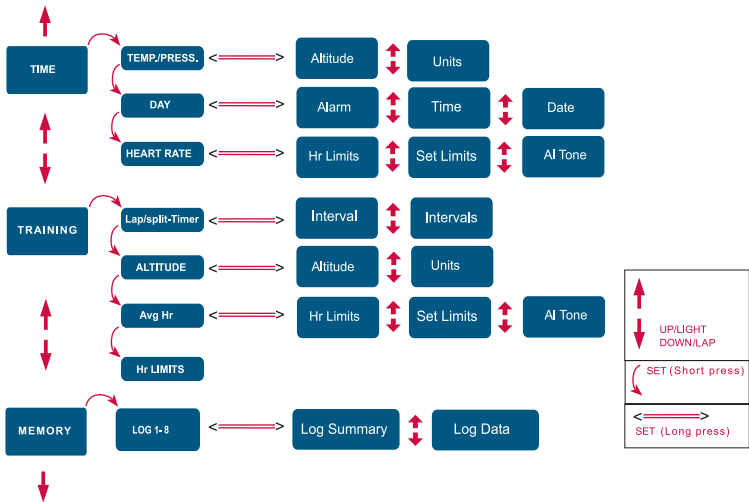


SUUNTO
X3_{HR}

HANDLEIDING


SUUNTO
REPLACING LUCK.



KLANTENSERVICE

Suunto Oy	Tel +358 9 875870
	Fax +358 9 87587301
Suunto USA	Tel 1 (800) 543-9124
Canada	Tel 1 (800) 776-7770
European Call Center	Tel +358 2 284 11 60
Suunto Website	<u>www.suunto.com</u>

1. INLEIDING	4
1.1. AAN DE SLAG	4
1.2. ONDERHOUD	5
1.2.1 Onderhoud van de Suunto X3HR	5
1.2.2. Onderhoud van de transmittersriem	5
1.3. WATERBESTENDIGHEID	6
1.4. BATTERIJEN VERVANGEN	6
1.5. VERWISSELEN VAN DE BATTERIJ VAN DE TRANSMITTERRIEM	8
2. GEBRUIKSAANWIJZING VAN UW SUUNTO X3HR	10
2.1. WEERGAVE	10
2.1.1. Functiesymbolen	10
2.2. TOETSEN	11
2.2.1. Kort en lang indrukken	11
2.2.2. START/STOP toets	11
2.2.3. SET toets	11
2.2.4. ARROW UP/LIGHT toets	12
2.2.5. ARROW DOWN/LAP toets	12
2.3. NAVIGEREN IN DE FUNCTIES	13
2.4. HARTSLAGMONITOR EN TRANSMITTERRIEM	15
2.4.1. Activeren van de hartslagmonitor	15
2.4.2. Electromagnetische storing	15
2.4.3. Waarschuwingen	15
2.4.4. Gebruik van de Suunto X3HR en de transmittersriem in water	16

3. MODI	17
3.1. ALGEMENE INFORMATIE	17
3.2. MODUS TIME	17
3.2.1. Hoofdvenster	17
3.2.2. Dag	18
3.2.3. Hartslag	21
3.2.4. Temperatuur en absolute luchtdruk	24
3.3. MODUS TRAINING	26
3.3.1. Hoofdvenster	26
3.3.2. Stopwatch	29
3.3.3. Hoogte	31
3.3.4. Hartslagzones	33
3.4. MODUS MEMORY	34
3.4.1. Hoofdvenster	34
3.5. SUUNTOSPORTS.COM	36
4. SUUNTO X3HR SELF-TEST PROCEDURE	37
5. TECHNISCHE GEGEVENS	38
6. ALGEMENE VOORWAARDEN	40
6.1 COPYRIGHT	40
6.2 HANDELSMERKEN	40
6.3 CE-CONFORMITEIT	40
6.4 ISO 9001 CONFORMITEIT	40
7. BEPERKTE AANSPRAKELIJKHEID	41

1. INLEIDING

De Suunto X3HR Wristop Computer is een betrouwbaar hoogwaardig elektronisch instrument voor recreatief gebruik. De recreant die graag sporten beoefent zoals trekken, hardlopen en fietsen kan rekenen op de precisie van de Suunto X3HR.

De Suunto X3HR heeft drie hoofdmodi: TIME, TRAINING en MEMORY.

Iedere modus heeft een aantal subfuncties die extra gebruiksmogelijkheden bieden. Indien u gedurende vijf uren geen handelingen in een van de instellingen verricht, zal de Suunto X3HR automatisch terugkeren naar het hoofdvenster van de huidige modus. Alle belangrijke functies en modi worden in hoofdstuk 3 uitgebreid beschreven.

OPMERKING: *De Suunto X3HR is niet bedoeld voor metingen die een professionele of industriële precisie vereisen noch voor hoogte- of luchtdrukmetingen bij activiteiten als parachutespringen, hanggliding, paragliding en gyrovliegen.*

1.1. AAN DE SLAG

1. Doe de hartslagband om en zorg dat deze nauwsluitend rond uw borstkas zit.
2. Bevochtig de elektroden op uw huid.
3. Selecteer de modus Training met de knop UP of DOWN op de Suunto X3HR.
4. Ga na of uw hartslag wordt weergegeven.
5. Druk op START om de stopwatch stop en het bijhouden van het logboek te starten.
6. Begin met trainen. Raadpleeg bij twijfel eerst de handleiding en de disclaimers.
7. Leg de rondetijden vast met DOWN/LAP.
8. Wijzig de op de onderste regel weergegeven trainingsinformatie door op SET te drukken.
9. Druk na afloop van de training op START/STOP om de stopwatch en het bijhouden van het logboek stop te zetten.

Lees deze handleiding om te zien welke andere mogelijkheden uw nieuwe Suunto X3HR te bieden heeft.

1.2. ONDERHOUD

1.2.1 Onderhoud van de Suunto X3HR

Volg uitsluitend de aanwijzingen op die in deze handleiding staan. De Suunto X3HR niet uit elkaar halen of zelf repareren. Bescherm uw Suunto X3HR tegen stoten, hitte en langdurige blootstelling aan direct zonlicht. Laat uw Suunto X3HR niet tegen een ruw oppervlak schuren, omdat dit krassen op de wijzerplaat kan veroorzaken. Wanneer u de Suunto X3HR niet gebruikt, kunt u deze het beste opbergen op een schone, droge plaats bij kamertemperatuur.

U kunt de Suunto X3HR schoonmaken met een vochtige (warme) doek. Voor hardnekkige vlekken en krassen kunt u een zachte zeep gebruiken. Gebruik geen sterke chemische middelen zoals benzine, reinigungsoplosmiddelen, aceton, insectenwerende middelen, zelfklevend materiaal en verf op de Suunto X3HR, omdat deze stoffen de lak, de behuizing en de afwerking kunnen aantasten. Houd de omgeving rond de sensoren vrij van vuil en zand. Steek nooit een voorwerp in de sensoropeningen.

1.2.2. Onderhoud van de transmittersriem

Reinig de transmitter na gebruik regelmatig met een milde zeep en water. Afspoelen met schoon water, goed en voorzichtig drogen.

Bewaren op een koele en droge plaats. De transmitter nooit nat opbergen. Door vocht blijven de elektrodes nat waardoor de transmitter aan blijft en de batterijen snel leeg raken.

De transmitter niet verbuigen of uitrekken; hierdoor kunnen de elektrodes worden beschadigd.

1.3. WATERBESTENDIGHEID

De Suunto X3HR en de hartslagband zijn getest volgens de ISO (Internationale Organisatie voor de Standardisatie) norm 2281 (www.iso.ch). Dit betekent dat het product waterdicht is. "Behalve van het predikaat "water resistant", is de Suunto X3X3HR ook voorzien van een aanduiding van een testoverdruk uitgedrukt in een diepte in meter (30 m / 100 ft), evenals de hartslagband (20m / 66 ft). Dit betreft geen aanduiding voor een duikdiepte, maar geeft aan onder welke druk de overdruktest is uitgevoerd ".

Het getal geeft dus niet aan dat u met de Suunto X3HR-wristopcomputer tot een diepte van honderd meter kunt duiken en met de hartslagband tot een diepte van twintig meter.

Regen, douchen, zwemmen en normale blootstelling aan water zullen echter de werking van het apparaat niet nadelig beïnvloeden, maar druk nooit op de knoppen wanneer het apparaat aan water is blootgesteld.

OPMERKING: *X3HR-wristopcomputers en hartslagbanden dienen niet te worden gebruikt bij het duiken.*

1.4. BATTERIJEN VERVANGEN

De Suunto X3HR werkt op een 3-Volt lithium batterij, type: CR 2032. De maximale levensduur is ongeveer 12 maanden.

Een waarschuwingsindicator wordt geactiveerd wanneer de batterij nog 5-15 procent capaciteit over heeft. Wanneer dit gebeurt, moet u de batterij vervangen. Extreme lage temperaturen kunnen de indicator ook activeren, ook al is de batterij nog niet leeg. Vervang de batterij wanneer de indicator dit aangeeft bij temperaturen boven 10°C (50°F).

OPMERKING: *Intensief gebruik van achtergrondverlichting, hoogtemeter en kompas vermindert de levensduur van de batterij aanzienlijk.*

U kunt de batterij zelf vervangen. Doe dit volgens de instructies en voorkom blootstelling van het batterijvak of het apparaat aan water. Gebruik uitsluitend de originele batterijvervangingssets. Deze sets – bestaande uit een nieuwe batterij, een batterijvakdeksel en een O-ring - kunt u aanschaffen bij elke officiële Suunto-dealer.

OPMERKING: *Vervang niet alleen de batterij, maar ook het deksel van het batterijvak en de O-ring. Plaats gebruikte batterijvakdeksels en O-ringen na verwijdering niet terug.*

OPMERKING: *Als u de batterij zelf vervangt, gebeurt dat op eigen risico. Suunto adviseert het vervangen te laten doen bij een officiële Suunto-dealer.*

Om de batterij te vervangen gaat u als volgt te werk:

1. Plaats een muntje in de gleuf op het deksel van het batterijvak aan de achterzijde van uw Suunto X3HR
2. Draai het muntje tegen de klok in tot de gleuf in lijn staat met de indicatie die de stand 'open' aangeeft.



3. Verwijder het deksel van het batterijvak en de O-ring, en gooi deze weg. Zorg ervoor dat alle oppervlakken schoon en droog zijn.
4. Haal de oude batterij voorzichtig uit het batterijvak.
5. Plaats de nieuwe batterij in het vak onder de metalen clip, met de plus naar boven.
6. Zorg ervoor dat de O-ring goed geplaatst is, plaats het deksel weer op het batterijvakje en draai dit met het muntje met de wijzers van de klok mee totdat het op een lijn staat met de gegraveerde sluitstand. Oefen geen druk op het deksel uit tijdens het dichtdraaien met het muntje.

OPMERKING: *Het vervangen van de batterij dient met uiterste zorg te worden verricht om zeker te zijn dat de Suunto X3HR waterdicht blijft. Door onzorgvuldigheid bij het vervangen van de batterij kan de garantie vervallen.*

WAARSCHUWING: *Dit Suunto-product is voorzien van een Lithiumbatterij. Demonteer, verbrijzel of doorboor de batterij niet, veroorzaak geen kortsluiting aan de externe contacten, probeer de batterij niet op te laden en gooi de batterij niet in water of vuur om brandgevaar en kans op brandwonden te voorkomen. Gebruik alleen door de fabrikant voorgeschreven batterijen. Ontdoe u van lege batterijen conform de lokale milieuvoorschriften.*

1.5. VERWISSELEN VAN DE BATTERIJ VAN DE TRANSMITTERRIEM

De transmitterriem werkt op een 3-Volt lithium batterij, type: CR 2032.

De verwachte levensduur van de batterij is 300 gebruiksuren onder ideale werkingstemperaturen. Indien de Suunto X3HR geen signaal ontvangt maar de transmitterriem wel actief is, kan het zijn dat de batterij aan vervanging toe is. Zie hoofdstuk 2.4.2. voor andere factoren waardoor er een storing kan ontstaan op een juist signaal.



Vervangen van de batterij

1. Steek een muntje in de gleuf op het deksel van het batterijvak aan de achterkant van de transmitter.
2. Draai het muntje tegen de wijzers van de klok in totdat de gleuf op een lijn staat met de gegraveerde openstand, of iets verder als dit nodig is.
3. Verwijder het deksel van het batterijvak. Zorg ervoor dat de O ring en alle oppervlakken schoon en droog zijn. Verbuig de O ring nooit.
4. Haal de oude batterij er voorzichtig uit.
5. Leg de nieuwe batterij in het vakje met de positieve kant naar boven.
6. Zorg ervoor dat de O ring goed geplaatst is. Plaats het deksel weer op het batterijvakje en draai dit met het muntje met de wijzers van de klok mee totdat het op een lijn staat met de gegraveerde sluitstand.

OPMERKING: U dient het batterijvakje en de O ring gelijktijdig met de batterij te vervangen zodat de transmitter schoon en waterdicht blijft. Sets met een nieuw deksel en een nieuwe batterij zijn als accessoire verkrijgbaar.

2. GEBRUIKSAANWIJZING VAN UW SUUNTO X3HR

2.1. WEERGAVE









Wanneer uw Suunto X3HR de fabriek verlaat, worden de regels van het hoofdvenster van de modus Time (tijd) weergegeven — datum, tijd en dag.

Nast informatie over modus, staan er nog enkele symbolen in het venster van de Suunto X3HR.

2.1.1. Functiesymbolen

De functiesymbolen geven aan dat een bepaalde functie is geactiveerd (bijv. alarm) of dat er iets moet gebeuren (batterijsymbool). De functiesymbolen zijn:

-  Hart: Actief als het apparaat een hartslagsignaal ontvangt. (Het symbool staat naast de gemeten hartslag.)
-  Stopwatch: Actief indien het de tijd opneemt in de modus Training of als de stop watch niet is teruggezet.
-  Hartslagzonepijlen: Actief indien de hartslagzones zijn ingesteld.
-  Hartslagzonealarm: Actief indien de AI Tone (alarmtoon) aan staat en de hartslagzones zijn ingesteld.
-  Alarm: Actief indien de alarmfunctie aanstaat.
-  Batterij bijna leeg: Actief indien de batterij moet worden vervangen.

MEM Geheugen: Actief als het in de modus Memory staat. Het geeft aan dat u een invoer in het geheugen aan het bekijken bent en niet de feitelijke trainingsgegevens.

2.2. TOETSEN

2.2.1. Kort en lang indrukken

De toetsen hebben verschillende functies, afhankelijk van hoe lang de toets wordt indrukkt.

Gewoon indrukken of kort indrukken betekent dat u de toets kort moet indrukken.

Lang indrukken betekent dat u de toets langer dan 2 seconden ingedrukt moet houden.

2.2.2. START/STOP toets

Kort indrukken

- Start en stopt de Stopwatch in de modus Training.

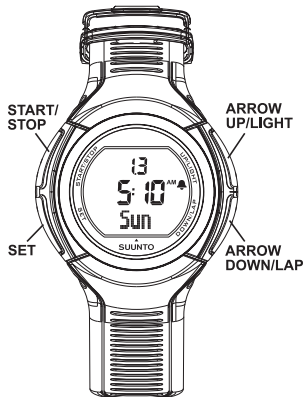
Lang indrukken

- Zet de Stopwatch tijdvenster terug (bovenste en onderste regels) in de modus Training.

2.2.3. SET toets

Kort indrukken

- Wisselt tussen de shortcuts op de onderste regel van het venster.
- Indien u van eenheid verandert, accepteert het de huidige selectie en gaat door naar de volgende selectie. (De volgende selectie begint te knipperen.)
- In de modus Memory wordt het gebruikt om de geselecteerde vensters van de opgeslagen trainingssessies te bekijken



Lang indrukken

- Gaat dieper in de functionele hiërarchie van de gekozen shortcut. The belangrijkste functie wordt getoond op de onderste regel in het hoofdvenster van de modus.
- Keert terug naar het hoofdvenster en accepteert de huidige selecties.

2.2.4. ARROW UP/LIGHT toets

Kort indrukken

- Bladert naar de volgende modus.
- Verandert de geselecteerde eenheid of instelling in een andere eenheid (bijv. aan/uit).
- Verhoogt de geselecteerde in getallen uitgedrukte eenheid.
- Navigeert naar de volgende afstellings/instellingsstatus (weergegeven op de onderste regel).

Lang indrukken

- Activeert de achtergrondverlichting van het venster. Het licht blijft nog 10 seconden branden nadat u voor het laatst een toets heeft ingedrukt.

2.2.5. ARROW DOWN/LAP toets

Kort indrukken

- Bladert naar de vorige modus.
- Verandert de geselecteerde eenheid of instelling in een andere eenheid (bijv. aan/uit).
- Verlaagt de geselecteerde in getallen uitgedrukte eenheid.
- Navigeert naar de vorige afstellings/instellingsstatus (weergegeven op de onderste regel).

- Indien de Stopwatch is geactiveerd (met START/STOP), zal deze actie de tussen/rondetijden in het geheugen opslaan. U kunt alleen naar een andere hoofdmodus navigeren met de ARROW UP/LIGHT als de Stopwatch is geactiveerd.

Lang indrukken

Geen specifieke functies.

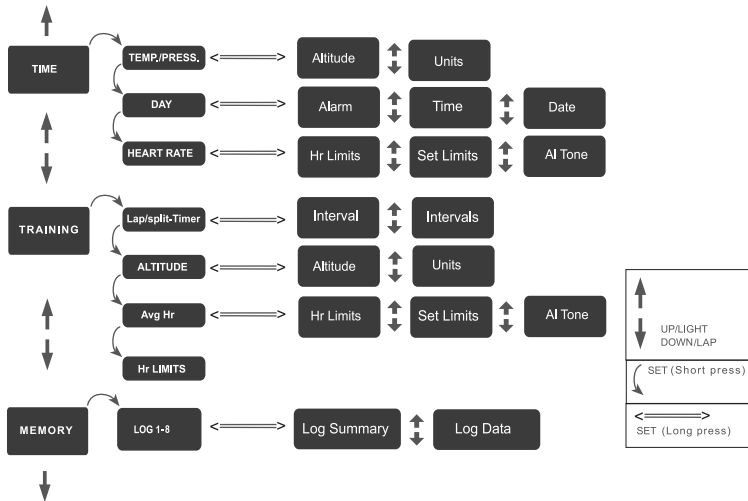
2.3. NAVIGEREN IN DE FUNCTIES

De functiemenu's zijn hiërarchisch gestructureerd onder de modi. Wanneer u een modus selecteert, verschijnt het hoofdvenster hiervan. In iedere modus kunt u op de onderste regel verschillende reeksen van informatie weergeven. Deze opties worden shortcuts genoemd. Ze hebben allemaal een aantal specifieke shortcut-instellingen.

U kunt de shortcuts in iedere modus veranderen met de SET toets. Wanneer u SET lang indrukt in het hoofdvenster van een modus, komt u in het functiemenu van de actieve shortcut. De naam van de instelling wordt geselecteerd weergegeven op de onderste regel en de waarden van de instelling worden weergegeven op de bovenste en middelste regels. Druk op SET om de waarde velden te openen. U kunt de waarde in het actieve (knipperend) veld veranderen door op de omhoog of omlaag pijltjes te drukken. Druk wederom op SET om het volgende veld te openen. Om terug te keren naar het menu, druk kort op SET zoveel keer totdat de naam van de instelling geselecteerd wordt weergegeven.

Om naar de andere instellingen van de shortcuts te navigeren, druk op de omhoog of omlaag pijl totdat de naam van de instelling geselecteerd wordt weergegeven. Om terug te keren naar het hoofdvenster van de huidige modus, druk lang op SET op een willekeurig moment tijdens de procedure van het instellen.

Het volgende figuur geeft een basisidee van de menustructuur.



2.4. HARTSLAGMONITOR EN TRANSMITTERRIEM

2.4.1. Activeren van de hartslagmonitor

Activeren van de hartslagmonitor:

1. Bevestig de transmitter aan de elastische band
2. Stel de band op de juiste lengte in zodat deze goed en comfortabel zit. Breng de band om de borstkas aan, net onder de borstspier. Sluit de gesp.
3. Trek de zender iets van de huid af en bevochtig voorzichtig het gegroefde oppervlak op de achterkant.
4. Controleer of de bevochtigde elektrodes goed op uw huid aansluiten en het logo in het midden en rechtop staat.
5. Draag de Suunto X3HR als een gewoon horloge.

N.B.: Voor een feilloos functioneren is het aan te bevelen om de transmitter op de huid te dragen. Het is echter ook mogelijk om de zender over een shirt heen te dragen, mits het shirt onder de elektrodes goed nat gemaakt wordt.

2.4.2. Electromagnetische storing

In de nabijheid van hoogspanningsleidingen, verkeerslichten, bovenleidingen voor treinen, trolley- of trambanen, televisies, automotoren, fietscomputers, sommige motorisch aangedreven fitness-apparatuur, mobiele telefoons of inrichtingen voor elektronische veiligheidscontrole kan het instrument gestoord worden.

2.4.3. Waarschuwingen

Het gebruik van de hartslagmonitor in combinatie met een pacemaker, een defibrillator of een ander geïmplanteed elektronisch apparaat is voor eigen risico en het is aan te bevelen om eerst een conditietest onder medische begeleiding uit te voeren alvorens de hartslagmonitor voor het eerst wordt gebruikt. Dit is nodig om vast

te kunnen stellen dat de pacemaker en de hartslagmonitor veilig en betrouwbaar blijven functioneren wanneer deze in combinatie worden gebruikt.

Training houdt soms een risico in, vooral als u lange tijd niet aan sport gedaan heeft. Het is ten zeerste aan te bevelen een arts te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma gaat beginnen.

De Wristop computer kan het best binnen 1 meter of 3 ft van de transmitter worden opgesteld. Controleer of er binnen dit bereik geen andere zenders zijn; signalen van een andere zender kunnen afleesfouten veroorzaken.

Herhaalde kinetische schokken aan de Suunto X3HR kunnen een onjuiste hartslag aflezen en zouden moeten worden vermeden.

2.4.4. Gebruik van de Suunto X3HR en de transmittersriem in water

Het meten van de hartslag in water is om de volgende redenen technisch veeleisend:

- Zwembaden met een hoog chlorine gehalte en zeewater geleiden zeer goed waardoor kortsluiting in de elektrodes van de transmitter kan ontstaan; de ECG-signalen (elektrocardiogram) kunnen niet worden waargenomen door de zender.
- Bij het in het water spingen of bij krachtige zwembewegingen kan de transmitter door de weerstand van het water gemakkelijk verschuiven naar een plaats op uw lichaam waar het ECG signaal slecht waarneembaar is.

De sterkte van het ECG signaal is afhankelijk van de samenstelling van uw lichaamssweefsel. In het water ondervinden veel meer mensen problemen met het meten van hun hartslag dan op het droge.

3. MODI

3.1. ALGEMENE INFORMATIE

De Suunto X3HR heeft drie hoofdmodi: Time (tijd), Training (training) en Memory (geheugen). Om een modus te selecteren druk of op de omhoog of op de omlaag pijl. Als u verandert van de ene modus naar een ander, zal de naam van de nieuwe modus even op de onderste regel van het venster verschijnen.

3.2. MODUS TIME

In de modus Time kunt u de huidige tijd, datum, temperatuur en absolute luchtdruk bekijken. U kunt hier ook de alarmen instellen en uw hartslag controleren.

3.2.1. Hoofdvenster

Het hoofdvenster van de modus Time heeft 3 regels:

Datum

De bovenste regel toont de datum in de gekozen format (dd.mm of mm.dd).

Tijd

De middelste regel toont de tijd in de gekozen opmaak (12u/24u).

Shortcuts

De onderste regel toont de opties dag van de week, hartslag of de temperatuur en absolute luchtdruk. Met SET kunt u hier onderling mee wisselen.

- **Dag van de week:** Toont de huidige dag van de week (drie letters).
- **Hartslag:** Toont uw hartslag. Wanneer u voor het eerst de shortcut activeert ziet u



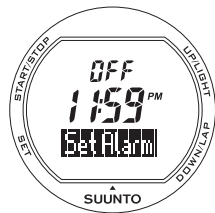
het getal 00. Als het al eerder is geactiveerd toont het de hartslag van de vorige meting. De nieuwe hartslag zal worden getoond als er binnen 5 minuten na de activering van deze shortcut een verbinding is met het signaal van de hartslag.

- **Temperatuur en Absolute luchtdruk:** Toont de temperatuur (C/F) en de absolute luchtdruk (hPa/lnHg) in de eenheid van uw keuze. Iedere keer wanneer u deze shortcut kiest worden de luchtdruk en temperatuur bijgewerkt en om de 15 minuten wanneer de selectie voor een langere tijd aan staat.

3.2.2. Dag

Dag is een van de drie shortcuts die op de onderste regel in het hoofdvenster van de modus Time kunnen worden waargenomen. Druk kort op SET om naar de shortcut dag te bladeren. Als dit op uw scherm verschijnt kunt u toegang tot deze functies krijgen door lang op SET te drukken. Hier ziet u een lijst met de functies en de instructies hoe u deze kunt gebruiken.

Instellen alarm (Set Alarm)



Instellen van een alarm:

1. In het functiemenu is *Set Alarm* al geselecteerd als eerste menu-item. Druk kort op SET om deze te selecteren. De alarmgegevens worden getoond op het scherm (status, tijd). De alarmstatus wordt geactiveerd.
2. Druk of op de omhoog of op de omlaag pijl om de alarmstatus op *On* (aan) te zetten. Druk kort op SET. U kunt nu het uur instellen.
3. Stel het juiste uur in met de pijltjestoetsen en druk op SET. U kunt nu de minuten instellen.

4. Stel de juiste minuten in met de pijltjestoetsen en druk op SET. De tekst Set Alarm op de onderste regel wordt geactiveerd. Nu kunt u ofwel
5. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdvenster
6. of naar de volgende selectie bladeren met de pijltjes.

Instellen tijd (Set Time)

Instellen van de tijd:

1. Blader in het functiemenu naar *Set Time* met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De huidige tijd wordt getoond op de middelste regel met de seconden actief.
2. Zet de seconden terug op nul met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. U kunt nu de minuten instellen.
3. Stel de juiste minuten in met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. U kunt nu het uur instellen.
4. Stel het juiste uur in met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De selectie van het vensterformat 12/24u op de bovenste regel wordt geactiveerd.
5. Kies de opmaak 12u of 24u met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. (De tijd-opmaak op de middelste regel verandert ook op grond van de selectie) De tekst Set Time (tijd instellen) wordt geactiveerd op de onderste regel. Nu kunt u ofwel
6. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdvenster
7. of naar de volgende selectie bladeren met de pijltjes.



Instellen datum (Set Date)



Instellen van de datum:

1. Blader in het functiemenu naar *Set Date* met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De huidige datum wordt getoond op de middelste regel en de dagselectie is actief. (De datumopmaak hangt af van de tijdselectie. In de 12u opmaak, wordt de maand voor de dag weergegeven, en in de 24u opmaak is het andersom.)
2. Stel de juiste dag (1-31) in met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. U kunt nu de maand instellen.
3. Stel de juiste maand (1-12) in met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. U kunt nu het jaar instellen.
4. Stel het juiste jaar in (de jaren 01-49 op het venster betekenen 2001-2049) met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De tekst *Set Date* op de onderste regel wordt geactiveerd. Nu kunt u ofwel
5. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdvenster
6. of naar de volgende selectie bladeren met de pijltjes.

3.2.3. Hartslag

Hartslag is een van de drie shortcuts die op de onderste regel in het hoofdvenster van de modus Time kunnen worden waargenomen. Druk kort op SET om naar de shortcut hartslag te bladeren. Als dit op uw scherm verschijnt kunt u toegang tot deze functies krijgen door lang op SET te drukken. Hier ziet u een lijst met de functies en de instructies hoe u deze kunt gebruiken.

Hartslagzones (HR Limits)

Deze instelling geeft aan of de alarm van de hartslagzone wel of niet aan staat. Het alarm laat u weten wanneer uw hartslag zich buiten hartslagzones bevindt. U hoort twee verschillende geluiden wanneer u boven of onder de zone komt. De waarde begint ook te knipperen op het hoofdvenster als het alarm aan staat. Als de *Al tone* uit staat (zie pagina 22) en de *HR Limits* staat op on (aan), zal de Suunto X3HR alleen de cijfers van de hartslag laten knipperen.

Instellen van de hartslagzones:

1. In het functiemenu is *HR Limits* al geselecteerd als eerste menu-item. Druk kort op SET om deze te selecteren. The status van de ingestelde hartslagzones op de middelste rij van het het venster wordt geactiveerd.
2. Wijzig de status met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De tekst HR Limits op de onderste regel wordt geactiveerd. Nu kunt u ofwel
3. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdvenster
4. of naar de volgende selectie bladeren met de pijltjes.



Instellen van de zones (Set Limits)

Deze selectie bepaalt de boven- en ondergrens van de hartslag. Een hartslag buiten deze waarde activeert het alarm (ofwel door het knippen van de hartslagcijfers of door het knippen van de hartslagcijfers en het afgaan van de alarmtoon). De bovenste regel toont de bovengrens (een hogere hartslag dan dit activeert het alarm) en de middelste regel de ondergrens (een lagere hartslag dan dit activeert het alarm).



Instellen van de zones:

1. Blader in het functiemenu naar *Set Limits* met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. U kunt nu de bovengrens instellen.
2. Stel de bovengrens in (max. 239) met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. U kunt nu de ondergrens instellen.
3. Stel de ondergrens in (min. 31) met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De tekst Set Limits op de onderste regel wordt geactiveerd. Nu kunt u ofwel
4. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdenster
5. of naar de volgende selectie bladeren met de pijltjes.

Alarmtoon (AI Tone)

Deze selectie bepaalt of de alarmtoon afgaat als de huidige hartslag zich buiten de boven- of ondergrens van de hartslagzone bevindt. De alarmtoon blijft actief zolang de hartslag zich buiten de ingestelde zones bevindt (zie hierboven).

Instellen van de alarmtoon:

1. Blader in het functiemenu naar *AI tone* met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De huidige alarmstatus wordt geactiveerd.
2. Wijzig de status met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De tekst *AI Tone* op de onderste regel wordt geactiveerd. Nu kunt u ofwel
3. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdenster
4. of naar de volgende selectie bladeren met de pijltjes.



3.2.4. Temperatuur en absolute luchtdruk

Temperatuur en absolute luchtdruk is een van de drie shortcuts die op de onderste regel in het hoofdvenster van de modus Time kunnen worden waargenomen. Druk kort op SET om naar de shortcut Temperatuur en absolute luchtdruk te bladeren. Als dit op uw scherm verschijnt kunt u toegang tot deze functies krijgen door lang op SET te drukken. Hier ziet u een lijst met de functies en de instructies hoe u deze kunt gebruiken.

Hoogte (Altitude)

U kunt deze instelling gebruiken om de huidige hoogte vast te stellen. Suunto X3HR gebruikt de ingestelde hoogte als een criterium voor de hoogteverschillen die gemeten worden via de veranderingen in druk.



Instellen van de hoogte:

1. In het functiemenu is *Altitude* al geselecteerd als eerste menu-item. Druk kort op SET om deze te selecteren. De huidige hoogte op de middelste regel wordt geactiveerd.
2. Stel de nieuwe hoogte in (-500 m tot 9000m/-1500 tot 29995ft) met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De tekst *Altitude* op de onderste regel wordt geactiveerd. Nu kunt u ofwel
3. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdvenster
4. of naar de volgende selectie bladeren met de pijltjes.

OPMERKING: De Suunto X3HR berekent de hoogte op basis van de huidige barometerdruk. Als op verschillende dagen voor dezelfde plaats verschillende waarden worden weergegeven, is dat te wijten aan veranderende weersomstandigheden. Voor

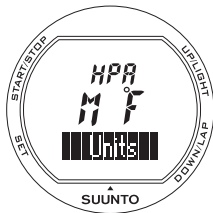
een juiste hoogtemeting dient na een weersverandering altijd de referentiehoogte opnieuw te worden ingesteld.

Eenheden (Units)

Deze instelling wordt gebruikt om de hoogte-, luchtdruk- en temperatuuroopmaak te bepalen.

Wijzigen van de eenheden:

1. Blader in het functiemenu naar *Units* met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De hoogteopmaak op de middelste regel (linkerkant) wordt geactiveerd.
2. Wijzig de hoogte-eenheid (m/ft) met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De luchtdrukopmaak op de bovenste regel wordt geactiveerd.
3. Wijzig de luchtdrukeenheid (hPa/inHg) met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De temperatuuroopmaak op de middelste regel (rechterkant) wordt geactiveerd.
4. Wijzig de temperatuureenheid (C/F) met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De tekst Units op de onderste regel wordt geactiveerd. Nu kunt u ofwel
5. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdenster
6. of naar de volgende selectie bladeren met de pijltjes.



3.3. MODUS TRAINING

3.3.1. Hoofdvenster



Het hoofdvenster van de modus Training heeft 3 regels:

Stopwatch totale looptijd/tussentijd

De bovenste regel toont de totale looptijd/tussentijd. Als u de stopwatch start met START/STOP, toont deze regel de totale looptijd vanaf de start. Echter, indien u op de ARROW DOWN/LAP toets drukt als de stopwatch nog loopt, zal de verstreken tijd vanaf de start 3 seconden worden getoond. Hierna wordt de totale tijd getoond totdat u weer op de ARROW DOWN/LAP drukt of wanneer u de stopwatch stopt met START/STOP.

Als de stopwatch niet aan staat toont deze regel ofwel de laatste gemeten tijd met de stopwatch of 0.00,0 (standaardwaarde) indien u de stopwatch hebt teruggezet.

De totale tijd wordt getoond in minuten, seconden en tiende van een seconde. Echter, als de gemeten tijd meer dan een uur bedraagt wordt het getoond in uren, minuten en seconden.

Hartslag

Op de middelste regel wordt de hartslag weergegeven. Links van de hartslagwaarde in cijfers wordt ook een hartpictogram weergegeven dat knippert met de frequentie van de hartslag. Als er vijf minuten na het activeren van de modus Training nog geen verbinding met de hartslagband tot stand is gebracht, worden op deze regel een aantal nullen weergegeven.

Shortcuts

De onderste regel toont de opties totale-/rondetijd, stopwatch/tijd, hoogte, de gemiddelde hartslag of hartslag relatief tot de ingestelde hartslagzones (als de stopwatch actief is en de hartslagzone aan staat). Als de stopwatch niet is geactiveerd en de hartslaglimieten zijn uit, worden de hartslaglimieten getoond in plaats van de 2 laatst genoemde hierboven. Met SET kunt u hier onderling mee wisselen.

- **Totale/rondetijd, Stopwatch/Timer:** Wanneer u de stopwatch start met START/STOP, is deze tijdsmeting gelijk aan die op de bovenste regel. Wanneer u drukt op ARROW DOWN/LAP, zal de verstreken tijd sinds de laatste keer dat u op deze toets hebt gedrukt worden getoond. (Echter, als u nog niet eerder op de ARROW DOWN/LAP hebt gedrukt, zal de getoonde tijd hetzelfde zijn als die op de bovenste regel en zal het aantal rondenummers 1 zijn).

Het aantal rondes wordt weergegeven aan de linkerkant van de tijds waarde (met een kleiner lettertype dan de looptijd). Wanneer u de stopwatch stopt met START/STOP, stopt ook de rondetijd en blijft het aantal rondes en de laatste rondetijd zichtbaar.

Wanneer u de stopwatch terugzet door lang te drukken op START/STOP, zal dit venster ook worden teruggezet en geeft 0.00,0 (standaardwaarde). De maximum aantal rondes/tussentijden die worden opgeslagen tijdens één training is 10. Na de 10e ronde/tussentijd worden geen waarden meer opgeslagen in het geheugen. Hoewel de ronde/tussentijdwaarde zoals voorheen worden getoond zal het aantal rondetijden worden aangegeven met - -.

Als de intervaltijd aan staat (en tenminste één intervalwaarde is ingesteld) toont deze regel de intervaltijd in een countdown style. Bijvoorbeeld, als de interval is ingesteld op 3.00, toont deze regel de tijd aflopend van 3 minuten naar nul en start daarna weer

vanaf de ingestelde interval. In kleinere cijfers wordt links het aantal herhalingen getoond. De countdown-functie wordt geactiveerd wanneer u de stopwatch start met START/STOP. Deze countdown procedure wordt geactiveerd wanneer u de stopwatch start met START/STOP.

Al deze handelingen kunnen/zullen worden uitgevoerd ook al is deze shortcut niet zichtbaar.

- **Hoogte:** Hier wordt de huidige hoogte weergegeven gebaseerd op de luchtdrukveranderingen nadat u uw laatste hoogtewaarde heeft bepaald. De hoogte wordt getoond in de opmaak van uw keuze (m/ft).
- **Gemiddelde hartslag:** Hier wordt de gemiddelde hartslag weergegeven (gemeten vanaf de start van de stopwatch) De waarde wordt bijgewerkt in werkelijke tijd gedurende de training.
- **Hartslag relatief tot ingestelde hartslagzone:** Een grafische indicator toont de huidige hartslag in relatie tot de ingestelde hartslagzone. De indicator wordt weergegeven als een balk en een schaal. Indien de hartslaglimieten uit staan, is deze shortcut niet toegankelijk.

Voordat de stopwatch wordt geactiveerd, toont deze shortcut de hartslagzones die u heeft opgegeven.

3.3.2. Stopwatch

Stopwatch is een van de drie shortcuts die op de onderste regel in het hoofdvenster van de modus Training kunnen worden waargenomen. Druk kort op SET om naar de shortcut Stopwatch te bladeren. Als dit op uw scherm verschijnt kunt u toegang tot deze functies krijgen door lang op SET te drukken. Hier ziet u een lijst met de functies en de instructies hoe u deze kunt gebruiken.

Interval

Deze instelling wordt gebruikt om de intervalfunctie te activeren/de-activeren. Hierbij wordt het aantal ingestelde intervallen (maximaal twee verschillende tijdsintervallen) geteld en wordt er een signaal gegeven als de tijd is verstreken en een nieuwe interval begint.

Interval aan/uit zetten:

1. In het functiemenu is *Interval* al geselecteerd als eerste menu-item. Druk kort op SET om deze te selecteren. De intervalstatus wordt geactiveerd.
2. Druk of op de pijl omhoog of op de pijl omlaag om de intervalstatus te wijzigen naar on (aan). Druk kort op SET. De tekst Interval op de onderste regel wordt geactiveerd. Nu kunt u ofwel
3. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdvenster
4. of naar de volgende intervalselectie bladeren met de pijltjes.



Intervallen (Intervals)

Deze instelling wordt gebruikt om de gebruikte interval(len) te bepalen voor de intervalfunctie.



Bepalen van de intervallen:

1. Blader in het functiemenu naar *Intervals* met de pijltjes-toetsen en druk kort op SET. U kunt nu de minuten instellen.
2. Stel de minuten in met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. U kunt nu de seconden instellen.
3. Stel de seconden in met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. U kunt nu de minuten van de tweede interval instellen. (Als u alleen één interval wilt instellen, druk dan lang op SET na deze selectie en u gaat terug naar het hoofdvenster.)
4. Stel de minuten van de tweede interval in met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. U kunt nu de seconden van de tweede interval instellen.
5. Stel de seconden van de tweede interval in met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De tekst Intervals op de onderste regel wordt geactiveerd. Nu kunt u ofwel
6. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdvenster
7. of naar de volgende intervalselectie bladeren met de pijltjes.

3.3.3. Hoogte

Hoogte is een van de drie shortcuts die op de onderste regel in het hoofdvenster van de modus Training kunnen worden waargenomen. Druk kort op SET om naar de shortcut hoogte te bladeren. Als dit op uw scherm verschijnt kunt u toegang tot deze functies krijgen door lang op SET te drukken. Hier ziet u een lijst met de functies en de instructies hoe u deze kunt gebruiken.

Hoogte (Altitude)

Deze instelling wordt gebruikt om de huidige hoogte te bepalen. Suunto X3HR gebruikt de ingestelde hoogte als een criterium voor de hoogteverschillen die gemeten worden via de veranderingen in druk.

Instellen van de hoogte:

1. In het functiemenu is *Altitude* al geselecteerd als eerste menu-item. Druk kort op SET om deze te selecteren. De huidige hoogte op de middelste regel wordt geactiveerd.
2. Stel de nieuwe hoogte in (-500 m tot 9000m/-1500 tot 29995ft) met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De tekst Altitude op de onderste regel wordt geactiveerd. Nu kunt u ofwel
3. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdvenster
4. of naar de volgende selectie bladeren met de pijltjes.



Eenheden (Units)

Deze instelling wordt gebruikt om de opmaak te bepalen waarin hoogte, luchtdruk en temperatuur worden weergegeven.

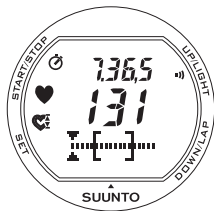


Wijzigen van de eenheden:

1. Blader in het functiemenu naar *Units* met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De hoogteopmaak op de middelste regel (linkerkant) wordt geactiveerd.
2. Wijzig de hoogte-eenheid (m/ft) met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De luchtdrukopmaak op de bovenste regel wordt geactiveerd.
3. Wijzig de luchtdrukeenheid (hPa/inHg) met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De temperatuuropmaak op de middelste regel (rechterkant) wordt geactiveerd.
4. Wijzig de temperatuureenheid (C/F) met de pijltjestoetsen en druk kort op SET. De tekst Units op de onderste regel wordt geactiveerd. Nu kunt u ofwel
5. SET lang indrukken om terug te gaan naar het hoofdenster
6. of naar de volgende selectie bladeren met de pijltjes.

3.3.4. Hartslagzones

Hartslaglimieten is een van de drie shortcuts voor de onderste regel in het hoofdvenster van de modus Training. Als de stopwatch is geactiveerd en er een hartslaglimiet is ingesteld, wordt hier de huidige hartslag in relatie tot de ingestelde hartslagwaarde weergegeven. In andere gevallen wordt de limiet in cijfers getoond. De ingestelde limieten staan tussen haakjes. De twee pijlen wijzen naar de huidige hartslagwaarde. Als de hartslag een van de ingestelde limieten overschrijdt, gaan de pijlen knipperen. Druk kort op SET om de shortcut voor hartslaglimieten te activeren. Als deze in de display worden weergegeven, kunt u toegang tot de functies ervan krijgen door lang op SET te drukken. Het betreft HR Limits, Set Limits en AI Tone. Zie voor meer informatie over deze functies paragraaf 3.2.3.



3.4. MODUS MEMORY

Indien u de Suunto X3HR voor het eerst gebruikt en er dus nog geen bestanden in het geheugen zijn opgeslagen, wordt voor alle numerieke waarden - - weergegeven en wordt er geen rondetijd getoond. Met de pijltoetsen kunt u wel gewoon door het geheugen bladeren.

3.4.1. Hoofdvenster



Het hoofdvenster van de modus Memory (geheugen) heeft 3 regels:

Totale tijd van de gemeten trainingssessie: De bovenste regel toont de totale tijd van de training in minuten, seconden en tiende van een seconde. (Of in uren, minuten en seconden als de gemeten tijd meer dan uur heeft geduurd.)

Gemiddelde Hartslag: De middelste regel toont de gemiddelde hartslag tijdens de training.

Identificatie van de opgeslagen trainingssessie: De onderste regel toont de datum en de tijd van elke trainingssessie die in het geheugen is opgeslagen. (De tijd is het startmoment van de stopwatch.) De maximale aantal trainingssessies die opgeslagen kunnen worden in het geheugen is 8. Wanneer het geheugen vol is en u slaat een nieuwe trainingssessie op zal de oudste sessie worden gewist uit het geheugen.

Bekijken van een specifieke trainingssessie:

1. Druk kort op SET om naar de gewenste trainingssessie te bladeren.
2. Druk lang op SET om een trainingssessie te kiezen. De datum/tijd van de training wordt geactiveerd en de volgende index kan worden bekeken met de ARROW UP/

LIGHT. (Na de eerste weergave kan ARROW DOWN/LAP worden gebruikt om achteruit te navigeren.)

- 1. Weergave: De onderste regel toont de tekst *Max/Min*. De middelste regel toont de hoogst opgeslagen hartslag tijdens de taining (hartslagsymbool wordt ook getoond). De bovenste regel toont de laagst opgeslagen hartslag.
 - 2. Weergave: De onderste regel toont de tekst *Asc/Dsc*. De middelste regel toont het totaal aantal opgeslagen afdalingen. De bovenste regel toont het totaal aantal opgeslagen stijgingen.
 - 3. Weergave: De onderste regel toont de tekst *High/Low*. De middelste regel toont de hoogst opgeslagen hoogte tijdens de training in de eenheid van uw keuze (m/ft). De bovenste regel toont de laagst opgeslagen hoogte tijdens de training in de eenheid van uw keuze (m/ft).
 - 4-14. Weergave: De onderste regel toont de rondenummer en tijd. De middelste regel toont de hartslag tijdens het opslaan van de ronde/tussentijd. De bovenste regel toont de tussentijd. De weergaven die na nummer 4 komen zijn hetzelfde Er zijn evenveel weergaven als opgeslagen ronde/tussentijden (maximaal 10).
 - Laatste weergave: De middelste regel toont de tekst *End..* De onderste regel toont de datum en tijd wanneer de trainingssessie is beëindigd.
3. Druk lang op SET op ieder willekeurig moment om te stoppen met het navigeren door de index. Suunto X3HR keert terug naar het hoofdvenster, en de datum en tijd van de trainingssessie die u zojuist heeft opgezocht wordt op de onderste regel getoond.

Wanneer u lang op SET drukt, zal de Suunto X3HR terugkeren naar het hoofdvenster van het geheugen van het bestand die op dat moment wordt getoond.

N.B.: Een trainingssessie kan niet in het geheugen worden bekeken totdat de stopwatch is uitgezet.

N.B.: De waarden die worden getoond in de vensters 1.-3. worden bijgewerkt in 10s intervallen als de stopwatch is geactiveerd.

N.B.: U kunt de hoofdmodi niet veranderen met de pijltjestoetsen wanneer u door de index van het geheugen bladert. Eerst dient u lang SET in te drukken om terug te keren naar het hoofdvenster waarna de hoofdmodi navigatie normaal zal functioneren.

3.5. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com is een gratis internationale web community waar u kunt deelnemen aan conversaties, nieuwe locaties kunt vinden voor uw sportactiviteiten, ordenen en stemmen over verschillende items en natuurlijk vindt u hier interessant materiaal die door gebruikers gepubliceerd zijn op Suuntosports.com

SuuntoSports.com biedt u een aantal mogelijkheden waarmee u het beste uit uw sportinstrument kunt halen en uw prestaties kunt verbeteren.

Als u zich wilt aansluiten bij de SuuntoSports.com-community, maakt u verbinding met het internet, open uw webbrowser en ga naar www.suuntosports.com. Nadat de openingspagina is verschenen, klikt u op het pictogram Register en registreert u zichzelf en uw Suunto X3HR. Lees eerst het privacybeleid op SuuntoSports.com voordat u zich registreert. U kunt uw persoonsgegevens en uitrustingsprofielen daarna in het deel My Suunto wijzigen en bijwerken.

Na de registratie komt u automatisch op de SuuntoSports.com-homepage waar de manier waarop de site is georganiseerd en de functionele principes worden beschreven.

4. SUUNTO X3HR SELF-TEST PROCEDURE

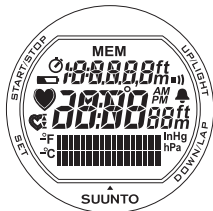
Dit hoofdstuk behandelt de procedure van de Suunto X3HR self-test procedure die gebruikt wordt voor onderhoud en testdoeleinden. De test geeft geen enkele profijt aan de gewone gebruiker, daarvoor hoeft u dit niet uit te voeren. De test wordt hier alleen maar beschreven omdat u dit per ongeluk kunt activeren en u moet weten hoe u weer terug kunt keren naar het oorspronkelijke venster.

Ziet u op een gegeven ogenblik alle symbolen tegelijkertijd op het venster, dan heeft u de self-test procedure geactiveerd. Volg stap voor stap de hieronder beschreven instructies (vanaf stap 2) om terug te keren naar de oorspronkelijke functies.

Uitvoeren van de self-test procedure

1. Druk 5 seconden op alle 4 de toetsen tegelijkertijd. Het apparaat toont alle mogelijke onderdelen van de LCD.
2. Druk op ARROW UP/LIGHT. Het apparaat begint met een countdown van 4 naar 0. Na de countdown toont de bovenste en middelste regel 5 nullen.
3. Druk op ARROW DOWN/LAP De tekst "TEST EPM" verschijnt op de onderste regel van het apparaat en geeft een lang piepend geluid. Daarna verschijnt het bericht "EPM-OK" op de onderste regel.
4. Druk op SET. Een aantal getallen verschijnt op de bovenste en middelste regels.
5. Druk op START/STOP Het apparaat geeft de naam van de modus Time en verandert naar de modus Time.

N.B.: De self-test procedure zet alle instellingen in de originele staat en wist het geheugen.



5. TECHNISCHE GEGEVENS

Algemeen

- Werkingstemperatuur $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ tot $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$ tot $+120\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Bewaartemperatuur $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ tot $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $-5\text{ }^{\circ}\text{F}$ tot $+140\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Gewicht 50 g
- Waterbestendig tot 30m / 100 ft (ISO 2281 norm)
- Gebruikers vervangingsbatterij CR2032

Barometer

- Weergavebereik 300 tot 1100 hPa / 8.90 tot 32.50 inHg
- Resolutie 1hPa / 0.01 inHg
- Nauwkeurigheid $\pm 2\text{ hPa}$ / $\pm 0.06\text{ inHg}$

Hoogtemeter

- Weergavebereik -500m tot 9000m / -1600ft tot 29995ft
- Resolutie 1m/3 ft
- Nauwkeurigheid $\pm 20\text{ m}$

Thermometer

- Weergavebereik $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ tot $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$ tot $+140\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Resolutie $1\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $1\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Nauwkeurigheid $\pm 2\text{ }^{\circ}\text{C}$

Kalender Klok

- Resolutie 1 s
- Geprogrammeerd tot het jaar 2049

Stopwatch / Interval timer

- Stopwatch bereik 0 – 19 u 59 min 59 sec
- Rondetijd bereik 0 – 9 u 59 min 59 sec
- Ronde-/tussentijden: max. 10 per trainingssessie
- Resolutie 0.1 sec (tot 1 uur)
1 sec (1u tot 19,59 u)
- Interval tijdsbereik 1 0 – 59 min 59 sec (Bovenste regel van de LCD)
- Interval tijdsbereik 2 0 – 39 min 59 sec (middelste regel van de LCD)
- Maximum aantal intervallen 99

Hartslag

- Resolutie 1 slag
- Nauwkeurigheid +/- 1 slag / min
- Weergavebereik 30 - 240 slagen / min
- Hartslag bovengrens 32 – 239
- Hartslag ondergrens 31 – 238
- Werkingsafstand: Maximale bereik 95 - 135 cm

Transmitterriem

- Gewicht 59 g
- Gebruikers vervangingsbatterij CR2032
- Waterbestendig tot 20m/66ft (ISO 2281 norm)
- Modulatie frequentie ca 5kHz

6. ALGEMENE VOORWAARDEN

6.1 COPYRIGHT

Deze publicatie en de inhoud ervan zijn het eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bestemd voor gebruik door zijn klanten voor het verkrijgen van kennis en belangrijke informatie betreffende de bediening van de Suunto X3HR producten. Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt of verspreid voor andere doeleinden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Suunto Oy.

Ondanks de grote zorgvuldigheid die is betracht bij de samenstelling van deze handleiding, kunnen aan de inhoud ervan geen rechten worden ontleend. De inhoud kan te allen tijde zonder melding vooraf worden gewijzigd. De meest recente versie van deze handleiding kan altijd worden gedownload vanaf www.suunto.com.

6.2 HANDELSMERKEN

Suunto, Wristop Computer, Suunto X3HR, Replacing Luck en de bijbehorende logos zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten zijn voorbehouden. Suunto X3HR is vervaardigd voor Suunto Oy.

6.3 CE-CONFORMITEIT

De CE-markering geeft aan dat het product voldoet aan de EMC-richtlijnen 89/336/EEG van de Europese Unie.

6.4 ISO 9001 CONFORMITEIT

Het Suunto Suunto's Quality Assurance System is gecertificeerd door Det Norske Veritas waarbij is vastgelegd dat alle activiteiten van Suunto Oy conform zijn aan ISO-norm 9001 (kwaliteitscertificaatnr. HEL-AQ-220).

7. BEPERKTE AANSPRAKELIJKHEID

Wanneer dit product een defect vertoont dat te wijten is aan materiaal- en/of fabricatiefouten, zal Suunto Oy, uitsluitend op grond van eigen beoordeling, dit zonder kosten repareren of vervangen, tot twee (2) jaar na de datum van aankoop.

Deze garantie betreft alleen de oorspronkelijke koper en dekt alleen gebreken die te wijten zijn aan materiaal en fabricagefouten die zich voordoen bij normaal gebruik in de garantieperiode.

Niet onder de garantie vallen batterijen, het vervangen van batterijen, schade of afwijkingen als gevolg van ongevallen, misbruik, nalatigheid, verkeerd gebruik, verandering of wijziging van het product of elk gebruik van het product dat niet overeenkomt met de gepubliceerde specificaties, dan wel alle andere oorzaken die niet door deze garantie worden gedekt.

Er bestaan geen speciale garantiegevallen in aanvulling op bovengenoemd overzicht.

Tijdens de garantieperiode mag de klant goedkeuring aanvragen voor reparatie door contact op te nemen met de klantenservice van Suunto Oy. Suunto Oy en haar dochterondernemingen kunnen in geen enkel geval aansprakelijk worden gesteld voor directe of indirecte schade veroorzaakt door het gebruik of niet kunnen gebruiken van het product.

Suunto Oy en haar dochterondernemingen wijzen elke aansprakelijkheid van de hand voor verlies of schadeclaims door derden, die mogelijk zouden kunnen worden veroorzaakt naar aanleiding van het gebruik van dit apparaat.

www.suunto.com

© Suunto Oy 2/2003, 1/2005