

# **SUUNTO M5**

## **KULLANICI KLAVUZU**


1 GÜVENLİK .....	5
Güvenlik önlemi türleri: .....	5
Güvenlik önlemleri: .....	5
2 Hoş Geldiniz .....	7
3 Ekran simgeleri ve kesimleri .....	9
4 Düğmeleri kullanma .....	10
5 Başlarken .....	11
5.1 Zindelik düzeyinizi tahmin etme .....	13
6 Ekran ışığını ve düğme kilidini kullanma .....	14
7 KH kemerini takma .....	15
8 Egzersize başlama .....	16
8.1 Sorun giderme: KH sinyali yok .....	17
9 Egzersiz sırasında .....	18
9.1 Kılavuzlu egzersiz sırasında .....	19
10 Haftalık egzersiz programı örneği: kötüden mükemmel düzeyine .....	21
11 Egzersizden sonra .....	22
11.1 KH ile egzersiz sonrası .....	22
11.2 KH'siz egzersiz sonrası .....	23
11.3 Toparlanma hızı .....	25
12 Dinlenme KH'si ve zindelik testi .....	26
12.1 Zindelik düzeyinizi test etme .....	26
12.2 Dinlenme KH'sini test etme .....	28
13 Planları ve geçmişini inceleme .....	29
13.1 Egzersiz planı .....	30
13.2 Geçmiş ve eğilim .....	30


13.3 Önceki egzersiz .....	31
14 Ayarları yapma .....	32
Zaman ayarları ve kişisel ayarlar .....	32
Hedef türü .....	33
Genel ayarlar .....	33
Eşleştirme .....	34
14.1 Uyku modu ve başlangıç ayarları .....	34
14.2 Dili değiştirme .....	35
15 Web'e bağlanma .....	36
16 POD/KH kemerini eşleştirme .....	37
16.1 Sorun giderme .....	38
17 Bakım .....	39
17.1 Pil değiştirme .....	39
17.2 KH kemerinin pilini değiştirme .....	41
18 Teknik Özellikler .....	42
18.1 Teknik özellikler .....	42
18.2 Ticari Marka .....	43
18.3 FCC uyumluluğu .....	43
18.4 CE .....	44
18.5 ICES .....	44
18.6 Telif Hakkı .....	44
18.7 Patent bildirimini .....	44
19 Garanti .....	45
Garanti Süresi .....	45
İstisnalar ve Sınırlamalar .....	45


Suunto garanti hizmetine erişim .....	46
Sorumluluk Sınırlaması .....	46

# 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 M5 kalp hızı monitörünü seçtiğiniz için teşekkür ederiz!

Suunto M5 kalp hızı monitörü çok sporlu zindelik ve toparlanma ortağınızdır. Egzersiz hedeflerinizi belirlediğinizde, Suunto M5 bunlara ulaşmanız için ideal günlük antrenman programınızı hazırlar. İlerlemenize, antrenman alışkanlıklarınıza veya bir seansı kaçırmış olup olmadığınıza bağlı olarak Suunto M5 programınızı gerçek duruma otomatik olarak uydurur ve antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında akıllı bir zindelik kılavuzluğu sağlar. Ya da dinlenme zamanının geldiğini söyler. Dolayısıyla ister evde egzersiz yapıyor, ister dışarıda koşuyor, bisiklete biniyor veya spor salonuna gidiyor olun, kafanız rahat olsun ve egzersizlerinizin tadını çıkarın.

Suunto M5 ürününün önemli özellikleri, egzersizlerinizi mümkün olduğunca verimli kılmak üzere tasarlanmıştır:

- üç düğmesi, büyük ekranı ve dokuz dil seçeneğiyle kolay kullanım
- başlangıçta zindelik testi
- arasından seçim yapılabilecek üç kişisel hedef: zindeliği artırma, kilo yönetimi veya serbest antrenman
- programınızı kişisel zindelik verilerinize göre sonraki yedi güne otomatik olarak uydurma
- egzersiz sırasında daha yoğun çalışılması veya dinlenilmesi gereken zamanlara ilişkin talimatlar
- ideal süreyi ve yoğunluğu gösteren bir sonraki egzersiz önerisi
- toparlanma süresi
- kalp hızı ve yakılan kalori miktarı
- egzersiz özetleri
- motive edici geri bildirimler

- çoğu spor salonundaki kardiyo ekipmanlarıyla ve Suunto Fitness Solution ürünüyle uyumlu olan rahat bir kalp hızı kemeri
- isteğe bağlı Suunto Foot, GPS veya Bike POD'lar ile hız ve mesafe bilgileri
- isteğe bağlı Suunto Movestick ile Movescount.com'dan Suunto M5 cihazınıza kişisel egzersiz programı yüklemesi

Bu Kullanım Kılavuzu Suunto M5 ile yaptığınız egzersizden en iyi verimi almanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Yeni Suunto M5 cihazınızı daha da eğlenceli kılmak için kılavuzu okuyun.

Antrenman bittiğinde egzersizinizi sonlandırmanız gerekmez.

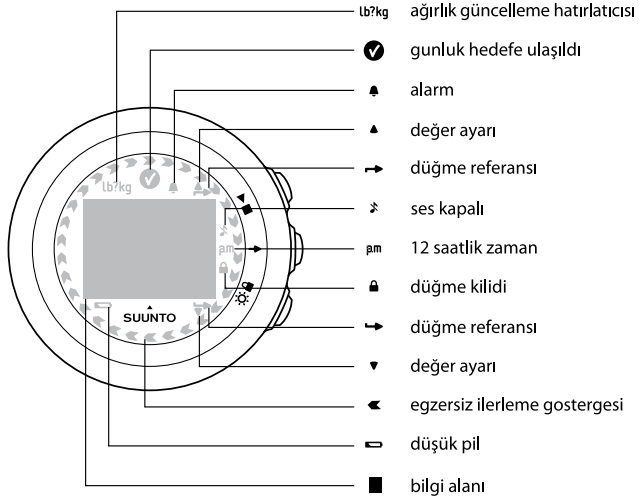
Movescount.com'da zindelik deneyiminizi çevrimiçi olarak yaşayın ve her hareketten daha fazla fayda sağlayın. İsteğe bağlı bir Suunto Movestick ile Suunto M5 cihazınızı Movescount.com'a bağlayabilir, antrenman günlüklerini yükleyebilir, ilerlemenizi arkadaşlarınızla paylaşabilir, duygu ve düşünce alışverişinde bulunabilirsiniz. Ayrıca, doğrudan Suunto M5 cihazınıza bir antrenman programı indirebilirsiniz. Movescount.com'a şimdi göz atın ve kaydolun. Motive olun ve eğlenmeye başlayın. Çünkü zindelik tamamen bunlarla ilgilidir.



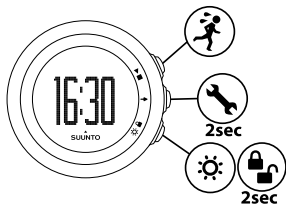
**NOT:** *Suunto desteğinden tam olarak faydalanmak için cihazınızı [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) adresine kaydettirmeyi unutmayın.*



### 3 EKRAN SİMGELERİ VE KESİMLERİ



## 4 DÜĞMELERİ KULLANMA



Aşağıdaki düğmelere basarak şu özelliklere erişebilirsiniz:

►■ (OYNAT/DURDUR):

- **exercise (egzersiz), suggestion (öneri), prev. exercise (önceki egzersiz), history & trend (geçmiş ve eğilim), fitness test (zindelik testi), web connect (web bağlantısı)** seçimi yapma
- egzersizi başlatma/durdurma
- artırma/yükseltme

→ (İLERİ):

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

☀🔒 (IŞIK/KİLİT):

- ekran ışığını etkinleştirme
- basılı tutarak ►■ düğmesini kilitleme
- azalt/alçalt

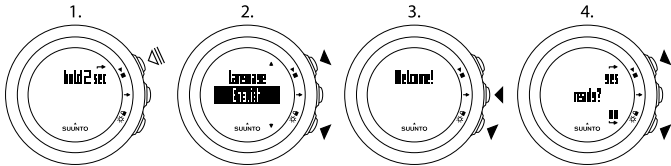
## 5 BAŞLARKEN

Hedeflerinize ulaşırken doğru yönlendirmeyi almak için Suunto M5 cihazınızı kişiselleştirerek işe başlayın. **personal (Kişisel)** ayarlar sayesinde Suunto M5 cihazınızı fiziksel özelliklerinize ve aktivitenize göre ayarlayabilirsiniz. Hesaplamaların çoğu bu ayarları kullandığı için, değerleri mümkün olduğunca doğru bir şekilde tanımlamanız önemlidir.

Herhangi bir düğmeye basarak Suunto M5 cihazınızı etkinleştirin.


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 değiştirmek isterseniz, **no (hayır)** (⚙️) seçeneğini tercih edin.




Aşağıdaki başlangıç ayarlarını yapabilirsiniz:

- **language (dil):** English, Deutsch, français, español, portuguese, 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, boy, (hesaplanmış BKİ), zindelik düzeyi

 **NOT:** BKİ (Beden Kitle İndeksi) kilo ve boy değerlerinizle hesaplanan bir sayıdır. Kilonuzun sağlıklı sınırlar dahilinde olup olmadığını gösterir. Ancak, BKİ aralıkları ortalama vücut tiplerine göre tanımlandığı için, çok kaslıysanız, hesaplanmış BKİ değeriniz beklenenden yüksek olabilir.

 **NOT:** 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 değerinizi biliyorsanız, otomatik olarak verilen değeri bildiğiniz değere ayarlamalısınız.

Ayarları daha sonra yapma hakkında bilgi için bkz. *Bölüm 14 Ayarları yapma sayfa 32.*

 **İPUCU:** Geçerli güne ait egzersiz hedefinin durumunu, saatle birlikte tarih ve saniyeyi görüntülemek için zaman görünümünde → düğmesine basın. 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:

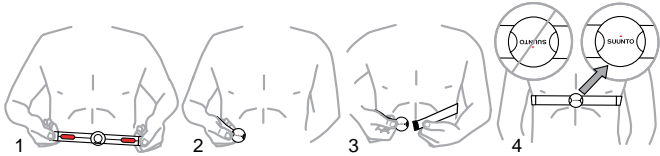
- **very poor (çok kötü):** yürümek yerine asansörü ya da araba kullanmayı tercih ediyorsunuz veya zaman zaman zevk için yürüyüş yapıyorsunuz ve ara sıra nefes nefese kalacak veya terleyecek kadar egzersiz yapıyorsunuz.
- **poor (kötü):** haftada 10 ile 60 dakika arası yürüyüş veya golf, ata binme, jimnastik, 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.

Daha da doğru bir kılavuzluk almak için zindelik testini yapın (bkz. *Section 12.1 Zindelik düzeyinizi test etme sayfa 26*).



## 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.



**⚠ 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.

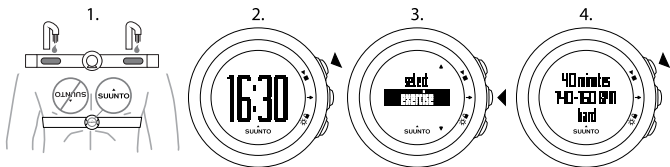
**📄 NOT:** ANT simgesine (ANT) sahip KH kemerleri, ANT uyumlu Suunto bilek bilgisayarları ve Suunto ANT Fitness Solution ile kullanıma uygunken, IND simgesi (IND) taşıyan KH kemerleri endükleme kalp hızı alma özelliğine sahip çoğu egzersiz ekipmanı ile uyumludur. Suunto Dual Comfort Belt hem IND hem de ANT ile uyumludur.

## 8 EGZERSIZE BAŞLAMA

Başlangıç ayarlarının ardından egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. Bir sonraki zindelik düzeyine ulaşmanız ya da mükemmel zindelik düzeyini sürdürmek için kılavuzlu egzersiz programı otomatik olarak kullanılır. Kılavuzlu egzersiz programı, başlangıç ayarlarında belirtilen geçerli zindelik düzeyinizi esas alır. Egzersizi kılavuz olmadan yapmak isterseniz, ayarlardan **free (serbest)** egzersiz programını seçin (bkz. *Bölüm 14 Ayarları yapma sayfa 32*).

Egzersize başlamak için:


1. Temas bölgelerini nemlendirin ve KH kemerini takın.
2. Zaman görünümünde ►■ düğmesine basarak **exercise (egzersiz)** ögesini seçin.
3. **exercise (Egzersiz)**'i → ile onaylayın.  
Egzersiz başlamadan önce cihazda KH değerinizin belirli KH limitleri dahilinde ne kadar süre kalması gerektiği gösterilir.
4. ►■ düğmesine basarak egzersizi kaydetmeye başlayın.



**IPUCU:** Suunto M5 cihazını KH kemeri olmadan bir kronometre gibi kullanabilirsiniz. KH kemeri olmadan yalnızca egzersiz süresi gösterilir. Egzersizden sonra, egzersizinizin yoğunluk düzeyini tahmin edebilirsiniz. Cihaz, tahmininize



ve süreye göre kcal yakma miktarını tahmin eder ve egzersiz planınızı ve geçmişî buna göre ayarlar.

 **İPUCU:** Egzersizlerden önce ısının ve egzersiz sonrasında gevşeyin. Bunlar önerilere dahil değildir ve düşük yoğunlukta yapılmalıdır.

## 8.1 Sorun giderme: KH sinyali yok

KH sinyalini kaybederseniz şunları deneyin:

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

## 9 EGZERSİZ SIRASINDA

Suunto M5 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:

- Ek bilgileri gerçek zamanlı olarak görüntülemek için → düğmesini basılı tutun.
- ⚙️ düğmesini basılı tutarak, kronometreyi istemeden kapatmayı önlemek üzere ▶️■ düğmesini kilitleyin.
- Egzersizi durdurmak için ▶️■ düğmesine basın.



Ek bilgiler hangi bilgilerin mevcut olduğuna bağlı olarak değişir.

Yalnızca kalp hızı (KH) bilgisi mevcutsa:

- süre
- ortalama KH
- kalori
- KH ve süre (saat ve dakika cinsinden)

KH ve POD mevcutsa:

- süre
- ortalama KH
- kalori
- KH ve süre (saat ve dakika cinsinden)

- hız
- mesafe
- yürüyüş hızı

Yalnızca POD mevcutsa:

- süre
- hız
- mesafe
- yürüyüş hızı



**İPUCU:** Egzersiz sırasında → düğmesini basılı tutarak sesleri açıp kapatabilirsiniz (⌘). Genel ayarlarda sesleri **all off (tümü kapalı)** olarak ayarladıysanız açamazsınız (bkz.Bölüm 14 Ayarları yapma sayfa 32).




**NOT:** Suunto M5 su altında KH kemer sinyali alamaz. Ancak, programı KH kemeri olmadan da izleyebilir, harcadığınız eforu egzersiz sonrasında tahmin edebilirsiniz.


## 9.1 Kılavuzlu egzersiz sırasında


Kılavuzlu egzersiz, hedefinize ulaşmanız için önerilen planın bir parçasıdır. Kılavuzlu bir egzersizde Suunto M5 ilerlemenizi gösterir ve sizi ideal yoğunluk düzeyine yönlendirir. Ekrandaki ok yukarıyı işaret ediyorsa, yoğunluğu artırmalısınız. Ok aşağı yönde ise yoğunluğu azaltmalısınız.



Dış kenarda ilerleyen oklar, egzersiz sırasında günlük hedefinize ne kadar yaklaştığınızı söyler. Hedefinize ulaştığınızda,  gösterilir.

Egzersiz kılavuzsuz yapmak isterseniz, ayarlardan **free (serbest)** hedef türünü seçin (bkz. *Alt Bölüm Hedef türü sayfa 33*).

 **NOT:** *Planlar American College for Sports Medicine egzersiz talimatlarına ilişkin ilkelere uygundur. Planlar hakkında daha fazla bilgi için bkz. Section 13.1 Egzersiz planı sayfa 30.*

 **İPUCU:** *Suunto M5 cihazınızı GPS, Foot veya Bike POD gibi bir Suunto hız POD'u ile eşleştirirseniz, egzersiz sırasında → düğmesine bastığınızda ek hız ve mesafe bilgisi alırsınız.*

# 10 HAFTALIK EGZERSIZ PROGRAMI ÖRNEĞİ: KÖTÜDEN MÜKEMMEL DÜZEYINE

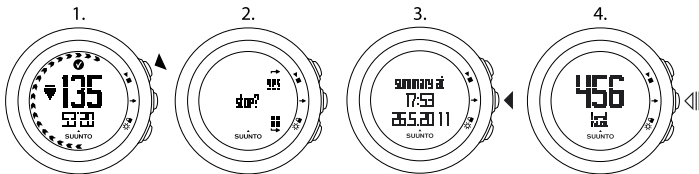
Aşağıdaki tabloda, egzersiz programını izlediğinizde cihazınızın verdiği önerilerin gerekçesi gösterilmektedir.

Düzy	Kolay	Orta	Zor	Çok zor	Maksimum	Hafta sayısı
Çok kötü	1x25 dk	2x25 dk	1x15 dk			x2
Kötü		2 x30 dk	2x20 dk			x2
Fena değil		1x35 dk	2x30 dk	3x25 dk		x6
İyi			3x40 dk	2x30 dk		x6
Çok iyi			2x35 dk	2x40 dk	1x30 dk	x8
Mükemmel		1x60 dk	1x50 dk	2x40 dk	2x20 dk	

# 11 EGZERSİZDEN SONRA

## 11.1 KH ile egzersiz sonrası


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





Özette aşağıdaki bilgileri görüntüleyebilirsiniz:


- egzersizin başlangıç saati ve günü
- hedefin tamamlanan yüzdesi (kılavuzlu egzersiz)
- egzersizin süresi
- yakılan kalori miktarı
- ortalama KH
- maksimum KH

Mesafe ve ortalama hıza ilişkin bilgileri görmek için isteğe bağlı hız ve mesafe POD'larını kullanın.

 **NOT:** Egzersiz sırasında maksimum KH değerinizi cihaz ayarlarındaki maksimum KH değerinizi aşarsa, cihaz maksimum KH değerinizi güncellemek isteyip istemediğinizi otomatik olarak sorar.

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

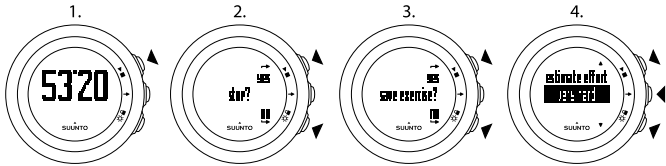
 **IPUCU:** Kalp hızı kemerinin kullanıldığı egzersizler sırasında, ►■ düğmesine basarak kronometreyi duraklatabilirsiniz. Bir saat içerisinde ►■ düğmesine basarak egzersize devam etmezseniz, cihaz egzersiz günlüğünü otomatik olarak kaydeder. Kaydetmeye devam etmek için, **no (hayır)** (🚫) öğesini seçin.

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

## 11.2 KH'siz egzersiz sonrası

1. Egzersizi durdurmak için ►■ düğmesine basın.
2. **yes (Evet)** (►■) seçeneğini tercih ederek egzersizi durdurmayı onaylayın ya da **no (hayır)** (🚫) seçeneğini tercih ederek egzersize devam edin.
3. Egzersizi durdurduysanız, **yes (evet)** (►■) öğesini seçerek kaydedin. Egzersizi kaydetmek istemiyorsanız **no (hayır)** (🚫) öğesini seçin.
4. Egzersizi kaydettiyseniz, cihaz sizden harcadığınız eforu tahmin etmenizi ister. ►■ ve 🚫 düğmelerini kullanarak **easy (kolay)**, **moderate (orta)**, **hard**

**(zor), very hard (çok zor)** veya **maximal (maksimum)** seçeneklerinden birini seçin. → ile onaylayın.



Cihaz, tahmininize göre kcal yakma miktarını tahmin eder ve egzersiz planınızı buna göre ayarlar.

**NOT:** *Egzersizde harcadığınız eforu tahmin ederken egzersiz sırasında nasıl hissettiğinize dikkat edin.*

Özette aşağıdaki bilgileri görüntüleyebilirsiniz:

- egzersizin başlangıç saati ve günü
- tamamlama yüzdesi
- egzersizin süresi
- yakılan tahmini kalori miktarı


Mesafe, yürüyüş hızı ve ortalama hıza ilişkin bilgileri görmek için isteğe bağlı hız ve mesafe POD'larını kullanın.

**IPUCU:** *Yüzme gibi KH değerinizi kaydedemeyeceğiniz veya KH kemeri takamayacağınız sporlarda tahmin özelliğini kullanabilirsiniz.*



## 11.3 Toparlanma hızı

Her egzersizden sonra cihazda tam olarak toparlanmanız için geçen süre ve kişisel zindelik düzeyinizde tam yoğunlukta egzersiz yapmaya hazır olduğunuz zaman gösterilir. Toparlanma hızınızı dilediğiniz zaman **suggestion (öneri)** bölümünden görebilirsiniz (bkz. *Bölüm 13 Planları ve geçmişi inceleme sayfa 29*). Toparlanma hızı 24 saatten fazlaysa, fazla egzersizden kaçınmak için bir gün boyunca dinlenmenizi önemle tavsiye ederiz. Tam olarak toparlanmasanız bile her zaman egzersiz programının tavsiyelerine uymalısınız. **free (Serbest)** egzersiz türünü kullanıyorsanız, toparlanma süreniz 24 saatten kısa değilse egzersiz yapmamanızı önemle tavsiye ederiz.


 **NOT:** *Toparlanma hızlarından (egzersiz ve dinlenme oranı) nasıl faydalanacağınız ve hedefe nasıl ulaşacağınız hakkında daha fazla bilgi için kişisel çalıştırıcınıza danışın.*

# 12 DINLENME KH'SI VE ZINDELİK TESTİ

## 12.1 Zindelik düzeyinizi test etme

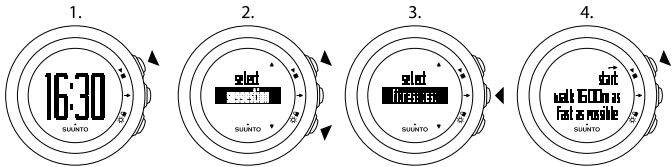
Zindelik düzeyinizi değerlendirmek için zindelik testi (Rockport testi) yapın. Bu test size ilerlemenizi izlemede yardımcı olurken, cihazdaki çeşitli hesaplamalara ilişkin güncel bilgiler verir. Zindelik testi yürüyüş hızınıza bağlı olarak genellikle 10-30 dakika sürer.

1,6 km/1 mil mesafenin kesin olarak bilindiği (örneğin 400 metrelik parkurun çevresinde 4 tur) dengeli ve düz bir yer bulun.

 **İPUCU:** Bilinen bir mesafe belirlemek için koşu bandı veya internetteki harita hizmetlerini kullanın.

Testi yapmak için:

1. Zaman görünümünde ►■ düğmesine basın.
2. ►■ ve ⚙️ düğmelerini kullanarak **fitness test (zindelik testi)** ögesini seçin.
3. ➡️ düğmesiyle onaylayın ve cihaz KH kemer sinyalini bulana dek bekleyin.
4. Testi başlatmak için ►■ düğmesine basın.
5. 1,6 km (1 mil) mesafeyi eşit bir hızda mümkün olduğunda hızlı bir şekilde yürüyün.
6. 1,6 kilometreye (1 mil) ulaştığınızda ►■ düğmesine basarak testi durdurun.



Hazır olduğunda Suunto M5 zindelik indeksinizi (0 - 10 ölçeğinde) hesaplar ve geçerli zindelik düzeyinizi gösterir:

0 - 1.9	=	<b>very poor (çok kötü)</b>
2 - 3.9	=	<b>below average (ortalamanın altında)</b>
4 - 4.9	=	<b>fair (fena değil)</b>
5.0 - 5.9	=	<b>good (iyi)</b>
6.0 - 6.9	=	<b>very good (çok iyi)</b>
7.0 - 10.0	=	<b>excellent (mükemmel)</b>

**NOT:** Kılavuzlu bir egzersiz programı kullanıyorsanız, zindelik testi bir egzersiz olarak kabul edilir ve hedef tamamlama oranını etkiler.

**İPUCU:** Sonuçlarınızı **history & trend (geçmiş ve eğilim)** bölümünde önceki zindelik testi sonuçlarınızla kıyaslayın (bkz. Section 13.2 Geçmiş ve eğilim sayfa 30).


**İPUCU:** Zindelik testini ayda bir kez gibi düzenli aralıklarla yaparak zindelik düzeyinizi güncel tutun.

## 12.2 Dinlenme KH'sini test etme

Dinlenme KH'si, dinlenme halindeyken ölçülen KH değerinizdir. Suunto M5 cihazından daha da kişiselleştirilmiş bir kılavuzluk almak ve zindelik düzeyinizin gelişimini takip etmek için dinlenme KH'nizi test edin. Zindelik düzeyinizin iyileştirilmesi genellikle dinlenme KH'sini düşürür.

Dinlenme KH'nizi test etmek için:

1. Temas bölgelerini nemlendirin ve KH kemerini takın.
2. Cihazınızın KH sinyalini aldığından emin olun.
3. Uzanın ve üç dakika dinlenin.
4. Kalp hızınızı cihazdan kontrol edin ve **personal settings (kişisel ayarlar)** bölümünde uygun şekilde ayarlayın.

 **İPUCU:** Dinlenme KH'si testini yapmak için en iyi zaman, iyi bir gece uykusundan sonradır. Kısa süre önce kahve içtiyseniz, yorgun veya gergin hissediyorsanız testi daha sonra yapın.

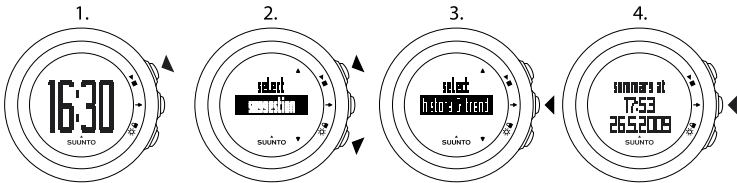
## 13 PLANLARI VE GEÇMİŞİ İNCELEME

Aşağıdaki bilgileri inceleyebilirsiniz:

- **suggestion (öneri):** toparlama süresi ve ayrıca ayarlarda kılavuzlu egzersizi seçtiyseniz bir sonraki egzersinize ilişkin öneri
- **history & trend (geçmiş ve eğilim):** kaydedilmiş egzersiz oturumlarınızla ilişkin kümülatif bilgiler
- **prev. exercise (önceki egzersiz):** önceki egzersinize ilişkin bilgiler

Planlarınızı ve geçmişini incelemek için:

1. Zaman görünümünde ►■ düğmesine basın.
2. ►■ veya ⚙️ düğmesini kullanarak **suggestion (öneri)**, **history & trend (geçmiş ve eğilim)** ya da **prev. exercise (önceki egzersiz)** seçeneklerinden birini tercih edin.
3. Seçiminizi → ile onaylayın.
4. → düğmesine basarak görünümlere göz atın. Tüm görünümlere göz attıktan sonra, cihaz zaman görünümüne geri döner.



☰ **İPUCU:** Zaman görünümüne dönmek için → düğmesini basılı tutun.

## 13.1 Egzersiz planı

Başlangıç ayarlarında zindelik düzeyinizi belirledikten sonra Suunto M5 size American College of Sports Medicine tavsiyeleri doğrultusunda 7 günlük genel bakış içeren uzun süreli bir plan sunar.

**suggestion (Öneri)** bölümünde aşağıdaki bilgileri görüntüleyebilirsiniz:

- toparlanma süresi
- sonraki 7 gün için önerilen egzersiz süresi
- sonraki 7 gün için önerilen egzersizlerin grafiği
- sonraki 6 hafta için sıradaki hedef (**fitness (zindelik)** ve **weight (ağırlık)** hedefi)
- bir sonraki önerilen antrenman zamanı, süresi ve yoğunluğu


Geçerli zindelik düzeyinizi ölçmek için zindelik testini yapın. Suunto M5 cihazınız geçerli zindelik düzeyinizi ve ACSM ilkelerini esas alarak sizi yavaş yavaş **excellent (mükemmel)** zindelik düzeyine ulaştıran bir egzersiz programı oluşturur. Örneğin, zindelik düzeyiniz **below average (ortalamanın altında)** ise, egzersiz programı sizi **good (iyi)** düzeyinden önce ilk olarak **fair (fena değil)** zindelik düzeyine yönlendirir. Böylece fazla antrenman yapma riski olmadan sağlam bir zindelik temeli oluşturabilirsiniz. Fiziksel kondisyonunuz iyileştikçe, Suunto M5 tarafından önerilen egzersiz seanslarının sıklığı, süresi ve yoğunluğu artacaktır. **excellent (Mükemmel)** zindelik düzeyine ulaşmanızdan sonra, Suunto M5 egzersiz programınız **excellent (mükemmel)** zindelik düzeyini korumanıza yardımcı olur.


## 13.2 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 yapılan egzersiz süresi ve yakılan kalori miktarı
- haftalık ve aylık hedeflere göre tamamlanan yüzde
- toplam mesafe, son 4 haftada kat edilen mesafe ve mesafenin tamamlandığı süre (isteğe bağlı hız ve mesafe POD'u kullanılıyorsa)
- önceki zindelik testinin tarihi ve sonucu
- önceki 7 zindelik testinin sonuçlarına ilişkin grafik

 **NOT:** *Tamamlanmış haftalık ve aylık hedeflerin yüzdesi bugünün egzersizini de içerir. Bugünün egzersizini tamamlamadysanız, tavsiyelere uymuş olsanız bile hedef yüzdesi %100'den azdır.*

 **İPUCU:** *Kaydedilmiş egzersiz oturumlarınızı örneğin isteğe bağlı Suunto PC POD veya Suunto Movestick ile ayda bir kez Movescount.com'a aktarın.*

## 13.3 Önceki egzersiz

**prev. exercise (Önceki egzersiz)** bölümünde önceki egzersizinize ilişkin bilgileri görüntüleyebilirsiniz. Görünümler hakkında daha fazla bilgi için bkz. *Section 11.1 KH ile egzersiz sonrası sayfa 22* ve *Section 11.2 KH'siz egzersiz sonrası sayfa 23*.

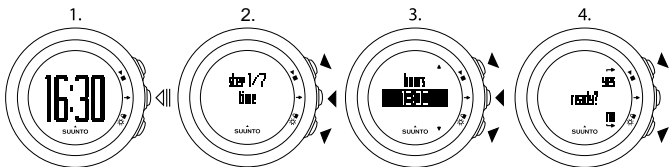
Cihazda yalnızca önceki egzersizinizin ayrıntılarını görüntüleyebilirsiniz. Ancak, önceki 80 seansınıza ilişkin tüm egzersiz ayrıntılarını kaydeder ve bunları Movescount.com'a günlükleri aktardığınızda daha ayrıntılı olarak görüntüleyebilirsiniz.

## 14 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:

### Zaman ayarları ve kişisel ayarlar


- **time (saat)** : saat ve dakika
- **alarm**: açık/kapalı, saat, dakika



- **date (tarih):** yıl, ay, gün
- **personal settings (kişisel ayarlar):** ağırlık, zindelik düzeyi, maksimum KH (maks. KH), dinlenme KH'si

## Hedef türü

- **fitness (zindelik):** bir sonraki zindelik düzeyine ulaşmanız için rehberlik eder. **excellent (Mükemmel)** zindelik düzeyine ulaştığınızda, cihaz **excellent (mükemmel)** zindelik düzeyini sürdürmek üzere egzersiz programını ideal hale getirir.
- **weight (ağırlık):** hedef kilonuza ulaşmanız için rehberlik eder. Cihaz yalnızca BKİ (Beden Kütle İndeksi) değerimize göre normal ağırlık sınırlarındaki güvenli ağırlık hedeflerini kabul eder. Cihazı 3 kg'den (7 lb) fazla kilo vermeye ayarladığınızda, hedef kilonuza ulaşana kadar cihazda sonraki 6 hafta için önerilen kilo kaybı gösterilir. Hedef kilonuza ulaştığınızda, program sona erer ve daha fazla rehberlik almak için yeni bir hedef belirlemeniz gerekir. O zamana kadar cihaz, hedefi **free (serbest)** olarak ayarlar.
- **free (serbest):** kılavuzsuz egzersiz


 **NOT: fitness (zindelik) ve weight (ağırlık) hedef türleri, ACSM'nin egzersiz talimatlarına ilişkin ilkelerini izler. Programı takip ederseniz, cihaz zindelik düzeyini otomatik olarak yükseltir.**

## Genel ayarlar

### 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)

 **NOT:** Ekran ışığı açıkken sesler çalışmaz.

Hız/yürüyüş hızı ünitesi (isteğe bağlı hız ve mesafe POD'u ile birlikte):

- km/sa, mil/saat
- dk/km, dk/mil

## Eşleştirme


- **skip (atla):** eşleştirmeyi atlama
- **belt (kemer):** KH kemerini eşleştirme
- **POD:** POD eşleştirme

## 14.1 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 11.*

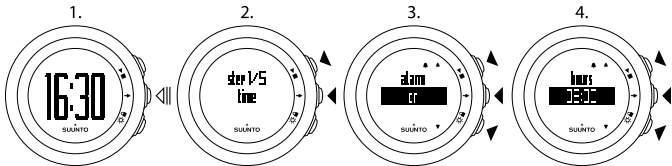
 **NOT:** Pili değiştirirken yalnızca saat ve tarih değişir. Cihaz önceki başlangıç ayarlarınızı ve kaydedilen egzersizleri hatırlar.

## 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.

## 14.2 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 14.1 Uyku modu ve başlangıç ayarları sayfa 34*. Pil değiştirmeye ilgili daha fazla bilgi için bkz. *Section 17.1 Pil değiştirme sayfa 39*.

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

## 15 WEB'E BAĞLANMA

Kaydedilen günlüklerinizi isteğe bağlı bir Suunto PC POD veya Suunto Movestick ile Movescount.com sitesine aktarın ve Movescount.com'dan Suunto M5 cihazınıza ayarları ve özelleştirilmiş planları indirin.

Movescount günlük aktivitelerinizi yönetmeniz ve deneyimlerinize ilişkin hoş hikayeler oluşturmanız için zengin çeşitlilikte araçlar sunan çevrimiçi bir spor topluluğudur. Movescount'un sunduğu yeni yöntemlerle diğer üyelere ilham olarak öne çıkacaksınız!

Movescount'a bağlanmak için:


1. [www.movescount.com](http://www.movescount.com) adresine gidin.
2. Movescount'a kaydolun ve hesap oluşturun.

Moveslink'i yüklemek için:

1. **AYARLAR > MOVESLINK** öğesine gidin.
2. Moveslink'i karşıdan yükleyip kurun.

Verileri aktarmak için:

1. Suunto Movestick'i bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
2. Cihazınızın nasıl bağlanacağı ve verilerin Movescount hesabınıza nasıl aktarılacağı ile ilgili Movescount talimatlarını izleyin.

 **İPUCU:** Cihaz en son 80 günlüğü saklar. Bundan sonra en eski günlüklerin üzerine yazmaya başlar. Eski günlükleri kaybetmemek ve ayrıntılarını görüntülemek için, bu günlükleri Movescount.com'a aktarın.

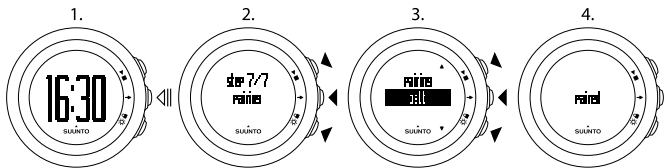
## 16 POD/KH KEMERİNİ EŞLEŞTİRME

Eşleştirme, iki cihazı bilgi gönderip alacak şekilde birbirine bağlama anlamına gelir.

Egzersiz sırasında ek hız ve mesafe bilgilerini almak için Suunto M5 cihazınızı isteğe bağlı Suunto POD'lar (Suunto Foot POD, GPS POD ve Bike POD) ile eşleştirin. Suunto M5 cihazınız Suunto Dual Comfort Belt ile uyumludur. Suunto M5 paketinde yer alan KH kemeri önceden eşleştirilmiş durumdadır. Eşleştirme ancak KH kemerini veya hız POD'unu değiştirmek isterseniz gereklidir. Aynı anda üç adede kadar Suunto hız ve mesafe POD'unu eşleştirebilirsiniz. Üçten fazla POD eşleştirdiyseniz, yalnızca en son üç POD eşleştirilir.

Bir POD veya KH kemerini eşleştirmek için:

1. Zaman görünümünde → düğmesini basılı tutarak ayarlara girin.
2. Eşleştirme seçeneklerine göz atmak için → düğmesine basın. ►■ ve ✖ düğmelerini kullanarak ayar adımlarına göz atabilirsiniz.
3. ►■ ve ✖ düğmelerini kullanarak **POD** veya **belt (kemer)** seçeneğini belirleyin. → ile onaylayın.
4. POD veya KH kemerini çalıştırın (pili tekrar takarak). POD'un nasıl çalıştırılacağı hakkında bilgi için POD kılavuzuna bakın. **paired (Eşleştirildi)** mesajını bekleyin.
5. Eşleştirme başarısız olursa, → düğmesine basarak eşleştirme ayarına geri dönün.



## 16.1 Sorun giderme

KH kemeri eşleştirme işlemi başarısız olursa aşağıdakileri deneyin:

1. Pili çıkarın.
2. Pili baş aşağı çevirip yeniden takarak KH kemerini sıfırlayın ve pili tekrar takın.
3. Cihazın eşleştirme seçeneğine gidin.
4. Pili sağ tarafı yukarı bakacak şekilde KH kemerine takın.


**NOT:** Hız ve mesafe POD'larını kalibre etmeniz gerekmez. Bike POD değerleri normal dağ bisikleti tekerleklerine göre doğrudur (26 x 1,95 > inç). Şehir bisikletlerinde sapma %2 ile -3 arasındadır. Foot POD değerleri koşma stilinize bağlıdır ve sapma %-5 ile 5 arasındadır.

## 17 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.

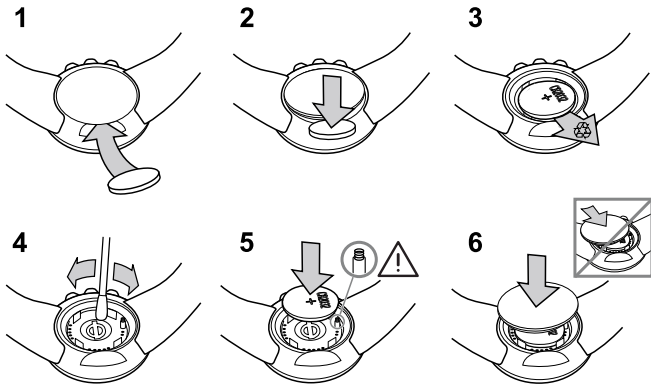
 **NOT:** *Yüzerken veya suyla temas halindeyken düğmelere kesinlikle basmayın. Ünite sudayken düğmelere basılması, ünitenin arıza yapmasına yol açabilir.*

### 17.1 Pil değiştirme

Ekranda  simgesi gösterilirse, pilin değiştirilmesi önerilir.

Suunto M5 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.

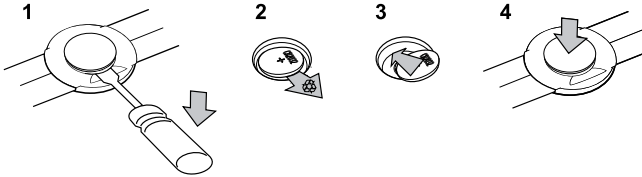
**NOT:** Pil bölmesindeki yaya dikkat edin (resme bakın). Yay zarar görürse, lütfen cihazınızı bakım için yetkili bir Suunto temsilcisine gönderin.

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



## 17.2 KH kemerinin pilini değiştirme

Pili burada gösterilen şekilde değiştirin:



**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.

# 18 TEKNİK ÖZELLİKLER

## 18.1 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 (KH kemeri): maks. 55 g / 1,95 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 ve POD 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

- Cihaz belleğindeki maksimum günlük sayısı: 80
- Toplam egzersiz süresi: 0 - 9999 sa (9999 saat sonra 0 saate döner)
- Son 4 haftalık kcal ve süre: 0 - 99999 kcal, süre 00:01 - 99:59 sa

- İlk mesafe günlüğünden sonraki toplam mesafe ve geçen ay sayısı: 1 - 9999 km ve 1 - 256 ay (isteğe bağlı hız ve mesafe POD'ları ile)
- Son 4 haftalık toplam mesafe ve süre: 0 - 999 km ve 99:59 sa (isteğe bağlı hız ve mesafe POD'ları ile)

### **Kalp hızı**

- Ekran: 30 ila 240
- Dinlenme KH'si: 60 bpm'de tahmin edilir, 30 ile 150 bpm arasında ayarlanabilir

### **Kişisel ayarlar**

- Doğum yılı: 1910 - 2009
- Ağırlık: 30 - 200 kg veya 66 - 400 lb
- Boy: 90 - 256 cm veya 3 ft 03 inç - 7 ft 06 inç

## **18.2 Ticari Marka**

Suunto M5, logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve üretim adları, Suunto Oy'un tescilli veya tescilsiz ticari markalarıdır. Tüm hakları saklıdır.

## **18.3 FCC uyumluluğu**

Bu cihaz FCC Kuralları'nın 15. Kısımıyla 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.

## 18.4 CE

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

## 18.5 ICES

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

## 18.6 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, doğruluğu 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.

## 18.7 Patent bildirimini

Bu ürün, bekleyen patent başvuruları ve buna karşılık gelen ulusal haklarla korunmaktadır: 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. Başka patent başvuruları da yapılmıştır.

# 19 GARANTİ

## 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, arızı, 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.