

# SUUNTO QUEST

## BRUKERHÅNDBOK


1	SIKKERHET .....	5
	Typer sikkerhetsregler: .....	5
	Sikkerhetsregler: .....	5
2	Velkommen .....	7
3	Ikoner og segmenter .....	9
4	Bruke tastene .....	10
5	Komme i gang .....	12
	5.1 Bruke bakgrunnsbelysning og tastelås .....	13
	5.2 Teste hvilepuls .....	14
6	Feste pulsbeltet .....	15
7	Starte en treningsøkt .....	17
	7.1 Feilsøking: Mottar ikke pulssignal .....	18
8	Under trening .....	19
	8.1 Under veiledet trening .....	21
9	Etter trening .....	23
	9.1 Etter trening .....	23
	9.2 Restitusjonstid .....	24
	9.3 Gjennomgang av restitusjonstid og forrige Move .....	25
	9.4 Forrige Move .....	25
10	Justere innstillinger .....	27
	Tid og personlige innstillinger .....	27
	Treningsinnstillinger .....	28
	Generelle innstillinger .....	28
	Sammenkobling .....	29
	10.1 Beregne din aktivitetsklasse .....	29


10.2 Dvalemodus og startinnstillinger .....	30
10.3 Endre språk .....	32
11 Tilpassing Suunto Quest .....	33
11.1 Nettilkobling .....	33
11.2 Tilpasse visninger i Movescount .....	35
12 Trene med tilpasset treningsprogram .....	37
12.1 Aktivere treningsprogram .....	37
12.2 Begynne å bruke programmet .....	38
12.3 Treningsveiledning .....	38
12.4 Gjøre runder under trening .....	39
13 Sammenkobling av POD/pulsbelte .....	41
Eksempel: Sammenkoble Suunto Dual-komfortbelte .....	42
13.1 Feilsøking .....	42
13.2 Kalibrere POD-er .....	43
14 Stell og vedlikehold .....	44
14.1 Bytte batteri .....	44
14.2 Bytte pulsbeltebatteri .....	46
15 Spesifikasjoner .....	47
15.1 Tekniske spesifikasjoner .....	47
15.2 Varemerke .....	48
15.3 FCC-overholdelse .....	48
15.4 CE .....	48
15.5 ICES .....	48
15.6 Copyright .....	49
15.7 Patentvarsel .....	49

16 Garanti .....	50
Garantiperiode .....	50
Unntak og begrensninger .....	50
Tilgang til Suuntos garantiservice .....	51
Skadesløsholdelse .....	51

# 1 SIKKERHET


## Typer sikkerhetsregler:

 **ADVARSEL:** – brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan resultere i alvorlig personskade eller død.

 **FORSIKTIG:** – brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil resultere i skade på produktet.

 **MERK:** – brukes til å fremheve viktig informasjon.

## Sikkerhetsregler:

 **ADVARSEL:** DET KAN FOREKOMME ALLERGISKE REAKSJONER ELLER HUDREAKSJONER NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUD, SELV OM PRODUKTET ER UTVIKLET I TRÅD MED BRANSJESTANDARDER. HVIS DETTE SKULLE SKJE, SLUTT Å BRUKE PRODUKTET UMIDDELBART OG KONTAKT LEGE.

 **ADVARSEL:** FORHØR DEG ALLTID MED LEGE FØR DU BEGYNNER ET TRENINGSPROGRAM. OVERANSTRENGELSE KAN FØRE TIL ALVORLIGE SKADER.

 **FORSIKTIG:** IKKE BRUK NOEN FORM FOR LØSEMIDLER PÅ PRODUKTET, DA DETTE KAN SKADE OVERFLATEN.

 **FORSIKTIG:** IKKE BRUK NOEN FORM FOR INSEKTMIDDEL PÅ PRODUKTET, DA DETTE KAN SKADE OVERFLATEN.

 **FORSIKTIG:** IKKE KAST PRODUKTET. DET SKAL BEHANDLES SOM ELEKTRONISK AVFALL FOR Å BEVARE MILJØET.

 **FORSIKTIG:** UNNGÅ STØT- ELLER FALLSKADER.

## 2 VELKOMMEN

Takk for at du valgte Suunto Quest.

Denne brukerhåndboken kan hjelpe deg med å få mest mulig ut av treningen med Suunto Quest. Les nøye gjennom den for å gjøre bruken av den nye Suunto Quest enda triveligere.

Det finnes ikke maken. Det å være ute i naturen og trene, gjøre det du liker aller best. Søke etter den perfekte stien. Trene til den neste store konkurransen. Nyte hvert sekund. Det er det du lever for. Det du er født til.

Den robust utformede Suunto Quest gjør at du kan:

### **\_PLANLEGG**

\_Lage skreddersydde treningsprogrammer eller velge fra eksisterende programmer online.

### **\_KOBLE TIL**

\_Laste ned treningsprogrammer til Suunto Quest.

\_Laste opp treningsdata på Movescount.com.

\_Tilpasse visning og innstillinger på Movescount.com.


### **\_SPILLE AV**

\_Få puls- og hastighetsbasert informasjon under treningen samt restitusjonstid.

### **\_GJØRE FREMSKRITT**

\_Analysere ytelsen din online og dele det du har oppnådd med andre på Movescount.com.

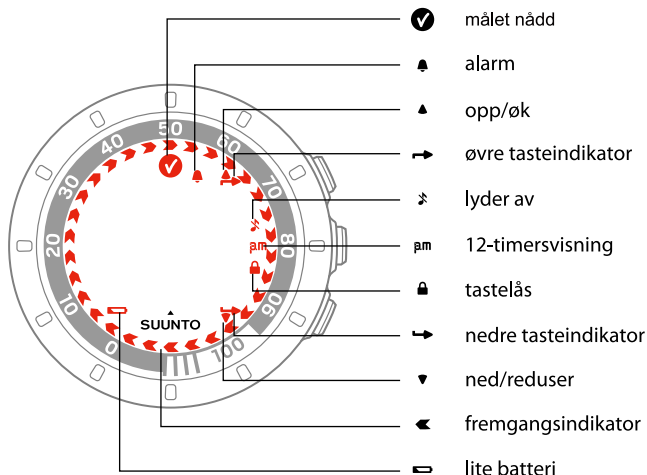
Fortsett treningsopplevelsen din online og få enda mer ut av hver bevegelse på Movescount.com. Med Suunto Movestick kan du koble Suunto Quest til Movescount.com, laste opp treningslogger, dele fremgangen med venner og utveksle tanker og følelser. Du kan også laste ned et treningsprogram direkte til Suunto Quest. Sjekk ut Movescount.com i dag og registrer deg.

 **MERK:** Husk å registrere enheten på [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) for å motta hele spekteret av Suunto-støtte.

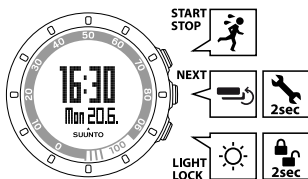


### 3 IKONER OG SEGMENTER

no



## 4 BRUKE TASTENE



Ved å trykke på følgende taster kan du få tilgang til forskjellige funksjoner:

### START STOP:

- velg tilpasset modus 1 (**training (trening)**), tilpasset modus 2 (**running (løping)**), tilpasset modus 3 (**cycling (sykling)**), **recovery time (restitusjonstid)**, **prev. Move (forr. Move)**, **web connect (nettilkobling)**
- starte/stoppe en treningsøkt
- øke en verdi / gå opp

Les mer om de tilpassede modusene i *Section 11.2 Tilpasse visninger i Movescount på side 35.*

### NEXT:

- bytte visninger
- hold inne for å gå inn i / ut av innstillingene
- akseptere / gå til neste trinn

### LIGHT LOCK:

- aktivere bakgrunnsbelysningen

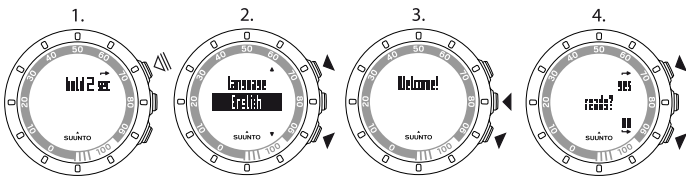
- hold nede for å låse **START STOP**-tasten
- redusere en verdi / gå ned

## 5 KOMME I GANG

Start med å justere de personlige innstillingene. Mange av beregningene bruker disse innstillingene, så det er viktig at du er så nøyaktig som mulig når du definerer verdiene. Gjennom **personal (personlige)** innstillinger finjusterer du Suunto Quest i henhold til dine fysiske kjennetegn og aktiviteter.

Slik angir du startinnstillingene:


1. Trykk på en tast for å aktivere enheten. Vent til enheten våkner opp og sier **hold 2 sec (vent 2 sek)**. Hold **START STOP** inne for å angi den første innstillingen.
2. Trykk på **START STOP** eller **LIGHT LOCK** for å endre verdiene.
3. Trykk på **NEXT** for å akseptere en verdi og gå til neste innstilling. Trykk på **LIGHT LOCK** for å gå tilbake til forrige innstilling.
4. Når du er klar, velger du **yes (Ja)** (**START STOP**) for å bekrefte alle innstillingene. Hvis du vil endre innstillingene, velger du **no (nei)** (**LIGHT LOCK**).




Du kan angi følgende startinnstillinger:

- **language (språk):** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (enheter):** metrisk/britisk

- **time (tid):** 12/24 t, timer og minutter
- **date (dato)**
- **personal settings (personlige innstillinger):** fødselsår, kjønn, vekt


 **MERK:** Når du har skrevet inn fødselsår, angir enheten automatisk maksimal puls ved hjelp av formelen  $207 - (0,7 \times \text{alder})$ , som publisert av American College of Sports Medicine. Hvis du kjenner din faktiske makspuls, bør du justere den automatisk beregnede verdien til den kjente verdien.


Husk å justere ekstra personlige verdier i **personal settings (personlige innstillinger)** før du starter trening med Suunto Quest. Se *Kapittel 10 Justere innstillinger på side 27*.


 **TIPS:** I tidsvisningen trykker du på **NEXT**-tasten for å se dato, dobbel tid og sekunder med tiden. Hvis du velger sekundvisningen, går displayet tilbake til å vise bare dato eller dobbel tid etter 2 minutter for å spare batteriets levetid.


## 5.1 Bruke bakgrunnsbelysning og tastelås

Trykk på **LIGHT LOCK** for å aktivere bakgrunnsbelysningen.

Hold nede **LIGHT LOCK** for å låse eller låse opp **START STOP**-tasten. Når tasten **START STOP** er låst, vises  i displayet.

 **MERK:** Lås **START STOP**-tasten for å unngå utilsiktet start eller stopp av stoppeklokken. Når **START STOP** låses under en treningsøkt, kan du fortsatt bytte visning ved å trykke på **NEXT**.

 **MERK:** Hold inne **NEXT**-tasten under treningen for å aktivere tastelåsen og deaktivere trykkfunksjonen.


 **MERK:** For å spare på batterilevetiden, blinker bakgrunnsbelysningen når den blir aktivert under trening.

## 5.2 Teste hvilepuls

Hvilepuls er din hjerterefrekvens når du er i ro. Test din hvilepuls for å få enda mer personlig veiledning fra Suunto Quest, og for å følge utviklingen av ditt kondisjonsnivå. Forbedret kondisjonsnivå senker som regel hvilepuls.

Slik tester du hvilepuls din:

1. Fukt kontaktområdene og sett på pulsbeltet.
2. Kontroller at enheten mottar pulssignalet.
3. Legg deg ned og slapp av i tre minutter.
4. Sjekk pulsen fra enheten og juster den tilsvarende i de **personal settings (personlige innstillingene)**.


 **TIPS:** Det beste tidspunktet for testing av hvilepuls er etter en god natts søvn. Hvis du akkurat har drukket kaffe, føler deg sliten eller stresset, gjør testen senere.




## 6 FESTE PULSBELTET


 **MERK:** Suunto Quest er bare kompatibel med Suunto Dual-komfortbelte.


Juster lengden på stroppen slik at pulsbeltet sitter stramt, men likevel føles behagelig. Fukt kontaktområdene med vann eller gel og fest pulsbeltet. Sørg for at pulsbeltet er sentrert på brystet og den røde pilen peker oppover.



 **ADVARSEL:** Personer som har pacemaker, defibrillator eller andre implanterte elektroniske enheter, bruker pulsbeltet på egen risiko. Før du starter første gangs bruk av pulsbeltet, anbefaler vi en treningstest under tilsyn av lege. Dette sørger for pacemakerens og pulsbeltets sikkerhet og pålitelighet når de brukes samtidig. Trening kan innebære en viss risiko, spesielt for dem som har vært inaktive. Vi anbefaler sterkt at du konsulterer legen din før du starter et regelmessig treningsprogram.

 **MERK:** Pulsbelter med ANT-ikon () er kompatible med ANT-kompatible Suunto wristop-datamaskiner og med Suunto ANT Fitness Solution, mens pulsbelter med IND-ikon () er kompatible med de fleste treningsapparater med induktiv pulsmottak. Ditt Suunto Dual-komfortbelte er både IND- og ANT-kompatibelt.

 **MERK:** Suunto Quest kan ikke motta pulsbeltesignalet under vann.

 **TIPS:** Vask pulsbeltet i maskin etter bruk for å unngå ubehagelig lukt.

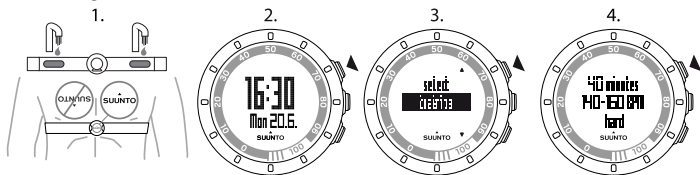


## 7 STARTE EN TRENINGSØKT

Etter å ha angitt startinnstillingene kan du begynne å trene. Du får fullt utbytte av Suunto Quest hvis du tilpasser den etter dine egne behov. Hvis du vil ha informasjon om innstillinger, visninger og alternativer for treningstilpassning, kan du lese *Kapittel 10 Justere innstillinger på side 27* og *Section 11.2 Tilpasse visninger i Movescount på side 35*. Disse delene beskriver hvordan du starter opp en treningsøkt med standardinnstillingene i Suunto Quest.

Slik starter du treningen:

1. Fukt kontaktrådene og sett på pulsbeltet.
2. I tidsvisningen trykker du på **START STOP** og velger ett av følgende alternativer: **training (trening)**, **running (løping)** eller **cycling (sykling)**.
3. Trykk på **NEXT** for å bekrefte.  
Hvis treningsprogrammet aktiveres og treningsøkten planlegges for gjeldende dag, vil du se et anbefalings skjerm bilde som viser puls- eller hastighetsområde før treningsøkten starter. I dette tilfellet trykker du på **NEXT** for å gå til neste skjerm bilde.
4. Så snart Suunto Quest finner pulsbeltet eller POD-en, vises det et meldingsskjerm bilde. Trykk på **START STOP** for å starte registreringen av treningsøkten.





**TIPS:** Varm opp før treningen og trapp ned etter treningen.

## 7.1 Feilsøking: Mottar ikke pulssignal

Hvis du mister pulssignalet, kan du prøve følgende:

- Kontroller at du har på deg pulsbeltet riktig.
- Kontroller at elektrodeområdene på pulsbeltet er fuktige.
- Bytt batteriet på pulsbeltet og/eller enheten hvis problemene vedvarer.

## 8 UNDER TRENING

Suunto Quest gir deg ekstra informasjon under trening. Du kan definere hvilken informasjon du vil se i displayet. Hvis du vil ha informasjon om innstillinger, displayer og alternativer for treningstilpasning, kan du lese *Kapittel 10 Justere innstillinger på side 27* og *Section 11.2 Tilpasse visninger i Movescount på side 35*. Disse delene beskriver hvordan du blar gjennom ekstra informasjon under en treningsøkt ved å bruke Suunto Quest standardinnstillinger.

### Her er noen ideer for bruk av enheten under trening:

- Trykk på **NEXT** for å se ytterligere informasjon i sanntid.
- Hold **LIGHT LOCK** inne for å låse **START STOP**-tasten og unngå at stoppeklokken stoppes utilsiktet.
- Trykk på **START STOP** for å pause treningsøkten.

Den ekstra informasjonen varierer avhengig av hvilken informasjon som er tilgjengelig, og av personlige valg og ønsker. Som standard vises følgende informasjon hvis både puls og POD er tilgjengelig:



I standard **training (trening)**-tilpasset modus:

- visning 1: puls og stoppeklokke
- visning 2: puls og kalorier i sanntid
- visning 3: puls i prosent og pulssone

- visning 4: stoppeklokke
- visning 5: hastighet og distanse i sanntid

I standard **running (løpe)**-tilpasset modus:

- visning 1: puls og stoppeklokke
- visning 2: tempo og distanse
- visning 3: tempo og gjennomsnittlig løperytme
- visning 4: distanse og tid
- visning 5: stoppeklokke


I standard **cycling (sykkel)**-tilpasset modus:


- visning 1: puls og stoppeklokke
- visning 2: puls og distanse
- visning 3: hastighet og distanse
- visning 4: hastighet og stoppeklokke
- visning 5: distanse og gjennomsnittshastighet

I tillegg vil du under trening kunne se piler på ytterkanten av displayet.



Pilene representerer din nåværende restitusjonstid (i timer). Restitusjonstiden er tiden du trenger for å bli helt restituert fra treningen og være klar til neste treningsøkt. Tallene på kanten viser hvor mange timer restitusjonstiden er så langt. Restitusjonstid vises også i en av sammendragsvisningene etter trening og som et eget element i treningsmenyen.


 **MERK:** For å spare på batterilevetiden, blinker bakgrunnsbelysningen når det blir aktivert under trening.


 **TIPS:** Slå lyden av eller på (🔊) under trening ved å holde **NEXT** inne. Du kan ikke slå på lyder hvis du har satt lyder til **all off (alle av)** i de generelle innstillingene. Se Kapittel 10 Justere innstillinger på side 27.


## 8.1 Under veiledet trening


Du kan lage ditt eget treningsprogram på [www.movescount.com](http://www.movescount.com) og laste ned programmet på Suunto Quest. Når treningsprogrammet er på, veileder Suunto Quest deg slik at du oppnår ditt daglige mål. Når pilen på displayet peker oppover, bør du øke intensiteten eller hastigheten. Når pilen peker nedover, bør du redusere intensiteten eller hastigheten.



 **MERK:** Når du planlegger en treningsøkt i Movescount, kan du definere varigheten, intensiteten og distansen. Med mindre distansen er angitt, gir Suunto Quest deg intensitetsveiledning.

 **MERK:** Du kan stille inn pilene på ytterkanten til å representere prosenten av fullført trening i Movescount. Du kan lese prosentverdien ved hjelp av tallene på kanten av enheten.

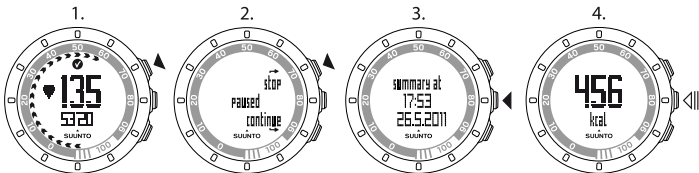
 **MERK:** Under trening er veiledningspilen bare synlig i displayene som viser hastighet eller hjerterytme.

Når du har nådd målet ditt, vises . Hvis du ikke ønsker å følge et treningsprogram, må du sørge for å slå det av i **training settings (treningsinnstillingene)**. Når treningsprogrammet er deaktivert, kan du fortsatt motta veiledning for egendefinerte puls- eller hastighetsgrenser. Husk å aktivere puls- eller hastighetsgrenser ved å velge grenser **on (på)** i **training settings (treningsinnstillingene)**.

## 9 ETTER TRENING

### 9.1 Etter trening

1. Trykk på **START STOP** for å pause eller avslutte treningsøkten.
2. Velg **stop (stopp)** for å bekrefte at du avslutter og for å vise sammendraget, eller velg **continue (fortsett)** for å fortsette treningen.
3. Trykk på **NEXT** for å bla gjennom de ulike visningene i sammendraget.
4. Hold **NEXT** inne for å gå tilbake til tidsvisningen.



**MERK:** Hvis din maks puls under trening har overskredet maks pulsen som er definert i enhetsinnstillingene, vil enheten automatisk spørre om du ønsker å oppdatere maks pulsen din.

**TIPS:** Du kan hoppe over sammendraget ved å holde **NEXT** inne i den første sammendragsvisningen. Hvis du vil vise forrige treningssammendrag senere, trykker du på **START STOP** i tidsvisningen og velger **prev. Move (forr. Move)**.

**TIPS:** Vask pulsbeltet i maskin etter bruk for å unngå ubehagelig lukt.

## 9.2 Restitusjonstid

Etter hver treningsøkt viser Suunto Quest hvor lang tid det tar å hente seg helt inn igjen, og når du er klar for trening med full intensitet i din personlige aktivitetsklasse. Sjekk restitusjonstiden din når som helst i **recovery time (restitusjonstid)**. Les *Section 9.3 Gjennomgang av restitusjonstid og forrige Move på side 25*. Hvis restitusjonstiden er mer enn 24 timer, anbefaler vi at du tar en hviledag slik at du unngår overtrening. Suunto Quest beregner opptil 120 timer med restitusjonstid.



**MERK:** Ta kontakt med en profesjonell trener for å lære mer om hvordan du kan utnytte restitusjonstidene (trening/hvile-forhold) slik at du når målene dine.

**MERK:** Pilene som vises i ytterkanten av displayet under treningen, viser restitusjonstiden din. Pilene vises under og etter treningen i tidsvisningen.

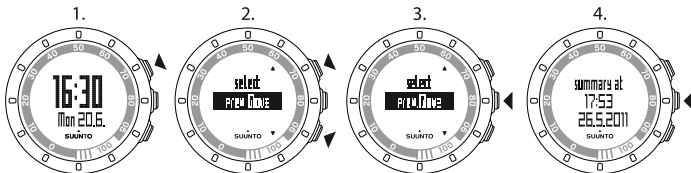
**MERK:** Restitusjonstiden beregnes basert på pulsinformasjon, og den vises bare når du trener med pulsbelte.




## 9.3 Gjennomgang av restitusjonstid og forrige Move

Slik ser du gjennom restitusjonstid og forrige Move

1. Trykk på **START STOP** i tidsvisningen.
2. Velg **recovery time (restitusjonstid)** eller **prev. Move (forr. Move)** med **START STOP** eller **LIGHT LOCK**.
3. Bekreft valget med **NEXT**.
4. Trykk på **NEXT** for å bla gjennom visningene. Etter at du har sett gjennom alle visningene, går enheten tilbake til tidsvisningen.




 **TIPS:** Hold **NEXT** inne for å gå tilbake til tidsvisningen.

Pilene som vises i ytterkanten av displayet under treningen, viser restitusjonstiden din. Pilene vises under og etter treningen i tidsvisningen. Pilene forsvinner gradvis i tidsvisningen, etter hvert som du blir restituert etter treningen.

## 9.4 Forrige Move

I **prev. Move (forr. Move)** kan du vise informasjon om forrige treningsøkt.

Du kan bare vise detaljer om din forrige treningsøkt fra enheten. Suunto Quest lagrer imidlertid alle treningsdetaljer fra tidligere økter, som du kan vise mer detaljert når du overfører loggene til Movescount.com.

 **MERK:** Husk å overføre treningsloggene til Movescount.com regelmessig slik at du unngår å overskrive loggminnet.

## 10 JUSTERE INNSTILLINGER

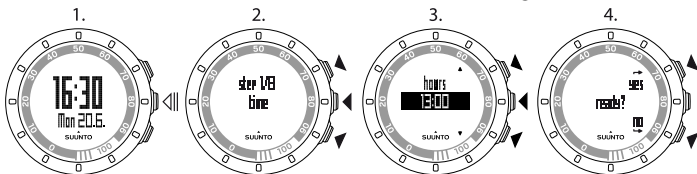
Du kan justere innstillingene i tidsvisningen.

Under treningsøkten kan du:

- slå lyden av eller på ved å holde inne **NEXT**.
- låse **START STOP**-tasten og trykkfunksjonen ved å holde **LIGHT LOCK**-tasten inne.

Slik justerer du innstillingene:

1. I tidsvisningen holder du **NEXT** inne for å åpne innstillingene.
2. Trykk på **NEXT** for å angi den første innstillingen. Du kan bla gjennom innstillingstrinnene med **START STOP** og **LIGHT LOCK**.
3. Trykk på **START STOP** eller **LIGHT LOCK** for å endre verdiene. Trykk på **NEXT** for å bekrefte og gå til neste innstilling.
4. Når du er klar, velger du **yes (ja)** (**START STOP**) for å bekrefte alle innstillingene. Hvis du fortsatt ønsker å endre innstillingene, velger du **no (nei)** (**LIGHT LOCK**) for å returnere til den første innstillingen.



Du kan justere følgende innstillinger.


### Tid og personlige innstillinger


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

- **alarm:** av/på, timer, minutter
- **dual time (dobbel tid):** timer og minutter
- **date (dato):** år, måned, ukedag
- **personal settings (personlige innstillinger):** vekt, aktivitetsklasse, makspuls, hvilepuls

## Treningsinnstillinger

- **program:** av/på – lar deg bruke et standard Suunto Quest-program eller et personlig treningsprogram lastet ned fra Movescount.com.
- **limits (grenser):** av, puls, hastighet – lar deg velge veiledning til pulsgrense eller hastighetsgrense hvis du ikke bruker et treningsprogram.
- **autolap (autorunde):** av/på
- **timer 1 (tidtaker 1):** av/på, minutter, sekunder
- **timer 2 (tidtaker 2):** av/på, minutter, sekunder

 **TIPS:** Du kan justere de personlige verdiene for puls- og hastighetsgrenser i Movescount. I Movescount kan du også definere grenser via tilpasset modus.

 **TIPS:** Autorunde utløses av distanse. Standardverdiene per POD er 1 (km/mile) for Foot POD Mini og 1 (km/mile) per Bike POD. Du kan justere verdiene for hver POD og tilpasset modus du bruker i Movescount.com.

## Generelle innstillinger

### sounds (lyder):

- **all on (alle på):** alle lyder er på

- **buttons off (taster av):** du vil høre alle andre lyder enn tastetrykk
- **all off (alle av):** alle lyder er av (når lyder er av, vises ⚡ i displayet under trening)
- **tap sensitivity (trykkfølsomhet):** av, veldig lav, lav, middels, høy, veldig høy
- **distance unit (distansenhet)** (med valgfri hastighets- og distanse-POD): km/mi

## Sammenkobling

- **skip (hopp over):** hopp over sammenkobling
- **belt (belte):** sammenkobling med pulsbelte
- **Foot POD (Fotsensor):** sammenkobling med Foot POD eller Foot POD Mini
- **Bike POD (Sykkelsensor):** sammenkobling med Bike POD
- **Speed POD (Hastighetssensor):** sammenkobling med POD – vi anbefaler at du sammenkobler Suunto GPS POD under dette navnet.

## 10.1 Beregne din aktivitetsklasse

Aktivitetsklassen er en gradering av ditt nåværende aktivitetsnivå. Bruk følgende klassifikasjoner til å hjelpe deg med å bestemme aktivitetsklasse.

### Lett

Hvis du ikke deltar jevnlig i idrettsaktiviteter på fritiden eller hard fysisk aktivitet, bruk 1.

### Fritidsliv

Hvis du deltar jevnlig i idrettsaktiviteter på fritiden eller gjør fysisk arbeid og din ukentlige trening er:

- mindre enn 1 time, bruk 2.
- mer enn 1 time, bruk 3.

## **Kondisjon**

Hvis du deltar jevnlig i idrettsaktiviteter eller annen fysisk aktivitet og du deltar ukentlig i hard trening:

- under 30 minutter, bruk 4.
- 30–60 minutter, bruk 5.
- 1–3 timer, bruk 6.
- over 3 timer, bruk 7.

## **Utholdenhet eller profesjonell**

Hvis du trener jevnlig eller deltar i konkurranseidrett og ukentlig trening er:

- 5–7 timer, bruk 7,5.
- 7–9 timer, bruk 8.
- 9–11 timer, bruk 8,5.
- 11–13 timer, bruk 9.
- 13–15 timer, bruk 9,5.
- over 15 timer, bruk 10.

## **10.2 Dvalemodus og startinnstillinger**




**MERK:** Det anbefales å endre startinnstillingene i Movescount.com.


Hvis du vil endre startinnstillingene uten tilgang til Movescount.com, må du sette enheten i dvalmodus.

Slik setter du enheten i dvalemodus:

1. Etter det siste trinnet i generelle innstillinger, når enheten ber deg om å bekrefte innstillingsendringene som er foretatt, holder du **NEXT** inne helt til enheten går i dvalemodus.
2. Trykk på en tast for å aktivere enheten igjen.
3. Angi startinnstillingene. Se *Kapittel 5 Komme i gang på side 12*.

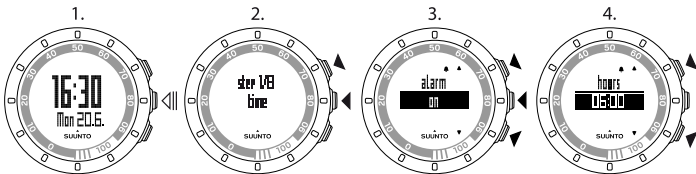
 **MERK:** Når du skifter batteriet, endres bare klokkeslettet og datoen. Enheten husker de tidligere startinnstillingene og registrerte treningsøktene.

### Eksempel: justere alarminnstillinger

Når alarmen er på, vises  i displayet.

Slik slår du alarmen av/på:

1. I tidsvisningen holder du **NEXT** inne for å åpne innstillingene.
2. Bla til **alarm** med **START STOP** og bekreft med **NEXT**.
3. Slå alarmen **on (på)** eller **off (av)** med **START STOP** og **LIGHT LOCK**. Bekreft med **NEXT**.
4. Still inn alarmtiden med **START STOP** og **LIGHT LOCK**. Bekreft med **NEXT**.




Når alarmen utløses, trykker du på **stop (stopp)** (**LIGHT LOCK**) for å slå den av.

Etter at du har stoppet alarmen, utløses den på samme tidspunkt neste dag.

## 10.3 Endre språk

Hvis du ønsker å endre enhetens språk eller du valgte feil språk da du satte opp enheten, må enheten settes i dvalemodus. Hvis du vil ha informasjon om hvordan du setter enheten i dvalemodus, se *Section 10.2 Dvalemodus og startinnstillinger på side 30*.

Alternativt kan du justere språket på [Movescount.com](https://movescount.com)

 **MERK:** *Enheten husker de tidligere startinnstillingene og registrerte treningsøktene.*



# 11 TILPASSING SUUNTO QUEST

## 11.1 Nettilkobling

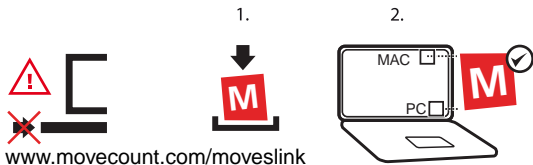
Movescount.com er en online sportsbrukergruppe som tilbyr et rikt utvalg av verktøy for å følge opp dine daglige aktiviteter og utvikle engasjerende historier om dine opplevelser og erfaringer. Den gjør det også mulig å tilpasse Suunto Quest for å imøtekomme dine treningsbehov.

Overfør de registrerte loggene med Suunto Movestick Mini til Movescount.com. Last ned innstillinger og tilpassede planer fra Movescount.com til din Suunto Quest.


**⚠️ FORSIKTIG:** Ikke koble til Movestick Mini før du har installert Moveslink!

Slik installerer du Moveslink:

1. Gå til [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Last ned, installer og aktiver Moveslink.



**📄 MERK:** Et Moveslink-ikon vises på dataskjermen når Moveslink er aktiv.

 **MERK:** Moveslink er kompatibel med PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) og MAC (Intel-basert, kjører OS X versjon 10.5 eller nyere).

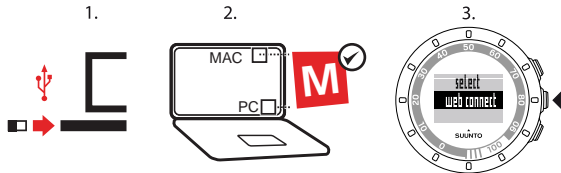
Slik registrerer du deg på Movescount:


1. Gå til [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Opprett en konto.




Slik overfører du data:

1. Sett inn Suunto Movestick Mini i datamaskinens USB-port.
2. Pass på at Moveslink er aktivert.
3. På Suunto Quest trykker du på **START STOP** for å gå inn i treningsmenyen, bla til **web connect (nettilkobling)** og bekreft ved å trykke på **NEXT**.
4. Følg instruksjonene på PC-en for å vise bevegelsene i Movescount.

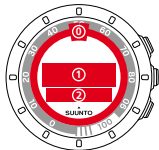


 **TIPS:** Suunto Quest kan lagre mellom 20 og 30 logger, avhengig av dataene du vil registrere under trening. Etter det begynner den å overskrive den eldste loggen. For å unngå å miste treningslogger og for å vise loggdetaljene kan du overføre dem til [Movescount.com](https://movescount.com).

 **MERK:** Den første gangen Suunto Quest er koblet til [Movescount.com](https://movescount.com), overføres all informasjon (inkludert enhetsinnstillingene) fra Suunto Quest til [Movescount.com](https://movescount.com). Neste gang du kobler Suunto Quest til [Movescount.com](https://movescount.com), vil endringer du gjør i innstillinger, treningsprogrammer, visninger og tilpassede modi i [Movescount.com](https://movescount.com), synkroniseres.

## 11.2 Tilpasse visninger i Movescount

Suunto Quest lar deg velge informasjonen du ønsker å se i displayet under trening. Dra full nytte av Suunto Quest ved å tilpasse displayet og lage ditt eget treningsprogram i [Movescount.com](https://movescount.com).





Du kan tilpasse tre forskjellige områder i displayet:


- Pilene på ytterkanten kan tilpasses for å vise restitusjonstiden i timer, puls i prosent eller prosent av fullført trening. Når den viser den fullførte treningen og restitusjonstiden, er pilene på ytterkanten synlige under

trening og etter trening i tidsmodusen. Når den viser puls i prosent, er pilene på ytterkanten bare synlige under trening. Bruk tallene på kanten av enheten til å tolke pilene på ytterkanten. Tallene viser timer (for hviletid) eller prosent (for puls i prosent og fullføring av trening)


- Rad 1 viser treningsinformasjon midt på skjermen.
- Rad 2 viser treningsinformasjon nederst på skjermen.

 **MERK:** Husk å koble Suunto Quest til Movescount.com-kontoen din hver gang du skal overføre treningsdata eller endringer som er gjort i Suunto Quest-innstillingene til enheten.

 **MERK:** Restitusjonstid og puls i prosent vises bare når du trener med pulsbelte. Fullført trening vises bare hvis du bruker et treningsprogram.

 **MERK:** Noe informasjon, for eksempel intervalltidtaker, rundetid og pulssone, kan bare vises i rad 2.

Du kan lage opptil 5 tilpassede moduser på Suunto Quest, gi dem navn og definere opptil 5 visninger for hver modus. Du kan også angi om Suunto Quest skal koble til pulsbelte eller POD, samt autorundedistansen per POD.

 **TIPS:** Ved å velge stoppeklokken til rad 2 og la rad 1 stå tom, vil stoppeklokken vises i store tall i displayet.

## 12 TRENE MED TILPASSET TRENINGSPROGRAM

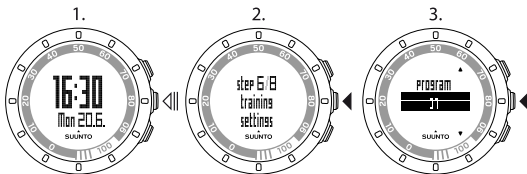
Du kan lage ditt eget treningsprogram på Movescount.com og laste ned programmet på Suunto Quest. Når treningsprogrammet er på, veileder Suunto Quest deg slik at du oppnår ditt daglige mål.

Denne delen beskriver hvordan du tar i bruk standardprogrammet. Husk at standardprogrammet bare er et eksempel og kanskje ikke imøtekommer dine treningsbehov fullt ut.

### 12.1 Aktivere treningsprogram

Slik aktiverer du standard treningsprogram:


1. Hold **NEXT** inne for å angi innstillingene.
2. Bla til **training settings (treningsinnstillinger)** med **START STOP** og bekreft med **NEXT**.
3. Velg **program on (program på)** og bekreft med **NEXT**.
4. Hold inne **NEXT** for å gå ut av innstillingene og tilbake til tidsvisningen.



## 12.2 Begynne å bruke programmet


Suunto Quests standard treningsprogram varer i 15 uker, der treningsøktene varierer i lengde og intensitet. Programmet er laget for aktivitetsklasse 6 (1–3 timer med hard trening i uken).


Suunto Quests standardprogram tilbyr deg intensitetsveiledning under treningen. Gå inn på [Movescount.com](https://www.movescount.com) for å lage ditt eget treningsprogram.


 **MERK:** Husk på å koble Suunto Quest til Movescount.com-kontoen din hver gang du skal overføre treningsdata eller endringer som er gjort i Suunto Quest-innstillingene til enheten.


Når treningsprogrammet er på, viser Suunto Quest deg en **training day (treningsdags)**-påminnelse i tidsvisningen for dagen med planlagt treningsøkt. Trykk på **NEXT** for å se anbefalt daglig mål. Trykk på **NEXT** en gang til for å bekrefte og for å gå tilbake til tidsvisningen.


## 12.3 Treningsveiledning


Når treningsprogrammet er på, viser Suunto Quest deg fremgangen din og veileder deg slik at du oppnår ditt daglige mål. Avhengig av typen trening som er valgt, gir Suunto Quest deg veiledning for intensitet (pulsbasert) eller hastighet (distansebasert). I standardprogrammet vises bare intensitetsveiledningen. Når pilen i displayet nært pulsvisningen eller hastighetsverdien peker opp, bør du øke intensiteten eller hastigheten. Når pilen peker nedover, bør du redusere intensiteten eller hastigheten. Når du har nådd målet, vises .

 **MERK:** Under trening er veiledningspilen bare synlig i displayene som viser hastighet eller puls.

 **MERK:** Med mindre distansen er angitt, gir Suunto Quest deg intensitetsveiledning. Hvis du trener uten pulsbelte, får du ikke intensitetsveiledningen under treningsøkten.


 **MERK:** Hvis du ikke ønsker å følge et treningsprogram, må du sørge for å slå det av både under generelle innstillinger og på Movescount.

 **TIPS:** Når treningsprogrammet er deaktivert, kan du fortsatt motta veiledning for egendefinerte puls- eller hastighetsgrenser. Husk å slå på grensene i enhetsinnstillingene. Du kan justere grensene i Movescount.

 **MERK:** Suunto Quest oppretter et daglig mål. Hvis du planlegger flere treningsøkter per dag, kombineres lengden og intensiteten på de forskjellige øktene inn i ett daglig mål.

## 12.4 Gjøre runder under trening

Du kan stille inn Suunto Quest for å ta autorunder når du trener. Autorunder er drevet av distanse. Du kan velge forskjellige autorunde-distanser for hver POD og tilpasset modus.

 **TIPS:** Du kan bruke tre tilpassede moduser i Suunto Quest: **running (løping)**, **walking (gange)** og **cycling (sykling)**. På Movescount.com kan du stille inn Suunto


Quest for å ta autorunder hver kilometer (mile) for løping, hver 0,5 km (mile) for gange og hver 10. km (miles) for sykling.

Du kan også ta manuelle runder under trening. Når du trener, trykker du på displayet for å ta en runde.

Du kan justere trykkfølsomheten i generelle innstillinger:

1. I tidsvisningen holder du **NEXT** inne for å åpne innstillingene.
2. Bla til **general settings (generelle innstillinger)** med **START STOP** og bekreft med **NEXT**.
3. Trykk på **NEXT** for å angi innstillingene for **tap sensitivity (trykkfølsomheten)**.
4. Trykk på **START STOP** for å justere trykkfølsomheten til ønsket nivå. Du kan trykke på displayet når du blir gjennom nivåene for å sjekke følsomhetsnivået. Når det er registrert et trykk, vises en **tapped! (trykt!)**-melding.
5. Trykk på **NEXT** for å bekrefte innstillingen.
6. Hold **NEXT** inne for å gå ut av innstillingene og tilbake til tidsmodusen.



 **TIPS:** Rundene lages automatisk når du bruker intervalltidtakere og når en treningsøkt settes på pause eller avsluttes.



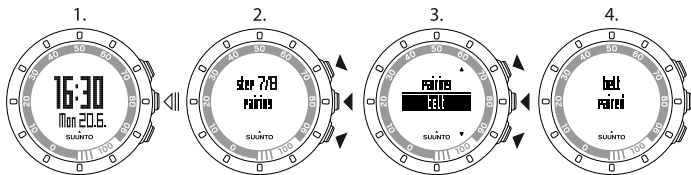
## 13 SAMMENKOBLING AV POD/PULSBELTE

Koble sammen Suunto Quest og valgfri Suunto POD (Suunto Foot POD, GPS POD eller Bike POD) for å motta ekstra hastighets- og distanseinformasjon under trening. Suunto Quest er kompatibel med Suunto Dual-komfortbeltet. Pulsbeltet og/eller POD-en som følger med Suunto Quest-pakken, er allerede sammenkoblet. Sammenkobling er bare nødvendig hvis du ønsker å bruke et nytt pulsbelte eller en hastighets-POD med enheten.

Du kan koble sammen opptil tre Suunto hastighets- og distanse-POD-enheter. Hvis du kobler sammen mer enn tre POD-enheter, vil bare de siste tre bli sammenkoblet.


Slik kobler du sammen en POD eller et pulsbelte:

1. I tidsvisningen holder du **NEXT** nede for å åpne innstillingene.
2. Bla ved å trykke på **START STOP** til du kommer til sammenkoblingsalternativene, og trykk på **NEXT** for å komme til menyen.
3. Velg **POD** eller **belt (belte)** med **START STOP** og **LIGHT LOCK**. Bekreft med **NEXT**.
4. Slå på POD-en eller pulsbeltet (se instruksjonene under). Se i POD-håndboken hvis du vil ha mer informasjon. Vent på meldingen **paired (sammenkoblet)**.
5. Hvis sammenkoblingen mislykkes, trykker du på **NEXT** for å gå tilbake til sammenkoblingsinnstillingen.



## Eksempel: Sammenkoble Suunto Dual-komfortbelte

1. Fjern batteriet i pulsbelte.
2. Tilbakestill pulsbeltet ved å sette inn batteriet med den positive siden ned.
3. Følg trinnene 1–3 i instruksjonene over for Suunto Quest.
4. Sett pulsbeltebatteriet inn igjen med den positive siden opp, og lukk beltedekslet. Vent på meldingen **paired (sammenkoblet)**.
5. Hvis sammenkoblingen mislykkes, trykker du på **NEXT** for å gå tilbake til sammenkoblingsinnstillingen.

 **MERK:** Når **turn on POD (slå på POD)** eller **turn on belt (slå på belte)** vises i displayet, venter Suunto Quest på sammenkoblingssignalet fra pulsbeltet eller POD-en i 15 sekunder. Den gjeldende enheten (pulsbeltet eller POD-en) må være slått på.

## 13.1 Feilsøking

Hvis sammenkobling med pulsbelte mislykkes, prøv følgende:

1. Fjern batteriet fra belte.
2. Sett inn batteriet opp-ned for å tilbakestille pulsbeltet, og ta ut batteriet igjen.

3. Bla til enhetens sammenkoblingsalternativ.
4. Sett batteriet i pulsbeltet med riktig side opp.

## 13.2 Kalibrere POD-er

For å få nøyaktig hastighets- og distansemålinger, kan du kalibrere Suunto Foot POD Mini eller Suunto Bike POD med Suunto Quest. Utfør kalibreringen på en nøyaktig oppmålt distanse, f.eks. på en 400 m løpebane.

Slik kalibrerer du Suunto Foot POD Mini med Suunto Quest:


1. Fest Suunto Foot POD Mini til skoen din. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese hurtigveiledningen til Suunto Foot POD.
2. Velg en tilpasset modus for å koble Suunto Quest til Suunto Foot POD Mini.
3. Begynn å løpe i normalt tempo. Når du krysser startlinjen, trykker du på **START STOP** for å starte registreringen.
4. Løp en distanse på 800–1000 m (cirka 0,500–0,700 miles) i normalt tempo (f.eks. to runder på en 400 m løpebane).
5. Trykk på **START STOP** når du krysser mållinjen.
6. Bla gjennom sammendragsvisningen med **NEXT** inntil du kommer til distansesammendraget. Med **START STOP** og **LIGHT LOCK** justerer du distansen som vises i displayet i forhold til den faktiske distansen du løp. Bekreft med **NEXT**.
7. Bekreft kalibreringen av POD ved å trykke på **START STOP**. Foot POD Mini-en er nå kalibrert. Du kan også kalibrere Suunto Bike POD på samme måte.

## 14 STELL OG VEDLIKEHOLD


Håndter enheten med forsiktighet – unngå støt- eller fallskader.

Under normale omstendigheter trenger ikke enheten vedlikehold. Etter bruk må den skylles med rent vann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

Ikke prøv å reparere enheten selv. Kontakt en autorisert Suunto-tjeneste, -distributør eller -forhandler for eventuell reparasjon. Bruk bare originalt Suunto-tilbehør – skader forårsaket av ikke-originalt tilbehør dekkes ikke av garantien.

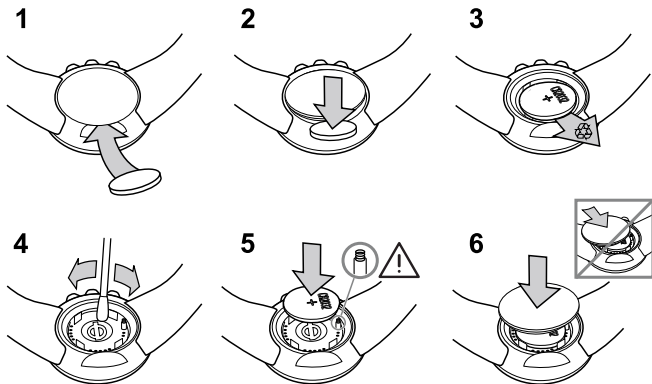
 **MERK:** Trykk aldri på tastene mens du svømmer eller er i kontakt med vann. Hvis du trykker på tastene mens enheten er under vann, kan det føre til at enheten ikke virker.

### 14.1 Bytte batteri

Hvis  vises, er en batteriutskifting anbefalt.

Vær ekstremt forsiktig når du bytter batteriet, for å sikre at Suunto Quest fortsatt er vannrett. Uforsiktig utskifting kan gjøre garantien ugyldig.

Skift ut batteriet som vist her:



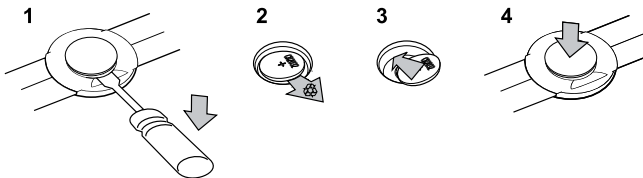
**MERK:** Vær nøye med å kontrollere at O-ringene i plast er riktig plassert slik at håndleddsdatamaskinen fortsatt er vanntett. Uforsiktig utskifting av batteriet kan gjøre garantien ugyldig.


**MERK:** Vær forsiktig med fjæren i batterirommet (se illustrasjon). Hvis fjæren blir skadet, kan du sende enheten til en autorisert Suunto-representant for service.

**MERK:** Når du skifter batteriet, endres bare klokkeslettet og datoen. Tidligere startinnstillinger og registrerte treninger blir gjenopprettet.

## 14.2 Bytte pulsbeltebatteri

Skift ut batteriet som vist her:



 **MERK:** Suunto anbefaler at batteridekselet og O-ring skiftes samtidig med batteriet for å sikre at pulsbeltet forblir rent og vannrett. Erstatningsdeksler er tilgjengelige med erstatningsbatterier fra din autoriserte Suunto-forhandler eller -nettbutikk.

# 15 SPESIFIKASJONER

## 15.1 Tekniske spesifikasjoner

### Generelt

- Driftstemperatur: -10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
- Oppbevaringstemperatur: -30 °C til +60 °C / -22 °F til +140 °F
- Vekt (enhet): 40 g / 1,41 oz
- Vekt (pulsbelte): maks. 55 g / 1,95 oz
- Vannmotstand (enhet): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Vannmotstand (pulsbelte): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Overføringsfrekvens (belte): 5,3 kHz induktiv, kompatibel med treningsapparat og 2,465 GHz Suunto-ANT.
- Rekkevidde: ~ 2 m / 6 ft
- Batteri som kan byttes ut av bruker (enhet/pulsbelte): 3V CR2032
- Batterilevetid (enhet/pulsbelte): cirka 1 år ved vanlig bruk (2,5 timers trening per uke med pulsbelte og POD)

### Loggopptaker/stoppeklokke

- Maksimal loggtid: 20 timer
- Oppløsning: 0,1 sekunds nøyaktighet

### Puls

- Display: 30 til 240
- Hvillepuls: anslått til 60 slag i minuttet, justerbart fra 30 til 100 slag i minuttet

## **Personlige innstillinger**

- Fødselsår: 1910 - 2009
- Vekt: 30–200 kg eller 66–400 lb

## **15.2 Varemerke**

Suunto Quest, dets logoer og andre Suunto-varemerker og merkenavn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Alle rettigheter forbeholdt.

## **15.3 FCC-overholdelse**

Denne enheten overholder del 15 i FCC-reglene. Driften er underlagt to betingelser: (1) Enheten må ikke forårsake skadelige forstyrrelser, og 2) enheten må kunne godta alle typer interferens, inkludert interferens som kan forårsake uønsket drift. Reparasjoner må utføres av autorisert servicepersonell fra Suunto. Uautoriserte reparasjoner vil ugyldiggjøre garantien. Dette produktet er testet for å overholde FCC-standarder og er beregnet på hjemme- eller kontorbruk.

## **15.4 CE**

CE-merket brukes for å vise overholdelse av EUs EMC-direktiver 89/336/EEC og 99/5/EEC.

## **15.5 ICES**

Dette digitale apparatet i klasse [B] overholder kanadiske ICES-003.



## 15.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2011. Alle rettigheter reservert. Suunto, Suunto-produktnavn, deres logoer og andre Suunto-varemerker og -navn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Dette dokumentet og innholdet i det eies av Suunto Oy og er ment utelukkende for bruk av kunder til å innhente kunnskap og informasjon om bruk av Suunto-produkter. Innholdet skal ikke brukes eller distribueres for noe annet formål og/eller på annen måte kommuniseres, avsløres eller reproduseres uten skriftlig samtykke på forhånd fra Suunto Oy. Selv om vi har anstrengt oss for å sikre at informasjonen i denne dokumentasjonen er både omfattende og riktig, kan ingen garanti om nøyaktighet utledes eller underforstås. Dette dokumentets innhold kan endres når som helst og uten forvarsel. Den siste versjonen av denne dokumentasjonen kan lastes ned fra [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 15.7 Patentvarsel

Dette produktet er beskyttet av patenter under behandling, og deres tilhørende nasjonale rettigheter: 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. Ytterligere patentsøknader er innlevert.

# 16 GARANTI

## SUUNTO BEGRENSET GARANTI

Suunto garanterer i garantiperioden at Suunto eller et Suunto-godkjent servicesenter etter eget skjønn vil utbedre defekter i materialet eller utførelsen kostnadsfritt ved enten å a) reparere eller b) erstatte eller c) refundere enheten i henhold til vilkårene i denne begrensede garantien. Denne begrensede garantien gjelder bare i kjøpslandet, med mindre lokale lover angir noe annet.

### **Garantiperiode**

Den begrensede garantiperioden begynner på den opprinnelige kjøpsdatoen. Garantiperioden er to (2) år for enheter med display. Garantiperioden er ett (1) år for tilbehør, inkludert, men ikke begrenset til POD-enhet og pulssendere samt forbruksdeler.

### **Unntak og begrensninger**

Denne begrensede garantien dekker ikke følgende:

1. a) normal slitasje, b) defekter som skyldes uvøren behandling eller c) defekter eller skade som skyldes feil bruk som strider mot tiltenkt eller anbefalt bruk.
2. brukershåndbøker eller elementer fra tredjeparter
3. defekter eller påståtte defekter som skyldes bruk sammen med produkter, tilbehør, programvare og/eller service som ikke er produsert eller levert av Suunto
4. utskiftbare batterier

Denne begrensede garantien kan ikke håndheves hvis følgende har skjedd:

1. Enheten har blitt åpnet utover tiltenkt bruk.

2. Enheten har blitt reparert ved hjelp av ikke-godkjente reservedeler, endret, eller reparert på et ikke-godkjent servicesenter.
3. Serienummeret har blitt fjernet, endret eller gjort uleselig på noen måte, ifølge Suuntos suverene skjønn.
4. har vært utsatt for kjemikalier, medregnet, men ikke begrenset til myggmidler.

Suunto garanterer ikke at bruken av produktet vil være uavbrutt eller feilfri, eller at produktet vil fungere med maskinvare eller programvare som leveres av en tredjepart.

### **Tilgang til Suuntos garantiservice**

Du må ha kjøpsbevis for å få tilgang til Suuntos garantiservice. Hvis du vil vite hvordan du får tilgang til garantiservicen, kan du kontakte din lokale Suunto-forhandler, eller ringe brukerstøtten hos Suunto på +358 2 2841160 (nasjonale eller internasjonale ekstrasatser kan tilkomme).

### **Skadesløsholdelse**

Så langt gjeldende lov tillater det er denne begrensede garantien din eneste garanti og gjelder i stedet for alle andre garantier, uttalte eller implisitte. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for spesielle, tilfeldige, straffende eller konsekvensmessige skader, inkludert, men ikke begrenset til tap av forventede goder, tap av data, tap av bruk, kapitalutgifter, kostnader ved erstatningsutstyr eller -anlegg, krav fra tredjeparter, skade på eiendom som skyldes kjøp eller bruk av enheten eller som skyldes brudd på garantien, kontraktsbrudd, skjødesløshet, erstatningssøksmål eller noen juridiske eller tilsvarende teorier, selv om Suunto kjente til at slike erstatningskrav kunne forekomme. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for forsinkelser i levering av garantitjenester.





## **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.