


SUUNTO M1/M2
PATNUBAY SA GUMAGAMIT


1 KALIGTASAN	4
Mga uri ng mga pangkaligtasang pag-iingat:	4
Mga pangkaligtasang pag-iingat:	4
2 Welcome	6
3 Icons at mga segment ng display	8
4 Paggamit ng mga pindutan	9
5 Pagsisimula	10
5.1 Pagtatantiya ng iyong fitness level.....	12
6 Paggamit sa lock ng pindutan	14
7 Pagsuot sa HR belt	15
8 Pagsisimula ng ehersisyo	17
8.1 Pag-troubleshoot:	18
9 Habang nag-eehersisyo	19
9.1 Mga heart rate zone	20
10 Halimbawa ng lingguhang programa ng ehersisyo: mula sa poor hanggang sa antas na excellent	21
11 Pagkatapos ng ehersisyo	22
12 Pagrepaso ng history	24
12.1 History & trend	24
12.2 Naunang ehersisyo	25
13 Pagtama sa mga setting	26
Halimbawa: pagtatama ng mga setting ng alarma	27
13.1 Sleep mode at mga inisyal na setting	28
13.2 Pagpapalit ng wika	29
14 Pangangalaga at pagmementena	30


14.1 Pagpapalit ng baterya	30
14.2 Pagpapalit ng baterya ng HR belt	32
15 Mga espesipikasyon	34
15.1 Mga teknikal na espesipikasyon	34
15.2 Tatak-pangkalakal	35
15.3 Pagsunod sa FCC	35
15.4 CE	36
15.5 ICES	36
15.6 Copyright	36
15.7 Abiso ng patent	37
16 Garantiya	38
Panahon ng Garantiya	38
Mga pagbabawal at Limitasyon	39
Pag-access sa serbisyo ng garantiya ng Suunto	39
Limitasyon ng Pananagutan	40

1 KALIGTASAN


Mga uri ng mga pangkaligtasang pag-iingat:


 **BABALA:** - ay ginagamit kaugnay sa isang paraan o sitwasyon na maaaring magresulta sa malalang pinsala o kamatayan.

 **MAG-INGAT:** - ay ginagamit kaugnay sa isang paraan o sitwasyon na magresulta ng pinsala sa produkto.

 **PAAALALA:** - ay ginagamit upang bigyang-diin ang mahalagang impormasyon.

Mga pangkaligtasang pag-iingat:

 **BABALA:** MAAARING MANGYARI ANG MGA ALLERGIC REACTION O IRITASYON SA BALAT KAPAG NADIKIT SA BALAT ANG PRODUKTO, BAGAMAN SUMUSUNOD ANG AMING MGA PRODUKTO SA MGA PAMANTAYAN NG INDUSTRIYA. SA NATURANG KAGANAPAN, KAGYAT NA ITIGIL ANG PAGGAMIT AT KOMUNSULTA SA ISANG DOKTOR.

 **BABALA:** PALAGING KONSULTAHIN ANG IYONG DOKTOR BAGO MAG-UMPISA NG PROGRAMA NG EHERSISYO. MAAARING MAGDULOT NG GRABENG PINSALA ANG SOBRANG PAGBUHOS NG LAKAS.

 **MAG-INGAT:** HUWAG PAPAHIRAN NG SOLVENT NG ANUMANG URI.

 **MAG-INGAT:** HUWAG PAHIRAN NG PANLABAN SA INSEKTO.

 **MAG-INGAT:** ITURING NA BASURANG ELEKTORNIKO.

 **MAG-INGAT:** HUWAG TUTUKUKIN O IBABAGSAK.

2 WELCOME

Salamat sa iyo sa pagpili sa Suunto M1/M2 heart rate monitor!


Ang Suunto M1/M2 heart rate monitor ay is inihanda na may mahahalagang kasangkapan na kailangan mo upang maabot mo ang mga mithiin ng kalakasan ng katawan. Ginagawang simple at komportable ng Suunto M1/M2 ang pagsusubaybay sa hear rate, ipinapakita nito sa aktuwal na oras ang iyong heart rate at mga nasunog na calorie, at sinusubaybayan ka habang nag-eehersisyo ka upang matiyak na nananatili ka sa loob ng iyong tamang-tamang heart rate zone.

Ang mga pangunahing tampok ng Suunto M1/M2 ay idinisenyo upang gawing kasing epektibo hanggat maaari ang iyong ehersisyo:

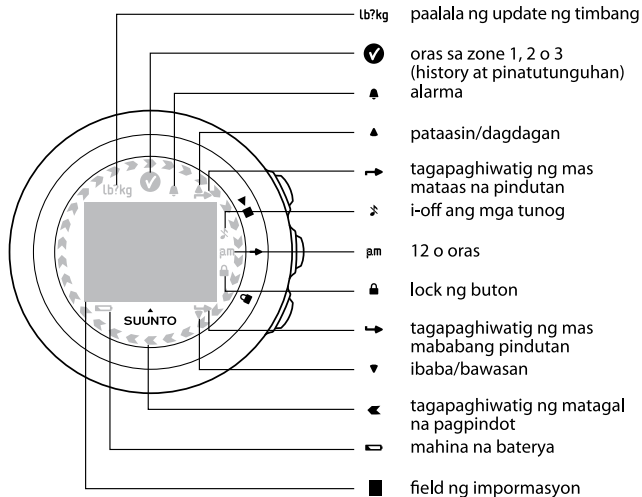
- madaling gamitin sa pamamagitan ng tatlong pindutan, malaking display, at siyam na mga opsyon ng wika
- patnubay sa aktuwal na oras ng ehersisyo na ipinapakita ang heart rate at mga nasunog na calorie
- awtomatikong paglipat sa pagitan ng tatlong magkakaibang heart rate zone
- mga buod ng ehersisyo
- komportableng heart rate belt na kabagay sa karamihan ng kagamitang cardio sa gym

Ang Patnubay sa Gumagamit na ito ay narito upang tulungan kang masulit ang iyong ehersisyo gamit ang Suunto M1/M2. Bashin ito hanggang sa dulo upang gawing mas kasiyasiya ang paggamit ng iyong bagong Suunto M1/M2. Hindi kailangan ng iyong ehersisyo na tumigil kapag natapos na ang iyong pagsasanay. Ipagpatuloy nang online ang iyong kasaranasan sa kalakasan ng katawan at makakuha pa nang marami sa bawat pagkilos sa [Movescount.com](https://www.movescount.com).

Tingnan ang Movescount.com ngayon at mag-sign up. Maganyakan at simulang magpakasaya. Dahil iyan ang ibig sabihin ng kalakasan ng katawan.

 **PAAALALA:** Siguruhing irehistro ang iyong aparato sa www.suunto.com/register upang makuha ang ganap na hanay ng suporta ng Suunto.

3 ICONS AT MGA SEGMENT NG DISPLAY



4 PAGGAMIT NG MGA PINDUTAN



Sa pamamagitan ng pagpindot sa mga sumusunod na pindutan, maaari mong i-access ang mga sumusunod na tampok:

▶■ (PLAY/STOP):

- piliin ang **exercise (ehersisyo), history & trend, prev. exercise (naunang ehersisyo)**
- simulan/itigil ang ehersisyo
- dagdagan/umakyat

→ (NEXT):


- magpalit ng mga view
- pumasok/lumabas sa mga setting sa pamamagitan ng patuloy na nakapindot
- tanggapin/lumipat sa susunod na hakbang

🔒 (LOCK):

- i-lock ang pindutan ng ▶■ sa pamamagitan ng patuloy na nakapindot
- bawasan/bumaba

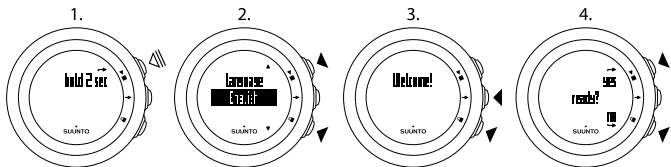
5 PAGSISIMULA

Simulan sa pamamagitan ng pagsasapersonal sa Suunto M1/M2 upang makuha ng maaasahan at madaling pagsasubaybay. Sa pamamagitan ng mga setting ng personal, ibagay mo ang iyong Suunto M1/M2 ayon sa iyong mga pisikal na katangian at aktibidad. Karamihan sa mga pagkakalkula ay ginagamit ang mga setting na ito, kaya ito'y mahalaga na ikaw ay kasing tama hangga't maaari kapag tinutukoy ang mga value.

 **PAAALALA:** *Maglaan ng panahon upang maingat na itama ang mga inisyal na setting. Ang ilang setting ay maaari lamang mapalitan pagkatapos sa pamamagitan ng pag-reset sa aparato.*

Upang i-set ang mga inisyal na setting:

1. Pumindot ng anumang pindutan upang i-activate ang aparato. Maghintay hanggang sa magising ang unit at sabihing **hold 2 sec (diinan nang 2 seg)**. Panatilihin nakapindot ang ►■ upang ipasok ang unang setting.
2. Pindutin ang ►■ o 🔒 upang palitan ang mga value.
3. Pindutin ang → upang tanggapin ang isang vaule at upang lumipat sa susunod na setting. Pindutin ang 🔒 upang bumalik sa naunang setting.
4. Kapag handa ka na, piliin ang **yes (oo)** (►■) upang kumpirmahin ang lahat ng setting. Kung gusto mong baguhin ang mga setting, piliin ang **no (hindi)** (🔒) upang bumalik sa unang setting.




Maaari mong i-set ang mga sumusunod na inisyal na setting:

- **language (wika):** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (mga unit):** metric / imperial
- **time (oras) :** 12 / 24 h, oras at minuto
- **date (petsa)**
- **personal settings (mga personal na setting):** taon ng kapanganakan, sex, timbang

PAALALA: Ang maximum HR ay ang ganap na pinakamalaking bilang ng dalas na maaaring tumibok ang puso ng isang tao sa isang minuto sa pinakamataas na katindihan. Sa sandaling maipasok mo ang taon ng iyong kapanganakan, awtomatikong sine-set ng aparato ang pinakamataas na heart rate (max. HR) gamit ang formula na $207 - (0.7 \times \text{AGE})$ na inilathala ng American College of Sports Medicine. Kung alam mo ang iyong tunay max. HR, dapat mong itama ang awtomatikong ibinigay na value sa alam na value.

Para sa impormasyon tungkol sa pagtama sa mga setting sa ibang pagkakataon, tingnan ang *Kabanata 13 Pagtama sa mga setting sa pahina 26.*

 **TIP:** Tingnan ang petsa at segundo gamit ang time sa pamamagitan ng pagpindot sa → sa view ng time. Babalik ang display upang ipakita lamang ang oras para makatipid sa itatagal ng baterya, kung hindi mo pipindutin muli ang → pagkatapos ng 2 minuto.

5.1 Pagtatantiya ng iyong fitness level.





Upang makakuha ng patnubay habang nag-eehersisyo, kailangan mong tantiyahin ang iyong kasalukuyang fitness level sa inisyal na mga setting.



Pumili ng isa sa mga sumusunod na opsyon:




- **very poor (napakahina):** mas gusto mong gamitin ang elevator o magmaneho kaysa sa paglalakad, o minsan naglalakad para sa kasiyahan, at paminsan-minsang ehersisyo na sapat upang magdulot ng malalim na paghinga o pagpapawis.
- **poor (mahina):** regular kang nag-eehersisyo nang 10 hanggang 60 minuto kada linggo sa paglilibang o sa trabaho na nangangailangan ng simpleng pisikal na aktibidad, tulad ng golf, horseback riding, calisthenics, gymnastics, table tennis, bowling, weight lifting, o gawain sa bakuran.
- **fair (kainaman):** tumatakbo ka nang kulang sa isang milya (1.6 km) kada linggo o gumugugol nang kulang sa 30 min kada linggo sa katulad na pisikal na aktibidad.
- **good (mainam):** tumatakbo ka nang 1 hanggang 5 milya (1.6 - 8 km) kada linggo o gumugugol nang 30 hanggang 60 minuto kada linggo sa katulad na pisikal na aktibidad.

- **very good (napaka-inam):** tumatakbo ka nang 5 hanggang 10 milya (8 - 16 km) kada linggo o gumugugol nang 1 hanggang 3 oras kada linggo sa katulad na pisikal na aktibidad.
- **excellent:** tumatakbo ka nang 10 milya (16 km) kada linggo o gumugugol nang higit sa 3 oras kada linggo sa katulad na pisikal na aktibidad.

6 PAGGAMIT SA LOCK NG PINDUTAN

Panatilihing nakapindot ang  upang i-lock o i-unlock ang pindutan ng . Kapag naka-lock ang pindutan ng , ipinapakita ang  sa display.

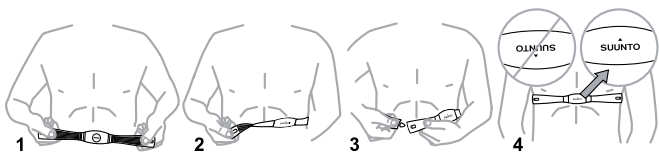
 **TIP:** I-lock ang pindutan ng  upang maiwasan ang aksidenteng pagsisimula o pagtigil ng iyong stopwatch.

 **PAAALALA:** Kapag nakalock ang pindutan ng  habang nag-eehersisyo, maaari mo pa rin pagpalitin ang mga view sa pamamagitan ng pagpindot sa .

7 PAGSUOT SA HR BELT

Itama ang haba ng panali upang mahigpit ngunit komportable pa rin ang heart rate (HR) belt. Basa-basain ng tubig o gel ang mga bahagi ng pangkontak at isuot ang HR belt. Tiyaking nakagitna sa iyong dibdib ang HR belt at nakaturo sa itaas ang pulang arrow.

M1 heart rate belt






M2 heart rate belt



⚠️ BABALA: Ang mga taong may pacemaker, defibrilator, o iba pang naka-implant na elektronikong aparato ay ginagamit ang HR belt ayon sa kanilang sariling kapahamakan. Bago simulan ang inisyal na paggamit ng HR belt, inirerekumenda namin ang isang pagsusuri sa ehersisyo sa ilalim ng pangangasiwa ng isang doktor. Titiyakin nito ang kaligtasan at pagka-maaasahan ng pacemaker


at HR belt kapag ginagamit nang magkasabay. Maaaring may kasamang peligro ang ehersisyo, lalo na para sa mga naging in-active. Mahigpit naming pinapayuhan ka na komunsulta sa iyong doktor bago simulan ang isang regular na programa ng ehersisyo.


 **PAAALALA:** *Ang mga HR belt na may IND icon ay kabagay sa karamihan sa kagamitang pang-ehersisyo na may inductive heart rate reception. Ang Suunto M1/M2 ay kabagay sa Suunto Dual Comfort Belt (IND at ANT icons  ).*

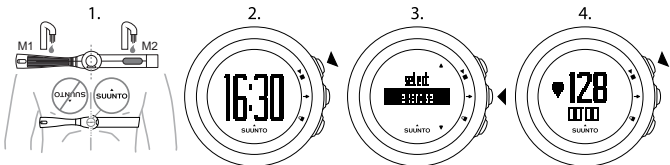
8 PAGSISIMULA NG EHERSISYO


Upang simulan ang pag-eehersisyo:


1. Basa-basain ang mga bahagi ng pangkontak at isuot ang HR belt.
2. Sa view ng time, pindutin ang ►■ upang piliin ang **exercise (ehersisyo)**.
3. Kumpirmahin ang **exercise (ehersisyo)** gamit ang ➡.
4. Pindutin ang ►■ upang simulan ang pagrekord ng iyong ehersisyo.
Habang suot mo nang wasto ang HR belt, ipinapakita ang mga value ng HR.

 **PAAALALA:** Kung hindi matagpuan ang signal ng HR belt pagkatapos subukang kumunekta, ipinapakita lamang sa iyo ang tagal. Upang magamit ang impormasyon ng heart rate habang nag-eehersisyo, kailangang maipakita ang value ng HR.

 **TIP:** Habang nagrekord, pindutin ang ➡ upang sulyapan ang heart rate at oras.



 **TIP:** Maaari mong gamitin ang Suunto M1/M2 bilang isang stopwatch nang wala ang HR belt. Habang nag-eehersisyo, pindutin ang → upang tingnan ang tagal nang walang HR.

 **TIP:** Magpainit bago at magpalamig pagkatapos ng mga ehersisyo. Dapat gawin ang mga ito sa mababa ang katindihan (zone 1 o mababa)

Magbasa pa tungkol sa paggamit ng mga HR zone sa *Section 9.1 Mga heart rate zone sa pahina 20.*

8.1 Pag-troubleshoot:

Gumagamit ang Suunto M1/M2 ng naka-code na pagsasahimpapawid upang maiwasan ang mga pagkagambala sa pagbabasa. Gayon man, ang pag-eehersisyo na malapit sa mga ibabaw ng kawad ng kuryente, magnetic o mga elektronikong aparato ay maaaring magdulot ng pagkagambala sa signal ng HR.

Kung mawala mo ang signal ng HR, subukan ang sumusunod:

- Suriin na suot mo nang wasto ang HR belt.
- Suriin na ang mga bahagi ng electrode ng HR belt ay mamasa-masa.
- Lumayo sa anumang potensyal na pinanggagalingan ng pagkagambala.
- Palitan ang baterya ng HR belt at/o ang aparato, kung mananatili ang mga problema.

9 HABANG NAG-EEHERSISYO

Binibigyan ka ng Suunto M1/M2 ng karagdagang impormasyon upang tulungan kang gabayan habang nag-eehersisyo ka. Ang impormasyong ito ay maaaring kapwa nakatutulong at kapaki-pakinabang.

Narito ang ilang ideya sa kung papaano gamitin ang aparato habang nag-eehersisyo:

- Pindutin ang **➔** upang makita sa aktuwal na oras ang tagal, ang iyong HR at bilang karagdagan ang iyong average HR, konsumo ng kcal, ang heart rate zone kung nasaan ka at ang oras. Itama ang katindihan ng ehersisyo upang maabot ang ninanais na heart rate zone.
- Panatiliing nakapindot ang **🔒** upang i-lock ang pindutan ng **▶** **■** upang maiwasang aksidenteng maitigil ang iyong stopwatch.
- Pindutin ang **▶** **■** upang itigil ang ehersisyo.




TIP: I-on o i-off ang mga tunog (🔊) habang nag-eehersisyo sa pamamagitan ng patuloy na pagdiin sa **➔**. Hindi mo mai-o-on ang mga tunog, kung nai-set mo ang mga tunog sa **all off (naka-off lahat)** sa general settings, tingnan ang **Kabanata 13** Pagtama sa mga setting sa pahina 26.



9.1 Mga heart rate zone


Para sa impormasyon sa maximum HR, tingnan ang *Kabanata 5 Pagsisimula sa pahina 10*.

Ang mga heart rate zone ay mga persentahe ng iyong maximum heart rate. Tinutukoy ang katindihan ng iyong ehersisyo sa oras na gumugol ka sa bawat isa ng tatlong zone. Ang zone training ay isang matatag na pamamaraan sa pagsasanay, at ang mga naka-pre-set na default ay ang mga sumusunod:

- Zone 1 (60-70%): fitness zone; pinabubuti ang basic fitness at akma para sa pagkontrol ng timbang.
- Zone 2 (70-80%): aerobic zone; pinabubuti ang aerobic fitness at akma para sa pagsasanay sa kakayahang tumagal.
- Zone 3 (80-90%): threshold zone; pinapabuti ang kapasidad ng aerobic at anaerobic at akma sa pagpapabuti sa kataasan ng pagsasagawa.

 **TIP:** Gamitin ang zones 2 at 3 upang maabot ang isang magandang fitness level. Iwasang mag-ehersisyo nang nakapadalas sa zone 3 upang maiwasan ang sobrang pagsasanay o pinsala.

 **TIP:** Kung pipindutin mo ang  upang makita kung nasaang heart rate zone ka habang nag-ehersisyo, makakarinig ka rin ng tunog kapag nagbabago ang iyong HR zone.

 **PAAALALA:** Sinusunod ng mga default na zone ang mga alituntunin ng American College of Sports Medicine para sa reseta ng ehersisyo.

10 HALIMBAWA NG LINGGUHANG PROGRAMA NG EHERSISYO: MULA SA POOR HANGGANG SA ANTAS NA EXCELLENT

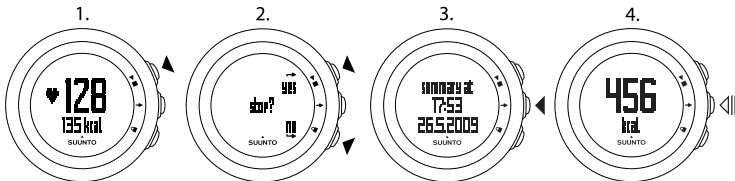
Ipinapakita ng sumusunod na table ang isang mungkahi para sa isang magandang programa ng ehersisyo, at inilalarawan kung papaano mong ganap na samantalain ang zone exercise upang pagbutihin ang iyong fitness level.

Antas	<Zone 1	Zone 1	Zone 2	Zone 3	>Zone 3	Mga linggo
very poor (napakahina)	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
below average (mababa sa katamtaman)		2 x30 min	2x20 min			x2
fair (kainaman)		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
good (mainam)			3x40 min	2x30 min		x6
very good (napaka-inam)			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
excellent		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 PAGKATAPOS NG EHERSISYO

Pagkatapos mag-ehersisyo, maaari mong tingnan ang buod ng iyong ehersisyo.





1. Pindutin ang **▶■** upang itigil ang ehersisyo.
2. Piliin ang **yes (oo)** (**▶■**) upang kumpirmahin ang pagpapatigil sa ehersisyo at upang tingnan ang buod, o piliin ang **no (hindi)** (**▲**) upang ipagpatuloy ang ehersisyo.
3. Pindutin ang **➔** upang mag-browse sa iba't ibang view ng buod.
4. Patuloy na diinan ang **➔** upang bumalik sa view ng oras.










Maaari mong tingnan ang sumusunod na impormasyon sa buod:

- oras ng simula at petsa ng ehersisyo
- tagal ng ehersisyo
- persentahe ng oras na ginugol na mababa, nasa loob at mataas sa bawat zone
- dami ng nasunog na mga calorie
- katamtamang HR
- kataasan ng HR

PAALALA: Kung mag-e-ehersisyo ka nang walang HR, ipinapakita lamang ng buod ang oras ng simula, petsa, at tagal ng ehersisyo.

 **TIP:** Maaari mong laktawan ang buod sa pamamagitan ng patuloy na pagpindot sa  sa unang view ng buod. Upang tingnan ang buod ng naunang ehersisyo, pindutin ang   sa view ng oras at piliin ang **prev. exercise (naunang ehersisyo)**.

 **TIP:** Habang nag-eehersisyo gamit ang heart rate belt, maaari mong i-pause ang stopwatch sa pamamagitan ng pagpindot sa  . Awtomatikong isini-save ng aparato ang log ng ehersisyo kung hindi mo ipagpapatuloy ang ehersisyo sa pamamagitan ng pagpindot sa   sa loob ng isang oras. Upang ipagpatuloy ang pagrekord, piliin ang **no (hindi)** .

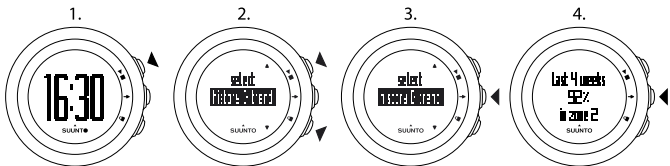
 **TIP:** Regular na hugasan ang heart rate belt sa pamamagitan ng kamay pagkatapos gamitin upang maiwasan ang hindi magandang amoy.


12 PAGREPASO NG HISTORY

Maaari mong repasuhin ang iniipon na impormasyon ng iyong mga naka-save na sesyon ng ehersisyo at ang impormasyon ng iyong naunang ehersisyo.

Upang repasuhin ang **history & trend** o **prev. exercise** (naunang ehersisyo):

1. Sa view ng oras, pindutin ang ►■.
2. Piliin ang **history & trend** o **prev. exercise** (naunang ehersisyo) gamit ang ►■ o 🔒.
3. Kumpirmahin ang iyng seleksyon gamit ang ➔.
4. Pindutin ang ➔ upang mag-browse sa mga view. Pagkatapos mong makapag-browse sa mga view, bumabalik ang aparato sa view ng time.



 **TIP:** Patuloy na diinan ang ➔ sa anumang oras upang bumalik sa view ng time.

12.1 History & trend

History & trend ipinapakita sa iyo ang naiipon na impormasyon ng iyong mga naka-save na sesyon ng ehersisyo.

Maaari mong tingnan ang sumusunod na impormasyon:

- dami at tagal ng lahat ng naka-save na ehersisyo
- dami at tagal ng mga naka-save na ehersisyo sa huling 4 na linggo
- mga nasunog na calorie sa huling 4 na linggo
- persentahe ng oras na ginugol sa bawat heart rate zone sa huling 4 na linggo (ipinapakita ang 🕒 kapag ang HR ay nasa zone 1, 2, o 3)

12.2 Naunang ehersisyo

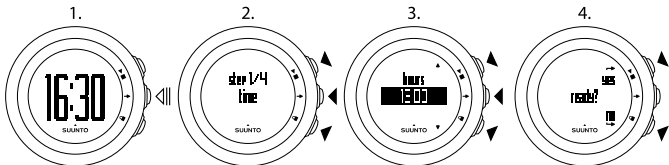
Sa **prev. exercise (naunang ehersisyo)** maaari mong tingnan ang impormasyon ng iyong naunang ehersisyo. Para sa higit na impormasyon tungkol sa mga view, tingnan ang *Kabanata 11 Pagkatapos ng ehersisyo sa pahina 22*.

13 PAGTAMA SA MGA SETTING

Maaari mong itama ang mga setting sa view ng oras. Habang nag-eehersisyo, maaari mo lamang i-set nang naka-on o naka-off ang mga tunog sa pamamagitan nang patuloy na pagpindot sa ➔.

Upang itama ang mga setting:


1. Sa view ng oras, patuloy na diinan ang ➔ upang ipasok ang mga setting.
2. Pindutin ang ➔ upang ipasok ang unang setting. Maaari kang mag-browse sa mga hakbang ng setting gamit ang ►■ at 🔒.
3. Pindutin ang ►■ o 🔒 upang palitan ang mga value. Pindutin ang ➔ upang kumpirmahin at upang lumipat sa susunod na setting.
4. Kapag handa ka na, piliin ang **yes (oo)** (►■) upang kumpirmahin ang lahat ng setting. Kung gusto mo pa rin baguhin ang mga setting, piliin ang **no (hindi)** (🔒) upang bumalik sa unang setting.



Maaari mong itama ang mga sumusunod na setting:

- **time (oras)** : mga oras at minuto
- **alarm (alarma)**: on/off, mga oras at minuto
- **date (petsa)**: taon, buwan, araw na may pasok

- **personal settings (mga personal na setting):** timbang, maximum HR (max. HR)
- **sounds (mga tunog):**
 - **all on (naka-on lahat):** naka-on ang lahat ng tunog
 - **buttons off (naka-off ang mga pindutan):** maririnig mong ang lahat ng ibang tunog, maliban sa mga pagpindot ng pindutan
 - **all off (naka-off lahat):** naka-off ang lahat ng tunog (kapag naka-off ang tunog, ipinapakita ang 📵 sa display habang nag-eehersisyo)

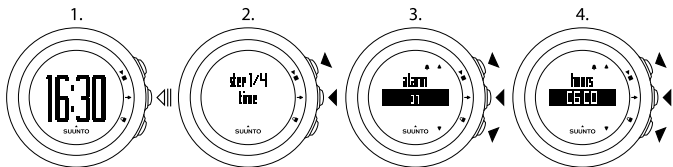
 **TIP:** I-on o i-off ang mga tunog (📵) habang nag-eehersisyo sa pamamagitan ng patuloy na pagdiin sa ➔. Hindi mo mai-o-on ang mga tunog, kung nai-set mo sa **all off (naka-off lahat)** ang mga tunog.

Halimbawa: pagtatama ng mga setting ng alarma

Kapag naka-on ang alarma, ipinapakita ang 📵 sa display.

Upang i-set ang alarma nang naka-on/off:

1. Sa view ng oras, patuloy na diinang ang ➔ upang ipasok ang mga setting.
2. Mag-browse sa **alarm (alarma)** gamit ang ▶■ at kumpirmahin gamit ang ➔.
3. I-set ang alarma nang naka-**on** o naka-**off** gamit ang ▶■ at 🔒. Kumpirmahin gamit ang ➔.
4. I-set ang oras ng alarma gamit ang ▶■ at 🔒. Kumpirmahin gamit ang ➔.



Kapag tumunog ang alarma, pindutin ang **stop (itigil)** (⏹) upang i-off ito. Pagkatapos mong itigil ang alarma, tutunog ito sa parehong oras sa susunod na araw. Alisin ang alarma sa mga setting.

13.1 Sleep mode at mga inisyal na setting

Upang baguhin ang mga inisyal na setting, kailangan mong ilagay sa sleep mode ang aparato.


Upang ilagay sa sleep mode ang aparato:

1. Pagkatapos ng huling hakbang ng pangkalahatang mga setting, kapag hinilingan ka ng aparato na kumpirmahin na tapos na ang pagbabago ng mga setting, patuloy na diinan ang ➔ hanggang mapunta sa sleep mode ang aparato.
2. Pumindot ng anumang pindutan upang muling i-activate ang aparato.
3. I-set ang mga inisyal na setting, tingnan ang *Kabanata 5*
Pagsisimula sa pahina 10.

📄 PAAALALA: Kapag pinapalitan ang baterya, tanging oras at petsa ang nagbabago. Natatandaan ng iyong aparato ang mga nauna mong inisyal na setting at mga nairekord na ehersisyo.

13.2 Pagpapalit ng wika

Kung gusto mong palitan ang wika ng aparato o napili mo ang maling wika nang sine-set up ang aparato, kailangang mong ilagay sa sleep ang aparato. Para sa impormasyon sa kung papaanong ilagay sa sleep ang aparato, tingnan ang *Section 13.1 Sleep mode at mga inisyal na setting sa pahina 28*


 **PAAALALA:** *Natatandaan ng iyong aparato ang mga nauna mong inisyal na setting at mga nairekord na ehersisyo.*

14 PANGANGALAGA AT PAGMENTENA


Pangasiwaan ang unit nang may pangangalaga – huwag tutuktukin o ibabagsak ito.

Sa karaniwang pagkakataon hindi mangangailangan ng pagseserbisyo ang aparato. Pagkatapos gamitin, banlawan ito gamit ang malinis na tubig, banayad na sabon, at maingat na linisin ang housing ng mamasa-masang malambot na tela o chamois.

Huwag subukang ikaw mismo ang magkumpuni sa unit. Kontakin ang isang awtorisadong serbisyo ng Suunto, distributor o tagatingi para sa anumang pagkukumpuni. Gumamit lamang ng mga orihinal na accessory ng Suunto - ang pinsalang sanhi ng mga hindi-orihinal na accessory ay hindi saklaw ng garantiya.

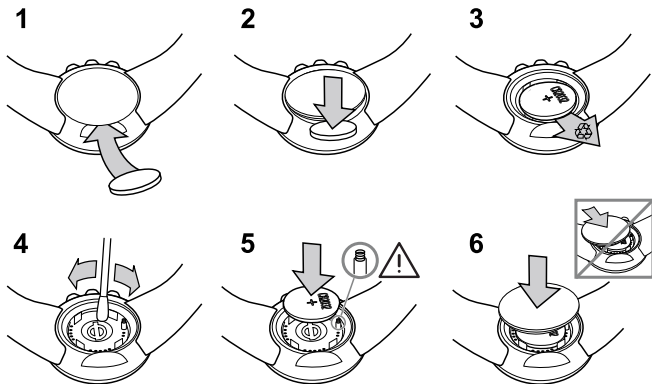
 **PAAALALA:** *Huwag kailanman pipindot habang lumalangoy o nasa tubig. Ang pagpindot sa mga pindutan habang nakalubog ang unit ay maaaring magsanhi sa unit na hindi gumana.*

14.1 Pagpapalit ng baterya

Kung idini-display ang , inirekumenda ang pagpapalit ng bateya.


Palitan ang baterya nang may sukdulang pag-iingat upang matiyak na nananatiling water resistant ang iyong Suunto M1/M2. Ang walang ingat na pagpapalit ay maaaring mapawalang bisa ang garantiya.

Palitan ang baterya tulad ng inilalarawan dito:



PAALALA: Maingat na tiyakin na ang plastik na O ring ay wastong naipuwesto upang nananatiling water-resistant ang wristop computer. Ang walang ingat na pagpapalit ng baterya ay maaring mapawalang bisa sa garantiya.

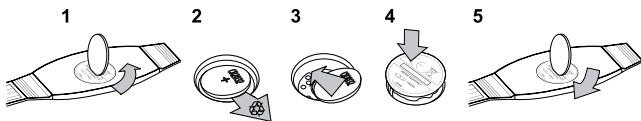
PAALALA: Maging maingat sa spring na nasa lalagyan ng baterya (tingnan ang paglalarawan). Kung masira ang spring, mangyaring ipadala ang iyong aparato sa isang awtorisadong kinatawan ng Suunto para sa serbisyo.

 **PAAALALA:** Kapag pinapalitan ang baterya, tanging oras at petsa ang nagbabago. Muling ibinabalik ang mga naunang inisyal na setting at mga nairekord na ehersisyo.

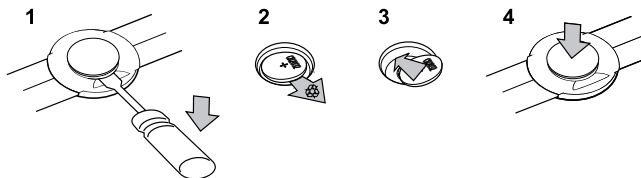
14.2 Pagpapalit ng baterya ng HR belt


Palitan ang baterya tulad ng inilalarawan dito:

M1 heart rate belt



M2 heart rate belt



 **PAAALALA:** Inirerekumenda ng Suunto na magkasabay na pinapalitan ang takip ng baterya at ang O ring kasama ang baterya upang matiyak na nananatiling malinis at water resistant ang HR belt. Ang mga pamalit na takip ay nakalaan

kasama ng mga pamalit na baterya mula sa iyong awtorisadong Suunto dealer o web shop.

15 MGA ESPESIPIKASYON

15.1 Mga teknikal na espesipikasyon

Pangkalahatan

- Temperatura sa pagpapagana: -10°C hanggang $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ hanggang $+122^{\circ}\text{F}$
- Temperatura ng pagtataguan: -30°C hanggang $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F hanggang $+140^{\circ}\text{F}$
- Timbang (aparato): 40 g / 1.41 oz
- Timbang (Suunto Basic HR belt): max. 55 g / 1.95 oz
- Timbang (Suunto Dual Comfort belt): max. 42 g / 1.48 oz
- Panlaban sa tubig (aparato): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Water resistance (HR belt): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Frequency sa pag-transmit (sinturon): 5.3 kHz inductive, kagamitan sa gym at kabagay na 2.465 GHz Suunto-ANT
- Lawak ng pagsasahimpapawid: $\sim 2\text{ m}$ / 6 ft
- Bateryang napapalitan-ng-gumagamit (aparato / HR belt): 3V CR2032
- Itinatagal ng baterya (aparato / HR belt): humigit-kumulang 1 taon sa normal na paggamit (2.5 ehersisyo na may HR/ linggo)

Pangrekord ng log/stopwatch

- Plnakamahabang oras ng log: 9 na oras 59 na minuto at 59 na segundo
- Resolution: Ang unang 9.9 na segundo ay ipinapakita na may 0.1 segundo na katumpakan. Pagkatapos ng 10 segundo ipinapakita ang tagal na may 1 segundo ng katumpakan.

Mg kabuuan

- Buod ng naunang ehersisyo: 1
- Kabuuang oras ng ehersisyo: 0 - 9999 h (Pagkatapos ng 9999 h babalik sa 0 h)
- Huling 4 na linggo ng kcal at tagal: 0-99999 kcal at 00:01 - 99:59 h

Heart rate

- Display: 30 hanggang 240

Mga setting ng personal:

- Taon ng kapanganakan: 1910 - 2009
- Timbang: 30 - 200 kg o 66 - 400 lb

15.2 Tatak-pangkalakal

Ang Suunto M1/M2, mga logo nito, at ibang tatak-pangkalakal ng marka ng Suunto at mga inimbentong pangalan ay mga rehistrado o hindi rehistradong mga tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

15.3 Pagsunod sa FCC

Sumusunod ang aparatong ito sa Part 15 ng Mga tuntunin ng FCC. Ang pagpapagana ay sumasailalim sa dalawang sumusunod na kundisyon: (1) hindi maaaring magdulot ang aparatong ito ng mapinsalang interference, at (2) dapat tanggapin ng aparatong ito ang anumang nasasagap na interference, kabilang ang interference na maaaring magdulot ng hindi kanais-nais na pagpapagana. Ang mga pagkukumpuni ay dapat isagawa ng mga awtorisadong tauhan ng serbisyo ng Suunto. Ang mga hindi awtorisadong pagkukumpuni

ay magpapawalang bisa sa garantiya. Nasuri na ang produktong ito upang sumunod sa mga pamantayan ng FCC at inaasahan para gamitin sa bahay o opisina.

15.4 CE

Ginagamit ang tatak na CE upang markahan ang pag-ayon sa European Union EMC directives 89/336/EEC at 99/5/EEC.

15.5 ICES

Ang class [B] na digital na aparato ay sumusunod sa Canadian ICES-003.

15.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ang Suunto, mga pangalang produkto ng Suunto, ang kanilang mga logo at iba pang mga tatak-pangkalakal at pangalan ng marka ng Suunto ay mga rehistrado o hindi rehistradong mga tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Ang dokumentong ito at mga nilalaman nito ay pag-aari ng Suunto Oy at inilalaan lamang para sa paggamit ng mga kliyente upang makakuha ng kaalaman at impormasyon hinggil sa operasyon ng mga produkto ng Suunto. Ang mga nilalaman nito ay hindi dapat gamitin o ipamahagi para sa anumang ibang dahilan at/o kung hindi ay ipagsabi, ibunyag o kopyahin nang walang paunang nakasulat na pahintulot ng Suunto Oy. Samantalang ganap naming pinangangalagaan na matiyak na ang impormasyong nakalagay sa dokumentong ito ay parehong komprehensibo at tumpak, walang garantiya ng katumpakan ang ipinapahayag o ipinapahiwatig. Ang nilalaman ng dokumentong ito ay sumasailalim sa

pagbabago sa anumang oras nang walang abiso. Ang pinakahuling bersyon ng dokumentong ito ay maaaring i-download sa www.suunto.com

15.7 Abiso ng patent

Ang produktong ito ay protektado ng mga naka-pending na patent application at ng kani-kanilang mga kaukulang pambansang karapatan: US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Naipatala na ang mga karagdagang patent application.

16 GARANTIYA

LIMITADONG GARANTIYA NG SUUNTO

Ginagarantiya ng Suunto na sa Panahon ng Garantiya ang Suunto o isang Awtorisadong Service Center ng Suunto (pagkatapos nito ay Service Center), sa sariling diskresyon nito, ay lulunasan ang mga depekto sa mga materyales o pagkakagawa nang walang bayad alinman sa pamamagitan ng a) pagkukumpuni, o b) pagpapalit, o c) pagsasauli ng ibinayad, na sasailalim sa mga takda at kundisyon ng Limitadong Garantiya na ito. May bisa at naipapatupad lamang ang Limitadong Garantiya na ito sa bansang binilhan, maliban lamang kung sa ibang dako ay hingin bilang kundisyon ng lokal na batas.

Panahon ng Garantiya

Ginagarantiya ng Suunto na sa Panahon ng Garantiya ang Suunto o isang Awtorisadong Service Center ng Suunto (pagkatapos nito ay Service Center), sa sariling diskresyon nito, ay lulunasan ang mga depekto sa mga materyales o pagkakagawa nang walang bayad alinman sa pamamagitan ng a) pagkukumpuni, o b) pagpapalit, o c) pagsasauli ng ibinayad, na sasailalim sa mga takda at kundisyon ng Limitadong Garantiya na ito. May bisa at naipapatupad lamang ang Limitadong Garantiya na ito sa bansang binilhan, maliban lamang kung sa ibang dako ay hingin bilang kundisyon ng lokal na batas.

Mga pagbabawal at Limitasyon

Hindi nasasakop ng Limitadong Garantiya na ito ang:

1. a) normal na pagkasira sa kagamit, b) mga depektong dulot ng walang-ingat na paghawak, o c) mga depekto o pinsalang dulot ng maling paggamit salungat sa inaasahan o inirerekumandang paggamit;
2. mga gabay na aklat ng gumagamit o anumang mga item ng ikatlong-partido;
3. mga depekto o ipinaratang na depekto dulot ng paggamit kasama ng anumang produkto, accessory, software at/o serbisyo na hindi ginawa o nai-supply ng Suunto;
4. mga bateryang napapalitan.

Hindi naipapatupad ang Limitadong Garantiya na ito kung ang item ay:

1. binuksan na lampas sa inaasahang paggamit;
2. nakumpuni na gamit ang mga hindi awtorisadong piyesa; binago o kinumpuni ng hindi awtorisadong Service Center,
3. naalis ang serial number, iniba o ginawang karapat-dapat sa anumang paraan, tulad ng tiniyak sa sariling diskresyon ng Suunto;
4. nalantad sa mga kemikal kabilang ngunit hindi limitado sa mga panlaban sa lamok.

Hindi ginagarantiya ng Suunto na ang pagpapagana ng Produkto ay hindi matitigil o malaya sa kamalian, o na gagana ang Produkto sa anumang hardware o software na ibinibigay ng ikatlong partido.

Pag-access sa serbisyo ng garantiya ng Suunto

Mayroon ka dapat ng katunayan ng pagkakabili upang ma-access ang serbisyo ng garantiya ng Suunto. Para sa mga pagtuturo kung papaanong kumuha ng serbisyo ng garantiya, bisitahin ang www.suunto.com/warranty, kontaking

ang iyong lokal na awtorisadong tagatingi ng Suunto, o tawagan ang Suunto Help Desk +358 2 2841160 (maaaring lumapat ang mga pambansa o premium na bayad).

Limitasyon ng Pananagutan

Sa pinaka-nasasaklawan na pinapahintulutan ng mga naaangkop na inuutos na batas, ang Limitadong Garantiya na ito ay iyong nag-iisa at eksklusibong lunas at bilang panghalili sa lahat ng ibang garantiya, ipinahayag o ipinahiwatig. Hindi mananagot ang Suunto para sa espesyal, nagkataon, mapaminsala o mga kinahinatnang pinsala, kabilang ngunit hindi limitado sa pagkawala ng mga inaasahang benepisyo, pagkawala ng datos, pagkawala sa paggamit, halaga ng kapital, halaga ng anumang panghaliling kagamitan o mga pasilidad, mga paghahabol ng mga ikatlong partido, pinsala sa ari-arian na nagresulta sa pagbili o paggamit ng item o nagmumula sa paglabag ng garantiya, paglabag sa kontrata, kapabayaang ganap na pinsala, o anumang legal o makatarungang teorya, kahit na alam ng Suunto ang malamang na nangyari sa mga naturang pinsala. Hindi mananagot ang Suunto para sa pagkaantala sa pagbibigay ng serbisyo ng garantiya.



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.