

SUUNTO M1/M2

คู่มือผู้ใช้

1 ความปลอดภัย	4
ชนิดของขอควรวางเพื่อความปลอดภัย:	4
ขอควรวางเพื่อความปลอดภัย:	4
2 ยินดีต้อนรับ	6
3 ไอคอนและส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอ	8
4 การใช้งานปุ่มต่าง ๆ	9
5 เริ่มต้นการใช้งาน	10
6 การใช้การลือคปุ่ม	12
7 การสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	13
8 การเริ่มออกกำลังกาย	15
8.1 การแก้ไขปัญหา	16
9 ขณะออกกำลังกาย	17
9.1 โซนของอัตราการเต้นของหัวใจ	18
10 ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายรายสัปดาห์: ตั้งแต่ระดับอ่อนแอไปจนถึงระดับดีเลิศ	20
11 หลังจากออกกำลังกาย	22
12 การตรวจทานประวัติ	24
12.1 ประวัติและแนวโน้ม	24
12.2 การออกกำลังกายก่อนหน้านี้	25
13 การปรับการตั้งค่า	26
ตัวอย่าง: การปรับการตั้งค่าการปลุก	27
13.1 การตั้งค่าเบื้องต้นและโหมดสลีป	28
13.2 การรีเซ็ต Suunto M2	28
13.3 การเปลี่ยนภาษา	29
13.4 การใช้การปลุก	29

14 การดูแลและการบำรุงรักษา.....	31
14.1 การเปลี่ยนแบตเตอรี่.....	31
14.2 การเปลี่ยนแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ....	33
15 ข้อมูลจำเพาะ.....	35
15.1 ข้อมูลจำเพาะด้านเทคนิค.....	35
15.2 ลิขสิทธิ์.....	36
15.3 เครื่องหมายการค้า.....	37
15.4 ประกาศเกี่ยวกับสิทธิบัตร.....	37
16 การรับประกัน.....	38
ระยะเวลารับประกัน.....	38
ขอยกเว้นและขอลำกัด.....	38
การเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto.....	39
ขอลำกัดของความรับผิดชอบ.....	39

1 ความปลอดภัย

ชนิดของข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย:

⚠ คำเตือน: - ใช้เมื่อมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บอย่างร้ายแรงหรืออันตรายถึงชีวิต

⚠ ข้อควรระวัง: - ใช้เมื่อมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดความเสียหายแก่ผลิตภัณฑ์

📋 หมายเหตุ: - ใช้เพื่อเน้นข้อมูลที่มีความสำคัญ

ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย:

⚠ คำเตือน: ผู้ใช้อาจมีอาการแพ้หรือระคายเคืองผิวหนังเมื่อสัมผัสโดนผลิตภัณฑ์ถึงแมผลิตภัณฑ์ของเราจะผลิตได้มาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม หากเกิดกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้ทันที และปรึกษาแพทย์

⚠ คำเตือน: ปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมากเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บร้ายแรงได้

⚠ ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารทำละลายใด ๆ ทั้งสิ้น

⚠ ข้อควรระวัง: ห้ามใช้น้ำยาหรือสารไล่แมลง

⚠ ข้อควรระวัง: ให้กำจัดเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์

⚠ ข้อควรระวัง: ห้ามเคาะหรือทำหล่น

2 ยินดีต้อนรับ

ขอขอบคุณที่คุณเลือกเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ Suunto M2!


เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ Suunto M2 ประกอบด้วยเครื่องมือที่จำเป็นสำหรับการบรรลุเป้าหมายตามสมรรถภาพร่างกายของคุณ Suunto M2 ช่วยให้การวัดอัตราการเต้นของหัวใจเป็นสิ่งที่ง่ายและสะดวกสบาย อุปกรณ์จะแสดงอัตราการเต้นของหัวใจและแคลอรีที่เผาผลาญไปในเวลาจริง และวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะที่คุณออกกำลังกายเพื่อให้อุ่นใจว่าคุณยังอยู่ในโซนของอัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสม

คุณลักษณะสำคัญ ๆ ของ Suunto M2 ได้รับการออกแบบให้ทำให้การออกกำลังกายของคุณมีประสิทธิภาพมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้:

- ใช้งานง่ายเนื่องจากมีปุ่มเพียงสามปุ่ม หน้าจอแสดงผลขนาดใหญ่ และมีตัวเลือกภาษาถึง 9 ภาษา
- การแนะนำการออกกำลังกายในเวลาจริงที่แสดงอัตราการเต้นของหัวใจและปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญไป
- สลับระหว่างโซนของอัตราการเต้นของหัวใจทั้งสามโซนโดยอัตโนมัติ
- สร้างข้อมูลการออกกำลังกาย
- เชื่อมซิงค์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบสวมสบายซึ่งเข้ากันได้กับอุปกรณ์โรยิมส่วนใหญ่

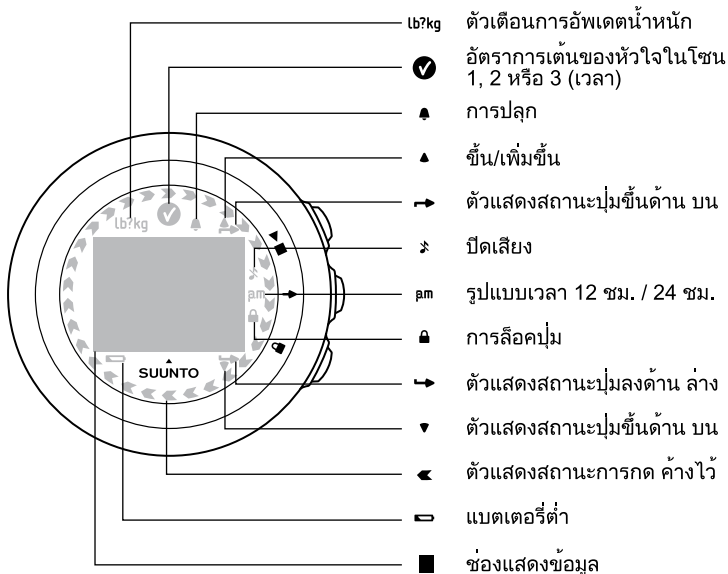
คู่มือผู้ใช้งานนี้จะช่วยให้คุณสามารถใช้ Suunto M2 เพื่อออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์สูงสุด อ่านคู่มืออย่างละเอียดเพื่อให้คุณสามารถใช้งาน Suunto M2 อันใหม่ของคุณได้อย่างเพลิดเพลินมากยิ่งขึ้น

คุณไม่จำเป็นต้องหยุดการออกกำลังกายของคุณเมื่อการฝึกฝนร่างกายสิ้นสุดลง เพิ่มประสบการณ์ในการสร้างสมรรถภาพของคุณทางออนไลน์ต่อไป และทำให้การออกกำลังกายของคุณได้ประโยชน์มากขึ้นที่ [Movescount.com](https://www.movescount.com) เยี่ยมชมเว็บไซต์ [Movescount.com](https://www.movescount.com) และลงทะเบียน รับแรงบันดาลใจและเริ่มต้นความสนุกของคุณ เพราะนั่นคือจุดประสงค์สำคัญของการเสริมสร้างสมรรถภาพ

 หมายเหตุ: อย่าลืมลงทะเบียนอุปกรณ์ของคุณที่ www.suunto.com/register
เพื่อรับการสนับสนุนอย่างเต็มรูปแบบจาก Suunto

th

3 ไอคอนและส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอ



4 การใช้งานปุ่มต่าง ๆ



โดยการกดปุ่มต่อไปนี้ คุณสามารถเข้าใช้งานคุณลักษณะดังต่อไปนี้:

▶■ (เล่น/หยุด):

- เลือก **exercise** (การออกกำลังกาย), **history & trend** (ประวัติและแนวโน้ม), **prev. exercise** (การออกกำลังกายก่อนหน้านี้)
- เริ่ม/หยุดการออกกำลังกาย
- เพิ่มขึ้น/เลื่อนขึ้น

→ (ถัดไป):


- สลับหน้าจอ
- เข้าสู่ออกจากการตั้งค่าโดยกดปุ่มค้างไว้
- ยอมรับ/ย้ายไปขั้นตอนถัดไป

■ (ล็อค):

- ล็อคปุ่ม ▶■ โดยกดค้างไว้
- ลดลง/เลื่อนลง

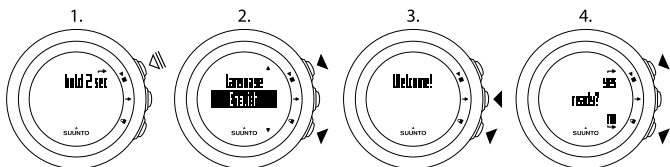
5 เริ่มต้นการใช้งาน

เริ่มต้นด้วยการตั้งค่า Suunto M2 ให้เชื่อถือได้และตรวจสอบได้ง่าย ในการตั้งค่า ส่วนตัวให้ปรับ Suunto M2 ของคุณตามคุณลักษณะเฉพาะและกิจกรรมทางร่างกาย ของคุณ การคำนวณหลายแบบใช้การตั้งตานั้น ดังนั้น จึงสำคัญมากที่คุณต้องกำหนด ค่าต่าง ๆ ให้ถูกต้องมากที่สุดเท่าที่ทำได้

 **หมายเหตุ:** ใช้เวลาให้เต็มที่เพื่อปรับการตั้งค่าเบื้องต้นอย่างระมัดระวัง การ ตั้งค่าบางรายการอาจสามารถเปลี่ยนแปลงในภายหลังได้ด้วยการรีเซ็ตอุปกรณ์ เท่านั้น

ในการกำหนดการตั้งค่าเบื้องต้น:

1. กดปุ่มใด ๆ เพื่อเปิดการทำงานของอุปกรณ์ รอจนกระทั่งอุปกรณ์เริ่มระบบแล้ว และแจ้ง hold 2 sec (รอ 2 วินาที) กดปุ่ม ►■ ทางขวาเพื่อเขาสู่การตั้งค่าแรก
2. กดปุ่ม ►■ หรือ ■ เพื่อเปลี่ยนดู
3. กดปุ่ม → เพื่อยอมรับค่า และย้ายไปยังการตั้งค่าถัดไป กดปุ่ม ■ เพื่อกลับไป ที่การตั้งค่าแรกก่อนหน้า
4. เมื่อพร้อมแล้วให้เลือก yes (ใช่) (►■) เพื่อยืนยันการตั้งค่าทั้งหมด ถ้าคุณ ต้องการแก้ไขการตั้งค่าเหล่านี้ ให้เลือก no (ไม่ใช่) (■) เพื่อกลับไปทำการตั้ง ค่าแรก



คุณสามารถกำหนดการตั้งค่าเบื้องต้นได้ดังต่อไปนี้:



- language (ภาษา): English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- units (หน่วย): เมตริก / อิมพีเรียล
- time (เวลา): 12 / 24 ชั่วโมง, ชั่วโมงและนาที
- date (วันที่)
- personal settings (การตั้งค่าส่วนตัว): ปีที่เกิด, เพศ, น้ำหนัก


📖 **หมายเหตุ:** อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจคือจำนวนครั้งสูงสุดที่หัวใจของคุณสามารถเต้นได้ในหนึ่งนาทีที่ระดับความเข้มงวดสูงสุด เมื่อคุณใส่ปีที่เกิดของคุณแล้ว อุปกรณ์ของคุณจะตั้งอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ โดยสูตร $207 - (0.7 \times \text{อายุ})$ ตามกฎของ American College of Sports Medicine ถ้าคุณทราบอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจจริง ๆ ของคุณ คุณควรปรับค่าดังกล่าวเป็นค่าที่คุณทราบโดยอัตโนมัติ


สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปรับการตั้งค่าในภายหลัง ดูที่ บทที่ 13 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 26

☰ **เคล็ดลับ:** ดูวันที่และวินาทีของเวลา โดยกดปุ่ม → ในหน้าจอเวลา หน้าจอจะแสดงผลเฉพาะเวลาเท่านั้นเพื่อประหยัดพลังงาน ถ้าคุณไม่ได้กดปุ่ม → อีกครั้งหลังจาก 2 นาทีผ่านไป

6 การใช้การล๊อคปุ่ม

กดปุ่ม  ค้างไว้ เพื่อล๊อคหรือปลดล๊อคปุ่ม ▶■ เมื่อบุ่ม ▶■ ถูกล๊อคอยู่  จะแสดงบนหน้าจอ

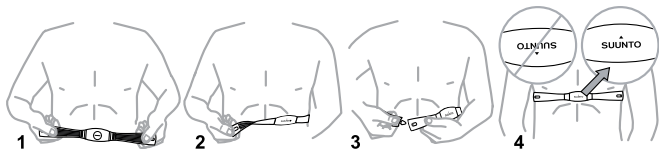
 เคล็ดลับ: ล๊อคปุ่ม ▶■ เพื่อหลีกเลี่ยงการเริ่มหรือหยุดนาฬิกาจับเวลาโดยไม่ได้ตั้งใจ

 หมายเหตุ: เมื่อบุ่ม ▶■ ถูกล๊อคอยู่ขณะออกกำลังกาย คุณยังสามารถเปลี่ยนหน้าจอได้ โดยกดปุ่ม →

7 การสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

ปรับความยาวของสายรัดเพื่อให้เข็มขัด (วัดอัตราการเต้นของหัวใจ) แน่นพอดีแต่สวมได้สบายอยู่ ทาบบริเวณที่จะสวมเข็มขัดให้ขึ้นด้วยน้ำหรือเจล แล้วสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ตรงกลางหน้าอกของคุณ และลูกศรสีแดงชี้ขึ้น

เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ M1



เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ M2



⚠ คำเตือน: ผู้ที่สวมอุปกรณ์ควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ เครื่องกระตุ้นหัวใจ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ฝังในร่างกายต้องแบกรับความเสี่ยงด้วยตนเอง ก่อนที่จะเริ่มใช้งานเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจเป็นครั้งแรก เราขอแนะนำให้คุณทดสอบการออกกำลังกายภายใต้การดูแลของแพทย์ นี่จะเป็นการรับรองในความปลอดภัยและความน่าเชื่อถือของอุปกรณ์ควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจและเข็มขัด

วัดอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อใช้งานพร้อมกันได้ การออกกำลังกายอาจมีความเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่เฉย ๆ ไม่ค่อยทำอะไร เราขอแนะนำเป็นอย่างยิ่งให้คุณปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นประจำ

📄 หมายเหตุ: เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่มีไอคอน IND เข้ากันได้กับอุปกรณ์ออกกำลังกายส่วนใหญ่ที่มีเครื่องรับสัญญาณการเต้นของหัวใจ Suunto M2 เข้ากันได้กับ Suunto Dual Comfort Belt (ไอคอน IND และ ANT )

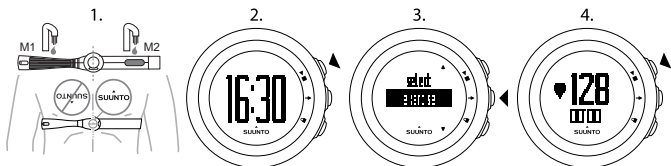
8 การเริ่มออกกำลังกาย

ในการเริ่มออกกำลังกาย:

1. ทาบบริเวณที่จะสวมเข็มขัดให้ขึ้นแล้วสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
2. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม ►■ เพื่อเลือก **exercise** (การออกกำลังกาย)
3. ยืนยัน **exercise** (การออกกำลังกาย) โดยกดปุ่ม ►
4. กดปุ่ม ►■ เพื่อเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย
ขณะที่คุณสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจอย่างถูกต้องแล้ว ค่าของอัตราการเต้นของหัวใจจะแสดงขึ้นมา

📖 **หมายเหตุ:** ถ้าไม่พบสัญญาณของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจหลังจากพยายามเชื่อมต่อแล้ว หน้าจอจะแสดงเฉพาะระยะเวลาเท่านั้น เพื่อให้สามารถใช้ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ค่าของอัตราการเต้นของหัวใจจะต้องแสดงขึ้นมาด้วย

🔊 **เคล็ดลับ:** ในระหว่างการบันทึก ให้กดปุ่ม ► เพื่อดูข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจและเวลา



☰ เคล็ดลับ: คุณสามารถใช้ Suunto M2 เป็นนาฬิกาจับเวลาโดยไม่มีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจก็ได้ ขณะออกกำลังกาย ไทกดปุ่ม → เพื่อดูระยะเวลาโดยไม่มีอัตราการเต้นของหัวใจ

☰ เคล็ดลับ: อบอุ่นร่างกายก่อนและหลังจากออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายควรทำตามระดับความเข้มงวดต่ำ (โซน 1 หรือต่ำกว่า)

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้โซนต่าง ๆ ของอัตราการเต้นของหัวใจได้ใน ???

8.1 การแก้ไขปัญหา

Suunto M2 ใช้การส่งสัญญาณแบบเข้ารหัสเพื่อป้องกันสัญญาณรบกวนในการอ่าน อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายใกล้กับสายไฟฟ้าที่อยู่นิ่งหรือตู้ระเบิดหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าอาจทำให้เกิดสัญญาณรบกวนกับสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจได้

ถ้าสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจของคุณขาดหายไป ให้ลองวิธีดังต่อไปนี้

- ตรวจสอบว่าคุณได้สวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจอย่างถูกต้องแล้ว
- ตรวจสอบว่าบริเวณขั้วไฟฟ้าของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจขึ้นอยู่หรือไม่
- ถอยออกมาให้ห่างจากแหล่งของสัญญาณรบกวน
- เปลี่ยนแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และ/หรืออุปกรณ์ ถ้ายังคงมีปัญหาอยู่

9 ขณะออกกำลังกาย

Suunto M2 ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณ เพื่อช่วยแนะนำคุณขณะที่คุณออกกำลังกาย ข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นข้อมูลมีประโยชน์และให้ผลที่คุ้มค่า

ด้านล่างนี้คือตัวอย่างวิธีการใช้งานอุปกรณ์ขณะออกกำลังกาย:

- กดปุ่ม → เพื่อดูระยะเวลา อัตราการเต้นของหัวใจของคุณในเวลาจริง และข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นโดยเฉลี่ยของหัวใจ ปริมาณการเผาผลาญ กิโลแคลอรี โซนและเวลาของอัตราการเต้นของหัวใจที่คุณอยู่ ปรับความเข้มงวดของการออกกำลังกายเพื่อบรรลุโซนของอัตราการเต้นของหัวใจที่คุณต้องการ
- กดปุ่ม ▲ ค้างไว้เพื่อล๊อคปุ่ม ►■ เพื่อหลีกเลี่ยงการหยุดนาฬิกาจับเวลาโดยไม่ได้ตั้งใจ
- กดปุ่ม ►■ เพื่อหยุดการออกกำลังกาย



☰ เคล็ดลับ: เปิดหรือปิดสวิตช์เสียง (🔊) ขณะออกกำลังกาย โดยกดปุ่ม → ค้างไว้ คุณไม่สามารถเปิดสวิตช์เสียงได้ หากคุณไม่ได้ตั้งเสียงไว้เป็น all off (ปิดทั้งหมด) ในการตั้งค่าทั่วไป ดูที่ บทที่ 13 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 26

9.1 โชนของอัตราการเต้นของหัวใจ

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ดูที่ บทที่ 5 เริ่มต้นการใช้ งาน ในหน้า 10

โชนของอัตราการเต้นของหัวใจคือเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจของคุณ หากคุณกำหนดระดับความเข้มงวดของการออกกำลังกายด้วยเวลาที่คุณใช้ในแต่ละโชนจากทั้งหมดสามโชนนี้ การฝึกตามโชนเป็นวิธีการฝึกที่ยืนยันแล้วโดยมีคาเริ่มต้นที่ตั้งไว้ล่วงหน้าดังต่อไปนี้:

- โชน 1 (60-70%): โชนสมรรถภาพ ปรับปรุงสมรรถภาพของร่างกายเบื้องต้น และเหมาะสำหรับการควบคุมน้ำหนักโชน
- โชน 2 (70-80%): โชนแอโรบิก ปรับปรุงสมรรถภาพของระบบหัวใจและเหมาะสำหรับการฝึกเป็นเวลานาน ๆ
- โชน 3 (80-90%): โชนจุดเริ่มล้ำ ปรับปรุงสมรรถภาพของระบบหัวใจและระบบแบบไม่ใช้ออกซิเจน และเหมาะสำหรับการปรับปรุงสมรรถภาพในระดับสูงสุด

☰ **เคล็ดลับ:** ใช้โชน 2 และโชน 3 เพื่อกำหนดระดับของสมรรถภาพที่ดี หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในโชน 3 บ่อยครั้งเพื่อหลีกเลี่ยงการฝึกหนักเกินไปหรือการบาดเจ็บ

☰ **เคล็ดลับ:** ถ้าคุณหนักขึ้น → เพื่อดูโชนของอัตราการเต้นของหัวใจที่คุณอยู่ขณะออกกำลังกาย คุณจะได้ยินเสียงเมื่อโชนของอัตราการเต้นของหัวใจของคุณเปลี่ยนไป

📄 **หมายเหตุ:** ค่าเริ่มต้นของโชนต่าง ๆ จะกำหนดขึ้นตามแนวทางสำหรับการสัง การรักษาด้วยการออกกำลังกายของ American College of Sports Medicine

ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายรายสัปดาห์: ตั้งแต่ระดับอ่อนแอไปจนถึงระดับดีเลิศ

ตารางต่อไปนี้จะแสดงการแนะนำสำหรับโปรแกรมการออกกำลังกายที่ดี และแสดงวิธีการไขประโยชน์จากการออกกำลังกายตามโซนเพื่อปรับปรุงระดับของสมรรถภาพของคุณ

ระดับ	< โซน 1	โซน 1	โซน 2	โซน 3	> โซน 3	สัปดาห์
อ่อนแอกว่า	1x25 นาที	2x25 นาที	3x15 นาที			x2
อ่อนแอ		2 x30 นาที	2x20 นาที			x2
พอประมาณ		1x35 นาที	2x30 นาที	3x25 นาที		x6
ดี			3x40 นาที	2x30 นาที		x6
ดีมาก			2x35 นาที	2x40 นาที	1x30 นาที	x8
ดีเลิศ		1x60 นาที	1x50 นาที	2x40 นาที	2x20 นาที	

10 ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายรายสัปดาห์: ตั้งแตระดับอ่อนแอไปจนถึงระดับดีเลิศ

ตารางต่อไปนี้แสดงการแนะนำสำหรับโปรแกรมการออกกำลังกายที่ดี และแสดงวิธีการใช้ประโยชน์จากการออกกำลังกายตามโซนเพื่อปรับปรุงระดับของสมรรถภาพของคุณ

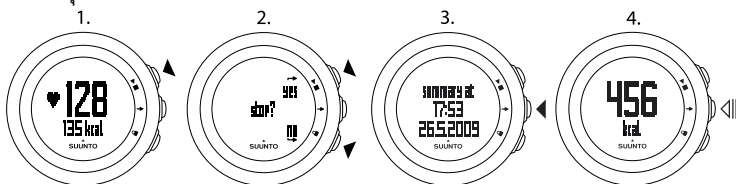
ระดับ	< โซน 1	โซน 1	โซน 2	โซน 3	> โซน 3	สัปดาห์
very poor (อ่อนแ่มาก)	1x25 นาที	2x25 นาที	3x15 นาที			x2
below average (ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย)		2 x30 นาที	2x20 นาที			x2
fair (พอประมาณ)		1x35 นาที	2x30 นาที	3x25 นาที		x6
good (ดี)			3x40 นาที	2x30 นาที		x6
very good (ดีมาก)			2x35 นาที	2x40 นาที	1x30 นาที	x8

ระดับ	< โซน 1	โซน 1	โซน 2	โซน 3	> โซน 3	สัปดาห์
excellent (ดีเลิศ)		1x60 นาที	1x50 นาที	2x40 นาที	2x20 นาที	

11 หลังจากออกกำลังกาย

หลังจากออกกำลังกาย คุณสามารถดูสรุปของการออกกำลังกายของคุณได้

1. กดปุ่ม ►■ เพื่อหยุดการออกกำลังกาย
2. เลือก yes (ใช่) (►■) เพื่อยืนยันการหยุดการออกกำลังกายและเพื่อดูสรุป หรือเลือก no (ไม่ใช่) (◄■) เพื่อออกกำลังกายต่อไป
3. กดปุ่ม → เพื่อเลื่อนดูหน้าจอสรุปต่าง ๆ
4. กดปุ่ม → ค้างไว้เพื่อกลับไปหน้าจอเวลา



คุณสามารถดูข้อมูลในสรุปได้ดังต่อไปนี้:

- เวลาและวันที่ที่เริ่มต้นการออกกำลังกาย
- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
- เปอร์เซ็นตของเวลาที่ช้าต่ำกว่า ภายใน และสูงกว่าในแต่ละโซน
- ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้ว
- อัตราการเต้นโดยเฉลี่ยของหัวใจ
- อัตราการเต้นขีดสูงสุดของหัวใจ

หมายเหตุ: ถ้าวัดการออกกำลังกายโดยไม่มีอัตราการเต้นของหัวใจ สรุปจะแสดงเฉพาะเวลาเริ่มต้น วันที่ และระยะเวลาของการออกกำลังกาย

☰ เคล็ดลับ: คุณสามารถข้ามสระปได้ โดยกดปุ่ม → ค้างไว้ ในหน้าจอสรุปหน้าจอแรก หากต้องการดูสรุปการออกกำลังกายในภายหลัง ให้กดปุ่ม ▶ ■ ในหน้าจอเวลา แล้วเลือก prev. exercise (การออกกำลังกายก่อนหน้า)

☰ เคล็ดลับ: ขณะออกกำลังกายโดยใช้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ คุณสามารถหยุดนาฬิกาจับเวลาชั่วคราวได้ โดยกดปุ่ม ▶ ■ อุปกรณ์จะจัดเก็บบันทึกการออกกำลังกายโดยอัตโนมัติ หากคุณไม่ออกกำลังกายต่อ โดยกดปุ่ม ▶ ■ ภายในเวลาหนึ่งชั่วโมง หากต้องการบันทึกต่อไป ให้เลือก no (ไม่ใช่) (🔒)

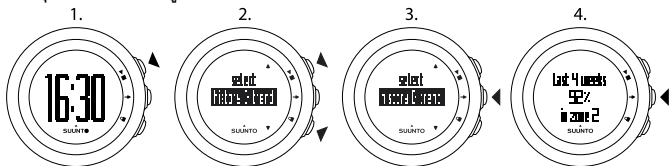
☰ เคล็ดลับ: ล้างเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจอย่างสม่ำเสมอหลังการใช้งานเพื่อหลีกเลี่ยงกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

12 การตรวจทานประวัติ

คุณสามารถดูข้อมูลสะสมของเซสชันการออกกำลังกายที่คุณจัดเก็บไว้ และข้อมูลการออกกำลังกายก่อนหน้านี้ของคุณได้

ในการตรวจทาน history & trend (ประวัติและแนวโน้ม) หรือ prev. exercise (การออกกำลังกายก่อนหน้านี้):

1. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม ►■
2. เลือก history & trend (ประวัติและแนวโน้ม) หรือ prev. exercise (การออกกำลังกายก่อนหน้านี้) โดยกดปุ่ม ►■ หรือ ■
3. ยืนยันการเลือกของคุณ โดยกดปุ่ม →
4. กดปุ่ม → เพื่อเลื่อนดูหน้าจอต่าง ๆ หลังจากที่คุณเลื่อนดูทุกหน้าจอแล้ว อุปกรณ์จะกลับสู่หน้าจอเวลา



☰เคล็ดลับ: คุณสามารถกดปุ่ม → ค้างไว้เพื่อกลับไปหน้าจอเวลาได้ตลอดเวลา

12.1 ประวัติและแนวโน้ม

history & trend (ประวัติและแนวโน้ม) แสดงข้อมูลสะสมของเซสชันการออกกำลังกายที่คุณจัดเก็บไว้

คุณสามารถดูข้อมูลดังต่อไปนี้:

- จำนวนและระยะเวลาของการออกกำลังกายที่จัดเก็บไว้ทั้งหมด
- จำนวนและระยะเวลาของการออกกำลังกายที่คุณจัดเก็บไว้ในช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด
- ปริมาณการเผาผลาญแคลอรีในช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด
- เปอร์เซ็นต์ของเวลาที่ผู้ใช้ในโซนของอัตราการเต้นของหัวใจแต่ละโซนในช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด (● จะแสดงบนหน้าจอเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในโซน 1, 2 หรือ 3)

12.2 การออกกำลังกายก่อนหน้า

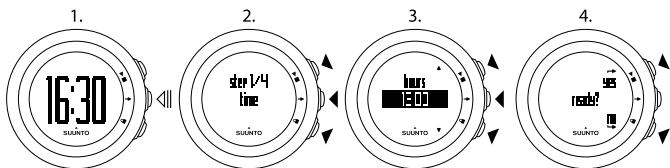
ใน **prev. exercise** (การออกกำลังกายก่อนหน้า) คุณสามารถดูข้อมูลของการออกกำลังกายครั้งก่อนหน้าของคุณได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหน้าจอต่าง ๆ ดูที่ บทที่ 11 หลังจากออกกำลังกาย ในหน้า 22

13 การปรับการตั้งค่า

คุณสามารถปรับการตั้งค่าได้ในมุมมองเวลา ขณะออกกำลังกาย คุณสามารถตั้งคาบปิดหรือเปิดเสียงใดเท่านั้น โดยกดปุ่ม → คางไว้

ในการปรับการตั้งค่า:

1. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม → ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. กดปุ่ม → เพื่อเข้าสู่การตั้งค่าแรก คุณสามารถเรียกดูขั้นตอนต่าง ๆ ในการตั้งค่าได้โดยกดปุ่ม ►■ และ ■
3. กดปุ่ม ►■ หรือ ■ เพื่อเปลี่ยนค่า กดปุ่ม → เพื่อยืนยัน และย้ายไปยังการตั้งค่าถัดไป
4. เมื่อพร้อมแล้วให้เลือก **yes** (ใช่) (►■) เพื่อยืนยันการตั้งค่าทั้งหมด ถ้าคุณยังต้องการแก้ไขการตั้งค่าเหล่านี้ ให้เลือก **no** (ไม่ใช่) (■) เพื่อกลับไปทำการตั้งค่าแรก



คุณสามารถปรับการตั้งค่าต่อไปนี้:

- **time** (เวลา): ชั่วโมงและนาที
- **alarm** (การปลุก): เปิด/ปิด, ชั่วโมงและนาที
- **date** (วันที่): ปี, เดือน, วันพฤหัสบดี
- **personal settings** (การตั้งค่าส่วนตัว): น้ำหนัก, อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ
- **sounds** (เสียง):

- all on (เปิดทั้งหมด): เปิดเสียงทั้งหมด
- buttons off (ปิดเสียงปุ่ม): คุณจะได้ยินเสียงอื่น ๆ ทั้งหมด ยกเว้นเสียงกดปุ่ม
- all off (ปิดทั้งหมด): ปิดเสียงทั้งหมด (เมื่อปิดเสียง เครื่องหมาย ✖ จะแสดงบนหน้าจอในระหว่างการออกกำลังกาย)

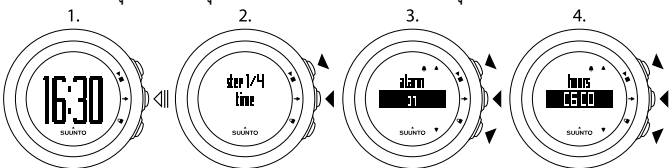
☰ เคล็ดลับ: เปิดหรือปิดสวิทช์เสียง (✖) ขณะออกกำลังกาย โดยกดปุ่ม → ค้างไว้ คุณไม่สามารถเปิดสวิทช์เสียงใด ถ้าคุณไม่ได้ตั้งเสียงไว้เป็น all off (ปิดทั้งหมด)

ตัวอย่าง: การปรับการตั้งค่าการปลุก

เมื่อเปิดการปลุก ▲ จะแสดงบนหน้าจอ

ในการตั้งค่าการเปิด/ปิดการปลุก:

1. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม → ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. เลื่อนไปที่ alarm (การปลุก) โดยกดปุ่ม ►■ และยืนยันโดยกดปุ่ม →
3. ตั้งค่าการปลุก on (เปิด) หรือ off (ปิด) โดยกดปุ่ม ►■ และ ■ ยืนยันโดยกดปุ่ม →
4. ตั้งเวลาปลุกโดยกดปุ่ม ►■ และ ■ ยืนยันโดยกดปุ่ม →




เมื่อการปลุกส่งเสียงเตือน ให้กด stop (หยุด) (■) เพื่อปิด

หลังจากที่คุณหยุดการปลุกแล้ว การปลุกจะส่งเสียงเตือนในเวลาเดียวกันในวันถัดไป ลบการปลุกออกไปในการตั้งค่า

13.1 การตั้งค่าเบื้องต้นและโหมดสลีป

ในการเปลี่ยนการตั้งค่าเบื้องต้น คุณต้องตั้งอุปกรณ์เป็นโหมดสลีป
การตั้งอุปกรณ์เป็นโหมดสลีป:

1. หลังจากที่ตั้งค่าทั่วไปขั้นตอนสุดท้ายเสร็จแล้ว เมื่ออุปกรณ์ขอให้คุณยืนยันว่า
ได้เปลี่ยนแปลงการตั้งค่าเสร็จแล้ว ให้กดปุ่ม → ค้างไว้จนกว่าอุปกรณ์จะเข
าโหมดสลีป
2. กดปุ่มใด ๆ เพื่อเปิดการทำงานของอุปกรณ์อีกครั้ง
3. ตั้งค่าการตั้งค่าเบื้องต้น ดูที่ บทที่ 5 เริ่มต้นการใช้งาน ในหน้า 10

 **หมายเหตุ:** เมื่อเปลี่ยนแบตเตอรี่ เฉพาะเวลาและวันที่เท่านั้นที่มีการ
เปลี่ยนแปลง อุปกรณ์จดจำการตั้งค่าเบื้องต้นและการออกกำลังกายที่บันทึกไว้
ก่อนหน้าของคุณ

13.2 การรีเซ็ต Suunto M2


ในการรีเซ็ตอุปกรณ์ของคุณ:

1. เมื่อออกจากการตั้งค่าขณะที่มีข้อความยืนยันแสดงขึ้นมา ให้กดปุ่ม → ค้าง
ไว้
2. เปลี่ยนระดับของคอนทราสต์ โดยกดปุ่ม ▶ ■ และ ■
ระดับเริ่มต้นคือ 6 ในช่วงของ 0 ถึง 15
3. ยอมรับโดยกดปุ่ม →
เมื่อคุณยอมรับระดับของค่าคอนทราสต์ อุปกรณ์จะทำการตรวจสอบดังต่อไปนี้:
 - ส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอ
 - เวอร์ชันของซอฟต์แวร์
 - การทดสอบหน่วยความจำ

- เสียงเตือน
 - อัตราการเต้นของหัวใจ
4. ดำเนินการต่อ โดยกดปุ่ม → อุปกรณ์จะถามว่าคุณต้องการรีเซ็ตเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานหรือไม่
 5. ตอบ **yes (ใช่) (▶■)** หรือ **no (ไม่ใช่) (■)**
 ถ้าคุณรีเซ็ตเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงาน ข้อมูลทั้งหมดจะถูกรีเซ็ต หายสุด อุปกรณ์จะเขาสู่มดสลีป

13.3 การเปลี่ยนภาษา

ถ้าคุณต้องการเปลี่ยนภาษาของอุปกรณ์ หรือถ้าคุณเลือกภาษาผิดขณะที่ตั้งค่าอุปกรณ์ คุณต้องตั้งอุปกรณ์ให้อยู่ในโหมดสลีป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตั้งอุปกรณ์ให้อยู่ในโหมดสลีป ดูที่ ??? สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแบตเตอรี่ ดูที่ ส่วน 14.1 การเปลี่ยนแบตเตอรี่ ในหน้า 31

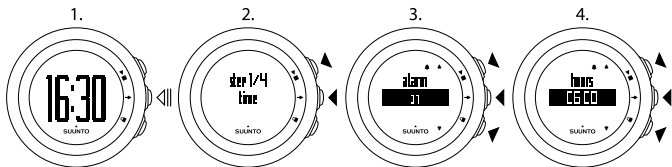
 **หมายเหตุ:** อุปกรณ์จดจำการตั้งค่าเบื้องต้นและการออกกำลังกายที่บ้านที่ก้าวก่อนหน้าของคุณ

13.4 การใช้การปลุก

เมื่อเปิดการปลุก ■ จะแสดงบนหน้าจอ

ในการตั้งค่าการเปิด/ปิดการปลุก:

1. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม → ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. เลื่อนไปที่ **alarm (การปลุก)** โดยกดปุ่ม ▶■ และยืนยันโดยกดปุ่ม →
3. ตั้งค่าการปลุก **on (เปิด)** หรือ **off (ปิด)** โดยกดปุ่ม ▶■ และ ■ ยืนยันโดยกดปุ่ม →
4. ตั้งเวลาปลุกโดยกดปุ่ม ▶■ และ ■ ยืนยันโดยกดปุ่ม →




เมื่อการปลุกส่งเสียงเตือน ให้กด stop (หยุด) (⏹) เพื่อปิด
 หลังจากที่คุณหยุดการปลุกแล้ว การปลุกจะส่งเสียงเตือนในเวลาเดียวกันในวัน
 ถัดไป ลบการปลุกออกไปในการตั้งค่า


14 การดูแลและการบำรุงรักษา

จัดการกับอุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง อย่าให้กระแทกหรือทำตกพื้น ภายใต้อาณัติการนปกติ อุปกรณ์ไม่จำเป็นต้องรับบริการใด ๆ หลังจากการใช้ ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่อย่างอ่อน และทำความสะอาดตัวเครื่องด้วยผ้านุ่มหรือผ้าไม้วอร์อย่างระมัดระวัง

อย่าพยายามซ่อมแซมอุปกรณ์ด้วยตัวเอง ติดต่อศูนย์บริการ ตัวแทนจำหน่าย หรือรานคาปลีกของ Suunto ที่ได้รับอนุญาตเพื่อซ่อมแซมอุปกรณ์ โดยเฉพาะอุปกรณ์เสริม Suunto ของแท้ - ความเสียหายที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้ไม่ได้รับการคุ้มครองโดยการรับประกัน

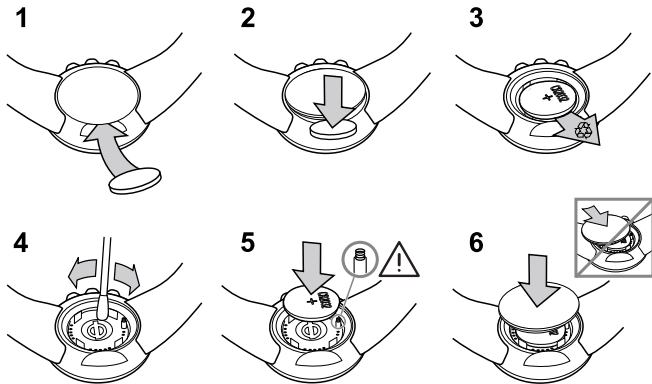
 **หมายเหตุ:** ห้ามกดปุ่มในขณะที่ว่ายน้ำหรือสัมผัสผิวน้ำ การกดปุ่มในขณะที่อุปกรณ์อยู่ในน้ำอาจทำให้อุปกรณ์ทำงานผิดปกติได้

14.1 การเปลี่ยนแบตเตอรี่

ถ้า  แสดงบนหน้าจอ เราขอแนะนำให้คุณเปลี่ยนแบตเตอรี่

เปลี่ยนแบตเตอรี่ด้วยความระมัดระวังที่สุด เพื่อให้มั่นใจว่า Suunto M2 ของคุณยังคงกันน้ำได้อยู่ การเปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างไมระมัดระวังอาจมีผลให้การรับประกันเป็นโมฆะ

เปลี่ยนแบตเตอรี่ตามภาพประกอบในที่นี้:



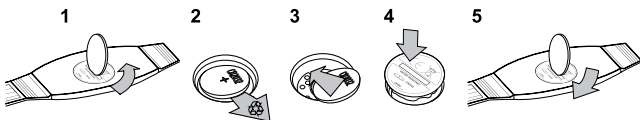
หมายเหตุ: ตรวจสอบอย่างระมัดระวังว่าโอรังพลาสติกใส่เข้าที่อย่างถูกต้อง แล้ว เพื่อให้คอมพิวเตอรบนข้อมือยังคงกันน้ำได้อยู่ การเปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างไม่ระมัดระวังอาจมีผลให้การรับประกันเป็นโมฆะ

หมายเหตุ: ระวังสปริงในรางใส่แบตเตอรี่ (ดูภาพประกอบ) ถ้าสปริงเสียหาย กรุณาส่งอุปกรณ์ของคุณมาที่ตัวแทนจำหน่าย Suunto ที่ได้รับอนุญาตเพื่อขอรับบริการ

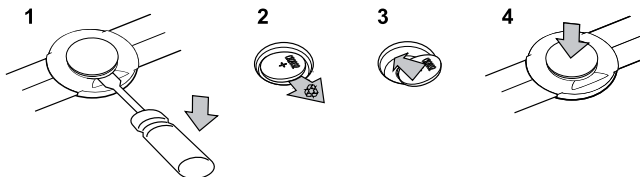
☞ **หมายเหตุ:** เมื่อเปลี่ยนแบตเตอรี่ เฉพาะเวลาและวันที่เท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลง การตั้งค่าเบื้องต้นและการออกกำลังกายที่คุณจัดเก็บไว้ก่อนหน้านี้อาจถูกคืนค่ามาใหม่

14.2 การเปลี่ยนแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

เปลี่ยนแบตเตอรี่ตามภาพประกอบในที่นี่:
เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ M1



เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ M2



☑️ หมายเหตุ: Suunto ขอแนะนำให้เปลี่ยนฝาครอบและโอริงของแบตเตอรี่พร้อมกันกับการเปลี่ยนแบตเตอรี่ เพื่อให้อุ่นใจว่าเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจยังคงสะอาดและกันน้ำได้ดีอยู่ อะไหล่ฝาครอบมีจัดจำหน่ายพร้อมกับอะไหล่แบตเตอรี่ที่ผู้จัดจำหน่ายหรือร้านค้าบนเว็บของ Suunto ที่ได้รับอนุญาต

15 ข้อมูลจำเพาะ

15.1 ข้อมูลจำเพาะด้านเทคนิค

ทั่วไป

- อุณหภูมิขณะทำงาน: -10°C ถึง $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ ถึง $+122^{\circ}\text{F}$
- อุณหภูมิขณะเก็บรักษา: -30°C ถึง $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F ถึง $+140^{\circ}\text{F}$
- น้ำหนัก (อุปกรณ์) 40 ก. / 1.41 ออนซ์
- น้ำหนัก (เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจพื้นฐานของ Suunto): สูงสุด 55 ก. / 1.95 ออนซ์
- น้ำหนัก (เข็มขัด Suunto Dual Comfort): สูงสุด 42 ก. / 1.48 ออนซ์
- การกันน้ำ (อุปกรณ์): 30 ม. / 100 ฟุต (ISO 2281)
- การกันน้ำ (เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ): 20 ม. / 66 ฟุต (ISO 2281)
- ความถี่ในการส่งสัญญาณ (เข็มขัด): ความถี่ 5.3 kHz สามารถใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ในโรงยิมและ Suunto-ANT ชนิด 2.465 GHz ได้
- ช่วงการส่งสัญญาณ: ~ 2 ม. / 6 ฟุต
- แบตเตอรี่แบบชาร์จเปลี่ยนเองได้ (อุปกรณ์ / เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ): 3V CR2032
- อายุการใช้งานแบตเตอรี่ (อุปกรณ์ / เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ): ประมาณ 1 ปีภายใต้การใช้งานปกติ (การออกกำลังกาย 2.5 ชั่วโมงโดยมีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ / สัปดาห์)

ตัวบันทึกการบันทึก/นาฬิกาจับเวลา

- เวลาบันทึกสูงสุด: 9 ชั่วโมง 59 นาที และ 59 วินาที
- ความละเอียด: 9.9 วินาทีแรกจะแสดงด้วยความแม่นยำ 0.1 วินาที หลังจากนั้น 10 วินาที ระยะทางจะแสดงด้วยความแม่นยำ 1 วินาที

จำนวนรวม

- สรุปการออกกำลังกายก่อนหน้า: 1
- เวลาในการออกกำลังกายรวมทั้งสิ้น: 0 - 9,999 ชม. (หลังจาก 9,999 ชม. อุปกรณ์จะกลับไปเริ่มที่ 0 ชม.)
- ระยะเวลาและกิโลแคลอรีช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด 0-99999 กิโลแคลอรี และ 00:01 - 99:59 ชม.

อัตราการเต้นของหัวใจ

- การแสดงผล: 30 ถึง 240

การตั้งค่าส่วนตัว

- ปีที่เกิด 1910 - 2009
- น้ำหนัก: 30 - 200 กก. หรือ 66 - 400 ปอนด์

15.2 ลิขสิทธิ์

ลิขสิทธิ์ © Suunto Oy 2009, สงวนลิขสิทธิ์ Suunto, ชื่อผลิตภัณฑ์ Suunto, โลโก้ และเครื่องหมายการค้าอื่น ๆ และชื่อของ Suunto เป็นเครื่องหมายการค้า จดทะเบียน หรือเครื่องหมายการค้าที่ไม่ได้จดทะเบียนของ Suunto Oy เอกสารนี้รวมทั้งเนื้อหาภายในเป็นทรัพย์สินของ Suunto Oy และมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ลูกค้าได้รับความรู้ และข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการทำงานของผลิตภัณฑ์ Suunto ห้ามใช้หรือเผยแพร่เนื้อหาภายในเพื่อวัตถุประสงค์อื่น และ/หรือทำการสื่อสาร, เปิดเผย หรือทำซ้ำโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Suunto Oy ในขณะที่เราใช้ความระมัดระวังอย่างเต็มที่เพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลที่บรรจุในเอกสารฉบับนี้มีเนื้อหาที่ครอบคลุมและมีความถูกต้องเที่ยงตรง แต่ก็ไม่มีการรับประกันถึงความถูกต้องโดยชัดเจนหรือโดยนัย เนื้อหาในเอกสารนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ คุณสามารถดาวน์โหลดเอกสารที่ปรับปรุงล่าสุดได้ที่ www.suunto.com

15.3 เครื่องหมายการค้า

Suunto M2, โลโก้ และเครื่องหมายการค้า Suunto อื่น ๆ และชื่ออุปกรณ์ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียน หรือเครื่องหมายการค้าที่ไม่ได้จดทะเบียนของ Suunto Oy สงวนลิขสิทธิ์

15.4 ประกาศเกี่ยวกับสิทธิบัตร

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการคุ้มครองโดยการบังคับใช้ของสิทธิบัตรที่อยู่ในระหว่างการตรวจสอบ และสิทธิระดับชาติที่เกี่ยวข้องของสิทธิบัตร US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029 และบริษัทได้ยื่นเรื่องขอสิทธิบัตรเพิ่มเติมอื่น ๆ แล้ว

16 การรับประกัน

การรับประกันในวงจำกัดของ SUUNTO

Suunto รับประกันว่าในระหว่างช่วงเวลาการรับประกันของ Suunto หรือศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตของ Suunto (ในที่นี้จะเรียกว่า ศูนย์บริการ) ขอบกพร่อง, เนื่องจากข้อบกพร่อง หรือฝีมือแรงงานจะได้รับการดำเนินการโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายไม่ว่าจะเป็น ก) การซ่อมแซม หรือ ข) การเปลี่ยนแทน หรือ ค) การคืนเงินสดเขยภายใต้ดุลพินิจของ Suunto แต่เพียงผู้เดียว ทั้งนี้เป็นไปตามข้อตกลงและเงื่อนไขของการรับประกันในวงจำกัดนี้ การรับประกันในวงจำกัดนี้สามารุณใรงงานและมีผลบังคับใช้ในประเทศที่ซื้อผลิตภัณฑ์เท่านั้น เว้นแต่กฎหมายท้องถิ่นจะบัญญัติไว้เป็นอย่างอื่น

ระยะเวลารับประกัน

ระยะเวลาของการรับประกันในวงจำกัดเริ่มจากวันที่ซื้อผลิตภัณฑ์โดยผู้ซื้อคนแรก ระยะเวลาประกันสำหรับอุปกรณ์แสดงผลคือ (2) ปี ระยะเวลาประกันสำหรับอุปกรณ์เสริม รวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง POD และเครื่องส่งสัญญาณคออัตร้าการเต้นของหัวใจ และวัสดุสิ้นเปลืองทั้งหมดคือ (1) ปี

ข้อยกเว้นและข้อจำกัด

การรับประกันในวงจำกัดนี้ไม่ครอบคลุมถึง:

1. ก) การสึกหรอและผุกร่อนตามปกติ, ข) ความเสียหายที่เกิดจากการถือที่ไม่ระวัง หรือ ค) ขอบกพร่องหรือความเสียหายที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ผิดวิธีหรือการใรงงานที่ขัดต่อวัตถุประสงค์หรือการใรงงานที่แนะนำ
2. คู่มือผู้ใช้หรือรายการของบริษัทภายนอก

3. ข้อบกพร่องหรือข้อบกพร่องที่สงสัยว่าเกิดจากการใช้งานร่วมกับผลิตภัณฑ์, อุปกรณ์เสริม, ซอฟต์แวร์ และ/หรือบริการอื่น ที่ไม่ได้ผลิตหรือจำหน่ายโดย Suunto
 4. แบตเตอรี่ที่สามารถเปลี่ยนได้
- การรับประกันในวงจำกัดนี้จะไม่มีผลบังคับใช้ ถ้าผลิตภัณฑ์:
1. ถูกแกะออกนอกเหนือจากเพื่อการใช้งานตามวัตถุประสงค์
 2. ถูกซ่อมแซมโดยช่างอะไหล่เปลี่ยนที่ไม่ได้รับอนุญาต ถูกปรับแต่งหรือซ่อมแซมโดยศูนย์บริการที่ไม่ได้รับอนุญาต
 3. หมายเลขลำดับประจำสินค้าถูกลบ, ถูกแก้ไข, หรือทำผิดกฎหมายในลักษณะใดก็ตาม ทั้งนี้ให้เป็นไปตามดุลพินิจของ Suunto แต่เพียงผู้เดียว
 4. สัมผัสถูกสารเคมีต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง ยาทาโลงู
- Suunto ไม่รับประกันว่าการทำงานของผลิตภัณฑ์จะไม่มีอาการหยุดชะงักและปราศจากข้อผิดพลาด หรือผลิตภัณฑ์จะทำงานร่วมกับฮาร์ดแวร์ และซอฟต์แวร์ต่าง ๆ ของบริษัทภายนอกได้

การเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto

คุณต้องมีใบสำคัญแสดงหลักฐานการซื้อเพื่อเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto สำหรับคำแนะนำในการขอรับบริการการรับประกัน โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ www.suunto.com/warranty หรือติดต่อผู้ค้าปลีกที่ได้รับอนุญาตของ Suunto หรือติดต่อผู้ให้บริการความช่วยเหลือของ Suunto ที่หมายเลข +358 2 2841160 (อาจเสียค่าโทรศัพท์ระหว่างประเทศ)

ข้อจำกัดของความรับผิด

ตามที่กฎหมายที่บังคับใช้อนุญาตสูงสุด การรับประกันในวงจำกัดนี้มีให้สำหรับคุณใช้แต่เพียงผู้เดียว และเป็นการแทนการรับประกันอื่น ๆ ทั้งหมดทั้งโดยชัดแจ้งหรือโดยนัย Suunto จะไม่รับผิดชอบความเสียหายพิเศษ, ความเสียหายจากอุบัติเหตุ, การฉ้อโกง, ความเสียหายเชิงลงโทษ หรือความเสียหายที่เป็นผลตามมา ซึ่งรวมถึงแต่

ไม่จำกัดเพียงการสูญเสียผลประโยชน์ที่คาดหวัง, การสูญเสียข้อมูล, การไม่สามารถใช้งาน, ค่าใช้จ่ายในการลงทุน, ค่าใช้จ่ายของอุปกรณ์หรือระบบทดแทน, การเรียกร้องของบริษัทภายนอก ความเสียหายที่เกิดต่อทรัพย์สินอันผลจากการซื้อหรือใช้ผลิตภัณฑ์ หรือเกิดจากการละเมิดการรับประกัน, การละเมิดสัญญา, การละเลย, การบิดเบือน หรือกฎหมายอื่น หรือทฤษฎีที่เทียบเท่ากัน แม้ว่า Suunto จะทราบถึงแนวโน้มที่จะเกิดความเสียหายดังกล่าวก็ตาม Suunto จะไม่รับผิดชอบความเสียหายในการให้บริการการรับประกัน



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.