

# **SUUNTO M1/M2**


## **ANVÄNDARGUIDE**


1 SAFETY .....	4
Olika typer av säkerhetsföreskrifter: .....	4
Säkerhetsföreskrifter: .....	4
2 Välkommen .....	6
3 Ikoner och segment på displayen .....	7
4 Använda knappar .....	8
5 Komma igång .....	9
5.1 Uppskatta din konditionsnivå .....	10
6 Använda knapplåset .....	12
7 Sätta på pulsåret .....	13
8 Börja träna .....	15
8.1 Felsökning .....	16
9 Under träning .....	17
9.1 Pulszoner .....	17
10 Exempel på träningsprogram per vecka: från konditionsnivå dålig till utmärkt .....	19
11 Efter träningen .....	20
12 Kontrollera historik .....	22
12.1 Historik och trender .....	22
12.2 Senaste pass .....	23
13 Ändra inställningar .....	24
Exempel: justera larminställningar .....	25
13.1 Viloläge och inledande inställningar .....	26
13.2 Byta språk .....	26
14 Skötsel och underhåll .....	27


14.1	Byta batteri .....	27
14.2	Byta batteri i pulsältet .....	29
15	Specifikationer .....	30
15.1	Tekniska specifikationer .....	30
15.2	Varumärke .....	31
15.3	FCC-överensstämmelse .....	31
15.4	CE .....	32
15.5	Copyright .....	32
15.6	Patentmeddelande .....	32
16	Garanti .....	33
	Garantiperiod .....	33
	Undantag och begränsningar .....	33
	Tillgång till Suuntos garantiservice .....	34
	Ansvarsbegränsning .....	34

# 1 SAFETY

## Olika typer av säkerhetsföreskrifter:


 **WARNING:** - används i samband med omständigheter eller situationer som kan leda till allvarliga skador eller dödsfall.

 **WARNING:** - används i samband med omständigheter eller situationer som leder till skador på produkten.

 **OBS:** - används för att framhäva viktig information.

## Säkerhetsföreskrifter:

 **WARNING:** KONTAKTA ALLTID LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM. ÖVERANSTRÄNGNING KAN ORSAKA ALLVARLIGA SKADOR.

 **WARNING:** ALLERGISKA REAKTIONER ELLER HUDIRRITATION KAN UPPSTÅ NÄR PRODUKTEN KOMMER I KONTAKT MED HUDEN, TROTS ATT VÅRA PRODUKTER FÖLJER BRANSCHSTANDARDERNA. SLUTA I SÅ FALL OMEDELbart ATT ANVÄNDA PRODUKTEN OCH KONTAKTA LÄKARE.

 **WARNING:** ANVÄND INTE LÖSNINGSMEDEL AV NÅGOT SLAG.

 **WARNING:** ANVÄND INTE INSEKTSMEDEL.

 **VARNING:** HANTERAS SOM ELEKTRONIKSKROT.

 **VARNING:** UNDVIK ATT STÖTA TILL ELLER TAPPA DEN.

## 2 VÄLKOMMEN

Tack för att du har valt pulsmätaren Suunto M1/M2!


Pulsmätaren Suunto M1/M2 är utrustad med viktiga verktyg som behövs för att du ska nå dina konditionsmål. Suunto M1/M2 gör pulsmätningen enkel och bekväm, den visar din puls och hur många kalorier som har förbrukats i realtid, samt övervakar dig under träningspasset så att du håller dig i din idealiska pulszon.

Suunto M1/M2s nyckelfunktioner är utformade för att göra träningen så effektiv som möjligt.

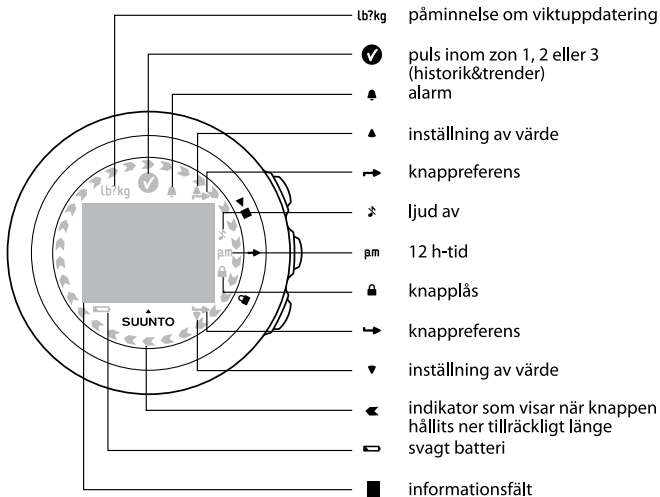
- enkel att använda med tre knappar, stor skärm och nio språkalternativ
- träningsvägledning i realtid som visar puls och förbrukade kalorier
- automatisk växling mellan tre olika pulszoner
- träningssammanfattningar
- bekvämt pulsbälte som är kompatibelt med de flesta konditionsträningsmaskiner

Användarguiden är till för att du ska få ut så mycket som möjligt av träningen med Suunto M1/M2. Om du läser igenom den så blir det ännu roligare att använda din nya Suunto M1/M2.

Träningen behöver inte ta slut bara för att passet är över. Fortsätt att jobba med träningen online och få ut ännu mer av varje Move på Movescount.com. Titta in på Movescount.com varje idag och anmäl dig. Få motivation och börja ha kul. Det är det träning handlar om.

 **OBS:** Registrera enheten på [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) så får du fullständig tillgång till vår support.

### 3 IKONER OCH SEGMENT PÅ DISPLAYEN



## 4 ANVÄNDA KNAPPAR



Om du trycker på följande knappar kommer du åt följande funktioner:

▶■ (PLAY/STOP) (spela/stoppa):

- välj **träning, historik&trender, senaste pass**
- starta/stoppa träning
- öka/flytta upp

➔ (NEXT) (nästa):

- byt vy
- gå in i/gå ur inställningar genom att hålla nedtryckt
- godkänn/gå vidare till nästa steg


🔒 (LOCK) (spärr):

- spärra ▶■-knappen genom att hålla nedtryckt
- minska/flytta ner



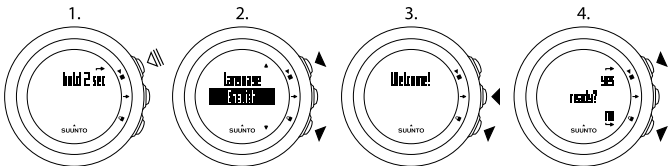
## 5 KOMMA IGÅNG

Börja med att anpassa din Suunto M1/M2 så att mätningen blir tillförlitlig och enkel. Med personliga inställningar kan du finjustera Suunto M1/M2 så att den passar dina fysiska egenskaper och aktiviteter. Eftersom flera beräkningar baseras på dessa inställningar är det viktigt att du ställer in så korrekta värden som möjligt.

 **OBS:** Ta god tid på dig när du justerar de inledande inställningarna. En del inställningar kan bara ändras senare om enheten återställs.


Så här gör du de inledande inställningarna:

1. Aktivera enheten genom att trycka på valfri knapp. Vänta till enheten vaknar och säger **hold 2 sec**. Håll **▶** **■** nedtryckt för att komma till den första inställningen.
2. Tryck på **▶** **■** eller **■** för att ändra värdena.
3. Tryck på **→** för att godkänna ett värde och gå vidare till nästa inställning. Tryck på **■** för att komma tillbaka till den föregående inställningen.
4. När du är klar väljer du **ja** (**▶** **■**) för att bekräfta alla inställningar. Om du vill ändra fler inställningar väljer du **nej** (**■**) för att komma tillbaka till den första inställningen.




Du kan göra följande inledande inställningar:

- **språk:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **enheter:** metriska/brittiska
- **tiden:** 12 h/24 h, timmar och minuter
- **datum**
- **personliga inställningar:** födelseår, kön, vikt

 **OBS:** Maxpuls är det absolut maximala antal gånger en persons hjärta kan slå under en minut med högsta intensitet. När du har angett ditt födelseår ställer enheten automatiskt in maximal puls (max. HR) enligt formeln  $207 - (0,7 \times \text{ÅLDERN})$ , enligt American College of Sports Medicine. Om du känner till din verkliga maxpuls bör du justera det automatiska värdet till det rätta värdet.

Information om hur du gör inställningarna vid ett senare tillfälle finns i *kapitel 13 % på sidan 24*.

 **TIPS:** Ställ in datum och sekunder med tiden genom att trycka på  $\rightarrow$  i tidsvyn. Skärmen går tillbaka till att endast visa tid, för att spara på batteriet, om du inte trycker på  $\rightarrow$  igen efter 2 minuter.



## 5.1 Uppskatta din konditionsnivå

För att kunna få vägledning under träningen måste du uppskatta din aktuella konditionsnivå när du gör de inledande inställningarna.


Välj ett av följande alternativ:

- **mycket dålig:** du tar hellre hissen eller kör bil än du promenerar, du tar ibland en promenad för nöjes skull, och någon enstaka gång tränar du tillräckligt mycket för att bli andfådd och svettig.
- **dålig:** du tränar regelbundet 10 till 60 minuter per vecka på din fritid eller genom arbetet med en aktivitet som kräver måttlig fysisk ansträngning, t.ex. golf, ridning, gymnastik, bordtennis, bowling, styrketräning eller trädgårdsarbete
- **ganska bra:** du springer mindre än 1,6 km (1 mile) i veckan eller utövar jämförbar fysisk aktivitet i mindre än 30 minuter per vecka
- **bra:** du springer 1,6–8 km (1 - 5 miles) per vecka eller utövar jämförbar fysisk aktivitet i 30–60 minuter per vecka
- **mycket bra:** du springer 8–16 km (5-10 miles) per vecka eller utövar jämförbar fysisk aktivitet i 1–3 timmar per vecka
- **utmärkt:** du springer mer än 16 km (10 miles) per vecka eller utövar jämförbar fysisk aktivitet i över 3 timmar per vecka.

## 6 ANVÄNDA KNAPPLÅSET

Håll  nedtryckt för att låsa eller låsa upp ►■-knappen. När ►■-knappen är låst visas  på displayen.

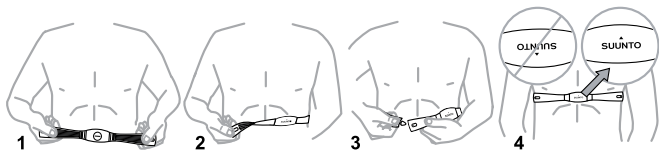
 **TIPS:** Lås ►■-knappen så att du inte startar eller stoppar stoppuret av misstag.

 **OBS:** När ►■-knappen är låst under träningen kan du fortfarande byta vy genom att trycka på ➔.

## 7 SÄTTA PÅ PULSBÄLTET

Justera pulsbältets längd så att det sitter spänt men fortfarande känns bekvämt. Fukta kontaktytorna med vatten eller gel och sätt på dig pulsbältet. Se till att pulsbältet är centrerat mitt över bröstet och att den röda pilen pekar uppåt.

### M1 pulsbälte






### M2 pulsbälte



**⚠ VARNING:** Om du har en pacemaker, defibrillator eller annan implanterad elektronisk enhet använder du pulsbältet på egen risk. Innan du börjar använda pulsbältet rekommenderar vi att du gör ett konditionstest under övervakning av läkare. På det sättet garanteras pacemakers och pulsbältets säkerhet och tillförlitlighet när de används samtidigt. Träning kan medföra vissa risker, speciellt


*för personer som tidigare har varit inaktiva. Vi rekommenderar starkt att du rådfrågar en läkare innan du börjar träna regelbundet.*


 **OBS:** Pulsbälten med IND-ikon är kompatibla med de flesta motionsutrustningar som använder induktiv pulsmottagning. Suunto M1/M2 är kompatibel med Suunto Dual Comfort Belt (IND- och ANT-ikoner  .

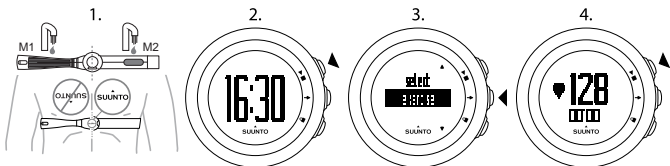
## 8 BÖRJA TRÄNA


Gör så här när du ska börja träna:

1. Fukta kontaktytorna och sätt på dig pulsbelätet.
2. I tidsvyn trycker du på ►■ för att välja **träning**.
3. Bekräfta **träning** med ►.
4. Tryck på ►■ för att börja registrera din träning.  
Om pulsbelätet sitter som det ska visas pulsvärdena.

 **OBS:** Om signalen från pulsbelätet inte kan hittas efter anslutningsförsök visas bara varaktigheten. Om du vill använda pulsvärdesinformationen under träningen, måste pulsvärdet visas.

 **TIPS:** Under registreringen trycker du på ► om du vill se puls och tidpunkt.



 **TIPS:** Du kan använda Suunto M1/M2 som stoppur utan att använda pulsbelätet. Under träningen trycker du på ► för att se träningstiden utan pulsbeläte.



**TIPS:** Värm upp före och varva ner efter träningen. Det ska göras med låg intensitet (zon 1 eller lägre).

Läs mer om att använda pulszoner i *avsnitt 9.1 Pulszoner på sidan 17*.

## 8.1 Felsökning

I Suunto M1/M2 används kodad överföring som förhindrar störningar vid avläsningen. Träning nära kraftledningar eller magnetiska/elektroniska enheter kan dock orsaka störningar i pulssignalerna.

Prova följande om du förlorar pulssignalen:

- Kontrollera att du bär pulsältet på rätt sätt.
- Kontrollera att pulsältets elektrodytor är fuktade.
- Flytta dig bort från alla tänkbara störningskällor.
- Byt batteri i pulsältet och/eller i enheten om problemet kvarstår.



## 9 UNDER TRÄNING

Suunto M1/M2 ger dig mer information som vägleder dig genom träningen. Sådan information kan vara både användbar och givande.

Här är några förslag på hur du kan använda enheten under träningen:

- Tryck på **→** för att se varaktigheten i realtid, din puls och även genomsnittspuls, kaloriförbrukning, vilken pulszon du befinner dig i, samt tidpunkten. Anpassa intensiteten i träningen så att du når önskad pulszon.
- Håll **⏏** nedtryckt för att låsa **▶■** knappen så att du inte stoppar stoppuret av misstag.
- Tryck på **▶■** för att avsluta träningen.




**TIPS:** Sätter på och stänger av ljuden (🔊) under träningen genom att hålla **→** nedtryckt. Det går inte att sätta på ljuden om de är inställda på **alla av** i allmänna inställningar, se kapitel 13 % på sidan 24.


### 9.1 Pulszoner


För information om maxpuls, se *kapitel 5 % på sidan 9*.

Pulszoner anges som procentandelar av din maxpuls. Hur intensiv träningen blir beror på hur lång tid du ägnar åt de tre zonerna. Zonträning är en etablerad träningsmetod med följande förinställda värden:

- Zon 1 (60-70%): Konditionszon. Förbättrar grundkonditionen och är lämplig för att hålla vikten.
- Zon 2 (70-80%): Aerobisk zon. Förbättrar den aerobiska konditionen och är lämplig för uthållighetsträning.
- Zon 3 (80-90%): Tröskelzon. Förbättrar din aerobiska och anaerobiska kapacitet och är lämplig för att höja din maxkapacitet.

 **TIPS:** Använd zon 2 och zon 3 för att nå en god konditionsnivå. Träna inte i zon 3 för ofta så undviker du överträning och skador.

 **TIPS:** Om du trycker på ➔ för att se vilken pulszon du befinner dig i under passet, kommer du också att höra en ljudsignal när pulszone ändras.

 **OBS:** De förinställda zonerna följer American College of Sports Medicines riktlinjer för konditionsträning.

# 10 EXEMPEL PÅ TRÄNINGSPROGRAM PER VECKA: FRÅN KONDITIONSNIVÅ DÅLIG TILL UTMÄRKT

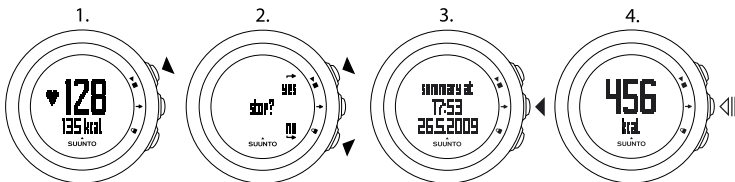
I den här tabellen finns ett förslag på ett bra träningsprogram och den visar hur du kan utnyttja zonträning till fullo för att förbättra din konditionsnivå.

Nivå	<Zon 1	Zon 1	Zon 2	Zon 3	>Zon 3	Veckor
<b>mycket dålig</b>	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
<b>dålig</b>		2 x30 min	2x20 min			x2
<b>ganska bra</b>		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
<b>bra</b>			3x40 min	2x30 min		x6
<b>mycket bra</b>			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
<b>utmärkt</b>		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

# 11 EFTER TRÄNINGEN

Efter träningen kan du se en sammanfattning av din träning.


1. Tryck på ►■ för att avsluta träningen.
2. Välj **ja** (►■) för att bekräfta att du avslutar träningen och se sammanfattningen, eller välj **nej** (■) om du vill fortsätta träna.
3. Tryck på ►➡ för att bläddra genom de olika sammanfattningsvyerna.
4. Håll ►➡ nedtryckt för att komma tillbaka till tidsvyn.





Du kan se följande information i sammanfattningen:

- starttid och datum för träningen
- träningens varaktighet (tid)
- procent av tiden då du legat under, inom och över respektive zon
- hur många kalorier du förbränt
- genomsnittspuls
- högsta puls.

**OBS:** Om du tränar utan att mäta pulsen visar sammanfattningen bara starttid, datum och hastighet för träningspasset.

 **TIPS:** Du kan hoppa över sammanfattningen genom att hålla ➔ nedtryckt i den första vyn i sammanfattningen. Om du vill se föregående träningsammanfattning vid ett senare tillfälle trycker du på ►■ i tidsvyn och väljer **senaste pass**.

 **TIPS:** Vid träning med pulsbalte kan du pausa stoppuret genom att trycka på ►■. Träningsloggen sparas automatiskt i enheten om du inte fortsätter träningen genom att trycka på ►■ inom en timme. Om du vill fortsätta registreringen väljer du **nej** (🚫).

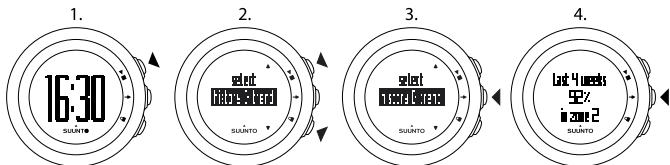
 **TIPS:** Undvik dålig lukt genom att handtvätta pulsbalte regelbundet efter användning.


## 12 KONTROLLERA HISTORIK

Du kan kontrollera den samlade informationen om dina sparade träningspass samt information om ditt senaste träningspass.

Granska **historik&trender** eller **senaste pass**:

1. I tidsvyn trycker du på ►■.
2. Välj **historik&trender** eller **senaste pass** med ►■ eller 🔒.
3. Bekräfta ditt val med ➡.
4. Tryck på ➡ för att bläddra genom vyerna. När du har bläddrat genom vyerna kommer du tillbaka till tidsvyn.



 **TIPS:** Håll ➡ nedtryckt när som helst för att komma tillbaka till tidsvyn.

### 12.1 Historik och trender

**Historik och trender** visas den samlade informationen om dina sparade träningspass.

Följande information kan visas:

- antal och varaktighet (tid) för alla sparade träningspass
- antal och varaktighet för sparade träningspass under de senaste 4 veckorna

- kaloriförbrukning under de senaste 4 veckorna
- procent av tiden inom respektive pulszon under de senaste 4 veckorna (✓)  
visas när pulsen ligger inom zon 1, 2 eller 3).

## 12.2 Senaste pass

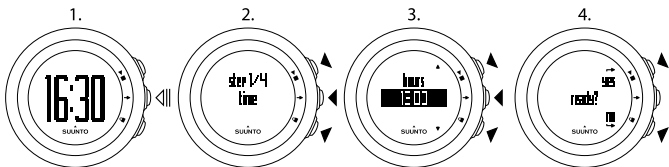
I läget **senaste pass**: kan du se information om ditt föregående träningspass. Mer information om vyerna finns i *kapitel 11 % på sidan 20*.

# 13 ÄNDRA INSTÄLLNINGAR

Det går att ändra inställningarna i tidsvyn. Under träning kan du bara ställa in ljudet på av eller på genom att hålla ➔ nedtryckt.

Gör så här för att ändra inställningarna:


1. I tidsvyn håller du ➔ nedtryckt för att komma till inställningarna.
2. Tryck på ➔ för att komma till den första inställningen. Du bläddrar genom inställningsstegen med ►■ och ◀.
3. Tryck på ►■ eller ◀ för att ändra värdena. Tryck på ➔ för att bekräfta och gå vidare till nästa inställning.
4. När du är klar väljer du **ja** (►■) för att bekräfta alla inställningar. Om du vill ändra fler inställningar väljer du **nej** (◀) för att komma tillbaka till den första inställningen.






Du kan ändra följande inställningar:


- **tiden:** timmar och minuter
- **alarm:** på/av, timmar och minuter
- **datum:** år, månad, dag
- **personliga inställningar:** vikt, maxpuls (max HR)
- **ljud:**
  - **alla på:** alla ljud är på












- **knapptryckn. av:** alla ljud är på utom knapptryckningar
- **alla av:** alla ljud är av (när ljuden är av visas  på displayen under träningen)

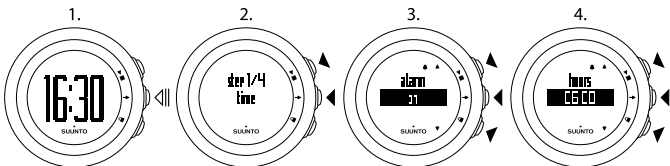
 **TIPS:** Sätter på och stänger av ljuden () under träningen genom att hålla  nedtryckt. Det går inte att sätta på ljuden om de är inställda på **alla av**.

### Exempel: justera larminställningar

När larmet är aktiverat visas  på displayen.

Gör så här för att starta/stänga av larmet:

1. I tidsvyn håller du  nedtryckt för att komma till inställningarna.
2. Bläddra till **alarm** med  bekräfta med .
3. Ställ in larmtiden **On (På)** eller **Off (Av)** med  och . Bekräfta med .
4. Ställ in larmtiden med  och . Bekräfta med .



När larmet ljuder trycker du på **stoppa** () för att stänga av det.


När du har stängt av larmet kommer signalen att ljuda igen vid samma tidpunkt nästa dag. Ta bort larmet i inställningarna.

## 13.1 Viloläge och inledande inställningar

För att kunna ändra de inledande inställningarna måste du försätta enheten i viloläge.


Gör så här för att aktivera viloläget:

1. Efter det sista steget i allmänna inställningar, när du får en fråga om att bekräfta ändringarna av inställningarna, ska du hålla ➔ nedtryckt tills enheten går in i viloläge.
2. Aktivera enheten genom att trycka på valfri knapp.
3. Ställ in de inledande inställningar, se *kapitel 5 % på sidan 9*.

 **OBS:** När du byter batteri ändras bara tid och datum. Enheten kommer ihåg dina tidigare inledande inställningar och lagrade träningspass.

## 13.2 Byta språk

Om du vill byta språk i enheten eller om du har valt fel språk i inställningarna kan du behöva sätta enheten i viloläge. Mer information om hur du sätter enheten i viloläge finns i *avsnitt 13.1 Viloläge och inledande inställningar på sidan 26*.


 **OBS:** Enheten kommer ihåg dina tidigare inledande inställningar och lagrade träningspass.

## 14 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL


Hantera enheten varsamt. Undvik att stöta till den eller tappa den.

Under normala omständigheter behövs ingen service på enheten. Efter användning ska du skölja den i rent vatten. Använd mild tvål och rengör försiktigt höljet med en mjuk och fuktig trasa eller sämskskinn.

Försök inte reparera enheten på egen hand. Låt en av Suunto auktoriserad verkstad, återförsäljare eller distributör utföra eventuella reparationer. Använd endast originaltillbehör från Suunto. Skador orsakade av andra tillbehör än originaltillbehören omfattas inte av garantin.

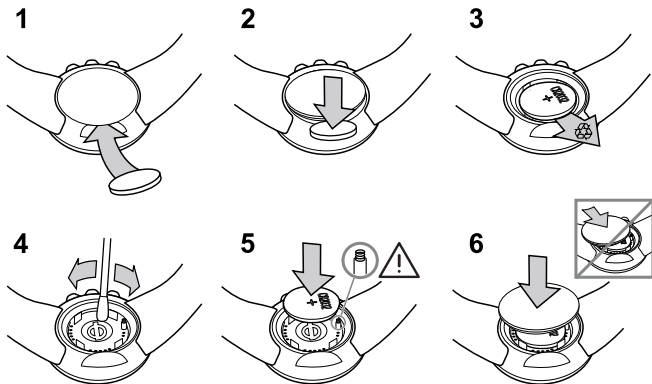
 **OBS:** Tryck aldrig på några knappar när du simmar eller är i kontakt med vatten. Om du trycker på knapparna när enheten är nersänkt i vatten kan den sluta fungera.

### 14.1 Byta batteri

Om  visas rekommenderar vi att du byter batteri.

Var mycket försiktig när du byter batteriet så att din Suunto M1/M2 fortfarande är vattentät. Oförsiktigt batteribyte kan medföra att garantin upphör att gälla.

Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:



**OBS:** Se till att o-ringens i plast är rätt placerad så att handledsdatorn förblir vattentät. Oförsiktig batteribyte kan medföra att garantin upphör att gälla.

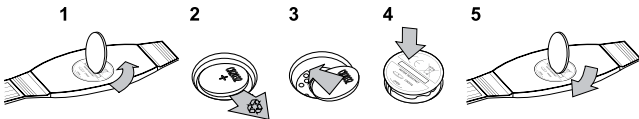
**OBS:** Var försiktig med fjädern i batterifacket (se bilden). Skicka enheten till en auktoriserad Suunto-representant för service om fjädern skadas.

**OBS:** När du byter batteri ändras bara tid och datum. De tidigare inledande inställningarna och sparade träningspass bevaras.

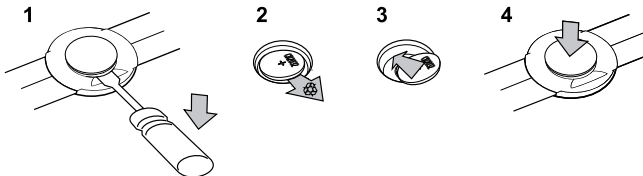
## 14.2 Byta batteri i pulsbältet

Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:

### M1 pulsbälte



### M2 pulsbälte



**OBS:** Vi rekommenderar att du byter batterilock och o-ring samtidigt som du byter batteri, så att pulsbältet förblir rent och vattentätt. Utbyteslock och utbytesbatterier kan du beställa från din auktoriserade Suunto-återförsäljare eller från webbutiken.

# 15 SPECIFIKATIONER

## 15.1 Tekniska specifikationer

### Allmänt

- Driftstemperatur: -10 °C till +50 °C / +14° F till +122° F
- Förvaringstemperatur: -30 °C till +60 °C / -22° F till +140° F
- Vikt (enhet): 40 g / 1,41 oz
- Vikt (Suunto Basic pulsbälte): max. 55 g / 1,95 oz
- Vikt (Suunto Dual Comfort Belt): max. 42 g / 1,48 oz
- Vattentäthet (enhet): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Vattentäthet (pulsbälte): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Sändningsfrekvens (bälte): 5,3 kHz induktiv, kompatibel med gymutrustning och 2,465 GHz Suunto-ANT-kompatibel
- Sändningsavstånd: ~2 m / 6 ft
- Batteri som kan bytas av användaren (enhet/pulsbälte): 3V CR2032
- Batteriets livslängd (enhet/pulsbälte): ungefär ett år vid normal användning (två och en halv timmes träning med pulsmätare i veckan.)

### Loggregistrering/stoppur

- Maximal loggtid: 9 timmar, 59 minuter och 59 sekunder
- Upplösning: De första 9,9 sekunderna visas med 0,1 sekunds noggrannhet. Efter 10 sekunder visas tiden med 1 sekunds noggrannhet.

### Totalsummor

- Tidigare träningssammanfattning: 1

- Total träningstid: 0–9 999 h (efter 9 999 h åter till 0 h)
- Senaste 4 veckornas kcal och varaktighet: 0–99 999 kcal och 00:01–99:59 h

## **Puls**

- Display: 30 till 240

## **Personliga inställningar**

- Födelseår: 1910 - 2009
- Vikt: 30–200 kg eller 66 - 400 lb

## **15.2 Varumärke**

Suunto M1/M2, dess logotyper och andra Suunto-varumärken och deras namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

## **15.3 FCC-överensstämmelse**

Denna enhet uppfyller del 15 i FCC-bestämmelserna. Användning får ske under förutsättning av att följande två villkor är uppfyllda: 1) enheten får inte orsaka skadliga störningar, och 2) enheten måste tåla eventuella störningar som den mottar, inklusive störningar som kan påverka driften på oönskat sätt.

Reparationer ska utföras av servicepersonal som har auktoriserats av Suunto. Garantin upphör att gälla om oauktorerade reparationer utförs. Produkten har testats för att överensstämma med FCC-normerna och är avsedd för bruk i hemmet eller på kontoret.

## 15.4 CE

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

## 15.5 Copyright

Copyright © 2009 Suunto Oy. Med ensamrätt. Suunto, Suuntos produktnamn, deras logotyper samt andra Suunto-varumärken och -namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Detta dokument och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är enbart avsett att användas av kunder i avsikt att få kunskap och information om hur Suunto-produkterna fungerar. Innehållet får inte användas eller spridas för något annat ändamål och/eller på något annat sätt förmedlas, tillkännages eller reproduceras utan föregående skriftligt tillstånd från Suunto Oy. Vi har varit mycket noggranna med att säkerställa att informationen i detta dokument är både uttömmande och korrekt, men vi lämnar inte någon garanti för riktigheten, varken uttryckligen eller underförstått. Innehållet i detta dokument kan komma att ändras när som helst utan föregående meddelande. Den senaste versionen av dokumentet kan hämtas på [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 15.6 Patentmeddelande

Den här produkten skyddas av patentansökningar och tillhörande nationella rättigheter. US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Ytterligare patentansökningar håller på att behandlas.



# 16 GARANTI

## SUUNTOS BEGRÄNSADE GARANTI

Suunto garanterar att Suunto eller ett av Suunto auktoriserat serviceställe (hädanefter kallat serviceställe) under garantiperioden efter eget gottfinnande kommer att avhjälpa fel i material eller utförande utan kostnad antingen genom att a) reparera produkten eller b) ersätta produkten eller c) återbetala inköpspriset för produkten i enlighet med villkoren i denna begränsade garanti. Denna begränsade garanti är endast giltig och verkställbar i det land där du har köpt produkten, såvida inte lokala lagar fastställer annat.

### Garantiperiod

Perioden för den begränsade garantin börjar det datum när produkten köps av den ursprungliga slutanvändaren. Garantiperioden är två (2) år för produkter med display. Garantiperioden är ett (1) år för tillbehör, till exempel POD-enheter och pulsbälten samt alla konsumtionsvaror.

### Undantag och begränsningar

Den begränsade garantin omfattar inte:

1. a) normalt slitage, b) defekter orsakade av vårdslös hantering eller c) defekter eller skador orsakade av missbruk av produkten som strider mot anvisningarna eller det avsedda ändamålet.
2. bruksanvisningar eller produkter från tredje part.
3. defekter eller påstådda defekter orsakade av att produkten har använts med någon/ något produkt, tillbehör, program och/eller tjänst som inte har tillverkats eller tillhandahållits av Suunto.
4. utbytbara batterier.

Den begränsade garantin är inte verkställbar om:

1. produkten har öppnats mer än den är avsedd att öppnas.
2. produkten har reparerats med reservdelar som inte är godkända, eller har modifierats eller reparerats av ett serviceställe som Suunto ej har auktoriserat.
3. produktens serienummer har tagits bort, ändrats eller gjorts oläsligt på något sätt. Detta fastställer Suunto efter eget godtycke.
4. produkten har utsatts för kemikalier inklusive, men inte begränsat till, myggmedel.

Suunto garanterar inte oavbruten eller felfri funktion hos produkten, eller att produkten kommer att fungera tillsammans med maskinvara eller programvara som tillhandahålls av tredje part.

### **Tillgång till Suuntos garantiservice**

Du måste ha ett kvitto för att få tillgång till Suuntos garantiservice. Anvisningar om hur du får tillgång till garantiservice finns på [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty). Du kan även kontakta den lokala auktoriserade Suunto-återförsäljaren eller ringa Suuntos kundtjänst på +358 2 2841 160 (samtalskostnad kan tillkomma).

### **Ansvarsbegränsning**

Med undantag av vad som följer av tvingande gällande lag är den här begränsade garantin din enda och exklusiva gottgörelse och gäller i stället för alla andra garantier, uttryckliga eller underförstådda. Suunto ska inte hållas ansvarigt för särskilda skador, oförutsedda eller indirekta skador eller följdskador, inklusive men utan begränsning till förlust av förväntade fördelar, förlust av data, oförmögenhet att använda produkten, kapitalkostnad, kostnad för eventuell ersättningsutrustning eller -anläggning, anspråk från tredje part,

skada på egendom till följd av inköp eller användning av produkten eller genom garantibrott, avtalsbrott, försumlighet, åtalbar handling eller någon annan juridisk eller sedvanerättslig teori, även om Suunto kände till sannolikheten för sådana skador. Suunto ska inte hållas ansvarigt för förseningar vid utförandet av garantiservicen.



## **SUUNTO HELP DESK**

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

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

**SUUNTO**

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