

SUUNTO QUEST

ANVÄNDARGUIDE


| | |
|---|----|
| 1 SÄKERHET | 5 |
| Olika typer av säkerhetsföreskrifter: | 5 |
| Säkerhetsföreskrifter: | 5 |
| 2 Välkommen | 7 |
| 3 Ikoner och segment på displayen | 9 |
| 4 Använda knapparna | 10 |
| 5 Komma igång | 12 |
| 5.1 Använda bakgrundsbelysningen och knapplåset | 13 |
| 5.2 Testa din vilopuls | 14 |
| 6 Sätta på pulsblåset | 15 |
| 7 Starta en träningsession | 17 |
| 7.1 Felsökning: Ingen pulssignal | 18 |
| 8 Under träningen | 19 |
| 8.1 Under träning med vägledning | 21 |
| 9 Efter träningen | 23 |
| 9.1 Efter träningen | 23 |
| 9.2 Återhämtningstid | 24 |
| 9.3 Titta på återhämtningstid och senaste träning | 25 |
| 9.4 Senaste träningspass | 25 |
| 10 Ändra inställningar | 27 |
| Tids- och personliga inställningar | 27 |
| Träningsinställningar | 28 |
| Allmänna inställningar | 28 |
| Para ihop | 29 |
| 10.1 Uppskatta din träningsnivå | 29 |


| | | |
|------|---|----|
| 10.2 | Viloläge och inledande inställningar | 30 |
| 10.3 | Byta språk | 32 |
| 11 | Anpassning Suunto Quest | 33 |
| 11.1 | Webbanslutning | 33 |
| 11.2 | Anpassa displayen i Movescount | 35 |
| 12 | Träna med ditt eget program | 37 |
| 12.1 | Aktivera träningsprogram | 37 |
| 12.2 | Använda program | 38 |
| 12.3 | Träningsvägledning | 38 |
| 12.4 | Registrera varv under träning | 39 |
| 13 | Para ihop POD/pulsbälte | 41 |
| | Exempel: Para ihop Suunto Dual Comfort Belt | 42 |
| 13.1 | Felsökning | 42 |
| 13.2 | Kalibrera POD-enheter | 43 |
| 14 | Skötsel och underhåll | 44 |
| 14.1 | Byta batteri | 44 |
| 14.2 | Byta batteri i pulsbeltet | 46 |
| 15 | Specifikationer | 47 |
| 15.1 | Tekniska specifikationer | 47 |
| 15.2 | Varumärke | 48 |
| 15.3 | FCC-överensstämmelse | 48 |
| 15.4 | CE | 48 |
| 15.5 | ICES | 48 |
| 15.6 | Copyright | 49 |
| 15.7 | Patentmeddelande | 49 |

| | |
|--|----|
| 16 Garanti | 50 |
| Garantiperiod | 50 |
| Undantag och begränsningar | 50 |
| Tillgång till Suuntos garantiservice | 51 |
| Ansvarsbegränsning | 51 |

1 SÄKERHET


Olika typer av säkerhetsföreskrifter:

 **VARNING:** – används i samband med omständigheter eller situationer som kan leda till allvarliga skador eller dödsfall.

 **VARNING:** – används i samband med omständigheter eller situationer som leder till skador på produkten.

 **OBS:** – används för att framhäva viktig information.

Säkerhetsföreskrifter:

 **VARNING:** ALLERGISKA REAKTIONER ELLER HUDIRRITATION KAN UPPSTÅ NÄR PRODUKTEN KOMMER I KONTAKT MED HUDEN, TROTS ATT VÅRA PRODUKTER FÖLJER BRANSCHSTANDARDERNA. SLUTA I SÅ FALL OMEDELbart ATT ANVÄNDA PRODUKTEN OCH KONTAKTA LÄKARE.

 **VARNING:** KONTAKTA ALLTID LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM. ÖVERANSTRÄNGNING KAN ORSAKA ALLVARLIGA SKADOR.

 **VARNING:** ANVÄND INTE LÖSNINGSMEDEL AV NÅGOT SLAG EFTERSOM DE KAN SKADA YTAN.

 **VARNING:** ANVÄND INTE INSEKTSMEDEL PÅ ENHETEN EFTERSOM DE KAN SKADA YTAN.

 **VARNING:** SLÄNG INTE PRODUKTEN UTAN TÄNK PÅ MILJÖN OCH BEHANDLA DEN SOM ELEKTRONISKT AVFALL.

 **VARNING:** UNDVIK ATT STÖTA TILL ELLER ATT TAPPA ENHETEN EFTERSOM DEN DÅ KAN SKADAS.

2 VÄLKOMMEN

Tack för att du har valt Suunto Quest!

Den här användarguiden hjälper dig att få ut det mesta av din träning med Suunto Quest. Läs igenom den för du ska kunna utnyttja Suunto Quest på bästa sätt.

Det finns inget liknande. Att vara ute i naturen och sporta på det sätt du gillar bäst. På ständig jakt efter den perfekta leden. Träna inför nästa evenemang. Ta vara på varenda minut. Det är det här du lever för. Det är vad du är skapad för.

Med den robust utformade Suunto Quest kan du:

_PLANERA

_Skapa skräddarsydda träningsplaner eller välja bland befintliga planer på webben.

_ANSLUTA

_Hämta träningsprogram till Suunto Quest.

_Överföra träningsdata till Movescount.com.

_Anpassa displayen och inställningarna på Movescount.com.


_VISA

_Hämta information baserad på puls och hastighet under träningen och rekommendationer om återhämtningstid.

_FRAMSTEG

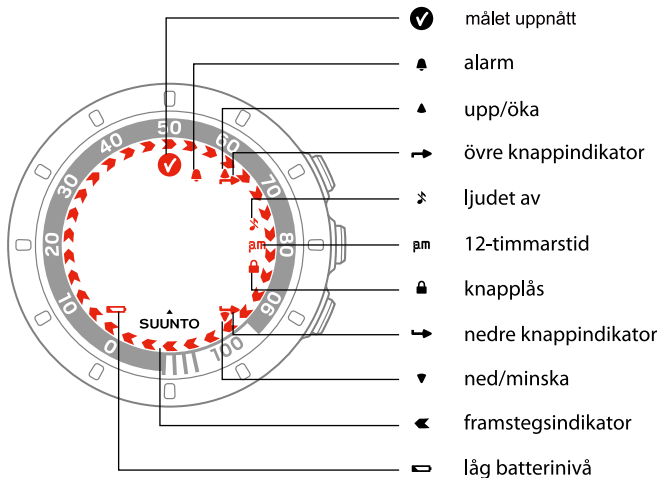
_Analysera dina resultat på webben och dela med dig av dina prestationer på Movescount.com.

Fortsätt träningsupplevelsen på webben och få ut ännu mer av varje träningspass när du går in på Movescount.com. Med Suunto Movestick kan du ansluta Suunto Quest till Movescount.com, överföra dina träningsloggar, visa dina vänner dina framsteg och utbyta tankar och idéer. Du kan också hämta träningsprogram direkt till din Suunto Quest. Gå in och titta på Movescount.com och registrera dig redan nu.

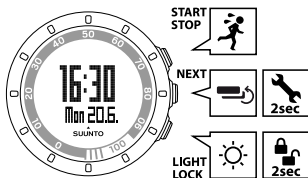
 **OBS:** Registrera enheten på www.suunto.com/register så får du fullständig tillgång till vår support.

3 IKONER OCH SEGMENT PÅ DISPLAYEN

SV



4 ANVÄNDA KNAPPARNA



När du trycker på följande knappar kan du komma åt olika funktioner:

START STOP:

- välj läge 1 (**training**), läge 2 (**running**), läge 3 (**cycling**), **vilotid**, **senaste Move**, **webbanslutning**
- starta/stoppa ett träningspass
- öka ett värde/flytta upp

Läs mer om de olika lägena i *avsnitt 11.2 Anpassa displayen i Movescount på sidan 35.*

NEXT:

- ändra vy
- håll intryckt för att öppna/stänga inställningar
- godkänn/gå till nästa steg

LIGHT LOCK:

- aktivera bakgrundsbelysningen

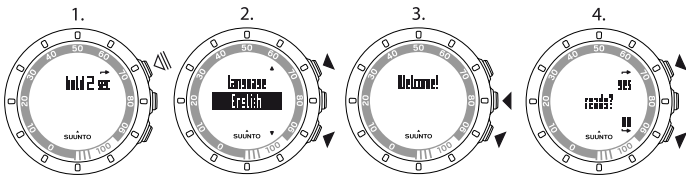
- håll intryckt för att låsa **START STOP**-knappen
- minska ett värde/flytta ned

5 KOMMA IGÅNG

Ställ först in dina personliga inställningar. Eftersom flera beräkningar baseras på dessa inställningar är det viktigt att du ställer in så korrekta värden som möjligt. Med **personliga** inställningar kan du finjustera Suunto Quest så att den passar dina fysiska egenskaper och aktiviteter.

Så här gör du de inledande inställningarna:


1. Aktivera enheten genom att trycka på valfri knapp. Vänta tills enheten är aktiverad och du ser **hold 2 sec** på displayen. Gå till de första inställningarna genom att hålla **START STOP** intryckt.
2. Tryck på **START STOP** eller **LIGHT LOCK** om du vill ändra värden.
3. Tryck på **NEXT** om du vill godkänna ett värde och gå vidare till nästa inställning. Tryck på **LIGHT LOCK** om du vill gå tillbaka till den föregående inställningen.
4. När du är klar väljer du **ja (START STOP)** för att bekräfta alla inställningarna. Om du vill ändra inställningarna väljer du **nej (LIGHT LOCK)**.




Du kan göra följande inledande inställningar:

- **språk:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **enheter:** metriska/brittiska

- **tid:** 12 t/24 t, timmar och minuter
- **datum**
- **personliga inställningar:** födelseår, kön, vikt


 **OBS:** När du har angett ditt födelseår ställer enheten automatiskt in maximal puls (max. HR) enligt formeln $207 - (0,7 \times \text{ÅLDERN})$, enligt American College of Sports Medicine. Om du känner till din verkliga maxpuls bör du justera det automatiska värdet till det rätta värdet.


Kom ihåg att ändra övriga personliga värden i **personliga inställningar** innan du börjar träna med Suunto Quest, se **kapitel 10 % på sidan 27**.

 **TIPS:** Tryck på **NEXT**-knappen när du är i tidsvyn om du vill se datum, dubbel tidsvisning och sekunder med tiden. Om du väljer sekundvyn återgår enheten till att visa endast datum eller dubbel tidsvisning efter två minuter för att spara batteri.


5.1 Använda bakgrundsbelysningen och knapplåset

Tryck på **LIGHT LOCK** när du vill aktivera bakgrundsbelysningen.

Håll **LIGHT LOCK** intryckt för att låsa eller låsa upp **START STOP**-knappen. När **START STOP**-knappen är låst visas  på displayen.

 **OBS:** Lås **START STOP**-knappen så att du inte startar eller stoppar stoppuret av misstag. När **START STOP**-knappen är låst under ett träningspass kan du fortfarande byta vy med **NEXT**-knappen.

 **OBS:** Under träning håller du **NEXT**-knappen intryckt om du vill aktivera knapplåset och inaktivera tryckfunktionen.


 **OBS:** Bakgrundsbelysningen blinkar när den är aktiverad under träning för att spara batteritid.

5.2 Testa din vilopuls

Vilopulsen är den puls du har när du vilar. Du kan testa din vilopuls för att få ännu mer skraddarsydd vägledning från Suunto Quest och för att följa hur din konditionsnivå utvecklas. Bättre kondition innebär vanligen att vilopulsen sjunker.

Gör så här för att testa din vilopuls:

1. Fukta kontaktytorna och sätt på dig pulsbältet.
2. Kontrollera att din enhet mottar pulssignalen.
3. Ligg ner och slappna av i tre minuter.
4. Kontrollera pulsen på enheten och justera den därefter i **personliga inställningar**.


 **TIPS:** Den bästa tiden att göra vilopulstestet är på morgonen när du är utvilad. Om du nyss har druckit kaffe, känner dig trött eller stressad ska du vänta med testet till senare.




6 SÄTTA PÅ PULSBÄLTET

 **OBS:** Suunto Quest är endast kompatibel med Suunto Dual Comfort Belt.


Justera pulsbältets längd så att det sitter spänt men fortfarande känns bekvämt. Fukta kontaktytorna med vatten eller gel och sätt på dig pulsbältet. Se till att pulsbältet är centrerat mitt över bröstet och att den röda pilen pekar uppåt.




 **WARNING:** Om du har en pacemaker, defibrillator eller annan implanterad elektronisk enhet använder du pulsbältet på egen risk. Innan du börjar använda pulsbältet rekommenderar vi att du gör ett konditionstest under övervakning av läkare. På det sättet garanteras pacemakerns och pulsbältets säkerhet och tillförlitlighet när de används samtidigt. Träning kan medföra vissa risker, speciellt för personer som tidigare har varit inaktiva. Vi rekommenderar starkt att du rådfrågar en läkare innan du börjar träna regelbundet.

 **OBS:** Pulsbälten med en ANT-ikon  är kompatibla med ANT-kompatibla Suunto handledsdatorer och med Suunto ANT-produkter för konditionsträning, medan pulsbälten med IND-ikon  är kompatibla med de flesta

träningsutrustningar som använder induktiv pulsmottagning. Suunto Dual Comfort Belt är kompatibelt med både IND och ANT.

 **OBS:** *Suunto Quest kan inte ta emot signalen från pulsbältet under vatten.*

 **TIPS:** *Tvätta pulsbältet regelbundet i tvättmaskin efter användning så undviker du dålig lukt.*

7 STARTA EN TRÄNINGSSSESSION

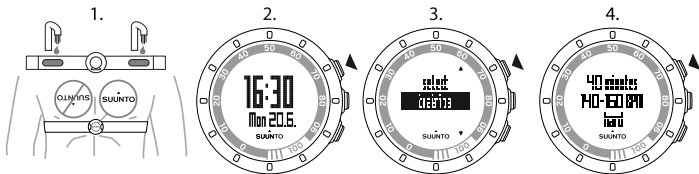
När du gjort de inledande inställningarna kan du börja med träningen. Du får maximal nytta av Suunto Quest när du anpassar den för att bäst passa dina behov. Information om inställningar, displayer och anpassade alternativ för träning finns i *kapitel 10 % på sidan 27* och *avsnitt 11.2 Anpassa displayen i Movescount på sidan 35*. Det här avsnittet beskriver hur du startar en träningssession med standardinställningarna i Suunto Quest.


Så här startar du träningen:

1. Fukta kontaktytorna och sätt på dig pulsbeltet.
2. Tryck på **START STOP** i tidsvyn och välj en av följande aktiviteter: **träning**, **löpning** eller **cykling**.
3. Bekräfta med **NEXT**.

Om träningsprogrammet är aktiverat och en träningssession är planerad för dagen ser du en rekommendation som visar puls- eller hastighetsintervall innan sessionen startar. Tryck **NEXT** för att gå vidare.

4. När Suunto Quest hittar pulsbeltet eller POD får du ett meddelande på displayen. Tryck på **START STOP** för att börja registrera träningssessionen.



 **TIPS:** Värm upp före och varva ner efter träningen.

7.1 Felsökning: Ingen pulssignal

Prova följande om du förlorar pulssignalen:

- Kontrollera att du bär pulsältet på rätt sätt.
- Kontrollera att pulsältets elektrodytor är fuktade.
- Byt batteri i pulsältet och/eller i enheten om problemet kvarstår.

8 UNDER TRÄNINGEN

Med Suunto Quest får du ytterligare information under träningen. Du kan välja vilken information du vill se på displayen. Information om inställningar, displayer och anpassade alternativ för träning finns i *kapitel 10 % på sidan 27* och *avsnitt 11.2 Anpassa displayen i Movescount på sidan 35*. Det här avsnittet beskriver hur du bläddrar igenom övrig information under ett träningspass med Suunto Quests standardinställningar.

Här är några tips om hur du kan använda enheten under träningen:

- Tryck på **NEXT** för att se mer information i realtid.
- Håll **LIGHT LOCK** intryckt för att låsa **START STOP**-knappen så du inte stoppar stoppuret av misstag.
- Tryck på **START STOP** om du vill ta en paus under träningspasset.

Den extra informationen varierar beroende på vilken information som finns tillgänglig och dina egna val och önskemål. Om både puls och POD finns visas följande information som standard:



I standardläget **training**:

- vy 1: puls och stoppur
- vy 2: puls och kalorier i realtid
- vy 3: procentandel för puls och pulszon

- vy 4: stoppur
- vy 5: hastighet och sträcka i realtid

I standardläget **running**:

- vy 1: puls och stoppur
- vy 2: tempo och sträcka
- vy 3: tempo och genomsnittlig stegfrekvens
- vy 4: sträcka och tid
- vy 5: stoppur

I standardläget **cycling**:

- vy 1: puls och stoppur
- vy 2: puls och sträcka
- vy 3: hastighet och sträcka
- vy 4: hastighet och stoppur
- vy 5: sträcka och medelhastighet


Du kan dessutom se pilar på den yttre ringen av displayen under träning.




Pilarna representerar din aktuella återhämtningstid (i timmar).

Återhämtningstiden är tiden du behöver för att helt återhämta dig från träningen så att du är redo för nästa träningspass. Siffrorna på ringen visar hur många timmar du behöver för återhämtning hittills. Återhämtningstiden visas

också på en av sammanfattningsvyerna efter träningen och som en separat uppgift i träningsmenyn.


 **OBS:** Bakgrundsbelysningen blinkar när den är aktiverad under träning för att spara batteritid.


 **TIPS:** Under träningen kan du slå på eller av ljuden (🔊) genom att hålla **NEXT** intryckt. Du kan inte slå på ljuden om du har ställt in dem på **alla av** i de allmänna inställningarna, se kapitel 10 % på sidan 27.


8.1 Under träning med vägledning


Du kan skapa ditt eget träningsprogram på www.movescount.com och hämta programmet till din Suunto Quest. När träningsprogrammet är på hjälper Suunto Quest dig att uppnå dina dagliga träningsmål. När pilen på displayen pekar uppåt ska du öka intensiteten eller hastigheten. När pilen pekar nedåt ska du minska intensiteten eller hastigheten.



 **OBS:** När du planerar ett träningspass i Movescount kan du ange dess varaktighet, intensitet och sträcka. Om du inte har angett sträckan får du intensitetsvägledning i Suunto Quest.

 **OBS:** Du kan ställa in pilarna på den yttre kanten så att de visar hur många procent av träningen som du har slutfört i Movescount. Du ser procentvärdet i siffrorna i kanten på enheten.

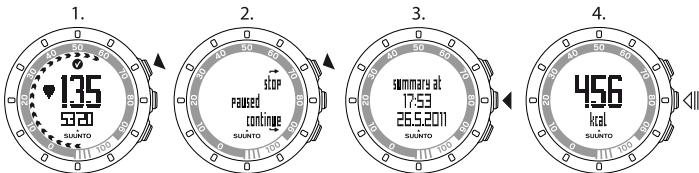
 **OBS:** Under träning visas endast vägledningspilarna i displayer som visar hastighet eller pulsinformation.

När du har uppnått ditt mål visas . Om du inte vill följa något träningsprogram stänger du av det i **träningsinställningar**. När träningsprogrammet är inaktiverat kan du fortfarande få vägledning relaterad till dina personliga puls- och hastighetsgränser. Kom ihåg att aktivera puls- och hastighetsgränserna genom att välja gränser **på** i **träningsinställningar**.

9 EFTER TRÄNINGEN


9.1 Efter träningen

1. Tryck på **START STOP** om du vill ta en paus eller avsluta träningspasset.
2. Välj **stoppa** för att bekräfta att du avslutar träningen och för att se sammanfattningen eller välj **fortsätt** om du vill fortsätta träna.
3. Tryck på **NEXT** för att bläddra igenom de olika sammanfattningsvyerna.
4. Gå tillbaka till tidsvyn genom att hålla **NEXT** intryckt.



OBS: Om din högsta puls överstiger maxpulsen i enhetsinställningarna under träningen får du frågan om du vill uppdatera din maxpuls.


TIPS: Du kan hoppa över sammanfattningen genom att hålla **NEXT** intryckt i den första sammanfattningsvyn. Om du vill visa föregående träningsammanfattning senare trycker du på **START STOP** i tidsvyn och väljer **senaste Move**.


 **TIPS:** Tvätta pulsbandet regelbundet i tvättmaskin efter användning så undviker du dålig lukt.


9.2 Återhämtningstid

Efter varje träningspass visar Suunto Quest hur lång tid du behöver för att återhämta dig helt och när du är redo att träna igen med full intensitet på din träningsnivå. Du kan när som helst kontrollera återhämtningstiden i **vilotid**, se *avsnitt 9.3 Titta på återhämtningstid och senaste träning på sidan 25*. Om återhämtningstiden är mer än 24 timmar bör du vila resten av dagen för att undvika överansträngning. Suunto Quest beräknar upp till 120 timmars återhämtningstid.



 **OBS:** Vänd dig till en professionell tränare för att få veta mer om hur du kan använda återhämtningstiden (förhållandet mellan träning och vila) för att nå dina mål.

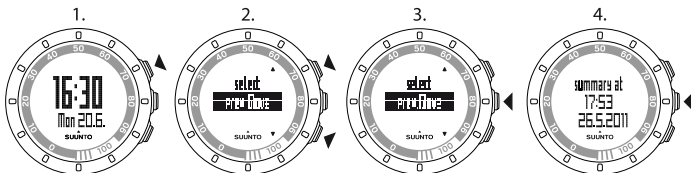
 **OBS:** Pilarna du ser på ytterkanten av displayen visar din återhämtningstid. Pilarna visas i tidsvyn under och efter träningen.


 **OBS:** Återhämtningstiden baseras på pulsinformationen och är endast tillgänglig när du tränar med pulsbande.

9.3 Titta på återhämtningstid och senaste träning

Så här tittar du på återhämtningstid och senaste träningspass:

1. I tidsvyn trycker du på **START STOP**.
2. Välj **vilotid** eller **senaste Move** med **START STOP** eller **LIGHT LOCK**.
3. Bekräfta valet med **NEXT**.
4. Tryck på **NEXT** om du vill bläddra igenom vyerna. När du har bläddrat genom alla vyerna kommer du tillbaka till tidsvyn.




 **TIPS:** Gå tillbaka till tidsvyn genom att hålla **NEXT** intryckt.

Pilarna du ser på ytterkanten av displayen visar din återhämtningstid. Pilarna visas i tidsvyn under och efter träningen. I tidsvyn försvinner pilarna gradvis i takt med att du återhämtar dig.

9.4 Senaste träningspass

I **senaste Move** ser du information om ditt senaste träningspass.

Enheten visar endast information om ditt senaste träningspass. Men Suunto Quest lagrar informationen från de senaste träningspassen och visar mer detaljerade uppgifter när du överför loggarna till Movescount.

 **OBS:** Kom ihåg att regelbundet överföra träningsloggarna till [Movescount.com](https://movescount.com) för att undvika att de skrivs över.

10 ÄNDRA INSTÄLLNINGAR

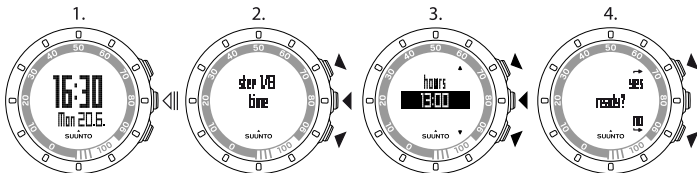
Du kan ändra inställningarna i tidsvyn.

Under träningen kan du:

- slå på eller av ljudet genom att hålla **NEXT** intryckt.
- låsa **START STOP**-knappen och pekfunktionen genom att hålla **LIGHT LOCK**-knappen intryckt.

Gör så här för att ändra inställningarna:

1. I tidsvyn går du till inställningarna genom att hålla **NEXT** intryckt.
2. Tryck på **NEXT** för att komma till den första inställningen. Bläddra igenom inställningsstegen med **START STOP** och **LIGHT LOCK**.
3. Tryck på **START STOP** eller **LIGHT LOCK** om du vill ändra värden. Tryck på **NEXT** om du vill bekräfta och gå vidare till nästa inställning.
4. När du är klar väljer du **ja (START STOP)** för att bekräfta alla inställningarna. Om du fortfarande vill ändra inställningarna väljer du **nej (LIGHT LOCK)** för att gå tillbaka till den första inställningen.



Du kan ändra följande inställningar:


Tids- och personliga inställningar


- **tid:** timmar och minuter

- **alarm:** på/av, timmar, minuter
- **alternativ tid:** timmar och minuter
- **datum:** år, månad, dag
- **personliga inställningar:** vikt, aktivitetsklass, maxpuls, vilopuls

Träningsinställningar


- **program:** på/av – gör att du kan använda ett Suunto Quest-standardprogram eller ett personligt träningsprogram som du hämtar från Movescount.com.
- **gränser:** av, puls, hastighet – gör att du kan välja vägledning för pulsgräns eller hastighetsgränser om du inte använder ett träningsprogram.
- **autovarv:** på/av
- **timer 1:** av/på, minuter, sekunder
- **timer 2:** av/på, minuter, sekunder

 **TIPS:** I Movescount kan du ändra personliga värden för puls och hastighetsgränser. Du kan också ange gränser för olika lägen.

 **TIPS:** Autovarv beräknas med sträcka. Standardvärden per POD-enhet är 1 (km/mile) för Foot POD Mini och 1 (km/mile) för Bike POD. Du kan anpassa värdena för varje POD-enhet och varje läge som du använder i Movescount.com.

Allmänna inställningar

Ijud:

- **alla på:** alla ljud är på
- **knapptryckn. av:** alla ljud är på utom knapptryckningar
- **alla av:** alla ljud är av (när ljuden är av visas  på displayen under träningen)

- **tryckkänslighet:** av, mycket låg, låg, medium, hög, mycket hög
- **distansenhet** (med valfri hastighet och distans-POD): km/mi

Para ihop

- **hoppa över:** hoppa över ihopparning
- **bälte:** para ihop pulsbälte
- **Foot POD:** para ihop Foot POD eller Foot POD Mini
- **Bike POD:** para ihop Bike POD
- **Speed POD:** para ihop en POD – vi rekommenderar att du parar ihop GPS POD under det här namnet.

10.1 Uppskatta din träningsnivå

Träningsnivå är ett mått på din aktuella aktivitetsnivå. Använd följande klassifikationer för att fastställa din träningsnivå.

Lätt träning

Välj 1 om du inte regelbundet deltar i fritidsaktiviteter eller tung fysisk aktivitet.

Fritid

Om du regelbundet deltar i fritidsaktiviteter eller har ett fysiskt arbete och du varje vecka tränar

- mindre än 1 timme, väljer du 2
- mer än 1 timme, väljer du 3.

Fitness

Om du regelbundet deltar i sportaktiviteter eller annan fysisk aktivitet och du varje vecka tränar hårt

- mindre än 30 minuter, väljer du 4
- 30–60 minuter, väljer du 5
- 1–3 timmar, väljer du 6
- mer än 3 timmar, väljer du 7.

Uthållighets- eller elitträning

Om du tränar regelbundet eller deltar i idrottstävlingar och du varje vecka tränar

- 5–7 timmar, väljer du 7,5
- 7–9 timmar, väljer du 8
- 9–11 timmar, väljer du 8,5
- 11–13 timmar, väljer du 9
- 13–15 timmar, väljer du 9,5
- mer än 15 timmar, väljer du 10.

10.2 Viloläge och inledande inställningar


 **OBS:** Ändra de inledande inställningarna på [Movescount.com](https://movescount.com).

Om du vill ändra de inledande inställningarna utan att gå in på Movescount.com måste enheten vara i viloläge.

Gör så här för att aktivera viloläget:

1. Efter det sista steget i allmänna inställningar, när du uppmanas att bekräfta att ändringarna i inställningarna har gjorts, håller du **NEXT** intryckt tills enheten försätts i viloläge.

2. Aktivera enheten igen genom att trycka på valfri knapp.
3. Information om hur du gör de inledande inställningarna finns i *kapitel 5 % på sidan 12.*

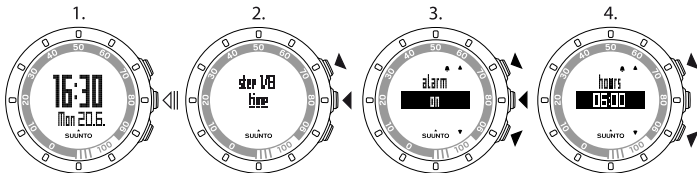
 **OBS:** När du byter batteri ändras bara tid och datum. Enheten kommer ihåg dina tidigare inledande inställningar och lagrade träningspass.

Exempel: ändra inställningar för alarm

När alarmet är på visas  på displayen.

Gör så här för att starta/stänga av larmet:

1. I tidsvyn går du till inställningarna genom att hålla **NEXT** intryckt.
2. Bläddra fram till **alarm** med **START STOP** och bekräfta med **NEXT**.
3. Slå **på** eller **av** alarmet med **START STOP** och **LIGHT LOCK**. Bekräfta med **NEXT**.
4. Ställ in larmtiden med **START STOP** och **LIGHT LOCK**. Bekräfta med **NEXT**.




Stäng av alarmet genom att trycka på **stopp** (**LIGHT LOCK**).

När du har stängt av alarmet kommer signalen att ljuda igen vid samma tidpunkt nästa dag.

10.3 Byta språk

Om du vill byta språk i enheten eller om du har valt fel språk i inställningarna måste enheten vara i viloläge. Mer information om hur du försätter enheten i viloläge finns i *avsnitt 10.2 Viloläge och inledande inställningar på sidan 30*.

Du kan också ändra språk på [Movescount.com](https://movescount.com)

 **OBS:** *Dina tidigare inledande inställningar och lagrade träningspass finns kvar i enheten.*

11 ANPASSNING SUUNTO QUEST

11.1 Webbanslutning

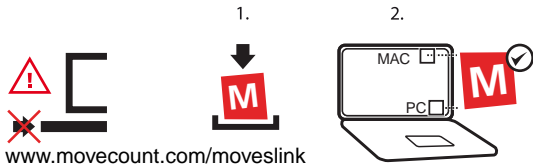
Movescount.com är en sportsajt och mötesplats där du hittar massor med användbara verktyg som hjälper dig att hantera dina dagliga sportaktiviteter och dela med dig av dina erfarenheter. Den gör det också lättare för dig att anpassa din Suunto Quest för just dina träningsbehov.


Överför dina registrerade loggar till Movescount.com med Suunto Movestick Mini och hämta inställningar och anpassade planer från Movescount.com till din Suunto Quest.


 **VARNING:** Anslut inte Movestick Mini förrän du har installerat Moveslink!

Så här installerar du Moveslink:

1. Gå till www.movescount.com/moveslink.
2. Hämta, installera och aktivera Moveslink.



 **OBS:** När Moveslink är aktiv visas en Moveslink-ikon på datorn.

 **OBS:** Moveslink är kompatibel med PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) och MAC (Intel-baserade datorer med OS X version 10.5 eller senare).

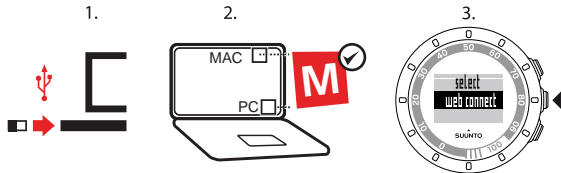
Registrera dig på Movescount:

1. Gå till www.movescount.com.
2. Skapa ett konto.



Så här överför du data:

1. Anslut Suunto Movestick Mini till USB-porten på datorn.
2. Se till att Moveslink är aktiverad.
3. I Suunto Quest trycker du på **START STOP** för att gå till träningsmenyn, bläddra ned till **webbanslutning** och bekräfta genom att trycka på **NEXT**.
4. Följ instruktionerna på datorn för att se din träning i Movescount.

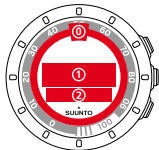


TIPS: Suunto Quest kan spara mellan 20 och 30 loggar beroende på vilken information du vill registrera under träningen. Därefter skrivs den äldsta loggen över. Om du inte vill förlora träningsloggar eller om du vill se logginformation kan du överföra dina data till [Movescount.com](https://movescount.com).

OBS: Första gången Suunto Quest ansluts till [Movescount.com](https://movescount.com) överförs all information (inklusive enhetsinställningarna) från Suunto Quest till [Movescount.com](https://movescount.com). Nästa gång du ansluter Suunto Quest till [Movescount.com](https://movescount.com) synkroniseras ändringar i inställningarna, träningsprogram, displayer och anpassade lägen som du har gjort i [Movescount.com](https://movescount.com) och på enheten.

11.2 Anpassa displayen i Movescount

Med Suunto Quest kan du välja vilken information du vill se på displayen när du tränar. Du får maximal nytta av Suunto Quest när du anpassar displayen och skapar ditt eget träningsprogram på [Movescount.com](https://movescount.com).





Du kan anpassa tre olika områden på displayen:


- Pilarna på ytterkanten kan ställas in så att de visar återhämtningstid i timmar, procentandel för puls eller hur stor andel, i procent, av träningen som är avslutad. När slut- och återhämtningstiden visas är pilarna på ytterkanten

synliga i tidsläget under och efter träningen. När procentandel för puls visas är pilarna på ytterkanten endast synliga under träning. Siffrorna på enhetens kant hjälper dig att tolka pilarna på den yttre ringen. Siffrorna representerar timmar (för återhämtningstid) eller procentandel (för puls och för slutförd träning).


- Rad 1 visar träningsinformationen i mitten av displayen.
- Rad 2 visar träningsinformationen längst ned på displayen.

 **OBS:** Kom ihåg att ansluta Suunto Quest till ditt Movescount.com-konto varje gång du överför träningsdata till enheten eller vill överföra ändringar som gjorts i Suunto Quest-inställningarna.

 **OBS:** Återhämtningstid och procentandel för puls visas endast när du tränar med ett pulsbälte. Slutförd träning visas endast om du använder ett träningsprogram.

 **OBS:** En del av informationen, t.ex. intervallklockan, varvtid och pulszon kan endast visas i rad 2.

Du kan skapa upp till fem egna lägen i Suunto Quest, namnge dem och definiera upp till fem vyer för varje läge. Du kan också ange om Suunto Quest ska anslutas till ett pulsbälte eller POD och ange autovarvdistans per POD-enhet.

 **TIPS:** Om du väljer rad 2 för stoppuret och lämnar rad 1 tom visas stoppuret med stora siffror på displayen.

12 TRÄNA MED DITT EGET PROGRAM

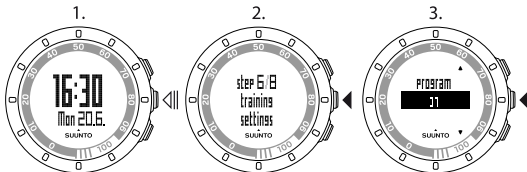
Du kan skapa ditt eget träningsprogram i Movescount.com och ladda ner det till din Suunto Quest. När träningsprogrammet är på hjälper Suunto Quest dig att uppnå ditt dagliga träningsmål.

Det här avsnittet beskriver hur du använder standardprogrammet. Kom ihåg att standardprogrammet bara är ett exempel och kanske inte uppfyller just dina träningsbehov.

12.1 Aktivera träningsprogram

Så här aktiverar du standardträningsprogrammet:


1. Gå till inställningarna genom att hålla **NEXT** intryckt.
2. Bläddra till **träningsinställningar** med **START STOP** och bekräfta med **NEXT**.
3. Välj **program på** och bekräfta med **NEXT**.
4. Håll **NEXT** intryckt om du vill avsluta inställningarna och gå tillbaka till tidsvyn.



12.2 Använda program

Standardträningsprogrammet i Suunto Quest varar 15 veckor och innehåller träningsessioner med varierad tidslängd och intensitet. Programmet är utformat för träningsnivå 6 (1–3 timmar hård träning per vecka).


Standardprogrammet i Suunto Quest ger dig intensitetsvägledning under träningen. På Movescount.com kan du skapa ditt eget träningsprogram.


 **OBS:** Kom ihåg att ansluta Suunto Quest till ditt Movescount.com-konto varje gång du överför träningsdata till enheten eller vill överföra ändringar som gjorts i Suunto Quest-inställningarna.


När träningsprogrammet i Suunto Quest är på får du en påminnelse om **träningsdag** i tidsvyn för dagen med den planerade träningssessionen. Tryck på **NEXT** om du vill se rekommendationen för det dagliga målet. Tryck på **NEXT** en gång till om du vill bekräfta och återgå till tidsvyn.


12.3 Träningsvägledning


När träningsprogrammet är på visar Suunto Quest dina framsteg och hjälper dig att uppnå ditt dagliga träningsmål. Beroende på vilken typ av träning du väljer ger Suunto Quest vägledning om intensitet (pulsbaserad) eller hastighet (distansbaserad). I standardprogrammet är endast intensitetsvägledning tillgänglig. När pilen på displayen vid puls och hastighet pekar uppåt ska du öka intensiteten eller hastigheten. När pilen pekar nedåt ska du minska intensiteten eller hastigheten. När du har uppnått ditt mål visas 🏆.

 **OBS:** Vägledningsspilarna under träning visas endast i displayer som visar hastighet eller puls.

 **OBS:** Om du inte har angett sträckan får du intensitetsvägledning i Suunto Quest. Om du tränar utan pulsbande får du ingen intensitetsvägledning under träningssessionen.


 **OBS:** Om du inte vill följa något träningsprogram stänger du av den funktionen i allmänna inställningar och i Movescount.

 **TIPS:** Om träningsprogrammet är inaktiverat kan du fortfarande få vägledning relaterad till dina personliga puls- och hastighetsgränser. Kom ihåg att slå på gränserna i enhetsinställningarna. Du kan ändra gränserna i Movescount.

 **OBS:** Suunto Quest skapar ett dagligt mål. Om du planerar flera träningspass per dag kombineras tidslängderna och intensiteterna till ett dagligt mål.

12.4 Registrera varv under träning

Du kan ställa in Suunto Quest för autovarv under träning. Autovarv grundas på distans. Du kan välja olika autovarvdistanser för varje POD och varje läge.


 **TIPS:** Du kan använda tre olika lägen i Suunto Quest: **running**, **walking** och **cycling**. På Movescount.com kan du ställa in Suunto Quest för sträckan på autovarv på 1 km (mile) för löpning, 0,5 km (mile) för gång och 10 km (miles) för cykling.

Du kan också använda manuella varv under träning. Tryck på displayen om du vill registrera ett varv.

Justera tryckkänsligheten i de allmänna inställningarna:

1. I tidsläget går du till inställningarna genom att hålla **NEXT** intryckt.
2. Bläddra till **allmänna inställningar** med **START STOP** och bekräfta med **NEXT**.
3. Tryck på **NEXT** för att ange inställningarna för **tryckkänslighet**.
4. Tryck på **START STOP** för att ändra tryckkänsligheten till önskad nivå – du kan trycka på displayen när du bläddrar igenom nivåerna för att testa känslighetsnivån. När ett tryck registreras får du meddelandet **tryckt!**.
5. Tryck på **NEXT** om du vill bekräfta inställningen.
6. Håll **NEXT** intryckt om du vill avsluta inställningarna och gå tillbaka till tidsläget.



 **TIPS:** Varv skapas automatiskt när du använder intervallklockor och när du gör paus eller avslutar ett träningspass.

13 PARA IHOP POD/PULSBÄLTE

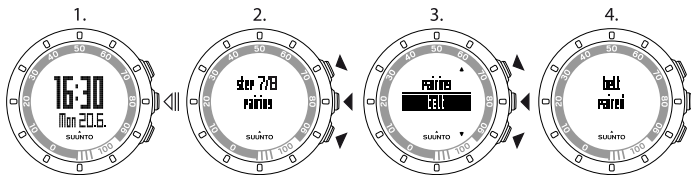
Du kan para ihop Suunto Quest med valfri Suunto POD-enhet (Suunto Foot POD, GPS POD eller Bike POD) för att få mer information om hastighet och sträcka under träningen. Suunto Quest är kompatibel med Suunto Dual Comfort Belt.

Det pulsbälte och/eller den POD-enhet som finns i ditt Suunto Quest-paket är redan ihopparat. Du behöver bara para ihop om du vill använda ett nytt pulsbälte eller en hastighets-POD med enheten.

Du kan para ihop upp till tre hastighets- och distans-POD-enheter från Suunto. Om du parar ihop fler än tre POD-enheter paras endast de tre sista ihop.


Gör så här för att para ihop en POD eller ett pulsbälte:

1. I tidsvyn går du till inställningarna genom att hålla **NEXT** intryckt.
2. Gå till alternativen för ihopparning genom att hålla **START STOP** intryck och tryck på **NEXT** för att gå till menyn.
3. Välj **POD** eller **bälte** med **START STOP** och **LIGHT LOCK**. Bekräfta med **NEXT**.
4. Slå på POD-enheten eller pulsbältet (se instruktionerna nedan). Mer information finns i POD-anvisningarna. Vänta tills meddelandet **ihopparat** visas.
5. Om ihopparningen misslyckas trycker du på **NEXT** för att återgå till inställningarna.



Exempel: Para ihop Suunto Dual Comfort Belt

1. Ta ut batteriet som sitter i pulsbeltet.
2. Återställ pulsbeltet genom att sätta in batteriet med den positiva sidan vänd nedåt.
3. Följ steg 1–3 i instruktionerna ovan i Suunto Quest.
4. Sätt tillbaka batterierna i bältet med den positiva sidan vänd uppåt och stäng locket. Vänta tills meddelandet **ihopparat** visas.
5. Om ihopparningen misslyckas trycker du på **NEXT** för att återgå till inställningarna.

 **OBS:** När du ser texten **slå på POD** eller **slå på bälte** på displayen väntar Suunto Quest på signalen för ihopparning från pulsbeltet eller POD-enheten i 15 sekunder. Slå då på pulsbeltet eller POD-enheten under den tiden.

13.1 Felsökning

Om ihopparning med pulsbeltet misslyckas kan du prova med följande:

1. Ta ut batteriet ur bältet.
2. Sätt in batteriet upp och ner för att återställa pulsbeltet och ta sedan ut batteriet igen.

3. Bläddra fram till enhetens alternativ för ihopparning.
4. Sätt in batteriet i pulsbeltet med rätt sida uppåt.

13.2 Kalibrera POD-enheter

Kalibrera Suunto Foot POD Mini eller Suunto Bike POD med Suunto Quest för att få exakt mätning av hastighet och sträcka. Gör kalibreringen på exakt uppmätt sträcka, t.ex. på en 400-meters löparbana.

Så här kalibrerar du Suunto Foot POD Mini med Suunto Quest:


1. Fäst Suunto Foot POD Mini på skon. Mer information finns i snabbguiden till Suunto Foot POD Mini.
2. Välj ett läge att ansluta Suunto Quest med Suunto Foot POD Mini.
3. Börja springa i ditt vanliga tempo. Starta mätningen genom att trycka på **START STOP** när du passerar startlinjen.
4. Spring en sträcka på 800–1000 m i ditt vanliga tempo (t.ex. två varv på 400-metersbanan).
5. Tryck på **START STOP** när du passerar mållinjen.
6. Bläddra igenom sammanfattningsvyerna med **NEXT** tills du kommer till sammanfattningen för distans. Ändra sträckan som visas på displayen till den sträcka som du sprang med **START STOP** och **LIGHT LOCK**. Bekräfta med **NEXT**.
7. Bekräfta POD-kalibreringen genom att trycka på **START STOP**. Nu har Foot POD Mini kalibrerats. På samma sätt kan du även kalibrera din Suunto Bike POD.

14 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Hantera enheten varsamt. Undvik att stöta till den eller tappa den.

Under normala omständigheter behövs ingen service på enheten. Efter användning ska du skölja den i rent vatten. Använd mild tvål och rengör försiktigt höljet med en mjuk och fuktig trasa eller sämskskinn.

Försök inte reparera enheten på egen hand. Låt en av Suunto auktoriserad verkstad, återförsäljare eller distributör utföra eventuella reparationer. Använd endast originaltillbehör från Suunto. Skador orsakade av andra tillbehör än originaltillbehören omfattas inte av garantin.

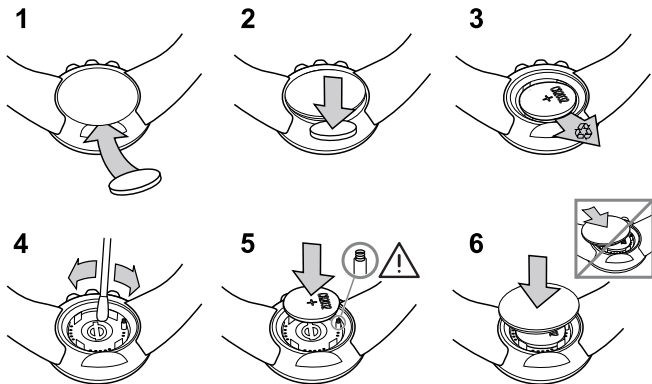
 **OBS:** Tryck aldrig på några knappar när du simmar eller är i kontakt med vatten. Om du trycker på knapparna när enheten är nersänkt i vatten kan den sluta fungera.

14.1 Byta batteri

Om  visas rekommenderar vi att du byter batteri.

Var mycket försiktig när du byter batteriet så att din Suunto Quest fortfarande är vattentät. Oförsiktigt batteribyte kan medföra att garantin upphör att gälla.

Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:



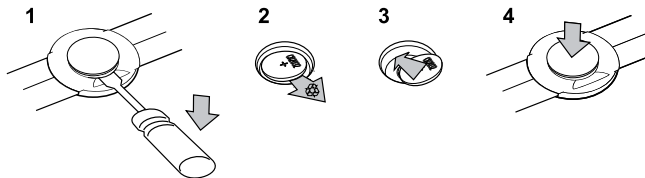
OBS: Se till att o-ringens i plast är rätt placerad så att handledsdatorn förblir vattentät. Oförsiktig batteribyte kan medföra att garantin upphör att gälla.

OBS: Var försiktig med fjädern i batterifacket (se bilden). Skicka enheten till en auktoriserad Suunto-representant för service om fjädern skadas.

OBS: När du byter batteri ändras bara tid och datum. De tidigare inledande inställningarna och sparade träningspass bevaras.

14.2 Byta batteri i pulsbältet

Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:



OBS: Vi rekommenderar att du byter batterilock och o-ring samtidigt som du byter batteri, så att pulsbältet förblir rent och vattentätt. Utbyteslock och utbytesbatterier kan du beställa från din auktoriserade Suunto-återförsäljare eller från webbutiken.

15 SPECIFIKATIONER

15.1 Tekniska specifikationer

Allmänt

- Driftstemperatur: $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ till $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$
- Förvaringstemperatur: $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ till $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$
- Vikt (enhet): 40 g
- Vikt (pulsbälte): max. 55 g
- Vattentäthet (enhet): 30 m (ISO 2281)
- Vattentäthet (pulsbälte): 20 m (ISO 2281)
- Sändningsfrekvens (bälte): 5,3 kHz induktiv, kompatibel med gymutrustning och 2,465 GHz Suunto-ANT
- Sändningsavstånd: ~ 2 m
- Batteri som kan bytas av användaren (enhet/pulsbälte): 3V CR2032
- Batteriets livslängd (enhet/pulsbälte): ungefär ett år vid normal användning (två och en halv timmars träning med pulsmätare och POD i veckan)

Loggregistrering/stoppur

- Maximal loggtid: 20 timmar
- Upplösning: 0,1 sekunds noggrannhet

Puls

- Display: 30 till 240
- Vilopuls: uppskattad till 60 slag/min, justerbar från 30 till 100 slag/min

Personliga inställningar

- Födelseår: 1910 - 2009
- Vikt: 30–200 kg

15.2 Varumärke

Suunto Quest, dess logotyper och andra Suunto-varumärken och deras namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

15.3 FCC-överensstämmelse

Denna enhet uppfyller del 15 i FCC-bestämmelserna. Användning får ske under förutsättning av att följande två villkor är uppfyllda: 1) enheten får inte orsaka skadliga störningar, och 2) enheten måste tåla eventuella störningar som den mottar, inklusive störningar som kan påverka driften på oönskat sätt.

Reparationer ska utföras av servicepersonal som har auktoriserats av Suunto. Garantin upphör att gälla om oauktorerade reparationer utförs. Produkten har testats för att överensstämma med FCC-normerna och är avsedd för bruk i hemmet eller på kontoret.

15.4 CE

CE-märkningen används för att visa att produkten uppfyller kraven i Europeiska unionens EMC-direktiv 89/336/EEG och 99/5/EEG.

15.5 ICES

Den här digitala klass [B]-apparaten uppfyller kanadensiska ICES-003.

15.6 Copyright

Copyright © 2011 Suunto Oy. Med ensamrätt. Suunto, Suuntos produktnamn, deras logotyper samt andra Suunto-varumärken och -namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Detta dokument och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är enbart avsett att användas av kunder i avsikt att få kunskap och information om hur Suunto-produkterna fungerar. Innehållet får inte användas eller spridas för något annat ändamål och/eller på något annat sätt förmedlas, tillkännages eller reproduceras utan föregående skriftligt tillstånd från Suunto Oy. Vi har varit mycket noggranna med att säkerställa att informationen i detta dokument är både uttömmande och korrekt, men vi lämnar inte någon garanti för riktigheten, varken uttryckligen eller underförstått. Innehållet i detta dokument kan komma att ändras när som helst utan föregående meddelande. Den senaste versionen av dokumentet kan hämtas på www.suunto.com.

15.7 Patentmeddelande

Den här produkten skyddas av patentansökningar och tillhörande nationella rättigheter: 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. Ytterligare patentansökningar håller på att behandlas.

16 GARANTI

SUUNTOS BEGRÄNSADE GARANTI

Suunto garanterar att Suunto eller ett av Suunto auktoriserat serviceställe (hädanefter kallat serviceställe) under garantiperioden efter eget gottfinnande kommer att avhjälpa fel i material eller utförande utan kostnad antingen genom att a) reparera produkten eller b) ersätta produkten eller c) återbetala inköpspriset för produkten i enlighet med villkoren i denna begränsade garanti. Denna begränsade garanti är endast giltig och verkställbar i det land där du har köpt produkten, såvida inte lokala lagar fastställer annat.

Garantiperiod

Perioden för den begränsade garantin börjar det datum när produkten köps av den ursprungliga slutanvändaren. Garantiperioden är två (2) år för produkter med display. Garantiperioden är ett (1) år för tillbehör, till exempel POD-enheter och pulsbälten samt alla konsumtionsvaror.

Undantag och begränsningar

Den begränsade garantin omfattar inte:

1. a) normalt slitage, b) defekter orsakade av vårdslös hantering eller c) defekter eller skador orsakade av missbruk av produkten som strider mot anvisningarna eller det avsedda ändamålet.
2. bruksanvisningar eller produkter från tredje part.
3. defekter eller påstådda defekter orsakade av att produkten har använts med någon/ något produkt, tillbehör, program och/eller tjänst som inte har tillverkats eller tillhandahållits av Suunto.
4. utbytbara batterier.

Den begränsade garantin är inte verkställbar om:

1. produkten har öppnats mer än den är avsedd att öppnas.
2. produkten har reparerats med reservdelar som inte är godkända, eller har modifierats eller reparerats av ett serviceställe som Suunto ej har auktoriserat.
3. produktens serienummer har tagits bort, ändrats eller gjorts oläsligt på något sätt. Detta fastställer Suunto efter eget godtycke.
4. produkten har utsatts för kemikalier inklusive, men inte begränsat till, myggmedel.

Suunto garanterar inte oavbruten eller felfri funktion hos produkten, eller att produkten kommer att fungera tillsammans med maskinvara eller programvara som tillhandahålls av tredje part.

Tillgång till Suuntos garantiservice

Du måste ha ett kvitto för att få tillgång till Suuntos garantiservice. Anvisningar om hur du får tillgång till garantiservice finns på www.suunto.com/warranty. Du kan även kontakta den lokala auktoriserade Suunto-återförsäljaren eller ringa Suuntos kundtjänst på +358 2 2841 160 (samtalskostnad kan tillkomma).

Ansvarsbegränsning

Med undantag av vad som följer av tvingande gällande lag är den här begränsade garantin din enda och exklusiva gottgörelse och gäller i stället för alla andra garantier, uttryckliga eller underförstådda. Suunto ska inte hållas ansvarigt för särskilda skador, oförutsedda eller indirekta skador eller följdskador, inklusive men utan begränsning till förlust av förväntade fördelar, förlust av data, oförmögenhet att använda produkten, kapitalkostnad, kostnad för eventuell ersättningsutrustning eller -anläggning, anspråk från tredje part,

skada på egendom till följd av inköp eller användning av produkten eller genom garantibrott, avtalsbrott, försumlighet, åtalbar handling eller någon annan juridisk eller sedvanerättslig teori, även om Suunto kände till sannolikheten för sådana skador. Suunto ska inte hållas ansvarigt för förseningar vid utförandet av garantiservicen.



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.