

SUUNTO QUEST

KULLANICI KLAVUZU


1 GÜVENLİK	5
Güvenlik önlemi türleri:	5
Güvenlik önlemleri:	5
2 Hoş Geldiniz	7
3 Ekran simgeleri ve kesimleri	9
4 Düğmeleri kullanma	10
5 Başlarken	12
5.1 Ekran ışığını ve düğme kilidini kullanma	13
5.2 Dinlenme KH'sini test etme	14
6 KH kemerini takma	15
7 Antrenman seansı başlatma	17
7.1 Sorun giderme: KH sinyali yok	18
8 Antrenman sırasında	19
8.1 Kılavuzlu antrenman sırasında	21
9 Antrenmandan sonra	23
9.1 Antrenmandan sonra	23
9.2 Toparlanma süresi	24
9.3 Toparlanma süresini ve önceki Hareketi inceleme	25
9.4 Önceki Hareket	26
10 Ayarları yapma	27
Zaman ayarları ve kişisel ayarlar	27
Antrenman ayarları	28
Genel ayarlar	28
Eşleştirme	29
10.1 Aktivite sınıfınızı tahmin etme	29


10.2 Uyku modu ve başlangıç ayarları	30
10.3 Dili değiştirme	32
11 Suunto Quest Ürünü Özelleştirme	33
11.1 Web'e bağlanma	33
11.2 Movescount'taki ekranları özelleştirme	35
12 Özel antrenman programıyla antrenman yapma	38
12.1 Antrenman programını etkinleştirme	38
12.2 Programı kullanıma alma	39
12.3 Antrenman yönergeleri	39
12.4 Antrenman sırasında tur yapma	40
13 POD/KH kemerini eşleştirme	42
Örnek: Suunto Dual Comfort Kemerini Eşleştirme	43
13.1 Sorun giderme	43
13.2 POD'ları kalibre etme	44
14 Bakım	45
14.1 Pil değiştirme	45
14.2 KH kemerinin pilini değiştirme	47
15 Teknik Özellikler	48
15.1 Teknik özellikler	48
15.2 Ticari Marka	49
15.3 FCC uyumluluğu	49
15.4 CE	49
15.5 ICES	49
15.6 Telif Hakkı	50
15.7 Patent bildirimini	50


16 Garanti	51
Garanti Süresi	51
İstisnalar ve Sınırlamalar	51
Suunto garanti hizmetine erişim	52
Sorumluluk Sınırlaması	52

1 GÜVENLİK


Güvenlik önlemi türleri:


 **UYARI:** - ciddi yaralanma veya ölümlle sonuçlanabilecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.

 **DİKKAT:** - ürüne zarar verecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.

 **NOT:** - önemli bilgileri vurgulamak için kullanılır.


Güvenlik önlemleri:


 **UYARI:** ÜRÜNLERİMİZ ENDÜSTRİ STANDARTLARINA UYMAKLA BERABER ÜRÜN CİLDE TEMAS ETTİĞİNDE ALERJİK REAKSİYONLAR VEYA CİLTTE İRİTASYONLAR GÖRÜLEBİLİR. BU GİBİ DURUMDA, KULLANMAYI DERHAL BIRAKIN VE DOKTORA BAŞVURUN.

 **UYARI:** BİR EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLAMADAN ÖNCE HER ZAMAN DOKTORUNUZA DANIŞIN. AŞIRI EGZERSİZ CİDDİ SAKATLANMALARA NEDEN OLABİLİR.

 **DİKKAT:** ÜRÜNE HİÇBİR SOLVENT UYGULAMAYIN, BUNLAR YÜZEYE ZARAR VEREBİLİR.

 **DİKKAT:** ÜRÜNE BÖCEK İLACI UYGULAMAYIN, BUNLAR YÜZEYE ZARAR VEREBİLİR.

 **DİKKAT:** ÜRÜNÜ RASGELE ÇÖPE ATMAYIN, ÇEVREYİ KORUMAK İÇİN ELEKTRONİK ATIK OLARAK GÖNDERİN.

 **DİKKAT:** CİHAZI ÇARPMAYI VEYA DÜŞÜRMEYİN, BUNLAR CİHAZA ZARAR VEREBİLİR.

2 HOŞ GELDİNİZ

Suunto Quest'i seçtiğiniz için teşekkür ederiz!

Bu Kullanım Kılavuzu, Suunto Quest ile yaptığınız antrenman seansından en iyi verimi almanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Yeni Suunto Quest cihazınızı daha da eğlenceli kılmak için kılavuzu okuyun.

Bunun benzeri yoktur. Doğaya çıkıp en sevdiğiniz sporu yapmak. Sürekli mükemmeli aramak. Sıradaki büyük faaliyetiniz için antrenman yapmak. Her dakikasının tadını çıkarmak. Bunun için yaşıyorsunuz. Bunun için yaratılmışsınız. Sağlam tasarlanmış Suunto Quest aşağıdakileri yapmanıza olanak sağlar:

_PLAN

_Özel uyarlanmış planlar oluşturun veya çevrimiçi olarak mevcut planlar arasından seçim yapın.

_PLUG

_Suunto Quest'e antrenman programı indirin.

_Antrenman verilerini Movescount.com sitesine yükleyin.

_Movescount.com'da ekranı ve ayarları özelleştirin.


_PLAY

_Antrenman ve toparlanma süresi sırasında kalp hızına ve hıza dayalı bilgileri alın.

_PROGRESS

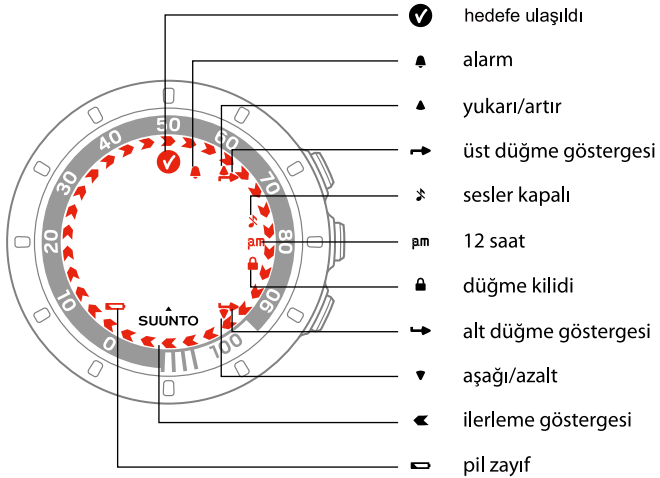
_Çevrimiçi olarak performansınızı analiz edin ve elde ettiklerinizi Movescount.com'daki toplulukla paylaşın.

Movescount.com'da antrenman deneyiminizi çevrimiçi olarak yaşayın ve her hareketten daha fazla fayda sağlayın. Bir Suunto Movestick ile Suunto Quest cihazınızı Movescount.com'a bağlayabilir, antrenman günlüklerini yükleyebilir, ilerlemenizi arkadaşlarınızla paylaşabilir, duygu ve düşünce alışverişinde bulunabilirsiniz. Ayrıca, doğrudan Suunto Quest cihazınıza bir antrenman programı indirebilirsiniz. Movescount.com'a şimdi göz atın ve kaydolun.

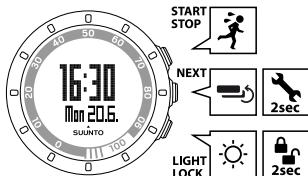
 **NOT:** Suunto desteğinden tam olarak faydalanmak için cihazınızı www.suunto.com/register adresine kaydettirmeyi unutmayın.

3 EKRAN SİMGELERİ VE KESİMLERİ

tr



4 DÜĞMELERİ KULLANMA



Aşağıdaki düğmelere basarak çeşitli özelliklere erişebilirsiniz:

START STOP:

- şunlar seçilir: özel mod 1 (**training (antrenman)**), özel mod 2 (**running (koşu)**), özel mod 3 (**cycling (bisiklet)**), **recovery time (toparlanma süresi)**, **prev. Move (önceki hareket)**, **web connect (web bağlantısı)**
- antrenman seansını başlat/durdur
- değer artırma/yukarı gitme

Özel modlar hakkında daha fazla bilgi için bkz. *Section 11.2 Movescount'taki ekranları özelleştirme sayfa 35.*

NEXT:

- görünümleri değiştirme
- ayarlara girmek/çıkarmak için basılı tutun
- kabul etme/sonraki adıma geçme

LIGHT LOCK:

- ekran ışığını etkinleştirme

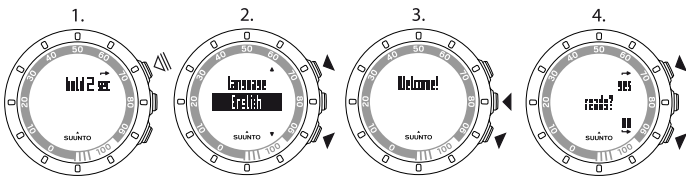
- **START STOP** düğmesini kilitlemek için basılı tutun
- değeri azalt/aşağı git

5 BAŞLARKEN

Kişisel ayarlarınızı belirleyerek başlayın. Hesaplamaların çoğu bu ayarları kullandığı için, değerleri mümkün olduğunca doğru bir şekilde tanımlamanız önemlidir. **personal (Kişisel)** ayarlar sayesinde Suunto Quest cihazınızı fiziksel özelliklerinize ve aktivitenize göre ayarlayabilirsiniz.

Başlangıç ayarlarını yapmak için:


1. Herhangi bir düğmeye basarak cihazı etkinleştirin. Ünite uyanıp **hold 2 sec (2 saniye bekleyin)** diyene kadar bekleyin. İlk ayara girmek için **START STOP** düğmesini basılı tutun.
2. Değerleri değiştirmek için **START STOP** veya **LIGHT LOCK** düğmesine basın.
3. **NEXT** düğmesine basarak değeri kabul edin ve bir sonraki ayara geçin. Önceki ayara dönmek için **LIGHT LOCK** düğmesine basın.
4. Hazır olduğunuzda tüm ayarları onaylamak için **yes (evet) (START STOP)** seçeneğini kullanın. Ayarları değiştirmek isterseniz, **no (hayır) (LIGHT LOCK)** seçeneğini tercih edin.




Aşağıdaki başlangıç ayarlarını yapabilirsiniz:

- **language (dil):** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (birimler):** metrik / İngiliz

- **time (saat)** : 12 / 24 sa, saat ve dakika
- **date (tarih)**
- **personal settings (kişisel ayarlar)**: doğum yılı, cinsiyet, kilo


 **NOT:** Doğum yılınızı girmenizden sonra cihazınız maksimum kalp hızını (maks. KH) American College of Sports Medicine tarafından yayınlanan $207 - (0,7 \times \text{YAŞ})$ formülüne göre otomatik olarak hesaplar. Gerçek maks. KH değerinizi biliyorsanız, otomatik olarak verilen değeri bildiğiniz değere ayarlamalısınız.


Suunto Quest ile antrenman yapmaya başlamadan önce **personal settings (kişisel ayarlar)**'daki diğer kişisel değerleri ayarlamayı unutmayın, bkz. *Bölüm 10 Ayarları yapma sayfa 27.*


 **İPUCU:** Zaman görünümünde, saatle birlikte tarihi, ikili saati ve saniyeyi görmek için **NEXT** düğmesine basın. Saniye görünümünü seçerseniz, ekran pil ömrünü korumak için 2 dakika sonra, sadece tarihi veya ikili saati göstermeye döner.


5.1 Ekran ışığını ve düğme kilidini kullanma

Ekran ışığını etkinleştirmek için **LIGHT LOCK** düğmesine basın.

START STOP düğmesini kilitlemek veya kilidini açmak için **LIGHT LOCK** düğmesini basılı tutun. **START STOP** düğmesi kilitli olduğunda, ekranda  simgesi gösterilir.

 **NOT:** Kronometrenizi yanlışlıkla başlatmamak veya durdurmamak için **START STOP** düğmesini kilitleyin. Antrenman seansı sırasında **START STOP** düğmesi kilitli olsa bile **NEXT** düğmesine basarak görünümleri değiştirebilirsiniz.

 **NOT:** Antrenman sırasında, düğme kilidi özelliğini etkinleştirip dokunma özelliğini devre dışı bırakmak için **NEXT** düğmesini basılı tutun.


 **NOT:** Pil ömrünü korumak için, ekran ışığı antrenman sırasında etkinleştirildiğinde yanıp söner.

5.2 Dinlenme KH'sini test etme

Dinlenme KH'si, dinlenme halindeyken ölçülen KH değerinizdir. Suunto Quest cihazından daha da kişiselleştirilmiş bir kılavuzluk almak ve zindelik düzeyinizin gelişimini takip etmek için dinlenme KH'nizi test edin. Zindelik düzeyinin iyileştirilmesi genellikle dinlenme KH'sini düşürür.

Dinlenme KH'nizi test etmek için:

1. Temas bölgelerini namlendirin ve KH kemerini takın.
2. Cihazınızın KH sinyalini aldığından emin olun.
3. Uzanın ve üç dakika dinlenin.
4. Kalp hızınızı cihazdan kontrol edin ve **personal settings (kişisel ayarlar)** bölümünde uygun şekilde ayarlayın.

 **İPUCU:** Dinlenme KH'si testini yapmak için en iyi zaman, iyi bir gece uykusundan sonradır. Kısa süre önce kahve içtiyseniz, yorgun veya gergin hissediyorsanız testi daha sonra yapın.

6 KH KEMERINI TAKMA

NOT: Suunto Quest yalnızca Suunto Dual Comfort Kemer ile uyumludur.


Kayış uzunluğunu, KH kemerini sıkı fakat rahat olacak şekilde ayarlayın. Temas bölgelerini su veya jelle nemlendirin ve KH kemerini takın. KH kemerinin göğsünüzün ortasında olduğundan ve kırmızı okun yukarıya baktığından emin olun.




UYARI: Kalp pili, defibrilatör veya implante edilmiş başka bir elektronik cihaz taşıyan kişilerde KH kemerini kullanma sorumluluğu kişinin kendisine aittir. KH kemerini ilk kez kullanmaya başlamadan önce, doktor gözetiminde bir egzersiz testi yapılmasını öneririz. Bu test, kalp pili ile KH kemerinin aynı anda kullanıldığında güvenli ve güvenilir olduğunu kesinleştirir. Egzersiz bilhassa hareketsiz yaşayan kişiler için birtakım riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışmanızı önemle tavsiye ederiz.

NOT: ANT simgesine (ANT) sahip KH kemerleri, ANT uyumlu Suunto bilek bilgisayarları ve Suunto ANT Fitness Solution ile kullanıma uygunken, IND simgesi (IND) taşıyan KH kemerleri endüklemeli kalp hızı alma özelliğine sahip çoğu egzersiz

ekipmanıyla uyumludur. Suunto Dual Comfort Belt hem IND hem de ANT ile uyumludur.

 **NOT:** Suunto Quest su altında KH kemer sinyali alamaz.

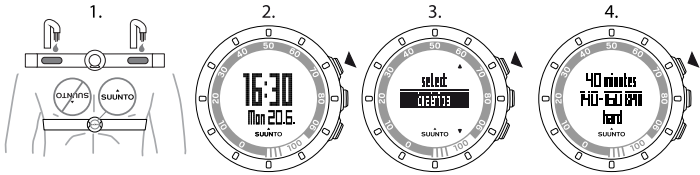
 **İPUCU:** Her kullanımdan sonra kötü kokuyu önlemek için kalp hızı kemerini makinede yıkayın.


7 ANTRENMAN SEANSI BAŞLATMA

Başlangıç ayarlarının ardından antrenman yapmaya başlayabilirsiniz. Suunto Quest ürününü ihtiyaçlarınıza en uygun şekilde özelleştirerek üründen en iyi şekilde yararlanabilirsiniz. Ayarlar, ekranlar ve antrenman özelleştirme seçenekleri hakkında bilgi için bkz. *Bölüm 10 Ayarları yapma sayfa 27* ve *Section 11.2 Movescount'taki ekranları özelleştirme sayfa 35*. Bu bölümde, Suunto Quest varsayılan ayarları kullanılarak bir antrenman seansının nasıl başlatılacağı açıklanmıştır.

Antrenmana başlamak için:

1. Temas bölgelerini nemiendirin ve KH kemerini takın.
2. Zaman görünümünde **START STOP** düğmesine basın ve aşağıdakilerden birini seçin: **training (antrenman)**, **running (koşu)** veya **cycling (bisiklet)**.
3. Onaylamak için **NEXT** düğmesine basın.
Antrenman programı etkinse ve o gün için zamanlanmış antrenman seansı varsa, antrenman seansı başlamadan önce, KH veya hız aralığını gösteren bir öneri ekranıyla karşılaşacaksınız. Bu durumda, sonraki ekrana geçmek için **NEXT** düğmesine basın.
4. Suunto Quest KH kemerini veya POD'u bulur bulmaz, bir bildirim ekranıyla karşılaşacaksınız. Antrenman seansınızı kaydetmeye başlamak için **START STOP** düğmesine basın.



 **İPUCU:** Antrenmandan önce ısının ve antrenman sonrasında gevşeyin.

7.1 Sorun giderme: KH sinyali yok

KH sinyalini kaybederseniz şunları deneyin:

- KH kemerini doğru bir şekilde taktığınızdan emin olun.
- KH kemerinin elektrot bölgelerinin nemli olup olmadığına bakın.
- Sorun devam ederse, KH kemerinin ve/veya cihazın pilini değiştirin.

8 ANTRENMAN SIRASINDA

Suunto Quest antrenman sırasında size ek bilgi verir. Ekranda hangi bilgileri görmek istediğinizi tanımlayabilirsiniz. Ayarlar, ekranlar ve antrenman özelleştirme seçenekleri hakkında bilgi için bkz. *Bölüm 10 Ayarları yapma sayfa 27* ve *Section 11.2 Movescount'taki ekranları özelleştirme sayfa 35*. Bu bölümde, Suunto Quest varsayılan ayarları kullanılarak bir antrenman seansı sırasında ek bilgilere nasıl gidileceği açıklanmıştır.

Antrenman sırasında cihazın nasıl kullanılacağıyla ilgili bazı fikirler verelim:

- Ek bilgileri gerçek zamanlı olarak görüntülemek için **NEXT** düğmesini basılı tutun.
- Kronometreyi istemeden kapatmayı önlemek üzere **START STOP** düğmesini kilitlemek için **LIGHT LOCK** düğmesini basılı tutun.
- Antrenman seansını duraklatmak için **START STOP** düğmesine basın.

Ek bilgiler hangi bilgilerin mevcut olduğuna ve kişisel seçim ve tercihinize bağlı olarak değişir. Varsayılan olarak, hem KH hem de POD mevcutsa, aşağıdaki bilgiler görüntülenir:



Varsayılan **training (antrenman)** özel modunda:

- görünüm 1: kalp hızı ve kronometre
- görünüm 2: kalp hızı ve gerçek zamanlı kalori miktarı

- görünüm 3: kalp hızı yüzdesi ve kalp hızı bölgesi
- görünüm 4: süre ölçer
- görünüm 5: gerçek zamanlı olarak hız ve mesafe

Varsayılan **running (koşu)** özel modunda:

- görünüm 1: kalp hızı ve kronometre
- görünüm 2: yürüyüş ve mesafe
- görünüm 3: yürüyüş ve ortalama koşu temposu
- görünüm 4: mesafe ve süre
- görünüm 5: süre ölçer

Varsayılan **cycling (bisiklet)** özel modunda:


- görünüm 1: kalp hızı ve kronometre
- görünüm 2: kalp hızı ve mesafe
- görünüm 3: hız ve mesafe
- görünüm 4: hız ve kronometre
- görünüm 5: mesafe ve ortalama hız


Ayrıca, antrenman sırasında ekranın dış kenarında oklar görürsünüz.



Oklar o anki toparlanma sürenizi gösterir (saat olarak). Toparlanma süresi, antrenmandan sonra bir sonraki antrenman seansına tam olarak hazır olmanız için gereken süredir. Kenarıktaki sayılar o ana kadar toparlanma sürenizin kaç

saat geçtiğini gösterir. Toparlanma süresi ayrıca, antrenmandan sonra özet görünümlerinden birinde ve antrenman menüsünde ayrı bir öge olarak görünür.


 **NOT:** Pil ömrünü korumak için, ekran ışığı antrenman sırasında etkinleştirildiğinde yanıp söner.


 **İPUCU:** Egzersiz sırasında **NEXT** düğmesini basılı tutarak sesleri açık kapatabilirsiniz (♫). Genel ayarlarda sesleri **all off (tümü kapalı)** olarak ayarladıysanız açamazsınız (bkz. Bölüm 10 Ayarları yapma sayfa 27).


8.1 Kılavuzlu antrenman sırasında


www.movescount.com sitesinde kendi antrenman programınızı oluşturabilir ve programı Suunto Quest cihazınıza indirebilirsiniz. Antrenman programı açıkken, Suunto Quest günlük antrenman hedefinize ulaşmanız için sizi yönlendirir. Ekrandaki ok yukarıyı işaret ediyorsa, yoğunluğu veya hızı artırmalısınız. Ok aşağı yönde ise yoğunluğu veya hızı azaltmalısınız.



 **NOT:** Movescount'ta antrenman seansı planlarken, süresini, yoğunluğunu ve mesafesini tanımlayabilirsiniz. Mesafe tanımlanmazsa, Suunto Quest size yoğunluk yönergeleri verir.

 **NOT:** Dış kenarlık oklarını Movescount'taki antrenman tamamlanma yüzdesini gösterecek şekilde ayarlayabilirsiniz. Cihazın kenarlığındaki sayıları kullanarak yüzde değerini okuyabilirsiniz.

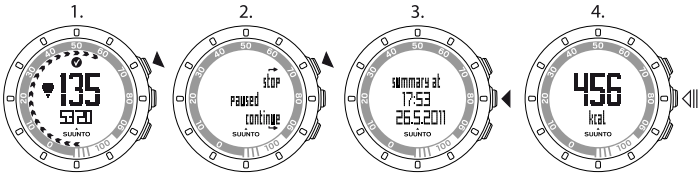
 **NOT:** Antrenman sırasında kılavuz oku yalnızca hızı veya KH verilerini gösteren ekranlarda görünür.

Hedefinize ulaştığınızda,  gösterilir. Bir antrenman programını izlemek istemezseniz, **training settings (antrenman ayarları)**'nda kapatmayı unutmayın. Antrenman programı devre dışı bırakıldığında, kişisel olarak ayarlanmış kalp hızı veya hız sınırlarıyla ilgili yönergeler almaya devam edebilirsiniz. **training settings (Antrenman ayarları)**'nda sınırlar için **on (açık)**'ı seçerek kalp hızını veya hız sınırlarını etkinleştirmeyi unutmayın.

9 ANTRENMANDAN SONRA

9.1 Antrenmandan sonra


1. Antrenman seansını duraklatmak veya durdurmak için **START STOP** düğmesine basın.
2. Durdurmayı onaylamak ve özeti görüntülemek için **stop (durdur)** seçeneğini kullanın veya antrenmana devam etmek için **continue (devam)** seçeneğini kullanın.
3. Özeti farklı görünümüne göz atmak için **NEXT** düğmesine basın.
4. Zaman görünümüne dönmek için **NEXT** düğmesini basılı tutun.



NOT: Antrenman sırasında maksimum KH değerinizi cihaz ayarlarındaki maksimum KH değerini aşarsa, cihaz maksimum KH değerini güncellemek isteyip istemediğinizi otomatik olarak sorar.

İPUCU: İlk özet görünümünde **NEXT** düğmesini basılı tutarak özeti atlayabilirsiniz. Önceki antrenmanı özeti daha sonra görüntülemek isterseniz,


zaman görünümünde **START STOP** düğmesini basılı tutun ve **prev. Move (önceki hareket)** seçeneğini tercih edin.

 **İPUCU:** Her kullanımdan sonra kötü kokuyu önlemek için kalp hızı kemerini makinede yıkayın.

9.2 Toparlanma süresi

Her antrenman seansından sonra, Suunto Quest tam olarak toparlanmanız için geçen süre ve kişisel aktivite sınıfınızda tam yoğunlukta antrenman yapmaya hazır olduğunuz zamanı gösterir. Toparlanma sürenizi dilediğiniz zaman **recovery time (toparlanma süresi)** bölümünden görebilirsiniz (bkz. *Section 9.3 Toparlanma süresini ve önceki Hareketi inceleme sayfa 25*). Toparlanma hızı 24 saatten fazlaysa, fazla antrenmandan kaçınmak için bir gün boyunca dinlenmenizi önemle tavsiye ederiz. Suunto Quest 120 saate kadar toparlanma süresi hesaplar.



 **NOT:** Hedeflerinize ulaşmak üzere toparlanma sürelerinden (egzersiz ve dinlenme oranı) nasıl faydalanacağınız konusunda daha fazla bilgi için kişisel çalıştırıcınıza danışın.

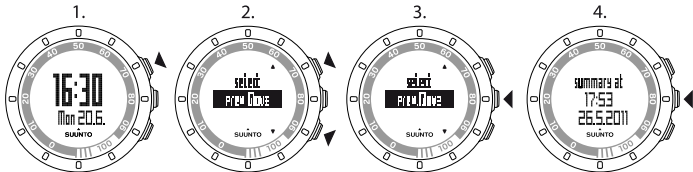
NOT: Antrenman sırasında ekranın dış kenarlığında görünen oklar toparlanma sürenizi gösterir. Oklar antrenman sırasında ve sonrasında zaman görünümünde gösterilir.

NOT: Toparlanma süresi KH bilgilerine dayalı olarak hesaplanır ve yalnızca KH kemeriyle antrenman yaparken kullanılabilir.

9.3 Toparlanma süresini ve önceki Hareketi inceleme

Toparlanma süresini ve önceki Hareketi incelemek için:

1. Zaman görünümünde **START STOP** düğmesine basın.
2. **START STOP** veya **LIGHT LOCK** düğmelerini kullanarak **recovery time (toparlanma süresi)** veya **prev. Move (önceki hareket)**'i seçin.
3. **NEXT** ile seçiminizi onaylayın.
4. Görünümlere göz atmak için **NEXT** düğmesine basın. Tüm görünümlere göz attıktan sonra, cihaz zaman görünümüne geri döner.




IPUCU: Zaman görünümüne dönmek için **NEXT** düğmesini basılı tutun.

Antrenman sırasında ekranın dış kenarlığında görünen oklar toparlanma sürenizi gösterir. Oklar antrenman sırasında ve sonrasında zaman görünümünde gösterilir. Zaman görünümünde, siz toparlandıkça oklar aşamalı olarak kaybolur.

9.4 Önceki Hareket

prev. Move (Önceki hareket) bölümünde önceki antrenman seansınıza ilişkin bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

Cihazda yalnızca önceki antrenman seansınızın ayrıntılarını görüntüleyebilirsiniz. Bununla birlikte, Suunto Quest önceki seanslarınıza ilişkin antrenman ayrıntılarını saklar ve Movescount.com'a günlükleri aktardığınızda bunları daha ayrıntılı olarak görüntüleyebilirsiniz.

 **NOT:** *Günlük belleğinin üzerine yazılmaması için antrenman günlüklerinizi belirli aralıklarla Movescount.com'a aktarmayı unutmayın.*

10 AYARLARI YAPMA

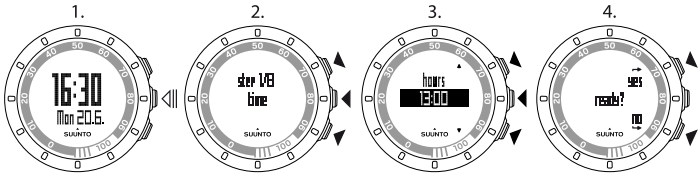
Zaman görünümünde ayarları yapabilirsiniz.

Antrenman sırasında:

- **NEXT** düğmesini basılı tutarak sesleri açıp kapatabilirsiniz.
- **LIGHT LOCK** düğmesini basılı tutarak **START STOP** düğmesini ve dokunma özelliğini kilitleyebilirsiniz.

Ayarları yapmak için:

1. Zaman görünümünde, **NEXT** düğmesini basılı tutarak ayarlara girin.
2. İlk ayara girmek için **NEXT** düğmesine basın. **START STOP** ve **LIGHT LOCK** düğmelerini kullanarak ayar adımlarına göz atabilirsiniz.
3. Değerleri değiştirmek için **START STOP** veya **LIGHT LOCK** düğmesine basın. **NEXT** düğmesine basarak onaylayın ve bir sonraki ayara geçin.
4. Hazır olduğunuzda tüm ayarları onaylamak için **yes (evet)** (**START STOP**) seçeneğini kullanın. Ayarları değiştirmeye devam etmek istiyorsanız, **no (hayır)** (**LIGHT LOCK**) seçeneğini kullanarak ilk ayara geri dönün.



Aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz:


Zaman ayarları ve kişisel ayarlar


- **time (saat)** : saat ve dakika

- **alarm:** açık/kapalı, saat, dakika
- **dual time (çift saat):** saat ve dakika
- **date (tarih):** yıl, ay, gün
- **personal settings (kişisel ayarlar):** ağırlık, aktivite sınıfı, maksimum KH (maks. KH), dinlenme KH'si

Antrenman ayarları

- **program:** açık/kapalı - bir varsayılan Suunto Quest programı veya Movescount.com adresinden indirilen kişisel bir antrenman programını kullanmanıza olanak sağlar.
- **limits (limitler):** kapalı, KH, hız - antrenman programı kullanmıyorsanız, kalp hızı limiti veya hız limiti yönergesi seçmenize olanak sağlar.
- **autolap (oto. tur):** açık/kapalı
- **timer 1 (zaman sayacı 1):** kapalı/açık, dakika, saniye
- **timer 2 (zaman sayacı 2):** kapalı/açık, dakika, saniye

 **İPUCU:** Movescount'ta KH ve hız limitleri kişisel değerlerini ayarlayabilirsiniz. Movescount'ta ayrıca her bir özel mod için limit tanımlayabilirsiniz.

 **İPUCU:** Otomatik tur mesafeye göre tetiklenir. Her POD için varsayılan değerler 1 (km/mil) Ayak POD'u Mini ve her Bisiklet POD'u için 1 (km/mil) şeklindedir. Movescount.com adresinde kullanıyorsanız, her POD ve özel mod için varsayılan değerleri ayarlayabilirsiniz.

Genel ayarlar

sounds (sesler):

- **all on (tümü açık):** tüm sesler açıktır

- **buttons off (düğmeler kapalı):** düğme sesleri dışında tüm sesleri duyarsınız
- **all off (tümü kapalı):** tüm sesler kapalıdır (sesler kapalı olduğu zaman antrenman sırasında ekranda ✘ gösterilir)
- **tap sensitivity (dokunma hassasiyeti):** kapalı, çok düşük, düşük, orta, yüksek, çok yüksek
- **distance unit (mesafe birimi)** (isteğe bağlı hız ve mesafe POD'u ile birlikte): km/mi

Eşleştirme

- **skip (atla):** eşleştirmeyi atlama
- **belt (kemer):** KH kemerini eşleştirme
- **Foot POD (Ayak POD'u):** Foot POD veya Foot POD Mini eşleştirme
- **Bike POD:** Bike POD eşleştirme
- **Speed POD (Hız POD'u):** POD eşleştirme - Suunto GPS POD'unuzu bu ad altında eşleştirmeniz önerilir.

10.1 Aktivite sınıfınızı tahmin etme

Aktivite sınıfı mevcut aktivite seviyenizin derecesidir. Aktivite sınıfınızı belirlemenize yardımcı olması için aşağıdaki sınıflandırmaları kullanın.

Kolay

Reaksiyonel sporlar veya ağır fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılmıyorsanız 1'i kullanın.

Reaksiyonel

Düzenli olarak reaksiyonel sporlara veya fiziksel çalışmalara katılıyorsanız ve haftalık egzersisiniz

- 1 saatten azsa, 2'yi kullanın.
- 1 saatten fazlaysa, 3'ü kullanın.

Zindelik

Düzenli olarak spor veya başka fiziksel aktivitelere katılıyorsanız ve haftalık olarak meşgul olduğunuzu ağır egzersiz:

- 30 dakikanın altındaysa, 4'ü kullanın.
- 30-60 dakikaysa, 5'i kullanın.
- 1-3 saatse, 6'yı kullanın.
- 3 saatin üzerindeyse, 7'yi kullanın.

Dayanıklılık veya profesyonel

Düzenli antrenman yapıyor veya mücadele sporlarına katılıyorsanız ve haftalık egzersiziniz:

- 5-7 saatse, 7.5'i kullanın.
- 7-9 saatse, 8'i kullanın.
- 9-11 saatse, 8.5'i kullanın.
- 11-13 saatse, 9'u kullanın.
- 13-15 saatse, 9.5'i kullanın.
- 15 saatin üzerindeyse, 10'u kullanın.

10.2 Uyku modu ve başlangıç ayarları

 **NOT:** Movescount.com'da başlangıç ayarlarını değiştirmeniz önerilir.

Movescount.com'a erişmeden başlangıç ayarlarını değiştirmek için cihazı uyku moduna almalısınız.

Cihazı uyku moduna almak için:

1. Genel ayarların son adımından sonra cihaz ayar değişikliklerinin bittiğini onaylamanızı istediğinde, cihaz uyku moduna girene kadar **NEXT** düğmesini basılı tutun.
2. Herhangi bir düğmeye basarak cihazı tekrar etkinleştirin.
3. Başlangıç ayarlarını belirlemek için bkz. *Bölüm 5 Başlarken sayfa 12.*

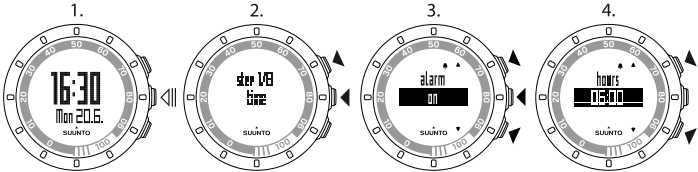
NOT: Pili değiştirirken yalnızca saat ve tarih değişir. Cihaz önceki başlangıç ayarlarınızı ve kaydedilen egzersizleri hatırlar.

Örnek: alarm ayarlarını yapma

Alarm açık olduğunda, ekranda **!** gösterilir.

Alarmı açık/kapalı hale getirmek için:

1. Zaman görünümünde, **NEXT** düğmesini basılı tutarak ayarlara girin.
2. **START STOP** ile **alarm**'a gidin ve **NEXT** ile onaylayın.
3. **START STOP** ve **LIGHT LOCK** düğmesini kullanarak alarmı **on (açık)** veya **off (kapalı)** olarak ayarlayın. **NEXT** ile onaylayın.
4. **START STOP** ve **LIGHT LOCK** düğmelerini kullanarak alarm saatini ayarlayın. **NEXT** ile onaylayın.




Alarm çaldığında, **stop (durdur)** (**LIGHT LOCK**) düğmesine basarak kapatın.

Alarmı durdurduktan sonra, ertesi gün aynı saatte çalar.

10.3 Dili değiştirme

Cihazın dilini değiştirmek isterseniz veya cihazı ayarlarken yanlış dili seçtiyseniz, cihazın uyku moduna alınması gerekir. Cihazın uyku moduna alınmasıyla ilgili bilgi için bkz. *Section 10.2 Uyku modu ve başlangıç ayarları sayfa 30.*

Alternatif olarak, Movescount.com'da dili ayarlayabilirsiniz

 **NOT:** *Cihaz önceki başlangıç ayarlarınızı ve kaydedilen antrenman seanslarını hatırlar.*

11 SUUNTO QUEST ÜRÜNÜNÜ ÖZELLEŞTİRME

11.1 Web'e bağlanma

Movescount.com günlük aktivitelerinizi yönetmeniz ve deneyimlerinize ilişkin hoş hikayeler oluşturmanız için zengin çeşitlilikle araçlar sunan çevrimiçi bir spor topluluğudur. Ayrıca, Suunto Quest cihazınızı antrenman ihtiyaçlarınıza en uygun şekilde özelleştirmenize de olanak sağlar.

Kaydedilen günlüklerinizi Suunto Movestick Mini ile Movescount.com sitesine aktarın. Movescount.com'dan Suunto Quest cihazınıza ayarları ve özelleştirilmiş planları indirin.

⚠ DİKKAT: *Moveslink'i kurmadan Movestick Mini'yi takmayın!*

Moveslink'i yüklemek için:

1. www.movescount.com/moveslink adresine gidin.
2. Moveslink'i indirin, yükleyin ve etkinleştirin.




www.movescount.com/moveslink


1.



2.



 **NOT:** Moveslink etkin olduğunda bilgisayarınızın ekranında Moveslink simgesi görünür.

 **NOT:** Moveslink PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) ve MAC (OS X sürümü 10.5 veya sonraki sürümünü çalıştıran Intel tabanlı) ile uyumludur.

Movescount'ta kaydolmak için:

1. www.movescount.com adresine gidin.
2. Hesabınızı oluşturun.

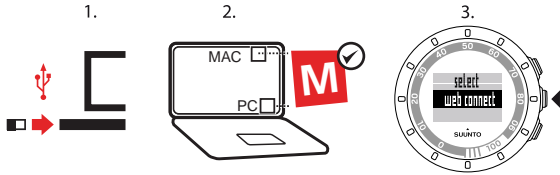
1.

2.



Verileri aktarmak için:

1. Suunto Movestick Mini'yi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
2. Moveslink'in etkin olduğundan emin olun.
3. Suunto Quest cihazda, **START STOP** düğmesine basarak antrenman menüsüne girin, **web connect (web bağlantısı)**'na gidin ve **NEXT** düğmesine basarak onaylayın.
4. Movescount'taki hareketlerinizi görüntülemek için, bilgisayarınızda gösterilen yönergeleri izleyin.

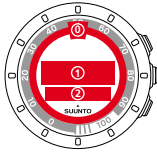


İPUCU: Antrenman sırasında kaydetmek istediğiniz verilere bağlı olarak Suunto Quest 20 ile 30 arasında günlük saklayabilir. Bundan sonra en eski günlüğüm üzerine yazmaya başlar. Antrenman günlüklerini kaybetmemek ve günlük ayrıntılarını görüntülemek için, bu günlükleri Movescount.com'a aktarın.

NOT: Suunto Quest Movescount.com sitesine ilk kez bağlandığında, cihaz ayarları dahil olmak üzere tüm bilgiler Suunto Quest cihazınızdan Movescount'a aktarılır. Suunto Quest cihazınız gelecek sefer Movescount.com sitesine bağlandığında, Movescount.com sitesinde ve cihazda yaptığınız ayar değişiklikleri, antrenman programları, ekranlar ve özel modlar eşitlenir.


11.2 Movescount'taki ekranları özelleştirme


Suunto Quest antrenman sırasında ekranda görmek istediğiniz bilgileri seçmenize olanak sağlar. Movescount.com sitesindeki ekranları özelleştirerek ve kendi antrenman programınızı oluşturarak Suunto Quest cihazınızdan en iyi şekilde yararlanabilirsiniz.




Ekranda üç farklı alanı özelleştirebilirsiniz:


- Dış kenar okları, saat cinsinden toparlanma süresini, kalp hızı yüzdesini veya antrenman tamamlanma yüzdesini gösterecek şekilde özelleştirilebilir. Tamamlanma ve toparlanma süresi gösterilirken, dış kenar okları antrenman sırasında ve antrenman sonrasında zaman modunda görünür. Kalp hızı yüzdesi gösterilirken, dış kenar okları yalnızca antrenman sırasında görünür. Dış kenar oklarını yorumlamak için cihazın kenarlığındaki sayıları kullanın. Bu sayılar saatleri (toparlanma süresi) veya yüzdeyi (kalp hızı yüzdesini veya antrenmanın tamamlanma yüzdesini) gösterir.
- 1. satır, ekranın ortasında antrenman bilgilerini görüntüler.
- 2. satır, ekranın en altında antrenman bilgilerini görüntüler.

 **NOT:** Antrenman verilerinizi her aktardığınızda veya Suunto Quest içinde yapılan değişiklikleri cihaza aktarmak istediğinizde Suunto Quest ürününü [Movescount.com](https://movescount.com) hesabınıza bağlamayı unutmayın.

 **NOT:** Toparlanma süresi ve kalp hızı yüzdesi yalnızca, kalp hızı kemeriyle antrenman yaparken görüntülenir. Antrenman tamamlanma oranı ancak, bir antrenman programını kullanıma alırsanız görüntülenir.

 **NOT:** Zaman aralığı ölçer, tur süresi ve kalp hızı bölgesi gibi bazı bilgiler yalnızca 2. satırda görüntülenebilir.

Suunto Quest için en çok 5 özel mod oluşturabilir, bunları adlandırabilir ve her mod için en çok 5 görünüm tanımlayabilirsiniz. POD başına otomatik tur mesafesinin yanı sıra, Suunto Quest ürününün kalp hızı kemerine veya POD'a bağlanacağını tanımlayabilirsiniz.

 **IPUCU:** 2. satır için kronometreyi seçildiğinde ve 1. satır boş bırakıldığında, kronometre ekranda büyük sayılarla görüntülenir.

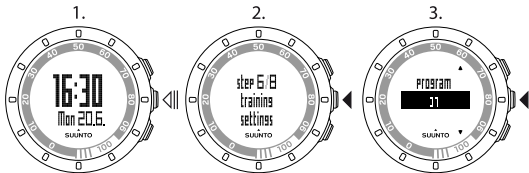
12 ÖZEL ANTRENMAN PROGRAMIYLA ANTRENMAN YAPMA

Movescount.com sitesinde kendi antrenman programınızı oluşturabilir ve programı Suunto Quest cihazınıza indirebilirsiniz. Antrenman programı açıkken, Suunto Quest günlük antrenman hedefinize ulaşmanız için sizi yönlendirir. Bu bölümde varsayılan programın nasıl kullanıma alınacağı açıklanmıştır. Varsayılan programın sadece bir örnek olup, antrenman ihtiyaçlarınızı tam olarak karşılamayabileceğini unutmayın.

12.1 Antrenman programını etkinleştirme

Varsayılan antrenman programını etkinleştirmek için:


1. Ayarlara girmek için **NEXT** düğmesini basılı tutun.
2. **START STOP** ile **training settings (antrenman ayarları)**'na gidin ve **NEXT** ile onaylayın.
3. **program on (Program açık)** seçeneğini seçip **NEXT** ile onaylayın.
4. Ayarlardan çıkıp zaman görünümüne dönmek için **NEXT** düğmesini basılı tutun.



12.2 Programı kullanıma alma

Suunto Quest varsayılan antrenman programı 15 hafta sürer ve antrenman seanslarının süresi ve yoğunluğu farklılık gösterir. Program aktivite sınıfı 6 (haftada 1-3 saat ağır egzersiz) için tasarlanmıştır.


Suunto Quest varsayılan programı antrenman sırasında size yoğunlukla ilgili olarak yol gösterir. Kendi antrenman programınızı oluşturmak için, Movescount.com sitesini ziyaret edin.


 **NOT:** Antrenman verilerinizi her aktardığınızda veya Suunto Quest içinde yapılan değişiklikleri cihaza aktarmak istediğinizde Suunto Quest ürününü Movescount.com hesabınıza bağlamayı unutmayın.


Antrenman programı açık olduğunda, Suunto Quest zaman görünümünde, zamanlanan antrenman seansının olduğu gün için bir **training day (antrenman günü)** animatıcısı gösterir. Günlük hedef önerisini görmek için **NEXT** düğmesine basın. Onaylayıp zaman görünümüne dönmek için tekrar **NEXT** düğmesine basın.


12.3 Antrenman yönergeleri


Antrenman programı açıkken, Suunto Quest ilerleme durumunuzu gösterir ve günlük antrenman hedefinize ulaşmanız için sizi yönlendirir. Seçilen antrenman türüne bağlı olarak, Suunto Quest yoğunluk (kalp hızına dayalı olarak) veya hız (mesafeye dayalı olarak) yönergeleri verir. Varsayılan programda sadece yoğunluk yönergeleri gösterilir. Ekranda kalp hızına veya hız değerine yakın ok yukarıyı işaret ediyorsa, yoğunluğu veya hızı artırmamız gerekir. Ok aşağı yönde ise yoğunluğu veya hızı azaltmalısınız. Hedefinize ulaştığınızda, ✓ gösterilir.

 **NOT:** Antrenman sırasında kılavuz oku yalnızca, hızı veya KH verilerini gösteren ekranlarda görünür.

 **NOT:** Mesafe tanımlanmazsa, Suunto Quest size yoğunluk yönergeleri verir. Kalp hızı kemeri olmadan antrenman yapıyorsanız, antrenman seansınız sırasında yoğunluk yönergeleri almazsınız.


 **NOT:** Bir antrenman programını izlemek istemezseniz, genel ayarlarda ve Movescount'ta kapatmayı unutmayın.

 **İPUCU:** Antrenman programı devre dışı bırakılırsa, kişisel olarak ayarlanmış kalp hızı veya hız sınırlarıyla ilgili yönergeler almaya devam edebilirsiniz. Cihaz ayarlarında sınırları etkinleştirmeyi unutmayın. Sınırları Movescount'ta hesaplayabilirsiniz.

 **NOT:** Suunto Quest günlük hedef oluşturur. Bir gün için birden fazla antrenman seansı planlarsanız, bunların süre ve yoğunlukları günlük bir hedefte birleştirilir.

12.4 Antrenman sırasında tur yapma

Suunto Quest ürününü antrenman sırasında otomatik tur yapacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Otomatik turlar mesafeye göre belirlenir. Her POD ve özel mod için farklı otomatik tur mesafeleri seçebilirsiniz.

 **İPUCU:** Suunto Quest ürününde üç özel mod kullanabilirsiniz: **running (koşu)**, **walking (yürüyüş)** ve **cycling (bisiklet)**. Movescount.com sitesinde Suunto Quest

ürünüüzü, koşu için her 1 km (mil), yürüyüş için her 0,5 km (mil) ve bisiklet için her 10 km (mil) mesafede otomatik tur atacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Antrenman sırasında manüel turlar da atabilirsiniz. Antrenman sırasında, tur atlatmak için ekrana dokunun.

Dokunma hassasiyetini genel ayarlarda ayarlayabilirsiniz:

1. Zaman modunda, **NEXT** düğmesini basılı tutarak ayarlara girin.
2. **START STOP** ile **general settings (genel ayarlar)**'a gidin ve **NEXT** ile onaylayın.
3. **tap sensitivity (Dokunma hassasiyeti)** ayarlarına girmek için **NEXT** düğmesine basın.
4. Dokunma hassasiyetini istediğiniz düzeye ayarlamak için **START STOP** düğmesine basın; düzeyler arasında kaydırırken ekrana dokunarak hassasiyet düzeyini kontrol edebilirsiniz. Bir dokunuş kaydedildiğinde, **tapped! (dokunma!)** mesajı görüntülenir.
5. Ayarı onaylamak için **NEXT** düğmesine basın.
6. Ayarlardan çıkıp zaman moduna dönmek için **NEXT** düğmesini basılı tutun.



IPUCU: Aralık ölçerler kullanılırken ve bir antrenman seansı duraklatıldığında veya durdurulduğunda turlar otomatik olarak oluşturulur.

13 POD/KH KEMERİNİ EŞLEŞTİRME

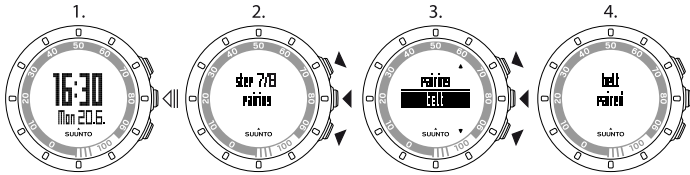
Antrenman sırasında ek hız ve mesafe bilgilerini almak için Suunto Quest cihazınızı isteğe bağlı Suunto POD'lar (Suunto Foot POD Mini, GPS POD veya Bike POD) ile eşleştirin. Suunto Quest cihazınız Suunto Dual Comfort Belt ile uyumludur.

Suunto Quest paketinde yer alan KH kemeri ve/veya POD önceden eşleştirilmiş durumdadır. Eşleştirme ancak cihazla birlikte yeni bir KH kemeri veya hız POD'u kullanmak isterseniz gerekir.

Üç adede kadar Suunto hız ve mesafe POD'unu eşleştirebilirsiniz. Üçten fazla POD eşleştirirseniz, yalnızca en son üç POD eşleştirilir.

Bir POD veya KH kemerini eşleştirmek için:

1. Zaman görünümünde, **NEXT** düğmesini basılı tutarak ayarlara girin.
2. **START STOP** düğmesiyle yukarı ilerleyerek eşleştirme seçeneklerine gidin ve **NEXT** düğmesine basarak eşleştirme menüsüne girin.
3. **START STOP** ve **LIGHT LOCK** düğmelerini kullanarak **POD** veya **belt (kemer)**'i seçin. **NEXT** ile onaylayın.
4. POD veya KH kemerini çalıştırın (aşağıdaki yönergelere bakın). Daha fazla bilgi için POD el kitabına bakın. **paired (Eşleştirildi)** mesajını bekleyin.
5. Eşleştirme başarısız olursa, **NEXT** düğmesine basarak eşleştirme ayarına geri dönün.



Örnek: Suunto Dual Comfort Kemerini Eşleştirme

1. KH kemerinin pilini çıkarın.
2. Pili artı tarafı aşağı gelecek şekilde takarak KH kemerini sıfırlayın.
3. Suunto Quest ürününüzde, yukarıdaki yönergelerden 1-3 arası adımları izleyin.
4. Kemerin pilini artı tarafı yukarı gelecek şekilde yeniden takın ve kemerin kapağını kapatın. **paired (Eşleştirildi)** mesajını bekleyin.
5. Eşleştirme başarısız olursa, **NEXT** düğmesine basarak eşleştirme ayarına geri dönün.

NOT: Ekranında **turn on POD (POD aç)** veya **turn on belt (kemerini aç)** yazısı görüldüğünde, Suunto Quest KH kemerinden veya POD'dan eşleştirme sinyali gelmesini 15 saniye bekler ve bu sırada ilgili KH kemerinin veya POD'un açık olması gerekir.

13.1 Sorun giderme

KH kemeri eşleştirme işlemi başarısız olursa aşağıdakileri deneyin:

1. Kemerden pili çıkarın.

2. Pili baş aşağı çevirip yeniden takarak KH kemerini sıfırlayın ve pili tekrar takın.
3. Cihazın eşleştirme seçeneğine gidin.
4. Pili sağ tarafı yukarı bakacak şekilde KH kemerine takın.

13.2 POD'ları kalibre etme

Suunto Quest ile Suunto Foot POD Mini veya Suunto Bike POD'u doğru hız ve mesafe ölçümü için kalibre edebilirsiniz. Kalibrasyon işlemini, 400 m koşu pisti gibi tam doğru ölçülmüş bir mesafede yapın.

Suunto Quest ile Suunto Foot POD Mini'yi kalibre etmek için:


1. Suunto Foot POD Mini'yi ayakkabınıza bağlayın. Daha fazla bilgi için bkz. Suunto Foot POD Mini Hızlı Kılavuzu.
2. Suunto Quest ürününü Suunto Foot POD Mini ile bağlamak için özel bir mod seçin.
3. Normal adımlarınızla koşmaya başlayın. Başlama çizgisini geçtiğinizde, **START STOP** düğmesine basarak kaydı başlatın.
4. Normal adımla 800–1000 m (yaklaşık 0,500–0,700 mil) kadar bir mesafeyi (örneğin 400 m'lik pisti iki tur) koşun.
5. Bitiş çizgisine ulaştığınızda **START STOP** düğmesine basın.
6. Mesafe özetine ulaşana kadar özet görünümünde **NEXT** ile hareket edin. **START STOP** ve **LIGHT LOCK** düğmelerini kullanarak, ekranda gösterilen mesafeyi gerçek mesafeye ayarlayın. **NEXT** ile onaylayın.
7. **START STOP** düğmesine basarak POD kalibrasyonunu onaylayın. Foot POD Mini'niz artık kalibre edilmiştir. Suunto Bike POD'unuzu da aynı şekilde kalibre edebilirsiniz.

14 BAKIM

Üniteyi taşıırken dikkatli olun; bir yere vurmeyin veya düşürmeyin.

Normal şartlarda cihaz bakım gerektirmez. Kullandıktan sonra temiz su ve yumuşak sabunla yıkayın ve yuvayı nemli bir yumuşak bez veya güderi bezle temizleyin.

Üniteyi tek başınıza onarmaya çalışmayın. Her türlü onarım işi için yetkili bir Suunto servisi, distribütörü veya bayisi ile iletişim kurun. Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın; orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

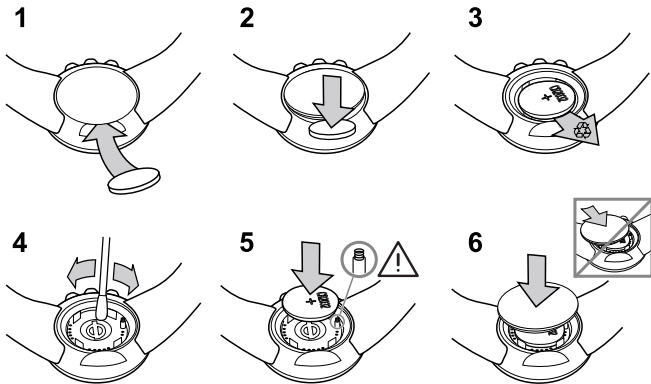
 **NOT:** *Yüzerken veya suyla temas halindeyken düğmelere kesinlikle basmayın. Ünite sudaiken düğmelere basılması, ünitenin arıza yapmasına yol açabilir.*

14.1 Pil değiştirme

Ekranda  simgesi gösterilirse, pilin değiştirilmesi önerilir.

Suunto Quest cihazının su geçirmezlik özelliğini kaybetmemesi için pili değiştirirken çok dikkatli olun. Dikkatsiz değiştirme işlemleri garantiyi geçersiz kılabilir.

Pili burada gösterilen şekilde değiştirin:



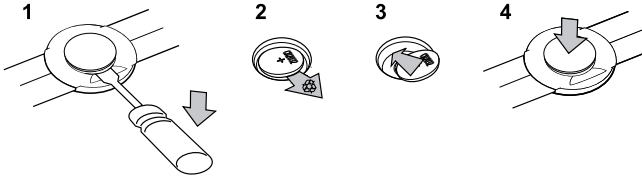
NOT: Bilek bilgisayarının su geçirmezlik özelliğini koruması için plastik O halkasının düzgün bir şekilde yerleştirildiğinden emin olun. Pilin dikkatsizce değiştirilmesi garantiyi geçersiz kılabilir.

NOT: Pil bölmesindeki yaya dikkat edin (resme bakın). Yay zarar görürse, lütfen cihazınızı bakım için yetkili bir Suunto temsilcisine gönderin.

NOT: Pili değiştirirken yalnızca saat ve tarih değişir. Önceki başlangıç ayarları ve kaydedilmiş egzersizler geri yüklenir.

14.2 KH kemerinin pilini değiştirme

Pili burada gösterilen şekilde değiştirin:



NOT: Suunto, KH kemerinin temiz ve suya dayanıklı olma özelliğini koruması için pille birlikte pil kapağının ve O halkasının da değiştirilmesini önerir. Yedek kapaklar yetkili Suunto bayisinden veya web mağazasından yedek pillerle birlikte satın alınabilir.

15 TEKNİK ÖZELLİKLER

15.1 Teknik özellikler

Genel

- Çalışma sıcaklığı: -10° C ila +50° C / +14° F ila +122° F
- Depolama sıcaklığı: -30° C ila +60° C / -22° F ila +140° F
- Ağırlık (cihaz): 40 g / 1,41 oz
- Ağırlık (KH kemeri): maks. 55 g / 1,95 oz
- Su geçirmezlik (cihaz) : 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Su geçirmezlik (KH kemeri): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Aktarım frekansı (kemer): 5,3 kHz endüktif, jimnastik ekipmanıya ve 2,465 GHz Suunto-ANT ile uyumlu
- Aktarım mesafesi: yaklaşık 2 m / 6 ft
- Kullanıcı tarafından değiştirilebilen pil (cihaz / KH kemeri): 3V CR2032
- Pil ömrü (cihaz / KH kemeri): normal kullanımda (KH ve POD ile haftada 2,5 saat egzersiz) yaklaşık 1 yıl

Günlük kaydedici/kronometre

- Maksimum günlük kaydetme süresi: 20 saat
- Çözünürlük: 0.1 saniye doğruluk

Kalp hızı

- Ekran: 30 ila 240
- Dinlenme KH'si: 60 bpm'de tahmin edilir, 30 ile 100 bpm arasında ayarlanabilir

Kişisel ayarlar

- Doğum yılı: 1910 - 2009
- Ağırlık: 30 - 200 kg veya 66 - 400 lb

15.2 Ticari Marka

Suunto Quest, logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve üretim adları, Suunto Oy'un tescilli veya tescilsiz ticari markalarıdır. Tüm hakları saklıdır.

15.3 FCC uyumluluğu

Bu cihaz FCC Kuralları'nın 15. Kısımıyla uyumludur. Çalıştırılması şu iki koşula tabidir: (1) bu cihaz zararlı girişime neden olamaz ve (2) bu cihaz, çalışmasında istenmeyen sonuçlara neden olabilecekler dahil aldığı her tür girişimi kabul etmelidir. Onarımlar yetkili Suunto servis personeli tarafından yapılmalıdır. Yetkisiz onarımlar garantiyi geçersiz kılar. Ürünün FCC standartlarına uyup uymadığı testlerle belirlenmiştir; evde ve ofiste kullanım içindir.

15.4 CE

CE işareti Avrupa Birliği EMC direktifleri 89/336/EEC ve 99/5/EEE ile uyumluluğu göstermek içindir.

15.5 ICES

Bu [B] Sınıfı dijital alet, Kanada ICES-003 standardıyla uyumludur.

15.6 Telif Hakkı

Telif Hakkı © Suunto Oy 2011. Tüm hakları saklıdır. Suunto, Suunto ürün adları, logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve adları, Suunto Oy'un tescilli veya tescilsiz ticari markalarıdır. Bu belge ve içeriği, Suunto Oy mülkiyetindedir ve yalnızca müşterilerin Suunto ürünlerinin çalışmasıyla ilgili bilgileri almak üzere kullanımına yöneliktir. Yayın içeriği bundan başka amaçla kullanılamaz ya da dağıtılamaz ve/veya Suunto Oy'un önceden yazılı izni olmadan başka yollarla iletilemez, ifşa edilemez veya çoğaltılamaz. Bu belgedeki bilgilerin geniş kapsamlı ve doğru olması adına büyük çaba göstermiş olmamıza rağmen, doğruluğa ilişkin açık veya zımni bir garanti verilemez. Bu belgenin içeriği herhangi bir bildirimde bulunulmaksızın değiştirilebilir. Bu belgenin en son versiyonu www.suunto.com adresinden indirilebilir.

15.7 Patent bildirimini

Bu ürün, bekleyen patent başvuruları ve buna karşılık gelen ulusal haklarla korunmaktadır: 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. Başka patent başvuruları da yapılmıştır.

16 GARANTI

SUUNTO SINIRLI GARANTİSİ

Suunto, Garanti Süresi dahilinde Suunto'nun veya Suunto Yetkili Servis Merkezi'nin (bundan böyle Servis Merkezi olarak anılacaktır), kendi takdirine bağlı olarak, malzeme veya işçilikteki kusurları, bu Sınırlı Garanti'nin hüküm ve koşullarına tabi olmak kaydıyla ücretsiz olarak a) onarmayı, b) değiştirmeyi veya c) ücretini iade etmeyi garanti eder. Bu Sınırlı Garanti, yerel yasalar aksi yönde koşul ileri sürmediği sürece, yalnızca ürünün satın alındığı ülkede geçerlidir ve orada uygulanabilir.

Garanti Süresi

Sınırlı Garanti Süresi, ürünün ilk satın alındığı tarihte başlar. Garanti Süresi görüntü aygıtlarında iki (2) yıldır. Garanti Süresi, POD'lar ve kalp atış hızı transmitterleri dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak kaydıyla aksesuarlar ve bunların yanı sıra tüm sarf malzemeleri için (1) yıldır.

İstisnalar ve Sınırlamalar

Bu Sınırlı Garanti aşağıdakileri kapsamaz:

1. a) normal yıpranma ve aşınma, b) kötü kullanımdan kaynaklanan hasarlar ve c) cihazın başka amaçlarla veya önerilenden farklı şekilde yanlış kullanımı nedeniyle ortaya çıkan arıza ve hasarlar;
2. kullanım kılavuzları veya üçüncü taraflara ait ürünler;
3. Suunto'nun imal veya tedarik etmediği herhangi bir ürün, aksesuar, yazılım ve/veya hizmetin kullanılmasından kaynaklanan kusurlar veya kusur olduğu iddia edilen durumlar;
4. değiştirilebilir piller.

Bu Sınırlı Garanti, üründe aşağıdakiler yapılmışsa geçerli değildir:

1. kullanım amacından farklı bir amaçla açılmışsa;
2. onaysız yedek parçalarla onarılmışsa; yetkili olmayan bir Servis Merkezi tarafından değiştirilmiş veya tamir edilmişse;
3. seri numarasının silindiği, değiştirildiği veya herhangi bir şekilde okunamaz hale getirildiği yalnızca Suunto'nun takdirine bağlı olarak belirlenmişse;
4. sivrisinek savarlar dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak kaydıyla kimyasallara maruz kalmışsa.

Suunto, Ürün'ün kesintisiz veya hatasız olarak çalışacağını ya da üçüncü taraflarca sağlanmış herhangi bir donanım veya yazılımla birlikte çalışacağını garanti etmez.

Suunto garanti hizmetine erişim

Suunto garanti hizmetine erişebilmeniz için satın alma belgenizin olması gerekir. Garanti hizmetinin nasıl alınacağı hakkında yönergeler için www.suunto.com/warranty adresini ziyaret edin, bölgenizdeki yetkili Suunto bayisine başvurun veya +358 2 2841 160 numaralı telefondan (ulusal veya özel ücret tarifeleri geçerli olabilir) Suunto Yardım Masası'nı arayın.

Sorumluluk Sınırlaması

İlgili zorunlu yasaların elverdiği azami ölçüde, bu Sınırlı Garanti tek yasal başvuru yolunuzdur ve açık veya zımni diğer tüm garantilerin yerine geçer. Suunto, beklenen faydaların sağlanamaması, verilerin kaybedilmesi, kullanım kaybı, sermaye maliyeti, herhangi yedek ekipman veya tesislerin maliyeti, üçüncü taraflarca yapılan tazminat talepleri, ürünün satın alınması veya kullanılmasından veya garanti ihlalinden oluşan mal ziyarı, sözleşme ihlali, ihmalkarlık, tazminat yükümlülüğü veya herhangi bir yasal veya tarafsız yorum

dahil ancak bunlarla sınırlı kalmamak kaydıyla özel, arızı, cezai veya sonuç olarak ortaya çıkan hiçbir zarardan, bu tür zararların oluşabileceğini biliyor olsa dahi sorumlu tutulamaz. Suunto garanti hizmetinin yerine getirilmesinde oluşan gecikmelerden sorumlu değildir.



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.