

**SUUNTO**  
**t6**

KÄYTTÄJÄN KÄSIKIRJA

  
**SUUNTO**

## **ASIAKASPALVELUN YHTEYSTIEDOT**

Global Help Desk	Puh. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Puh. +1 (800) 543-9124
Canada	Puh. +1 (800) 776-7770
Suunnon verkkosivut	<a href="http://www.suunto.com">www.suunto.com</a>

## **COPYRIGHT**

Tämä julkaisu ja sen sisältö ovat Suunto Oy:n omistamia.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6 sekä niiden liikemerkit ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Pidätämme kaikki oikeudet.

Olemme huolellisesti varmistaneet, että tässä dokumentaatiossa esitetty tieto on sekä kattavaa että oikeaa. Julkaisuun ei kuitenkaan sisälly tarkkuustakuuta. Varaamme oikeuden muuttaa julkaisun sisältöä milloin tahansa ilman eri ilmoitusta.

# SISÄLLYSLUETTELO

1. YLEISTÄ .....	6
1.1. TARKISTUSLISTA .....	7
1.2. NÄIN ALOITAT .....	7
1.3. SUUNTO T6:N TOIMINNOT .....	8
1.4. HOITO JA PUHDISTUS .....	9
1.5. TAKUU .....	9
1.6. VESITIIVIYS .....	9
1.7. PARISTON VAIHTAMINEN .....	10
1.8. LÄHETINVYÖN PARISTON VAIHTAMINEN .....	13
1.9. SYKEMITTAUSVYÖ .....	14
1.9.1. Sykemittausvyön käynnistäminen .....	14
1.9.2. Varoituksia .....	15
1.10. LANGATTOMAT NOPEUS- JA ETÄISYYSANTURIT .....	15
1.10.1. Langattoman nopeus- ja etäisyysanturin käynnistäminen .....	15
2. NÄIN KÄYTÄT SUUNTO T6:TTA .....	16
2.1. NÄYTTÖ JA PAINIKKEET .....	16
2.2. PAINIKELUKKO .....	17
2.3. VALIKOT .....	18
2.3.1. Valikkojen perusrakenne .....	19
2.3.2. Painallus ja pitkä painallus .....	19
2.3.3. Valikoissa liikkuminen .....	20
3. TILAT .....	21
3.1. YLEISTÄ .....	21
3.2. TIME-TILA .....	21

3.2.1. Perusnäyttö .....	21
3.2.2. Alarm (Hälytys) .....	22
3.2.3. Kellonaika .....	23
3.2.4. Päivämäärä .....	24
3.2.5. General (Yleistä) .....	25
3.2.6. Units (Mittayksiköt) .....	28
3.3. ALTI/BARO-TILA .....	33
3.3.1. Use (Alti/Baro) .....	33
3.3.2. Alti-käyttö .....	34
3.3.3. Baro-käyttö .....	35
3.3.4. Korkeuden ja ilmanpaineen vertailuarvo .....	36
3.3.5. Memory (Muisti) .....	38
3.4. TRAINING MODE (HARJOITTELU) .....	39
3.4.1. Ajanottokello .....	40
3.4.2. Connect (Yhdistä) .....	41
3.4.3. Logbook (Lokikirja) .....	41
3.4.4. HR limits (Sykerajat) .....	44
3.4.5. Timers (Ajastimet) .....	45
3.4.6. History (Historiatiedot) .....	48
3.4.7. Pair (Yhdistä pariaksi) .....	49
3.5. SPD/DST -TILA .....	51
3.5.1. Perusnäyttö .....	52
3.5.2. Connect (yhdistä) .....	52
3.5.3. Autolap .....	53
3.5.4. Distance intervals (intervallimatkat) .....	54

3.5.5. Speed limits (Nopeusrajat) .....	55
3.5.6. Langattoman nopeus- ja etäisyysanturin kalibrointi .....	56
3.5.7. Pair (Yhdistä pariiksi) .....	56
4. SUUNTO T6:N KÄYTTÖ HARJOITTELUSSA .....	57
4.1. MITEN SAADA PARAS HYÖTY HARJOITTELUSTASI .....	57
4.2. ESIMERKKIHARJOITUS .....	61
5. SUUNTO TRAINING MANAGER .....	62
5.1. SUUNTO TRAINING MANAGERIN TOIMINNOT .....	62
5.2. SUUNTO TRAINING MANAGERIN IKKUNAT .....	64
5.2.1. t6 Device -ikkuna (1) .....	65
5.2.2. My Training -ikkuna (2) .....	65
5.2.3. Graph-ikkuna (3) .....	65
5.2.4. Properties-ikkuna (4) .....	66
5.2.5. SuuntoSports.com -ikkuna (5) .....	66
5.3. HARJOITTELUN KULUN SEURAAMINEN .....	67
5.4. JÄRJESTELMÄVAATIMUKSET .....	69
5.5. PC-LIITÄNTÄ .....	69
5.6. ASENNUS .....	69
5.6.1. Suunto Training Managerin asentaminen .....	69
5.6.2. USB-ohjaimien asentaminen Suunto-laitteita varten .....	69
5.7. SUUNTO-LAITTEEN USB-OHJAIMIEN POISTAMINEN .....	73
6. SUUNTOSPORTS.COM .....	74
6.1. NÄIN ALOITAT .....	74
6.2. OSASTOT .....	75
6.3. MY SUUNTO .....	76

6.4. YHTEISÖT (COMMUNITIES) .....	76
6.5. LAJIKOHTAISET Foorumit .....	77
7. Tekniset tiedot .....	78
8. AINEETON OMAISUUS .....	81
8.1. COPYRIGHT .....	81
8.2. TAVARAMERKKI .....	81
8.3. PATENTTI-ILMOITUS .....	81
9. LISÄTIETOJA .....	82
9.1. KÄYTTÄJÄN VASTUU .....	82
9.2. CE-YHDENMUKAISUUS .....	82
9.3. ICES .....	82
9.4. FCC-YHDENMUKAISUUS .....	83

# 1. YLEISTÄ

Suunto t6 on henkilökohtainen apuvälineesi matkalla kohti parempia urheilusuorituksia. Se mittaa sydämenlyöntiesi välisen ajan millisekuntien tarkkuudella ja tallentaa sen tarkempaa analyysia varten. Suunto Training Manager -ohjelmisto PC:lle käyttää hyväkseen pulssin vaihtelutietoja harjoittelusi tehon analysoinnissa ja useiden muiden kehon parametrien laskennassa. Suhteuttamalla tämän tiedon senhetkiseen kuntoosi ohjelmisto voi myös kertoa erilaisten harjoitusvaikutusten saavuttamiseen tarvittavan harjoituskuormituksen tason.

Suunto t6 on ensimmäinen laite, joka kertoo sinulle kenttäolosuhteissa parantaako harjoittelu todella kuntoasi, ja auttaa sinua muuttamaan harjoitteluohjelmiasi sen mukaisesti.

Voit asettaa harjoittelulle haluamasi kuntovaikutuksen, ja ohjelmisto laskee sen saavuttamiseen tarvittavan ajan ja sykkeen. Suunto t6 auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi harjoituksen aikana tarjoamalla useita hallintatoimintoja kuten sykerajat, tosi-ajassa päivittyvän keskisykkeen sekä mukautettavan näytön, jolle voit valita ajanottokellon, kierrosajan, intervalliajastimen ja korkeuden. Monipuolisten ajanotto-, korkeusmittari- ja lokikirjatoimintojen kera Suunto t6 on täydellinen suorituskyky mittari kaikkia urheilulajeja ja suorituskykytasoja varten.

Voit myös päivittää Suunto t6:tta erilaisilla langattomilla lisälaitteilla kuten nopeus- ja etäisyysantureilla.

Nämä ANT-lisälaitteet sekä Suunto t6 -sykemittausvyö viestivät digitaalisesti 2,4 GHz:n radiotaajuudella. Tästä on monenlaista hyötyä, kuten esimerkiksi parempi lähetyskapasiteetti, virheetön kaksisuuntainen lähetys ja jopa 10 metrin kantama. Tavanomaiset sykemittarit käyttävät induktiivista matalien taajuuksien viestintämenetelmää. Siksi muut sykemittausvyöt eivät ole yhteensopivia Suunto t6:n kanssa.

**HUOM!** Lue tämä käyttäjän käsikirja huolellisesti ja varmista, että ymmärrät tämän laitteen käytön, näytöt ja rajoitukset ennen sen ottamista käyttöön. Lue myös harjoitusvaikutuksen optimointia käsittelevä oppaamme, jotta opit saamaan parhaan hyödyn Suunto t6:n käytöstä. Löydät oppaan Suunto t6:n mukana toimitetulta CD:ltä.

## 1.1. TARKISTUSLISTA

Tarkista, että pakkaus sisältää seuraavat tarvikkeet:

- Suunto t6
- Lähetinvyö (yhteensopiva Suunto ANT -lähetyksen kanssa)
- PC-liitäntäkaapeli
- CD, jolla on Suunto Training Manager, Suunto t6:n käyttäjän käsikirjat sekä harjoitusopas
- Suunto t6 -käyttöopas

Mikäli jokin edellä mainituista tarvikkeista puuttuu, ota yhteyttä myyntiedustajaan, jolta ostit pakkauksen.

## 1.2. NÄIN ALOITAT

Pääset alkuun Suunto t6:n käytössä suorittamalla seuraavat yksinkertaiset vaiheet:

1. Pue sykemittarivyö yllesi ja varmista, että se istuu tiukasti rintaasi vasten.
2. Varmista, että lähetinvyön elektrodit ovat kosteat.
3. Yhdistä Suunto t6 sykemittarivyöhön pitkällä ALT/BACK-painikkeen painalluksella Training-tilassa. Odota kuittausta lähetinvyön löytymisestä.
4. Aloita harjoituksesi ja käynnistä ajanottokello Training-tilassa painamalla START/STOP-painiketta.
5. Tallenna kierros-/väliaikoja painamalla UP/LAP-painiketta.
6. Pysäytä ajanottokello painamalla START/STOP-painiketta.
7. Nollaa ajanottokello pitkällä UP/LAP-painikkeen painalluksella.
8. Lataa tiedot harjoituksestasi Suunto Training Manageriin analysointia varten.



### 1.3. SUUNTO T6:N TOIMINNOT

Suunto t6:lla on seuraavat toiminnot.

#### **Time-tila**

- Kellonaika, kalenteri, hälytys, yksikköjen valinta ja yleiset asetukset

#### **Alti/Baro-tila**

- Korkeus, nousu-/laskunopeus, kokonaisuus ja -lasku
- Lämpötila, ilmanpaine, säämuisti

#### **Training-tila**

- Syke, ajanottokello väliajoilla, intervalliajastin, lokikirja ja muita harjoittelun hallinta-toimintoja

**SPD/DST-tila** (valittavissa ainoastaan kun rannelaitetta käytetään yhdessä ulkoisen nopeus- ja etäisyysanturin kanssa)

- Nopeus, etäisyys, automaattiset kierrosajat etäisyyden perusteella, intervalli-harjoitukset etäisyyden perusteella, nopeusrajahälytys

#### **Ohjelmisto**

- Siirrä ja tallenna lokisi PC-tietokoneellesi
- Seuraa harjoitusvaikutusta ja useita fysiologisia parametreja talloidun syketiedon perusteella
- Luo harjoitussuunnitelmia ja seuraa edistymistäsi

#### **SuuntoSports.com**

- Siirrä lokisi nettiin ja julkaise ne
- Jaa ja vertaile harjoituskokemuksiasi toisten kanssa
- Lataa muiden käyttäjien julkaisemia harjoitussuunnitelmia

#### 1.4. HOITO JA PUHDISTUS

Tee vain tässä käyttäjän käsikirjassa mainitut hoitotoimenpiteet. Älä koskaan yritä purkaa Suunto t6:tta tai huoltaa sitä itse. Suojaa Suunto t6 iskuilta, korkeilta lämpötiloilta ja suoralta auringonvalolta. Kun Suunto t6 ei ole käytössä, säilytä sitä huoneenlämmössä, puhtaassa ja kuivassa paikassa.

Voit pyyhkiä laitteen puhtaaksi lämpimällä vedellä kostutetulla pyyhkeellä. Pinttyneet likatahrat voit poistaa miedolla saippualliuoksella. Älä altista Suunto t6:tta voimakkailla kemikaaleille, kuten bensiinille, puhdistusaineille, asetonille, alkoholille, hyönteiskarkotteille, liimoille tai maaleille, sillä ne vahingoittavat laitteen tiivisteitä, kuorta ja ulkopintaa. Pidä anturin ympärillä oleva alue puhtaana liasta ja hiekasta. Älä koskaan työnnä mitään anturin reikään.

#### 1.5. TAKUU

Takuutiedot sekä tarkemmat hoito- ja puhdistusohjeet on annettu erillisessä "Ranneti-etokoneen takuu, hoito ja puhdistus" -oppaassa.

#### 1.6. VESITIIVIYS

Suunto t6 on vesitiivis aina 100 metriin asti, ja lähetinvyö 20 metriin asti ISO 2281 -standardin mukaisesti ([www.iso.ch](http://www.iso.ch)). Tämä tarkoittaa sitä, että voit käyttää Suunto t6:tta uideessasi tai muissa vesiharrastuksissa, mutta sitä ei pitäisi käyttää laitesukeltaessa tai vapaasukeltaessa.


Vesitiiviyden ja takuun voimassaolon säilyttämiseksi suosittelemme kaikkien huolto- toimien teettämistä pariston vaihtoa lukuunottamatta vain valtuutetulla Suunto-huoltohenkilöillä.

**HUOM!** Älä koskaan paina painikkeita uideessasi tai ollessasi vedessä. Painikkeiden tahallinen tai tahaton painaminen laitteen ollessa veden alla voi saattaa laitteen epäkuntoon.

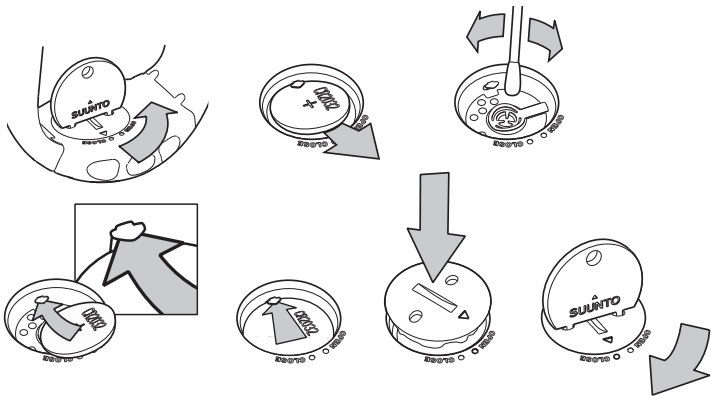
**HUOM!** Vaikka sekä Suunto t6 että lähetinvyö ovatkin vesitiiviitä, radiosignaalit eivät kannu vedessä, joten Suunto t6:n ja lähetinvyön on mahdotonta saada yhteyttä toisiinsa.

## 1.7. PARISTON VAIHTAMINEN

Suunto t6 toimii kolmen voltin CR 2032 -tyyppisellä litiumparistolla. Pariston kestoikä on n. 12 kuukautta Time-tilassa tai 300 tuntia sykemittausta ihanteellisessa käyttölämpötilassa.

Pariston alhaisen varaustason ilmaisin  tulee näkyviin, kun pariston varauksesta on jäljellä noin 5–15 prosenttia. Tällöin paristo on vaihdettava. Erittäin kylmä ilma saattaa kuitenkin aktivoida alhaisen varaustason ilmaisimen, vaikka paristossa olisikin vielä riittävästi virtaa. Mikäli pariston alhaisen varaustason ilmaisin tulee näkyviin yli 10 °C:n lämpötilassa, paristo on vaihdettava.

**HUOM!** Jotta tulipalon tai palovammojen riski olisi vähäisin, älä murskaa tai puhkaise paristoa äläkä hävitä sitä polttamalla tai veteen pudottamalla. Vaihda vain valmistajan määrittämiin paristoihin. Kierrätä käytetyt paristot tai hävitä ne asianmukaisesti.



## PARISTON VAIHTAMINEN

Varmista, että olet hankkinut alkuperäisen Suunto-paristosarjan (johon sisältyy paristo

ja tiivisterenkaalla varustettu pariston kansi) ennen kuin aloitat pariston vaihtamisen.

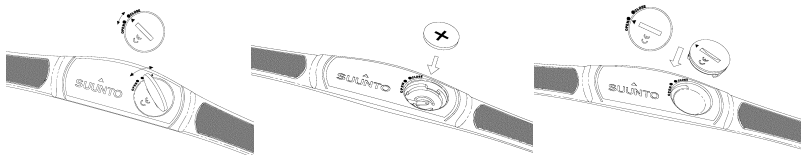
1. Aseta kolikko tai Suunnon paristonvaihtokolikko laitteen takana olevan paristokotelon kannen uraan tai reikiin.
2. Käännä kolikkoa vastapäivään, kunnes se on samansuuntainen auki-asennon merkin kanssa. Käännä ja nosta kantta samanaikaisesti kolikolla kunnes se aukeaa.

3. Poista paristokotelon kansi ja vanha paristo varovasti. Varo ettet vahingoita kosketuslaattaa.
4. Puhdista paristokotelon sisäpuolen tiivistyspinta ennen kuin asetat uuden pariston koteloon.
5. Aseta uusi paristo paristolokeroon siten, että positiivinen puoli (+) on ylöspäin. Työnnä paristo varovasti kosketuslaatan alle niin, ettei kosketuslaatta katkea tai taivu pois paikaltaan.
6. Aseta uusi paristokotelon kansi paristokotelon päälle siten, että kannen asentomerkki on laitteen taustassa olevan auki-asennon merkin kohdalla.
7. Paina kantta varovasti ja käännä sitä myötäpäivään kolikkoa käyttäen kunnes kannen asentomerkki on taustan kiinni-asentomerkin kohdalla.

**HUOM!** Varmista pariston vaihtamisen jälkeen, että paristokotelo on kunnolla kiinni.

*Näin Suunto-laitteesi pysyy vesitiiviinä. Huolimaton pariston vaihto voi mitätöidä laitteen takuun.*

**HUOM!** Taustavalon runsas käyttö, erityisesti Night Use -asetuksella, vähentää huomattavasti pariston käyttöikää.



## 1.8. LÄHETINVYÖN PARISTON VAIHTAMINEN

Lähetinvyö toimii kolmen voltin CR 2032 litiumparistolla. Lähetinvyön pariston keskimääräinen odotettavissa oleva käyttöikä on 300 tuntia ihanteellisessa käyttölämpötilassa.

Mikäli Suunto t6 ei vastaanota signaalia lähetinvyön ollessa päällä, saattaa pariston vaihto olla tarpeen.

Pariston vaihtaminen:

1. Aseta kolikko lähetinvyön paristolokeron kannen uraan. Paristolokero on lähetinvyön takaseinässä.
2. Käännä kolikkoa vastapäivään kunnes se on auki-merkin (open) kohdalla tai hiukan sen yli, jolloin lokero on helpompi avata.
3. Poista paristolokeron kansi. Tarkista, että tiivisterengas ja kaikki pinnat ovat puhtaita ja kuivia. Älä venytä tiivistettä.
4. Poista vanha paristo varovasti.
5. Aseta uusi paristo paristolokeroon siten, että positiivinen puoli (+) on ylöspäin.

**HUOM!** Suunto suosittelee paristolokeron kannen ja tiivisterenkaan vaihtamista paristonvaihdon yhteydessä lähettimen puhtauden ja vesitiiviyyden varmistamiseksi. Vaihтокansia on saatavilla vaihtoparistojen kanssa.

**HUOM!** Lähetinvyön ja rannetietokoneen paristolokeroiden kannet eivät ole vaihtokelpoisia keskenään.

## 1.9. SYKEMITTAUSVYÖ

### 1.9.1. Sykemittausvyön käynnistäminen

Käynnistä lähetinvyö seuraavasti:

1. Kiinnitä joustavan vyön toinen pää huolellisesti napauttamalla lähettimeen.
2. Säädä vyön pituus itsellesi sopivaksi. Kiedo vyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle. Kiinnitä solki.
3. Vedä lähetin irti rintakehästäsi ja kostuta sisäpinnan uralliset elektrodi-pinnat. Elektrodien on oltava kosteat harjoituksen aikana.
4. Tarkista, että lähetin istuu napakasti ja kostutetut elektrodit ovat ihoasi vasten. Tarkista, että logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.
5. Kiinnitä Suunto t6 ranteeseesi aivan kuten tavallinen kello.
6. Yhdistä Suunto t6 sykemittausvyöhön pitkällä ALT/BACK-painikkeen painalluksella Training-tilassa. Odota kuittausta lähetinvyön löytymisestä.
7. Käynnistä ajanottokello Training-tilassa.

**HUOM!** Suosittelemme että puet lähettimen paljasta ihoasi vasten virheettömän toiminnan takaamiseksi.

## **1.9.2. Varoituksia**

Henkilöt, joilla on sydämentahdistin tai jokin muu istutettu elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Ennen lähetinvyön käyttöönottoa suosittelemme kuntotestin suorittamista lääkärin valvonnan alaisena. Näin varmistat sydämentahdistimen ja lähetinvyön yhteiskäytön turvallisuuden ja luotettavuuden.

Liikunta sisältää joitain riskejä mikäli olet aloittamassa säännöllistä liikuntaa pitemmän tauon jälkeen. Suosittelemme lääkärintarkastuksessa käyntiä ennen säännöllisen kunto-ohjelman aloittamista.

## **1.10. LANGATTOMAT NOPEUS- JA ETÄISYYSANTURIT**

Langattomat nopeus- ja etäisyysanturit ovat lisälaitteita, jotka voidaan hankkia erikseen Suunto t6:tta varten. Tämä käsikirja sisältää ohjeita, jotka liittyvät sellaisiin Suunto t6:n toimintoihin, jotka ovat näkyvissä ainoastaan mikäli nopeus- ja etäisyysanturi on yhdistetty Suunto t6:n pariaksi. Ennen langattoman nopeus- ja etäisyysanturin käyttöönottoa se pitää yhdistää Suunto t6:n pariaksi (katso osio 3.4.7. Pair (Yhdistä pariiksi)).

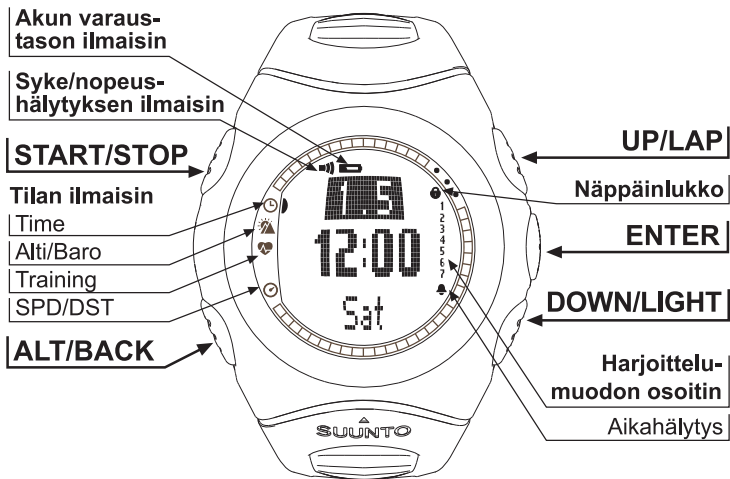
### **1.10.1.Langattoman nopeus- ja etäisyysanturin käynnistäminen**

Ohjeet langattoman nopeus- ja etäisyysanturin käynnistämiseksi löydät anturin käyttöoppaasta.



## 2. NÄIN KÄYTÄT SUUNTO T6:TTA

### 2.1. NÄYTTÖ JA PAINIKKEET



## **2.2. PAINIKELUKKO**

Painikelukko estää painikkeiden painamisen vahingossa.

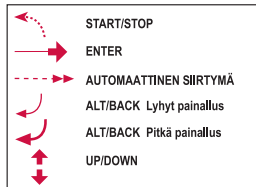
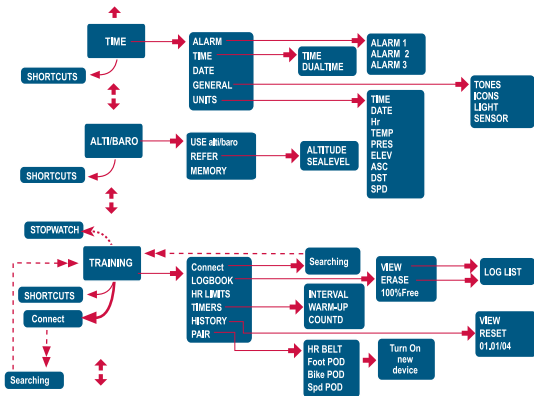
Aseta painikelukko päälle seuraavasti:

1. Paina ENTER-painiketta.
2. Paina START/STOP-painiketta 2 sekunnin kuluessa. Painikkeet lukkiutuvat ja oikeassa yläkulmassa näkyy painikelukon symboli. Jos yrität painaa painiketta, näytölle tulee viesti "UNLOCK PRESS ENTER."

Avaa painikelukko seuraavasti:

1. Paina ENTER-painiketta. Näytölle tulee teksti "NOW PRESS START."
2. Paina START/STOP-painiketta 2 sekunnin kuluessa.

## 2.3. VALIKOT



### **2.3.1. Valikkojen perusrakenne**

Valikot on järjestetty hierarkisesti eri käyttötilojen alle. Kun valitset tietyn tilan UP/DOWN-painikkeilla, näytölle ilmestyy ensin sen kuvake ja sitten tilan perusnäyttö. Mikäli ajanottokello on päällä, voit vaihtaa tilojen välillä DOWN/LIGHT-painikkeella. Kun selaat tilasta toiseen nopeasti, ainoastaan tilojen kuvakkeet näytetään. Kun painat ENTER-painiketta tilan perusnäytössä, avautuu kyseisen tilan valikko. Valikot sisältävät useita toimintoja, joilla puolestaan on alatoimintoja tai asetuksia.

### **2.3.2. Painallus ja pitkä painallus**

Painikkeilla voi olla eri toimintoja riippuen siitä, kuinka kauan painat niitä. ”Painallus” tarkoittaa painikkeen nopeaa painallusta, ”pitkä painallus” tarkoittaa, että painiketta painetaan pidempään kuin 2 sekuntia. Mikäli toiminto vaatii pitkän painalluksen, tämä mainitaan aina.

### 2.3.3. Valikoissa liikkuminen

Voit liikkua valikoissa seuraavasti:

1. Selaa valikkoa UP/DOWN-painikkeilla. Uuden tilan nimi näkyy näytöllä vähän aikaa ennen päävalikon aukeamista. Näytön vasemmalla puolella oleva osoitinpalkki näyttää aktiivisen tilan.
2. Avaa valittu valikko ENTER-painiketta painamalla. Samanaikaisesti näkyvissä on kolme valikkotoimintoa. Aktiivinen toiminto, jonka voit siis valita, näytetään korostettuna.
3. Kun haluat edetä syvemmälle valikkorakenteessa, valitse valikkotoiminto ja paina ENTER-painiketta.
4. Kun haluat palata hierarkiassa yhden tason ylöspäin, paina ALT/BACK-painiketta. Muista, että mikäli pelkästään painat ALT/BACK-painiketta, valikossa tekemäsi muutokset eivät tallennu. Muutokset on ensin hyväksyttävä painamalla ENTER-painiketta.
5. Kun haluat palata suoraan aktiivisen tilan perusnäyttöön, paina joko ENTER-painiketta (tallentaa tehdyt muutokset) tai ALT/BACK-painiketta (hylkää viimeisen muutoksen) yli kaksi sekuntia.

## 3. TILAT

### 3.1. YLEISTÄ

Suunto t6 sisältää neljä eri tilaa eli käyttötapaa: TIME, ALTI/BARO, TRAINING ja SPD/DST. Voit siirtyä tilasta toiseen UP/DOWN-painikkeilla. Mikäli ajanottokello on päällä, voit vaihtaa tilojen välillä DOWN/LIGHT-painikkeella. Näytön vasemmalla puolella oleva tilan ilmaisin näyttää valitun tilan.

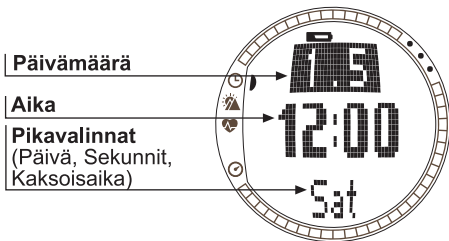
### 3.2. TIME-TILA

Time-tila sisältää tavanomaiset kellotoiminnot, kuten kellonajan, päivämäärän ja hälytyksen. Time-valikossa voit määrittää muissa tiloissa näytettävän tiedon mittayksiköt ja säätää yleisiä asetuksia.


#### 3.2.1. Perusnäyttö

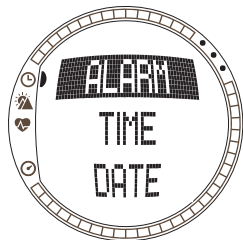
Kun valitset Time-tilan, sen perusnäyttö aukeaa. Siinä on kolme riviä.

Kolmannella rivillä näytetään joko viikonpäivä, sekunnit tai kaksoisaika. Voit vaihtaa näytettävää tietoa painamalla ALT/BACK-painiketta.



### 3.2.2. Alarm (Hälytys)

Voit määritellä kolme eri aikahälytystä. Kun hälytys on asetettu, aikahälytyksen symboli  ilmestyy perusnäyttöön.



#### Hälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksen seuraavasti:

1. *Alarm* on Time-valikon ensimmäinen toiminto. Valitse se painamalla ENTER-painiketta.
2. Valitse haluamasi hälytys UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
3. Paina joko UP- tai DOWN-painiketta, jolloin hälytyksen tilaksi vaihtuu *On* eli päällä. Paina ENTER-painiketta.
4. Aseta tunnit UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
5. Aseta minuutit UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta. Hälytys on nyt asetettu ja laite palaa takaisin Alarm-valikkoon.

Mikäli aika on asetettu 12 tunnin esitysmuotoon, A-kirjain merkitsee aamupäivää (AM). Iltapäivää (PM) ei merkitä erikseen.

#### Hälytysten poistaminen

Voit poistaa hälytyksen seuraavasti:

1. *Alarm* on Time-valikon ensimmäinen toiminto. Valitse se painamalla ENTER-painiketta.
2. Valitse hälytys jonka haluat poistaa UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta. Hälytyksen tiedot tulevat näkyviin ja On/Off-kenttä on aktiivinen.

3. Paina joko UP- tai DOWN-painiketta, jolloin hälytyksen tilaksi vaihtuu *Off* eli pois päältä, ja paina ENTER-painiketta pitkään. Hälytyksen symboli häviää perusnäytöltä.

### Hälytysten kuittaaminen

Kun hälytys soi, voit kuitata sen painamalla mitä tahansa Suunto t6:n painiketta. Mikäli et kuittaa hälytystä, se päättyy automaattisesti 30 sekunnin kuluttua.

### 3.2.3. Kellonaika

Kellonaika näkyy Time-tilan perusnäytön toisella rivillä.

Kaksoisaika mahdollistaa toisen ajan, esim. toisen aikavyöhykkeen ajan, seuraamisen. Voit näyttää kaksoisajan pikavalintana Time-tilan perusnäytön kolmannella rivillä. Selaa kaksoisaikaan ALT/BACK-painikkeella.

#### Ajan ja kaksoisajan asettaminen

Voit asettaa kellonajan ja kaksoisajan seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *Time* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse joko *Time* tai *Dual time* ja paina ENTER-painiketta.
3. Aseta tunnit UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
4. Aseta minuutit UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta. Mikäli olet asettamassa kellonaikaa, näkyvät sekunnit korostettuna. Kaksoisaikaan voit asettaa vain tunnit ja minuutit. Sekunnit synkronisoidaan senhetkisestä aika-asetuksesta.





5. Voit nollata sekunnit painamalla DOWN-painiketta. Jos haluat asettaa sekunneille tietyn arvon, paina ja pidä UP-painiketta pohjassa, jolloin sekunnit alkavat edetä nopeasti. Kun sekuntien lukema on haluamasi, paina ENTER-painiketta. Laite palaa Time-valikkoon.

**HUOM!** Kun asetat ajan sekunnit, ne päivittyvät samalla automaattisesti kaksois-aikaan.

### 3.2.4. Päivämäärä

Päivämäärä näkyy Time-tilan perusnäytön ensimmäisellä rivillä. Voit näyttää viikonpäivän pikavalintana Time-tilan perusnäytön kolmannella rivillä. Selaa viikonpäivään ALT/BACK-painikkeella.



#### Päivämäärän asettaminen

Aseta päivämäärä seuraavasti:

- 1.Valitse Time-valikosta kohta *Date* ja paina ENTER-painiketta.
- 2.Aseta päivä UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
- 3.Aseta kuukausi UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
- 4.Aseta vuosiluku UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta. Laite palaa Time-valikkoon.

### 3.2.5. General (Yleistä)

General-valikossa on useita yleisiä asetuksia Suunto t6:ta varten.

#### Painikkeäänien asettaminen

Tones-toiminnolla voit määrittää, ilmaistaanko painikkeen onnistunut painaminen merkkiäänellä. Voit asettaa merkkiäänit joko päälle (On) tai pois (Off).

Aseta painikkeäänit seuraavasti:

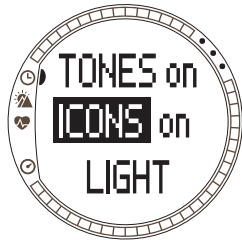
1. Valitse Time-valikosta kohta *General* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse kohta *Tones* ja paina ENTER-painiketta. On/Off-kenttä näkyy korostettuna.
3. Vaihda kentän arvoksi joko *On* (päällä) tai *Off* (pois) UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

#### Kuvakkeiden asettaminen

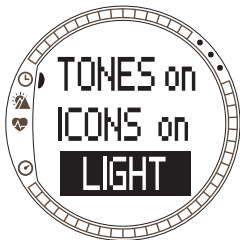
Kun Icons-toiminto on päällä ja siirryt uuteen tilaan, tilan kuvake tulee näytölle hetkeksi ennen perusnäytön aukeamista. Kun toiminto on pois päältä, perusnäyttö aukeaa heti.

Aseta kuvakkeet seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *General* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse kohta *Icons* ja paina ENTER-painiketta. On/Off-kenttä näkyy korostettuna.
3. Vaihda kentän arvoksi joko *On* (päällä) tai *Off* (pois) UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.



## Valon asetukset



Light-asetuksella voit säätää Suunto t6:n näytön taustavaloa. Vaihtoehtoja on kolme:

- Normal:** Valo syttyy, kun painat DOWN/LIGHT-painiketta yli 2 sekunnin ajan, tai kun hälytys aktivoituu. Taustavalo palaa 6 sekuntia viimeisen painalluksen jälkeen.
- Off:** Valo ei syty painettaessa painikkeita eikä hälytyksen soidessa.
- Night Use:** Valo syttyy painettaessa mitä tahansa painiketta ja palaa 6 sekuntia viimeisen painalluksen jälkeen.

Voit vaihtaa taustavalon asetuksia seuraavasti:

- 1.Valitse Time-valikosta kohta *General* ja paina ENTER-painiketta.
- 2.Valitse kohta *Light* ja paina ENTER-painiketta. Taustavalon senhetkinen asetus näkyy korostettuna.
- 3.Valitse haluttu taustavaloasetus UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

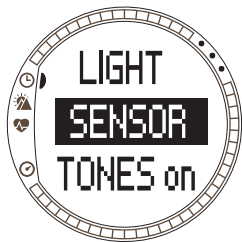
## Sensor (Anturi)

Tällä toiminnolla voit kalibroida Suunto t6:n ilmanpaine-anturin. Normaalisti tätä ei tarvitse tehdä, mutta mikäli ser-tifioitu referenssibarometri todistaa, että Suunto t6 ei näytä oikeita arvoja, voit säätää korjausarvoa tällä toiminnolla.

Voit vaihtaa anturin asetuksia seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *General* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse kohta *Sensor* ja paina ENTER-painiketta. Laite näyttää nykyisen asetuksen.
3. Vaihda anturin asetus UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

**HUOM!** Voit palata alkuperäiseen kalibraatioon valitsemalla anturin arvoksi "DEFAULT."



### 3.2.6. Units (Mittayksiköt)

Units-valikosta löytyvät kaikissa Suunto t6:n toiminnoissa käytettävien mittayksiköiden ja esitystapojen asetukset. Ne vaikuttavat tiedon esittämismuotoon kaikissa tiloissa.

#### Kellonajan esitystavan asettaminen

Tällä asetuksella voit valita kellonajan esitystavan. Vaihtoehdot ovat:

- **12h:** käyttää 12 tunnin esitystapaa (esim. 1.57 pm)
- **24h:** käyttää 24 tunnin esitystapaa (esim. 13.57)

Voit asettaa kellonajan esitystavan seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *Units* ja paina ENTER-painiketta.
2. *Time* on ensimmäinen valikkokohta. Valitse se painamalla ENTER-painiketta.
3. Valitse haluttu kellonajan esitysmuoto UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.



## Päivämäärän esitysmuodon asettaminen

Date-asetuksen avulla voit määrittää päivämäärän esitysmuodon. Vaihtoehdot ovat:

- **d.m:** päivä ennen kuukautta (esim. 22.3).
- **m.d:** kuukausi ennen päivää (esim. 3.22).
- **Day:** ainoastaan päivä näytetään (esim. 22)

Voit asettaa päivämäärän esitysmuodon seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *Units* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse kohta *Date* ja paina ENTER-painiketta.
3. Valitse haluttu päivämäärän esitysmuoto UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

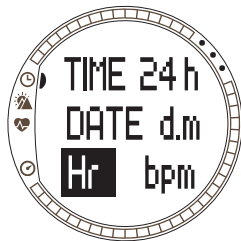
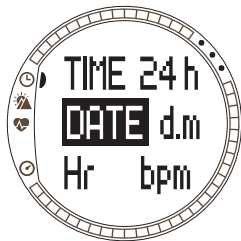
## Sykkeen esitysmuodon asettaminen

Tällä asetuksella voit valita sykkeen esitystavan. Vaihtoehdot ovat:

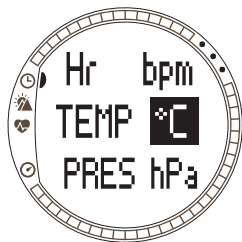
- **Bpm:** lyöntiä minuutissa.
- **%:** prosenttia maksimisykkeestä. Voit asettaa maksimisykkeesi Suunto t6:een Suunto Training Managerin avulla.

Voit asettaa sykkeen esitysmuodon seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *Units* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse kohta *Hr* ja paina ENTER-painiketta.
3. Valitse haluttu sykkeen esitysmuoto UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.



## Lämpötilan mittayksikön asettaminen



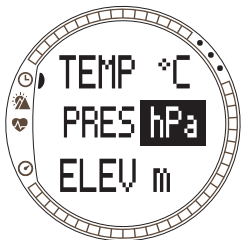
Temp-asetuksen avulla voit määrittellä lämpötilan mittayksikön. Vaihtoehdot ovat:

- °C: Celsius
- °F: Fahrenheit

Voit valita lämpötilan mittayksikön seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *Units* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse kohta *Temp* ja paina ENTER-painiketta.
3. Valitse haluttu mittayksikkö UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

## Ilmanpaineen mittayksikön asettaminen



Pres-asetuksen avulla voit määrittää ilmanpaineen mittayksikön. Vaihtoehdot ovat:

- hPa: hehtopascal (esim. 1013 hPa)
- inHg: elohopeatuuma (esim. 29,90 inHg).

Voit valita ilmanpaineen mittayksikön seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *Units* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse kohta *Pres* ja paina ENTER-painiketta.
3. Valitse haluttu mittayksikkö UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

## Korkeuden mittayksikön asettaminen

- Elev-asetuksen avulla voit määrittää korkeusmittarin käyttämän mittayksikön. Vaihtoehdot ovat:
- **m**: metrejä
- **ft**: jalkoja

Voit valita korkeuden mittayksikön seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *Units* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse kohta *Elev* ja paina ENTER-painiketta.
3. Valitse haluttu mittayksikkö UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

## Nousu- tai laskunopeuden mittayksikön asettaminen

Asc-asetuksen avulla voit määrittää nousu- ja laskunopeuden esitysmuodon. Vaihtoehdot ovat:

- **m/h**: metriä tunnissa
- **m/min**: metriä minuutissa
- **m/s**: metriä sekunnissa
- **ft/h**: jalkaa tunnissa
- **ft/min**: jalkaa minuutissa
- **ft/s**: jalkaa sekunnissa

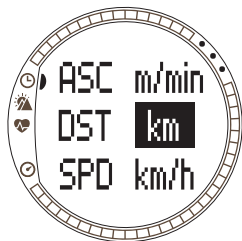
Voit valita nousu- ja laskunopeuden mittayksikön seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *Units* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse kohta *Asc* ja paina ENTER-painiketta. Nousu-/laskunopeuden mittayksikön kenttä näkyy korostettuna.
3. Valitse haluttu mittayksikkö UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.





## Etäisyyden mittayksikön asettaminen



DST-asetuksen avulla voit määrittää etäisyyden esitysmuodon (mikäli sinulla on käytössäsi langaton nopeus- ja etäisyysanturi). Vaihtoehdot ovat:

- **km**: kilometriä
- **mi**: mailia

Voit valita etäisyyden mittayksikön seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *Units* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse kohta *Dst* ja paina ENTER-painiketta.
3. Valitse haluttu mittayksikkö UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

## Nopeuden mittayksikön asettaminen



SPD-asetuksen avulla voit määrittää nopeuden esitysmuodon (mikäli sinulla on käytössäsi langaton nopeus- ja etäisyysanturi). Vaihtoehdot ovat:

- **km/h**: kilometriä tunnissa
- **mph**: mailia tunnissa
- **min/**: Joko kilometriin tai mailiin kulunut aika minuutteina, riippuen valitusta etäisyyden mittayksiköstä.

Voit valita nopeuden mittayksikön seuraavasti:

1. Valitse Time-valikosta kohta *Units* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse kohta *Spd* ja paina ENTER-painiketta.
3. Valitse haluttu mittayksikkö UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

### 3.3. ALTI/BARO-TILA

Alti/Baro-tilassa on kaksi vaihtoehtoista näyttöä: Korkeus ja siihen liittyvät parametrit Alti Use -tilassa ja säätiedot kuten ilmanpaine ja lämpötila Baro Use -tilassa. Use-toiminnon avulla voit valita käytätkö tätä tilaa korkeusmittarina vai sääasemana. Alti/Baro-tila sisältää myös säämuistin ja vertailuasetuksen, jota tarvitaan säätilan suhteuttamiseen senhetkiseen korkeuteen.

#### 3.3.1. Use (Alti/Baro)

Tällä toiminnolla voit asettaa Suunto t6:n näyttämään joko ilmanpaineeseen tai korkeuteen liittyvää tietoa. Se määrittää myös tallentaako Training-tilan lokikirja korkeusprofiilin vai ei.

Kun Alti-käyttö on valittu, Suunto t6 olettaa kaikkien ilmanpaineen muutosten johtuvan muutoksesta korkeudessa. Training-tilan lokikirja tallentaa korkeustietoa. Alti on tarkoitettu korkeuden mittaamiseen, kun olet liikkeellä. Koska ilmanpaineessa voi kuitenkin päivän mittaan tapahtua huomattavia muutoksia, Suunto t6:n ilmoittamia muutoksia korkeudessa kannattaa verrata hyvin tunnettuihin vertailukohtiin. Mikäli nämä eroavat toisistaan liikaa, on syynä säätilan muutos, ja pitää asettaa uusi vertailuarvo kappaleessa 3.3.4 *Korkeuden ja ilmanpaineen vertailuarvo* esitetyn mukaisesti. Yleissääntönä voidaan pitää, että 10 metrin muutos korkeudessa vastaa 1,2 hPa:n muutosta ilmanpaineessa merenpinnan tasolla ja 0,5 hPa:n muutosta 8000 metrin korkeudessa.

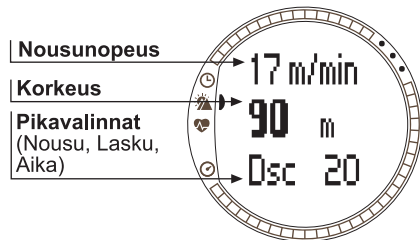
Kun Baro-käyttö on valittu, Suunto t6 olettaa kaikkien ilmanpaineen muutosten johtuvan muutoksesta säätilassa. Training-tilan lokikirja ei tallenna korkeustietoa. Baro-käyttö on käytännöllinen säätilan muutosten seuraamiseen ja ennustamiseen pysyvässä vakiokorkeudessa.

Voit vaihtaa Use-asetusta seuraavasti:

1. Valitse Alti/Baro-valikosta kohta *Use* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse *Alti* tai *Baro* UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

### 3.3.2. Alti-käyttö

Kun valitset Alti-tilan, aukeaa seuraavankaltainen perusnäyttö. Siinä on kolme riviä:



**Nousunopeus**

**Korkeus**

**Pikavalinnat**

(Nousu, Lasku,  
Aika)

#### **Nousu-/laskunopeus:**

Ensimmäisellä rivillä esitetään nousu-/laskunopeus, eli kuinka nopeasti liikut pystysuoraan ylös- tai alaspäin haluamissasi mittayksiköissä. Lisätietoja nousu-/laskunopeuden mittayksikön valinnasta löydät kappaleesta 3.2.6 *Mittayksiköt*.

#### **Korkeus:**

Toiselta riviltä näet korkeuden merenpinnan tasosta.

#### **Pikavalinnat:**

Kolmannella rivillä on vaihtoehtoisesti nousu, lasku tai kellonaika. Voit vaihtaa näytettävää tietoa painamalla ALT/BACK-painiketta.

- **Nousu:** Näyttää kokonaisnousun eli pystysuoran liikkeen määrän ylöspäin aktiivisen lokitallennuksen aikana valitsemissasi mittayksiköissä.
- **Lasku:** Näyttää kokonaislaskun eli pystysuoran liikkeen määrän alaspäin aktiivisen lokitallennuksen aikana valitsemissasi mittayksiköissä.
- **Kellonaika:** Näyttää senhetkisen kellonajan.

### 3.3.3. Baro-käyttö

Kun valitset Baro-tilan, aukeaa seuraavankaltainen perusnäyttö. Siinä on kolme riviä:

#### Lämpötila:

Ensimmäisellä rivillä näytetään lämpötila valitsemissasi yksiköissä.

#### Ilmanpaine merenpinnan tasolla:

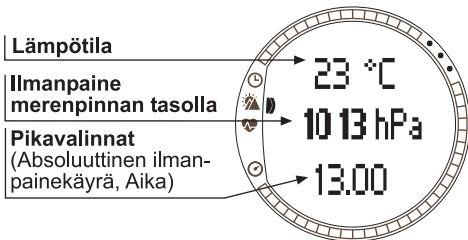
Toisella rivillä näytetään ilmanpaine merenpinnan tasolla valitsemissasi mittayksiköissä.

#### Pikavalinnat:

Kolmannella rivillä näytetään vaihtoehtoisesti absoluuttinen ilmanpaine, ilmanpaineikäyrä tai kellonaika. Voit vaihtaa näytettävää tietoa painamalla ALT/BACK-painiketta.

- **Absoluuttinen ilmanpaine (abs):** Näyttää todellisen ilmanpaineen senhetkisessä sijaintipaikassasi.
- **Ilmanpaineikäyrä:** Näyttää graafisen esityksen merenpinnan tason ilmanpaineen kehityksestä viimeisen kuuden tunnin ajalta viidentoista minuutin välein mitattuna.
- **Kellonaika:** Näyttää senhetkisen kellonajan.

**HUOM!** Mikäli käytät Suunto t6:ta ranteessasi, ulkoilman lämpötilasta ei saada oikeaa mittaustulosta. Tämä johtuu siitä, että anturi on suorassa kosketuksessa ihoosi. Suunto t6:ta on pidettävä irrallaan ruumiinlämmöstä ainakin 15 minuuttia ennen kuin ulkoilman lämpötilasta saadaan tarkka mittaustulos. Veden lämpötilaa mitattaessa hieman lyhyempikin aika riittää.

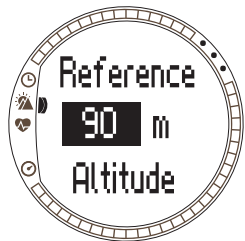


### 3.3.4. Korkeuden ja ilmanpaineen vertailuarvo

Jotta korkeusmittari varmasti näyttää oikeita lukemia, on ensin asetettava tarkka vertailukorkeus. Tee tämä menemällä paikkaan, jonka korkeuden olet tarkistanut esimerkiksi topografisen kartan avulla ja asettamalla vertailukorkeudeksi kartan korkeuslukema.

Mikäli tarkkaa korkeustietoa ei ole saatavilla, voit käyttää senhetkistä ilmanpainetta merenpinnan tasolla vertailuarvona. Suunto t6:n vertailukorkeudeksi on tehtaalla asetettu lukema, joka vastaa normaalia ilmanpainetta (1013 hPa/29,90inHg merenpinnan tasolla).

#### Vertailukorkeuden asettaminen



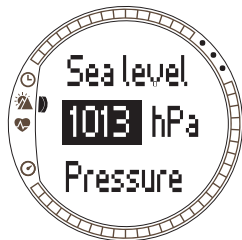
Voit asettaa vertailukorkeuden seuraavasti:

1. Valitse Alti/Baro-valikosta kohta *Refer* ja paina ENTER-painiketta.
2. *Altitude* on ensimmäinen valikkokohta. Valitse se painamalla ENTER-painiketta.
3. Aseta korkeus UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

## Merenpinnan tason ilmanpaineen asettaminen

Voit asettaa ilmanpaineen merenpinnan tasolla seuraavasti:

1. Valitse Alti/Baro-valikosta kohta *Refer* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse *Sea level* UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
3. Aseta ilmanpaine UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta. Ilmanpaine merenpinnan tasolla on nyt asetettu ja laite palaa Reference-valikkoon.

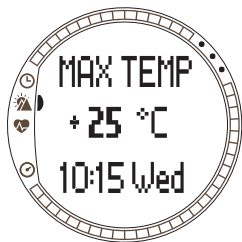


### 3.3.5. Memory (Muisti)

Tämän toiminnon avulla voit katsella viimeisen 48 tunnin säätietoja. Näytölle ilmestyvät seuraavat tiedot:

- Korkein merenpinnan ilmanpaine, kellonaika ja viikonpäivä
- Matalin merenpinnan ilmanpaine, kellonaika ja viikonpäivä
- Korkein lämpötila, kellonaika ja viikonpäivä
- Matalin lämpötila, kellonaika ja viikonpäivä
- Merenpinnan ilmanpaine ja lämpötila suhteessa aikaan tunnin välein viimeisen 6 tunnin ajalta, sitten 3 tunnin välein

**HUOM!** Jos Use-toiminnon asetuksena on Alti (korkeusmittari), muistiin tallennettava ilmapaineen arvo pysyy samana.



Voit tarkastella säätietoja seuraavasti:

1. Valitse Alti/Baro-valikosta kohta *Memory* ja paina ENTER-painiketta.
2. Selaa tietoja UP/DOWN-painikkeilla.
3. Voit lopettaa tietojen tarkastelun painamalla ENTER-painiketta.

### 3.4. TRAINING MODE (HARJOITTELU)

Training-tilasta löydät harjoituksen aikana tarvitsemasi toiminnot. Se näyttää ajanottokellon sekä syketiedot, tarjoaa useita toimintoja ideaalisen harjoitusrasituksen saavuttamiseksi ja tallentaa tietoja myöhempää analysointia varten. Lokikirja näyttää yleiskatsauksen suorituksestasi yksittäisten harjoituskertojen aikana ja historiointi tekee yhteenvedon harjoittelustasi pidemmältä ajanjaksolta.

#### Syke

Ensimmäiseltä riviltä näet senhetkisen sykkeesi

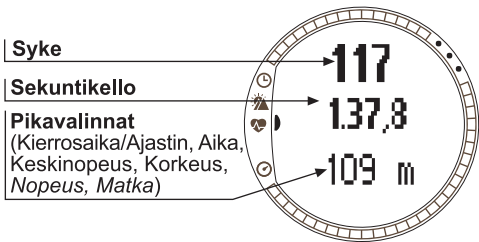
#### Ajanottokello

Toiselta riviltä näet ajanottokellon

#### Pikavalinnat

Kolmannella rivillä on vaihtoehtoisesti 6 eri toimintoa. Voit vaihtaa näytettävää tietoa painamalla ALT/BACK-painiketta.

- **Kierrosaika/ajastin:** Näyttää senhetkisen kierrosajan tai ajastimen
- **Kellonaika:** Näyttää senhetkisen kellonajan.
- **Keskiarvo (Avg):** Sykkeen keskiarvo tallennuksen tai kierroksen alusta mitattuna





- **Korkeus:** Korkeus valituissa yksiköissä
- **Nopeus:** Nopeus valituissa yksiköissä (ainoastaan, mikäli käytössä on langaton nopeus- ja etäisyysanturi)
- **Etäisyys:** Etäisyys tallennuksen tai kierroksen alusta (ainoastaan, mikäli käytössä on langaton nopeus- ja etäisyysanturi)

**HUOM!** Mikäli korkeuslukema ei ole oikea harjoituksen alkaessa, aseta se Alti/Baro-tilassa.

### 3.4.1. Ajanottokello

Ajanottokellon avulla voit mitata suoritukseen kuluvan ajan ja tallentaa kierrosaikoja. Voit käynnistää ajanottokellon, pysäyttää sen ja käynnistää sen uudelleen ilman nollautusta.

Voit käyttää ajanottokelloa seuraavasti:

1. Käynnistä ajanottokello painamalla START/STOP-painiketta.
2. Tallenna kierros-/väliaikoja painamalla UP/LAP-painiketta.
3. Pysäytä ajanottokello painamalla START/STOP-painiketta.
4. Nollaa ajanottokello pitkällä UP/LAP-painikkeen painalluksella.

**HUOM!** Kun ajanottokello on käynnissä, UP/LAP-painikkeella tallennetaan kierros- aikoja ja DOWN/LIGHT-painikkeella vaihdetaan tiloja.

### 3.4.2. Connect (Yhdistä)

*Connect* on Training-valikon ensimmäinen kohta. Paina ENTER-painiketta ja valitse *Connect*, jolloin yhteys Suunto t6:n ja sykemittausvyön tai langattoman nopeus- ja etäisyysanturin välillä avautuu. Suunto t6 näyttää viestin "SEARCHING" avatessaan yhteyttä laitteeseen. Tämän jälkeen laite ilmoittaa sinulle löytäneensä laitteen. Mikäli yhteyttä ei saada muodostettua, Suunto t6 näyttää viestin "NO DEVICES FOUND". Varmista, että sykemittausvyö on tiukasti rintakehäsi vasten ja että elektrodien alue on kostea, tai että langaton nopeus- ja etäisyysanturi on kytketty päälle.

**HUOM!** Voit yhdistää Suunto t6:n sykemittausvyöhön tai langattomaan nopeus- ja etäisyysanturiin myös pitkällä ALT/BACK-painikkeen painalluksella Training-tilassa.

### 3.4.3. Logbook (Lokikirja)

Tällä toiminnolla voit katsella ja pyyhkiä lokikirjan tietoja. Lokikirjaan tallennetaan tietoa aina kun ajanottokello käynnistetään Training- ja Speed/Distance-tiloissa. Lokin maksimipituus on 99 tuntia.

Voit tarkastella lokikirjan tietoja seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Logbook* ja paina ENTER-painiketta.
2. *View* on ensimmäinen valikkokohta. Valitse se painamalla ENTER-painiketta.
3. Valitse haluttu päivämäärä UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
4. Selaa tietoja UP/DOWN-painikkeilla.

Tiedot näytetään seuraavassa järjestyksessä:

- Kokonaiskesto ja kierrosten lukumäärä
- Sykkeen keskiarvo



- Pienin ja suurin syke
- Aika, jonka syke on ollut asetettujen rajojen sisällä
- Aika, jonka syke on ollut suurempi kuin asetettu yläraja
- Aika, jonka syke on ollut matalampi kuin asetettu alaraja
- Etäisyys ja nopeus (mikäli käytössä on langaton nopeus- ja etäisyysanturi)
- Kokonaisuus ja nousunopeuden keskiarvo
- Kokonaislasku ja laskunopeuden keskiarvo
- Suurin korkeus ja vastaava kellonaika
- Pienin korkeus ja vastaava kellonaika

Väli- ja kierrosaikojen tiedot esitetään seuraavassa järjestyksessä:

- Kierrosnumero, väliaika ja kierrosaika
- Syke ja sykkeen keskiarvo
- Etäisyys ja nopeus (mikäli käytössä on langaton nopeus- ja etäisyysanturi)
- Senhetkinen korkeus ja kokonaisuus ja -lasku

Voit poistaa lokikirjan tietoja seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Logbook* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse *Erase UP/DOWN*-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
3. Valitse poistettava tiedosto ja paina ENTER-painiketta.
4. Varmista tiedoston poistaminen painamalla ENTER-painiketta uudestaan. Voit palata poistamatta tiedostoa painamalla ALT/BACK-painiketta.

Lokin sisältö riippuu Alti/Baro-valinnasta ja siitä, mitä antureita Suunto t6:een on yhteydessä, kun ajanottokello käynnistetään. Tämän ansiosta voit tallentaa lokiin erilaisia yhdistelmiä tiedoista.

Vaihtoehdot ovat:

- vain kierrosajat
- kierrosajat ja syketieto
- kierrosajat ja korkeusprofiili
- kierrosajat, syketieto ja korkeusprofiili
- valinnaisella langattomalla nopeus- ja etäisyysanturilla vaihtoehtoina ovat kaikki edelläolevat sekä nopeus- ja etäisyystieto

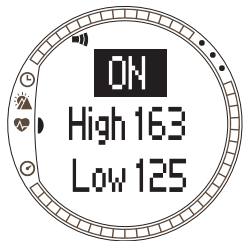
**HUOM!** Voit tarkistaa lokikirjaa varten vapaana olevan muistin määrän valitsemalla Training-valikosta kohdan Logbook ja painamalla ENTER-painiketta. Vapaana olevan muistin määrä näkyy näytön alarivillä.

**HUOM!** Kun ajanottokello on päällä, et voi tarkastella tai poistaa lokeja.

### 3.4.4. HR limits (Sykerajat)

Tämän toiminnon avulla voit asettaa ala- ja ylärajan kohdesykkeelle, jolloin laite hälyttää sykkeen ollessa rajojen ulkopuolella. Voit kytkeä sykerajat päälle ja pois pitkällä ENTER-painikkeen painalluksella päätiloissa. Mikäli sykerajat ovat päällä, Training-tilan näytön oikeassa laidassa näkyy numero ①. Luvussa 4 on lisätietoja hälytyksistä ja rajoista.

- Alarajan signaali: - - - - -
- Ylärajan signaali: -----



Voit asettaa rajat seuraavasti:

- 1.Valitse Training-valikosta kohta *Hr Limits* ja paina ENTER-painiketta.
- 2.Valitse *On* (päällä) UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
- 3.Aseta haluttu yläraja UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
- 4.Aseta haluttu alaraja UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

**HUOM!** Suurin mahdollinen sykeraja on 240 ja pienin mahdollinen sykeraja on 30. Yläraja ei voi olla pienempi

kuin alaraja, ja päinvastoin. Jos ylärajaa siirretään korkeammalle kuin 240, se jatkaa alarajasta ylöspäin.

**HUOM!** Harjoituskerta jakautuu lokissa eri alueisiin sykerajojen mukaisesti riippumatta siitä onko sykerajahälytys päällä tai pois.

### 3.4.5. Timers (Ajastimet)

Ajastintointojen avulla voit luoda ja seurata erilaisia ajastimia esim. intervalliharjoitteluun, verryttelyyn tai lähtölaskentaan. Luvussa 4 on lisätietoja ajastimista.

**HUOM!** Kun ajastin tai Autolap-toiminto on asetettu, Suunto t6 tallentaa tiedot lokiin niiden asetusten mukaisesti, jotka olivat käytössä ajanottokellon käynnistyshetkellä. Jos muutat asetuksia ajanottokellon käynnistytksen jälkeen, Suunto t6 käyttää edelleen vanhoja asetuksia. Uudet asetukset otetaan käyttöön vasta, kun ajanottokello nollataan ja käynnistetään uudelleen.

#### Intervalliajastin

Intervalliajastimen avulla voit asettaa ja seurata erimittaisia intervalleja. Tämä toiminto on hyödyllinen rasiituksen ja levon välisten intervallien ajastamiseen. Valittujen intervallien hälytysten lisäksi Suunto t6 tallentaa kierrostietoja jokaisesta intervallista. Mikäli

intervallit ovat päällä, Training-tilan näytön oikeassa laidassa näkyy numero **5**.

Voit asettaa intervalliajastimen seuraavasti:

1. Valitse Training-valikosta kohta *Timers* ja paina ENTER-painiketta.
2. *Interval* on ensimmäinen valikkokohta. Valitse se painamalla ENTER-painiketta.
3. Valitse *On* (päällä) UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
4. Aseta intervallien lukumäärä UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
5. Aseta intervalliaika intervallille 1. Aseta minuutit UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta. Aseta sekunnit UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
6. Tee sama toiselle intervallille. Intervallit on nyt asetettu ja laite palaa takaisin Training-valikkoon.



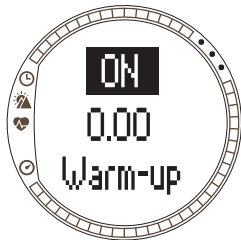
**HUOM!** Intervalli 1 voidaan asettaa hälyttämään välillä 0.05 - 59.59. Intervalli 2:lla väli on 0.00 - 59.59.

**HUOM!** Kun ajastin saavuttaa nollan intervalli 1:lle, Suunto t6 vaihtaa automaattisesti intervalli 2:een ja aloittaa sen laskennan. Jos intervalli 2 on asetettu nollaan, laite palaa intervalli 1:n laskentaan.

**HUOM!** Mikäli intervalliajastimen kierrosmääräksi on asetettu "- -", ajastin laskee jatkuvasti niin kauan kuin ajanottokello on päällä.

### Warm-up (Verryttely)

Verryttelyajastin käynnistyy kun ajanottokello käynnistetään. Kun verryttelyaika loppuu, laite antaa äänimerkin, kierrostiedot tallennetaan ja intervalliajastin käynnistyy, jos se on valittu. Mikäli verryttely on päällä, Training-tilan näytön oikeassa laidassa näkyy numero 4.



Voit asettaa verryttelyajastimen seuraavasti:

1. Valitse Training-valikosta kohta *Timers* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse *Warm-Up* UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
3. Valitse *On* (päällä) UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
4. Aseta minuutit UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
5. Aseta sekunnit UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

**HUOM!** Verryttely voidaan asettaa hälyttämään välillä 0.00 - 59.59.

## Countdown (Lähtölaskenta)

Lähtölaskenta toimii ajastimena lähtöön. Se mittaa jäljellä olevaa aikaa, ja kun ajastin saavuttaa nollan, laite hälyttää ja aloittaa automaattisesti ajastimen/lokitalennuksen. Mikäli lähtölaskenta on päällä, Training-tilan näytön oikeassa laidassa näkyy numero

3.

Voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen seuraavasti:

1. Valitse Training-valikosta kohta *Timers* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse *Countd* UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
3. Valitse *On* (päällä) UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
4. Aseta minuutit UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
5. Aseta sekunnit UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

**HUOM!** Lähtölaskenta-ajastin voidaan asettaa hälyttämään välillä 0.00 - 59.59.





### 3.4.6. History (Historiatiedot)

Historiatiedot koostuvat useista lokeista. Tämän toiminnon avulla voit tarkastella ja nollata Suunto t6:n muistiin tallennettuja historiatietoja. Historiatietonäytön alarivillä näkyy päivämäärä, jolloin historiatiedot viimeksi nollattiin.



Voit tarkastella historiatietoja seuraavasti:

1. Valitse Training-valikosta kohta *History* ja paina ENTER-painiketta.
2. *View* on ensimmäinen valikkokohta. Valitse se painamalla ENTER-painiketta.
3. Selaa tietoja UP/DOWN-painikkeilla.

Tiedot näytetään seuraavassa järjestyksessä:

- **Total** Kokonaisaika, jonka syke on ollut yli alarajan
  - **Hr inside (alarajat):** Kokonaisaika, jonka syke on ollut alarajojen sisällä
  - **Hr inside (ylärajat):** Kokonaisaika, jonka syke on ollut ylärajojen sisällä
- **Hr over:** Kokonais aika, jonka syke on ollut yli korkeimman historian sykerajoihin asetetun rajan
  - **Distance** etäisyys valituissa yksiköissä (mikäli käytössä on langaton nopeus- ja etäisyysanturi)
  - **Ascent:** Kokonaisnousu valituissa yksiköissä
  - **Descent:** Kokonaislasku valituissa yksiköissä
  - **High point:** Korkein mitattu piste ja päivänmäärä

**HUOM!** Historian sykerajoja käytetään kullakin sykealueella vietetyn ajan esittämiseen. Niitä ei käytetä hälytyksiin kuten osion 3.4.2. sykerajoja. Nämä History-toimin-

*non sykerajat voivat olla erilaiset kuin yhden harjoituskerran kohdealue. Ne asetetaan Suunto Training Manager PC-ohjelmistolla t6:n asetuksissa Properties-ikkunan History-sivulla.*

Voit nollata historiatiedot seuraavasti:

1. Valitse Training-valikosta kohta *History* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse *Reset*. Suunto t6 näyttää viestin "RESET HISTORY?".
3. Vahvista historian nollaus painamalla ENTER-painiketta. Voit palata nollaamatta historiaa painamalla ALT/BACK-painiketta.

### **3.4.7. Pair (Yhdistä pariiksi)**

Tällä toiminnolla voit yhdistää Suunto t6:n lähetinvyön, langattoman nopeus- ja etäisyysanturin, tai molempien pariiksi.

#### **Lähetinvyö**

Yhdistä lähetinvyö laitteen pariiksi seuraavasti:

1. Poista lähetinvyön paristo.
2. Oikosulje paristolokeron plus- ja miinuskoskettimet yhdistämällä ne metalliesineellä.
3. Valitse *Pair* Suunto t6:n Training-valikosta.
4. Valitse *Hr belt*. Laitte näyttää viestin "TURN ON NEW DEVICE".
5. Aseta paristo paristolokeroon ja odota kuittausta. 30 sekunnin kuluessa laite näyttää viestin "PAIRING COMPLETE" tai mikäli yhdistäminen pariiksi epäonnistui "NO DEVICES FOUND".
6. Mikäli yhdistäminen pariiksi onnistui, sulje paristolokeron kansi. Jos yhdistäminen pariiksi epäonnistui eikä laitetta löytynyt, poista paristo ja toista kohdat 2–6. Pariston poistaminen, lähetinvyön oikosulkeminen ja pariston uudelleenasetus käynnistävät uudelleen vyön ID-tunnuksen lähetyksen.

**HUOM!** Lähetyvyö on yhdistetty laitteen pariaksi tehtaalla. Mikäli kuitenkin käytät toista laitetta tai lähetyvyötä tai sykemittauksen kanssa tulee ongelmia, tarvitsee laite yhdistää lähetyvyön pariaksi uudelleen.

### **Langaton nopeus- ja etäisyysanturi**

Voit yhdistää langattoman nopeus- ja etäisyysanturin laitteen pariaksi seuraavasti:

1. Valitse Training-valikosta *Pair*.
2. Valitse luettelosta se langaton nopeus- ja etäisyysanturi, jonka pariaksi haluat yhdistää rannetietokoneesi. Laite näyttää viestin "TURN ON NEW DEVICE".
3. Kytke langaton nopeus- ja etäisyysanturi päälle. 30 sekunnin kuluessa laite näyttää viestin "PAIRING COMPLETE" tai mikäli yhdistäminen pariaksi epäonnistui "NO DEVICES FOUND".

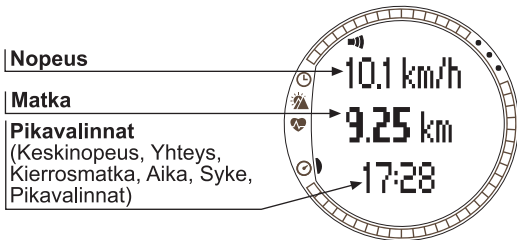
### 3.5. SPD/DST -TILA

Spd/Dst-tila (nopeus/etäisyys) on valittavissa, kun Suunto t6 on yhdistetty ulkoisen nopeus- ja etäisyysanturin pariin. Nämä anturit on suunniteltu esimerkiksi juoksua ja pyöräilyä varten, ja niitä on saatavilla Suuntojälleenmyyjältäsi.

Tämä tila tarjoaa nopeus- ja etäisyyssi tietoja suoritus-

tasi ja tarjoaa yhdistelmän etäisyyteen perustuvia harjoitustyökaluja. Voit esimerkiksi asettaa hälytysrajoja tavoitenopeudellesi, tallentaa automaattisesti kierrosaikoja säännöllisin välimatkoin sekä määrittellä intervalliharjoituksen raskaus- ja palautumisvaiheet etäisyyksien perusteella.

Ajanottokellon käyttö on identtistä ja synkronoitua Training-tilassa käytettävän ajanottokellon kanssa. Kun ajanottokello on käynnissä, UP/LAP-painikkeella tallennetaan kierrosaikoja ja DOWN/LIGHT-painikkeella vaihdetaan tiloja.



### 3.5.1. Perusnäyttö

Kun valitset Spd/Dst- eli nopeus/etäisyystilan, sen perusnäyttö aukeaa. Siinä on kolme riviä.

#### Nopeus

Ensimmäiseltä riviltä näet senhetkisen nopeutesi.

#### Etäisyys

Toiselta riviltä näet etäisyyden.

**Pikavalinnat:** Voit valita viisi eri toimintoa alariville, josta ne voidaan valita ALT/BACK-painikkeella.

- Keskinopeus: Keskinopeus tallennuksen tai kierroksen alusta mitattuna.
- Kierroksen pituus
- Kellonaika
- Syke: Näyttää sykkeen, mikäli lähetinvyö on käytössä.
- Ajanottokello

### 3.5.2. Connect (yhdistä)

*Connect* on SPD/DST-valikon ensimmäinen kohta. Katso osiosta 3.4.2. lisätietoja sykemittausvyön ja langattoman nopeus- ja etäisyysanturin yhdistämisestä Suunto t6:een.

**HUOM!** Voit yhdistää Suunto t6:n sykemittausvyöhön tai langattomaan nopeus- ja etäisyysanturiin myös pitkällä ALT/BACK-painikkeen painalluksella SPD/DST-tilassa.

### 3.5.3. Autolap

Tällä toiminnolla voit asettaa Suunto t6:n tallentamaan kierrosaikoja automaattisesti asettamalla kierroksen pituuden. Kun ajanottokello käynnistetään, Suunto t6 antaa hälytyksen ja tallentaa kierrosajan sekä muita tietoja jokaisen täyden kierroksen jälkeen. Mikäli Autolap-toiminto on päällä, SPD/DST-tilan näytön oikeassa laidassa näkyy numero 6. Luvussa 4 on lisätietoja automaattisista kierrosajoista.

Voit ottaa automaattiset kierrosajat käyttöön seuraavasti:

1. Valitse SPD/DST-valikosta kohta *Autolap* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse *On* UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
3. Aseta kierroksen pituus UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

**HUOM!** *Autolap voidaan asettaa hälyttämään välillä 0,0 – 99,0.*

**HUOM!** *Kun ajastin tai Autolap-toiminto on asetettu, Suunto t6 tallentaa tiedot lokiin niiden asetusten mukaisesti, jotka olivat käytössä ajanottokellon käynnistyshetkellä. Jos muutat asetuksia ajanottokellon käynnistytyn jälkeen, Suunto t6 käyttää edelleen vanhoja asetuksia. Uudet asetukset otetaan käyttöön vasta, kun ajanottokello nollataan ja käynnistetään uudelleen.*



### 3.5.4. Distance intervals (intervallimatkat)



Tällä toiminnolla voit asettaa intervallimatkoja intervalli-harjoittelua varten. Kun ajanottokello käynnistetään, Suunto t6 antaa hälytyksen ja tallentaa kierrosajan sekä muita tietoja jokaisen intervallimatkan jälkeen. Mikäli intervallimatkat ovat päällä, SPD/DST-tilan näytön oikeassa laidassa näkyy numero 7. Luvussa 4 on lisätietoja intervallimatkoista.

Voit asettaa intervallimatkat käyttöön seuraavasti:

1. Valitse SPD/DST-valikosta kohta *Interval* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse *On* (päällä) UP/DOWN-painikkeilla. Paina ENTER-painiketta.
3. Aseta ensimmäinen intervalli UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
4. Aseta toinen intervalli jne.

**HUOM!** Intervallimatka 1 voidaan asettaa hälyttämään välillä 0,1 – 9,9. Intervalli 2:lla väli on 0,0 – 9,9.

**HUOM!** Kun intervallimatka 1 on suoritettu, Suunto t6 vaihtaa automaattisesti intervallimatkaan 2. Mikäli intervallimatka 2 on asetettu nolaksi, laite palaa intervallimatka 1:een.

**HUOM!** Kun ajastin tai Autolap-toiminto on asetettu, Suunto t6 tallentaa tiedot lokiin niiden asetusten mukaisesti, jotka olivat käytössä ajanottokellon käynnistyshetkellä. Jos muutat asetuksia ajanottokellon käynnistytksen jälkeen, Suunto t6 käyttää edelleen vanhoja asetuksia. Uudet asetukset otetaan käyttöön vasta, kun ajanottokello nollataan ja käynnistetään uudelleen.

### 3.5.5. Speed limits (Nopeusrajat)

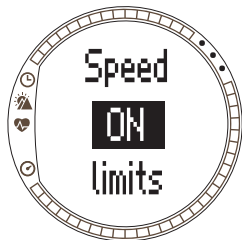
Tällä toiminnolla voit asettaa nopeusrajoja, joiden ylityksestä tai alituksesta laite hälyttää. Mikäli nopeusrajat ovat päällä, SPD/DST-tilan näytön oikeassa laidassa näkyy numero ②. Luvussa 4 on lisätietoja nopeusrajoista.

Voit asettaa nopeusrajat seuraavasti:

1. Valitse SPD/DST-valikosta kohta *Spd Lim* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse *On* (päällä) UP/DOWN-painikkeilla. Paina ENTER-painiketta.
3. Aseta haluttu nopeuden yläraja UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.
4. Aseta haluttu nopeuden alaraja UP/DOWN-painikkeilla ja paina ENTER-painiketta.

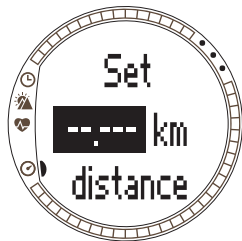
**HUOM!** Sykerajoja ja nopeusrajoja ei voi käyttää yhtä-aikaa. Suunto t6 hälyttää sinua viimeksi aktivoitujen rajojen mukaisesti. Pitkä ENTER-painikkeen painallus vaihtaa rajoja päälle ja pois.

**HUOM!** Nopeusrajat voidaan asettaa hälyttämään välillä 2,0 – 150.





### 3.5.6. Langattoman nopeus- ja etäisyysanturin kalibrointi



Voit kalibroida langattoman nopeus- ja etäisyysanturin kulkemalla ensin tunnetun etäisyyden ajanottokello päällä. Suorita sitten seuraavat vaiheet:

1. Valitse SPD/DST-valikosta kohta *Calibrate* ja paina ENTER-painiketta.
2. Valitse haluamasi langaton nopeus- ja etäisyysanturi nuolinäppäimillä ja paina ENTER-näppäintä.
3. Valitse *Calibrate* UP/DOWN-painikkeilla.
4. Aseta kuljettu etäisyys UP/DOWN-painikkeilla.
5. Päätä kalibrointi painamalla ENTER-painiketta. Laite laskee ja näyttää kalibraatiokertoimen näytön toisella rivillä.

Voit myös syöttää kalibraatiokertoimen manuaalisesti selaamalla UP/DOWN-painikkeilla.

Lisäohjeita langattoman nopeus- ja etäisyysanturin kalibroimiseen löydät anturin käyttöoppaasta.

### 3.5.7. Pair (Yhdistä pariiksi)

Tämä toiminto on identtinen *Pair*-toiminnon kanssa, joka kuvaillaan kohdassa osio 3.4.7. *Pair (Yhdistä pariiksi)*.

## 4. SUUNTO T6:N KÄYTTÖ HARJOITTELUSSA

### 4.1. MITEN SAADA PARAS HYÖTY HARJOITTELUSTASI

Tässä osiossa kuvaillaan erilaisia mahdollisuuksia ja tapoja Suunto t6:n käyttämiseen harjoittelussa, ja sitä myötä myös miten saat parhaan hyödyn harjoittelustasi.

#### **Sykerajojen ja nopeusrajojen käyttö harjoittelussa**

Suunto t6 auttaa sinua pysymään sykkeen tai nopeuden tavoitealueella harjoittelun aikana. Aina kun sykkeesi tai nopeutesi poikkeaa asetetuista rajoista, Suunto t6 antaa hälytyksen, mikä helpottaa täyden hyödyn saamista harjoittelusta.

Suunto t6 hälyttää aina kun sykkeesi tai nopeutesi poikkeaa asetetusta tavoitealueesta seuraavilla äänimerkeillä:

- Alarajan signaali: - - - - -
- Ylärajan signaali: -----

Kulloinkin aktiivinen ja käytössäoleva raja ilmaistaan näytön oikeassa reunassa olevalla numerolla:

- Numero ① sykerajoille
- Numero ② nopeusrajoille

**HUOM!** Sykerajat ja nopeusrajat eivät voi olla aktiivisena yhtäaikaan. Kun yksi raja aktivoidaan, toinen kytketään pois päältä. Pitkä ENTER-painikkeen painallus käynnistää rajan, joka oli viimeksi aktiivinen.

## **Keskisykkeen käyttö harjoittelussa**

Training-tilassa voidaan näyttää kulloisenkin kierroksen tosiaikainen keskisyke alarivillä. Voit käyttää Suunto Training Manager -ohjelmiston harjoitusvaikutuslaskinta halutun fysiologisen harjoitusvaikutuksen saavuttamiseksi vaadittavan ajan ja keskisykkeen laskemiseen. Mikäli harjoittelet lähellä laskettua keskisykettä olevalla sykkeellä tavoiteajan verran, saavutat halutun harjoitusvaikutuksen parhaalla mahdollisella tavalla. Keskisyke on myös käyttökelpoinen mittaustapa sellaisessa harjoittelussa, jossa syke vaihtelee paljon, esimerkiksi mäkisessä maastossa pyöräillessä. Näissä tapauksessa tavoitealuerajojen käyttö ei ole niin käytännöllistä kuin keskisykkeen perusteella harjoittelu.

## **Harjoituksen aloittaminen ja ajanottokello**

Voit aloittaa harjoituksen seuraavilla tavoilla:

- Paina START/STOP-painiketta Training- tai SPD/DST-tilassa, mikä samalla käynnistää ajanottokellon.
- Käyttämällä lähtölaskentatoimintoa, joka käynnistää ajanottokellon ja lokikirjan automaattisesti saavutettuaan nollan.

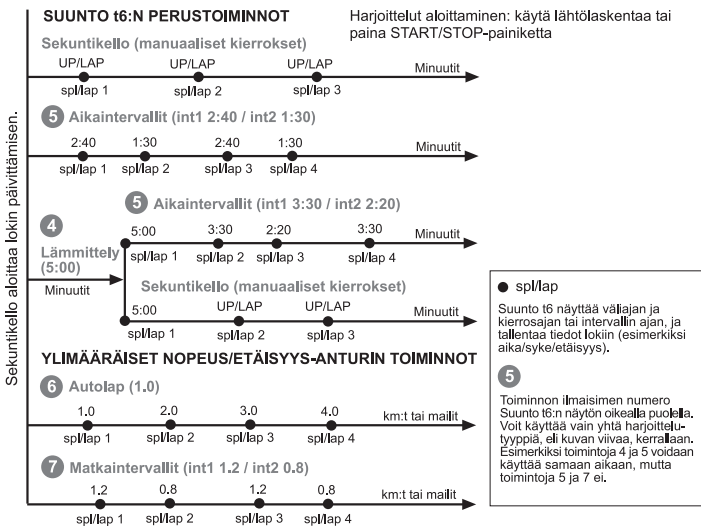
Mikäli lähtölaskenta on päällä, näytön oikeassa laidassa näkyy numero **3**.

## **Harjoitteluvaihtoehdot**

Saat parhaan hyödyn harjoittelustasi valitsemalla sopivimman harjoitusmenetelmän Suunto t6:n tarjoamista vaihtoehdoista. Aikaintervallien tai intervallimatkojen ja sykerajojen käytöllä voi olla suuri vaikutus harjoittelusi kokonaistehokkuuteen.

Alla oleva kuva esittelee erilaisia harjoitteluvaihtoehtoja. Huomaa, että ainoastaan yksi harjoitusmenetelmä voi olla kerrallaan käytössä.

## HARJOITTELU TYYPIT



Yllä olevan kuvan numerot vastaavat numeroita, jotka näkyvät näytön oikeassa reunassa ilmaisemassa aktiivista intervallia tai käytössä olevaa rajaa:

④ Verryttely on tarkoitettu erottamaan erillinen verryttelytuokio harjoittelun alusta. Verryttelyn aikana mitattu tieto tallennetaan muistiin. Suunto t6 tarjoaa mahdollisuuden aloittaa harjoitus verryttelyllä ja siirtyä sitten normaaliin harjoitteluun tai aikaintervalliharjoitteluun.

⑤ Aikaintervalleja voidaan käyttää intervalliharjoitteluun.

⑥ Autolap-toiminnon avulla voit tallentaa ennalta asetetun mittaisia kierroksia automaattisesti.

⑦ Intervallimatkoja voidaan käyttää etäisyyksiin pohjautuvaan intervalliharjoitteluun.

**HUOM!** *Kun ajastin tai Autolap-toiminto on asetettu, Suunto t6 tallentaa tiedot lokiin niiden asetusten mukaisesti, jotka olivat käytössä ajanottokellon käynnistyshetkellä. Jos muutat asetuksia ajanottokellon käynnistytksen jälkeen, Suunto t6 käyttää edelleen vanhoja asetuksia. Uudet asetukset otetaan käyttöön vasta, kun ajanottokello nollataan ja käynnistetään uudelleen.*

## 4.2. ESIMERKKIHARJOITUS

### **Esimerkki: Jutta Juoksija**

Jutta Juoksija on aloittamassa intervalliharjoittelua määrätyillä sykerajoilla. Hän aloittaa asettamalla ja aktivoimalla sopivat sykerajat ja intervallit Suunto t6:n Training-tilassa.

Jutta pukee sykemittausvyönsä ylleen ja varmistaa, että hihna istuu tiukasti, ja että elektrodit ovat kosteat. Hän yhdistää sykemittausvyön Suunto t6:een pitkällä ALT/BACK-painikkeen painalluksella Training- tai SPD/DST-tilassa.

Hän tarkistaa ajanottokellon Training- tai SPD/DST-tilassa ja nolaa sen pitkällä UP/LAP-painikkeen painalluksella. Sen jälkeen Jutta painaa START/STOP-painiketta, mikä aktivoi ajanottokellon ja intervalliajastimen, ja aloittaa harjoituksensa.

Sykerajat hälyttävät harjoituksen aikana, mikäli Jutan syke on liian hidas tai nopea.

Intervalliajastin hälyttää jokaisen intervallin jälkeen ja Suunto t6 näyttää ja tallentaa tiedot kierrokselta. Sitten Jutta painaa START/STOP-painiketta pysäyttääkseen ajanottokellon ja pysäyttääkseen lokitietojen tallennuksen.

Kotiin saavuttuaan hän siirtää harjoituslokin Suunto Training Manageriin, jossa hän voi arvioida harjoituksensa tehokkuuden.

## 5. SUUNTO TRAINING MANAGER

Suunto Training Manager on ohjelmisto, joka on suunniteltu urheilijoille, jotka haluavat parantaa Suunto t6 -rannetietokoneen toiminnallisuutta. Ohjelmiston sykeanalyysi perustuu Firstbeat Technologies Ltd:n kehittämään laskentamalliin. Suunto Training Managerin avulla voit ladata tietoja, kuten esimerkiksi harjoituslokeja, Suunto t6:n muistista. Kun olet ladannut tiedot, voit helposti tarkastella ja organisoida sitä, suunnitella harjoitusohjelmia ja -kertoja, lähettää ne Internetiin ja lisätä ne kalenteriin.

Voit myös ladata Suunto Training Managerin uusimman version [www.suunto.com](http://www.suunto.com)ista tai [www.suuntosports.com](http://www.suuntosports.com)ista. Tarkista säännöllisesti ohjelmapäivityksien varalta, sillä kehitämme jatkuvasti uusia ominaisuuksia.

**HUOM!** Otsikot ja näkymät saattavat vaihdella käytettävän ohjelmistoversion mukaan.

### 5.1. SUUNTO TRAINING MANAGERIN TOIMINNOT

Suunto Training Manager mahdollistaa seuraavat ominaisuudet:

#### Harjoitusanalyysi

Suunto Training Manager mittaa jopa seitsemää kehon parametria harjoituksestasi:

- Syke
- EPOC\*
- Harjoitusvaikutus (EPOC suhteutettuna henkilökohtaiseen suorituskykyyn)
- Hengitysvolyymi
- Hengitystiheys
- Hapenkulutus ( $VO_2$ )
- Energiankulutus

Muihin suorituskykykäyriin kuuluvat:

- Korkeus
- Nopeus (lisävarusteena saatavalla langattomalla nopeus- ja etäisyysanturilla)

\*EPOC = Excess Post-Exercise Oxygen Consumption, lepotilaan nähden lisääntynyt hapenkulutus, on kertyneen harjoituskuorman mitta. Saat henkilökohtaisen EPOC-asteikon harjoitustasollesi perustuen pituuteesi, painoosi, ikääsi, sukupuoleesi, tupakointiin (kyllä/ei) ja yleiseen aktiivisuustasoon.

**HUOM!** Lisätietoja Suunto Training Managerin ominaisuuksista ja parametreista löydät Suunto-harjoitteluluoppaasta, joka on Suunto t6:n CD:llä.

### Harjoitustilastot

Suunto Training Managerin avulla voit ylläpitää harjoittelulokejasi ja harjoitussuunnitelmiasi:

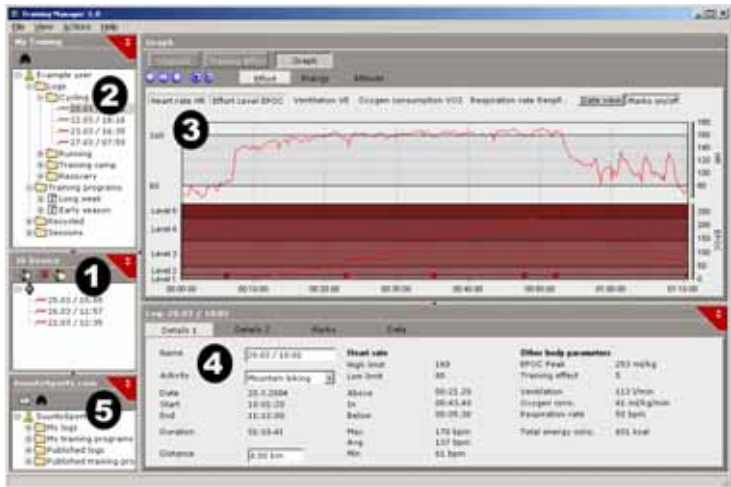
- Lataa lokeja Suunto t6:sta
- Luo, vie tai tuo harjoitussuunnitelmia
- Ota yhteys suuntosports.comiin ja vaihtelee harjoitustietoja
- Vie ja tuo harjoittelulokeja tietojen vaihtoon sähköpostin välityksellä

**HUOM!** Kun luot uuden käyttäjäprofiilin, Suunto Training Manager kysyy henkilökohtaisia perusparametrejasi. Kun määrität nämä parametrit, kuten lepo- ja maksimisykkeen Properties-ikkunan "User's Personal"-sivulle, saat tarkempia tuloksia. Muista myös päivittää henkilökohtaiset parametrisi Suunto Training Manageriin aina niiden muututtua.



## 5.2. SUUNTO TRAINING MANAGERIN IKKUNAT

Suunto Training Managerin näyttö on jaettu viiteen eri ikkunaan. Nämä ikkunat on merkitty allaolevassa kuvassa, ja seuraavissa kappaleissa ovat lyhyet esittelyt niiden toiminnoista. Tarkempaa tietoa löydät Suunto Training Managerin ohjetoiminnosta.



### **5.2.1. t6 Device -ikkuna (1)**

t6 Device -ikkuna näyttää Suunto t6:n sisällön. Tässä ikkunassa luodaan yhteys Suunto t6:n ja Suunto Training Managerin välille. Kun olet lukenut tiedot, Suunto Training Manager näyttää laitteeseen tallennetut lokit t6 Device -ikkunassa. Sen jälkeen voit siirtää lokit Suunto Training Manageriin tai SuuntoSports.comiin vetämällä ja pudottamalla ne sopiviin kansioihin tai käyttämällä Siirrä valitut lokit -kuvaketta.

### **5.2.2. My Training -ikkuna (2)**

My Training -ikkunassa näytetään Suunto Training Managerin sisältö, joko puu- tai kalenterinäkymässä. Voit valita sopivan näkymän valikkopalkista tai painikkeilla. Kun napsautat tiedostoa, sen sisältämät tiedot näytetään Graph- ja Properties-ikkunoissa.

Voit ladata tietoa Suunto t6:sta tai SuuntoSports.comista, tai siirtää sitä SuuntoSports.comiin vetämällä ja pudottamalla tiedostot sopiviin kansioihin.

Voit myös lisätä uusia kohteita (harjoituskertoja, -ohjelmia ja manuaalisia lokeja) napsauttamalla hiiren oikeaa nappulaa sopivan kansion kohdalla ja valitsemalla minkätyyppisen kohteen haluat lisätä.

Vastaavasti voit myös poistaa kohteita luettelosta napsauttamalla hiiren oikeaa nappulaa My Training -ikkunassa ja valitsemalla Delete (poista).

### **5.2.3. Graph-ikkuna (3)**

Graph-ikkunassa esitetään erilaisia lokeja käyrien ja lokiyhteenvetojen muodossa. Ikkunassa voidaan näyttää monenlaisia analyyttisiä käyriä riippuen My Training -ikkunassa tekemistäsi valinnoista. Voit valita näytettäväksi joko yhden tai useita loki-tiedostoja puu- tai kalenterinäkymänä.

#### 5.2.4. Properties-ikkuna (4)

Properties-ikkunassa esitetään My Training -ikkunassa valittu tieto yksityiskohtaisempana.

Tässä ikkunassa voit katsella ja muokata My Training -ikkunassa valitsemasi kohteen tietoja. Voit katsella ja muokata kuutta erityyppistä kohdetta:

- User (käyttäjä)
- Log (loki, auki ylläolevassa kuvassa)
- Folder (kansio)
- Plans (suunnitelma, yhtä harjoituskertaa varten)
- Training program (harjoitusohjelma, useiden suunnitelmien yhdistelmä)
- t6 settings (t6:n asetukset)

#### 5.2.5. SuuntoSports.com -ikkuna (5)

SuuntoSports.com-ikkunassa esitetään SuuntoSports.comiin tallentamasi tieto.

Tässä ikkunassa voit avata yhteyden SuuntoSports.comin verkkosivuille. Kun yhteys on avattu, tässä ikkunassa näkyvät seuraavat kansiot:

- My logs: SuuntoSports.comiin tallentamasi lokit.
- My training programs: SuuntoSports.comiin tallentamasi harjoitusohjelmat.
- Published logs: Sisältää kaikki SuuntoSports.comissa julkaistut Suunto t6 -lokitt.
- Published training programs: Sisältää kaikki SuuntoSports.comissa julkaistut Suunto t6 -harjoitusohjelmat.

Voit katsella lokeja ja harjoitusohjelmia sekä siirtää niitä SuuntoSports.comin ja Suunto Training Managerin välillä.



Suunto Training Manager tarjoaa sinulle kattavan yhteenvedon harjoittelusi kulusta.

Voit avata harjoitusyhteenvedon seuraavasti:

1. Valitse aikajakso Calendar-näkymästä (kalenteri).
2. Paina Training Effect -painiketta Graph-ikkunassa.

Graph-ikkunassa esitetään yksittäisten harjoituskertojen pituudet ja miten niiden EPOC-arvot korreloivat harjoituksen vaikutustasoon.

Tämä esitysmuoto antaa seuraavat tiedot harjoittelusta:

- **Vaihtelu:** Kuuluuko harjoitteluun harjoituskertoja, joiden EPOC-taso ja pituus eroavat muista?
- **Lepo:** Lepäätkö raskaiden harjoituskertojen jälkeen tai intensiivisten harjoituskausien jälkeen, jotta kehosi ehtii palautua?
- **Liikaharjoittelu:** Onko harjoittelusi oikealla tasolla, jotta vältät harjoittelemasta liikaa, eli kaikki harjoituksesi eivät ole korkeimmilla EPOC-tasoilla?

Lisätietoja harjoitusohjelman tekemisestä löydät Suunto t6 CD-ROM:illa olevasta harjoitusoppaasta.

## 5.4. JÄRJESTELMÄVAATIMUKSET

- Vähintään 500 MHz:n suoritin
- 64 Mt muistia (suositus 128 Mt)
- 80 Mt kiintolevytilaa
- Microsoft Windows 98, Windows 2000, Windows XP/Vista
- Vähimmäisresoluutio: 1024 x 768

## 5.5. PC-LIITÄNTÄ

PC-liitäntäkaapelin avulla voit siirtää tietoa Suunto t6:n ja tietokoneen välillä. Liitäntäkaapeli toimitetaan Suunto t6:n mukana. Kytke PC-liitäntäkaapeli tietokoneen USB-porttiin. Kaapelin toinen pää kiinnittyy Suunto t6:een kolmeen telakointipisteeseen.

## 5.6. ASENNUS

Jotta voisit käyttää Suunto Training Manageria, sinun tarvitsee asentaa sekä Suunto Training Manager -ohjelmisto että sopivat Suunto USB -ohjaimet.

### 5.6.1. Suunto Training Managerin asentaminen

Voit asentaa Suunto Training Managerin seuraavasti:

1. Aseta Suunto Training Managerin CD-ROM-levy asemaan.
2. Odota kunnes asennus alkaa ja noudata asennusohjeita.

**HUOM!** Jos asennus ei ala automaattisesti, napsauta Käynnistä --> Suorita ja kirjoita D:\setup.exe (korvaa D CD-ROM-asemasi tunnuksella).

### 5.6.2. USB-ohjaimien asentaminen Suunto-laitteita varten

Nämä ohjeet olettavat, että olet asentamassa Suunto-laitteohjaimia puhtaaseen järjestelmään, eli sellaiseen, johon ei aikaisemmin ole asennettu Suunto-laitteohjaimia. Mikäli näin ei ole, poista aikaisemmin asennetut ohjaimet ennen kuin jatkat asennusta. Katso lisätietoja osiosta 5.7 *Suunto-laitteiden USB-ohjaimien poistaminen*.

## WINDOWS 98

Asennus on kaksivaiheinen. Asenna ensin Suunto-laiteohjaimet ja sitten virtuaalisen USB-sarjaportin ohjaimet.

Voit asentaa Suunto-laiteohjaimet seuraavasti:

1. Ohjaimet sijaitsevat PC-ohjelmiston asennus-CD-ROM:illa. Aseta CD-ROM tietokoneen asemaan.
2. Kytke Suunto-laitteen PC-liitäntäkaapeli tietokoneesi USB-porttiin. Ohjattu uuden laitteen asentaminen käynnistyy.
3. Napsauta *Seuraava*.
4. Valitse *Etsi paras ohjain laitteelle. (Suositellaan)* ja napsauta *Seuraava*.
5. Valitse *Määritä sijainti* ja selaa asennus-CD-ROM:in ohjainhakemistoon (drivers). Napsauta *Seuraava*. Löydetty ohjain tulee näytölle.
6. Napsauta *Seuraava*, jolloin löydetty ohjain asentuu.
7. Lopeta asennuksen ensimmäinen vaihe napsauttamalla *Valmis*, ja jatka sarjaportin asennukseen.

Voit asentaa USB-sarjaportin seuraavasti:

Asennuksen pitäisi seurata automaattisesti, kun Suunto-laiteohjaimen asennus on valmis ja se kestää muutaman sekunnin. Älä keskeytä asennusta ennen kuin asennuksen molemmat vaiheet ovat valmiit.

Kun sarjaportin asennus on valmis, tarkista, että se onnistui.

Valitse *Käynnistä - Asetukset - Ohjauspaneeli - Järjestelmä - Laittehallinta*. Valitse sitten *Näytä - Laitteet yhteyden mukaan*.

Laitteen tulisi olla asennettuna nimellä *Suunto USB Serial Port (COMx)*, kytkettynä Suunto sports Instrument -kohtaan.

## WINDOWS 2000

Asennus on kaksivaiheinen. Asenna ensin Suunto-laiteohjaimet ja sitten virtuaalisen USB-sarjaportin ohjaimet.

Voit asentaa Suunto-laiteohjaimet seuraavasti:

1. Ohjaimet sijaitsevat PC-ohjelmiston asennus-CD-ROM:illa. Aseta CD-ROM tietokoneen asemaan.
2. Kytke Suunto-laitteen PC-liitäntäkaapeli tietokoneesi USB-porttiin. Ohjattu uuden laitteiston asentaminen käynnistyy.
3. Napsauta *Seuraava*. Asenna laitteen laiteohjaimet -ikkuna avautuu.
4. Valitse *Etsi laitteelle sopiva ohjain. (Suositus)* ja napsauta *Seuraava*. Määritä ohjaintiedostojen sijainti -ikkuna avautuu.
5. Valitse *Määritetty sijainti* ja selaa asennus-CD-ROM:in ohjainhakemistoon (drivers). Napsauta *Seuraava*. Ohjaintiedostojen etsinnän tulokset -ikkuna avautuu.
6. Napsauta *Seuraava*, jolloin löydetty ohjain asentuu.
7. Lopeta asennuksen ensimmäinen vaihe napsauttamalla *Valmis*, ja jatka sarjaportin asennukseen.

Voit asentaa USB-sarjaportin seuraavasti:

Tämän pitäisi automaattisesti seurata, kun Suunto-laiteohjaimen asennus on valmis. Asenna USB-sarjaportti toistamalla vaiheet 3–6. Sulje sitten ohjattu toiminto napsauttamalla *Valmis*. Älä keskeytä asennusta ennen kuin asennuksen molemmat vaiheet ovat valmiit.

Kun sarjaportin asennus on valmis, tarkista, että se onnistui. Valitse *Käynnistä - Asetukset - Ohjauspaneeli - Järjestelmä - Laitteisto - Laittehallinta*. Valitse sitten *Näytä - Laitteet yhteyden mukaan*.

Laitteen tulisi olla asennettuna nimellä *Suunto USB Serial Port (COMx)*, kytkettynä Suunto sports Instrument -kohtaan.



## WINDOWS XP/VISTA

Asennus on kaksivaiheinen. Asenna ensin Suunto-laiteohjaimet ja sitten virtuaalisen USB-sarjaportin ohjaimet.

Voit asentaa Suunto-laiteohjaimet seuraavasti:

1. Ohjaimet sijaitsevat PC-ohjelmiston asennus-CD-ROM:illa. Aseta CD-ROM tietokoneen asemaan.
2. Kytke Suunto-laitteen PC-liitäntäkaapeli tietokoneesi USB-porttiin. Ohjattu uuden laitteen asentaminen käynnistyy.
3. Asenna laitteen laiteohjaimet -ikkuna avautuu.
4. Valitse *Asenna ohjelma automaattisesti (suositettu)* ja napsauta *Seuraava*. Määritä ohjaintiedostojen sijainti -ikkuna avautuu.
5. Laitteasennuksen varoitusmerkki saattaa tulla näytölle: *Suunto sports Instrument ei ole läpäissyt Windows Logo -testiä, joka varmistaa ohjelmiston yhteensopivuuden Windows XP:n/Vistan kanssa*. Mikäli näin tapahtuu, napsauta *Jatka asentamista*.
6. Lopeta asennuksen ensimmäinen vaihe napsauttamalla *Valmis*, ja jatka USB-portin asennukseen.

Voit asentaa USB-sarjaportin seuraavasti:

Tämän pitäisi automaattisesti seurata, kun Suunto-laiteohjaimen asennus on valmis. Asenna USB-sarjaportti toistamalla vaiheet 3–6. Sulje sitten ohjattu toiminto napsauttamalla *Valmis*. Älä keskeytä asennusta ennen kuin asennuksen molemmat vaiheet ovat valmiit.

Kun sarjaportin asennus on valmis, tarkista, että se onnistui. Valitse *Käynnistä - Asetukset - Ohjauspaneeli - Järjestelmä - Laitteisto - Laittehallinta*. Valitse sitten *Näytä - Laitteet yhteyden mukaan*.

Laitteen tulisi olla asennettuna nimellä *Suunto USB Serial Port (COMx)*, kytkettynä Suunto sports Instrument -kohtaan.

## 5.7. SUUNTO-LAITTEEN USB-OHJAIMIEN POISTAMINEN

### Windows 98, Windows 2000 ja Windows XP/Vista

Voit poistaa Suunto-laiteohjaimet seuraavasti:

1. Valitse *Käynnistä - Asetukset - Ohjauspaneeli - Lisää tai poista sovellus*. Näytölle avautuu ikkuna, jossa luetellaan asennetut ohjelmat.
2. Valitse *Suunto USB Drivers* ja napsauta *Lisää tai poista* (Windows 98:ssa) tai *Muuta tai poista* (Windows 2000:ssa ja Windows XP:ssä/Vistassa). Tämä avaa Suunto Uninstaller -näytön, joka pyytää varmistusta ohjaimien poistolle.
3. Salli ohjaimien poisto valitsemalla *Jatka*.

## 6. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com on kaikille Suunto-laitteiden käyttäjille tarkoitettu Internet-yhteisö. Se on palvelu, joka lisää uuden ulottuvuuden urheiluharrastukseesi ja Suunto-laitteesi käyttötapoihin. SuuntoSports.comissa voit jakaa parhaat kokemuksesi ja suoritukseesi aikana mitatut tiedot muiden urheiluharrastajien kanssa. Voit vertailla suorituskykyäsi muihin Suunto-käyttäjiin ja oppia heidän kokemuksistaan.

SuuntoSports.comin jäsenyys on ilmainen ja avoin kaikille urheiluharrastajille. Jotta kuitenkin voisit lähettää tietoja SuuntoSports.comiin, tarvitset Suunto-laitteen. Tarvitset myös laitteen mukana toimitetun PC-ohjelmiston, jolla voit siirtää tiedot tietokoneeltasi SuuntoSports.comiin. Ennen kuin rekisteröidyt jäseneksi voit myös kirjautua sisään vieraana nähdäksesi mitä SuuntoSports.comilla on tarjota.

### 6.1. NÄIN ALOITAT

Liity SuuntoSports.comiin seuraavasti:

1. Asenna Suunto Training Manager ja varmista, että tietokoneellasi on Internet-yhteys.

2. Napsauta *SuuntoSports.com*-tekstiä  
ikkunassa Suunto Training Managerin vasemmassa alakulmassa.



SuuntoSports.com

3. Napsauta  ja SuuntoSports.comin rekisteröitymissivu avautuu.

4. Napsauta *Register* ja noudata ohjeita jäseneksi liittymisessä ja Suunto t6:si rekisteröimisessä. Rekisteröidyttäsi siirryt automaattisesti SuuntoSports.comin koti-

sivulle, joka esittelee sivuston rakenteen ja toimintaperiaatteen. Mikäli tarpeen, voit muokata ja päivittää henkilökohtaista My Suunto -profiiliasi vielä myöhemminkin.

Voit myös avata SuuntoSports.comin suoraan osoitteessa [www.suuntosports.com](http://www.suuntosports.com).

**HUOM!** *SuuntoSports.com-sivustoa kehitetään jatkuvasti ja sen sisältö voi näin ollen muuttua.*

**HUOM.** *Ole hyvä ja lue SuuntoSports.comin ilmoitus yksityisyyden suojasta.*

## 6.2. OSASTOT

SuuntoSports.comissa on kolme osastoa, joilla on eritasoinen yksityisyyden suoja. My Suunto on oma henkilökohtainen alueesi, jonne muilla käyttäjillä ei ole pääsyä. Communities sisältää toimintoja ryhmille, ja Sports Forums sisältää tietoa, jonka jäsenet ovat julkaisseet kaikille SuuntoSports.comin kävijöille. Tämä on lyhyt kuvaus SuuntoSports.comin toiminnoista ja perusteista. Jos haluat oppia sivuston toiminnan yksityiskohtaisesti, vieraile sivuilla, kokeile niitä ja mikäli tarpeen, noudata yksityiskohtaisia ohjeita, jotka löydät Help-toiminnosta. Löydät Helpin eli ohjeen jokaiselta sivulta: sen symboli sijaitsee näytön jakavan palkin oikealla puolella.

SuuntoSports.comissa julkaistu tieto sisältää linkkejä, jotka auttavat sivustolla liikumisessa. Esimerkiksi, jos luet matkakohteen kuvausta, voit seurata linkkejä ja tarkastella kohteen tietojen lähettäjän henkilökohtaisia tietoja sekä kohteeseen liittyviä lokeja ja matkakertomuksia.

SuuntoSports.com tarjoaa useita eri tiedonhakumahdollisuuksia sivuston sisällöstä. Voit etsiä ryhmiä, jäseniä, matkakohteita, lokeja tai kirjoittaa omia hakusanojasi löytääksesi tarvitsemasi.

### **6.3. MY SUUNTO**

My Suunto sisältää henkilökohtaiset tietosi. Voit kirjoittaa itsestäsi esittelyn muille jäsenille, rekisteröidä rannetietokoneesi, luetella urheiluharrastuksesi ja hallita jäsenprofiiliasi. Kun siirät Suunto t6:n lokit SuuntoSports.comiin Suunto Training Managerilla, ne näytetään My Suunto -osastosi etusivulla. Voit päättää haluatko tehdä lokeistasi ja/tai harjoitusohjelmistasi julkisia kaikille jäsenille, tietyille ryhmille tai pitää ne vain omana tietonasi. My Suunto -osastossa voit myös vertailla lokejasi ja/tai harjoitusohjelmiasi niihin, joita muut ovat julkaisseet.

My Suunto -osasto sisältää henkilökohtaisen tapahtumakalenterin, joka auttaa sinua toimintojesi suorittamisessa sekä pitää lokikirjaa harjoittelustasi, kehityksestäsi ja lempipaikoistasi.

### **6.4. YHTEISÖT (COMMUNITIES)**

Yhteisöt ovat SuuntoSports.comin jäsenien muodostamien ryhmien kokoontumispaikkoja. Yhteisöt-osastossa voit luoda ja hallita yhteisöjä sekä etsiä muita yhteisöjä. Voit esimerkiksi luoda yhteisön kaikille ystäville, joilla on samat kiinnostuksen kohteet, ja jakaa keskenänne lokinne ja tuloksenne sekä keskustella ja suunnitella toimintaanne. Yhteisössä julkaistu tieto näkyy ainoastaan kyseisen yhteisön jäsenille. Yhteisöt voivat olla avoimia tai suljettuja. Jotta voisi osallistua suljetun yhteisön toimintaan, sinun tarvitsee ensin saada kutsu tai hakea jäsenyyttä ja tulla hyväksytyksi. Kaikilla yhteisöillä on kotisivu, jolla ilmoitetaan ryhmän viimeisimmät kuulumiset kuten uutiset, keskustelut, tapahtumat ja uusimmat lokit. Yhteisön jäsenet voivat myös käyttää ryhmäkohtaisia ilmoitustauluja ja kalentereita, luoda omia linkkiluetteloita ja ryhmätoimintoja. Kaikista rekisteröityneistä SuuntoSports.comin käyttäjistä tulee automaattisesti World of SuuntoSports -yhteisön jäseniä.

## 6.5. LAJIKOHTAISET FOORUMIT

Suunto-käyttäjät harrastavat useita eri urheilulajeja. SuuntoSports.comissa on useita lajikohtaisia foorumeita, joille kerätään tietoa kyseisten lajien harrastajien tiedoksi ja inspiraation lähteeksi. Kaikki foorumit sisältävät lajikohtaiset uutiset, ilmoitustaulut, tapahtumakalenterit, ranking-listat ja keskustelupalstat. Näillä foorumeilla voit ehdottaa linkkejä lajiin liittyville verkkosivuille ja lukea muiden jäsenten kirjoittamia matkakertomuksia.

Lajikohtaiset foorumit esittelevät mielenkiintoisia erilaisiin urheilulajeihin liittyviä paikkoja ja matkakohteita. Voit rankata matkakohteet ja ehdottaa omia suosikkejasi. Voit myös tarkastella ranking-listoja SuuntoSports.comin tietokannasta omilla haku-ehdoillasi, esimerkiksi jäsenet, jotka ovat käyneet korkeimmalla, kiivenneet eniten tai julkaisseet suurimman määrän lokeja, tai yhteisöt, joissa on eniten jäseniä, jne.

## 7. TEKNISET TIEDOT

### Yleistä

- Käyttölämpötila -20°C – +60°C / -5°F – +140°F
- Varastointilämpötila -30°C – +60°C / -22°F – +140°F
- Paino 56 g
- Vesitiiviys 100 m / 330 ft (ISO 2281)
- Helposti vaihdettava paristo CR2032
- Yhteensopiva tiettyjen langattomien Suunto ANT -laitteiden kanssa
- Muistikapasiteetti 128 kt, mikä vastaa 100 000 pulssisykäystä + muuta tallennettua tietoa (n. 14 tuntia 120:n sykkeellä)
- Tallennusvälit korkeudelle ja nopeudelle (mitataan ainoastaan valinnaisella lisälaitteella) 2 s / 10 s

### Lämpömittari

- Mittausalue -20°C – 60°C / -5°F – 140°F
- Mittaustarkkuus 1°C / 1°F
- Ilmanpaine
- Mittausalue 300–1100 hPa / 8,90–32,50 inHg
- Mittaustarkkuus 1 hPa / 0,01 inHg

### Korkeus

- Korkeuden mittausväli -500–9 000 m / -1 600–29 995 ft
- Mittaustarkkuus 1 m / 3 ft

### Kalenterikello

- Mittaustarkkuus 1 s
- Ohjelmoitu vuoteen 2099

## **Ajanottokello**

- Ajanottokellon maksimiaika 99 tuntia
- Maksimikierrosaika 99 tuntia
- Kierros-/väliaikoja 100/loki
- Mittaustarkkuus 0,1 s

## **Syke**

- Näyttöalue 30–240 iskuja minuutissa

Minimi- ja maksimiarvot:

- Sykerajat: min. 30 iskuja minuutissa, maks. 240 iskuja minuutissa
- Historian sykerajat (asetetaan Suunto Training Managerilla): min. 30 iskuja minuutissa, maks. 240 iskuja minuutissa
- Prosenttinäytön maksimisyke (asetetaan Suunto Training Managerilla): maks. 240 iskuja minuutissa

## **Ajastin**

Minimi- ja maksimiarvot:

- Intervalli 1: min. 0.05 maks. 59.59
- Intervalli 2: min. 0.00 maks. 59.59
- Verryttely: min. 0.00 maks. 59.59
- Lähtölaskenta: min. 0.00 maks. 59.59

## **SPD/DST**

Minimi- ja maksimiarvot:

- Nopeusrajat: min. 2,0 maks. 150
- Autolap: min. 0,0 maks. 99,9
- Intervallimatka 1: min. 0,1 maks. 9,9
- Intervallimatka 2: min. 0,0 maks. 9,9



## **Lähetinvyö**

- Vesitiiviys: 20 m / 66 ft
- Paino: 61 g
- Taajuus: 2,465 GHz Suunto ANT -yhteensopiva
- Lähetyskantama: enintään 10 metriä
- Helposti vaihdettava paristo CR2032

## **8. AINEETON OMAISUUS**

### **8.1. COPYRIGHT**

Tämä julkaisu sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta ja tarkoitettu ainoastaan tarjoamaan Suunto Oy:n asiakkaille Suunto t6 -tuotteisiin liittyviä tietoja ja ohjeita.

Tätä julkaisua ei saa käyttää tai jakaa muihin tarkoituksiin tai kopioida tai jäljentää millään tavalla ilman Suunto Oy:n kirjallista lupaa.

Suunto Oy pyrkii siihen, että tässä julkaisussa olevat tiedot ovat mahdollisimman kattavat ja oikeelliset. Suunto Oy ei kuitenkaan myönnä asiasta mitään takuuta. Oikeudet julkaisun sisältöön tehtäviin muutoksiin pidätetään. Tämän julkaisun uusin versio voidaan aina ladata osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

### **8.2. TAVARAMERKKI**

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6, Replacing Luck sekä niiden logot ja muut Suunto-merkin tavaramerkit ja tunnetut nimet ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tuotemerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd:n rekisteröityjä ja rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

### **8.3. PATENTTI-ILMOITUS**

Tämä tuote on patenttihakemusten WO2004016173 ja WO03099114 suojaama.

## **9. LISÄTIETOJA**

### **9.1. KÄYTTÄJÄN VASTUU**

Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan virkistyskäyttöön. Suunto t6:ta ei saa käyttää ammattimaista tai teollista tarkkuutta vaativiin mittauksiin, eikä sitä myöskään saa käyttää laskuvarjohypyissä, riippuliidossa, liitovarjohypyissä tai purjelentokoneella tai lentokoneella lentämisessä tarvittaviin mittauksiin.

### **9.2. CE-YHDENMUKAISUUS**

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

### **9.3. ICES**

Tämä [B]-luokan digitaalilaite on kanadalaisen ICES-003:n mukainen.

#### 9.4. FCC-YHDENMUKAISUUS

Tämä laite on FCC:n B-luokan digitaalilaitteille määrittämien rajoitusten osan 15 vaatimusten mukainen. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuista energiaa, ja mikäli sitä ei asenneta tai käytetä ohjeiden mukaisesti, se voi aiheuttaa haitallisia häiriöitä radioviestintään. Ei voida taata, että radiohäiriöitä ei aiheudu jonain tiettyinä hetkenä. Mikäli tämä laite aiheuttaa haitallisia häiriöitä muihin laitteisiin, yritä korjata ongelma siirtämällä laite toiseen paikkaan.

Ota yhteyttä valtuutettuun Suunto-jälleenmyyjään tai muuhun pätevään huoltoteknikkoon, mikäli et saa korjattua ongelmaa. Käyttöä koskevat seuraavat ehdot:

(1) Tämä laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä.

(2) Tämän laitteen on hyväksyttävä kaikki vastaanottamansa häiriöt, mukaan luettuna häiriöt, jotka voivat aiheuttaa virheellisen toiminnan.

Ainoastaan valtuutettu Suunnon huoltohenkilöstö saa suorittaa korjauksia laitteeseen. Valtuuttamattomat korjaukset mitätöivät takuun.

Testattu ja todettu FCC-standardin mukaiseksi.

Koti- tai toimistokäyttöön.

**FCC:n VAROITUS:** *Muutokset, joita Suunto Oy ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat mitätöidä oikeutesi käyttää tätä laitetta FCC-säännösten mukaisesti.*

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

© Suunto Oy 6/2004, 11/2004, 8/2007