

SUUNTO M1/M2


PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA


1 SAFETY	4
Rodzaje ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa:	4
Środki ostrożności:	4
2 Witamy	6
3 Ikony i obszary wyświetlacza	8
4 Korzystanie z przycisków	9
5 Pierwsze kroki	10
5.1 Ocena własnej kondycji	12
6 Korzystanie z blokady przycisków	14
7 Zakładanie pasa do mierzenia tętna	15
8 Rozpoczęcie ćwiczenia	17
8.1 Rozwiązywanie problemów	18
9 Podczas ćwiczenia	19
9.1 Strefy tętna	20
10 Przykładowy tygodniowy program ćwiczeń: od poziomu poor (słaba) do excellent (doskonała)	21
11 Po ćwiczeniu	23
12 Przeglądanie historii	25
12.1 Historia i trend	25
12.2 Poprzednie ćwiczenie	26
13 Zmiana ustawień	27
Przykład: regulacja ustawień alarmowych	28
13.1 Tryb uśpienia i ustawienia początkowe	29
13.2 Zmiana języka	30
14 Czyszczenie i konserwacja	31

14.1 Wymiana baterii	31
14.2 Wymiana baterii pasa do mierzenia tętna	33
15 Informacje o produkcie	34
15.1 Dane techniczne	34
15.2 Znaki towarowe	35
15.3 Zgodność z przepisami FCC	35
15.4 Znak CE	36
15.5 Prawa autorskie	36
15.6 Uwaga dotycząca patentów	36
16 Gwarancja	38
Okres gwarancji	38
Wyłączenia i ograniczenia	38
Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto	39
Ograniczenie odpowiedzialności	39

1 SAFETY

Rodzaje ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa:


 **OSTRZEŻENIE:** - stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która może spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.

 **PRZESTROGA:** - stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która spowoduje uszkodzenie produktu.

 **UWAGA:** - służy do podkreślenia ważnej informacji.

Środki ostrożności:

 **OSTRZEŻENIE:** PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU ĆWICZEŃ ZAWSZE ZASIĘGNIJ PORADY LEKARZA. NADMIERNY WYSIŁEK MOŻE BYĆ PRZYCZYŃĄ POWAŻNYCH OBRAŻEŃ.

 **OSTRZEŻENIE:** CHOCIAŻ NASZE PRODUKTY SĄ WYTWARZANE ZGODNIE Z ODPOWIEDNIMI NORMAMI PRZEMYSŁOWYMI, KONTAKT PRODUKTU ZE SKÓRĄ MOŻE POWODOWAĆ REAKCJE ALERGICZNE LUB PODRAŻNIENIA SKÓRY. W TAKIM PRZYPADKU NALEŻY NATYCHMIAST ZAPRZESTAĆ UŻYTKOWANIA PRODUKTU I SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

 **PRZESTROGA:** NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ROZPUSZCZALNIKÓW.

 **PRZESTROGA:** NIE STOSUJ ŚRODKÓW ODSTRASZAJĄCYCH OWADY.

 **PRZESTROGA:** TRAKTOWAĆ JAKO ODPAD ELEKTRONICZNY.

 **PRZESTROGA:** NIE UDERZAJ ANI NIE UPUSZCZAJ.

2 WITAMY

Dziękujemy za wybór monitora tętna Suunto M1/M2!


Monitor tętna Suunto M1/M2 posiada podstawowe narzędzia, dzięki którym osiągniesz swoje cele kondycyjne. Suunto M1/M2 sprawia, że monitorowanie tętna jest proste i wygodne – pokazuje w czasie rzeczywistym tętno i liczbę spalonych kalorii oraz kontroluje Twój organizm podczas ćwiczeń, zapewniając optymalne tętno.

Najważniejsze właściwości Suunto M1/M2 maksymalnie zwiększają skuteczność ćwiczeń:

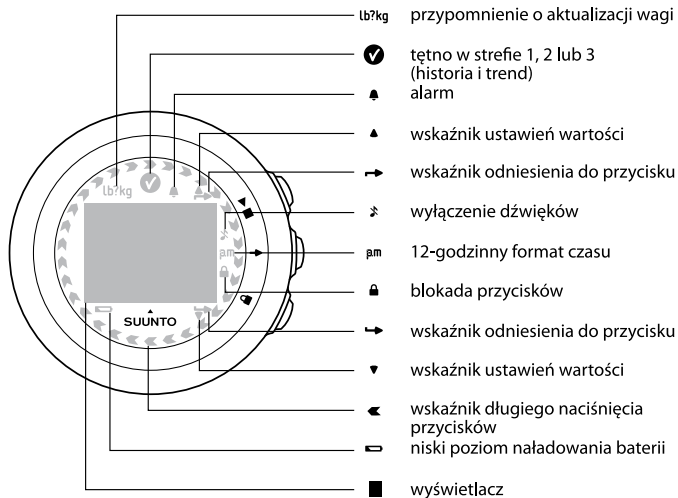
- łatwy w użytkowaniu, trzy przyciski, duży wyświetlacz i dziewięć języków do wyboru
- instrukcje do ćwiczeń w czasie rzeczywistym z prezentacją tętna i spalonych kalorii
- automatyczne przełączanie między trzema strefami tętna
- podsumowania ćwiczeń
- wygodny pas do pomiaru tętna, zgodny z większością urządzeń treningowych do badania akcji serca

Dzięki tej instrukcji osiągniesz maksymalne korzyści z ćwiczeń z urządzeniem Suunto M1/M2. Przeczytaj ją uważnie, aby jeszcze lepiej wykorzystać możliwości urządzenia Suunto M1/M2.

Ćwiczenia nie kończą się wraz z zakończeniem treningu. Popracuj nad kondycją w Internecie i skorzystaj jeszcze więcej z ćwiczeń – Move w witrynie Movescount.com. Zapisz się już dziś na stronie Movescount.com i odwiedzaj ją codziennie. Zdobądź motywację i zacznij się dobrze bawić. O to przecież chodzi w ćwiczeniach, czyż nie?

 **UWAGA:** Pamiętaj, aby zarejestrować swoje urządzenie w witrynie www.suunto.com/register, co zapewni Ci dostęp do pełnej pomocy technicznej firmy Suunto.

3 IKONY I OBSZARY WYŚWIETLACZA



4 KORZYSTANIE Z PRZYCISKÓW



Przyciśnięcie poniższych przycisków daje dostęp do następujących funkcji:

▶■ (WŁĄCZ/ZATRZYMAJ):

- wybierz **exercise (ćwiczenie), history & trend (historia i trend), prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)**
- zacznij/zakończ ćwiczenie
- zwiększ/poziom wyżej

→ (DALEJ):


- przełącz widoki
- wprowadź ustawienia/wyjdz z ustawień, wciskając przycisk
- zatwierdź/przejdź do następnego kroku

🔒 (BLOKADA):

- zablokuj przycisk ▶■, wciskając
- zmniejsz/poziom niżej

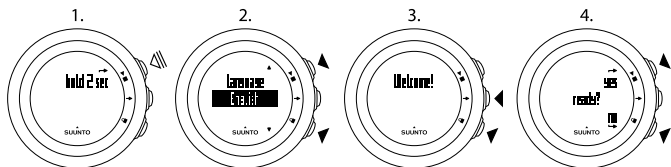
5 PIERWSZE KROKI

Aby uzyskać wiarygodne wyniki i zapewnić łatwą obsługę urządzenia Suunto M1/M2, najpierw należy dostosować urządzenie do swoich potrzeb. W ustawieniach osobistych można skonfigurować urządzenie Suunto M1/M2 zgodnie z własnymi cechami fizycznymi i aktywnością sportową. Te ustawienia będą później wykorzystywane do wielu różnych obliczeń, więc należy je określić jak najdokładniej.

 **UWAGA:** *Starannie wprowadź ustawienia początkowe — nie spiesz się!*
Niektóre ustawienia można zmienić dopiero na późniejszym etapie, resetując urządzenie.


Aby skonfigurować ustawienia początkowe:

1. Naciśnij dowolny przycisk, aby uruchomić urządzenie. Poczekaj, aż urządzenie wyjdzie ze stanu uśpienia i oznajmi **hold 2 sec (przytrzymaj przycisk 2 s)**. Przytrzymaj przycisk ►■, aby wprowadzić pierwsze ustawienie.
2. Naciśnij przycisk ►■ lub Ⓛ, aby zmienić wartości.
3. Naciśnij przycisk ➡, aby zatwierdzić wartość i przejść do następnego ustawienia. Naciśnij przycisk Ⓛ, aby powrócić do poprzedniego ustawienia.
4. Po zakończeniu wybierz opcję **yes (tak)** (►■), aby zatwierdzić wszystkie ustawienia. Aby nadal modyfikować ustawienia, wybierz opcję **no (nie)** (Ⓛ), która spowoduje powrót do pierwszego ustawienia.



Konfigurowane mogą być poniższe ustawienia początkowe:

- **language:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (jednostki):** metryczne / angielskie
- **time (czas):** 12 / 24 h, godziny i minuty
- **date (data)**
- **personal settings (ustawienia osobiste):** rok urodzenia, płeć, waga

 **UWAGA:** Maksymalne tętno to bezwzględna maksymalna liczba uderzeń serca na minutę w czasie największej intensywności. Po wprowadzeniu roku urodzenia w urządzeniu automatycznie ustawiana jest wartość tętna maksymalnego przy użyciu wzoru $207 - (0,7 \times \text{WIEK})$, opublikowanego przez Amerykański Instytut Medycyny Sportowej (American College of Sports Medicine). Jeśli użytkownik zna swoje rzeczywiste tętno maksymalne, powinien je wprowadzić zamiast wartości obliczonej automatycznie.

Więcej informacji na temat późniejszej zmiany ustawień — patrz **Rozdział 13** *Zmiana ustawień na stronie 27.*



PORADA: Zobacz datę i liczbę sekund, naciskając przycisk → w widoku czasu. Wyświetlacz powraca do ekranu wskazywania czasu, aby oszczędzać zużycie baterii, jeśli po 2 minutach nie naciśniesz ponownie przycisku →.

5.1 Ocena własnej kondycji





Aby podczas ćwiczenia otrzymywać instrukcje, należy ocenić swoją kondycję i podać jej poziom w ustawieniach początkowych.



Wybierz jedną następujących opcji:




- **very poor (bardzo słaba):** wolisz jeździć windą lub samochodem zamiast chodzić pieszo albo czasem spacerujesz i od czasu do czasu ćwiczysz aż do przyspieszenia oddechu lub do spocenia.
- **poor (słaba):** ćwiczysz regularnie od 10 do 60 minut tygodniowo — rekreacyjnie lub podczas pracy wymagającej umiarkowanej aktywności fizycznej, na przykład grasz w golfa, jeździsz konno, gimnastykujesz się, grasz w tenisa stołowego, w kręgle, podnosisz ciężary lub pracujesz na działce.
- **fair (średnia):** przebiegasz dystans do jednej mili (1,6 km) tygodniowo lub przeznaczasz do 30 minut tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.
- **good (dobra):** przebiegasz dystans od 1 do 5 mil (od 1,6 do 8 km) tygodniowo lub przeznaczasz od 30 do 60 minut tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.

- **very good (bardzo dobra):** przebiegasz dystans od 5 do 10 mil (od 8 do 16 km) tygodniowo lub przeznaczasz od 1 do 3 godzin tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.
- **excellent (doskonała):** przebiegasz dystans ponad 10 mil (16 km) tygodniowo lub przeznaczasz ponad 3 godziny tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.

6 KORZYSTANIE Z BLOKADY PRZYCISKÓW

Przytrzymaj przycisk , aby zablokować lub odblokować przycisk . Gdy przycisk  jest zablokowany, wyświetlacz pokazuje symbol .

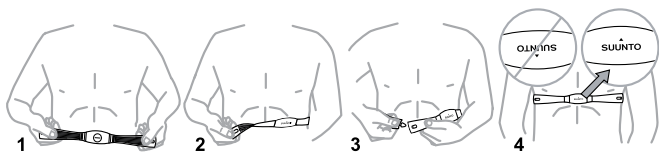
 **PORADA:** Zablokowanie przycisku  uniemożliwia przypadkowe uruchomienie lub zatrzymanie stopera.

 **UWAGA:** Gdy przycisk  jest zablokowany podczas ćwiczenia, nadal można zmieniać widoki, naciskając przycisk .

7 ZAKŁADANIE PASA DO MIERZENIA TĘTNA

Wyreguluj długość pasa, tak aby przylegał do ciała ściśle, ale wygodnie. Zwilż miejsca kontaktu wodą lub żelam i załóż pas. Pas powinien być założony centralnie na klatce piersiowej, a czerwona strzałka musi być skierowana w górę.

Pas do mierzenia tętna M1





Pas do mierzenia tętna M2



⚠ OSTRZEŻENIE: Osoby z rozrusznikami serca, defibrylatorami lub innymi wszczepionymi urządzeniami elektronicznymi używają pasa do mierzenia tętna na własną odpowiedzialność. Przed pierwszym użyciem pasa zalecamy testowe ćwiczenie pod nadzorem lekarza. Pomoże to zapewnić bezpieczne i niezawodne działanie rozrusznika podczas korzystania z pasa. Ćwiczenia wiążą się z pewnym

ryzykiem, zwłaszcza dla osób mało aktywnych fizycznie. Zdecydowanie zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem programu regularnych ćwiczeń.

 **UWAGA:** Pasy z symbolem IND są zgodne z większością urządzeń do ćwiczeń obsługujących indukcyjny pomiar tętna. Urządzenie Suunto M1/M2 jest zgodne z pasem Suunto Comfort Belt Dual (symbole ANT i IND) .

8 ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA

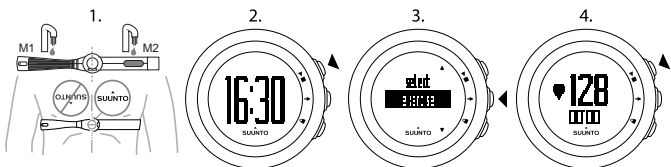
Aby rozpocząć ćwiczenie:


1. Zwilż miejsca kontaktu wodą lub żelem i załóż pas do mierzenia tętna.
2. W widoku czasu naciśnij przycisk ►■, aby wybrać **exercise (ćwiczenie)**.
3. Potwierdź **exercise (ćwiczenie)** za pomocą przycisku ➔.
4. Naciśnij przycisk ►■, aby rozpocząć zapis ćwiczenia.


Jeśli pas do mierzenia tętna został założony poprawnie, wyświetlane są wartości tętna.

UWAGA: Jeśli sygnał pasa nie zostanie odnaleziony przy próbie połączenia, wyświetlany jest tylko czas trwania. Aby podczas ćwiczenia korzystać z informacji o tętnie, trzeba znać wartość tętna.

PORADA: Podczas trwania zapisu naciśnij przycisk ➔, aby wyświetlić tętno i czas.



 **PORADA:** Bez pasa do mierzenia tętna można używać urządzenia Suunto M1/M2 jako stopera. Podczas ćwiczenia naciśnij przycisk ➔, aby wyświetlić czas trwania bez tętna.

 **PORADA:** Przed wykonywaniem ćwiczeń należy się rozgrzać, a po nich — rozluźnić się. Ćwiczenia rozgrzewające i rozluźniające należy wykonywać z niską intensywnością (strefa 1 lub niższa).

Więcej informacji na temat stref tętna można znaleźć w *Section 9.1 Strefy tętna na stronie 20*.

8.1 Rozwiązywanie problemów

Urządzenie Suunto M1/M2 korzysta z kodowanej transmisji w celu uniknięcia zakłóceń odczytu. Jednak ćwiczenia w pobliżu napowietrznych linii energetycznych, urządzeń magnetycznych lub elektronicznych mogą powodować zakłócenia sygnału pomiaru tętna.

W razie utraty sygnału pomiaru tętna należy wykonać następujące czynności:

- Sprawdź poprawność założenia pasa do pomiaru tętna.
- Sprawdź, czy obszary pasa zawierające elektrody są nawilżone.
- Oddal się od potencjalnych źródeł zakłóceń.
- Jeśli problem nadal występuje, wymień baterię pasa do mierzenia tętna lub baterię urządzenia.

9 PODCZAS ĆWICZENIA

Urządzenie Suunto M1/M2 podaje dodatkowe informacje instruujące użytkownika podczas ćwiczenia. Te informacje mogą być pomocne i zwiększają satysfakcję użytkownika.

Kilka pomysłów, które można wykorzystać podczas ćwiczenia:

- Naciśnij przycisk →, aby wyświetlić w czasie rzeczywistym czas trwania, tętno oraz dodatkowo tętno średnie, zużycie kalorii, strefę tętna i czas. Dostosuj intensywność ćwiczenia tak, aby osiągnąć pożądaną strefę tętna.
- Przytrzymaj przycisk ⏹, aby zablokować przycisk ▶■, uniemożliwiając w ten sposób przypadkowe zatrzymanie stopera.
- Naciśnij przycisk ▶■, aby zakończyć ćwiczenie.




PORADA: Włącz i wyłącz dźwięki (🔊) podczas ćwiczenia. W tym celu należy trzymać wciśnięty przycisk →. Nie można włączyć dźwięków, jeśli została wybrana opcja **all off (wszystkie wyłączone)** w ustawieniach ogólnych – patrz Rozdział 13 Zmiana ustawień na stronie 27.


9.1 Strefy tętna


Informacje na temat maksymalnego tętna – patrz *Rozdział 5 Pierwsze kroki na stronie 10*.

Strefy tętna są częściami procentowymi wartości tętna maksymalnego użytkownika. Intensywność ćwiczenia zależy od czasu poświęconego na ćwiczenie w każdej z trzech stref. Trening stref jest uznaną metodą ćwiczeń, a jego wstępnie ustalone wartości domyślne są następujące:

- Strefa 1 (60–70%): strefa kondycji; poprawia podstawową kondycję i jest odpowiednia do ustalania wagi ciała.
- Strefa 2 (70–80%): strefa tlenowa; poprawia wydolność tlenową i jest odpowiednia do treningu wytrzymałościowego.
- Strefa 3 (80–90%): strefa progowa, poprawia wydolność tlenową i beztlenową i jest odpowiednia do podwyższania wydolności szczytowej.

 **PORADA:** Aby uzyskać dobrą kondycję, należy ćwiczyć w strefach w 2 i 3. Nie należy zbyt często ćwiczyć w strefie 3, aby uniknąć przetrenowania lub kontuzji.

 **PORADA:** Jeśli naciśniesz przycisk ➔, aby zobaczyć, w której strefie tętna jesteś podczas ćwiczenia, usłyszysz także sygnał dźwiękowy przy zmianie strefy tętna.

 **UWAGA:** Wartości domyślne stref tętna są zgodne z zasadami ćwiczeń określonymi przez Amerykański Instytut Medycyny Sportowej (American College of Sports Medicine).

10 PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY PROGRAM ĆWICZEŃ: OD POZIOMU POOR (SŁABA) DO EXCELLENT (DOSKONAŁA)

W poniższej tabeli przedstawiono zalecenia dotyczące dobrego programu ćwiczeń oraz informacje pomagające w pełni zoptymalizować ćwiczenia w danej strefie w celu poprawy poziomu kondycji.

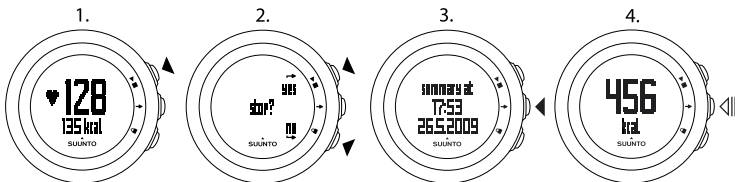
Poziom	<Strefa 1	Strefa 1	Strefa 2	Strefa 3	>Strefa 3	Tygodnie
very poor (bardzo słaba)	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
below average (poniżej średniej)		2x30 min	2x20 min			x2
fair (średnia)		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
good (dobra)			3x40 min	2x30 min		x6

Poziom	<Strefa 1	Strefa 1	Strefa 2	Strefa 3	>Strefa 3	Tygodnie
very good (bardzo dobra)			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
excellent (doskonała)		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 PO ĆWICZENIU

Po zakończeniu ćwiczenia można wyświetlić jego podsumowanie.


1. Naciśnij przycisk ►■, aby zakończyć ćwiczenie.
2. Wybierz **yes (tak)** (►■), aby zatwierdzić zakończenie ćwiczenia i wyświetlić podsumowanie, lub wybierz opcję **no (nie)** (⏏), aby kontynuować ćwiczenie.
3. Naciśnij przycisk ➡, aby przeglądać poszczególne widoki podsumowania.
4. Przytrzymaj przycisk ➡, aby powrócić do widoku czasu.





W podsumowaniu są wyświetlane następujące informacje:

- godzina i data rozpoczęcia ćwiczenia
- czas trwania ćwiczenia
- procentowa część czasu spędzonego w danej strefie, poniżej i powyżej strefy
- liczba spalonych kalorii
- tętno średnie
- tętno szczytowe

UWAGA: W przypadku ćwiczenia bez pomiaru tętna podsumowanie pokazuje tylko czas rozpoczęcia, datę oraz czas trwania ćwiczenia.

 **PORADA:** Podsumowanie można pominąć, przytrzymując przycisk → w pierwszym widoku podsumowania. Aby wyświetlić podsumowanie poprzedniego ćwiczenia, naciśnij przycisk ► ■ w widoku czasu i wybierz opcję **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)**.

 **PORADA:** Podczas ćwiczeń z pasami do pomiaru tętna można zatrzymać stoper, wciskając przycisk ► ■. Urządzenie automatycznie zapisze dziennik ćwiczeń, jeśli nie chcesz kontynuować ćwiczenia. W tym celu należy przed upływem godziny wcisnąć przycisk ► ■. Aby kontynuować zapis, wybierz opcję **no (nie)** (🔒).

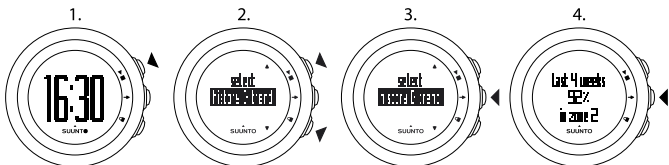
 **PORADA:** Aby uniknąć nieprzyjemnego zapachu, należy regularnie myć pas do pomiaru tętna.


12 PRZEGLĄDANIE HISTORII

Można przeglądać zbiorcze informacje o zapisanych sesjach ćwiczeń oraz informacje o poprzednim ćwiczeniu.

Aby przejrzeć **history & trend (historia i trend)** lub **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)**:

1. W widoku czasu naciśnij przycisk ►■.
2. Wybierz **history & trend (historia i trend)** lub **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)** za pomocą przycisku ►■ lub ⏏.
3. Zatwierdź wybór przyciskiem ➡.
4. Naciśnij przycisk ➡, aby zmienić widok. Po wyświetleniu wszystkich widoków urządzenie powraca do widoku czasu.



 **PORADA:** Przytrzymaj przycisk ➡, aby powrócić do widoku czasu.

12.1 Historia i trend

History & trend (Historia i trend) W polu podane są zbiorcze informacje dotyczące zapisanych sesji ćwiczeń.

Wyświetlane mogą być poniższe dane:

- liczba i czas trwania wszystkich zapisanych ćwiczeń
- liczba i czas trwania zapisanych ćwiczeń w ciągu ostatnich 4 tygodni
- liczba kalorii spalonych przez ostatnie 4 tygodnie
- procentowa część czasu spędzonego w każdej strefie tętna w ciągu ostatnich 4 tygodni (gdy tętno jest w strefie 1, 2 lub 3, wyświetlany jest symbol 🎯)

12.2 Poprzednie ćwiczenie

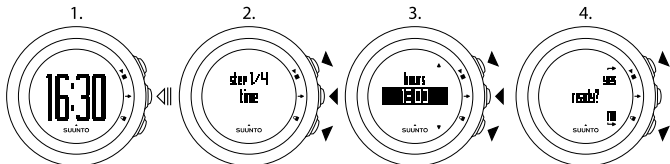
W opcji **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)** można zobaczyć informacje o poprzednim ćwiczeniu. Więcej informacji na temat widoków — patrz *Rozdział 11 Po ćwiczeniu na stronie 23*.

13 ZMIANA USTAWIENÍ

W widoku czasu można zmienić ustawienia. Podczas ćwiczenia możliwe jest tylko włączenie i wyłączenie dźwięków przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku →.

Aby zmienić ustawienia:

1. W widoku czasu przytrzymaj przycisk →, aby wprowadzić ustawienia.
2. Naciśnij przycisk →, aby wprowadzić pierwsze ustawienie. Kroki ustawień można zmieniać przy użyciu przycisków ▶ ■ i ⏏.
3. Naciśnij przycisk ▶ ■ lub ⏏, aby zmienić wartości. Naciśnij przycisk →, aby zatwierdzić wybór i przejść do następnego ustawienia.
4. Po zakończeniu wybierz opcję **yes (tak)** (▶ ■), aby zatwierdzić wszystkie ustawienia. Aby nadal modyfikować ustawienia, wybierz opcję **no (nie)** (⏏), która spowoduje powrót do pierwszego ustawienia.



Można zmieniać poniższe ustawienia:

- **time (czas):** godziny i minuty
- **alarm:** włączony/wyłączony, godziny i minuty
- **date (data):** rok, miesiąc, dzień tygodnia
- **personal settings (ustawienia osobiste):** waga, tętno maksymalne
- **sounds (dźwięki):**

- **all on (wszystkie włączone)**: wszystkie dźwięki są włączone
- **buttons off (przyciski wyłączone)**: będą emitowane wszystkie dźwięki poza dźwiękami naciskania przycisków
- **all off (wszystkie wyłączone)**: wszystkie dźwięki są wyłączone (gdy dźwięki są wyłączone, na wyświetlaczu podczas ćwiczeń widoczny jest symbol 🚫).



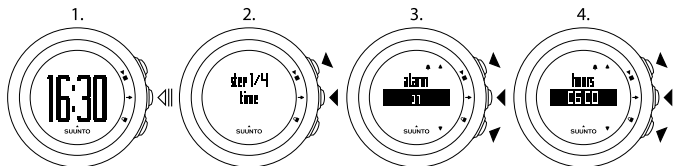
PORADA: Włącza i wyłącza dźwięki (🚫) podczas ćwiczenia. W tym celu należy trzymać wciśnięty przycisk ➡. Nie można włączyć dźwięków, jeśli została wybrana opcja **all off (wszystkie wyłączone)**.

Przykład: regulacja ustawień alarmowych

Gdy alarm jest włączony, na wyświetlaczu pojawia się ikona 🚨.

Aby włączyć/wyłączyć alarm:

1. W widoku czasu przytrzymaj przycisk ➡, aby wprowadzić ustawienia.
2. Przejdź do opcji **alarm** za pomocą przycisku ▶■ i zatwierdź ją za pomocą przycisku ➡.
3. Ustaw alarm **on (włączony)** lub **off (wyłączony)** za pomocą przycisków ▶■ i 🚫. Zatwierdź wybór przyciskiem ➡.
4. Ustaw czas alarmu za pomocą przycisków ▶■ i 🕒. Zatwierdź wybór przyciskiem ➡.




Po uruchomieniu alarmu naciśnij polecenie **stop** (⏹), aby go wyłączyć. Po wyłączeniu alarmu zostanie on uruchomiony o tej samej godzinie następnego dnia. Alarm można usunąć w ustawieniach.

13.1 Tryb uśpienia i ustawienia początkowe

Aby zmienić ustawienia początkowe, należy przełączyć urządzenie w tryb uśpienia.


Aby włączyć tryb uśpienia:

1. Po wykonaniu ostatniego kroku ustawień ogólnych urządzenie prosi o potwierdzenie dokonanych zmian ustawień oraz przytrzymanie wciśniętego przycisku → do czasu przejścia urządzenia w stan uśpienia.
2. Naciśnij dowolny przycisk, aby ponownie uruchomić urządzenie.
3. Ustawianie ustawień początkowych - patrz *Rozdział 5 Pierwsze kroki na stronie 10*.

 **UWAGA:** Po wymianie baterii zmienia się tylko data i godzina. Pamiętane są poprzednie ustawienia początkowe i zapisane ćwiczenia.

13.2 Zmiana języka

Aby zmienić język urządzenia (na przykład w przypadku wybrania nieodpowiedniego języka podczas konfigurowania urządzenia), należy je przestawić w tryb uśpienia. Więcej informacji na temat przestawiania urządzenia w tryb uśpienia - patrz *Section 13.1 Tryb uśpienia i ustawienia początkowe na stronie 29*.


 **UWAGA:** *Pamiętane są poprzednie ustawienia początkowe i zapisane ćwiczenia.*

14 CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie - nie należy nim uderzać o inne przedmioty ani go upuszczać.

W normalnych warunkach użytkowania urządzenie nie wymaga konserwacji. Po zakończeniu korzystania z urządzenia opłucz je czystą wodą z dodatkiem łagodnego mydła, a następnie dokładnie wytrzyj obudowę mokrą szmatką lub zamszem.

Urządzenia nie należy naprawiać samodzielnie. W razie konieczności wykonania jakichkolwiek napraw skontaktuj się z autoryzowanym serwisem, dystrybutorem lub sprzedawcą firmy Suunto. Należy używać wyłącznie oryginalnych akcesoriów firmy Suunto - szkody powstałe wskutek użycia nieoryginalnych części nie są objęte gwarancją.

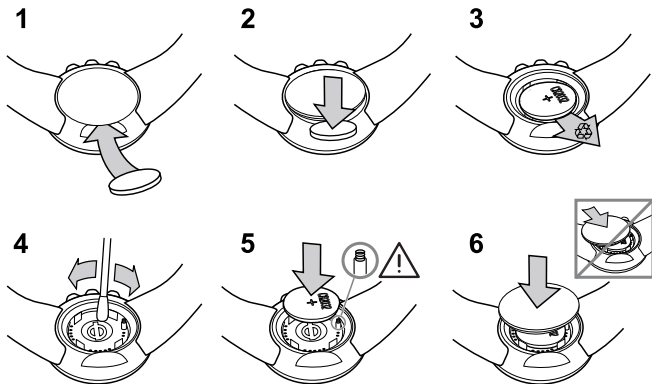
 **UWAGA:** *Nie wolno naciskać przycisków podczas pływania ani wtedy, gdy są w kontakcie z wodą. Naciskanie przycisków, gdy urządzenie jest zanurzone, może spowodować jego uszkodzenie.*

14.1 Wymiana baterii

Jeśli na tarczy pojawi się ikona , zaleca się wymianę baterii.

Baterię należy wymieniać ostrożnie, tak aby zachować wodoszczelność urządzenia Suunto M1/M2. Niestaranna wymiana baterii powoduje utratę gwarancji.

Baterię należy wymienić w sposób pokazany na rysunku:



UWAGA: Należy starannie umieścić uszczelkę we właściwym miejscu, tak by komputer naręczny zachował wodoodporność. Niestaranna wymiana baterii powoduje utratę gwarancji.

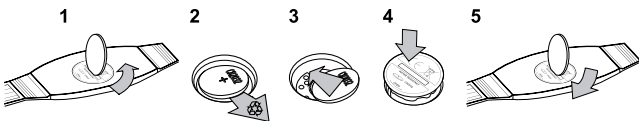
UWAGA: Należy ostrożnie obchodzić się ze sprężyną w komorze baterii (patrz rysunek). W przypadku uszkodzenia baterii należy w celu naprawy przesłać urządzenie do autoryzowanego przedstawiciela firmy Suunto.

UWAGA: Po wymianie baterii zmienia się tylko data i godzina. Poprzednie ustawienia początkowe i zapisane ćwiczenia są nadal przechowywane w pamięci.

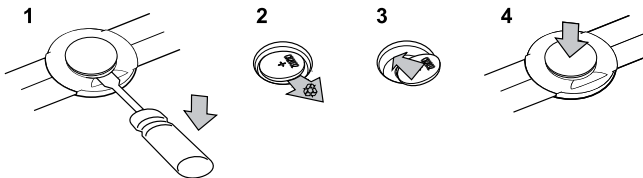
14.2 Wymiana baterii pasa do mierzenia tętna

Baterię należy wymienić w sposób pokazany na rysunku:

Pas do mierzenia tętna M1



Pas do mierzenia tętna M2



UWAGA: Firma Suunto zaleca wymianę razem z baterią jej uszczelki oraz pokrywy, tak aby zagwarantować czystość i wodoodporność pasa. Zamienne pokrywy są dostępne razem z bateriami u autoryzowanych przedstawicieli firmy Suunto oraz w jej sklepie internetowym.

15 INFORMACJE O PRODUKCIE

15.1 Dane techniczne

Ogólne

- Temperatura robocza: od -10°C do +50°C / od +14°F do +122°F
- Temperatura przechowywania: od -30°C do +60°C / od -22°F do +140°F
- Masa (urządzenia): 40 g / 1,41 uncji
- Masa (pasa do mierzenia tętna Suunto Basic): maks. 55 g / 1,95 uncji
- Masa (pasa Suunto Dual Comfort): maks. 42 g / 1,48 uncji
- Wodoszczelność (urządzenia): 30 m / 100 stóp (ISO 2281)
- Wodoszczelność (pasa do mierzenia tętna): 20 m / 66 stóp (ISO 2281)
- Częstotliwość transmisji (pas): 5,3 kHz indukcyjny, sprzęt treningowy oraz 2,465 GHz kompatybilny z Suunto-ANT
- Zasięg transmisji: ~ 2 m / 6 stóp
- Bateria wymieniana przez użytkownika (urządzenie / pas do mierzenia tętna): 3V CR2032
- Żywotność baterii (urządzenie / pas do mierzenia tętna): około 1 rokunormalnego użytkowania (2,5 godz. ćwiczeń z pasem do mierzenia tętna tygodniowo)

Zapis dziennika / stoper

- Maksymalny czas zapisu dziennika: 9 godzin 59 minut 59 sekund
- Dokładność: Pierwsze 9,9 s jest wyświetlane z dokładnością 0,1 s. Po 10 s czas trwania jest wyświetlany z dokładnością 1 s.

Wartości sumaryczne

- Poprzednie podsumowanie ćwiczeń: 1
- Całkowity czas ćwiczeń: 0–9999 h (po 9999 h powrót do 0 h)
- Czas trwania i zużycie kcal przez ostatnie 4 tygodnie: 0–99999 kcal i 00:01–99:59 h

Tętno

- Wyświetlane: od 30 do 240

Ustawienia osobiste

- Rok urodzenia: 1910–2009
- Waga: 30–200 kg lub 66–400 funtów

15.2 Znaki towarowe

Suunto M1/M2, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zarejestrowanymi lub niezarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

15.3 Zgodność z przepisami FCC

To urządzenie jest zgodne z częścią 15. przepisów FCC. Działanie urządzenia podlega dwóm warunkom: (1) urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń; (2) urządzenie musi akceptować wszelkie zakłócenia zewnętrzne, w tym takie, które powodują niepożądane rezultaty. Naprawy powinny być wykonywane przez upoważniony personel techniczny firmy Suunto. Nieautoryzowane naprawy powodują unieważnienie gwarancji. Produkt został

przetestowany zgodnie z normami FCC i jest przeznaczony do użytku domowego i biurowego.

15.4 Znak CE

Znak CE potwierdza zgodność z dyrektywami EMC Unii Europejskiej 89/336/EWG i 99/5/EWG.

15.5 Prawa autorskie

Copyright © Suunto Oy 2009. Wszelkie prawa zastrzeżone. Suunto, nazwy produktów Suunto, ich logo oraz inne znaki towarowe i nazwy Suunto są zarejestrowanymi lub niezarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Niniejszy dokument i jego treść stanowią własność firmy Suunto Oy. Przeznaczony jest on wyłącznie do użytku przez klientów w celu zapoznania się z funkcjami produktów Suunto. Jego zawartość nie może być wykorzystywana ani rozpowszechniana w żadnym innym celu ani w inny sposób komunikowana, ujawniana ani reprodukowana bez wcześniejszej pisemnej zgody udzielonej przez firmę Suunto Oy. Chociaż dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej dokumentacji były wyczerpujące i odpowiednie, nie udziela się żadnej gwarancji adekwatności wyrażonej wprost ani implikowanej. Treść dokumentu może ulec zmianie w dowolnym momencie bez powiadomienia. Najnowszą wersję niniejszego dokumentu można pobrać ze strony www.suunto.com.

15.6 Uwaga dotycząca patentów

Ten produkt jest chroniony procedurą zgłoszeń patentowych oraz odpowiadającymi jej przepisami krajowymi. US 11/432 380 US 7129835, US

7 526 840, US 11/808 391, USD 603 521, USD 29/313 029. Zgłoszono dodatkowe wnioski patentowe.

16 GWARANCJA

OGRANICZONA GWARANCJA FIRMY SUUNTO

Firma Suunto gwarantuje, że w okresie gwarancji Suunto lub autoryzowane centrum serwisowe Suunto (dalej „centrum serwisowe”) według własnego uznania bezpłatnie usunie wady materiałowe lub wady wykonania poprzez:

a) naprawę, b) wymianę albo c) zwrot kosztów nabycia, z zastrzeżeniem warunków określonych w niniejszej ograniczonej gwarancji. Niniejsza ograniczona gwarancja jest ważna i wykonalna wyłącznie w kraju nabycia produktu, chyba że lokalne przepisy stanowią inaczej.

Okres gwarancji

Okres ograniczonej gwarancji rozpoczyna się w dniu zakupu produktu w punkcie sprzedaży detalicznej. Okres gwarancji dla urządzeń wyświetlających wynosi dwa (2) lata. Okres gwarancji dla części wymiennych i wyposażenia dodatkowego, takiego jak czujniki POD czy transmitters tętna, wynosi jeden (1) rok.

Wyłączenia i ograniczenia

Niniejsza ograniczona gwarancja nie obejmuje:

1. a) normalnego zużycia, b) wad powstałych wskutek niewłaściwego obchodzenia się lub c) wad powstałych wskutek niewłaściwego wykorzystania lub użycia w sposób niezgodny z instrukcjami;
2. podłączników użytkownika ani elementów pochodzących od stron trzecich;
3. wad ani domniemanych wad wynikających z użycia produktu lub połączenia go z dowolnym produktem, dodatkowym wyposażeniem,

oprogramowaniem i/lub usługą, których ani producentem, ani dostawcą nie jest firma Suunto;

4. wymiennych baterii.

Niniejsza ograniczona gwarancja nie jest wykonalna w przypadku, gdy element:

1. był użytkowany w sposób niezgodny z instrukcjami;
2. był naprawiany z użyciem nieoryginalnych części zamiennych albo modyfikowany lub naprawiany przez podmiot inny niż autoryzowane centrum serwisowe;
3. numer seryjny został w jakikolwiek sposób usunięty, zmieniony lub jest nieczytelny — decyzję w tej kwestii podejmuje firma Suunto;
4. został wystawiony na działanie produktów chemicznych, w tym (między innymi) środków odstraszających komary.

Suunto nie gwarantuje, że produkt będzie działać nieprzerwanie i bezbłędnie ani że będzie współpracować ze sprzętem komputerowym lub oprogramowaniem stron trzecich.

Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto

Aby móc uzyskać dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto, musisz posiadać dowód zakupu. Odnośnie instrukcji korzystania z serwisu gwarancyjnego patrz www.suunto.com/warranty, skontaktuj się z lokalnym autoryzowanym punktem sprzedaży lub zadzwoń do centrum pomocy Suunto pod numer +358 2 2841 160 (mogą obowiązywać opłaty krajowe lub dodatkowe).

Ograniczenie odpowiedzialności

W maksymalnym zakresie dopuszczalnym przez obowiązujące przepisy prawa niniejsza ograniczona gwarancja jest jedynym przysługującym użytkownikowi środkiem prawnym oraz zastępuje wszelkie inne gwarancje wyraźne lub

dorozumiane. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za szkody szczególne, wypadkowe, moralne ani wynikowe, w tym między innymi za stratę przewidywanych korzyści, utratę danych, utratę możliwości użytkowania, koszty kapitału, koszty wszelkiego zastępczego sprzętu lub urządzeń, roszczenia stron trzecich, a także szkody majątkowe wynikające z nabycia lub korzystania z elementu bądź powstałe wskutek naruszenia warunków gwarancji, naruszenia umowy, zaniedbania, odpowiedzialności deliktowej lub dowolnych innych przepisów prawa lub im równoważnych, nawet jeśli firma Suunto była świadoma możliwości wystąpienia takich szkód. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie opóźnienia w świadczeniu usług w ramach gwarancji.



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.