

SUUNTO X3HR

Sissejuhatus. Suunto X3HR on usaldusväärne kõrge täpsusega elektrooniline instrument, mis on mõeldud kasutamiseks vabal ajal. Matkajad, kestvussportlased, kes tegelevad matkamisega, rattasõiduga, jooksmisega jne. Võivad usaldada Suunto X3HR täpsust.

Suunto X3HR'il on kolm töörežiimi: TIME (aeg), TRAINING (treening) ja MEMORY (mälu). Iga töörežiim sisaldab erinevaid alamfunktsioone, mille abil saab ligi erinevale informatsioonile. Kui viibides mingis alamfunktsioonis 5 tundi, vajutamata ühtegi nuppu, naaseb kell automaatselt selle alamfunktsiooni põhitöörežiimi (TIME, TRAINING või MEMORY, olenevalt sellest, mis töörežiimi alamfunktsioonis te viibite).

Märkus! Suunto XHR ei ole mõeldud kasutamiseks mõõtmistel, mis nõuavad professionaalset või tööstuslikku täpsust. Ärge kasutage Suunto X3HR'i kõrguse või õhurõhu mõõtmisteks järgnevatel ekstreemspordialadel nagu langevarjuhüpped, güroskoopidega sõitmisel.

1.1 Kuidas alustada treeningut.

- Paigaldage rinnavöö tihedalt ümber oma rindkere
- tehke naha vastas olevad elektroodid märjaks
- viige kell TRAINING töörežiimi
- veenduge, et te näete pulsinäitu kella ekraanil
- vajutage START et käivitada stopper ja mällusalvestamine
- olles TRAINING töörežiimis saate vahetada kuva alumise rea informatsiooni vajutades SET nuppu
- ringiaegu saate võtta DOWN/LAP nupuga
- olles treeningu lõpetanud, vajutage START/STOP nuppu, et peatada mällusalvestamine
- lugege kasutusjuhust et teada saada enamat erinevatest funktsioonidest

1.2 Hooldus. Teostage ainult neid protseduure, mis siin juhendis on kirjeldatud. Ärge kunagi võtke oma Suunto X3HR'i lahti! Kaitske seda kuumuse, tugevate põrutuste ja pikaajase viibimise eest otseses päikesekiirguses! Kui randmekompuutrit ei kasutata, säilitage seda puhtas, kuivas kohas toatemperatuuril. Puhastage oma randmekompuutrit kergelt niiske lapiga, kui korpusel juhtub olema raskemini äratulevaid plekke siis võite kasutada lahjat seepi selle koha puhastamiseks. Ärge kasutage kangeid kemikaale nagu bensiin ja värv sest need võivad kahjustada randmekompuutri korpusi ja numbrilauda. Hoidke sensori ümbrus puhtana liivast ja mustusest. Ärge kunagi pange sensori avasse mingeid esemeid!!

1.2.2 Pulsivöö hooldus. Peske pulsivööd regulaarselt lahja seebi ja veega pärast iga kasutust. Loputage puhta veega. Kuivatage täielikult ja põhjalikult. Säilitage jahedas, kuivas kohas, ärge kunagi säilitage pulsivööd märjana. Niiskus hoiab elektroodid märjana ja saatja on seega aktiveeritud ning väheneb patarei eluiga. Ärge painutage ega venitage pulsivööd – see võib vigastada elektroode!

1.3 Veekindlus. Suunto X3HR ja pulsivööd on testitud ISO standardi 2281 kohaselt. See tähendab, et toode on veekindel. Lisaks mõistele „veekindel“ on Suunto X3HR märgistatud numbriga, mis näitab vee rõhku, millega test läbi viidi. (randmekompuutril 30m/100 jalga, pulsivööl 20m/66 jalga). See tähendab, et randmekompuutriga ei või sukelduda märgitud sügavusele vaid see on mõeldud ujumiseks ja muudeks tegevusteks, kus randmekompuuter võib veega kokku puutuda. **Märkus!** Ärge vajutage kunagi vee all, või veega kokkupuutes oleval randmekompuutril nuppe!!

1.4 Patareivahetus. Randmekompuuter töötab kolmevoldise liitium CR 2032 tüüpi patareiga, mille iga on umbes 1 aasta. Kuna kellal on palju erinevaid funktsioone ja erinevaid kasutajaid on täpset patarei kestust väga raske hinnata, selle jaoks on kellal indikaator, mis annab märku, kui alles on 5-15% energiast. See jätab

piisavalt aega vahetada patarei enne selle täielikku tühjanemist. Patarei kate on vaja korralikult sulgeda, et säilitada oma randmekompuutri veekindlus! Kasutage Suunto originaal patareivahetuskomplekti, tagamaks veekindlus ka pärast patareivahetust!

1.5 **Pulsivöö patareivahetus.** Pulsivöö töötab kolmevoldise CR2032 tüüpi patareiga. Pulsivöö patarei eluiga on u 300 h ideaaltingimustel. Kui pulsivöö on aktiveeritud, kuid Suunto X3HR ei saa signaali, siis patarei võib olla põhjuseks.

2. **Kuidas kasutada oma Suunto X3HR randmekompuutrit.** Tehasest lahkudes kuvab randmekompuuter kuupäeva, kellaaega ja nädalapäeva. Lisaks on veel näha ka erinevate funktsioonide sümbolid.

2.1 Funktsioonide sümbolid. Funktsioonide sümbolid näitavad kas mingi funktsioon on aktiveeritud (näiteks äratusalarm) või imidagi on vaja teha (näiteks patareivahetus indikaator näitab et on vaja patarei vahetada). Funktsioonide sümbolid on järgmised: **Süda** – on aktiivne, kui randmekompuuter saab signaali pulsivöölt. **Stopper** – on aktiivne, kui stopper on aktiveeritud TRAINING režiimis või stopper ei ole nullitud. **Pulsi ülem- / alampiiri nooled** – aktiivsed, kui pulsi alam- ja ülempiir on aktiveeritud. **Pulsi alarm** – aktiivne, kui alarm ja pulsi ülem- ja alampiir on aktiveeritud. **Alarm** – aktiivne, kui alarm on aktiveeritud. **Patarei tühjenemis indikaator** – aktiveerub, kui patarei vajab vahetamist. **MEM** – aktiivne, kui olete MEMORY töörežiimis. See näitab, et vaadatakse mälus olevat salvestust mitte käimasoleva treeningu informatsiooni.

2.2 Nupud. Nuppudel võib olla erinevaid võimalusi, mis olenevad sellest, kui pikalt neid vajutada. Tavaline vajutus (või ka : lühike vajutus) tähendab, et nuppu vajutatakse hetkeks. Pikk vajutus tähendab, et nuppu vajutatakse pikalt (hoides all rohkem, kui 2 sekundit) START/STOP nupp: Lühike vajutus – alustab ja lõpetab ajavõtu TRAINING töörežiimis. Pikk vajutus – nullib stopperi näidu TRAINING töörežiimis SET nupp: Lühike vajutus – vahetab informatsiooni alumisel real. Kui muudate ühikuid siis lühike vajutus kinnitab valiku ja liigub edasi järgmise muudetava parameetri juurde (vilkuma hakkab järgmine valitav parameeter). Olles MEMORY töörežiimis saab lühikese vajutusega vaadata erinevaid kuvasid valitud real. Pikk vajutus – kasutatakse minemiseks peafunktsioonidest alamfunktsioonidesse. Pika vajutusega naaseb ka põhikvale ja kinnitatakse tehtud valikud/seadistused.

NOOL ÜLES/LIGHT nupp: Lühike vajutus – saab edasi minna järgmisesse menüüsse, töörežiimi. Muudab valitud ühikut (näiteks ON/OFF). Saab numbreid edasi kerida kasvavas suunas. Pikk vajutus – aktiveerib taustavalgustuse. Taustavalgus on aktiivne 10 sekundit pärast viimast nupuvajutust. **NOOL ALLA/LAP nupp:** Lühike vajutus – saab tagasi minna eelmisesse menüüsse, töörežiimi. Muudab valitud ühikut (näiteks ON/OFF). Saab numbreid kerida kahanemise suunas. Kui stopper on aktiveeritud (START/STOP nupuga), siis lühikese vajutusega saab mällu talletada vaheaegu/ringiaegu. Kui stopper on aktiveeritud, siis saab töörežiimides liikuda ainult NOOL ÜLES/LIGHT nupuga. Pikk vajutus – mingeid funktsioone pole.

2.3 Funktsioonides navigeerimine. Funktsioonide menüüd asuvad töörežiimides. Kui on valitud mõni põhitöörežiimidest, siis randmekompuuter kuvab selle töörežiimi põhikuvat. Iga töörežiimi põhikuvat alumise rea informatsiooni saab kasutaja valida – need valikud on nn otseteed. Otseteesid saab valida igas töörežiimis

lühikese SET nupu vajutusega. Kui vajutada SET nuppu pikalt põhitöörežiimi põhikoval, sisenete aktiivse otsetee funktsiooni menüüsse. Seadistuse nimi on kuvatud alumisel real ja muudetavad väärtused on ülemlisel ja keskmisel real. Vajutades SET veelkord sisenete funktsiooni, kus saate muuta mingit väärtust (ekraanil vilkuvat väärtust) nooltega. Vajutades veelkord SET liigute edasi järgmisele väljale, kus saate muuta järgmiseid väärtuseid. Et naasta menüüsse vajutage lühidalt SET nuppu nii mitu korda, et ekraanile ilmub seadistuse nimi. Et navigeerida erinevate otseteede seadistuste vahel, vajutage üles/alla noolte nuppu, kui seadistuse nimi ilmub ekraanile. Et naasta konkreetse põhitöörežiimi põhikuvale, vajutage pikalt SET nuppu olles mistahes seadistusrežiimis.

2.4 Südamemonitor ja pulsivöö. Südamemonitori aktiveerimine: kinnitage elastne rihm saatja külge ja seadistage rihma pikkus parajaks, et ta kinnituks rinnale tihedalt ja mugavalt ja lukustage rinnavöö. Kergitage natuke saatjat ja tehke elektrodid märjaks (asuvad saatja rinnapoolsele küljel). Kontrollige, et märjad elektrodid oleksid tihedalt vastu. Kandke Suunto X3HR randmekompuutrit käel nagu tavalist kella. *Märkus!!Kandke rinnavööd vastu paljast nahka, et sujuvat tööd. Kui siiski soovite rinnavööd kanda särki peal, tehke särk korralikult märjaks elektrodide alt.* **Elektromagnetilised häired:** kõrgepingeliinide läheduses viibimine, kõndides läbi turvavärvate, trammides olemine, mobiiltelefonide vahetu lähedus võivad põhjustada häireid südamemonitori töös.

Hoiatused!! Kasutage südamemonitori omal riskil kui Te kannate südamestimulaatorit või muud siirdatud elektroonilist vahendit. On soovituslik läbida koormustest arsti jälgimisel enne südamemonitori esmakordset kasutamist. See tagab vajaliku ohutuse stimulaatori ja südamemonitori üheaegse töötamise ajal. Treening võib olla riskantne, kui olete olnud nn „istuv“ inimene. Tungivalt soovitame konsulteerida oma arstiga enne regulaarsete treeningute alustamist. Paigutage randmekompuuter 1m kaugusele saatjast/rinnavööst. Veenduge, et selles läheduses (1m) pole teisi saatjaid sest teiste saatjate signaalid võivad põhjustada ebakorrekse lugemi. Korduv põrutus võib põhjustada ebaõige lugemi, vältige rinnavöö pörutamist!!

Suunto X3HR'i ja pulsivöö kasutamine vees: Pulsi mõõtmise vees on tehniliselt raske järgnevatel põhjustel: kõrge kloorisisaldusega basseini vees või soolasisaldusega merevees on head juhid ja saatja elektrodidel võib tekkida lühis; saatja ei suuda lugeda pulsi signaale; vettehüppamine või järsk lihaste pingutamine ujumise ajal võib pulsivööd kohast nihutada, nii et see ei saa pulsi signaali;

3. **Töörežiimid.** Üldine informatsioon. Suunto X3HR'il on kolm põhitöörežiimi: TIME (aeg), TRAINING (treening), MEMORY (mälu). Et valida töörežiimide vahel, vajutage üles/alla noolt. Kui vahetada töörežiimide vahel, siis uue töörežiimi nimi kuvatakse hetkeks ekraanile.

3.2 TIME töörežiim. Selles režiimis näete aega, kuupäeva, temperatuuri, õhurõhku. Samuti on võimalik ka seadistada alarme ja jälgida pulssi. Põhikuva: TIME režiimi põhikoval on kolm rida: ülemline rida – kuvatud on kuupäev valitud formaadis (pp.kk või kk.pp); keskmine rida – kuvatud on kellaaeg valitud formaadis (12h/24h); alumine rida – kuvatud on otseteede ehk vastavalt valikule kas, nädalapäev, pulsigaedus, temperatuur ja õhurõhk. Valik tehakse SET nupu abil.

Alarmi seadistamine: Funktsioonide menüüs *Set Alarm*, lühike vajutus SET nupule ja kuvatakse alarmi informatsioon (aeg ja staatus st on/off). Aktiveerige

alarm (ON) üles/alla noolte abil. Lühike vajutus SET nupule ja saate hakata määrama äratuse tundi. Lühike vajutus SET nupule ja liigute edasi minutite määramisele. Valikute kinnitamiseks taas lühike vajutus SET nupule. Et saada tagasi põhikuvale vajutage pikalt SET. **Aja seadistamine:** Funktsioonide menüüs valige üles/alla noolte abil *Set Time* ja vajutage lühidalt SET. Ekraani alumisel real hakkab vilkuma sekundite näit. Sekundite näidu saate nullida üles/alla nooltega, pärast seda vajutage lühidalt SET. Vilkuma hakkab minutite näit, mida saate kerida üles/alla nooltega, vajutage taas lühidalt SET, et minna tundide seadistamisse. Lühike vajutus SET nupule ja vilkuma hakkab aja formaat 12h/24h – valige omale sobiv ja kinnitage valik lühikese vajutusega SET nupule. Pikk vajutus SET nupule viib teid tagasi põhikuvale.

Kuupäeva seadistamine: Funktsioonide menüüs valige üles/alla noolte abil *Set Date*. Kuupäev on kuvatud keskmisel real ja vilgub kuupäeva näit (kuupäeva formaat sõltub valitud kellaaaja formaadist: 12h formaadi puhul on kuu kuvatud enne kuupäeva ja 24h formaadi puhul vastupidi). Valige õige kuupäev ja vajutage lühidalt SET nuppu. Vilkuma hakkab kuu näit, valige õige kuu ja vajutage lühidalt SET ja vilkuma hakkab aasta näit (numbrid 01-49 tähendavad aastaid 2001-2049), valige õige aasta ja vajutage lühidalt SET. Pikka vajutus SET nupule viib teid tagasi põhikuvale.

Südamemonitor: Pulsisagedus on üks kolmest otseteest, mida saab kasutaja valida TIME režiimi alumisele reale. Lühike vajutus SET nupule, et põhikuva alumisele reale ilmuks pulsinäit. Kui pulsinäit on alumisel real siis pika vajutusega SET nupule saab siseneda erinevatesse südamemonitori funktsioonidesse ja seadistustesse. Pulsisageduse ülem- ja alampiir: tee seadistus näitab, kas pulsisageduse ülem- ja alampiiri alarm on aktiveeritud. Alarm informeerib kasutajat, kui südamelöögisagedus väljub seatud piiridest. Kasutusel on kaks erinevat alarmi tooni informeerimaks kasutajat, kas ta südamelöögisagedus on väljunud seatud ülemlisest piirist või alumisest piirist. Kui alarm on aktiveeritud, siis pulsinäit hakkab samuti vilkuma põhikoval. Kui *Al tone* ei ole aktiveeritud ja pulsisageduse ülem- ja alampiir on aktiveeritud, siis vilgub ainult südamelöögisageduse märk ekraanil. Et aktiveerida (või ka deaktiveerida) pulsisageduse ülem- ja alampiire sisenege funktsioonide menüüsse ja üles/alla noolte abil valige *HR Limits*. Lühike vajutus SET nupule ja saata kas aktiveerida või deaktiveerida pulsisageduse piirid. Kasutades selleks üles/alla nooli. Pärast seda võite vajutada pikalt SET et naasta põhikuvale.

Pulsisageduse ülem- ja alampiiride määramine: see funktsioon võimaldab määrata kasutajal südamelöögisageduse ülemise ja alumise piiri, milles väljumisel anna randmekompuuter alarmiga märku (kui alarm on aktiveeritud). Ülemlisel real on kuvatud südamelöögisageduse ülemine piir ja keskmisel real alumine piir. Piiride määramine: Funktsioonide menüüs valige üles/alla nooltega *Set Limits* ja vajutage lühidalt SET. Vilkuma hakkab ülemine piir, üles/alla nooltega valige sobiv piir ja vajutage lühidalt SET, et määrata ka alumine piir (min. 31 max 239). Pikk vajutus SET nupule, et naasta põhikuvale.

Alarmi toon: see funktsioon näitab kas alarmi toon on aktiveeritud või mitte, kui südamelöögisagedus väljub seatud piiridest. Alarm annab tooni niikaua, kui südamelöögisagedus on väljaspool etteseadud piiri. Et aktiveerida alarmi tooni: Funktsioonide menüüs valige üles/alla noolte abil *Al tone* ja lühike vajutus SET nupule. Aktiveerige alarmi toon kasutades üles/alla

noolt. Pikk vajutus SET nupule viib tagasi põhikuvale. **Temperatuur ja õhurõhk.** Temperatuur ja õhurõhk on üks kolmest otseteest, mida saab kasutaja valida TIME režiimi põhikuva alumisele reale. Lühike vajutus SET nupule vajalik arv kordi, nii et ekraani alumisele reale ilmuks temperatuuri ja õhurõhu näit. Nüüd saab siseneda selle otsetee funktsioonide menüüsse. Kõrgus: seda funktsiooni saab kasutada hetkekõrguse defineerimiseks. Randmekompuuter arvutab kõrguse õhurõhu põhjal st kui muutub õhurõhk, muutub ka kõrgus. Hetkekõrguse määramine: Funktsioonide menüüs valige üles/alla noolte abil *Altitude*. Lühike vajutus SET nupule ja keskmisel real hakkab vilkuma kõrguse näit. Määrake uus kõrgus noolte abil. Lühike vajutus SET nupule et kinnitada valik. Pikk vajutus SET nupule viib teid tagasi põhikuvale.

Märkus!! Suunto X3HR mõõdab kõrgust õhurõhu baasil. Kui muutub kõrguse näit olgugi, et viibite samas kohas siis tähendab, et on muutunud õhurõhk ilma tõttu. Et saada võimalikult täpset kõrguse lugemist, defineerige oma hetkekõrgust võimalikult tihti.

Ühikud: Selles funktsioonis saab määrata temperatuuri, õhurõhu ja kõrguse mõõtmisühikud. Et muuta ühikuid: Funktsioonide menüüs valige *Units* ja lühike vajutus SET nupule. Vilkuma hakkab kõrguse mõõtühik keskmisel real vasakus ääres. Valida saate meetermõõdustiku ja jalgmõõdustiku vahel – valige sobiv ja vajutage lühidalt SET. Vilkuma hakkab õhurõhu mõõtühik ülemisel real, vaige sobiv mõõtühik (hPa või inHg) ja vajutage lühidalt SET. Vilkuma hakkab temperatuuri mõõtühik keskmisel real paremas ääres. Valige sobiv mõõtühik (C või F). Pikk vajutus SET nupule viib teid tagasi põhikuvale.

3.3 TRAINING töörežiim. Põhikuva. Selle töörežiimi põhikuvale on kolm rida: Ülemine rida – kuvatud on stopperi näit. Ülemisel real on alati kas treeningu kestus algusest kuni konkreetse ajahetkeni või juhul, kui olete treeningu käigus vajutanud Nool Alla/Lap nuppu, siis on kuvatud vaheaeg. Kui stopper pole käivitatud, siis on ülemisel real kas viimase ajavõtu näit või siis 0.00,0 (juhul, kui stopper on nullitud). Stopperi näit sisaldab minuteid, sekundeid ja sekundikümnendikke, kuid kui täitunud on üks tund alates stopperi käivitamisest, siis sisaldab stopperi näit tunde, minuteid ja sekundeid. Keskmine rida – on kuvatud südamelöögisagedus. Vilkuv südamekujuline sümbol viitab, et kuvatud on ka südamelöögisagedus. Kui ühendust rinnavõõga ei saada 5min jooksul alates TRAINING töörežiimi käivitamisest, siis on keskmisel real nullid. Alumine rida – kuvatud on otseteed, mida saab kasutaja valida. Valitavad otseteed on järgmised: Aeg alates stopperi käivitamisest/Vaheaeg, stopper/taimer, kõrgus, keskmine südamelöögisagedus või südamelöögisagedus võrreldes seatud piiridega (juhul, kui stopper on käivitatud ja pulsisageduse ülem- ja alampiir on aktiveeritud, *HR Limits ON*).

- Aeg alates stopperi käivitamisest/vaheaeg, stopper/taimer. Kui stopper on käivitatud START/STOP nupuga, siis alumise rea näit on sama, mis ülemisel real. Kui vajutada NOOL ALLA/LAP nuppu, siis on alumisel real kuvatud aeg alates viimasest nupuvajutusest (vaheaeg). Juhul, kui eelnevalt pole NOOL ALLA/LAP nuppu vajutatud, on kuvatud alumisel real sama aeg, mis ülemisel ja ringi/vaheaja numbriks on siis 1. Ringi- või vaheaja number on kuvatud aja väärtusest vasakul pool väiksema kirjaga. Kui ajavõtt peatada START/STOP nupuga, siis peatatakse ka ringi- /vaheaja lugemine ja kuvatud on viimase ringi aeg / viimane vaheaeg.

Kui stopper nullida pika vajutusega START/STOP nupule, siis on ekraanil kuvatud nullid.

Maksimaalne mällu salvestatavate vaheaegade arv on 10.

Kui on aktiveeritud intervall-taimer ja vähemalt üks intervall on määratud, siis kuvatud intervalliks määratud aeg ja käib mahalugemine. Kui mahalugemisega jõutakse nulli, siis algab mahalugemine uuesti. Korduste arv on näidatud vasakul pool väiksema kirjaga. Mahalugemine käivitub, kui vajutatakse START/STOP nuppu. Kõik need operatsioonid toimuvad ka siis, kui antud otsetee ei ole kuvatud.

- Kõrgus. Kuvatud on õhurõhul põhinev hetkekõrgus. Kõrgus on kuvatud vasatavalt eelnevalt valitud ühikutes (m/ft).
- Keskmine südame löögisagedus (keskmine alates stopperi käivitamisest). Keskmist näitu uuendatakse reaajas kogu treeningu vältel.
- Südame löögisagedus seadistatud piiride suhtes. Graafiline indikaator on kuvatud skaalana. Kui südame löögisageduse piirid on seadistamata, pole see otsetee saadaval.

3.3.1 Stopperi näit on üks kolmest otseteest, mida on võimalik näha TRAINING töörežiimi alumisel real. Stopperi näidu kuvamiseks vajutage SET nuppu, et siseneda stopperi alammenüüdesse vajutage SET nuppu pikalt. Nüüd saate aktiveerida ja defineerida intervallid. Intervall taimeri aktiveerimine: 1. Stopperi alammenüüs vajutage SET kuni ilmub alumisele reale Interval. 2. Vajutage SET ja nüüd valige üles-alla noolte abil kas ON või OFF. 3. Vajutades pikalt SET naasete tagasi stopperi alammenüüdesse.

Intervallide defineerimine: 1. Stopperi alammenüüdes valige üles-alla noolte abil Intervals. 2. Vajutage SET. 3. Seadke endale sobivaks minutite näit üles-alla nooltega ja vajutage SET – järgnevalt saate seadistada sekundid üles-alla nooltega. 4. Vajutus SET nupule aktiveerib teise intervalli minutite seadistamise. Seadistage teine intervall analoogselt esimesega ja vajutage pikalt SET et naasta peamenüüsse.

3.3.2 Kõrgus (Altitude) on üks kolmest otseteest mida on võimalik näha TRAINING töörežiimi alumisel real. Kõrguse näidu kuvamiseks vajutage SET nuppu, kuni ilmub alumisele reale kõrguse näit. Et siseneda kõrguse alammenüüdesse vajutage pikalt SET nuppu, kui alumisel real on kõrguse näit. Järgnevalt on ära toodud alamfunktsioonid. 1. Kõrgus (Altitude). Seda alamfunktsiooni kasutatakse algkõrguse defineerimiseks (näiteks kui teil on teada täpne hetkekõrgus saate selle sisestada). Sisestatud kõrgus võetakse aluseks uute kõrgusnäitude arvutamisel Kõrgus arvutatakse õhurõhu muutuste järgi. Hetkekõrguse defineerimine: 1. Kõrguse alamfunktsioonides on kõrguse defineerimine järjekorras esimene funktsioon. Kui see on kuvatud, vajutage SET, et aktiveerida defineerimine. Määrake üles-alla noolte abil soovitud kõrgus ja vajutage SET. Vajutage pikalt SET, et naasta peamenüüsse või kerige üles-alla noolte abil ette järgmine funktsioon. 2. Järgmine alamfunktsioon võimaldab kasutajal määrata ühikud, milles toimub õhurõhu, kõrguse ja temperatuuri näitamine. Ühikute seadistamiseks kerige ette Units ja vajutage SET. Kõrguse ühik aktiveerub, nüüd saate valida sobiva ühiku (m/ft), valige ühik üles-alla noolte abil ja valiku kinnitamiseks vajutage SET. Järgmisena saate valida õhurõhu ühiku (hPa/inHg) üles-alla noolte abil. Pärast valikut vajutage SET. Nüüd saate seadistada temperatuuri ühiku (C/F). Pärast valikut vajutage SET. Vajutage pikalt SET et naasta peamenüüsse või kerige ette kõrguse

seadistamise funktsioon.

3.3.3 Südame löögisageduse piirid (HR Limits). See on üks kolmest otsetest mida on võimalik näha TRAINING töörežiimi alumisel real. Kui stopper on käivitatud ja Südame löögisageduse piirid on aktiveeritud, siis alumisel real on kuvatud graafiliselt Teie hetke südame löögisagedus valitud piiride suhtes. Juhul, kui stopper ei ole käivitatud, näidatakse alumisel real valitud piire numbrites (näit. 145/155 vms). Nurksulud graafikul näitavad valitud piiride vahemikku graafikul, kaks noolepead näitavad hetke südame löögisagedust. Kui südame löögisagedus on väljaspool seatud piire, siis nimetatud noolepead vilguvad. Lühike vajutus SET nupule, et kuvada südame löögisageduse piiride otseseid, kui see on alumisel real nähtav, siis vajutades pikalt SET nuppu saate siseneda alamfunktsioonidesse, mis sisaldab löögisageduse piire, nende seadistamist ja löögisageduse alarmi. Nende kasutamisest ssate lugeda juhendi TIME režiimi kirjeldusest.

3.4 MEMORY töörežiim. Kui kasutate Suunto X3 HR randmekompuutrit esimest korda, siis pole sellis mälus ühtegi salvestust ja seega on MEMORY töörežiimis kõikidel ridadel --- .

3.4.1 Põhikuva. Põhikuval on kolm rida: ülemine rida näitab treeningu kestvust. Keskmine rida näitab treeningu keskmist südame löögisagedust. Alumise real on kuvatud treeningu toimumise aeg (kuupäev, kellaaeg). Maksimalne mällu salvestatavate treeningute arv on 8. Kui mälu on täis ja alustate uut treeningut, siis kustutakse mälust kõige vanem treening ja see asendub uue treeninguga. Et sirvida mälus olevate treeningute vahel vajutage SET nuppu nii mitu korda, kuni alumisele reale ilmub soovitud treeningu aeg. Seejärel vajutage pikalt SET, et näha treeningu käigus salvestatud informatsiooni. Treeningu infot saate sirvida üles-alla nooltega. Informatsiooni järjekord on järgmine: 1. Kuva näitab Max/Min pulssi treeningu käigus, kusjuures keskmisel real on kuvatud treeningu kõrgeim südame löögisagedus(SLS) ja ülemisel vastavalt minimaalne SLS. 2. Kuva. Alumisel real on tekst Asc/Dsc. Keskmisel real on treeningu käigus toimunud kogulaskumine valitud kõrgustühikutes, ülemisel real kogu tõus valitud kõrgustühikutes. 3. Kuva. Alumisel real on tekst High/Low. Keskmisel real on treeningu käigus salvestatud suurim kõrgus. Ülemisel real on treeningu käigus salvestatud madalaim kõrgus. 4-14 Kuva. Alumisel real on ringi/vaheaja number, keskmisel real SLS näit sellel hetkel ja ülemisel real on kuvatud ringi/vaheaeg. Viimane Kuva – keskmisel real on tekst End, alumisel real on treeningu lõpu kellaaeg ja kuupäev.

Pikk vajutus SET nupule ükskõik millise kuva ajal toob tagasi põhikuvale.

Märkus!!Treeningu infot ei kuvata enne, kui stopperi ajavõtt pole peatatud.

Märkus!!Väärtused kuvadel 1-3 uuendatakse iga 10s jooksul treeningu käigus.

3.5 Suuntosports.com. SuuntoSports.com veebikeskkonnas saab iga Suunto omanik tasuta osaleda. Et seda kasutada registreeruge internetis selle kasutajaks.

4. Suunto X3 HR Enese testi protseduur. Alljärgnevas on kirjeldatud enesetest protseduuri, mida kasutatakse hooldus ja testimis eesmärkidel. Testi tegemine ei anna tavakasutajale mingit kasu, seega pole vaja seda teostada. Testi on kirjeldatud vaid seepärast, et seda on võimalik ka kogemata, tahtmatul käivitada ja seetõttu on vajalik teada, kuidas taastada kella normaalolek. Kui mingil hetkel on kellal kuvatud korraka kõik olemasolevad sümbolid, siis on aktiveeritud

kirjeldatud test. Et sellest väljuda teostage sammud 2-5.

1. Enesetest sooritamiseks vajutage alla 5 sekundiks kella kõik neli nuppu. Kuvatakse kõik olemasolevad ekraanisegmendid.
 2. Vajutage UP/LIGHT nuppu . Kell hakkab lugema 4'ist kuni 0'ni. Kui lugemine on lõppenud kon ülemisel ja keskmisel real kuvatud 5 nulli.
 3. Vajutage DOWN/LAP nuppu. Alumisele reale ilmub tekst Test EPM ja seade laseb kuuldavale pika piikusva heli. Seejärel ilmub alumisele reale kiri EPM-OK.
 4. Vajutage SET. Ülemisele ja keskmisele reale ilmuvad numbrid.
 5. Vajutage START/STOP. Seade kuvab TIME töörežiimi nime ja lülitub aja töörežiimile.
- Märkus!!Enesetest kustutab mälu ja taastab tehaseseaded.*

Garantii. Kui tootel peaksid ilmneva vea materjali või tootmisvea, siis Suunto OY, omal valikul, kas asendab toote või selle osad uute või parandatud vastu tasuta 2 (kahe) aasta jooksul alates ostukuupäevast. See garantii laieneb ainult toote esialgsele ostjale ja katab tootjapoolsed materjali ja tootmisdefektid, mis ilmnevad toote õigel ja normaalsel kasutamisel garantiiperioodi ajal.

Garantii ei hõlma patareivahetust. Garantii ei kehti kahjustustele ja vigadele, mis on tekkinud õnnetuse tagajärjel, toote ebaõigest kasutamisest tulenevatele vigadele, juhul, kui toodet on muudetud või modifitseeritud ja muudele vigadele, mis on põhjustatud toote ebaõigest ja valest kasutamisest.

Klient võib kasutada õigust lasta parandada oma randmekompuuter garantiikorras, kontakteerudes Suunto klienditeeninduse osakonnaga, et saada parandamiseks luba.

Suunto Oy, tema allüksused ja edasimüüjad ei vastuta juhuslike või mittejuhuslike kahjude eest, mis tulenevad seadme kasutamisest või kasutamisevõimetusest.

Suunto Oy ei võta vastutust seadme kasutamisest tulenevatele kahjudele ja kaebustele, mis tulevad kolmandate isikute poolt. Suunto kvaliteeditagamissüsteem on sertifitseeritud Det Norske Veritas' e poolt ja vastab ISO 9001 nõuetele. (kvaliteedi sertifikaat nr 96-HEL-AQ-220)

Kui garantiinõue on õigustatud, siis tagastage toode oma Suunto edasimüüjale, kes on vastutav, et Teie toode saaks parandatud. Lisage oma nimi, aadress, garantiitalong ja/või ostuarve, vastavalt nii, kuidas antud riigis nõutakse. Garantiiõudega hakatakse tegelema ja toode parandatakse või vahetatakse ümber tasuta ja tagastatakse Teile eelnevalt Suunto edasimüüja poolt öeldud aja pärast. Kõik parandustööd, mis ei käi garantii alla, tehakse Teile kulul. See garantii ei ole edasiantav ja kehtib esmasele omanikule.

Juhul, kui ei ole võimalik pöörduda Suunto edasimüüja poole, siis kontakteeruge oma Suunto maaletoojaga edasise informatsiooni saamiseks.

Märkus: Kahjustused, mis on põhjustatud mitte-originaalosa kasutamisest, ei käi garantii alla!!