# SUUNTO SMART BELT

**GUIDE DE L'UTILISATEUR** 



## **TABLE DES MATIÈRES**

2. POUR COMMENCER	1. PRESENTATION DE LA CEINTURE SUUNTO SMART BELT	ರ
4. ERREURS ET AVERTISSEMENTS		
5. INSTALLATION DU LOGICIEL SUUNTO	3. TRANSFERT ET ANALYSE DES DONNÉES ENREGISTRÉES	8
6. UTILISATION DE SUUNTO SMART BELT AVEC D'AUTRES APPAREILS SUUNTO	4. ERREURS ET AVERTISSEMENTS	11
SUUNTO	5. INSTALLATION DU LOGICIEL SUUNTO	16
7. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	6. UTILISATION DE SUUNTO SMART BELT AVEC D'AUTRES APPAREILS	
8. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE	SUUNTO	16
9. AVERTISSEMENTS	7. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	18
	8. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE	18
10. MISE AU REBUT DE L'APPAREIL21	9. AVERTISSEMENTS	19
	10. MISE AU REBUT DE L'APPAREIL	21

#### 1. PRÉSENTATION DE LA CEINTURE SUUNTO SMART BELT

La ceinture Suunto Smart Belt est un émetteur thoracique sans fil incorporant un cardiofréquencemètre de pointe. Facile à utiliser, cette ceinture peut transmettre des données à un Suunto Team POD, un Suunto PC POD ou à un cardiofréquencemètre de la série Suunto t. Elle enregistre également sur une puce intégrée des données qui peuvent être transférées plus tard sur un ordinateur pour être analysées. Concue pour des applications de loisir, d'entraînement ou médicales, la ceinture Suunto Smart Belt, avec ses instructions courtes et simples à assimiler, convient parfaitement aux athlètes confirmés, aux sportifs amateurs ou aux participants à des programmes de remise en forme.

Dans sa configuration cardiofréquencemètre, la ceinture Suunto Smart Belt permet à ses utilisateurs de s'entraîner n'importe quand, n'importe où et comme ils le souhaitent. Idéale pour la natation, la course à pied, le vélo ou la marche, la ceinture Suunto Smart Belt peut enregistrer plus d'une centaine d'heures d'entraînement sans perdre une seule pulsation. Après avoir transféré les données enregistrées, tout sportif, entraîneur ou chercheur peut les analyser et les archiver, grâce aux logiciels PC Suunto, et bénéficier d'informations détaillées reposant sur l'évolution de la fréquence cardiague pendant l'effort.

Dans sa configuration émetteur, la ceinture Suunto Smart Belt convient parfaitement aux

sports collectifs dans lesquels l'utilisation de montres ou de bijoux est interdite ou peu pratique. Fonctionnant sur une fréquence fiable de 2,4 GHz, la ceinture Suunto Smart Belt transmet en temps réel les informations de rythme cardiaque à son utilisateur, un entraîneur ou un médecin pour une analyse immédiate des données de la session d'entraînement en cours. De plus, si la transmission est interrompue, les données de la session ne sont pas perdues puisqu'elles sont enregistrées dans la mémoire interne de la ceinture.

Instrument tout en un, facile à utiliser et ne demandant qu'un entretien minimum, la ceinture Suunto Smart Belt constitue un cardiofréquencemètre idéal pour les sportifs, les entraîneurs.

## 2. POUR COMMENCER

Cette section contient toutes les informations dont vous avez besoin pour vous familiariser avec votre Suunto Smart Belt, de la mise en place de la ceinture au transfert de données, en passant par l'enregistrement de données.

Suunto Smart Belt est confortable et facile à utiliser. La communication avec l'utilisateur se fait à l'aide de bips et de clignotements (DEL multicolore). Les signaux de Suunto Smart Belt sont donc faciles à comprendre et à interpréter.

#### **SIGNAUX**

Les couleurs de la DEL changent selon les situations :

- Vert = fonctionnement normal
- Orange = mémoire presque pleine ou pleine
  - Rouge = pile faible ou déchargée

Les différents états de Suunto Smart Belt sont signalés par les combinaisons de bips et de clignotements décrites dans le tableau donné ci-après. La longueur des symboles des colonnes BIP et CLIGNOTEMENT correspond à la longueur des signaux (court, moyen ou long).

**REMARQUE**: Suunto Smart Belt peut émettre deux bips longs pour trois raisons différentes. Si c'est le cas, vérifiez la couleur de la DEL pour connaître l'état exact de la ceinture.

⊲n) BIP	-\̈́:	CLIGNOTEMENT	DESCRIPTION
-	1	(vert)	Action réussie :  Ceinture activée, enregistrement commencé Ceinture reliée à un ordinateur  Nouvelle pile bien installée
	•	(vert, toutes les 4 s)	Mesure et enregistrement en cours
		(vert)	Aucun battement détecté pendant 30 s

•••	•••	(vert)	La ceinture passe en mode veille Ceinture déconnectée de l'ordinateur
(3 fois)		3 fois, puis 1 fois toutes les 4 s (orange)	Mémoire presque pleine, enregistrement toujours en cours
		(orange)	Mémoire pleine, activation du mode veille
(3 fois)		3 fois, puis 1 fois toutes les 4 s (rouge)	Pile faible, enregistrement et transmission toujours en cours
	1	(rouge)	Pile trop faible pour fonctionner, activation du mode veille (concerne également la liaison à un ordinateur)

#### MISE EN PLACE DE SUUNTO SMART BELT

Pour que votre Suunto Smart Belt fournisse les meilleurs résultats, il est important de la porter correctement. Pour la mettre en place, suivez simplement les étapes données cidessous :

- 1. Mettez votre Suunto Smart Belt autour de votre poitrine et assurez-vous qu'elle colle bien
- à votre peau.
- 2. Vérifiez que les électrodes à l'arrière de l'instrument sont légèrement humidifiées.



**REMARQUE**: Pour que l'instrument fonctionne parfaitement, nous vous recommandons de le porter à même la peau.

**ATTENTION**: Les personnes qui portent un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique intra-corporel utilisent cet instrument à leurs risques et périls. Avant d'utiliser la ceinture pour la première fois, il est conseillé d'effectuer un test d'effort sous surveillance médicale. Ce test garantira la sécurité et la fiabilité d'une utilisation simultanée du pacemaker et de la ceinture.

L'épreuve d'effort peut comporter certains risques, surtout pour les personnes sédentaires. Nous vous recommandons fortement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement régulier.

#### **ACTIVATION ET ENREGISTREMENT**

La ceinture Suunto Smart Belt s'active et commence l'enregistrement dès que vous la mettez en place et qu'elle détecte les battements de votre cœur. La détection des battements de votre cœur est signalée au bout de 5 secondes environ par un bip et un clignotement vert moyens.



Une fois la ceinture activée, un clignotement vert est répété toutes les 4 secondes pour indiquer que l'instrument mesure et enregistre votre fréquence cardiaque.



- -ò- x1 (vert) toutes les 4s
- = mesure et enregistrement en cours

Si vous n'entendez pas le bip d'activation et que vous ne voyez pas le clignotement vert, vérifiez que la ceinture est bien collée à votre peau et que ses électrodes sont humidifiées. Si vous voyez des clignotements orange ou rouge, c'est que la mémoire est presque pleine ou que la pile est faible. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section 4 ERREURS ET AVERTISSEMENTS.

En fin d'entraînement, lorsque vous retirez votre ceinture Suunto Smart Belt, 2 bips longs et 2 clignotements verts longs indiquent que l'instrument n'a pas reçu de données depuis 30 secondes. Au bout de 60 secondes, l'instrument arrête l'enregistrement et la transmission, puis passe en mode veille, ce qui est signalé par 3 bips courts et 3 clignotements verts courts.



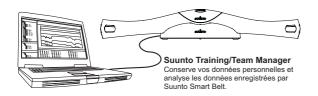
- -> x3 (verts, courts)
- ¬x3 (courts)
- = enregistrement arrêté. Au bout de 60s, passe en mode veille.

## 3. TRANSFERT ET ANALYSE DES DONNÉES ENREGISTRÉES

Suunto Smart Belt enregistre vos données de fréquence cardiaque pour que vous puissiez les analyser ultérieurement. Pour transférer ces données vers votre ordinateur, vous avez besoin du socle de synchronisation de Suunto Smart Belt et d'un logiciel spécifique. Ce logiciel vous permet d'analyser les données enregistrées et de personnaliser les paramètres de votre ceinture.

#### Suunto Smart Belt et socle de synchronisation

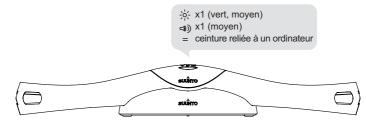
Suunto Smart Belt mesure votre fréquence cardiaque. Les données obtenues sont transférées à l'ordinateur via le socle de synchronisation.



#### **CONNEXION VIA LE SOCLE DE SYNCHRONISATION**

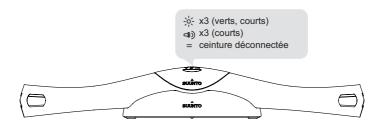
Connectez le socle de synchronisation en reliant son câble au port USB de votre ordinateur. Placez ensuite votre ceinture Suunto Smart Belt sur le socle de synchronisation, comme indiqué sur la figure ci-dessous.

Une fois la ceinture connectée à votre ordinateur via le socle de synchronisation, un bip et un clignotement vert moyens indiquent que la connexion est établie.



## TRANSFERT ET ANALYSE DES DONNÉES

Utilisez l'un des logiciels PC Suunto pour commencer le transfert des données depuis la ceinture Suunto Smart Belt. Une fois le transfert terminé, vous pouvez visualiser ces données sous forme graphique et les analyser plus en détail à l'aide des logiciels PC Suunto Team Manager ou Suunto Training Manager. Pour activer le transfert de données, veuillez consulter l'Aide du logiciel utilisé. 3 bips courts et 3 clignotements verts courts indiquent que la ceinture est déconnectée de l'ordinateur.



#### PERSONNALISATION DE VOTRE SUUNTO Smart Belt

Pour ajuster les paramètres de votre ceinture Suunto Smart Belt, vous devez le faire via votre ordinateur. L'interface PC permet d'effectuer les réglages suivants :

- Activer/désactiver la fonction d'enregistrement de la ceinture (la désactivation de l'enregistrement supprime également tous les signaux sonores et lumineux, et la ceinture fonctionne comme un émetteur thoracique normal pour appareils ANT Suunto).
- Activer/désactiver la fonction de transmission de la ceinture (la désactivation de cette fonction empêche un ordinateur de poignet ou tout autre récepteur de données de recevoir les données de la ceinture).
- Définir le pourcentage de mémoire restante avant que la ceinture émette un avertissement pour mémoire presque pleine.
- Définir le nom et le profil de l'utilisateur dans la mémoire de la ceinture.

#### 4. ERREURS ET AVERTISSEMENTS

Suunto Smart Belt signale les erreurs et les avertissements par des bips longs et par des clignotements oranges et rouges longs.

#### PILE FAIBLE

Si la pile est presque déchargée, un signal composé de 2 bips longs et d'un clignotement rouge long est répété 3 fois. Ce signal est suivi d'un clignotement toutes les 4 secondes et indique qu'il est temps de changer la pile. Lorsque la pile est faible mais pas encore vide, Suunto Smart Belt continue de fonctionner normalement.



÷ x2 (rouges, longs), puis x1 toutes les 4s ⇒ x2 (longs) = pile faible, enregistrement toujours en cours

Si la pile est trop faible pour pouvoir fonctionner, la ceinture passe en mode veille, et 2 bips longs et deux clignotements rouges longs indiquent que vous devez changer la pile avant de continuer à utiliser votre Suunto Smart Belt. Ce signal est répété jusqu'à ce que vous enleviez la ceinture.

Si vous n'avez pas besoin de transmettre des données avec votre ceinture Suunto Smart Belt, il est conseillé de désactiver la fonction de transmission de la ceinture (via le logiciel PC), car la transmission de données réduit considérablment la durée de vie de la pile.



- ÷ x2 (rouges, longs)
- √3) x2 (longs)
- = pile trop faible pour fonctionner, activation du mode veille

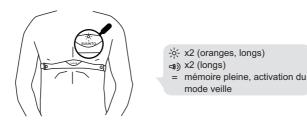
#### MÉMOIRE PRESQUE PLEINE/PLEINE

Si la mémoire est presque pleine, un signal composé de 2 bips longs et de 2 clignotements oranges longs est répété 3 fois. Ce signal est suivi d'un clignotement toutes les 4 secondes, ce qui signifie qu'il est temps de transférer vos données vers votre ordinateur afin de vider la mémoire de la ceinture. Cependant, lorsque la mémoire est presque pleine mais pas complètement pleine, Suunto Smart Belt continue d'enregistrer normalement des données.



- x2 (oranges, longs), puis x1 toutes les 4s
- ◄) x2 (longs)
  mémoire pr
  - mémoire presque pleine;
- enregistrement toujours en cours

Si la mémoire est pleine, la mesure s'arrête et l'instrument passe en mode veille. L'activation du mode veille est signalée par 2 bips longs et 2 clignotements oranges longs. Ce signal est répété jusqu'à ce que vous enleviez la ceinture. Vous devez alors transférer vos données dans votre ordinateur et vider la mémoire de votre ceinture avant de continuer à utiliser votre ceinture Suunto Smart Belt pour enregistrer d'autres données de fréquence cardiaque.



## FRÉQUENCE CARDIAQUE NON DÉTECTÉE

Si, pendant l'enregistrement, Suunto Smart Belt ne détecte plus votre fréquence cardiaque, un signal composé de 2 bips longs et de 2 clignotements verts longs est répété toutes les 30 secondes. Si la mémoire de l'instrument n'est pas pleine et que la ceinture est toujours collée à votre peau, elle continue de répéter ce signal d'avertissement toutes les 30 secondes. Si la ceinture détecte de nouveau votre fréquence cardiaque, elle émet un bip et un clignotement vert moyens. Si vous retirez votre ceinture, elle stoppe l'enregistrement et passe en mode veille au bout de 60 secondes. L'activation du mode veille est signalée par 3 bips longs et 3 clignotements verts longs.

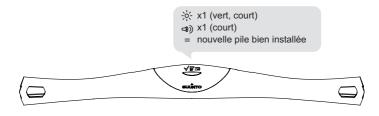
#### REMPLACEMENT DE LA PILE

La ceinture est alimentée par une pile au lithium 3 volts de type CR 2032. Sa durée de vie moyenne est de 300 heures, dans des conditions de température idéales. Pour changer la pile :

- Insérez une pièce de monnaie dans l'encoche située sur le couvercle du logement de pile au dos de la ceinture.
- Tournez la pièce dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit alignée avec le repère de position ouverte, ou tournez-la même davantage pour faciliter l'ouverture.
- Retirez le couvercle du logement de pile. Vérifiez que le joint et les surfaces sont propres et secs. N'étirez pas le joint.
- 4. Retirez soigneusement l'ancienne pile.
- 5. Insérez la nouvelle pile dans son logement, la borne + orientée vers le haut.
- Replacez le couvercle du logement de pile et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit verrouillé.



Un bip et un clignotement vert courts indiquent que la nouvelle pile a été installée correctement.



**REMARQUE**: Si la ceinture Suunto Smart Belt a été stockée dans un endroit froid, elle risque d'émettre un avertissement pour pile faible même si la capacité de la pile est encore suffisante. Dans ce cas, laissez l'instrument à température ambiante pendant 15 minutes avant de l'activer de nouveau.

**REMARQUE**: Suunto recommande de changer le couvercle et le joint du logement de pile en même temps que la pile, pour que la ceinture reste propre et étanche. Les couvercles de rechange sont vendus avec les piles de rechange.

#### 5. INSTALLATION DU LOGICIEL SUUNTO

## INSTALLATION DU LOGICIEL

**REMARQUE**: Ne reliez pas le socle de synchronisation de la ceinture Smart Belt à l'ordinateur avant la fin de l'installation.

- 1. Insérez le cédérom du logiciel Suunto dans le lecteur.
- 2. Attendez que le programme d'installation se lance et suivez les instructions.

**REMARQUE**: Si le programme d'installation ne démarre pas automatiquement, cliquez sur Démarrer --> Exécuter et entrez D:\suunto.exe.

## 6. UTILISATION DE SUUNTO SMART BELT AVEC D'AUTRES APPAREILS SUUNTO

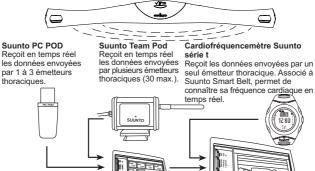
La double fonctionnalité d'enregistrement et de transmission de Suunto Smart Belt est optimisée lorsque la ceinture est utilisée avec l'un des logiciels PC Suunto et d'autres appareils Suunto. Ces logiciels optionnels et ces appareils permettent à la fois une analyse en temps réel – grâce à une visualisation des données au fur et à mesure qu'elles sont transmises –, et une analyse plus profonde de l'entraînement.

Pour utiliser la ceinture Suunto Smart Belt avec d'autres appareils Suunto, reliez-la avec l'appareil en question. Vous trouverez les instructions de liaison dans le manuel d'utilisation de chaque appareil.

#### TRANSMISSION ET ANALYSE DE DONNÉES

#### **Suunto Smart Belt**

Suunto Smart Belt peut transmettre en temps réel des données de fréquence cardiaque à des appareils ANT. Ces données sont ensuite analysées avec un logiciel PC Suunto.



#### **Suunto Monitor**

Affiche et enregistre les données de fréquence cardiaque envoyées par le Team POD et le PC POD.

#### Suunto Training/Team Manager

Conserve le profil des sportifs et analyse les données enregistrées par Suunto Monitor et les ordinateurs de poignet Suunto série t.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter les manuels d'utilisation de chaque instrument.

## 7. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Étanchéité: 2 m / 6,5 ft en utilisation normale (p. ex. natation)
- Poids: 61 g
- Fréquence : 2,465 GHz, compatibilité ANT Suunto
- Rayon de transmission : jusqu'à 10 mètres
- Pilé remplaçable de type CR 2032
- Capacité de la mémoire: environ 1 million de pulsations cardiaques (environ 6,5 jours avec un fréquence cardiaque moyenne de 120 bpm, ou 13 jours avec une moyenne de 60 bpm).

## 8. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

#### COPYRIGHT

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont fournis uniquement pour permettre à ses clients de mieux connaître les caractéristiques et le fonctionnement des produits Suunto.

Son contenu ne doit pas être utilisé ni distribué à d'autres fins et/ou ne doit pas être communiqué, révélé ou reproduit sans l'accord écrit préalable de Suunto Oy.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et exactes, aucune garantie de précision n'est expresse ou implicite. Son contenu peut être modifié à tout moment sans préavis. La version la plus récente de cette documentation peut être téléchargée à tout moment sur www.suunto.com. © Suunto Oy 08/2006

#### **MARQUES**

Suunto et Replacing Luck sont des marques déposées de Suunto Oy. Les noms des produits, fonctions et contenus Suunto sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Les noms des autres produits et entreprises sont des marques de leurs propriétaires respectifs.

#### **BREVET**

Ce produit est protégé par la demande de brevet suivante : US 11/169712. D'autres demandes de brevet sont en cours.

#### 9. AVERTISSEMENTS

#### RESPONSABILITÉ DE L'UTILISATEUR

Cet instrument est destiné uniquement à un usage récréatif. Suunto Smart Belt ne doit pas être utilisée pour obtenir des mesures demandant une précision professionnelle ni pour obtenir des mesures demandant une qualité que seules des mesures en laboratoire pourraient apporter.

## **CONFORMITÉ CE**

Le symbole CE est utilisé pour indiquer la conformité de ce produit avec les directives MCE 89/336/CEE et 99/5/CEE.

#### Norme NMB

Cet appareil numérique de classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

#### CONFORMITÉ FCC

Cet appareil est conforme à la section 15 des règlements FCC sur les appareils numériques de classe B. Cet appareil génère et utilise un rayonnement de fréquence radio et peut causer des interférences nuisibles aux communications radio s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux instructions. Rien ne permet de garantir quand ces interférences peuvent se produire. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à d'autres équipements, essayez de résoudre le problème en le déplaçant.

Consultez un représentant Suunto agréé ou tout autre technicien d'entretien habilité si vous ne parvenez pas à éliminer ce problème. Fonctionnement soumis aux conditions suivantes :

(1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles.

(2) Cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré.

Les réparations doivent être effectuées par un personnel de maintenance agréé par Suunto. Les réparations non autorisées annulent la garantie.

Testé conforme aux normes FCC. Pour usage domestique ou sur le lieu de travail.

**AVERTISSEMENT FCC:** Les changements ou modifications non expressément approuvés par Suunto Oy peuvent annuler votre droit d'utiliser cet appareil aux termes des réglementations FCC.

#### LIMITES DE RESPONSABILITÉ ET CONFORMITÉ ISO 9001

Si ce produit présente des défauts causés par des vices de matériau ou de fabrication, Suunto Oy, à sa seule discrétion, réparera ou remplacera gratuitement le produit avec des pièces neuves ou réparées, pendant une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au propriétaire d'origine et ne couvre que les défauts causés par des vices de matériau et de fabrication survenus suite à une utilisation normale du produit pendant la période de garantie.

Cette garantie ne couvre pas la pile, le changement de pile, les dommages ou pannes consécutifs à un accident, une mauvaise utilisation, une négligence, une mauvaise manipulation ou une modification du produit, ni les pannes causées par l'utilisation du produit pour une application non spécifiée dans cette documentation, ni les causes non couvertes par cette garantie.

Il n'existe pas d'autres garanties expresses que celles citées ci-dessus.

Le client exerce son droit de réparation sous garantie en contactant le service clientèle de

Suunto Oy afin d'obtenir une autorisation de réparation.

Suunto Oy et ses filiales ne doivent en aucun cas être tenus responsables des dommages accessoires ou indirects résultant de l'utilisation ou de l'incapacité d'utiliser ce produit. Suunto Oy et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de pertes ou de recours de tiers pouvant survenir suite à l'utilisation de cet appareil.

Le Système d'assurance qualité de Suunto est certifié conforme à la norme ISO 9001 pour toutes les opérations de Suunto Oy par Det Norske Veritas (certificat de qualité № 96-HEL-AQ-220).

#### SERVICE APRÈS-VENTE

Si vous jugez nécessaire de retourner ce produit sous garantie, renvoyez-le port payé au revendeur Suunto responsable de la réparation ou du remplacement du produit. Indiquez votre nom et adresse, et joignez une preuve d'achat et/ou la carte d'inscription d'entretien, si celle-ci est utilisée dans votre pays. La garantie sera honorée et le produit remplacé ou réparé gratuitement et renvoyé dans un délai jugé raisonnable par votre représentant Suunto, à condition que toutes les pièces nécessaires soient en stock. Toutes les réparations non couvertes par les termes de cette garantie seront effectuées et facturées au propriétaire. Cette garantie ne peut pas être cédée par le propriétaire d'origine. Pour connaître les coordonnées de votre distributeur Suunto local, consultez notre site à l'adresse www.suunto.com.

#### 10. MISE AU REBUT DE L'APPAREIL

Éliminez ce produit de façon adéquate, en le considérant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le désirez, vous pouvez retourner cet instrument au représentant Suunto le plus proche de chez vous.



## COORDONNÉES DU SERVICE CLIENTS

Global Help Desk Tél. +358 2 284 11 60 Suunto USA Tél. +1 (800) 543-9124 Canada Tél. +1 (800) 776-7770

Site web Suunto <u>www.suunto.com</u>

#### **COPYRIGHT**

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto Smart Belt, Replacing Luck et leurs logos respectifs sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Tous droits réservés.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et précises, aucune garantie de précision n'est expresse ou implicite. Son contenu peut être modifié à tout moment sans préavis.