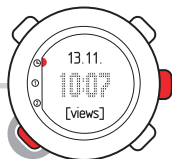


SUUNTO t6d

KÄYTTÖOPAS

MODES & VIEWS

Time

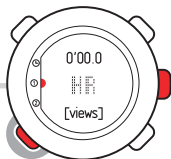


row 1: date

row 2: time

- views:
- weekday
 - seconds
 - dual time
 - altitude

Training display 1*

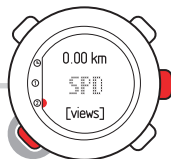


row 1: chrono

row 2: heart rate

- views:
- average heart rate
 - calories
 - EPOC
 - lap time
 - training effect

Training display 2*



row 1: distance

row 2: speed

- views:
- altitude
 - ascent
 - average speed
 - chrono
 - descent

*) default settings

1 Johdanto	5
2 Näin pääset alkuun	6
2.1 Perusasetukset	6
2.2 Activity class (Aktiivisuusluokka) -arvon määrittäminen	7
2.3 Valikkojen selaaminen	8
2.4 Tilat ja näkymät	10
2.5 Painikkeiden lukitus	11
3 TIME-tilan käyttäminen	13
3.1 Kellonajan määrittäminen	14
3.2 Kaksoisajan määrittäminen	14
3.3 Päivämääräasetuksen määrittäminen	15
3.4 Hälytysajan määrittäminen	15
4 Ennen harjoittelun aloittamista määritettävät asetukset	17
4.1 Henkilökohtaiset asetukset	17
4.1.1 Maksimisyke	19
4.1.2 MET-kuntotaso	19
4.2 Yksikköasetukset	20
4.3 Yleisasetukset	22
4.3.1 Painikeääniasetusten määrittäminen	22
4.3.2 Kuvakkeiden asetusten määrittäminen	23
4.3.3 Taustavalon asetusten määrittäminen	23

4.4 TRAINING-tilan näyttöjen asetusten määrittäminen	25
4.5 Vertailukorkeuden määrittäminen	27
4.6 Sykerajojen määrittäminen	29
4.7 Lokiparametrien valitseminen	30
5 TRAINING-tilan käyttäminen	33
5.1 Lähetinvyön pukeminen	33
5.2 Ajastimien käyttäminen	35
5.3 Training Effect -ominaisuuden käyttäminen	37
5.4 EPOC-arvon käyttäminen	39
5.5 Harjoituskerran aloittaminen	40
5.6 Harjoittelun aikana	41
5.7 Harjoituksen jälkeen	41
5.7.1 Lokikirjan tarkasteleminen	41
5.7.2 www.movescount.com -palvelun käyttö	42
6 POD-laitteiden käyttäminen	44
6.1 POD-laitteen yhdistäminen	44
6.2 Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminnon käyttäminen	45
6.3 Intervallimatkojen käyttäminen	46
6.4 Nopeusrajojen käyttäminen	47
6.5 Autopause (automaattinen keskeytys) -toiminnon käyttäminen	48
6.6 POD-laitteen kalibroiminen	48

7 Vianmääritys	50
Lähetinvyön yhdistäminen	50
8 Hoito ja huoltaminen	52
8.1 Yleisiä ohjeita	52
8.2 Rannetietokoneen pariston vaihtaminen	53
8.3 Vyön pariston vaihtaminen	54
9 Tuotteen tiedot	55
9.1 Tekniset tiedot	55
9.2 Tavaramerkki	56
9.3 Tekijänoikeudet	56
9.4 CE-yhdenmukaisuus	57
9.5 FCC:n säännösten mukaisuus	57
9.6 Patentti-ilmoitus	58
9.7 Laitteen hävittäminen	58
10 Vastuuvapauslausekkeet	59
10.1 Käyttäjän vastuu	59
10.2 Varoitukset	59
Hakemisto	61

1 JOHDANTO

Onneksi olkoon – olet valinnut Suunto t6d:n harjoittelukumppaniksesi. Suunto t6d on huipputarkka sykemittari, joka tehostaa harjoitteluasi.

Suunto t6d antaa käyttäjälleen erittäin tarkkoja ja yksityiskohtaisia kuntotietoja. Ennen kuin säännöllinen harjoittelu Suunto t6d:n kanssa aloitetaan, tulee selvittää laitteen käyttäjän EPOC-arvot ja muut kehon parametrit normaalin harjoittelun aikana. Näin voidaan arvioida, minkä tyyppinen harjoittelu auttaa käyttäjää saavuttamaan omat tavoitteensa.


Laitteen tärkeimpiä ominaisuuksia:

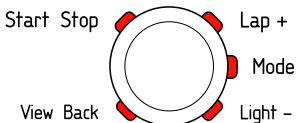
- henkilökohtaiset harjoitustoiminnot
- lokitallennin, jolla voidaan tallentaa jokaisen harjoituskerran tiedot
- toimintojen laajentaminen Suunto POD (Peripheral Observation Device) -laitteiden avulla (valinnainen lisävaruste)
- Harjoitusten suunnittelu ja analysointi osoitteessa www.movescount.com

2 NÄIN PÄÄSET ALKUUN

2.1 Perusasetukset

Aktivoi Suunto t6d painamalla jotakin laitteen painiketta. Laite kehottaa määrittämään **PERSONAL** (henkilökohtaiset) asetukset: käyttäjän fyysiset ominaisuudet ja activity class (aktiivisuusluokka) -arvo. Laite ehdottaa oletusarvona käytettävän MET-kuntotasosi, mutta jos kuitenkin tiedät oikean MET-kuntotasosi, määritä asetuksen arvo sen mukaan.

 **HUOMAUTUS:** Laboratoriotestissä mitattu maksimisuorituskyky ilmaistaan joskus millilitroina happea kiloa ja minuuttia kohden ($VO_2 \max$). Jos haluat verrata ohjelman laskemaa maksimisuorituskykyäsi MET-yksikköinä mitattuun $VO_2 \max$ -arvoosi, käytä seuraavaa muuntosuhdetta: $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.



1. Voit muuttaa asetusten arvoja [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla.
2. Voit hyväksyä asetuksen arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.

3. Voit palata edelliseen asetukseen painamalla [View Back] -painiketta.
4. Kun olet määrittänyt MET-kuntotasosi, siirry **UNITS** (Yksiköt)- ja **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikoihin tai poistu pikapoistumistoiminnon avulla **TIME**-tilaan painamalla [Start Stop] -painiketta.



HUOMAUTUS: Kaikkia **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetuksia voidaan säätää tarkemmin myöhemmin.

2.2 Activity class (Aktiivisuusluokka) -arvon määrittäminen

ACT CLASS (Aktiivisuusluokka) -asetuksessa määritetty activity class (aktiivisuusluokka) -arvo kuvaa nykyistä aktiivisuustasoa. Voit määrittää oman activity class (aktiivisuusluokka) -arvosi seuraavien luokitusten avulla.

Activity class (Aktiivisuusluokka) -arvo 1

Jos et harrasta säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai muuta vaativaa fyysistä toimintaa, valitse 1.

Activity classes (Aktiivisuusluokat) -arvot 2–3

Jos harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai teet fyysistä työtä ja viikoittainen harjoitusmääräsi on

- vähemmän kuin yksi tunti, valitse 2
- enemmän kuin yksi tunti, valitse 3.

Activity classes (Aktiivisuusluokat) -arvot 4–7

Jos harrastat säännöllisesti urheilua tai muuta fyysistä toimintaa ja harjoittelet kovaa viikoittain

- alle 30 minuuttia, valitse 4
- 30–60 minuuttia, valitse 5
- 1-3 tuntia, valitse 6
- yli 3 tuntia, valitse 7.

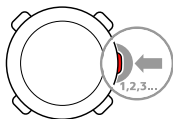
Activity classes (Aktiivisuusluokat) -arvot 7.5–10

Jos harjoittelet säännöllisesti tai harrastat kilpaurheilua ja viikoittainen harjoitusmääräsi on

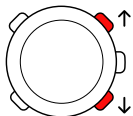
- 5-7 tuntia, valitse 7.5
- 7-9 tuntia, valitse 8
- 9-11 tuntia, valitse 8.5
- 11-13 tuntia, valitse 9
- 13–15 tuntia, valitse 9.5
- yli 15 tuntia, valitse 10.

2.3 Valikkojen selaaminen

Voit siirtyä asetusvalikkoon pitämällä [Mode]-painiketta alhaalla.

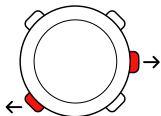


Voit selata valikkoja ja niiden alivalikkoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.

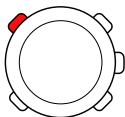


Voit siirtyä haluamaasi valikkoon tai alivalikkoon tai hyväksyä asetuksen arvon painamalla [Mode]-painiketta.

Voit palata edelliseen valikkoon painamalla [View Back] -painiketta.



Voit poistua valikosta milloin tahansa painamalla [Start Stop] -painiketta.

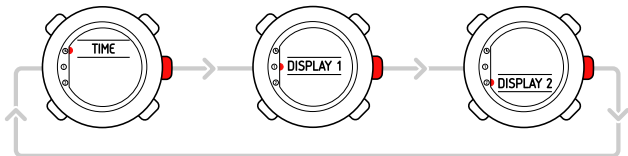


2.4 Tilat ja näkymät

Tilat

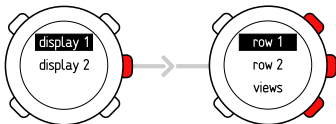
Laitteessa on kaksi toimintatilaa: **TIME** ja **TRAINING**. Voit siirtyä tilasta toiseen painamalla [Mode]-painiketta. Näytön vasemmassa reunassa näkyvät ilmaisimet ilmaisevat käytössä olevan tilan.

TRAINING-tilassa käytettävissä on kaksi erillistä näyttötilaa, **DISPLAY 1** (Näyttö 1) ja **DISPLAY 2** (Näyttö 2).



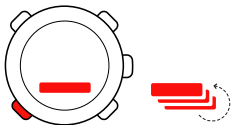
Molemmat **TRAINING**-tilan näytöt ovat käyttäjän muokattavissa. Siirry asetusvalikon kohtaan **DISPLAYS** (Näytöt). Valitse **DISPLAY 1** (Näyttö 1) tai **DISPLAY 2** (Näyttö 2) ja valitse

sitten **ROW 1** (Rivi 1), **ROW 2** (Rivi 2) tai **VIEWS** (Näkymät) sen mukaan, mitä tietoja haluat tarkastella näytössä.



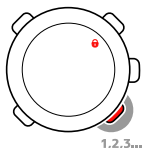
Näkymät

Kummassakin tilassa on erilaisia lisätietoja sisältäviä näkymiä. Tällaisia näkymiä ovat esimerkiksi korkeus **TIME**-tilassa ja kalorimäärä **TRAINING**-tilassa. Voit määrittää **TRAINING**-tilan eri näytöissä näytettävät näkymät **DISPLAYS** (Näytöt) -valikossa. Voit vaihtaa näkymää **TIME**- ja **TRAINING**-tiloissa painamalla [View Back] -painiketta.



2.5 Painikkeiden lukitus

Voit lukita painikkeet tai poistaa niiden lukituksen **TIME**- ja **TRAINING**-tiloissa pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla.



Voit vaihtaa näkymää ja käyttää taustavaloa silloinkin, kun painikkeet on lukittu. On suositeltavaa, että painikkeet lukitaan esimerkiksi harjoituskerran aloittamisen jälkeen tai silloin, kun laitetta säilytetään matkapakkauksessa.

3 TIME-TILAN KÄYTTÄMINEN

TIME-tilassa voit tarkastella kellonaikaa kahdella eri aikavyöhykkeellä: omassa sijaintipaikassasi ja jollakin muulla aikavyöhykkeellä (kaksoisaika). Kuluva päivämäärä näkyy näytön ylimmällä rivillä.

[View]-painikkeen avulla voit selata seuraavia näkymiä:

- Päivä: kuluvan viikonpäivän nimi
- Sekunnit: sekunnit numeroina
- Kaksoisaika: aika jollakin muulla aikavyöhykkeellä
- Korkeus: sijaintisi korkeus merenpinnasta

Voit muuttaa seuraavia **TIME**-tilan asetuksia asetusvalikossa:

Asetus	Arvo	Kuvaus
hälytys	on/off/00:00	Hälytystoiminto: käyttöönotto tai käytöstä poisto / tunnit ja minuutit
aika	hours/minutes/seconds	Pääikkuna: hours, minutes and seconds
päivämäärä	year/month/day	Kuluva päivä: year, month and day
kaksoisaika	hours/minutes	Kaksoisaika: hours and minutes

3.1 Kellonajan määrittäminen

Voit määrittää kellonajan seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **TIME** (Aika).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla kohtaan **TIME** (Aika) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
3. Muuta ajan arvoa [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla ja hyväksy määrittämäsi arvo painamalla [Mode]-painiketta.
4. Voit nollata sekunnit painamalla [Light -]-painiketta. Voit määrittää haluamasi sekuntien arvon pitämällä [Lap +]-painiketta alhaalla. Tällöin sekuntien arvo alkaa suurentua. Hyväksy määrittämäsi sekuntien arvo painamalla [Mode]-painiketta.
5. Poistu painamalla [Start Stop]-painiketta.


3.2 Kaksoisajan määrittäminen

Voit määrittää kaksoisajan seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **TIME** (Aika).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla kohtaan **DUAL TIME** (Kaksoisaika) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
3. Muuta ajan arvoa [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla ja hyväksy määrittämäsi arvo painamalla [Mode]-painiketta.
4. Poistu painamalla [Start Stop]-painiketta.

Mahdollinen tositilanne: Kotimaan kellonajan tarkastaminen

Lähtiessäsi ulkomaanmatkalle määrität kaksoisajaksi kotipaikkasi kellonajan. Ensisijaiseksi ajaksi määrität kulloisenkin sijaintisi ajan. Näin pysyt aina selvillä paikallisesta ajasta ja voit helposti tarkastaa, paljonko kello on kotona.

 **HUOMAUTUS:** *On suositeltavaa, että määrität ensisijaiseksi kellonajaksi kulloisenkin sijaintisi ajan, koska herätyskello toimii ensisijaisen ajan mukaan.*

3.3 Päivämääräasetuksen määrittäminen

Voit määrittää päivämääräasetuksen seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **TIME** (Aika).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla kohtaan **DATE** (Päivämäärä) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
3. Muuta päivän, kuukauden ja vuoden arvoja [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla ja hyväksy määrittämäsi arvot painamalla [Mode]-painiketta.
4. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

3.4 Hälytysajan määrittäminen

Suunto t6d:hen voidaan määrittää enintään kolme erillistä hälytystä.

Voit määrittää hälytysajat seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **TIME** (Aika).

2. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **ALARM** (Hälytys) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
3. Selaa hälytyksiä [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja siirry haluamaasi hälytykseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja hyväksy valinta painamalla [Mode]-painiketta.
5. Muuta hälytysaikaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja hyväksy määrittämäsi arvo painamalla [Mode]-painiketta.
6. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

Kun hälytys soi, voit kuitata sen painamalla jotakin laitteen painiketta. Jos hälytystä ei kuitata, se lakkaa automaattisesti soimasta 30 sekunnin kuluttua.



VINKKI: Voit esimerkiksi käyttää yhtä kolmesta hälytyksestä arkipäivisin ja muita viikonloppuisin. Voit myös käyttää lisähälytyksiä muistutuksina tai torkkuhälytyksinä.

4 ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA MÄÄRITETTÄVÄT ASETUKSET

Ennen harjoittelun aloittamista tulee määrittää tarvittavat asetukset **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset)- ja **UNITS** (Yksiköt) -valikoissa. Käyttäjän sijainnin korkeuden mittaaminen edellyttää vertailukorkeuden määrittämistä. Näiden asetusten avulla varmistetaan mittausten ja laskelmien tarkkuus.

Kun laite aktivoidaan ensimmäisen kerran (painamalla jotakin sen painiketta), se kehottaa käyttäjää määrittämään **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetukset. Jos haluat lisätietoja näistä asetuksista ja niiden muokkaamisesta, lue edelleen. Muutoin voit siirtyä kohtaan *Chapter 5 TRAINING-tilan käyttäminen*.

4.1 Henkilökohtaiset asetukset

PERSONAL (HENKILÖKOHTAISET ASETUKSET) -valikon asetusten avulla voit säätää Suunto t6d -laitteen toimintaa omien fyysisten ominaisuuksiesi ja aktiivisuutesi mukaan. Näiden asetusten arvoja käytetään monissa laskelmissa, joten on tärkeää, että arvot määritetään mahdollisimman tarkasti.

Asetus	Arvo	Kuvaus
weight	kg/lb	Paino UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna

Asetus	Arvo	Kuvaus
height	cm/ft	Pituus UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
act.class	1 - 10	Aktiivisuus: 1-10
sex	male/female	Sukupuoli: mies tai nainen
birth year	vuosiluku	Syntymävuosi
max hr	000	Maksimisyke UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
fitness METS	00.0	MET-kuntotaso

Voit muuttaa **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **PERSONAL** (HENKILÖKOHTAISET ASETUKSET)
2. Selaa asetuksia [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja siirry haluamaasi asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
3. Voit muuttaa asetusten arvoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
4. Voit hyväksyä asetuksen arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
5. Määritä muut asetukset toistamalla vaiheet 3 ja 4.
6. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

4.1.1 Maksimisyke

Jos tiedät todellisen maksimisykkeesi, määritä se asetuksen arvoksi. Muutoin voit laskea sen käyttämällä seuraavaa laskukaavaa: $210 - (0,65 \times \text{ikäsi})$.



VINKKI: *Pyydä valmentajaasi tai lääkäriä neuvomaan turvallinen maksimisykkeen määritystapa.*

4.1.2 MET-kuntotaso

Kunnon MET (metabolinen ekvivalentti) -arvo ilmaisee, kuinka paljon energiaa kehosi pystyy kuluttamaan levossa tapahtuvaan energiankulutukseen verrattuna. Yleisesti ottaen MET-arvo on sitä korkeampi, mitä parempi henkilön kunto on. Suunto t6d ehdottaa letusarvona käytettävän MET-arvon, mutta jos kuitenkin tiedät oikean MET-arvosasi, määritä asetuksen arvo sen mukaan.



HUOMAUTUS: *Laboratoriotestissä mitattu maksimisuorituskyky ilmaistaan joskus millilitroina happea kiloa ja minuuttia kohden ($VO_2 \text{ max}$). Jos haluat verrata ohjelman laskemaa maksimisuorituskykyäsi MET-yksikköinä mitattuun $VO_2 \text{ max}$ -arvoosi, käytä seuraavaa muuntosuhdetta: $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.*

4.2 Yksikköasetukset

UNITS (Yksiköt) -valikon asetusten avulla voidaan määrittää käytettävät mittayksiköt sekä kellonajan ja päivämäärän esitysmuoto. Voit määrittää nämä asetukset haluamallasi tavalla.

Asetus	Arvo	Kuvaus
aika	12h/24h	Kellonajan esitysmuoto: 12/24 tuntia
päivämäärä	d.m/m.d/day	Päivämäärän esitysmuoto: päivä ja kuukausi, kuukausi ja päivä tai viikonpäivä
HR	bpm/%	Sykkeeseen mittayksikkö: lyöntiä minuutissa / prosenttia maksimisykkeestä
temp	°C/°F	Lämpötilan mittayksikkö: Celsius tai Fahrenheit
alti	m/ft	Korkeuden mittauksessa käytettävä mittayksikkö: metrit tai jalat
asc	m/s, m/min, m/h, ft/s, ft/min, ft/h	Nousunopeuden yksikkö: metriä sekunnissa, metriä minuutissa, metriä tunnissa / jalkaa sekunnissa, jalkaa minuutissa tai jalkaa tunnissa
dist	km/mi	Matkan mittauksessa käytettävä mittayksikkö: kilometrit tai mailit

Asetus	Arvo	Kuvaus
spd unit	Foot km/h, min /, Bike km/h, min /, GPS km/h, min /	Foot POD-, Bike POD- ja GPS POD -laitteiden nopeuden mittayksikkö: kilometriä tunnissa, kilometrivauhti minuutteina tai mailivauhti minuutteina valitun matkan mittayksikön mukaan
height	cm/feet	Pituuden mittayksikkö: sentit tai jalat
weight	kg/lb	Painon mittayksikkö: kilot tai naulat

Voit muuttaa **UNITS** (Yksiköt) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **UNITS** (Yksiköt).
2. Selaa yksikköasetuksia [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja muuta yksikkömäärittäjäsiä painamalla [Mode]-painiketta.
3. Siirry pituuden ja painon mittayksiköihin painamalla [Mode]-painiketta ja muuta yksikkömäärittäjäsiä [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
4. Hyväksy valitsemasi pituuden ja painon mittayksiköt painamalla [Mode]-painiketta.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

4.3 Yleisasetukset

GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa voit ottaa painikeäänet ja kuvakkeet käyttöön tai poistaa ne käytöstä, muokata taustavalon asetuksia ja yhdistää sykevöitä ja POD-laitteita. Voit määrittää **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikon asetukset haluamallasi tavalla.

Asetus	Arvo	Kuvaus
pair	HR Belt / HR Belt2 / Foot POD / Bike POD / Cad POD / GPS POD / SPD POD	POD-laitteiden yhdistämisasetukset
tones	on/off	Painikeäänet: antaa merkkiäänän painikkeita painettaessa
icons	on/off	Kuvakkeet: tilan kuvake tulee näyttöön, kun tila valitaan
light	normal, off / night use	Taustavalo: normaalissa käyttötilassa (sytytetään painamalla [Light -]-painiketta) tai yökäyttötilassa (sytytetään painamalla mitä tahansa painiketta)

4.3.1 Painikeääniasetusten määrittäminen

Kun painikeäänet ovat käytössä, laite antaa merkkiäänän, kun jotakin sen painiketta painetaan.

Voit määrittää painikeääniasetukset seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **GENERAL** (YLEISASETUKSET).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **TONES** (Painikeäänet).
3. Ota painikeäänet käyttöön tai poista ne käytöstä painamalla [Mode]-painiketta.
4. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

4.3.2 Kuvakkeiden asetusten määrittäminen

Kun kuvakkeet ovat käytössä ja jokin tila valitaan, tilan kuvake näkyy hetken ajan näytössä ennen kuin päänäyttö avautuu.

Voit määrittää kuvakkeiden asetukset seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **GENERAL** (YLEISASETUKSET).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **ICONS** (Kuvakkeet).
3. Ota kuvakkeet käyttöön tai poista ne käytöstä painamalla [Mode]-painiketta.
4. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

4.3.3 Taustavalon asetusten määrittäminen

Voit ottaa taustavalon käyttöön tai poistaa sen käytöstä ja säätää Suunto t6d:n näytön taustavaloasetuksia.

Taustavalolla on kolme asetusta:

- **NORMAL** (Normaali): Valo syttyy, kun painat [Light -] -painiketta, ja palaa hetken aikaa painikkeen painamisen jälkeen.

- **OFF** (Ei käytössä): Taustavaloa ei voi sytyttää painamalla painikkeita, eikä se syty hälytyksen aktivoituessa.
- **NIGHT USE** (Yökäyttö): Valo syttyy, kun jotakin painiketta painetaan, ja palaa hetken ajan painikkeen painamisen jälkeen ja kun hälytys soi. **NIGHT USE** (Yökäyttö) kuluttaa paristoja huomattavasti.

Voit määrittää taustavalon asetukset seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **GENERAL** (YLEISASETUKSET).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **LIGHT** (Valo) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
3. Selaa asetuksia [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja hyväksy asetus painamalla [Mode]-painiketta.
4. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.



HUOMAUTUS: Taustavalon ahkera käyttö kuluttaa paristoja huomattavasti. Virransäätöä varten taustavalo vilkkuu, kun laite on **TRAINING**-tilassa, ja pysyy sammuneena, kun sykkeen tai POD-laitteen haku on käynnissä.

4.4 TRAINING-tilan näyttöjen asetusten määrittäminen

TRAINING-tilassa voit selata ja tallentaa erilaisia tietoja harjoituskertasi aikana. Molemmissa näytöissä on kolme muokattavaa näyttöä. Voit valita kummankin näytön kullakin rivillä näytettävät toiminnot ja parametrit.

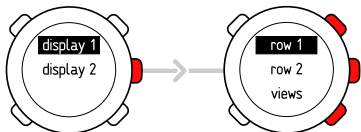
Tietosisältö	Kuvaus
altitude	Korkeus merenpinnasta UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
ascent	Kokonaisnousumatka: korkeussuuntainen siirtymä ylöspäin harjoituksen aikana UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan
avg HR	Harjoituskerran keskisyke
avg spd	Keskinopeus harjoituskerran aikana UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan
cadence	Pyöritysnopeustiedot (edellyttää Cadence POD -laitteen yhdistämistä)
calories	Lokin alkamisen jälkeen kulutettu energia kaloreina
chrono	Lokin alkamisen jälkeen kulunut tallennusaika
day time	Nykyinen aika
distance	Lokin alkamisen jälkeen kuljettu matka UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
descent	Kokonaislaskeutumismatka: korkeussuuntainen siirtymä alaspäin harjoituksen aikana UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan

Tietosisältö	Kuvaus
empty	Lisätietoja ei näytetä
EPOC	Lepotason ylittävä hapenkulutus
HR	Nykyinen syke UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
lap	Nykyisen kierroksen numero
lap time	Nykyisellä kierroksella kulunut aika
lap dist	Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka (edellyttää speed and distance POD -laitteen yhdistämistä)
lap spd	Nykyisen kierroksen nopeus (edellyttää speed and distance POD -laitteen yhdistämistä)
speed	Nopeus UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna (edellyttää langattoman Speed & Distance POD -laitteen yhdistämistä)
TE	Training Effect -arvo, joka ilmaisee harjoituskerran kokonaisrasituksen
temp	Nykyinen lämpötila
vert. spd	Nousu-/laskeutumisnopeus

Voit määrittää **TRAINING**-tilan näyttöjen asetukset seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **DISPLAYS** (Näytöt).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **DISPLAY 1** (Näyttö 1) tai **DISPLAY 2** (Näyttö 2) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.

3. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla haluamaasi riviin tai näkymään ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
4. Selaa toimintoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja ota haluamasi toiminto käyttöön painamalla [Mode]-painiketta. Käytössä olevan toiminnon vieressä näkyy valintamerkki.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.



 **VINKKI:** Jos haluat poistaa jonkin harjoittelunäytön toiminnasta, valitse **ROW 1** (Rivi 1)- ja **ROW 2** (Rivi 2) -kohdissa asetukseksi **EMPTY** (Tyhjä).

4.5 Vertailukorkeuden määrittäminen

Korkeuslukemien luotettavuus voidaan varmistaa määrittämällä tarkka korkeuden vertailuarvo. Voit tehdä tämän seuraavalla tavalla: siirry esimerkiksi topografisen kartan avulla paikkaan, jonka korkeuden tiedät, ja määritä vertailukorkeus karttaan merkityn lukeman mukaan.

Suunto t6d mittaa jatkuvasti absoluuttista ilmanpainetta. Laite arvioi kulloisenkin korkeuden mittaamansa ilmanpaineen ja viimeksi määritetyn korkeuden vertailuarvon perusteella.



HUOMAUTUS: Paikalliset säätilan muutokset vaikuttavat laitteen ilmaisemiin korkeuslukemiin. Jos paikallinen säätila muuttuu usein, on suositeltavaa, että korkeuden vertailuarvo päivitetään riittävän usein – mieluiten ennen liikkeelle lähtemistä, kun vertailulukemia on saatavilla. Jos paikallinen säätila on vakaa, vertailuarvoa ei tarvitse määrittää.

Voit määrittää vertailukorkeuden seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **REFER** (VERTAILUARVO).
2. Voit muuttaa asetuksen arvoa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Hyväksy määrittämäsi arvo painamalla [Mode]-painiketta.
4. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

Mahdollinen tositilanne: Korkeusmittauksen käyttäminen harjoituksen aikana

Osallistut puolimaratoniiin. Ennen kilpailun alkua määrität oikean vertailukorkeuden Suunto t6d:hen. Lähtöhetkellä käynnistät lokitallentimen. Juoksun aikana vertaat kulloisenkin sijaintisi korkeutta lähtöpaikan korkeuteen. Jossain vaiheessa juoksua huomaat, että korkeuden arvo on pienentynyt. Päättelet, että koska lähtöpaikka ja maali sijaitsevat samassa paikassa, loppumatka tulee olemaan nousua. Sopeutat juoksutahtisi korkeuden vaihtelun mukaan.

4.6 Sykerajojen määrittäminen

Sykkeeseen ylä- ja alarajan määrittäminen helpottaa harjoituksen tehon pitämistä halutulla alueella. Kun sykkeesi ylittää tai alittaa määritetyt rajat, laite antaa hälytyksen.

HR LIMITS (Sykerajat) -valikossa voit ottaa sykerajat käyttöön tai poistaa ne käytöstä ja määrittää sykkeeseen ylä- ja alarajan.

Asetus	Arvo	Kuvaus
HR limits	on/off	Sykerajat-ominaisuus: käyttöönotto / käytöstä poisto
High	000 / %	Sykkeeseen yläraja UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
Low	000 / %	Sykkeeseen alaraja UNITS (Yksiköt) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna

Voit muuttaa sykeraja-asetuksia seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **TRAINING** (Harjoittelu).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **HR LIMITS** (Sykerajat) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
3. Ota sykerajat käyttöön tai poista ne käytöstä [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja hyväksy valinta painamalla [Mode]-painiketta.

- Määritä sykkeen ylä- ja alaraja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja hyväksy määrittämäsi arvot painamalla [Mode]-painiketta.
- Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.



HUOMAUTUS: Lokissa harjoituskerta jaetaan eri alueisiin määrittämiesi sykerajojen mukaan, vaikka sykerajahälytys olisi poistettu käytöstä.

4.7 Lokiparametrien valitseminen

Ennen harjoittelutietojen tallentamisen aloittamista tulee määrittää, minkä tyyppisiä tietoja lokiin tallennetaan tai halutaan tarkastella. Valittuja parametreja voidaan analysoida tarkasti Suunto Training Manager -ohjelman avulla.

Asetus	Arvo	Kuvaus
inter	2s/10s	Tallennusväli: 2 tai 10 sekuntia (ei koske sykeväli [R-R] -arvoja)
alti	on/off	Korkeus: käyttöönotto / käytöstä poisto
Cad	on/off	Pyöritysnopeus: käyttöönotto / käytöstä poisto
EPOC	on/off	Excess Post-exercise Oxygen Consumption: käyttöönotto / käytöstä poisto (vain TE ja EPOC-huippu tallennetaan)
kcal	on/off	Kulutetut kilokalorit: käyttöönotto / käytöstä poisto

Asetus	Arvo	Kuvaus
R-R	on/off	Sykeväli: käyttöönotto / käytöstä poisto
speed	on/off	Nopeus: käyttöönotto / käytöstä poisto (ei tallenneta)
temp	on/off	Lämpötila: käyttöönotto / käytöstä poisto (ei tallenneta)

Voit valita lokiparametrit seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **TRAINING** (Harjoittelu).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **SET LOG** (Lokiasetukset) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
3. Selaa parametreja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja ota kukin parametri käyttöön tai poista se käytöstä painamalla [Mode]-painiketta.
4. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.



VINKKI: Jos tallennat korkeustiedot harjoituskerran aikana, voit analysoida korkeuden muutosten vaikutuksia sykkeeseesi Suunto Training Manager -ohjelman avulla.




HUOMAUTUS: Sykeväli (R-R) -tietojen tallentaminen vaatii runsaasti muistikapasiteettia. Jos sykevälitietoja ei tallenneta, muistiin jää tilaa pitkäkestoisia lokeja varten. Tällöin et

kuitenkaan voi analysoida kehon parametreja (esimerkiksi EPOC-käyrää) tietokoneohjelman avulla.

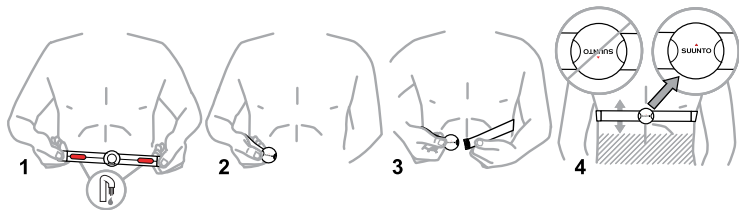
5 TRAINING-TILAN KÄYTTÄMINEN

TRAINING-tilassa voit tehdä kaikki harjoitteluusi liittyvät mittaukset.

 **HUOMAUTUS:** *Vaikka sekä Suunto t6d että lähetinvyö ovatkin vesitiiviitä, radiosignaalit eivät kannu vedessä, joten Suunto t6d:n ja lähetinvyön on mahdotonta saada yhteyttä toisiinsa.*

5.1 Lähetinvyön pukeminen

Voit aloittaa sykkeesi seuraamisen pukemalla vyön yllesi kuvan osoittamalla tavalla ja siirtymällä **TRAINING**-tilaan. Ennen kuin puet vyön yllesi, kostuta molemmat kontaktipinnat (1) vedellä tai geelillä. Varmista, että vyö on oikealla paikallaan keskellä rintaasi.



VAROITUS: Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Tällöin on suositeltavaa, että ennen lähetinvyön käytön aloittamista suoritetaan lääkärin valvoma rasisuskoe, jossa käytetään Suunto-sykemittaria ja lähetinvyötä. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät ole harrastaneet aiemmin liikuntaa. On erittäin suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikuntaohjelman aloittamista.

5.2 Ajastimien käyttäminen

Intervalliajastimen avulla voit määrittää ja noudattaa erilaisia aikaintervalleja. Tämä toiminto on hyödyllinen silloin, kun haluat määrittää tietyn pituiset harjoitus- ja lepojaksot intervalliharjoitusta varten.

Intervalliajastin

Intervalliajastimen avulla voit määrittää ja noudattaa erilaisia aikaintervalleja. Tämä toiminto on hyödyllinen silloin, kun haluat määrittää tietyn pituiset harjoitus- ja lepojaksot intervalliharjoitusta varten. Tällöin Suunto t6d antaa hälytyksen valitun aikaintervallin päätyttyä ja lisäksi tallentaa kunkin intervallin kierrostiedot.

Lämmittelyajastin

Lämmittelyajastimen avulla voidaan erottaa harjoituskerran aloittava lämmittelyjakso varsinaisesta harjoituksesta. Lämmittelyn aikana kerätyt tiedot tallennetaan laitteen muistiin. Suunto t6d:n ansiosta voit aloittaa harjoituskertasi lämmittelyllä ja siirtyä sitten normaaliin harjoitukseen tai intervalliharjoitukseen.

Aikalaskuri

Aikalaskuria käytetään harjoittelun aloittamisen ajastimena. Aikalaskuri ilmaisee jäljellä olevan ajan. Kun määritetty aika on kulunut loppuun, aikalaskuri antaa hälytyksen ja käynnistää automaattisesti ajastimen/lokitalentimen. Voit käyttää aikalaskuria esimerkiksi silloin, kun et halua sisällyttää lämmittelyjaksoa harjoituslokiin.



HUOMAUTUS: Pisin aikalaskuriin määritettävä aika on 59 minuuttia ja 59 sekuntia.

Asetus	Arvo	Kuvaus
interval	00.00	Intervalliharjoittelun ajastin
warm up	00.00	Verryttelyjakson ajastin
countd	00.00	Aikalaskuri (aika ennen ajastimen käynnistymistä)

Voit määrittää ajastimien asetukset seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **TRAINING** (Harjoittelu).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla kohtaan **TIMERS** (Ajastimet) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
3. Selaa ajastimia [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla ja valitse haluamasi ajastin painamalla [Mode]-painiketta.
4. Ota ajastin käyttöön tai poista se käytöstä [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla ja hyväksy valinta painamalla [Mode]-painiketta.
5. Muuta arvoja [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla ja hyväksy määrittämäsi arvot painamalla [Mode]-painiketta.
6. Poistu painamalla [Start Stop]-painiketta.


5.3 Training Effect -ominaisuuden käyttäminen


Training Effect (TE) on Suunto t6d:n ainutlaatuinen ominaisuus, jonka avulla voit mitata harjoittelun todellista vaikutusta fyysiseen kuntoosi. Käyttämällä Training Effect -ominaisuutta voit varmistaa, että harjoittelusi tuottaa haluamiasi tuloksia.

Harjoituksen hetkelliseen rasittavuuteen perustuva sykealueharjoittelu ja harjoituskerran kokonaisrasitukseen perustuva Training Effect -harjoittelu eroavat toisistaan merkittävästi. Sykealueharjoittelussa syke pyritään pitämään tietyllä tasolla koko harjoituksen ajan. Training Effect -harjoittelussa haluttu tavoitetaso on tarpeen saavuttaa vain kerran harjoituskerran aikana.

Training Effect -arvo	Vaikutus	Kuvaus
1.0-1.9	Vähäinen	Palautumiskykyä kehittävä harjoitus. Pitkä (yli tunnin kestävä) harjoitus kehittää myös peruskestävyyttä. Harjoituksella ei ole merkittävää vaikutusta aerobiseen suorituskykyyn.
2.0-2.9	Ylläpitävä	Aerobista kuntoa ylläpitävä harjoitus. Harjoitus myös valmistaa entistä kovempaan harjoitteluun tulevaisuudessa.
3.0-3.9	Kehittävä	2–4 kertaa viikossa toistettuna harjoitus kehittää aerobista suorituskykyä. Harjoitus ei edellytä erityisiä palautumistoimia.

Training Effect -arvo	Vaikutus	Kuvaus
4.0-4.9	Voimakkaasti kehittävä	1-2 kertaa viikossa toistettuna harjoitus kehittää nopeasti aerobista suorituskykyä. Harjoitus edellyttää 2-3 viikoittaista palautusharjoitusta (TE-arvo 1-2).
5.0	Tilapäinen ylirasitus	Harjoitus kehittää aerobista suorituskykyä erittäin voimakkaasti, jos palautumisaika on riittävä. Harjoitusta ei tule toistaa liian usein.

 **HUOMAUTUS:** On tärkeää pitää mielessä, että TE-arvoja ei tule tulkita siten, että numeeriselta arvoltaan pienet harjoitukset olisivat huonompia tai merkityksettömpiä kuin harjoitukset, joiden numeerinen arvo on suuri. Tasapainoinen harjoittelu edellyttää kummankintyyppisiä harjoituksia.

 **VINKKI:** Training Effect on kehittynyt ominaisuus, jota voit hyödyntää monin tavoin. Lisätietoja Training Effect -harjoittelusta on Suunnon harjoitteluoppaassa, jonka voit ladata Web-osoitteesta suunto.com/training.

Voit valita **TE** (Training Effect) -arvon näyttämisen **TRAINING**-tilan näytöissä (katso kohdassa 4.4 **TRAINING**-tilan näyttöjen asetusten määrittäminen).

Training Effect -arvo näkyy valitussa näytössä ja lisäksi näytön oikeassa reunassa asteikolla 1–5.

Voit määrittää haluamasi fyysisen harjoitusvaikutuksen saavuttamiseen tarvittavan ajan ja keskisykkeen Suunto Training Manager -ohjelman Training Effect -laskimen avulla. Lisätietoja on Suunto Training Manager -ohjelman käytönaikaisessa ohjeessa.



Training Effect (TE) -toiminnossa käytettävän sykeanalyysiteknologian ja teknologiaa koskevien tukipalvelujen toimittaja on Firstbeat Technologies Ltd.

5.4 EPOC-arvon käyttäminen

EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) -arvo ilmaisee, kuinka paljon ylimääräistä happea kehosi tarvitsee palautuakseen harjoituksen jälkeen. Harjoituksen jälkeen kehosi kuluttaa enemmän happea kuin levossa. Mitä korkeampi EPOC-arvo on, sitä rasittavampi harjoitus on ollut. EPOC-arvo soveltuu parhaiten harjoituskuormituksen mittaamiseen kestävyyslajeissa, esimerkiksi juoksussa ja pyöräilyssä.

Suunto t6d:n avulla voit ennakoida EPOC-arvon jo harjoituksen aikana, mikä mahdollistaa harjoituskuormituksen ja Training Effect -arvon seuraamisen.

Voit valita EPOC-arvon näyttämisen **TRAINING**-tilan näytöissä (katso *kohdassa 4.4 TRAINING-tilan näyttöjen asetusten määrittäminen*).

Suunto Training Manager -ohjelma mahdollistaa yksittäisten harjoituskertojesi tietojen tarkastelemisen ja niiden EPOC- ja Training Effect -arvojen vertailemisen kaavioiden avulla. Lisätietoja on Suunto Training Manager -ohjelman käytönaikaisessa ohjeessa.

5.5 Harjoituskerran aloittaminen

TRAINING-tilaan siirryttäessä Suunto t6d alkaa automaattisesti etsiä lähetinvyön signaaleja. Kun signaali löytyy, vyön käyttäjän syke näkyy laitteen näytössä. Itse harjoituskerta alkaa, kun käyttäjä käynnistää lokitallentimen, ja päättyy, kun lokitallennin pysäytetään.

Lokitallentimen käyttäminen

Lokitallennin (**CHRONO** [Ajanotto]) näkyy oletusarvon mukaan ylimmällä rivillä **DISPLAY 1** (Näyttö 1) -näyttötilassa. Voit muokata **TRAINING**-tilan näyttötiloja **DISPLAYS** (NÄYTÖT) -valikossa.

Voit käyttää lokitallenninta seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TRAINING**-tilaan ja käynnistä lokitallennin painamalla [Start Stop] -painiketta. Lokitallentimen ollessa käynnissä voit lisätä harjoituskierroksia painamalla [Lap +] -painiketta.
2. Pysäytä lokitallennin painamalla [Start Stop] -painiketta.
3. Aloita uusi ajanottojakso (kierros) painamalla [Start Stop] -painiketta.
4. Voit nollata ajanoton ja tarkastella edellisen harjoituskerran yhteenvetoa pitämällä [Lap +] -painiketta alhaalla.



HUOMAUTUS: Lokitallennin on pysäytettävä ennen kuin sen voi nollata.

5.6 Harjoittelun aikana

Suunto t6d voi ohjata harjoittelulasi useiden visuaalisten ilmaisimien ja äänimerkkien avulla. Ne antavat sinulle hyödyllisiä ja palkitsevia tietoja harjoittelustasi.

Tässä muutamia ehdotuksia harjoittelua varten:

- Lukitse painikkeet, jotta ajanotto ei keskeydy vahingossa.
- Tarkastele erilaisia harjoitteluasi liittyviä tietoja siirtymällä näkymästä toiseen **TRAINING**-tilassa.
- Ota sykerajat käyttöön tai poista ne käytöstä pitämällä [View Back] -painiketta painettuna **TRAINING**-tilassa.

5.7 Harjoituksen jälkeen

5.7.1 Lokikirjan tarkasteleminen

Kun lokitalennin on käynnissä, Suunto t6d kerää erilaisia harjoituskertaa koskevia tietoja (esimerkiksi EPOC-arvon ja kalorinkulutuksen). Nämä tiedot tallennetaan laitteen muistiin. Lokin sisältö vaihtelee valitsemiesi parametrien mukaan (katso *kohdassa 4.7 Lokiparametrien valitseminen*). Voit tarkastella harjoitustietojasi lokikirjan avulla.

Voit tarkastella lokeja seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **TRAINING** (Harjoittelu).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **LOGBOOK** (Lokikirja) ja siirry valikkoon painamalla [Mode]-painiketta. Käytettävissä oleva muistikapasiteetti näkyy hetken ajan näytössä ennen kuin lokit tulevat näyttöön.

3. Valitse **VIEW** (Tarkastele) painamalla [Mode]-painiketta.
4. Selaa lokeja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja avaa haluamasi loki painamalla [Mode]-painiketta.
5. Voit selata lokien kokonaismäärätietoja [Lap +] tai [Light -] -painikkeiden avulla.



VINKKI: Voit tarkastella edellisen lokin yhteenvetoa pitämällä **TRAINING**-tilassa [Lap +]-painikkeen alhaalla.

Voit poistaa lokikirjan tiedot seuraavalla tavalla:

1. Selaa **LOGBOOK** (Lokikirja) -valikkoa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **ERASE** (Poista) ja siirry valikkoon painamalla [Mode]-painiketta.
2. Selaa lokeja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja valitse poistettava loki painamalla [Mode]-painiketta.
3. Poista loki painamalla [Light -] -painiketta tai peruuta poisto painamalla [View Back] -painiketta.

Voit poistaa kaikki lokikirjassa olevat tiedot siirtymällä **LOGBOOK** (Lokikirja) -valikkoon ja valitsemalla **ERASE ALL** (Poista kaikki). Poista kaikki lokit painamalla [Light -] -painiketta tai peruuta poisto painamalla [View Back] -painiketta.

5.7.2 **Www.movescount.com-palvelun käyttö**

Voit siirtää harjoittelulokisi Suunto t6d -laitteen muistista

www.movescount.com-palveluun ja analysoida tietoja tarkemmin.

Www.movescount.com-palvelussa voit tarkastella harjoituskerran aikana tallennettuja

tietoja seitsemästä kehon parametrasta: syke, EPOC-arvo, Training Effect -arvo, ventilaatiomäärä, hengitysnopeus, hapenkulutus ja energiankulutus.

Siirrä harjoitustiedot Suunto t6d -laitteesta www.movescount.com-palveluun:

1. Liitä Suunto t6d tietokoneen USB-porttiin tuotteen mukana saamasi datakaapelin avulla.
2. Kirjaudu sisään www.movescount.com-palveluun.
3. Siirrä lokitiedostot omaan www.movescount.com-profiiliisi ohjeiden mukaisesti.

6 POD-LAITTEIDEN KÄYTTÄMINEN

Voit käyttää Suunto t6d:n kanssa erilaisia POD (Peripheral Observation Device) -laitteita. Tällaisia laitteita ovat esimerkiksi Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD ja yleinen Speed POD (katso *kohdassa 6.1 POD-laitteen yhdistäminen*). Kun POD-laite on yhdistetty, Suunto t6d antaa entistäkin enemmän tietoa harjoittelustasi harjoituksen aikana.

6.1 POD-laitteen yhdistäminen

Nopeus- ja matkatietojen tarkasteleminen edellyttää, että Suunto t6d on yhdistetty sopivaan Suunnon POD-laitteeseen.


Voit yhdistää POD-laitteen seuraavalla tavalla:

1. Käynnistä POD-laite (tai vyö).
2. Valitse asetusvalikosta **SPD/DST** (Nopeus/matka) tai **GENERAL** (Yleisasetukset).
3. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **PAIR** (Yhdistä) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
4. Selaa POD-laitteita ja voitä [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
5. Aktivoi yhdistämistoiminto painamalla [Mode]-painiketta.

6.2 Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminnon käyttäminen

AUTOLAP (automaattiset kierrostiedot) -toiminnon avulla voit määrittää kierroksen ajan asemesta matkana (intervalliharjoittelu). Kun autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminto on käytössä (ja nopeus- ja etäisyys-POD on aktivoitu), Suunto-sykemittarisi näyttää kokonaismatkan, keskimääräisen kierrosnopeuden ja kuhunkin kierrokseen kuluneen ajan.

Asetus	Arvo	Kuvaus
autolap	on/off	Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminnon käyttöönotto / käytöstä poisto
dist	00.00	Kierrosmatka (0.0–99.9)

 **HUOMAUTUS:** *Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toimintoa käytettäessä on erittäin tärkeää, että nopeus- ja etäisyys-POD on kalibroitu tarkasti.*

Voit ottaa autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminnon käyttöön seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **SPD/DST** (Nopeus/matka).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **AUTOLAP** (automaattiset kierrostiedot) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.

3. Ota autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminto käyttöön tai poista se käytöstä [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja hyväksy valinta painamalla [Mode]-painiketta.
4. Määritä kierrosmatka [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja hyväksy määrittämäsi arvo painamalla [Mode]-painiketta.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

6.3 Intervallimatkojen käyttäminen

Kun olet yhdistänyt Suunto t6d:n Speed & Distance PODiin, voit määrittää intervallimatkoja intervalliharjoittelua varten. Kun käynnistät sekuntikellon, Suunto t6d antaa hälytyksen ja tallentaa kierrosajat ja muut tiedot kunkin intervallin päätyttyä.

Voit määrittää intervallimatkat seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **SPD/DST** (Nopeus/matka).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **INTERVAL** (Intervalli) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
3. Ota intervallit käyttöön tai poista ne käytöstä [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla ja hyväksy valinta painamalla [Mode]-painiketta.
4. Määritä ensimmäinen intervalli [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
5. Voit hyväksyä asetuksen arvon ja siirtyä seuraavaan intervalliasetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
6. Määritä muut intervallit toistamalla vaiheet 3 ja 4.
7. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

6.4 Nopeusrajojen käyttäminen

Kun Suunto t6d:hen on yhdistetty Speed & Distance POD, voit ottaa nopeusrajat käyttöön ja määrittää itsellesi nopeuden ylä- ja alarajan. Tällöin laite antaa hälytyksen, jos nopeutesi ylittää tai alittaa määritetyt rajat.

Asetus	Arvo	Kuvaus
limits	on/off	Nopeusrajatoiminnon käyttöönotto / käytöstä poisto
lower	00:00	Nopeuden alaraja
upper	00:00	Nopeuden yläraja

Voit määrittää nopeusrajat seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **SPD/DST** (Nopeus/matka).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla kohtaan **SPD LIM** (Nopeusrajat) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
3. Ota nopeusrajat käyttöön tai poista ne käytöstä [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla ja hyväksy valinta painamalla [Mode]-painiketta.
4. Muuta nopeuden ylä- ja alarajaa [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla ja hyväksy määrittämäsi arvot painamalla [Mode]-painiketta.
5. Poistu painamalla [Start Stop]-painiketta.

6.5 Autopause (automaattinen keskeytys) -toiminnon käyttäminen

AUTOPAUSE (automaattinen keskeytys) -toiminto pysäyttää lokitallentimen, jos harjoituskerran aikana mitattu nopeuden arvo muuttuu erittäin pieneksi. Toiminnon käyttö edellyttää Suunto Speed & Distance POD -laitteen yhdistämistä. Tietojen tallentamista jatketaan, kun nopeus kiihtyy jälleen.

Voit ottaa autopause (automaattinen keskeytys) -toiminnon käyttöön seuraavalla tavalla:

1. Valitse asetusvalikosta **SPD/DST** (Nopeus/matka).
2. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **PAUSE** (Keskeytys).
3. Poista autopause (automaattinen keskeytys) -toiminto käytöstä tai ota se käyttöön jonkin POD-laitteen tai kaikkien POD-laitteiden kanssa painamalla [Mode]-painiketta.
4. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

6.6 POD-laitteen kalibroiminen

Suunnon nopeus- ja etäisyys-PODin ilmoittamien lukemien tarkkuus pitää varmistaa kalibroimalla laite. Kalibroitamiset vaihtelevat POD-laitteen tyyppin mukaan. Tarkat kalibroitiohjeet ovat käyttämäsi POD-laitteen käyttöoppaassa.

POD-laite voidaan kalibroida helposti ja nopeasti juoksemalla tai pyöräilemällä POD-laitetta käyttäen matka, jonka pituus tiedetään ennalta.

1. Yhdistä ja aktivoi POD-laitteesi.

2. Käynnistä lokitalennin.
3. Juokse tai pyöräile matka, jonka pituuden tiedät.
4. Pysäytä lokitalennin.
5. Valitse asetusvalikosta **SPD/DST** (Nopeus/matka).
6. Selaa [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla kohtaan **CALIBRATE** (Kalibrointi) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
7. Selaa POD-laitteita [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla ja valitse haluamasi POD painamalla [Mode]-painiketta.
8. Korvaa mitattu matka todellisella (ennalta tiedetyllä) matkalla.

7 VIANMÄÄRITYS

Suunto t6d:ssä käytetään koodattua tiedonsiirtoa, joka vähentää vastaanottohäiriöitä. Harjoittelupaikan yläpuolella kulkevat sähköjohdot tai harjoitteluympäristössä olevat tehokkaat magneettiset tai elektroniset laitteet saattavat kuitenkin häiritä signaalia.

Jos signaali katoaa, toimi seuraavalla tavalla:

- Poistu **TRAINING**-tilasta ja siirry siihen uudelleen.
- Tarkista, että olet asettanut vyön oikein ylessi.
- Varmista, että vyön elektrodipinnat ovat kosteat.
- Siirry kauemmaksi mahdollisista häiriölähteistä.
- Jos ongelmat jatkuvat, vaihda vyön tai rannetietokoneen paristo uuteen.

Lähetinvyön yhdistäminen

Jos vyön paristo vaihdetaan tai signaalin vastaanottamisessa esiintyy ongelmia, vyö on yhdistettävä uudelleen Suunto t6d:hen.

Voit yhdistää vyön uudelleen seuraavalla tavalla:

1. Poista vyön paristo.
2. Paina (uusi) paristo paristokoteloon positiivinen puoli alaspäin.
3. Siirry Suunto t6d -laitteen asetusvalikkoon ja valitse **GENERAL** (Yleisasetukset).
4. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **PAIR** (Yhdistä) ja avaa valikko painamalla [Mode]-painiketta.
5. Selaa [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla kohtaan **HR BELT** (Sykevyö).

6. Aktivoi yhdistämistoiminto painamalla [Mode]-painiketta.

7. Aseta paristo paikalleen positiivinen puoli ylöspäin ja sulje kansi.

Voit käyttää samaa menetelmää, jos Suunnon POD-laitteen signaalin vastaanotossa esiintyy ongelmia.

8 HOITO JA HUOLTAMINEN

8.1 Yleisiä ohjeita

Seuraavat ohjeet koskevat kaikkia Suunto Training -laitteita:

- Älä suorita toimenpiteitä, joita ei ole kuvattu Suunnon oppaissa.
- Älä pura tai huolla laitetta itse.
- Suojaa laitetta iskuilta ja kovien ja terävien esineiden kosketukselta. Älä altista laitetta kovalle kuumuudelle äläkä jätä sitä pitkäksi ajaksi suoraan auringonvaloon.
- Säilytä laitetta huoneenlämpötilassa puhtaassa ja kuivassa paikassa.
- Älä sijoita laitetta sellaiseen paikkaan, jossa kovat esineet voivat naarmuttaa sitä.

Naarmujen korjaaminen

Voit korjata näytössä olevat pienet naarmut Polywatch-voiteella. Voidetta on saatavilla valtuutetuilta Suunto-jälleenmyyjiltä, useimmista kelloliikkeistä ja Suunnon verkkokaupasta (shop.suunto.com).

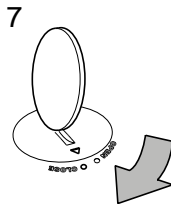
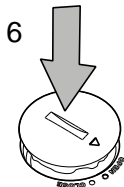
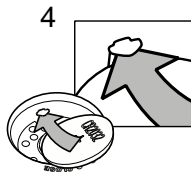
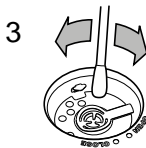
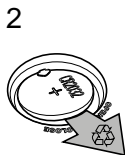
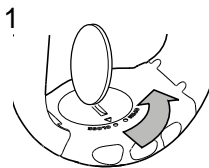
Naarmujen syntyminen voidaan estää myös näytön ylle asetettavan muovisuojuksen avulla.


Puhdistaminen ja kemikaalit


Käytä laitteen puhdistamiseen kosteaa kangasta. Poista pinttynyt tahra miedon saippuan avulla. Älä käytä laitteen puhdistamiseen bensiiniä, puhdistusliuottimia, asetonia, alkoholia, hyönteiskarkotteita, maalia tai muita vahvoja kemikaaleja.

8.2 Rannetietokoneen pariston vaihtaminen

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:

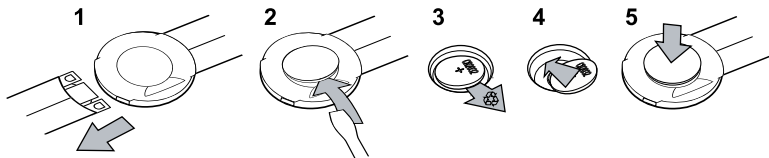



 **VINKKI:** Paristokotelon kannen vaurioituminen voidaan välttää käyttämällä Suunnon paristokotelon kannen avaustyökalua.

 **HUOMAUTUS:** Paristoa vaihdettaessa tulee olla äärimmäisen varovainen, jotta Suunto-sykemittari säilyy vesitiiviinä. Huolimattomuus pariston vaihtamisessa saattaa johtaa takuun mitätöitymiseen.

8.3 Vyön pariston vaihtaminen

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:



 **HUOMAUTUS:** On suositeltavaa, että lähettimen pysyminen puhtaana ja vesitiiviinä varmistetaan vaihtamalla myös kansi ja O-rengas uusiin paristonvaihdon yhteydessä. Vaihtokansia on saatavana vaihtoparistojen myyntipaikoista.

9 TUOTTEEN TIEDOT

9.1 Tekniset tiedot

Yleistä

- Käyttölämpötila: -20°C - +60°C / -5°F - +140 °F
- Säilytyslämpötila: -30°C - +60°C / -22 °F - +140 °F
- Paino (laite): 55 g
- Lähetystaajuus (vyö): 2,465 GHz (Suunto ANT -yhteensopiva), 5,3 kHz (kuntosalilaitteiden kanssa yhteensopiva)
- Lähetysetaisyys: Jopa 10 m
- Paino (vyö): 39 g
- Vesitiiviys (laite): 100 m / 330 ft (ISO 2281)
- Vesitiiviys (vyö): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo: (laite / vyö) 3V CR2032
- Pariston kesto: noin 1 vuosi normaalissa käytössä (3 tuntia sykeharjoittelua viikossa)

Lokitallennin:

- Lokien enimmäismäärä: 30
- Lokin enimmäiskesto: 99 tuntia
- Pisin mahdollinen kierrosaika: 99 tuntia

- Kierrosajat/väliajat: 199 kutakin harjoituskertaa(lokia) kohti
- Tarkkuus: 0,1 sekuntia

Syke

- Näyttö: 30–240
- Sykerajat: 30-230
- Suurin sykearvo prosenttilukunäyttöä käytettäessä: 240

9.2 Tavaramerkki

Suunto ja sen rekisteröidyt ja rekisteröimättömät tuotenimet, kauppanimet, tavaramerkit ja palvelumerkit ovat Suunnon tai niiden muiden omistajien suojaamia. Kaikki oikeudet pidätetään.

Firstbeat ja Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

9.3 Tekijänoikeudet

Copyright Suunto Oy 2007. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämä asiakirja sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Asiakirja sisältää Suunto-tuotteiden toimintaan liittyviä tietoja, jotka on tarkoitettu vain Suunnon asiakkaiden käyttöön. Sisältöä ei saa käyttää eikä jaella mihinkään muihin tarkoituksiin eikä välittää, kopioida tai jäljentää millään tavalla ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa.

Asiakirjan sisältöä voidaan muuttaa milloin tahansa ilman ennakoilmoitusta. Suunto ei myönnä mitään välillisiä tai välittömiä takuita, mukaan lukien rajoituksetta tämän asiakirjan tietojen kattavuutta, tarkkuutta ja virheettömyyttä koskevat takuut. Tämän asiakirjan uusimman version voi ladata Web-osoitteesta www.suunto.com.

9.4 CE-yhdenmukaisuus

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

9.5 FCC:n säännösten mukaisuus

Tämä laite on FCC:n säännösten osan 15 mukainen. Käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa: (1) laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä ja (2) laitteen on hyväksyttävä kaikki vastaanottamansa häiriöt, mukaan lukien häiriöt, jotka saattavat aiheuttaa virheellisiä toimintoja. Kaikki korjaustoimenpiteet tulee jättää valtuutetun Suunnon huoltohenkilöstön tehtäväksi. Valtuuttamattoman henkilön tekemät korjaustoimenpiteet aiheuttavat takuun mitätöitymisen. Laitteen FCC:n vaatimusten mukaisuus on testattu. Laite on tarkoitettu koti- tai toimistokäyttöön.

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

9.6 Patenti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat seuraavat patentit, patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet: US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Myös muita patenttihakemuksia on vireillä.

9.7 Laitteen hävittäminen



Tämä laite tulee hävittää asianmukaisesti sähkö- ja elektroniikkaromun mukana. Laitetta ei saa hävittää sekajätteen mukana. Laite voidaan hävittää palauttamalla se lähimmälle Suunnon edustajalle.

10 VASTUUVAPAUSLAUSEKKEET

10.1 Käyttäjän vastuu

Tämä laite on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön. Suunto-sykemittareita ei ole tarkoitettu käytettäväksi ammattimaista tai laboratoriotason mittaustarkkuutta vaativiin tarkoituksiin.

10.2 Varoitukset

Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Tällöin on suositeltavaa, että ennen lähetinvyön käytön aloittamista suoritetaan lääkärin valvoma raskauskoe, jossa käytetään Suunto-sykemittaria ja lähetinvyötä. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät ole harrastaneet aiemmin liikuntaa. On erittäin suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikuntaohjelman aloittamista.

Hakemisto

A

ajastin

aikalaskuri, 35

intervalli, 35

lämmittely, 35

asetukset

GENERAL (Yleisasetukset), 22

PERSONAL (Henkilökohtaiset
asetukset), 17

UNITS (Yksiköt), 20

autolap, 45

autopause (automaattinen keskeytys), 48

E

EPOC, 39

H

harjoittelu

EPOC, 39

harjoituksen aikana, 41

MET-kuntotaso, 19

hälytys, 15

I

intervallimatkat, 46

K

kaksoisaika, 14

kuvakkeet, 23

L

lokikirja, 41

lokit

parametrien valitseminen, 30

tarkasteleminen, 41

lähetinvyö

pariston vaihtaminen, 54

pukeminen, 33

yhdistäminen, 50

M

maksimisyke, 19

MET-kuntotaso, 19

modes

TRAINING, 33

määrittäminen

aika, 14

hälytys, 15

kaksoisaika, 14

kuvakkeet, 23

nopeusrajat, 47

päivämäärä, 15

sykerajat, 29

taustavalon, 23

tones, 22

vertailukorkeus, 27

N

nopeusrajat, 47

näkymät

TIME-tila, 13

TRAINING-tila, 25

P

POD-laitteen yhdistäminen, 44

POD-laitteet

autolap, 45

autopause (automaattinen keskeytys),
48

intervallimatkat, 46

kalibroiminen, 48

yhdistäminen, 44

POD-laitteiden kalibroiminen, 48

S

sykerajat, 29

T

taustavalon, 23

tilat

TIME (Kellonaika), 13

TIME-tila, 13

Training Effect -arvo, 37

TRAINING-tila

näytöt, 25

using, 33

V

vaihtaminen

 rannetietokoneen paristo, 53

 vyön paristo, 54

vertailukorkeus, 27

 **SUUNTO HELP DESK**

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.