

SV

# SUUNTO FOOT POD

BRUKSANVISNING

  
SUUNTO

## KUNDSERVICE, KONTAKTER

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

### COPYRIGHT

Denna publikation och dess innehåll tillhör Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto Foot POD och deras logotyper är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

Även om vi har gjort allt vad vi har kunnat för att informationen i denna dokumentation ska vara såväl uttömmande som korrekt ges inga garantier, vare sig uttryckliga eller implicita, för detta. Innehållet kan ändras när som helst utan föregående varning.

## 1. INLEDNING

Suunto Foot POD är ett tillbehör till Suunto t3, Suunto t4 eller pulsmätaren Suunto t6. Det är en lätt och trådlös hastighets- och avståndsmätare som passar för aktiviteter såsom löpning, jogging eller promenader där fotstegen tas med jämna avstånd.

Den mäter hastighet och avstånd genom att följa och återskapa fotens rörelse i luften. Till skillnad från vanliga stegräknare mäter den varje steg för sig. Därför visas korrekt hastighets- och avståndsinformation även om du varierar steglängden när du t.ex. springer upp- eller nedför.

Till skillnad från GPS fungerar Suunto Foot POD både utomhus och inomhus eftersom den mäter steglängden med inbyggda accelerationssensorer.

Den fästs ordentligt i skosnörena med lättanvända clips, som säkerställer att den inte lossnar även om du springer under krävande förhållanden.

Tillsammans med Suunto t3, t4 eller pulsmätaren t6 mäter en rätt kalibrerad Suunto Foot POD avstånd och hastighet enkelt och korrekt.

**OBS!** Suunto Foot POD kan inte ge korrekt avläsning vid aktiviteter med snabb acceleration, svängar, hopp, sidosteg och tvära stopp, som exempelvis racketsporter.

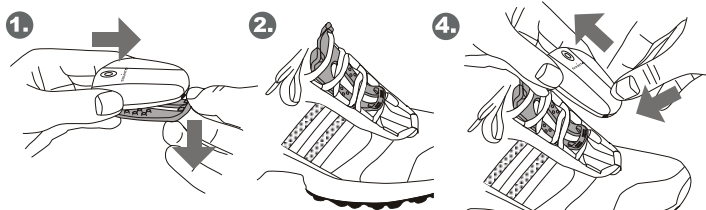
**OBS!** Pulsmätarens funktioner i samband med användning av Suunto Foot POD förklaras i respektive handböcker till Suunto t3, t4 och t6. Du kan ladda ned de senaste versionerna av handböckerna på [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).

## 2. SÄTTA FAST FOOT POD PÅ SKORNA

Du sätter fast din Foot POD på dina joggingskors snören enligt följande:

1. Ta bort din POD från clipset.
2. Sätt fast clipset genom att skjuta in det under snörena.
3. Dra åt skosnörena.
4. Fäst din POD på clipset. (För att vara säker på att mätningen blir korrekt ska du kontrollera att enheten inte lutar åt vänster eller höger och inte kan flytta på sig.)

SV



Tryck nedåt på clipsets främre delar, en efter en, för att kunna ta bort din Foot POD från skon. Lossa på skosnörena och ta bort clipset.

## 3. FÖRE ANVÄNDNING

### 3.1. AKTIVERA OCH INAKTIVERA FOOT POD

Foot POD reagerar på rörelser. Den slås på automatiskt då du t.ex. stampar eller går med långa och beslutsamma steg. Detta indikeras med att den röda lysdioden blinkar tre gånger.

Din Foot POD slås av automatiskt då den har varit inaktiv i 30 minuter. Detta indikeras med att den röda lysdioden blinkar två gånger.

### 3.2. PARA IHOP DIN FOOT POD

Innan du kan använda din Suunto Foot POD, måste du para ihop den med din Suunto-pulsmätare. Detta behöver endast göras första gången du använder din Foot POD.

Så här parar du ihop din Foot POD med Suunto-pulsmätaren:

1. I **Suunto t3** eller **Suunto t4** går du till läget Training (Träning) och väljer *Pair a POD* (Para ihop en POD) och sedan *Foot*. Tryck sedan på knappen *Mode* (Läge). Meddelandet "TURN ON FOOT" (Slå på fotenhet) visas.  
I **Suunto t6** går du till menyn Training (Träning) och väljer *Pair* (Para ihop) och sedan *Foot POD* (om din enhet har serienummer 5050000 eller högre) eller *Spd sens (Hastighetssensor)* (om din enhet har serienummer 50499999 eller lägre). Meddelandet "TURN ON NEW DEVICE" (Slå på ny enhet) visas.
2. Slå på din Foot POD. Placera din POD uppochned (dvs. med locket till batteriluckan uppåt) för att sätta den i ihopparningsläge.
3. **Din Suunto t3 or t4** visar "Paired" (Ihoppard) eller återgår den till menyn *Pair a POD* (Para ihop en POD) om åtgärden misslyckades.  
**Din Suunto t6** visar antingen "PAIRING COMPLETE" (Ihopparning slutförd) eller, om åtgärden misslyckades, "NO DEVICES FOUND" (Inga enheter hittades) inom 30 sekunder.

Om åtgärden misslyckas kontrollerar du att inga aktiva sändarantennar såsom pulsmätare finns i närheten, och upprepar sedan steg 1 och 2.

Efter att du har parat ihop enheterna kommer din pulsmätare att visa ett nytt läge som heter Speed/Distance (Hastighet/Avstånd). Där kan du se all hastighets- och avståndsrelaterad information medan du rör dig.

Om du vill använda Suunto t6 (serienummer 50499999 eller lägre) tillsammans med både Bike POD och Foot POD, kan du få en gratis uppdatering av din Suunto t6 från Suunto. Skicka in inköpsbevisen för din Suunto t6 och Foot POD till ditt närmaste Suunto Service Center så skickar vi en uppdatering för din Suunto t6 till dig. Kom ihåg att betala för porto.

Gå till [www.suunto.com](http://www.suunto.com) för mer information om orter där Suunto Service Center finns.

## 4. ANVÄNDA DIN FOOT POD

### 4.1. ANSLUTA

För att använda din Foot POD, måste du upprätta en anslutning mellan den och din pulsmätare varje gång som du vill använda pulsmätaren tillsammans med din Foot POD.

1. Slå på din Foot POD genom att ta några beslutsamma steg.
2. I **din Suunto t3 eller Suunto t4** aktiverar du läget Training (Träning) eller startar stoppuret.

I **din Suunto t6** väljer du *Connect* (Anslut) på menyn Speed/Distance (Hastighet/Avstånd).

Pulsmätaren informerar dig om när din Foot POD har hittats.

**Suunto t3 eller Suunto t4:** Om anslutningen misslyckas försvinner meddelandet "Searching" (Söker) från den nedre raden på displayen och den valda genvägen återkommer.

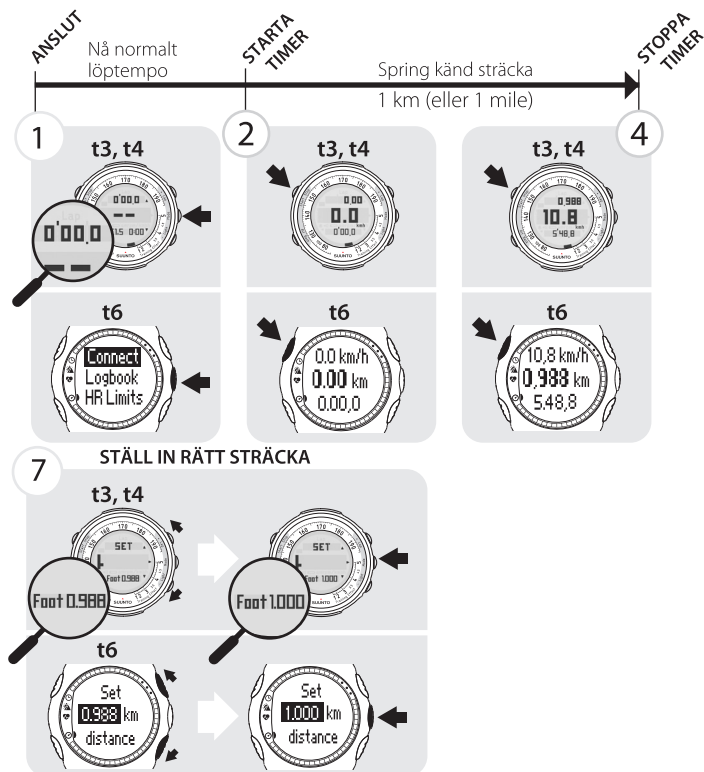
**Suunto t6:** Om anslutningen misslyckas visas "NO DEVICES FOUND" (Hittade inga enheter) på skärmen.

Om detta händer kontrollerar du att din Foot POD är aktiv och försöker igen. Om anslutningen ändå inte fungerar, tar du ur batteriet och sätter tillbaka det igen. Om den röda lysdioden blinkar tre gånger efter att du har satt i batteriet, fungerar anslutningen. Om den röda lysdioden blinkar snabbt sex gånger, ska du byta batteri. Se avsnitt 4.3. "Byta batteriet".

Om den röda lysdioden lyser oavbrutet kan din Foot POD behöva service.

## 4.2. KALIBRERA

För att vara säker på att mätningarna är korrekta måste du först kalibrera din Foot POD med hjälp av pulsmätaren. Utför kalibreringen på en korrekt uppmätt sträcka, t.ex. en 400 meters löparbana.



1. Slå på din Foot POD genom att ta några beslutsamma steg.
2. Ställ in pulsmätaren i läget Training (Träning) och anslut din Foot POD till den.
3. Börja springa i normal takt. Starta stoppuret när du passerar startlinjen.
4. Spring en sträcka på 800–1 000 meter i normal takt (t.ex. två varv på en 400-metersbana).
5. Stoppa stoppuret när du passerar mållinjen.
6. I din Suunto t3 eller Suunto t4 väljer du *Calibrate* (Kalibrera) bland inställningarna för läget Speed and Distance (Hastighet och avstånd). I din Suunto t6 väljer du *Calibrate* (Kalibrera) i menyn Speed/Distance (Hastighet/Avstånd).
7. Välj *Foot POD*.
8. Justera det uppmätta avståndet (t.ex. 0,988 km) efter det faktiska avståndet (t.ex. 1 000 km) med uppåt-/nedåtpilarna och tryck på ENTER för att avsluta kalibreringen.
9. Enheten beräknar och visar kalibreringsfaktorn på displayens andra rad. Du kan även ange kalibreringsfaktorn för hand, genom att använda uppåt-/nedåtpilarna.

**OBS!** Om du tränar i olika hastigheter får du bäst precision genom att använda olika kalibreringsfaktorer för snabb respektive långsam löpning. För maraton rekommenderas att du kalibrerar din Foot POD efter din målhastighet för maratonlöpning.

### 4.3. BYTA BATTERIET

När batterinivån är låg, blinkar lysdioden snabbt sex gånger när du aktiverar din Foot POD. Efter det räcker batteriet i ca 5 timmar.

Byt batteriet när det börjar bli svagt eller då batterilivslängden skiljer sig åt väsentligt från de drifttider som anges i den här handboken.

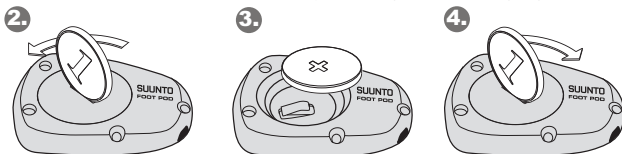
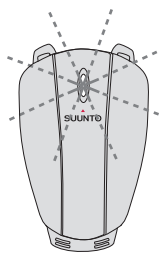
**OBS!** Läs avsnitt 6. Tekniska Specifikationer för mer information om beräknad batterilivslängd. Drifttiden för Suunto Foot POD kan variera beroende på batterityp, drifttemperatur och användning.

**OBS!** Om du slår på din Foot POD i rumstemperatur och sedan tar ut den i kylan ökar batteriförbrukningen. Om batteriet redan är svagt kan detta leda till att batteriet snabbt töms.

Så här byter du batteriet:

1. Ta bort din Foot POD från clipset.
2. Öppna batteriluckan med ett mynt.
3. Ta ur det gamla batteriet.
4. Ersätt batteriet och stäng batteriluckan.
5. Fäst din Foot POD på clipset.

**OBS!** Var mycket försiktig när du byter batteri, så att din Foot POD förblir vattentät. Om du slarvar vid batteribyte, kan garantin bli ogiltig.



## 5. SUUNTO TRAINING MANAGER

När du använder Suunto Foot POD registreras hastighet och avstånd av din Suunto-pulsmätare. De här uppgifterna kan visas i grafisk form och analyseras i detalj med programvaran Suunto Training Manager. Denna programvara medföljer Suunto t6. För Suunto t3 och Suunto t4, behöver du köpa Suunto PC POD för att kunna överföra data till din dator och använda Suunto Training Manager. Du kan alltid ladda ned den senaste versionen av Suunto Training Manager gratis från [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 6. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

- **Vikt:** 27 g (inklusive batteri)
- **Vattentäthet:** 30 m (ISO 2281)
- **Drifttemperatur:** -20 °C till +60 °C
- **Batteri som kan bytas av användaren:** CR2032 litiumbatteri
- **Överföringsräckvidd:** upp till 10 m
- **Noggrannhet:** Efter kalibrering, 97 % vid 0 °C till +40 °C / +32 °F till +104 °F. Giltigt med hastigheter från 1 m/s till 5,5 m/s / 3 ft/s till 16,5 ft/s (3,6 km/h till 19,8 km/h)
- **Frekvens:** 2,4 GHz, ANT-kompatibel
- **Batterilivslängd:** 200 timmar aktivt liv vid 20 °C / 68 °F

## 7. IMMATERIELLA RÄTTIGHETER

### 7.1. UPPHOVSRÄTT

Den här publikationen och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är endast avsedd att användas av företagets kunder för att dessa ska få information om och lära sig hur Suunto-produkterna fungerar.

Innehållet i skriften får inte användas eller distribueras i något annat syfte och/eller på annat sätt delges, avslöjas eller reproduceras utan föregående skriftligt medgivande från Suunto Oy.

Även om vi har gjort allt vad vi har kunnat för att informationen i denna dokumentation ska vara såväl uttömmande som korrekt ges inga garantier, vare sig uttryckliga eller implicita, för detta. Innehållet kan komma att ändras när som helst utan föregående meddelande. Den senaste versionen av den här dokumentationen kan alltid laddas ned på [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

© Suunto Oy, 9/2004, 11/2004, 10/2005, 10/2006, 6/2007, 7/2007

## 7.2. VARUMÄRKE

Suunto och Replacing Luck är registrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Suunto t3, Suunto t4, Suunto t6 och andra Suunto-produkts- funktions- eller innehållsnamn är registrerade eller icke-registrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Andra produkt- och företagsnamn är varumärken som tillhör respektive ägare.

## 7.3. MEDDELANDE OM PATENT

Den här produkten är skyddad av patenten US6,513,381, US6,301,964, US5,955,667 och motsvarande patent i andra länder. Fler patent har sökts.

## 8. FRISKRIVNINGSKLAUSULER

### 8.1. ANVÄNDARENS ANSVAR

Det här instrumentet är endast avsett för fritidsanvändning. Suunto Foot POD får inte användas för att utföra mätningar som kräver professionell eller industriell precision.

### 8.2. CE

CE-märkningen används för att visa att produkten uppfyller kraven i Europeiska unionens EMC-direktiv 89/336/EEG och 99/5/EEG.

### 8.3. ICES

Den här digitala apparaten av klass B överensstämmer med de kanadensiska ICES-003-bestämmelserna.

### 8.4. ÖVERENSSTÄMMELSE MED FCC-STANDARDER

Den här enheten överensstämmer med del 15 av FCC-reglerna för digitala enheter av klass B. Den här utrustningen genererar, använder och kan utstråla radiovågor, och om den ej installeras eller används i enlighet med instruktionerna kan den orsaka störningar av radiokommunikation. Det finns ingen garanti för att störningar inte kommer att uppstå vid ett visst tillfälle. Försök att åtgärda problemet genom att flytta utrustningen om den orsakar skadliga störningar på annan utrustning.

Vänd dig till en auktoriserad Suunto-återförsäljare eller en annan kvalificerad servicetekniker om du inte kan lösa problemet. Användningen sker under förutsättning att följande villkor uppfylls:

(1) Enheten får inte orsaka skadliga störningar.

(2) Enheten måste tillåta eventuell störning som mottas, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften.

Reparationer ska utföras av servicepersonal som har auktoriserats av Suunto. Garantin upphör att gälla om oauktoriserade reparationer utförs.

Produkten har testats för att garantera överensstämmelse med FCC-standarder. Produkten är avsedd för bruk i hem- eller kontorsmiljö.

**VARNING FRÅN FCC:** *Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen har godkänts av Suunto Oy kan medföra att din behörighet att använda denna enhet upphör i enlighet med FCC:s regler och föreskrifter.*

### 8.5. ANSVARSBEGRÄNSNING OCH ÖVERENSSTÄMMELSE MED ISO 9001

Om produkten skulle sluta fungera till följd av defekter i material eller på grund av brister i tillverkning, kommer Suunto Oy att inneha beslutanderätten om huruvida produkten kostnadsfritt ska repareras eller ersättas med nya eller ombyggda delar två (2) år från och med inköpsdatumet. Garantin gäller endast för den ursprungliga köparen och täcker endast fel som uppstår till följd av defekter i material och brister i tillverkningen som uppstår vid normal användning under garantiperioden.

Garantin omfattar inte batteribyte, skador eller fel som orsakas av olycka, felanvändning, försumlighet, felhantering, ändring eller modifieringar av produkten, eller fel som orsakas av att produkten används utanför området för de angivna specifikationerna eller andra orsaker som inte omfattas av den här garantin.

Inga uttryckliga garantier ges utöver de som finns uppräknade ovan.

Kunden kan använda sig av sin rätt att få produkten reparerad under gällande garanti genom att kontakta Suunto Oys kundservice för att få tillåtelse att låta reparera produkten.

Suunto Oy och dess dotterbolag är under inga omständigheter ansvariga för oförutsedda skador eller följskador orsakade av användning av eller oförmåga att använda produkten. Suunto Oy och dess dotterbolag tar inte på sig något ansvar för förluster eller krav från tredje part som kan uppstå till följd av att den här produkten används.

Suuntos kvalitetssäkringssystem är certifierat av Det Norske Veritas såsom överensstämmande med ISO 9001 vad gäller Suunto Oys samtliga verksamheter (kvalitetscertifikat nr 96-HEL-AQ-220).

## 8.6. SERVICE EFTER FÖRSÄLJNING

Vid eventuella krav enligt garantin ska produkten återsändas med fraktkostnaden betald till din Suunto-representant som ansvarar för att produkten repareras eller byts ut. Bifoga namn och adress, kopia av inköpsbevis och/eller servicekort, i enlighet med de krav som ställs i ditt land. Garantikravet kommer att hanteras och produkten repareras eller bytas ut kostnadsfritt och återsändas inom vad som Suuntos representant anser vara rimlig tid, förutsatt att alla nödvändiga delar finns tillgängliga. Alla kostnader för reparationer som utförs, och som inte täcks av villkoren i denna garanti, kommer att debiteras ägaren. Denna garanti kan inte överföras från den ursprungliga ägaren. Närmaste Suunto-representant hittar du på [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 9. KASSERA ENHETEN

Kassera enheten på lämpligt sätt, som övrigt elektroniskt avfall. Släng den inte i hushållssoporna. Om du vill kan du återlämna enheten till närmaste Suunto-representant.





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

© Suunto Oy, 9/2004, 11/2004, 10/2005, 10/2006, 6/2007, 7/2007