

SUUNTO QUEST

KÄYTTÖOPAS


1 VARO-OHJEET	5
Käytössä ovat seuraavat varomerkinnyt:	5
Varo-ohjeet:	5
2 Tervetuloa	7
3 Näytön kuvakkeet ja osat	9
4 Painikkeiden käyttäminen	10
5 Näin pääset alkuun	12
5.1 Taustavalo ja painikkeiden lukitus	13
5.2 Leposykkeen mittaaminen	14
6 Sykevyön pukeminen	15
7 Harjoituskerran aloittaminen	17
7.1 Vianmääritys: Ei syketietoja	18
8 Harjoittelun aikana	19
8.1 Ohjatun harjoituksen aikana	21
9 Harjoituksen jälkeen	23
9.1 Harjoituksen jälkeen	23
9.2 Palautumisaika	24
9.3 Palautumisajan ja edellisen Moven tarkastaminen	25
9.4 Edellinen Move	26
10 Asetusten muuttaminen	27
Aika ja henkilökohtaiset asetukset	28
Harjoitusasetukset	28
Yleisasetukset	29
Yhdistäminen	29
10.1 Aktiivisuustasosi arvioiminen	29

10.2	Lepotila ja perusasetukset	30
10.3	Kielen vaihtaminen	32
11	Suunto Questin mukauttaminen	33
11.1	Internet-yhteys	33
11.2	Näyttöjen mukautus Movescount-palvelussa	35
12	Harjoittelu mukautetun harjoitusohjelman mukaan	38
12.1	Harjoitusohjelman aktivoiminen	38
12.2	Harjoitusohjelman käyttöönotto	39
12.3	Opastettu harjoitus	39
12.4	Kierrosten laskenta harjoituksen aikana	40
13	PODin/sykevyön yhdistäminen	42
	Esimerkki: Suunto Dual Comfort -sykevyön yhdistäminen	43
13.1	Vianmääritys	43
13.2	POD-laitteiden kalibroiminen	44
14	Hoito ja huoltaminen	45
14.1	Pariston vaihtaminen	45
14.2	Sykevyön pariston vaihtaminen	47
15	Tuotteen tiedot	48
15.1	Tekniset tiedot	48
15.2	Tavaramerkki	49
15.3	FCC:n säännösten mukaisuus	49
15.4	CE-merkki	49
15.5	ICES	49
15.6	Tekijänoikeudet	50
15.7	Patentti-ilmoitus	50


16 Takuu	51
Takuuaika	51
Poikkeukset ja rajoitukset	51
Suunnon takuupalvelun käyttäminen	52
Vastuun rajoitus	52

1 VARO-OHJEET


Käytössä ovat seuraavat varomerkinnät:

 **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:** TUOTTEEMME OVAT ALAN STANDARDIEN MUKAISIA, MUTTA TUOTTEEN IHOKOSKETUS VOI AIHEUTTAA ALLERGISIA REAKTIOITA TAI IHON ÄRTYMISTÄ. JOS EDELLÄ MAINITTUJA HAITTOJA ILMENEE, LOPETA TUOTTEEN KÄYTTÖ HETI JA OTA YHTEYS LÄÄKÄRIIN.

 **VAROITUS:** OTA AINA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN, ENNEN KUIN ALOITAT HARJOITUSOHJELMAN. YLIRASITUS VOI AIHEUTTAA VAKAVIA VAMMOJA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA MILLEKÄÄN LIUOTINAINEEILLE, SILLÄ SE VOI VAHINGOITTAA LAITTEEN PINTAA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA HYÖNTEISTEN KARKOTUSAINEILLE, SILLÄ SE VOI VAHINGOITTA LAITTEEN PINTAA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ HÄVITÄ LAITETTA TAVALLISENA JÄTTEENÄ VAAN KÄSITTELE SE ELEKTRONIIKKAJÄTTEENÄ YMPÄRISTÖN SÄÄSTÄMISEKSI.

 **HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA ISKUILLE TAI PUDOTA SITÄ, JOTTA LAITE EI VAHINGOITU.

2 TERVETULOA

Onneksi olkoon Suunto Questin valinnasta.

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

Tätä parempaa ei ole. Suosikkiurheilulajin harjoittaminen keskellä luontoa. Jatkuva täydellisen polun etsiminen. Harjoittelu seuraavaa suurta kilpailua varten. Joka hetkestä nauttiminen. Tätä kaikkea varten elät. Sen takia olet täällä. Erytisen kestäväksi suunnitellun Suunto Questin avulla voit

_PLAN

_luoda itsellesi räätälöityjä harjoitusohjelmia tai etsiä valmiita ohjelmia verkosta

_PLUG

_ladata harjoitusohjelman Suunto Questiin

_siirtää harjoitustietoja Movescount.comiin

_mukauttaa näyttöjä ja asetuksia Movescount.comissa

_PLAY

_tarkastella sykettäsi ja nopeuttasi sekä tarvittavaa palautumisaikaa harjoituksen aikana

_PROGRESS

_analysoida suorituksiasi verkossa ja jakaa saavutuksesi Movescount.com-yhteisön kanssa.

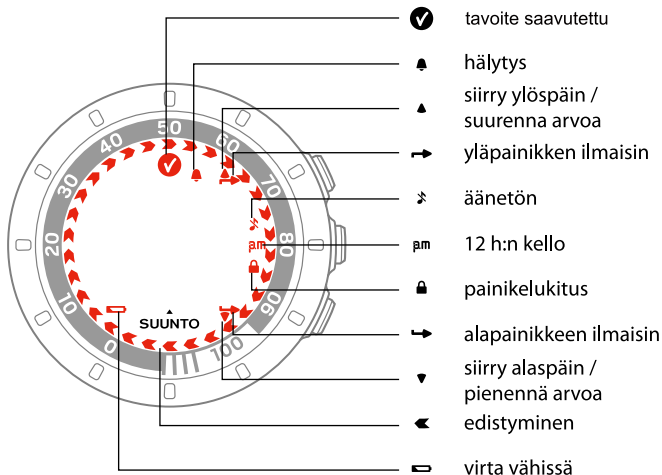
Jatka kuntoilukokemustasi Internetissä ottamalla jokaisesta Movesta kaikki irti Movescount.com-palvelun avulla. Suunto Movestickillä voit yhdistää Suunto Questin Movescount.com-palveluun, ladata harjoituslokeja, jakaa kavereillesi tietoja edistymisestääsi ja vaihtaa heidän kanssaan ajatuksia ja tuntemuksia. Voit ladata harjoitteluohjelman myös suoraan Suunto Quest -rannetietokoneeseesi. Mene Movescount.comiin ja rekisteröidy.



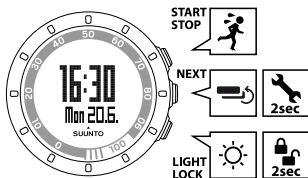
HUOMAUTUS: Muista rekisteröidä laitteesi osoitteessa www.suunto.com/register, jotta saat käyttöösi täyden Suunto-tuen.

3 NÄYTÖN KUVAKKEET JA OSAT

fi



4 PAINIKKEIDEN KÄYTTÄMINEN



Seuraavia painikkeita painamalla pääset käyttämään laitteen eri toimintoja:

START STOP:

- mukautetun tilan 1 (**harjoittelu**), 2 (**juoksu**) tai 3 (**pyöräily**) tai **palautumisaika**-, **edellinen Move**- tai **verkkoyhteys**-vaihtoehdon valitseminen
- harjoituskerran aloittaminen/lopettaminen
- arvon suurentaminen / siirtyminen ylöspäin.

Lisätietoja mukautetuista tiloista on kohdassa *kohdassa 11.2 Näyttöjen mukautus Movescount-palvelussa sivulla 35.*

NEXT:

- näkymän vaihtaminen
- asetuksiin siirtyminen / asetuksista poistuminen pidettäessä alhaalla
- valinnan hyväksyminen / siirtyminen seuraavaan vaiheeseen.

LIGHT LOCK:

- taustavalon aktivoiminen

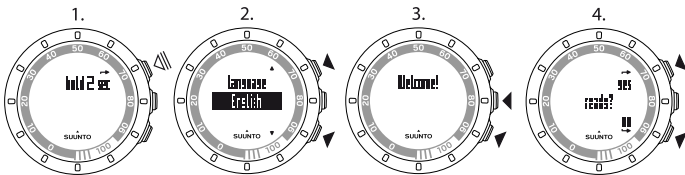
- **START STOP** -painikkeen lukitseminen pidettäessä alhaalla
- arvon pienentäminen / siirtyminen alaspäin.

5 NÄIN PÄÄSET ALKUUN

Aloita säätämällä henkilökohtaiset asetukset. Näiden asetusten arvoja käytetään monissa laskelmissa, joten on tärkeää, että arvot määritetään mahdollisimman tarkasti. **Henk.kohtaiset** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetusten avulla voit säätää Suunto Questin toimintaa omien fyysisten ominaisuuksiesi ja aktiivisuutesi mukaan.

Määritä perusasetukset seuraavalla tavalla:


1. Aktivoi laite painamalla jotakin laitteen painiketta. Odota, kunnes laite aktivoituu ja näytöllä lukee **hold 2 sec**. Siirry ensimmäiseen asetukseen painamalla **START STOP** -painiketta.
2. Muuta arvoja painamalla **START STOP**- tai **LIGHT LOCK** -painiketta.
3. Paina **NEXT**-painiketta, kun haluat hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen. Paina **LIGHT LOCK**, jos haluat palata edelliseen asetukseen.
4. Kun olet valmis, vahvista kaikki asetukset valitsemalla **kyllä (START STOP)**. Jos haluat muokata asetuksia, valitse **ei (LIGHT LOCK)**.




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


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


Muista säätää muut henkilökohtaiset arvosi **henkilökohtaiset asetukset** -valikossa, ennen kuin aloitat Suunto Quest -harjoittelun. Lisätietoja on kohdassa luvussa 10 Asetusten muuttaminen sivulla 27.


 **VINKKI:** Aikanäkymässä voit vaihtaa näkymän päivämäärä-, kaksoisaika- ja sekuntinäkymäksi painamalla **NEXT**-painiketta. Kun valitset sekuntinäkymän, näyttö palaa päivämäärä- tai kaksoisaikanäkymään 2 minuutin kuluttua paristojen säätämiseksi.


5.1 Taustavalo ja painikkeiden lukitus

Voit kytkeä taustavalon päälle painamalla **LIGHT LOCK** -painiketta.

Voit lukita **START STOP** -painikkeen tai avata sen lukituksen pitämällä **LIGHT LOCK** -painiketta alhaalla. Kun **START STOP** -painike on lukittuna, näytössä näkyy .

 **HUOMAUTUS:** Lukitse **START STOP** -painike, jotta ajanotto ei käynnisty tai keskeydy vahingossa. Vaikka **START STOP** -painike olisi lukittuna harjoituksen aikana, voit silti vaihtaa näkymää **NEXT**-painikkeella.

 **HUOMAUTUS:** Harjoituksen aikana voit aktivoida painikkeiden lukituksen ja poistaa napautustoiminnon käytöstä pitämällä **NEXT**-painiketta alhaalla.


 **HUOMAUTUS:** Paristojen säästämiseksi taustavalo vilkkuu, jos aktivoit sen harjoituksen aikana.

5.2 Leposykkeen mittaaminen


Leposyke on sykkeesi levossa. Testaa leposykkeesi, jotta Suunto Quest 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.



6 SYKEVYÖN PUKEMINEN

 **HUOMAUTUS:** Suunto Quest on yhteensopiva vain Suunto Dual Comfort Belt -sykevyön kanssa.


Säädä hihnan pituus niin, että vyö 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 rasituskokeessa. 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 , toimivat yhdessä ANT-yhteensopivien Suunto-rannetietokoneiden ja Suunto ANT Fitness Solutionin

kanssa. Vyöt, joissa on IND-tunnus (🏠), ovat yhteensopivia useimpien syketietojen vastaanottoa tukevien harjoittelulaitteiden kanssa. Suunto Dual Comfort Belt -sykevyö on sekä IND- että ANT-yhteensopiva.

 **HUOMAUTUS:** Suunto Quest ei pysty tunnistamaan sykevyön signaalia veden alla.

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

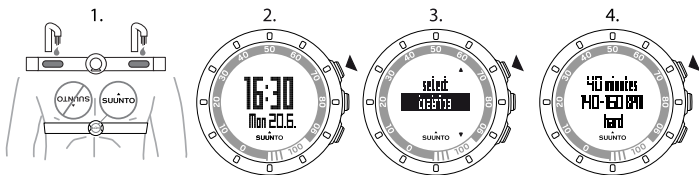
7 HARJOITUSKERRAN ALOITTAMINEN

Kun olet määrittänyt perusasetukset, voit aloittaa harjoittelun. Suunto Quest tarjoaa parhaan hyödyn, kun räätälöit sen omien tarpeidesi mukaiseksi. Lisätietoja asetuksista, näyttötiloista ja harjoitusten mukautusmahdollisuuksista on kohdissa *luvussa 10 Asetusten muuttaminen sivulla 27 ja kohdassa 11.2 Näyttöjen mukautus Movescount-palvelussa sivulla 35*. Tässä osiossa kerrotaan, miten voit aloittaa harjoittelun Suunto Quest -oletusasetuksia käyttämällä. Voit aloittaa harjoittelun seuraavasti:

1. Kostuta kontaktipinnat ja pue sykevyö yllesi.
2. Paina aikänäkylässä **START STOP** -painiketta ja valitse jokin seuraavista vaihtoehdoista: **harjoittelu**, **juoksu** tai **pyöräily**.
3. Vahvista valinta painamalla **NEXT**.

Jos harjoitusohjelma on aktivoituna ja kuluvalle päivälle on ajoitettu harjoituskerta, ennen harjoittelun alkamista tulee näkyviin suositeltu syke- tai nopeusalue. Siirry tällöin seuraavaan näyttöön painamalla **NEXT**-painiketta.

4. Kun Suunto Quest havaitsee sykevyön tai POD-laitteen, näyttöön tulee ilmoitus siitä. Painamalla **START STOP** -painiketta voit aloittaa harjoituksen tallennuksen.





VINKKI: Muista lämmitellä ennen harjoitusta ja jäähdytellä harjoituksen jälkeen.

7.1 Vianmääritys: Ei syketietoja

Jos sykevyyden signaali katoaa, toimi seuraavalla tavalla:

- Tarkista, että olet pukeutunut sykevyyden oikein ylllesi.
- Varmista, että vyön elektrodipinnat ovat kosteat.
- Jos ongelmat jatkuvat, vaihda vyön ja/tai laitteen paristo uuteen.

8 HARJOITTELUN AIKANA

Suunto Quest antaa tietoa harjoittelustasi harjoituksen aikana. Voit määrittää, minkä tietojen haluat näkyvän näytöllä. Lisätietoja asetuksista, näyttöiloista ja harjoitusten mukautusmahdollisuuksista on kohdissa *luvussa 10 Asetusten muuttaminen sivulla 27 ja kohdassa 11.2 Näyttöjen mukautus Movescount-palvelussa sivulla 35*. Tässä osiossa kerrotaan, miten voit selata tietoja harjoittelun aikana Suunto Quest -oletusasetuksia käytettäessä.

Tässä muutamia ehdotuksia harjoittelua varten:

- Painamalla **NEXT**-painiketta saat näkyviin reaaliaikaisia lisätietoja.
- Pitämällä **LIGHT LOCK**-painikkeen alhaalla voit lukita **START STOP**-painikkeen, kun haluat estää ajanoton keskeytymisen vahinkopainalluksen takia.
- Painamalla **START STOP**-painiketta voit keskeyttää harjoituksen.

Näytettävät lisätiedot vaihtelevat sen mukaan, mitä tietoja on käytettävissä, mitä valintoja olet tehnyt ja miten olet määrittänyt asetukset. Oletusasetusten mukaan näytetään seuraavat tiedot, kun sekä sykevyö että POD-laite ovat käytössä:



Oletusasetusten mukainen mukautettu tila **harjoittelu**:

- näkymä 1: syke ja sekuntikello
- näkymä 2: reaaliaikainen syke ja kalorinkulutus

- näkymä 3: syke prosentteina maksimisykkeestä ja sykealue
- näkymä 4: sekuntikello
- näkymä 5: reaaliaikaiset nopeus- ja matkalukemat.

Oletusasetusten mukainen mukautettu tila **juoksu**:

- näkymä 1: syke ja sekuntikello
- näkymä 2: vauhti ja matka
- näkymä 3: vauhti ja and keskiaskeltiheys
- näkymä 4: matka ja aika
- näkymä 5: sekuntikello.

Oletusasetusten mukainen mukautettu tila **pyöräily**:


- näkymä 1: syke ja sekuntikello
- näkymä 2: syke ja matka
- näkymä 3: nopeus ja matka
- näkymä 4: nopeus ja sekuntikello
- näkymä 5: matka ja keskinopeus.


Lisäksi harjoittelun aikana näytön ulkokehällä näkyy nuolikuvio.



Nuolet kuvaavat nykyistä palautumisaikaa (tunteina). Palautumisajalla tarkoitetaan sitä, kuinka kauan kehosi tarvitsee aikaa harjoituksesta palautumiseen ennen seuraavan harjoituksen aloittamista. Kehällä näkyvät

numerot näyttävät palautumisajan pituuden tunteina. Palautumisaika näkyy myös yhdessä yhteenvetonäkymässä ja erillisenä kohtana harjoitusvalikossa.


 **HUOMAUTUS:** Paristojen säätämiseksi taustavalo vilkkuu, jos aktivoit sen harjoituksen aikana.


 **VINKKI:** Voit ottaa äänet käyttöön tai poistaa ne käytöstä (🔇) harjoituksen aikana pitämällä **NEXT**-painiketta alhaalla. Et voi panna ääniä päälle, jos olet asettanut äänien asetukseksi **äänetön** yleisasetuksissa. Lisätietoja on kohdassa luvussa 10 Asetusten muuttaminen sivulla 27.


8.1 Ohjatun harjoituksen aikana


Voit luoda www.movescount.com-sivustossa oman harjoitusohjelman ja ladata sen Suunto Questiin. Kun harjoitusohjelma on käytössä, Suunto Quest ohjaa harjoitusta, jotta saavuttaisit päivittäisen harjoitustavoitteesi. Kun näytön nuoli osoittaa ylöspäin, sinun tulisi lisätä tehoa tai nopeutta. Kun nuoli osoittaa alaspäin, vähennä tehoa tai nopeutta.



 **HUOMAUTUS:** Kun suunnittelet harjoituskerran Movescount-palvelussa, voit määrittää harjoituksen keston, tehon ja matkan. Jos et määritä matkaa, Suunto Quest antaa teho-ohjeita.

 **HUOMAUTUS:** Movescount-palvelussa voit asettaa ulkokehän nuolet kuvaamaan sitä, kuinka monta prosenttia harjoituksesta olet suorittanut. Suorittamasi prosenttiosuus harjoituksesta näkyy myös lukemana laitteen ulkokehällä.

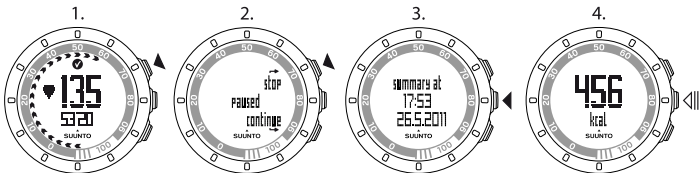
 **HUOMAUTUS:** Harjoituksen aikana opasnuolet näkyvät vain niissä näkymissä, joissa näkyy nopeus tai syke.

Kun olet saavuttanut tavoitteen, näytössä näkyy . Jos et halua tehdä harjoitusohjelman mukaista harjoitusta, poista ohjelma käytöstä **harjoitusasetuksista**. Kun harjoitusohjelma on poistettu käytöstä, voit silti käyttää itse määrittämiisi syke- ja nopeusrajoihin liittyviä ohjaustoimintoja. Voit ottaa syke- ja nopeusraajat käyttöön varmistamalla, että **harjoitusasetukset**-valikon rajat-asetus on **käytössä**.

9 HARJOITUKSEN JÄLKEEN


9.1 Harjoituksen jälkeen

1. Voit keskeyttää tai lopettaa harjoituksen painamalla **START STOP** -painiketta.
2. Jos haluat lopettaa harjoituksen, valitse **lopeteta**. Jos haluat jatkaa harjoitusta, valitse **jatka**.
3. **NEXT**-painikkeella voit selata eri yhteenvedonäkymiä.
4. Palaa aikänäkymään pitämällä **NEXT**-painike alhaalla.



HUOMAUTUS: Jos harjoituksesi huippusyke on noussut harjoituksen aikana laitteen asetuksiin määrittämäsi maksimisykettä korkeammaksi, laite kysyy automaattisesti, haluatko päivittää maksimisykkeesi.


VINKKI: Voit ohittaa yhteenvedon pitämällä **NEXT**-painiketta alhaalla ensimmäisessä yhteenvedonäkymässä. Jos haluat tarkastella edellisen harjoituksen yhteenvetoa myöhemmin, paina aikänäkymässä **START STOP**-painiketta ja valitse **edellinen Move**.


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


9.2 Palautumisaika

Suunto Quest näyttää jokaisen harjoituksen jälkeen, kuinka kauan sinulla kestää palautua täysin ja milloin olet taas valmis harjoittelemaan täydellä teholla, henkilökohtaisella aktiviteettitasollasi. Voit tarkastaa palautumisajan milloin tahansa valitsemalla **palautumisaika**. Lisätietoja on kohdassa *kohdassa 9.3 Palautumisajan ja edellisen Moven tarkastaminen sivulla 25*. Jos palautumisaika on yli 24 tuntia, suosittelemme, että pidät lepopäivän ylikunnon välttämiseksi. Suunto Quest laskee palautumisajan 120 tuntiin asti.



 **HUOMAUTUS:** *Ota yhteyttä ammattivalmentajaan, jos haluat oppia lisää palautumisajoista (harjoituksen ja levon suhteesta) ja tavoitteiden saavuttamisesta.*

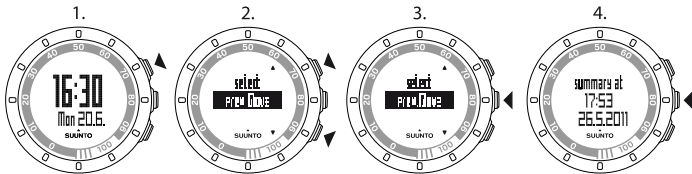
 **HUOMAUTUS:** *Näytön ulkokehällä harjoituksen aikana näkyvät nuolet ilmaisevat tarvittavan palautumisajan pituuden. Nuolet näkyvät harjoituksen aikana ja sen jälkeen aikanäkymässä.*


 **HUOMAUTUS:** Palautumisaika lasketaan syketietojen perusteella, joten se on näkyvissä vain, jos käytät sykevyötä harjoituksen aikana.

9.3 Palautumisajan ja edellisen Moven tarkastaminen

Voit tarkastaa palautumisajan ja edellisen Moven seuraavasti:

1. Paina aikanäkymässä **START STOP** -painiketta.
2. Valitse **palautumisaika**- tai **edellinen Move** -vaihtoehto **START STOP**- tai **LIGHT LOCK** -painikkeella.
3. Vahvista valinta painamalla **NEXT**-painiketta.
4. Voit selata näkymiä painamalla **NEXT**-painiketta. Käytyäsi läpi eri näkymät laite palaa aikanäkymään.




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

Näytön ulkokehällä harjoituksen aikana näkyvät nuolet ilmaisevat tarvittavan palautumisajan pituuden. Nuolet näkyvät harjoituksen aikana ja sen jälkeen aikanäkymässä. Nuolten määrä aikanäkymässä vähenee ajan myötä palautumisesi edistytessä.

9.4 Edellinen Move

Voit tarkastella edellisen harjoituksen tietoja kohdassa **edellinen Move**. Laitteella voit tarkastella vain viimeisimmän harjoituskerran yksityiskohtia. Suunto Quest tallentaa kuitenkin edellisten harjoitusten tiedot, joita voit tarkastella siirrettyäsi lokit Movescount.com-palveluun.

 **HUOMAUTUS:** Muista siirtää harjoituslokite Movescount.com-palveluun säännöllisesti, jotta vanhojen lokien tiedot eivät häviä uusien harjoitusten alkaessa korvata niiden tietoja.

10 ASETUSTEN MUUTTAMINEN

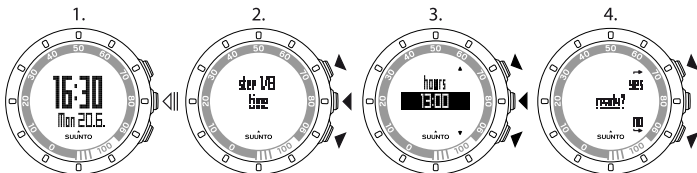
Voit muuttaa asetuksia aikanäkymässä.

Harjoittelun aikana voit

- ottaa äänet käyttöön tai poistaa ne käytöstä pitämällä **NEXT**-painiketta alhaalla
- lukita **START STOP** -painikkeen ja kosketustoiminnot pitämällä **LIGHT LOCK** -painiketta alhaalla.

Voit säätää asetuksia seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä aikanäkymässä **NEXT**-painiketta alhaalla.
2. Siirry ensimmäisiin asetuksiin painamalla **NEXT**-painiketta. Voit selata asetusvaiheita painamalla **START STOP**- ja **LIGHT LOCK** -painikkeitä.
3. Voit muuttaa arvoja painamalla **START STOP**- tai **LIGHT LOCK** -painiketta. Painamalla **NEXT**-painiketta hyväksyt arvon ja siirryt seuraavaan asetukseen.
4. Kun olet valmis, vahvista kaikki asetukset valitsemalla **kyllä** (**START STOP**). Jos haluat muokata asetuksia, valitse **ei** (**LIGHT LOCK**), jolloin palaat ensimmäiseen asetukseen.




Voit säätää seuraavia asetuksia:


Aika ja henkilökohtaiset asetukset

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

Harjoitusasetukset

- **ohjelma:** käytössä / ei käytössä – voit ottaa käyttöön Suunto Quest -oletusohjelman tai Movescount.comista lataamasi henkilökohtaisen ohjelman.
- **rajat:** ei käytössä, syke, nopeus – jos et käytä harjoitusohjelmaa, voit valita haluamasi syke- tai nopeusrajan.
- **automaattinen kierros:** käytössä / ei käytössä
- **ajastin 1:** ei käytössä / käytössä, minuutit, sekunnit
- **ajastin 2:** ei käytössä / käytössä, minuutit, sekunnit

 **VINKKI:** Voit muuttaa henkilökohtaisia syke- ja nopeusrajojasi Movescount-palvelussa. Movescount-palvelussa voit lisäksi määrittää rajoja mukautettuihin tiloihin.

 **VINKKI:** Automaattinen kierroslaskenta tapahtuu kuljetun matkan perusteella. Kierrosten oletuspituudet ovat POD-laitekohtaiset. Foot POD Minissä oletuspituus on 1 (km/maili) ja Bike PODissa 1 (km/maili). Voit säätää POD-laitteiden ja käyttämäsi mukautetun tilan arvoja Movescount.com-palvelussa.

Yleisasetukset

äännet:

- **kaikki päälle:** kaikki äännet ovat päällä
- **painikkeet pois:** kuulet kaikki muut äännet paitsi painikkeiden painallukset
- **äännetön:** kaikki äännet ovat pois päältä (jolloin näytössä näkyy \neq harjoituksen aikana)
- **napautusherkkyyys:** ei käytössä, erittäin pieni, pieni, normaali, korkea, erittäin korkea
- **mittayksikkö** (valinnaisia nopeutta ja matkaa mittaavien POD-laitteita käytettäessä): km/mi

Yhdistäminen

- **ohita:** yhdistäminen ohitetaan
- **vyö:** sykevyytä yhdistetään
- **Foot POD:** Foot POD tai Foot POD Mini yhdistetään
- **Bike POD:** Bike POD yhdistetään
- **Speed POD:** POD-laite yhdistetään – suosittelemme, että valitset tämän vaihtoehdon Suunto GPS POD -laitetta yhdistettäessä.

10.1 Aktiivisuustasosi arvioiminen

Aktiivisuustaso ilmaisee sen, miten aktiivisesti liikut. Voit määrittää oman aktiivisuustasosi seuraavien luokitusten avulla.

Hyötyliikunta

Jos et harrasta säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai muuta vaativaa fyysistä toimintaa, valitse 1.

Vapaa-ajan liikunta

Jos harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai teet fyysistä työtä ja viikoittainen harjoitusmääräsi on

- vähemmän kuin yksi tunti, valitse 2
- enemmän kuin yksi tunti, valitse 3.

Kuntoliikunta

Jos harrastat säännöllisesti urheilua tai muuta fyysistä toimintaa ja harjoittelet kovaa viikoittain


- alle 30 minuuttia, valitse 4
- 30–60 minuuttia, valitse 5
- 1–3 tuntia, valitse 6
- yli 3 tuntia, valitse 7.

Kestävyys- tai ammattilaisurheilu

Jos harjoittelet säännöllisesti tai harrastat kilpaurheilua ja viikoittainen harjoitusmääräsi on

- 5–7 tuntia, valitse 7.5
- 7–9 tuntia, valitse 8
- 9–11 tuntia, valitse 8.5
- 11–13 tuntia, valitse 9
- 13–15 tuntia, valitse 9.5
- yli 15 tuntia, valitse 10.


10.2 Lepotila ja perusasetukset

 **HUOMAUTUS:** *On suositeltavaa muuttaa perusasetuksia Movescount.comissa.*


Jos haluat muuttaa perusasetuksia ilman Movescount.com-yhteyttä, laite on asetettava lepotilaan.

Voit siirtää laitteen lepotilaan seuraavasti:

1. Kun laite pyytää vahvistamaan tehdyt asetukset yleisten asetusten viimeisen vaiheen jälkeen, pidä **NEXT**-painiketta alhaalla, kunnes laite siirtyy lepotilaan.
2. Aktivoi laite uudelleen painamalla jotakin laitteen painiketta.
3. Lisätietoja perusasetusten määrittämisestä on kohdassa *luvussa 5 Näin pääset alkuun sivulla 12*.

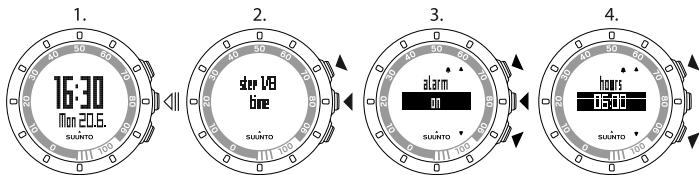
 **HUOMAUTUS:** Pariston vaihtaminen aiheuttaa muutoksia vain kellonajassa ja päivämäärässä. Aiemmat perusasetukset ja tallennetut harjoitukset säilyvät laitteen muistissa.

Esimerkki: hälytysasetusten muuttaminen

Kun hälytys on käytössä, näytössä näkyy .

Voit ottaa hälytyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä seuraavalla tavalla:

1. Siirry asetuksiin pitämällä aikanäkymässä **NEXT**-painiketta alhaalla.
2. Siirry valinnan **hälytys** kohdalle käyttämällä **START STOP** -painiketta ja vahvista valinta **NEXT**-painikkeella.
3. Aseta hälytysasetukseksi **käytössä** tai **ei käytössä** käyttämällä **START STOP**-tai **LIGHT LOCK** -painiketta. Vahvista **NEXT**-painikkeella.
4. Aseta hälytysaika **START STOP**- ja **LIGHT LOCK** -painikkeilla. Vahvista **NEXT**-painikkeella.




Kun hälytys soi, sammuta se valitsemalla **lopeta (LIGHT LOCK)**.

Laitte hälyttää samaan aikaan seuraavana päivänä.

10.3 Kielen vaihtaminen

Jos haluat muuttaa laitteen kieliasetuksia tai olet valinnut väärän kielen asetuksissa, laite on asetettava lepotilaan. Lisätietoja laitteen asettamisesta lepotilaan on kohdassa *kohdassa 10.2 Lepotila ja perusasetukset sivulla 30*. Voit vaihtaa kielen myös [Movescount.com](https://movescount.com)-palvelussa

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

11 SUUNTO QUESTIN MUKAUTTAMINEN

11.1 Internet-yhteys

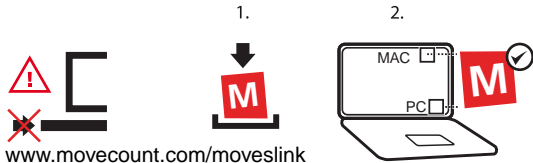
Movescount.com on Internetin urheiluyhteisö, joka tarjoaa paljon työkaluja päivittäisten urheiluasuoritustesi hallinnoimiseen ja mielenkiintoisten kokemusten kertomiseen. Sen avulla voit mukauttaa Suunto Questin omiin harjoitustarpeisiisi.

Voit siirtää tallennetut lokitiedot Suunto Movestick Minin avulla MovesCount.com-palveluun ja ladata asetuksia ja henkilökohtaisia harjoituksia Movescount.com-palvelusta Suunto Questiin.


⚠️ HUOMIO: Älä yhdistä Movestick Miniä, ennen kuin olet asentanut Moveslinkin.

Voit asentaa Moveslinkin seuraavasti:

1. Siirry osoitteeseen www.movescount.com/moveslink.
2. Lataa, asenna ja aktivoi Moveslink.



📄 HUOMAUTUS: Kun Moveslink on aktivoitu, tietokoneen näytössä näkyy Moveslink-kuvake.

 **HUOMAUTUS:** Moveslink on yhteensopiva PC- (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) ja MAC-tietokoneiden (Intel-pohjaiset, OS X -versio 10.5 tai uudempi) kanssa.

Voit rekisteröityä Movescountiin seuraavasti:

1. Siirry osoitteeseen www.movescount.com.
2. Luo tili.

1.

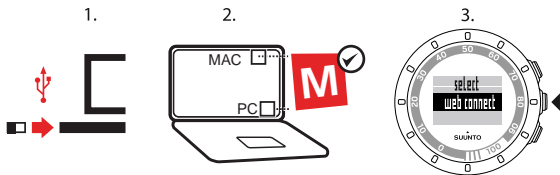


2.



Voit siirtää tietoja seuraavasti:

1. Kytke Suunto Movestick Mini tietokoneen USB-porttiin.
2. Varmista, että Moveslink on aktivoitu.
3. Avaa Suunto Questin harjoitusvalikko painamalla laitteen **START STOP** -painiketta, valitse **verkkoyhteys** ja vahvista valinta painamalla **NEXT**-painiketta.
4. Voit tarkastella Movejasi Movescountissa tietokoneen näytössä näkyvien ohjeiden mukaan.

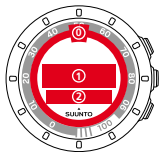


VINKKI: Suunto Quest voi tallentaa 20–30 lokitietoa sen mukaan, mitä tietoja haluat tallentaa harjoituksen aikana. Sen jälkeen laite alkaa tallentaa vanhimpien lokien päälle. Jos et halua menettää vanhoja lokeja ja haluat katsella niiden tietoja, siirrä lokisi Movescount.comiin.

HUOMAUTUS: Kun Suunto Quest yhdistetään Movescount.comiin ensimmäisen kerran, kaikki tiedot (myös laiteasetukset) siirretään Suunto Questista Movescountiin. Kun Suunto Quest ja Movescount.com yhdistetään seuraavan kerran, Movescount.comissa ja laitteessa asetuksiin, harjoitusohjelmiin, näyttöihin ja mukautettuihin tiloihin tekemäsi muutokset synkronoidaan.


11.2 Näyttöjen mukautus Movescount-palvelussa


Voit valita Suunto Quest -näytössä harjoituksen aikana näkyvät tiedot. Saat parhaan hyödyn Suunto Questista mukauttamalla sen näyttöjä ja luomalla oman harjoitusohjelman Movescount.com-palvelussa.




Voit mukauttaa kolmea näytön osaa:


- Voit määrittää ulkokehän nuolet ilmaisemaan palautumisaikaa tunteina, syketasoa prosentteina maksimisykkeestä tai suoritettua osuutta harjoituksesta prosentteina. Kun ulkokehän nuolet ilmaisevat harjoituksen suoritusosuutta tai palautumisaikaa, nuolet näkyvät harjoituksen aikana ja harjoituksen jälkeen aikatilassa. Kun ulkokehän nuolet ilmaisevat syketasoa prosentteina maksimisykkeestä, nuolet näkyvät vain harjoituksen aikana. Laitteen ulkokehällä näkyvät luvut auttavat nuolten tulkitsemisessä. Luvut ilmaisevat joko tuntimäärän (palautumisajan) tai prosenttiluvun (%:a maksimisykkeestä tai suoritettu osuus harjoituksesta).
- Rivillä 1 harjoitustiedot näkyvät näytön keskiosassa.
- Rivillä 2 harjoitustiedot näkyvät näytön alaosassa.

 **HUOMAUTUS:** Muista yhdistää Suunto Quest Movescount.com-tiliisi aina, kun siirrät harjoitustietojasi tai haluat siirtää Suunto Quest -asetuksiin tekemäsi muutokset laitteeseen.

 **HUOMAUTUS:** Palautumisaika ja syketaso prosentteina maksimisykkeestä näkyvät vain, kun käytät harjoituksessa sykevyötä. Harjoituksen suoritusaste näkyy vain, jos käytät harjoitusohjelmaa.

 **HUOMAUTUS:** Osa tiedoista, kuten intervalliajastin, kierrosaika ja sykealue, voidaan näyttää vain rivillä 2.

Voit luoda Suunto Questin viisi mukautettua tilaa ja nimetä ne sekä määrittää viisi näkymää kutakin tilaa varten. Voit määrittää myös automaattisessa kierroslaskennassa käytettävän kierroksen pituuden POD-laitekohtaisesti sekä sen, muodostaako Suunto Quest yhteyden sykevyöhön tai POD-laitteeseen.

 **VINKKI:** Jos valitset sekuntikellon näytettäväksi rivillä 2 ja jätät rivin 1 tyhjäksi, sekuntikello näkyy näytössä suurilla numeroilla.

12 HARJOITTELU MUKAUTETUN HARJOITUSOHJELMAN MUKAAN

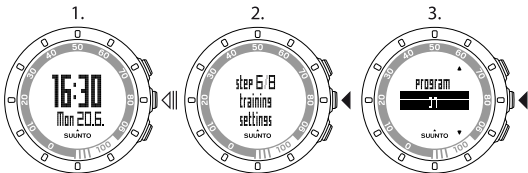
Voit luoda Movescount.com-palvelussa oman harjoitusohjelman ja ladata sen Suunto Questiin. Kun harjoitusohjelma on käytössä, Suunto Quest ohjaa harjoitusta, jotta saavuttaisit päivittäisen harjoitustavoitteesi.

Tässä osiossa kerrotaan, miten voit ottaa oletusohjelman käyttöön. Muista, että oletusohjelma on esimerkkiohjelma, joka ei välttämättä sovellus omiin harjoitustarpeisiisi.

12.1 Harjoitusohjelman aktivoiminen

Voit aktivoida oletusharjoitusohjelman seuraavasti:


1. Siirry asetuksiin pitämällä **NEXT**-painiketta alhaalla.
2. Siirry valinnan **harjoitusasetukset** kohdalle käyttämällä **START STOP**-painiketta ja vahvista valinta **NEXT**-painikkeella.
3. Valitse **ohjelma käytössä** ja vahvista valinta **NEXT**-painikkeella.
4. Poistu asetuksista ja palaa aikatilaan pitämällä **NEXT**-painike alhaalla.



12.2 Harjoitusohjelman käyttöönotto

Suunto Quest -oletusharjoitusohjelman on 15 viikon pituinen ja siihen on määritetty kestoltaan ja teholtaan vaihtelevia harjoituksia. Ohjelma on suunniteltu aktiivisuustasolla 6 (1–3 tuntia kovaa harjoittelua viikoittain) oleville henkilöille.


Suunto Quest -oletusohjelma ohjaa tehotasoa harjoituksen aikana. Movescount.com-palvelussa voit luoda oman harjoitusohjelman.


 **HUOMAUTUS:** Muista yhdistää Suunto Quest Movescount.com-tiliisi aina, kun siirrät harjoitustietojasi tai haluat siirtää Suunto Quest -asetuksiin tekemäsi muutokset laitteeseen.


Kun harjoitusohjelma on käytössä, Suunto Quest näyttää aikanäkymässä **harjoituspäivä**-muistutuksen, jos kuluvalle päivälle on määritetty harjoitus. Voit tarkastaa suosituksen päivittäisestä tavoitteesta painamalla **NEXT**-painiketta. Vahvista ja palaa aikanäkymään painamalla **NEXT** uudelleen.


12.3 Opastettu harjoitus


Kun harjoitusohjelma on käytössä, Suunto Quest näyttää edistymisesi ja ohjaa harjoitusta, jotta saavuttaisit päivittäisen harjoitustavoitteesi. Valitun harjoitustyyppin mukaan Suunto Quest kehottaa lisäämään tai pienentämään joko harjoittelun tehoa (sykkeen perusteella) tai nopeutta (matkan perusteella). Oletusohjelmassa näytetään vain teho-opastus. Kun syke- tai nopeuslukeman vieressä oleva nuoli osoittaa ylöspäin, sinun pitäisi lisätä tehoa tai nopeutta. Kun nuoli osoittaa alaspäin, vähennä tehoa tai nopeutta. Kun olet saavuttanut tavoitteen, näytössä näkyy 🏆.

 **HUOMAUTUS:** Harjoituksen aikana opasnuolet näkyvät vain niissä näkymissä, joissa näky nopeus tai syke.

 **HUOMAUTUS:** Jos et määritä matkaa, Suunto Quest antaa teho-ohjeita. Jos harjoittelet ilman sykevyötä, teho-opastusta ei näytetä harjoituksen aikana.


 **HUOMAUTUS:** Jos et halua tehdä harjoitusohjelman mukaista harjoitusta, poista ohjelma käytöstä yleisasetuksista ja Movescount-palvelusta.

 **VINKKI:** Kun harjoitusohjelma on poistettu käytöstä, voit silti käyttää itse määrittämiisi syke- ja nopeusrajoihin liittyviä ohjaustoimintoja. Muista ottaa rajat käyttöön laitteen asetuksista. Voit säätää rajoja Movescount-palvelussa.

 **HUOMAUTUS:** Suunto Quest luo päivittäisen tavoitteen harjoittelulle. Jos olet suunnitellut tekeväsi useita harjoituksia saman päivän aikana, niiden kestot ja tehot yhdistetään päivittäiseksi tavoitteeksi.

12.4 Kierrosten laskenta harjoituksen aikana

Voit määrittää Suunto Questin laskemaan kierros määrää automaattisesti harjoituksen aikana. Automaattinen kierroslaskenta tapahtuu edetyn matkan perusteella. Voit valita automaattisessa kierroslaskennassa käytettävän kierrospituuden erikseen kutakin POD-laitetta ja mukautettua tilaa varten.

 **VINKKI:** Voit käyttää Suunto Questissa kolmea mukautettua tilaa: **juoksu**, **kävely** ja **pyöräily**. Movescount.com-palvelussa voit määrittää Suunto Questin


automaattisen kierroslaskennan kierrospituudeksi 1 km (maili) juoksussa, 0,5 km (maili) kävelyssä ja 10 km (mailia) pyöräilyssä.

Voit kuitata kierroksen suoritetuksi myös manuaalisesti harjoituksen aikana. Kun harjoittelet, voit kuitata kierroksen suoritetuksi napauttamalla näyttöä.

Voit säätää napautusherkkyyden yleisasetuksista seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä aikatilassa **NEXT**-painiketta alhaalla.
2. Siirry valinnan **yleiset asetukset** kohdalle käyttämällä **START STOP** -painiketta ja vahvista valinta **NEXT**-painikkeella.
3. Siirry **napautusherkkyyds**-asetuksiin painamalla **NEXT**-painiketta.
4. Säädä napautusherkkyyds haluamaksesi painamalla **START STOP** -painiketta. Voit tarkistaa herkkyydason napauttamalla näyttöä herkkyydsoja selatessasi. Napautus on rekisteröitynyt, kun näytössä näkyy sanoma **napautettu!**
5. Paina **NEXT**-painiketta, kun haluat vahvistaa asetuksen.
6. Poistu asetuksista ja palaa aikutilaan painamalla **NEXT**-painiketta.



 **VINKKI:** Kierroslaskenta tapahtuu automaattisesti, kun käytät intervalliajastimia ja kun keskeytät tai lopetat harjoituskerran.

13 PODIN/SYKEVYÖN YHDISTÄMINEN

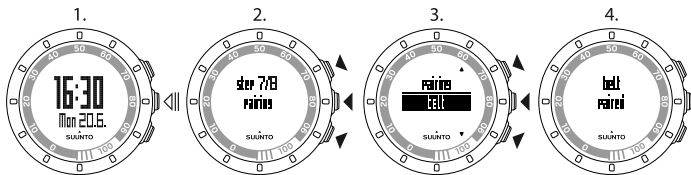
Voit yhdistää Suunto Questin valinnaisiin Suunto POD -laitteisiin (Suunto Foot POD Mini, GPS POD ja Bike POD), jos haluat lisätietoja nopeudesta ja matkasta harjoituksen aikana. Suunto Quest on yhteensopiva Suunto Comfort Belt Dual -sykevyön kanssa.

Suunto Quest -pakkaukseen sisältyvä sykevyö ja/tai POD-laite on jo yhdistetty laitteeseen. Yhdistämistä tarvitaan vain silloin, kun haluat käyttää uutta sykevyötä tai Speed PODia laitteen kanssa.

Voit yhdistää enintään kolme Suunnon nopeus- ja etäisyys-PODia. Jos yhdistät enemmän kuin kolme POD-laitetta, vain kolme viimeisintä laitetta pysyvät yhdistettyinä.


Yhdistä POD-laite tai sykevyö seuraavalla tavalla:

1. Siirry asetuksiin pitämällä aikanäkymässä **NEXT**-painiketta alhaalla.
2. Siirry yhdistämisvalintoihin siirtymällä ylöspäin **START STOP** -painiketta painamalla ja avaa yhdistämisvalikko painamalla **NEXT**-painiketta.
3. Valitse **POD-** tai **vyö-**vaihtoehto **START STOP-** ja **LIGHT LOCK** -painikkeilla. Vahvista **NEXT**-painikkeella.
4. Kytke POD tai sykevyö päälle (katso edellä olevat ohjeet). Lisätietoja on POD-laitteen oppaassa. Odota, kunnes näytössä lukee **yhdistetty**.
5. Jos yhdistäminen epäonnistuu, paina **NEXT** palataksesi yhdistämisasetukseen.



Esimerkki: Suunto Dual Comfort -sykevyyden yhdistäminen

1. Poista sykevyyden paristo.
2. Nollaa sykevyyä asettamalla paristo paikalleen positiivinen puoli alaspäin.
3. Tee Suunto Questissa edellä olevien ohjeiden vaiheet 1–3.
4. Aseta sykevyyden paristo oikein päin (positiivinen puoli ylöspäin) ja sulje sykevyyden paristoluukku. Odota, kunnes näytössä lukee **yhdistetty**.
5. Jos yhdistäminen epäonnistuu, paina **NEXT** palataksesi yhdistämisasetukseen.

 **HUOMAUTUS:** Kun näyttöön tulee näkyviin sanoma **ota käyttöön POD** tai **ota käyttöön vyö**, Suunto Quest odottaa sykevyyden tai POD-laitteen lähettämää yhdistämissignaalia 15 sekuntia. Sykevyyä tai POD-laite on kytkettävä päälle tämän ajan kuluessa.

13.1 Vianmääritys

Jos sykevyyden yhdistäminen ei onnistu, toimi seuraavasti:

1. Poista vyön paristo.
2. Aseta paristo takaisin väärin päin sykevyyden nollaamiseksi ja poista se uudelleen.

3. Siirry laitteen yhdistämisasetuksiin.
4. Aseta paristo sykevyöhön oikein päin.

13.2 POD-laitteiden kalibroiminen

Voit parantaa Suunto Foot POD Mini- tai Suunto Bike POD -laitteen nopeus- ja matkamittauksen tarkkuutta kalibroimalla sen Suunto Questin kanssa. Tee kalibrointi reitillä, jonka pituus on mitattu tarkasti, kuten 400 metrin juoksuradalla.

Voit kalibroida Suunto Foot POD Minin ja Suunto Questin seuraavasti:


1. Kiinnitä Suunto Foot POD Mini kenkääsi. Lisätietoja on Suunto Foot POD Mini -pikaoppaassa.
2. Yhdistä Suunto Quest ja Suunto Foot POD Mini valitsemalla mukautettu tila.
3. Ala juosta normaalivauhdillasi. Kun ylität lähtöviivan, aloita tallennus painamalla **START STOP** -painiketta.
4. Juokse 800–1000 m (noin 0,500–0,700 mailia, esimerkiksi kaksi kierrosta 400 metrin radalla) normaalilla nopeudellasi.
5. Paina **START STOP** -painiketta, kun ylität maaliviivan.
6. Selaa **NEXT**-painiketta painamalla matkayhteenveto näkyviin yhteenvetonäkymistä. Säädä **START STOP**- ja **LIGHT LOCK** -painikkeilla näytössä näkyvä matka vastaamaan todellista juoksemaasi matkaa. Vahvista **NEXT**-painikkeella.
7. Vahvista POD-laitteen kalibrointi painamalla **START STOP** -painiketta. Foot POD Mini on nyt kalibroitu. Voit kalibroida Suunto Bike POD -laitteen vastaavalla tavalla.

14 HOITO JA HUOLTAMINEN


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

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

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

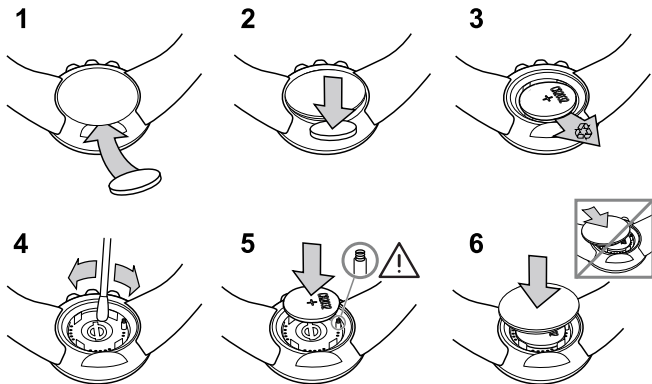
 **HUOMAUTUS:** Älä paina painikkeita uidesasi tai ollessasi muuten kosketuksissa veteen. Painikkeiden painaminen vedessä saattaa aiheuttaa toimintahäiriön.

14.1 Pariston vaihtaminen

Jos näytöllä näkyy , paristo kannattaa vaihtaa.

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

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:



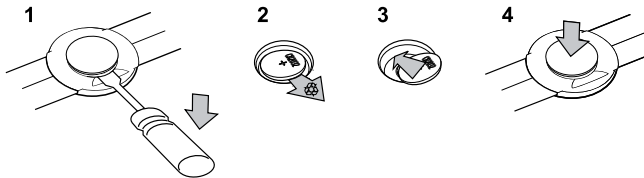
📄 HUOMAUTUS: Varmista huolellisesti, että muovinen O-renkas on kunnolla paikoillaan, jotta rannetietokone säilyy vesitiiviinä. Huolimattomuus pariston vaihtamisessa saattaa johtaa takuun mitätöitymiseen.

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

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

14.2 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.

15 TUOTTEEN TIEDOT

15.1 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): enintään 55 g / 1,95 unssia
- Vesitiiviys (laite): 30 m / 100 jalkaa (ISO 2281)
- Vesitiiviys (sykevyö): 20 m / 66 jalkaa (ISO 2281)
- Lähetystaajuus (vyö): 5,3 kHz induktiivinen, yhteensopiva kuntosalilaitteiden ja 2,465 GHz Suunto-ANT-yhteensopiva
- Lähetysetäisyys: ~ 2 m / 6 jalkaa
- Käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo (laite/sykevyö): 3 V:n CR2032
- Pariston kesto (laite/vyö): noin 1 vuosi normaalissa käytössä (2,5 tuntia sykeharjoittelua PODin kanssa viikossa)

Lokitallennin/sekuntikello

- Lokitallennuksen enimmäisaika: 20 tuntia
- Tarkkuus: 0,1 sekuntia

Syke

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

Henkilökohtaiset asetukset

- Syntymävuosi: 1910–2009
- Paino: 30–200 kg tai 66–400 paunaa

15.2 Tavaramerkki

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

15.3 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 koti- tai toimistokäyttöön.

15.4 CE-merkki

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

15.5 ICES

Tämä luokan [B] digitaalinen laite on Kanadan ICES-003-säännösten mukainen.

15.6 Tekijänoikeudet

Copyright Suunto Oy 2011. 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.

15.7 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.

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