

# **SUUNTO KAILASH 2.0**

## GUIDE D'UTILISATION

1. Sécurité.....	4
2. Pour commencer.....	5
2.1. Régler les paramètres.....	5
2.2. Affichages et vues.....	6
2.3. Domicile.....	6
3. Caractéristiques.....	7
3.1. Journal 7R.....	7
3.2. Réveil.....	7
3.3. Batterie.....	8
3.4. Rétroéclairage.....	8
3.5. Boussole.....	9
3.6. Compte à rebours.....	9
3.7. Couleur d'affichage.....	10
3.8. Contraste d'affichage.....	10
3.9. Exploration avec le mode activité.....	10
3.10. Chemin de retour.....	11
3.11. Lampe de poche.....	12
3.12. GPS.....	13
3.13. Icônes.....	13
3.14. Mises à jour logicielles avec SuuntoLink.....	14
3.15. Compteur de pas.....	14
3.16. Chronomètre.....	15
3.17. Suunto 7R App.....	15
3.17.1. Liaison avec Suunto 7R App.....	15
3.17.2. Bluetooth.....	15
3.17.3. Notifications.....	16
3.18. Heure.....	16
3.18.1. Heure locale.....	16
3.18.2. Heure domicile.....	17
3.18.3. Heure monde.....	17
3.18.4. Vues en mode heure.....	17
3.18.5. Lever/coucher du soleil.....	18
3.18.6. Date.....	18
3.18.7. Heure GPS.....	18
3.18.8. Heure d'été.....	18
3.19. Tonalités et vibration.....	18
3.20. Unités.....	19
3.21. Indicateurs météo.....	19
4. Entretien et assistance.....	20
4.1. Quelques règles de manipulation.....	20

4.2. Étanchéité.....	20
4.3. Pour bénéficier d'une assistance.....	20
5. Référence.....	22
5.1. Caractéristiques techniques.....	22
5.2. Conformité.....	23
5.2.1. CE.....	23
5.2.2. Conformité FCC.....	23
5.2.3. CONFORMITÉ RÉGLEMENTAIRE ISED.....	23
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	23
5.3. Marque de commerce.....	24
5.4. Avis de brevets.....	24
5.5. Garantie limitée internationale.....	24
5.6. Copyright.....	25

# 1. Sécurité

## Types de précautions d'utilisation


 **AVERTISSEMENT:** s'utilise en lien avec une procédure ou une situation pouvant entraîner des accidents graves voire mortels.

 **ATTENTION:** s'utilise en lien avec une procédure ou une situation pouvant entraîner des dégâts sur le produit.


 **REMARQUE:** met l'accent sur des informations importantes.

 **CONSEIL:** signale des conseils supplémentaires sur l'utilisation des fonctionnalités et caractéristiques de l'appareil.

## Précautions d'utilisation

 **AVERTISSEMENT:** DES RÉACTIONS ALLERGIQUES OU DES IRRITATIONS CUTANÉES PEUVENT SURVENIR LORSQUE LE PRODUIT EST EN CONTACT AVEC LA PEAU, MALGRÉ LA CONFORMITÉ DE NOS PRODUITS AUX NORMES INDUSTRIELLES. EN CAS D'ÉVÉNEMENT DE CE TYPE, CESSEZ IMMÉDIATEMENT TOUTE UTILISATION ET CONSULTEZ UN MÉDECIN.

 **AVERTISSEMENT:** RÉSERVÉ À UNE UTILISATION DE LOISIR.

 **AVERTISSEMENT:** NE VOUS FIEZ PAS TOTALEMENT AU GPS OU À L'AUTONOMIE DE LA BATTERIE. POUR VOTRE SÉCURITÉ, UTILISEZ TOUJOURS DES CARTES ET AUTRES MATÉRIELS DE SECOURS.

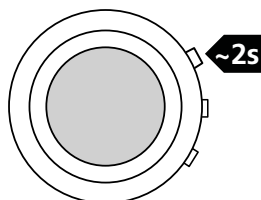
 **ATTENTION:** N'APPLIQUEZ AUCUN PRODUIT INSECTICIDE QUEL QU'IL SOIT SUR LE PRODUIT, AU RISQUE D'EN ENDOMMAGER LA SURFACE.

 **ATTENTION:** NE JETEZ PAS LE PRODUIT AUX ORDURES MÉNAGÈRES. TRAITEZ-LE COMME UN DÉCHET ÉLECTRONIQUE AFIN DE PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT.

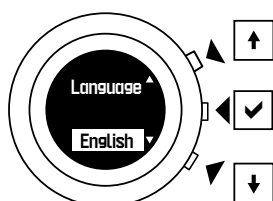
## 2. Pour commencer

La mise en route initiale de votre Suunto Kailash est rapide et simple. L'heure, la date et le lieu sont automatiquement paramétrés si la montre acquiert un signal GPS.

1. Activez la montre en appuyant de façon prolongée sur le bouton 7R jusqu'à ce que l'affichage s'allume.



2. Sélectionnez la langue avec le bouton 7R ou le bouton du bas et confirmez avec le bouton central.



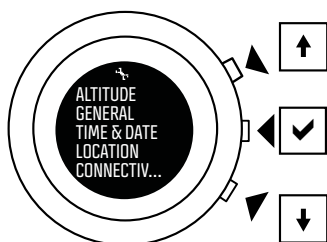
3. Choisissez ensuite les unités et le format d'affichage de l'heure.
4. Attendez que la montre ait acquis les satellites et actualise l'heure, la date et le lieu. Si la montre ne parvient pas à acquérir un signal GPS, poursuivez en paramétrant la date et l'heure manuellement.
5. Facultatif : liez votre montre avec votre smartphone. Voir 3.17.1. *Liaison avec Suunto 7R App*

### 2.1. Régler les paramètres

Vous pouvez régler tous les paramètres de la montre à partir du menu des options.

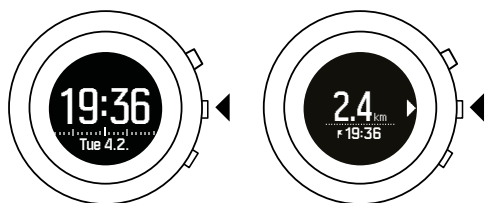
Pour régler un paramètre :

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler les menus vers le haut et vers le bas avec le bouton 7R et le bouton du bas.
3. Pour accéder à un paramètre, appuyez sur le bouton central. Selon le menu, vous devrez peut-être faire défiler les paramètres à l'aide du bouton central.
4. Réglez la valeur du paramètre avec le bouton 7R et le bouton du bas.
5. Confirmez la nouvelle valeur du paramètre en appuyant sur le bouton central.
6. Quittez le menu en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

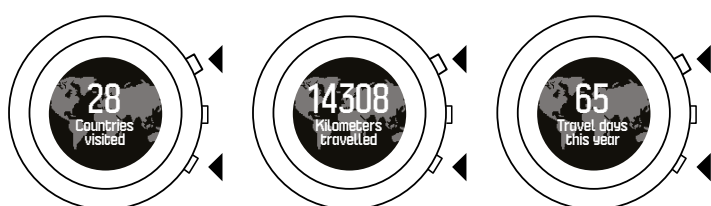


## 2.2. Affichages et vues

Votre Suunto Kailash comporte trois affichages principaux : le calendrier Adventure Timeline™, la navigation et le journal 7R. Pour passer du calendrier à la navigation et vice-versa, appuyez sur le bouton central.



Pour accéder au journal 7R, appuyez sur le bouton 7R tandis que le calendrier est affiché. Appuyez sur le bouton central pour revenir au calendrier.



L'affichage du calendrier présente différentes vues sur la ligne du bas. Vous pouvez les parcourir avec le bouton du bas.



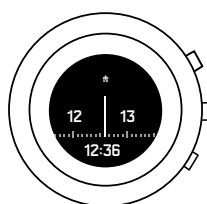
## 2.3. Domicile

Votre Suunto Kailash utilise votre domicile pour les statistiques 7R ainsi que pour pouvoir actualiser l'heure de votre lieu d'habitation.

Nous vous recommandons de paramétrer votre domicile dès que vous commencez à utiliser votre montre. Si vous ne paramétrez pas votre domicile, vous n'aurez pas un ensemble complet de statistiques dans votre journal 7R (voir 2.1. *Régler les paramètres*).

Pour paramétrer votre domicile :

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton du bas pour faire défiler les options jusqu'à **LIEU**, puis sélectionnez cette option avec le bouton central.
3. Appuyez sur le bouton du bas pour faire défiler les options jusqu'à **Définir le domicile**, puis sélectionnez cette option avec le bouton central.



## 3. Caractéristiques

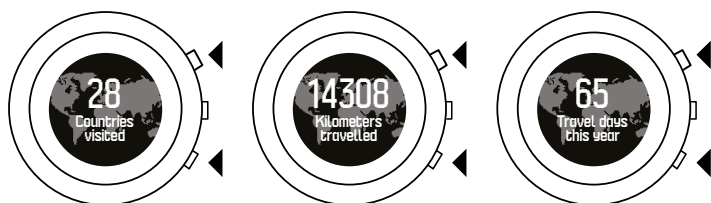
### 3.1. Journal 7R

Appuyez sur le bouton 7R pour consulter vos dernières statistiques d'aventure. La synthèse des statistiques comprend les informations suivantes :

- Villes visitées : un nombre minimal de 1 000 pas dans une ville est requis pour considérer cette ville comme étant visitée
- Pays visités : un nombre minimal de 1 000 pas est requis pour considérer un pays comme étant visité
- Temps total dans la ville actuelle
- Jours de voyage pour l'année\* : seuls les jours complets passés à plus de 75 km (47 miles) de chez vous sont comptés
- Distance totale parcourue\* : distance totale parcourue, hormis les déplacements à moins de 75 km (47 miles) de votre domicile
- Distance la plus éloignée du domicile\*
- Pas quotidiens moyens : une moyenne de 30 jours est calculée en utilisant uniquement les jours comprenant un minimum de 1 000 pas


\* Nécessite que l'emplacement du domicile soit défini. Voir 2.3. *Domicile*.

Parcourez les statistiques à l'aide du bouton 7R ou du bouton du bas.



Outre le nombre total de pays et de villes visités, vous pouvez voir les noms des lieux où vous êtes allé.

1. Dans les vues des villes visitées ou des pays visités, appuyez de façon prolongée sur le bouton 7R pour accéder à la liste des noms.
2. Faites défiler la liste en appuyant sur le bouton 7R et sur le bouton du bas.
3. Pour quitter la liste, appuyez sur le bouton central.

 **REMARQUE:** Votre Suunto Kailash utilise la base de données géographique GeoNames sous licence Creative Commons Attribution 3.0. La base de données de votre Suunto Kailash contient plus de 6 000 lieux peuplés à travers le monde. Les critères de sélection varient d'un pays à l'autre et prennent en considération la taille géographique et la population de chaque pays.

### 3.2. Réveil

Vous pouvez paramétrer une alarme quotidienne. Lorsque vous paramétrez l'alarme, celle-ci apparaît sur l'affichage du calendrier.



Pour paramétrer l'alarme :

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton central pour accéder à **Heure et date**.
3. Appuyez sur le bouton central pour accéder au paramétrage de l'alarme.
4. Activez l'alarme et confirmez votre choix.
5. Paramétrez les heures et les minutes, puis confirmez votre choix.
6. Quittez le menu en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

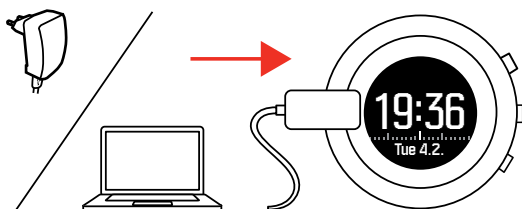
### 3.3. Batterie

Lorsque le niveau de la batterie atteint 10 %, un message contextuel vous indique que le niveau de charge est bas.


Lorsque le niveau de la batterie chute de façon importante, une notification vous demande de procéder à une mise en charge.

À ce stade, l'icône de la batterie au bas de la vue du calendrier commence à clignoter. Les fonctions de navigation et de connectivité sont automatiquement désactivées jusqu'à ce que la montre soit rechargée.

Rechargez la montre en la raccordant au câble fourni et en branchant le connecteur USB sur un ordinateur ou sur un chargeur mural.



Yhden latauksen kesto riippuu siitä, kuinka ja missä olosuhteissa Suunto Kailash -kelloa käytetään. Esimerkiksi alhaiset lämpötilat lyhentävät kertalatauksen kestoja. Yleisesti ottaen ladattavien akkujen varauksen pitokyky heikkenee ajan kuluessa.

 **REMARQUE:** Suunnon takuu kattaa akun vaihdon yhden vuoden tai 300 latauskerran ajan (sen mukaan, kumpi toteutuu aiemmin), mikäli varauksen pitokyky heikkenee epänormaalisti akun viallisuuden takia.

### 3.4. Rétroéclairage

Votre Suunto Kailash possède deux éclairages : un rétroéclairage normal et un rétroéclairage ultra lumineux que vous pouvez utiliser comme une lampe de poche (voir 3.11. Lampe de poche).

Pour activer le rétroéclairage, appuyez de façon prolongée sur le bouton du bas jusqu'à ce qu'il s'allume.



Le rétroéclairage propose trois modes que vous pouvez choisir dans le menu des options sous **GÉNÉRAL » Affichage » Mode de rétroéclairage**.

- **Nuit** : un appui sur n'importe quel bouton active le rétroéclairage pendant 8 secondes.
- **Normal** (par défaut) : un appui long sur un bouton active le rétroéclairage pendant 8 secondes.
- **Interrupteur** : un appui long sur un bouton active le rétroéclairage, qui va rester allumé jusqu'au prochain appui sur le bouton du bas.
- **Off** : pas de rétroéclairage.

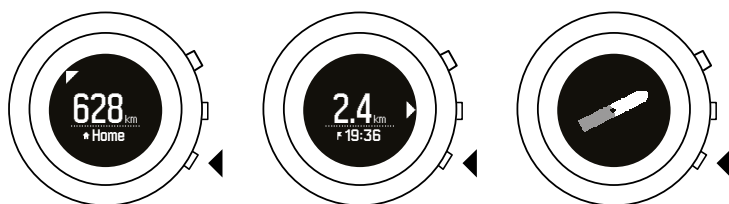
Vous pouvez également régler le niveau de luminosité du rétroéclairage dans le menu des options sous **GÉNÉRAL » Affichage » Luminosité du rétroéclairage**.

### 3.5. Boussole

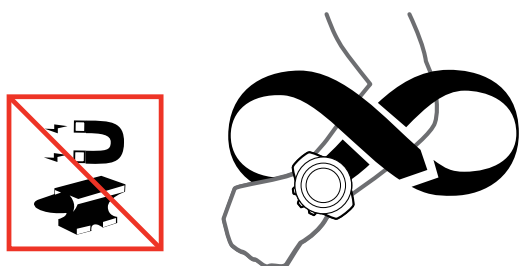
Votre Suunto Kailash comprend une boussole numérique que vous pouvez utiliser pour vous orienter sur terre ou en mer. La boussole est pourvue d'une compensation d'inclinaison. L'aiguille pointe donc vers le nord même si vous ne tenez pas votre montre de niveau.

La vue de la boussole est désactivée par défaut. Vous pouvez activer la vue de la boussole dans le menu des options sous **LIEU » Boussole**.

Lorsque cette vue est activée, vous pouvez accéder à la boussole depuis la vue de la navigation en appuyant une fois ou deux sur le bouton du bas selon le nombre de POI que vous avez sauvegardés.



Étalonner la boussole permet de garantir son exactitude. Vous devez étalonner la boussole lorsque vous l'utilisez pour la première fois ou après une mise à jour logicielle. Pour étalonner la boussole, bougez votre bras en décrivant un 8.



Vous pouvez réétalonner la boussole à tout moment lorsque la montre est en mode navigation en appuyant de façon prolongée sur le bouton du bas.

### 3.6. Compte à rebours

Vous pouvez activer le compte à rebours dans le menu des options sous **HEURE ET DATE » Cpte rebrs**. Dès que vous avez paramétré la durée du compte à rebours, la montre affiche le temps programmé et une barre de compte à rebours.



Pour activer le compte à rebours :

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton central pour accéder à **HEURE ET DATE**.
3. Faites défiler les options jusqu'à **Cpte rebrs** et appuyez sur le bouton central.
4. Paramétrez les heures et les minutes, puis confirmez votre choix.
5. Quittez le menu en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

Démarrez et arrêtez le minuteur en appuyant sur le bouton 7R. Tant que le minuteur fonctionne, vous pouvez passer à la minute suivante (mettre les secondes à zéro) en appuyant sur le bouton du bas.

Vous pouvez remettre le minuteur à zéro en appuyant de façon prolongée sur le bouton 7R.

Lorsque le temps est expiré, vous pouvez revenir à l'affichage de l'heure principale en appuyant sur le bouton du bas.

### 3.7. Couleur d'affichage

Par défaut, l'affichage présente un fond sombre. Vous pouvez inverser les couleurs d'affichage pour obtenir un fond clair. Pour ce faire, allez dans le menu des options sous **GÉNÉRAL » Affichage » Inverser l'affichage**.

### 3.8. Contraste d'affichage


Le contraste d'affichage par défaut est de 50 %. Vous pouvez régler cette valeur entre 0 et 100 % sous **GÉNÉRAL » Affichage » Contraste d'affichage**.

### 3.9. Exploration avec le mode activité

Votre Suunto Kailash vérifie votre localisation toutes les 10 minutes pour actualiser l'heure et mettre à jour votre position et vos statistiques 7R. En utilisation quotidienne normale, cet intervalle est suffisant pour vous procurer de bons détails de voyage tout en optimisant l'autonomie de la batterie.

Dans certains cas, vous pouvez cependant avoir besoin de détails plus précis, par exemple lorsque vous sortez courir le matin dans une ville nouvelle ou lorsque vous partez en randonnée dans un parc national.

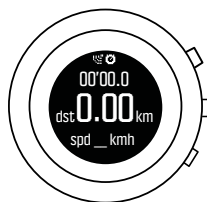
Le mode activité utilise le GPS haute puissance et GLONASS avec un intervalle d'acquisition d'une seconde afin de vous donner une piste plus précise pour naviguer dans les parcs et dans les rues des villes, tout en augmentant la précision de vos statistiques 7R.

 **REMARQUE:** GLONASS n'est utilisé qu'en mode activité. Le traçage normal destiné aux statistiques 7R fait appel au GPS.

Pour lancer le mode activité, appuyez simplement de façon prolongée sur le bouton 7R.

En mode activité, les informations suivantes s'affichent :

- Ligne du haut : chronographe
- Ligne centrale : distance
- Ligne du bas : vitesse, cadence, cadence moyenne, heure, altitude, niveau de la batterie



Vous pouvez modifier la vue de la ligne du bas en appuyant sur le bouton inférieur. Appuyez sur le bouton central pour naviguer vers un endroit particulier (voir 3.10. *Chemin de retour*).

Vous pouvez mettre le mode activité en pause et le reprendre en appuyant sur le bouton 7R. Pour mettre fin au mode activité, appuyez de façon prolongée sur le bouton 7R. Avec une batterie pleine, vous pourrez enregistrer environ sept heures en mode activité.

Le mode activité se désactive automatiquement si :

- aucun signal GPS n'est acquis pendant 30 minutes
- le niveau de la batterie chute au-dessous de 10 %

En cas d'arrêt automatique du mode activité, la montre vous le signale grâce au message **Retour GPS normal**.

Vous pouvez aussi désactiver le mode activité à tout moment en appuyant de façon prolongée sur le bouton 7R. Nous vous recommandons de désactiver le mode activité si vous devez rester à un même endroit pendant une durée prolongée, par exemple lors d'une pause pique-nique pendant une randonnée, cela permet de limiter la consommation de la batterie.

## Journaux

Chaque fois que vous utilisez le mode activité, votre montre mémorise un enregistrement dans le journal de bord. Outre la date et l'heure, chaque journal indique la distance, la durée, la vitesse moyenne, la vitesse maximale et la cadence moyenne.

Pour accéder aux journaux d'activité :

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler les options jusqu'à **JOURNAUX D'ACTIVITÉ**, puis appuyez sur le bouton central.
3. Faites défiler la liste des journaux avec les boutons supérieur et inférieur, puis sélectionnez-en un avec le bouton central.
4. Quittez le journal en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

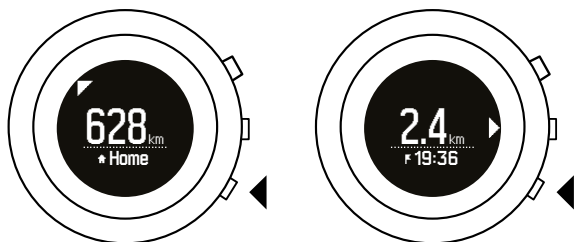
Il est possible de mémoriser jusqu'à 100 journaux dans le journal de bord. Lorsque le journal de bord est plein, les journaux les plus anciens sont écrasés en premier.

### 3.10. Chemin de retour

Un appui sur le bouton central vous permet de passer à la vue de la navigation avec la fonction Chemin de retour. La fonction Chemin de retour vous donne la direction à suivre et la distance qui vous sépare d'un point d'intérêt donné ou de votre domicile.

La fonction Chemin de retour utilise à la fois le GPS et la boussole numérique. Si vous n'avez pas encore utilisé la boussole, vous devrez l'étalonner pour que la vue de la navigation apparaisse.

Vous pouvez naviguer vers votre domicile (si vous avez paramétré son emplacement, voir 2.3. *Domicile*) ou vers un point d'intérêt que vous définissez en fonction de votre emplacement actuel.



Appuyez sur le bouton du bas pour changer de point d'intérêt ou pour voir la boussole.

### Point d'intérêt (POI)

Votre Suunto Kailash peut mémoriser deux points d'intérêt (POI). L'un est l'emplacement de votre domicile et l'autre est un POI que vous pouvez sauvegarder à tout moment en utilisant votre emplacement actuel.

Pour sauvegarder un POI, par exemple un hôtel dans une ville que vous visitez pour la première fois :

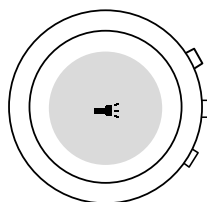
1. Appuyez sur le bouton central pour passer à l'affichage de la navigation.
2. Lorsque vous vous trouvez à l'endroit que vous voulez repérer comme POI, appuyez sur le bouton 7R.
3. Attendez que la montre ait acquis un signal GPS et confirme que l'emplacement est sauvegardé.

L'heure à laquelle vous avez sauvegardé le POI apparaît à côté de l'icône du POI sur l'affichage de la navigation.

## 3.11. Lampe de poche

Outre le rétroéclairage normal, votre Suunto Kailash dispose d'un rétroéclairage ultra lumineux que vous pourrez utiliser comme une lampe de poche.

Pour activer la lampe de poche, maintenez le bouton du bas enfoncé pendant quelques secondes, jusqu'à ce que la luminosité augmente et que l'icône de la lampe de poche apparaisse.



La lampe de poche reste allumée pendant environ 4 minutes. Pour l'éteindre, appuyez à nouveau sur le bouton du bas.

## 3.12. GPS

Suunto Kailash utilise le système de navigation par satellite GPS.

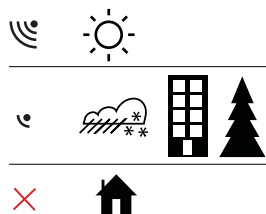
Le GPS est activé par défaut et sert à de nombreuses fonctions importantes de Suunto Kailash telles que l'actualisation de l'heure et de la position ainsi que le journal 7R.

Cependant, vous pouvez au besoin désactiver le GPS dans le menu des options sous **LIEU » GPS**.

La réception du signal GPS peut varier nettement en fonction de l'endroit où vous vous trouvez dans le monde et en fonction de votre environnement immédiat.

Vous obtiendrez un signal optimal dans une zone dégagée ayant une ligne de vision directe sur le ciel.









Les bâtiments, la végétation dense ou un temps couvert peuvent au contraire réduire la qualité de réception du signal GPS. Le signal émis par les satellites en orbite est faible ; il ne peut donc pas passer au travers de constructions en dur ni pénétrer dans l'eau. Par conséquent, lorsque vous êtes chez vous, au bureau ou dans un autre bâtiment, la réception GPS sur votre montre ne fonctionne pas en général.



## 3.13. Icônes

Votre Suunto Kailash emploie les icônes suivantes :

Icône	Description
	Alarme quotidienne
	Niveau de charge de la batterie
	Activité Bluetooth
	Indicateurs d'appui sur les boutons
	Chronographe
	Descendre/diminuer
	Lampe torche
	Force du signal GPS
	Appel entrant
	Message/notification
	Appel manqué

Icône	Description
	Suivant/confirmer
	Mis en pause/arrêté
	Point d'intérêt
	Paramètres
	Alarme d'orage
	Lever du soleil
	Coucher du soleil
	Monter/augmenter

### 3.14. Mises à jour logicielles avec SuuntoLink

Vous pouvez mettre à jour votre Suunto Kailash à l'aide du câble USB fourni et d'un PC ou d'un Mac. Nous vous recommandons vivement de mettre à jour le logiciel dès qu'une mise à jour devient disponible. La mise à jour apporte des améliorations importantes dont vous pourrez bénéficier.

Avant toute mise à jour du logiciel, assurez-vous que le câble est fermement connecté.

Pour mettre à jour le logiciel de votre Suunto Kailash :

1. Installez SuuntoLink si ce n'est déjà fait. Visitez [suunto.com/support](https://suunto.com/support) pour de plus amples détails.
2. Branchez votre Suunto Kailash à votre ordinateur à l'aide du câble USB fourni.
3. Si une mise à jour est disponible, l'application vous invite à mettre à jour votre montre. Attendez que la mise à jour se termine avant de débrancher le câble USB.


### 3.15. Compteur de pas

Le compteur de pas est disponible sous forme visuelle dans l'affichage de l'heure principale. Il vous indique le nombre de pas que vous avez effectués jusqu'à maintenant dans la journée.

Vous pouvez activer ou désactiver la vue du compteur de pas dans le menu des options sous **GÉNÉRAL » Vues » Pas**.

En outre, votre Suunto Kailash calcule vos pas quotidiens moyens au cours des 30 derniers jours et affiche la moyenne dans votre journal 7R (voir 3.1. *Journal 7R*).

Le calcul prend uniquement en compte les jours où vous avez effectué plus de 1 000 pas.

 **REMARQUE:** Le comptage des pas repose sur vos déplacements mesurés par les capteurs de la montre. Les valeurs fournies sont des estimations ; elles ne sont pas destinées à accompagner un traitement médical d'aucune sorte. Elles sont là pour vous aider à mener une vie saine et active.

## 3.16. Chronomètre

Vous pouvez activer le chronomètre dans le menu des options sous **HEURE ET DATE** » **CHRONOM.**. Lorsque le chronomètre est activé, le minuteur apparaît.



Démarrez et arrêtez le minuteur en appuyant sur le bouton 7R.

Vous pouvez remettre le minuteur à zéro en appuyant de façon prolongée sur le bouton 7R.

Lorsque le temps est expiré, vous pouvez revenir à l'affichage de l'heure principale en appuyant sur le bouton du bas.

## 3.17. Suunto 7R App

Liez votre Suunto Kailash avec l'application Suunto 7R App pour recevoir des notifications sur votre montre, personnaliser les réglages de votre montre ou encore partager vos aventures.

### 3.17.1. Liaison avec Suunto 7R App

Si vous n'avez pas lié votre montre avec l'application Suunto 7R App, l'appareil va vous inviter à le faire lorsque vous accéderez pour la première fois aux paramètres **CONNECTIVITÉ**.

Pour lier la montre et l'application :

1. Téléchargez et installez l'application Suunto 7R App sur votre appareil compatible Apple depuis l'App Store iTunes.
2. Lancez l'application et activez la connexion Bluetooth si ce n'est pas déjà fait. Laissez l'application s'exécuter au premier plan sur votre appareil mobile.
3. Sur votre montre, maintenez le bouton central enfoncé pour accéder au menu des options.
4. Appuyez sur le bouton du bas pour faire défiler les options jusqu'à **CONNECTIVITÉ**, puis sélectionnez cette option avec le bouton central.
5. Sélectionnez **Oui** en réponse à la question **Lier MobileApp?**.
6. Saisissez le code qui s'affiche sur votre montre dans le champ de demande de liaison qui se trouve sur votre appareil mobile et appuyez sur **Lier**.

### 3.17.2. Bluetooth

La connexion Bluetooth est activée par défaut sur votre Suunto Kailash. Elle s'enclenche automatiquement pour l'envoi et la réception d'informations échangées avec votre appareil mobile si vous avez lié votre montre avec l'application Suunto 7R App.

Toutefois, si vous n'utilisez pas l'application ou si vous ne voulez pas que la connexion Bluetooth soit activée, vous pouvez la désactiver. Notez que la connexion Bluetooth n'est visible que si votre téléphone et votre montre sont déjà liés.

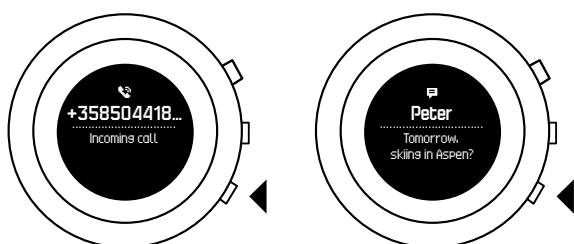
Pour activer ou désactiver la connexion Bluetooth :

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour accéder au menu des options.

2. Appuyez sur le bouton du bas pour faire défiler les options jusqu'à **CONNECTIVITÉ**, puis sélectionnez cette option avec le bouton central.
3. Appuyez sur le bouton du bas pour faire défiler les options jusqu'à **Bluetooth**, puis sélectionnez cette option avec le bouton central.
4. Activez ou désactivez la fonction avec le bouton 7R ou le bouton du bas et confirmez votre choix avec le bouton central.
5. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour quitter.

### 3.17.3. Notifications

Si vous avez lié votre Suunto Kailash avec l'application Suunto 7R App, vous pourrez recevoir des notifications d'appels et de messages ainsi que des notifications en mode « push » sur votre montre.



Les notifications disparaissent automatiquement dès que vous les avez visualisées sur votre smartphone.

Pour activer ou désactiver les notifications :

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton du bas pour faire défiler les options jusqu'à **CONNECTIVITÉ**, puis sélectionnez cette option avec le bouton central.
3. Appuyez sur le bouton du bas pour faire défiler les options jusqu'à **Notifications**, puis sélectionnez cette option avec le bouton central.
4. Activez ou désactivez la fonction avec le bouton 7R ou le bouton du bas et confirmez votre choix avec le bouton central.
5. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour quitter.

## 3.18. Heure

Vous pouvez utiliser votre Suunto Kailash pour garder la trace de trois heures différentes : heure locale, heure domicile et heure monde.

L'heure locale est celle de l'endroit où vous vous trouvez actuellement. Voir [3.18.1. Heure locale](#).

L'heure domicile est l'heure de votre résidence principale que vous pouvez définir avec le paramétrage du domicile. Voir [3.18.2. Heure domicile](#).

L'heure monde est celle d'un lieu de votre choix, comme un deuxième bureau ou votre lieu de vacances favori. Voir [3.18.3. Heure monde](#).

### 3.18.1. Heure locale

L'heure locale ou principale est celle de l'endroit où vous vous trouvez actuellement. Elle se règle automatiquement et s'actualise en continu tant que l'heure GPS et le passage à l'heure



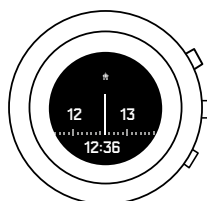
d'été sont activés. Si vous paramétrez l'heure locale manuellement, elle n'en sera pas moins actualisée automatiquement, sauf si vous désactivez l'heure GPS (voir 3.18.7. *Heure GPS*).

Vous pouvez paramétrer manuellement l'heure locale dans le menu des options sous **HEURE ET DATE** » **Heure et date**.

### 3.18.2. Heure domicile

L'heure domicile est une deuxième heure en option dont vous pouvez garder la trace après avoir paramétré l'emplacement de votre domicile (voir 2.3. *Domicile*). L'heure domicile est actualisée en fonction de l'heure GPS et de l'heure d'été.

L'heure domicile apparaît dans l'affichage du calendrier lorsque l'heure à votre domicile est différente de votre heure principale, quand vous voyagez par exemple. Appuyez sur le bouton du bas pour changer de vue et consulter l'heure à votre domicile.



### 3.18.3. Heure monde

L'heure monde est un paramétrage facultatif que vous pourrez utiliser par exemple pour garder la trace de l'heure d'un bureau à l'étranger. Il peut s'agir de l'heure de n'importe quelle grande ville dans le monde.

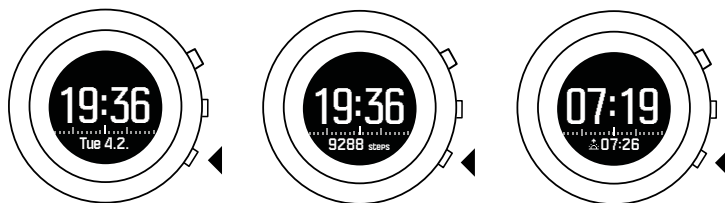
Pour régler l'heure monde :

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton du bas pour faire défiler les options jusqu'à **HEURE ET DATE**, puis sélectionnez cette option avec le bouton central.
3. Appuyez sur le bouton du bas pour faire défiler les options jusqu'à **Heure monde**, puis sélectionnez cette option avec le bouton central.
4. Réglez **Heure monde** sur **On** avec le bouton 7R.
5. Faites défiler la liste des continents avec le bouton du bas et sélectionnez un **Continent** avec le bouton central.
6. Répétez l'opération pour la liste **Pays** puis **Ville**.



### 3.18.4. Vues en mode heure

Des informations supplémentaires s'affichent dans les vues au bas de l'affichage de l'heure principale. Faites défiler les vues en boucle en appuyant sur le bouton du bas. Les vues par défaut sont la batterie, l'altitude, les heures de lever/coucher du soleil, le compteur de pas, les secondes et la date.



La plupart de ces vues sont facultatives ; vous pouvez les désactiver si vous le souhaitez dans le menu des options sous **GÉNÉRAL » Vues**.

### 3.18.5. Lever/coucher du soleil

Les heures de lever et de coucher du soleil sont basées sur votre position actuelle. Ces heures sont disponibles sous forme visuelle dans l'affichage du calendrier et vous pouvez activer ou désactiver cette fonction dans le menu des options sous **GÉNÉRAL » Vues**.

### 3.18.6. Date

La date qui apparaît dans l'affichage du calendrier est basée sur votre position actuelle. Vous pouvez activer ou désactiver cette vue sous **GÉNÉRAL » Vues**.

La date s'actualise automatiquement si vous utilisez l'heure GPS. Vous pouvez changer manuellement la date dans le menu des options sous **HEURE ET DATE » Heure et date**.

### 3.18.7. Heure GPS

Vous pouvez utiliser l'heure du GPS pour actualiser l'heure ou les heures de votre montre. Si vous voyagez vers un nouveau fuseau horaire, la montre vérifie et actualise automatiquement l'heure ou les heures en conséquence.

L'heure GPS est activée par défaut. Vous pouvez la désactiver dans le menu des options sous **HEURE ET DATE » Heure et date**.

### 3.18.8. Heure d'été

Si vous utilisez l'heure du GPS (voir 3.18.7. *Heure GPS*), vous pouvez également passer automatiquement à l'heure d'été ou à l'heure d'hiver. La fonction de passage à l'heure d'été propose trois options :

- **Automatique** – passage automatique à l'heure d'été en fonction de la position GPS
- **Heure d'hiver** – toujours utiliser l'heure d'hiver (pas de passage à l'heure d'été)
- **Heure d'été** – toujours utiliser l'heure d'été

Vous pouvez régler le passage à l'heure d'été sous **HEURE ET DATE » Heure et date**. Notez que le réglage n'est visible que si vous utilisez l'heure du GPS.

## 3.19. Tonalités et vibration

Les tonalités et la vibration d'alerte servent à signaler les notifications, alarmes et autres événements importants. Vous pouvez les régler séparément dans le menu des options sous **GÉNÉRAL » Sons et vibra**.

Pour chaque type d'alerte, les options suivantes vous sont proposées :

- **Tout activé** : tous les événements déclenchent des tonalités ou une vibration
- **Tout désactivé** : aucun événement ne déclenche de tonalités ni de vibration

- **Boutons désactivés** : tous les évènements autres que l'appui sur un bouton déclenchent des tonalités ou une vibration

## 3.20. Unités

Les unités s'affichent dans le système métrique ou impérial. Vous pouvez changer de système d'unités dans le menu des options sous **GÉNÉRAL** » **Formats** » **Système d'unités**.

## 3.21. Indicateurs météo

Votre Suunto Kailash possède deux indicateurs météo : tendance météo et alarme orage.

L'indicateur de tendance météo apparaît sous forme visuelle dans l'affichage de l'heure et vous procure un moyen rapide de vérifier les changements de temps.



L'indicateur de tendance météo est constitué de deux lignes formant une flèche. Chaque ligne représente une période de 3 heures. Un changement de pression atmosphérique supérieur à 2 hPa (0,59 inHg) sur trois heures déclenche un changement de direction de la flèche. Par exemple :

	forte chute de pression au cours des six dernières heures
	pression stable auparavant, mais s'élevant fortement au cours des trois dernières heures
	pression s'élevant fortement auparavant, mais chutant fortement au cours des trois dernières heures

## Alarme orage

Une chute importante de la pression atmosphérique signifie en général qu'un orage arrive et que vous devez vous mettre à couvert. Lorsque l'alarme orage est active, votre Suunto Kailash émet une alarme sonore et le symbole de l'orage clignote lorsque la pression chute de 4 hPa (0,12 inHg) ou plus sur une période de 3 heures.

Lorsqu'une alarme orage retentit, un appui sur n'importe quel bouton coupe l'alarme. Si vous n'appuyez sur aucun bouton, l'alarme se répète au bout de cinq minutes. Le symbole de l'orage reste affiché jusqu'à ce que les conditions météorologiques se stabilisent (ralentissement de la chute de pression).

## 4. Entretien et assistance

### 4.1. Quelques règles de manipulation

Manipulez l'appareil avec soin – ne le heurtez pas et ne le faites pas tomber.

En temps normal, la montre ne nécessite aucun entretien. Rincez-la régulièrement à l'eau claire avec un peu de savon doux et nettoyez délicatement le boîtier avec un chiffon doux humide ou une peau de chamois.

Utilisez uniquement des accessoires d'origine Suunto. Les dégâts imputables à des accessoires d'autres marques ne sont pas couverts par la garantie.

### 4.2. Étanchéité

Votre Suunto Kailash est étanche à 100 mètres (330 pieds). La valeur en mètres désigne une profondeur de plongée réelle et a été contrôlée à la pression d'eau utilisée pendant les tests d'étanchéité Suunto. Cela signifie que vous pouvez utiliser votre montre pour la natation, mais que vous ne pouvez pas l'utiliser pour la plongée.



**REMARQUE:** L'étanchéité n'est pas équivalente à la profondeur d'utilisation. L'indication d'étanchéité se rapporte à l'étanchéité air/eau statique qui permet de résister à une douche, à un bain ou à la pratique de la natation, de la plongée en piscine et de la plongée avec masque et tuba.

Pour conserver cette étanchéité, il est recommandé :

- de ne jamais utiliser l'appareil autrement que pour son utilisation prévue ;
- de s'adresser à un service, un distributeur ou un détaillant agréés Suunto pour toute réparation ;
- de maintenir l'appareil propre et à l'abri du sable ;
- de ne jamais essayer d'ouvrir le boîtier ;
- d'éviter d'exposer l'appareil à des changements rapides de température d'air ou d'eau ;
- de toujours nettoyer l'appareil à l'eau douce s'il a été exposé à de l'eau de mer ;
- de ne jamais heurter ou faire tomber l'appareil.

### 4.3. Pour bénéficier d'une assistance

Pour bénéficier d'une assistance supplémentaire, rendez-vous sur [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). Vous y trouverez un large choix de documents d'aide, notamment des questions et réponses et des vidéos explicatives. Vous pourrez également envoyer vos questions directement à Suunto ou vous adresser par e-mail ou par téléphone aux spécialistes du SAV Suunto.

La chaîne YouTube de Suunto vous propose également de nombreuses vidéos pratiques à l'adresse suivante : [www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto](http://www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto).

Pour bénéficier de l'assistance de Suunto :

1. Inscrivez-vous sur [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register).
2. Rendez-vous sur Suunto.com ([www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)) pour voir si votre question a déjà été posée ou si elle a déjà reçu une réponse.
3. Allez à **CONTACTER SUUNTO** pour poser une question ou appelez-nous à l'un des numéros figurant dans la liste. Vous pouvez également nous envoyer un e-mail à l'adresse

suivante : [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com). Merci de préciser le nom et le numéro de série du produit et de fournir une description détaillée du problème. L'équipe d'assistance clientèle qualifiée de Suunto vous aidera et, si nécessaire, dépannera votre produit au cours de l'appel.

## 5. Référence

### 5.1. Caractéristiques techniques

#### Général

- Température d'utilisation : -20 à +60 °C/-5 à +140 °F
- Température de chargement de la batterie : 0 à +35 °C/+32 à +95 °F
- Température de stockage : -30 à +60 °C/-22 à +140 °F
- Poids : 71 g
- Étanchéité : 100 m (328 pieds)
- Verre : cristal de saphir
- Lunette : titane Gr5 (qualité aéronautique)
- Alimentation : batterie lithium-ion rechargeable
- Autonomie : environ 4 à 10 jours, selon les conditions

#### Émetteur-récepteur radio

- Compatible Bluetooth® Smart
- Fréquence de communication : 2 402 à 2 480 MHz
- Puissance maximale de transmission : <0 dBm (par conduction)
- Portée : environ 3 m/9,8 ft

#### Altimètre

- Plage d'affichage : -500 à 9 999 m (-1 640 à 32 805 pieds)
- Résolution : 1 m (3 pieds)

#### Boussole

- Résolution : 1 degré (18 millièmes)

#### GPS

- Technologie : SiRF star V
- Résolution : 1 m/91,44 cm
- Bande de fréquence : 1 575,42 MHz

#### Fabricant

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLANDE

## 5.2. Conformité

### 5.2.1. CE

Suunto Oy déclare par la présente que ce produit est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.

### 5.2.2. Conformité FCC

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

- (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences dangereuses,
- (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré. La conformité de ce produit aux normes de la FCC a été testée et ce produit est destiné à être utilisé à la maison ou au bureau.

Les changements ou modifications non expressément approuvés par Suunto peuvent annuler votre droit d'utiliser cet appareil dans le cadre de la réglementation de la FCC.

REMARQUE : la conformité de cet équipement aux limites prévues pour un appareil numérique de classe B selon la Partie 15 des règles de la FCC a été testée. Ces limites sont conçues pour procurer une protection raisonnable contre les interférences dangereuses dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux radiocommunications. Toutefois, il n'existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation donnée. Si cet équipement occasionne effectivement des interférences nuisibles à la réception de signaux de radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé en l'éteignant et en le rallumant, l'utilisateur est encouragé à essayer de remédier à ces interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou repositionner l'antenne réceptrice.
- Augmenter la séparation entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est raccordé.
- Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

### 5.2.3. CONFORMITÉ RÉGLEMENTAIRE ISED

L'émetteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

1. l'appareil ne doit pas produire de brouillage;
2. l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or

device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

### 5.3. Marque de commerce

Suunto Kailash, ses logos et les autres marques et noms de commerce de la marque Suunto sont des marques de commerce déposées ou non déposées de Suunto Oy. Tous droits réservés.

### 5.4. Avis de brevets

Ce produit est protégé par les brevets en instance suivants, ainsi que par les législations nationales correspondantes : FI 20155573, US 7,271,774, US 13/794,468, US 14/195,670.

Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

### 5.5. Garantie limitée internationale

Pendant la période de garantie, Suunto ou un centre de service après-vente agréé Suunto (appelé ci-après centre de service) s'engage à sa seule discrétion à remédier sans frais aux défauts de matériau ou de fabrication, soit a) en réparant, soit b) en remplaçant ou encore c) en remboursant le produit, conformément aux conditions générales de la présente garantie limitée internationale. La présente garantie limitée internationale est valable et exécutoire quel que soit le pays d'achat. La garantie limitée internationale n'a pas d'incidence sur les droits qui vous sont conférés par la législation nationale applicable à la vente de biens de consommation.

### Période de garantie

La période de garantie limitée internationale prend effet à la date de l'achat initial au détail.

La période de garantie est de deux (2) ans pour les montres, montres connectées, ordinateurs de plongée, transmetteurs de fréquence cardiaque, transmetteurs de plongée, instruments mécaniques de plongée et instruments de précision mécaniques, sauf indication contraire.

La période de garantie est d'un (1) an pour les accessoires, y compris pour les ceintures de poitrine Suunto, bracelets de montre, chargeurs, câbles, batteries rechargeables, bracelets et flexibles.

La période de garantie est de cinq (5) ans pour les défaillances imputables au capteur de mesure de profondeur (pression) sur les ordinateurs de plongée Suunto.

### Exclusions et limitations

La présente garantie limitée internationale ne couvre pas :

1. a. l'usure normale telle que les rayures, l'abrasion, la décoloration ou la déformation du matériau des bracelets non métalliques, b) les défauts résultant d'une manipulation brutale ou c) les défauts ou dommages résultant d'une utilisation contraire à celle prévue ou recommandée, un entretien inapproprié, une négligence et les accidents comme les chutes ou l'écrasement ;
2. les documents imprimés et l'emballage ;



3. les défauts ou prétendus défauts consécutifs à l'utilisation avec tout autre produit, accessoire, logiciel ou service non fabriqué ou fourni par Suunto ;
4. les piles non rechargeables.

Suunto ne garantit pas que le fonctionnement du produit ou de l'accessoire sera exempt d'erreur ou d'interruption, ni que le produit ou l'accessoire fonctionnera avec des logiciels ou des matériels fournis par un tiers.

La présente garantie limitée internationale n'est pas exécutoire si le produit ou l'accessoire :

1. a été ouvert hors de l'utilisation prévue ;
2. a été réparé avec des pièces de rechange non autorisées ; modifié ou réparé par un centre de service non autorisé ;
3. a vu son numéro de série supprimé, altéré ou rendu illisible de quelque manière que ce soit, ceci étant laissé à la seule appréciation de Suunto ;
4. a été exposé à des produits chimiques, y compris et de manière non limitative les crèmes solaires et anti-moustiques.

## Accès au service de garantie Suunto

Vous devez fournir la preuve d'achat du produit pour accéder au service de garantie Suunto. Vous devez également enregistrer votre produit en ligne sur [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) pour pouvoir bénéficier des services de la garantie internationale dans le monde entier. Pour savoir comment bénéficier du service de garantie, rendez-vous sur [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), adressez-vous à votre revendeur Suunto local agréé ou appelez le Centre de contact Suunto.

## Limitation de responsabilité

Dans les limites autorisées par la législation applicable, la présente garantie limitée internationale constitue votre seul et exclusif recours et remplace toute autre garantie, expresse ou implicite. Suunto ne saurait être tenue responsable des dommages spéciaux, indirects, exemplaires ou accessoires, y compris et de manière non limitative la perte de bénéfices anticipés, la perte de données, la perte d'utilisation, le coût du capital, le coût de tout équipement ou moyen de substitution, les plaintes déposées par des tiers, les dommages matériels résultant de l'achat ou de l'utilisation du produit ou découlant du non-respect de la garantie, du non-respect du contrat, d'une négligence, d'un tort strict ou de toute théorie légale ou équitable, même si Suunto avait connaissance de l'éventualité de tels dommages. Suunto ne saurait être tenue responsable des retards liés à l'exécution du service de garantie.

## 5.6. Copyright

© Suunto Oy 9/2015. Tous droits réservés. Suunto, les noms des produits Suunto, leurs logos et autres marques et noms de commerce de la marque Suunto sont des marques de commerce déposées ou non déposées de Suunto Oy. Ce document et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont destinés exclusivement à permettre aux clients d'obtenir le savoir et les renseignements nécessaires à l'utilisation des produits Suunto. Son contenu ne saurait en aucun cas être utilisé ou diffusé à d'autres fins ni communiqué, divulgué ou reproduit sans l'accord préalable écrit de Suunto Oy. Bien que nous ayons pris grand soin de vérifier que les renseignements contenus dans ce document sont à la fois complets et exacts, aucune garantie expresse ou implicite d'exactitude n'est donnée. Le contenu de ce document est susceptible d'être modifié à tout moment sans préavis. La dernière version de cette documentation peut être téléchargée sur [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

# Index

affichage.....	10	lampe de poche.....	8 , 12
affichages.....	6	lever/coucher du soleil.....	18
alarme orage.....	19	Liaison.....	15
assistance.....	20	logiciel.....	14
batterie.....	8	météo.....	19
chronomètre.....	15	Minuteur.....	9
compteur de pas.....	14	mise en charge de la batterie.....	8
Connectivité.....	15, 16	Mise en route.....	5
contraste.....	10	mode activité.....	10
domicile.....	6	notifications.....	16
emplacement.....	13	paramètres.....	5
Étalonner la boussole.....	9	Passage à l'heure d'été.....	18
GLONASS.....	10	Point d'intérêt.....	11
GPS.....	11	rétroéclairage.....	8
heure.....	16, 17, 18	réveil.....	7
Heure d'été.....	18	Statistiques 7R.....	7
heure domicile.....	17	tendance météo.....	19
heure locale.....	16	tonalités.....	18
heure monde.....	17	version.....	14
heure monde, heure domicile.....	16	vibration.....	18
inversion.....	10	vues.....	6 , 17
journal.....	7		



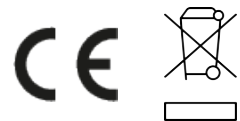
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

Suunto Oy  
Tammiston kauppatie 7 A,  
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 05/2021

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.