

EN

SUUNTO VECTOR HR

MANUAL DO UTILIZADOR





1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



25.



26.



27.



28.



29.



30.



31.



32.



33.



34.



35.



36.



37.



38.



39.



40.



41.



42.



43.



44.



45.



46.



47.



48.



49.



50.



51.



52.



53.



54.



55.



56.



57.



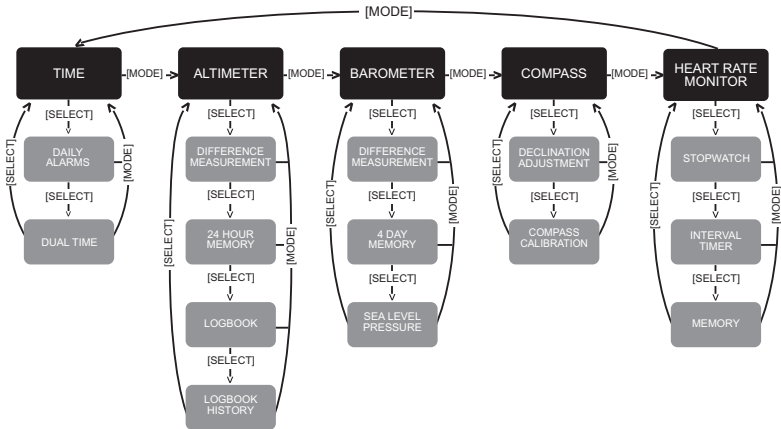
58.



59.



60.



MANUAL DO UTILIZADOR

CONTACTOS DA ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Suunto Oy	Telefone +358 9 875870
	Fax +358 9 87587301
Suunto EUA	Telefone 1 (800) 543-9124
Canadá	Telefone 1 (800) 267-7506
Centro de Atendimento Europeu	Telefone +358 2 284 11 60
Website da Suunto	<u>www.suunto.com</u>

ÍNDICE

CAPÍTULO 1 INTRODUÇÃO.....	6
1.1 INFORMAÇÕES GERAIS.....	6
1.2 FUNÇÕES PRINCIPAIS (MODOS).....	6
1.2.1 Resistência à água.....	6
1.2.2 Funcionalidades de luz de fundo.....	6
1.3 FUNÇÕES DE BOTÕES.....	7
1.3.1 O botão [Mode].....	7
1.3.2 O botão [+]......	7
1.3.3 O botão [-]......	7
1.3.4 O botão [Select].....	8
1.4 VISOR LCD.....	8
1.5 MEDIDAS E UNIDADES.....	9
1.5.1 Seleccionar as unidades de medida.....	10
1.6 CALIBRAÇÃO DO SENSOR DE PRESSÃO.....	11
1.7 SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA DO PULSÓMETRO.....	11
1.8 SUBSTITUIÇÃO DE BATERIA DO CINTO TRANSMISSOR SUUNTO.....	12
CAPÍTULO 2 MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA	13
2.1 PULSÓMETRO DA SUUNTO E TRANSMISSOR NUM AMBIENTE DE ÁGUA.....	13
2.2 PULSÓMETRO SUUNTO E INTERFERÊNCIA.....	13
2.3 ACTIVAR O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA.....	14
2.4 AVISOS.....	15
2.5 OPERAÇÃO.....	15
2.5.1 Como definir as zonas alvo do monitor de frequência cardíaca.....	16
2.6 SUBMODO STOPWATCH.....	17
2.6.1 Como utilizar o cronómetro.....	18

2.7 SUBMODO DE TEMPORIZADOR DE CONTAGEM DECRESCENTE DE INTERVALO	19
2.7.1 Como definir o temporizador de contagem decrescente	20
2.7.2 Como iniciar o temporizador de contagem decrescente	21
2.8 MEMÓRIA HRM	22
CAPÍTULO 3 MODO TIME	24
3.1 COMO DEFINIR A HORA	24
3.2 SUBMODO DAILY ALARM (ALARME DIÁRIO).....	26
3.2.1 Como definir os alarmes diários.....	26
3.3 SUBMODO DUAL TIME (HORA DUPLA).....	26
3.3.1 Definir a função Dual Time (hora dupla)	27
CAPÍTULO 4 MODO ALTIMETER	27
4.1 DEFINIR O ALTÍMETRO	29
4.2 SUBMODO ALTITUDE DIFFERENCE MEASUREMENT.....	31
4.2.1 Como iniciar a medição de diferença de altitude	31
4.3 SUBMODO 24-HOUR MEMORY.....	32
4.4 SUBMODO LOGBOOK.....	32
4.4.1 Verificação mais minuciosa do livro de registo	34
4.4.2 Como iniciar e parar um livro de registos	35
4.5 SUBMODO LOGBOOK HISTORY	35
4.5.1 Limpar o histórico do livro de registos.....	36
CAPÍTULO 5 MODO BAROMETER	36
5.1 SUBMODO PRESSURE DIFFERENCE MEASUREMENT.....	37
5.1.1 Como iniciar a medição de diferença de pressão	38
5.2 SUBMODO 4-DAY MEMORY	38
5.3 SUBMODO SEA LEVEL PRESSURE.....	39
5.3.1 Definir a pressão do nível do mar	39
5.4 INDICADOR DE TENDÊNCIA BAROMÉTRICA	40

CAPÍTULO 6 MODO COMPASS	41
6.1 SUBMODO BEARING TRACKING	42
6.2 SUBMODO DECLINATION ADJUSTMENT	42
6.2.1 Definir a declinação local	42
6.3 CALIBRAR A BÚSSOLA	43
CAPÍTULO 7 PERGUNTAS FREQUENTES	44
7.1 GERAL	44
7.1.1 O pulsómetro é à prova de água?	44
7.1.2 Quanto tempo dura a bateria?	44
7.1.3 O que significam os segmentos na circunferência?	44
7.1.4 Por que motivo os segmentos na circunferência vão para a esquerda (no sentido contrário dos ponteiros do relógio)?	45
7.1.5 Por que motivo existem dois símbolos acima dos textos do Modo e qual o seu significado? ..	45
7.2 MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA	45
7.2.1 O que devo fazer se não existir uma leitura da frequência cardíaca?	45
7.2.2 Qual é o máximo de tempo que posso definir no temporizador?	45
7.3 HORA	46
7.3.1 Por que motivo os segmentos na circunferência aumentam e diminuem quando estou no modo Watch (relógio)?	46
7.4 ALTIMETER	46
7.4.1 Como limpa o livro de registos?	46
7.4.2 De que forma o livro de registos se limpa de forma autónoma?	46
7.4.3 Quantos livros de registo pode gravar?	46
7.4.4 O que é a leitura de duração?	47
7.4.5 Qual é a capacidade máxima do total de pés/metros de subida ou descida vertical no histórico do livro de registos?	47
7.4.6 Se descer de um nível de 5000 pés para um nível de 3000 pés e voltar a subir para 8000 pés, de que forma o pulsómetro vai ler isto ou fazer uma média?	47

7.4.7 Por que razão a medição de subida/descida vertical mostra diferentes leituras, mesmo que esteja no interior e permaneça no mesmo espaço?.....	48
7.5 BARÓMETRO.....	48
7.5.1 O que é a pequena caixa no lado superior esquerdo do ecrã?	48
7.5.2 O pulsómetro mostra tendências futuras nas condições climáticas?	48
7.5.3 O que significa "pressão absoluta" e "pressão relativa"?.....	49
7.5.4 O que é compensação de temperatura?	49
7.6 BÚSSOLA.....	49
7.6.1 Qual é o propósito do aro exterior rotativo?.....	49
7.6.2 Onde encontro a declinação correcta para a minha área para configurar o meu pulsómetro?	49
7.7 EFEITO DE TEMPERATURA DO AR NA MEDIÇÃO DE ALTITUDE.....	50
8. PEÇAS SOBRESSALENTES DISPONÍVEIS	53
9. ABREVIATURAS	54
10. NOTA DE COPYRIGHT E MARCA COMERCIAL.....	54
11. CONFORMIDADE CE.....	55
12. LIMITES DA RESPONSABILIDADE E CONFORMIDADE COM ISO 9001	55
13. ELIMINAÇÃO DO DISPOSITIVO.....	55

CAPÍTULO 1 INTRODUÇÃO

1.1 INFORMAÇÕES GERAIS

O Pulsómetro é um instrumento electrónico de alta precisão fiável, concebido para utilização recreativa. O entusiasta de actividades ao ar livre que gosta de aventurar-se em desportos como o esqui, caiaque, escalada de montanha, caminhadas e bicicleta de montanha pode confiar na precisão do Vector HR.

O pulsómetro Vector HR com desenho ergonómico pesa apenas 55 g e inclui um visor LCD com números de grandes dimensões para ser visível claramente em qualquer tipo de situação.

Nota: O pulsómetro não se destina a ser um substituto de instrumentos de medição profissionais ou industriais, e nunca deverá ser utilizado para efectuar medições durante as actividades de pára-queda, asa-delta, parapente, pilotagem de giroplano e de aeronave pequena.

NOTA IMPORTANTE: EXISTE UMA PÁGINA DESTACÁVEL NA CAPA FRONTAL. ESTA PÁGINA ILUSTRA GRAFICAMENTE E IDENTIFICA AS PROPRIEDADES DO PULSÓMETRO E VISOR LCD. ELA IRÁ FACILITAR AO UTILIZADOR A COMPREENSÃO DAS FUNÇÕES E PROCESSOS NECESSÁRIOS PARA CONFIGURAR ESSAS FUNÇÕES.

1.2 FUNÇÕES PRINCIPAIS (MODOS)

O pulsómetro inclui cinco funções principais: HORA, ALTÍMETRO, BARÓMETRO, BÚSSOLA, e MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA. Cada função oferece vários submodos, melhorando ainda mais a utilidade para o seu proprietário. Todas as funções principais (modos) e submodos são discutidos detalhadamente a seguir a esta secção.

Nota: O monitor de frequência cardíaca é a principal funcionalidade do pulsómetro. Os detalhes relativamente a esta função são apresentados no Capítulo 2 deste manual.

1.2.1 Resistência à água

O pulsómetro é à prova de água até uma profundidade de 30 m/100 pés.

Nota: O pulsómetro não é um instrumento de mergulho, por isso os botões não devem ser operados (utilizados) debaixo de água.

1.2.2 Funcionalidades de luz de fundo

O pulsómetro tem uma luz de fundo electroluminescente. Esta é iniciada premindo e mantendo premido o botão [Mode] durante

2 segundos. A luz de fundo permanece acesa durante 5 segundos. Premir qualquer botão dentro deste tempo irá reiniciar o segundo período de 5 segundos, continuando a funcionalidade de luz de fundo.

1.3 FUNÇÕES DE BOTÕES

São utilizados quatro botões para operar o pulsómetro: [Mode], [+] (ON/OFF), [-] (Fast Cumulative), e [Select].

1.3.1 O botão [Mode]

Está localizado na parte superior direita do pulsómetro.

- Premir o botão [Mode] no nível de modo principal permite ao utilizador seleccionar ou mover de um modo ou função principal para a seguinte (TIME, ALTI, BARO, COMP, HRM).
- No nível de submodo, premir o botão [Mode] faz regressar ao nível de modo principal.
- No processo de configuração, premir o botão [Mode] aceita as alterações ou preferências. Premir o botão novamente faz regressar ao nível de modo principal.
- Premir o botão durante 2 segundos activa a funcionalidade de luz de fundo.

1.3.2 O botão [+]

Está localizado na parte inferior direita do pulsómetro.

- No processo de configuração, premir o botão [+] altera ou percorre o valor para cima.
- Nas funções de cronometragem e registo este botão age como botão de iniciar/parar (On/Off).
- Nas funções de memória e livro de registos este botão avança através de ecrãs registados anteriormente.

1.3.3 O botão [-]

Está localizado na parte inferior esquerda do pulsómetro.

- No processo de configuração, premir o botão [-] altera ou percorre o valor para baixo.
- Também conhecido como botão "Fast Cumulative", premindo o botão [-] em qualquer dos modos principais, excepto no modo de bússola, o pulsómetro irá aceder rapidamente a informações sobre subida/descida vertical total, número de trajectos concluídos, bem como frequência cardíaca máxima, mínima e média do registo actual ou do último concluído. No modo de bússola, o botão [-] bloqueia a orientação actual durante 10 segundos.

- Nas funções de cronometragem este botão age como um botão de redefinição ou pausa.
- Nas funções de memória e livro de registos este botão retrocede através de ecrãs registados anteriormente.

1.3.4 O botão [Select]

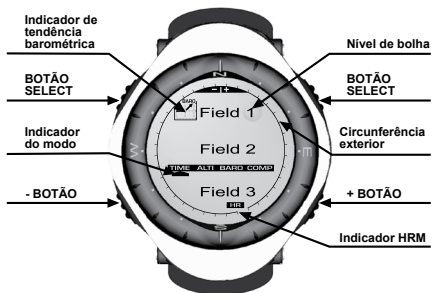
Está localizado na parte superior esquerda do pulsómetro.

- No nível de modo principal premir o botão [Select] permite ao utilizador entrar nos submodos da função em particular ou regressar ao modo principal em que se encontra.
- No modo principal ou submodo, premir e manter premido o botão [Select] durante mais de 2 segundos permite ao utilizador entrar no processo de configuração.
- No processo de configuração o botão [Select] permite ao utilizador mover entre unidades ou valores possíveis de definir e determinar preferências.

1.4 VISOR LCD

O visor é desenhado para oferecer o máximo de clareza e simplicidade, e está dividido em seis áreas visíveis distintas.

- A circunferência exterior rodeia o limite exterior do visor LCD.
- O indicador de tendência barométrica fornece uma referência rápida para analisar e comparar possíveis condições no clima.
- O campo 1 apresenta valores em números ou texto, dependendo do modo ou submodo em que o utilizador se encontra.
- O campo 2 apresenta números de grandes dimensões e/ou unidade de medida relacionada dentro da função.
- A barra de indicador de modo apresenta os cinco modos principais (funções) do pulsómetro (uma seta triangular encontra-se mesmo abaixo a indicar o modo). O quinto modo principal, HR, é apresentado na circunferência exterior no lado inferior à direita. Quando um segmento em "HR" está aceso, o modo está activado para fins de visualização e selecção.
- O campo 3 apresenta números e/ou texto.



1.5 MEDIDAS E UNIDADES

O pulsómetro fornece duas unidades de medida: métrica ou imperial.

Unidade de medida métrica	Unidade de medida imperial
m	pés
m/min	pés/min
°C	°F
mbar	InHg

1.5.1 Seleccionar as unidades de medida

Para alterar as unidades de medida apresentadas:

1. Verifique o indicador de modo. Se a seta de modo não estiver em TIME, PRIMA o botão [Mode] até que a seta esteja directamente abaixo de TIME.
2. PRIMA os botões [Mode] e [Select] simultaneamente e mantenha-os premidos durante 3 segundos. O campo 1 apresentará "SET" momentaneamente e em seguida apresentará "UNI" (Fig. 1).

AVISO: Se o utilizador premir o botão [Select] (e não mantiver premido durante 3 segundos) no modo de definição "UNI", o utilizador acederá à calibração do sensor de pressão. Consulte a subsecção seguinte para mais detalhes.

3. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. Localizado à direita no campo 2, "m" ou "ft" irá começar a piscar.
4. PRIMA o botão [+] para alternar entre "m" e "ft".
5. Na unidade de medida pretendida, PRIMA o botão [Select] para mover para a unidade seguinte. Localizado abaixo de "m" ou "ft" no campo 2, "mbar" ou "inHg" irá começar a piscar.
6. PRIMA o botão [+] para alternar entre "mbar" e "inHg".
7. Na unidade de medida pretendida, PRIMA o botão [Select] para mover para a unidade seguinte. Localizado em cima à direita no campo 1 (mesmo acima da bolha), °C ou °F irá começar a piscar.
8. PRIMA o botão [+] para alternar entre °C e °F.
9. Na unidade de medida pretendida, PRIMA o botão [Select] para mover para a unidade seguinte. Localizado em cima ao centro no campo 1, "m/min" ou "ft/min" irá começar a piscar.
10. PRIMA o botão [+] para alternar entre "m/min" e "ft/min".
11. Na unidade de medida pretendida, PRIMA o botão [Mode] para aceitar as alterações. PRIMA o botão [Mode] novamente para regressar ao modo de hora principal.

A selecção das unidades de medida está concluída.

Nota: Se o utilizador não premir o botão durante 1 minuto no modo de configuração, o ecrã sai automaticamente da configuração.

1.6 CALIBRAÇÃO DO SENSOR DE PRESSÃO

AVISO: Esta é uma DEFINIÇÃO DE CALIBRAÇÃO DE FÁBRICA. Não entre neste modo.

Se entrar por engano neste modo, saia imediatamente premindo o botão [MODE] para voltar ao modo de configuração "UNI". Normalmente não existe necessidade de alterar a calibração.

Se a calibração de definição de pressão tiver sido alterada, pode voltar à definição de fábrica. Proceda da seguinte forma: No modo de definição de calibração desloque o valor de pressão barométrica para cima ou para baixo até aparecer o texto "dEF". Esta é a definição de fábrica. Em seguida, saia premindo [MODE].

1.7 SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA DO PULSÓMETRO

O pulsómetro funciona com uma pilha de células de lítio de três volt do tipo: CR 2430. A expectativa de vida máxima é de aproximadamente 12 a 18 meses.

Um indicador de aviso de bateria fraca é activado quando ainda estiverem disponíveis 5 a 15 por cento da capacidade da bateria. Recomendamos a substituição da bateria quando isso ocorrer.

O clima extremamente frio pode activar o indicador de aviso de bateria fraca. Apesar de o indicador estar activado, a bateria pode não necessitar de substituição devido a esta condição. Em temperaturas acima de 10°C (50°F), se o indicador de aviso de bateria fraca estiver activado, então a bateria terá de ser substituída.

Nota: A utilização intensa da luz de fundo electroluminescente, a função de frequência cardíaca, altímetro e bússola irá reduzir a vida da bateria.

Para substituir a bateria:

1. vire o pulsómetro de modo a ver o lado de trás;
2. insira uma moeda na ranhura para moedas localizada na tampa do compartimento da bateria;
3. rode a moeda no sentido oposto ao dos ponteiros do relógio para a posição de aberta marcada na parte de trás da caixa;
4. remova a tampa do compartimento da bateria;
5. remova a célula antiga do compartimento de bateria e assegure-se de que o O-ring e todas as superfícies estão limpas, secas e não danificadas. Não estique o O-ring.

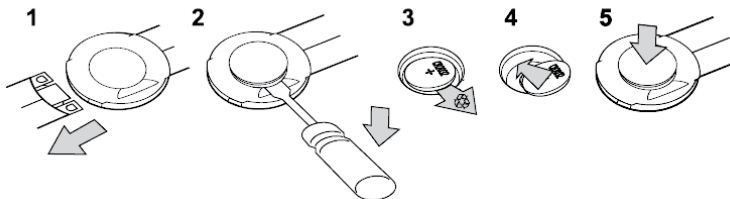
6. coloque a nova célula no compartimento de bateria (lado negativo para baixo, positivo para cima);
7. assegure-se de que o O-ring está no lugar de modo a manter o pulsómetro à prova de água e coloque a tampa do compartimento de bateria novamente no lado de trás do pulsómetro;
8. insira uma moeda na ranhura para moedas; e
9. rode a moeda no sentido dos ponteiros do relógio para a posição de fechada marcada na parte de trás da caixa.

Nota: A substituição de bateria deve ser efectuada com muito cuidado, de forma a garantir que o pulsómetro permanece à prova de água. É da responsabilidade do operador tomar os devidos cuidados para garantir que o pulsómetro permanece à prova de água.

Nota: Depois de cada substituição de bateria é necessário calibrar o sensor magnético. Os detalhes para efectuar essa tarefa encontram-se na secção Calibrar a bússola deste manual.

1.8 SUBSTITUIÇÃO DE BATERIA DO CINTO TRANSMISSOR SUUNTO

O cinto transmissor funciona com uma pilha de células de lítio de três volt, tipo: CR 2032. O tempo médio de bateria esperado do cinto transmissor é de 200 horas de utilização em temperaturas de funcionamento ideais. Substitua as baterias tal como ilustrado aqui:



Nota: A Suunto recomenda que a tampa da bateria e o O-ring sejam trocados simultaneamente com a bateria, para garantir que o transmissor permanece limpo e resistente à água. Estão disponíveis tampas de substituição com baterias de substituição.

CAPÍTULO 2 MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

2.1 PULSÓMETRO DA SUUNTO E TRANSMISSOR NUM AMBIENTE DE ÁGUA

O pulsómetro da Suunto é à prova de água até uma profundidade de 30 m/100 pés. Para manter a resistência à água recomendamos veementemente que efectue todos os serviços através de pessoal de assistência autorizado da Suunto.

A medição da frequência cardíaca num ambiente de água é exigente tecnicamente pelas seguintes razões:

- Água de piscina com concentração elevada de cloro e água do mar podem ser muito condutoras e os eléctrodos do transmissor podem sofrer um curto-circuito e sinais de ECG (ECG = electrocardiograma) não conseguem ser detectados pela unidade transmissora.
- Saltar para dentro de água ou movimento muscular vigoroso pode provocar resistência à água que desloca o transmissor no corpo para uma localização onde não é possível apanhar o sinal ECG.
- A força do sinal ECG varia conforme a composição de tecido do indivíduo e a percentagem de pessoas com problemas com a medição de frequência cardíaca é consideravelmente mais elevada num ambiente de água do que em qualquer outro.

Nota: O pulsómetro não é um instrumento de mergulho, e, por isso, os botões não devem ser operados (utilizados) debaixo de água.

2.2 PULSÓMETRO SUUNTO E INTERFERÊNCIA

INTERFERÊNCIA ELECTROMAGNÉTICA

Os distúrbios podem ocorrer na proximidade de linhas de alta voltagem, semáforos, linhas eléctricas aéreas de caminhos de ferro, linhas de autocarros eléctricos ou carros eléctricos, televisões, motores de automóvel, ciclocomputadores, alguns equipamentos eléctricos de exercício, telefones celulares ou ao atravessar portões de segurança eléctricos.

A interferência electromagnética pode causar inexactidão na recepção de sinais de frequência cardíaca. O total dos valores "acima", "abaixo" e "dentro" da frequência cardíaca podem ser mais curtos que o tempo decorrido total. A razão para esta inexactidão é de que a interferência electromagnética pode impedir o pulsómetro de receber sinais do cinto transmissor na perfeição.

2.3 ACTIVAR O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA



1. Ajuste o comprimento da correia para um ajuste confortável. Prenda a correia à volta do tórax, abaixo dos músculos torácicos. Aperte a fivela.
2. Afaste o transmissor um pouco do seu tórax e **humedeça as áreas com ranhuras dos electrodos na parte de trás** do mesmo. É importante que os electrodos permaneçam húmidos durante o exercício.
3. Certifique-se de que as áreas dos electrodos húmidas estão em contacto directo com a sua pele e que o logótipo está numa posição central vertical.
4. Utilize o pulsómetro como se tratasse de um relógio de pulso vulgar.

Nota: É recomendado que utilize o transmissor em contacto directo com a pele, para garantir um funcionamento sem falhas. No entanto, se pretender utilizar o transmissor sobre uma camisa, humedeça bem a camisa por baixo dos electrodos.

Quando o pulsómetro está no modo principal Altimeter, modo principal HRM ou qualquer um dos submodos HRM e o transmissor é utilizado, o pulsómetro irá "procurar" automaticamente um sinal de frequência cardíaca. Este procedimento também inicia a medição da frequência cardíaca.

Durante o primeiro minuto as medições são efectuadas a cada segundo, em seguida, nos 4 minutos seguintes, a cada 5 segundos. Se não tiver sido recebido nenhum sinal de frequência cardíaca durante os primeiros cinco minutos, a "procura" por um sinal de frequência cardíaca terminará. Depois deste processo, o utilizador pode activar manualmente a medição de frequência cardíaca premindo o botão [+] no modo principal HRM.

NOTA: Premir o botão [+] durante os primeiros 5 minutos no modo de frequência cardíaca irá terminar a procura por um sinal de frequência cardíaca. Para reactivar a medição prima o botão [+] novamente.

2.4 AVISOS

- Pessoas portadoras de pacemaker, desfibrilador ou outros dispositivos electrónicos implantados utilizam o monitor de frequência cardíaca por seu próprio risco. Antes de começar a utilização inicial do monitor de frequência cardíaca recomendamos que realize um teste de exercício sob a supervisão de um médico. Isto irá garantir a segurança e fiabilidade do pacemaker e monitor de frequência cardíaca quando em utilização em simultâneo.
- O exercício pode incluir algum risco, especialmente para os sedentários. Aconselhamos vivamente consultar o seu médico para iniciar um programa de exercício regular.
- Os distúrbios podem ocorrer nas proximidades de linhas de alta voltagem, televisões, automóveis, ciclocomputadores, equipamentos eléctricos de exercício ou telefones celulares.
- É melhor posicionar o pulsómetro até à distância de um metro do transmissor. Certifique-se de que não existem outros transmissores dentro desse alcance; os sinais de outro(s) transmissor(es) podem causar uma leitura incorrecta.

2.5 OPERAÇÃO

O monitor de frequência cardíaca fornece ao utilizador:

- um intervalo de frequência cardíaca de 20 - 240 batimentos/min;
- um intervalo de cronómetro de até 23:59.59, armazena até 30 tempos intermédios e leituras de frequência cardíaca;
- um intervalo de temporizador de contagem decrescente de até 23:59.59;
- limites superior e inferior ajustáveis em incrementos de um batimento para definir um zona de frequência cardíaca alvo;
- alarmes audíveis alertam o utilizador ao ultrapassar o limite superior ou inferior;
- frequência cardíaca apresentada relativamente ao tempo actual ou tempo de corrida (cronómetro e temporizador de contagem decrescente);
- autorepetição de temporizador de contagem decrescente para treino com intervalos (intervalo de treino, intervalo de recuperação, intervalo de números); e
- memória HRM activada desde o início do cronómetro ou o temporizador de contagem decrescente do tempo de treino total, frequência cardíaca máxima, mínima e média durante o treino, bem como o tempo despendido dentro, acima e abaixo da zona alvo de frequência cardíaca. Quando o cronómetro é utilizado, a memória também armazena até 30 tempos intermédios e frequências cardíacas para visualização.

Para visualizar e utilizar a função de monitor de frequência cardíaca:

Verifique o LCD. Se o segmento sob "HR" não estiver destacado, PRIMA o botão [Mode] até o segmento directamente abaixo de "HR" se acender.

No modo HRM (Fig. 2):

- O campo 1 apresenta o texto "HR" (HR = frequência cardíaca).
- O campo 2 apresenta a frequência cardíaca actual.
- O campo 3 apresenta o tempo actual.

Nota: Para activar esta funcionalidade, o cinto transmissor tem de ser utilizado à volta do tórax. A linha do meio irá mostrar zero até existir uma leitura adequada para apresentar.

2.5.1 Como definir as zonas alvo do monitor de frequência cardíaca

Para definir os limites superior e inferior no modo HRM:

1. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos.
 - O campo 1 apresenta o texto "LI" (LI = limites).
 - O campo 2 apresenta o texto "OFF".
2. PRIMA o botão [+] ou o botão [-] para alternar entre desligado e ligado (off e on). Escolha "On" (ligado) para activar os alarmes audíveis de limite de frequência cardíaca.
3. PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte (definir o limite superior) (Fig. 3).
 - O campo 1 apresenta o texto "LI" (LI = limites).
 - O campo 2 pisca o limite superior, no qual o valor predefinido é 240.
 - O campo 3 apresenta o limite inferior.
4. PRIMA o botão [+] para deslocar o valor para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar o valor para baixo.
5. No valor pretendido, PRIMA o botão [Select] para aceitar o valor de limite superior e continue para a definição seguinte (definir o limite inferior) (Fig. 3).
 - O campo 1 apresenta o texto "LI" (LI = limites).

- O campo 2 apresenta a nova definição de limite superior.
 - O campo 3 pisca o limite inferior, no qual o valor predefinido é 20.
6. PRIMA o botão [+] para deslocar o valor de limite inferior para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar o valor para baixo.
 7. No valor pretendido, PRIMA o botão [Mode] para aceitar os limites superior e inferior e sair.

A zona de frequência cardíaca alvo HRM está definida.

Com os limites no modo "On" (ligado), o pulsómetro irá alertar o utilizador audivelmente quando um limite superior ou inferior escolhido tiver sido ultrapassado. Com os limites no modo "OFF" (desligado), o pulsómetro não irá alertar o utilizador, mas os limites serão utilizados para calcular o tempo despendido dentro, acima e abaixo da zona alvo de frequência cardíaca.

A circunferência exterior irá mostrar graficamente o nível de frequência cardíaca atingido pelo utilizador, relativamente ao limite de frequência cardíaca definido. A circunferência irá ajustar-se para equivaler a quaisquer definições de limites, começando na posição das 12 horas e avançando no sentido dos ponteiros do relógio. Por exemplo, se o limite superior estiver definido para 140 batimentos/minuto e o limite inferior para 130 batimentos/minuto, um círculo completo na circunferência exterior irá equivaler a 10 batimentos/minuto.

2.6 SUBMODO STOPWATCH

A funcionalidade de cronómetro do pulsómetro pode fornecer medição de tempo intermédio até 23 horas e 59 minutos e 59 segundos até 30 tempos intermédios e leituras de frequência cardíaca podem ser armazenados na memória HRM.

No modo HRM, PRIMA o botão [Select] uma vez para entrar neste submodo.

No modo Stopwatch (Fig. 4):

- O campo 1 apresenta os segundos e décimos de segundo,
- O campo 2 apresenta a frequência cardíaca actual, e
- O campo 3 apresenta as horas e minutos, e mais à direita "stopwatch".

Nota: Quando o transmissor não é utilizado, o campo 2 apresenta o tempo actual.

A memória HRM para um evento é activada automaticamente ao iniciar o cronómetro (ou temporizador de contagem decrescente). A memória armazena tempo de treino total, frequência cardíaca máxima, mínima e média durante o treino, bem como o tempo despendido dentro, acima e abaixo da zona alvo de frequência cardíaca para um evento. Quando o cronómetro (ou o temporizador de contagem decrescente) for activado novamente, as informações do evento anterior serão eliminadas.

2.6.1 Como utilizar o cronómetro

Existem três modos de medição de tempo que o utilizador pode utilizar:

- uma medição de tempo decorrido;
- uma medição de tempo intermédio; e
- uma medição de tempo de chegada para até 30 corredores.

No modo de tempo decorrido:

1. PRIMA o botão [+] para iniciar, parar e reiniciar o cronómetro no submodo stopwatch.
2. PRIMA o botão [-] para redefinir o cronómetro para zero assim que o cronómetro tiver parado.

No modo de tempo intermédio:

1. PRIMA o botão [+] para iniciar o cronómetro.
2. PRIMA o botão [-] uma vez para parar o cronómetro e para apresentar um tempo intermédio. Este tempo intermédio e a leitura de frequência cardíaca momentânea serão armazenados na memória para visualização posterior. O cronómetro irá iniciar automaticamente depois de apresentar o tempo intermédio durante 5 segundos. Repita este procedimento para cada tempo intermédio.
3. PRIMA o botão [+] para parar o cronómetro.
4. PRIMA o botão [-] para redefinir o cronómetro para zero assim que o cronómetro tiver sido parado.

Nos dois modos de tempo de chegada:

1. PRIMA o botão [+] para iniciar o cronómetro.
2. PRIMA o botão [-] uma vez para parar o cronómetro e para apresentar o tempo de chegada. Este tempo de chegada será armazenado na memória para visualização posterior. O cronómetro irá iniciar automaticamente depois de apresentar o tempo de chegada durante 5 segundos. Repita este procedimento para cada corredor.
3. PRIMA o botão [+] para parar o cronómetro.
4. PRIMA o botão [-] para redefinir o cronómetro para zero assim que o cronómetro tiver sido parado.

Nota: Se o utilizador estiver noutros modos ou submodos quando a função de cronómetro estiver activada, o cronómetro continuará e permanecerá em segundo plano. Um texto de "stopwatch" (cronómetro) intermitente no campo 3 indica que o cronómetro ainda está activado.








Medição de tempo decorrido

-  Iniciar 
-  Parar
-  Reiniciar
-  Parar
-  Limpar

Medição de tempo intermédio

-  Iniciar 
-  Intermédio
-  Soltar intermédio
-  Parar
-  Limpar

Tempos de dois corredores

-  Iniciar  
-  Intermédio
(tempo do primeiro corredor)
-  Parar
-  Soltar intermédio
(tempo do segundo corredor)
-  Limpar

2.7 SUBMODO DE TEMPORIZADOR DE CONTAGEM DECRESCENTE DE INTERVALO

No modo HRM, PRIMA o botão [Select] duas vezes para entrar neste submodo.

No modo de temporizador de contagem decrescente de intervalo (Fig. 5):

- O campo 1 apresenta os segundos,
- O campo 2 apresenta a frequência cardíaca actual, e
- O campo 3 apresenta a hora e minutos com o texto "TIMER" localizado à direita.

Nota: Quando o transmissor não é utilizado, o campo 2 apresenta o tempo actual.

A memória HRM para um evento é activada automaticamente ao iniciar o temporizador de contagem decrescente (ou o cronómetro). A memória armazena tempo de treino total, duração (1dur) do intervalo de treino, frequência cardíaca máxima, mínima e média durante o treino, bem como o tempo despendido dentro, acima e abaixo da zona alvo de frequência cardíaca para um evento. Quando o temporizador de contagem decrescente (ou o cronómetro) for activado novamente, as informações do evento anterior serão eliminadas.

Existem dois tipos de intervalos: treino e recuperação. O temporizador de contagem decrescente pode ser definido para repetir automaticamente um intervalo específico um número específico de vezes. Através do processo de configuração é possível efectuar ajustes ao intervalo "training" (treino), intervalo "recovery" (recuperação) e número de intervalos.

Note que a memória HRM apenas armazena informações da frequência cardíaca para os intervalos "training".

2.7.1 Como definir o temporizador de contagem decrescente

No modo Interval Countdown Timer:

1. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. A primeira página é o intervalo de treino (Fig. 6).
 - O campo 1 apresenta os segundos;
 - O campo 2 apresenta o número "1" indicando o intervalo de treino e o número de intervalos até 99; e
 - O campo 3 apresenta as horas e minutos até 23h59 e o texto "TIMER".
2. PRIMA o botão [+] para deslocar os segundos para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar os segundos para baixo.
3. Nos segundos pretendidos, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizados à direita do campo 3, os minutos começarão a piscar.
4. PRIMA o botão [+] para deslocar os minutos para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar os minutos para baixo.
5. Nos minutos pretendidos, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizada no centro do campo 3, a hora começará a piscar.
6. PRIMA o botão [+] para deslocar a hora para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar a hora para baixo.
7. No valor de hora pretendido, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizado no campo 2, o número de intervalos pode ser escolhido.
8. PRIMA o botão [+] para aumentar o número de intervalos até 99 ou PRIMA o botão [-] para reduzir o número de intervalos pretendidos. Se não forem pretendidas repetições dos intervalos, ajuste este valor para 01.
9. No número de intervalos pretendido, PRIMA o botão [Select] para mover para a segunda página. A segunda página é o intervalo de recuperação (Fig. 7).
 - O campo 1 apresenta os segundos;
 - O campo 2 apresenta o número "2" indicando o intervalo de recuperação; e
 - O campo 3 apresenta as horas e minutos até 23h59 e o texto "TIMER".
10. PRIMA o botão [+] para deslocar os segundos para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar os segundos para baixo.
11. Nos segundos pretendidos, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizados à direita do campo 3, os minutos começarão a piscar.

12. PRIMA o botão [+] para deslocar os minutos para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar os minutos para baixo.
 13. Nos minutos pretendidos, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizada no centro do campo 3, a hora começará a piscar.
 14. PRIMA o botão [+] para deslocar a hora para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar a hora para baixo.
 15. No valor de hora pretendido, PRIMA o botão [Mode] para aceitar as alterações e sair do programa de configuração.
- A configuração do temporizador de contagem decrescente de intervalo para Training (treino) e Recovery (recuperação) está concluída.

2.7.2 Como iniciar o temporizador de contagem decrescente

Durante o intervalo de treino, os limites de frequência cardíaca definidos estão em utilização e a informação da frequência cardíaca é calculada e armazenada na memória HRM. Quando o tempo tiver decorrido ouve-se um sinal sonoro, e simultaneamente um novo intervalo irá começar.

Se o intervalo de recuperação tiver um valor diferente de zero, este intervalo será agora contado de forma decrescente. Durante o intervalo de recuperação a frequência cardíaca é apresentada, mas não é medida nem armazenada para cálculos posteriores, e não irá afectar as leituras de frequência cardíaca máxima/mínima/média, nem o tempo despendido dentro/acima/abaixo das leituras da zona alvo. Igualmente, os limites estabelecidos não estão em utilização durante este intervalo.

Se o intervalo de recuperação tiver sido definido para "0", outro intervalo de treino é iniciado imediatamente. Este intervalo é repetido tantas vezes quantas definidas na configuração do temporizador de contagem decrescente. Quando o último intervalo estiver concluído, é ouvido um sinal sonoro triplo significando para o utilizador o fim do processo de temporizador de contagem decrescente.

Para iniciar o temporizador de contagem decrescente:

1. PRIMA o botão [+] para iniciar, parar e reiniciar o temporizador no submodo de temporizador de contagem decrescente.
2. Durante uma actividade, PRIMA o botão [-] para visualizar o número de intervalos restantes. Esse número será apresentado no campo 2.
3. Assim que o temporizador tiver parado, PRIMA o botão [-] para redefinir o temporizador para zero.

Nota: Se o utilizador estiver noutros modos ou submodos quando o tempo de contagem decrescente estiver activado, o temporizador de contagem decrescente continuará e permanecerá em segundo plano. Um texto de "timer" (temporizador) intermitente no campo 3 indica que o temporizador ainda está activado.

2.8 MEMÓRIA HRM

O submodo HRM memory armazena as frequências cardíacas máxima, mínima e média durante intervalos seleccionados (treino ou recuperação), bem como o tempo despendido dentro, acima e abaixo das frequências cardíacas seleccionadas (zonas alvo). Se a frequência cardíaca ultrapassar a zona seleccionada, é emitido um alarme.

Para visualizar HRM Memory, no modo HRM, PRIMA o botão [Select] três vezes para entrar neste submodo.

No modo HRM Memory existem seis ecrãs de apresentação.

1. No primeiro ecrã (ecrã principal) (Fig. 8):
 - O campo 1 apresenta o ano da data inicial;
 - O campo 2 apresenta o tempo de início; e
 - O campo 3 apresenta a data de início.
 2. No segundo ecrã (duração do evento) (Fig. 9):
 - O campo 1 apresenta os segundos do tempo de treino;
 - O campo 2 apresenta as horas e minutos do tempo de treino; e
 - O campo 3 apresenta o texto "dUr" (dUr = duração do evento).
 3. No terceiro ecrã (duração dos intervalos de treino) (Fig. 10):
 - O campo 1 apresenta os segundos do tempo de treino;
 - O campo 2 apresenta as horas e minutos do tempo de treino; e
 - O campo 3 apresenta o texto "1dUr" (dUr = duração dos intervalos de treino).
- Nota: O terceiro ecrã será apresentado apenas quando o temporizador de contagem decrescente é utilizado.*
4. No quarto ecrã (informação da frequência cardíaca): (Fig. 11)
 - O campo 1 apresenta a frequência cardíaca máxima registada;
 - O campo 2 apresenta a frequência cardíaca média registada; e
 - O campo 3 apresenta a frequência cardíaca mínima registada.

5. No quinto ecrã (tempo despendido acima da zona alvo de frequência cardíaca) (Fig. 12):
 - O campo 1 apresenta os segundos;
 - O campo 2 apresenta as horas e minutos; e
 - O campo 3 apresenta o texto "AbO" (AbO = acima da frequência cardíaca alvo).
6. No sexto ecrã (tempo despendido dentro da zona alvo de frequência cardíaca) (Fig. 13):
 - O campo 1 apresenta os segundos;
 - O campo 2 apresenta as horas e minutos; e
 - O campo 3 apresenta o texto "In" (In = dentro da frequência cardíaca alvo).
7. No sétimo ecrã (tempo despendido abaixo da zona alvo de frequência cardíaca) (Fig. 14):
 - O campo 1 apresenta os segundos;
 - O campo 2 apresenta as horas e minutos; e
 - O campo 3 apresenta o texto "bEL" (bEL = abaixo da frequência cardíaca alvo).

Nota: A memória HRM é para apenas um evento. Esta funcionalidade é activada automaticamente ao iniciar o cronómetro ou temporizador de contagem decrescente, e irá fazer com que as informações do evento anterior sejam eliminadas.

Para visualizar os tempos intermédios e leituras de frequência cardíaca armazenadas na memória ao utilizar o cronómetro, mantenha o botão [Select] premido durante 2 segundos quando se encontrar em qualquer um dos ecrãs de memória HRM.

O ecrã mostra as seguintes informações (Fig. 15):

- O campo 1 apresenta segundos e décimos de segundo do cronómetro;
- O campo 2 apresenta a sua frequência cardíaca momentânea; e
- O campo 3 apresenta horas e minutos do cronómetro.

Prima o botão [+] para deslocar através dos tempos intermédios armazenados e leituras de frequência cardíaca.

Pode sair da visualização dos tempos intermédios armazenados e leituras de frequência cardíaca em qualquer momento premindo o botão [Mode].

CAPÍTULO 3 MODO TIME

A função de relógio pulsómetro da Suunto Wristop Computer fornece ao utilizador:

- um ecrã de relógio ajustável para formato 24/12 horas;
- um calendário pré-programado até ao ano 2089;
- três alarmes diários; e
- um funcionamento de hora dupla (dual time).

Para visualizar e utilizar a função de modo Time:

Verifique a seta de Indicador de Modo. Se a seta de modo não estiver em TIME, PRIMA o botão [Mode] até que a seta esteja directamente abaixo de TIME.

No modo TIME (Fig. 16):

- O campo 1 apresenta o dia da semana.
- O campo 2 apresenta o tempo actual.
- O campo 3 apresenta a data (mês/dia se tiver sido escolhido o relógio de formato de 12 horas; dia/mês se tiver sido escolhido o relógio de formato de 24 horas).
- A circunferência exterior apresenta graficamente o tempo em segundos.

O modo TIME e todos os submodos podem ser ajustados através do programa de configuração do pulsómetro.

3.1 COMO DEFINIR A HORA

Para definir a hora (Time):

1. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. Localizados no campo 3, os segundos começarão a piscar (Fig. 17).
2. PRIMA o botão [+] para deslocar os segundos para cima ou PRIMA o botão [-] para redefinir os segundos para zero.
3. Nos segundos pretendidos, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizados à direita do campo 2, os minutos começarão a piscar.

- PRIMA o botão [+] para deslocar os minutos para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar os minutos para baixo.
- Nos minutos pretendidos, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizada no centro do campo 2, a hora começará a piscar.
- PRIMA o botão [+] para deslocar a hora para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar a hora para baixo.
- Na hora pretendida, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizada no campo 1, a definição de hora de formato de 24 ou 12 horas começará a piscar.
- PRIMA o botão [+] ou o botão [-] para alternar entre o formato de 24 horas e o formato de 12 horas.

Nota: se o relógio de formato de 12 horas for escolhido, AM ou PM aparecerão abaixo da hora no campo 2.

- Na definição de relógio pretendida, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizado no centro do campo 2, o ano começará a piscar (Fig. 18).
- PRIMA o botão [+] para deslocar o ano para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar o ano para baixo.
- No ano pretendido, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizado no centro do campo 3, o mês representado por um número começará a piscar.
- PRIMA o botão [+] para deslocar o mês para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar o mês para baixo.
- No mês pretendido, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizado no centro do campo 3, o dia começará a piscar.
- PRIMA o botão [+] para deslocar o dia para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar o dia para baixo.

Nota: Assim que o utilizador tiver determinado o ano, mês e dia, o pulsómetro irá fornecer o dia da semana no campo 1.

Nota: Se o relógio de formato de 12 horas for escolhido, a data será apresentada como mês/dia. Se o relógio de formato de 24 horas for escolhido, a data será apresentada como dia/mês.

- No dia pretendido, PRIMA o botão [Mode] para aceitar as alterações e voltar ao modo principal.

Nota: Se o utilizador não premir o botão durante 1 minuto no modo de configuração, o ecrã sai automaticamente da configuração.

A definição da hora está agora concluída.

3.2 SUBMODO DAILY ALARM (ALARME DIÁRIO)

O submodo Daily Alarm permite ao utilizador seleccionar e definir até três alarmes. O volume do alarme não pode ser alterado.

No modo TIME, PRIMA o botão [Select] uma vez para entrar neste submodo.

No modo Daily Alarm (Fig. 19):

- O campo 1 apresenta "ON" (ligado) ou "OFF" (desligado) (o estado de activação de um determinado alarme),
- O campo 2 apresenta a hora de um determinado alarme, e
- O campo 3 apresenta o alarme (1, 2 ou 3) que o utilizador está a visualizar.

Premir o botão [+] ou o botão [-] irá alternar entre os alarmes 1, 2 ou 3 para visualizar as definições de cada alarme.

3.2.1 Como definir os alarmes diários

1. PRIMA o botão [+] ou o botão [-] para seleccionar o alarme que pretende definir (1, 2 ou 3).
2. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. Localizado no campo 1, "ON" ou "OFF" começará a piscar.
3. PRIMA o botão [+] ou o botão [-] para alternar entre o "ON" e "OFF".
4. Na definição pretendida, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizada no centro do campo 2, a hora começará a piscar.
5. PRIMA o botão [+] para deslocar a hora para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar a hora para baixo.
6. Na hora pretendida, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizados à direita do campo 2, os minutos começarão a piscar.
7. PRIMA o botão [+] para deslocar os minutos para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar os minutos para baixo.
8. Nos minutos pretendidos, PRIMA o botão [Mode] para aceitar as alterações e sair do programa de configuração. Um pequeno sino aparecerá no lado inferior esquerdo no campo 2 para significar que um alarme foi activado.

A configuração de alarme está concluída. Para activar até três alarmes, repita os passos 1 a 8 para o alarme seleccionado (1, 2 ou 3).

3.3 SUBMODO DUAL TIME (HORA DUPLA)

O submodo Dual Time permite-lhe definir o relógio para apresentar uma hora diferente da hora principal.

No modo TIME, PRIMA o botão [Select] duas vezes para entrar neste submodo.

No modo de hora dupla (Fig. 20):

- O campo 1 apresenta "dUA", indicando "dual time" (hora dupla),
- O campo 2 apresenta a hora actual, e
- O campo 3 apresenta a hora dupla (por exemplo, a hora do seu lar).

O utilizador pode apresentar os segundos enquanto está neste submodo premindo o botão [+], no campo 3 os segundos aparecerão durante 10 segundos. Depois, o ecrã volta a apresentar a hora dupla.

3.3.1 Definir a função Dual Time (hora dupla)

No modo de hora dupla:

1. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. Localizadas no campo 3, as horas começarão a piscar.
2. PRIMA o botão [+] para deslocar as horas para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar as horas para baixo.
3. Na hora pretendida, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizados no campo 3 à direita do valor da hora, os minutos começarão a piscar.
4. PRIMA o botão [+] para deslocar os minutos para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar os minutos para baixo.
5. Nos minutos pretendidos, PRIMA o botão [Mode] para aceitar as alterações e sair do programa de configuração.

A configuração da hora dupla está concluída.

A hora dupla permanece a mesma, mesmo que a hora no modo de hora principal seja ajustada. Por exemplo, se definir a hora dupla para mostrar a sua hora do lar, a sua hora do lar será sempre apresentada neste submodo, mesmo que viaje para um fuso horário diferente e ajuste a hora no modo de hora principal.

Nota: A função de hora dupla é completamente independente e não afecta os alarmes ou funções de memória. Estes dependem da hora local actual.

CAPÍTULO 4 MODO ALTIMETER

A função Altimeter do pulsómetro Suunto oferece ao utilizador:

- uma unidade de medida ajustável em metros ou pés: intervalo de metros de -500 a 9000; intervalo de pés de -1600 a 29500;
- uma resolução de 5 m ou 10 pés;

- uma actualização do ecrã da velocidade de movimento vertical em intervalos de um segundo durante 3 minutos, em seguida, cada 10 segundos ou menos;
- uma função de medição da diferença que permite zerar o altímetro para seguir o progresso vertical entre os níveis;
- uma memória automática de 24 horas em intervalos de uma hora que indica a altitude e a velocidade de subida/descida vertical; e
- Um livro de registos que armazena a subida/descida vertical total, a velocidade média de subida/descida, o número de trajectos (por ex. esquiados), duração do registo, bem como a frequência cardíaca mínima, máxima e média durante o registo, e o tempo despendido dentro, acima e abaixo da zona alvo de frequência cardíaca.

Para ver e utilizar a função Altímetro:

Verifique a seta de Indicador de Modo. Se a seta de modo não estiver em ALTI, PRIMA o botão [Mode] até que a seta esteja directamente abaixo de ALTI.

No modo ALTIMETER (Fig. 21):

- O campo 1 apresenta a velocidade de subida ou descida vertical;
- O campo 2 apresenta a altitude actual em incrementos de 5 metros ou 10 pés (dependendo da unidade de medida seleccionada); e
- O campo 3 apresenta a hora actual ou a frequência cardíaca actual se o transmissor tiver sido utilizado.
- A circunferência exterior apresenta graficamente a altitude em centenas de metros ou pés acima de mil, sendo que um ciclo completo é equivalente a 1000.

Nota: Para activar a funcionalidade HRM o utilizador tem de estar a utilizar o cinto transmissor à volta do seu tórax. O indicador HRM na secção inferior direita do LCD pisca de acordo com a frequência cardíaca medida (batidas/minuto). Consulte a Secção 2 do monitor de frequência cardíaca para obter detalhes sobre a definição e activação desta funcionalidade

Ao utilizar o cinto, a hora actual pode ser vista durante 10 segundos ao premir o botão [+]. Se o cinto não estiver a ser utilizado, a hora actual é mostrada na linha inferior (campo 3), em vez da frequência cardíaca.

NOTA IMPORTANTE: Para definir a altitude no modo Altímetro é necessário saber a altitude. Esta informação pode ser encontrada ao utilizar um mapa topográfico que identifique a localização actual com a respectiva altitude sinalizada. Em seguida, o utilizador pode continuar e seguir as instruções de definição do altímetro fornecidas na secção abaixo.

OS DETALHES SOBRE O EFEITO DA TEMPERATURA DO AR NA MEDIÇÃO DE ALTITUDE SÃO APRESENTADOS NA PÁGINA 51 DESTE MANUAL.

SE A ALTITUDE NÃO FOR CONHECIDA, O UTILIZADOR PODE UTILIZAR A PRESSÃO DO NÍVEL DO MAR NO MODO BAROMETER
(consulte a página 40. Definir a pressão do nível do mar).

DEFINIR A PRESSÃO DO NÍVEL DO MAR VAI AJUSTAR O ALTÍMETRO PARA A ALTITUDE ACTUAL EM APROXIMADAMENTE DEZ METROS OU 30 pés. UMA ALTERAÇÃO DE 1 mbar RESULTA NUMA ALTERAÇÃO DE ALTITUDE EM APROXIMADAMENTE 8 METROS (OU 26 pés). E UMA ALTERAÇÃO DE 0,05 inHG RESULTA NUMA ALTERAÇÃO DE ALTITUDE DE 45 pés.

INFORMAÇÕES SOBRE A PRESSÃO ACTUAL AO NÍVEL DO MAR PODEM SER OBTIDAS ATRAVÉS DE JORNAIS, NOTÍCIAS LOCAIS E RELATÓRIOS METEOROLÓGICOS VIA RÁDIO, INSTALAÇÕES DO AEROPORTO LOCAL E ATRAVÉS DA INTERNET EM CLIMA LOCAL.

4.1 DEFINIR O ALTÍMETRO

Ao definir o altímetro existem três processos que podem ser executados: a altitude de referência (conhecida como a altitude na localização actual); o alarme de altitude (avisa o utilizador quando é alcançada uma determinada altitude programada); e o intervalo de registo no livro de registos (permite que o utilizador veja a altitude, defina a média da velocidade do movimento vertical e a frequência cardíaca dentro de um intervalo de tempo escolhido).

1. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. No campo 1 encontra-se o texto "RE" (que indica a altitude de referência), localizada no campo 2, a altitude actual vai começar a piscar (Fig. 22).
2. PRIMA o botão [+] para deslocar a altitude para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar a altitude para baixo.
3. Ao chegar à altitude de referência pretendida, PRIMA o botão [Mode] para aceitar as alterações e volte para o modo principal, ou PRIMA o botão [Select] para ir para a definição seguinte. Localizado no campo 1, o "ON" (ligado) ou "OFF" (desligado) vai começar a piscar (Fig. 23).
4. PRIMA o botão [+] ou [-] para alternar entre "ON" e "OFF" para o alarme de altitude.
5. Na definição pretendida, PRIMA o botão [Select] para passar para a definição seguinte. Localizada no centro do campo 2, a altitude de alarme vai começar a piscar.
6. PRIMA o botão [+] para deslocar a altitude para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar a altitude para baixo.
7. Ao chegar à altitude pretendida, PRIMA o botão [Mode] para aceitar as alterações e volte para o modo principal, ou PRIMA o botão [Select] para ir para a definição seguinte. Localizado no campo 1, o texto INT e localizado no campo 2 o intervalo de tempo vai começar a piscar (Fig. 24).
8. PRIMA o botão [+] ou [-] para percorrer os intervalos. Existem quatro intervalos de tempo: 20 segundos, 1 minuto, 10 minutos ou 60 minutos.

Intervalo recomendado para utilização:

ACTIVIDADE	INTERVALO
Esqui	20 seg ou 1 minuto
Ciclismo	20 seg ou 1 minuto
Caminhada	10 minutos
Montanhismo	10 minutos ou 60 minutos

Nota: Ao seleccionar o intervalo, o utilizador escolhe a) o período de tempo para registar a altitude, a velocidade da subida/descida vertical, bem como a frequência cardíaca a armazenar no livro de registos, e b) a interrupção de funcionamento ou o tempo máximo de registos de um livro de registos. Quanto mais curto o intervalo, mais precisa é a informação devido ao facto de a taxa de amostragem ser mais rápida. As interrupções de funcionamento são discutidas abaixo.

Nota: Se o livro de registos estiver a registar, com base no intervalo escolhido, o livro de registos vai registar até a esse período de tempo em questão. Assim que o período de tempo tiver sido alcançado, o pulsómetro vai alertar o utilizador de que o livro de registos expirou (conhecido como interrupção de funcionamento). Para definir o intervalo do livro de registos consulte Definir o altímetro, na página anterior.

As pausas são como segue:

INTERVALO DO LIVRO DE REGISTO	TEMPO DE GRAVAÇÃO CONTÍNUA MÁX.
20 segundos	10 horas
1 minuto	12 horas
10 minutos	7 dias
60 minutos	10 dias

9. No intervalo pretendido, PRIMA o botão [Mode] para aceitar as alterações e sair do programa de configuração.

Assim que o utilizador concluir o processo de definir a altitude de referência da localização actual para a altitude conhecida, o pulsómetro também vai corrigir a pressão do nível do mar, deixando, assim, de ser necessário definir esta função.

Nota: Se o utilizador não premir o botão durante 1 minuto no modo de configuração, o ecrã sai automaticamente da configuração.

Nota: Um intervalo de registo de 10 minutos significa que o pulsómetro regista dados a cada 10 minutos.

4.2 SUBMODO ALTITUDE DIFFERENCE MEASUREMENT

No modo Altimeter, PRIMA o botão [Select] uma vez para entrar neste submodo.

No modo Altitude Difference measurement (Fig. 25):

- O campo 1 apresenta a velocidade de subida ou descida vertical;
- O campo 2 apresenta a altitude actual em incrementos de 5 metros ou 10 pés, dependendo da unidade de medida seleccionada; e
- o campo 3 apresenta o tempo de corrida; à esquerda do tempo está o texto "differ".
- A circunferência exterior apresenta graficamente a altitude em centenas de metros ou pés acima de mil, sendo que um ciclo completo é equivalente a 1000.

O tempo de corrida é apresentado até 39 horas e 59 minutos; em seguida, aparecem três hífenes (-:-) no ecrã no campo 3. Se o utilizador permitir que o submodo de medição da diferença permaneça na apresentação visual continuamente durante 12 horas, o pulsómetro irá regressar automaticamente ao modo de hora principal após este período.

Este modo continua em segundo plano e permite ao utilizador mudar para outros modos. O utilizador pode voltar para este submodo para ver o estado actual quando for conveniente.

Nota: O modo de medição da diferença é uma medição relativa. Qualquer alteração na altitude de referência durante a medição da diferença de altitude vai ter efeito na altitude medida. Recomendamos que a altitude de referência seja sempre verificada e definida novamente antes de começar uma medição nova.

4.2.1 Como iniciar a medição de diferença de altitude

1. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. Localizado no campo 1 está o texto "SET"; localizado no campo 2, o zero vai começar a piscar (Fig. 26).
2. PRIMA o botão [Mode] para aceitar o zero a piscar e começar a medição da diferença.

Se o utilizador não pretender definir a diferença de altitude para zero para reiniciar a medição da diferença, PRIMA o botão [+] ou [-] para voltar à leitura original da diferença de altitude e, em seguida, PRIMA o botão [Mode] para validar essa leitura.

Nota: Se o utilizador não premir o botão durante 1 minuto no modo de configuração, o visor sai automaticamente do modo principal sem zerar o altímetro.

4.3 SUBMODO 24-HOUR MEMORY

No modo Altimeter, PRIMA o botão [Select] duas vezes para entrar neste submodo.

No modo de memória de 24 horas (Fig. 27):

- O campo 1 apresenta a velocidade de subida ou descida vertical;
- O campo 2 apresenta a altitude actual em incrementos de 5 metros ou 10 pés, dependendo da unidade de medida seleccionada; e
- O campo 3 apresenta a hora determinada e à esquerda o texto "memory".
- A circunferência externa apresenta graficamente a altitude em centenas de metros ou pés acima de mil, sendo que um círculo completo é equivalente a 1000.

Para ver as informações compiladas na memória de 24 horas:

1. PRIMA o botão [-] para deslocar para baixo em incrementos de uma hora e ver a velocidade de subida/descida vertical e a altitude para essa hora em particular.
2. PRIMA o botão [+] para deslocar novamente para cima.

Nota: A substituição da bateria não vai eliminar estas informações.

4.4 SUBMODO LOGBOOK

No modo Altimeter, PRIMA o botão [Select] três vezes para entrar neste submodo. No modo de livro de registo são apresentados novo ecrãs de resumo. Os ecrãs rodam automaticamente apresentando o primeiro ecrã durante 7 segundos, continuando para mostrar os ecrãs seguintes em intervalos de 4 segundos.

No primeiro ecrã (Fig. 28):

- O campo 1 apresenta o ano;
- O campo 2 apresenta o texto "LO" com o número actual do livro de registos a piscar; e
- O campo 3 apresenta o mês e dia do determinado número de livro de registos. À esquerda do mês/dia está o texto "Log Book".

O utilizador pode PREMIR o botão [-] para deslocar para baixo registos prévios capturados e, em seguida, PREMIR [+] para deslocar para cima para ver o livro de registos mais actual.

O segundo ecrã apresenta as informações de subida para o determinado livro de registos que está a ser visualizado (Fig. 29).

- O campo 1 apresenta a velocidade média de subida vertical durante o evento;
- O campo 2 apresenta a subida vertical total; e
- O campo 3 apresenta o texto "ASC" juntamente com o texto "Log Book" à esquerda.

O terceiro ecrã apresenta as informações de descida para o determinado livro de registos que está a ser visualizado (Fig. 30).

- O campo 1 apresenta a velocidade média de descida vertical durante o evento;
- O campo 2 apresenta a descida vertical total; e
- O campo 3 apresenta o texto "dSC" juntamente com o texto "Log Book" à esquerda.

O quarto campo mostra o número de voltas (trajectos, subidas e descidas) concluídas para o determinado livro de registos que está a ser visualizado (Fig. 31).

- O campo 2 apresenta o número total de voltas; e
- O campo 3 apresenta o texto "LAP" juntamente com o texto "Log Book" à esquerda.

Nota: Uma volta é o movimento vertical de subida e descida equivalente a 150 pés/50m ou mais.

O quinto ecrã apresenta a duração do tempo de registo das informações no determinado livro de registos que está a ser visualizado (Fig. 32).

- O campo 2 apresenta o tempo total do registo; e
- O campo 3 apresenta o texto "dUr" juntamente com o texto "Log Book" à esquerda.

O sexto ecrã apresenta as informações da frequência cardíaca registadas no determinado livro de registos que está a ser visualizado (Fig. 33).

- O campo 1 apresenta a frequência cardíaca máxima durante o evento;
- O campo 2 apresenta a frequência cardíaca média; e
- O campo 3 apresenta a frequência cardíaca mínima juntamente com um segmento destacado em "HRM".

O sétimo ecrã apresenta o tempo despendido acima da zona alvo de FC seleccionada (Fig. 34).

- O campo 1 apresenta os segundos;
- O campo 2 apresenta o tempo gasto acima da zona alvo de FC; e
- O campo 3 apresenta o texto "AbO" (AbO=acima) juntamente com um segmento destacado em "HRM".

O oitavo ecrã apresenta o tempo despendido na zona alvo de FC seleccionada (Fig. 35).

- O campo 1 apresenta os segundos;
- O campo 2 apresenta o tempo gasto na zona alvo de FC; e
- O campo 3 apresenta o texto "In" (In=dentro da zona alvo) juntamente com um segmento destacado em "HRM".

O nono ecrã apresenta o tempo despendido abaixo da zona alvo de FC seleccionada (Fig. 36).

- O campo 1 apresenta os segundos;
- O campo 2 apresenta o tempo despendido abaixo da zona alvo de FC; e
- O campo 3 apresenta o texto "bEL" (bEL=abaixo) juntamente com um segmento destacado em "HRM".

Nota: os valores de frequência cardíaca máximos, mínimos e médios apresentados no livro de registo são calculados com base no intervalo de registo escolhido. Tenha em atenção que estes valores são tanto mais precisos quanto mais curto for o intervalo de registo. Os valores apresentados no livro de registo irão variar dos valores apresentados na memória HRM, uma vez que os valores de amostragem na memória HRM são sempre de 2 segundos.

Nota: Se pretender mais precisão, inicie novos livros de registos mais frequentemente ou reduza o intervalo de registo.

4.4.1 Verificação mais minuciosa do livro de registo

O livro de registo também pode ser visto no intervalo escolhido. O ecrã Closer Examination mostra a velocidade de subida/descida vertical e frequência cardíaca do utilizador numa altitude específica e num intervalo seleccionado. Este ecrã pode ser acedido ao manter premido o botão [Select] durante 2 segundos enquanto está no modo de livro de registo. O texto "bEG" que indica o início do registo irá aparecer no campo 3 (Fig. 37). Desloque-se nos ecrãs premindo o botão [+].

O ecrã mostra as seguintes informações (Fig. 38):

- O campo 1 apresenta a velocidade de subida/descida vertical;
- O campo 2 apresenta a altitude; e
- O campo 3 apresenta a frequência cardíaca juntamente com um segmento destacado em "HRM".

Pode sair da verificação mais minuciosa em qualquer momento ao premir o botão [MODE].

Nota: Se não tiver sido utilizado o cinto transmissor durante o registo no livro, o campo 3 apresenta a hora da medição.

Se o utilizador parar para ver um determinado ecrã na verificação mais minuciosa do livro de registos, as seguintes informações vão começar a percorrer automaticamente no campo 3: hora da medição, data, ano, frequência cardíaca, hora, etc.

4.4.2 Como iniciar e parar um livro de registos

No modo principal Altimeter ou no submodo de medição da diferença, PRIMA o botão [+] duas vezes dentro de dois segundos. Irá ouvir um sinal sonoro e o texto "Log Book" intermitente irá aparecer no campo 3 para indicar o início do registo.

O registo pode ser parado ao premir o botão [+] duas vezes dentro de dois segundos. Irá ouvir um sinal sonoro e o texto "Log Book" será removido do campo 3 indicando que o registo parou.

Os livros de registos eliminam-se de forma autónoma e não podem ser limpos pelo utilizador.

4.5 SUBMODO LOGBOOK HISTORY

O histórico do livro de registos mostra um resumo de todos os registos.

No modo Altimeter, PRIMA o botão [Select] quatro vezes para entrar neste submodo. O modo de histórico do livro de registos inclui quatro ecrãs.

No primeiro ecrã (Fig. 40):

- O campo 1 apresenta o ano em que o histórico do livro de registos foi limpo pela última vez;
- O campo 2 apresenta o texto "HIS"; e
- O campo 3 apresenta o mês e o dia em que o histórico do livro de registos foi limpo. À esquerda do mês/dia está apresentado o texto "Log Book".

PRIMA [+] para percorrer os diferentes ecrãs.

No segundo ecrã (Fig. 41):

- O campo 1 apresenta o texto "HI";
- O campo 2 apresenta a altitude mais elevada alcançada desde a última data de eliminação; e
- O campo 3 apresenta a data em que foi alcançada com o texto "Log Book" à esquerda.

No terceiro ecrã (Fig. 42):

- O campo 1 apresenta o texto "ASC"; e
- O campo 2 e 3 mostram uma subida vertical acumulativa até 8 dígitos desde a última redefinição. O campo 2 é ativado quando o valor da subida vertical está entre o valor de 3 dígitos apresentado no campo 3.

No quarto ecrã (Fig. 43):

- O campo 1 apresenta o texto "dSC";
- O campo 2 e 3 mostram uma descida vertical acumulativa até 8 dígitos desde a última redefinição. O campo 2 é activado quando o valor da descida vertical está ultrapassa o valor de 3 dígitos apresentado no campo 3.

4.5.1 Limpar o histórico do livro de registos

Para limpar o histórico do livro de registos:

1. Em qualquer um dos ecrãs do histórico do livro de registos, PRIMA o botão [Select] e mantenha-o premido durante 2 segundos. Localizado no campo 1 encontra-se o texto "CLR"; no campo 2 o texto "HIS"; e no campo 3 o texto "nO" irá começar a piscar (Fig. 44).
2. PRIMA o botão [+] para alternar entre "YES" e "NO".
3. PRIMA o botão [Mode] para aceitar a opção "YES".

O histórico do livro de registos é eliminado e está definida uma nova data de início para começar novas medições acumulativas.

Nota: Se o utilizador não premir o botão durante 1 minuto no modo de configuração, o ecrã sai automaticamente da configuração.

Recomendamos que o histórico do livro de registos seja eliminado antes de começar o primeiro registo no livro de registos.

CAPÍTULO 5 MODO BAROMETER

A função Barometer do pulsómetro Suunto oferece ao utilizador:

- uma unidade ajustável de medida em mbar ou inHg; intervalo em mbar de 300 a 1100 mbar, intervalo em inHg de 8,90 a 32,40;
- uma função de pressão do nível do mar ajustável com intervalo de 27,25-30,80 inHg / 921-1080 mbar
- uma resolução de 1 mbar ou 0,05 inHg;
- uma medição de intervalo de uma hora para calcular a tendência barométrica;
- a função de medição da diferença permite zerar o barómetro para seguir, por exemplo, as alterações na pressão barométrica e a temperatura durante a noite;
- uma memória automática de 4 dias de pressão atmosférica para as últimas 6 horas em intervalos de 1 hora, em seguida, em intervalos de 6 horas;
- compensação de temperatura (a temperatura não tem efeito na pressão dentro do intervalo de temperatura especificado)

- um intervalo de temperatura de -20° a 60°C ou de -5° a 140°F; e
- uma resolução de temperatura de 1° C ou F.

Nota: A temperatura corporal vai influenciar a temperatura se o pulsómetro for utilizado no pulso. Para alcançar uma leitura precisa, remova o pulsómetro do pulso e espere pelo menos 15 a 30 minutos antes de ler a temperatura.

Para ver e utilizar a função Barometer:

Verifique a seta de Indicador de Modo. Se a seta de modo não estiver em BARO, PRIMA o botão [Mode] até que a seta esteja directamente abaixo de BARO.

No modo Barometer (Fig. 45):

- O campo 1 apresenta a temperatura actual.
- O campo 2 apresenta a pressão atmosférica absoluta actual.
- O campo 3 apresenta o tempo actual.
- A circunferência externa apresenta graficamente a pressão atmosférica acima de 100 milibares ou 1 inHg, em que um círculo completo equivale a 100 mbar/1 inHg, dependendo da unidade de medida escolhida.

Nota: A pressão absoluta é a pressão real em qualquer localização em qualquer momento. Assim, a pressão do nível do mar é a pressão correspondente ao nível do mar.

Nota: A pressão absoluta depende da altitude ou do clima actuais.

5.1 SUBMODO PRESSURE DIFFERENCE MEASUREMENT

A diferença de pressão não se refere à pressão do nível do mar, mas sim à pressão barométrica actual medida pelo relógio.

No modo Barometer, PRIMA o botão [Select] uma vez para entrar neste submodo.

No submodo Pressure Difference Measurement (Fig. 46):

- O campo 1 apresenta a mudança na temperatura.
- O campo 2 apresenta a mudança na pressão atmosférica.
- O campo 3 apresenta a hora actual; à esquerda da hora está o texto "differ".
- A circunferência externa apresenta graficamente a mudança na pressão, em que um círculo completo é igual a 100 mbars ou 1 inHg.

Este modo continua em segundo plano e permite ao utilizador mudar para outros modos e voltar, sempre que pretender, a este submodo para ver a leitura actual.

5.1.1 Como iniciar a medição de diferença de pressão

1. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. Localizado no campo 1 está o texto "SET"; localizado no campo 2, o zero vai começar a piscar (Fig. 47).
2. PRIMA o botão [Mode] para aceitar o zero a piscar e começar a medição da diferença.

Se o utilizador não pretender começar a medição da diferença, PRIMA o botão [+] ou [-] para mudar para a leitura de pressão barométrica actual, em seguida, PRIMA o botão [Mode] para sair do programa de configuração.

Nota: Se o utilizador não premir o botão durante 1 minuto no modo de configuração, o ecrã sai automaticamente da configuração.

5.2 SUBMODO 4-DAY MEMORY

No modo Barometer , PRIMA o botão [Select] duas vezes para entrar neste submodo. Este submodo permite ao utilizador seguir as mudanças na pressão dos últimos 4 dias, tornando possível uma previsão das condições climatéricas.

No modo de memória de 4 dias (Fig. 48):

- O campo 1 apresenta o dia da semana em que o utilizador se encontra;
- O campo 2 apresenta a pressão atmosférica; e
- O campo 3 apresenta a hora e à esquerda o texto "Memory".
- A circunferência externa apresenta graficamente a pressão atmosférica, em que um círculo completo é igual a 100 mbars ou 1 inHg.

Para ver as informações compiladas na memória de 4 dias:

PRIMA o botão [-] para deslocar para baixo em incrementos de uma hora para as primeiras seis horas, em seguida, os incrementos são de 6 horas.

PRIMA o botão [+] para deslocar novamente para cima.

Nota: A substituição da bateria não vai eliminar estas informações.

5.3 SUBMODO SEA LEVEL PRESSURE

A pressão do nível do mar é a pressão relativa ao nível do mar, em que a pressão lida no ecrã barométrico principal é a pressão absoluta na localização actual.

No modo Barometer , PRIMA o botão [Select] três vezes para entrar neste submodo.

No modo de pressão do nível do mar (Fig. 49):

- O campo 1 apresenta o texto "SEA";
- O campo 2 apresenta a pressão do nível do mar; e
- O campo 3 apresenta o tempo actual.

5.3.1 Definir a pressão do nível do mar

Se a altitude não for conhecida, a definição da pressão do nível do mar pode ser utilizada na definição da medição de altitude no pulsómetro.

Para definir a pressão do nível do mar (Fig. 50):

1. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. Localizada no campo 2, a pressão actual do nível do mar começará a piscar.
2. PRIMA o botão [+] para deslocar a pressão para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar a pressão para baixo.
3. Na pressão pretendida, PRIMA o botão [Mode] para aceitar as alterações e voltar ao modo principal.

Assim que o utilizador concluir este processo, a medição de altitude no pulsómetro estará correcta dentro de aproximadamente dez metros ou 30 pés.

Nota: informações sobre a pressão actual ao nível do mar podem ser obtidas através de jornais, notícias locais e relatórios meteorológicos via rádio, instalações do aeroporto local e através da Internet em clima local.

Nota: Se o utilizador não premir o botão durante 1 minuto no modo de configuração, o ecrã sai automaticamente da configuração.

5.4 INDICADOR DE TENDÊNCIA BAROMÉTRICA

Localizado no canto superior esquerdo do visor LCD encontra-se o indicador de tendência barométrica. Esta funcionalidade é sempre apresentada em todos os modos principais, oferecendo ao utilizador uma referência rápida para analisar as condições climatéricas futuras.

A tendência barométrica inclui duas linhas que formam uma seta. Cada linha representa um período de 3 horas. A linha direita representa as últimas 3 horas. A linha esquerda representa 3 horas antes das últimas 3 horas. A linha pode indicar 9 padrões diferentes na tendência barométrica.

Situação há 6 a 3 horas

Caiu fortemente (>2 mbars/3 horas)

Caiu fortemente (>2 mbars/3 horas)

Caiu fortemente (>2 mbars/3 horas)

A manter-se estável

A manter-se estável

A manter-se estável

Subiu fortemente (>2 mbars/3 horas)

Subiu fortemente (>2 mbars/3 horas)

Subiu fortemente (>2 mbars/3 horas)

Situação das últimas 3 horas

A cair fortemente (>2 mbars/3 horas)

A manter-se estável

A subir fortemente (>2 mbars/3 horas)

A cair fortemente (>2 mbars/3 horas)

A manter-se estável

A subir fortemente (>2 mbars/3 horas)

A subir fortemente (>2 mbars/3 horas)

A manter-se estável

A cair fortemente (>2 mbars/3 horas)



Nota: Se o utilizador ficar na mesma elevação, o indicador de tendência barométrica pode funcionar como ferramenta de previsão climatérica.

CAPÍTULO 6 MODO COMPASS

A função de bússola do pulsómetro Suunto oferece ao utilizador:

- um ecrã de orientação em graus e pontos cardeais e colaterais;
- uma seta Norte-Sul;
- um modo de localização de orientação que apresenta orientação bloqueada, orientação actual e a diferença entre as duas;
- uma funcionalidade de correcção da declinação;
- um nível de bolha para ler a precisão de ± 3 graus;
- uma resolução de 1° para a orientação, $\pm 5^\circ$ para direcção Norte-Sul; e
- um aro rotativo.

Para ver e utilizar a função Compass:

Verifique a seta de Indicador de Modo. Se a seta de modo não estiver em COMP, PRIMA o botão [Mode] até que a seta esteja directamente abaixo de COMP.

No modo de bússola (Fig. 51):

- O campo 1 apresenta os pontos cardeais ou colaterais.
- O campo 2 apresenta a orientação em graus.
- O campo 3 apresenta o tempo actual.
- A circunferência externa apresenta graficamente a seta Norte-Sul em que um segmento aceso indica o Norte e três segmentos acesos indicam o Sul.

O ecrã da bússola está activo durante 45 minutos de cada vez. Em seguida, a bússola entra no modo "sleep" e aparece um indicador "---°" no campo 2. Reactive a bússola premindo o botão [-].

O Vector HR dispõe de um nível de bolha para o utilizador conseguir uma leitura precisa dentro de ± 3 graus. O utilizador centra a bolha de líquido para assegurar que a posição do pulsómetro está nivelada e faz uma leitura.

Nota: As leituras da bússola devem ser feitas longe de objectos que possuam alguma fonte de magnetismo. Evite edifícios, grandes objectos de metal, cabos de alta tensão, altifalantes, motores eléctricos, etc. Faça sempre as orientações ao ar livre, não dentro de tendas, caves ou outros abrigos.

6.1 SUBMODO BEARING TRACKING

O utilizador pode escolher mudar do modo de ponto cardeal para o modo de localização de orientação (Fig. 52).

No modo principal da bússola:

1. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. Localizado no campo 1, o texto "OFF" vai começar a piscar (Fig. 53).
2. PRIMA o botão [+] ou o botão [-] para mudar a configuração entre "OFF" e "ON".
3. Na selecção pretendida, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizada no campo 2, a orientação actual em graus vai começar a piscar (Fig. 54).
4. Rode o pulsómetro para a direcção pretendida. Bloqueie a orientação apresentada ao premir o botão [-].
5. Se necessário, ajuste a orientação bloqueada ao premir o botão [Select], ajustando, em seguida, o valor com os botões [+] e [-].
6. Na orientação pretendida a localizar, PRIMA o botão [Mode] para aceitar as alterações e sair do programa de configuração.

Nota: Se o utilizador não premir o botão durante 1 minuto no modo de configuração, o ecrã sai automaticamente da configuração.

Nota: Bloquear no submodo Bearing tracking bloqueia a leitura da bússola.

6.2 SUBMODO DECLINATION ADJUSTMENT

O pulsómetro permite ao utilizador compensar a diferença entre o Norte verdadeiro e o Norte magnético. Este processo é conseguido através do ajuste da declinação, resultando na obtenção de leituras de bússola correctas.

No modo Compass , PRIMA o botão [Select] uma vez para entrar neste submodo.

No modo Declination Adjustment (Fig. 55):

- O campo 1 apresenta a direcção de declinação "OFF" em que OFF = sem declinação; W = Oeste; E = Este.
- O campo 2 apresenta a declinação em graus.
- O campo 3 apresenta o texto "dEC".

6.2.1 Definir a declinação local

1. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. Localizado no campo 1, o texto "OFF" vai começar a piscar.
2. PRIMA o botão [+] ou o botão [-] para mudar a direcção de declinação no campo 1.

3. Na direcção pretendida, PRIMA o botão [Select] para mover para a definição seguinte. Localizados no campo 2, os graus começarão a piscar.
4. PRIMA o botão [+] para deslocar os graus para cima ou PRIMA o botão [-] para deslocar os graus para baixo.
5. Nos graus pretendidos, PRIMA o botão [Mode] para aceitar as alterações e sair do programa de configuração.

Nota: Se o utilizador não premir o botão durante 1 minuto no modo de configuração, o ecrã sai automaticamente da configuração.

A declinação local está agora definida.

6.3 CALIBRAR A BÚSSOLA

Deve ser efectuada uma calibragem da bússola sempre que o pulsómetro tenha sido sujeito a uma proximidade de fontes magnéticas, a um clima extremamente frio, sempre que a bateria for substituída ou que se suspeite que outras condições ambientais tenham afectado as leituras da bússola.

Nota: Recomendamos também a calibragem da bússola antes de a utilizar pela primeira vez e quando se dirige para o exterior para utilizar a bússola.

Para dar início à calibragem:

1. PRIMA o botão [Select] duas vezes se estiver no modo de bússola principal. O campo 1 apresenta o texto "CMP". O campo 3 apresenta o texto "CAL" (Fig. 56).
2. PRIMA o botão [Select] e mantenha premido durante 2 segundos. Localizado no campo 2, o texto "PUSH" começará a piscar (Fig. 57).
3. PRIMA o botão [-] para iniciar a calibragem.
4. No campo 2, aparece 360° e a circunferência externa apresenta todos os segmentos acesos (Fig. 58). Quando isto ocorre, mantenha o nível do pulsómetro e comece a rodar lentamente o dispositivo num círculo completo para uma posição nivelada. O sentido da rotação não tem importância. Os segmentos acesos serão apagados assim que começar a rotação. Quando o primeiro círculo completo estiver concluído, o instrumento informará o utilizador dentro de um minuto se a calibragem tiver sido bem sucedida, apresentando o texto "dOnE" no campo 2 (Fig. 59), ou se o processo precisa de ser repetido, apresentando o texto "PUSH" e "-" no campo 2.

Nota: O utilizador poderá precisar de efectuar a rotação da bússola mais do que duas vezes para a calibragem ficar concluída.

Nota: Durante a calibragem não é necessário que todos os segmentos periféricos se acendam ou apagam.

Nota: Se aparecer o texto "FAIL" no campo 2 (Fig. 60), a bateria deve ser removida e reinstalada novamente antes de tentar continuar com o processo de calibragem. A remoção da bateria vai "redefinir" a unidade.

5. Assim que a calibragem tiver sido bem sucedida, PRIMA o botão [Mode] para aceitar o processo e sair do modo de calibragem.

Nota: É importante manter o nível do pulsómetro durante o processo de calibragem para assegurar a precisão.

A calibragem da bússola está concluída.

CAPÍTULO 7 PERGUNTAS FREQUENTES

7.1 GERAL

7.1.1 O pulsómetro é à prova de água?

Sim, é à prova de água até a uma profundidade de 30 metros (100 pés). A chuva e qualquer outra exposição normal à água não irão afectar o seu funcionamento. Pode nadar e utilizar o seu pulsómetro. No entanto, o pulsómetro NÃO é um dispositivo de mergulho.

7.1.2 Quanto tempo dura a bateria?

Todos os utilizadores fazem uso do produto de formas diferentes. O tempo de vida da bateria depende principalmente das vezes em que são utilizados a luz de fundo, a bússola e o livro de registos. O símbolo de aviso de bateria fraca aparece no visor quando existe 5 a 15 por cento da bateria. Esta indicação dá tempo suficiente ao utilizador para substituir a bateria.

7.1.3 O que significam os segmentos na circunferência?

No modo Altimeter, um círculo completo é igual a 1000 metros ou 1000 pés. Por isso, os segmentos na circunferência mostram ao utilizador graficamente a altitude acima de mil. Ao utilizar a função de medição da diferença do altímetro, os segmentos indicam a diferença vertical na elevação acima de mil, tanto para a direita se estiver a subir, como para a esquerda se estiver a descer.

No modo Barometer, um círculo completo é igual a 100 mbar ou 1 inHg, e os segmentos indicam pressão acima de cem mbar ou acima de cem inHg. Ao utilizar a função de medição da diferença do barómetro, os segmentos indicam a mudança na pressão atmosférica, tanto para a direita se a pressão tiver subido, como para a esquerda se a pressão tiver descido.

No modo principal Compass, os segmentos indicam Norte, ou seja, um segmento indica Norte e os outros três segmentos apontam para Sul. Se tiver definido a bússola para localizar uma determinada orientação, os segmentos na circunferência indicam a diferença entre a direcção para a qual pretende ir e a orientação em que se encontra actualmente.

7.1.4 Por que motivo os segmentos na circunferência vão para a esquerda (no sentido contrário dos ponteiros do relógio)?

Encontra-se no modo de medição da diferença e a sua unidade está a mostrar um valor decrescente.

Normalmente vão para a direita (no sentido dos ponteiros do relógio) a partir da 12ª posição.

No modo normal o segmento apresenta aumentos no sentido dos ponteiros do relógio, mas se estiver no modo que lhe mostra diferenças (tais como subida/descida vertical), todos os valores decrescentes vão no sentido contrário dos ponteiros do relógio a partir da posição central, todos os valores crescentes vão no sentido dos ponteiros dos relógio. Por isso, é "menos" para a esquerda (no sentido contrário dos ponteiros do relógio) e "mais" para a direita (no sentido dos ponteiros do relógio).

7.1.5 Por que motivo existem dois símbolos acima dos textos do Modo e qual o seu significado?

O símbolo à esquerda indica que o alarme de altitude está activado e o símbolo da direita indica que estão activados um, dois ou três alarmes diários.

7.2 MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

7.2.1 O que devo fazer se não existir uma leitura da frequência cardíaca?

1. Verifique se a correia elástica está bem colocada.
2. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão húmidos e se o está a usar conforme as instruções.
3. Verifique se o transmissor é mantido limpo.
4. Verifique se não existem fontes de radiação electromagnética na proximidade do pulsómetro, tais como televisões, telemóveis, monitores CRT, etc.

7.2.2 Qual é o máximo de tempo que posso definir no temporizador?

O intervalo máximo do temporizador de contagem decrescente é de 23 horas, 59 minutos e 59 segundos para cada um dos 99 intervalos.

7.3 HORA

7.3.1 Por que motivo os segmentos na circunferência aumentam e diminuem quando estou no modo Watch (relógio)?

A função principal dos segmentos está relacionada com o modo Compass, em que uma divisão em 36 segmentos é necessária devido a uma escala de 360 graus de uma bússola. No modo Watch, os segmentos mostram o avanço de segundos. Como o número de segundos é diferente do número de níveis, é impossível os segmentos estarem consecutivamente acessos; eles acendem e apagam, indicando, assim, cada segundo que passa.

7.4 ALTIMETER

7.4.1 Como limpa o livro de registos?

O livro de registos limpa-se de forma autónoma e não pode ser limpo pelo utilizador.

7.4.2 De que forma o livro de registos se limpa de forma autónoma?

O livro de registos é circular e irá começar a efectuar a limpeza de forma autónoma quando todos os espaços de memória estiverem preenchidos. Existem aproximadamente 1900 espaços de memória, cada um contém a altitude, a velocidade de subida/descida, bem como a frequência cardíaca naquela hora (de acordo com o intervalo escolhido, 20 segundos, 1 minuto, 10 ou 60 minutos).

Quando todos os espaços de memória estiverem preenchidos, o livro de registos começa a gravar novos registos por cima dos registos gravados mais antigos. É esse o significado para a "limpeza autónoma" do livro de registos.

Pode limpar o histórico do livro de registos, ou seja, onde recebe as informações acumulativas de subida e descida com base em registos gravados no livro de registos.

7.4.3 Quantos livros de registo pode gravar?

O número de registos que pode gravar no livro de registos depende do intervalo escolhido e do comprimento de cada registo. Por exemplo, se o seu intervalo for de 1 minuto, pode obter um total de 1900 minutos de registos no livro de registos. Isto equivale a 1,32 dias se o registo for contínuo (24 horas = 1440 minutos; $1900/1440=1,32$).

Para evitar um gasto excessivo de bateria, o registo não é contínuo. As funções de registo têm determinadas interrupções de funcionamento (ou seja, o registo será desligado automaticamente após um determinado tempo). As interrupções de funcionamento são mais curtas para o intervalo mais curto e mais compridas para o intervalo mais comprido.

7.4.4 O que é a leitura de duração?

A leitura de duração diz-lhe quantas horas e/ou minutos durou o evento gravado no seu livro de registos. Por exemplo, se estiver a fazer uma caminhada entre as 13h00 e as 18h00 e o livro de registos estiver ligado durante este tempo, a leitura irá mostrar uma duração de 5 horas.

7.4.5 Qual é a capacidade máxima do total de pés/metros de subida ou descida vertical no histórico do livro de registos?

O número máximo que pode ser mostrado no visor é 29.999.999, representando pés ou metros, dependendo da unidade de medição definida. Deve ser o suficiente para a maioria dos utilizadores: 29.999.999 metros são aproximadamente três quartos de volta ao globo.

7.4.6 Se descer de um nível de 5000 pés para um nível de 3000 pés e voltar a subir para 8000 pés, de que forma o pulsómetro vai ler isto ou fazer uma média?

Existem várias respostas a esta pergunta e está relacionada com diferentes situações.

Em primeiro lugar, se o que pretende saber é se o pulsómetro mostra informações de altitude precisas quando sobe de volta para os 8000 pés depois de ter descido 3000 pés a partir dos 5000 pés, a resposta é sim, se a pressão barométrica não tiver sido afectada por alterações climáticas. Como a altitude é mostrada com base na leitura de pressão atmosférica esta será afectada por alterações de pressão. Mas se as condições forem as mesmas e a altitude de referência estiver definida, a unidade irá mostrar leituras bastante precisas.

Em segundo lugar, se o que pretende saber é de que forma o pulsómetro calcula as informações no livro de registos, eis o que faz: para um total de subida durante o registo (o livro de registos foi activado pelo utilizador quando começou), ele calcula a subida dos 3000 pés aos 8000 pés, ou seja, o total de subida foi de 5000 pés. Para a descida ele calcula a descida dos 5000 pés aos 3000 pés, ou seja o total de descida é de 2000 pés.

Em terceiro lugar, se pensar sobre a função de medição da diferença e sobre a forma como é afectada pela situação no exemplo, o pulsómetro irá mostra-lhe a diferença absoluta entre 5000 pés e 8000 pés (início e fim). O facto de ter descido até aos 3000 pés pelo meio não tem nenhum impacto na diferença de altitude vertical absoluta entre o ponto de partida e a chegada.

Por último, a memória automática de 24 horas irá mostrar-lhe estas informações na seguinte forma: Digamos que ao meio-dia começa nos 5000 pés e, em seguida, demora 2 horas para descer aos 3000 pés e outras 5 horas para chegar aos 8000 pés. Os ecrãs possíveis de deslocar na memória de 24 horas mostram-lhe a altitude de 5000 pés ao meio-dia, por exemplo 4000 pés às 13h00, 3000 pés às 14h00, 4000 pés às 15h00, 5000 pés às 16h00, 6000 pés às 17h00, 7000 pés às 18h00 e, por fim, 8000 pés às 19h00.

Estes são os diferentes casos nos quais a situação de exemplo vai afectar as leituras do pulsómetro. O mais importante é lembrar-se de definir SEMPRE a altitude de referência no pulsómetro. Esta é a única forma de obter leituras de resultado precisas.

7.4.7 Por que razão a medição de subida/descida vertical mostra diferentes leituras, mesmo que esteja no interior e permaneça no mesmo espaço?

A resolução da velocidade de subida /descida vertical é 1 m /1 pé, sendo a resolução da apresentação de altitude de 5 m/10 pés, o que significa que a velocidade de subida/descida pode mostrar movimento mesmo que permaneça na mesma altitude. Isto é causado pelas alterações na pressão ou mesmo pelo movimento vertical dentro do intervalo de resolução de 5 m/10 pés.

No interior, mesmo pequenas ou imperceptíveis correntes de ar podem causar alterações de pressão do ar. Por exemplo, se tiver uma janela aberta na outra extremidade da casa, a corrente de ar pode afectar um espaço na outra extremidade da casa de uma maneira que não nota, mas os sensores do pulsómetro notam. Uma vez que o pulsómetro mede a subida e descida com base na pressão do ar, ele interpreta estas alterações como movimento vertical.

7.5 BARÓMETRO

7.5.1 O que é a pequena caixa no lado superior esquerdo do ecrã?

É o indicador de tendência barométrica que mostra a direcção geral de alterações do clima. O ecrã baseia-se em medições de barómetro das últimas 6 horas.

7.5.2 O pulsómetro mostra tendências futuras nas condições climáticas?

Não, o pulsómetro acumula dados continuamente sobre a pressão barométrica existente dentro de um intervalo de 3 a 6 horas, e apresenta as tendências barométricas gerais no clima com base nos dados acumulados.

7.5.3 O que significa "pressão absoluta" e "pressão relativa"?

Pressão absoluta é a pressão real em qualquer localização em qualquer momento. Pressão relativa, por outro lado, equivale à pressão correspondente ao nível do mar para uma determinada altitude em que se encontra. Por exemplo, se estiver a uma altitude de 1.000 m/3300 pés, a pressão absoluta é, normalmente, 900 mbar/26,60 inHg. A pressão relativa ao nível do mar seria então aproximadamente 1013 mbar/29,90 inHg.

7.5.4 O que é compensação de temperatura?

Quando a unidade é compensada em temperatura, a medição de altitude da unidade não é afectada pela temperatura da própria unidade. A unidade pode ser usada no seu pulso ou colocada sobre uma mesa – em qualquer dos casos irá fornecer uma leitura de altitude adequada, desde que as condições climatéricas não se tenham alterado. Todos os pulsómetros Suunto têm compensação de temperatura dentro do intervalo de -5 a 140 ° F / -20 a $+60$ ° C.

7.6 BÚSSOLA

7.6.1 Qual é o propósito do aro exterior rotativo?

O propósito do aro rotativo é o de as pessoas poderem utilizar o instrumento como uma bússola normal de placa base, se assim quiserem, e utilizarem o aro para, por exemplo, indicar o Norte quando estiverem no modo de localização de orientação ou saírem do ecrã da bússola para entrarem noutra modo.

Também pode ser utilizado para seguir manualmente o seu progresso vertical utilizando o indicador de Norte no aro para marcar a altitude de onde pretende acompanhar o seu progresso (i.e., um ponto zero). Também pode marcar uma determinada altitude, que é mostrada graficamente pelos segmentos na circunferência, para obter uma medição de diferença intermédia. No entanto, o aro está principalmente relacionado com a função de bússola.

7.6.2 Onde encontro a declinação correcta para a minha área para configurar o meu pulsómetro?

A declinação local, seja Este ou Oeste, está, geralmente, marcada em mapas com precisão de um ou meio grau.

7.7 EFEITO DE TEMPERATURA DO AR NA MEDIÇÃO DE ALTITUDE

A pressão atmosférica significa o peso da massa de ar por cima do observador: a uma altitude mais elevada existe menos ar do que a uma altitude mais baixa. O princípio de um altímetro é o de medir a pressão de ar diferente entre altitudes diferentes.

O peso do ar é afectado pela temperatura exterior. Consequentemente, a diferença na pressão de ar entre duas altitudes é também dependente da temperatura.

O cálculo de altitude do pulsómetro baseia-se na pressão de ar em determinadas temperaturas normais. Cada altitude tem uma temperatura normal definitiva. As temperaturas normais em cada altitude são apresentadas na tabela 1.

<u>Altitude (m)</u>	<u>Altitude (pés)</u>	<u>Temperatura (C)</u>	<u>Temperatura (F)</u>
<u>Acima do nível do mar</u>	<u>acima do nível do mar</u>		
0	0	15,0	59,0
200	656	13,7	56,7
400	1312	12,4	54,3
600	1969	11,1	52,0
800	2625	9,8	49,6
1000	3281	8,5	47,3
1200	3937	7,2	45,0
1400	4593	5,9	42,6
1600	5250	4,6	40,3
1800	5906	3,3	37,9
2000	6562	2,0	35,6
2400	7874	-0,6	30,9
2800	9187	-3,2	26,2
3000	9843	-4,5	23,9
3400	11155	-7,1	19,2
3800	12468	-9,7	14,5
4000	13124	-11,0	12,2
4500	14765	-14,3	6,4
5000	16405	-17,5	0,5
5500	18046	-20,8	-5,4
6000	19686	-24,0	-11,2

Tabela 1. Temperaturas normais correspondentes a altitudes diferentes

O erro de medição de altitude causado por um gradiente de temperatura anormal pode ser aproximado da seguinte forma. **Se o total da temperatura diferir das temperaturas normais determinadas em duas altitudes diferentes em 1 °C, a diferença de altitude calculada pelo pulsómetro é de 0,2% da diferença de altitude real** (ao utilizar as unidades imperiais o factor de diferença é de 0,11% / 1 °F). Isto deve-se ao facto de as temperaturas reais não serem sempre iguais às temperaturas normais. Uma temperatura acima do normal faz com que a diferença de altitude calculada seja inferior à diferença de altitude real (a sua subida na montanha foi, na realidade, mais elevada). Consequentemente, uma temperatura inferior à normal faz com que a diferença de altitude calculada seja maior que a diferença de altitude real (o utilizador não subiu tanto como apresentado).

A tabela 2 mostra um exemplo no qual as diferenças de temperatura são positivas. Neste exemplo, a altitude de referência está definida para 1000 m. A 3.000 m, a diferença de altitude é de 2000 m e o pulsómetro mostra 80 m a menos ($20\text{ °C} * 2000\text{ m} * 0,002/\text{°C} = 80\text{ m}$). A sua altitude real é, por conseguinte, 3080 m.

	<u>Ponto mais baixo</u>	<u>Ponto mais alto</u>
Altitude de referência definida (altitude real)	1000 m	
Altitude apresentada		3000 m
Temperatura exterior real	+17,5 °C	+6.5 °C
Temperatura normal (tabela)	+8.5 °C	-4.5 °C
Diferença de temperatura (= real - normal)	+9 °C	+11 °C
Total das diferenças de temperatura	$+9\text{ °C} + +11\text{ °C} = 20\text{ °C}$	

Tabela 2. Exemplo utilizando metros e graus Célsius

A tabela 3 mostra um exemplo no qual as diferenças de temperatura são negativas. Agora são utilizadas unidades imperiais. A altitude de referência está definida para 3280 pés. A 9840 pés a diferença de altitude é de 6560 pés e o pulsómetro mostra 100 pés a mais ($-14\text{ }^{\circ}\text{F} * 6560\text{ pés} * 0,0011/^{\circ}\text{F} = -100\text{ pés}$). A sua altitude real é, por conseguinte, 9740 ft.

	<u>Ponto mais baixo</u>	<u>Ponto mais alto</u>
Altitude de referência definida (altitude real)	3280 ft	
Altitude apresentada		9840 ft
Temperatura exterior real	+36,3 °F	+18.9 °F
Temperatura normal (tabela)	+47.3 °F	+23.9 °F
Diferença de temperatura (= real - normal)	-9 °F	-5 °F
Total das diferenças de temperatura	-9 °F + -5 °F = -14 °F	

Tabela 3. Exemplo utilizando pés e graus Fahrenheit.

8. PEÇAS SOBRESSALENTES DISPONÍVEIS

Kit de substituição de bateria (incluindo bateria e tampa da bateria)

Correias de relógio em plástico.

Correia de extensão em plástico

Aro (disponível apenas na Suunto Oy durante a manutenção)

A Suunto Oy oferece aos seus clientes um serviço de assistência de pulsómetro de preço moderado. As baterias estão normalmente disponíveis em lojas de desporto e de relógios, etc.

9. ABREVIATURAS

- dEF – predefinição de fábrica do sensor de pressão, corresponde à pressão do ar padrão (1013 mbar ou 29,90 inHg) ao nível do mar
- SNR – sensor (utilizado na calibração do sensor de pressão)
- RE – altitude de referência
- CLR – limpar
- ASC – subida
- dSC – descida
- AbO – acima da frequência cardíaca alvo
- bEL – abaixo da frequência cardíaca alvo
- LO – limite inferior de frequência cardíaca
- HI – limite superior de frequência cardíaca
- dUR – duração

10. NOTA DE COPYRIGHT E MARCA COMERCIAL

Esta publicação e o seu conteúdo são propriedade da Suunto Oy e destinam-se exclusivamente à utilização dos seus clientes para obterem conhecimentos e informações chave respeitantes à operação do pulsómetro.

O seu conteúdo não deverá ser utilizado ou distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido sob qualquer outra forma sem o consentimento por escrito prévio da Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Vector HR e os seus logótipos são marcas comerciais registadas e não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos reservados.

Apesar de todos os cuidados para garantir que as informações contidas nesta documentação sejam abrangente e precisas, não são dadas quaisquer garantias de precisão, expressa ou implicitamente. A Suunto reserva-se o direito de fazer alterações ao produto sem aviso prévio.

11. CONFORMIDADE CE

Todos os pulsómetros da Suunto estão em conformidade com as directivas EMC 89/336/TEC da União Europeia.

12. LIMITES DA RESPONSABILIDADE E CONFORMIDADE COM ISO 9001

Se este produto falhar devido a defeitos de material ou mão-de-obra, a Suunto Oy irá, por opção própria, reparar ou substituí-lo com peças novas ou reconstruídas, gratuitamente, por dois (2) anos a partir da data da sua compra. Esta garantia estende-se apenas ao comprador original e apenas cobre falhas devido a defeitos de material e mão-de-obra durante a utilização normal dentro do período de garantia.

Não cobre a substituição da bateria, danos ou falhas resultantes de acidente, utilização indevida, negligência, mau tratamento, alteração ou modificações do produto, ou qualquer falha causada pela operação do produto fora do âmbito das suas especificações publicadas, ou quaisquer casos não cobertos por esta garantia.

Não existem garantias expressas excepto as listas acima. O cliente pode exercer o direito de reparação ao abrigo da garantia contactando o departamento de serviço de assistência ao cliente da Suunto Oy para obter uma autorização de reparação.

A Suunto Oy e as suas subsidiárias nunca serão responsáveis por quaisquer danos acidentais ou resultantes da utilização ou incapacidade de utilização do produto. A Suunto Oy e as suas subsidiárias não assumem qualquer responsabilidade por perdas ou reclamações de terceiros que possam surgir devido à utilização deste dispositivo.

O Sistema de Garantia de Qualidade da SUUNTO Oy é certificado pela Det Norske Veritas como estando de acordo com o padrão ISO 9001 em todas as operações da Suunto Oy (Certificado de Qualidade N.º 96-HEL-AQ-220).

13. ELIMINAÇÃO DO DISPOSITIVO

Elimine o aparelho de forma adequada, tratando-o como lixo electrónico. Não o coloque juntamente com o lixo doméstico. Se pretender, pode devolver o dispositivo ao representante da Suunto mais próximo.



