

# **SUUNTO QUEST**

## **FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ**


1 BIZTONSÁG .....	5
A biztonsági óvintézkedések típusai: .....	5
Biztonsági óvintézkedések: .....	5
2 Üdvözljük! .....	7
3 A kijelzőn látható ikonok és számlapjelölések .....	9
4 A gombok használata .....	10
5 Első lépések .....	12
5.1 A háttérvilágítás és a gombzár használata .....	13
5.2 A nyugalmi pulzus ellenőrzése .....	14
6 A pulzsmérő öv felvétele .....	16
7 Az edzés megkezdése .....	18
7.1 Hibaelhárítás: A pulzsmérő nem ad jelet .....	19
8 Edzés közben .....	20
8.1 Irányított edzés közben .....	22
9 Edzés után .....	24
9.1 Edzés után .....	24
9.2 Regenerálódási idő .....	25
9.3 A regenerálódási idő és az előző edzés megtekintése .....	26
9.4 Az előző edzés .....	27
10 A beállítások módosítása .....	28
Idő- és személyes beállítások .....	29
Edzésbeállítások .....	29
Általános beállítások .....	30
Párosítás .....	30
10.1 Az aktivitási besorolás megbecslése .....	30


10.2 Az alvó mód és a legelső beállítások .....	31
10.3 A nyelv módosítása .....	33
11 A Suunto Quest testreszabása .....	34
11.1 Csatlakozás az internethez .....	34
11.2 A kijelzők testreszabása a Movescount oldalon .....	36
12 Egyéni edzésprogrammal végzett edzés .....	39
12.1 Az edzésprogram aktiválása .....	39
12.2 A program használatba vétele .....	40
12.3 Edzésirányítás .....	40
12.4 Körök létrehozása edzés közben .....	41
13 A POD/pulzusmérő öv párosítása .....	44
Példa: A Suunto Dual Comfort öv párosítása .....	45
13.1 Hibaelhárítás .....	45
13.2 A POD-ok kalibrálása .....	46
14 Tisztítás és karbantartás .....	47
14.1 Elemcsere .....	47
14.2 A pulzusmérő övben található elem cseréje .....	49
15 Műszaki jellemzők .....	50
15.1 Műszaki jellemzők .....	50
15.2 Védjegy .....	51
15.3 FCC-megfelelőség .....	51
15.4 CE .....	51
15.5 ICES .....	52
15.6 Szerzői jogok .....	52
15.7 Szabadalmi megjegyzés .....	52


16 Jótállás .....	53
Jótállási időszak .....	53
Kizárások és korlátozások .....	53
A Suunto jótállási szerviz elérhetősége .....	54
A felelősség korlátozása .....	54

# 1 BIZTONSÁG


## A biztonsági óvintézkedések típusai:


 **FIGYELEM:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.

 **VIGYÁZAT:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** – fontos információ kiemelésére szolgál.

## Biztonsági óvintézkedések:

 **FIGYELEM:** A TERMÉK, NOHA MEGFELEL AZ IPARI ELŐÍRÁSOKNAK, A BŐRREL ÉRINTKEZVE ALLERGIÁS REAKCIÓT VAGY BŐRIRRITÁCIÓT OKOZHAT. HA EZ BEKÖVETKEZIK, NE HASZNÁLJA TOVÁBB A TERMÉKET, ÉS FORDULJON ORVOSHOZ.

 **FIGYELEM:** EDZÉSPROGRAM KIDOLGOZÁSA ELŐTT MINDIG KERESSE FEL A HÁZIORVOSÁT! A MEGERŐLTETÉS KOMOLY SÉRÜLÉST OKOZHAT.

 **VIGYÁZAT:** A TERMÉKET NE TISZTÍTSA OLDÓSZERREL, MIVEL EZZEL KÁROSÍTHATJA A FELÜLETÉT.

 **VIGYÁZAT:** A TERMÉKEN NE HASZNÁLJON ROVARRIASZTÓT, MIVEL EZZEL KÁROSÍTHATJA A FELÜLETÉT.

 **VIGYÁZAT:** A TERMÉKET NE DOBJA KI, HANEM A KÖRNYEZETVÉDELMI SZEMPONTOKNAK MEGFELELŐEN ELEKTRONIKUS HULLADÉKKÉNT KEZELJE.

 **VIGYÁZAT:** A KÉSZÜLÉKET NE ÜTÖGESSÉ ÉS NE EJTSE LE, MIVEL EZZEL KÁRT TEHET BENNE.

## 2 ÜDVÖZÖLJÜK!

Köszönjük, hogy a Suunto Quest készüléket választotta!

A felhasználói útmutató, amelyet a kezében tart, segít abban, hogy a legtöbbet hozza ki a Suunto Quest készülékkel végzett edzésekből. Olvassa át, hogy az új Suunto Quest készülékkel végzett munka még élvezetesebb legyen.

Mindez semmihez sem fogható. Kint lenni a természetben, a kedvenc sportját élvezve. A tökéletes futóösvényt keresve. A következő nagy versenyre készülve. Minden pillanatot kiélvezve. Ezért él. Erre született.

Az ellenálló kialakítású Suunto Quest készülékkel Ön:

### **\_TERVEZHET**

\_ Testre szabott edzésterveket készíthet, illetve választhat a már meglévő online edzéstervek közül.

### **\_CSATLAKOZHAT**

\_ Edzésprogramokat tölthet le a Suunto Quest készülékre.

\_ Az edzésadatait feltöltheti a Movescount.com oldalra.

\_ Testre szabhatja a kijelzőt és a beállításokat a Movescount.com oldalon.


### **\_MEGJELENÍTHET**

\_ Edzés közben beolvashatja a pulzusszám, illetve a sebesség alapján mért adatokat és a regenerálódási időt.

### **\_FEJLŐDHET**

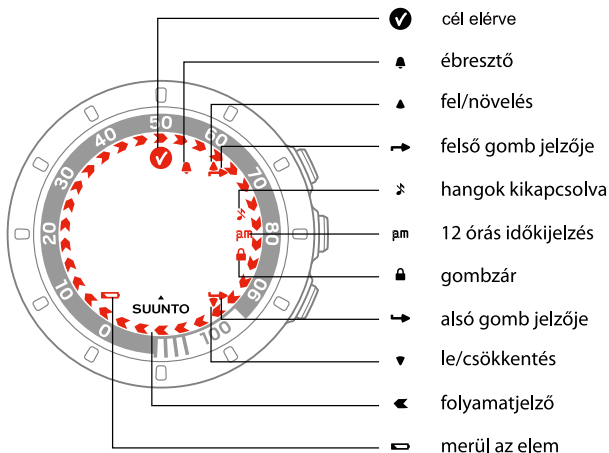
\_ Online elemezheti a teljesítményét, és megoszthatja az eredményeit a Movescount.com közösséggel.

Élje át az edzés élményét online is, és hozzon ki még többet minden mozdulatból a Movescount.com oldalon! A Suunto Movestick segítségével összekötheti a Suunto Quest készüléket a Movescount.com oldallal, ahová feltöltheti az edzésnaplóit, beszámolhat a barátainak a fejlődéséről, és megoszthatja másokkal az érzéseit és gondolatait. Az edzésprogramokat egyenesen a Suunto Quest készülékre is töltheti. Látogasson el a Movescount.com oldalra még ma, és regisztráljon!

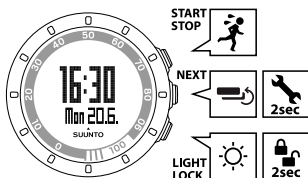
 **MEGJEGYZÉS:** Mindenképp regisztrálja a Suunto készüléket a [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) webhelyen, hogy teljes támogatást kapjon hozzá.



# 3 A KIJELEZŐN LÁTHATÓ IKONOK ÉS SZÁMLAPJELÖLÉSEK



## 4 A GOMBOK HASZNÁLATA



Az alábbi gombok lenyomásával többféle funkciót érheti el:

### START STOP:

- kijelöli az 1-es egyéni módot (**training** – edzés), a 2-es egyéni módot (**running** – futás), a 3-as egyéni módot (**cycling** – kerékpározás), a **recovery time** (regenerálódási időt), az **prev. Move** (előző edzést), az **web connect** (internetkapcsolatot)
- edzés megkezdése/leállítása
- érték növelése/lépegetés felfelé

Az egyéni módokról itt olvashat többet: *11.2 A kijelzők testreszabása a Movescount oldalon. szakasz ezen az oldalon: 36.*

### NEXT:

- váltás a nézetek között
- lenyomva tartás a beállításokba belépéshez/kilépéshez
- elfogadás/ugrás a következő lépésre

**LIGHT LOCK:**

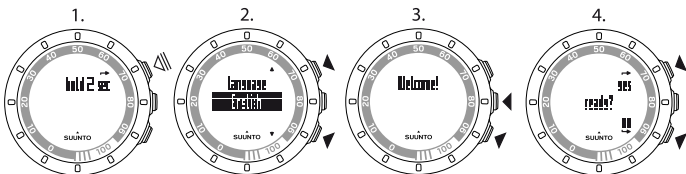
- a háttérvilágítás aktiválása
- lenyomva tartás a **START STOP** gomb zárolásához
- érték csökkentése/lépegetés lefelé

## 5 ELSŐ LÉPÉSEK

Először adja meg a személyes beállításait. Számos érték kiszámítása ezeken a beállításokon alapszik, így fontos, hogy az értékeket a lehető legpontosabban adja meg. A **personal (személyes)** beállításokon belül Ön a fizikai állapota és a mozgásmennyiség alapján tudja finomhangolni a Suunto Quest készüléket.


A legelső beállítások megadása:

1. Nyomja le bármelyik gombot a készülék aktiválásához. Várjon, amíg a készülék be nem kapcsol, és meg nem jeleníti a **hold 2 sec (tartsa 2 mp-ig lenyomva)** üzenetet. Az első beállítás megnyitásához tartsa lenyomva a **START STOP** gombot.
2. Az értékek módosításához nyomja le a **START STOP** vagy a **LIGHT LOCK** gombot.
3. Az elfogadáshoz és a következő beállításra ugráshoz nyomja le a **NEXT** gombot. Az előző beállításhoz való visszatéréshez nyomja le a **LIGHT LOCK** gombot.
4. Ha elkészült, az összes érték jóváhagyásához válassza a **yes (START STOP – igen)** lehetőséget. Ha módosítani szeretné a beállításokat, válassza a **no (LIGHT LOCK – nem)** lehetőséget.




Ön az alábbi értékeket tudja legelső beállításokként megadni:

- **language (nyelv):** English (angol), Deutsch (német), français (francia), español (spanyol), português (portugál), italiano (olasz), Nederlands (holland), svenska (svéd), suomi (finn)
- **units (mértékegységek):** metrikus/angolszász
- **time (idő):** 12 órás/24 órás, órában és percben
- **date (dátum)**
- **personal settings (személyes beállítások):** születési év, nem, testsúly


 **MEGJEGYZÉS:** Miután megadta a születési évét, a készülék automatikusan megállapítja a maximális pulzusszámot. Ehhez az Amerikai Sport- és Egészségügyi Egyetemek Szövetsége (ACSM) által alkalmazott 207 – (0,7 x ÉLETKOR) képletet használja. Ha ismeri a maximális pulzusszámát, állítsa az automatikusan megadott értéket az Ön által ismert értékre.


Ne feledje beállítani a további személyes értékeket a **personal settings (személyes beállítások)** között, mielőtt megkezdéné az edzést a Suunto Quest készüléken. Lásd itt: *10 A beállítások módosítása. fejezet ezen az oldalon: 28.*


 **TIPP:** A dátum, a két időzóna és a másodperc és idő megjelenítéséhez nyomja le a **NEXT** gombot idő nézetben. Ha a másodperc nézetet választja, a kijelző az elem élettartamának megóvása érdekében 2 perc után visszaáll, és csak a dátumot és a két időzónát mutatja.


## 5.1 A háttérvilágítás és a gombzár használata

A háttérvilágítás bekapcsolásához nyomja le a **LIGHT LOCK** gombot.

A **START STOP** gomb zárolásához vagy a zárolás feloldásához tartsa lenyomva a **LIGHT LOCK** gombot. Ha a **START STOP** gomb zárolva van, a kijelzőn a  szimbólum látható.

 **MEGJEGYZÉS:** Zárolja a **START STOP** gombot, hogy ne indítsa el vagy állítsa meg véletlenül a stopperórát. Ha a **START STOP** gomb edzés közben zárolva van, a **NEXT** gomb lenyomásával továbbra is tud váltogatni a nézetek között.

 **MEGJEGYZÉS:** Edzés közben tartsa lenyomva a **NEXT** gombot a gombzár aktiválásához és az érintés funkció kikapcsolásához.

 **MEGJEGYZÉS:** Az elem élettartamának megóvása érdekében a háttérvilágítás villog, amikor edzés közben bekapcsolja.

## 5.2 A nyugalmi pulzus ellenőrzése

A nyugalmi pulzus a pihenés közbeni szívverések száma. Ellenőrizze a nyugalmi pulzusát, hogy a Suunto Quest készülék még inkább testre szabva tudja irányítani, és hogy követni tudja az edzettségi szintje alakulását. Az edzettségi szint javulásával általában csökken a nyugalmi pulzus.


A nyugalmi pulzus ellenőrzése:

1. Nedvesítse meg a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a pulzusmérő övet.
2. Ellenőrizze, hogy a készülék fogadja-e a pulzusjeleket.
3. Dőljön le 3 percre, és lazítson.
4. Olvassa le a pulzusát a készülékről, majd ennek megfelelően állítsa be a készüléket a **personal settings (személyes beállítások)** között.




**TIPP:** A pulzusellenőrzést a legideálisabb egy kiadós alvást követően elvégezni. Ha nem sokkal korábban kávézott, fáradt vagy ideges, a pulzusát később ellenőrizze.

## 6 A PULZUSMÉRŐ ÖV FELVÉTELE




 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto Quest készülék kizárólag a Suunto Dual Comfort övvel kompatibilis.


Állítsa be úgy a szíj hosszúságát, hogy a pulzusmérő öv a testéhez simuljon, de ne szorítsa. Nedvesítse meg vízzel vagy zselével a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a pulzusmérő övet. A pulzusmérő övnek a mellkasa közepén kell áthaladnia, a rajta lévő piros színű nyílnak pedig felfelé kell mutatnia.




 **FIGYELEM:** A szívritmus-szabályozóval, beépített defibrillátorral vagy más beültetett elektronikus eszközzel rendelkezők a pulzusmérő övet csak a saját felelősségükre használhatják. A pulzusmérő öv első használatának megkezdése előtt javasoljuk, hogy végezzen edzéstesztet az orvosa jelenlétében. Ezzel meggyőződhet a szívritmus-szabályozó és a pulzusmérő öv együttes használatának biztonságosságáról. Az edzés bizonyos mértékű kockázatot jelent, főleg azok esetében, akik korábban nem végeztek testmozgást. Mindenképpen javasoljuk, hogy a rendszeres edzésprogram megkezdése előtt keresse fel az orvosát.



 **MEGJEGYZÉS:** Az ANT ikonnal  rendelkező pulzsmérő övek kompatibilisek az ANT-kompatibilis Suunto csuklószámítógépekkel és a Suunto ANT Fitness Solution edzésszofttverrel, míg az IND ikonnal  rendelkező pulzsmérő övek a legtöbb indukciós pulzusjel-vevővel felszerelt edzőtermi géppel kompatibilisek. A Suunto Dual Comfort öv egyaránt IND- és ANT-kompatibilis.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto Quest készülék víz alatt nem észleli a pulzsmérő öv által küldött jeleket.

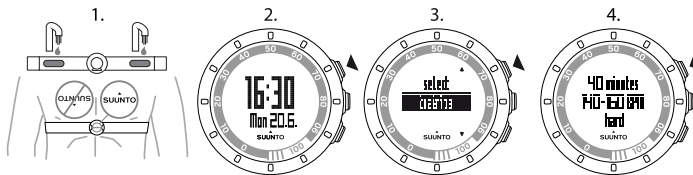
 **TIPP:** Használat után mossa ki gépben a pulzsmérő övet, hogy megelőzze a kellemetlen szagok kialakulását.


## 7 AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE

A legelső beállítások megadása után elkezdheti az edzést. A Suunto Quest készüléknek akkor veszi igazán hasznát, ha a saját igényei szerint szabja testre. A beállításokról, kijelzőkről, illetve az edzés testreszabásának módjairól itt: *10A beállítások módosítása. fejezet ezen az oldalon: 28* és itt: *11.2 A kijelzők testreszabása a Movescount oldalon. szakasz ezen az oldalon: 36* olvashat. Ebből a fejezetből megtudhatja, hogyan kezdheti meg az edzést a Suunto Quest alapértelmezett beállításainak segítségével.

Az edzés megkezdése:

1. Nedvesítse meg a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a pulzusmérő övet.
2. Az idő nézetben nyomja le a **START STOP** gombot, és válassza ki az alábbiak valamelyikét: **training** (edzés), **running** (futás), illetve **cycling** (kerékpározás).
3. Nyomja le a **NEXT** gombot a jóváhagyáshoz.  
Ha az edzésprogram aktiválva van, és aznapra edzés van ütemezve, a készülék megjelenít egy javaslat képernyőt, amelyen – még az edzés megkezdése előtt – a pulzus vagy a sebességtartomány látható. Ebben az esetben a **NEXT** gomb lenyomásával ugorhat a következő képernyőre.
4. Amint a Suunto Quest készülék észleli a pulzusmérő övet vagy a POD-ot, megjelenik egy értesítési képernyő. Az edzés rögzítésének elindításához nyomja le a **START STOP** gombot.



 **TIPP:** Edzés előtt melegítsen be, edzés után pedig vezessen le.

## 7.1 Hibaelhárítás: A pulzsmérő nem ad jelet

Ha nem tudja venni a pulzsmérőről érkező jeleket, tegye a következőket.

- Ellenőrizze, hogy jól vette-e fel a pulzsmérő övet.
- Ellenőrizze, a pulzsmérő övön található elektródák környéke nedves-e.
- Ha a probléma nem szűnik, cseréljen elemet a pulzsmérő övben és/vagy a készülékben.

## 8 EDZÉS KÖZBEN

A Suunto Quest edzés közben további információkkal szolgál. Ön meghatározhatja, hogy mi jelenjen a kijelzőn. A beállításokról, kijelzőkről, illetve az edzés testreszabásának módjairól itt: *10 A beállítások módosítása. fejezet ezen az oldalon: 28* és itt: *11.2 A kijelzők testreszabása a Movescount oldalon. szakasz ezen az oldalon: 36* olvashat. Ebből a fejezetből megtudhatja, hogyan tud lapozni edzés közben a további információk között a Suunto Quest alapértelmezett beállításainak segítségével.

**Íme néhány ötlet ahhoz, hogyan használja edzés közben a készüléket:**

- További információk valós idejű megjelenítéséhez nyomja le a **NEXT** gombot.
- Ha lenyomva tartja a **LIGHT LOCK** gombot, azzal zárolja a **START STOP** gombot, és így nem állítja meg véletlenül a stopperórát.
- Az edzés szüneteltetéséhez nyomja le a **START STOP** gombot.

A további információk a rendelkezésre álló információk, illetve az Ön személyes beállításainak függvényében jelennek meg. Alapértelmezés szerint, ha mind a pulzsmérő, mind a POD rendelkezésre áll, a következő információk láthatók:



Az alapértelmezett **training** (edzés) egyéni módban:

- 1. nézet: pulzus és stopperóra
- 2. nézet: pulzus és kalóriák, valós időben

- 3. nézet: pulzus százalékos aránya és pulzustartomány
- 4. nézet: stopperóra
- 5. nézet: sebesség és megtett táv, valós időben

Az alapértelmezett **running** (futás) egyéni módban:

- 1. nézet: pulzus és stopperóra
- 2. nézet: iram és megtett táv
- 3. nézet: iram és átlagos futólépésszám
- 4. nézet: megtett táv és idő
- 5. nézet: stopperóra

Az alapértelmezett **cycling** (kerékpározás) egyéni módban:


- 1. nézet: pulzus és stopperóra
- 2. nézet: pulzus és megtett táv
- 3. nézet: sebesség és megtett táv
- 4. nézet: sebesség és stopperóra
- 5. nézet: megtett táv és átlagsebesség


Edzés közben ezenfelül a külső peremen lévő nyilakat is láthatja.



A nyilak az aktuális regenerálódási időt mutatják (órában). A regenerálódási idő az az idő, amennyi az Ön edzés utáni regenerálódásához szükséges, hogy készen álljon a következő edzésre. A peremen lévő számok a regenerálódási

idő hátralévő részét mutatják. A regenerálódási idő az egyik riportnézetben, az edzés után, illetve önállóan, az edzés menüben is megjelenik.


 **MEGJEGYZÉS:** Az elem élettartamának megóvása érdekében a háttérvilágítás villog, amikor edzés közben bekapcsolja.


 **TIPP:** A hangokat edzés közben a **NEXT** gomb lenyomva tartásával tudja be- vagy kikapcsolni (↔). A hangokat nem tudja bekapcsolni, ha az általános beállítások között az **all off (összes ki)** lehetőség van kiválasztva. Bővebben lásd itt: 10 A beállítások módosítása. fejezet ezen az oldalon: 28.


## 8.1 Irányított edzés közben


A [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalon saját edzésprogramot hozhat létre, és letöltheti a Suunto Quest készülékre. Ha az edzésprogram be van kapcsolva, a Suunto Quest segítségével elérheti a napi edzescélt. Ha a kijelzőn látható nyíl felfelé mutat, Önnek növelnie kell az intenzitást vagy a sebességet. Ha a nyíl lefelé mutat, Önnek csökkentenie kell az intenzitást vagy a sebességet.



 **MEGJEGYZÉS:** Amikor edzéstervet készít a Movescount oldalon, megadhatja az időtartamot, az intenzitást és a távot. Ha a táv nincs megadva, a Suunto Quest az intenzitáshoz nyújt irányítást.

 **MEGJEGYZÉS:** A Movescount oldalon beállíthatja, hogy a külső peremen lévő nyilak a teljesített százalékos edzésarányt mutassák. A százalékos értéket a készülék peremén lévő számok segítségével tudja leolvasni.

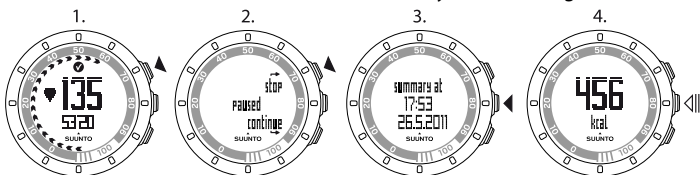
 **MEGJEGYZÉS:** Edzés közben a nyilak csak akkor láthatók, ha a kijelző a sebességet vagy a pulzusszámot mutatja.

Ha teljesítette a célt, a kijelzőn a  szimbólum jelenik meg. Ha nem akarja betartani az edzésprogramot, kapcsolja ki az **training settings (edzésbeállítások)** között. Ha az edzésprogram le van tiltva, Ön továbbra is kap irányítást az Ön által beállított pulzustartományokkal vagy sebességhatárokkal kapcsolatosan. Ne feledje engedélyezni a pulzustartományokat vagy sebességhatárokat a **on (be)** érték beállításával az **training settings (edzésbeállítások)** között.

# 9 EDZÉS UTÁN

## 9.1 Edzés után

1. Az edzés szüneteltetéséhez vagy leállításához nyomja le a **START STOP** gombot.
2. Válassza a **stop (leállítás)** elemet a leállítás megerősítéséhez és a riport megtekintéséhez, illetve a **continue (folytatás)** elemet az edzés folytatásához.
3. A riporton belüli különböző nézetek áttekintéséhez nyomja le a **NEXT** gombot.
4. Az idő nézethez való visszatéréshez tartsa lenyomva a **NEXT** gombot.




**MEGJEGYZÉS:** Ha a csúcspulzus értéke edzés közben meghaladja a készülékbeállításokban szereplő maximális pulzus értékét, a készülék automatikusan megkérdezi, hogy nem akarja-e frissíteni a maximális pulzus értékét.

**TIPP:** A riport kihagyásához tartsa lenyomva a **NEXT** gombot az első riport nézetben. Ha az előző edzésről készült riportot később szeretné megtekinteni,



nyomja le a **STARTSTOP** gombot az idő nézetben, és válassza az **prev. Move (előző edzés)** lehetőséget


 **TIPP:** Használat után mossa ki gépben a pulzusmérő övet, hogy megelőzze a kellemetlen szagok kialakulását.


## 9.2 Regenerálódási idő


Az edzések után a Suunto Quest készülék megjeleníti, hogy Önnek mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz, és mikor áll készen a teljes intenzitással végzett edzésre a saját edzettségi szintjén. A regenerálódási időt bármikor megtekintheti a **recovery time (regenerálódási idő)** pontban, lásd itt: *9.3 A regenerálódási idő és az előző edzés megtekintése.*

szakasz ezen az oldalon: 26. Ha a regenerálódási idő több mint 24 óra, javasoljuk, hogy a túledzés elkerülése érdekében mindenképpen tartson pihenőnapot. A Suunto Quest készülék akár 120 óra regenerálódási idővel is számol.



 **MEGJEGYZÉS:** Kérjen segítséget egy hivatásos edzőtől, hogy többet megtudjon a regenerálódási sebesség (az edzési és pihenési arány) felhasználásáról a céljai elérésében.

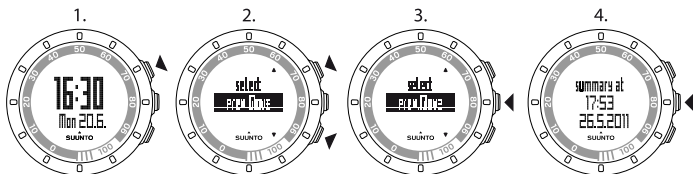
 **MEGJEGYZÉS:** Edzés közben a külső peremen megjelenő nyilak a regenerálódási időt mutatják. A nyilak edzés közben és után, idő nézetben látszanak.

 **MEGJEGYZÉS:** A regenerálódási időt a készülék a pulzusinformációk alapján számolja ki, és csak akkor áll rendelkezésre, ha pulzusmérő övvel edz.

## 9.3 A regenerálódási idő és az előző edzés megtekintése

A regenerálódási idő és az előző edzés megtekintése:

1. Az idő nézetben nyomja le a **START STOP** gombot.
2. Válassza ki a **recovery time (regenerálódási idő)** vagy az **prev. Move (előző edzés)** lehetőséget a **START STOP** vagy a **LIGHT LOCK** gombbal.
3. A kiválasztás jóváhagyása a **NEXT** gombbal történik.
4. A nézetek átlapozásához nyomja le a **NEXT** gombot. Ha minden nézetet átnézett, a készülék az idő nézethez tér vissza.




 **TIPP:** Az idő nézethez való visszatéréshez tartsa lenyomva a **NEXT** gombot.

Edzés közben a külső peremen megjelenő nyilak a regenerálódási időt mutatják. A nyilak edzés közben és után, idő nézetben látszanak. Idő módban a nyilak a regenerálódással együtt fokozatosan eltűnnek.

## 9.4 Az előző edzés

Az **prev. Move (előző edzés)** részben az előző edzésből származó információkat tekintheti meg.

A készüléken csak az előző edzés adatait tekintheti meg. A Suunto Quest készülék azonban az előző edzések adatait is tárolja, amelyeket alaposabban is áttekinthet, ha átmásolja a naplót a Movescount.com oldalra.

 **MEGJEGYZÉS:** *Ne feledkezzen meg a naplók rendszeres átmásolásáról a Movescount.com oldalra, hogy megelőzze a naplómémória felülírását.*

# 10 A BEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSA

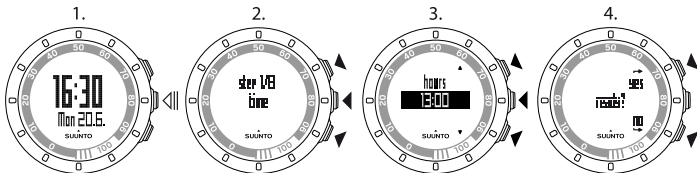
A beállítások az idő nézetben módosíthatók.

Edzés közben Ön:

- a **NEXT** gomb lenyomva tartásával be vagy ki tudja kapcsolni a hangokat.
- a **LIGHT LOCK** gomb lenyomva tartásával zárolni tudja a **START STOP** gombot és az érintés funkciót.

A beállítások módosítása:

1. Az idő nézetben nyomja le a **NEXT** gombot, hogy meg tudja nyitni a beállításokat.
2. Az első beállítás megnyitásához nyomja le a **NEXT** gombot. A beállítás lépéseit a **START STOP** és a **LIGHT LOCK** gombokkal tudja végignézni.
3. Az értékek módosításához nyomja le a **START STOP** vagy a **LIGHT LOCK** gombot. A jóváhagyáshoz és a következő beállításra ugráshoz nyomja le a **NEXT** gombot.
4. Ha elkészült, az összes érték jóváhagyásához válassza a **yes (START STOP – igen)** lehetőséget. Ha még szeretne módosítani a beállításokon, az első beállításhoz való visszatéréshez válassza a **no (LIGHT LOCK – nem)** lehetőséget.




Ön az alábbi beállításokon tud módosítani:


## Idő- és személyes beállítások

- **time (idő):** óra, perc
- **alarm (ébresztő):** be/ki, óra, perc
- **dual time (két időzóna):** óra, perc
- **date (dátum):** év, hónap, nap
- **personal settings (személyes beállítások):** testsúly, aktivitási besorolás, maximális pulzus, nyugalmi pulzus

## Edzésbeállítások

- **program:** be/ki – a segítségével egy alapértelmezett Suunto Quest programot vagy egy, a Movescount.com oldalról letöltött személyi edzőprogramot használhat.
- **limits (határértékek):** ki, HR, sebesség – a segítségével kiválaszthatja a pulzustartomány-, illetve sebességhatár-irányítást, amennyiben nem használ edzésprogramot.
- **autolap (automatikus köridő):** be/ki
- **timer 1 (1-es időzítő):** be/ki, perc, másodperc
- **timer 2 (2-es időzítő):** be/ki, perc, másodperc

 **TIPP:** A pulzustartomány, illetve sebességhatár személyes értékeit a Movescount oldalon tudja beállítani. A Movescount oldalon emellett egyéni tartományonként is beállíthat határértékeket.

 **TIPP:** Az automatikus köridőt a távolság indítja be. Az alapértelmezett értékek POD-onként: 1 (km/mérföld) a Foot POD Mini, és 1 (km/mérföld) a Bike POD esetében. Az értékeket minden Ön által használt POD-nál és egyéni módnál megadhatja a Movescount.com oldalon.

## Általános beállítások

### sounds (hangok):

- **all on (összes be):** minden hangot bekapcsol
- **buttons off (gombok ki):** a gombnyomások kivételével minden hang hallható
- **all off (összes ki):** minden hangot kikapcsol (ha a hangok ki vannak kapcsolva, a kijelzőn edzés közben a 🏃 szimbólum látható)
- **tap sensitivity (érintési érzékenység):** ki, nagyon alacsony, alacsony, közepes, magas, nagyon magas
- **distance unit (távolság mértékegysége)** (opcionális sebesség- és távolságmérő POD-okon): km/mérf

### Párosítás

- **skip (kihagyás):** a párosítás kihagyása
- **belt (öv):** a pulzusmérő öv párosítása
- **Foot POD:** Foot POD vagy Foot POD Mini párosítása
- **Bike POD:** Bike POD párosítása
- **Speed POD:** POD párosítása – azt javasoljuk, hogy ezen a néven a Suunto GPS POD eszközt párosítsa.

## 10.1 Az aktivitási besorolás megbecslése

Az aktivitási besorolás az aktuális aktivitási szintjének az értékelése. Határozza meg az aktivitási besorolását az alábbi osztályozási rendszer segítségével.

### Kímélő

Ha nem vesz részt rendszeresen szabadidős sporttevékenységekben, illetve nem végez nehéz fizikai munkát, válassza az 1-es besorolást.

## Szabadidős

Ha rendszeresen részt vesz szabadidős sporttevékenységekben, nehéz fizikai munkát végez, és a heti edzésmennyisége

- kevesebb, mint 1 óra, válassza a 2-es besorolást.
- több, mint 1 óra, válassza a 3-as besorolást.

## Fitness

Ha rendszeresen sportol vagy más, mozgással járó tevékenységet űz, illetve heti szinten végez komoly edzőmunkát:


- 30 percnél kevesebb ideig, válassza a 4-es besorolást.
- 30–60 percig, válassza a 5-ös besorolást.
- 1–3 órán át, válassza a 6-os besorolást.
- több mint 3 órán át, válassza a 7-es besorolást.

## Edzett vagy professzionális

Ha rendszeresen edz, illetve versenysportokat űz, és a heti edzésmennyisége:

- 5–7 óra, válassza a 7.5-ös besorolást.
- 7–9 óra, válassza a 8-as besorolást.
- 9–11 óra, válassza a 8.5-ös besorolást.
- 11–13 óra, válassza a 9-es besorolást.
- 13–15 óra, válassza a 9.5-ös besorolást.
- több, mint 15 óra, válassza a 10-es besorolást.


## 10.2 Az alvó mód és a legelső beállítások

 **MEGJEGYZÉS:** Azt javasoljuk, hogy módosítsa a legelső beállítások a *Movescount.com* oldalon.


A legelső beállítások módosításához a Movescount.com oldal megnyitása nélkül állítsa a készüléket alvó módba.

A készülék alvó módba állítása:

1. Az általános beállítások utolsó lépéseként, amikor a készülék jóváhagyást kér Öntől a beállításmódosításokhoz, tartsa lenyomva a **NEXT** gombot, amíg a készülék alvó módba nem lép.
2. A készüléket bármelyik gombot lenyomva tudja újraaktiválni.
3. A legelső beállítások megadásáról itt olvashat: *5 Első lépések. fejezet ezen az oldalon: 12.*

 **MEGJEGYZÉS:** Ha elemet cserél, csak a dátum és az idő módosul. A készülék megjegyzi a korábban megadott beállításait és a rögzített edzéseket.

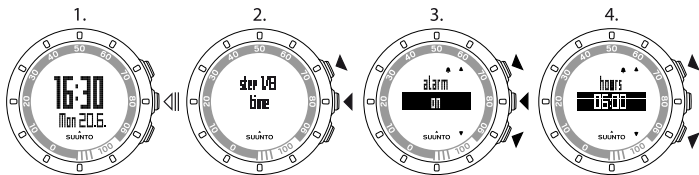
### **Példa: az ébresztési beállítások módosítása**

Ha az ébresztő be van kapcsolva, a kijelzőn a  szimbólum látható.

Az ébresztő be/kikapcsolása:

1. Az idő nézetben nyomja le a **NEXT** gombot, hogy meg tudja nyitni a beállításokat.
2. Keresse meg az **alarm (ébresztő)** elemet a **START STOP** gombbal, és hagyja jóvá a **NEXT** gombbal.
3. Kapcsolja **on (be)** vagy **off (ki)** a riasztót a **START STOP** vagy a **LIGHT LOCK** gombbal. A jóváhagyás a **NEXT** gombbal történik.
4. Állítsa be az ébresztési időt a **START STOP** vagy a **LIGHT LOCK** gombbal. A jóváhagyás a **NEXT** gombbal történik.






Ha az ébresztő megszólalt, a **stop (LIGHT LOCK – leállítás)** gombbal tudja kikapcsolni.

Az ébresztő kikapcsolás után másnap ugyanabban az időpontban ismét megszólal.

## 10.3 A nyelv módosítása

Ha módosítani szeretné a készülék nyelvét, vagy ha a készülék beállításakor rossz nyelvet választott ki, állítsa a készüléket alvó módba. A készülék alvó módba állításáról itt olvashat: *10.2 Az alvó mód és a legelső beállítások. szakasz ezen az oldalon: 31.*

A nyelvet a Movescount oldalon is be tudja beállítani.

 **MEGJEGYZÉS:** A készülék megjegyzi a korábban megadott beállításait és a rögzített edzéseket.

# 11 A SUUNTO QUEST TESTRESZABÁSA

## 11.1 Csatlakozás az internethez

A Movescount.com egy online sportközösség, ahol Ön számos eszköz közül választhat a napi mozgás felügyeletéhez, és a tapasztalatain alapuló lebilincselő történeteket írhat. A segítségével pedig testre szabhatja a Suunto Quest készüléket, hogy tökéletesen megfeleljen az igényeinek.

A naplóban rögzített adatokat egy Suunto Movestick Mini segítségével átmásolhatja a Movescount.com oldalra. A Movescount.com oldalon található beállításokat és testre szabott edzésterveket pedig a Suunto Quest készülékre másolhatja.

**⚠ VIGYÁZAT:** A Moveslink telepítéséig ne csatlakoztassa a Movestick Mini eszközt!

A Moveslink telepítése:

1. Látogasson el [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink) oldalra.
2. Töltse le, telepítse és aktiválja a Moveslink szoftvert.




[www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink)


1.



2.



 **MEGJEGYZÉS:** A Moveslink aktiválása után egy Moveslink ikon jelenik meg a számítógép képernyőjén.

 **MEGJEGYZÉS:** A Moveslink a (Windows XP, Windows Vista, Windows 7 rendszerű) PC és a(z Intel-alapú, OS X 10.5-ös vagy újabb rendszerű) MAC gépekkel kompatibilis.

Regisztrálás a Movescount oldalon:

1. Látogasson el [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra.
2. Hozzon létre saját profilt.

1.

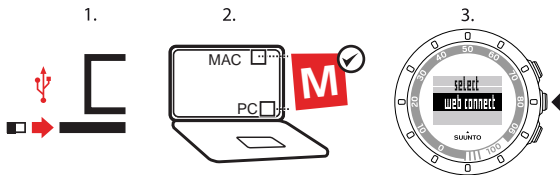


2.



Az adatok átmásolása:

1. Dugja a Suunto Movestick Mini készüléket a számítógép USB-portjába.
2. Ellenőrizze, hogy a Moveslink aktiválódott-e.
3. A Suunto Quest készüléken nyomja le a **START STOP** gombot az edzésmenübe lépéshez, lapozzon az **web connect (internetkapcsolat)** lehetőségre, és hagyja jóvá a **NEXT** gombbal.
4. A Movescount oldalon tett lépések megjelenítéséhez kövesse a számítógépen megjelenő utasításokat.

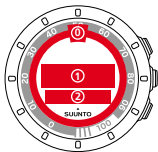


**TIPP:** A Suunto Quest készülék mintegy 20–30 napló tárolására alkalmas attól függően, hogy edzés közben milyen adatokat kíván rögzíteni. Ezután elkezdi felülírni a legrégebbi naplót. Ha nem szeretné, hogy az edzésnaplók elvessenek, és ha meg szeretné tekinteni a naplóadatokat, másolja őket a [Movescount.com](https://www.movescount.com) oldalra.

**MEGJEGYZÉS:** Amikor a Suunto Quest először csatlakozik a [Movescount.com](https://www.movescount.com) oldalhoz, a Suunto Quest készüléken található összes adat (így a készülékbeállítások is) átmásolódik a [Movescount](https://www.movescount.com) oldalra. Amikor a Suunto Quest készülék a következő alkalommal csatlakozik a [Movescount.com](https://www.movescount.com) oldalhoz, a [Movescount.com](https://www.movescount.com) oldalon, illetve a készüléken a beállításokban, edzésprogramokban, a kijelzőn és az egyéni módokban történt módosítások szinkronizálva lesznek.

## 11.2 A kijelzők testreszabása a Movescount oldalon

A Suunto Quest segítségével kiválaszthatja, hogy edzés közben mi jelenjen a kijelzőn. Éljen a Suunto Quest összes előnyével: készítsen testre szabott kijelzőt, és hozza létre a saját edzésprogramját a [Movescount.com](https://www.movescount.com) oldalon.




A kijelzőn három különböző területet tud testre szabni:


- A külső peremen lévő nyilakkal megjelenítheti a regenerálódási idő (órában), a pulzust (százalékban), illetve a teljesített edzésarányt (százalékban). Amikor a teljesített arányt és a regenerálódási időt jelenítik meg, a külső peremen lévő nyilak edzés közben és után, idő módban látszanak. Amikor a pulzus százalékos arányát jelenítik meg, külső peremen lévő nyilak csak edzés közben látszanak. A külső peremen lévő nyilakat a készülék peremén lévő számjegyekkel tudja értelmezni. A számjegyek (a regenerálódási idő esetén) az időt, (a pulzus százalékos aránya és a teljesített edzésarány esetében) a százalékokat jelölik.
- Az 1. sor a képernyő közepén mutatja az edzésadatokat.
- A 2. sor a képernyő alján mutatja az edzésadatokat.

**MEGJEGYZÉS:** Ne feledje a [Movescount.com](https://movescount.com) oldalon lévő profiljához csatlakoztatni a Suunto Quest készüléket, valahányszor átmásolja az edzésadatait, vagy szeretné átmásolni a Suunto Quest készüléken végzett módosításokat.

**MEGJEGYZÉS:** A regenerálódási idő és a pulzus százalékos aránya csak pulzsmérő övvel végzett edzések esetén látható. A teljesített edzésarány csak akkor jelenik meg, ha Ön edzésprogrammal edz.

 **MEGJEGYZÉS:** Egyes adatok, például az időzítő, a köridő és a pulzustartomány, csak a 2. sorban jelenhetnek meg.

Ön legfeljebb 5 egyéni módot hozhat létre és nevezhet el a Suunto Quest készüléken, illetve legfeljebb 5-féle nézetet határozhat meg az egyes módokhoz. Azt is meghatározhatja, hogy a Suunto Quest készüléket pulzuszámoló övhöz vagy POD-hoz kell-e csatlakoztatni, illetve megadhatja az automatikus köridőhöz tartozó távot a POD-okon.

 **TIPP:** Ha a stopperórát a 2. sorban jeleníti meg, és az 1. sort üresen hagyja, a stopperóra nagy számjegyekkel lesz látható a kijelzőn.

## 12 EGYÉNI EDZÉSPROGRAMMAL VÉGZETT EDZÉS

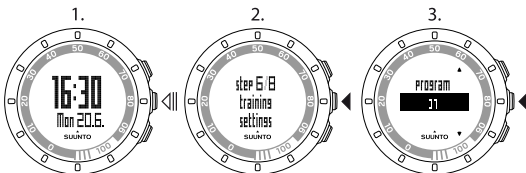
A Movescount.com oldalon saját edzésprogramot hozhat létre, és letöltheti a Suunto Quest készülékre. Ha az edzésprogram be van kapcsolva, a Suunto Quest segítségével elérheti a napi edzést.

Ebből a fejezetből megtudhatja, hogyan veheti használatba az alapértelmezett programot. Ne feledje, hogy az alapértelmezett program csupán minta, és nem feltétlenül felel meg az Ön edzésigényeinek.

### 12.1 Az edzésprogram aktiválása

Az alapértelmezett edzésprogram aktiválása:


1. A beállítások megnyitásához tartsa lenyomva a **NEXT** gombot.
2. Lapozzon az **training settings (edzésbeállítások)** pontra a **START STOP** gombbal, és hagyja jóvá a **NEXT** gombbal.
3. Válassza a **program on (program be)** elemet, és hagyja jóvá a **NEXT** gombbal.
4. Tartsa lenyomva a **NEXT** gombot, hogy ki tudjon lépni a beállításokból, és visszatérhessen az idő nézetbe.



## 12.2 A program használatba vétele


A Suunto Quest készüléken lévő alapértelmezett edzésprogram időtartama 15 hét, az időtartamtól és az intenzitásról függő edzésekkel. A program a 6-os aktivitási besoroláshoz (heti 1–3 órányi komoly edzés munka) készült.

A Suunto Quest készüléken lévő alapértelmezett program irányítást nyújt az intenzitáshoz az edzések során. Saját edzésprogram létrehozásához keresse fel a [Movescount.com](https://www.movescount.com) oldalt.


 **MEGJEGYZÉS:** *Ne feledje a Movescount.com oldalon lévő profiljához csatlakoztatni a Suunto Quest készüléket, valahányszor átmásolja az edzésadatait, vagy szeretné átmásolni a Suunto Quest készüléken végzett módosításokat.*


Ha az edzésprogram be van kapcsolva, a Suunto Quest megjeleníti aznapra az **training day (edzésnap)** emlékeztetőt az idő nézetben, amikor az edzést ütemezte. A napicél-javaslat megtekintéséhez nyomja le a **NEXT** gombot. A jóváhagyáshoz és a az idő nézethez való visszatéréshez nyomja le újra a **NEXT** gombot.

## 12.3 Edzésirányítás


Ha az edzésprogram be van kapcsolva, a Suunto Quest megjeleníti a fejlődését, és segít elérni a napi edzéscélt. A kiválasztott edzéstípustól függően a Suunto Quest készülék (a pulzusszám alapján) az intenzitáshoz, illetve (a megtett táv alapján) a sebességhez nyújt irányítást. Az alapértelmezett programban csak az intenzitáshoz nyújtott irányítás látható. Ha a kijelzőn a pulzusszám vagy sebesség környékén látható nyíl felfelé mutat, Önnek növelnie kell az intenzitást vagy a sebességet. Ha a nyíl lefelé mutat, Önnek csökkentenie kell az intenzitást vagy a sebességet. Ha teljesítette a célt, a kijelzőn a  szimbólum jelenik meg.




 **MEGJEGYZÉS:** Edzés közben a nyíl csak akkor látható, ha a kijelző a sebességet vagy a pulzusszámot mutatja.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a táv nincs megadva, a Suunto Quest az intenzitáshoz nyújt irányítást. Ha pulzusmérő öv nélkül edz, a készülék edzés közben nem nyújt irányítást az intenzitáshoz.


 **MEGJEGYZÉS:** Ha nem akarja betartani az edzésprogramot, kapcsolja ki az általános beállítások között, illetve a Movescount oldalon.

 **TIPP:** Ha az edzésprogram le van tiltva, Ön továbbra is kap irányítást az Ön által beállított pulzustartományokkal vagy sebességhatárokkal kapcsolatosan. Ne feledje engedélyezni a határértékeket az eszközbéállítások között. A határértékeket a Movescount oldalon tudja beállítani.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto Quest napi célt állít be. Ha egy napra több edzést tervez, ezek együttes időtartama és intenzitása adja ki a napi célt.

## 12.4 Körök létrehozása edzés közben

A Suunto Quest készüléken automatikus köridőket is beállíthat az edzésekhez. Az automatikus köridők alapja a távolság. Minden POD-hoz és egyéni módhoz különböző automatikus köridőtávolságot választhat ki.

 **TIPP:** A Suunto Quest készüléken lévő három egyéni mód közül választhat. Ezek a **running** (futás), **walking** (gyaloglás), illetve a **cycling** (kerékpározás). A

*Movescount.com beállíthatja, hogy a Suunto Quest készülék automatikus körideje futás esetén 1 km (mérőföld), gyaloglás esetén 0,5 km (mérőföld), kerékpározás esetén pedig 10 km (mérőföld) legyen.*

Edzés közben kézzel is mérhet köridőt. Az edzés során a körméréshez érintse meg a kijelzőt.

Az érintési érzékenység megadása az általános beállítások között:

1. Az idő módban nyomja le a **NEXT** gombot, hogy meg tudja nyitni a beállításokat.
2. Lapozzon az **general settings (általános beállítások)** pontra a **START STOP** gombbal, és hagyja jóvá a **NEXT** gombbal.
3. Az **tap sensitivity (érintési érzékenység)** beállításainak megnyitásához nyomja le a **NEXT** gombot.
4. Az érintési érzékenység kívánt szintjének megadásához nyomja le a **START STOP** gombot – az érzékenységi szint megtekintéséhez érintse meg a kijelzőt, miközben a szintek között lapoz. Miután rögzítette az érintést, a kijelzőn a **tapped! (megérintve!)** üzenet jelenik meg.
5. Nyomja le a **NEXT** gombot a beállítás jóváhagyásához.
6. Tartsa lenyomva a **NEXT** gombot, hogy ki tudjon lépni a beállításokból, és visszatérhessen az idő módba.





**TIPP:** A körök automatikusan létrejönnek, amikor időzítőt használ, vagy amikor egy edzés szüneteltetve van, vagy megáll.

## 13 A POD/PULZUSMÉRŐ ÖV PÁROSÍTÁSA

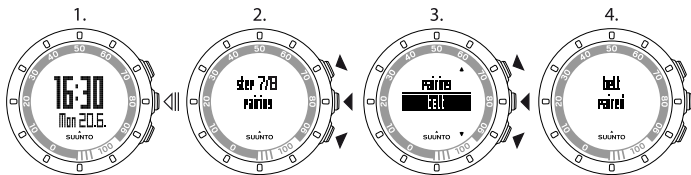
Párosítsa a Suunto Quest készüléket az opcionális Suunto POD-okkal (Suunto Foot POD Mini, GPS POD, illetve Bike POD), hogy edzés közben további sebesség- és távinformációkat kapjon. A Suunto Quest készülék kompatibilis a Suunto Dual Comfort övvel.

A Suunto Quest készülék csomagjában található pulzusmérő öv és/vagy POD már párosítva van. Párosításra csak akkor van szükség, ha új pulzusmérő övet vagy sebességmérő POD-ot szeretne használni a készülékhez.

Legfeljebb három Suunto sebesség- és távolságmérő POD-ot párosíthat. Ha háromnál több POD-ot párosít, a párosítás a legutóbbi háromra lesz érvényes.


A POD vagy a pulzusmérő öv párosítása:

1. Az idő nézetben nyomja le a **NEXT** gombot, hogy meg tudja nyitni a beállításokat.
2. Lapozzon felfelé a **START STOP** gombbal, hogy megnyissa a párosítási beállításokat, majd nyomja le a **NEXT** gombot a párosítás menübe lépéshez.
3. Válassza ki a **POD** vagy az **belt (öv)** lehetőséget a **START STOP** gombbal, majd nyomja le a **LIGHT LOCK** gombot. A jóváhagyás a **NEXT** gombbal történik.
4. Kapcsolja be a POD-ot vagy a pulzusmérő övet (az alábbi utasítások szerint). További információ a POD kézikönyvében olvasható. Várjon, amíg meg nem jelenik a **paired (párosítva)** üzenet.
5. Ha a párosítás sikertelen, a párosítási beállításhoz való visszatéréshez nyomja le a **NEXT** gombot.



### Példa: A Suunto Dual Comfort öv párosítása

1. Vegye ki az elemet a pulzsmérő övből.
2. Állítsa alaphelyzetbe a pulzsmérő övet. Ehhez a pozitív sarkával lefelé helyezze be az elemet.
3. Kövesse a fenti utasítások 1–3. lépését a Suunto Quest készüléken.
4. Helyezze be újra az elemet a pozitív sarkával felfelé, és zárja rá az öv fedelét. Várjon, amíg meg nem jelenik a **paired (párosítva)** üzenet.
5. Ha a párosítás sikertelen, a párosítási beállításhoz való visszatéréshez nyomja le a **NEXT** gombot.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a kijelzőn a **turn on POD (kapcsolja be a POD-ot)** vagy a **turn on belt (kapcsolja be az övet)** szöveg olvasható, a Suunto Quest 15 másodpercig vár pulzsmérő övről vagy a POD-ról érkező párosítási jelre. Ez alatt az adott pulzsmérő övet vagy POD-ot be kell kapcsolni.

## 13.1 Hibaelhárítás

Ha a pulzsmérő öv párosítása sikertelen, tegye a következőket.

1. Vegye ki az övből az elemet.

2. Helyezze be fordítva az elemet a pulzuszámoló öv alaphelyzetbe állításához, majd vegye ki újra.
3. Lapozzon a készülék párosítási beállításaihoz.
4. Helyezze be az elemet a pulzuszámoló övbe a megfelelő módon.

## 13.2 A POD-ok kalibrálása

Kalibrálja a Suunto Foot POD Mini vagy a Suunto Bike POD eszközt a Suunto Quest készülékkel a pontos sebesség- és távolságmérés érdekében. A kalibrálást pontosan kimért távon, például egy 400 méteres futópályán végezze.

A Suunto Foot POD Mini kalibrálása a Suunto Quest készülékkel:


1. Erősítse a Suunto Foot POD Mini eszközt a cipőjére. Bővebb információt a Suunto Foot POD Mini gyorsismertetőjében talál.
2. Válasszon ki egy egyéni módot, hogy a Suunto Quest készüléket a Suunto Foot POD Mini eszközhöz csatlakoztassa.
3. Kezden futni a szokásos iramában. Amikor átlépi a startvonalat, nyomja le a **START STOP** gombot a rögzítés elindításához.
4. Fusson mintegy 800–1000 métert (mintegy 0,5–0,7 mérföldet) a szokásos iramában (például két kört a 400 méteres futópályán).
5. Amikor átlépi a célvonalat, nyomja le a **START STOP** gombot.
6. Lapozza át a riportnézeteket a **NEXT** gombbal, amíg a távösszegzéshez nem ér. Állítsa be a kijelzőn látott távot a valósan megtett táv alapján a **START STOP** és a **LIGHT LOCK** gomb segítségével. A jóváhagyás a **NEXT** gombbal történik.
7. A POD kalibrálásának jóváhagyásához nyomja le a **START STOP** gombot. A Foot POD Mini eszköz kalibrálása kész. A Suunto Bike POD kalibrálása a fentiekhez hasonlóan történik.

# 14 TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS


A készülékkel bánjon óvatosan – ne ütögesse és ne ejtse le!

A készülék normál körülmények között nem igényel szervizelést. Használat után mossa le folyó vízzel és egy kevés szappannal, a készülékházat pedig törölje át egy puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

A készüléket ne próbálja saját maga megjavítani. Javítással kapcsolatban forduljon a hivatalos Suunto-szervizhez, -márkakereskedőhöz vagy -üzlethez. Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

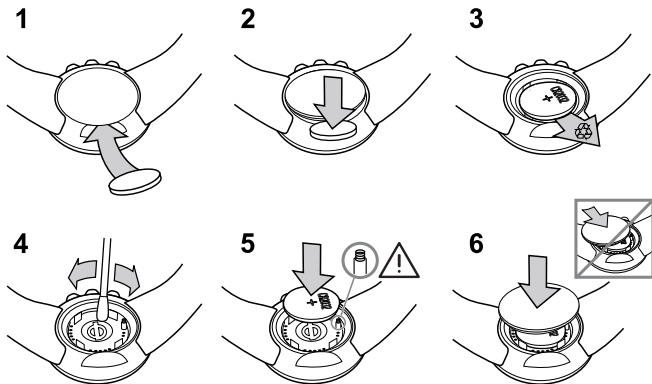
 **MEGJEGYZÉS:** *Úszás közben vagy vízzel érintkezve soha ne nyomja meg a készüléken lévő gombokat. Ha a gombokat akkor nyomja meg, amikor a készülék víz alatt van, az a készülék meghibásodását eredményezheti.*

## 14.1 Elemcsere

Ha a kijelzőn a  szimbólum látható, tanácsos elemet cserélni.

Elemet rendkívül óvatosan cseréljen, ügyelve arra, hogy a Suunto Quest készülékbe ne kerüljön víz. A nem kellő körültekintéssel végzett elemcsere a jótállás elvesztésével járhat.

Az elemet az ábrán látható módon cserélje ki:



**MEGJEGYZÉS:** Óvatosan ellenőrizze, hogy a műanyag O gyűrű a helyén van-e, és hogy a csuklószámitógépbe nem került-e víz. A nem kellő körültekintéssel végzett elemcsere a jótállás elvesztésével járhat.

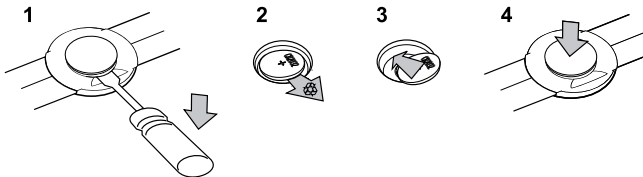
**MEGJEGYZÉS:** Vigyázzon az elemtartó rekeszben található rugóra (lásd az ábrát). Ha a rugó megsérül, a készüléket hivatalos Suunto-képviselőhöz küldje javításra.

**MEGJEGYZÉS:** Ha elemet cserél, csak a dátum és az idő módosul. A korábban megadott beállításait és a rögzített edzéseket a készülék visszaállítja.



## 14.2 A pulzsmérő övben található elem cseréje

Az elemet az ábrán látható módon cserélje ki:



**MEGJEGYZÉS:** A Suunto azt javasolja, hogy az elemtartó fedelét és az O gyűrűt az elemmel együtt cserélje ki, mert ez biztosítja, hogy az elemtartó öv tiszta és vízmentes maradjon. A cserefedelek a csereelemekkel együtt a hivatalos Suunto-márkakereskedőnél és a Suunto webáruházában szerezhetők be.

# 15 MŰSZAKI JELLEMZŐK

## 15.1 Műszaki jellemzők

### Általános

- Üzemi hőmérséklet: -10–50 °C/14–122 °F
- Tárolási hőmérséklet: -30–60 °C/-22–140 °F
- Tömeg (az eszköze): 40 g/1,41 uncia
- Tömeg (a pulzusmérő öv esetén): max. 55 g/1,95 uncia
- Vízállóság (az eszköze): 30 m/100 láb (ISO 2281)
- Vízállóság (a pulzusmérő öv esetén): 20 m/66 láb (ISO 2281)
- Átviteli frekvencia (az öv esetén): 5,3 kHz induktív, kompatibilis az edzőtermi eszközökkel, ill. 2,465 GHz Suunto–ANT kompatibilitás
- Hatótávolság: kb. 2 m/6 láb
- A felhasználható által is cserélhető elem (az eszközben/a pulzusmérő övben): 3 V-os CR2032
- Az elem élettartama (az eszközben/a pulzusmérő övben): normál használat esetén kb. 1 év (= 2 és fél óra edzés/hét a pulzusmérővel és a POD-dal)

### Adatrögzítő/stopperóra

- Maximális naplózási idő: 20 óra
- Mérési egység: 0,1 másodperces pontosság

### Pulzusszám

- Kijelző: 30–240
- Nyugalmi pulzus: percenként kb. 60; percenként 30 és 100 közé állítható.

## Személyes beállítások

- Születési év: 1910–2009
- Testsúly: 30–200 kg vagy 66–400 font

## 15.2 Védjegy

A Suunto Quest, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

## 15.3 FCC-megfelelőség

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak. Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye: (1) a készülék nem bocsáthat ki káros interferenciát, és (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a nem kívánt működést okozó interferenciát is beleértve. A javítást kizárólag a Suunto hivatalos szervizmérnökei végezhetik. Az illetéktelen személyek által végzett javítás a jótállás elvesztésével jár. A készüléket ellenőrizték az FCC-előírásoknak való megfelelés szempontjából, és ennek során otthoni és irodai használatra alkalmasnak találták.

## 15.4 CE

A CE-jelölés az Európai Uniónak az elektromágneses összeférhetőségről szóló, 89/336/EGK irányelvnek (EMC) és a 99/5/EGK irányelvnek való megfelelést jelöli.

## 15.5 ICES

A jelen [B] osztályú digitális berendezés megfelel a kanadai ICES-003 szabvány előírásainak.

## 15.6 Szerzői jogok

Copyright © Suunto Oy 2011. Minden jog fenntartva. A Suunto, a Suunto terméknevek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, tehető közzé vagy reprodukálható. Noha nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért nem vállalunk sem kifejezett, sem beleértett jótállást. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a [www.suunto.com](http://www.suunto.com) címről tölthető le.

## 15.7 Szabadalmi megjegyzés

A terméket függőben lévő szabadalmi kérvények és a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik: 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. A hivatalnál további szabadalmi kérvények is iktatva vannak.

# 16 JÓTÁLLÁS

## A SUUNTO KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁSA

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely Hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját belátása szerint ingyen a.) kijavítja, b.) kicseréli, c.) megtéríti, a jelen Korlátozott jótállásban szereplő feltételek alapján. A Korlátozott jótállás kizárólag a vásárlás országában érvényes és hatályos, kivéve, ha a helyi jog másképp nem rendelkezik.

### Jótállási időszak

A Korlátozott jótállási időszak az eladónál történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét. A Jótállási időszak kijelzős termékek esetén két (2) év. A Jótállási időszak kiegészítők, így többek között POD-ok és pulzusmérők, illetve cserélhető alkatrészek esetén egy (1) év.

### Kizárások és korlátozások

A jelen Korlátozott jótállás nem terjed ki:

1. a) az elhasználódásra, b) a nem megfelelő kezelésből származó meghibásodásokra, illetve c) a rendeltetésszerű, ill. előírt használattól eltérő használatból származó meghibásodásokra és károsodásokra;
2. a felhasználói kézikönyvekre és a külső felektől származó használati cikkekre;
3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékekkel, kiegészítőkkal, szoftverekkel és/vagy szolgáltatásokkal történő használatból származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;
4. a cserélhető elemekre.

A jelen Korlátozott jótállás nem érvényes, ha egy elemet:

1. nem rendeltetésszerűen nyitottak fel;
2. nem hivatalos márkájú cserealkatrész segítségével javítottak meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosítottak vagy javítottak meg;
3. illetve annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ahogyan a Suunto a saját belátása szerint dönt;
4. vegyi anyagokkal, többek között szúnyogriasztóval kezelték.

A Suunto nem szavatolja, hogy a Termék zavartalanul és hibátlanul működik majd, vagy hogy külső felek által gyártott hardvereken vagy szoftvereken is működőképes lesz.

### **A Suunto jótállási szerviz elérhetősége**

A Suunto jótállási szerviz igénybevételére Ön az eredeti vásárlási bizonylat birtokában jogosult. A jótállási szerviz igénybevételének módjairól a [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) oldalon, a helyi hivatalos

Suunto-márkakereskedőnél vagy a Suunto ügyfélszolgálatot a +358 2 2841160 számon felhívva tájékozódhat (a telefonhívás esetén helyi vagy előfizetési díjat számíthatnak fel).

### **A felelősség korlátozása**

A vonatkozó jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Korlátozott jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért, a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződésszegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból, vagy bármely más jogviszonyból származó károkat, így többek között a várt haszon elmaradását, az adatvesztést,

a használatkiesést, a tőkeveszteséget, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségeket, a külső felek követeléseit, illetve az anyagi kárt is beleértve, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vonható felelősségre a folyamatos jótállási szervizszolgáltatásban történt fennakadásokért.







## **SUUNTO HELP DESK**

<b>Global</b>	<b>+358 2 284 1160</b>
<b>USA (toll free)</b>	<b>1-800-543-9124</b>
<b>Canada (toll free)</b>	<b>1-800-267-7506</b>

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**▲  
SUUNTO**

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