

SUUNTO M5

KÄYTTÖOPAS


1 VARO-OHJEET	5
Erilaiset varo-ohjetyypit:	5
Varo-ohjeet:	5
2 Tervetuloa	7
3 Näytön kuvakkeet ja segmentit	9
4 Painikkeiden käyttäminen	10
5 Näin pääset alkuun	11
5.1 Kuntotason arviointi	13
6 Taustavalo ja painikkeiden lukitus	14
7 Sykevyön pukeminen	15
8 Harjoittelun aloittaminen	16
8.1 Vianmääritys: Ei syketietoja	17
9 Harjoituksen aikana	18
9.1 Ohjattu liikuntaohjelma	19
10 Esimerkki viikoittaisesta harjoitteluohjelmasta: huonolta kuntotasolta erinomaiselle tasolle	21
11 Harjoituksen jälkeen	22
11.1 Sykevyön kanssa tehdyn harjoituksen jälkeen	22
11.2 Ilman sykevyötä tehdyn harjoituksen jälkeen	23
11.3 Palautumisnopeus	24
12 Kuntotesti ja leposyketesti	26
12.1 Kuntotason testaus	26
12.2 Leposykkeen mittaaminen	27
13 Ohjelmien ja yhteenvetöjen tarkastelu	29
13.1 Harjoitusohjelma	30

13.2 Yhteenveto	30
13.3 Edellinen harjoitus	31
14 Asetusten muuttaminen	32
Aika ja henkilökohtaiset asetukset	32
Tavoite	33
Yleisasetukset	33
Yhdistäminen	34
14.1 Lepotila ja perusasetukset	34
14.2 Kielen vaihtaminen	35
15 Internet-yhteys	36
16 PODin/sykevyön yhdistäminen	37
16.1 Vianmääritys	38
17 Hoito ja huoltaminen	39
17.1 Pariston vaihtaminen	39
17.2 Sykevyön pariston vaihtaminen	41
18 Tuotteen tiedot	42
18.1 Tekniset tiedot	42
18.2 Tavaramerkki	43
18.3 FCC:n säännösten mukaisuus	43
18.4 CE-merkki	44
18.5 Tekijänoikeudet	44
18.6 Patentti-ilmoitus	44
19 Takuu	46
Takuuaika	46
Poikkeukset ja rajoitukset	46


Suunnon takuupalvelun käyttäminen	47
Vastuun rajoitus	47

1 VARO-OHJEET

Erilaiset varo-ohjetyypit:


 **VAROITUS:** - koskee menetelmää tai tilannetta, joka voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

 **HUOMIO:** - koskee menetelmää tai tilannetta, joka voi vahingoittaa tuotetta.

 **HUOMAUTUS:** - antaa tärkeää tietoa.

Varo-ohjeet:

 **VAROITUS:** NEUVOTTELE AINA LÄÄKÄRIN KANSSA, ENNEN KUIN ALOITAT HARJOITUSOHJELMAN.

 **VAROITUS:** ALLERGISIA REAKTIOITA TAI IHON ÄRSYTYSTÄ VOI ESIINTYÄ, KUN TUOTE ON KOSKETUKSISSA IHON KANSSA, VAIKKA TUOTTEEMME NOUDATTAVAT ALAN STANDARDEJA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ KÄSITTELE MILLÄÄN LIUOTTIMILLA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ KÄSITTELE HYÖNTEISKARKOTTEELLA.

 **HUOMIO:** KÄSITELTÄVÄ ELEKTRONIIKKAROMUNA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ KOLAUTA TAI PUDOTA LAITETTA.

2 TERVETULOA

Onneksi olkoon Suunto M5 -rannetietokoneen valinnasta!

Suunto M5 -rannetietokone on monilajikuntoilun ja palautumisen kumppanisi. Aseta kuntoilutavoitteesi, niin Suunto M5 antaa sinulle ihanteellisen päivittäisen harjoitteluaika-aulun, joka auttaa tavoitteen saavuttamisessa. Suunto M5 mukauttaa ohjelmaa automaattisesti ja reaaliaikaisesti sen mukaan, miten edistyt, mitkä ovat harjoittelurutiinisi ja jos sinulta jää jokin harjoitus väliin, ja se tarjoaa älykäästä kunto-ohjausta ennen harjoitusta, sen aikana ja sen jälkeen. Se myös kertoo, jos on aika levätä. Harjoittelitpa kotona, ulkosalla juosten tai pyöräillen tai kuntosalilla, voit vain antaa ajatustesi kulkea vapaasti ja nauttia harjoituksestasi.

Suunto M5 -rannetietokoneen tärkeimmät ominaisuudet on suunniteltu niin, että harjoittelusi on mahdollisimman tehokasta:

- helpokäyttöiset kolme painiketta, suuri näyttö ja yhdeksän kieltä
- kuntotesti ennen harjoittelua
- kolme henkilökohtaista tavoitetta, joista valita: kunnan kohotus, painonhallinta ja vapaa harjoittelu
- automaattisesti mukautuva harjoitusohjelma seuraaville seitsemälle päivälle perustuen henkilökohtaisiin kuntotietoihisi
- harjoituksen aikaiset ohjeet siitä, milloin pitää harjoitella kovempaa tai vastaavasti hellittää
- ehdotus seuraavasta harjoittelusta, sen ihanteellisesta kestosta ja tehosta
- palautumisaika
- syke ja kalorilaskenta
- harjoitusten yhteenvedot
- motivoiva palaute

- mukava sykevyö, joka on yhteensopiva useimpien kuntosalilaitteiden sekä Suunto Fitness Solutionin kanssa
- nopeus- ja matkatiedot valinnaisia Suunto Foot-, GPS- tai Bike-PODeja käyttämällä
- henkilökohtaisen harjoitusohjelman lataaminen Suunto M5 -rannetietokoneeseen Movescount.com-palvelusta valinnaisella Suunto Movestickillä

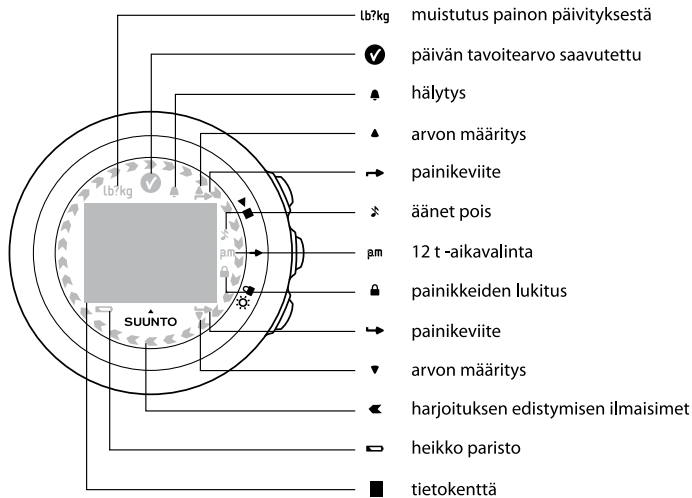
Tämä käyttöopas auttaa sinua saamaan kaikki irti harjoittelustasi Suunto M5 -rannetietokoneen kanssa. Lue ohje läpi, jotta voisit nauttia Suunto M5 -rannetietokoneen käytöstä vieläkin enemmän.

Harjoittelusi ei välttämättä tarvitse loppua silloin, kun itse treeni päättyy. Jatka kuntoilukokemusten parissa internetissä. Ota jokaisesta Movesta kaikki irti Movescount.com -palvelussa. Valinnaisella Suunto Movestickillä voit yhdistää Suunto M5 -rannetietokoneesi Movescount.com -palveluun, ladata harjoituslokeja, jakaa kavereidesi kanssa tietoja edistymisestääsi ja vaihtaa ajatuksia ja tunteita. Voit ladata harjoitteluohjelman myös suoraan Suunto M5 -rannetietokoneeseen. Mene Movescount.comiin ja rekisteröidy. Saat motivaatiota ja voit pitää hauskaa. Siitähän kuntoilussa on kyse.

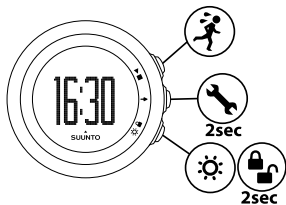


HUOMAUTUS: Muista rekisteröidä laitteesi osoitteessa www.suunto.com/register, jotta saat käyttöösi täyden Suunto-tuen.

3 NÄYTÖN KUVAKKEET JA SEGMENTIT



4 PAINIKKEIDEN KÄYTTÄMINEN



Seuraavia painikkeita painamalla pääset käyttämään seuraavia ominaisuuksia:

▶■ (PLAY/STOP):

- valitse **harjoitus, suositus, edell. harjoitus, yhteenveto, kuntotesti, verkkoysteys**
- aloita/lopetta harjoitus
- lisää/siirry ylemmäs

→ (NEXT):

- vaihda näkymiä
- mene asetuksiin/poistu asetuksista pitämällä painettuna
- hyväksy/siirry seuraavaan vaiheeseen

☀🔒 (LIGHT/LOCK):

- aktivoi taustavalo
- lukitse ▶■ -painike pitämällä alhaalla
- vähenne/siirry alaspäin

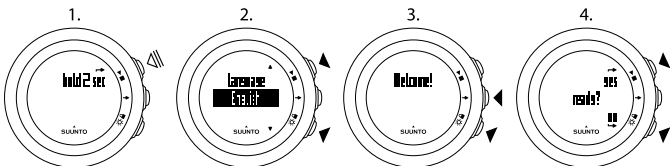
5 NÄIN PÄÄSET ALKUUN

Aloita mukauttamalla Suunto M5, jotta saisit mahdollisimman tarkkoja tietoja matkalla kohti tavoitteitasi. **Henk.kohtaiset** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetusten avulla voit säätää Suunto M5 -laitteen toimintaa omien fyysisten ominaisuuksiesi ja aktiivisuutesi mukaan. Näiden asetusten arvoja käytetään monissa laskelmissa, joten on tärkeää, että arvot määritetään mahdollisimman tarkasti.

Aktivoi Suunto M5 painamalla jotakin laitteen painiketta.


Määritä perusasetukset seuraavalla tavalla:


1. Aktivoi laite painamalla jotakin laitteen painiketta. Odota, kunnes laite aktivoituu ja näytöllä lukee **hold 2 sec**. Pidä ►■-painiketta alhaalla päästäksesi ensimmäiseen asetukseen.
2. Paina ►■ tai ☼, jos haluat muuttaa arvoja.
3. Paina ➔-painiketta, kun haluat hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen. Paina ☼, jos haluat palata edelliseen asetukseen.
4. Kun olet valmis, vahvista kaikki asetukset valitsemalla **kyllä** (►■). Jos haluat muokata asetuksia, valitse **ei** (☼).




Voit määrittää seuraavat perusasetukset:

- **kieli:** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **yksiköt:** metrinen/brittiläinen
- **aika:** 12 t / 24 t, tunnit ja minuutit
- **päivämäärä**
- **henkilökohtaiset asetukset:** syntymävuosi, sukupuoli, paino, pituus, (laskettu BMI), kuntotaso

 **HUOMAUTUS:** BMI (Body Mass Index) lasketaan pituutesi ja painosi perusteella. Se kertoo, onko painosi terveellisissä rajoissa. Jos olet hyvin lihaksikas, laskennallinen BMI-arvosi saattaa olla oletettua korkeampi, koska BMI-rajat perustuvat keskimääräiseen vartalotyyppiin.

 **HUOMAUTUS:** Kun olet syöttänyt syntymäaikasi, laite määrittää automaattisesti maksimisykkeesi (max. HR) käyttämällä American College of Sports Medicinen laskentakaavaa $207 - (0,7 \times \text{ikäsi})$. Jos tiedät todellisen maksimisykkeesi, korjaa automaattisesti määritetty arvo tarvittaessa oikealla arvolla.

Lisätietoja asetusten määrittämisestä myöhemmässä vaiheessa: luvussa 14 Asetusten muuttaminen sivulla 32.

 **VINKKI:** Paina aikänäkymässä → nähdäksesi kellonajan lisäksi tämän päivän tavoitteen tilan, päivämäärän ja sekunnit. Laite palaa aikanäyttöön paristojen säästämiseksi, jollet paina → kahden minuutin kuluessa.

5.1 Kuntotason arviointi

Saadaksesi ohjausta harjoitusten aikana sinun on määritettävä kuntotasosi perusasetuksissa.








Valitse jokin seuraavista vaihtoehdoista:




- **huono:** valitset enemmän hissini tai auton kuin kävelet, vaikkakin saatat joskus kävellä huvini vuoksi ja harrastat satunnaisesti hengästymistä tai hikoilua aiheuttavaa liikuntaa.
- **alle keskitason:** liikut säännöllisesti 10-60 minuuttia viikossa vapaa-ajalla tai pientä fyysistä rasitusta vaativassa työssä, kuten golfin, ratsastuksen, voimistelun, pöytätenniksen, keilailun, painoharjoittelun tai pihatöiden parissa.
- **keskitaso:** juokset alle 1,6 kilometriä viikossa tai käytät viikoittain alle 30 minuuttia vastaavanlaisen fyysisen toiminnan parissa.
- **yli keskitason:** juokset 1,6 - 8 kilometriä viikossa tai käytät viikoittain 30 - 60 minuuttia vastaavanlaisen fyysisen toiminnan parissa.
- **oikein hyvä:** juokset 8 - 16 kilometriä viikossa tai käytät viikoittain 1 - 3 tuntia vastaavanlaisen fyysisen toiminnan parissa.
- **erinomainen:** juokset yli 16 kilometriä viikossa tai käytät viikoittain yli 3 tuntia vastaavanlaisen fyysisen toiminnan parissa.



Jos haluat tarkempia ohjeita, tee kuntotesti. Lisätietoja: *kohdassa 12.1 Kuntotason testaus sivulla 26.*

6 TAUSTAVALO JA PAINIKKEIDEN LUKITUS

Paina   aktivoiaksesi taustavalon.

Pidä   -painike alhaalla lukitaksesi   -painikkeen tai poistaaksesi siitä lukituksen. Kun   -painike on lukittuna, näytössä näkyy .

 **VINKKI:** Lukitse   -painike, jotta ajanotto ei käynnisty tai keskeydy vahingossa.

 **HUOMAUTUS:** Kun   -painike on lukittuna harjoituksen aikana, voit vaihtaa näkymää painamalla .

7 SYKEVYÖN PUKEMINEN

Säädi hihnan pituus niin, että sykevyö on tiukka, mutta mukava. Kostuta kontaktipinnat vedellä tai geelillä ja pue vyö yllesi. Varmista, että sykevyö on keskellä rintaasi ja että punainen nuoli osoittaa ylöspäin.



VAROITUS: Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät sykevyötä omalla vastuullaan. Ennen kuin alat käyttää sykevyötä, on suositeltavaa käydä lääkärin valvonnassa rasiuskokeessa. Tällä tavoin varmistetaan, että tahdistimen ja sykevyön samanaikainen käyttö on turvallista ja luotettavaa. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät ole harrastaneet aiemmin liikuntaa. On erittäin suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikuntaohjelman aloittamista.

HUOMAUTUS: Vyöt, joissa on ANT-tunnus (ANT), toimivat yhdessä ANT-yhteensopivien Suunto-rannetietokoneiden ja Suunto ANT Fitness Solutionin kanssa. Vyöt, joissa on IND-tunnus (IND), ovat yhteensopivia useimpien syketietojen vastaanottoa tukevien harjoittelulaitteiden kanssa. Suunto Dual Comfort Belt -sykevyö on sekä IND- että ANT-yhteensopiva.

8 HARJOITTELUN ALOITTAMINEN

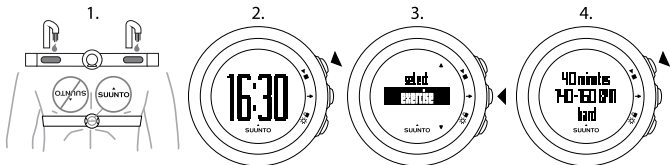
Kun olet määrittänyt perusasetukset, voit aloittaa harjoittelun. Ohjattu liikuntaohjelma johdattaa sinut seuraavalle kuntotasolle tai auttaa ylläpitämään erinomaisen tason. Ohjelma perustuu perusasetuksissa määrittämääsi kuntotasoon. Jos haluat liikkua ilman ohjausta, valitse asetuksissa **vapaa harjoitus**. Lisätietoja: *luvussa 14 Asetusten muuttaminen sivulla 32.*

Aloita harjoitus seuraavalla tavalla:

1. Kostuta kontaktipinnat ja pue sykevyö yllesi.
2. Valitse **harjoitus** painamalla aikanäkymässä ►■-painiketta.
3. Vahvista **harjoitus** painamalla ➔.

Ennen harjoituksen alkua laite näyttää, kuinka kauan sykkeen tulisi pysyä tiettyjen sykerajojen sisällä.

4. Paina ►■-painiketta käynnistääksesi harjoituksen tallentamisen.



VINKKI: Ilman sykevyötä käytettynä Suunto M5 toimii sekuntikellona. Jos et käytä sykevyötä, laite näyttää vain harjoituksen keston. Liikuntasuorituksen jälkeen voit arvioida harjoituksen tehon. Tämän tehoarvion sekä harjoituksen keston avulla laite tekee arvion energiankulutuksestasi ja muokkaa harjoitusohjelmaa ja yhteenvetotietoja sen mukaisesti.



VINKKI: Muista myös lämmitellä ja jäädytellä ennen harjoitusta. Nämä eivät sisälly suosituksiin, ja ne tulee tehdä pienellä teholla.

8.1 Vianmääritys: Ei syketietoja

Jos sykevyön signaali katoaa, toimi seuraavalla tavalla:

- Tarkista, että olet pukenut sykevyön oikein yllesi.
- Varmista, että vyön elektrodipinnat ovat kosteat.
- Jos ongelmat jatkuvat, vaihda vyön ja/tai laitteen paristo uuteen.

9 HARJOITUKSEN AIKANA

Suunto M5 antaa lisätietoja ja opastaa sinua harjoituksen aikana. Laitteen antamat tiedot voivat olla sekä hyödyllisiä että palkitsevia.

Tässä muutamia ehdotuksia harjoittelua varten:

- Paina **→**-painiketta katsellaksesi reaaliaikaisia lisätietoja.
- Pidä **☼** painettuna lukitaksesi **▶■**-painikkeen, jotta ajanotto ei keskeydy vahingossa.
- Lopeta harjoitus painamalla **▶■**-painiketta.



Lisätiedot määräytyvät saatavilla olevien tietojen perusteella.

Jos saatavilla on tietoja vain sykkeestä, lisätiedoissa näytetään:

- kesto
- keskisyke
- energiankulutus
- syke ja aika (tunteina ja minuutteina)


Jos saatavilla on tietoja sykkeestä ja PODista, lisätiedoissa näytetään:


- kesto
- keskisyke
- energiankulutus
- syke ja aika (tunteina ja minuutteina)
- nopeus

- matka
- vauhti

Jos saatavilla on vain POD-tietoja, lisätiedoissa näytetään:

- kesto
- nopeus
- matka
- vauhti

 **VINKKI:** Ota äänet käyttöön tai poista ne käytöstä (🔊) harjoituksen aikana pitämällä ➔ -painiketta alhaalla. Et voi panna ääniä päälle, jos olet asettanut äänen asetukseksi **äänetön** yleisasetuksissa. Katso lisätietoja: luvussa 14 Asetusten muuttaminen sivulla 32.


 **HUOMAUTUS:** Suunto M5 ei pysty tunnistamaan sykevyön signaalia veden alla. Voit kuitenkin noudattaa ohjelmaa ja harjoitella ilman sykevyötä. Arvioi harjoituksen jälkeen suoritusasi.


9.1 Ohjattu liikuntaohjelma

Ohjattu liikuntaohjelma on osa tavoitteiden saavuttamiseen tähtäviä menetelmiä. Ohjatussa ohjelmassa Suunto M5 seuraa edistymistäsi ja ohjaa sinua kohti optimaalista tehotasoa. Kun näytön nuoli osoittaa ylöspäin, sinun tulisi lisätä tehoa. Kun nuoli osoittaa alaspäin, vähennä tehoa.



Ulommalla kehällä harjoituksen aikana täyttyvät nuolet kertovat, miten kaukana olet päivän tavoitearvosta. Kun olet saavuttanut tavoitteen, näytössä näkyy 🏆. Jos haluat liikkua ilman ohjausta, valitse asetuksissa **vapaa harjoitus** -tavoite. Lisätietoja: *kohdassa Tavoite sivulla 33.*

 **HUOMAUTUS:** Ohjelmat on määritetty American College of Sports Medicinen liikuntaohjeiden ohjearvojen mukaan. Lisätietoja ohjelmista: *kohdassa 13.1 Harjoitusohjelma sivulla 30.*

 **VINKKI:** Jos yhdistät Suunto M5 -laitteen Suunto nopeus-PODiin, kuten GPS PODiin, Foot PODiin tai Bike PODiin, saat lisätietoja nopeudesta ja etäisyydestä harjoituksen aikana painamalla ➡.

10 ESIMERKKI VIIKOITTAISESTA HARJOITTELUOHJELMASTA: HUONOLTA KUNTOTASOLTA ERINOMAISELLE TASOLLE

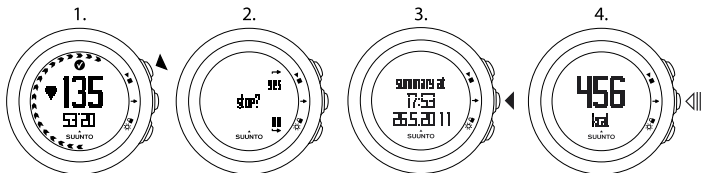
Seuraavassa taulukossa näkyy laitteen tarjoamien suositusten periaatteet harjoitusohjelmaa noudattaessasi.

Taso	Keyyesti	Kohtuullisesti	Reippaasti	Kovaa	Erittäin kovaa	Viikkoja
Huono	1x25 min.	2x25 min.	1x15 min.			x2
Alle keskitason		2 x30 min.	2x20 min.			x2
Keskitaso		1x35 min.	2x30 min.	3x25 min.		x6
Yli keskitason			3x40 min.	2x30 min.		x6
Oikein hyvä			2x35 min.	2x40 min.	1x30 min.	x8
Erinomainen		1x60 min.	1x50 min.	2x40 min.	2x20 min.	

11 HARJOITUKSEN JÄLKEEN

11.1 Sykevyön kanssa tehdyn harjoituksen jälkeen


1. Lopeta harjoitus painamalla ►■-painiketta.
2. Valitse **kyllä** (►■) vahvistaaksesi harjoituksen lopettamisen ja siirtyäksesi tarkastelemaan yhteenvetoa. Valitse **ei** (⚙️), jos haluat jatkaa harjoitusta.
3. Paina ►, niin pääset selaamaan yhteenvedon eri näkymiä.
4. Palaa aikänäkymään pitämällä ►-painike alhaalla.





Yhteenvedosta näet seuraavat tiedot:

- harjoituksen aloitusajan ja päivämäärän
- tavoitearvosta suoritettun määrän prosentteina (ohjattu harjoitus)
- harjoituksen keston
- energiankulutuksen
- keskisyke
- huippusykkeen.

Valinnaisten Speed- ja Distance PODien avulla näet tietoja matkasta ja keskinopeudesta.

 **HUOMAUTUS:** Jos harjoituksesi huippusyke on korkeampi kuin laitteen asetuksiin määrittelemäsi maksimisyke, laite kysyy automaattisesti, haluatko päivittää maksimisykkeesi.

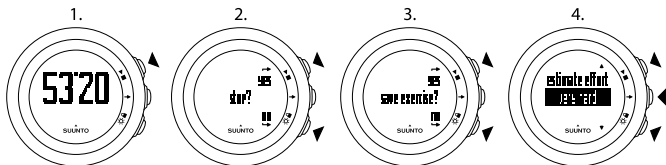
 **VINKKI:** Voit ohittaa yhteenvedon pitämällä ➔ -painiketta alhaalla ensimmäisessä yhteenvetonäkymässä. Jos haluat tarkastella edellisen harjoituksen yhteenvetoa myöhemmin, paina aikanäkymässä ►■ ja valitse **edell. harjoitus**.

 **VINKKI:** Kun käytät harjoituksen aikana sykevyötä, voit keskeyttää ajanoton painamalla ►■. Laite tallentaa harjoituslokin automaattisesti, jos et jatka harjoitusta painamalla ►■ tunnin kuluessa. Jos haluat jatkaa ajanottoa, valitse **ei** (🔒).

 **VINKKI:** Pese sykevyö käsin säännöllisesti käytön jälkeen välttääksesi sykevyön epämiellyttävän hajun.

11.2 Ilman sykevyötä tehdyn harjoituksen jälkeen

1. Lopeta harjoitus painamalla ►■ -painiketta.
2. Valitse **kyllä** (►■) vahvistaaksesi harjoituksen lopettamisen. Valitse **ei** (☒), jos haluat jatkaa harjoitusta.
3. Jos lopetit harjoituksen, tallenna se valitsemalla **kyllä** (►■). Valitse **ei** (☒), jos et halua tallentaa harjoitusta.
4. Jos tallensit harjoituksen, laite pyytää sinua arvioimaan suorituksen tehon. Valitse **kevyeesti, kohtuullisesti, reippaasti, kovaa** tai **erittäin kovaa** ►■ tai ☒🔒 -painikkeilla. Vahvista ➔ -painikkeella.



Tämän tehoarvion avulla laite arvioi energiankulutuksesi ja muokkaa harjoitusohjelmaa sen mukaisesti.

HUOMAUTUS: Arvioi harjoituksen teho omien tuntemustesi mukaan.

Yhteenvedosta näet seuraavat tiedot:

- harjoituksen aloitusajan ja päivämäärän
- prosenttilukuna suoritettujen harjoituksen osan
- harjoituksen keston
- arvioidun energiankulutuksen


Valinnaisten Speed- ja Distance PODien avulla näet tietoja matkasta, vauhdista ja keskinopeudesta.

VINKKI: Käytä tehoarviota lajeissa, joissa et voi tallentaa sykettäietoja tai käyttää sykevyötä, kuten uinnissa.

11.3 Palautumisnopeus

Laite näyttää jokaisen harjoituksen jälkeen, kuinka kauan sinulla kestää palautua täysin ja milloin olet taas valmis harjoittelemaan täydellä teholla, henkilökohtaisella kuntotasollasi. Voit tarkastaa palautumisajan milloin tahansa

valitsemalla **suositus**. Katso lisätietoja: *luvussa 13 Ohjelmien ja yhteenvetojen tarkastelu sivulla 29*. Jos palautumisaika on enemmän kuin 24 tuntia, suosittelemme pitämään lepopäivän yliharjoittelun välttämiseksi. Voit noudattaa harjoitusohjelman suosituksia, vaikkeet olekaan vielä täysin palautunut. Jos käytät **vapaa harjoitus** -harjoitusohjelmaa, suosittelemme harjoittelemaan vain, jos palautumisaikasi on vähemmän kuin 24 tuntia.


 **HUOMAUTUS:** *Ota yhteyttä ammattivalmentajaan, jos haluat oppia lisää palautumisajoista (harjoitus- ja lepoajoista) ja tavoitteiden saavuttamisesta.*

12 KUNTOTESTI JA LEPOSYKETESTI

12.1 Kuntotason testaus

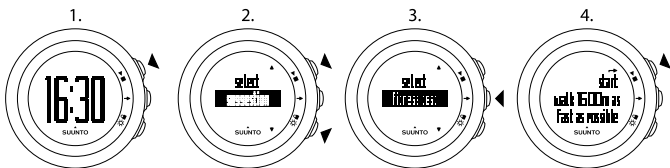
Arvioi kuntotasosi Rockport-kuntotestin avulla. Testi helpottaa edistymisesi seuraamista ja antaa ajantasaista tietoa laitteen monenlaisille laskelmille. Kuntotesti kestää 10–30 minuuttia kävelyvauhtisi mukaan.

Etsi tasainen paikka, jossa pystyt helposti määrittämään 1,6 kilometrin pituisen matkan (esimerkiksi 4 kertaa 400 metrin juoksurata).

 **VINKKI:** Voit määrittää matkan myös juoksumatolla tai Internetistä löytyvien karttapalveluiden avulla.


Tee testi seuraavalla tavalla:


1. Paina aikänäkymässä ►■.
2. Valitse **kuntotesti** painamalla ►■ ja ☀️.
3. Vahvista painamalla ► ja odota, kunnes laite havaitsee sykevyön signaalin.
4. Paina ►■ testin aloittamiseksi.
5. Kävele 1,6 kilometriä niin nopeasti kuin mahdollista tasaisella vauhdilla.
6. Pysäytä testi 1,6 kilometrin kohdalla painamalla ►■.




Kun olet valmis, Suunto M5 laskee kuntoindeksisi (asteikolla 0 - 10) ja näyttää tämänhetkisen kuntotasosi:

0 - 1.9	=	huono
2 - 3.9	=	alle keskitason
4 - 4.9	=	keskitaso
5.0 - 5.9	=	yli keskitason
6.0 - 6.9	=	oikein hyvä
7.0 - 10.0	=	erinomainen

 **HUOMAUTUS:** Jos käytössäsi on ohjattu harjoitusohjelma, kuntotesti lasketaan harjoituksesi ja se otetaan huomioon tavoitteen saavuttamisessa.

 **VINKKI:** Voit verrata tuloksia edellisten kuntotestien tuloksiin **yhteenveto**-kohdassa. Lisätietoja: kohdassa 13.2 Yhteenveto sivulla 30.

 **VINKKI:** Tee testi säännöllisesti, esimerkiksi kerran kuukaudessa, jotta pysyt ajan tasalla kuntotasostasi.

12.2 Leposykkeen mittaaminen

Leposyke on sykkeesi levossa. Testaa leposykkeesi, jotta Suunto M5 voi opastaa sinua henkilökohtaisemmin ja jotta voit seurata kuntotasosi kehittymistä.

Kuntotason noustessa leposyke yleensä hidastuu.

Mittaa leposykkeesi seuraavalla tavalla:

1. Kostuta kontaktipinnat ja pue sykevyö yllesi.

2. Varmista, että laite löytää sykevyön signaalin.
3. Rentoudu makuuasennossa kolmisen minuuttia.
4. Tarkasta sykkeesi laitteesta ja määritä se **henk.koht. asetuksiin**.



VINKKI: Leposyke on parasta mitata hyvin nukutun yön jälkeen. Jos olet juuri juonut kahvia tai tunnet olosi väsyneeksi ja stressaantuneeksi, tee mittaus myöhemmin.

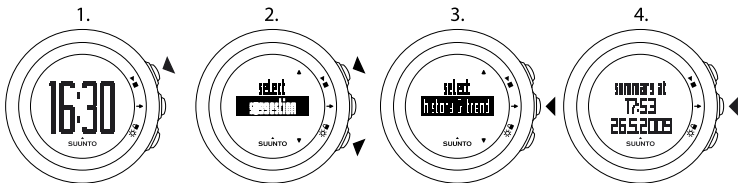
13 OHJELMIEN JA YHTEENVETOJEN TARKASTELU


Voit tarkastella seuraavia tietoja:

- **suositus:** palautumisaika sekä suositus seuraavaksi harjoitukseksi, jos olet valinnut asetuksissa ohjatun harjoitteluohjelman
- **yhteenveto:** kumulatiiviset tiedot tallennetuista harjoituksista
- **edell. harjoitus** (edellinen harjoitus): edellisen harjoituksen tiedot

Tarkastele ohjelmia ja yhteenvetotietoja seuraavalla tavalla:

1. Paina aikanäkymässä ►■.
2. Valitse **suositus**, **yhteenveto** tai **edell. harjoitus** painamalla ►■ ja ☼.
3. Vahvista valinta painamalla ➡.
4. Paina ➡ selataksesi näkymiä. Käytyäsi läpi eri näkymät, laite palaa aikanäkymään.



 **VINKKI:** Palaa aikanäkymään pitämällä ➡-painike alhaalla.

13.1 Harjoitusohjelma

Kun olet määrittänyt kuntotasosi perusasetuksissa, Suunto M5 näyttää pitkän aikavälin ohjelman sekä seitsemän päivän yhteenvedon American College of Sports Medicinen suositusten mukaisesti.

Suositus-kohdassa voit tarkastella seuraavia tietoja:

- palautumisaika
- seuraavan seitsemän päivän harjoitusten suositellut kestot
- kaavion seuraavan seitsemän päivän suositelluista harjoituksista
- seuraavien kuuden viikon tavoite (**kuntoliikunta-** ja **painonhallinta**-tavoitteet)
- seuraavan suositellun harjoituksen ajankohta, kesto ja teho.

Tee kuntotesti mitataksesi tämänhetkisen kuntotasosi. Suunto M5 luo sinulle harjoitteluohjelman tämänhetkisen kuntotasosi ja ACSM:n liikuntaohjeiden mukaan. Harjoitteluohjelma ohjaa sinua vähitellen **erinomainen**-kuntotasolle. Jos kuntotasosi on esimerkiksi **alle keskitason**, ohjelma johdattaa sinut ensin **keskitaso**-kuntotasolle ennen ohjaamista **yli keskitason** -kuntotasolle. Tällä tavalla saat rakennettua vakaan pohjakunnan ilman yliharjoittelun riskiä. Kun fyysinen kuntosi paranee, Suunto M5 -laitteesi suosittelemien harjoitusten tiheys, kesto ja teho kasvavat. Kun saavutat **erinomainen**-kuntotason, Suunto M5 -laitteesi harjoitusohjelma auttaa sinua pysymään **erinomainen**-kuntotasolla.


13.2 Yhteenveto


Yhteenveto-valinta näyttää kumulatiiviset tiedot tallennetuista harjoituksista.

Voit tarkastella seuraavia tietoja:

- kaikkien tallennettujen harjoitusten määrää ja kesto

- viimeisen neljän viikon energiankulutus ja harjoitusten kesto
- viikko- ja kuukausitavoitteista suoritettu osuus prosentteina
- kokonaismatka, neljän edellisen viikon matka ja ajanjakso, jolloin matka taitettiin (jos valinnainen Speed- ja Distance POD on käytössä)
- edellisen kuntotestin päivämäärä ja tulos
- kaavio seitsemän edellisen kuntotestin tuloksista.

 **HUOMAUTUS:** Viikko- ja kuukausitavoitteiden prosenttiosuuteen sisältyy tämän päivän harjoitus. Jos et ole vielä tehnyt tämän päivän harjoitusta, prosentuaalinen tavoite on pienempi kuin 100 %, vaikka olet noudattanut suosituksia.

 **VINKKI:** Voit siirtää tallennetut liikuntasuoritteet Movescount.com-palveluun esimerkiksi kerran kuukaudessa valinnaisen Suunto PC PODin tai Suunto Movestickin avulla.

13.3 Edellinen harjoitus

Voit tarkastella edellisen harjoituksen tietoja kohdassa **edell. harjoitus**. Lisätietoja näkymistä: *kohdassa 11.1 Sykevyön kanssa tehdyn harjoituksen jälkeen sivulla 22 ja kohdassa 11.2 Ilman sykevyötä tehdyn harjoituksen jälkeen sivulla 23.*

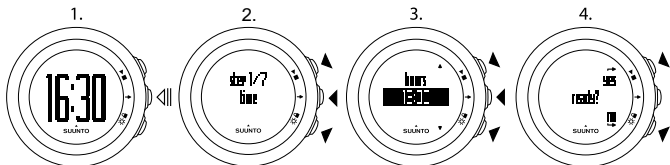
Laitteesta voit tarkastella vain viimeisimmän harjoituksen yksityiskohtia. Laitte tallentaa kuitenkin 80 edellisen harjoituksen tiedot, joita voit tarkastella siirrettyäsi lokit Movescount.com-palveluun.

14 ASETUSTEN MUUTTAMINEN

Voit muuttaa asetuksia aikanäkymässä. Harjoittelun aikana voit ainoastaan ottaa äänet käyttöön tai poistaa ne käytöstä pitämällä ➔ -painiketta alhaalla.

Voit säätää asetuksia seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä aikanäkymässä ➔ -painiketta alhaalla.
2. Paina ➔ -painiketta päästäksesi ensimmäiseen asetukseen. Voit selata asetusvaiheita painamalla ►■- ja ☼🔒 -painikkeita.
3. Paina ►■ tai ☼🔒, jos haluat muuttaa arvoja. Painamalla ➔ -painiketta hyväksyt arvon ja siirryt seuraavaan asetukseen.
4. Kun olet valmis, vahvista kaikki asetukset valitsemalla **kyllä** (►■). Jos haluat muokata asetuksia, valitse **ei** (☼🔒), jolloin palaat ensimmäiseen asetukseen.




Voit säätää seuraavia asetuksia:

Aika ja henkilökohtaiset asetukset

- **aika:** tunnit ja minuutit
- **hälytys:** päällä tai pois, tunnit ja minuutit
- **päivämäärä:** vuosi, kuukausi, viikonpäivä
- **henkilökohtaiset asetukset:** paino, kuntotaso, maksimisyke, leposyke


Tavoite


- **kunnonkohotus:** johdattaa sinut seuraavalle kuntotasolle. Kun saavutat **erinomainen**-kuntotason, laite optimoi harjoitusohjelman niin, että pystyt pitämään **erinomainen**-kuntotason.
- **painonhallinta:** ohjaa tavoitepainoon. Laite hyväksyy ainoastaan turvalliset painotavoitteet, jotka ovat normaalin painoindeksin rajoissa. Jos asetat painonpudotukseksi enemmän kuin 3 kg, laite näyttää suositellun painonpudotuksen seuraavien 6 viikon aikana, kunnes saavutat tavoitepainon. Kun saavutat tavoitepainon, ohjelma päättyy ja sinun täytyy asettaa uusi tavoite lisäohjauksen saamiseksi. Laite asettaa siksi aikaa tavoitteeksi **vapaa harjoitus**.
- **vapaa harjoitus:** harjoittelu ilman ohjausta.

 **HUOMAUTUS:** *kunnonkohotus- ja painonhallinta-tavoitteet noudattavat ACSM:n liikuntaohjeita. Jos noudatat ohjelmaa, laite kasvattaa kuntotasoa automaattisesti.*

Yleisasetukset

äänät:

- **kaikki päälle:** kaikki äänet ovat päällä
- **painikkeet pois:** kuulet kaikki muut äänet paitsi painikkeiden painallukset
- **ääneton:** kaikki äänet ovat pois päältä (jolloin näytössä näkyy  harjoituksen aikana)

 **HUOMAUTUS:** *Äänet eivät ole käytössä, kun taustavalvo on päällä.*

Nopeus/vauhtiyksikkö (valinnaisten nopeuden ja etäisyyden mittaamiseen tarkoitettujen POD-laitteiden kanssa):

- km/h, mph
- min/km, min/maili

Yhdistäminen


- **ohita:** yhdistäminen ohitetaan
- **vyö:** sykevyyö yhdistetään
- **POD:** POD-laitteen yhdistäminen

14.1 Lepotila ja perusasetukset

Jos haluat muuttaa perusasetuksia, laite on asetettava lepotilaan.

Siirry lepotilaan seuraavalla tavalla:

1. Kun laite pyytää vahvistamaan tehdyt asetukset yleisten asetusten viimeisen vaiheen jälkeen, pidä ➔-painiketta alhaalla, kunnes laite siirtyy lepotilaan.
2. Aktivoi laite painamalla jotakin laitteen painiketta.
3. Määritä perusasetukset, katso lisätietoja: *luvussa 5 Näin pääset alkuun sivulla 11.*

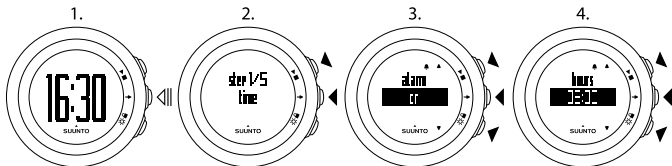
 **HUOMAUTUS:** Pariston vaihtaminen aiheuttaa muutoksia vain kellonajassa ja päivämäärässä. Aiemmat perusasetukset ja tallennetut harjoitukset säilyvät laitteen muistissa.

Esimerkki: hälytysasetusten muuttaminen

Kun hälytys on käytössä, näytössä näkyy 📍.

Voit ottaa hälytyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä seuraavalla tavalla:

1. Siirry asetuksiin pitämällä aikänäkymässä ➔-painiketta alhaalla.
2. Siirry **hälytykseen** painamalla ►■ ja vahvasta painamalla ➔.
3. Valitse, onko hälytys **käytössä** vai **ei käytössä** painamalla ►■- ja ☹️-
-painikkeita. Vahvasta ➔-painikkeella.
4. Aseta hälytysaika ►■- ja ☹️-
-painikkeilla. Vahvasta ➔-painikkeella.




Kun hälytys soi, sammuta se painamalla **lopeta?** (☹️).

Laite hälyttää samaan aikaan seuraavana päivänä.

14.2 Kielen vaihtaminen

Jos haluat muuttaa laitteen kieliasetuksia tai olet valinnut väärän kielen asetuksissa, laite on asetettava lepotilaan. Lisätietoja laitteen asettamisesta lepotilaan: *kohdassa 14.1 Lepotila ja perusasetukset sivulla 34*. Lisätietoja pariston vaihtamisesta: *kohdassa 17.1 Pariston vaihtaminen sivulla 39*.

 **HUOMAUTUS:** Aiemmat perusasetukset ja tallennetut harjoitukset säilyvät laitteen muistissa.

15 INTERNET-YHTEYS

Voit siirtää tallennetut lokitiedot valinnaisen Suunto PC PODin tai Suunto Movestickin avulla Movescount.com-sivustolle ja ladata asetuksia ja henkilökohtaisia harjoituksia Movescount.com-sivustolta Suunto M5 -laitteeseesi.

Movescount on internetin urheiluyhteisö, joka tarjoaa paljon työkaluja päivittäisten urheilusuoritustesi hallinnoimiseen ja mielenkiintoisten kokemusten kertomiseen. Movescount tarjoaa uusia tapoja innostua muiden jäsenten kanssa ja saada sinut kurkottamaan yhä ylemmäs!

Muodosta yhteys Movescountiin seuraavalla tavalla:


1. Mene osoitteeseen www.movescount.com.
2. Rekisteröidy ja luo oma Movescount-tilisi.

Asenna Moveslink seuraavalla tavalla:

1. Valitse **SETTINGS > MOVESLINK**.
2. Lataa ja asenna Moveslink.

Siirrä tiedot seuraavasti:

1. Kytke Suunto Movestick tietokoneesi USB-porttiin.
2. Noudata Movescountin ohjeita siitä, miten laitteesi yhdistetään tietokoneeseen ja miten tietoja siirretään Movescount-tilillesi.

 **VINKKI:** Laite tallentaa 80 viimeisintä lokia. Sen jälkeen laite alkaa tallentaa vanhimpien lokien päälle. Jos et halua menettää vanhoja lokeja ja haluat katsella niiden yksityiskohtia, siirrä lokisi Movescount.comiin.

16 PODIN/SYKEVYÖN YHDISTÄMINEN

Yhdistäminen tarkoittaa, että kaksi laitetta liitetään yhteen niin, että ne lähettävät ja vastaanottavat tietoja toistensa välillä.

Voit yhdistää Suunto M5 -laitteen valinnaisesti Suunto PODeihin (Suunto Foot POD, GPS POD ja Bike POD), jos haluat lisätietoja nopeudesta ja matkasta harjoituksen aikana. Suunto M5 on yhteensopiva Suunto Comfort Belt Dual -sykevyön kanssa.

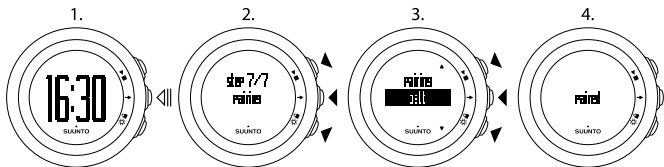
Suunto M5 -pakkaukseen sisältyvä sykevyö on jo yhdistetty laitteeseen.

Yhdistämistä tarvitaan vain silloin, kun haluat käyttää toista sykevyötä tai Speed PODia laitteen kanssa.

Voit yhdistää samaan aikaan korkeintaan kolme Suunnon nopeus- ja etäisyys-PODia. Jos yhdistät enemmän kuin kolme PODia, vain kolme viimeisintä yhdistyvät.

Yhdistä POD tai sykevyö seuraavalla tavalla:


1. Siirry asetuksiin pitämällä aikanäkymässä ➔ -painiketta alhaalla.
2. Paina ➔ selataksesi valikossa yhdistämisvalintoihin. Voit selata asetusvaiheita painamalla ►■- ja ⌘■-painikkeita.
3. Valitse **POD** tai **vyö** painamalla ►■ ja ⌘■. Vahvista ➔ -painikkeella.
4. Pane POD tai sykevyö päälle asettamalla paristo paikalleen. Katso PODin omasta käyttöoppaasta, miten POD laitetaan päälle. Odota, kunnes näytössä lukee **yhdistetty**.
5. Jos yhdistäminen epäonnistuu, paina ➔ palataksesi yhdistämisasetukseen.



16.1 Vianmääritys

Jos sykevyyden yhdistäminen ei onnistu, toimi seuraavasti:

1. Poista paristo.
2. Aseta paristo takaisin väärin päin sykevyyden nollaamiseksi ja poista se uudelleen.
3. Siirry laitteen yhdistämisasetuksiin.
4. Aseta paristo sykevyyhön oikein päin.


 **HUOMAUTUS:** Nopeus- ja etäisyys-PODeja ei tarvitse kalibroida. Bike POD -arvot ovat tarkat tavallisille maastopyörärengaille (26 x 1,95 > tuumaa). Kaupunkipyörien osalta poikkeama on -2 % – -3 %. Foot POD -arvot määrytyvät juoksutyyliä mukaan, ja poikkeama on -5 % – 5 %.

17 HOITO JA HUOLTAMINEN


Käsittele laitetta varovasti. Älä kolauta sitä mihinkään äläkä pudota sitä.

Normaalioloissa laite ei kaippaa huoltoa. Käytön jälkeen: huuhtele laite makealla vedellä ja miedolla saippualla ja puhdista kupu kostealla pehmeällä kankaalla tai säämiskällä.

Älä yritä korjata laitetta itse. Käänny valtuutetun Suunto-huollon, -maahantuojan tai -jälleenmyyjän puoleen korjausten ollessa tarpeen. Käytä vain alkuperäisiä Suunto-lisävarusteita. Takuu ei kata muiden kuin alkuperäisten lisävarusteiden käytöstä aiheutuneita vahinkoja.

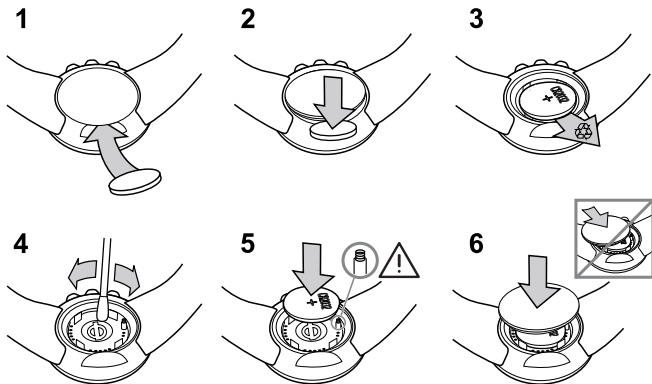
 **HUOMAUTUS:** Älä paina painikkeita uidesasi tai ollessasi muuten kosketuksissa veteen. Painikkeiden painaminen vedessä saattaa aiheuttaa toimintahäiriön.

17.1 Pariston vaihtaminen

Jos näytöllä näkyy , paristo kannattaa vaihtaa.

Paristoa vaihdettaessa tulee noudattaa äärimmäistä varovaisuutta, jotta Suunto M5 säilyy vesitiiviinä. Huolimattomuus pariston vaihtamisessa saattaa johtaa takuun mitätöitymiseen.

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:



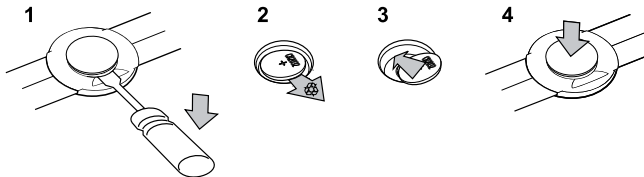
HUOMAUTUS: Varmista huolellisesti, että muovinen O-renkas on kunnolla paikoillaan, jotta rannetietokone säilyy vesitiiviinä. Huolimattomuus pariston vaihtamisessa saattaa johtaa takuun mitätöitymiseen.

HUOMAUTUS: Varo paristokotelossa olevaa joustaa (kuvassa). Jos jousi on vahingoittunut, lähetä laite huoltoon valtuutetulle Suannon edustajalle.

HUOMAUTUS: Pariston vaihtaminen aiheuttaa muutoksia vain kellonajassa ja päivämäärässä. Aiemmin määritetyt perusasetukset ja tallennetut harjoitukset säilyvät muistissa.

17.2 Sykevyön pariston vaihtaminen

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:



📄 HUOMAUTUS: Suunto suosittelee myös paristokotelon kannen ja O-renkaan vaihtamista paristonvaihdon yhteydessä. Näin varmistat, että sykevyö pysyy puhtaana ja vesitiiviinä. Vaihtokansia on saatavana vaihtoparistoja myyviltä valtuutetuilta Suunto-jälleenmyyjiltä tai Suunnon verkkokaupasta.

18 TUOTTEEN TIEDOT

18.1 Tekniset tiedot

Yleistä

- Käyttölämpötila: -10° C – +50° C / +14° F – +122° F
- Säilytyslämpötila: -30° C – +60° C / -22° F – +140° F
- Paino (laite): 40 g / 1,41 unssia
- Paino (sykevyö): kork. 55 g / 1,95 unssia
- Vesitiiviys (laite): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Vesitiiviys (sykevyö): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Lähetystaajuus (vyö): 5,3 kHz induktiivinen, yhteensopiva kuntosalilaitteiden ja 2,465 GHz Suunto ANTin kanssa
- Lähetysetäisyys: ~ 2 m / 6 ft
- Käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo (laite/sykevyö): 3V CR2032
- Pariston kesto (laite/vyö): noin 1 vuosi normaalissa käytössä (2,5 tuntia sykeharjoittelua PODin kanssa viikossa)

Lokitalennin/sekuntikello

- Lokin enimmäispituus: 9 tuntia 59 minuuttia ja 59 sekuntia
- Tarkkuus: Ensimmäiset 9,9 sekuntia näytetään 0,1 sekunnin tarkkuudella. Kymmenen sekunnin jälkeen aika näytetään 1 sekunnin tarkkuudella.

Kokonaismäärät

- Lokien enimmäismäärä laitteen muistissa: 80
- Harjoitusten kokonaiskesto: 0–9 999 h (9 999 tunnin jälkeen paluu 0 tuntiin)

- Viimeisen neljän viikon energiankulutus ja kestot: 0–99 999 kcal ja 00:01–99:59 h
- Kokonaismatka ja kuukausien määrä ensimmäisestä matkalokista: 1–9999 km ja 1–256 kuukautta (valinnaisten nopeus- ja etäisyys-PODien kanssa)
- Viimeisen neljän viikon matkat ja kestot: 0–999 km ja 99:59 h (valinnaisilla Speed- ja Distance PODeilla)

Syke

- Näyttö: 30–240
- Leposyke: oletuksena 60 lyöntiä minuutissa, säätöväli: 30–150 lyöntiä minuutissa

Henkilökohtaiset asetukset

- Syntymävuosi: 1910 - 2009
- Paino: 30–200 kg
- Pituus: 90–256 cm tai 3 ft 03 in–7 ft 06 in

18.2 Tavaramerkki

Suunto M5, sen logot ja muut Suunto-tuotteiden nimet ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

18.3 FCC:n säännösten mukaisuus

Tämä laite on FCC:n säännösten osan 15 mukainen. Käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa: (1) laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä ja (2) laitteen on hyväksyttävä kaikki vastaanottamansa häiriöt, mukaan lukien häiriöt, jotka saattavat aiheuttaa virheellisiä toimintoja. Kaikki korjaustoimenpiteet tulee jättää valtuutetun Suunnon huoltohenkilöstön tehtäväksi. Valtuuttamattoman

henkilön tekemät korjaustoimenpiteet aiheuttavat takuun mitätöitymisen. Laitteen FCC:n vaatimusten mukaisuus on testattu. Laite on tarkoitettu kotitai toimistokäyttöön.

18.4 CE-merkki

CE-merkki osoittaa tuotteen noudattavan Euroopan unionin EMC-direktiivejä 89/336/EY ja 99/5/EY.

18.5 Tekijänoikeudet

Copyright Suunto Oy 2009. Kaikki oikeudet pidätetään. Suunto, Suunto-tuotenimet, niiden logot ja muut Suunto-tavaramerkit ja -nimet ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Tämä asiakirja sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Asiakirja sisältää Suunto-tuotteiden toimintaan liittyviä tietoja, jotka on tarkoitettu vain Suunnon asiakkaiden käyttöön. Sisältöä ei saa käyttää eikä jaella mihinkään muihin tarkoituksiin eikä välittää, kopioida tai jäljentää millään tavalla ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa. Pyrimme pitämään tässä asiakirjassa ilmoitetut tiedot täydellisinä ja tarkkoina. Emme kuitenkaan anna tästä välillistä tai välitöntä takuuta. Asiakirjan sisältöä voidaan muuttaa milloin tahansa ilman ennakoilmoitusta. Tämän asiakirjan uusimman version voi ladata Web-osoitteesta www.suunto.com.

18.6 Patenti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat vireillä olevat patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US

7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Myös muita patenttihakemuksia on vireillä.

19 TAKUU

SUUNNON RAJOITETTU TAKUU

Suunto takaa, että takuuaikana Suunto tai Suunnon valtuuttama huoltoliike (tästä eteenpäin huoltoliike) korjaa materiaali- tai valmistusviat veloitusetta valintansa mukaan joko a) korjaamalla tuotteen, b) vaihtamalla tuotteen tai c) hyvittämällä tuotteen ostohinnan tämän rajoitetun takuun ehtojen mukaisesti. Tämä rajoitettu takuu on voimassa ja täytäntöönpanokelpoinen vain siinä maassa, josta tuote on hankittu, ellei voimassa oleva lainsäädäntö edellytä muuta.

Takuuaika

Rajoitettu takuu aika alkaa tuotteen alkuperäisestä ostopäivästä vähittäismyynnistä. Näytöllisten laitteiden takuu aika on kaksi (2) vuotta. Kuluvien osien ja lisävarusteiden, mukaan lukien POD-laitteet ja sykemittarit (mutta ei näihin rajoittuen), takuu aika on yksi (1) vuosi.

Poikkeukset ja rajoitukset

Tämä rajoitettu takuu ei kata

1. a) tavallista kulumista, b) varomattoman käsittelyn aiheuttamia vikoja eikä c) vikoja tai vahinkoja, jotka johtuvat väärinkäytöstä tai ohjeiden vastaisesta käytöstä;
2. käyttöoppaita ja kolmannen osapuolen toimittamia nimikkeitä;
3. vikoja tai vätettyjä vikoja, jotka ovat aiheutuneet siitä, että tuotetta on käytetty yhdessä jonkin muun kuin Suunnon valmistaman tai toimittaman tuotteen, lisävarusteen, ohjelmiston ja/tai palvelun kanssa;
4. vaihdettavia paristoja.

Tämä rajoitettu takuu ei ole täytäntöönpanokelpoinen, jos

1. tuotteen kotelo on avattu ohjeiden vastaisesti;
2. tuotteen korjaukseen on käytetty valtuuttamattomia varaosia tai jos valtuuttamaton huoltoliike on muuttanut tuotetta tai korjannut sen;
3. tuotteen sarjanumero on poistettu, muutettu tai tehty lukukelvottomaksi millä tahansa tavalla, jonka Suunto yksinomaisen harkintansa mukaan katsoo täyttävän tämän kohdan ehdot;
4. tuote on ollut alttiina kemikaaleille, mukaan lukien hyönteismyrkyt (mutta ei niihin rajoittuen).

Suunto ei takaa tuotteen toiminnan keskeytyksettömyyttä eikä häiriöttömyyttä eikä sitä, että tuote toimisi jonkin kolmannen osapuolen toimittaman laitteen tai ohjelmiston kanssa.

Suunnon takuupalvelun käyttäminen

Suunnon takuupalvelun käyttö edellyttää ostotositetta. Ohjeita takuupalvelun käyttöön saat osoitteesta www.suunto.com/warranty, ottamalla yhteyttä lähimpään valtuutettuun Suunto-jälleenmyyjään tai soittamalla Suunnon puhelintukeen numeroon +358 2 2841160 (puhelu voi olla maksullinen).

Vastuun rajoitus

Sovellettavan pakottavan lain sallimissa enimmäisrajoissa tämä rajoitettu takuu on asiakkaan ainoa ja yksinomainen oikeussuojakeino, ja se korvaa kaikki muut suorat tai epäsuorat takuut. Suunto ei vastaa erityisistä, liitännäisistä, rangaistusluonteisista eikä välillisistä vahingoista, mukaan lukien odotettujen tuottojen menetys, säästöjen tai liikevaihdon menetys, tietojen menetys, tuotteen menetys, pääomakustannukset, korvaavan laitteen tai apuvälineen kustannukset, kolmansien osapuolten vaatimukset, omaisuusvahingot, jotka

aiheutuvat tuotteen ostamisesta tai käyttämisestä tai takuun rikkomisesta, sopimusrikkomuksesta, laiminlyönnistä, oikeudenloukkauksesta tai muusta juridisesta tai kohtuudenmukaisesta teoriasta, vaikka Suunto olisi tiennyt tällaisen vahingon todennäköisyydestä. Suunto ei ole vastuussa takuupalvelun toimitusviiveestä.



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.