

# **SUUNTO M1/M2**


## **KULLANICI KLAVUZU**


1 GÜVENLİK .....	4
Güvenlik önlemi türleri: .....	4
Güvenlik önlemleri: .....	4
2 Hoş Geldiniz .....	6
3 Ekran simgeleri ve kesimleri .....	7
4 Düğmeleri kullanma .....	8
5 Başlarken .....	9
5.1 Zindelik düzeyinizi tahmin etme .....	10
6 Düğme kilidini kullanma .....	12
7 KH kemerini takma .....	13
8 Egzersize başlama .....	15
8.1 Sorun giderme .....	16
9 Egzersiz sırasında .....	17
9.1 Kalp hızı bölgeleri .....	17
10 Haftalık egzersiz programı örneği: kötüden mükemmel düzeyine .....	19
11 Egzersizden sonra .....	20
12 Geçmişini inceleme .....	22
12.1 Geçmiş ve eğilim .....	22
12.2 Önceki egzersiz .....	23
13 Ayarları yapma .....	24
Örnek: alarm ayarlarını yapma .....	25
13.1 Uyku modu ve başlangıç ayarları .....	26
13.2 Dili değiştirme .....	26
14 Bakım .....	27
14.1 Pil değiştirme .....	27


14.2 KH kemerinin pilini değiştirme .....	29
15 Teknik Özellikler .....	30
15.1 Teknik özellikler .....	30
15.2 Ticari Marka .....	31
15.3 FCC uyumluluğu .....	31
15.4 CE .....	31
15.5 ICES .....	32
15.6 Telif Hakkı .....	32
15.7 Patent bildirimini .....	32
16 Garanti .....	33
Garanti Süresi .....	33
İstisnalar ve Sınırlamalar .....	33
Suunto garanti hizmetine erişim .....	34
Sorumluluk Sınırlaması .....	34

# 1 GÜVENLİK


## Güvenlik önlemi türleri:


 **UYARI:** - ciddi yaralanma veya ölümlle sonuçlanabilecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.

 **DİKKAT:** - ürüne zarar verecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.

 **NOT:** - önemli bilgileri vurgulamak için kullanılır.

## Güvenlik önlemleri:

 **UYARI:** ÜRÜNLERİMİZ ENDÜSTRİ STANDARTLARINA UYMAKLA BERABER ÜRÜN CİLDE TEMAS ETTİĞİNDE ALERJİK REAKSİYONLAR VEYA CİLDE İRİTASYONLAR GÖRÜLEBİLİR. BU GİBİ DURUMDA, KULLANMAYI DERHAL BIRAKIN VE DOKTORA BAŞVURUN.

 **UYARI:** BİR EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLAMADAN ÖNCE HER ZAMAN DOKTORUNUZA DANIŞIN. AŞIRI EGZERSİZ CİDDİ SAKATLANMALAR NEDEN OLABİLİR.

 **DİKKAT:** HIÇBİR TÜR ÇÖZÜCÜ UYGULAMAYIN.

 **DİKKAT:** BÖCEKSAVAR SIKMAYIN.

 **DİKKAT:** ELEKTRONİK ATIK İŞLEMİ YAPIN.

 **DİKKAT:** VURMAYIN VEYA DÜŞÜRMEYİN.

## 2 HOŞ GELDİNİZ

Suunto M1/M2 kalp hızı monitörünü seçtiğiniz için teşekkür ederiz!

Suunto M1/M2 kalp hızı monitörü, zindelik hedeflerinize ulaşmanız için ihtiyaç duyduğunuz temel araçlara sahiptir. Suunto M1/M2 kalp hızı izlemeyi basit ve konforlu bir hale getirir, kalp hızınızı ve yaktığınız kalori miktarını gerçek zamanlı olarak gösterir ve ideal kalp hızı bölgenizde kalmanız için çalışır.


Suunto M1/M2 ürününün önemli özellikleri, egzersizlerinizi mümkün olduğunca verimli kılmak üzere tasarlanmıştır:

- üç düğmesi, büyük ekranı ve dokuz dil seçeneğiyle kolay kullanım
- kalp hızı ve yakılan kalori miktarını gösteren gerçek zamanlı egzersiz kılavuzluğu
- üç farklı kalp hızı bölgesi arasında otomatik geçiş
- egzersiz özetleri
- çoğu spor salonundaki kardiyo ekipmanlarıyla uyumlu olan rahat bir kalp hızı kemeri

Bu Kullanım Kılavuzu Suunto M1/M2 ile yaptığınız egzersizden en iyi verimi almanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Yeni Suunto M1/M2 cihazınızı daha da eğlenceli kılmak için kılavuzu okuyun.

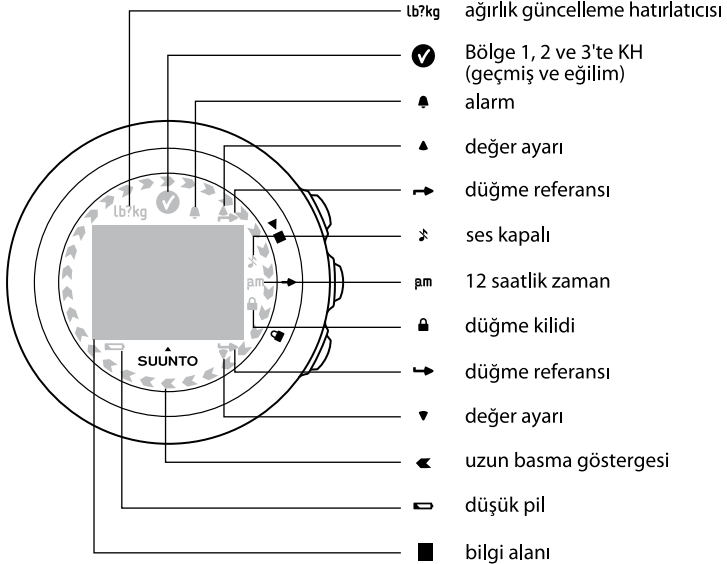
Antrenman bittiğinde egzersizinizi sonlandırmanız gerekmez.

Movescount.com'da zindelik deneyiminizi çevrimiçi olarak yaşayın ve her hareketten daha fazla fayda sağlayın. Movescount.com'a şimdi göz atın ve kaydolun. Motive olun ve eğlenmeye başlayın. Çünkü zindelik tamamen bunlarla ilgilidir.

 **NOT:** Suunto desteğinden tam olarak faydalanmak için cihazınızı [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) adresine kaydettirmeyi unutmayın.

### 3 EKRAN SİMGELERİ VE KESİMLERİ

tr



## 4 DÜĞMELERİ KULLANMA



Aşağıdaki düğmelere basarak şu özelliklere erişebilirsiniz:

►■ (OYNAT/DURDUR):

- **exercise (egzersiz), history & trend (geçmiş ve eğilim), prev. exercise (önceki egzersiz)** seçimi yapma
- egzersizi başlatma/durdurma
- artırma/yükseltme

→ (İLERİ):

- görünümleri değiştirme
- basılı tutarak ayarlara girme/ayarlardan çıkma
- kabul etme/sonraki adıma geçme

🔒 (KİLİT):

- basılı tutarak ►■ düğmesini kilitleme
- azalt/alçalt



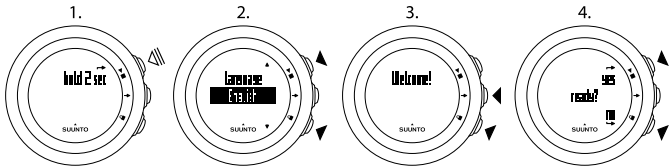
## 5 BAŞLARKEN

Güvenilir ve kolay bir izleme elde etmek için Suunto M1/M2 cihazınızı kişiselleştirerek işe başlayın. Kişisel ayarlar sayesinde Suunto M1/M2 cihazınızı fiziksel özelliklerinize ve aktivitenize göre ayarlayabilirsiniz. Hesaplamaların çoğu bu ayarları kullandığı için, değerleri mümkün olduğunca doğru bir şekilde tanımlamanız önemlidir.

**NOT:** Başlangıç ayarlarını dikkatlice yapmak için vakit ayırın. Bazı ayarların daha sonra değiştirilebilmesi, ancak cihazın sıfırlanmasıyla mümkün olur.


Başlangıç ayarlarını yapmak için:

1. Herhangi bir düğmeye basarak cihazı etkinleştirin. Ünite uyanıp **hold 2 sec (2 saniye bekleyin)** diyene kadar bekleyin. İlk ayara girmek için ►■ düğmesini basılı tutun.
2. Değerleri değiştirmek için ►■ veya ⏏ düğmesine basın.
3. ➔ düğmesine basarak değeri kabul edin ve bir sonraki ayara geçin. Önceki ayara dönmek için ⏏ düğmesine basın.
4. Hazır olduğunuzda tüm ayarları onaylamak için **yes (evet)** (►■) seçeneğini tercih edin. Ayarları değiştirmeye devam etmek istiyorsanız, **no (hayır)** (⏏) seçeneğini tercih ederek ilk ayara geri dönün.




Aşağıdaki başlangıç ayarlarını yapabilirsiniz:

- **language (dil):** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (birimler):** metrik / İngiliz
- **time (saat) :** 12 / 24 sa, saat ve dakika
- **date (tarih)**
- **personal settings (kişisel ayarlar):** doğum yılı, cinsiyet, kilo

 **NOT:** Maksimum KH, bir kişinin kalbinin bir dakika içinde en yüksek yoğunlukta atabileceği mutlak maksimum sayıdır. Doğum yılınızı girmenizden sonra cihazınız maksimum kalp hızını (maks. KH) American College of Sports Medicine tarafından yayınlanan  $207 - (0,7 \times \text{YAŞ})$  formülüne göre otomatik olarak hesaplar. Gerçek maks. KH değerini biliyorsanız, otomatik olarak verilen değeri bildiğiniz değere ayarlamalısınız.

Ayarları daha sonra yapma hakkında bilgi için bkz. Bölüm 13 Ayarları yapma sayfa 24.

 **İPUCU:** Zaman görünümünde → düğmesine basarak saatle birlikte tarih ve saniyeyi görüntüleyin. 2 dakika içinde → düğmesine tekrar basmazsanız, ekran pil ömründen tasarruf etmek için yalnızca saati gösterir.

## 5.1 Zindelik düzeyinizi tahmin etme

Egzersiz sırasında kılavuzluk almak için, başlangıç ayarlarında geçerli zindelik düzeyinizi tahmin etmeniz gerekir.

Aşağıdaki seçeneklerden birini belirleyin:

- **very poor (çok kötü):** yürümek yerine asansörü ya da araba kullanmayı tercih ediyorsunuz veya zaman zaman zevk için yürüyüş yapıyorsunuz ve ara sıra nefes nefese kalacak veya terleyecek kadar egzersiz yapıyorsunuz.
- **poor (kötü):** haftada 10 ile 60 dakika arası yürüyüş veya golf, ata binme, jimnastik, aerobik, masa tenisi, bowling, ağırlık kaldırma ya da bahçe çalışması gibi az miktarda fiziksel aktivite gerektiren çalışmalar yapıyorsunuz.
- **fair (fena değil):** Haftada 1,6 kilometreden az koşuyor veya benzer fiziksel aktiviteleri haftada 30 dakikadan az yapıyorsunuz.
- **good (iyi):** haftada 1,6 - 8 km koşuyorsunuz veya benzer fiziksel aktivitelerde haftada 30 ila 60 dakika harcıyorsunuz.
- **very good (çok iyi):** haftada 8 - 16 kilometre koşuyorsunuz veya benzer fiziksel aktivitelerde haftada 1 ila 3 saat harcıyorsunuz.
- **excellent (mükemmel):** haftada 16 kilometreden fazla koşuyorsunuz veya benzer fiziksel aktivitelerde haftada 3 saatten fazla harcıyorsunuz.

## 6 DÜĞME KILIDINI KULLANMA

🔒 düğmesini basılı tutarak ▶■ düğmesini kilitleyin veya kilidini açın.▶■ düğmesi kilitli olduğunda, ekranda 🔒 simgesi gösterilir.

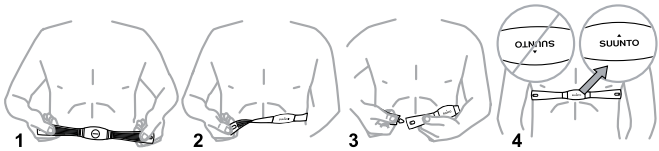
🗨️ **İPUCU:** Kronometrenizi yanlışlıkla başlatmamak veya durdurmamak için ▶■ düğmesini kilitleyin.

📝 **NOT:** Egzersiz sırasında ▶■ düğmesi kilitli olsa bile → düğmesine basarak görünümleri değiştirebilirsiniz.

## 7 KH KEMERINI TAKMA

Kayış uzunluğunu, kalp hızı (KH) kemeri sıkı fakat rahat olacak şekilde ayarlayın. Temas bölgelerini su veya jelle nemlendirin ve KH kemerini takın. KH kemerinin göğsünüzün ortasında olduğundan ve kırmızı okun yukarıya baktığından emin olun.

### M1 kalp hızı kemeri






### M2 kalp hızı kemeri



**⚠ UYARI:** Kalp pili, defibrilatör veya implante edilmiş başka bir elektronik cihaz taşıyan kişilerde KH kemerini kullanma sorumluluğu kişinin kendisine aittir. KH kemerini ilk kez kullanmaya başlamadan önce, doktor gözetiminde bir egzersiz testi yapılmasını öneririz. Bu test, kalp pili ile KH kemerinin aynı anda kullanıldığında güvenli ve güvenilir olduğunu kesinleştirir. Egzersiz bilhassa hareketsiz yaşayan

*kişiler için birtakım riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışmanızı önemle tavsiye ederiz.*

 **NOT:** *IND simgesi taşıyan KH kemerleri endüklemeli kalp hızı alma özelliğine sahip çoğu egzersiz ekipmanı ile uyumludur. Suunto M1/M2 cihazınız Suunto Dual Comfort Belt (IND ve ANT simgeleri  ) ile uyumludur.*

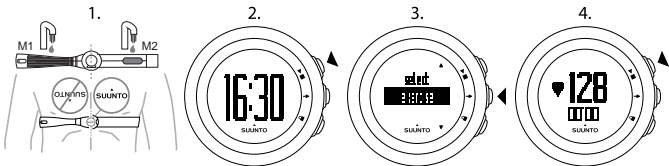
## 8 EGZERSIZE BAŞLAMA

Egzersize baŐlamak için:

1. Temas bölgelerini nemlendirin ve KH kemerini takın.
2. Zaman görünümünde ►■ düğmesine basarak **exercise (Egzersiz)** ögesini seçin.
3. **exercise (Egzersiz)**'i → ile onaylayın.
4. ►■ düğmesine basarak egzersizi kaydetmeye başlayın.  
KH kemerini düzgün bir şekilde taktığınızda KH değerleri gösterilir.

**NOT:** Bağlantı giriŐiminden sonra KH kemeri sinyali bulunamazsa yalnızca süre gösterilir. Egzersiz sırasında kalp hızı bilgilerinin kullanılabilmesi için KH değerinin gösterilmesi gerekir.

**IPUCU:** Kaydetme sırasında → düğmesine basarak kalp hızını ve süreyi görün.



**IPUCU:** Suunto M1/M2 cihazını KH kemeri olmadan bir kronometre gibi kullanabilirsiniz. Egzersiz sırasında KH'siz süreyi görüntülemek için → düğmesine basın.



**İPUCU:** Egzersizlerden önce ısının ve egzersiz sonrasında gevşeyin. Isınma ve gevşeme düşük yoğunlukta yapılmalıdır (bölüm 1 veya daha düşük).

KH bölümlerini kullanma hakkında bilgi için bkz. *Section 9.1 Kalp hızı bölgeleri sayfa 17.*

## 8.1 Sorun giderme

Suunto M1/M2 ölçüm çakışmalarını önlemek üzere kodlanmış aktarım kullanır. Ancak, hava elektrik hatlarına, manyetik veya elektronik cihazlara yakın yerlerde egzersiz yapılması KH sinyaliyle çakışmaya yol açabilir.

KH sinyalini kaybederseniz şunları deneyin:

- KH kemerini doğru bir şekilde taktığınızdan emin olun.
- KH kemerinin elektrot bölgelerinin nemli olup olmadığına bakın.
- Potansiyel çakışma kaynaklarından uzak durun.
- Sorun devam ederse, KH kemerinin ve/veya cihazın pilini değiştirin.



## 9 EGZERSİZ SIRASINDA

Suunto M1/M2 egzersiz sırasında size kılavuzluk edecek ek bilgiler verir. Bu bilgiler hem faydalı hem de değerli olabilir.

Egzersiz sırasında cihazın nasıl kullanılacağıyla ilgili bazı fikirler verelim:

- → düğmesine basarak süreyi, KH değerinizi ve bunun yanında ortalama KH, kcal yakma miktarı, içinde bulunduğunuz kalp hızı bölgesi ve süreyi gerçek zamanlı olarak görün. İstenilen kalp hızı bölgesine ulaşmak için egzersiz yoğunluğunu ayarlayın.
- ⏸ düğmesini basılı tutarak, kronometreyi istemeden kapatmayı önlemek üzere ▶■ düğmesini kilitleyin.
- Egzersizi durdurmak için ▶■ düğmesine basın.




**IPUCU:** Egzersiz sırasında → düğmesini basılı tutarak sesleri açıp kapatabilirsiniz (🔊). Genel ayarlarda sesleri **all off (tümü kapalı)** olarak ayarladıysanız açamazsınız (bkz. Bölüm 13 Ayarları yapma sayfa 24).


### 9.1 Kalp hızı bölgeleri


Maksimum KH ile ilgili bilgi için bkz. *Bölüm 5 Başlarken sayfa 9.*

Kalp hızı bölgeleri maksimum kalp hızınızın yüzdeleridir. Egzersizinizi yoğunluğu, bu üç bölgenin her birinde harcadığınız zamana göre belirlenir. Bölge antrenmanı tanımlanmış bir antrenman yöntemidir ve önceden belirlenmiş varsayılan ayarları şunlardır:

- Bölge 1 (%60-70): zindelik bölgesi; temel zindeliği artırır ve kilo kontrolü için uygundur.
- Bölge 2 (%70-80): aerobik bölgesi; aerobik zindeliğini artırır ve dayanıklılık antrenmanı için uygundur.
- Bölge 3 (%80-90): eşik bölgesi; aerobik ve anaerobik kapasiteyi artırır ve maksimum performansı artırmak için uygundur.

 **İPUCU:** İyi bir zindelik düzeyine ulaşmak için bölge 2 ve 3'ü kullanın. Fazla antrenman veya sakatlanma riskinden uzak durmak için bölge 3'te çok sık egzersiz yapmayın.

 **İPUCU:** Egzersiz sırasında hangi kalp hızı bölgesinde olduğunuzu görmek için → düğmesine basarsanız, KH bölgeniz değiştiğinde bir ses de duyarsınız.

 **NOT:** Bölgelerin varsayılan ayarları American College for Sports Medicine egzersiz talimatlarına ilişkin ilkelere uygundur.

# 10 HAFTALIK EGZERSIZ PROGRAMI ÖRNEĞİ: KÖTÜDEN MÜKEMMEL DÜZEYINE

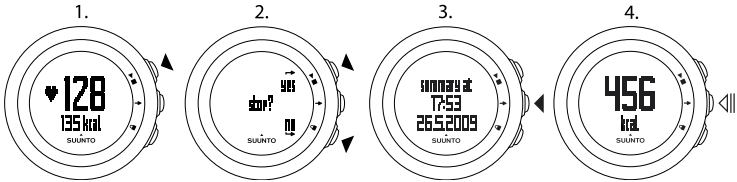
Aşağıdaki tabloda iyi bir egzersiz programına ilişkin bir öneri verilmekte ve zindelik düzeyinizi iyileştirmek için bölge antrenmanından nasıl tam olarak faydalanabileceğiniz gösterilmektedir.

Düzyey	<Bölge 1	Bölge 1	Bölge 2	Bölge 3	>Bölge 3	Hafta sayısı
<b>very poor (çok kötü)</b>	1x25 dk	2x25 dk	3x15 dk			x2
<b>below average (ortalamanın altında)</b>		2 x30 dk	2x20 dk			x2
<b>fair (fena değil)</b>		1x35 dk	2x30 dk	3x25 dk		x6
<b>good (iyi)</b>			3x40 dk	2x30 dk		x6
<b>very good (çok iyi)</b>			2x35 dk	2x40 dk	1x30 dk	x8
<b>excellent (mükemmel)</b>		1x60 dk	1x50 dk	2x40 dk	2x20 dk	

# 11 EGZERSİZDEN SONRA

Egzersizden sonra, egzersizinizin özetini görüntüleyebilirsiniz.


1. Egzersizi durdurmak için ►■ düğmesine basın.
2. **yes (Evet)** (►■) seçeneğini tercih ederek egzersizi durdurmaya onaylayın ve özeti görüntüleyin ya da **no (hayır)** (■) seçeneğini tercih ederek egzersize devam edin.
3. Özeti farklı görünümüne göz atmak için ➔ düğmesine basın.
4. Zaman görünümüne dönmek için ➔ düğmesini basılı tutun.





Özette aşağıdaki bilgileri görüntüleyebilirsiniz:

- egzersizin başlangıç saati ve günü
- egzersizin süresi
- her bir bölgenin altında, içinde ve üzerinde geçirilen zaman yüzdesi
- yakılan kalori miktarı
- ortalama KH
- maksimum KH

**NOT:** KH'siz egzersiz yaptıysanız, özette yalnızca egzersizin başlangıç saati, günü ve süresi gösterilir.

 **İPUCU:** İlk özet görünümünde → düğmesini basılı tutarak özeti atlayabilirsiniz. Önceki egzersiz özetini daha sonra görüntülemek isterseniz, zaman görünümünde ►■ düğmesini basılı tutun ve **prev. exercise (önceki egzersiz)** seçeneğini tercih edin.

 **İPUCU:** Kalp hızı kemerinin kullanıldığı egzersizler sırasında, ►■ düğmesine basarak kronometreyi duraklatabilirsiniz. Bir saat içerisinde ►■ düğmesine basarak egzersize devam etmezseniz, cihaz egzersiz günlüğünü otomatik olarak kaydeder. Kaydetmeye devam etmek için, **no (hayır)** (🔒) öğesini seçin.

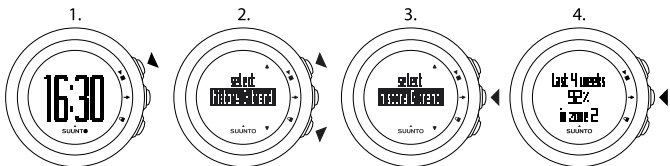
 **İPUCU:** Her kullanımdan sonra kötü kokuyu önlemek için kalp hızı kemerini elde yıkayın.

## 12 GEÇMIŐI İNCELEME

Kaydedilmiş egzersiz seanslarınızın kümülatif bilgilerini ve önceki egzersizlerinize ait bilgileri inceleyebilirsiniz.

**History & trend (Geçmiş ve eğilim)** veya **prev. exercise (önceki egzersiz)** bölümlerini incelemek için:

1. Zaman görünümünde ►■ düğmesine basın.
2. ►■ veya ■ düğmelerini kullanarak **history & trend (geçmiş ve eğilim)** ya da **prev. exercise (önceki egzersiz)** ögesini seçin.
3. Seçiminizi → ile onaylayın.
4. → düğmesine basarak görünümlere göz atın. Görünümlere göz attıktan sonra, cihaz zaman görünümüne geri döner.




**İPUCU:** Dilediğinizde zaman görünümüne dönmek için → düğmesini basılı tutun.

### 12.1 Geçmiş ve eğilim

**History & trend (Geçmiş ve eğilim)** bölümünde, kaydettiğiniz egzersiz seanslarına ilişkin kümülatif bilgiler gösterilir.

Aşağıdaki bilgileri görüntüleyebilirsiniz:

- tüm kaydedilmiş egzersizlerin sayısı ve süresi
- son 4 haftada kaydedilen egzersiz sayısı ve süresi
- son 4 haftada yakılan kalori sayısı
- son 4 haftada her bir kalp hızı bölgesinde harcanan zaman yüzdesi (KH bölge 1, 2 veya 3'te olduğunda  gösterilir)

## 12.2 Önceki egzersiz

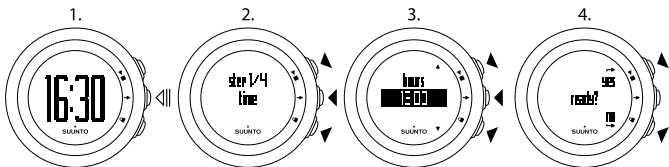
**prev. exercise (Önceki egzersiz)** bölümünde önceki egzersizinize ilişkin bilgileri görüntüleyebilirsiniz. Görünümler hakkında daha fazla bilgi için bkz. *Bölüm 11 Egzersizden sonra sayfa 20.*

## 13 AYARLARI YAPMA

Zaman görünümünde ayarları yapabilirsiniz. Egzersiz sırasında → düğmesini basılı tutarak sesleri açıp kapatabilirsiniz.

Ayarları yapmak için:

1. Zaman görünümünde → düğmesini basılı tutarak ayarlara girin.
2. İlk ayara girmek için → düğmesine basın. ►■ ve 🔒 düğmelerini kullanarak ayar adımlarına göz atabilirsiniz.
3. Değerleri değiştirmek için ►■ veya 🔒 düğmesine basın. → düğmesine basarak onaylayın ve bir sonraki ayara geçin.
4. Hazır olduğunuzda tüm ayarları onaylamak için **yes (evet)** (►■) seçeneğini tercih edin. Ayarları değiştirmeye devam etmek istiyorsanız, **no (hayır)** (🔒) seçeneğini tercih ederek ilk ayara geri dönün.



Aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz:

- **time (saat)** : saat ve dakika
- **alarm**: açık/kapalı, saat ve dakika
- **date (tarih)**: yıl, ay, gün
- **personal settings (kişisel ayarlar)**: kilo, maksimum KH (maks. KH)
- **sounds (sesler)**:
  - **all on (tümü açık)**: tüm sesler açıktır



- **buttons off (düğmeler kapalı):** düğme sesleri dışında tüm sesleri duyarsınız
- **all off (tümü kapalı):** tüm sesler kapalıdır (sesler kapalı olduğu zaman egzersiz sırasında ekranda 🚫 gösterilir)

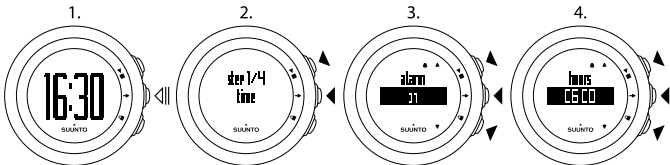
 **İPUCU:** Egzersiz sırasında → düğmesini basılı tutarak sesleri açık kapatabilirsiniz (🚫). Sesleri **all off (tümü kapalı)** olarak ayarladıysanız açamazsınız.

### Örnek: alarm ayarlarını yapma

Alarm açık olduğunda, ekranda 🚫 gösterilir.

Alarmı açık/kapalı hale getirmek için:

1. Zaman görünümünde → düğmesini basılı tutarak ayarlara girin.
2. ▶■ düğmesiyle **alarm** seçeneğine gidin ve → ile onaylayın.
3. ▶■ ve 🚫 seçeneklerini kullanarak alarmı **on (açık)** veya **off (kapalı)** duruma getirin. → ile onaylayın.
4. Alarm zamanını ▶■ ve 🕒 ile belirleyin. → ile onaylayın.



Alarm çaldığında, **stop (durdur)** (🚫) düğmesine basarak kapatın.


Alarmı durdurduktan sonra, ertesi gün aynı saatte çalar. Ayarlardan alarmı kaldırın.

## 13.1 Uyku modu ve başlangıç ayarları

Başlangıç ayarlarını değiştirmek için cihazı uyku moduna almalısınız.

Cihazı uyku moduna almak için:

1. Genel ayarların son adımından sonra cihaz ayar değişikliklerinin bittiğini onaylamanızı istediğinde, cihaz uyku moduna girene kadar → düğmesini basılı tutun.
2. Herhangi bir düğmeye basarak cihazı tekrar etkinleştirin.
3. Başlangıç ayarlarını belirlemek için bkz. *Bölüm 5 Başlarken sayfa 9*.

 **NOT:** *Pili değiştirirken yalnızca saat ve tarih değişir. Cihaz önceki başlangıç ayarlarınızı ve kaydedilen egzersizleri hatırlar.*

## 13.2 Dili değiştirme

Cihazın dilini değiştirmek isterseniz veya cihazı ayarlarken yanlış dili seçtiyseniz, cihazın uyku moduna alınması gerekir. Cihazın uyku moduna alınmasıyla ilgili bilgi için bkz. *Section 13.1 Uyku modu ve başlangıç ayarları sayfa 26*


 **NOT:** *Cihaz önceki başlangıç ayarlarınızı ve kaydedilen egzersizleri hatırlar.*

## 14 BAKIM

Üniteyi taşıırken dikkatli olun; bir yere vurmeyin veya düşürmeyin.

Normal şartlarda cihaz bakım gerektirmez. Kullandıktan sonra temiz su ve yumuşak sabunla yıkayın ve yuvayı nemli bir yumuşak bez veya güderi bezle temizleyin.

Üniteyi tek başınıza onarmaya çalışmayın. Her türlü onarım işi için yetkili bir Suunto servisi, distribütörü veya bayisi ile iletişim kurun. Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın; orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

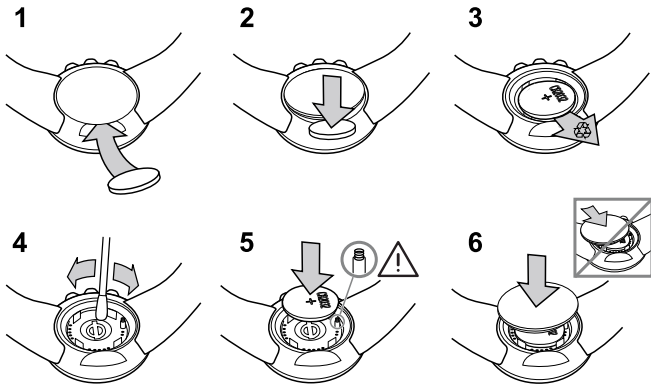
 **NOT:** *Yüzerken veya suyla temas halindeyken düğmelere kesinlikle basmayın. Ünite sudayken düğmelere basılması, ünitenin arıza yapmasına yol açabilir.*

### 14.1 Pil değiştirme

Ekranda  simgesi gösterilirse, pilin değiştirilmesi önerilir.

Suunto M1/M2 cihazının su geçirmezlik özelliğini kaybetmemesi için pili değiştirirken çok dikkatli olun. Dikkatsiz değiştirme işlemleri garantiyi geçersiz kılabilir.

Pili burada gösterilen şekilde değiştirin:



**NOT:** Bilek bilgisayarının su geçirmezlik özelliğini koruması için plastik O halkasının düzgün bir şekilde yerleştirildiğinden emin olun. Pilin dikkatsizce değiştirilmesi garantiyi geçersiz kılabilir.

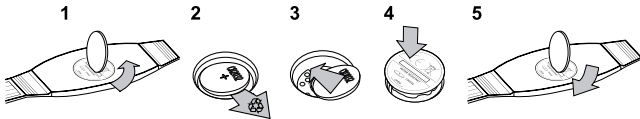
**NOT:** Pil bölmesindeki yaya dikkat edin (resme bakın). Yay zarar görürse, lütfen cihazınızı bakım için yetkili bir Suunto temsilcisine gönderin.

**NOT:** Pili değiştirirken yalnızca saat ve tarih değişir. Önceki başlangıç ayarları ve kaydedilmiş egzersizler geri yüklenir.

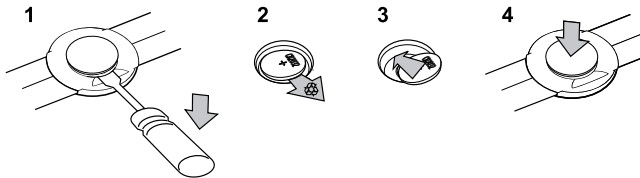
## 14.2 KH kemerinin pilini değiştirme

Pili burada gösterilen şekilde değiştirin:

### M1 kalp hızı kemeri



### M2 kalp hızı kemeri



**NOT:** Suunto, KH kemerinin temiz ve suya dayanıklı olma özelliğini koruması için pille birlikte pil kapağının ve O halkasının da değiştirilmesini önerir. Yedek kapaklar yetkili Suunto bayisinden veya web mağazasından yedek pillerle birlikte satın alınabilir.

# 15 TEKNİK ÖZELLİKLER

## 15.1 Teknik özellikler

### Genel

- Çalışma sıcaklığı: -10° C ila +50° C / +14° F ila +122° F
- Depolama sıcaklığı: -30° C ila +60° C / -22° F ila +140° F
- Ağırlık (cihaz): 40 g / 1,41 oz
- Ağırlık (Suunto Basic KH kemeri): maks. 55 g / 1,95 oz
- Ağırlık (Suunto Dual Comfort kemer): maks. 42 g / 1.48 oz
- Su geçirmezlik (cihaz) : 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Su geçirmezlik (KH kemeri): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Aktarım frekansı (kemer): 5,3 kHz endüktif, jimnastik ekipmanıya ve 2,465 GHz Suunto-ANT ile uyumlu
- Aktarım mesafesi: yaklaşık 2 m / 6 ft
- Kullanıcı tarafından değiştirilebilen pil (cihaz / KH kemeri): 3V CR2032
- Pil ömrü (cihaz / KH kemeri): normal kullanımda (KH ile haftada 2,5 saat egzersiz) yaklaşık 1 yıl

### Günlük kaydedici/kronometre

- Maksimum günlük kaydetme süresi: 9 saat 59 dakika 59 saniye
- Çözünürlük: İlk 9,9 saniye 0,1 saniyelik hassasiyetle gösterilir. 10 saniyeden sonra süre 1 saniyelik hassasiyetle gösterilir.

### Toplam

- Önceki egzersiz özeti: 1

- Toplam egzersiz süresi: 0 - 9999 sa (9999 saat sonra 0 saate döner)
- Son 4 haftalık kcal ve süre: 0-99999 kcal ve 00:01 - 99:59 sa

## **Kalp hızı**

- Ekran: 30 ila 240

## **Kişisel ayarlar**

- Doğum yılı: 1910 - 2009
- Ağırlık: 30 - 200 kg veya 66 - 400 lb

## **15.2 Ticari Marka**

Suunto M1/M2, logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve üretim adları, Suunto Oy'un tescilli veya tescilsiz ticari markalarıdır. Tüm hakları saklıdır.

## **15.3 FCC uyumluluğu**

Bu cihaz FCC Kuralları'nın 15. Kısmıyla uyumludur. Çalıştırılması şu iki koşula tabidir: (1) bu cihaz zararlı girişime neden olamaz ve (2) bu cihaz, çalışmasında istenmeyen sonuçlara neden olabilecekler dahil aldığı her tür girişimi kabul etmelidir. Onarımlar yetkili Suunto servis personeli tarafından yapılmalıdır. Yetkisiz onarımlar garantiyi geçersiz kılar. Ürünün FCC standartlarına uyup uymadığı testlerle belirlenmiştir; evde ve ofiste kullanım içindir.

## **15.4 CE**

CE işareti Avrupa Birliği EMC direktifleri 89/336/EEC ve 99/5/EEE ile uyumluluğu göstermek içindir.

## 15.5 ICES

Bu [B] Sınıfı dijital alet, Kanada ICES-003 standardıyla uyumludur.

## 15.6 Telif Hakkı

Telif Hakkı © Suunto Oy 2009. Tüm hakları saklıdır. Suunto, Suunto ürün adları, logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve adları, Suunto Oy'un tescilli veya tescilsiz ticari markalarıdır. Bu belge ve içeriği, Suunto Oy mülkiyetindedir ve yalnızca müşterilerin Suunto ürünlerinin çalışmasıyla ilgili bilgileri almak üzere kullanımına yöneliktir. Yayın içeriği bundan başka amaçla kullanılamaz ya da dağıtılamaz ve/veya Suunto Oy'un önceden yazılı izni olmadan başka yollarla iletilemez, ifşa edilemez veya çoğaltılamaz. Bu belgedeki bilgilerin geniş kapsamlı ve doğru olması adına büyük çaba göstermiş olmamıza rağmen, doğruluğa ilişkin açık veya zımni bir garanti verilemez. Bu belgenin içeriği herhangi bir bildirimde bulunulmaksızın değiştirilebilir. Bu belgenin en son versiyonu [www.suunto.com](http://www.suunto.com) adresinden indirilebilir.

## 15.7 Patent bildirimimi

Bu ürün, bekleyen patent başvuruları ve buna karşılık gelen ulusal haklarla korunmaktadır. US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Başka patent başvuruları da yapılmıştır.



# 16 GARANTI

## SUUNTO SINIRLI GARANTİSİ

Suunto, Garanti Süresi dahilinde Suunto'nun veya Suunto Yetkili Servis Merkezi'nin (bundan böyle Servis Merkezi olarak anılacaktır), kendi takdirine bağlı olarak, malzeme veya işçilikteki kusurları, bu Sınırlı Garanti'nin hüküm ve koşullarına tabi olmak kaydıyla ücretsiz olarak a) onarmayı, b) değiştirmeyi veya c) ücretini iade etmeyi garanti eder. Bu Sınırlı Garanti, yerel yasalar aksi yönde koşul ileri sürmediği sürece, yalnızca ürünün satın alındığı ülkede geçerlidir ve orada uygulanabilir.

## Garanti Süresi

Sınırlı Garanti Süresi, ürünün ilk satın alındığı tarihte başlar. Garanti Süresi görüntü aygıtlarında iki (2) yıldır. Garanti Süresi, POD'lar ve kalp atış hızı transmitterleri dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak kaydıyla aksesuarlar ve bunların yanı sıra tüm sarf malzemeleri için (1) yıldır.

## İstisnalar ve Sınırlamalar

Bu Sınırlı Garanti aşağıdakileri kapsamaz:

1. a) normal yıpranma ve aşınma, b) kötü kullanımdan kaynaklanan hasarlar ve c) cihazın başka amaçlarla veya önerilenden farklı şekilde yanlış kullanımı nedeniyle ortaya çıkan arıza ve hasarlar;
2. kullanım kılavuzları veya üçüncü taraflara ait ürünler;
3. Suunto'nun imal veya tedarik etmediği herhangi bir ürün, aksesuar, yazılım ve/veya hizmetin kullanılmasından kaynaklanan kusurlar veya kusur olduğu iddia edilen durumlar;
4. değiştirilebilir piller.

Bu Sınırlı Garanti, üründe aşağıdakiler yapılmışsa geçerli değildir:

1. kullanım amacından farklı bir amaçla açılmışsa;
2. onaysız yedek parçalarla onarılmışsa; yetkili olmayan bir Servis Merkezi tarafından değiştirilmiş veya tamir edilmişse;
3. seri numarasının silindiği, değiştirildiği veya herhangi bir şekilde okunamaz hale getirildiği yalnızca Suunto'nun takdirine bağlı olarak belirlenmişse;
4. sivrisinek savarlar dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak kaydıyla kimyasallara maruz kalmışsa.

Suunto, Ürün'ün kesintisiz veya hatasız olarak çalışacağını ya da üçüncü taraflarca sağlanmış herhangi bir donanım veya yazılımla birlikte çalışacağını garanti etmez.

### **Suunto garanti hizmetine erişim**

Suunto garanti hizmetine erişebilmeniz için satın alma belgenizin olması gerekir. Garanti hizmetinin nasıl alınacağı hakkında yönergeler için [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) adresini ziyaret edin, bölgenizdeki yetkili Suunto bayisine başvurun veya +358 2 2841 160 numaralı telefondan (ulusal veya özel ücret tarifeleri geçerli olabilir) Suunto Yardım Masası'nı arayın.

### **Sorumluluk Sınırlaması**

İlgili zorunlu yasaların elverdiği azami ölçüde, bu Sınırlı Garanti tek yasal başvuru yolunuzdur ve açık veya zımni diğer tüm garantilerin yerine geçer. Suunto, beklenen faydaların sağlanamaması, verilerin kaybedilmesi, kullanım kaybı, sermaye maliyeti, herhangi yedek ekipman veya tesislerin maliyeti, üçüncü taraflarca yapılan tazminat talepleri, ürünün satın alınması veya kullanılmasından veya garanti ihlalinden oluşan mal ziyarı, sözleşme ihlali, ihmalkarlık, tazminat yükümlülüğü veya herhangi bir yasal veya tarafsız yorum

dahil ancak bunlarla sınırlı kalmamak kaydıyla özel, arıza, cezai veya sonuç olarak ortaya çıkan hiçbir zarardan, bu tür zararların oluşabileceğini biliyor olsa dahi sorumlu tutulamaz. Suunto garanti hizmetinin yerine getirilmesinde oluşan gecikmelerden sorumlu değildir.



## **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.