

SUUNTO M1/M2


KASUTUSJUHEND


1 OHUTUS	4
Ohutusabinõude tüübid	4
Ohutusabinõud	4
2 Tervitus	6
3 Ekraani märgised ja segmendid	7
4 Nuppude kasutamine	8
5 Alustusjuhend	9
5.1 Vastupidavustaseme hindamine	10
6 Nupuluku kasutamine	12
7 Pulsivöö pealepanek	13
8 Harjutuse alustamine	15
8.1 Tõrkeotsing	16
9 Harjutuse ajal	17
9.1 Pulsitsoonid	17
10 Nädalase treeningprogrammi näide: halvast suurepärase tasemeni	19
11 Pärast harjutust	20
12 Ajaloo vaatamine	22
12.1 Ajalugu ja muutused	22
12.2 Eelmine harjutus	23
13 Sätete reguleerimine	24
Näide: märguandesätete reguleerimine	25
13.1 Unerežiim ja algsätted	26
13.2 Keele vahetamine	26
14 Seadme hooldamine	27


14.1	Toiteelemendi vahetamine	27
14.2	Pulsivöö toiteelemendi vahetamine	29
15	Andmed	31
15.1	Tehnilised andmed	31
15.2	Kaubamärk	32
15.3	Vastavus USA Föderaalsete Sidekomisjoni (FCC) nõuetele	32
15.4	CE	33
15.5	Autoriõigus	33
15.6	Patenditeatis	33
16	Garantii	34
	Garantiaeg	34
	Erandid ja piirangud	34
	Juurdepääs Suunto garantiiteenindusele	35
	Piiratud vastutus	35

1 OHUTUS

Ohutusabinõude tüübid


 **HOIATUS:** – kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib põhjustada raskeid vigastusi või lõppeda surmaga.

 **ETTEVAATUST:** – kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib seadet kahjustada.

 **MÄRKUS:** – kasutatakse olulise teabe rõhutamiseks.

Ohutusabinõud

 **HOIATUS:** ENNE TREENINGPROGRAMMI ALUSTAMIST PIDAGE ALATI NÕU ARSTIGA.

 **HOIATUS:** TOOTE KOKKUPUUTEL NAHAGA VÕIB TEKKIDA ALLERGILINE REAKTSIOON VÕI NAHAÄRRITUS VAATAMATA SELLELE, ET MEIE TOOTED VASTAVAD ASJAKOHASTELE STANDARDITELE.

 **ETTEVAATUST:** ÄRGE KASUTAGE MIS TAHES TÜÜPI LAHUSTEID.

 **ETTEVAATUST:** ÄRGE TÖÖDELGE PUTUKATÕRJEVAHENDIGA.

 **ETTEVAATUST:** KÄIDELGE ELEKTROONILISE JÄÄTMENA.

 **ETTEVAATUST:** ÄRGE LÖÖGE EGA PILLAKE MAHA.

2 TERVITUS

Täname, et valisite Suunto M1/M2!


Pulsimonitor Suunto M1/M2 sisaldab põhilisi vahendeid, mida teil treeningeesmärkide saavutamiseks tarvis läheb. Suunto M1/M2 muudab pulsi jälgimise hõlpsaks ja mugavaks, see kuvab pulsi ja põletatud kaloreite arvu reaajas ning tagab treeningu ajal teid jälgides, et püsite õiges pulsisoonis.

Suunto M1/M2 põhifunktsioonid on loodud selleks, et teie harjutused võimalikult tõhusaks muuta.

- Hõlpsalt kasutatav, kolme nupu, suure ekraani ja üheksa keelevalikuga
- Reaalajaline juhendamine koos pulsi ja põletatud kaloreite arvu kuvamisega
- Automaatne lülitumine kolme pulsisooni vahel
- Harjutuste kokkuvõtted
- Mugav pulsivöö, mis ühildub enamiku spordiseadmetega

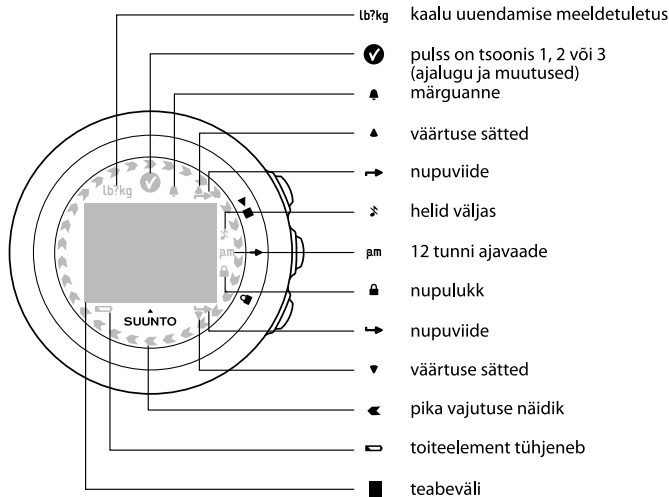
See kasutusjuhend aitab teil pulsimonitoriga Suunto M1/M2 harjutamisest viimast võtta. Lugege see läbi, kui soovite Suunto M1/M2 kasutamise veelgi nauditavamaks muuta.

Treeningu lõpp ei tähenda, et lõbu on läbi. Treeningkogemuse täiustamiseks ja igast liigutusest viimase võtmiseks on saadaval Interneti-teenus Movescount.com. Liituge Movescount.com-iga juba täna! See on motiveeriv ja lõbus. Selles ju treening tegelikult seisnebki.

 **MÄRKUS:** Täieliku Suunto toe saamiseks registreerige kindlasti oma seade veebiaadressil www.suunto.com/register.

3 EKRAANI MÄRGISED JA SEGMENTID

et



4 NUPPUDE KASUTAMINE



Nupud ja nende funktsioonid

▶■ (Käivitus/peatus):

- üksuse **exercise (Harjutus)**, **history & trend (Ajalugu ja muutused)**, **prev. exercise (Eelmine harjutus kuvamine)**
- harjutuse alustamine/lõpetamine
- suurendamine / ülespoole liikumine

→ (Edasi):


- vaadete vaheldumisi aktiveerimine
- sätete avamine/sulgemine (kui hoiate all)
- aktsepteerimine / järgmise sammu juurde liikumine

🔒 (Kell):

- nupu ▶■ lukustamine (kui hoiate all)
- vähendamine / allapoole liikumine

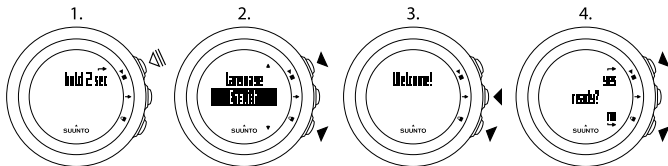
5 ALUSTUSJUHEND

Alustage seadme Suunto M1/M2 isikupärastamisest, et tagada usaldusväärne ja lihtne jälgimisprotsess. Seadme Suunto M1/M2 enda füüsiliste tunnuste ja aktiivsuse järgi häälestamiseks kasutage isiklikke sätteid. Neid sätteid võetakse aluseks paljude arvutuste puhul, mistõttu tuleks väärtuste määramisel nende täpsust hoolega silmas pidada.

 **MÄRKUS:** Määrake algsätted hoolikalt. Mõnda sätet saab hiljem muuta ainult seadme lähtestamisega.


Algsätete määramine

1. Vajutage seadme aktiveerimiseks mis tahes nuppu. Oodake, kuni seade ärkab ja kuvab teate **hold 2 sec (Hoiu 2 sek)**. Hoidke esimese sätte sisestamiseks all nuppu ►■.
2. Väärtuste muutmiseks vajutage nuppu ►■ või ▲.
3. Väärtuse kinnitamiseks ja järgmise sätte juurde liikumiseks vajutage nuppu ➡. Eelmise sätte juurde naasmiseks vajutage nuppu ▲.
4. Kui olete valmis, valige kõigi sätete kinnitamiseks **yes (Jah)** (►■). Kui soovite siiski sätteid muuta, valige esimese sätte juurde naasmiseks **no (Ei)** (▲).




Saate määrata järgnevaid algsätteid

- **language (Keel):** inglise, saksa, prantsuse, hispaania, portugali, itaalia, hollandi, rootsi, soome
- **units (Ühikud):** meetermõõdustik/tollimõõdustik
- **time (Aeg):** 12/24 h, tunnid ja minutid
- **date (Kuupäev)**
- **personal settings (Isiklikud sätted):** sünniaasta, sugu, kaal

 **MÄRKUS:** Maksimaalne pulss on suurim südamelöökide arv, mida inimese süda suurima intensiivsuse korral teha suudab. Pärast sünniaasta sisestamist määrab seade automaatselt maksimaalse pulsi (max HR), kasutades selleks Ameerika Spordimeditsiini Kolledži (ACSM) avaldatud valemit: $207 - (0,7 \times \text{VANUS})$. Kui teate oma tegelikku maksimaalset pulssi, peaksite automaatselt määratud väärtuse tegeliku väärtusega asendama.

Kui soovite teavet sätete hilisema reguleerimise kohta, vt Peatükk 13 Sätete reguleerimine leheküljel 24.

 **NÕUANNE:** Kuupäeva ja koos kellaajaga sekundite kuvamiseks vajutage ajavaates nuppu ➔. Kui te 2 minuti jooksul nuppu ➔ uuesti ei vajuta, naaseb seade toiteelemendi säästmiseks ainult aja kuvamise juurde.







5.1 Vastupidavustaseme hindamine




Harjutuse ajal juhendite saamiseks peate eelnevalt algsätetes oma praegust vastupidavustaset hindama.





Valige üks järgnevatest variantidest:

- **very poor (Väga halb):** eelistate kasutada lifti või kõndimise asemel autoga sõita või jalutate mõnikord oma lõbuks ja harjutate vahetevahel piisavalt, et kutsuda esile hingeldamist või higistamist.
- **poor (Halb):** harjutate regulaarselt 10–60 minutit nädalas meelelahutuseks või teete tagasihoidlikku füüsilist pingutust nõudvat tööd, nt mängite golfi, lauatennist, keeglit, ratsutate, võimlete, käite jõusaalis, tõstate raskuseid või teete aiatöid.
- **fair (Rahuldav):** jooksete vähem kui 1,6 km (1 miil) nädalas või harrastate alla 30 minuti nädalas võrdväärset füüsilist tegevust.
- **good (Hea):** jooksete 1,6–8 km (1–5 miili) nädalas või harrastate 30–60 minutit nädalas võrdväärset füüsilist tegevust.
- **very good (Väga hea):** jooksete 8–16 km (5–10 miili) nädalas või harrastate 1–3 tundi nädalas võrdväärset füüsilist tegevust.
- **excellent (Suurepärane):** jooksete üle 16 km (10 miili) nädalas või harrastate üle 3 tunni nädalas võrdväärset füüsilist tegevust.

6 NUPULUKU KASUTAMINE

Hoidke nuppu  all, et lukustada või avada nupp  . Kui nupp   on lukustatud, näidatakse ekraanil kujutist .

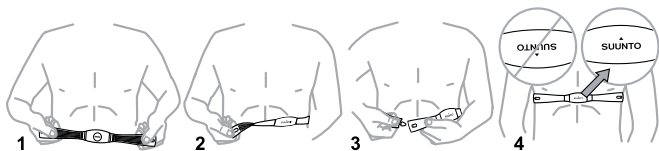
 **NÕUANNE:** Stopperi töö juhusliku käivitamise või lõpetamise vältimiseks lukustage nupp  .

 **MÄRKUS:** Kui nupp   on harjutuse ajal lukustatud, saate vaateid endiselt vahetada, vajutades selleks nuppu .

7 PULSIVÖÖ PEALEPANEK

Reguleerige rihma pikkust, et pulsivöö oleks pingul, kuid siiski mugav. Niisutage kokkupuutepindu vee või geeliga ja pange pulsivöö peale. Jälgige, et pulsivöö jääks rinna keskele ning punane nool näitaks üles.

Pulsivöö M1






Pulsivöö M2



⚠ HOIATUS: Kui teil on südamerütmur, defibrillaator või mõni muu elektrooniline implantaat, kasutate pulsivööd omal vastutusel. Enne pulsivöö esmakordset kasutamist soovitame teha arsti järelevalve all läbi katseharjutuse. See tagab samaaegselt kasutatava südamerütmuri ja pulsivöö ohutuse ja usaldusväärsuse. Harjutusega võib kaasneda mõningane risk, eriti eelneva väheaktiivse eluviisiga inimeste puhul. Enne


regulaarse treeningprogrammi alustamist soovitame teil kindlasti arstiga nõu pidada.


 **MÄRKUS:** *IND-märgisega pulsivööd ühilduvad enamiku pulsi induktiivset vastuvõttu võimaldavate treeningseadmetega. Suunto M1/M2 ühildub pulsivööga Suunto Dual Comfort Belt (IND- ja ANT-märgised  .*

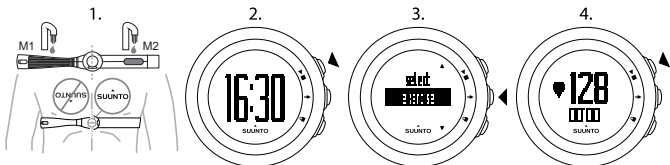
8 HARJUTUSE ALUSTAMINE


Treenimise alustamine

1. Niisutage kokkupuutepindu ja pange pulsivöö peale.
2. Vajutage ajavaates nuppu ►■, et valida **exercise (Harjutus)**.
3. Kinnitage valik **exercise (Harjutus)** nupuga ➔.
4. Harjutuse salvestamise alustamiseks vajutage nuppu ►■.
Seni kuni kannate pulsivööd õigesti, näitab seade pulsiväärtuseid.

 **MÄRKUS:** Kui pulsivöö signaali pärast ühendamiskatset ei leita, näidatakse teile vaid harjutuse kestvust. Pulsiteabe kasutamiseks harjutuse ajal peab pulsiväärtus kuvatud olema.

 **NÕUANNE:** Salvestamise ajal pulsi ja aja vaatamiseks vajutage nuppu ➔.



 **NÕUANNE:** Ilma pulsivööta saate toodet Suunto M1/M2 kasutada stopperina. Salvestamise ajal harjutuse kestvuse (kuid mitte pulsi) vaatamiseks vajutage nuppu ➔.



NÕUANNE: Enne treeningu alustamist tehke soojendusharjutused ning pärast treeningut lõdvestusharjutused. Neid harjutusi tuleks teha madala intensiivsusega (tsoon 1 või alla selle).

Lisateave pulsitsoonide kohta: Osa 9.1 Pulsitsoonid leheküljel 17.

8.1 Tõrkeotsing

Suunto M1/M2 kasutab vastuvõtuhäirete vältimiseks kodeeritud ülekannet. Elektriliinide all ning magnet- või elektrivälju kiirgavate seadmete lähedal võib pulsi signaali vastuvõtt olla häiritud.

Kui pulsi signaal kaob, proovige järgmist.

- Veenduge, et kannate pulsivööd õigesti.
- Veenduge, et pulsivöö elektrootid pinnad on niisked.
- Eemalduge kõigist võimalikest häireallikatest.
- Probleemide püsimisel vahetage pulsivöö ja/või seadme toiteelement välja.

9 HARJUTUSE AJAL

Suunto M1/M2 annab teile lisateavet, juhendades teid harjutuse sooritamise ajal. Sellisest teabest võib palju kasu olla.

Järgmisena mõni viis, kuidas seadet harjutamise ajal kasutada saab.

- Reaalajas kestuse ja pulsi, aga ka keskmise pulsi, põletatud kilokalorite arvu, pulsitsooni ja kellaaja kuvamiseks vajutage nuppu →. Soovitud pulsitsooni jõudmiseks reguleerige harjutuse intensiivsust.
- Hoidke nuppu 🔒 all, et vältida stopperi juhuslikku nupu ▶■ vajutamisega peatamist.
- Harjutuse lõpetamiseks vajutage nuppu ▶■.




NÕUANNE: Heli harjutuste ajal sisse- või väljalülitamiseks (⌘) vajutage ja hoidke all nuppu →. Helisid ei saa sisse lülitada, kui olete määranud üldsätetes valiku **all off (Kõik väljas)** (vt Peatükk 13 Sätete reguleerimine leheküljel 24).


9.1 Pulsitsoonid


Teave maksimaalse pulsi kohta: Peatükk 5 Alustusjuhend leheküljel 9.

Pulsitsoonid on teie maksimaalse pulsi protsendid. Harjutuste intensiivsuse määrab aeg, mille kolmes eri tsoonis veedate. Tsoonitreening on väljakujunenud treenimisviis, mille eelseadistatud vaikeväärtused on järgnevad

- Tsoon 1 (60–70%): vastupidavustsoon, mis parandab üldvastupidavust ning sobib kaalujälgimiseks.
- Tsoon 2 (70–80%): aeroobikatsoon, mis parandab aeroobset vastupidavust ning sobib taluvustreeninguks.
- Tsoon 3 (80–90%): piirtsoon, mis parandab aeroobset ja anaeroobset võimekust ning sobib tippvastupidavuse parandamiseks.

 **NÕUANNE:** Heale vastupidavustasemele jõudmiseks kasutage tsoone 2 ja 3. Ületreenimise või vigastuste vältimiseks ärge kasutage 3. tsooni liiga tihti.

 **NÕUANNE:** Kui vajutate harjutuse ajal praeguse pulsitsooni kuvamiseks nuppu ➔, kuulete pulsitsooni vahetudes ka helisignaali.

 **MÄRKUS:** Tsoonide vaikeväärtused põhinevad Ameerika Spordimeditsiini Kolledži (ACSM) harjutuste koostamise juhistel.

10 NÄDALASE TREENINGPROGRAMMI NÄIDE: HALVAST SUUREPÄRASE TASEMENI

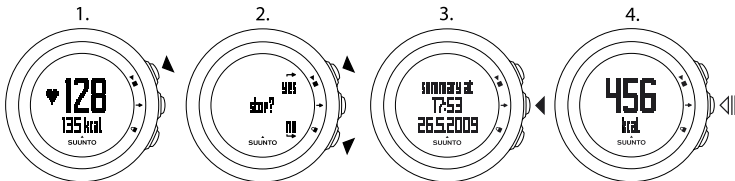
Järgmises tabelis on esitatud hea treeningprogrammi soovituslikud väärtused. Samuti illustreerib tabel, kuidas tsooniharjutustest vastupidavustaseme tõstmiseks viimast võtta saab.

Tase	< Tsoon 1	Tsoon 1	Tsoon 2	Tsoon 3	> Tsoon 3	Nädalad
very poor (Väga halb)	1 × 25 min	2 × 25 min	3 × 15 min			× 2
below average (Alla keskmise)		2 × 30 min	2 × 20 min			× 2
fair (Rahuldav)		1 × 35 min	2 × 30 min	3 × 25 min		× 6
good (Hea)			3 × 40 min	2 × 30 min		× 6
very good (Väga hea)			2 × 35 min	2 × 40 min	1 × 30 min	× 8
excellent (Suurepärane)		1 × 60 min	1 × 50 min	2 × 40 min	2 × 20 min	

11 PÄRAST HARJUTUST


Pärast harjutust saate näha harjutuse kokkuvõtet.


1. Vajutage harjutuse lõpetamiseks nuppu ►■.
2. Valige harjutuse lõpetamise kinnitamiseks ja kokkuvõtte kuvamiseks **yes (Jah)** (►■) või harjutuse jätkamiseks **no (Ei)** (▲).
3. Kokkuvõtte eri vaadete sirvimiseks vajutage nuppu →.
4. Ajavaatesse naasmiseks hoidke nuppu → all.





Kokkuvõttes on välja toodud järgnev teave

- Harjutuse algusaeg ja kuupäev
- Harjutuse kestvus
- Iga tsooni all, sees ja peal veedetud aja protsent
- Põletatud kalorite arv
- keskmine pulss
- kõrgeim pulss

 **MÄRKUS:** Kui tegite harjutusi pulssi jälgimata, kuvatakse kokkuvõttes ainult algusaeg, kuupäev ja harjutuse kestus.

 **NÕUANNE:** Kokkuvõtte saate vahele jätta, hoides esimeses kokkuvõtte vaates all nuppu →. Et eelneva harjutuse kokkuvõtet hiljem vaadata, vajutage vaatel Time (aeg) nuppu ►■ ja valige **prev. exercise** (Eelmine harjutus).

 **NÕUANNE:** Kui kasutate harjutuste ajal pulsivööd, saate stopperi nupu ►■ abil peatada. Kui te tunni jooksul nuppu ►■ vajutades harjutust ei jätkata, salvestab seade harjutuse logi automaatselt. Salvestamise jätkamiseks valige **no (Ei)** (🔒).

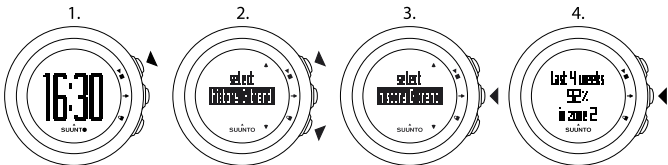
 **NÕUANNE:** Ebameeldiva lõhna tekkimise vältimiseks peske pulsivööd regulaarselt käsitsi.


12 AJALOO VAATAMINE

Teil on võimalik uuesti vaadata kõigi salvestatud treeningseansside koguteavet ja eelmist harjutust puudutavat teavet.

Vaate **history & trend (Ajalugu ja muutused)** või **prev. exercise (Eelmine harjutus kuvamine)**

1. Vajutage ajavaates nuppu ►■.
2. Valige **history & trend (Ajalugu ja muutused)** või **prev. exercise (Eelmine harjutus kuvamine)** nupuga ►■ või 🔒.
3. Valiku kinnitamiseks kasutage nuppu ➡.
4. Vaadete sirvimiseks vajutage nuppu ➡. Pärast läbi vaadete sirvimist naaseb seade vaatele Time (aeg).



 **NÕUANNE:** Ajavaatesse naasmiseks hoidke mis tahes ajal all nuppu ➡.

12.1 Ajalugu ja muutused

History & trend (Ajalugu ja muutused) kuvab kõigi salvestatud treeningseansside koguteabe.

Saate vaadata järgnevaid andmeid

- Kõigi salvestatud harjutuste arv ja kestvus
- Viimase nelja nädala jooksul sooritatud harjutuste kestvus ja arv
- Viimase nelja nädala jooksul põletatud kalorite arv
- Viimase nelja nädala jooksul igas pulssitsoonis veedetud aja protsent (✔ on nähtaval, kui pulss on tsoonis 1, 2 või 3).

12.2 Eelmine harjutus

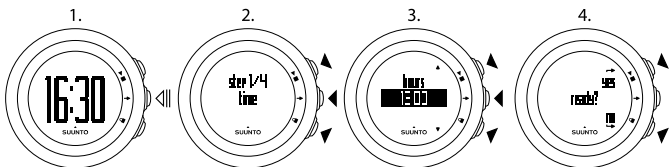
Vaates **prev. exercise (Eelmine harjutus)** saate vaadata teavet eelmise harjutuse kohta. Kui soovite vaadete kohta lisateavet, vt *Peatükk 11 Pärast harjutust leheküljel 20.*

13 SÄTETE REGULEERIMINE

Sätteid saab reguleerida ajavaates. Harjutuste ajal saate ainult helisid sisse või välja lülitada, hoides selleks all nuppu ➔.

Sätete reguleerimiseks


1. Hoidke sätete sisestamiseks ajavaates all nuppu ➔.
2. Esimese sätte sisestamiseks vajutage nuppu ➔. Sirvige sätteid nuppudega ▶■ ja Ⓛ.
3. Väärtuste muutmiseks vajutage nuppu ▶■ või Ⓛ. Kinnitamiseks ja järgmise sätte juurde liikumiseks vajutage nuppu ➔.
4. Kui olete valmis, valige kõigi sätete kinnitamiseks **yes (Jah)** (▶■). Kui soovite siiski sätteid muuta, valige esimese sätte juurde naasmiseks **no (Ei)** (Ⓛ).



Saate reguleerida järgnevaid sätteid.

- **time (Aeg):** tunnid ja minutid
- **alarm (Märguanne):** sees/väljas, tunnid ja minutid
- **date (Kuupäev):** aasta, kuu, nädalapäev
- **personal settings (Isiklikud sätted):** kaal, maksimaalne pulss (max HR)
- **sounds (Helid):**

- **all on (Kõik sees):** kõik helid on sees
- **buttons off (Nupud väljas):** kuulete kõiki helisid peale nupuvajutushelide
- **all off (Kõik väljas):** kõik helid on väljas (kui kõik helid on väljas, näidatakse harjutuste ajal ekraanil kujutist ♫)

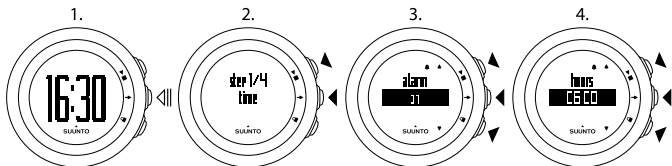
 **NÕUANNE:** Heli harjutuste ajal sisse- või väljalülitamiseks (♫) vajutage ja hoidke all nuppu →. Helisid ei saa sisse lülitada, kui olete määranud üldsätetes valiku **all off (Kõik väljas)**.

Näide: märguandesätete reguleerimine

Kui märguanne on sisse lülitatud, näidatakse ekraanil kujutist ♫.

Märguande sisse/välja lülitamine

1. Hoidke sätete sisestamiseks ajavaates all nuppu →.
2. Liikuge märguande (**alarm (Märguanne)**) juurde nupu ►■ abil ning kinnitage valik nupuga →.
3. Lülitage märguanne sisse (**on (Sees)**) või välja (**off (Väljas)**) nuppudega ►■ ja ⏏. Valiku kinnitamiseks kasutage nuppu →.
4. Märguande aja saate valida nuppudega ►■ ja ⏏. Valiku kinnitamiseks kasutage nuppu →.



Kui märguanne kõlab, vajutage selle väljalülitamiseks nuppu **stop (Lõpeta)** (🔒).


Pärast märguande lõpetamist kõlab see järgmisel päeval samal ajal uuesti. Märguande saate eemaldada sätete režiimis.

13.1 Unerežiim ja algsätted

Algsätete muutmiseks peate seadme unerežiimile panema.


Seadme unerežiimi panemiseks

1. Kui seade palub pärast üldsätete määramise viimast etappi sätete muutmise lõpetamise kinnitust, vajutage ja hoidke all nuppu ➡, kuni seade lülitub unerežiimi.
2. Vajutage seadme uuesti aktiveerimiseks mis tahes nuppu.
3. Teave algsätete määramise kohta: *Peatükk 5*
Alustusjuhend leheküljel 9.

 **MÄRKUS:** *Toiteelemendi taassisestamisel muutuvad vaid aeg ja kuupäev. Seade mäletab teie eelnevaid algsätteid ning salvestatud harjutusi.*

13.2 Keele vahetamine


Kui soovite vahetada seadme kasutuskeelt või olete seadet häälestades vale keele valinud, tuleb seade unerežiimi lülitada. Teave seadme unerežiimi lülitamise kohta: *Osa 13.1 Unerežiim ja algsätted leheküljel 26*

 **MÄRKUS:** *Seade mäletab teie eelnevaid algsätteid ning salvestatud harjutusi.*


14 SEADME HOOLDAMINE

Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha. Tavatingimustes ei vaja seade remonti. Pärast kasutamist peske seade puhtas vees pehmeloomulise seebiga puhtaks ja puhastage selle korpust niiske ja pehme või seemisnahkse lapiga.

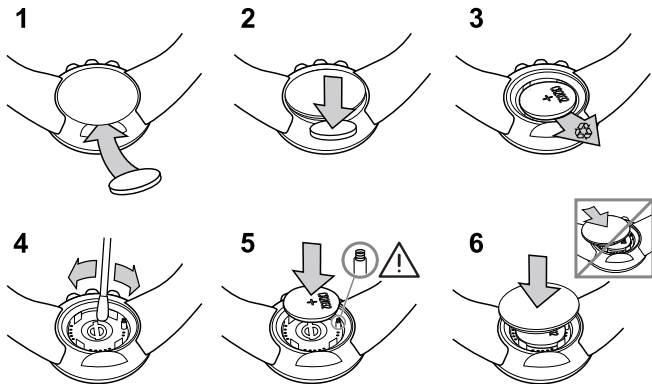
Ärge üritage seadet ise parandada. Kui teie seade vajab remonti, võtke ühendust Suunto teeninduskeskuse, edasimüüja või vahendajaga. Kasutage ainult Suunto originaalliseadmeid – garantii ei kata mitteoriginaalsete lisaseadmete kasutamisest tulenevaid kahjustusi.

 **MÄRKUS:** Ärge kunagi vajutage nuppe ujumise ajal või veega kontaktis olles. Kui vajutate nuppe ajal, mil seade on vee all, võib seade rikki minna.

14.1 Toiteelemendi vahetamine

Kui ekraanile ilmub kujutis , on soovitatav toiteelement välja vahetada. Olge toiteelemendi vahetamisel ettevaatlik, et teie Suunto M1/M2 säilitaks veekindluse ka edaspidi. Toiteelemendi hooletu vahetamise korral võib garantii kehtivuse kaotada.

Vahetage toiteelement, nagu joonisel näidatud.



MÄRKUS: Veenduge, et plastist O-rõngas on korralikult paigaldatud, et tagada randmekompuutri veekindlus. Toiteelemendi hooletu vahetamine võib tühistada garantii.

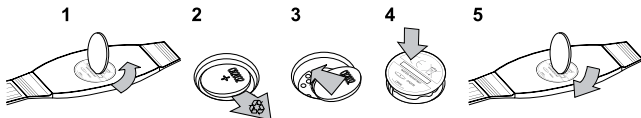
MÄRKUS: Käsitsege toiteelemendi kambri vedru ettevaatlikult (vt joonis). Kui vedru saab kannatada, saatke palun seade parandustöödeks volitatud Suunto esindusse.

MÄRKUS: Toiteelemendi taassisestamisel muutuvad vaid aeg ja kuupäev. Eelnevad algsätted ja salvestatud harjutused taastatakse.

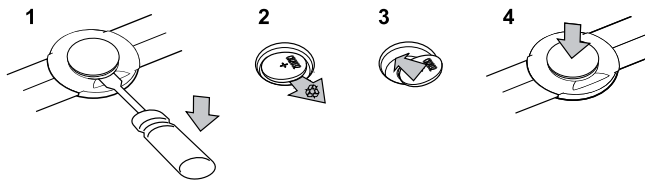
14.2 Pulsivöö toiteelemendi vahetamine

Vahetage toiteelement, nagu joonisel näidatud.

Pulsivöö M1



Pulsivöö M2



MÄRKUS: Suunto soovib toiteelemendi katte ja O-rõnga koos toiteelemendiga välja vahetada, et kindlustada pulsivöö puhtus ja jätkuv

veekindlus. Asenduskatete ja uute toiteelementide hankimiseks pöörduge volitatud Suunto edasimüüja või veebipoe poole.

15 ANDMED

15.1 Tehnilised andmed

Üldist

- Töötemperatuur: -10 °C kuni $+50\text{ °C}$ ($+14\text{ °F}$ kuni $+122\text{ °F}$)
- Hoiukoha temperatuur: -30 °C kuni $+60\text{ °C}$ (-22 °F kuni $+140\text{ °F}$)
- Seadme kaal: 40 g / 1,41 untsi
- Pulsivöö Suunto Basic kaal: max 55 g / 1,95 untsi
- Pulsivöö Suunto Dual Comfort kaal: max 42 g / 1,48 untsi
- Seadme veekindlus: 30 m (100 jalga) (ISO 2281)
- Pulsivöö veekindlus: 20 m (66 jalga) (ISO 2281)
- Vöö ülekandesagedus: 5,3 kHz; induktiivne, ühilduv spordiseadmetega ning 2,465 GHz Suunto-ANT-seadmega
- Edastuskaugus: ~ 2 m (6 jalga)
- Vahetataav toiteelement (seade/pulsivöö): 3 V CR2032
- Toiteelemendi tööiga (seade/pulsivöö): tavakasutuse puhul umbes üks aasta (2,5 tundi pulsimeetmisega harjutamist nädalas)

Logisalvesti/stopper

- Maksimaalne logiaeg: 9 tundi 59 minutit ja 59 sekundit
- Resolutsioon: esimesed 9,9 sekundit näidatakse 0,1 sekundi täpsusega. Pärast 10. sekundit näidatakse kestust 1 sekundi täpsusega.

Kokkuvõtted

- Eelmise harjutuse kokkuvõte: 1

- Kogu harjutustele kulunud aeg: 0–9999 h (pärast 9999 tunnini jõudmist alustatakse arvestamist uuesti 0-st)
- Viimase nelja nädala jooksul põletatud kilokalorite arv ja harjutuste kestus: 0–99999 kcal ja 00.01–99.59 h

Pulss

- Ekraanil: 30 kuni 240

Isiklikud sätted

- Sünniaasta: 1910 - 2009
- Kaal: 30–200 kg (66–400 naela)

15.2 Kaubamärk

Suunto M1/M2, selle logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning -nimed on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused kaitstud.

15.3 Vastavus USA Föderaalse Sidekomisjoni (FCC) nõuetele

Seade vastab FCC eeskirjade osa 15 nõuetele. Seadme talitus vastab järgmisele kahele tingimusele: 1) seade ei tohi põhjustada kahjulikke häiringuid ja 2) seade peab taluma mis tahes häiringu toimet, kaasa arvatud häiring, mis võib põhjustada seadme soovimatut tööd.

Parandustöid peab teostama Suunto volitatud teeninduskeskuse personal. Volitamatu paranduse korral kaotab garantii kehtivuse. Toote vastavust

FCC standarditele on kontrollitud, seade on ette nähtud kasutamiseks kodus või kontoris.

15.4 CE

CE-märk tähistab toote vastavust Euroopa Liidu elektromagnetilise ühilduvuse direktiividele 89/336/EMÜ ja 99/5/EMÜ.

15.5 Autoriõigus

Autoriõigus © Suunto Oy 2009. Kõik õigused kaitstud. Suunto, Suunto tootenimed, selle logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning -nimed on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Käesolev dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning selle ainueesmärgiks on pakkuda klientidele Suunto toodete kasutamist puudutatavat teavet. Dokumendi sisu ei tohi ilma Suunto Oy eelneva kirjaliku loata mitte ühelgi põhjusel kasutada, levitada, avaldada, taasesitada ega muul moel edastada. Kuigi oleme andnud endast parima, et käesolevad dokumendis sisalduv teave oleks arusaadav ja õige, ei kaasne sellega vastava teabe täpsusgarantii. Suunto Oy jätab endale õiguse käesolevat dokumenti igal ajal muuta sellest eelnevalt ette teatamata. Dokumendi värskema versiooni saate alla laadida veebilehelt www.suunto.com.

15.6 Patenditeatis

Seda toodet kaitsevad järgmised patenditaotlused ja neile vastavad riiklikud õigused: US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Esitatud on veel patenditaotlusi.

16 GARANTII

SUUNTO PIIRATUD GARANTII

SUUNTO PIIRATUD GARANTII Suunto garanteerib, et garantiiaja jooksul kõrvaldab Suunto või Suunto volitatud teeninduskeskus (edaspidi teeninduskeskus) tasuta kõik materjalidest või halvast valmistuskvaliteedist tingitud defektid, tehes seda omal äranägemisel toote või selle osade a) parandamise või b) vahetamise või c) toote ostuhinna hüvitamise teel kooskõlas selle piiratud garantiitingimustega. See piiratud garantiikehtib ja on jõustatud ainult riigis, kus toode osteti, kui asjakohastes õigusaktides ei ole teisiti sätestatud.

Garantiaeg

Piiratud garantiiaeg algab kuupäevast, mil toode jaemüügist osteti. Kuvamiseseadmete garantiiaeg on kaks (2) aastat. Tarvikute, sealhulgas, kuid mitte ainult, PODide ja pulsisaatjate, aga ka äratarbitavate osade garantiiaeg on üks (1) aasta.

Erandid ja piirangud

See piiratud garantiie ei hõlma järgmist:

1. a) tavaline kulumine, b) hooletust käsitsemisest tingitud defektid või c) toote väärkasutusest (juhendi või soovitude eiramine) tingitud defektid või kahjustused;
2. kasutusjuhendid ja kolmanda osapoole elemendid;

3. defektid või oletatavad defektid, mis on tingitud toote kasutamisest toote, tarviku, tarkvara ja/või teenusega, mis ei ole Suunto toodetud või pakutud;
4. vahetatavad patareid.

Piiratud garantii ei ole jõustatav juhul, kui:

1. toodet on avatud nii, nagu sihtotstarbeline kasutus ette ei näe;
2. toodet on parandatud lubamatute varuosade abil; toodet on parandanud volituseeta teeninduskeskus;
3. toote seerianumber on eemaldatud, seda on muudetud või mis tahes viisil lugematuks tehtud (otsustab Suunto);
4. toode on puutunud kokku kemikaalidega, sealhulgas, kuid mitte ainult, sääsetõrjevahendiga.

Suunto ei garanteeri toote katkestusteta või tõrgeteta tööd või toote ühilduvust kolmanda osapoole riist- või tarkvaraga.

Juurdepääs Suunto garantiiteenindusele

Suunto garantiiteeninduse teenuste kasutamiseks peab teil olema ostutõend. Garantiiteenuse kohta üksikasjalikuma teabe saamiseks külastage veebiaadressi www.suunto.com/warranty, pöörduge Suunto kohaliku volitatud edasimüüja poole või helistage Suunto infoliinile numbril +358 2 2841160 (võib kehtida riigisisene või eritariif).

Piiratud vastutus

See piiratud garantii on suurimal kohaldatavate kohustuslike õigusaktidega lubatud määral teie ainus ja eksklusiivne meede, asendades kõiki muid garantiisid, nii otseseid kui ka kaudseid. Suunto ei vastuta ei eriliste, juhuslike, karistuslike ega põhjuslike kahjude eest, sealhulgas, kuid mitte

ainult, eeldatava kasu saamata jäämise, andmekao, kasutusvõimaluse kao, kapitalikulu, asendustoodete või -vahendite hankimisest/kasutamisest tekkinud kulu, kolmandate osapoolte kahjunõuete ega varalise kahju eest, mis on tingitud toote ostmisest või kasutamisest või garantiitingimuste rikkumisest, lepingu rikkumisest, hooletusest, otsesest õiguserikkumisest või mis tahes juriidilisest või õigusteooriast, isegi kui Suunto oli niisuguse kahju võimalikkusest teadlik. Suunto ei vastuta mis tahes garantiiteenuse osutamise viivituste eest.



SUUNTO HELP DESK

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

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.