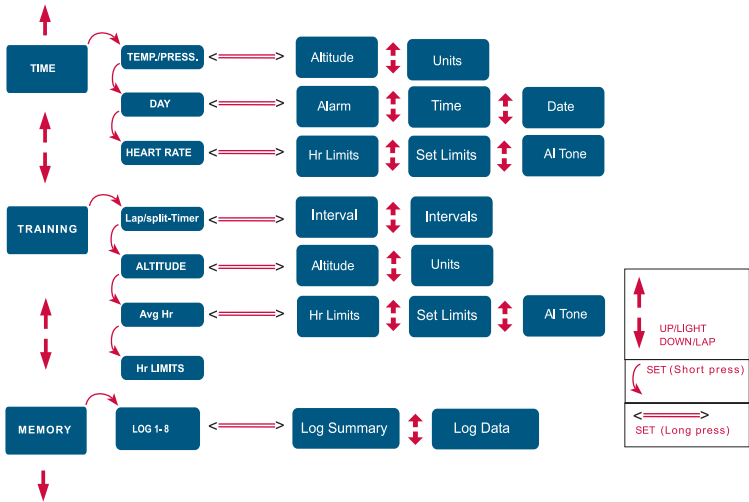


SUUNTO
X3_{HR}

INSTRUKTIONSHANDBOK


SUUNTO
REPLACING LUCK.



KUNDSERVICE, KONTAKTER

Suunto Oy	Tel. +358 9 875870
	Fax +358 9 87587301
Suunto USA	Tel. 1 (800) 543-9124
Canada	Tel. 1 (800) 776-7770
Callcenter i Europa	Tel. +358 2 284 11 60
Suuntos webbplats	<u>www.suunto.com</u>

1. INTRODUKTION	4
1.1. BÖRJA TRÄNA	4
1.2. SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL	5
1.2.1. Skötsel av Suunto X3HR	5
1.2.2. Skötsel av givarbältet	5
1.3. VATTENBESTÄNDIGHET	6
1.4. BYTE AV BATTERI	7
1.5. BYTE AV BATTERI I GIVARBÄLTET	9
2. SÅ HÄR ANVÄNDER DU SUUNTO X3HR	11
2.1. DISPLAY	11
2.1.1. Funktionssymboler	11
2.2. KNAPPAR	12
2.2.1. Kort och lång knapptryckning	12
2.2.2. START/STOP-knappen	12
2.2.3. SET-knappen	12
2.2.4. UPPÅTPILEN/LIGHT-knappen	13
2.2.5. NEDÅTPILEN/LAP-knappen	13
2.3. NAVIGERA I FUNKTIONERNA	14
2.4. PULSMÄTARE OCH GIVARBÄLTE	16
2.4.1. Aktivera pulsmätaren	16
2.4.2. Elektromagnetiska störningar	16
2.4.3. Varningar	16
2.4.4. Användning av Suunto X3HR och givarbältet i vatten	17

3. LÄGEN	18
3.1. ALLMÄN INFORMATION	18
3.2. LÄGET TIME	18
3.2.1. Huvuddisplay	18
3.2.2. Veckodag	19
3.2.3. Puls	22
3.2.4. Temperatur och absolut lufttryck	24
3.3. LÄGET TRAINING	27
3.3.1. Huvuddisplay	27
3.3.2. Stoppur	29
3.3.3. Höjd	31
3.3.4. Pulsnivågränser (Hr Limits)	33
3.4. MEMORY MODE	34
3.4.1. Huvuddisplay	34
3.5. SUUNTOSPORTS.COM	36
4. SUUNTO X3HR-SJÄLVTEST	37
5. TEKNISKA SPECIFIKATIONER	38
6. VILLKOR OCH BESTÄMMELSER	40
6.1 UPPHOVSRÄTT	40
6.2 VARUMÄRKEN	40
6.3 CE-ÖVERENSSTÄMMELSE	40
6.4 ISO 9001-ÖVERENSSTÄMMELSE	40
7. ANSVARSBEGRÄNSNINGAR	41

1. INTRODUKTION

Armbandsdatorn Suunto X3HR är ett pålitligt, elektroniskt instrument med hög precision som är avsett för användning i rekreationssyfte. Friluftsmänniskor och uthållighetsidrottare som utövar sporter som vandring, löpning och cykling kan förlita sig på Suunto X3HR:s precision och tillförlitlighet.

Suunto X3HR har tre huvudlägen: TIME (tid), TRAINING (träning) och MEMORY (minne). Varje läge har flera underfunktioner som ökar användbarheten för användaren ytterligare. Om du varken utför några åtgärder i någon inställning eller väljer ett läge under fem timmar, återgår Suunto X3HR automatiskt till huvuddisplayen i det aktuella läget. Alla huvudfunktioner och lägen beskrivs närmare i kapitel 3.

OBS: *Suunto X3HR ersätter inte mätningar som kräver professionell eller industriell precision och bör inte användas för att mäta höjd- eller barometervärden under utövandet av Extremsporter, som t.ex. fallskärmshoppning, hängflygning, skärmflygning och gyrokofteråkning.*

1.1. BÖRJA TRÄNA

1. Sätt fast givarbältet ordentligt runt bröstet.
2. Fukta elektroderna och sätt fast dem mot huden.
3. Bläddra till läget Training med UPPÅTPIL och NEDÅTPIL på Suunto X3HR.
4. Kontrollera att du ser pulsen.
5. Tryck på START för att starta stoppuret och inspelning till minnet.
6. Börja träna. Om du känner dig osäker kan du börja med att läsa handboken och ansvarsbegränsningen.
7. Ta varvtider med knappen NERDÅTPIL/LAP.

8. Ändra träningsinformationen på den nedre raden med knappen SET.
9. När du är klar trycker du på START/STOP för att avbryta inspelningen.
Läs den här handboken för att se vad du kan göra med din nya Suunto X3HR.

1.2. SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

1.2.1. Skötsel av Suunto X3HR

Utför endast procedurerna som beskrivs i den här handboken. Försök aldrig själv ta isär eller utföra underhåll på Suunto X3HR. Skydda Suunto X3HR från stötar och extrem värme, och utsätt den inte för direkt solljus under en längre tid. Undvik att skrapa Suunto X3HR mot skrovliga ytor, eftersom detta kan repa ovansidan. När du inte använder Suunto X3HR, bör du förvara den i rumstemperatur på en ren, torr plats.

Suunto X3HR kan torkas ren med en lätt fuktad (varmt vatten) trasa. Om det finns fläckar eller märken som är svåra att avlägsna, kan du tvätta området i fråga med en mild tvål. Utsätt inte Suunto X3HR för starka kemikalier såsom bensin, rengöringsmedel, aceton, alkohol, insektsgifter, lim eller färg. Detta kan orsaka skador på enhetens packningar, hölje och yta. Se till att området närmast sensorn hålls fritt från smuts och sand. För aldrig in några föremål i sensoröppningen.

1.2.2. Skötsel av givarbältet

Tvätta givaren regelbundet med mild tvål och vatten efter varje användning. Skölj givaren med rent vatten och torka av den ordentlig.

Förvara givaren på en sval och torr plats. Givaren får aldrig förvaras i en fuktig omgivning. Fukt håller elektroderna blöta och aktiverar därigenom givaren så att batteriets livslängd förkortas.

Böj aldrig eller sträck aldrig ut givaren eftersom det kan skada elektroderna.

1.3. VATTENBESTÄNDIGHET

Suunto X3HR och givarbältet är testade enligt ISO (International Organization for standardization) standard 2281 (www.iso.ch). Detta innebär att den är vattenbeständig. Utöver termen "water resistant" (vattenbeständig), har Suunto X3HR märkts med en indikation på ett testövertryck givet som ett djup i meter (30 m/ 100 fot) och givarbälte (20 m/66 fot). Denna indikation motsvarar dock inte ett dykdjup utan avser det tryck vid vilket testet för vattenövertryck utfördes.

Detta innebär att du inte kan dyka ner till ett djup av 30 m (100 fot) med din Suunto X3HR armbandsdator och till 20 m (66 fot) med givarbältet.

Regn, duschning, simning eller annan normal exponering för vatten skadar inte dess funktion, men tryck aldrig på knapparna om enheten är i kontakt med vatten.

OBS: X3HR armbandsdatorer och givarbälten får ej användas vid dykning.

1.4. BYTE AV BATTERI

Suunto X3HR drivs av ett 3-volts litiumbatteri av typ: CR 2032. Batteriets beräknade livslängd är cirka 12 månader.

En indikator som varnar om att batteriet snart är slut visas i teckenfönstret när cirka 5–15 procent av batterikapaciteten återstår. Vi rekommenderar att du byter batteri när varningen visas. Våldigt kallt väder kan emellertid göra att indikatorn som varnar om att batteriet snart är slut, även om det fortfarande finns ström kvar i batteriet. Om batterivarningsindikatorn visas vid temperaturer över 10°C, ska du byta ut batteriet.

OBS: Om du använder bakgrundsbelysningen, höjdmätaren och kompassen ofta, minskar batteriets livslängd avsevärt.

Du kan byta ut batterierna själv, förutsatt att du gör det på rätt sätt och undviker att vatten tar sig in i batterifacket eller datorn. Använd alltid originalbatterisats vid byte. (En sådan består av ett nytt batteri, batterilock och O-ring.) Du kan köpa batterisatserna från godkända Suuntoåterförsäljare.

OBS: När batteriet byts ut, ska även batterilocket och O-ringen bytas ut. Använd aldrig de gamla.

OBS: Byt batteriet på egen risk. Suunto rekommenderar att du låter byta ut batterierna vid godkända Suunto-serviceställen.



Utför följande steg för att byta ut batteriet:

1. Sätt ett mynt i skåran på luckan till batterifacket på baksidan av Suunto X3HR.
2. Vrid myntet moturs till dess att det ligger i linje med lägesmarkeringen för öppen.
3. Ta bort luckan till batterifacket samt O-ringen, och kasta bort dem. Se till att alla ytor är rena och torra.
4. Avlägsna det gamla batteriet försiktigt.
5. Sätt i det nya batteriet i batterifacket under kontaktklämman av metall med pluspolsidan uppåt.
6. Sätt tillbaka batterifacksluckan när O-ringen ligger i rätt läge, och vrid luckan medurs med myntet tills den hamnar mitt för lägesmarkeringen för stängd. Tryck inte ner luckan till batterifacket medan du vrider den med myntet.

OBS: Var försiktig när du byter batteri så att Suunto X3HR förblir vattenbeständig. Garantin kan bli ogiltig om du slarvar vid batteribyte.

WARNING: Denna Suunto-produkt innehåller ett litiumbatteri. För att minska risken

för brännskador bör du inte ta isär, krossa eller punktera batteriet, och ej heller kortsluta dess poler eller kassera batteriet i eld eller vatten. Byt endast ut mot batterier som specificerats av tillverkaren. Återvinn eller kassera använda batterier på rätt sätt.

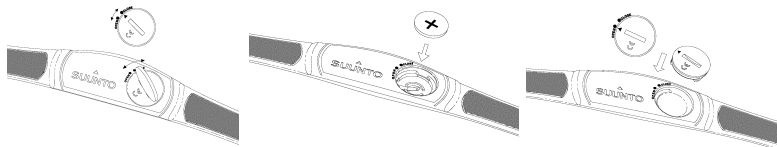
1.5. BYTE AV BATTERI I GIVARBÄLTET

Givarbältet drivs av ett 3-volts litiumbatteri av typen: CR 2032.

Givarbältets förväntade livslängd är 300 timmar vid optimal drifttemperatur. Om Suunto X3HR inte tar emot någon signal trots att givarbältet är aktivt kan det vara nödvändigt att byta batteriet. Se kapitel 2.4.2 för andra faktorer som kan störa signalen.

Utför följande steg för att byta ut batteriet:

1. Sätt ett mynt i skåran på luckan till batterifacket på baksidan av givarbältet.
2. Vrid myntet moturs till dess att det ligger i linje med lägesmarkeringen för öppen, eller ytterligare något för att lätt kunna öppna luckan.
3. Ta bort luckan till batterifacket. Se till att tätningen (O-ringen) och alla ytor är rena och torra. Dra inte i O-ringen.



4. Avlägsna det gamla batteriet försiktigt.
5. Sätt i det nya batteriet i batterifacket med pluspolsidan uppåt.
6. När O-ringen ligger i rätt läge, sätt tillbaka luckan till batterifacket och vrid den medurs med myntet tills luckan hamnar mitt för lägesmarkeringen för stängd.

OBS: Batteriluckan och O-ringen bör bytas ut samtidigt som batteriet byts ut för att se till att givaren förblir torr och vattenbeständig. Nya batteriluckor kan beställas från Suunto som tillbehör.

2. SÅ HÄR ANVÄNDER DU SUUNTO X3HR







2.1. DISPLAY

När Suunto X3HR lämnar fabriken visas de olika tidslägesraderna på huvuddisplayen – datum, tid och veckodag.

I displayen på Suunto X3HR finns ett antal symboler utöver den information som visas i respektive läge.

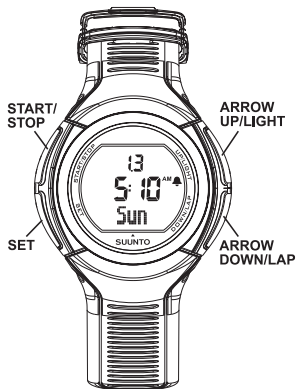
2.1.1. Funktionssymboler

Funktionssymbolerna anger antingen att en funktion har aktiverats (t.ex. alarm), eller att något måste utföras (batterisymbol). Funktionssymbolerna är:

-  Hjärta: Aktiv när enheten tar emot pulssignalen. (Symbolen visas intill den uppmätta pulsen).
-  Stoppur: Aktiv vid tidsmätning i läget Training eller när stopp uret inte har nollställts.
-  Pilarna HR limit (pulsnivågräns): Aktiva när funktionen HR limits har slagits på.
-  Alarmet HR limit: Aktivt när AI Tone är på och funktionen HR limits har aktiverats.
-  Alarm: Aktivt när alarmfunktionen är på.
-  Svagt batteri: Aktiv när batteriet behöver laddas upp.
- MEM** MEM: Aktiv i läget Memory. Anger att du visar en minnespost och inte aktiva träningsdata.



2.2. KNAPPAR



2.2.1. Kort och lång knapptryckning

Knapparna ger tillgång till olika funktioner beroende på hur länge de trycks in.

Ett vanligt tryck eller kort tryck innebär att knappen ska tryckas in snabbt.

En lång knapptryckning innebär att knappen ska hållas intryckt i minst 2 sekunder.

2.2.2. START/STOP-knappen

Kort knapptryckning

- Används för att starta och stoppa stoppuret i läget Training.

Lång knapptryckning

- Används för att nollställa stoppurets tidsvisningar (översta och nedersta raden) i läget Training.

2.2.3. SET-knappen

Kort knapptryckning

- Växlar mellan genvägarna i displayens nedersta rad.
- Godkänner det aktuella valet när du ändrar enheter och går vidare till nästa val. (Nästa val börjar blinka).
- Används i läget Memory för att visa de valda displayerna för de sparade träningspassen.

Lång knapptryckning

- Går längre ned i funktionshierarkin i den valda genvägen. Funktionen i den översta nivån visas på nedersta raden i lägets huvuddisplay.
- Tar dig tillbaka till huvuddisplayen och godkänner de aktuella valen.

2.2.4. UPPÅTPILEN/LIGHT-knappen

Kort knapptryckning

- Bläddrar till nästa läge.
- Ändrar den valda enheten eller inställningen till en annan (t.ex. On/Off).
- Ökar de valda numeriska värdena.
- Navigerar till nästa justerings-/valläge (visas på nedersta raden).

Lång knapptryckning

- Aktiverar displayens bakgrundbelysning. Ljuset fortsätter att lysa i 10 sekunder efter den senaste knapptryckningen.

2.2.5. NEDÅTPILEN/LAP-knappen

Kort knapptryckning

- Bläddrar till föregående läge.
- Ändrar den valda enheten eller inställningen till en annan (t.ex. On/Off).
- Minskar de valda numeriska värdena.
- Navigerar till föregående justerings-/valläge (visas på nedersta raden).
- Om stoppuret har aktiverats (med START/STOP) lagrar den här åtgärden del- och varvtiderna i minnet. Du kan endast navigera till ett annat huvudläge med UPPÅTPILEN/LIGHT-knappen när stoppuret har aktiverats.

Lång knapptryckning

Inga specifika funktioner.

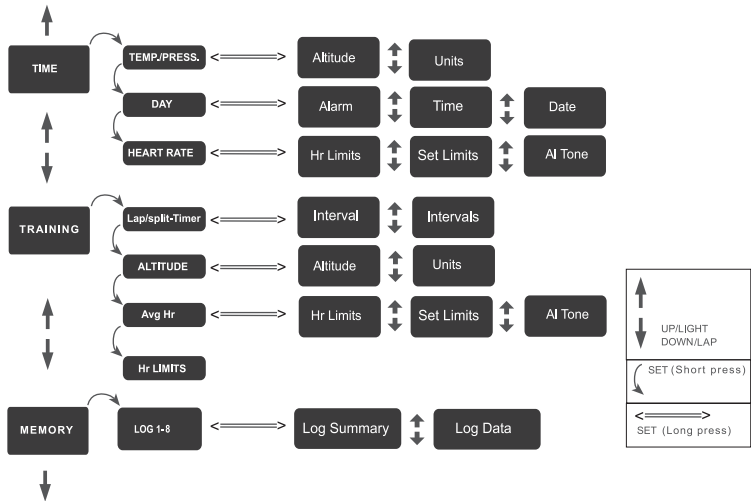
2.3. NAVIGERA I FUNKTIONERNA

Funktionsmenyerna är ordnade under de olika lägena. När du väljer ett läge visas huvuddisplayen för detta läge. I varje läge kan du visa olika typer av information på den nedersta raden. Dessa alternativ kallas genvägar. Samtliga omfattar flera genvägsspecifika inställningar.

Med SET-knappen kan du ändra genvägarna i varje läge. När du gör en lång knapptryckning på SET-knappen i lägets huvuddisplay, öppnar du funktionsmenyn för den aktiva genvägen. Namnet på inställningen visas i omvänd färg på den nedersta raden och inställningens värden visas på den översta och den mellersta raden. Tryck på SET för att öppna värdefälten. Du kan ändra värdet i det aktiva (blinkande) fältet genom att trycka på uppåt- eller nedåtpilen. Tryck på SET igen för att öppna nästa fält. Gå tillbaka till menyerna och tryck på SET med korta knapptryckningar tills inställningens namn visas i omvänd färg igen.

Navigera till genvägens övriga inställningar genom att trycka på uppåt- eller nedåtpilen när inställningens namn visas i omvänd färg. Återgå till huvuddisplayen för det aktuella läget med en lång knapptryckning på SET när som helst under inställningsprocessen.

Följande bild illustrerar den grundläggande idén med menyuppbyggnaden.



2.4. PULSMÄTARE OCH GIVARBÄLTE

2.4.1. Aktivera pulsmätaren

Utför följande steg för att aktivera pulsmätaren:

1. Fäst givaren på den elastiska remmen.
2. Justera remmens längd så att den sitter fast ordentligt, men bekvämt. Dra åt remmen runt bröstet under bröstmusklerna. Lås spannet.
3. Lyft givaren en bit ut från bröstet och fukta försiktigt de räfflade elektroderna på baksidan av den.
4. Kontrollera att de fuktiga elektroderna ligger an ordentligt mot huden och att logotypen befinner sig i mitten i upprätt läge.
5. Ha på dig Suunto X3HR som en vanlig klocka.

OBS: Du bör se till att givaren har direkt hudkontakt för att den ska fungera optimalt. Om du vill ha på dig givaren utanpå en tröja måste du emellertid fukta tröjan ordentligt under elektroderna.

2.4.2. Elektromagnetiska störningar

Det kan uppstå störningar i närheten av högspänningsledning, trafikljus, elledning i luften vid elektriska järnvägar, elektriska busslinjer eller spårvagnar, TV-apparater, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsredskap, mobiltelefoner eller när du går genom elektriska säkerhetsgrindar.

2.4.3. Varningar

Personer med pacemaker, defibrillator, eller annan inopererad elektrisk utrustning använder pulsmätaren på egen risk. Vi rekommenderar att sådana personer genomgår ett konditionstest under överinseende av läkare innan de använder pulsmätaren

för första gången. Detta är för att se till så att pacemakern och pulsmätaren fungerar säkert och tillförlitligt tillsammans.

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

Det är bäst att placera armbandsdatorn inom 1 meter (3 fot) från givaren. Se till att inga andra givare finns inom detta område eftersom signaler från andra givare kan orsaka felaktiga mätvärden.

Upprepade stötar mot Suunto X3HR kan ge felaktiga pulsvärden och bör undvikas.

2.4.4. Användning av Suunto X3HR och givarbältet i vatten

Det är tekniskt krävande att mäta puls i vatten av följande anledningar:

- Bassängvatten med hög klorhalt och havsvatten kan ha mycket hög ledningsförmåga och elektroderna på givaren kan kortslutas så att givarenheten inte kan uppfatta EKG-signalerna (elektrokardiogramsignalerna).
- När man hoppar i vattnet eller utför hårt muskelarbete vid simning kan det uppstå vattenmotstånd som flyttar givaren på kroppen så att den hamnar någonstans där den inte kan ta emot EKG-signalen.

EKG-signalens styrka varierar beroende på individens vävnadssammansättning. Andelen människor som har problem att mäta pulsvärden är högre i vatten än i andra miljöer.

3. LÄGEN

3.1. ALLMÄN INFORMATION

Suunto X3HR har tre lägen: Time, Training och Memory. Tryck antingen på uppåt- eller nedåtpilen för att välja ett läge. När du växlar från ett läge till ett annat visas namnet på det nya läget en kort stund på displayens nedersta rad.

3.2. LÄGET TIME

I läget Time kan du visa ifrågavarande tid, datum, temperatur och det absoluta lufttrycket. Det kan även användas till att ställa alarm och observera pulsen.

3.2.1. Huvuddisplay

Huvuddisplayen för läget Time har tre rader:



Datum

Den översta raden visar datum i det valda formatet (dd.mm eller mm.dd).

Tid

På den mellersta raden visas tiden i det valda formatet (12 tim/24 tim).

Genvägar

På den nedersta raden visas antingen veckodagen, pulsen eller temperaturen och det absoluta lufttrycket. Växla mellan dessa med hjälp SET.

- **Veckodag:** Visar den aktuella veckodagen (tre bokstäver).
- **Puls:** Visar din puls. När du aktiverar den här genvägen för första gången, visar den talet 00. Om den har aktiverats

tidigare, visas den senast uppmätta pulsen. Den nya pulsen visas om det finns en anslutning med pulssignalen högst 5 minuter efter att genvägen har aktiverats.

- **Temperatur och absolut lufttryck:** Visar temperaturen (C/F) och det absoluta lufttrycket (hPa/InHg) i den enhet som har valts. Lufttrycket och temperaturen uppdateras varje gång du väljer den här genvägen och varje kvart om valet är aktivt under en längre tidsperiod.

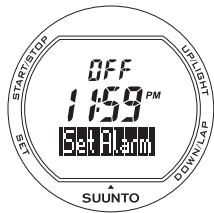
3.2.2. Veckodag

Veckodag är en av de tre genvägarna som kan ses på den nedersta raden i huvuddisplayen för läget Time. Gör en kort knapptryckning på SET för att bläddra till genvägen Day. När du ser den kan du komma åt dess funktioner med en lång knapptryckning på SET. Här följer en lista över funktionerna samt instruktioner för hur de används.

Ställa in alarm (Set Alarm)

Utför följande steg för att ställa in ett alarm:

1. I funktionsmenyn visas *Set Alarm* redan som första menyalternativ. Gör en kort knapptryckning på SET för att välja det. Alarminformationen visas på skärmen (status, tid). Alarmstatusen aktiveras.
2. Tryck antingen på uppåt- eller nedåtpilen för att ändra alarmstatusen till *On* (på). Gör en kort knapptryckning på SET. Timangivelsen aktiveras.
3. Ställ in rätt timme med pilknapparna och tryck på SET. Minutangivelsen aktiveras.



4. Ställ in rätt minuter med pilknapparna och tryck på SET. Texten Set Alarm på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
5. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
6. eller bläddra till nästa val med pilknapparna.

Ställa in tiden (Set Time)



Utför följande steg för att ställa in tiden:

1. Bläddra till *Set Time* i funktionsmenyn med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Den aktuella tiden visas på den mellersta raden med sekunderna aktiva.
2. Ställ in sekunderna med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Minutangivelsen aktiveras.
3. Ställ in rätt minuter med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Timangivelsen aktiveras.
4. Ställ in rätt timme med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Det går nu att ställa in 12/24-timmarsvisning på den översta raden.
5. Välj antingen 12- eller 24-timmarsformat med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. (Tidsformatet på den mellersta raden ändras också grundat på det här valet.) Texten Set Time på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
6. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
7. eller bläddra till nästa val med pilknapparna.

Ställa in datum (Set Date)

Utför följande steg för att ställa in datum:

1. Bläddra till *Set Date* i funktionsmenyn med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Det aktuella datumet visas på den mellersta raden och valet för dag är aktivt. (Datumformatet beror på tidsvalet. I 12-timmarsformatet visas månaden före dagen, och i 24-timmarsformatet gäller det motsatta).
2. Ställ in rätt dag (1-31) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Månadsangivelsen aktiveras.
3. Ställ in rätt månad (1-12) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Årsangivelsen aktiveras.
4. Ställ in rätt år (åren 01-49 på displayen betyder 2001-2049) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Texten Set Date på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
5. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
6. eller bläddra till nästa val med pilknapparna.



3.2.3. Puls

Puls är en av de tre genvägarna som kan ses på den nedersta raden i huvuddisplayen för läget Time. Gör en kort knapptryckning på SET för att bläddra till genvägen Heart rate. När du ser den kan du komma åt dess funktioner med en lång knapptryckning på SET. Här följer en lista över funktionerna samt instruktioner för hur de används.

Pulsnivågränser (HR Limits)

Med den här inställningen avgör man om alarmet HR limit ska vara på eller inte. Alarmet gör dig uppmärksam på om pulsen går utanför den övre eller lägre pulsnivågränsen. Två skilda ljud anger om pulsen är utanför den övre eller lägre pulsnivågränsen. Pulsvärdet börjar också blinka på huvuddisplayen när alarmet är aktiverat. Om *AI tone* är avstängt (se sidan 21) och *HR Limits* är på, är det endast pulssiffrorna som blinkar på Suunto X3HR.



Utför följande steg för att ställa in pulsnivågränserna:

1. I funktionsmenyn visas *HR Limits* redan som första menyalternativ. Gör en kort knapptryckning på SET för att välja det. Läget med de inställda pulsnivågränserna på displayens mellersta rad aktiveras.
2. Ändra läget med pilknapparna och en kort knapptryckning på SET. Texten *HR Limits* på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
3. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
4. eller bläddra till nästa val med pilknapparna.

Set Limits

Här ställer du in de övre och nedre pulsivågränserna. Pulsivåer som faller utanför dessa värden aktiverar alarmer (antingen genom att pulssiffrorna blinkar eller genom att siffrorna blinkar samtidigt som ett alarm aktiveras). Den översta raden visar den övre gränsen (högre pulsivå än denna aktiverar alarmer) och den mellersta raden visar den nedre gränsen (lägre pulsivå än denna aktiverar alarmer).

Utför följande steg för att ställa in gränserna:

1. Bläddra till *Set Limits* i funktionsmenyn med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Den övre gränsen aktiveras.
2. Ställ in den övre gränsen (max. 239) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Den nedre gränsen aktiveras.
3. Ställ in den nedre gränsen (max. 31) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Texten Set Limits på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
4. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
5. eller bläddra till nästa val med pilknapparna.



Alarmsignalen (AI Tone)

Med den här inställningen avgör man om alarmsignalen ska aktiveras när den aktuella pulsen går utanför den övre eller nedre pulsnivågränsen. Alarmsignalen förblir aktiv så länge pulsen är utanför de angivna gränserna (se ovan).



Utför följande steg för att ställa in alarmsignalen:

1. Bläddra till *AI tone* i funktionsmenyn med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Det aktuella alarmläget aktiveras.
2. Ändra läget med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Texten *AI Tone* på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
3. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
4. eller bläddra till nästa val med pilknapparna.

3.2.4. Temperatur och absolut lufttryck

Temperatur och absolut lufttryck är en av de tre genvägarna som kan ses på den nedersta raden i huvuddisplayen för läget Time. Gör en kort knapptryckning på SET för att bläddra till genvägen Temperature and absolute air pressure. När du ser den kan du komma åt dess funktioner med en lång knapptryckning på SET. Här följer en lista över funktionerna samt instruktioner för hur de används.

Höjd (Altitude)

Använd den här inställningen för att ställa in aktuell höjd. Suunto X3HR använder den inställda höjden som en referenspunkt för höjdförändringar som uppmätts via lufttrycksförändringar.

Utför följande steg för att ställa in höjden:

1. I funktionsmenyn visas *Altitude* redan som första menyalternativ. Gör en kort knapptryckning på SET för att välja det. Den aktuella höjden på den mellersta raden aktiveras.
2. Ställ in den nya höjden (-500 m till 9000 m/-1500 till 29995 ft) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Texten *Altitude* på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
3. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
4. eller bläddra till nästa val med pilknapparna.

OBS: Suunto X3HR mäter höjden via lufttrycket. Om olika höjdangivelser visas på samma plats vid olika tillfällen betyder detta att lufttrycket har ändrats på grund av vädret. För att få korrekt höjdangivelse bör du alltid ställa in referenshöjden vid betydliga väderförändringar.



Enheter(Units)

Den här inställningen används för att ange höjd-, lufttrycks- och temperaturformat.



Utför följande steg för att ändra enheter:

1. Bläddra till *Units* i funktionsmenyn med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Höjdformatet på mellersta raden (vänster sida) aktiveras.
2. Ändra höjdenheten (m/ft) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Lufttrycksformatet på den översta raden aktiveras.
3. Ändra lufttrycksenheten (hPa/inHg) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Temperaturformatet på den mellersta raden (höger sida) aktiveras.
4. Ändra temperaturenheten (C/F) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Texten Units på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
5. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
6. eller bläddra till nästa val med pilknapparna.

3.3. LÄGET TRAINING

3.3.1. Huvuddisplay

Huvuddisplayen för läget Training har tre rader:

Stoppurets totaltid/deltid

Den översta raden visar totaltiden eller deltiden. När du startar stoppuret med START/STOP, visas totaltiden från starten på den här raden. Om du emellertid trycker på NEDÅTPILEN/LAP när stoppuret är igång, visas tiden som har förflutit sedan starten under 3 sekunder. Härefter visas totaltiden tills du trycker på NEDÅTPILEN/LAP igen eller stannar stoppuret med START/STOP.

Om stoppuret inte är aktivt, visar den här raden antingen tiden som togs senast med stoppuret eller 0.00,0 (standarddisplay) om du har nollställt stoppuret.

Totaltiden visas i minuter, sekunder och tiondels sekunder. Om den uppmätta tiden motsvarar mer än en timme, visas den emellertid i timmar, minuter och sekunder.

Puls

Den mellersta raden visar pulsen. En hjärtsymbol som blinkar i jämntakt med pulsen visas också till vänster om pulsvärdet (siffror). Om det inte upprättas någon anslutning till givarbältet inom 5 minuter efter navigering till det här läget, visas nollor på den här raden.

Genvägar

På den nedersta raden visas antingen totaltiden/varvtiden, stoppur/timer, höjden, genomsnittlig puls eller puls i förhållande till angivna pulsgränser (om stoppuret är aktivt och pulsgränserna är på). Om stoppuret inte är aktiverat och pulsgränserna är



av, visas pulsgränserna istället för de två sistnämnda. Växla mellan dessa med hjälp SET.

- **Totaltid/varvtid, stoppur/timer:** När du startar stoppuret med START/STOP-knappen är denna tidsmätning identisk med den på den översta raden. När du trycker på NEDÅTPILEN/LAP, visas hur lång tid som gått sedan förra gången då knappen trycktes ned. (Om du inte har tryckt på NEDÅTPILEN/LAP innan, visas här istället samma tid som på översta raden, och varvnumret är 1.)

Antalet varv visas till vänster om tidsvärdet (med en mindre teckenstorlek än totaltiden). När du stoppar stoppuret med START/STOP-knappen, stannar även varvtiden och visar antalet varv och tiden för det sista varvet.

När du nollställer stoppuret genom att göra en lång knapptryckning på START/STOP-knappen, nollställs även denna display och visar 0.00,0 (standardvärde). Det högsta antalet varv-/deltider som kan sparas under ett träningspass är 10. Efter den 10:e varv-/deltiden sparas inga fler värden i minnet. Trots att varv-/delvärdena visas som förut, visar varvnummerindikatorn endast - -.

Om intervalltimern är på (och minst ett intervallvärde är inställt), räknas intervalltiden ned på den här raden. Så om intervallet är inställt på exempelvis 3.00, räknas tiden ner bakåt på den här raden från tre minuter, och när den kommer till noll startar den igen från det inställda intervallet. Antalet repetitioner visas till vänster med mindre siffror. Nedräkningen aktiveras när du startar stoppuret med START/STOP-knappen.

Alla dessa åtgärder kan/kommer att utföras även när den här genvägen inte visas.

- **Höjd:** Här visas aktuell höjd baserad på lufttrycksförändringarna efter din senaste altitudvärdesangivelse. Altituden visas i det format du väljer (m/ft).
- **Genomsnittlig puls:** Här visas genomsnittlig puls (mätt av stoppuret från starten). Värdet uppdateras i realtid under hela träningspasset.

- **Puls i förhållande till angivna pulsnivågränser:** En grafisk indikator visar vad den aktuella pulsen är i förhållande till inställda pulsnivågränser. Indikatorn visas som en stapel och en skala. Om pulsnivågränserna är inaktiva, är den här genvägen inte tillgänglig.

Innan stoppuret aktiveras, visar den här genvägen de pulsnivågränser som du har angivit.

3.3.2. Stoppur

Stoppur är en av de tre genvägarna som kan ses på den nedersta raden i huvuddisplayen för läget Training. Gör en kort knapptryckning på SET för att bläddra till Stoppur genväg. När du ser den kan du komma åt dess funktioner med en lång knapptryckning på SET. Här följer en lista över funktionerna samt instruktioner över hur de används.

Interval (intervall)

Den här inställningen används för att aktivera/inaktivera det Interval som räknar de intervall (högst två olika tidsintervall) du har angivit, och larmar dig när tiden tar slut och ett nytt intervall påbörjas. Larmsignalen är inte samma som larmet för pulsnivågränserna.



Aktivera/inaktivera Interval (intervall):

1. I funktionsmenyn visas *Interval* redan som första menyalternativ. Gör en kort knapptryckning på SET för att välja det. Statusen Interval aktiveras.
2. Tryck antingen på uppåt- eller nedåtpilen för att ändra statusen Interval till on (på). Gör en kort knapptryckning på SET. Texten Interval på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
3. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
4. eller bläddra till valen för Interval med pilknapparna.

Intervall (Intervals)

Den här inställningen används för att ange de intervall som används för funktionen Interval.



Utför följande steg för att ange intervallen:

1. Bläddra till *Intervals* i funktionsmenyn med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Minutangivelsen aktiveras.
2. Ställ in minuter med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Det andra valet aktiveras.
3. Ställ in sekunder med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Minutvalet för intervall nummer två är aktiverat. (Om du endast vill ställa in ett intervall, gör du en lång knapptryckning på SET efter det här valet så återgår du till huvuddisplayen.)

4. Ställ in minuterna för intervall nummer två med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Det andra valet för intervall nummer två aktiveras.
5. Ställ in sekunderna för intervall nummer två med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Texten Intervals på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
6. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
7. eller bläddra till valen för Interval med pilknapparna.

3.3.3. Höjd

Höjd är en av de tre genvägar som kan ses på den nedersta raden i huvuddisplayen för läget Training. Gör en kort knapptryckning på SET för att bläddra till genvägen Altitude. När du ser den kan du komma åt dess funktioner med en lång knapptryckning på SET. Här följer en lista över funktionerna samt instruktioner över hur de används.

Höjd (Altitude)

Den här inställningen används för att ange aktuell höjd. Suunto X3HR använder den angivna höjden som en referenspunkt för höjdförändringar som uppmätts via lufttrycksförändringar.



Utför följande steg för att ställa in höjden:

1. I funktionsmenyn visas *Altitude* redan som första menyalternativ. Gör en kort knapptryckning på SET för att välja det. Den aktuella höjden på mellersta raden aktiveras.
2. Ställ in den nya höjden (-500 m till 9000 m/-1500 till 29995 ft) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Texten *Altitude* på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
3. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
4. eller bläddra till nästa val med pilknapparna.

Enheter (Units)

Den här inställningen används för att ange det format som höjd, lufttryck och temperatur ska visas i.



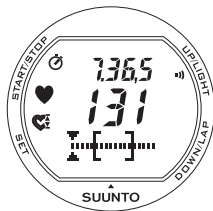
Utför följande steg för att ändra Units:

1. Bläddra till *Units* i funktionsmenyn med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. HöjdfORMATet på den mellersta raden (vänster sida) aktiveras.
2. Ändra höjdenheten (m/ft) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Lufttrycksformatet på den översta raden aktiveras.
3. Ändra lufttrycksenheten (hPa/inHg) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Temperaturformatet på den mellersta raden (höger sida) aktiveras.

4. Ändra temperaturenheten (C/F) med pilknapparna och gör en kort knapptryckning på SET. Texten Units på displayens nedersta rad aktiveras. Nu kan du antingen
5. Göra en lång knapptryckning på SET för att gå tillbaka till huvuddisplayen.
6. eller bläddra till nästa val med pilknapparna.

3.3.4. Pulsnivågränser (Hr Limits)

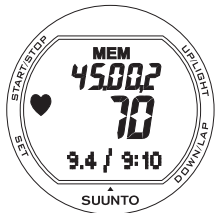
Pulsnivågränser är en av de tre genvägar som syns på den nedersta raden i huvuddisplayen för läget Training. Om stoppuret är aktiverat och Hr limits är på visar den här genvägen aktuell puls i relation till de angivna pulsnivågränserna. I annat fall visas gränserna med siffror. Paranteserna visar de angivna gränserna på grafen. De två pilarna visar din puls. Om din pulsnivå ligger utanför någon angiven gräns blinkar pilen. Gör en kort knapptryckning på SET för att bläddra till genvägen Hr limits. När den du ser den kan du komma åt dess funktioner med en lång knapptryckning på SET. Dess funktioner är HR Limits, Set Limits och Al Tone. De liknar funktionerna i stycket 3.2.3. Mer information om hur du använder dem finns där.



3.4. MEMORY MODE

När du använder Suunto X3HR för första gången och det därför inte finns några sparade minnesfiler i minnet, ersätts alla siffrvärden i minnesfilerna med - -, och det finns inga varvdisplayer. Det går ändå att bläddra igenom minnesfilerna med pilknapparna.

3.4.1. Huvuddisplay



Huvuddisplayen för läget Memory har tre rader:

Totaltid för det uppmätta träningspasset: På den översta raden visas totaltiden i minuter, sekunder och tiondels sekunder. (Eller i timmar, minuter och sekunder om det uppmätta träningspasset har varat längre än en timme.)

Genomsnittlig puls: På den mellersta raden visas den genomsnittliga pulsen under träningspasset

Identifiering av det sparade träningspasset: På den nedersta raden visas datum och tid för varje träningspass som har sparats i minnet. (Tiden är det ögonblick då stopp-

uret startades.) Du kan spara högst 8 träningspass i minnet. När minnet är fullt och du sparar ett nytt träningspass, raderas det äldsta träningspasset från minnet.

Utför följande steg för att visa ett speciellt träningspass:

1. Gör en kort knapptryckning på SET för att bläddra till önskat träningspass.
2. Gör en lång knapptryckning på SET för att välja träningspass. Datum/tid för träningen aktiveras och följande sammanfattningsdisplayer kan visas med hjälp av UPPÅTPILEN/LIGHT-knappen. (Efter den första visningen kan NEDÅTPILEN/LAP-knappen användas för att navigera bakåt.)
 - 1. Display: På den nedersta raden visas texten *Max/Min*. På den mellersta raden

visas den högsta registrerade pulsivån under ett träningspass (pulssymbolen visas också). På den översta raden visas den lägsta registrerade pulsivån.

- 2. Display: På den nedersta raden visas texten *Asc/Dsc*. På den mellersta raden visas det totala antalet registrerade nedstigningar. På den översta raden visas det totala antalet registrerade uppstigningar.
 - 3. Display: På den nedersta raden visas texten *High/Low*. På den mellersta raden visas den högsta registrerade höjden under ett träningspass i den enhet som du har valt (m/ft). På den översta raden visas den lägsta registrerade höjden under ett träningspass i den enhet som du har valt (m/ft).
 - 4-14. Displayer: På den nedersta raden visas varvnumret och vartiden. På den mellersta raden visas vad pulsen var när varvtiden/deltiden registrerades. På den översta raden visas deltiden. Displayerna som kommer efter nummer 4 är liknande. Antalet displayer är lika många som antalet registrerade varv- och deltider (högst 10 st.).
 - Sista displayen: På den mellersta raden visas texten *End*. På den nedersta raden visas datum och tid för när träningspasset avslutades.
3. Gör en lång knapptryckning på SET när som helst för att avsluta navigeringen i sammanfattningsdisplayerna. Suunto X3HR återgår till huvuddisplayen, och datum och tid för det träningspass som du precis tittade närmare på visas på den nedersta raden.

När du gör en lång knapptryckning på SET, återgår Suunto X3HR till huvuddisplayen i minnesläget för den fil som visas för tillfället.

OBS: Ett träningspass syns inte i minnet förrän stoppuret har stängts av.

OBS: De värden som visas i displayerna 1–3 uppdateras var tionde sekund när stoppuret är på.

OBS: Du kan inte ändra huvudlägena med hjälp av pilknapparna när du bläddrar genom displayerna med minnessammanfattningar. Du måste först göra en lång knapptryckning på SET för att återgå till huvuddisplayen. Därefter fungerar huvudlägets navigeringsfunktioner som vanligt.

3.5. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com är en kostnadsfri, internationell gemenskap på Internet. Där kan du delta i diskussioner, hitta nya platser för sportaktiviteter, ranka och rösta på olika ämnen och naturligtvis hitta intressant material som lagts ut på Suuntosports.com av andra användare.

SuuntoSports.com erbjuder dig ett antal funktioner som hjälper dig att få ut mesta möjliga av ditt sportinstrument och att förbättra dina prestationer.

Om du vill gå med i gemenskapen på SuuntoSports.com kopplar du upp dig mot Internet, startar webbläsaren och går till www.suuntosports.com. När startsidan visas klickar du på ikonerna Register och registrerar dig och din Suunto X3HR. Läs sekretessreglerna (Privacy policy) på SuuntoSports.com innan du registrerar dig. Efteråt kan du ändra och uppdatera din profil och profilen för ditt/dina instrument på avdelningen My Suunto.

När du har registrerat dig kommer du automatiskt till vår hemsida SuuntoSports.com, där du kan läsa om hur sidan är uppbyggd och hur den fungerar.

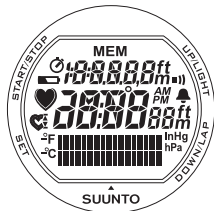
4. SUUNTO X3HR-SJÄLVTEST

I det här kapitlet beskrivs Suunto X3 HR-självtestet som används i underhålls- och testningssyfte. Testet är till ingen som helst nytta för regelbundna användare så du behöver inte utföra den. Testet beskrivs här endast för att det är möjligt att den aktiveras oavsiktligt, och det är därför nödvändigt att veta hur man kommer tillbaka till den normala displayen.

Så om du vid något tillfälle ser alla symboler på displayen samtidigt, har du aktiverat självtestet. Följ anvisningarna nedan (från steg 2) för att komma tillbaka till normal funktion. Utför följande steg för att utföra självtestet.

1. Tryck på och håll ned alla fyra knapparna samtidigt i 5 sekunder. Enheten visar alla segment som finns på LCD-displayen.
2. Tryck på UPPÅTPILEN/LIGHT-knappen. Enheten börjar räkna ned från 4 till 0. När nedräkningen är klar visas fem stycken nollor på den översta och den mellersta raden.
3. Tryck på NEDÅTPILEN/LAP-knappen. Meddelandet "TEST EPM" visas på den nedersta raden och enheten avger ett långt pip. Därefter visas meddelandet "EPM-OK" på den nedersta raden.
4. Tryck på SET. Ett antal siffror visas på den översta och den mellersta raden.
5. Tryck på START/STOP-knappen. Enheten visar namnet Time mode och växlar till läget Time.

OBS: Självtestet återställer alla inställningar och nollställer minnet.



5. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Allmänt

- Brukstemperatur -20 °C till +50 °C/ -4 °F till +120 °F
- Förvaringstemperatur -20 °C till +60 °C/ -4 °F till +140 °F
- Vikt 50 g
- Vattenbeständig ned till 30 m/100 fot (enligt standarden ISO 2281)
- Batteri av typen CR2032, kan bytas av användaren.

Barometer

- Visningsområde 300 till 1 100 hPa/8,90 till 32,50 inHg
- Upplösning 1 hPa/0,01 inHg
- Tillförlitlighet ± 2 hPa / $\pm 0,06$ inHg

Altimeter (höjdmätare)

- Visningsområde -500 m till 9 000 m/-1600 fot till 29995 fot
- Upplösning 1 m/3 fot
- Tillförlitlighet ± 20 m

Termometer

- Visningsområde -20 °C till +60 °C/-4°F till +140°F
- Upplösning 1 °C / 1 °F
- Tillförlitlighet $\pm 2^{\circ}\text{C}$

Kalenderklocka

- Upplösning 1 s
- Programmerad fram till år 2049

Stoppur/intervalltimer

- Stoppursområde 0–19 h 59 min 59 s
- Stoppursområde 0–9 h 59 min 59 s
- Varvtider/deltider: högst 10 per tränings-session
- Upplösning 0,1 s (tills 1 h)
1 s (1 h till 19,59 h)
- Intervalltimerområde 1 0–59 min 59 s (LCD-displayens översta rad)
- Intervalltimerområde 2 0–39 min 59 s (LCD-displayens mellersta rad)
- Högsta antal intervall: 99

Puls

- Upplösning 1 slag
- Tillförlitlighet +/- 1 slag/min
- Visningsområde 30–240 slag/min
- Puls, övre gräns 32–239
- Puls, lägre gräns 31–238
- Brukssavstånd: Längsta avstånd 95–135 cm

Givarbälte

- Vikt 59 g
- Batteri av typen CR2032, kan bytas av användaren.
- Vattenbeständigt ned till 20 m/66 fot (enligt standarden ISO 2281)
- Moduleringsfrekvens ca 5 kHz

6. VILLKOR OCH BESTÄMMELSER

6.1 UPPHOVSRÄTT

Den här publikationen och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är endast avsedd att användas av företagets kunder för att dessa ska få information om och lära sig hur Suunto X3HR-produkterna fungerar. Innehållet i skriften får inte användas eller distribueras i något annat syfte och/eller på annat sätt delges, avslöjas eller reproduceras utan föregående skriftligt medgivande från Suunto Oy.

Även om vi har gjort allt vad vi har kunnat för att informationen i denna dokumentation ska vara såväl begriplig som korrekt, ges inga garantier, vare sig uttryckliga eller implicita, för att innehållet är korrekt. Innehållet kan ändras när som helst utan föregående varning. Den senaste versionen av den här dokumentationen kan hämtas på www.suunto.com.

6.2 VARUMÄRKEN

Suunto, Wristop Computer, Suunto X3HR, Replacing Luck och tillhörande logotyper är samtliga registrerade eller icke registrerade varumärken tillhörande Suunto Oy. Med ensamrätt. Suunto X3HR tillverkas för Suunto Oy.

6.3 CE-ÖVERENSSTÄMMELSE

CE-märkning används för att visa överensstämmelse med Europeiska unionens EMC-direktiv 89/336/EEC.

6.4 ISO 9001-ÖVERENSSTÄMMELSE

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

7. ANSVARSBEGRÄNSNINGAR

Om produkten skulle sluta fungera till följd av defekter i material eller på grund av brister i utförandet, kommer Suunto Oy att inneha beslutanderätten om huruvida produkten kostnadsfritt ska repareras eller ersättas med nya eller ombyggda delar två (2) år från och med inköpsdatumet.

Garantin gäller endast den ursprungliga köparen och täcker endast fel till följd av defekter i material och bristande utförande som uppstår vid normal användning under garantitiden.

Garantin omfattar inte batteri, batteribyte, skador eller fel som beror på olycka, felanvändning, försumlighet, felhantering, ändring eller modifieringar av produkten, eller fel som orsakas av att produkten används på annat sätt än enligt de angivna specifikationerna eller andra orsaker som inte omfattas av den här garantin.

Inga uttryckliga garantier ges utöver de som finns uppräknade ovan.

Kunden kan använda sig av sin rätt att få produkten reparerad under gällande garanti genom att kontakta Suunto Oys kundservice för att få tillåtelse att låta reparera produkten. Suunto Oy och dess dotterbolag är under inga omständigheter ansvariga för oförutsedda skador eller följskador orsakade av användning av eller oförmåga att använda produkten.

Suunto Oy och dess dotterbolag tar inte på sig något ansvar för förluster eller krav från tredje part som kan uppstå till följd av användning av den här apparaten.

www.suunto.com

© Suunto Oy 2/2003, 1/2005