

SUUNTO QUEST

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA


1 BEZPEČNOSŤ	5
Typy bezpečnostných opatrení:	5
Bezpečnostné opatrenia:	5
2 Vitajte	7
3 Ikony a segmenty na displeji	9
4 Používanie tlačidiel	10
5 Začíname	12
5.1 Použitie presvetlenia a zámku tlačidiel	13
5.2 Testovanie srdcovej frekvencie v pokoji	14
6 Nasadenie hrudného pásu	15
7 Zahájenie tréningu	17
7.1 Riešenie problémov: Nie je signál z hrudného pásu	18
8 V priebehu tréningu	19
8.1 V priebehu tréningu so sprievodcom	21
9 Po tréningu	23
9.1 Po tréningu	23
9.2 Čas zotavenia	24
9.3 Zobrazenie času zotavenia a predchádzajúceho Move	25
9.4 Predchádzajúci Move	26
10 Úprava nastavení	27
Čas a osobné nastavenia	27
Nastavenia tréningu	28
Obecné nastavenia	28
Párovanie	29
10.1 Odhadovanie vašej triedy aktivity	29


10.2	Režim spánku a úvodné nastavenia	30
10.3	Zmena jazyka	32
11	Prispôsobenie prístroja Suunto Quest	33
11.1	Pripojenie k webu	33
11.2	Prispôsobenie displeja v Movescount	35
12	Trénovanie s prispôsobeným tréningovým programom	38
12.1	Aktivovanie tréningového programu	38
12.2	Používanie programu	39
12.3	Vedenie v tréningu	40
12.4	Počítanie kôl v priebehu tréningu	41
13	Párovanie PODu / hrudného pásu	43
	Príklad: Párovanie hrudného pásu Suunto Dual Comfort Belt	44
13.1	Riešenie problémov	44
13.2	Kalibrovanie PODu	44
14	Ošetrovanie a údržba	46
14.1	Výmena batérie	46
14.2	Výmena batérie v hrudnom páse	48
15	Technické informácie	49
15.1	Technické informácie	49
15.2	Ochranná známka	50
15.3	Zhoda s FCC	50
15.4	CE	50
15.5	ICES	50
15.6	Copyright	51
15.7	Oznámenie o patente	51

16 Záruka	52
Záručná doba	52
Vylúčená a obmedzenia	52
Prístup k záručnej službe Suunto	53
Obmedzené ručenie	53

1 BEZPEČNOSŤ


Typy bezpečnostných opatrení:

 **VAROVANIE:** - je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poranenia alebo smrť.

 **POZOR:** - je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť poškodenie výrobku.

 **POZNÁMKA:** - je použité pre zdôraznenie dôležitých informácií.

Bezpečnostné opatrenia:

 **VAROVANIE:** AJ KEĎ NAŠE VÝROBKY SPĽŇAJÚ PRIEMYSLOVÉ ŠTANDARDY, MÔŽE PRI KONTAKTE VÝROBKU S POKOŽKOU DÔJSŤ K ALERGICKEJ REAKCII ALEBO PODRÁŽDENIU POKOŽKY. V TÝCHTO PRÍPADOCH OKAMŽITE PRESTAŇTE VÝROBOK POUŽÍVAŤ A KONTAKTUJTE LEKÁRA.

 **VAROVANIE:** PRED ZAČATÍM CVIČEBNÉHO PROGRAMU SA INFORMUJTE U LEKÁRA. PREPÍNANIE MÔŽE SPÔSOBIŤ VÁŽNE PORANENIA.

 **POZOR:** NA VÝROBOK NEPOUŽÍVAJTE ŽIADNE ROZPÚŠŤADLÁ, MOHOL BY SA POŠKODIŤ POVRCH.

 **POZOR:** NA VÝROBOK NEPOUŽÍVAJTE ŽIADNE REPELENTY PROTI HMYZU, MOHOL BY SA POŠKODIŤ POVRCH.

 **POZOR:** NEODHADZUJTE VÝROBOK DO KOMUNÁLNEHO ODPADU, ALE PO SKONČENÍ ŽIVOTNOSTI S NÍM ZACHÁDZAJTE AKO S ELEKTRONICKÝM ODPADOM.

 **POZOR:** PREDCHÁDZAJTE NÁRAZU ALEBO PÁDU, MOHOL BY SA POŠKODIŤ.

2 VITAJTE

Ďakujeme za zvolenie prístroja Suunto Quest!

Táto Používateľská príručka vám pomôže získať maximum z vášho tréningu s pomocou prístroja Suunto Quest. Prečítajte si ju, aby používanie vášho nového prístroja Suunto Quest bolo ešte príjemnejšie.

Nič sa tomu nevyrovná. Byť v prírode a robiť šport, ktorý najviac milujete. Neustále hľadať najlepšiu stopu. Trénovať na ďalšiu veľkú udalosť. Užívať si každý moment. Pre to žijeme. Pre to ste boli stvorení.

Suunto Quest s robustnou konštrukciou umožňuje:

_ PLÁNOVAŤ

_ Vytvorte perfektne prispôsobené tréningové plány alebo vyberajte z existujúcich plánov online.

_ PRIPOJIŤ SA

_ Stiahnite tréningové programy do Suunto Quest.

_ Odošlite tréningové údaje do Movescount.com.

_ Prispôsobte displej a nastavenia v Movescount.com.


_ HRAŤ SA

_ Získajte počas tréningu informácie o srdčej frekvencii a rýchlosti a dobu nutnú pre zotavenie.

_ POKROKY

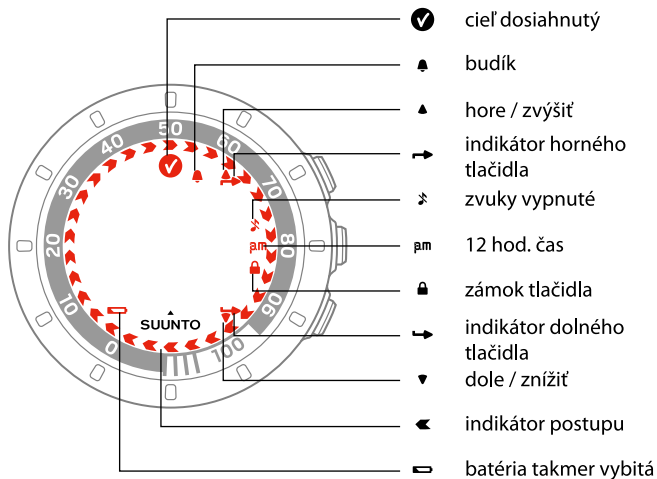
_ Analyzujte svoj výkon online a zdieľajte svoje úspechy s komunitou na Movescount.com.

Začnite rozvíjať svoje skúsenosti z tréningu online na stránke Movescount.com a získajte ešte viac z každého svojho pohybu. So zariadením Suunto Movestick môžete pripojiť prístroj Suunto Quest k Movescount.com, odoslať záznamy o tréningu, zdieľať svoje úspechy s priateľmi a vymieňať si emócie a myšlienky. Môžete aj priamo načítať tréningový program do vášho prístroja Suunto Quest. Pozrite sa na Movescount.com dnes a zaregistrujte sa.

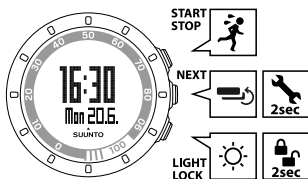
 **POZNÁMKA:** *Nezabudnite zaregistrovať svoj prístroj na www.suunto.com/register, aby ste získali úplnú podporu firmy Suunto.*

3 IKONY A SEGMENTY NA DISPLEJI

sk



4 POUŽÍVANIE TLAČIDIEL



Stlačením nasledujúcich tlačidiel máte prístup k rôznym funkciám:

START STOP:

- vyberte vlastný režim 1 (**training (tréning)**), vlastný režim 2 (**running (behánie)**), vlastný režim 3 (**cycling (cyklistika)**), **recovery time (čas zotavenia)**, **prev. Move (predch. Move)**, **web connect (pripojenie k webu)**
- štart/stop tréningu
- zvýšenie hodnoty / pohyb hore

Viac informácií o vlastných režimoch, viď *Section 11.2 Prispôsobenie displeja v Movescount na strane 35.*

NEXT:

- prepínanie zobrazení
- podržte stlačené pre otvorenie / ukončenie nastavenia.
- potvrdte / presuňte sa na nasledujúci krok

LIGHT LOCK:

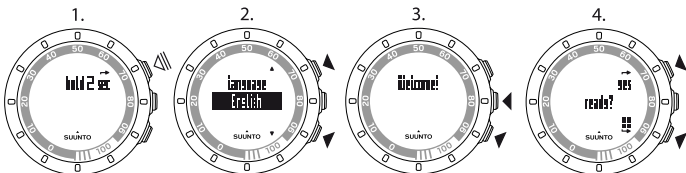
- aktivujte presvetlenie
- podržaním stlačeného tlačidla zamknete alebo odomknete tlačidlo **START STOP**
- zníženie hodnoty / pohyb dole

5 ZAČÍNAME

Začnite upravením vašich osobných nastavení. Tieto nastavenia využíva veľa výpočtov, takže je dôležité, aby ste hodnoty definovali čo možno najpresnejšie. Prostredníctvom **personal (osobného)** nastavenia upravíte prístroj Suunto Quest podľa svojich fyzických charakteristík a aktivít.

Postup uloženia úvodných nastavení:


1. Stlačením akéhokoľvek tlačidla aktivujete prístroj. Počkajte, dokiaľ sa nevzbudí a nezobrazí **hold 2 sec (držte 2 sekundy)**. Podržte stlačené **START STOP** pre otvorenie prvého nastavenia.
2. Stlačením **START STOP** alebo **LIGHT LOCK** zmeníte hodnoty.
3. Stlačením **NEXT** potvrdíte hodnotu a presuniete sa na ďalšie nastavenie. Stlačením **LIGHT LOCK** sa vrátite na predchádzajúce nastavenie.
4. Po skončení úprav potvrdíte všetky nastavenia zvolením **yes (áno) (START STOP)**. Ak chcete upraviť nastavenia, zvolte **no (nie) (LIGHT LOCK)**.




Môžete uložiť nasledujúce úvodné nastavenia:

- **language (jazyk):** angličtina, nemčina, francúzština, španielčina, portugalcina, taliančina, holandčina, švédčina a fínčina
- **units (jednotky):** metrické / imperiálne
- **time (čas):** 12 / 24 hodín, hodiny a minúty

- **date (dátum)**
- **personal settings (osobné nastavenia)**: rok narodenia, pohlavie, hmotnosť


 **POZNÁMKA:** Po zadaní vášho roku narodenia prístroj automaticky nastaví maximálnu srdcovú frekvenciu pomocou vzorca $207 - (0,7 \times \text{VEK})$ publikovaného organizáciou ACSM (American College of Sports Medicine). Ak znáte svoju skutočnú maximálnu srdcovú frekvenciu, mali by ste upraviť automaticky vloženú hodnotu na známu hodnotu.


Nezabudnite si upraviť ďalšie osobné hodnoty v **personal settings (osobných nastaveniach)** skôr, kým začnete tréning s prístrojom Suunto Quest, viď Kapitola 10 Úprava nastavení na strane 27.


 **TIP:** V zobrazení času stlačte tlačidlo **NEXT** pre zobrazenie dáta, duálneho času a sekúnd s časom. Ak vyberiete zobrazenie sekúnd, displej sa po 2 minútach vráti k zobrazovaniu iba dáta alebo duálneho času, aby šetril batériu.


5.1 Použitie presvetlenia a zámku tlačidiel

Stlačením **LIGHT LOCK** aktivujete presvetlenie.

Podržaním stlačeného tlačidla **LIGHT LOCK** zamknete alebo odomknete tlačidlo **START STOP**. Keď je tlačidlo **START STOP** zamknuté, na displeji je zobrazená ikona .

 **POZNÁMKA:** Tlačidlo **START STOP** zamknite, aby ste zabránili nežiaducemu spusteniu alebo zastaveniu stopiek. Ak je tlačidlo **START STOP** zamknuté v priebehu tréningu, môžete aj naďalej zmeniť zobrazenie stlačením tlačidla **NEXT**.

 **POZNÁMKA:** V priebehu tréningu podržte tlačidlo **NEXT** stlačené pre aktiváciu zámku tlačidla a vypnutie funkcie klikania.


 **POZNÁMKA:** Pre šetrenie batérie bude počas tréningu blikať podsvietenie, keď bude aktivované.

5.2 Testovanie srdcovej frekvencie v pokoji


Srdcová frekvencia v pokoji je vaša srdcová frekvencia, keď odpočívate. Otestujte svoju srdcovú frekvenciu, aby ste získali ešte prispôsobenejšie pokyny z prístroja Suunto Quest a postupovali v rozvoji svojej fyzickej kondície. Zlepšenie fyzickej kondície väčšinou znižuje srdcovú frekvenciu v pokoji.

Postup testovania srdcovej frekvencie v pokoji:

1. Navlhčite kontaktné plochy a nasadte si hrudný pás.
2. Overte, či prístroj prijíma signály z hrudného pásu.
3. Položte sa a relaxujte po dobu troch minút.
4. Na prístroji skontrolujte svoju srdcovú frekvenciu a potom ju uložte do **personal settings (osobných nastavení)**.


 **TIP:** Najlepšia doba pre uskutočnenie tohto testu je po dobrom nočnom spánku. Ak ste si práve dali kávu, ste unavení alebo v strese, nechajte test na neskôr.




6 NASADENIE HRUDNÉHO PÁSU


 **POZNÁMKA:** Prístroj Suunto Quest je kompatibilný iba s hrudnými pásmi Suunto Dual Comfort Belt.

Nastavte dĺžku popruhu tak, aby bol hrudný pás priliehavý, ale stále pohodlný. Navlhčite kontaktné plochy vodou alebo gélom a nasadte si hrudný pás. Skontrolujte, či je hrudný pás vycentrovaný na vašej hrudi a či červená šípka smeruje hore.



 **VAROVANIE:** Osoby s kardiostimulátorom, defibrilátorom alebo iným implantovaným elektronickým zariadením používajú hrudný pás iba na svoje riziko! Skôr kým začnete používať hrudný pás po prvý raz, odporúčame uskutočniť testy pod dohľadom lekára. To zaisťuje bezpečnosť a spoľahlivosť pri súčasnom používaní kardiostimulátora a hrudného pásu. Cvičenie môže znamenať určité riziko, najmä pre osoby, ktoré neprevádzkujú žiaden šport. Veľmi dôrazne odporúčame konzultovať situáciu s lekárom skôr, ako zahájite pravidelný program cvičenia.

 **POZNÁMKA:** Hrudné pásy s ikonou ANT () sú kompatibilné s kompatibilnými zápästnými počítači Suunto a riešením Suunto ANT Fitness Solution. Hrudné pásy s ikonou IND () sú kompatibilné s väčšinou cvičebných zariadení s indukčným príjmom srdcovej frekvencie. Váš hrudný pás Suunto Dual Comfort Belt je kompatibilný s IND aj ANT.

 **POZNÁMKA:** Prístroj Suunto Quest nemôže prijímať signály hrudného pásu pod vodou.

 **TIP:** Hrudný pás pravidelne premývajte, aby ste predošli nežiaducemu zápachu.

7 ZAHÁJENIE TRÉNINGU

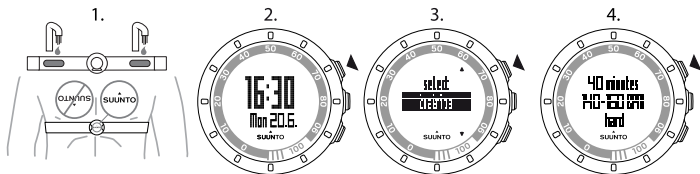
Po úvodnom nastavení môžete zahájiť tréning. Prístroj Suunto Quest môžete naplno využiť, keď ho prispôsobíte svojim potrebám. Pre informácie o nastaveniach, displejoch a možnostiach prispôsobenia tréningu, viď *Kapitola 10 Úprava nastavení na strane 27* a *Section 11.2 Prispôsobenie displeja v Movescount na strane 35*. Táto sekcia popisuje, ako zahájiť tréning pomocou predvoleného nastavenia Suunto Quest.

Postup zahájenia tréningu:

1. Navlhčite kontaktné plochy a nasadte si hrudný pás.
2. V zobrazení času stlačte **START STOP** a vyberte jednu z týchto položiek: **training (tréning)**, **running (behanie)** alebo **cycling (cyklistika)**.
3. Stlačením **NEXT** potvrďte výber.

Ak je tréningový program aktivovaný a tréning je naplánovaný na dnešný deň, uvidíte pred zahájením tréningu obrazovku s odporúčaným rozsahom srdcovej frekvencie a rýchlosti. V takom prípade stlačte **NEXT** pre otvorenie ďalšej obrazovky.

4. Keď Suunto Quest nájde hrudný pás alebo POD, uvidíte obrazovku s oznámením. Stlačením **START STOP** zahájite zaznamenávanie tréningu.





TIP: Pred tréningom sa ohrajte a po cvičení schladnite.

7.1 Riešenie problémov: Nie je signál z hrudného pásu

Ak sa stratí signál z hrudného pásu, skúste toto:

- Overte, či máte správne nasadený hrudný pás.
- Overte, či sú plochy elektród hrudného pásu vlhké.
- Ak problém zotrvá, vymeňte batériu v hrudnom páse alebo v prístroji.

8 V PRIEBEHU TRÉNINGU

Prístroj Suunto Quest v priebehu tréningu poskytuje doplnkové informácie. Môžete definovať, ktoré informácie chcete vidieť na displeji. Pre informácie o nastaveniach, displejoch a možnostiach prispôsobenia tréningu, viď *Kapitola 10 Úprava nastavení na strane 27* a *Section 11.2 Prispôsobenie displeja v Movescount na strane 35*. Táto sekcia popisuje, ako prechádzať doplnkovými informáciami v priebehu tréningu pomocou predvoleného nastavenia Suunto Quest.

Tu sú niektoré nápady, ako používať prístroj v priebehu tréningu:

- Stlačením **NEXT** zobrazíte doplnkové informácie v reálnom čase.
- Podržaním stlačeného **LIGHT LOCK** zamknete tlačidlo **START STOP**, aby ste zabránili nežiaducemu zastaveniu stopiek.
- Stlačením **START STOP** prerušíte tréning.

Doplnkové informácie sa líšia, v závislosti na dostupných informáciách a aj na vašom osobnom výbere a preferenciách. Keď je k dispozícii hrudný pás aj POD, sú predvolene zobrazené tieto informácie:



V štandardnom vlastnom režime **training (tréning)**:

- zobrazenie 1: srdcová frekvencia a stopky
- zobrazenie 2: srdcová frekvencia a kalórie v reálnom čase

- zobrazenie 3: percento srdcovej frekvencie a zóna srdcovej frekvencie
- zobrazenie 4: stopky
- zobrazenie 5: rýchlosť a vzdialenosť v reálnom čase

V štandardnom vlastnom režime **running (behanie)**:

- zobrazenie 1: srdcová frekvencia a stopky
- zobrazenie 2: tempo a vzdialenosť
- zobrazenie 3: tempo a priemerná frekvencia behu
- zobrazenie 4: vzdialenosť a čas
- zobrazenie 5: stopky

V štandardnom vlastnom režime **cycling (cyklistika)**:


- zobrazenie 1: srdcová frekvencia a stopky
- zobrazenie 2: srdcová frekvencia a vzdialenosť
- zobrazenie 3: rýchlosť a vzdialenosť
- zobrazenie 4: rýchlosť a stopky
- zobrazenie 5: vzdialenosť a priemerná rýchlosť


Okrem toho uvidíte počas tréningu šípky na vonkajšom okraji displeja.



Šípky predstavujú vás súčasný čas zotavenia (v hodinách). Čas zotavenia je čas, ktorý potrebujete k úplnému zotaveniu po tréningu, aby ste boli pripravení na ďalší tréning. Číslice na okraji ukazujú, koľko hodín ešte bude trvať vaše

zotavovanie. Čas zotavenia bude viditeľný aj v jednom zo súhrnných zobrazení po tréningu a ako samostatná položka v menu tréningu.


 **POZNÁMKA:** Pre šetrenie batérie bude počas tréningu blikať podsvietenie, keď bude aktivované.


 **TIP:** V priebehu cvičenia zapnete alebo vypnete zvuky (🔊) podržaním stlačeného tlačidla **NEXT**. Zvuky nemôžete zapnúť, ak ste v obecných nastaveniach nastavili zvuky na **all off (všetky vypnuté)**, viď Kapitola 10 Úprava nastavení na strane 27.


8.1 V priebehu tréningu so sprievodcom


Na www.movescount.com môžete vytvoriť vlastný tréningový program a stiahnuť program do svojho prístroja Suunto Quest. Keď je tréningový program aktívny, prístroj Suunto Quest vás vedie smerom k vášmu každodennému cieľu. Keď šípka na displeji smeruje hore, mali by ste zvýšiť intenzitu alebo rýchlosť. Keď šípka smeruje dole, mali by ste znížiť intenzitu alebo rýchlosť.



 **POZNÁMKA:** Pri plánovaní tréningu v Movescount môžete definovať dĺžku, intenzitu a vzdialenosť. Ak nie je definovaná vzdialenosť, Suunto Quest vám bude poskytovať sprievodca intenzitou cvičenia.

 **POZNÁMKA:** V Movescount môžete nastaviť, aby šípky na vonkajšom okraji predstavovali percento dokončeného tréningu. Percentnú hodnotu môžete prečítať pomocou čísiel na okraji prístroja.

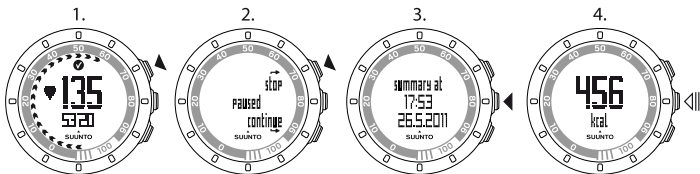
 **POZNÁMKA:** V priebehu tréningu je vodiaca šípka viditeľná iba na displeji zobrazujúcom rýchlosť alebo srdcovú frekvenciu.

Po dosiahnutí cieľa sa zobrazí . Ak nechcete postupovať podľa tréningového programu, nezabudnite ho vypnúť v **training settings (nastaveniach tréningu)**. Aj keď je tréningový program vypnutý, môžete dostávať vedenie týkajúce sa vami nastavených limitov srdcovej frekvencie alebo rýchlosti. Nezabudnite povoliť limity srdcovej frekvencie alebo rýchlosti zvolením limitov **on (zapnúť)** v **training settings (nastaveniach tréningu)**.

9 PO TRÉNINGU

9.1 Po tréningu

1. Stlačením **START STOP** prerušíte alebo zastavíte tréning.
2. Zvolením **stop** potvrdíte ukončenie a zobrazíte súhrn, alebo zvolíte **continue** (**pokračovať**) pre pokračovanie v tréningu.
3. Stlačením **NEXT** prechádzajte rôznymi obsahmi súhrnu.
4. Podržaním stlačeného tlačidla **NEXT** sa vrátite do zobrazenia času.



POZNÁMKA: Ak vaša vrcholová srdcová frekvencia v priebehu tréningu prekročí vašu maximálnu srdcovú frekvenciu nastavenú v prístroji, prístroj sa automaticky spýta, či chcete aktualizovať vašu maximálnu srdcovú frekvenciu.


TIP: Súhrn môžete preskočiť podržaním stlačeného **NEXT** v prvom zobrazení súhrnu. Ak chcete zobraziť súhrn predchádzajúceho cvičenia neskôr, stlačte v zobrazení času **START STOP** a vyberte **prev. Move (predch. Move)**.


TIP: Hrudný pás pravidelne premývajte, aby ste predošli nežiaducemu zápachu.


9.2 Čas zotavenia

Po každom tréningu prístroj Suunto Quest zobrazí, ako dlho bude trvať vaše zotavenie a kedy budete pripravení na ďalší tréning pri plnej intenzite v rámci vašej osobnej úrovne kondície. Kedykoľvek skontrolujte svoj stupeň zotavenia v ponuke **recovery time (čas zotavenia)**, viď *Section 9.3 Zobrazenie času zotavenia a predchádzajúceho Move na strane 25*. Ak je čas zotavenia dlhší ako 24 hodín, odporúčame dať si jeden deň odpočinok, aby ste predošli pretrénovaniu. Prístroj Suunto Quest počíta čas zotavenia až 120 hodín.



 **POZNÁMKA:** U profesionálneho trénera sa informujte o využívaní časov zotavenia (pomer cvičenia a odpočinku) pre dosiahnutie vašich cieľov.

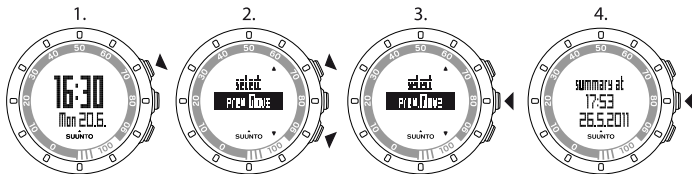
 **POZNÁMKA:** Šípky zobrazované na vonkajšom okraji displeja v priebehu tréningu predstavujú váš čas zotavenia. Šípky sú zobrazené v priebehu tréningu a po tréningu v zobrazení času.

 **POZNÁMKA:** Čas zotavenia je vypočítaný podľa informácií o srdcovej frekvencii a je k dispozícii iba pri tréningu s hrudným pásom.

9.3 Zobrazenie času zotavenia a predchádzajúceho Move

Postup zobrazenia času zotavenia a predchádzajúceho Move:

1. V zobrazení času stlačte **START STOP**.
2. Pomocou tlačidiel **START STOP** alebo **LIGHT LOCK** vyberte **recovery time (čas zotavenia)** alebo **prev. Move (predch. Move)**.
3. Potvrďte výber tlačidlom **NEXT**.
4. Stlačte **NEXT** pre prechádzanie zobrazeniami. Keď prejdete všetky zobrazenia, prístroj sa vráti do zobrazenia času.




TIP: Podržaním stlačeného tlačidla **NEXT** sa vrátite do zobrazenia času.

Šípky zobrazované na vonkajšom okraji displeja v priebehu tréningu predstavujú váš čas zotavenia. Šípky sú zobrazované v priebehu tréningu a po tréningu v zobrazení času. V zobrazení času sa tak, ako sa zotavujete, šípky postupne skrývajú.

9.4 Predchádzajúci Move

V ponuke **prev. Move (predch. Move)** môžete vidieť informácie o svojom prechádzajúcom tréningu.

Z prístroja môžete vidieť iba detaily o svojom predchádzajúcom tréningu. V prístroji Suunto Quest sú však uložené všetky detaily predchádzajúcich cvičení. Ich detaily môžete zobrazit', keď ich preniesiete na službu Movescount.com.

 **POZNÁMKA:** *Nezabudnite pravidelne prenášať svoje tréningové protokoly do Movescount.com, aby sa predchádzalo prepisovaniu pamäte protokolov.*

10 ÚPRAVA NASTAVENÍ

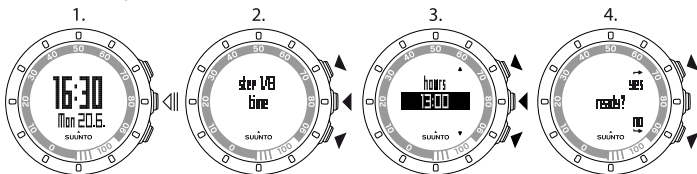
Nastavenia môžete upraviť v zobrazení času.

V priebehu tréningu môžete:

- zapnúť alebo vypnúť zvuky podržaním stlačeného tlačidla **NEXT**.
- zamknúť tlačidlo **START STOP** a funkciu klikania podržaním stlačeného tlačidla **LIGHT LOCK**.

Postup úpravy nastavení:

1. V zobrazení času otvorte nastavenia podržaním stlačeného tlačidla **NEXT**.
2. Stlačením **NEXT** otvorte prvé nastavenie. Pomocou tlačidiel **START STOP** a **LIGHT LOCK** prechádzajte krokmi nastavenia.
3. Stlačením **START STOP** alebo **LIGHT LOCK** zmeníte hodnoty. Stlačením **NEXT** potvrdíte aktuálnu položku a presuniete sa na ďalšie nastavenie.
4. Po skončení úprav potvrdíte všetky nastavenia zvolením **yes (áno)** (**START STOP**). Ak ešte chcete nastavenia upraviť, zvolíte **no (nie)** (**LIGHT LOCK**) pre návrat na prvé nastavenie.



Upraviť môžete nasledujúce nastavenia:


Čas a osobné nastavenia


- **time (čas)**: hodiny a minúty

- **alarm:** zapnutý/vypnutý, hodiny, minúty
- **dual time (duálny čas):** hodiny a minúty
- **date (dátum):** rok, mesiac, deň týždňa
- **personal settings (osobné nastavenia):** hmotnosť, trieda aktivity, maximálna srdcová frekvencia (max. HR) a srdcová frekvencia v pokoji

Nastavenia tréningu

- **program:** zapnutý/vypnutý - umožňuje používať predvolený program prístroja Suunto Quest alebo osobný tréningový program načítaný z Movescount.com.
- **limits (limity):** vypnuté, srdcová frekvencia, rýchlosť - umožňuje zvoliť limit srdcovej frekvencie alebo rýchlostný limit, ak nepoužívate tréningový program.
- **autolap (autom. kolo):** zapnuté/vypnuté
- **timer 1 (merač 1):** vypnutý/zapnutý, minúty, sekundy
- **timer 2 (merač 2):** vypnutý/zapnutý, minúty, sekundy

 **TIP:** V Movescount môžete upraviť osobné hodnoty pre limity srdcovej frekvencie a rýchlosti. V Movescount môžete aj definovať limity pre vlastný režim.

 **TIP:** Automatické kolo je spúšťané vzdialenosťou. Predvolené hodnoty pre PODy sú 1 (km/míľa) pre Foot POD Mini a 1 (km/míľa) pre Bike POD. Môžete nastaviť hodnoty pre každý POD a vlastný režim, ktoré používate v Movescount.com.

Obecné nastavenia

sounds (zvuky):

- **all on (všetky zapnuté):** všetky zvuky sú zapnuté

- **buttons off (tlačidlá vypnuté):** uslyšíte všetky zvuky, okrem zvukov tlačidiel
- **all off (všetky vypnuté):** všetky zvuky sú vypnuté (ak sú zvuky vypnuté, je v priebehu tréningu na displeji zobrazená ikona ✖)
- **tap sensitivity (citlivosť na kliknutie):** vypnuté, veľmi malá, malá, stredná, vysoká, veľmi vysoká
- **distance unit (jednotka vzdialenosti)** (s voliteľným PODom pre zisťovanie rýchlosti a vzdialenosti): km/míľa

Párovanie

- **skip (preskočiť):** preskočí párovanie
- **belt (pás):** párovanie hrudného pásu
- **Foot POD:** páruje Foot POD alebo Foot POD Mini
- **Bike POD:** páruje Bike POD
- **Speed POD:** páruje POD - odporúčame párovať Suunto GPS POD pod týmto menom.

10.1 Odhadovanie vašej triedy aktivity

Trieda aktivity je hodnotenie vašej súčasnej úrovne aktivity. Nasledujúce klasifikácie použite ako pomôcku pre odhad vašej triedy aktivity.

Ľahké cvičenie

Ak sa pravidelne nezapojujete do rekreačných športov alebo ste bez ťažkej fyzickej aktivity, použite 1.

Rekreačný šport

Ak sa pravidelne zapojujete do rekreačných športov alebo do fyzickej práce a vaše týždenné cvičenie je:

- menej ako 1 hodina, použite 2.
- viac ako 1 hodina, použite 3.

Fitness

Ak sa pravidelne zapojujete do športov alebo iných fyzických aktivít a každý týždeň vykonávate náročné cvičenia:


- menej ako 30 minút, použite 4.
- 30-60 minút, použite 5.
- 1-3 hodín, použite 6.
- viac ako 3 hodiny, použite 7.

Vytrvalec alebo profesionál

Ak máte pravidelný tréning alebo sa zúčastňujete súťaží a vaše týždenné cvičenie je:

- 5-7 hodín, použite 7.5.
- 7-9 hodín, použite 8.
- 9-11 hodín, použite 8.5.
- 11-13 hodín, použite 9.
- 13-15 hodín, použite 9.5.
- viac ako 15 hodín, použite 10.


10.2 Režim spánku a úvodné nastavenia

 **POZNÁMKA:** *Odporúčame zmeniť úvodné nastavenia v Movescount.com.*


Ak chcete zmeniť úvodné nastavenia bez prístupu k Movescount.com, musíte prístroj prepnúť do režimu spánku.

Postup prepnutia prístroja do režimu spánku:

1. Po dokončení posledného kroku obecných nastavení, keď vás prístroj požiada o potvrdenie nastavených zmien, podržte stlačené tlačidlo **NEXT**, až kým sa prístroj neprepne do režimu spánku.
2. Stlačením akéhokoľvek tlačidla prístroj znova aktivujete.
3. Informácie o úvodnom nastavení, viď *Kapitola 5 Začíname na strane 12*.

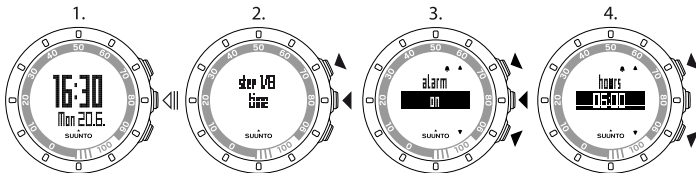
 **POZNÁMKA:** Pri výmene batérie sa zmení iba čas a dátum. Prístroj si pamätá vaše predchádzajúce úvodné nastavenia a uložené cvičenia.

Príklad: úprava nastavení budíka

Keď je budík zapnutý, na displeji je zobrazená ikona .

Postup zapnutia / vypnutia budíka:

1. V zobrazení času otvorte nastavenia podržaním stlačeného tlačidla **NEXT**.
2. Tlačidlom **START STOP** prejdite k položke **alarm** a potvrďte tlačidlom **NEXT**.
3. Pomocou tlačidiel **START STOP** a **LIGHT LOCK** nastavte pre budík hodnotu **on** (**zapnutý**) alebo **off** (**vypnutý**). Hodnotu potvrďte tlačidlom **NEXT**.
4. Pomocou tlačidiel **START STOP** a **LIGHT LOCK** nastavte budenie. Hodnotu potvrďte tlačidlom **NEXT**.




Ak sa začne ozývať budík, vypnite ho stlačením **stop** (**LIGHT LOCK**).

Po zastavení budíka bude budík zníť v rovnakom čase aj ďalší deň.

10.3 Zmena jazyka

Ak chcete zmeniť jazyk prístroja alebo ste pri nastavovaní prístroja vybrali nesprávny jazyk, musíte prístroj prepnúť do režimu spánku. Informácie o prepnutí prístroja do režimu spánku, vid' *Section 10.2 Režim spánku a úvodné nastavenia na strane 30*.

Prípadne môžete jazyk zmeniť v [Movescount.com](https://www.movescount.com).

 **POZNÁMKA:** *Prístroj si pamätá vaše predchádzajúce úvodné nastavenia a uložené tréningy.*

11 PRÍSPÔSOBENIE PRÍSTROJA SUUNTO QUEST

11.1 Pripojenie k webu

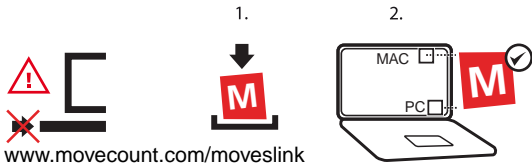
Movescount.com je online športová komunita, ktorá vám ponúka bohatý výber nástrojov pre organizovanie vašich každodenných aktivít a pre vytváranie povzbudzujúcich príbehov o vašom cvičení. Umožňuje aj prispôsobiť váš prístroj Suunto Quest, aby čo najlepšie spĺňoval vaše tréningové potreby.


Prostredníctvom zariadenia Suunto Movestick Mini preneste záznamy o svojom cvičení do služby Movescount.com. Načítajte nastavenia a prispôsobené plány z Movescount.com do svojho prístroja Suunto Quest.


⚠ POZOR: *Nepripojujte zariadenie Movestick Mini pred nainštalovaním aplikácie Moveslink!*

Postup inštalácie Moveslink:

1. Otvorte www.movescount.com/moveslink.
2. Načítajte, nainštalujte a aktivujte aplikáciu Moveslink.



 **POZNÁMKA:** Keď je Moveslink aktívny, je na displeji počítača viditeľná ikona Moveslink.

 **POZNÁMKA:** Aplikácia Moveslink je kompatibilná s PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) a MAC (s procesorom Intel a systémom X verzie 10.5 alebo novším).

Postup registrácie k Movescount:

1. Otvorte www.movescount.com.
2. Vytvorte svoj účet.

1.

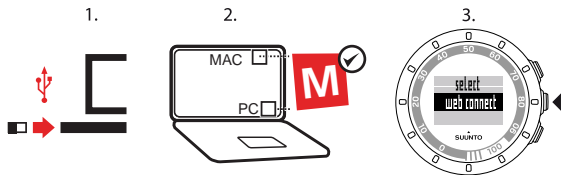


2.



Postup prenosu dát:

1. Pripojte Suunto Movestick Mini do USB portu počítača.
2. Skontrolujte, že je Moveslink aktívny.
3. V prístroji Suunto Quest stlačte **START STOP** pre otvorenie menu tréningu, prejdite k položke **web connect (pripojenie k webu)** a potvrdte ju stlačením **NEXT**.
4. Postupujte podľa pokynov na počítači, aby ste zobrazili svoje moves v Movescount.

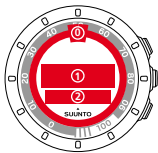


TIP: Prístroj Suunto Quest môže uložiť medzi 20 a 30 protokolmi, v závislosti na množstve dát, ktoré chcete v priebehu tréningu zaznamenávať. Potom začne prepisovať najstarší záznam. Ak chcete predísť strate tréningových záznamov a zobraziť ich detaily, preneste ich do Movescount.com.

POZNÁMKA: Po prvom pripojení prístroja Suunto Quest k Movescount.com budú prenesené všetky informácie (vrátane nastavení prístroja) z prístroja Suunto Quest do Movescount. Pri ďalšom pripojení prístroja Suunto Quest k Movescount.com budú synchronizované zmeny v nastaveniach, tréningových programoch, displejoch a vlastných režimoch uložené v Movescount.com a v prístroji.


11.2 Prispôsobenie displeja v Movescount


Prístroj Suunto Quest umožňuje vybrať informácie, ktoré chcete vidieť na displeji v priebehu tréningu. Využite prístroj Suunto Quest naplno. Prispôbte zobrazenia na displeji a vytvorte vlastný tréningový program v službe Movescount.com.




Môžete prispôbiť tri rôzne oblasti displeja:


- Šípky na vonkajšom okraji môžete prispôbiť, aby ukazovali čas zotavenia v hodinách, percento srdcovej frekvencie alebo percento dokončenia tréningu. Pri zobrazovaní percenta dokončenia a času zotavenia sú šípky na vonkajšom okraji viditeľné v priebehu tréningu aj po tréningu v režime času. Pri zobrazovaní percenta srdečnej frekvencie sú šípky na vonkajšom okraji zobrazené iba v priebehu tréningu. Pre správne prečítanie hodnôt šípok na vonkajšom okraji použite číslce na obvodě. Číslce predstavujú hodiny (pre čas zotavenia) alebo percenta (pre % srdečnej frekvencie a % dokončenia tréningu).
- 1. riadok ukazuje informácie o tréningu v strede displeja.
- 2. riadok ukazuje informácie o tréningu v dolnej časti displeja.

 **POZNÁMKA:** *Nezabudnite pripojiť prístroj Suunto Quest k účtu Movescount.com vždy, keď prenášate svoje tréningové údaje, alebo keď chcete preniesť zmeny do nastavení prístroja Suunto Quest.*

 **POZNÁMKA:** *Čas zotavenia a percenta srdečnej frekvencie budú zobrazené iba pri tréningu s hrudným pásom. Percento dokončenia tréningu bude zobrazené, iba ak používate tréningový program.*

 **POZNÁMKA:** Niektoré informácie, napríklad intervalový merač, čas kola a zóna srdcovej frekvencie, môžu byť zobrazené iba v 2. riadku.

Pre svoj prístroj Suunto Quest môžete vytvoriť až 5 vlastných režimov, pomenovať ich a definovať až 5 zobrazení pre každý režim. Môžete aj definovať, či sa má Suunto Quest pripojiť k hrudnému pásu alebo PODu, a určiť vzdialenosť automatického kola pre POD.

 **TIP:** Keď do 2. riadku zvolíte zobrazenie stopiek a 1. riadok necháte prázdny, stopky budú zobrazené na displeji veľkými číslicami.

12 TRÉNOVANIE S PRISPÔSOBENÝM TRÉNINGOVÝM PROGRAMOM

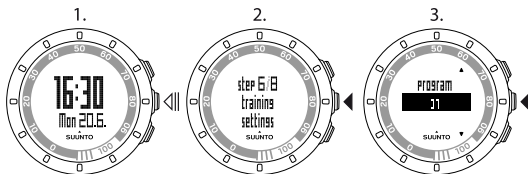
V Movescount.com môžete vytvoriť vlastný tréningový program a stiahnuť program do svojho prístroja Suunto Quest. Keď je tréningový program aktivovaný, prístroj Suunto Quest vás vedie smerom k vášmu každodennému cieľu.

Táto sekcia vysvetľuje, ako začať používať predvolený program. Nezabudnite, že predvolený program je iba príklad a nemusí úplne splňovať vaše tréningové potreby.

12.1 Aktivovanie tréningového programu

Postup aktivovania tréningového programu:


1. Podržte stlačené **NEXT** pre otvorenie nastavenia.
2. Tlačidlom **START STOP** prejdite k položke **training settings (nastavenie tréningu)** a potvrdte tlačidlom **NEXT**.
3. Vyberte položku **program on (program zapnutý)** a potvrdte ju stlačením **NEXT**.
4. Podržte stlačené **NEXT** pre ukončenie nastavenia a návrat do zobrazenia času.



12.2 Používanie programu


Predvolený tréningový program prístroja Suunto Quest trvá 15 týždňov. Tréningy sa líšia dĺžkou a intenzitou. Program je vytvorený pre triedu aktivity 6 (1 - 3 hodín ťažkého cvičenia týždne).


Predvolený program prístroja Suunto Quest ponúka vedenie intenzitou vášho tréningu. Ak chcete vytvoriť svoj vlastný tréningový program, navštívte [Movescount.com](https://www.movescount.com).


 **POZNÁMKA:** *Nezabudnite pripojiť prístroj Suunto Quest k účtu Movescount.com vždy, keď prenášate svoje tréningové údaje, alebo keď chcete preniesť zmeny do nastavení prístroja Suunto Quest.*


Keď je tréning zapnutý, Suunto Quest ukazuje v zobrazení času v deň vášho naplánovaného tréningu upozornenie na váš **training day (tréningový deň)**. Stlačením **NEXT** uvidíte odporúčanie pre denný cieľ. Ďalším stlačením **NEXT** potvrdíte aktuálnu položku a vrátite sa do zobrazenia času.


12.3 Vedenie v tréningu


Keď je tréningový program aktivovaný, prístroj Suunto Quest ukazuje váš pokrok a vedie vás smerom k vášmu každodennému cieľu. V závislosti na type zvoleného tréningu prístroj Suunto Quest poskytuje vedenie s ohľadom na intenzitu (podľa srdcovej frekvencie) alebo rýchlosť (podľa vzdialenosti). V predvolenom programe je zobrazované iba vedenie smerom k intenzite. Keď šípka na displeji, vedľa hodnoty srdcovej frekvencie alebo rýchlosti, smeruje hore, mali by ste zvýšiť intenzitu. Keď šípka smeruje dole, mali by ste znížiť intenzitu alebo rýchlosť. Po dosiahnutí cieľa sa zobrazí .

 **POZNÁMKA:** V priebehu tréningu je vodiaca šípka viditeľná iba na displeji zobrazujúcom rýchlosť alebo srdcovú frekvenciu.

 **POZNÁMKA:** Ak nie je definovaná vzdialenosť, Suunto Quest vám bude poskytovať sprievodca intenzitou cvičenia. Ak trénujete bez hrudného pásu, nebudete pri tréningu dostávať vedenie intenzitou.


 **POZNÁMKA:** Ak nechcete postupovať podľa tréningového programu, nezabudnite ho vypnúť v obecných nastaveniach a v Movescount.

 **TIP:** Aj keď je tréningový program vypnutý, môžete dostávať vedenie týkajúce sa vami nastavených limitov srdcovej frekvencie alebo rýchlosti. Nezabudnite zapnúť limity v nastaveniach prístroja. Limity môžete upraviť v Movescount.

 **POZNÁMKA:** Suunto Quest vytvorí denný cieľ. Keď plánujete niekoľko tréningov za deň, ich trvania a intenzity sú skombinované do denného cieľa.

12.4 Počítanie kôl v priebehu tréningu

Prístroj Suunto Quest môžete nastaviť, aby počítal automatické kolá v priebehu tréningu. Automatické kolá sú spúšťané vzdialenosťou. Pre každý POD a vlastný režim môžete zvoliť rôzne vzdialenosti automatického kola.


 **TIP:** V prístroji Suunto Quest môžete používať tri vlastné režimy: **running (behanie)**, **walking (chôdza)** a **cycling (cyklistika)**. V Movescount.com môžete nastaviť, aby váš prístroj Suunto Quest automaticky meral kolá vždy po 1 km (míli) pri behaní, 0,5 km (míli) pri chôdzi a 10 km (míľach) pri cyklistike.

V priebehu tréningu môžete merať kolá aj manuálne. Pri tréningu zmeriate kolo kliknutím na displej.

Nastavenia citlivosti na kliknutie môžete upraviť v obecných nastaveniach:

1. V režime času otvorte nastavenia podržaním stlačeného tlačidla **NEXT**.
2. Tlačidlom **START STOP** prejdite k položke **general settings (obecné nastavenia)** a potvrdte tlačidlom **NEXT**.
3. Stlačením **NEXT** otvorte nastavenie **tap sensitivity (citlivosť na kliknutie)**.
4. Stlačte **START STOP** pre nastavenie citlivosti na kliknutie na požadovanú hodnotu – pri prechádzaní úrovňami môžete kliknúť na displej pre kontrolu citlivosti. Po zaregistrovaní kliknutia sa zobrazí text **tapped! (kliknuté!)**.
5. Stlačením **NEXT** potvrdte nastavenie.
6. Podržte stlačené **NEXT** pre ukončenie nastavenia a návrat do režimu času.



 **TIP:** Kolá budú automaticky vytvorené, keď používate intervalové merače a keď je prerušený alebo zastavený tréning.

13 PÁROVANIE PODU / HRUDNÉHO PÁSU

sk

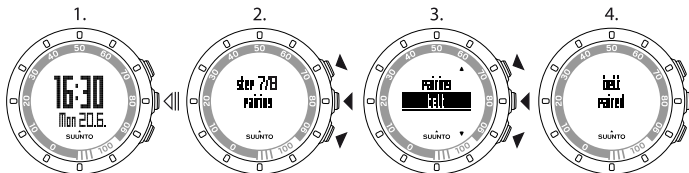
Spárujte prístroj Suunto Quest s voliteľnými Suunto PODmi (Suunto Foot POD Mini, GPS POD alebo Bike POD), aby ste pri tréningu získali doplnkové informácie o rýchlosti a vzdialenosti. Prístroj Suunto Quest je kompatibilný s hrudnými pásmi Suunto Dual Comfort Belt.

Hrudný pás alebo POD obsiahnutý v balení prístroja Suunto Quest je už spárovaný. Párovanie je nutné iba v prípade, keď chcete s prístrojom použiť nový hrudný pás alebo zariadenie POD.

Môžete spárovať až tri Suunto PODY pre meranie rýchlosti a vzdialenosti. Ak spárujete viac ako tri PODY, spárované budú iba tri posledné.


Postup párovania PODu alebo hrudného pásu:

1. V zobrazení času otvorte nastavenia podržaním stlačeného tlačidla **NEXT**.
2. Stlačením **START STOP** prechádzajte hore k možnostiam párovania a stlačením **NEXT** otvorte menu párovania.
3. Tlačidlami **START STOP** a **LIGHT LOCK** vyberte **POD** alebo **belt (pás)**. Hodnotu potvrdíte tlačidlom **NEXT**.
4. Zapnite svoj POD alebo hrudný pás (viď inštrukcie nižšie). Viac informácií, viď manuál k PODu. Počkajte na zobrazenie správy **paired (spárované)**.
5. Ak párovanie zlyhá, stlačte **NEXT** pre návrat do nastavenia párovania.



Príklad: Párovanie hrudného pásu Suunto Dual Comfort Belt

1. Vyberte batériu z hrudného pásu.
2. Resetujte hrudný pás vloženíím batérie kladným pólom dole.
3. V prístroji Suunto Quest postupujte podľa krokov 1 až 3 z inštrukcií vyššie.
4. Znova vložte batériu do hrudného pásu kladným pólom hore a zatvorte kryt pásu. Počkajte na zobrazenie správy **paired (spárované)**.
5. Ak párovanie zlyhá, stlačte **NEXT** pre návrat do nastavenia párovania.

 **POZNÁMKA:** Keď je na displeji zobrazený text **turn on POD (zapnite POD)** alebo **turn on belt (zapnite pás)**, prístroj Suunto Quest čaká na signál párovania z hrudného pásu alebo PODu 15 sekúnd. V ich priebehu by ste mali zapnúť odpovedajúci hrudný pás alebo POD.

13.1 Riešenie problémov

Ak zlyhá párovanie hrudného pásu, skúste nasledujúce:

1. Vyberte batériu z hrudného pásu.
2. Znova nainštalujte batériu, ale s obrátenou polaritou, aby sa hrudný pás resetoval. Potom znova vyberte batériu.
3. Prejdite do možností párovania prístroja.
4. Vložte batériu do hrudného pásu správnou polaritou.

13.2 Kalibrovanie PODu

Suunto Foot POD Mini alebo Suunto Bike POD môžete kalibrovať pomocou Suunto Quest pre získanie presnejšieho merania rýchlosti a vzdialenosti. Kalibrujte na presne zmeranej vzdialenosti, napríklad na 400 metrovom bežeckom okruhu.

Postup kalibrovania Suunto Foot POD Mini pomocou prístroja Suunto Quest:


1. Pripojte Suunto Foot POD Mini na svoju topánku. Pre viac informácií viď Užívateľskú príručku zariadenia Suunto Foot POD Mini.
2. Pre pripojenie prístroja Suunto Quest so Suunto Foot POD Mini vyberte vlastný režim.
3. Začnete behať svojim obvyklým tempom. Pri prebehnutí štartu stlačte **START STOP**, aby sa zahájilo zaznamenávanie.
4. Bežte na vzdialenosť 800–1000 metrov vaším obvyklým tempom (napríklad dva 400 metrové bežecké okruhy).
5. Pri prebehnutí cieľom stlačte **START STOP**.
6. Tlačidlom **NEXT** prechádzajte zobrazeniami súhrnu, dokiaľ nezobrazíte súhrn vzdialenosti. Tlačidlami **START STOP** a **LIGHT LOCK** nastavte vzdialenosť zobrazenú na displeji na skutočnú hodnotu. Hodnotu potvrdte tlačidlom **NEXT**.
7. Potvrdte kalibrovanie PODu stlačením **START STOP**. Váš Foot POD Mini je teraz kalibrovaný. Podobným spôsobom môžete kalibrovať aj Suunto Bike POD.

14 OŠETROVANIE A ÚDRŽBA


S výrobkom zachádzajte opatrne - zabráňte úderom alebo nárazom.

Za normálnych podmienok prístroj nebude potrebovať servisný zásah. Po používaní prístroj umyte čistou vodou, mydlovým roztokom a starostlivo osušte povrch vlhkou, mäkkou tkaninou alebo jelenicou.

Nepokúšajte sa prístroj opravovať sami. V prípade potreby opravy kontaktujte autorizovaný servis Suunto, distribútora alebo predajcu. Používajte iba originálne príslušenstvo Suunto - poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom nie je kryté zárukou.

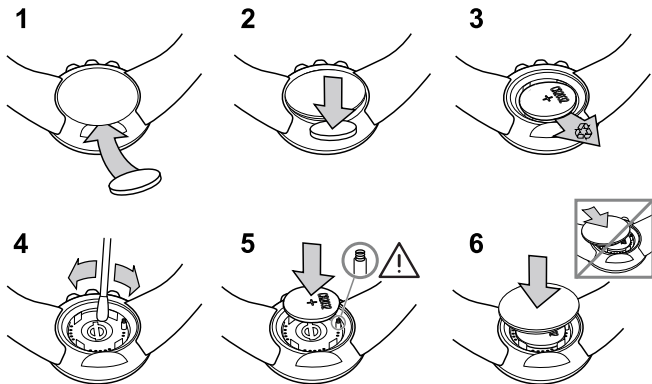
 **POZNÁMKA:** Nikdy nestláčajte tlačidlá pri plávaní alebo pri kontakte s vodou. Stlačenie tlačidiel, keď je prístroj ponorený, môže spôsobiť poruchu prístroja.

14.1 Výmena batérie

Ak je zobrazený text , odporúča sa vymeniť batériu.

Batériu vymeňte veľmi starostlivo, aby váš prístroj Suunto Quest ostal aj naďalej odolný voči vode. Neopatrná výmena môže zrušiť záruku.

Batériu vymeňte podľa nasledujúceho obrázku:



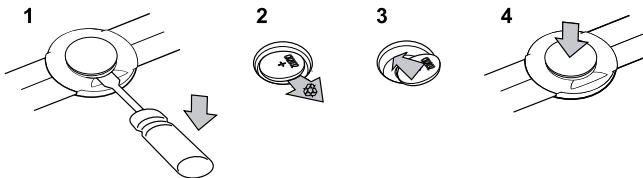
POZNÁMKA: Opatrne sa uistite, či je plastový O-krúžok správne umiestnený tak, aby zápäsný počítač ostal odolný voči vode. Neopatrná výmena batérie môže zrušiť záruku.

POZNÁMKA: Opatrne manipulujte s pružinou v batérovom priestore (viď ilustráciu). Ak sa pružina poškodí, odošlite svoj prístroj do autorizovaného servisu Suunto.

POZNÁMKA: Pri výmene batérie sa zmení iba čas a dátum. Predchádzajúce úvodné nastavenia a zaznamenané cvičenia sú obnovené.

14.2 Výmena batérie v hrudnom páse

Batériu vymeňte podľa nasledujúceho obrázku:



POZNÁMKA: Suunto odporúča vymeniť spoločne s batériou aj kryt batérie a O-kružok, aby hrudný pás ostal čistý a odolný voči vode. Náhradné kryty sú k dispozícii spoločne s náhradnými batériami u autorizovaného predajcu Suunto alebo vo webovom obchode.

15 TECHNICKÉ INFORMÁCIE

15.1 Technické informácie

Všeobecné

- Prevádzková teplota: -10°C až $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ až $+122^{\circ}\text{F}$
- Skladovacia teplota: -30°C až $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F až $+140^{\circ}\text{F}$
- Hmotnosť (prístroj): 40 g / 1,41 oz
- Hmotnosť (hrudný pás): max. 55 g / 1,95 oz
- Odolnosť proti vode (prístroj): 30 m / 100 st. (ISO 2281)
- Odolnosť proti vode (hrudný pás): 20 m / 66 st. (ISO 2281)
- Prenosová frekvencia (pás): 5,3 kHz induktívne, kompatibilné s vybavením telocvične a 2,465 GHz Suunto-ANT.
- Dosah prenosu: ~ 2 m / 6 st.
- Užívateľom vymeniteľná batéria (prístroj / hrudný pás): 3V CR2032
- Životnosť batérie (prístroj / hrudný pás): približne 1 rok pri normálnom používaní (2,5 hodiny cvičenia s hrudným pásom a PODom týždenne)

Nahrávanie záznamov / stopky

- Max. dĺžka záznamu: 20 hodín
- Rozlíšenie: presnosť 0,1 sekundy

Srdcová frekvencia

- Displej: 30 až 240
- Srdcová frekvencia v pokoji: odhadovaná na 60 úderov za minútu, nastaviteľná v rozsahu 30 až 100 úderov za minútu

Osobné nastavenia

- Rok narodenia: 1910 - 2009
- Hmotnosť: 30 - 200 kg alebo 66 - 400 lb

15.2 Ochranná známka

Prístroj Suunto Quest, jeho logá a ďalšie druhové ochranné známky a mená Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všetky práva vyhradené.

15.3 Zhoda s FCC

Tento prístroj je v zhode s časťou 15 pravidiel FCC. Pre prevádzku platia nasledujúce dve podmienky: (1) tento prístroj nesmie spôsobovať škodlivé interferencie a (2) tento prístroj musí akceptovať všetky prijaté interferencie, vrátane interferencií, ktoré môžu spôsobiť nežiaducu činnosť. Opravy musí robiť iba autorizovaný servis Suunto. Neautorizované opravy spôsobia zrušenie záruky. Tento výrobok bol testovaný na zhodu so štandardami FCC a je určený pre domáce alebo kancelárske použitie.

15.4 CE

Značka CE je použitá pre označenie zhody so smernicami Európskej únie EMC 89/336/EEC a 99/5/EEC.

15.5 ICES

Toto digitálne zariadenie Triedy [B] je v súlade so smernicou Canadian ICES-003.

15.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2011. Všetky práva vyhradené. Suunto, mená výrobkov Suunto, ich logá a ďalšie druhové ochranné známky a mená Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je majetkom firmy Suunto Oy a je určený záväzne pre použitie jej klientmi k získaniu znalostí a kľúčových informácií o používaní výrobkov Suunto. Obsah publikácie by nemal byť používaný alebo distribuovaný s žiadnym iným účelom, ani inak oznamovaný, uverejňovaný alebo reprodukován bez predchádzajúceho písomného súhlasu firmy Suunto Oy. Aj keď venujeme veľkú pozornosť tomu, aby informácie obsiahnuté v tejto dokumentácii boli úplné a presné, nie je vyjadrená žiadna záruka na presnosť. Obsah tohto dokumentu môže byť kedykoľvek zmenený bez predchádzajúceho oznámenia. Najnovšiu verziu dokumentácie môžete stiahnuť zo stránok www.suunto.com.

15.7 Oznámenie o patente

Tento výrobok je chránený patentmi v jednaní a ich odpovedajúcimi národnými zákonmi: 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. Boli registrované aj ďalšie patenty.

16 ZÁRUKA

OBMEDZENÁ ZÁRUKA SUUNTO

Firma Suunto zaručuje, že v priebehu Záručnej doby budú firma Suunto alebo autorizované servisné strediská Suunto (ďalej iba Servisné strediská), v rámci podmienok tejto Obmedzenej záruky, na základe vlastného uváženia, bezplatne nahradzovať defekty materiálov alebo spracovaní a) opravením, alebo b) výmenou, alebo c) náhradou. Táto Obmedzená záruka je platná a vymáhateľná iba v krajine, v ktorej došlo k nákupu, ak to nie je miestnymi zákonmi stanovené inak.

Záručná doba

Záručná doba začína dňom nákupu pôvodným kupujúcim. Záručná doba prístrojov s displejom je dva (2) roky. Záručná doba na spotrebné materiály a príslušenstvo pre všetky výrobky, vrátane (ale nie výhradne) prístrojov POD a zariadení pre prenos srdčej frekvencie, je jeden (1) rok.

Vylúčenia a obmedzenia

Táto Obmedzená záruka sa nevzťahuje na:

1. a) normálne opotrebenie a odreniny, b) defekty spôsobené hrubým zachádzaním, alebo c) defekty a poškodenia spôsobené nesprávnym používaním alebo používaním v rozpore s odporúčaniami;
2. používateľské príručky alebo položky tretích strán;
3. defekty a údajné defekty spôsobené používaním s akýmkoľvek výrobkom, príslušenstvom, softvérom alebo službou nevyrobenou alebo nedodanou firmou Suunto;
4. vymeniteľné batérie.

Táto Obmedzená záruka nie je vynúiteľná, ak:

1. bol predmet otvorený mimo predpokladané použitie;
2. bol výrobok opravovaný pomocou neautorizovaných náhradných súčastí; upravovaný alebo opravovaný neautorizovaným Servisným strediskom;
3. bolo odstránené, upravené alebo inak poškodené výrobné číslo, na základe výhradného uváženia firmy Suunto;
4. bol výrobok vystavený pôsobeniu chemikálií, vrátane, ale nie výlučne, odpudzovačom hmyzu.

Suunto nezaručuje, že prevádzka Výrobku bude neprerušovaná alebo bezchybná alebo že Výrobok bude pracovať s iným hardvérom či softvérom dodaným treťou stranou.

Prístup k záručnej službe Suunto

Pre prístup k záručnej službe Suunto musíte doložiť doklad o zakúpení. Informácie o získaní záručného servisu získate na www.suunto.com/warranty, kontaktujte miestneho autorizovaného predajcu Suunto alebo volajte technickú podporu Suunto +358 2 2841 160 (môžu byť použité medzinárodné alebo príplatkové sadzby).

Obmedzené ručenie

Do maximálneho rozsahu povoleného použiteľnými záväznými zákonmi je táto obmedzená záruka váš jediný a výlučný prostriedok a nahradzuje všetky ostatné záruky, vyjadrené alebo predpokladané. Firma Suunto nebude zodpovedať za zvláštne, náhodné, trestné alebo následné škody, mimo iné za straty očakávaných výhod, straty dát, straty použitia, náklady na kapitál, náklady na náhradné vybavenie alebo zariadenie, nároky tretích strán, poškodenie vlastníctva, ktoré sú následkom zakúpenia alebo používania výrobku alebo

pochádzajú z prestúpenia záruky, prestúpenia zmluvy, nedbalosti, prečinu, zákonnej alebo spravodlivej teórie, aj keď firma Suunto vedela o možnosti týchto škôd. Firma Suunto nebude zodpovedať za oneskorenia pri uskutočňovaní záručnej služby.



SUUNTO HELP DESK

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

www.suunto.com

SUUNTO

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