

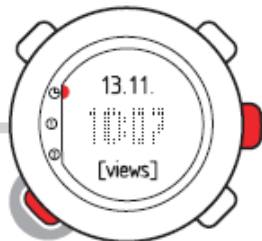
# **SUUNTO t6d**

## PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA



## TRYBY I WIDOKI

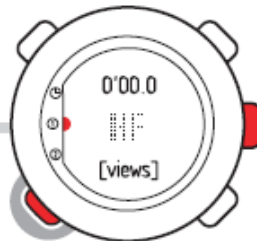
### Zegar



- wiersz 1: data
  - wiersz 2: godzina
- widoki:
- dzień tygodnia
  - sekundy
  - godzina w innej strefie czasowej
  - wysokość nad poziomem morza

### Trening

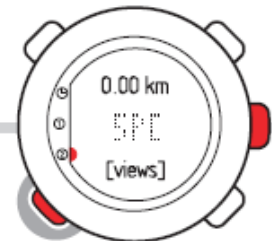
#### Ekran 1\*



- wiersz 1: chronometr
  - wiersz 2: tętno
- widoki:
- przeciętne tętno
  - liczba zużytych kalorii
  - EPOC
  - czas okrążenia
  - efektywność treningu

### Trening

#### Ekran 1\*



- wiersz 1: odległość
  - wiersz 2: prędkość
- widoki:
- wysokość
  - prędkość wznoszenia
  - przeciętna prędkość
  - chronometr
  - prędkość obniżania

\* Ustawienia domyślne



## Spis treści

1	Wprowadzenie .....	7
2	WPROWADZENIE .....	7
2.1	Podstawowe ustawienia .....	7
2.2	Klasa aktywności .....	7
2.3	Menu .....	8
2.4	Tryby i widoki .....	9
2.5	Blokada przycisków .....	9
3	Zegar .....	10
3.1	Godzina w podstawowej strefie czasowej .....	10
3.2	Godzina w dodatkowej strefie czasowej .....	10
3.3	Data .....	11
3.4	Alarm .....	11
4	Przygotowanie do treningu .....	11
4.1	Ustawienia osobiste .....	11
4.1.1	Maksymalne tętno .....	12
4.1.2	Wskaźnik Fitness MET .....	12
4.2	Jednostki .....	12
4.3	Ustawienia ogólne .....	13
4.3.1	Dźwięki .....	14
4.3.2	Ikony .....	14
4.3.3	Podświetlenie .....	14
4.4	Konfiguracja ekranów trybu treningowego .....	15
4.5	Wysokość referencyjna .....	16
4.6	Limity tętna .....	16
4.7	Parametry dziennika .....	17
5	Tryb treningowy .....	18
5.1	Zakładanie pasa z czujnikiem .....	18
5.2	Liczniki .....	18
5.3	Wskaźnik efektywności treningu .....	19
5.4	Wskaźnik EPOC .....	20
5.5	Rozpoczynanie sesji treningowej .....	20
5.6	Podczas treningu .....	21
5.7	Po treningu .....	21
5.7.1	Przeglądanie dziennika .....	21
5.7.2	Korzystanie z witryny <a href="http://www.movescount.com">www.movescount.com</a> .....	22
6	Urządzenia POD .....	22
6.1	Nawiązywanie połączenia z urządzeniem POD .....	22
6.2	Automatyczny pomiar okrążeń .....	23
6.3	Interwały pomiaru odległości .....	23
6.4	Limity prędkości .....	24
6.5	Automatyczne wstrzymania rejestratora .....	24
6.6	Kalibracja urządzenia POD .....	24
7	Rozwiązywanie problemów .....	25
8	Konserwacja .....	25
8.1	Zalecenia ogólne .....	25
8.2	Wymiana baterii monitora .....	26
8.3	Wymiana baterii czujnika .....	26

9	Specyfikacje.....	27
9.1	Dane techniczne.....	27
9.2	Znaki towarowe.....	27
9.3	Prawa autorskie.....	27
9.4	Symbol CE.....	28
9.5	Przepisy ICES.....	28
9.6	Przepisy komisji FCC.....	28
9.7	Patenty.....	28
9.8	Likwidacja urządzenia.....	28
10	Zastrzeżenia.....	28
10.1	Zobowiązania użytkownika.....	28
10.2	Ostrzeżenia.....	28

# 1 WPROWADZENIE

Gratulujemy wyboru asystenta treningowego Suunto t6d. Urządzenie jest precyzyjnym monitorem tętna zaprojektowanym w celu optymalizacji treningu.

Suunto t6d udostępnia wyjątkowo precyzyjne informacje dotyczące poziomu sprawności fizycznej użytkownika. Przed rozpoczęciem regularnego treningu z Suunto t6d należy zapoznać się z definicjami wskaźnika EPOC i innych parametrów organizmu wykorzystywanych podczas typowych sesji treningowych. Korzystając z Suunto t6d, użytkownik może wybrać optymalny typ ćwiczeń, który umożliwi realizację wyznaczonych celów treningu.


Podstawowe funkcje:

- Spersonalizowane funkcje treningowe
- Dziennik, w którym jest rejestrowana każda sesja treningowa
- Funkcjonalne rozszerzenia za pośrednictwem urządzeń zewnętrznych POD (Peripheral Observation Device)
- Planowanie i analiza treningu ([www.movescount.com](http://www.movescount.com))

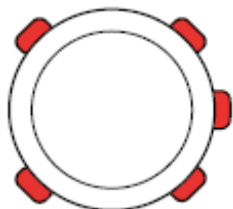
# 2 WPROWADZENIE

## 2.1 Podstawowe ustawienia

Po naciśnięciu dowolnego przycisku w celu uaktywnienia monitora tętna Suunto t6d zostanie wyświetlony monit o skonfigurowanie podstawowych ustawień (**PERSONAL**): charakterystyk organizmu i poziomu aktywności fizycznej użytkownika. Urządzenie proponuje domyślny poziom MET, jeżeli jednak rzeczywista wartość MET użytkownika jest znana, należy użyć tej wartości.

 **UWAGA:** Maksymalna wydajność mierzona podczas testów laboratoryjnych jest czasami określana jako liczba ml tlenu/kg/min ( $VO_2$ maks). Jeżeli konieczne jest porównanie maksymalnej wydajności obliczonej przez program w jednostkach MET z wynikiem pomiaru  $VO_2$ , należy skorzystać z zależności  $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$ .

Start/Stop




Zwiększ/Okrażenie

Tryb

Widok/Wstecz

Zmniejsz/Podświetlenie

1. Zmień wartości ustawień przy użyciu przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
2. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **TRYB**.
3. Aby ponownie wyświetlić poprzednie ustawienie, jeżeli jest to konieczne, naciśnij przycisk **WIDOK**.
4. Po skonfigurowaniu poziomu MET należy nacisnąć przycisk **START**, aby skonfigurować jednostki (**UNITS**) lub ustawienia ogólne (**GENERAL**) albo szybko przełączyć do trybu zegara (**TIME**).

 **UWAGA:** Wszystkie ustawienia osobiste (**PERSONAL**) można precyzyjnie dostosować w późniejszym terminie.

## 2.2 Klasa aktywności

Klasa aktywności (**ACT CLASS**) jest miarą aktualnego poziomu aktywności użytkownika, określaną zgodnie z następującymi kategoriami.

### Klasa aktywności 1

Jeżeli użytkownik nie uprawia regularnie sportów rekreacyjnych lub związanych z intensywnym wysiłkiem fizycznym, należy wybrać klasę 1.

### Klasy aktywności 2 i 3

Jeżeli użytkownik regularnie uprawia sporty rekreacyjne lub wykonuje prace fizyczne

- mniej niż 1 godzinę tygodniowo, należy wybrać klasę 2,
- ponad 1 godzinę tygodniowo, należy wybrać klasę 3,

### Klasy aktywności 4–7

Jeżeli użytkownik regularnie uprawia sport lub wykonuje inną działalność fizyczną i ćwiczy intensywnie

- mniej niż 30 minut tygodniowo, należy wybrać klasę 4,
- 30–60 minut tygodniowo, należy wybrać klasę 5,
- 1–3 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 6,
- ponad 3 godziny tygodniowo, należy wybrać klasę 7.

### Klasy aktywności 7,5–10

Jeżeli użytkownik regularnie uprawia sport lub wykonuje inną działalność fizyczną i ćwiczy intensywnie

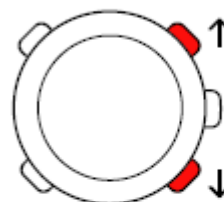
- 5–7 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 7,5,
- 7–9 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 8,
- 9–11 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 8,5,
- 11–13 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 9,
- 13–15 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 9,5,
- ponad 15 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 10.

## 2.3 Menu

Aby wyświetlać elementy w menu, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **TRYB**.

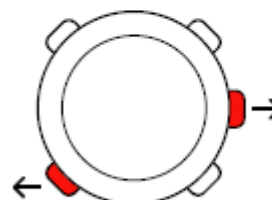


Aby przewinąć menu, należy skorzystać z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.



Aby wyświetlić menu podrzędne lub zaakceptować wartość, należy nacisnąć przycisk **TRYB**.

Przycisk **WIDOK** umożliwia ponownie wyświetlenie poprzedniego elementu menu.



W dowolnej chwili można zakończyć, naciskając przycisk **START**.

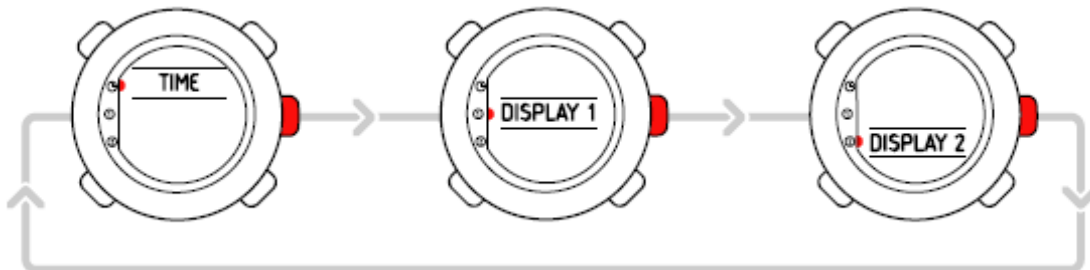




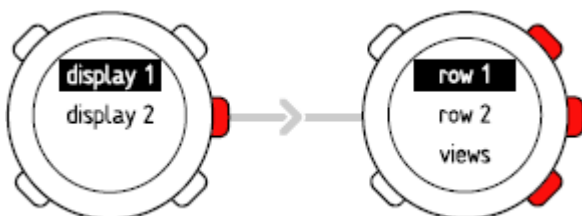
## 2.4 Tryby i widoki

### Tryby

Podstawowe tryby operacyjne urządzenia (**TIME** i **TRAINING**) można przełączać przy użyciu przycisku **TRYB**. Wskaźniki po lewej stronie ekranu sygnalizują aktywny tryb. W trybie treningu (**TRAINING**) wyświetlane są dwa zestawy informacji (**DISPLAY 1** i **DISPLAY 2**).

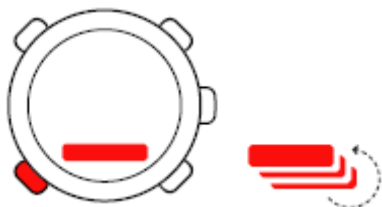


Aby dostosować ekran wyświetlany w trybie treningu, należy w menu ustawień wybrać ustawienia **DISPLAYS**, następnie **DISPLAY 1** (Ekran 1) lub **DISPLAY 2** (Ekran 2), a następnie **ROW 1** (Wiersz 1), **ROW 2** (Wiersz 2) lub **VIEWS** (Widoki), aby wybrać informacje, które powinny być wyświetlane.



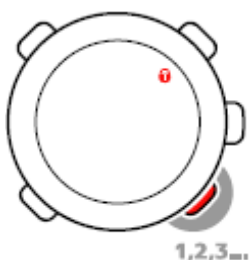
### Widoki

W każdym trybie dostępne są różne widoki służące do wyświetlania dodatkowych informacji, takich jak dzień w trybie zegara (**TIME**) lub liczba kalorii w trybie treningowym (**TRAINING**). Aby zdefiniować informacje wyświetlane w trybie treningu (**TRAINING**), należy skorzystać z ustawienia **DISPLAYS**. Przycisk **WIDOK** umożliwia przełączanie widoków w trybie zegara (**TIME**).



## 2.5 Blokada przycisków

Aby zablokować lub odblokować przyciski w trybie zegara (**TIME**) lub treningu (**TRAINING**), należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **ZMNIJSZ**.



Po zablokowaniu przycisków można zmieniać widoki i włączać podświetlenie. Producent zaleca blokowanie przycisków na przykład po rozpoczęciu sesji treningowej lub przed umieszczeniem urządzenia w torbie podróżnej.

### 3 ZEGAR

W trybie zegara (**TIME**) wyświetlana jest godzina w dwóch strefach czasowych (podstawowej i dodatkowej). Aktualna data jest widoczna w górnym wierszu ekranu.

Korzystając z przycisku **WSTECZ**, można wyświetlić następujące widoki:

- Day: Bieżący dzień tygodnia
- Seconds: Liczba sekund
- Dual time: Godzina w dodatkowej strefie czasowej:
- Altitude: wysokość nad poziomem morza

W menu **TIME** dostępne są następujące ustawienia:

Ustawienie	Wartość	Opis
alarm	on/off/0:00	Włączenie lub wyłączenie funkcji alarmu/godziny i minuty
time	hours/minutes/seconds	Godzina w podstawowej strefie czasowej (godziny/minuty i sekundy).
date	year/month/day	Bieżąca data (rok, miesiąc i dzień).
dual time	hours/minutes	Godzina w dodatkowej strefie czasowej (godziny i minuty).

#### 3.1 Godzina w podstawowej strefie czasowej

Aby zmienić godzinę w podstawowej strefie czasowej:

1. W menu ustawień wybierz tryb zegara (**TIME**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę do pozycji **TIME** (Godzina), i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, zmień godzinę, i zaakceptuj ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Naciśnij przycisk **ZMNIJSZ**, aby resetować liczbę sekund. Aby wybrać określoną liczbę sekund, naciśnij i przytrzymaj przycisk **ZWIĘKSZ**. Liczba sekund będzie zmieniana w trybie ciągłym. Aby zaakceptować liczbę sekund, naciśnij przycisk **TRYB**.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.


#### 3.2 Godzina w dodatkowej strefie czasowej

Aby zmienić godzinę w dodatkowej strefie czasowej:

1. W menu ustawień wybierz tryb zegara (**TIME**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę do pozycji **DUAL TIME** (Godzina w dodatkowej strefie czasowej), i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, zmień godzinę, i zaakceptuj ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

#### Przykład praktyczny: Ustalanie godziny w miejscu zamieszkania

*Użytkownik podróżuje za granicę i wybiera dodatkową strefę czasową zgodnie z miejscem zamieszkania. Podstawowa strefa czasowa jest zgodna z bieżącą lokalizacją. Teraz użytkownik może zawsze szybko ustalić godzinę lokalną i w miejscu zamieszkania.*

 **UWAGA:** Producent zaleca skonfigurowanie podstawowej strefy czasowej zgodnie z bieżącą lokalizacją ze względu na funkcjonowanie alarmu.

### 3.3 Data

Aby skonfigurować datę:

1. W menu ustawień wybierz tryb zegara (**TIME**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do pozycji **DATE** (Data), i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, zmień dzień, miesiąc i rok, i zaakceptuj ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.


### 3.4 Alarm

W przypadku Suunto t6d można skonfigurować trzy alarmy.

Aby skonfigurować alarm:

1. W menu ustawień wybierz tryb zegara (**TIME**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do pozycji **ALARM**, i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę alarmów, i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, uaktywnij alarm, i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
5. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, zmień alarm, i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
6. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

Po włączeniu alarmu należy potwierdzić go, naciskając dowolny przycisk. Jeżeli alarm nie zostanie potwierdzony, zostanie automatycznie wyłączony po 30 sekundach.

 **PORADA:** Można skonfigurować alarm dla dni roboczych, a inne alarmy dla dni weekendu. Dodatkowe alarmy mogą również pełnić funkcję przypomnień lub wstrzymania budzika.

## 4 PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

Przed rozpoczęciem treningu należy skonfigurować ustawienia osobiste (**PERSONAL**) i jednostki (**UNITS**). Jeżeli konieczny jest pomiar wysokości nad poziomem morza, należy również skonfigurować wysokość referencyjną. Te ustawienia umożliwiają wykonanie precyzyjnych pomiarów i obliczeń.

Użytkownik jest monitowany o określenie ustawień osobistych po uaktywnieniu urządzenia po raz pierwszy (naciśnięcie dowolnego przycisku). W dalszej części rozdziału szczegółowo omówiono te ustawienia i procedury ich modyfikacji.

### 4.1 Ustawienia osobiste

Korzystając z ustawień osobistych (**PERSONAL**), można dostosować monitor tętna Suunto t6d zgodnie z kondycją fizyczną i poziomem aktywności użytkownika. Te ustawienia są wykorzystywane podczas wielu obliczeń, dlatego powinny być skonfigurowane precyzyjnie.


Ustawienie	Wartość	Opis
weight	kg/lb	Waga zgodnie z ustawieniami w menu jednostek ( <b>UNITS</b> )
height	cm/ft	Wzrost zgodnie z ustawieniami w menu jednostek ( <b>UNITS</b> )
act.class	1–10	Klasa aktywności
sex	male/female	Płeć (kobieta lub mężczyzna)
birth year	year	Rok urodzenia
max hr	000	Maksymalne tętno zgodnie z ustawieniami w menu jednostek ( <b>UNITS</b> )
fitness METS	00.0	Wartość Fitness METS

Aby zmienić ustawienia osobiste:

1. W menu wybierz ustawienia osobiste (**PERSONAL**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę, i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, zmień wartości.
4. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia przy użyciu przycisku **TRYB**.
5. Powtórz kroki 3 i 4 dla pozostałych ustawień.
6. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.


#### 4.1.1 Maksymalne tętno

Jeżeli znane jest rzeczywiste maksymalne tętno użytkownika, należy wprowadzić tę wartość. W przeciwnym wypadku urządzenie automatycznie konfiguruje to ustawienie zgodnie z formułą  $210 - (0,65 \times \text{wiek})$ .

 **PORADA:** Należy skorzystać z zaleceń trenera lub lekarza, aby prawidłowo skonfigurować tętno maksymalne.

#### 4.1.2 Wskaźnik Fitness MET

Wartość Fitness MET (odpowiednik metaboliczny) określa ilość energii, która może być wykorzystana przez organizm w porównaniu ze zużyciem energii podczas spoczynku. W przybliżeniu większa maksymalna wartość MET oznacza wyższy poziom sprawności fizycznej. Suunto t6d proponuje domyślny poziom MET, jeżeli jednak rzeczywista wartość MET użytkownika jest znana, należy użyć tej wartości.

 **UWAGA:** Maksymalna wydajność mierzona podczas testów laboratoryjnych jest czasami określana jako liczba ml tlenu/kg/min ( $VO_2$  maks). Jeżeli konieczne jest porównanie maksymalnej wydajności obliczonej przez program w jednostkach MET z wynikiem pomiaru  $VO_2$ , należy skorzystać z zależności  $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$ .

## 4.2 Jednostki

Ustawienia **UNITS** określają jednostki pomiarowe oraz format zegara i daty. Użytkownik powinien skonfigurować te ustawienia zgodnie z własnymi preferencjami.

Ustawienie	Wartość	Opis
time	12h/24h	Format zegara: 12-godzinny lub 24-godzinny
date	d.m/m.d/day	Format daty: dzień-miesiąc, miesiąc-dzień lub dzień tygodnia
HR	bpm/%	Jednostki tętna: liczba uderzeń na minutę lub procentowo w odniesieniu do maksymalnego tętna
temp	°C/°F	Jednostki temperatury: stopnie Celsjusza lub Fahrenheita
alti	m/ft	Jednostki pomiaru wysokości nad poziomem morza: metry na sekundę, minutę lub godzinę/stopy na sekundę, minutę lub godzinę
asc	m/s, m/min, m/h, ft/s, ft/min, ft/h	Jednostki pomiaru wysokości nad poziomem morza: metry na sekundę, minutę lub godzinę/stopy na sekundę, minutę lub godzinę
dist	km/mi	Jednostki odległości: kilometry lub mile
spd unit	Foot km/h, min/ Bike km/h, min/ GPS km/h, min/	Jednostki prędkości dla urządzeń Foot POD, Bike POD i GPS POD: kilometry na godzinę, minuty na kilometr lub mile na godzinę, minuty na milę zgodnie z wybranymi jednostkami odległości.
height	cm/feet	Jednostki wysokości: centymetry lub stopy.
weight	kg/lb	Jednostki wagi: kilogramy lub funty.

Aby zmienić ustawienia jednostek:

1. W menu wybierz ustawienia jednostek (**UNITS**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę, i wybierz jednostki przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Wyświetl jednostki wzrostu i wagi przy użyciu przycisku **TRYB** i zmień jednostki, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**.
4. Zaakceptuj jednostki wzrostu i wagi przy użyciu przycisku **TRYB**.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

### 4.3 Ustawienia ogólne

Korzystając z ustawień ogólnych (**GENERAL**), można włączyć lub wyłączyć obsługę ikon i dźwięków, zmodyfikować ustawienia podświetlenia oraz nawiązać połączenie z czujnikami zainstalowanymi na pasach lub urządzeniami POD. Użytkownik powinien skonfigurować te ustawienia zgodnie z własnymi preferencjami.

Ustawienie	Wartość	Opis
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	Opcje nawiązywania połączeń z urządzeniami POD.
tones	on/off	Włączenie lub wyłączenie dźwięków sygnalizujących naciśnięcie przycisków.
icons	on/off	Włączenie lub wyłączenie funkcji wyświetlania na ekranie ikony po wybraniu trybu.
light	normal, off, night use	Podświetlenie: włączane przy użyciu przycisku <b>ZMNIEJSZ</b> , wyłączone na stałe lub włączane przy użyciu dowolnego przycisku.

### 4.3.1 Dźwięki

Po włączeniu tej funkcji urządzenie generuje dźwięki sygnalizujące naciśnięcie przycisków.

Aby włączyć obsługę dźwięków:

1. W menu wybierz ustawienia ogólne (**GENERAL**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do ustawień dźwięków (**TONES**).
3. Włącz lub wyłącz obsługę dźwięków, korzystając z przycisku **TRYB**.
4. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

### 4.3.2 Ikony

Po włączeniu tej funkcji przełączenie trybu powoduje wyświetlenie przez chwilę odpowiedniej ikony przed otwarciem ekranu głównego.

Aby włączyć obsługę ikon:

1. W menu wybierz ustawienia ogólne (**GENERAL**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do ustawień ikon (**ICONS**).
3. Włącz lub wyłącz obsługę ikon, korzystając z przycisku **TRYB**.
4. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

### 4.3.3 Podświetlenie


Użytkownik może włączyć lub wyłączyć podświetlenie albo dostosować ustawienia ekranu Suunto t6d.

Dostępne są trzy ustawienia:

- **NORMAL**: Podświetlenie jest włączane po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku **ZMNIEJSZ** lub włączeniu alarmu. Podświetlenie jest wyłączane chwilę po ostatnim naciśnięciu przycisku.
- **OFF**: Nie można włączyć podświetlenia po naciśnięciu przycisku lub włączeniu alarmu.
- **NIGHT USE**: Podświetlenie jest włączane po naciśnięciu dowolnego przycisku i wyłączane chwilę po ostatnim naciśnięciu przycisku. To ustawienie umożliwia bardziej oszczędne korzystanie z baterii.

Aby skonfigurować podświetlenie:

1. W menu wybierz ustawienia ogólne (**GENERAL**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do ustawień podświetlenia (**LIGHT**), i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę, i zaakceptuj ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

 **UWAGA:** Intensywne korzystanie z podświetlenia powoduje znacznie szybsze zużycie baterii. Aby oszczędnie korzystać z baterii, podświetlenie jest na przemian włączane/wyłączane w trybie treningu (**TRAINING**) i wyłączane podczas wyszukiwania monitorów tętna lub urządzeń POD.

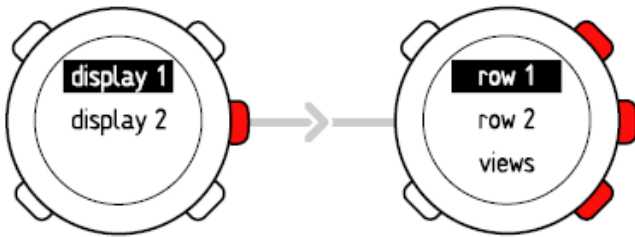
## 4.4 Konfiguracja ekranów trybu treningowego

W trybie **TRAINING** można przeglądać i zapisywać różne dane podczas sesji treningowych. Na obu ekranach można skonfigurować trzy wiersze. Użytkownik wybiera funkcje i parametry wyświetlane w poszczególnych wierszach ekranu.

Ustawienie	Opis
altitude	Wysokość nad poziomem morza zgodnie z wybranymi jednostkami ( <b>UNITS</b> ).
ascent	Całkowite zwiększenie wysokości nad poziomem morza podczas treningu zgodnie z wybranymi jednostkami ( <b>UNITS</b> ).
avg HR	Przeciętne tętno podczas sesji treningowej.
avg spd	Przeciętną prędkość podczas sesji treningowej zgodnie z wybranymi jednostkami ( <b>UNITS</b> ).
cadence	Dane związane z urządzeniem Cadence POD (jeżeli nawiązano połączenie z tym urządzeniem).
calories	Kalorie zużyte od rozpoczęcia rejestrowania danych w dzienniku.
chrono	Czas nagrywania od rozpoczęcia rejestrowania danych w dzienniku.
day time	Aktualna godzina
distance	Odległość od punktu, w którym rozpoczęto rejestrowanie danych w dzienniku zgodnie z wybranymi jednostkami ( <b>UNITS</b> ).
descent	Całkowite zmniejszenie wysokości nad poziomem morza podczas treningu zgodnie z wybranymi jednostkami ( <b>UNITS</b> ).
empty	Brak dodatkowych informacji
EPOC	Miara zakumulowanego obciążenia podczas treningu.
HR	Aktualne tętno zgodnie z wybranymi jednostkami ( <b>UNITS</b> ).
lap	Aktualny numer okrążenia.
lap time	Czas, który upłynął od rozpoczęcia bieżącego okrążenia.
lap dist	Odległość przebyta podczas bieżącego okrążenia (jeżeli nawiązano połączenie z bezprzewodowym urządzeniem POD do pomiaru prędkości i odległości).
lap spd	Przeciętna prędkość zgodnie z wybranymi jednostkami ( <b>UNITS</b> ), jeżeli nawiązano połączenie z bezprzewodowym urządzeniem POD do pomiaru prędkości i odległości.
speed	Prędkość zgodnie z wybranymi jednostkami ( <b>UNITS</b> ), jeżeli nawiązano połączenie z bezprzewodowym urządzeniem POD do pomiaru prędkości i odległości.
TE	Efektywność treningu (całkowite obciążenie organizmu podczas sesji treningowej).
temp	Aktualna temperatura
vert. spd	Tempo zwiększania/zmniejszania wysokości.

Aby skonfigurować ekrany trybu treningowego:

1. W menu wybierz ustawienia ekranów (**DISPLAYS**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę do ustawień **DISPLAY 1** i **DISPLAY 2**, i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę, i wybierz wiersz lub widok przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę, i włącz funkcję przy użyciu przycisku **TRYB**. Znacznik zostanie wyświetlony obok aktywnej funkcji.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.



**PORADA:** Jeżeli konieczne jest wyłączenie ekranów trybu treningowego, należy wybrać opcję **EMPTY** (Puste) dla ustawienia **Row 1** (Wiersz 1) i **Row 2** (Wiersz 2).

## 4.5 Wysokość referencyjna

Aby umożliwić prawidłowy pomiar wysokości nad poziomem morza, należy precyzyjnie skonfigurować wysokość referencyjną. W tym celu należy przejść do lokalizacji, w której wysokość nad poziomem morza jest znana (na przykład na podstawie mapy topograficznej), i skonfigurować wysokość referencyjną zgodnie z mapą. Suunto t6d nieustannie wykonuje pomiary bezwzględnego ciśnienia atmosferycznego. Na podstawie tych pomiarów i ostatniej wysokości referencyjnej szacowana jest aktualna wysokość nad poziomem morza.

**UWAGA:** Zmiany lokalnych warunków pogodowych wpływa na pomiar wysokości. Jeżeli warunki często ulegają zmianie, zalecane jest częste resetowanie/aktualizowanie wysokości referencyjnej (najlepiej przed rozpoczęciem podróży wówczas, gdy dostępne są wartości referencyjne). Jeżeli lokalne warunki pogodowe są stałe, konfiguracja wartości referencyjnych nie jest konieczna.

Aby skonfigurować wysokość referencyjną:

1. W menu wybierz ustawienia wartości referencyjnych (**REFER**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, zmień wartość.
3. Zaakceptuj ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

### Przykład praktyczny: Pomiar wysokości nad poziomem morza podczas treningu

Użytkownik uczestniczy w maratonie. Przed rozpoczęciem biegu konfiguruje prawidłową referencyjną wysokość nad poziomem morza w Suunto t6d. Po uruchomieniu rejestratora dziennika użytkownik rozpoczyna bieg. Podczas biegu porównuje aktualną wysokość z wartością początkową. Na pewnym etapie użytkownik zauważa, że wysokość uległa zmniejszeniu, a pozostała część trasy prowadzi na wzniesienie, ponieważ metę wyznaczono zgodnie z linią startu. Użytkownik odpowiednio dostosuje tempo biegu zgodnie ze zmianami wysokości nad poziomem morza.

## 4.6 Limity tętna

Konfigurowanie górnego i dolnego limitu tętna ułatwia optymalizację intensywności treningu. Alarm sygnalizuje przekroczenie limitów.


W menu ustawień **HR LIMITS**, można włączyć lub wyłączyć obsługę limitów tętna i zdefiniować limity.

Ustawienie	Wartość	Opis
HR limits	ON/OFF	Włączenie lub wyłączenie obsługi limitów tętna.
High	000/%	Górny limit tętna zgodnie z wybranymi jednostkami ( <b>UNITS</b> ).
Low	000/%	Dolny limit tętna zgodnie z wybranymi jednostkami ( <b>UNITS</b> ).



Aby skonfigurować ustawienia limitów tętna:

1. W menu wybierz ustawienia treningowe (**TRAINING**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do pozycji **HR LIMITS** (Limity tętna) i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, włącz lub wyłącz obsługę limitów tętna, i zaakceptuj ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, skonfiguruj górny i dolny limit tętna, i zaakceptuj ustawienia przy użyciu przycisku **TRYB**.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

 **UWAGA:** W dzienniku sesja treningowa jest podzielona zgodnie z zakresami tętna określonymi przez limity skonfigurowane przez użytkownika (**HR LIMITS**), niezależnie od tego, czy obsługa alarmu limitów tętna jest włączona.


## 4.7 Parametry dziennika


Przed rozpoczęciem rejestrowania sesji treningowej należy wybrać typ danych, które będą zapisywane w dzienniku lub wyświetlane. Parametry wybrane przez użytkownika można szczegółowo analizować w programie Suunto Training Manager.

Ustawienie	Wartość	Opis
inter	2s/10s	Interwał rejestrowania danych: 2 sekundy lub 10 sekund (nie dotyczy wartości R-R).
alti	on/off	Włączenie lub wyłączenie rejestrowania wysokości nad poziomem morza.
Cad	on/off	Włączenie lub wyłączenie rejestrowania danych urządzeń Cadence POD.
EPOC	on/off	Włączenie lub wyłączenie (tylko TE i szczytowy EPOC Peak) rejestrowania wskaźnika EPOC.
kcal	on/off	Włączenie lub wyłączenie rejestrowania liczby zużytych kalorii.
R-R	on/off	Włączenie lub wyłączenie rejestrowania zakresu tętna.
speed	on/off	Włączenie lub wyłączenie (bez zapisu) rejestrowania prędkości.
temp	on/off	Włączenie lub wyłączenie (bez zapisu) rejestrowania temperatury.

Aby wybrać parametry dziennika:

1. W menu wybierz ustawienia treningowe (**TRAINING**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do pozycji **SET LOG** (Dziennik) i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę, i włącz lub wyłącz rejestrowanie parametrów przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

 **PORADA:** Jeżeli wysokość nad poziomem morza jest rejestrowana podczas treningu, użytkownik może analizować wpływ zmian wysokości na tętno przy użyciu programu Suunto Training Manager.

 **UWAGA:** W przypadku rejestrowania wartości R-R (zakresy tętna) wymagana jest duża ilość pamięci. Jeżeli dane R-R nie są rejestrowane, większa ilość pamięci jest dostępna dla dłuższych dzienników, jednak nie można analizować żadnych parametrów organizmu (np. krzywa EPOC) przy użyciu programu.

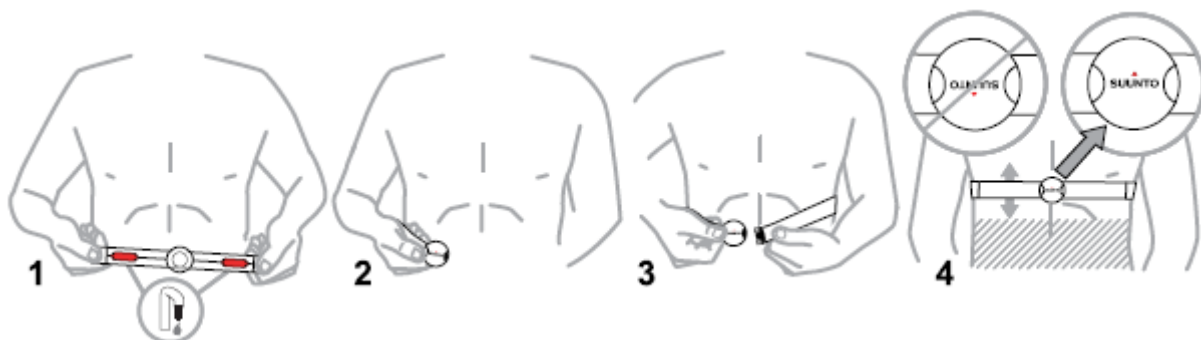
## 5 TRYB TRENINGOWY

W trybie treningowym (**TRAINING**) wykonywane są wszystkie pomiary związane z aktywnością użytkownika.

**UWAGA:** Zarówno Suunto t6d, jak i pas z czujnikiem są wodoszczelne, jednak sygnał radiowy nie jest transmitowany w wodzie, dlatego komunikacja między Suunto t6d i czujnikiem na pasie nie jest możliwa.

### 5.1 Zakładanie pasa z czujnikiem

Aby rozpocząć monitorowanie tętna, należy założyć pas z czujnikiem tętna w sposób przedstawiony na rysunku i przełączyć do trybu treningowego. Należy zwilżyć oba obszary kontaktu (1) wodą lub żelem przed założeniem pasa. Pas powinien być umieszczony centralnie na korpusie.



**OSTRZEŻENIE:** Osoby, którym wszczepiono stymulator serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne, mogą korzystać z pasa z czujnikiem tętna na własną odpowiedzialność. Producent zaleca przeprowadzenie testu wysiłkowego z monitorem tętna Suunto i pod nadzorem lekarskim przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia, aby zapewnić bezpieczeństwo i niezawodne funkcjonowanie stymulatora i pasa z czujnikiem. Ćwiczenia mogą być związane z pewnym zagrożeniem, zwłaszcza w przypadku osób, które nie są przyzwyczajone do wysiłku fizycznego. Producent zdecydowanie zaleca skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem regularnego programu ćwiczeń.

### 5.2 Liczniki

Licznik umożliwia konfigurowanie i odliczanie różnych interwałów czasowych. Ta funkcja jest użyteczna w przypadku kontrolowania okresów aktywności i przerw na odpoczynek.

#### Licznik interwałów

Umożliwia konfigurowanie i odliczanie różnych interwałów czasowych. Ta funkcja jest użyteczna w przypadku kontrolowania okresów aktywności i przerw na odpoczynek. Oprócz sygnalizowania wybranych interwałów Suunto t6d rejestruje informacje dotyczące okrążeń dla każdego interwału.

#### Licznik rozgrzewki

Rozgrzewka jest oddzielnym interwałem wyznaczonym na początku treningu. Wyniki pomiarów wykonanych podczas rozgrzewki są przechowywane w pamięci urządzenia. Korzystając z Suunto t6d, można rozpocząć sesję treningową od rozgrzewki i przejść do treningu standardowego lub z uwzględnieniem interwałów czasowych.

## Licznik odliczający do zera

Ten licznik umożliwia rozpoczęcie treningu lub wyścigu w odpowiednim czasie. Po odliczeniu do wartości zero generowany jest alarm i automatycznie uruchamiany jest licznik/dziennik treningowy. Korzystając z tego licznika, można na przykład wykluczyć rozgrzewkę z dziennika.

 **UWAGA:** Maksymalne ustawienie licznika to 59 minut 59 sekund.

Ustawienie	Wartość	Opis
interval	00.00	Licznik dla treningu z uwzględnieniem interwałów czasowych.
warm up	00.00	Licznik dla rozgrzewki.
countd	00.00	Odliczanie do uruchomienia licznika.

Aby skonfigurować liczniki:


1. W menu wybierz ustawienia treningowe (**TRAINING**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę do pozycji **TIMERS** (Liczniki) i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę, i wybierz licznik przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, zmień wartości, i zaakceptuj przy użyciu przycisku **TRYB**.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.


## 5.3 Wskaźnik efektywności treningu

Unikatową funkcją monitora tętna Suunto jest pomiar wskaźnika efektywności treningu (TE, Training Effect), który określa wpływ treningu na sprawność fizyczną użytkownika. Korzystając z tego wskaźnika, można realizować wyznaczone cele treningu.

Należy zwrócić uwagę na różnicę między koncepcją zakresu tętna (bieżąca intensywność) i efektywności (całkowite obciążenie podczas sesji) treningu. W pierwszym przypadku kontrolowany jest zakres tętna podczas całej sesji treningowej, podczas gdy wymagany wskaźnik TE wystarczy osiągnąć tylko jeden raz podczas treningu.

Wskaźnik TE	Rezultat	Opis
1,0-1,9	Nieznacznym	Szybsza regeneracja po wysiłku; w przypadku dłuższych sesji (ponad 1 godz.) lepsza podstawowa wytrzymałość fizyczna. Bez znacznego podwyższenia wydajności w warunkach aerobowych.
2,0-2,9	Utrzymanie	Utrzymanie sprawności fizycznej w warunkach aerobowych. Podstawa do bardziej intensywnego treningu w przyszłości.
3,0-3,9	Polepszenie	Lepsza sprawność fizyczna, jeżeli wskaźnik jest osiągnięty 2-4 razy tygodniowo. Bez specjalnych wymagań dotyczących regeneracji po wysiłku.
4,0-4,9	Znaczne polepszenie	Szybkie podwyższenie poziomu sprawności fizycznej, jeżeli wskaźnik jest osiągnięty 1-2 razy tygodniowo. Wymagane są 2-3 sesje regeneracyjne (TE 1-2) tygodniowo.
5,0	Wyjątkowe polepszenie	Wyjątkowe podwyższenie poziomu sprawności fizycznej w warunkach aerobowych przy odpowiednim odpoczynku po wysiłku. Sesje tego typu nie powinny być planowane zbyt często.

 **UWAGA:** Należy zaznaczyć, że numeryczne wartości wskaźnika TE nie oznaczają, że sesja z niższym wskaźnikiem jest mniej wartościowa, ponieważ w zrównoważonym treningu wymagane są sesje różnego typu.

 **PORADA:** Wskaźnik efektywności treningu jest zaawansowaną funkcją i może być użyteczny w różnych okolicznościach. Więcej szczegółowych informacji dotyczących wskaźnika TE zamieszczono w Podręczniku treningowym Suunto dostępnym do pobrania w witrynie [suunto.com/training](https://suunto.com/training).

Użytkownik może wybrać opcję wyświetlania wskaźnika **TE** na ekranie w trybie treningowym (zob. sekcję 4.4 Konfiguracja ekranów trybu treningowego).

Wskaźnik efektywności treningu jest wyświetlany na wybranym ekranie i dodatkowo w skali 1–5 po prawej stronie ekranu.

Korzystając z kalkulatora efektywności treningu programu Suunto Training Manager, można określić czas i przeciętne tętno wymagane do uzyskania wymaganego fizjologicznego efektu treningu. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz Pomoc online programu Suunto Training Manager.



Technologia analizy tętna umożliwiająca obliczenie wskaźnika efektywności treningu jest dostarczana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd.

## 5.4 Wskaźnik EPOC

Wskaźnik nadmiernego zużycia tlenu po wysiłku (EPOC, Excess Post-exercise Oxygen Consumption) oznacza dodatkową ilość tlenu wymaganą przez organizm do regeneracji po wysiłku. Organizm zużywa większą ilość tlenu po wysiłku niż podczas odpoczynku. Wyższy wskaźnik EPOC oznacza większy wysiłek podczas treningu. Wskaźnik EPOC jest najbardziej użyteczny podczas pomiaru obciążenia organizmu w przypadku dyscyplin sportowych związanych ze znacznym wysiłkiem, takich jak biegi i jazda na rowerze.

Suunto t6d umożliwia prognozowanie wskaźnika EPOC podczas treningu oraz monitorowanie obciążenia organizmu i wskaźnika efektywności treningu.

Użytkownik może wybrać opcję wyświetlania wskaźnika EPOC na ekranie w trybie treningowym (zob. sekcję 4.4 Konfiguracja ekranów trybu treningowego).

Korzystając z programu Suunto Training Manager, można przeglądać indywidualne sesje treningowe z wartościami EPOC i TE skorelowanymi w formie wykresów. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz Pomoc online programu Suunto Training Manager.

## 5.5 Rozpoczynanie sesji treningowej

Po przełączeniu do trybu treningowego monitor tętna Suunto t6d automatycznie wyszukuje sygnały emitowane przez nadajnik pasa z czujnikiem. Po wykryciu sygnałów tętno użytkownika jest wyświetlane na ekranie. Sesja treningowa rozpoczyna się po uruchomieniu rejestratora zapisującego informacje w dzienniku i kończy się po wyłączeniu rejestratora.

## Korzystanie z rejestratora

Domyślnie rejestrator dziennika (**CHRONO**) jest wyświetlany w górnym wierszu ekranu **DISPLAY 1**. Ekran trybu treningowego można skonfigurować w menu **DISPLAYS**.

Aby skorzystać z rejestratora:

1. Rozpocznij sesję treningową, naciskając przycisk **START**. Po uruchomieniu licznika można dodawać okrążenia przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ**.
2. Naciśnij przycisk **START**, aby zatrzymać rejestrator.
3. Kontynuuj kolejną sesję (okrążenie), naciskając przycisk **START**.
4. Aby resetować licznik i przeglądać podsumowanie ostatniego okrążenia, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **ZWIĘKSZ**.

 **UWAGA:** Przed resetowaniem należy zatrzymać rejestrator.

## 5.6 Podczas treningu

Suunto t6d jest wyposażony w kilka wizualnych i dźwiękowych wskaźników ułatwiających trening. Te informacje mogą być użyteczne i zachęcać do kontynuacji treningu.

Podczas treningu użytkownik może wykonywać na przykład następujące operacje:

- Blokowanie przycisków w celu zapobiegania przypadkowemu zatrzymaniu stopera.
- Przelączenie dwóch widoków w celu przeglądania różnych danych dotyczących treningu.
- Włączanie lub wyłączanie obsługi limitów tętna przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **WSTECZ** w trybie treningowym/


## 5.7 Po treningu

### 5.7.1 Przeglądanie dziennika

Po uruchomieniu rejestratora dziennika Suunto t6d zapisuje różne dane dotyczące sesji treningowych, takie jak wskaźnik EPOC i liczba zużytych kalorii. Te dane są zapisywane w pamięci urządzenia. Zawartość dziennika jest zależna od parametrów wybranych przez użytkownika (zob. *sekcja 4.7 Parametry dziennika*). Użytkownik może przeglądać dane treningowe zapisane w dzienniku.

Aby wyświetlić dziennik:

1. W menu wybierz ustawienia treningowe (**TRAINING**).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę do pozycji **LOGBOOK** (Dziennik) i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**. Ilość dostępnej pamięci jest wyświetlana przez chwilę przed wyświetleniem dzienników.
3. Wybierz ustawienie **VIEW** (Widok) przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę dzienników, i otwórz dziennik przy użyciu przycisku **TRYB**.
5. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń podsumowania dzienników.

 **PORADA:** Aby przeglądać podsumowanie ostatniego dziennika treningowego, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **ZWIĘKSZ** w trybie treningowym (**TRAINING**).

Aby usunąć dziennik:

1. W widoku dziennika (**LOGBOOK**), korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do pozycji **ERASE** (Usuń) i wybierz polecenie przy użyciu przycisku **TRYB**.
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do dziennika, który chcesz usunąć, i wybierz dziennik przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Usuń dziennik przy użyciu przycisku **ZMNIEJSZ** lub anuluj operację, korzystając z przycisku **WSTECZ**.

Aby usunąć wszystkie informacje zapisane w dzienniku, należy wyświetlić dziennik (**LOGBOOK**) i wybrać polecenie **ERASE ALL** (Usuń wszystko). Można usunąć wszystkie dzienniki przy użyciu przycisku **ZMNIEJSZ** lub anulować operację, korzystając z przycisku **WSTECZ**.

### 5.7.2 Korzystanie z witryny [www.movescount.com](http://www.movescount.com)

Dzienniki zawierające informacje dotyczące treningu można przekazać z pamięci Suunto t6d do witryny [www.movescount.com](http://www.movescount.com) w celu przeprowadzenia szczegółowej analizy. W tej witrynie można zarejestrować siedem parametrów organizmu związanych z sesją treningową: tętno, wskaźnik EPOC, wskaźnik TE, objętość wdychanego/wydychanego powietrza, szybkość oddychania oraz zużycie tlenu i energii.

Aby przekazać dane treningowe z Suunto t6d do witryny [www.movescount.com](http://www.movescount.com):

1. Podłącz Suunto t6d do portu USB komputera przy użyciu dostarczonego przewodu do przesyłania danych.
2. Zaloguj się do witryny [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
3. Przekaż pliki dzienników do swojego profilu w witrynie [www.movescount.com](http://www.movescount.com) zgodnie z instrukcjami.

## 6 URZĄDZENIA POD

Suunto t6d może współpracować z różnymi urządzeniami POD (Peripheral Observation Devices), takie jak Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD i uniwersalne Speer (POD) (zob. *sekcja 5.1 Nawiązywanie połączenia z urządzeniem POD*). Po podłączeniu urządzenia POD Suunto t6d może wyświetlać dodatkowe informacje podczas treningu.

### 6.1 Nawiązywanie połączenia z urządzeniem POD

Aby skorzystać z trybu pomiaru prędkości i odległości, należy nawiązać połączenie między monitorem tętna Suunto t6d i urządzeniem Suunto POD.


Aby nawiązać połączenie z urządzeniem POD:

1. Włącz urządzenie POD (lub czujnik zainstalowany na pasie).
2. W menu ustawień wybierz pozycję **SPD/DST** (Prędkość/Odległość) lub **GENERAL** (Ogólne).
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do pozycji **PAIR** (Połącz), i wybierz polecenie przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę urządzeń POD i czujników zainstalowanych na pasach.
5. Naciśnij przycisk **TRYB**, aby rozpocząć proces nawiązywania połączenia.

## 6.2 Automatyczny pomiar okrążeń

Korzystając z funkcji automatycznego pomiaru okrążeń (**AUTOLAP**), można definiować odległość zamiast czasu trwania (trening z uwzględnieniem interwałów) dla poszczególnych okrążeń. Jeżeli ta funkcja jest włączona (i urządzenie POD służące do pomiaru prędkości i odległości jest włączone), monitor tętna Suunto wskazuje całkowitą odległość, przeciętną prędkość i czas trwania dla każdego okrążenia.

Ustawienie	Wartość	Opis
autolap	on/off	Włączenie lub wyłączenie funkcji automatycznego pomiaru okrążeń.
dist	00.00	Odległość konfigurowana dla okrążenia w zakresie od 0.0 do 99.99.

 **UWAGA:** Podczas korzystania z funkcji automatycznego pomiaru okrążeń należy koniecznie precyzyjnie skalibrować urządzenie POD do pomiaru prędkości i odległości.

Aby zmienić ustawienia automatycznego pomiaru okrążeń:

1. W menu ustawień wybierz pozycję **SPD/DST** (Prędkość/Odległość).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do pozycji **AUTOLAP** (Automatyczny pomiar okrążeń), i wybierz polecenie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, włącz lub wyłącz funkcję automatycznego pomiaru okrążeń, i zaakceptuj ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, skonfiguruj odległość dla okrążenia, i zaakceptuj ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

## 6.3 Interwały pomiaru odległości

Użytkownik może skonfigurować ustawienia dla treningu z uwzględnieniem interwałów czasowych po nawiązaniu połączenia między Suunto t6d i urządzeniem POD do pomiaru prędkości i odległości. Po uruchomieniu stopera Suunto t6d sygnalizuje i zapisuje czasy okrążeń oraz inne dane po każdym zakończonym interwale czasowym.

Aby skonfigurować interwały pomiaru odległości:

1. W menu ustawień wybierz pozycję **SPD/DST** (Prędkość/Odległość).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do pozycji **INTERVAL**, i wybierz polecenie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, włącz lub wyłącz obsługę interwałów, i zaakceptuj ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, skonfiguruj pierwszy interwał.
5. Naciśnij przycisk **TRYB**, aby zaakceptować ustawienie i przejść do następnego interwału.
6. Powtórz kroki 3 i 4 dla pozostałych interwałów.
7. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

## 6.4 Limity prędkości

Użytkownik może samodzielnie włączyć obsługę limitów prędkości oraz określić limit górny i dolny po nawiązaniu połączenia między Suunto t6d i urządzeniem POD do pomiaru prędkości i odległości. Suunto sygnalizuje przekroczenie limitów.

Ustawienie	Wartość	Opis
limits	on/off	Włączenie lub wyłączenie obsługi limitów.
lower	00:00	Dolny limit prędkości
upper	00:00	Górny limit prędkości

Aby zmienić ustawienia limitów prędkości:

1. W menu ustawień wybierz pozycję **SPD/DST** (Prędkość/Odległość).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę do pozycji **SPD LIM** (Limity prędkości), i wybierz polecenie przy użyciu przycisku **TRYB**.
3. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, włącz lub wyłącz obsługę limitów prędkości, i zaakceptuj ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, skonfiguruj górny i dolny limit, i zaakceptuj ustawienia przy użyciu przycisku **TRYB**.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

## 6.5 Automatyczne wstrzymania rejestratora

Korzystając z funkcji automatycznego wstrzymania (**AUTOPAUSE**), można przerwać rejestrowanie danych w dzienniku po wykryciu zbyt niskiej prędkości podczas korzystania z urządzenia Suunto POD służącego do pomiaru prędkości i odległości. Sesja jest wznawiana po zwiększeniu prędkości.

Aby włączyć funkcję automatycznego wstrzymania:

1. W menu ustawień wybierz pozycję **SPD/DST** (Prędkość/Odległość).
2. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, przewiń listę do pozycji **PAUSE** (Automatyczne wstrzymanie).
3. Wyłącz lub włącz funkcję automatycznego wstrzymania dla jednego lub wszystkich urządzeń POD przy użyciu przycisku **TRYB**.
4. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

## 6.6 Kalibracja urządzenia POD

Aby uzyskać precyzyjne wyniki pomiarów, należy skalibrować urządzenie Suunto POD służące do pomiaru prędkości i odległości. Procedura kalibracji jest zależna od typu urządzenia POD, dlatego należy przeczytać podręcznik użytkownika danego urządzenia, aby uzyskać szczegółowe informacje.

Prostą metodą szybkiej kalibracji jest przebiegnięcie lub przejechanie znanej odległości z urządzeniem POD.

1. Nawiąż połączenie i włącz urządzenie POD.
2. Uruchom rejestrator dziennika.
3. Przebiegnij lub przejedź znaną odległość.
4. Zatrzymaj rejestrator dziennika.
5. W menu ustawień wybierz pozycję **SPD/DST** (Prędkość/Odległość).



6. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do pozycji **CALIBRATE** (Kalibracja), i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
7. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę urządzeń POD, i wybierz urządzenie przy użyciu przycisku **TRYB**.
8. Zastąp wynik pomiaru rzeczywistą (znaną) odległością.

## 7 ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Suunto t6d korzysta z technologii transmisji kodowanej, aby eliminować zakłócenia pomiarów. W pobliżu linii wysokiego napięcia, źródeł pola magnetycznego lub urządzeń elektronicznych mogą jednak występować zakłócenia sygnału.

W przypadku braku sygnału należy skorzystać z następujących metod:

- Zakończenie, a następnie ponowne uaktywnienie trybu treningowego.
- Sprawdzenie, czy pas z czujnikiem jest założony prawidłowo.
- Sprawdzenie, czy elektrody na pasie są wilgotne.
- Zwiększenie odległości od potencjalnych źródeł zakłóceń.
- Wymiana baterii pasa lub monitora, jeżeli problem nie zostanie rozwiązany.

### Nawiązywanie połączenia z czujnikiem

W przypadku wymiany baterii czujnika zainstalowanego na pasie lub problemów z odbiorem sygnału konieczne może być ponowne nawiązanie połączenia między czujnikiem i Suunto t6d.

Aby ponownie nawiązać połączenie z czujnikiem:

1. Wyjmij baterię czujnika.
2. Zainstaluj (nową) baterię czujnika, tak aby biegun dodatni był skierowany w dół.
3. W monitorze tętna Suunto t6d wyświetl menu i wybierz ustawienia ogólne (**GENERAL**).
4. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do ustawienia połączeń (**PAIR**), i wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB**.
5. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, przewiń listę do pozycji **HR BELT** (Pas z czujnikiem).
6. Naciśnij przycisk **TRYB**, aby rozpocząć proces nawiązywania połączenia.
7. Zainstaluj baterię, tak aby biegun dodatni był skierowany w górę, i zamknij pokrywę.

Identyczną procedurę można wykonać, jeżeli występują problemy z odbiorem sygnału urządzenia Suunto POD.

## 8 KONSERWACJA

### 8.1 Zalecenia ogólne

W przypadku wszystkich treningowych urządzeń Suunto:

- Należy wykonywać wyłącznie procedury opisane w podręcznikach Suunto.
- Nie wolno samodzielnie demontować lub serwisować urządzenia.
- Należy chronić urządzenie przed udarami, twardymi lub ostrymi przedmiotami, ekstremalnymi temperaturami i przedłużonym narażeniem na bezpośrednie światło słoneczne.
- Urządzenie należy przechowywać w czystym, suchym miejscu w temperaturze pokojowej.
- Nie wolno umieszczać urządzenia w miejscu, w którym może być zarysowane przez twarde przedmioty.

## Usuwanie zarysowań

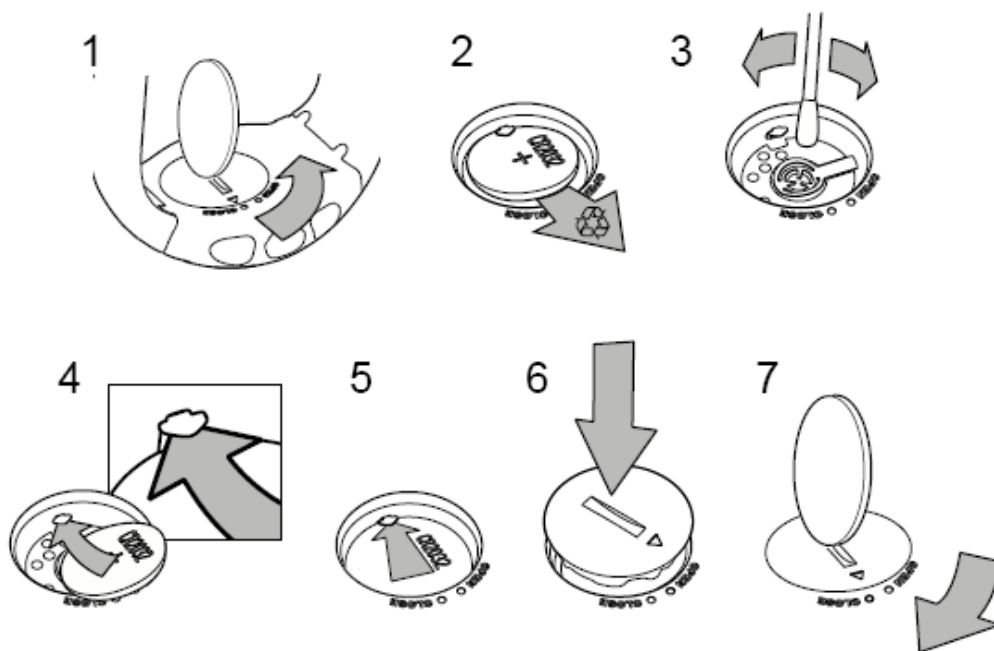
Niewielkie zarysowania ekranu należy usuwać przy użyciu preparatu Polywatch dostępnego u autoryzowanych dystrybutorów Suunto, w większości sklepów z wyposażeniem tego typu i w witrynie Suunto Web Shop ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)). Ekran można również zabezpieczyć osłoną z tworzywa sztucznego.


## Czyszczenie


Do czyszczenia urządzenia należy używać wilgotnej ściereczki i ewentualnie łagodnego mydła. Nie wolno używać benzyny, rozcieńczalników, acetonu, alkoholu, środków odstraszcających owady, farb lub preparatów chemicznych.

## 8.2 Wymiana baterii monitora

Baterię można wymienić w sposób przedstawiony na rysunku:

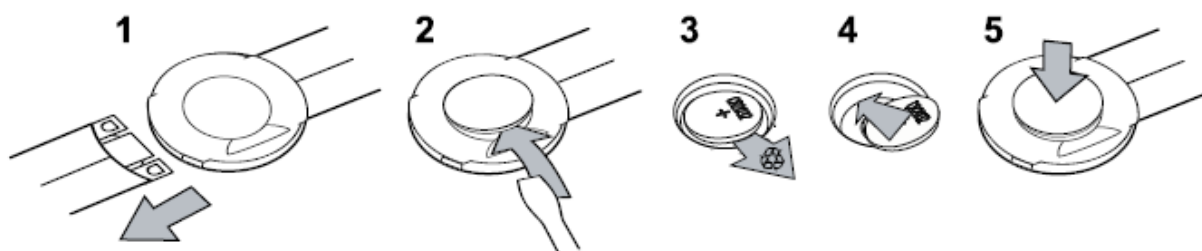



 **PORADA:** Należy korzystać z narzędzia do otwierania zasobnika na baterie Suunto, aby uniknąć uszkodzenia urządzenia.

 **UWAGA:** Jeżeli gwint pokrywy jest uszkodzony, należy przekazać urządzenie do autoryzowanego serwisu Suunto.

## 8.3 Wymiana baterii czujnika

Baterię można wymienić w sposób przedstawiony na rysunku:



 **UWAGA:** Zalecana jest wymiana pokrywy baterii i pierścienia uszczelniającego równocześnie z wymianą baterii, aby zagwarantować czystość i wodoszczelność czujnika. Nowe pokrywy są dostarczane razem z bateriami.

## 9 SPECYFIKACJE

### 9.1 Dane techniczne

#### Ogólne

- Temperatura (użytkowanie): –20 °C do +60 °C
- Temperatura (przechowywanie): –30 °C do +60 °C
- Waga (urządzenie): 55 g
- Częstotliwość (pas): 2,465 GHz zgodnie ze standardem Suunto ANT i wyposażeniem 5,3 kHz dla obiektów sportowych
- Zasięg: maks. 10 m
- Waga (pas): maks. 39 g
- Wodoszczelność (urządzenie): 100 m (ISO 2281)
- Wodoszczelność (pas): 20 m (ISO 2281)
- Bateria wymieniana przez użytkownika (urządzenie/pas): 3V CR2032
- Wydajność baterii: około 1 rok w typowych warunkach użytkowania (3 godziny ćwiczeń z monitorem tętna tygodniowo)

#### Rejestrator dziennika

- Maks. liczba dzienników: 30
- Maks. długość dziennika: 99 godzin
- Maks. czas okrążenia: 99 godzin
- Czas okrążenia/pośredni: 199/sesję (dziennik)
- Rozdzielczość: 0,1 sekundy

#### Tętno

- Wyświetlane: 30 do 240
- Limity: 30 do 230
- Maks. dla wyświetlanych wartości procentowych: 240

### 9.2 Znaki towarowe

Suunto oraz zastrzeżone lub niezastrzeżone nazwy produktów, nazwy i znaki handlowe i towarowe oraz znaki serwisowe firmy Suunto są chronione przez firmę Suunto lub odpowiednich właścicieli. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi lub niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. Wszelkie prawa zastrzeżone.

### 9.3 Prawa autorskie

Copyright © Suunto Oy 2007. Wszelkie prawa zastrzeżone. Ta publikacja i jej zawartość zostały zastrzeżone przez firmę Suunto Oy i powinny być wykorzystywane wyłącznie przez klientów jako źródło informacji dotyczących obsługi produktów Suunto. Treść publikacji nie powinna być rozpowszechniana lub używana do innych celów i/lub publikowana lub powielana bez zgody firmy Suunto Oy w formie pisemnej.

Producent podjął wszelkie niezbędne działania w celu zapewnienia pełnego zakresu i zgodności publikowanych informacji ze stanem faktycznym, jednak nie udziela jawnych lub domniemanych gwarancji dotyczących informacji zamieszczonych w tej publikacji. Aktualną wersję dokumentacji można pobrać z witryny [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 9.4 Symbol CE

Symbol CE oznacza zgodność z dyrektywami Unii Europejskiej dotyczącymi kompatybilności elektromagnetycznej (EMC) 89/336/EEC i 99/5/EEC.

## 9.5 Przepisy ICES

To cyfrowe urządzenie klasy B jest zgodne z obowiązującymi w Kanadzie przepisami ICES-003.

## 9.6 Przepisy komisji FCC

Urządzenie jest zgodne z częścią 15 przepisów komisji FCC. Urządzenie może być użytkowane, jeżeli spełnione są następujące warunki: (1) urządzenie nie powoduje szkodliwych zakłóceń i (2) urządzenie jest odporne na szkodliwe zakłócenia zewnętrzne. Naprawy urządzenia powinny być wykonywane wyłącznie przez personel serwisowy autoryzowany przez firmę Suunto. Nieautoryzowane naprawy spowodują unieważnienie gwarancji. Po przeprowadzeniu odpowiednich testów uznano urządzenie za zgodne ze standardami komisji FCC. Przeznaczone dla użytku domowego lub biurowego.

**OSTRZEŻENIE KOMISJI FCC:** *Zgodnie z przepisami komisji FCC, zmiany lub modyfikacje, które nie zostały zatwierdzone przez firmę Suunto Oy, mogą spowodować anulowanie autoryzacji do korzystania z tego urządzenia.*

## 9.7 Patenty

Ten produkt jest chroniony przez następujące patenty i wnioski patentowe oraz przepisy krajowe: US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Mogły zostać zgłoszone dodatkowe wnioski patentowe.

## 9.8 Likwidacja urządzenia



Zużyte urządzenie należy likwidować zgodnie z przepisami dotyczącymi odpadów elektronicznych. Nie wolno usuwać urządzenia razem z odpadami komunalnymi. Użytkownicy mogą również zwracać zużyte urządzenia do lokalnego przedstawiciela firmy Suunto.

# 10 ZASTRZEŻENIA

## 10.1 Zobowiązania użytkownika

Instrument jest przeznaczony wyłącznie do zastosowań związanych z rekreacją. Monitor tętna Suunto nie powinien być używany do wykonywania pomiarów, w przypadku których wymagany jest wysoki poziom precyzji (zastosowania specjalistyczne lub laboratoryjne).

## 10.2 Ostrzeżenia

Osoby, którym wszczepiono stymulator serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne, mogą korzystać z pasa z czujnikiem na własną odpowiedzialność. Producent zaleca przeprowadzenie testu wysiłkowego pod nadzorem lekarskim przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia, aby zapewnić bezpieczeństwo i niezawodne funkcjonowanie stymulatora i pasa z czujnikiem. Ćwiczenia mogą być związane z pewnym zagrożeniem, zwłaszcza w przypadku osób nie przyzwyczajonych do wysiłku fizycznego. Producent zdecydowanie zaleca skonsultowanie się z lekarzem przed przystąpieniem do regularnych ćwiczeń.



## **PUNKT INFORMACYJNY FIRMY SUUNTO**

**Globalny** +358 2 284 1160

**USA (połączenia bezpłatne)** 1-800-543-9124

**Kanada (połączenia bezpłatne)** 1-800-267-7506

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



Copyright © Suunto Oy 4/2010

Suunto jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Suunto Oy.

Wszelkie prawa zastrzeżone.