

SV

SUUNTO

SMART BELT

BRUKSANVISNING



SUUNTO

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INTRODUKTION TILL SUUNTO SMART BELT	3
2. BÖRJA ANVÄNDA SUUNTO SMART BELT	3
3. HÄMTA OCH ANALYSERA DATA SOM REGISTRERATS MED SUUNTO SMART BELT	8
4. FEL OCH VARNINGAR	10
5. INSTALLERA SUUNTOS PROGRAMVARA	14
6. ANVÄNDA SUUNTO SMART BELT MED ANDRA SUUNTO-ENHETER	14
7. TEKNISKA SPECIFIKATIONER	16
8. IMMATERIELLA RÄTTIGHETER	16
9. FRISKRIVNINGSKLAUSULER	17
10. KASSERING AV ENHETEN	19

1. INTRODUKTION TILL SUUNTO SMART BELT

Suunto Smart Belt är en avancerad pulsmätare och trådlös sändare. Produkten, som är fristående och lätt att använda, överför data till Suunto Team POD, Suunto PC POD eller pulsmätare i Suunto's t-serie. Dessutom registrerar den data som kan laddas ner och analyseras vid en senare tidpunkt. Suunto Smart Belt, som är utformat för att användas inom idrott, utbildning och friskvård, kan enkelt och utan särskilda anvisningar användas av idrottare, träningsentusiaster och personer som deltar i fysisk utbildning.

Tack vare sin registreringsfunktion ger Suunto Smart Belt användarna friheten att träna när, var och hur de vill. Suunto Smart Belt, som är perfekt för simning, löpning, cykling och vandring, kan registrera fler än hundra träningstimmar utan problem. Efter att ha laddat ner data kan idrottaren, tränaren eller forskaren analysera den och skapa en logg över den i Suuntos programvara och ta emot detaljerad information som bygger på pulsvariationer.

Tack vare sin sändningsfunktion är Suunto Smart Belt perfekt för lagsporter där klockor eller smycken är förbjudna eller bara opraktiska. Suunto Smart Belt, som används vid en säker frekvens på 2,4 GHz, överför pulsinformation i realtid till tränare eller forskare för omedelbar analys under träningen. Om ett sändningsavbrott uppstår kan dessutom hela träningspasset hämtas från enhetens interna minne.

Suunto Smart Belt, som är fristående, lätt att använda och så gott som underhållsfritt, är den perfekta pulsmätaren för lag, tränare.

2. BÖRJA ANVÄNDA SUUNTO SMART BELT

I det här avsnittet hittar du all information du behöver för att börja använda Suunto Smart Belt, inklusive hur du sätter på enheten, aktiverar den och registrerar data.

Suunto Smart Belt är bekvämt och lätt att använda. Användargränssnittet består av en ljusdiod i färg och en ljudsignalfunktion som gör det lätt att förstå och reagera på signalerna från Suunto Smart Belt.

SIGNALER

Ljusediodens färger har följande betydelser:

- Grönt ljus = normal användning
- Orange ljus = nästan fullt eller fullt minne
- Rött ljus = batteriet snart slut

Ljedsignalerna och ljusedioden i färg som visar Suunto Smart Belt -pulsmätarens olika lägen beskrivs i följande tabell. Symbolerna i kolumnerna för ljedsignal och blinkande ljusediod visar hur lång signalen är (kort, medellång eller lång).

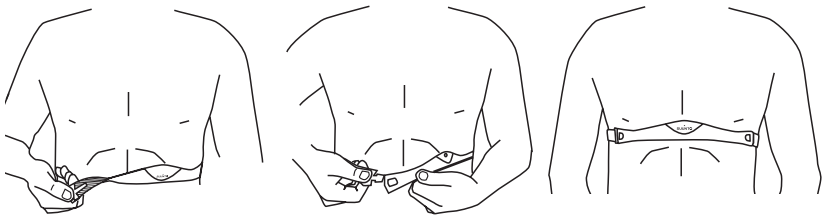
OBS! Suunto Smart Belt kan avge två långa signaler av tre olika orsaker. Genom att kontrollera vilken färg den blinkande ljusedioden har får du veta rätt orsak.

 LJUD-SIGNAL	 BLINKANDE LJUSEDIOD	BESKRIVNING
—	— (grönt ljus)	Fungerande drift: <ul style="list-style-type: none">• Aktiverad, börjar registrera• Ansluten till datorn• Nytt batteri har satts in i enheten
	• (grönt ljus, var fjärde sekund)	Mäter och registrerar
— —	— — (grön ljus)	Ingen puls har registrerats på 30 sekunder
• • •	• • • (grönt ljus)	Bältet går in i inaktivt läge Bältet har kopplats bort från datorn
— — (3 gånger)	— — 3 gånger, sedan 1 gång var fjärde sekund (orange ljus)	Minnet nästan fullt, registrerar fortfarande
— —	— — (orange ljus)	Minnet är fullt, övergår till inaktivt läge
— — (3 gånger)	— — 3 gånger, sedan 1 gång var fjärde sekund (rött ljus)	Batteriet är nästan slut, registrerar och överför fortfarande
— —	— — (rött ljus)	Batteriet är nästan slut och fungerar inte, övergår till inaktivt läge (detta gäller även dataanslutning)

SÄTTA PÅ SIG SUUNTO SMART BELT

För att ditt Suunto Smart Belt ska ge bästa resultat, är det viktigt att du bär det på rätt sätt. Du sätter på dig det genom att följa dessa enkla steg:

1. Sätt på dig Suunto Smart Belt och kontrollera att det sitter tätt mot bröstet.
2. Se till att elektroderna på baksidan av givarbältet är lätt fuktiga.



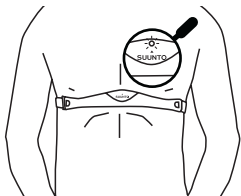
OBS! Vi rekommenderar att du bär givarbältet med direktkontakt mot huden för att den ska fungera optimalt.

WARNING: Personer som har pacemaker, defibrillator eller annan inopererad elektrisk utrustning använder pulsmätaren på egen risk. Innan du börjar använda givarbältet rekommenderar vi att du genomgår ett konditionstest under överinseende av läkare. På så vis garanteras att pacemakern och givarbältet fungerar säkert och tillförlitligt tillsammans.

Träning kan medföra en viss risk, särskilt för personer som har varit stillasittande. Vi rekommenderar att du rådgrör med din doktor innan du påbörjar ett regelbundet träningsprogram.

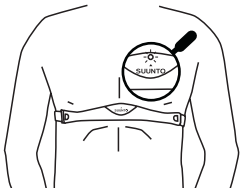
AKTIVERA OCH REGISTRERA

Suunto Smart Belt aktiveras och börjar automatiskt registrera din puls när du sätter på dig det. Efter ca 5 sekunder börjar Smart Belt registrera din puls - detta anges genom en medellång ljudsignal och genom att ljusdioden blinkar under medellång tid med ett grönt ljus.



☀ 1 medellång grönt ljus
🔊 1 medellång
= aktiverad, börjar registrera

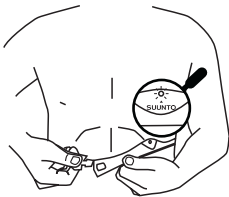
Efter aktiveringen blinkar ljusdioden med ett grönt ljus var fjärde sekund för att visa att enheten mäter och registrerar din puls.



☀ 1 med grönt ljus var fjärde sekund
= mäter och registrerar

Om ljudsignalen inte hörs och ljusdioden inte blinkar med ett grönt ljus när du har satt på dig Suunto Smart Belt ska du kontrollera att bältet sitter tätt och att elektroderna är fuktiga. Om lampan blinkar med ett orange eller rött ljus är minnet nästan fullt eller batteriet nästan slut. Mer information finns i avsnitt **4 FEL OCH VARNINGAR**.

Efter träningen, när du tar av dig Suunto Smart Belt, hörs 2 långa ljudsignaler samtidigt som ljusdioden blinkar 2 gånger under medellång tid med ett grönt ljus för att ange att enheten inte har tagit emot data på 30 sekunder. Efter 60 sekunder slutar enheten registrera och överföra och övergår till inaktivt läge, vilket anges genom 3 korta ljudsignaler och genom att ljusdioden kort blinkar 3 gånger med ett grönt ljus.



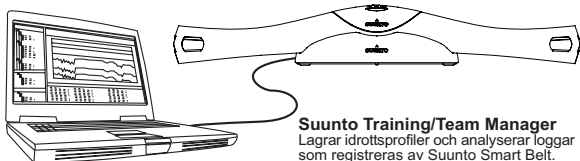
- ☀ 3 korta, med grönt sken
- 🔊 3 korta
- = avbryter registreringen.
- Efter 60 sekunder, övergår i inaktivt läge

3. HÄMTA OCH ANALYSERA DATA SOM REGISTRERATS MED SUUNTO SMART BELT

Suunto Smart Belt registrerar dina pulsintervalldata för ytterligare analys. För att överföra data till din dator behöver du Suunto Smart Belt dockningsstation och lämplig programvara. Med hjälp av programvaran kan du analysera registrerade data och anpassa bältets inställningar.

Suunto Smart Belt och dockningsstation

Suunto Smart Belt registrerar pulsintervalldata. Data överförs till din dator med dockningsstationen.



ANSLUTA TILL DOCKNINGSTATIONEN

Anslut dockningsstationen genom att ansluta kabeln till datorns USB-port. Placera sedan ditt Suunto Smart Belt i dockningsstationen så som nedanstående bild visar.

När bältet är anslutet till din dator via dockningsstationen hörs en medellång ljudsignal samtidigt som ljusdioden blinkar under medellång tid med ett grönt ljus för att ange att anslutningen lyckades.

- ☀ 1 medellång med grönt ljus
- 🔊 1 medellång
- = ansluten till datorn



LADDA NER OCH ANALYSERA DATA

Använd programvaran till att överföra data från Suunto Smart Belt. Därefter kan du se data i grafisk form och analysera den i närmare detalj med programvaran Suunto Team Manager eller Suunto Training Manager. Information om hur du aktiverar dataöverföringen hittar du i hjälpen till den programvara du använder. 3 korta ljudsignaler och 3 korta blinkningar med ett grönt ljus anger när bältet har kopplats bort från datorn.

- ☀ 3 korta med grönt ljus
- 🔊 3 korta
- = bältet har kopplats bort



ANPASSA DITT SUUNTO Smart Belt

Du kan använda din dator för att anpassa inställningarna till ditt Suunto Smart Belt. Du kan göra följande justeringar när det gäller bältets funktioner via datorns gränssnitt:

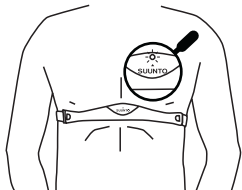
- Aktivera eller inaktivera bältets egen registreringsfunktion. (Om du inaktiverar registreringen stängs även alla ljud- och ljussignaler av och bältet fungerar som ett normalt pulsgivarbälte för enheter som är kompatibla med Suunto ANT.)
- Aktivera eller inaktivera bältets sändningsfunktion. (Om funktionen är inaktiverad kan pulsen inte registreras med en armbandssmätare eller annan pulsmottagare.)
- Ange hur många procent ledigt minne som ska vara tillgängliga innan bältet avger en varning om att minnet nästan är fullt.
- Ange användarens personliga profil och namn i bältets minne.

4. FEL OCH VARNINGAR

Suunto Smart Belt informerar om fel och varningar genom att ljusdioden långsamt blinkar med ett orange och rött ljus och enheten avger långa ljudsignaler.

SVAGT BATTERI

Om batteriet nästan är slut hörs 2 långa ljudsignaler samtidigt som ljusdioden långsamt blinkar med ett rött ljus 3 gånger. Detta följs av en blinkning var fjärde sekund, vilket är ett tecken på att du bör byta batteri. Eftersom batteriet är svagt, men inte helt slut, fortsätter Suunto Smart Belt att fungera normalt.



- ☀ 2 långa, med rött ljus, sedan 1 var fjärde sekund
- 🔊 2 långa
= batteriet nästan slut, registrerar fortfarande puls

Om batteriet är för svagt för att fungera går enheten in i inaktivt läge. 2 långa ljudsignaler och 2 långa röda blinkningar anger att du måste byta ut batteriet innan du kan fortsätta använda ditt Suunto Smart Belt. Signalen fortsätter tills du tar av dig bältet.

Om du inte behöver överföra data med ditt Suunto Smart Belt är det en bra idé att inaktivera bältets sändningsfunktion med hjälp av programvaran eftersom sändning av data påverkar batteriets livslängd avsevärt.



☀️ 2 långa, med rött ljus

🔊 2 långa

= batteriet är nästan slut och fungerar inte, övergår till inaktivt läge

MINNET NÄSTAN FULLT/FULLT

Om minnet nästan är fullt avges 2 långa ljudsignaler samtidigt som ljusdioden blinkar långsamt 2 gånger med ett orange ljus. Detta upprepas 3 gånger. Detta följs av att ljusdioden blinkar var fjärde sekund, vilket anger att du bör ladda ner data till din dator och tömma bältets minne. Eftersom minnet inte är helt fullt fortsätter dock Suunto Smart Belt att registrera som vanligt.



☀️ 2 långa, med orange ljus,
sedan 1 var fjärde sekund

🔊 2 långa

= minnet är nästan fullt,
registrerar fortfarande puls

Om minnet är fullt avbryts mätningen och enheten övergår till inaktivt läge. Detta anges med 2 långa ljudsignaler och genom att ljusdioden blinkar långsamt 2 gånger med orange ljus. Signalen fortsätter tills du tar av dig bältet. Du bör därefter ladda ner data till din dator och du måste tömma bältets minne innan du kan fortsätta att använda ditt Suunto Smart Belt för att registrera pulsdata.



☀ 2 långa, med orange ljus
🔊 2 långa
= minnet är fullt, övergår till inaktivt läge

INGEN PULSREGISTRERING

Om Suunto Smart Belt under registreringen inte längre kan registrera din puls informeras du om detta med 2 långa ljudsignaler och genom att ljusdioden blinkar långsamt 2 gånger med ett grönt ljus var trettonde sekund. Så länge det finns tillgängligt minne och så länge enheten är i kontakt med huden fortsätter den att avge denna varning var trettonde sekund. Om bältet registrerar din puls igen avger den en medellång ljudsignal och ljusdioden blinkar medelsnabbt med ett grönt ljus. Om du tar av dig bältet avbryts registreringen och bältet övergår till inaktivt läge efter 60 sekunder. Detta anges genom 3 korta ljudsignaler och genom att ljusdioden blinkar kort 3 gånger med ett gult ljus.

BYTA BATTERIET

Givarbältet drivs av ett 3-volts litiumbatteri av typen: CR 2032. Batteriets förväntade livslängd i givarbältet är 300 timmar vid optimal drifttemperatur. Utför följande steg för att byta ut batteriet:

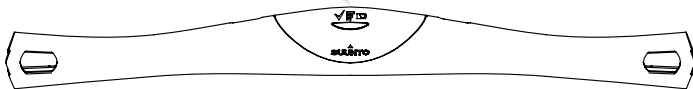
1. Sätt ett mynt i skåran på luckan till batterifacket på baksidan av givarbältet.
2. Vrid myntet moturs till dess att det ligger i linje med lägesmarkeringen för öppna (open), eller ytterligare något för att lätt kunna öppna luckan.

3. Ta bort luckan till batterifacket. Se till att tätningen (O-ringen) och alla ytor är rena och torra. Dra inte i O-ringen.
4. Ta försiktigt bort det gamla batteriet.
5. Sätt i det nya batteriet i batterifacket med pluspolsidan uppåt.
6. Sätt tillbaka luckan till batterifacket och vrid medurs till det är låst (close).



Om det nya batteriet har satts i på rätt sätt avges en kort ljudsignal samtidigt som ljusdioden kort blinkar med ett grönt ljus.

☀️ 1 kort med grönt ljus
 🔊 1 korta
 = batteriet har satts in korrekt
 i enheten



OBS! Om Suunto Smart Belt har förvarats på en kall plats kan det avge en varning om att

batteriet nästan är slut även om så inte är fallet. I så fall ska du låta enheten värmas upp i rumstemperatur i 15 minuter och sedan aktivera den igen.

OBS! Suunto rekommenderar att man byter ut batteriluckan och O-ringen samtidigt som man byter batteriet, för att garantera att givaren förblir ren och vattentät. Nya batteriluckor kan beställas tillsammans med nya batterier.

5. INSTALLERA SUUNTOS PROGRAMVARA

INSTALLERA PROGRAMVARAN

OBS! Koppla inte Smart Belt-dockningsstationen till PC:n innan installationen är slutförd.

1. Sätt i CD-ROM-skivan med Suuntos programvara i CD-ROM-enheten.
2. Vänta tills installationen inleds, och följ sedan installationsanvisningarna.

OBS! Om installationen inte startar automatiskt, klicka på Start --> Run (Kör) och skriv in D:\suunto.exe.

6. ANVÄNDA SUUNTO SMART BELT MED ANDRA SUUNTO-ENHETER

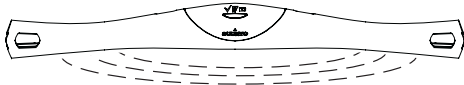
Suunto Smart Belt -pulsmätares dubbla funktion för registrering och överföring maximeras när den används tillsammans med Suuntos programvara och andra Suunto-enheter. Tillvalsprogramvaran och enheterna möjliggör både analys i realtid, genom att visa data när de överförs, och djupare analys efter att träningen har slutförts.

Om du vill använda Suunto Smart Belt med andra Suunto-enheter ska du para ihop Suunto Smart Belt med den enhet som du vill använda för att kontrollera din puls. Du hittar anvisningar om parning i bruksanvisningen till varje enhet.

ÖVERFÖRA OCH ANALYSERA DATA

Suunto Smart Belt

Suunto Smart Belt kan användas för pulsöverföring i realtid till en rad ANT-aktiverade enheter. Den data som överförs kan analyseras i närmare detalj med Suuntos programvara



Suunto PC POD

Tar emot data i realtid från 1-3 idrottares pulsmätare.

Suunto Team Pod

Tar emot data i realtid från upp till 30 idrottares pulsmätare.

Suuntos pulsmätare i t-serien

Tar emot data i realtid från ett HR-bälte. Du kan använda armbandsenheter som är kompatibla med Suuntos t-serie tillsammans med Suunto Smart Belt för att se din puls direkt.



Suunto Monitor

Visar och registrerar pulsdata som tas emot av Team POD och PC POD.



Suunto Training/Team Manager

Lagrar idrottsprofiler och analyserar loggar som registrerats av Suunto Monitor och Suuntos armbandsdatorer i t-serien.

Mer information hittar du i bruksanvisningarna till de enskilda enheterna.

7. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

- Vattentäthet: 2 m vid normal användning (t.ex. simning)
- Vikt: 61g
- Frekvens: 2,465 GHz Suunto ANT-kompatibel
- Överföringsräckvidd: upp till 10 meter
- Batteri av typen CR2032, kan bytas av användaren
- Minneskapacitet: Ca. 1 miljon hjärtslag. (Ca. 6,5 dagar vid en puls på 120 slag/min eller 13 dagar vid en puls på 60 slag/min)

8. IMMATERIELLA RÄTTIGHETER

COPYRIGHT

Den här publikationen och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är endast avsedd att användas av företagets kunder för att dessa ska få information om och lära sig hur Suunto-produkterna fungerar.

Innehållet i skriften får inte användas eller distribueras i något annat syfte och/eller på annat sätt delges, avslöjas eller reproduceras utan föregående skriftligt medgivande från Suunto Oy.

Även om vi har gjort allt vad vi har kunnat för att informationen i denna dokumentation ska vara såväl uttömmande som korrekt ges inga garantier, vare sig uttryckliga eller implicita, för detta. Innehållet kan komma att ändras när som helst utan föregående meddelande. Den senaste versionen av den här dokumentationen kan alltid laddas ned från www.suunto.com.

© Suunto Oy 08/2006

VARUMÄRKE

Suunto och Replacing Luck är registrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Suunto-produktnamn, funktionsnamn eller innehållsnamn är registrerade eller icke-registrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Andra produkt- och företagsnamn är varumärken som tillhör respektive ägare.

PATENT

Den här produkten skyddas av följande patentansökan, US 11/169712. Ansökan om andra patent har lämnats in.

9. FRISKRIVNINGSKLAUSULER

ANVÄNDARENS ANSVAR

Det här instrumentet är endast avsett för fritidsanvändning. Suunto Smart Belt ska inte användas som ersättning för mätningar som kräver professionell precision eller mätningar med laboratoriekvalitet.

CE

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

ICES

Den här digitala apparaten av klass B överensstämmer med de kanadensiska ICES-003-bestämmelserna.

FCC-ÖVERENSSTÄMMELSE

Den här enheten överensstämmer med del 15 av FCC-reglerna för digitala enheter av klass B. Den här utrustningen genererar, använder och kan utstråla radiovågor, och om den ej installeras eller används i enlighet med instruktionerna kan den orsaka störningar av radiokommunikation. Det finns ingen garanti för att störningar inte kommer att uppstå vid ett visst tillfälle. Försök att åtgärda problemet genom att flytta utrustningen om den orsakar skadliga störningar på annan utrustning.

Vänd dig till en auktoriserad Suunto-representant eller en annan kvalificerad servicetekniker om du inte kan lösa problemet. Användningen sker under förutsättning att följande villkor uppfylls:

- (1) Den här enheten får inte orsaka skadliga störningar.
- (2) Den här enheten måste tillåta eventuell störning som mottas, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften.

Reparationer ska utföras av servicepersonal som har auktoriserats av Suunto. Garantin upphör att gälla om oauktorerade reparationer utförs.

Produkten har testats för att garantera överensstämmelse med FCC-standarder. Produkten är avsedd för bruk i hem- eller kontorsmiljö.

VARNING FRÅN FCC: *Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen har godkänts av Suunto Oy kan medföra att din behörighet att använda denna enhet upphör i enlighet med FCC:s regler och föreskrifter.*

ANSVARSBEGRÄNSNINGAR OCH UPPFYLLELSE AV ISO 9001

Om produkten skulle sluta fungera till följd av defekter i material eller på grund av brister i tillverkning kommer Suunto Oy att inneha beslutanderätten om huruvida produkten kostnadsfritt ska repareras eller ersättas med nya eller ombyggda delar två (2) år från och med inköpsdatumet. Garantin gäller endast för den ursprungliga köparen och täcker endast fel som uppstår till följd av defekter i material och brister i tillverkningen som uppstår vid normal användning under garantiperioden.

Garantin omfattar inte batteribyte, skador eller fel som orsakas av olycka, felanvändning, försumlighet, felhantering, ändring eller modifieringar av produkten, eller fel som orsakas av att produkten används utanför området för de angivna specifikationerna eller andra orsaker som inte omfattas av den här garantin.

Inga uttryckliga garantier ges utöver de som finns uppräknade ovan.

Kunden kan använda sig av sin rätt att få produkten reparerad under gällande garanti genom att kontakta Suunto Oys kundservice för att få tillåtelse att låta reparera produkten.

Suunto Oy och dess dotterbolag är under inga omständigheter ansvariga för oförutsedda skador eller följdskador orsakade av användning av eller oförmåga att använda produkten. Suunto Oy och dess dotterbolag tar inte på sig något ansvar för förluster eller krav från tredje part som kan uppstå till följd av att den här produkten används.

Suuntos kvalitetssäkringssystem är certifierat av Det Norske Veritas såsom överensstämmande med ISO 9001 vad gäller Suunto Oys samtliga verksamheter (kvalitetscertifikat nr 96-HEL-AQ-220).

SERVICE EFTER FÖRSÄLJNING

Vid eventuella krav enligt garantin ska produkten återsändas med fraktkostnaden betald till din Suunto-representant som ansvarar för att produkten repareras eller byts ut. Bifoga namn och adress, kopia av inköpsbevis och/eller servicekort, i enlighet med de krav som ställs i ditt land. Garantikravet kommer att hanteras och produkten repareras eller bytas ut kostnadsfritt och återsändas inom vad som Suuntos representant anser vara en rimlig tid, förutsatt att alla nödvändiga delar finns tillgängliga. Alla kostnader för reparationer som utförs, och som inte täcks av villkoren i denna garanti, kommer att debiteras ägaren. Denna garanti kan inte överföras från den ursprungliga ägaren.

Närmaste Suunto-representant hittar du på www.suunto.com.

10. KASSERING AV ENHETEN

Kassera enheten på lämpligt sätt, som övrigt elektroniskt avfall. Släng den inte i soporna. Om du vill kan du återlämna enheten till närmaste Suunto-representant.



KUNDSERVICE, KONTAKTER

Global Help Desk	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel. +1 (800) 543-9124
Canada	Tel. +1 (800) 776-7770
Suuntos webbplats	<u>www.suunto.com</u>

COPYRIGHT

Denna publikation och dess innehåll tillhör Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto Smart Belt, Replacing Luck och deras logotyper är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

Även om vi har gjort allt vad vi har kunnat för att informationen i denna dokumentation ska vara såväl uttömmande som korrekt ges inga garantier, vare sig uttryckliga eller implicita, för detta. Innehållet kan ändras när som helst utan föregående varning.

www.suunto.com

© Suunto Oy 5/2006, 8/2006