

SUUNTO M1/M2


POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA


1 BEZPEČNOSŤ	4
Typy bezpečnostných opatrení:	4
Bezpečnostné opatrenia:	4
2 Víťajte	6
3 Ikony a segmenty na displeji	7
4 Používanie tlačidiel	8
5 Začíname	9
5.1 Odhad vašej fyzickej kondície	10
6 Použitie zámku tlačidiel	12
7 Nasadenie hrudného pásu	13
8 Zahájenie cvičenia	15
8.1 Riešenie problémov	16
9 V priebehu cvičenia	17
9.1 Zóny srdcovej frekvencie	17
10 Príklad týždenného programu cvičenia: od špatnej po skvelú úroveň ...	19
11 Po cvičení	20
12 Zobrazenie histórie	22
12.1 História a smerovanie	22
12.2 Predchádzajúce cvičenie	23
13 Úprava nastavení	24
Príklad: úprava nastavení budíka	25
13.1 Režim spánku a úvodné nastavenia	26
13.2 Zmena jazyka	26
14 Ošetrovanie a údržba	27
14.1 Výmena batérie	27

14.2	Výmena batérie v hrudnom páse	29
15	Špecifikácie	30
15.1	Technické informácie	30
15.2	Ochranná známka	31
15.3	Zhoda s FCC	31
15.4	CE	32
15.5	ICES	32
15.6	Copyright	32
15.7	Oznámenie o patente	32
16	Záruka	33
	Záručná doba	33
	Vylúčenia a obmedzenia	33
	Prístup k záručnej službe Suunto	34
	Obmedzené ručenie	34

1 BEZPEČNOSŤ


Typy bezpečnostných opatrení:

 **VAROVANIE:** - je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poranenia alebo smrť.

 **POZOR:** - je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť poškodenie výrobku.

 **POZNÁMKA:** - je použité pre zdôraznenie dôležitých informácií.

Bezpečnostné opatrenia:

 **VAROVANIE:** AJ KEĎ NAŠE VÝROBKY SPŔŔAJÚ PRIEMYSLOVÉ ŠTANDARDY, MÔŽE PRI KONTAKTE VÝROBKU S POKOŽKOU DÔJSŤ K ALERGICKEJ REAKCII ALEBO PODRÁŽDENÍ POKOŽKY. V TÝCHTO PRÍPADOCH OKAMŽITE PRESTAŇTE VÝROBOK POUŽÍVAŤ A KONTAKTUJTE LEKÁRA.

 **VAROVANIE:** PRED ZAHÁJENÍM CVIČEBNÉHO PROGRAMU SA INFORMUJTE U LEKÁRA. PREPÍŔNANIE MÔŽE SPÔSOBIŤ VÁŽNE PORANENIA.

 **POZOR:** NEPOUŽÍVAJTE ŹIADNE ROZPÚŠŤADLÁ.

 **POZOR:** NEPOUŽÍVAJTE PRÍPRAVKY PROTI HMYZU.

 **POZOR:** PO SKONČENÍ ŽIVOTNOSTI ZACHÁDZAJTE AKO S ELEKTRONICKÝM ODPADOM.

sk

 **POZOR:** PREDCHÁDZAJTE NÁRAZU ALEBO PÁDU.

2 VÍTAJTE

Ďakujeme, že ste si vybrali merač srdcovej frekvencie Suunto M1/M2!


Merač srdcovej frekvencie Suunto M1/M2 je vybavený základnými nástrojmi, ktoré potrebujete pre dosiahnutie svojich cieľov v rozvoji svojej fyzickej kondície. Vďaka prístroji Suunto M1/M2 je meranie srdcovej frekvencie jednoduché a pohodlné. Prístroj zobrazuje v reálnom čase vašu srdcovú frekvenciu a spálené kalórie a monitoruje vás pri cvičení, aby ste sa stále nachádzali v optimálnej zóne srdcovej frekvencie.

Hlavné funkcie prístroja Suunto M1/M2 sú prispôbené tak, aby vaše cvičenie bolo či najúčinnšie:

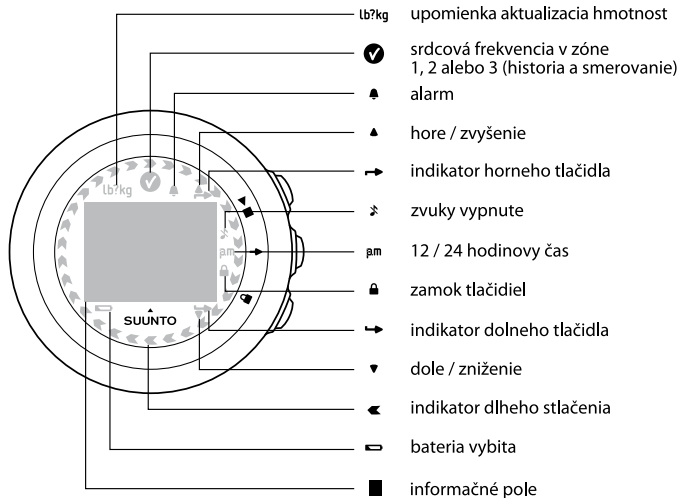
- tri ľahko použiteľné tlačidlá, veľký displej a výber z 9 jazykov
- vedenie cvičením v reálnom čase a zobrazovanie srdcovej frekvencie a spálených kalórií
- automatické prepínanie medzi tromi rôznymi zónami srdcovej frekvencie
- súhrny o cvičení
- komfortný hrudný pás kompatibilný s väčšinou telocvičného kardio náradia

Táto Používateľská príručka vám pomôže získať maximum z vášho cvičenia s pomocou prístroja Suunto M1/M2. Prečítajte si ju, aby používanie vášho nového prístroja Suunto M1/M2 bolo ešte príjemnejšie.

Vaše cvičenie nemusí skončiť skončením vášho tréningu. Začnite rozvíjať svoje skúsenosti zo cvičenia online na stránke [Movescount.com](https://www.movescount.com) a získajte ešte viac z každého svojho pohybu. Pozrite sa na [Movescount.com](https://www.movescount.com) dnes a zaregistrujte sa. Získajte motiváciu a začnite sa baviť. Pretože o tom predsa cvičenie je.

 **POZNÁMKA:** Nezabudnite zaregistrovať svoj prístroj na www.suunto.com/register, aby ste získali úplnú podporu firmy Suunto.

3 IKONY A SEGMENTY NA DISPLEJI



4 POUŽÍVANIE TLAČIDIEL



Stlačením nasledujúcich tlačidiel máte prístup k nasledujúcim funkciám:

▶■ (PREHRAŤ/STOP):

- vyberte **exercise (cvičenie), history & trend (história a smerovanie), prev. exercise (predch. cvičenie)**
- štart / stop cvičenia
- zvýšenie / pohyb hore

→ (ĎALŠÍ):


- prepínanie zobrazení
- otvorte / ukončíte nastavenie podržaním stlačeného
- potvrdte / presuňte sa na nasledujúci krok

🔒 (ZÁMOK):

- zamknite tlačidlo ▶■ podržaním stlačeného
- zníženie / pohyb dole

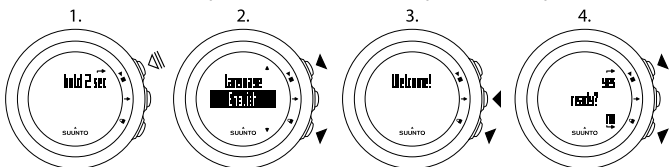
5 ZAČÍNAME

Začnite prispôbením svojho prístroja Suunto M1/M2, aby ste získali spoľahlivé a ľahké monitorovanie. Prostredníctvom osobného nastavenia upravíte prístroj Suunto M1/M2 podľa svojich fyzických charakteristík a aktivít. Tieto nastavenia využíva veľa výpočtov, takže je dôležité, aby ste hodnoty definovali čo možno najpresnejšie.

 **POZNÁMKA:** Úvodnému nastaveniu venujte dostatok času. Niektoré nastavenia je neskôr možné zmeniť iba resetovaním prístroja.


Postup uloženia úvodných nastavení:

1. Stlačením akéhokolvek tlačidla aktivujte prístroj. Počkajte, dokiaľ sa nevzbudí a nezobrazí **hold 2 sec (držte 2 sekundy)**. Podržte stlačené ►■ pre otvorenie prvého nastavenia.
2. Stlačením ►■ alebo 🔒 zmeníte hodnoty.
3. Stlačením ➡ potvrdíte hodnotu a presuniete sa na ďalšie nastavenie. Stlačením 🔒 sa vrátite na predchádzajúce nastavenie.
4. Po skončení úprav potvrdíte všetky nastavenia zvolením **yes (áno)** (►■). Ak chcete nastavenia upraviť, zvolte **no (nie)** (🔒) pre návrat na prvé nastavenie.




Môžete uložiť nasledujúce úvodné nastavenia:

- **language (jazyk):** angličtina, nemčina, francúzština, španielčina, portugalčina, taliančina, holandčina, švédčina a fínčina
- **units (jednotky):** metrické / imperiálne
- **time (čas):** 12 / 24 hodín, hodiny a minúty
- **date (dátum)**
- **personal settings (osobné nastavenia):** rok narodenia, pohlavie, hmotnosť

 **POZNÁMKA:** Hodnota maximálnej srdcovej frekvencie je absolútny maximálny počet srdcových úderov za jednu minútu pri najvyššej intenzite. Po zadaní vášho roku narodenia prístroj automaticky nastaví maximálnu srdcovú frekvenciu pomocou vzorca $207 - (0,7 \times \text{VEK})$ publikovaného organizáciou ACSM (American College of Sports Medicine). Ak znáte svoju skutočnú maximálnu srdcovú frekvenciu, mali by ste upraviť automaticky vloženú hodnotu na známu hodnotu.

Informácie o neskoršej úprave nastavení, viď *Kapitola 13 Úprava nastavení na strane 24*.

 **TIP:** Dátum a sekundy spolu s časom zobrazíte stlačením \rightarrow v zobrazení času. Z dôvodu šetrenia batérie sa displej vráti k zobrazovaniu iba času, ak po 2 minútach znova nestlačíte tlačidlo \rightarrow .





5.1 Odhad vašej fyzickej kondície



Ak chcete v priebehu cvičenia dostávať odporúčania, musíte do úvodného nastavenia odhadnúť svoju súčasnú úroveň fyzickej kondície.




Vyberte jednu z týchto možností:

- **very poor (veľmi špatná):** radšej ako pešo používate výťah alebo auto, niekedy si urobíte prechádzku a príležitostne si aj zacvičíte, čo vám spôsobí problémy s dychom a potenie.
- **poor (špatná):** pravidelne cvičíte 10 až 60 minút týžдне pri rekreácii alebo robote vyžadujúcej ľahkú fyzickú aktivitu - napríklad golf, jazda na koni, voľné cvičenie, gymnastika, stolný tenis, bowling, vzpieranie alebo práca na záhradke.
- **fair (slušná):** týžдне ubehnete menej ako 1,6 km alebo strávite menej ako 30 minút zrovnateľnou fyzickou aktivitou.
- **good (dobrá):** týžдне ubehnete 1,6 - 8 km alebo strávite 30 až 60 minút zrovnateľnou fyzickou aktivitou.
- **very good (veľmi dobrá):** týžдне ubehnete 8 - 16 km alebo strávite 1 až 3 hodiny zrovnateľnou fyzickou aktivitou.
- **excellent (skvelá):** týžдне ubehnete viac ako 16 km alebo strávite viac ako 3 hodiny zrovnateľnou fyzickou aktivitou.

6 POUŽITIE ZÁMKU TLAČIDIEL

Podržaním stlačeného tlačidla  zamknete alebo odomknete tlačidlo . Keď je tlačidlo  zamknuté, na displeji je zobrazená ikona .

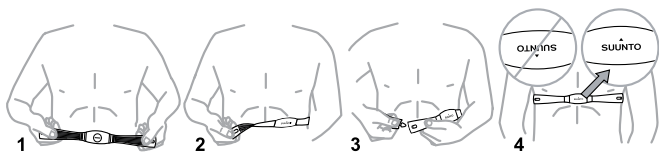
 **TIP:** Tlačidlo  zamknite, aby ste zabránili nežiaducemu spusteniu alebo zastaveniu stopiek.

 **POZNÁMKA:** Ak je tlačidlo  zamknuté v priebehu cvičenia, môžete aj naďalej zmeniť zobrazenie stlačením .

7 NASADENIE HRUDNÉHO PÁSU

Nastavte dĺžku popruhu tak, aby bol hrudný pás priliehavý, ale stále pohodlný. Navlhčite kontaktné plochy vodou alebo gélom a nasadte si hrudný pás. Skontrolujte, či je hrudný pás vycentrovaný na vašej hrudi a či červená šípka smeruje hore.

Hrudný pás M1






Hrudný pás M2



VAROVANIE: Osoby s kardiostimulátorom, defibrilátorom alebo iným implantovaným elektronickým zariadením používajú hrudný pás iba na svoje riziko! Skôr kým začnete používať hrudný pás po prvý raz, odporúčame uskutočniť testy pod dohľadom lekára. To zaisťuje bezpečnosť a spoľahlivosť pri súčasnom používaní kardiostimulátoru a hrudného pásu. Cvičenie môže znamenať určité

riziko, najmä pre osoby, ktoré neprevádzkujú žiaden šport. Veľmi dôrazne odporúčame konzultovať situáciu s lekárom skôr, ako zahájite pravidelný program cvičenia.

 **POZNÁMKA:** *Hrudné pásy s ikonou IND sú kompatibilné s väčšinou cvičebných zariadení s indukčným príjmom srdcovej frekvencie. Prístroj Suunto M1/M2 je kompatibilný s hrudnými pásmi Suunto Dual Comfort Belt (ikony   IND a ANT).*

8 ZAHÁJENIE CVIČENIA

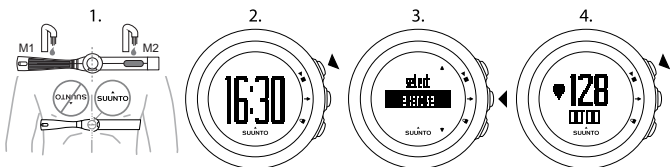
Postup zahájenia cvičenia:


1. Navlhčite kontaktné plochy a nasadte si hrudný pás.
2. V zobrazení času vyberte **exercise (cvičenie)** stlačením ►■.
3. Potvrďte **exercise (cvičenie)** tlačidlom →.
4. Stlačením ►■ zahájite zaznamenávanie cvičenia.


Ak ste si správne nasadili hrudný pás, sú zobrazené hodnoty srdcovej frekvencie.

POZNÁMKA: Ak nebol pri pokuse o pripojenie nájdený signál hrudného pásu, bude zobrazené iba trvanie cvičenia. Aby ste mohli pri cvičení používať informácie o srdcovej frekvencii, musia byť hodnoty srdcovej frekvencie zobrazené.

TIP: V priebehu zaznamenávania stlačte → pre zobrazenie informácií o srdcovej frekvencii a dĺžke cvičenia.



 **TIP:** Prístroj Suunto M1/M2 môžete bez hrudného pásu používať ako stopky. V priebehu cvičenia stlačte → pre zobrazenie dĺžky cvičenia bez informácií o srdcovej frekvencii.

 **TIP:** Pred cvičením sa ohrajte a po cvičení schladnite. Pri tom cvičte s nízkou intenzitou (zóna 1 alebo nižšia).

Viac informácií o zónach srdcovej frekvencie, viď *Section 9.1 Zóny srdcovej frekvencie na strane 17.*

8.1 Riešenie problémov

Prístroj Suunto M1/M2 používa kódovaný prenos, aby sa predišlo rušeniu čítania. Aj tak však cvičenie v blízkosti vonkajšieho energetického vedenia a magnetických alebo elektronických prístrojov môže spôsobiť rušenie signálu z hrudného pásu.

Ak sa stratí signál z hrudného pásu, skúste toto:

- Overte, či máte správne nasadený hrudný pás.
- Overte, či sú plochy elektród hrudného pásu vlhké.
- Chodte ďalej od potenciálnych zdrojov rušenia.
- Ak problém zotrvá, vymeňte batériu v hrudnom pásu alebo v prístroji.

9 V PRIEBEHU CVIČENIA

Prístroj Suunto M1/M2 poskytuje doplnkové informácie, ktorými vám pomáha v priebehu vášho cvičenia. Tieto informácie môžu byť užitočné aj hodnotné.

Tu sú niektoré nápady, ako používať prístroj v priebehu cvičenia:

- Stlačením → uvidíte v reálnom čase trvanie, vašu srdcovú frekvenciu a doplnkovo aj vašu priemernú srdcovú frekvenciu, spotrebu kalórií, zónu srdcovej frekvencie, v ktorej sa nachádzate, a čas. Upravte intenzitu cvičenia, aby ste dosiahli požadovanú zónu srdcovej frekvencie.
- Podržaním stlačeného 🔒 zamknete tlačidlo ▶■, aby ste zabránili nežiaducej zastaveniu stopiek.
- Stlačením ▶■ zastavíte cvičenie.




TIP: V priebehu cvičenia zapnete alebo vypnete zvuky (🔔) podržaním stlačeného tlačidla →. Zvuky nemôžete zapnúť, ak ste v obecných nastaveniach nastavili zvuky na **all off (všetky vypnuté)**, viď Kapitola 13 Úprava nastavení na strane 24.


9.1 Zóny srdcovej frekvencie


Informácie o maximálnej srdcovej frekvencii, viď Kapitola 5 Začínáme na strane 9.

Zóny srdcovej frekvencie sú percentné hodnoty vašej maximálnej srdcovej frekvencie. Intenzita cvičenia je určovaná dobou strávenou v každej z týchto troch zón. Zónový tréning je zavedená tréningová metóda a vopred nastavené hodnoty sú tieto:

- Zóna 1 (60-70%): kondičná zóna: zlepšuje základnú fyzickú kondíciu a je vhodná pre udržiavanie hmotnosti.
- Zóna 2 (70-80%): aerobná zóna: zlepšuje aerobnú kondíciu a je vhodná pre vytrvalostný tréning.
- Zóna 3 (80-90%): prahová zóna: zlepšuje aerobnú a anaeróbnú kapacitu a je vhodná pre zlepšenie vrcholného výkonu.

 **TIP:** Pre dosiahnutie dobrej fyzickej kondície využívajte zóny 2 a 3. Vyhýbajte sa častému cvičeniu v zóne 3, aby ste predišli pretrénovaniu alebo zraneniu.

 **TIP:** Ak stlačíte ➔ pre zobrazenie zóny srdcovej frekvencie, v ktorej sa pri cvičení práve nachádzate, pri zmene zóny srdcovej frekvencie uslyšíte aj zvuk.

 **POZNÁMKA:** Predvolené hodnoty zón dodržia odporúčania organizácie ACSM (American College for Sports Medicine) pre stanovenie cvičebných plánov.

10 PRÍKLAD TÝŽDENNÉHO PROGRAMU CVIČENIA: OD ŠPATNEJ PO SKVELÚ ÚROVEŇ

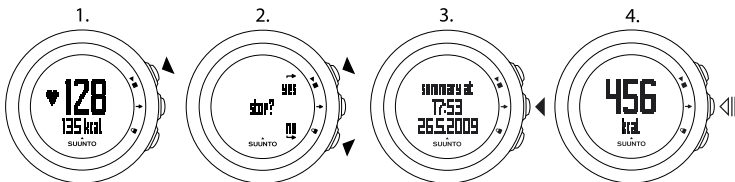
V nasledujúcej tabuľke sú zobrazené odporúčania pre dobrý program cvičenia. Ilustruje možnosť úplného využitia zónového tréningu pre zvýšenie úrovne vašej fyzickej kondície.

Úroveň	<Zóna 1	Zóna 1	Zóna 2	Zóna 3	> Zóna 3	Týždne
very poor (veľmi špatná)	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
below average (podpriemerná)		2 x30 min	2x20 min			x2
fair (slušná)		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
good (dobrá)			3x40 min	2x30 min		x6
very good (veľmi dobrá)			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
excellent (skvelá)		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 PO CVIČENÍ


Po cvičení môžete zobraziť súhrn svojho cvičenia.


1. Stlačením ►■ zastavíte cvičenie.
2. Zvoľením **yes (áno)** (►■) potvrdíte ukončenie cvičenia a zobrazíte súhrn, alebo zvolíte **no (nie)** (▲) pre pokračovanie v cvičení.
3. Stlačením ➔ prechádzajte rôznymi obsahmi súhrnu.
4. Podržaním stlačeného tlačidla ➔ sa vrátite do zobrazenia času.





V súhrnu uvidíte nasledujúce informácie:

- čas a dátum začiatku cvičenia
- dĺžka cvičenia
- percenta času stráveného pod, v a nad každou zónou
- množstvo spálených kalórií
- priemerná srdcová frekvencia
- vrcholová srdcová frekvencia

 **POZNÁMKA:** Ak ste cvičili bez hrudného pásu, zobrazí sa v súhrne iba čas začiatku, dátum a dĺžka cvičenia.

 **TIP:** Súhrn môžete preskočiť podržaním stlačeného ➔ v prvom zobrazení súhrnu. Ak chcete zobraziť súhrn predchádzajúceho cvičenia neskôr, stlačte v zobrazení času ▶■ a vyberte **prev. exercise (predchádzajúce cvičenie)**.

 **TIP:** V priebehu cvičenia s hrudným pásom môžete zastaviť stopky stlačením ▶■. A v priebehu jednej hodiny nepokračujete v cvičení stlačením ▶■, prístroj automaticky uloží záznam o cvičení. Pre pokračovanie v zaznamenávaní vyberte **no (nie)** (🔒).

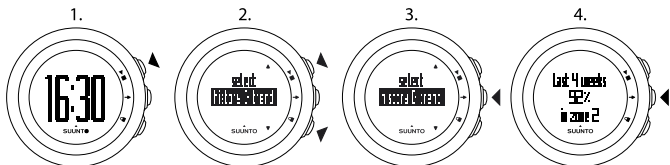
 **TIP:** Hrudný pás pravidelne ručne premývajte, aby ste predošli nežiaducemu zápachu.

12 ZOBRAZENIE HISTÓRIE

Môžete zobrazit' kumulatívne informácie o svojich uložených cvičeniach a informácie o svojom predchádzajúcom cvičení.

Postup zobrazenia **history & trend (história a smerovanie)** alebo **prev. exercise (predch. cvičenie)**:

1. V zobrazení času stlačte ►■.
2. Tlačidlom ►■ alebo 🔒 vyberte **history & trend (história a smerovanie)** alebo **prev. exercise (predch. cvičenie)**.
3. Potvrďte výber tlačidlom ➔.
4. Stlačte ➔ pre prechádzanie zobrazeniami. Keď prejdete všetky zobrazenia, prístroj sa vráti do zobrazenia času.




 **TIP:** Podržaním stlačeného tlačidla ➔ sa vrátite do zobrazenia času.

12.1 História a smerovanie

History & trend (História a smerovanie) ukazuje kumulatívne informácie o uložených cvičeniach.

Zobraziť môžete nasledujúce informácie:

- počet a dĺžka všetkých uložených cvičení
- počet a trvanie uložených cvičení v priebehu posledných 4 týždňov
- kalórie spálené v priebehu posledných 4 týždňov
- percentná hodnota času stráveného v každej zóne srdcovej frekvencie v priebehu posledných 4 týždňov (keď je srdcová frekvencia v zóne 1, 2 alebo 3, je zobrazená ikon )

12.2 Predchádzajúce cvičenie

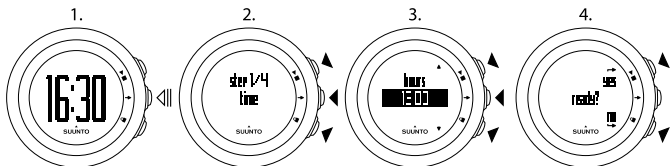
V ponuke **prev. exercise (predch. cvičenie)** môžete vidieť informácie o svojom prechádzajúcom cvičení. Ďalšie informácie o zobrazeniach, vid' *Kapitola 11 Po cvičení na strane 20*.

13 ÚPRAVA NASTAVENÍ

Nastavenia môžete upraviť v zobrazení času. V priebehu cvičenia môžete iba zapnúť alebo vypnúť zvuky podržaním stlačeného tlačidla ➔.

Postup úpravy nastavení:


1. V zobrazení času otvorte nastavenia podržaním stlačeného tlačidla ➔.
2. Stlačením ➔ otvorte prvé nastavenie. Položkami nastavení môžete prechádzať pomocou tlačidiel ▶ ■ a ⏏.
3. Stlačením ▶ ■ alebo ⏏ zmeníte hodnoty. Stlačením ➔ potvrdíte aktuálnu položku a presuniete sa na ďalšie nastavenie.
4. Po skončení úprav potvrdíte všetky nastavenia zvolením **yes (áno)** (▶ ■). Ak ešte chcete nastavenia upraviť, zvolte **no (nie)** (⏏) pre návrat na prvé nastavenie.



Upraviť môžete nasledujúce nastavenia:

- **time (čas):** hodiny a minúty
- **alarm:** zapnutý/vypnutý, hodiny a minúty
- **date (dátum):** rok, mesiac, deň týždňa
- **personal settings (osobné nastavenia):** hmotnosť, maximálna srdcová frekvencia (max. HR)
- **sounds (zvuky):**

- **all on (všetky zapnuté):** všetky zvuky sú zapnuté
- **buttons off (tlačidlá vypnuté):** uslyšíte všetky zvuky, okrem zvukov tlačidiel
- **all off (všetky vypnuté):** všetky zvuky sú vypnuté (ak sú zvuky vypnuté, je v priebehu cvičenia na displeji zobrazená ikona 🚫)

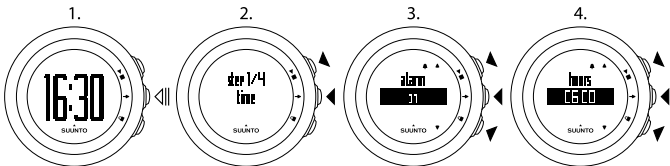
 **TIP:** V priebehu cvičenia zapnete alebo vypnete zvuky (🚫) podržaním stlačeného tlačidla ➔. Zvuky nemôžete zapnúť, ak ste nastavili zvuky na **all off (všetky vypnuté)**.

Príklad: úprava nastavení budíka

Keď je budík zapnutý, na displeji je zobrazená ikona 🕒.

Postup zapnutia / vypnutia budíka:

1. V zobrazení času otvorte nastavenia podržaním stlačeného tlačidla ➔.
2. Otvorte položku **alarm (budík)** tlačidlom ▶ a potvrďte hodnotu tlačidlom ➔.
3. Nastavte pre budík hodnotu **on (zapnutý)** alebo **off (vypnutý)** pomocou tlačidiel ▶ a 🕒. Hodnotu potvrďte tlačidlom ➔.
4. Nastavte čas budíka tlačidlami ▶ a 🕒. Hodnotu potvrďte tlačidlom ➔.




Ak sa začne ozývať budík, vypnite ho stlačením **stop** (🛑).

Po zastavení budíka bude budík znieť v rovnakom čase aj ďalší deň. Budík môžete odstrániť v nastaveniach.

13.1 Režim spánku a úvodné nastavenia


Ak chcete zmeniť úvodné nastavenia, musíte prístroj prepnúť do režimu spánku. Postup prepnutia prístroja do režimu spánku:

1. Po dokončení posledného kroku obecných nastavení, keď vás prístroj požiada o potvrdenie nastavených zmien, podržte stlačené tlačidlo ➡, až kým sa prístroj neprepne do režimu spánku.
2. Stlačením akéhokoľvek tlačidla prístroj znova aktivujete.
3. Informácie o úvodnom nastavení, viď *Kapitola 5 Začíname na strane 9*.

 **POZNÁMKA:** Pri výmene batérie sa zmení iba čas a dátum. Prístroj si pamätá vaše predchádzajúce úvodné nastavenia a uložené cvičenia.

13.2 Zmena jazyka

Ak chcete zmeniť jazyk prístroja alebo ste pri nastavovaní prístroja vybrali nesprávny jazyk, musíte prístroj prepnúť do režimu spánku. Informácie o prepnutí prístroja do režimu spánku, viď *Section 13.1 Režim spánku a úvodné nastavenia na strane 26*


 **POZNÁMKA:** Prístroj si pamätá vaše predchádzajúce úvodné nastavenia a uložené cvičenia.

14 OŠETROVANIE A ÚDRŽBA

S výrobkom zachádzajte opatrne - zabráňte úderom alebo nárazom.

Za normálnych podmienok prístroj nebude potrebovať servisný zásah. Po používaní prístroj umyte čistou vodou, mydlovým roztokom a starostlivo osušte povrch vlhkou, mäkkou tkaninou alebo jelenicou.

Nepokúšajte sa prístroj opravovať sami. V prípade potreby opravy kontaktujte autorizovaný servis Suunto, distribútora alebo predajcu. Používajte iba originálne príslušenstvo Suunto - poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom nie je kryté zárukou.

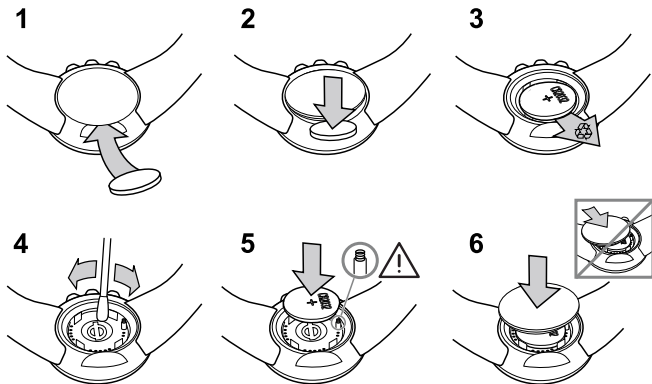
 **POZNÁMKA:** Nikdy nestláčajte tlačidlá pri plávaní alebo pri kontakte s vodou. Stlačenie tlačidiel, keď je prístroj ponorený, môže spôsobiť poruchu prístroja.

14.1 Výmena batérie

Ak je zobrazený text , odporúča sa vymeniť batériu.

Batériu vymeňte veľmi starostlivo, aby váš prístroj Suunto M1/M2 ostal aj naďalej odolný voči vode. Neopatrná výmena môže zrušiť záruku.

Batériu vymeňte podľa nasledujúceho obrázku:



POZNÁMKA: Opatrne sa uistite, či je plastový O-krúžok správne umiestnený tak, aby zápäsný počítač ostal odolný voči vode. Neopatrná výmena batérie môže zrušiť záruku.

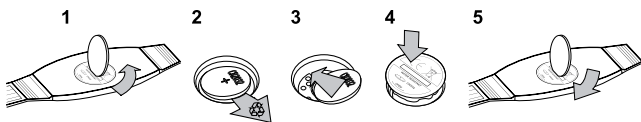
POZNÁMKA: Opatrne manipulujte s pružinou v batériovom priestore (viď ilustráciu). Ak sa pružina poškodí, odošlite svoj prístroj do autorizovaného servisu Suunto.

POZNÁMKA: Pri výmene batérie sa zmení iba čas a dátum. Predchádzajúce úvodné nastavenia a zaznamenané cvičenia sú obnovené.

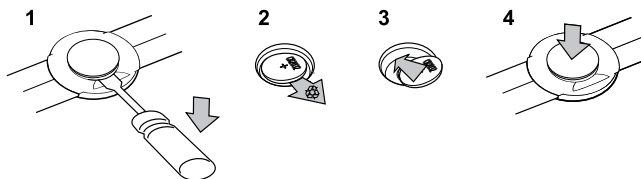
14.2 Výmena batérie v hrudnom páse

Batériu vymeňte podľa nasledujúceho obrázku:

Hrudný pás M1



Hrudný pás M2



POZNÁMKA: Suunto odporúča vymeniť spoločne s batériou aj kryt batérie a O-krúžok, aby hrudný pás ostal čistý a odolný voči vode. Náhradné kryty sú k dispozícii spoločne s náhradnými batériami u autorizovaného predajcu Suunto alebo vo webovom obchode.

15 ŠPECIFIKÁCIE

15.1 Technické informácie

Všeobecné

- Prevádzková teplota: -10° C až +50° C / +14° F až +122° F
- Skladovacia teplota: -30° C až +60° C / -22° F až +140° F
- Hmotnosť (prístroj): 40 g / 1,41 oz
- Hmotnosť (hrudný pás Suunto Basic): max. 55 g / 1,95 oz
- Hmotnosť (hrudný pás Suunto Dual Comfort): max. 42 g / 1,48 oz
- Odolnosť proti vode (prístroj): 30 m / 100 st. (ISO 2281)
- Odolnosť proti vode (hrudný pás): 20 m / 66 st. (ISO 2281)
- Prenosová frekvencia (pás): 5,3 kHz induktívne, kompatibilné s vybavením telocvične a 2,465 GHz Suunto-ANT.
- Dosah prenosu: ~ 2 m / 6 st.
- Užívateľom vymeniteľná batéria (prístroj / hrudný pás): 3V CR2032
- Životnosť batérie (prístroj / hrudný pás): približne 1 rok pri normálnom používaní (2,5 hodiny cvičenia s hrudným pásom týždenne)

Nahrávanie záznamov / stopky

- Max. dĺžka záznamu: 9 hodín, 59 minút a 59 sekúnd
- Rozlíšenie: Prvých 9,9 sekúnd je zobrazených s presnosťou 0,1 sekundy. Po 10 sekundách je trvanie zobrazené s presnosťou 1 sekunda.

Celkové údaje

- Súhrn predchádzajúceho cvičenia: 1

- Celkové trvanie cvičenia: 0 - 9999 hodín (po 9999 hodinách späť na 0 hodín)
- Kalórie a trvanie v posledných 4 týždňoch: 0-99999 kcal a 00:01 - 99:59 hodín

Srdcová frekvencia

- Displej: 30 až 240

Osobné nastavenia

- Rok narodenia: 1910 - 2009
- Hmotnosť: 30 - 200 kg alebo 66 - 400 lb

15.2 Ochranná známka

Prístroj Suunto M1/M2, jeho logá a ďalšie druhotné ochranné známky a mená Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všetky práva vyhradené.

15.3 Zhoda s FCC

Tento prístroj je v zhode s časťou 15 pravidiel FCC. Pre prevádzku platia nasledujúce dve podmienky: (1) tento prístroj nesmie spôsobovať škodlivé interferencie a (2) tento prístroj musí akceptovať všetky prijaté interferencie, vrátane interferencií, ktoré môžu spôsobiť nežiaducu činnosť. Opravy musí robiť iba autorizovaný servis Suunto. Neautorizované opravy spôsobia zrušenie záruky. Tento výrobok bol testovaný na zhodu so štandardami FCC a je určený pre domáce alebo kancelárske použitie.

15.4 CE

Značka CE je použitá pre označenie zhody so smernicami Európskej únie EMC 89/336/EEC a 99/5/EEC.

15.5 ICES

Toto digitálne zariadenie Triedy [B] je v súlade so smernicou Canadian ICES-003.

15.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Všetky práva vyhradené. Suunto, mená výrobkov Suunto, ich logá a ďalšie druhové ochranné známky a mená Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je majetkom firmy Suunto Oy a je určený záväzne pre použitie jej klientmi k získaniu znalostí a kľúčových informácií o používaní výrobkov Suunto. Obsah publikácie by nemal byť používaný alebo distribuovaný s žiadnym iným účelom, ani inak oznamovaný, uverejňovaný alebo reprodukován bez predchádzajúceho písomného súhlasu firmy Suunto Oy. Aj keď venujeme veľkú pozornosť tomu, aby informácie obsiahnuté v tejto dokumentácii boli úplné a presné, nie je vyjadrená žiadna záruka na presnosť. Obsah tohto dokumentu môže byť kedykoľvek zmenený bez predchádzajúceho oznámenia. Najnovšiu verziu dokumentácie môžete stiahnuť zo stránok www.suunto.com.

15.7 Oznámenie o patentu

Tento výrobok je chránený patentmi v jednaní a ich odpovedajúcimi národnými zákonmi. US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Boli registrované aj ďalšie patenty.

16 ZÁRUKA

OBMEDZENÁ ZÁRUKA SUUNTO

Firma Suunto zaručuje, že v priebehu Záručnej doby budú firma Suunto alebo autorizované servisné strediská Suunto (ďalej iba Servisné strediská), v rámci podmienok tejto Obmedzenej záruky, na základe vlastného uváženia, bezplatne nahradzovať defekty materiálov alebo spracovaní a) opravením, alebo b) výmenou, alebo c) náhradou. Táto Obmedzená záruka je platná a vymáhateľná iba v krajine, v ktorej došlo k nákupu, ak to nie je miestnymi zákonmi stanovené inak.

Záručná doba

Záručná doba začína dňom nákupu pôvodným kupujúcim. Záručná doba prístrojov s displejom je dva (2) roky. Záručná doba na spotrebné materiály a príslušenstvo pre všetky výrobky, vrátane (ale nie výhradne) prístrojov POD a zariadení pre prenos srdčej frekvencie, je jeden (1) rok.

Vylúčenia a obmedzenia

Táto Obmedzená záruka sa nevzťahuje na:

1. a) normálne opotrebenie a odreniny, b) defekty spôsobené hrubým zachádzaním, alebo c) defekty a poškodenia spôsobené nesprávnym používaním alebo používaním v rozpore s odporúčaniami;
2. používateľské príručky alebo položky tretích strán;
3. defekty a údajné defekty spôsobené používaním s akýmkoľvek výrobkom, príslušenstvom, softvérom alebo službou nevyrobenou alebo nedodanou firmou Suunto;
4. vymeniteľné batérie.

Táto Obmedzená záruka nie je vynúiteľná, ak:

1. bol predmet otvorený mimo predpokladané použitie;
2. bol výrobok opravovaný pomocou neautorizovaných náhradných súčastí; upravovaný alebo opravovaný neautorizovaným Servisným strediskom;
3. bolo odstránené, upravené alebo inak poškodené výrobné číslo, na základe výhradného uváženia firmy Suunto;
4. bol výrobok vystavený pôsobeniu chemikálií, vrátane, ale nie výlučne, odpudzovačom hmyzu.

Suunto nezaručuje, že prevádzka Výrobku bude neprerušovaná alebo bezchybná alebo že Výrobok bude pracovať s iným hardvérom či softvérom dodaným treťou stranou.

Prístup k záručnej službe Suunto

Pre prístup k záručnej službe Suunto musíte doložiť doklad o zakúpení. Informácie o získaní záručného servisu získate na www.suunto.com/warranty, kontaktujte miestneho autorizovaného predajcu Suunto alebo volajte technickú podporu Suunto +358 2 2841 160 (môžu byť použité medzinárodné alebo príplatkové sadzby).

Obmedzené ručenie

Do maximálneho rozsahu povoleného použiteľnými záväznými zákonmi je táto obmedzená záruka váš jediný a výlučný prostriedok a nahradzuje všetky ostatné záruky, vyjadrené alebo predpokladané. Firma Suunto nebude zodpovedať za zvláštne, náhodné, trestné alebo následné škody, mimo iné za straty očakávaných výhod, straty dát, straty použitia, náklady na kapitál, náklady na náhradné vybavenie alebo zariadenie, nároky tretích strán, poškodenie vlastníctva, ktoré sú následkom zakúpenia alebo používania výrobku alebo

pochádzajú z prestúpenia záruky, prestúpenia zmluvy, nedbalosti, prečinu, zákonnej alebo spravodlivej teórie, aj keď firma Suunto vedela o možnosti týchto škôd. Firma Suunto nebude zodpovedať za oneskorenia pri uskutočňovaní záručnej služby.



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.