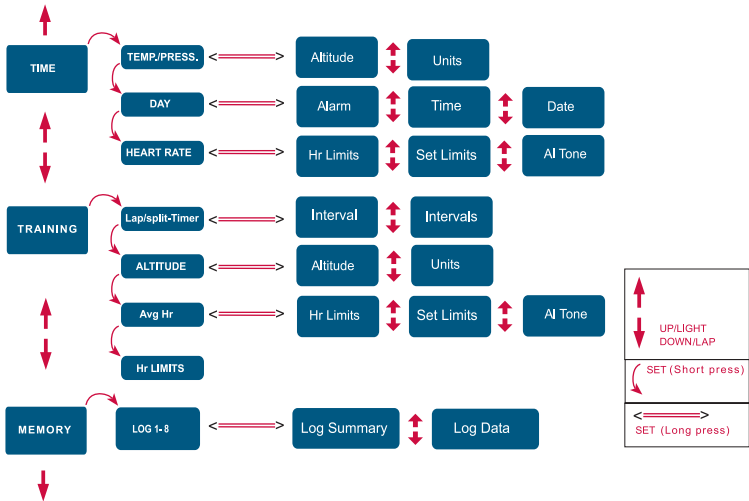


SUUNTO
X3_{HR}

OHJEKIRJA


SUUNTO
REPLACING LUCK.



ASIAKASPALVELUN YHTEYSTIEDOT

Suunto Oy

Puh. +358 9 875870

Fax +358 9 87587301

Suunto USA

Puh. 1 (800) 543-9124

Kanada

Puh. 1 (800) 776-7770

Euroopan Call Center

Puh. +358 2 284 11 60

Suunnon verkkosivut

www.suunto.com

1. JOHDANTO	4
1.1. HARJOITTELUN ALOITTAMINEN	4
1.2. HOITO JA PUHDISTUS	5
1.2.1. Suunto X3HR:n hoito	5
1.2.2. Lähetinvyön huolto	5
1.3. VESITIIVIYS	6
1.4. PARISTOJEN VAIHTO	7
1.5. LÄHETINVYÖN PARISTON VAIHTAMINEN	9
2. NÄIN KÄYTÄT SUUNTO X3HR:ÄÄ	11
2.1. NÄYTTÖ	11
2.1.1. Toimintojen symbolit	11
2.2. PAINIKKEET	12
2.2.1. Lyhyt ja pitkä painallus	12
2.2.2. START/STOP-painike	12
2.2.3. SET-painike	12
2.2.4. NUOLI YLÖS/LIGHT-painike	13
2.2.5. NUOLI ALAS/LAP-painike	13
2.3. TOIMINTOVALIKOISSA LIIKKUMINEN	14
2.4. SYKEMITTARI JA LÄHETINVYÖ	16
2.4.1. Sykemittarin käynnistäminen	16
2.4.2. Sähkömagneettiset häiriöt	16
2.4.3. Varoituksia	16
2.4.4. Suunto X3HR:n ja lähetinvyön käyttö vedessä	17

3. TILAT	18
3.1. YLEISTÄ	18
3.2. TIME-TILA	18
3.2.1. Perusnäyttö	18
3.2.2. Viikonpäivä	19
3.2.3. Syke	22
3.2.4. Lämpötila ja absoluuttinen ilmanpaine	24
3.3. TRAINING-TILA	26
3.3.1. Perusnäyttö	26
3.3.2. Ajanottokello	28
3.3.3. Korkeus	30
3.3.4. Sykerajat	32
3.4. MEMORY-TILA	33
3.4.1. Perusnäyttö	33
3.5. SUUNTOSPORTS.COM	35
4. SUUNTO X3HR:N ITSEKOESTUS	36
5. TEKNISET TIEDOT	37
6. KÄYTTÖEHDOT	39
6.1 TEKIJÄNOIKEUDET	39
6.2 TAVARAMERKIT	39
6.3 CE-YHDENMUKAISUUS	39
6.4 ISO 9001 -YHDENMUKAISUUS	39
7. VASTUUNRAJOITUS	40

1. JOHDANTO

Suunto X3HR -rannetietokone on harrastuskäyttöön tarkoitettu, luotettava elektroninen instrumentti. Ulkoilmalajien ja kestävyyslajien, kuten vaelluksen, juoksun ja pyöräilyn harrastajat voivat luottaa sen tarkkuuteen.

Suunto X3HR:ssä on kolme päätoimintatilaa: TIME (aika), TRAINING (harjoitus) ja MEMORY (muisti). Jokaisessa tilassa on useita alitoimintoja, jotka entisestään lisäävät laitteen käyttökelpoisuutta omistajalleen. Mikäli et tee mitään asetuksia tai valintoja viiteen tuntiin, Suunto X3HR palaa automaattisesti senhetkisen tilan perusnäyttöön. Avainominaisuuksia ja toimintatiloja kuvataan tarkemmin luvussa 3.

HUOM! *Suunto X3HR:ää ei ole tarkoitettu ammattikäyttöön tai teollisuusmittauksiin, eikä sitä tule käyttää korkeuden tai ilmanpaineen mittaamiseen extreme-urheilussa kuten laskuvarjohypyissä, riippuliidossa, liitovarjohypyissä tai purjelentokoneella lentämisessä.*

1.1. HARJOITTELUN ALOITTAMINEN

1. Kiinnitä lähetinvyö napakasti rintakehäsi ympärille.
2. Kostuta elektrodit ja aseta ne ihollesi.
3. Siirry Suunto X3HR:n Training-tilaan NUOLI YLÖS- tai NUOLI ALAS -painikkeella.
4. Tarkasta, että laite näyttää sykkeesi.
5. Kun painat START-painiketta, ajanottokello käynnistyy ja tietoja aletaan tallentaa muistiin.
6. Aloita harjoittelu. Jos haluat lisätietoja, tutustu ensin käyttöohjeeseen.
7. Ota kierrosaikoja NUOLI ALAS/LAP-painikkeella.
8. Alarivillä olevia tietoja voit katsella SET-painikkeen avulla.
9. Harjoittelun lopuksi paina START/STOP-painiketta, jolloin tietojen tallentaminen muistiin lopetetaan.

10. Lisätietoja uuden Suunto X3HR:si ominaisuuksista saat tästä käyttöohjeesta.

1.2. HOITO JA PUHDISTUS

1.2.1. Suunto X3HR:n hoito

Tee vain tässä käyttöoppaassa mainitut hoitotoimenpiteet. Älä koskaan yritä purkaa Suunto X3HR:ää tai huoltaa sitä itse. Suojaa Suunto X3HR:ää iskuilta, korkeilta lämpötiloilta ja suoralta auringonvalolta. Vältä Suunto X3HR:än hankaamista kovia pintoja vasten jotka voivat naarmuttaa näyttöä. Kun et käytä laitetta, säilytä Suunto X3HR:ää huoneenlämmössä, puhtaassa ja kuivassa paikassa.

Voit pyyhkiä laitteen puhtaaksi lämpimällä vedellä kostutetulla pyyhkeellä. Pinttyneet likatahrat voit poistaa miedolla saippualliuoksella. Älä altista Suunto X3HR:ää voimakkailla kemikaaleilla kuten bensiinille, puhdistusaineille, asetonille, alkoholille, hyönteiskarkotteille, liimoille tai maaleille, sillä ne vaurioittavat laitteen tiivisteitä, kuo-ria ja pintakäsittelyä. Pidä anturin ympärillä oleva alue puhtaana liasta ja hiekasta. Älä koskaan työnnä mitään anturin reikään.

1.2.2. Lähetinvyön huolto

Pese lähetin jokaisen käyttökerran jälkeen miedolla saippualliuoksella. Huuhtelee puhtaalla vedellä ja kuivaa se huolellisesti.

Säilytä lähetinvyötä viileässä ja kuivassa paikassa. Älä koskaan varastoi lähetintä kosteana. Kosteus pitää lähettimen elektrodit aktivoituneina, mikä lyhentää pariston ikää

Älä taivuttele tai venyttele lähetintä. Se saattaa vaurioittaa elektrodeja.

1.3. VESITIIVIYS

Suunto X3HR ja lähetinvyö on testattu ISO (International Organization for Standardization) 2281 -standardin mukaisesti (www.iso.org) ja todettu vesitiiviiksi. Merkinnän "water resistant" ("vesitiivis") lisäksi Suunto X3HR ja lähetinvyö on merkattu vedenalaisen paineensiedon syvyyslukemalla, joka vastaa testattua paineensietoa.

Suunto X3HR on testattu 30 metrin (100 jalan) syvyyteen ja lähetinvyö 20 metrin (66 jalan) syvyyteen. Laitteissa oleva merkintä ei siis vastaa sukellussyvyyttä, vaan sitä syvyyttä veden alla, joka aiheuttaisi testatun paineen laitteeseen.

Suunto X3HR:ää ei siis ole suunniteltu kestäämään sukeltamista 30 metriin (100 jalkaan), eikä lähetinvyötä vastaavasti 20 metriin (66 jalkaan).

Suunto X3HR on suunniteltu kestäämään sadetta, suihkussa käyntiä, uintia tai muuta normaalia kosketusta veden kanssa. Laitteen painonappeja ei kuitenkaan saa painella sen ollessa kosketuksissa veden kanssa.

HUOM! *Suunto X3HR:ää tai lähetinvyötä ei saa käyttää sukeltaessa.*

1.4. PARISTOJEN VAIHTO

Suunto X3HR toimii kolmen voltin CR 2032 litiumparistolla. Pariston käyttöikä on arviolta 12 kuukautta.

Pariston alhaisen varaustason ilmaisin tulee näkyviin, kun paristossa on virtaa jäljellä noin 5-15 prosenttia. Paristo kannattaa tällöin vaihtaa. Myös erittäin kylmä ilma saattaa aktivoida alhaisen varaustason ilmaisimen vaikka paristossa olisikin vielä riittävästi virtaa. Vaihda paristo kun varaustason ilmaisin syttyy ja lämpötila on yli 10 °C (50 °F).

HUOM! *Taustavalon, korkeusmittarin ja kompassin runsas käyttö lyhentää pariston käyttöikää huomattavasti.*

Voit vaihtaa laitteiden paristot itse noudattaen varovaisuutta, jotta paristolokeroon tai rannetietokoneeseen ei pääse vettä. Käytä aina alkuperäisiä Suunto-paristopakkauksia, jotka sisältävät uuden pariston, paristolokeron kannen ja tiivisterenkaan. Pakkauksia myyvät viralliset Suunto-jälleenmyyjät.

HUOM! *Vaihda pariston vaihdon yhteydessä myös paristolokeron kansi ja tiivisterengas. Älä käytä vanhaa kantta tai tiivisterengasta.*

HUOM! *Vaihdat paristot laitteisiin omalla vastuullasi. Suunto suosittelee, että laitteiden paristot vaihdetaan virallisessa Suunto-huoltopalvelussa.*

Vaihda paristo seuraavasti:

1. Aseta kolikko Suunto X3HR:n takapuolella olevan paristolokeron kannen uraan.
2. Käännä kolikkoa vastapäivään, kunnes se osoittaa auki-merkkiä (open).
3. Poista paristolokeron kansi sekä tiivisterengas ja hävitä ne. Varmista kaikkien pintojen puhtaus ja kuivuus.
4. Poista vanha paristo varovasti.



5. Aseta uusi paristo paristolokeroon metallisen kontaktilevyn alle siten, että pariston positiivinen napa (+) osoittaa ylöspäin.
6. Aseta uusi tiivisterengas ja paristolokeron kansi paikoilleen. Käännä paristolokeron kantta kolikolla myötöpäivään, kunnes sen ura osoittaa kiinnimerkkiä (close). Älä paina paristolokeron kantta kääntäessäsi sitä.

HUOM: Noudata erityistä huolellisuutta paristoa vaihtaessasi, jotta Suunto X3HR:äsi säilyttäisi vesitiiviyyden. Huolimaton pariston vaihto voi mitätöidä laitteen takuun.

VAROITUS! Tämä Suunto-tuote käyttää litiumparistoa. Tulipalo- ja palovammariskin takia älä pura, murskaa, puhkaise, oikosulje tai lataa paristoa, äläkä altista sitä tulelle tai upota veteen. Käytä ainoastaan valmistajan suosittelemia paristoja. Kierrätä tai hävitä käytetyt paristot asianmukaisella tavalla.



1.5. LÄHETINVYÖN PARISTON VAIHTAMINEN

Lähetinvyö toimii kolmen voltin CR 2032 litiumparistolla, tyyppi: CR 2032.

Lähetinvyön pariston keskimääräinen odotettavissa oleva käyttöikä on 300 tuntia ihanteellisessa käyttölämpötilassa. Kun Suunto X3HR ei vastaanota signaalia, vaikka lähetinvyö on aktiivinen, saattaa pariston vaihto olla tarpeen. Muita signaalin vastaanottoon vaikuttavia tekijöitä löytyy luvusta 2.4.2.

Vaihda paristo seuraavasti:

1. Aseta kolikko lähetinvyön paristolokeron kannen uraan. Paristolokero on lähetinvyön takaseinässä.
2. Käännä kolikkoa vastapäivään kunnes se on auki-merkin (open) kohdalla tai hiukan sen yli.
3. Poista paristolokeron kansi. Tarkista että tiivisterengas ja kaikki pinnat ovat puhtaita ja kuivia. Älä venytä tiivistettä.
4. Poista vanha paristo varovasti.
5. Aseta uusi paristo paristolokeroon siten, että positiivinen puoli (+) on ylöspäin.

6. Aseta tiivisterengas takaisin oikeaan asentoon, laita paristolokeron kansi paikalleen ja käännä sitä kolikolla myötöpäivään, kunnes ura on kiinni-merkin (close) kohdalla.

HUOM! Suosittelemme vaihtamaan paristolokeron kannen ja tiivisteen samalla kertaa kuin pariston, jotta lähetin varmasti pysyy puhtaana ja vesitiiviinä. Vaihtokansia on saatavilla Suunto-lisävarusteena.

2. NÄIN KÄYTÄT SUUNTO X3HR:ÄÄ







2.1. NÄYTTÖ

Tehtaalta lähtiessään Suunto X3HR on asetettu näyttämään Time- eli aikatilan perusnäytön tiedot eli päivämäärän, kellonajan sekä viikonpäivän.

Tilakohtaisten tietojen lisäksi Suunto X3HR:n näyttö sisältää useita symboleja.

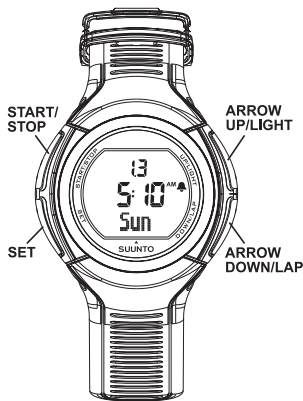
2.1.1. Toimintojen symbolit

Toimintojen symbolit ilmaisevat että jokin toiminnoista (esim. hälytys) on aktivoitu tai että paristo tulee vaihtaa (alhaisen varaustason ilmaisin). Toimintojen symbolit ovat:

-  Sydän: Aktiivinen, kun laite vastaanottaa sykesignaalia. (Symboli näytetään mitatun sykkeen vieressä.)
-  Ajanottokello: Aktiivinen, kun mitataan aikaa Training-tilassa tai kun ajanottokelloa ei ole nollattu.
-  Sykerajanolet: Aktiivinen, kun sykerajat on aktivoitu.
-  Sykerajahälytys: Aktiivinen, kun hälytysääni (AI Tone -asetus) on päällä ja sykerajat on aktivoitu.
-  Hälytys: Aktiivinen, kun hälytystoiminto on päällä.
-  Alhainen varaustaso: Aktiivinen, kun paristo on vaihdettava.
- MEM** MEM: Aktiivinen, kun ollaan Memory-tilassa. Tämä symboli ilmaisee, että katselet muistista haettava tietoa etkä aktiivisia harjoitustietoja.



2.2. PAINIKKEET



2.2.1. Lyhyt ja pitkä painallus

Voit suorittaa painikkeiden avulla eri toimintoja riippuen siitä, kuinka kauan painat niitä.

Tavallinen eli lyhyt painallus tarkoittaa sitä, että painiketta painetaan nopeasti.

Pitkä painallus tarkoittaa sitä, että painiketta painetaan yli 2 sekuntia.

2.2.2. START/STOP-painike

Lyhyt painallus

- Käynnistää ja pysäyttää ajanottokellon Training-tilassa.

Pitkä painallus

- Nollaa ajanottokellon aikanäytöt (ylä- ja alarivit) Training-tilassa.

2.2.3. SET-painike

Lyhyt painallus

- Siirtää valintaa näytön alarivillä olevien pikavalintojen välillä.
- Kun vaihdat mittayksiköitä, hyväksyy senhetkisen valinnan ja siirtyy seuraavaan valintaan. (Seuraava valinta alkaa vilkkua.)
- Näyttää Memory-tilassa valitut näytöt tallennetuista harjoituksista.

Pitkä painallus

- Siirtyy syvemmälle valitun pikavalinnan toimintohierarkiassa. Ylätason toiminto näytetään tilan perusnäytön alarivillä.
- Palaa perusnäyttöön ja hyväksyy senhetkiset valinnat.

2.2.4. NUOLI YLÖS/LIGHT-painike

Lyhyt painallus

- Siirtyy seuraavaan tilaan.
- Vaihtaa valitun mittayksikön tai asetuksen toiseen (esim. päälle/pois).
- Kasvattaa valittua numeroarvoa.
- Siirtyy seuraavaan säätö-/valintakohtaan (näytetään alarivillä).

Pitkä painallus

- Syyttää näytön taustavalon. Taustavalo palaa 10 sekuntia viimeisen painalluksen jälkeen.

2.2.5. NUOLI ALAS/LAP-painike

Lyhyt painallus

- Siirtyy edelliseen tilaan.
- Vaihtaa valitun mittayksikön tai asetuksen toiseen (esim. päälle/pois).
- Pienentää valittua numeroarvoa.
- Siirtyy edelliseen säätö-/valintakohtaan (näytetään alarivillä).
- Kun ajanottokello on käynnistetty (START/STOP-painikkeella), tallettaa väli-/kierrosajan muistiin. Voit siirtyä toiseen päätilaan NUOLI YLÖS/LIGHT-painikkeella ainoastaan kun ajanottokello on käynnissä.

Pitkä painallus

Ei erityistoimintoa.

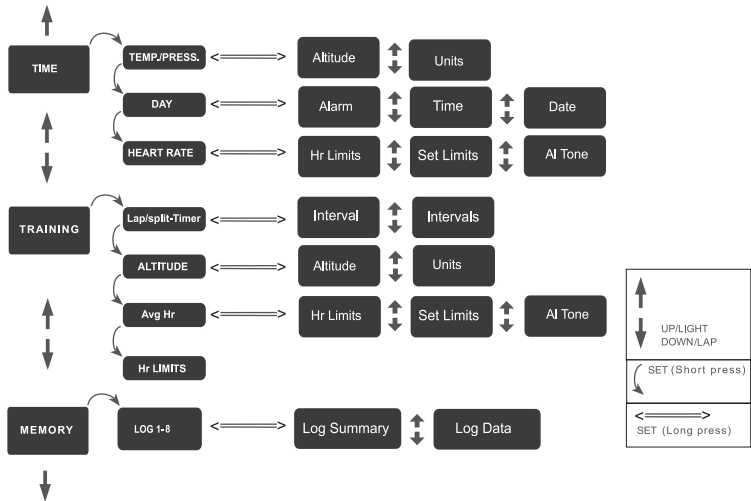
2.3. TOIMINTOVALIKOISSA LIIKKUMINEN

Toimintovalikot on järjestetty eri käyttötilojen alle. Kun valitset tietyn tilan, sen perusnäyttö ilmestyy näytölle. Jokaisessa tilassa voit asettaa erilaisia tietojoukkoja näkymään alarivillä. Näitä vaihtoehtoja kutsutaan pikavalinnoiksi. Niihin kaikkiin sisältyy useita pikavalintakohtaisia asetuksia.

Voit muuttaa pikavalintoja jokaisessa tilassa SET-painikkeella. Pitkä SET-painikkeen painallus tilan perusnäytössä avaa aktiivisen pikavalinnan toimintovalikon. Asetuksen nimi näytetään korostettuna alarivillä ja asetuksen arvot näytetään ylä- ja keskirivillä. Painamalla SET-painiketta siirryt arvokenttiin. Voit muuttaa aktiivisen (vilkkuvan) kentän arvoa painamalla nuoli ylös/alas -painikkeita. Painamalla SET-painiketta uudelleen siirryt seuraavaan kenttään. Voit palata valikkoon painamalla SET-painiketta lyhyesti niin monta kertaa, että asetuksen nimi näkyy taas korostettuna.

Kun haluat siirtyä pikavalinnan muihin asetuksiin, paina nuoli ylös/alas -painiketta, kun asetuksen nimi on korostettu. Kun haluat palata tilan perusnäyttöön, paina SET -painiketta pitkään milloin tahansa asetusten vaihtamisen aikana.

Seuraavasta kuvasta näet valikkorakenteen perusajatuksen.



2.4. SYKEMITTARI JA LÄHETINVYÖ

2.4.1. Sykemittarin käynnistäminen

Käynnistä sykemittari seuraavasti:

1. Kiinnitä lähetin joustavaan vyöhön.
2. Säädä vyön pituus niin, että se istuu tiukasti ja mukavasti. Kiinnitä lähetin rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle. Lukitse solki.
3. Vedä lähetin irti rintakehästäsi ja kostuta huolellisesti uralliset elektrodialueet sen sisäpinnalla.
4. Tarkista, että lähetin istuu napakasti ja kostutetut elektrodit ovat ihoasi vasten, ja että logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.
5. Aseta Suunto X3HR ranteeseesi kuin tavallinen kello.

HUOM! Suosittelemme, että puet lähettimen paljasta ihoasi vasten. Jos kuitenkin mieluummin pidät lähetintä ohuen paidan päällä, huolehdi että paita on riittävän märkä elektrodien kohdalta.

2.4.2. Sähkömagneettiset häiriöt

Korkeajännitelinjat, liikennevalot, sähköjunien ja raitiovaunujen sähkölinjat, televisiot, autojen moottorit, langattomat pyörätietokoneet, tietyt sähkötoimiset kuntolaitteet, matkapuhelimet sekä turvaportin läpi kulkeminen voivat aiheuttaa häiriötä sykemittaukseen.

2.4.3. Varoituksia

Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai muu sähköinen kirurgisesti istutettu laite, käyttävät sykemittaria omalla vastuullaan ja heille suositellaan kunnostiä lääkärin valvonnassa ennen sykemittarin ensimmäistä käyttökertaa. Näin

varmistat sydämentahdistimen ja sykemittarin yhteiskäytön turvallisuuden ja luotettavuuden.

Liikunta saattaa sisältää jonkin verran riskejä, erityisesti mikäli olet aloittamassa säännöllistä liikuntaa pidemmän tauon jälkeen. Suosittelemme lääkärintarkastuksessa käyntiä ennen säännöllisen kunto-ohjelman aloittamista.

Rannetietokone on parasta sijoittaa 1 metrin päähän lähettimestä. Varmista ettei muita lähettämiä ole kantaman sisäpuolella, sillä ne voivat antaa väärän lukeman.

Vältä toistuvia iskuja Suunto X3HR:ään; ne voivat aiheuttaa väärän sykelukeman.

2.4.4. Suunto X3HR:n ja lähetinvyön käyttö vedessä

Sykemittaus vesiliikunnassa on teknisesti vaativaa seuraavista syistä:

- Klooripitoinen allasvesi ja suolainen merivesi saattavat olla hyvin johtavia. Tällöin lähettimen elektrodit voivat mennä oikosulkuun eikä lähetin pysty havaitsemaan EKG-signaalia.
- Veteen hyppääminen tai erityisen voimakkaat lihasliikkeet uimassa voivat siirtää lähettimen paikkaan, missä EKG-signaalin mittaaminen ei ole mahdollista.

EKG-signaalin voimakkuus vaihtelee riippuen käyttäjän kudusrakenteesta riippuen. Sykemittauksessa esiintyy ongelmia useimmiten vedessä.

3. TILAT

3.1. YLEISTÄ

Suunto X3HR:ssä on kolme käyttötilaa: Time, Training ja Memory. Valitse tila nuoli ylös/alas -painiketta painamalla. Kun vaihdat tilasta toiseen, uuden tilan nimi näkyy näytön alarivillä hetkisen aikaa.

3.2. TIME-TILA

Time-tilassa voit tarkistaa senhetkisen ajan, päivämäärän, lämpötilan ja absoluuttisen ilmanpaineen. Voit myös asettaa hälytyksiä ja tarkkailla sykettäsi.

3.2.1. Perusnäyttö



Time-tilan perusnäytössä on kolme riviä:

Päivämäärä

Ylärivillä näkyy päivämäärä valitussa muodossa (pp.kk tai kk.pp).

Kellonaika

Keskirivillä näkyy kellonaika valitussa muodossa (12h/24h).

Pikavalinnat

Alarivillä näytetään vaihtoehtoisesti viikonpäivä, syke tai lämpötila ja absoluuttinen ilmanpaine. Valitse näytettävä tieto SET-painikkeella.

- **Viikonpäivä:** Näyttää senhetkisen viikonpäivän (kolme kirjainta).
- **Syke:** Näyttää sykkeen. Kun valitset tämän pikavalinnan ensimmäisen kerran, se näyttää numeron 00. Mikäli se on valittu jo aiemmin, se näyttää aiemmin mitatun sykkeen. Uusi syke näytetään, mikäli sykesignaali rekisteröidään 5 minuutin kuluessa pikavalinnasta.

- **Lämpötila ja Absoluuttinen ilmanpaine:** Näyttää lämpötilan (C/F) ja absoluuttisen ilmanpaineen (hPa/InHg) valittuina yksikköinä. Ilmanpaine ja lämpötila päivittyvät aina, kun valitset tämän pikavalinnan, ja 15 minuutin välein pikavalinnan ollessa valittuna pidempään.

3.2.2. Viikonpäivä

Viikonpäivä on yksi kolmesta pikavalinnasta, jotka näkyvät Time-tilan perusnäytön alarivillä. Siirry viikonpäivä-pikavalintaan SET-painikkeen lyhyillä painalluksilla. Kun se on näkyvillä, voit avata sen toimintovalikon painamalla SET-painiketta pitkään. Seuraavassa on luettelo toiminnoista ja ohjeet niiden käyttöön.

Hälytyksen asettaminen (Set Alarm)

Aseta hälytys seuraavasti:

1. *Set Alarm* on valmiiksi toimintovalikon ensimmäinen kohta. Valitse se painamalla lyhyesti SET-painiketta. Hälytyksen tiedot (tila, aika) näkyvät näytöllä. Hälytystila aktivoituu.
2. Vaihda hälytyksen tilaksi *On* eli päällä painamalla jompaa-kumpaa nuolipainiketta. Paina lyhyesti SET-painiketta. Tuntien valinta aktivoituu.
3. Aseta haluttu tunti nuolipainikkeilla ja paina SET. -painiketta. Minuuttien valinta aktivoituu.
4. Aseta haluttu minuuttiluku nuolipainikkeilla ja paina SET-painiketta. Set Alarm -teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
5. painaa SET-painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
6. tai siirtyä seuraavaan valintaan nuolipainikkeilla.



Kellonajan asettaminen (Set Time)



Aseta kellonaika seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Set Time* nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Kellonaika näkyy keskirivillä, sekunnit valittuna.
2. Nollaa sekunnit nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Minuuttien valinta aktivoituu.
3. Aseta haluttu minuuttiluku nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Tuntien valinta aktivoituu.
4. Aseta haluttu tunti nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. 12/24h-näytön valinta ylärivillä aktivoituu.
5. Valitse joko 12h tai 24h näyttömuoto nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. (Ajan näyttömuoto keskirivillä vaihtuu myös tämän valinnan mukaan.) Set Time -teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
6. painaa SET-painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
7. tai siirtyä seuraavaan valintaan nuolipainikkeilla.

Päivämäärän asettaminen (Set Date)

Aseta päivämäärä seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Set Date* nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Päivämäärä näkyy keskirivillä, päivän valinta aktiivisena. (Päivämäärän näyttömuoto riippuu aikavalinnasta. 12h näyttömuodolla kuukausi näytetään ennen päivää ja 24h näyttömuodolla toisinpäin.)
2. Aseta haluttu päivä (1–31) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Kuukauden valinta aktivoituu.
3. Aseta haluttu kuukausi (1–12) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Vuosiluvun valinta aktivoituu.
4. Aseta haluttu vuosi (vuodet 01–49 näytöllä tarkoittavat vuosia 2001–2049) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Set Date -teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
5. painaa SET-painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
6. tai siirtyä seuraavaan valintaan nuolipainikkeilla.



3.2.3. Syke

Syke on yksi kolmesta pikavalinnasta, jotka näkyvät Time-tilan perusnäytön alarivillä. Siirry Syke-pikavalintaan SET-painikkeen lyhyillä painalluksilla. Kun se on näkyvillä, voit avata sen toimintovalikon painamalla SET-painiketta pitkään. Seuraavassa on luettelo toiminnoista ja ohjeet niiden käyttöön.

Sykerajat (HR Limits)

Tämä asetus määrää onko sykerajahälytys päällä vai ei. Hälytys ilmoittaa sinulle, jos sykkeesi poikkeaa asettamistasi sykerajoista. Hälytyksessä käytetään kahta erilaista ääntä erottamaan ylä- ja alasykerajan toisistaan. Sykelukema alkaa myös vilkkua näytöllä hälytyksen aktivoituessa. Mikäli *AI tone* on asetettu pois päältä (katso sivu 21) ja *HR Limits* pois päältä, Suunto X3HR ainostaan vilkuttaa sykelukemaa.

Aseta sykerajat seuraavasti:

1. *HR Limits* on valmiiksi toimintovalikon ensimmäinen kohta. Valitse se painamalla lyhyesti SET-painiketta. Asetettujen sykerajojen tila keskirivillä aktivoituu.
2. Vaihda tilaa nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. HR Limits -teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
3. painaa SET-painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
4. tai siirtyä seuraavaan valintaan nuolipainikkeilla.

Rajojen asettaminen (Set Limits)

Tämä valinta määrittää ylä- ja alasykerajat. Näiden arvojen ulkopuolella oleva syke käynnistää hälytyksen (joko vilkuttamalla sykelukemaa tai vilkuttamalla sykelukemaa ja aktivoimalla hälytysäänen). Yläraja näkyy ylärivillä (tätä korkeampi syke käynnistää hälytyksen) ja alaraja keskirivillä (tätä matalampi syke käynnistää hälytyksen).



Aseta sykerajat seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Set Limits* nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Yläraja aktivoituu.
2. Aseta yläraja (maks. 239) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Alaraja aktivoituu.
3. Aseta alaraja (min. 31) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Set Limits -teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
4. painaa SET -painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
5. tai siirtyä seuraavaan valintaan nuolipainikkeilla.

Hälytysäänen asettaminen (AI Tone)

Tämä valinta määrittää aktivoidaanko hälytysääni sykkeen poiketessa sykerajoista. Hälytysääni soi niin kauan kuin syke on sykerajojen ulkopuolella (katso yllä).

Aseta hälytysääni seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *AI tone* nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Hälytyksen senhetkinen tila aktivoituu.
2. Vaihda tilaa nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. *AI Tone* -teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
3. painaa SET-painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
4. tai siirtyä seuraavaan valintaan nuolipainikkeilla.



3.2.4. Lämpötila ja absoluuttinen ilmanpaine

Lämpötila ja absoluuttinen ilmanpaine on yksi kolmesta pikavalinnasta, jotka näkyvät Time-tilan perusnäytön alarivillä. Siirry Lämpötila/ilmanpaine-pikavalintaan SET-painikkeen lyhyillä painalluksilla. Kun se on näkyvillä, voit avata sen toimintovalikon painamalla SET-painiketta pitkään. Seuraavassa on luettelo toiminnoista ja ohjeet niiden käyttöön.

Korkeuden asettaminen (Altitude)

Tällä asetuksella voit määritellä senhetkisen korkeuden. Suunto X3HR käyttää korkeusasetusta vertailupohjana korkeuden muutoksille, joita se mittaa ilmanpaineen muutoksista.



Aseta korkeus seuraavasti:

1. *Altitude* on valmiiksi toimintovalikon ensimmäinen kohta. Valitse se painamalla lyhyesti SET-painiketta. Korkeuden senhetkinen arvo keskirivillä aktivoituu.
2. Aseta uusi korkeus (-500–9000 m / -1500–29995 jalkaa) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Altitude -teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
3. painaa SET-painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
4. tai siirtyä seuraavaan valintaan nuolipainikkeilla.

HUOM! Suunto X3HR mittaa korkeuden ilmanpaineen perusteella. Jos laite näyttää eri korkeuslukemaa samassa paikassa eri päivinä, ilmanpaine on muuttunut säätilan muutoksen vuoksi. Saadaksesi oikean korkeuslukeman aseta aina viitteellinen korkeus, kun säätila muuttuu huomattavasti.

Mittayksiköiden esitysmuodon asettaminen (Units)

Tällä asetuksella voit määrittää korkeuden, ilmanpaineen ja lämpötilan esitysmuodot. Vaihda Units-asetusta seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Units* nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Korkeuden näyttömuoto keskirivillä (vasemmalla reunassa) aktivoituu.
2. Vaihda korkeuden mittayksikköä (m/ft) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Ilmanpaineen näyttömuoto ylärivillä aktivoituu.
3. Vaihda ilmanpaineen mittayksikköä (hPa/inHg) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Lämpötilan näyttömuoto keskirivillä (oikealla reunassa) aktivoituu.
4. Vaihda lämpötilan mittayksikköä (C/F) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Units-teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
5. painaa SET-painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
6. tai siirtyä seuraavaan valintaan nuolipainikkeilla.



3.3. TRAINING-TILA

3.3.1. Perusnäyttö



Training-tilan perusnäytössä on kolme riviä:

Ajanottokello, lenkin kokonaiskesto/väliaika

Ylärivillä näytetään lenkin kokonaiskesto/väliaika. Kun käynnistät ajanottokellon START/STOP-painikkeella, tällä rivillä näytetään lenkin kokonaiskesto alusta lukien. Mikäli painat NUOLI ALAS/LAP-painiketta ajanoton ollessa päällä, alusta kulunut aika pysyy näytöllä 3 sekunnin ajan. Tämän jälkeen näytöllä näkyy jälleen lenkin kokonaisaika, kunnes painat NUOLI ALAS/LAP-painiketta uudelleen tai pysäytät ajanoton painamalla START/STOP-painiketta.

Mikäli ajanottokello ei ole käynnissä, tällä rivillä näytetään joko viimeksi ajanotolla mitattu aika tai 0.00,0 (oletusnäyttö), jos olet nollannut ajanottokellon.

Kokonaisaika näytetään minuuteissa, sekunneissa ja sekunnin kymmenesosissa. Jos mitattu aika kuitenkin on yli tunnin, se näytetään tunneissa, minuuteissa ja sekunneissa.

Syke

Syke näytetään keskirivillä. Sydänsymboli, joka vilkkuu sykkeen tahdissa, näytetään sykearvon (numeroina) vasemmalla puolella. Mikäli lähetinvyön ja sykemittarin välille ei muodostu yhteyttä 5 minuutin kuluessa Training-päätilaan siirtymisestä, rivillä näytetään nollia.

Pikavalinnat

Alarivillä näytetään vaihtoehtoisesti kokonais/kierrosaika, ajanotto, vertailukorkeus, keskimääräinen syke tai syke verrattuna asetettuihin sykerajoihin (mikäli ajanottokello on käynnissä ja sykerajat ovat käytössä). Mikäli ajanottokello ei ole käynnissä ja sykerajat ovat poissa käytöstä, näytetään sykerajat kahden viimeisen yllämainitun sijasta. Valitse näytettävä tieto SET-painikkeella.

- **Kokonais-/kierrosaika, ajanotto:** Kun käynnistät ajanottokellon START/STOP-painikkeella, tämä aika on sama kuin ylärivillä oleva. Kun painat NUOLI ALAS/LAP -painiketta, näytetään edellisestä tämän painikkeen painalluksesta kulunut aika. (Mikäli et kuitenkaan ole aiemmin painanut NUOLI ALAS/LAP -painiketta, tässä näytettävä aika on sama kuin ylärivillä ja kierrosnumero on 1.)

Kierrosten lukumäärä näytetään ajan vasemmalla puolella (pienemmillä numeroilla kuin juokseva aika). Kun pysäytät ajanoton painamalla START/STOP-painiketta, myös kierrosaika pysähtyy ja jää ilmoittamaan kierrosten lukumäärän ja viimeisen kierrosajan.

Kun nollaat ajanottokellon painamalla pitkään START/STOP-painiketta, myös tämä näyttö nollaantuu ja näyttää 0.00,0 (oletusarvo). Kierrosten/väliaikojen maksimimäärä, joka voidaan tallettaa yhden harjoituskerran aikana, on 10. Kymmenennen kierrosajan/väliajan jälkeen aikoja ei enää talleteta muistiin. Vaikka kierros-/väliajat näytetäänkin kuin ennen, kierroslukuna näytetään vain - -.

Jos intervalliajastin on asetettu käyttöön (ja on asetettu ainakin yksi intervalliarvo), tällä rivillä näytetään intervalliaika lähtölaskun tyyliä. Esimerkiksi, jos intervalliksi on asetettu 3.00, tällä rivillä näytetään kolmesta minuutista taaksepäin juoksevaa aikaa, ja kun se saavuttaa nollan, se alkaa uudelleen asetetusta intervallista. Toistojen määrä näytetään vasemmalla puolella pienemmillä numeroilla. Tämä lähtölaskenta käynnistyy, kun käynnistät ajanottokellon painamalla START/STOP-painiketta.

Kaikki nämä toimenpiteet voidaan suorittaa ja suoritetaan, vaikka tämä pikavalinta ei näkyisikään.

- **Vertailukorkeus:** Näyttää senhetkisen korkeuden perustuen ilmanpaineen muutoksiin edellisen korkeusmäärityksen jälkeen. Korkeus näytetään valitseminasi yksikköinä (m/ft).
- **Keskimääräinen syke:** Näyttää keskimääräisen sykkeen (mitattuna ajanottokellon käynnistämisestä). Arvo päivittyy tosiaikaisesti koko harjoituksen ajan.
- **Syke verrattuna sykerajoihin:** Graafinen mittari näyttää senhetkisen sykkeen suhteessa sykerajoihin. Mittari esitetään palkkina ja asteikkona. Mikäli sykerajat eivät ole käytössä, tämä pikavalinta ei ole valittavissa.

Ennen ajanoton käynnistämistä tämä pikavalinta näyttää asettamasi sykerajat.

3.3.2. Ajanottokello

Ajanottokello on yksi kolmesta pikavalinnasta, jotka näkyvät Training-tilan perusnäytön alarivillä. Siirry ajanottokello-pikavalintaan SET-painikkeen lyhyillä painalluksilla. Kun se on näkyvillä, voit avata sen toimintovalikon painamalla SET-painiketta pitkään. Seuraavassa on luettelo toiminnoista ja ohjeet niiden käyttöön.

Intervalli (Interval)

Tällä asetuksella voit asettaa Interval-toiminnon käyttöön tai pois käytöstä. Se laskee asettamasi intervallit (enintään kaksi erilaista intervalliaikaa) ja hälyttää, kun aika on loppunut ja uusi intervalli alkaa. Hälytysääni on erilainen kuin sykerajahälytyksissä.

Aseta Interval-toiminto käyttöön/pois käytöstä seuraavasti:

1. *Interval* on valmiiksi toimintovalikon ensimmäinen kohta. Valitse se painamalla lyhyesti SET-painiketta. Intervallin tila aktivoituu.
2. Vaihda nuolinäppäimillä intervallin asetukseksi On, eli käytössä. Paina lyhyesti SET-painiketta. Interval-teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
3. painaa SET-painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
4. tai siirtyä Intervals-valintaan nuolipainikkeilla.

Intervallit (Intervals)

Tällä asetuksella voit asettaa Interval-toiminnossa käytettävät intervallit.

Määritä intervallit seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Intervals* nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Minuuttien valinta aktivoituu.
2. Aseta haluttu minuuttiluku nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Sekuntien valinta aktivoituu.
3. Aseta haluttu sekuntiluku nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Minuuttien valinta toiselle intervallille aktivoituu. (Mikäli haluat asettaa vain yhden intervallin, pitkä SET-painikkeen painallus tämän valinnan jälkeen palauttaa sinut perusnäyttöön.)
4. Aseta haluttu minuuttiluku toiselle intervallille nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Sekuntien valinta toiselle intervallille aktivoituu.



5. Aseta haluttu sekuntiluku toiselle intervallille nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Intervals-teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
6. painaa SET-painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
7. tai siirtyä Interval-valintaan nuolipainikkeilla.

3.3.3. Korkeus

Korkeus on yksi kolmesta pikavalinnasta, jotka näkyvät Training-tilan perusnäytön alarivillä. Siirry korkeus-pikavalintaan SET-painikkeen lyhyillä painalluksilla. Kun se on näkyvillä, voit avata sen toimintovalikon painamalla SET-painiketta pitkään. Seuraavassa on luettelo toiminnoista ja ohjeet niiden käyttöön.

Korkeuden asettaminen (Altitude)

Tällä asetuksella voit määritellä senhetkisen korkeuden. Suunto X3HR käyttää korkeusasetusta vertailupohjana korkeuden muutoksille, joita se mittaa ilmanpaineen muutoksista.



Aseta korkeus seuraavasti:

1. *Altitude* on valmiiksi toimintovalikon ensimmäinen kohta. Valitse se painamalla lyhyesti SET-painiketta. Korkeuden senhetkinen arvo keskirivillä aktivoituu.
2. Aseta uusi korkeus (-500–9000 m / -1500–29995 jalkaa) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Altitude-teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
3. painaa SET-painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
4. tai siirtyä seuraavaan valintaan nuolipainikkeilla.

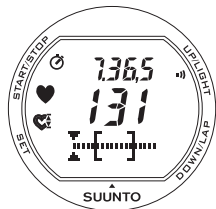
Mittayksiköiden esitysmuodon asettaminen (Units)

Tällä asetuksella voit määrittää korkeuden, ilmanpaineen ja lämpötilan esitysmuodot. Vaihda Units-asetusta seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Units* nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Korkeuden näyttömuoto keskirivillä (vasemmalla reunassa) aktivoituu.
2. Vaihda korkeuden mittayksikköä (m/ft) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Ilmanpaineen näyttömuoto ylärivillä aktivoituu.
3. Vaihda ilmanpaineen mittayksikköä (hPa/inHg) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Lämpötilan näyttömuoto keskirivillä (oikealla reunassa) aktivoituu.
4. Vaihda lämpötilan mittayksikköä (C/F) nuolipainikkeilla ja paina lyhyesti SET-painiketta. Units-teksti alarivillä aktivoituu. Nyt voit joko
5. painaa SET-painiketta pitkään, jolloin palaat perusnäyttöön,
6. tai siirtyä seuraavaan valintaan nuolipainikkeilla.



3.3.4. Sykerajat



Sykerajat on yksi kolmesta pikavalinnasta, jotka näkyvät Training-tilan perusnäytön alarivillä. Mikäli ajanottokello on käynnissä ja sykerajat on asetettu käyttöön, pikavalinta näyttää senhetkisen sykkeesi suhteessa asettamiisi sykerajoihin. Muussa tapauksessa sykerajat näytetään numeroina. Kaavion hakasulkeet osoittavat asettamasi sykerajat; nuolet puolestaan osoittavat sykkeesi. Jos syke on määriteltyjen rajojen ulkopuolella, nuolet vilkkuvat. Siirry sykerajat-pikavalintaan SET-painikkeen lyhyillä painalluksilla. Kun se on näkyvillä, voit avata sen toimintovalikon painamalla SET-painiketta pitkään. Sen toiminnot ovat HR Limits, Set Limits ja AI Tone. Ne ovat samat kuin kohdassa 3.2.3 kuvatut toiminnot, joten löydät tarkemman kuvauksen niiden käytöstä kyseisestä kohdasta.

3.4. MEMORY-TILA

Kun käytät Suunto X3HR:ää ensimmäisen kerran, ei muistiin luonnollisestikaan ole tallennettu mitään. Kaikkien muistitallenteiden numeroarvojen paikalla on sen sijaan --, eikä kierroslukuja ole myöskään tallennettu. Voit silti selata muistitallenteiden läpi nuolipainikkeilla.

3.4.1. Perusnäyttö

Memory-tilan perusnäytössä on kolme riviä:

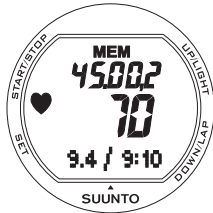
Mitatun harjoituskerran kokonaisaika: Ylärivillä näytetään harjoituksen kokonaiskesto minuuteissa, sekunneissa ja sekunnin kymmenesosissa. (Tai tunneissa, minuuteissa ja sekunneissa, mikäli mitattu harjoitus on kestänyt pidempään kuin yhden tunnin.)

Sykkeen keskiarvo: Keskirivillä näytetään harjoituksen aikaisen sykkeen keskiarvo.

Taltioidun harjoituskerran tunniste: Alarivillä näytetään jokaisen muistiin talletetun harjoituskerran päivämäärä ja aika. (Aika on ajanottokel-
lon käynnistyshetki.) Muistiin voi tallentaa enintään 8 harjoituskertaa. Kun muisti on täynnä ja tallennat uuden harjoituskerran, pyyhkiytyy vanhin harjoitus muistista.

Voit tuoda tietyn harjoituskerran näytölle seuraavasti:

1. Siirry haluttuun harjoituskertaan SET-painikkeen lyhyillä painalluksilla.
2. Valitse harjoituskerta painamalla pitkään SET-painiketta. Harjoituksen päivämäärä/ aika aktivoituu, ja voit katsella seuraavat yhteenvetonäytöt NUOLI YLÖS/LIGHT -painikkeella. (Ensimmäisen näytön jälkeen NUOLI ALAS/LAP -painikkeella voi siirtyä takaisinpäin.)



- 1. näyttö: Alarivillä näkyy teksti *Max/Min*. Keskirivillä näytetään harjoituksen aikana mitattu korkein syke (myös sykesymboli näytetään). Ylärivillä näytetään alhaisin mitattu syke.
 - 2. näyttö: Alarivillä näkyy teksti *Asc/Dsc*. Keskirivillä näytetään mitatun laskeutumisen kokonaismäärä. Ylärivillä näytetään mitatun nousun kokonaismäärä.
 - 3. näyttö: Alarivillä näkyy teksti *High/Low*. Keskirivillä näytetään suurin harjoituksen aikana mitattu korkeus valitsemissasi mittayksiköissä (m/ft). Ylärivillä näytetään pienin harjoituksen aikana mitattu korkeus valitsemissasi mittayksiköissä (m/ft).
 - 4-14. näyttö: Alarivillä näytetään kierrosnumero ja -aika. Keskirivillä näytetään syke kierros-/väliajan ottohetkellä. Ylärivillä näytetään väliaika. 4. näyttöä seuraavat näytöt ovat samanlaisia. Näyttöjä on yhtä monta kuin tallennettuja kierroksia/väliaikoja (enintään 10).
 - Viimeinen näyttö: Keskirivillä näkyy teksti *End*. Alarivillä näytetään harjoituskeran päättymisen päivämäärä ja aika.
3. Pitkä SET-painikkeen painallus lopettaa yhteenvetonäyttöjen selaamisen koska tahansa. Suunto X3HR palaa perusnäyttöön ja juuri tutkimasi harjoituskeran päivämäärä ja aika näytetään alarivillä.

Kun painat pitkään SET-painiketta, Suunto X3HR palaa sillä hetkellä näytetyn tallenteen perusmuistinäyttöön.

HUOM! Harjoituskerta ei näy muistissa ennen kuin ajanottokello on sammutettu.

HUOM! Näytöissä 1–3 näytetyt arvot päivittyvät 10 sekunnin välein ajanottokellon ollessa käynnissä.

HUOM! Et voi vaihtaa päätiloja nuolipainikkeilla selatessasi muistin yhteenvetonäyttöjä. Sinun on ensin painettava pitkään SET-painiketta palataksesi perusnäyttöön, jonka jälkeen päätilojen välillä siirtyminen toimii normaalisti.

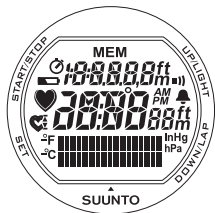
3.5. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com on kansainvälinen ja ilmainen Web-yhteisö, jossa voit osallistua keskusteluihin, löytää uusia urheilukohteita, osallistua äänestyksiin erilaisista aiheista ja tietenkin löytää kiinnostavaa SuuntoSports.comin käyttäjien julkaisemaa aineistoa. SuuntoSports.com tarjoaa sinulle palveluita, joiden avulla saat kaiken irti Suunto X3HR -laitteestasi ja parannat suorituskykyäsi.

Liittyäksesi SuuntoSports.com-yhteisöön avaa Internet-yhteys, käynnistä verkkoselain ja mene osoitteeseen www.suuntosports.com. Kun aloitussivu ilmestyy näkyviin, napsauta Register-kuvaketta ja rekisteröi itsesi ja Suunto X3HR. Tutustu SuuntoSports.comin tietosuojaperiaatteisiin ennen rekisteröitymistä. Voit muokata ja päivittää henkilökohtaista ja laiteprofiiliasi My Suunto -osiossa vielä myöhemminkin. Rekisteröidyttyäsi siirryt automaattisesti SuuntoSports.comin kotisivulle, joka esittelee sivuston rakenteen ja toimintaperiaatteen.

4. SUUNTO X3HR:N ITSEKOESTUS

Tässä luvussa kuvaillaan Suunto X3HR:n itsekoestus, jota käytetään kunnossapito- ja testaustarkoituksiin. Tämä testi ei hyödytä tavallista käyttäjää millään tavoin, joten sinun ei tarvitse suorittaa sitä. Testi kuvaillaan tässä ainoastaan siksi, että se on mahdollista käynnistää vahingossa, ja siksi on hyvä tietää miten päästä takaisin normaali-näyttöön.



Jos siis joskus näet kaikki symbolit yhtäaikaan näytöllä, olet aktivoinut itsekoestuksen. Noudata allaolevia ohjeita (kohdasta 2) päästäksesi takaisin normaaliin käyttötilaan.

Suorita itsekoestus seuraavasti:

1. Paina ja pidä pohjassa kaikki 4 painiketta yhtä aikaa 5 sekunnin ajan. Laite näyttää kaikki mahdolliset LCD-näytön lohkot.
2. Paina NUOLI YLÖS/LIGHT -painiketta. Laite aloittaa laskennan alaspäin 4:stä 0:aan. Kun laskenta on loppunut, ylä- ja keskiriveillä näytetään 5 nollaa.
3. Paina NUOLI ALAS/LAP -painiketta. Alarivillä näytetään TEST EPM -viesti, ja laite päästää pitkän piippaavan äänen. Sen jälkeen alarivillä näytetään EPM-OK-viesti.
4. Paina SET-painiketta. Joukko numeroita ilmestyy ylä- ja keskiriveille.
5. Paina START/STOP-painiketta. Laite näyttää Time-tilan nimen ja siirtyy Time-tilaan.

HUOM! Itsekoestus nollaa kaikki asetukset ja tyhjentää muistin.

5. TEKNISET TIEDOT

Yleistä

- Käyttölämpötila -20 °C – +50 °C / -4 °F – +120 °F
- Varastointilämpötila -20 °C – +60 °C / -4 °F – +140 °F
- Paino 50 g
- Vesitiivis 100 metrin / 330 jalan syvyyteen asti (ISO 2281 -standardi)
- Helposti vaihdettava paristo CR2032

Ilmapuntari

- Mittausalue 300–1100 hPa / 8,90–32,50 inHg
- Mittaustarkkuus 1 hPa / 0,01 inHg
- Tarkkuus ±2 hPa / ±0,06 inHg

Korkeusmittari

- Mittausalue -500–9000 m / -1600–29995 ft
- Resoluutio 1 m / 3 ft
- Tarkkuus ±20 m

Lämpömittari

- Mittausalue -20°C – +60 °C / -4 °F – +140 °F
- Resoluutio 1 °C / 1 °F
- Tarkkuus ±2°C

Kellokalenteri

- Tarkkuus 1 s
- Ohjelmoitu vuoteen 2049 saakka

Ajanottokello/intervalliajastin

- Ajanottokellon mittausväli 0 – 19 h 59 min 59 sek
- Kierrosajan mittausväli 0 – 9 h 59 min 59 sek
- Kierros-/väliaikoja enintään 10/harjoituskerta
- Tarkkuus 0,1 sek (1h asti)
1 sek (1h – 19h 59min)
- Intervalliajastimen 1. mittausväli 0 – 59 min 59 sek (LCD:n yläriivi)
- Intervalliajastimen 2. mittausväli 0 – 39 min 59 sek (LCD:n keskiriivi)
- Intervallien maksimimäärä 99

Syke

- Tarkkuus 1 sydämenlyönti
- Tarkkuus +/- 1 lyönti / min
- Näyttöalue 30–240 lyöntiä / min
- Sykkeen yläraja 32–239
- Sykkeen alaraja 31–238
- Toimintaetäisyys: Maksimietäisyys 95–135 cm

Lähetinvyö

- Paino 59 g
- Helposti vaihdettava paristo CR2032
- Vesitiivis 20 metrin / 66 jalan syvyyteen asti (ISO 2281 -standardi)
- Modulaatiotaajuus n. 5kHz

6. KÄYTTÖEHDOT

6.1 TEKIJÄNOIKEUDET

Tämä julkaisu sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta ja tarkoitettu ainoastaan tarjoamaan Suunto Oy:n asiakkaille Suunto X3HR -tuotteisiin liittyviä tietoja ja ohjeita.

Tätä julkaisua ei saa käyttää tai jakaa muihin tarkoituksiin tai kopioida tai jäljentää millään tavalla ilman Suunto Oy:n kirjallista lupaa.

Suunto Oy pyrkii siihen, että tässä julkaisussa olevat tiedot ovat mahdollisimman kattavat ja oikeelliset. Suunto Oy ei kuitenkaan myönnä asiasta mitään takuuta. Oikeudet julkaisun sisältöön tehtäviin muutoksiin pidätetään. Näiden ohjeiden uusien versio voidaan ladata milloin tahansa osoitteesta www.suunto.com.

6.2 TAVARAMERKIT

Suunto, rannetietokone, Suunto X3HR, Replacing Luck ja niiden logot ovat Suunto Oy:n tavaramerkkejä tai rekisteröityjä tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään. Suunto X3HR on Suunto Oy:lle valmistettu.

6.3 CE-YHDENMUKAISUUS

CE-merkki osoittaa tuotteen noudattavan Euroopan unionin EMC-direktiiviä 89/336/ETY.

6.4 ISO 9001 -YHDENMUKAISUUS

Suunto Oy:n noudattama laatujärjestelmä on ISO 9001 -laadunvarmistusstandardin mukainen (laatusertifikaatti nro 96-HEL-AQ-220). Sertifikaatin myöntää Det Norske Veritas.

7. VASTUUNRAJOITUS

Mikäli tässä tuotteessa ilmenee materiaali- tai valmistusvikoja, Suunto Oy valintansa mukaan joko korjaa viat tai vaihtaa vioittuneet osat maksutta kahden (2) vuoden kuluessa tuotteen ostopäivästä.

Tämä takuu koskee vain alkuperäistä ostajaa ja kattaa vain materiaali- tai valmistusviat, jotka ilmenevät normaalikäytössä takuuaikana.

Tämä takuu ei kata paristoa, pariston vaihtoa tai vikoja tai vahinkoja, jotka aiheutuvat onnettomuudesta, tuotteen väärinkäytöstä tai huolimattomasta käsittelystä, tuotteen tehdyistä muutoksista tai parannuksista, tuotteen käytöstä muuhun tarkoitukseen kuin siihen, jota varten se on suunniteltu, tai muusta syystä, joka ei kuulu tämän takuun piiriin.

Tuotteelle ei myönnetä muita kuin edellämainitut takuut.

Asiakas saa korjata tuotetta takuuaikana, jos hänellä on tähän Suunto Oy:n asiakaspalveluosaston myöntämä lupa. Suunto Oy tytäryhtiöineen ei ole velvollinen korvaamaan välittömiä tai välillisiä vahinkoja, jotka aiheutuvat tuotteen käytöstä tai kyvyttömyydestä käyttää tuotetta. Suunto Oy tytäryhtiöineen ei ole vastuussa tämän laitteen käytön kolmansille osapuolille aiheuttamista vahingoista tai menetyksistä.

www.suunto.com

© Suunto Oy 2/2003, 1/2005