

SUUNTO QUEST

BRUGERVEJLEDNING


1 SIKKERHED	5
Typer af sikkerhedsforholdsregler:	5
Sikkerhedsforholdsregler:	5
2 Velkommen	7
3 Ikoner og elementer på displayet	9
4 Brug af knapper	10
5 Introduktion	12
5.1 Brug af baggrundsoplysning og knaplåsning	13
5.2 Test af hvilepuls	14
6 Påsætning af pulsbæltet	15
7 Start af træningssession	17
7.1 Fejlfinding: Intet pulssignal	18
8 Under træning	19
8.1 Under vejledt træning	21
9 Efter træning	23
9.1 Efter træning	23
9.2 Restitutionstid	24
9.3 Gennemgang af restitutionstid og forrige bevægelse	25
9.4 Forrige bevægelse	26
10 Justering af indstillinger	27
Klokkeslæt og personlige indstillinger	27
Træningsindstillinger	28
Generelle indstillinger	28
Tilknytning	29
10.1 Estimering af aktivitetsklassen	29


10.2 Dvaletilstand og grundlæggende indstillinger	30
10.3 Ændring af sprog	32
11 Tilpasning af Suunto Quest	33
11.1 Forbindelse til internettet	33
11.2 Tilpasning af displays i Movescount	35
12 Træning med brugerdefineret træningsprogram	38
12.1 Aktivering af træningsprogram	38
12.2 Ibrugtagning af programmet	39
12.3 Træningsvejledning	39
12.4 Tage omgange under træning	40
13 Tilknytning af POD/pulsbælte	42
Eksempel: Tilknytning af Suunto Dual Comfort Belt	43
13.1 Fejlfinding	43
13.2 Kalibrering af POD'er	44
14 Pleje og vedligeholdelse	45
14.1 Udskiftning af batteri	45
14.2 Udskiftning af puls bæltets batteri	47
15 Specifikationer	48
15.1 Tekniske specifikationer	48
15.2 Varemærker	49
15.3 FCC-overholdelse	49
15.4 CE	49
15.5 ICES	49
15.6 Copyright	50
15.7 Patentmeddelelse	50

16 Garanti	51
Garantiperiode	51
Undtagelser og begrænsninger	51
Adgang til Suunto-garantiservice	52
Begrænset erstatningsansvar	52

1 SIKKERHED


Typer af sikkerhedsforholdsregler:

 **ADVARSEL:** - anvendes i forbindelse med en procedure eller situation, der kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

 **FORSIGTIG:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der medfører beskadigelse af produktet.

 **BEMÆRK:** - bruges til at fremhæve vigtige oplysninger.

Sikkerhedsforholdsregler:

 **ADVARSEL:** ALLERGISKE REAKTIONER ELLER HUDIRRITATION KAN FOREKOMME, NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUDEN, SELV OM VORES PRODUKTER OVERHOLDER BRANCESTANDARDERNE. HOLD I GIVET FALD STRAKS INDE, OG SE EN LÆGE.

 **ADVARSEL:** KONSULTER ALTID DIN LÆGE, FØR DU PÅBEGYNDER ET TRÆNINGSPROGRAM. OVERANSTRENGELSE KAN FORÅRSAGE ALVORLIGE SKADER.

 **FORSIGTIG:** ANVEND IKKE OPLØSNINGSMIDLER AF NOGEN ART PÅ PRODUKTET, DA DET KAN BESKADIGE OVERFLADEN.

 **FORSIGTIG:** ANVEND IKKE INSEKTMIDLER PÅ PRODUKTET, DA DET KAN BESKADIGE OVERFLADEN.

 **FORSIGTIG:** SMID IKKE PRODUKTET VÆK, MEN BEHANDL DET SOM ELEKTRONISK AFFALD FOR AT PASSE PÅ MILJØET.

 **FORSIGTIG:** UNDLAD AT SLÅ PÅ ELLER TABE ENHEDEN, DA DET KAN BLIVE BESKADIGET.

2 VELKOMMEN

Tak, fordi du har valgt Suunto Quest!

Denne brugervejledning kan hjælpe dig med at få mest muligt ud af din træning med Suunto Quest. Læs den igennem for at gøre det til en endnu større fornøjelse at bruge din nye Suunto Quest.

Det er meget nemt. Du er ude i naturen, og udøver din foretrukne sport. I en konstant søgning efter den perfekte rute. Træner til den næste store begivenhed. Og elsker hvert eneste øjeblik af det hele. Det er det, du lever for. Det er det, du blev skabt til.

Med Suunto Quests robuste design kan du:

_PLAN

_Oprette skræddersyede træningsplaner, eller vælg mellem eksisterende planer på internettet.

_PLUG

_Overfør træningsprogrammet til Suunto Quest.

_Overfør træningsdata til Movescount.com.

_Tilpasse display og indstillinger på Movescount.com.


_AFSPIL

_Få puls- og hastighedsbaserede oplysninger under træningen og restitutionstiden.

_STATUS

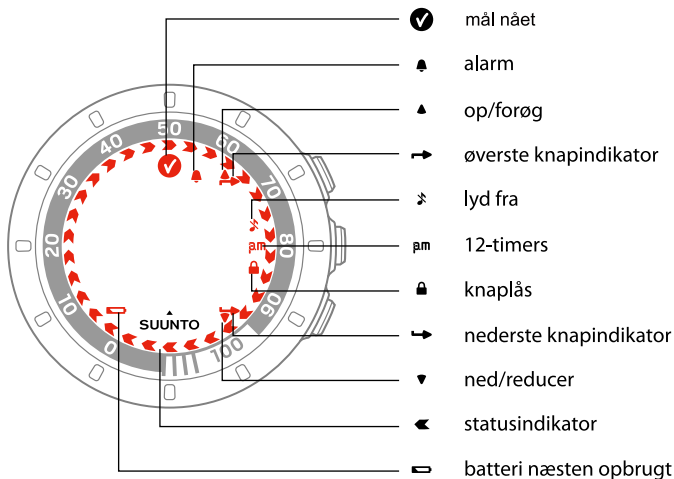
_Analyser din præstation online og dele dine resultater med fællesskabet på Movescount.com.

Fortsæt din træningsoplevelse, og få endnu mere ud af hver bevægelse med Movescount.com. Med en Suunto Movestick kan du slutte din Suunto Quest til Movescount.com, overføre træningslogs, dele dine fremskridt med venner og udveksle følelser og tanker. Du kan også downloade et træningsprogram direkte til din Suunto Quest. Tjek Movescount.com ud i dag, og tilmeld dig.

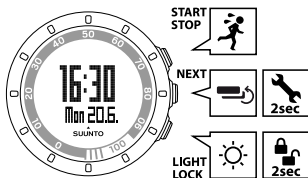
 **BEMÆRK:** Husk at registrere din enhed på www.suunto.com/register for at få fuldt udbytte af Suunto-support.

3 IKONER OG ELEMENTER PÅ DISPLAYET

da



4 BRUG AF KNAPPER



Ved at trykke på følgende knapper kan du få adgang til forskellige funktioner:

START STOP:

- vælg brugerdefineret tilstand 1 (**training (træning)**), brugerdefineret tilstand 2 (**running (løb)**), brugerdefineret tilstand 3 (**cycling (cykling)**), **recovery time (restitutionstid)**, **prev. Move (forrige bevægelse)**, **web connect (internetforbindelse)**
- start/stop en træningssession
- forøg en værdi/gå op

Læs mere om de brugerdefinerede tilstande i *Afsnit 11.2 Tilpasning af displays i Movescount på side 35.*

NEXT:

- skift visning
- hold nedtrykket for at angive/afslutte indstillinger
- accepter/gå til næste trin

LIGHT LOCK:

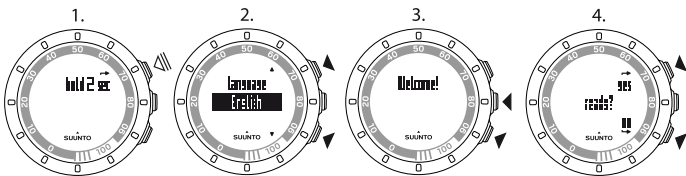
- aktiver baggrundsoplysningen
- hold nedtrykket for at låse knappen **START STOP**
- reducer en værdi/gå ned

5 INTRODUKTION

Start med at justere dine personlige indstillinger. Mange af beregningerne bruger disse indstillinger, så det er vigtigt, at du er så nøjagtig som mulig, når du definerer værdierne. Via de **personal (personlige)** indstillinger kan du indstille Suunto Quest alt efter dine fysiske træk og aktivitet.

Sådan angives startindstillingerne:


1. Tryk på en knap for at aktivere enheden. Vent, indtil enheden vågner og angiver **hold 2 sec (vent i 2 sek.)**. Hold **START STOP** nede for at angive den første indstilling.
2. Tryk på **START STOP** eller **LIGHT LOCK** for at ændre værdierne.
3. Tryk på **NEXT** for at acceptere en værdi og gå til den næste indstilling. Tryk på **LIGHT LOCK** for at gå tilbage til den forrige indstilling.
4. Når du er klar, skal du vælge **yes (ja)** (**START STOP**) for at bekræfte alle indstillinger. Hvis du vil ændre indstillingerne, skal du vælge **no (nej)** (**LIGHT LOCK**).




Du kan angive følgende startindstillinger:

- **language (sprog):** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (enheder):** metersystem/engelsk målesystem

- **time (tid):** 12/24 t, timer og minutter
- **date (dato)**
- **personal settings (personlige indstillinger):** fødselsår, køn, vægt


 **BEMÆRK:** Når du har angivet dit fødselsår, indstiller enheden automatisk den maksimale puls (maks. puls) ved hjælp af formlen $207 - (0,7 \times \text{AGE})$, som er udgivet af American College of Sports Medicine. Hvis du kender din rigtige maks. puls, bør du justere den automatisk angivne værdi til den kendte værdi.


Husk at justere personlige værdier under **personal settings (personlige indstillinger)**, før du begynder træningen med Suunto Quest. Se *Kapitel 10 Justering af indstillinger på side 27*.


 **TIP:** I tidsvisningen kan du trykke på knappen **NEXT** for at få vist dato, dobbelttid og sekunder sammen med tiden. Hvis du vælger sekundvisningen, vender displayet tilbage til kun at vise dato eller dobbelttid efter to minutter for at forlænge batteriets levetid.


5.1 Brug af baggrundsoplysning og knaplåsning

Tryk på **LIGHT LOCK** for at aktivere baggrundsoplysningen.

Hold **LIGHT LOCK** nede for at låse eller oplåse knappen **START STOP**. Når knappen **START STOP** er låst, vises  på displayet.

 **BEMÆRK:** Lås knappen **START STOP** for at undgå, at du ved et uheld starter eller stopper stopuret. Når knappen **START STOP** er låst under en træningssession, kan du stadig ændre visningerne ved at trykke på knappen **NEXT**.

 **BEMÆRK:** Under træningen skal du holde **NEXT** nede for at aktivere knaplåse og deaktivere trykfunktionen.


 **BEMÆRK:** For at øge batteriets levetid blinker baggrundsoplysningen, når det aktiveres under træning.

5.2 Test af hvilepuls

Din hvilepuls er din puls, når du er i ro. Hvis du finder din hvilepuls, kan du få endnu mere personlig træningsinstruktion fra din Suunto Quest og følge udviklingen af din form. Når din form bliver bedre, bliver din hvilepuls som regel lavere.

Sådan finder du din hvilepuls:

1. Fugt kontaktområderne, og tag puls bæltet på.
2. Sørg for, at enheden modtager pulssignalerne.
3. Læg dig ned og slap af i tre minutter.
4. Kontroller din puls på enheden, og juster den tilsvarende under **personal settings (personlige indstillinger)**.


 **TIP:** Det bedste tidspunkt at udføre hvilepulstesten på, er efter en god nats søvn. Hvis du lige har drukket kaffe eller føler dig træt eller stresset, bør du tage testen på et senere tidspunkt.




6 PÅSÆTNING AF PULSBÆLTET

 **BEMÆRK:** Suunto Quest er kun kompatibel med Suunto Dual Comfort Belt.


Juster længden på remmen, så pulsbæltet sidder godt til uden at stramme. Fugt kontaktområderne med vand eller gel, og tag pulsbæltet på. Sørg for, at pulsbæltet sidder midt på brystet, og at den røde pil peger opad.



 **ADVARSEL:** Personer med pacemaker, defibrillator eller andre former for implanterede elektroniske enheder benytter pulsbæltet på eget ansvar. Før du starter med at bruge pulsbæltet, bør du gennemføre en træningstest under lægeligt opsyn. Det er for at sikre, at pacemaker og pulsbælte kan benyttes samtidigt uden problemer. Der kan være risici forbundet med at træne, især for de, der tidligere har været inaktive. Vi anbefaler kraftigt, at du konsulterer din læge, før du påbegynder et regulært træningsprogram.

 **BEMÆRK:** Pulsbælter med ANT-ikon () er kompatible med ANT-kompatible Suunto wristtop-computere og med Suunto ANT-konditionsløsninger, mens pulsbælter med IND-ikon () er kompatible med det meste træningsudstyr med

induktiv pulsmodtagelse. Dit Suunto Dual Comfort Belt-produkt er både IND- og ANT-kompatibelt.

 **BEMÆRK:** *Suunto Quest kan ikke modtage pulsbæltesignaler nede i vandet.*

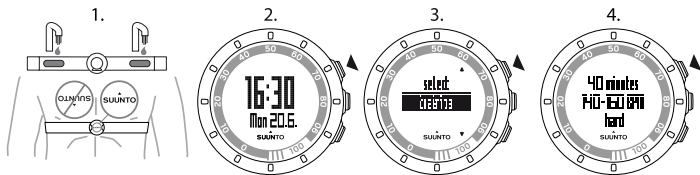
 **TIP:** *Maskinvask pulsbæltet jævnligt efter brug for at undgå ubehagelig lugt.*

7 START AF TRÆNINGSSSESSION

Når du har indstillet startindstillingerne, kan du begynde at træne. Du kan få det fulde udbytte af Suunto Quest ved at tilpasse det, så det passer optimalt i forhold til dine behov. Du kan få oplysninger om indstillinger, displays og indstillinger for tilpasning af træningen under *Kapitel 10 Justering af indstillinger på side 27* og *Afsnit 11.2 Tilpasning af displays i Movescount på side 35*. I dette afsnit beskrives det, hvordan du starter en træningssession ved hjælp af Suunto Quest-standardindstillingerne.

Sådan startes træningen:

1. Fugt kontaktområderne, og tag pulsbæltet på.
2. I tidsvisningen skal du trykke på **START STOP** og vælge en af følgende indstillinger: **training (træning)**, **running (løb)** eller **cycling (cykling)**.
3. Tryk på **NEXT** for at bekræfte.
Hvis træningsprogrammet er aktiveret, og der er planlagt et træningsprogram for den aktuelle dag, ser du en anbefalelseskærm, der viser puls eller hastighedsinterval, før træningssessionen begynder. I dette tilfælde skal du trykke på **NEXT** for at gå til den næste skærm.
4. Så snart Suunto Quest finder pulsbæltet eller POD, ser du en meddelelseskærm. Tryk på **START STOP** for at starte registreringen af træningssessionen.



 **TIP:** Sørg for at varme op inden og køle ned efter træningen.

7.1 Fejlfinding: Intet pulssignal

Hvis pulssignalet mistes, kan du prøve følgende:

- Kontroller, at puls bæltet sidder korrekt.
- Kontroller, at elektrodeområderne på puls bæltet er fugtige.
- Hvis problemet fortsætter, kan du prøve at udskifte batteriet i puls bæltet og/eller enheden.

8 UNDER TRÆNING

Suunto Quest giver dig yderligere oplysninger under træningen. Du kan definere, hvilke oplysninger du vil se i displayet. Du kan få oplysninger om indstillinger, displays og indstillinger for tilpasning af træningen under *Kapitel 10 Justering af indstillinger på side 27* og *Afsnit 11.2 Tilpasning af displays i Movescount på side 35*. I dette afsnit beskrives, hvordan du kan rulle igennem flere oplysninger under en træningssession ved hjælp af Suunto Quest-standardindstillingerne.

Her er et par idéer til, hvordan man kan bruge enheden under træningen:

- Tryk på **NEXT** for at se flere oplysninger i realtid.
- Hold **LIGHT LOCK** nede for at låse knappen **START STOP**, så du undgår at stoppe stopuret ved et uheld.
- Tryk på **START STOP** for at afbryde træningssessionen midlertidigt.

De yderligere oplysninger varierer, afhængigt af hvilke oplysninger der er tilgængelige og også af dine personlige valg og præferencer. Som standard er det sådan, at hvis både puls og POD er tilgængelige, vises følgende oplysninger:



I standardindstillingen for **training (træning)**:

- visning 1: puls og stopur

- visning 2: puls og kalorier i realtid
- visning 3: pulsprocentdel og pulszone
- visning 4: stopur
- visning 5: hastighed og afstand i realtid

Den brugerdefinerede standardtilstand for **running (løb)**:

- visning 1: puls og stopur
- visning 2: tempo og afstand
- visning 3: tempo og gennemsnitlig løbskadence
- visning 4: afstand og tid
- visning 5: stopur

Den brugerdefinerede standardtilstand for **cycling (cykling)**:


- visning 1: puls og stopur
- visning 2: puls og afstand
- visning 3: hastighed og afstand
- visning 4: hastighed og stopur
- visning 5: afstand og gennemsnitlig hastighed


Herudover kan du under træningen se pile i yderkanten af displayet.



Pilene repræsenterer din aktuelle restitutionstid (i timer). Restitutionstiden er den tid, du behøver for fuldt at være restitueret efter træningen, så du er klar til næste træningssession. Tallene på kanten viser, hvor mange timers

restitutions du har haft indtil videre. Restitutionstiden er også synlig i en af oversigtsvisningerne efter træningen og som et separat element i træningsmenuen.


 **BEMÆRK:** For at øge batteriets levetid blinker baggrundsoplysningen, når det aktiveres under træning.


 **TIP:** Slå lydene til eller fra (🔊) under træningen ved holde **NEXT** nede. Du kan ikke slå lydene til, hvis du har indstillet lydene til **all off (alle fra)** under generelle indstillinger. Se Kapitel 10 Justering af indstillinger på side 27.


8.1 Under vejledt træning


Du kan oprette dit eget træningsprogram på www.movescount.com og overføre programmet til Suunto Quest. Når træningsprogrammet er aktiveret, vejleder Suunto Quest dig i, hvordan du kan nå dit daglige træningsmål. Når pilen på displayet peger opad, bør du øge intensiteten eller hastigheden. Når pilen peger nedad, bør du sænke intensiteten eller hastigheden.



 **BEMÆRK:** Når du planlægger en træningssession i Movescount, kan du definere varigheden af den, intensiteten og afstanden. Medmindre afstanden er defineret, får du vejledning i intensiteten fra Suunto Quest.

 **BEMÆRK:** Du kan indstille pilene på yderkanten til at repræsentere procentdelen af træningen, der er udført, i Movescount. Du kan læse procentværdien ved hjælp af cifrene på enhedens kant.

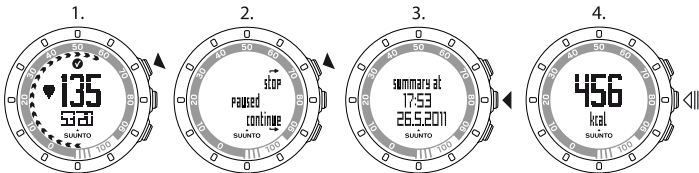
 **BEMÆRK:** Under træningen er styrepilen kun synlig i displays, der viser hastigheder eller pulsdata.

Når du har nået dit mål, vises . Hvis du ikke vil følge et træningsprogram, skal du sørge for at slå det fra under **training settings (træningsindstillinger)**. Når træningsprogrammet er deaktiveret, kan du stadig modtage vejledningen i relation til den personligt angivne puls- eller hastighedsgrænse. Husk at aktivere puls- eller hastighedsgrænsen ved at slå grænser **on (til)** under **training settings (træningsindstillinger)**.

9 EFTER TRÆNING

9.1 Efter træning

1. Tryk på **START STOP** for at afbryde træningssessionen midlertidigt eller stoppe den.
2. Vælg **stop** for at bekræfte stophandlingen og for at få vist oversigten, eller vælg **continue (fortsæt)** for at fortsætte træningen.
3. Tryk på **NEXT** for at gennemgå de forskellige visninger af oversigten.
4. Hold **NEXT** nede for at gå tilbage til tidsvisningen.



BEMÆRK: Hvis din toppuls under træningen har oversteget din maks. puls, som er angivet i enhedsindstillingerne, spørger enheden automatisk, om du vil opdatere din maks. puls.


TIP: Du kan springe oversigten over ved at holde **NEXT** nede i den første oversigtsvisning. Du kan få vist den tidligere træningsoversigt ved at trykke på **START STOP** i tidsvisningen og vælge **prev. Move (forrige bevægelse)**.


 **TIP:** Maskinvask pulsbæltet jævnligt efter brug for at undgå ubehagelig lugt.


9.2 Restitutionstid

Efter hver træningssessionen viser Suunto Quest, hvor lang tid det tager dig at restituere fuldstændigt, og hvornår du er klar til at træne med fuld intensitet inden for din personlige aktivitetsklasse. Du kan til altid kontrollere restitutionstiden under **recovery time (restitutionstid)**. Se *Afsnit 9.3 Gennemgang af restitutionstid og forrige bevægelse på side 25*. Hvis restitutionstiden er mere end 24 timer, anbefaler vi, at du har en hviledag for at undgå overtræning. Suunto Quest beregner en restitutionstid på op til 120 timer.



 **BEMÆRK:** Spørg en professionel træner til råds om, hvordan du udnytter angivelsen af restitutionstiden (forholdet mellem træning og hvile) bedst muligt, så du når dine mål.

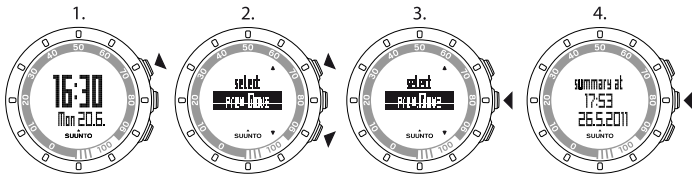
 **BEMÆRK:** De pile, der vises på displayets yderkant under træningen, angiver din restitutionstid. Pilene vises under og efter træningen i tidsvisningen.


 **BEMÆRK:** Restitutionstiden er beregnet ud fra pulsoplysningerne og er kun tilgængelig, når du træner med et pulsbælte.

9.3 Gennemgang af restitutionstid og forrige bevægelse

Sådan gennemgår du restitutionstid og forrige bevægelse:

1. I tidsvisningen skal du trykke på **START STOP**.
2. Vælg **recovery time (restitutionstid)** eller **prev. Move (forrige bevægelse)** med **START STOP** eller **LIGHT LOCK**.
3. Bekræft valget med **NEXT**.
4. Tryk på **NEXT** for at gå visningerne igennem. Når du har gennemgået alle visningerne, vender enheden tilbage til tidsvisningen.




 **TIP:** Hold **NEXT** nede for at gå tilbage til tidsvisningen.

De pile, der vises på displayets yderkant under træningen, angiver din restitutionstid. Pilene vises under og efter træningen i tidsvisningen. I tidsvisningen forsvinder pilene gradvist, efterhånden som du restituerer.

9.4 Forrige bevægelse

I **prev. Move (forrige bevægelse)** kan du få vist oplysninger om din forrige træningssession.

Du kan kun få vist oplysningerne om din forrige træningssession på enheden. Suunto Quest lagrer imidlertid træningsoplysninger fra tidligere sessioner, som du kan få vist mere detaljeret, når du overfører logs til Movescount.com.

 **BEMÆRK:** Husk at overføre dine træningslogs til Movescount.com regelmæssigt for at undgå, at loghukommelsen overskrives.

10 JUSTERING AF INDSTILLINGER

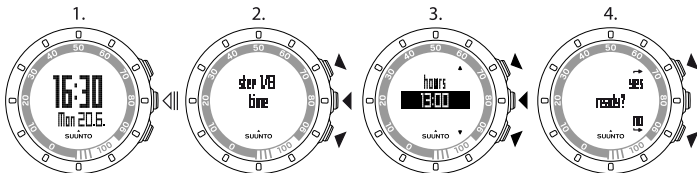
Du kan justere indstillingerne i tidsvisning.

Under træningen kan du:

- slå lyden til eller fra ved at holde **NEXT** nede.
- låse knappen **START STOP** og trykfunktionen ved at holde knappen **LIGHT LOCK** nede.

Sådan justeres indstillingerne:

1. Hold **NEXT** nede i tidsvisningen for at angive indstillingerne.
2. Tryk på **NEXT** for at angive den første indstilling. Du kan gennemse indstillingstrinnene med **START STOP** og **LIGHT LOCK**.
3. Tryk på **START STOP** eller **LIGHT LOCK** for at ændre værdierne. Tryk på **NEXT** for at bekræfte og gå til den næste indstilling.
4. Når du er klar, skal du vælge **yes (ja)** (**START STOP**) for at bekræfte alle indstillingerne. Hvis du stadig vil ændre indstillingerne, skal du vælge **no (nej)** (**LIGHT LOCK**) for at gå tilbage til den første indstilling.



Du kan justere følgende indstillinger:


Klokkeslæt og personlige indstillinger


- **time (tidspunkt):** timer og minutter

- **alarm:** til/fra, timer, minutter
- **dual time (dobbel tidspunkt):** timer og minutter
- **date (dato):** år, måned, ugedag
- **personal settings (personlige indstillinger):** vægt, aktivitetsklasse, maks. puls (maks. HR), hvilepuls

Træningsindstillinger

- **program:** til/fra – gør det muligt at bruge et standard-Suunto Quest-program eller et personligt træningsprogram, der er hentet på Movescount.com.
- **limits (grænser):** fra, puls, hastighed – gør det muligt at vælge pulsgrænsen eller en vejledende hastighedsgrænse, hvis du ikke bruger et træningsprogram.
- **autolap (autoomgang):** til/fra
- **timer 1 (tidsindstilling 1):** fra/til, minutter, sekunder
- **timer 2 (tidsindstilling 2):** fra/til, minutter, sekunder

 **TIP:** Du kan justere de personlige værdier for puls- og hastighedsgrænsen i Movescount. I Movescount kan du også definere efter en brugerdefineret tilstand.

 **TIP:** Autoomgang udlæses af afstand. Standardværdierne pr. POD er 1 (km/mil) for Foot POD Mini og 1 (km/mil) pr. Bike POD. Du kan justere værdierne for hver enkelt POD og den brugerdefinerede tilstand, du bruger, i Movescount.com.

Generelle indstillinger

sounds (lyde):

- **all on (alle til):** alle lyde er slået til

- **buttons off (knapper fra):** du vil høre alle andre lyde, på nær knaptryk
- **all off (alle fra):** alle lyde er fra (når lydene er fra, vises \mathbb{X} på displayet under træningen)
- **tap sensitivity (trykfølsomhed):** fra, meget lav, lav, medium, høj, meget høj
- **distance unit (afstandsenhed)** (med valgfri hastighed og afstands-POD): km/mil

Tilknytning

- **skip (spring over):** spring tilknytning over
- **belt (bælte):** tilknyt puls bælte
- **Foot POD:** tilknyt en Foot POD eller Foot POD Mini
- **Bike POD:** tilknyt en Bike POD
- **Speed POD:** tilknyt en POD – vi anbefaler, at du tilknytter Suunto GPS POD under dette navn.

10.1 Estimering af aktivitetsklassen

Aktivitetsklassen er en vurdering af dit aktuelle aktivitetsniveau. Brug følgende klassifikationer til at bestemme aktivitetsklassen.

Nem

Hvis du ikke regelmæssigt dyrker sport eller krævende fysisk aktivitet, skal du bruge 1.

Fritidssport

Hvis du regelmæssigt deltager i fritidssport eller udfører fysisk arbejde, og din ugentlige træning er:

- mindre end 1 time, skal du bruge 2.
- mere end 1 time, skal du bruge 3.

Fitness

Hvis du regelmæssigt deltager i sport eller en anden fysisk aktivitet, og du hver uge dyrker krævende træning:

- hvis det er under 30 minutter, skal du bruge 4.
- 30-60 minutter, brug 5.
- 1-3 timer, brug 6.
- mere end 3 timer, brug 7.

Udholdenhed eller professionelt

Hvis du træner regelmæssigt eller dyrker konkurrencesport, og din ugentlige træning er:

- 5-7 timer, brug 7,5.
- 7-9 timer, brug 8.
- 9-11 timer, brug 8,5.
- 11-13 timer, brug 9.
- 13-15 timer, brug 9,5.
- mere end 15 timer, brug 10.

10.2 Dvaletilstand og grundlæggende indstillinger




BEMÆRK: Det anbefales at ændre de grundlæggende indstillinger i *Movescount.com*.

Hvis du vil ændre de grundlæggende indstillinger uden adgang til Movescount.com, skal enheden sættes i dvaletilstand.

Sådan sættes enheden i dvaletilstand:

1. Når det sidste trin i de generelle indstillinger er udført, hvilket vil sige, når enheden beder dig bekræfte, at ændringen af indstillingerne er fuldført, skal du holde **NEXT** nede, indtil enheden går i dvaletilstand.
2. Tryk på en vilkårlig knap for at aktivere enheden igen.
3. Angiv de grundlæggende indstillinger, se *Kapitel 5 Introduktion på side 12*.

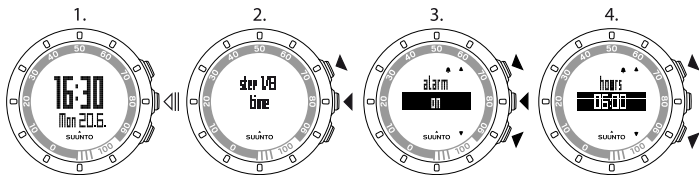
 **BEMÆRK:** Når du udskifter batteriet, er det kun dato og klokkeslæt, der ændres. Enheden husker dine tidligere grundlæggende indstillinger og registrerede træningsforløb.

Eksempel: justering af alarmindstillinger

Når alarmen er aktiveret, vises  i displayet.

Sådan slås alarmen til/fra:

1. Hold **NEXT** nede i tidsvisningen for at angive indstillingerne.
2. Gå til **alarm** med **START STOP**, og bekræft med **NEXT**.
3. Slå alarmen **on (til)** eller **off (fra)** med **START STOP** og **LIGHT LOCK**. Bekræft med **NEXT**.
4. Indstil alarmtiden med **START STOP** og **LIGHT LOCK**. Bekræft med **NEXT**.




Når alarmen lyder, skal du trykke på **stop (LIGHT LOCK)** for at slå den fra.
Når alarmen er stoppet, vil den starte igen på samme tid næste dag.

10.3 Ændring af sprog

Hvis du vil skifte til et andet sprog, eller du har valgt det forkerte sprog, da du konfigurerede enheden, skal enheden sættes i dvaletilstand. Du finder flere oplysninger om, hvordan du sætter enheden i dvaletilstand, under *Afsnit 10.2 Dvaletilstand og grundlæggende indstillinger på side 30*.

Du kan også vælge at justere sproget i [Movescount.com](https://movescount.com)

 **BEMÆRK:** Enheden husker dine tidligere grundlæggende indstillinger og registrerede træningsforløb.

11 TILPASNING AF SUUNTO QUEST

11.1 Forbindelse til internettet

Movescount.com er et onlinesportsfællesskab, der tilbyder dig et omfattende sæt værktøjer til at administrere dine daglige aktiviteter og skabe spændende historier om dine oplevelser. Det gør det muligt at tilpasse Suunto Quest, så det passer bedst muligt til dine træningsbehov.

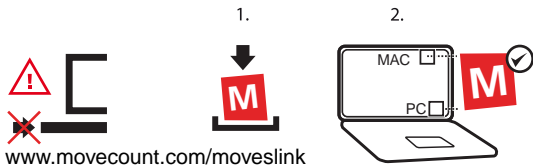
Overfør dine datalogs med Suunto Movestick Mini til Movescount.com.

Download indstillinger og brugertilpassede træningsplaner fra Movescount.com til Suunto Quest.


⚠ FORSIGTIG: Tilslut ikke Movestick Mini, før Moveslink er installeret!

Sådan installerer du Moveslink:

1. Gå til www.movescount.com/moveslink.
2. Download, installer og aktiver Moveslink.



📄 BEMÆRK: Et Moveslink-ikon er synligt på computerens display, når Moveslink er aktivt.

 **BEMÆRK:** Moveslink er kompatibelt med pc (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) og MAC (Intel-baseret, kører OS X-version 10.5 eller senere).

Sådan tilmelder du dig Movescount:

1. Gå til www.movescount.com.
2. Opret din konto.

1.

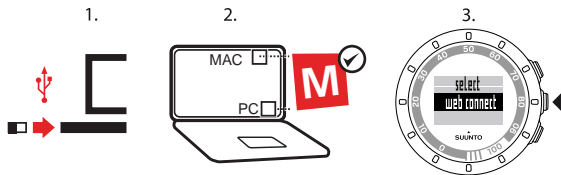


2.



Sådan overfører du data:

1. Sæt Suunto Movestick Mini i din computers USB-port.
2. Sørg for, at Moveslink er aktiveret.
3. I Suunto Quest skal du trykke på **START STOP** for at åbne træningsmenuen, rulle til **web connect (internetforbindelse)** og bekræfte ved at trykke på **NEXT**.
4. Følg de instruktioner, der er vist på computeren, for at få vist dine bevægelser i Movescount.

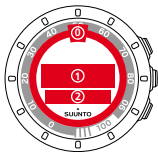


TIP: Suunto Quest kan lagre mellem 20 og 30 logs, afhængigt af de ønskede data der skal registreres under træningen. Derefter begynder den at overskrive de ældste log. Du kan undgå at miste træningslogs og få vist logdetaljerne ved at overføre dem til Movescount.com.

BEMÆRK: Første gang Suunto Quest forbindes til Movescount.com, overføres alle oplysninger (herunder enhedsindstillingerne) fra Suunto Quest til Movescount. Den næste gang du opretter forbindelse til Suunto Quest to Movescount.com, vil de ændringer, du har foretaget i indstillingerne, træningsprogrammerne, displayene og brugerdefinerede tilstande i Movescount.com og på enheden, blive synkroniseret.


11.2 Tilpasning af displays i Movescount


Suunto Quest gør det muligt at vælge de oplysninger, der skal vises i displayet under træningen. Få fuldt udbytte af Suunto Quest ved at tilpasse displayene og oprette dit eget træningsprogram i Movescount.com.




Du kan tilpasse tre forskellige områder i displayet:


- Pilene i yderkanten kan tilpasses, så de viser restitutionstiden i timer, pulsprocentdelen eller hvor meget af træning der er udført i procent. Når tiden for færdiggørelse og restitution vises, er pilene i yderkanten synlige under og efter træning i tidstilstanden. Når pulsprocentdelen vises, er pilene i yderkanten kun synlige under træning. Brug cifrene på kanten af enheden til at fortolke pilene på yderkanten. Cifrene repræsenterer timer (for restitutionstid) eller procentdel (for puls % og træningsfærdiggørelse).
- Række 1 viser træningsoplysninger i midten af skærmen.
- Række 2 viser træningsoplysninger i bunden af skærmen.

 **BEMÆRK:** Hus at oprette forbindelse mellem Suunto Quest og Movescount.com-kontoen, hver gang du overfører træningsdata eller ønsker at overføre ændringer, der er foretaget i Suunto Quest-indstillingerne, til enheden.

 **BEMÆRK:** Restitutionstiden og pulsprocentdelen vises kun, når der trænes med et pulsbælte. Færdiggørelse af træning vises kun, hvis du anvender et træningsprogram.

 **BEMÆRK:** *Visse oplysninger som f.eks. intervaltidsindstillingen, omgangstiden og pulszonen vises kun i række 2.*

Du kan oprette op til 5 brugerdefineret tilstande til Suunto Quest, navngive dem og definere op til 5 visninger for hver tilstand. Du kan også definere, om Suunto Quest skal have forbindelse til et pulsbælte eller POD samt autoomgangsafstanden pr. POD.

 **TIP:** *Hvis du væger stopuret for række 2 og lader række 1 være tom, vises stopuret med store cifre i displayet.*

12 TRÆNING MED BRUGERDEFINERET TRÆNINGSPROGRAM

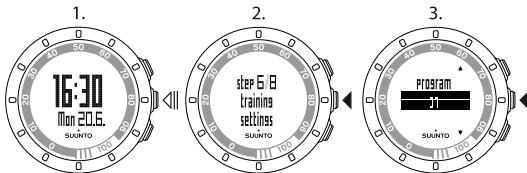
Du kan oprette dit eget træningsprogram på Movescount.com og overføre programmet til Suunto Quest. Når træningsprogrammet er aktiveret, vejleder Suunto Quest dig i, hvordan du kan nå dit daglige træningsmål.

I dette afsnit beskrives det, hvordan du tager standardprogrammet i brug. Husk, at standardprogrammet kun er et eksempel og muligvis ikke overholder dine træningsbehov i fuldt omfang.

12.1 Aktivering af træningsprogram

Sådan aktiveres standardtræningsprogrammet:


1. Hold **NEXT** nede for at angive indstillingerne.
2. Rul til **training settings (træningsindstillinger)** med **START STOP**, og bekræft med **NEXT**.
3. Vælg **program on (program til)**, og bekræft med **NEXT**.
4. Hold **NEXT** nede for at afslutte indstillingerne og gå tilbage til tidsvisningen.



12.2 Ibrugtagning af programmet

Suunto Quest-standardtræningsprogrammet varer 15 uger, hvor træningssessionerne varierer i forhold til varighed og intensitet. Programmet er beregnet til aktivitetsklasse 6 (1-3 timer med hård træning hver uge).


Suunto Quest-standardprogrammet giver en vejledning mht. intensitet under træningen. Hvis du vil oprette dit eget træningsprogram, kan du gå til [Movescount.com](https://movescount.com).


 **BEMÆRK:** Husk at oprette forbindelse mellem Suunto Quest og Movescount.com-kontoen, hver gang du overfører træningsdata eller ønsker at overføre ændringer, der foretaget i Suunto Quest-indstillingerne, til enheden.


Når træningsprogrammet er aktiveret, viser Suunto Quest en påmindelse om **training day (træningsdag)** i tidsvisningen for den dag, hvor der er planlagt en træningssession. Tryk på **NEXT** for at se anbefalingen for dagens mål. Tryk på **NEXT** igen for at bekræfte og gå tilbage til tidsvisningen.


12.3 Træningsvejledning


Når træningsprogrammet er aktiveret, vis Suunto Quest din status og viser, hvordan du kan nå dit daglige træningsmål. Afhængigt af den valgte type træning, angiver Suunto Quest vejledning om intensitet (baseret på puls) eller hastighed (baseret på afstand). I det standardprogrammet er vises der kun vejledning om intensitet. Når pilen på displayet tæt på pulsen eller hastighedsværdien peger opad, skal du øge intensiteten eller hastigheden. Når pilen peger nedad, bør du sænke intensiteten eller hastigheden. Når du har nået dit mål, vises ✓.

 **BEMÆRK:** Under træningen er styrepilen kun synlig i displays, der viser hastigheder eller pulldata.

 **BEMÆRK:** Medmindre afstanden er defineret, får du vejledning i intensiteten fra Suunto Quest. Hvis du træner uden et pulsbælte, modtager du ikke vejledning om intensitet under træningssessionen.


 **BEMÆRK:** Hvis du ikke vil følge et træningsprogram, skal du sørge for at slå det fra under træningsindstillinger og i Movescount.

 **TIP:** Hvis træningsprogrammet er deaktiveret, kan du stadig modtage vejledningen i relation til den personligt angivne puls- eller hastighedsgrænse. Husk at aktivere begrænsningerne i enhedsindstillingerne. Du kan justere grænserne i Movescount.

 **BEMÆRK:** Suunto Quest opretter et dagsmål. Hvis du planlægger flere træningssessioner om dagen, kombineres varigheden og intensiteten i et dagsmål.

12.4 Tage omgange under træning

Du kan indstille Suunto Quest til at tage autoomgange under træningen. Autoomgange drives af afstanden. Du kan vælge forskellige autoomgangsafstande for hver POD og brugerdefineret tilstand.

 **TIP:** Du kan bruge tre brugerdefinerede tilstande i Suunto Quest: **running (løber)**, **walking (går)** og **cycling (cykler)**. I Movescount.com kan du indstille

Suunto Quest til at tage autoomgange hver 1 km (mil) ved løb, hver 0,5 km (mil) ved gang og hver 10 km (mil) ved cykling.

Du kan også tage manuelle omgange under træningen. Når du træner, skal du trykke på displayet for at tage en omgang.

Du kan justere trykfølsomheden i de generelle indstillinger:

1. I tidstilstanden skal du holde **NEXT** nede for at angive indstillingerne.
2. Rul til **general settings (generelle indstillinger)** med **START STOP**, og bekræft med **NEXT**.
3. Tryk på **NEXT** for at angive indstillingerne for **tap sensitivity (trykfølsomhed)**.
4. Tryk på **START STOP** for at justere trykfølsomheden til det ønskede niveau – du kan trykke på displayet, når du ruller igennem niveauerne, for at kontrollere følsomhedsniveauet. Når der er registreret et tryk, vises meddelelsen **tapped! (trykket!)**.
5. Tryk på **NEXT** for at bekræfte indstillingen.
6. Hold **NEXT** nede for at afslutte indstillingerne og gå tilbage til tidstilstanden.



TIP: Der oprettes automatisk omgange, når der bruges intervaltidsindstilling, og når en træningssession afbrydes midlertidigt eller stoppes.

13 TILKNYTNING AF POD/PULSBÆLTE

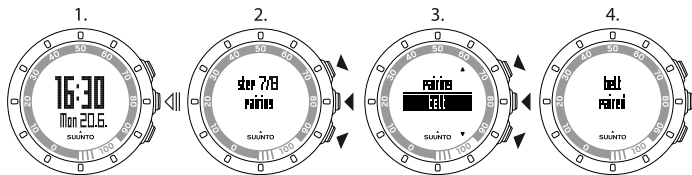
Du kan tilknytte Suunto Quest med de valgfri Suunto-POD'er (Suunto Foot POD Mini, GPS POD eller Bike POD), hvis du vil modtage yderligere oplysninger om fart og distance under træningen. Suunto Quest er kompatibel med Suunto Dual Comfort Belt-pulsbæltet.

Pulsbæltet og/eller POD, der medfulgte Suunto Quest-pakken, er allerede tilknyttet. Parvis tilknytning er kun nødvendig, hvis du vil benytte et nyt puls bælte eller en hastigheds-POD sammen med enheden.

Du kan tilknytte op til tre Suunto-hastigheds- og distance-POD'er. Hvis du tilknytter mere end tre POD'er, vil kun de sidste tre blive tilknyttet.


Sådan tilknyttes en POD eller et puls bælte:

1. Hold **NEXT** nede i tidsvisningen for at angive indstillingerne.
2. Rul op ved at trykke på **START STOP** for at nå tilknytningsindstillingerne og trykke på **NEXT** for at åbne tilknytningsmenuen.
3. Vælg **POD** eller **belt (bælte)** med **START STOP** og **LIGHT LOCK**. Bekræft med **NEXT**.
4. Tænd din POD eller dit puls bælte (se instruktionerne herunder). Se i brugervejledningen til POD for at få flere oplysninger. Vent, indtil meddelelsen **paired (tilknyttet)** vises.
5. Hvis tilknytningen mislykkes, kan du trykke på **NEXT** for at gå tilbage til tilknytningsindstillingen.



Eksempel: Tilknytning af Suunto Dual Comfort Belt

1. Fjern batteriet i puls bæltet.
2. Nulstil puls bæltet ved at isætte batteriet med den positive side nedad.
3. I din Suunto Quest skal du følge trin 1-3 fra instruktionerne herover.
4. Isæt batteribæltet igen med den positive side opad, og luk bælt dækslet. Vent, indtil meddelelsen **paired (tilknyttet)** vises.
5. Hvis tilknytningen mislykkes, kan du trykke på **NEXT** for at gå tilbage til tilknytningsindstillingen.

 **BEMÆRK:** Når teksten **turn on POD (aktiver POD)** eller **turn on belt (aktiver bælte)** vises i displayet, venter Suunto Quest på tilknytningssignalet fra puls bæltet eller POD i 15 sekunder, og i dette tidsrum bør det tilhørende puls bælte eller POD blive tændt.

13.1 Fejlfinding

Hvis tilknytningen af puls bæltet ikke lykkes, kan du prøve følgende:

1. Fjern batteriet fra bæltet.
2. Sæt batteriet i igen omvendt for at nulstille puls bæltet, og tag batteriet ud igen.

3. Gå til enhedens indstilling for parvis tilknytning.
4. Sæt batteriet tilbage i puls bæltet den rigtige vej.

13.2 Kalibrering af POD'er

Du kan kalibrere Suunto Foot POD Mini eller Suunto Bike POD med Suunto Quest for at få en nøjagtig måling af hastighed og afstand. Udfør kalibreringen på en nøjagtigt opmålt afstand, f.eks. 400 m på en løbebane.


Sådan kalibreres Suunto Foot POD Mini med Suunto Quest:

1. Fastgør Suunto Foot POD Mini til din sko. Du kan få flere oplysninger i Suunto Foot POD Mini Quick Guide.
2. Vælg en brugerdefineret tilstand for at oprette forbindelse mellem Suunto Quest og Suunto Foot POD Mini.
3. Start med at løbe i dit normale tempo. Når du krydser startlinjen, skal du trykke på **START STOP** for at starte registreringen.
4. Løb en afstand på 800-1000 m (ca 0,500-0,700 mil) i dit normale tempo (f.eks. to omgange på en 400 m løbebane).
5. Tryk på **START STOP**, når du når mållinjen.
6. Rul igennem oversigtsvisningerne med **NEXT**, indtil du kommer til afstandsoversigten. Juster den afstand, der er vist på displayet, til den faktiske afstand, du løb, ved hjælp af **START STOP** og **LIGHT LOCK**. Bekræft med **NEXT**.
7. Bekræft POD-kalibreringen ved at trykke på **START STOP**. Din Foot POD Mini er nu blevet kalibreret. Du kan også kalibrere din Suunto Bike POD på en lignende måde.


14 PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Vær forsigtig, når du håndterer enheden – sørg for ikke at støde eller tabe den. Under normale omstændigheder vil enheden ikke kræve eftersyn. Efter brug rengøres den med rent vand og mild sæbe, og kabinettet rengøres omhyggeligt med en fugtig, blød klud eller et vaskeskind.

Forsøg ikke at reparere enheden selv. Kontakt en autoriseret Suunto-serviceafdeling, -distributør eller -forhandler i forbindelse med reparation. Brug kun originalt Suunto-tilbehør - skader opstået som følge af brug af ikke-originalt tilbehør dækkes ikke af garantien.

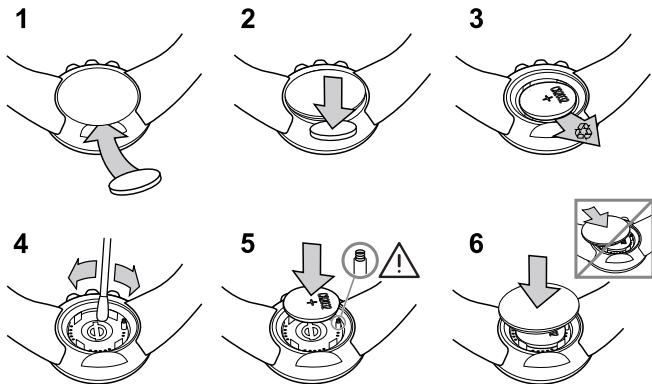
 **BEMÆRK:** Tryk aldrig på knapperne, mens du svømmer eller er i kontakt med vand. Hvis der trykkes på knapperne, mens enheden er under vand, kan der opstå fejl i enheden.

14.1 Udskiftning af batteri

Hvis  vises, anbefales det at udskifte batteriet.

Vær meget omhyggelig, når du udskifter batteriet, for at sikre, at Suunto Quest fortsat er vandafvisende. Sjusket udskiftning kan gøre garantien ugyldig.

Udskift batteriet som illustreret her:



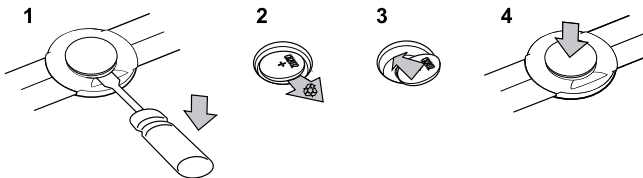
BEMÆRK: Sørg omhyggeligt for, at plastik-O-ringen er anbragt rigtigt, så wristop-computeren fortsat er vandafvisende. Sjusket batteriudskiftning kan gøre garantien ugyldig.

BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige fjederen i batterirummet (se illustrationen). Hvis fjederen bliver beskadiget, bør du sende enheden til reparation hos en autoriseret Suunto-repræsentant.

BEMÆRK: Når du udskifter batteriet, er det kun dato og klokkeslæt, der ændres. Tidligere grundlæggende indstillinger og registrerede træningsforløb gendannes.

14.2 Udskiftning af puls bæltets batteri

Udskift batteriet som illustreret her:



BEMÆRK: Suunto anbefaler, at batteridækslet og O-ringen udskiftes samtidig med batteriet for at sikre, at puls bæltet fortsat er rent og vandafvisende. Ekstra dæksler kan købes sammen med udskiftningsbatterierne hos en autoriseret Suunto-forhandler eller via webshoppen.

15 SPECIFIKATIONER

15.1 Tekniske specifikationer

Generelt

- Driftstemperatur: -10° C til +50° C / +14° F til +122° F
- Opbevaringstemperatur: -30° C til +60° C / -22° F til +140° F
- Vægt (enhed): 40 g/39.97 g
- Vægt (pulsbælte): maks. 55 g/55.28 g
- Vandfasthed (enhed): 30 m/3,048.00 cm (ISO 2281)
- Vandfasthed (pulsbælte): 20 m/2.011,68 cm (ISO 2281)
- Transmissionsfrekvens (bælte): 5,3 kHz kompatibel med induktive træningsmaskiner og 2,465 GHz kompatibel med Suunto-ANT
- Transmissionsrækkevidde: ~ 2 m / 6 ft
- Brugerudskifteligt batteri (enhed/pulsbælte): 3V CR2032
- Batterilevetid (enhed/pulsbælte): ca. 1 år ved normal brug (2,5 t/uge træning med pulsmåling og POD)

Logregistrering/stopur

- Maks. logtid: 20 timer
- Opløsning: 0,1 sekunds nøjagtighed

Puls

- Visning: 30 til 240
- Hvilepuls: anslås til 60 slag i minuttet, kan justeres fra 30 til 100 slag i minuttet

Personlige indstillinger

- Fødeår: 1910 - 2009
- Vægt: 30 - 200 kg (66 - 400 lb)

15.2 Varemærker

Suunto Quest, tilhørende logoer og andre Suunto-varemærker og produktnavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Alle rettigheder forbeholdes.

15.3 FCC-overholdelse

Denne enhed overholder Del 15 af FCC-bestemmelserne. Brug sker under følgende to betingelser: (1) enheden må ikke skabe skadelig interferens, og (2) enheden må acceptere eventuel interferens, der modtages, herunder interferens, der kan skabe uønskede handlinger. Reparationer skal foretages af autoriseret Suunto-servicepersonale. Uautoriseret reparation vil gøre garantien ugyldig. Dette produkt er testet til at overholde FCC-standarderne og er beregnet til brug i hjemmet eller på kontoret.

15.4 CE

CE-mærket angiver, at produktet overholder EU's EMC-direktiver 89/336/EØF og 99/5/EF.

15.5 ICES

Dette klasse [B] digitale apparat overholder canadisk ICES-003.

15.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2011. Alle rettigheder forbeholdes. Suunto, Suunto-produktnavne, deres logoer og andre Suunto-varemærker og varemærkenavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Dette dokument og indholdet heri tilhører Suunto Oy og er udelukkende beregnet til brug for kunder, der ønsker viden og oplysninger om brugen af Suunto-produkter. Indholdet må ikke anvendes eller distribueres til noget andet formål og/eller på anden vis viderekommunikeres, offentliggøres eller gengives uden forudgående skriftlig tilladelse fra Suunto Oy. Selvom vi har arbejdet omhyggeligt på at sikre, at oplysningerne i denne dokumentation både er dækkende og nøjagtige, garanterer vi ikke for nøjagtigheden, hverken udtrykkeligt eller stiltiende. Indholdet i dokumentet kan til enhver tid ændres uden varsel. Den seneste version af denne dokumentation kan downloades fra www.suunto.com.

15.7 Patentmeddelelse

Dette produkt er beskyttet af de anmeldte patentansøgninger og deres tilsvarende nationale rettigheder: 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. Der er endvidere ansøgt om øvrige patenter.

16 GARANTI

SUUNTOS BEGRÆNSEDE GARANTI

Suunto garanterer hermed, at Suunto eller et autoriseret Suunto-servicecenter (herefter kaldet servicecenter) inden for garantiperioden og efter eget skøn gratis vil afhjælpe defekter i materialer eller fremstilling ved enten at a) reparere, b) erstatte eller c) refundere i henhold til vilkårene og betingelserne under dette begrænsede ansvar. Denne begrænsede garanti er kun gældende og kan kun håndhæves i det land, hvor du har købt produktet, medmindre andet er anført i den lokale lovgivning.

Garantiperiode

Den begrænsede garantiperiode begynder den dag, hvor det oprindelige detailkøb blev foretaget. Garantiperioden er to (2) år for enheder med display. Garantiperioden er et (1) år for tilbehør, herunder men ikke begrænset til PODs og pulstransmittere, samt alle forbrugsdele.

Undtagelser og begrænsninger

Det begrænsede ansvar dækker ikke:

1. a) normalt slid, b) defekter opstået som følge af hårdhændet behandling eller c) defekter eller skader opstået som følge af misbrug af produktet eller brug af dette i strid med instruktionerne
2. brugervejledninger eller tredjepartsemner
3. defekter eller påståede defekter opstået som følge af, at produktet er blevet anvendt med enhver form for produkt, tilbehør, software og/eller tjeneste, der ikke er fremstillet eller leveret af Suunto
4. udskiftelige batterier.

Det begrænsede ansvar er ikke retskraftigt, hvis emnet:

1. er blevet åbnet ud over den tiltænkte brug
2. er blevet repareret ved hjælp af uautoriserede reservedele, ændret eller repareret af et uautoriseret servicecenter
3. serienummeret er blevet fjernet, ændret eller gjort ulæseligt på nogen måde, hvilket bedømmes udelukkende efter Suuntos eget skøn
4. er blevet udsat for kemikalier herunder, men ikke begrænset til, myggemidler.

Suunto garanterer ikke for, at produktet vil fungere på alle tidspunkter eller fejlfrit, ej heller at produktet fungerer sammen med andet hardware eller software, der leveres af tredjepart.

Adgang til Suunto-garantiservice

Du skal kunne dokumentere dit køb for at få adgang til Suunto-garantiservice. Hvis du vil have flere oplysninger om, hvordan du kan få garantiservice, kan du besøge www.suunto.com/warranty, kontakte din lokale autoriserede Suunto-forhandler eller ringe til Suuntos kundeservice på +358 2 2841160 (der kan gælde nationale telefontakster eller særtakster).

Begrænset erstatningsansvar

I det yderste omfang gældende lovgivning gør det muligt, vil denne begrænsede garanti udgøre din eneste beføjelse og træde i stedet for alle andre garantier, både udtrykkelige og stiltiende. Suunto er ikke ansvarlig for specielle, hændelige eller pønalt betingede skader eller følgeskader, herunder, men ikke begrænset til, tab af forventede fordele eller forventet indtægt, tab af opsparing eller omsætning, tab af data, brugstab, kapitalomkostninger, udgifter til nyt udstyr eller nye anlæg, erstatningskrav fra tredjepart, skader på

ejendom opstået som følge af køb eller brug af produktet eller som følge af brud på garantien, kontraktbrud, forsømmelse, alvorlige skadegørende handlinger eller nogen former for juridisk eller billighedsretlig teori, selvom Suunto kendte til sandsynligheden for sådanne skader. Suunto er ikke ansvarlig for eventuelle forsinkelser i leveringen af service.



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 9/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.