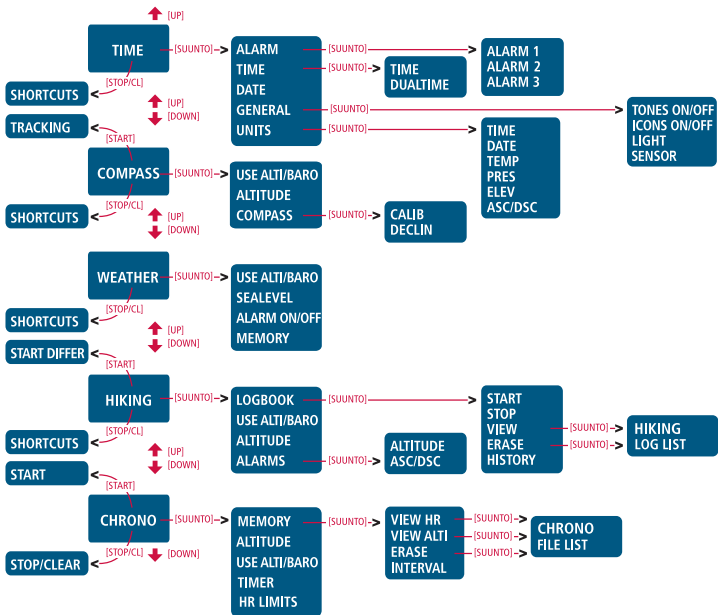


NL

**SUUNTO**  
**X6<sub>HR</sub>**

**GEBRUIKERSGIDS**

  
**SUUNTO**



**Suunto X6<sub>HR</sub>**

**GEBRUIKERSGIDS**

**NL**

# INHOUDSOPGAVE

1. ALGEMENE INFORMATIE .....	5
1.1. Onderhoud .....	5
1.1.1 Onderhoud van de Suunto X6 <sup>HR</sup> .....	5
1.1.2 Onderhoud van de zenderband .....	6
1.2. Waterbestendigheid .....	6
1.3. Wet instellen van de armband (Suunto x6 <sup>HRT</sup> ) .....	7
1.4. Verwisselen van de batterij van de Suunto X6 <sup>HR</sup> .....	8
1.5. Verwisselen van de zenderbandbatterij .....	11
1.6. Aftersales service .....	12
2. HOE GEBRUIKT U UW SUUNTO X6 <sup>HR</sup> .....	13
2.1. Venster .....	13
2.1.1. Modussymbolen .....	13
2.1.2. Functiesymbolen .....	14
2.2. Toetsen .....	15
2.2.1. Kort en lang indrukken .....	15
2.2.2. Start toets .....	15
2.2.3. Stop/CL toets.....	16
2.2.4. Suunto toets .....	16
2.2.5. Pijltjestoetsen .....	17
2.2.6. Vergrendeltoets .....	17
2.3. Menu's .....	18
2.3.1. Basis menustructuur.....	18
2.3.2. Navigeren in menu's.....	18
2.4. Hartslagmonitor en Zenderband .....	19

2.4.1.	Elektromagnetische storing .....	19
2.4.2.	Waarschuwingen .....	19
2.4.3.	Gebruik van de Suunto X6HR en de Zenderband in het water .....	20
2.4.4.	Activeren van de hartslagmonitor .....	20
3.	MODI .....	21
3.1.	Algemene informatie .....	21
3.2.	Time modus.....	22
3.2.1.	Hoofdvenster .....	22
3.2.2.	Alarm [Alarm].....	23
3.2.3.	Time [tijd] .....	24
3.2.4.	Date [datum].....	26
3.2.5.	General [Algemeen] .....	26
3.2.6.	Units [eenheden] .....	29
3.3.	Compass modus .....	32
3.3.1.	Hoofdvenster .....	32
3.3.2.	Use [Gebruik] .....	33
3.3.3.	Altitude/Sealevel [Hoogte/Zeeniveau] .....	34
3.3.4.	Compass [kompas].....	35
3.4.	Weather modus .....	38
3.4.1.	Hoofdvenster .....	38
3.4.2.	Use [gebruik] .....	39
3.4.3.	Sealevel [zeeniveau] .....	39
3.4.4.	Alarm .....	39
3.4.5.	Memory [Geheugen].....	40
3.5.	Hiking modus .....	41

3.5.1.	Hoofdvenster .....	41
3.5.2.	Logboek [logboek] .....	42
3.5.3.	Use [gebruik] .....	47
3.5.4.	Altitude [hoogte] .....	47
3.5.5.	Alarms [alarmen] .....	47
3.6.	Chrono .....	48
3.6.1.	Hoofdvenster .....	48
3.6.2.	Geheugen.....	50
3.6.3.	Altitude [hoogte] .....	54
3.6.4.	Use [gebruik] .....	54
3.6.5.	Timer [tijd].....	55
3.6.6.	Hartritme limieten .....	56
4.	EXTRA FEATURES.....	57
4.1.	PC Interface .....	57
4.1.1.	Gegevens verplaatsen .....	58
4.1.2.	De features van de Suunto Activity Manager .....	59
4.2.	SuuntoSports.com.....	61
4.2.1.	Systeemvereisten .....	61
4.2.2.	SuuntoSports.com onderdelen .....	61
4.2.3.	Beginnen .....	64
5.	TECHNISCHE GEGEVENS .....	64
6.	COPYRIGHT EN HANDELSMERK.....	66
7.	CE .....	66
8.	GARANTIEBEPERKINGEN EN ISO9001 EISEN .....	67
9.	VERWIJDEREN VAN HET APPARAAT.....	68

# 1. ALGEMENE INFORMATIE

Deze gebruikersgids is van toepassing op de Suunto X6<sub>HR</sub> en de verschillende modelvarianten daarvan.

De Suunto X6<sub>HR</sub> Wristop Computer is een betrouwbaar hoogwaardig elektronisch instrument voor recreatief gebruik. De recreanten en duursport atleten die graag buitensporten beoefenen zoals bergbeklimmen, hardlopen en fietsen kunnen rekenen op de precisie van de Suunto X6<sub>HR</sub>.

***N.B.:*** *U mag met de Suunto X6<sub>HR</sub> geen metingen verrichten die professionele of industriële precisie vereisen en dient deze niet te gebruiken om hoogte- of barometrische metingen te verkrijgen tijdens het besturen van een klein vliegtuig of wanneer u vliegsporten beoefent.*

## 1.1. ONDERHOUD

### 1.1.1. Onderhoud van de Suunto X6<sub>HR</sub>

Volg uitsluitend de aanwijzingen die in deze handleiding staan. De Suunto X6<sub>HR</sub> niet uit elkaar halen of zelf repareren. Bescherm uw Suunto X6<sub>HR</sub> tegen stoten, hitte en langdurig blootstellen aan direct zonlicht. Wanneer u de Suunto X6<sub>HR</sub> niet gebruikt, kunt u hem het beste opbergen op een schone, droge plaats bij kamertemperatuur.

U kunt de Suunto X6<sub>HR</sub> schoonmaken met een vochtige (warme) doek. Voor hardnekkige vlekken en krassen kunt u een zachte zeep gebruiken. Gebruik geen sterke chemische middelen zoals benzine, reinigingsoplosmiddelen, aceton, insectenwerende middelen, zelfklevend materiaal en verf op de Suunto X6<sub>HR</sub>, omdat deze stoffen de lak, de behuizing en de afwerking kunnen aantasten. Houdt de interfacepennen voor de PC schoon met bijvoorbeeld een tandenborstel. Houdt de omgeving rond de sensor vrij van vuil en zand. Steek nooit een voorwerp in de sensoropening.

### 1.1.2. Onderhoud van de zenderband

Was de zender na gebruik met milde zeep en water. Afspoelen met schoon water en goed en voorzichtig afdrogen.

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

De zender mag niet worden verbogen of uitgerekt hierdoor kunnen de elektrodes worden beschadigd.

### 1.2. WATERBESTENDIGHEID

De Suunto X6<sub>HR</sub> en de hartslagband zijn getest volgens de ISO (Internationale Organisatie voor de Standaardisatie) norm 2281 ( [www.iso.ch](http://www.iso.ch)). Dit betekent dat het product waterdicht is. “Behalve van het predikaat “water resistant”, is de Suunto X6<sub>HR</sub> ook voorzien van een aanduiding van een testoverdruk uitgedrukt in een diepte in meter (100 m / 330 ft), evenals de hartslagband (20m / 66 ft). Dit betreft geen aanduiding voor een duikdiepte, maar geeft aan onder welke druk de overdrukttest is uitgevoerd “.

Het getal geeft dus niet aan dat u met de Suunto X6<sub>HR</sub>-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.

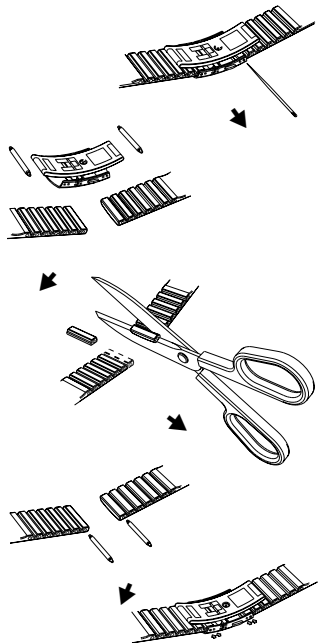
***N.B.!*** *X6<sub>HR</sub>-wristopcomputers en hartslagbanden dienen niet te worden gebruikt bij het duiken.*



### 1.3 HET INSTELLEN VAN DE ARMBAND (SUUNTO X6HRT)

De armband van metaal/elastomeer van het Suunto X6HRT model dient te worden aangepast aan de gebruiker. De volgende etappes zijn:

1. De gesp verschuiven door de veerstaafjes los te maken met een pin, een paperclip of een andere puntig voorwerp.
2. Beide veerstaafjes uit de gaten schuiven.
3. De armband verkorten door deze af te snijden langs de gleuven aan de binnenkant van de armband. U kunt dit bijvoorbeeld doen met een schaar. Als u twijfelt over de juiste lengte, snijdt dan de stukjes een voor een en controleer de lengte na het snijden van elk stukje. Snijdt de stukjes afwisselend aan elke kant om de lengte van beide kanten van de armband gelijk te houden. Pas ervoor op de armband niet te veel in te korten.
4. Plaats de veerstaafjes weer in de laatst genoemde gaten aan beide kanten van de armband.
5. Bevestig de gesp op de armband door de veerstaafjes in de gaten in de gesp te plaatsten. Aan beide kanten van de gesp bevinden zich gaten voor twee verschillende standen. Dit kan worden gebruikt voor een nog preciezere



instelling van de lengte van de armband. Controleer dat de veerstaafjes rechtop in de gesp geplaatst zijn.

#### **1.4. VERWISSELEN VAN DE BATTERIJ VAN DE SUUNTO X6HR**

De Suunto X6HR werkt op een 3-Volt lithium batterij, type: CR 2032. De maximale levensduur is ongeveer 12 maanden.

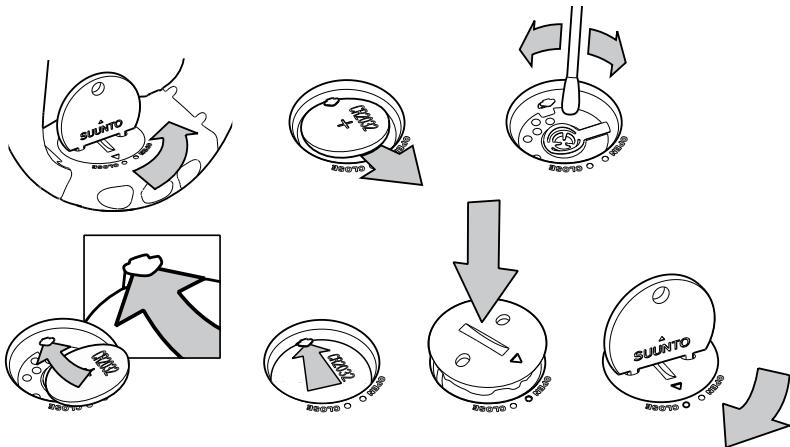
Een waarschuwingsindicator wordt geactiveerd wanneer de batterij nog 5-15 procent capaciteit over heeft. Wanneer dit gebeurt, moet u de batterij vervangen. Extreme lage temperaturen kunnen de indicator ook activeren, ook al is de batterij nog niet leeg. Vervang de batterij wanneer de indicator dit aangeeft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

**N.B.:** *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.

**N.B.:** *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.*

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



## VERVANGEN VAN DE BATTERIJ

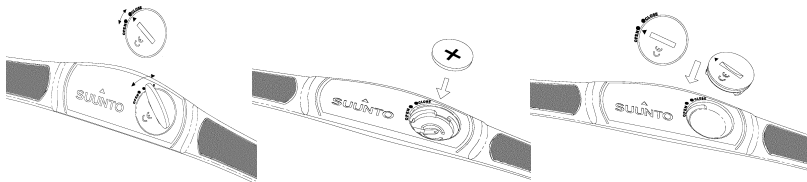
Zorg alvorens de batterij te gaan vervangen dat u beschikt over een originele Suunto-batterijvervangingsset (bestaande uit batterij plus batterijvakdeksel met O-ring).

1. Plaats een muntstuk of een Suunto-batterijvervangingsmuntje in de gleuf of de gaten in het deksel van het batterijvak aan de achterzijde van het apparaat.
2. Draai de munt tegen de klok in tot deze in lijn staat met de markering die de stand 'open' aangeeft. Draai en til het deksel met het muntstuk vervolgens tegelijk op, totdat het deksel open gaat.

3. Verwijder het batterijvakdeksel en de oude batterij voorzichtig. Vermijd beschadiging van het contactplaatje.
4. Reinig alvorens de nieuwe batterij in het batterijvak te plaatsen eerst de binnenzijde van het afdichtoppervlak van het batterijvak.
5. Plaats de nieuwe batterij in het vak, met de plus naar boven. Schuif de batterij voorzichtig onder het contactplaatje (let op dat het plaatje niet breekt of verbuigt).
6. Plaats het nieuwe batterijvakdeksel op het batterijvak, met de positiemarkering op het deksel in lijn met de markering die de stand 'open' aangeeft op de achterzijde van het apparaat.
7. Druk met de munt het deksel licht in en draai het naar links, totdat de positiemarkering op het deksel in lijn staat met de markering die de stand 'gesloten' aangeeft op de achterzijde van het apparaat.

**OPMERKING:** *Controleer na het vervangen van de batterij of het batterijvak goed is afgesloten. Hierdoor blijft het apparaat waterdicht. Door onzorgvuldigheid bij het vervangen van de batterij kan de garantie vervallen.*

**OPMERKING:** *Veelvuldig gebruik van de displayverlichting, met name in de nachtstand ('Night Use'), vermindert de levensduur van de batterij aanzienlijk.*



## 1.5. VERWISSELEN VAN DE ZENDERBANDBATTERIJ

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

De gemiddelde levensduur is 300 gebruiksuren in tijdens ideale temperaturen.

Wanneer de Suunto X6HR geen signaal ontvangt maar de zenderband is wel actief, kan het zijn dat de batterij aan vervanging toe is. Zie hoofdstuk 2.4.1. voor overige factoren waardoor het onjuiste signaal wordt doorgegeven.

Het verwisselen van de batterij:

1. Steek een muntje in de gleuf op het deksel van het batterijvak aan de achterkant van de zenderband.
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 batterij er voorzichtig uit.
5. Leg de nieuwe batterij in het vakje met de positieve kant omhoog.

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.

**N.B.:** *Suunto adviseert dat de batterijdeksel en de O ring gelijktijdig met de batterij worden verwisseld om ervoor te zorgen dat de zender schoon en waterdicht blijft. Vervangingsdeksels zijn verkrijgbaar met vervangingsbatterijen*

**N.B.:** *De batterijdeksels van de zenderband en die van de wristop computer zijn niet onderling verwisselbaar.*

## **1.6. AFTERSALES SERVICE**

Bij klachten die onder de garantie vallen, dient u het product op eigen kosten op te sturen naar de Suunto-dealer die voor de reparatie ervan verantwoordelijk is. Vermeld uw naam en adres en sluit het aankoopbewijs en/of de serviceregistratiekaart bij, al naar gelang dit in uw land is vereist. Uw Suunto-dealer zal het product kosteloos repareren of u een nieuw exemplaar opsturen binnen een termijn die hij daarvoor redelijk acht en op voorwaarde dat de noodzakelijke onderdelen op voorraad zijn. Reparaties die niet onder de garantie vallen, zullen op kosten van de eigenaar worden uitgevoerd. Deze garantie is niet van de oorspronkelijke eigenaar overdraagbaar.

Als het niet mogelijk is contact op te nemen met uw Suunto-dealer, raadpleeg dan voor nadere informatie de Suunto-importeur in uw land. Het adres van uw Suunto-importeur vindt u op [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 2. HOE GEBRUIKT U UW SUUNTO X6HR




### 2.1. VENSTER

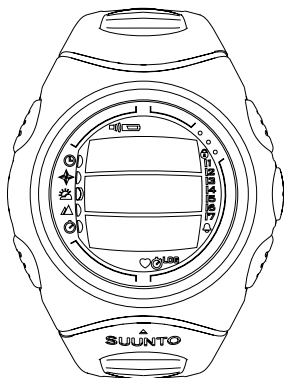
De Suunto X6HR staat in de slaapstand en heeft een leeg venster wanneer het de fabriek verlaat. Houdt een willekeurige knop lang (>2 seconden) ingedrukt om de Suunto X6HR te activeren. De tekst “DEFRAG OF MEMORY” verschijnt en na een paar seconden is de Time modus geactiveerd. Later kunt u zelf kiezen welke modus wordt getoond. Voor verdere informatie over het instellen van de juiste tijd zie hoofdstuk 3.2.3.

Naast informatie over modus, staan er nog enkele symbolen in het venster van de Suunto X6HR.

#### 2.1.1. Modussymbolen

De modussymbolen links geven de actieve modus aan:

	Time
	Compass
	Weather
	Hiking
	Chrono



### 2.1.2. Functiesymbolen

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

 Alarm


Actief, wanneer tenminste één alarm is ingeschakeld.

 Weeralarm/hogtealarm/HR-alarm

Actief, wanneer weeralarm, hogtealarm, asc/dsc-alarm of HR limietalarm is ingeschakeld.

 Logboek

Actief, wanneer het logboek data vastlegt.


 Chrono

Actief, wanneer de chronometer aan staat en data naar een file schrijft.


 Gebruik alti/baro

Geeft aan of de luchtdruksensor wordt gebruikt als barometer en de hoogtemeting is geblokkeerd.

Is actief als u selecteert dat de luchtdruk als weerinformatie moet worden weergegeven. In dat geval is in de modus Hiking, Chrono of Compass de hoogtemeting geblokkeerd. Zie hoofdstuk 3.3.2 voor meer informatie.

 Batterij

Actief, wanneer er nog maar 5–15 procent van de capaciteit over is en de batterij moet worden vervangen.

 Vergrendeltoets

Actief wanneer de vergrendeltoets is geactiveerd.



## ♥ Hartslag

Actief, wanneer de hartslagmonitor een hartslagsignaal ontvangt. Knippert synchroon met de hartslag.

## 2.2. TOETSEN

### 2.2.1. Kort en lang indrukken

De toetsen hebben verschillende functies, afhankelijk hoe lang u de toets indrukt.

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

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

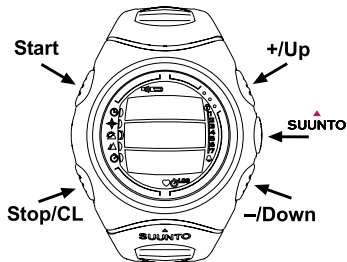
### 2.2.2. Start toets

#### Kort indrukken

- In Chrono modus: begint met tijd opnemen en bewaart en toont de tussentijden.
- In Hiking modus: bewaart bladwijzers (hoogte, hartslag en tijd).

#### Lang indrukken

- Activeert de achtergrondverlichting wanneer deze niet op uit staat. Meer informatie over instellingen achtergrondverlichting, zie hoofdstuk 3.2.5.



### 2.2.3. Stop/CL toets

#### Kort indrukken

- Keert terug naar vorig menuniveau of vorige keuze *zonder* de keuze vast te leggen.
- In de Chrono modus: stopt tijd opneming.
- In andere hoofdvensters van modus: een shortcut toets, die schakelt het laagste veld van het hoofdvenster tussen drie verschillende alternatieven. De keuze blijft actief zelfs als de modus of menuniveau wordt gewijzigd.

#### Lang indrukken

- Keert terug naar hoofdvenster van huidige modus *zonder* de laatste keuze te accepteren.
- In de Chrono modus: reset de stopwatch.

### 2.2.4. Suunto toets

#### Kort indrukken

- Bladert naar een lager menuniveau.
- Accepteert keuzes gemaakt met pijltjes en gaat naar volgende fase.
- Keert na laatste keuze terug naar instelmenu.
- Activeert, bij twee mogelijke keuzes (bijv. licht aan/uit), de keuze en accepteert de keuzes gemaakt met de pijltjes.

#### Lang indrukken

- Keert terug naar hoofdvenster van huidige modus en accepteert de keuze.
- Accepteert bij twee mogelijke keuzes (bijv. licht aan/uit) de keuze en keert direct terug naar hoofdvenster van huidige modus.
- In het hoofdvenster van alle modi activeert of deactiveert het alarm van de hartslaglimiet.

## 2.2.5. Pijltjestoetsen

### Kort indrukken

- Verandert modi in het modus hoofdmenu.
- Bladert omhoog en omlaag door de menu's, en voor- en achteruit door logboek en geheugen.
- Wijzigt de waarden. Het pijltje *up* [omhoog] verhoogt de waarde en *down* [omlaag] verlaagt de waarde.
- Beide pijltjes wijzigen de waarde bij twee mogelijke keuzes, (bijv. licht aan/uit).

## 2.2.6. Vergrendeltoets

De vergrendeltoets voorkomt dat toetsen ongewild worden ingedrukt. Indien de vergrendeltoets is ingeschakeld en u drukt op een toets, dan verschijnt het bericht "UNLOCK PRESS SUUNTO" [ontgrendel suunto].

### Vergrendeling activeren

Doe het volgende om de vergrendeling te activeren:

1. Druk de *Suunto* toets in. De Suunto X6HR gaat naar het functiemenu.
2. Druk de *Start* toets binnen 2 seconden in. De toetsen zijn vergrendeld en de Suunto X6HR gaat naar het hoofdvenster van de huidige modus.

### Ontgrendelen

Doe het volgende om de toetsen te ontgrendelen:

1. Druk de *Suunto* toets in. De volgende tekst verschijnt: "NOW PRESS START" [druk op start].
2. Druk binnen 2 seconden de *Start* toets in.

## 2.3. MENU'S

### 2.3.1. Basis menustructuur

De menu's zijn hiërarchisch gestructureerd onder de modi. Kiest u een modus, dan verschijnt het hoofdvenster. Drukt u op Suunto in het hoofdvenster van de modus, dan verschijnt het *functiemenu* van de modus. Het functiemenu bevat een aantal functies en alle functies bevatten subfuncties of instellingen. Daardoor ontstaat de hiërarchische menustructuur.

### 2.3.2. Navigeren in menu's

U kunt door de menu-items bladeren met de *up [omhoog]* en *down [omlaag]* toetsen aan de rechterkant van de Suunto X6HR. Er passen drie menu-items tegelijk in het venster. Het menu-item dat actief is en kan worden gekozen, staat **geselecteerd**. Rechts in het venster toont een indicatorbalk het totale aantal menu-items. Het aantal actieve menu-items is zichtbaar naast de indicatorbalk.

U kunt steeds verder in de hiërarchie gaan door een menu te kiezen en de *Suunto* toets in te drukken. Wilt u weer een stap terug in de hiërarchie, druk dan de *Stop/CL* toets in. Door alleen de *Stop/CL* toets in te drukken, worden er geen wijzigingen bewaard — die moeten eerst worden geaccepteerd met de *Suunto* toets.

Wilt u direct naar het hoofdvenster van de actieve modus, druk dan langer dan 2 seconden of de *Suunto* toets in (bewaart wijzigingen) of de *Stop/CL* toets (gooit laatste wijziging weg).

Suunto X6HR helpt u zoveel mogelijk wanneer u door de menu's navigeert. Wanneer u een functie uitvoert, keert de Suunto X6HR vaak automatisch terug naar het menu dat u waarschijnlijk van plan bent te gebruiken. Ook wanneer u probeert iets te doen wat niet

kan, toont de Suunto X6<sup>HR</sup> eerst een bericht en beveelt dan automatisch een functie aan in geselecteerd beeld en helpt u zo bij het kiezen van de juiste functie.

## **2.4. HARTSLAGMONITOR EN ZENDERBAND**

De hartslagmonitor is een belangrijk onderdeel van de Suunto X6<sup>HR</sup>. Het geeft de gebruiker een veelzijdig instrument om de lichamelijke prestaties tijdens verschillende condities te meten. Als het samen wordt gebruikt met de altimeter, kunt u met de hartslagmonitor de veranderingen waarnemen tijdens het stijgen en dalen en het effect van de hoogte op de hartslag. De hartslagen kunnen worden opgeslagen in het geheugen van de Suunto X6<sup>HR</sup> en worden ingevoerd op een PC voor een analyse. De gegevens van de hartslag is beschikbaar in Hiking en Chrono modi.

### **2.4.1. Elektromagnetische 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.

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

Herhaalde kinetische schokken aan de Suunto X6<sup>HR</sup> kunnen een onjuiste hartslag aflezen en zouden moeten worden vermeden.

### **2.4.2. Waarschuwingen**

Het gebruik van de hartslagmonitor in combinatie met een pacemaker, een defibrillator of een ander geïmplanteed elektronisch apparaat is voor eigen risico. Het is ten eerste

aan te bevelen om voordat u de hartslagmonitor voor het eerst gaat gebruiken eerst een conditietest uit te voeren onder medische begeleiding. 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. Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma gaat beginnen.

### **2.4.3. Gebruik van de Suunto X6HR en de Zenderband in het 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 zender kan ontstaan en de ECG-signalen (ECG=elektrocardiogram) niet kunnen worden waargenomen door de zender.
- Bij het in het water spingen of bij krachtige zwembewegingen kan de zender 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 lichaamsweefsel. In het water ondervinden veel meer mensen problemen met het meten van hun hartslag dan op het droge.

### **2.4.4. Activeren van de hartslagmonitor**

Doe het volgende om de hartslagmonitor te activeren:

1. Bevestig de zender aan de elastische band.
2. Breng de band op de juiste lengte zodat deze goed en comfortabel om de borstkas zit, net onder de borstspier. Sluit de gesp.

3. Trek de zender iets van de huid af en **bevochtig het gegroefde oppervlak** op de achterkant, waar de elektrodes zich bevinden. Het is belangrijk dat de elektrodes tijdens de training vochtig zijn.
4. Controleer of de bevochtigde elektrodes goed op uw huid aansluiten en het logo in het midden en rechtop staat.
5. Draag de Suunto X6HR als een gewoon horloge.
6. Ga naar de Chrono modus en wacht tot de hartslag waarde verschijnt op de onderste regel. Andere mogelijkheid ga naar de Hiking modus, selecteer de hartslag]/tijd shortcut op de onderste regel en wacht tot de hartslagwaarde verschijnt.
7. Om de hartslag in de Chrono modus te registreren, druk op start wanneer de HR waarde wordt getoond.

**N.B.:** Voor een feilloos functioneren is het is aan te bevelen om de zender 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.

## 3. MODI

### 3.1. ALGEMENE INFORMATIE

Suunto X6HR kent vijf modi: Time [tijd], Compass [kompas], Weather [weer], Hiking [trektocht] en Chrono [chrono]. De hartslag wordt weergegeven in de Hiking en Chrono modi. De symbolen voor elke modus staan links in het Suunto X6HR venster. Wanneer u een modus kiest, verschijnt de indicator voor actieve modus in het venster naast het symbool van de gekozen modus. Indien de icoontjes *on* [aan] staan, wordt ook de actieve modus weergegeven.

Druk om een modus te kiezen of op de *up* [omhoog] of *down* [omlaag] pijl in het hoofdvenster van een modus en blader door de modi. Wanneer u stopt met bladeren,

verschijnen het icoontje van de gekozen modus en de naam daarvan even in het venster en vervolgens wordt het venster van die modus geopend.

**N.B.:** *Behalve de indicator voor actieve modus, kan ook de indicator voor Use worden getoond naast de modussymbolen voor Compass of Weather. Indien Use op Alti staat, dan verschijnt de indicator naast het modussymbool voor Compass en indien Use op Alti staat, dan verschijnt de indicator naast het modussymbool voor Weather. Zie hoofdstuk 3.3.2. voor meer informatie over Alti en Baro.*

## **3.2. TIME MODUS**

### **3.2.1. Hoofdvenster**

Wanneer u de Time modus kiest, wordt het hoofdvenster geopend. Het hoofdvenster heeft drie regels:

#### **Datum**

De eerste regel toont de datum in het gekozen format. Zie hoofdstuk 3.2.6 over het wijzigen van het format voor datum.

#### **Tijd**

De tweede regel toont de tijd in het gekozen format. Zie hoofdstuk 3.2.6 over het wisselen tussen 12- en 24-uurs weergave.

#### **Shortcuts**


De derde regel toont naar keuze de dag van de week, seconden of dual time. Druk de *Stop/CL* toets in om de getoonde informatie te wijzigen.



- **Dag:** Toont de actuele dag van de week.
- **Seconden:** Toont seconden.
- **Dual time:** Toont de dual time.

### 3.2.2. Alarm [Alarm]

U kunt in totaal drie onafhankelijke alarmen instellen. Naast het tijdstip kunt u ook een datum bepalen waarop het alarm moet afgaan. Indien u geen datum instelt, zal het alarm dagelijks afgaan zolang het op *on [aan]* staat.

Wanneer het alarm is ingesteld, verschijnt het alarmsymbool  in het Suunto X6HR venster.

#### Activeren van alarmen

Doe het volgende om een alarm te activeren:

1. Druk op *Suunto* in het hoofdvenster voor het functiemenu.
2. In het functiemenu staat *Alarm* al geselecteerd als eerste menu-item. Kies dit door *Suunto* in te drukken. Het alarmmenu toont de status van de alarmen. Wanneer u de eerste keer het menu opent, staan de indicators voor alarm standaard op *off [uit]*.
3. Blader naar het alarm van uw keuze en druk op *Suunto*. De alarminformatie wordt getoond en de aan/uit indicator wordt als actief (geselecteerd) weergegeven. Wanneer u de eerste keer de alarminformatie opent, staat de tijd op 00:00 of op 12.00 AM.
4. Druk op de *up [omhoog]* of *down [omlaag]* pijl om de alarmstatus op *on [aan]* te zetten.
5. Druk op *Suunto*. Het alarmsymbool verschijnt in het venster en dan kan het worden ingesteld.
6. Stel het juiste *uur* in met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Dan kunnen de minuten worden ingesteld.

7. Stel de juiste *minuten* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*.
8. Wilt u dat het alarm *elke dag* afgaat, accepteer dan het *dd.mm* format door *Suunto* in te drukken. (Lang indrukken betekent dat u terugkeert naar het hoofdvenster, en tweemaal kort indrukken activeert eerst het *mm* veld en dan het functiemenu.) Het alarm gaat nu elke dag af en u keert terug naar het functiemenu.
9. Wilt u dat het alarm op een bepaalde datum afgaat, stel dan de dag en de maand in met de pijltjestoetsen in *dd* en *mm* velden en leg dit vast door *Suunto* in te drukken. Het alarm is ingesteld om eenmaal alleen op de door u gekozen datum af te gaan. Om het alarm terug te zetten op de dagelijkse functie activeer de *mm* veld en zet de waarde terug op *mm* met de pijltjestoets en accepteer door op *Suunto* te drukken.

## Deactiveren van alarmen

Doe het volgende om een alarm te deactiveren:

1. Druk op *Suunto* in het hoofdvenster voor het functiemenu.
2. Blader in het functiemenu naar *Alarm* en druk op *Suunto*.
3. Blader naar het alarm dat u wilt uitzetten en druk op *Suunto*. De informatie over het alarm wordt getoond en de on/off [aan/uit] indicator is actief (geselecteerd).
4. Druk op de *up [omhoog]* of *down [omlaag]* toets om de alarmstatus op *off [uit]* te zetten en druk op *Suunto*. Het symbool voor alarm verdwijnt uit het venster.

## Reageren op een alarm

Wanneer u het alarm hoort, kunt u reageren door op een van de Suunto X6<sub>HR</sub> toetsen te drukken. Het alarm houdt automatisch op na 30 seconden.

### 3.2.3. Time [tijd]

De tijd is de tijd van dat moment en is zichtbaar op de tweede regel in het hoofdvenster van de Time modus.

Met dual time kunt ook een andere tijd volgen, bijv. uit een andere tijdzone wanneer u op reis bent. De dual time wordt getoond op de derde regel in het hoofdvenster van Time modus als een shortcut. Druk de *Stop/CL* toets in het hoofdvenster in om naar de dual time te bladeren.

### **Instellen van tijd en dual time**

Doe het volgende om de tijd en dual time in te stellen:

1. Blader naar *Time* in het functiemenu en druk op *Suunto*. Het menu met de opties tijd en dual time wordt getoond.
2. Blader naar tijd of dual time en druk op *Suunto*. U kunt nu het uur kiezen.
3. Wijzing het *uur* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Nu kunt u de minuten kiezen.
4. Wijzig de *minuten* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Nu kunt u de seconden instellen.
5. Wanneer u op een pijltjestoets drukt, worden de seconden op nul gezet. Wilt u bepaalde seconden instellen, druk dan nogmaals op de pijltjestoets en de seconden beginnen te lopen.
6. Bij de juiste instelling van de seconden druk op *Suunto* U keert automatisch terug naar het functiemenu.

***N.B.:*** *Indien de tijd wordt weergegeven als een 12-uurs klok, dan verschijnt of het AM of het PM symbool op de laatste regel. Zie hoofdstuk 3.2.6 over informatie over de 12/24-uurs klok.*

***N.B.:*** *Wanneer u de seconden instelt bij tijd, gebeurt dit ook automatisch bij dual time.*

***N.B.:*** *Bij dual time kunt u alleen uren en minuten instellen; de seconden komen uit de Time optie.*

### 3.2.4. Date [datum]

De datum kent drie verschillende formats: dag/maand, maand/dag of dag. Zie hoofdstuk 3.2.6 voor meer informatie over het wijzigen van het format.

#### Wijzigen van de datum

Doe het volgende om de datum te wijzigen:

1. Blader na *Date* in het functiemenu en druk op *Suunto*. Het dagveld wordt geactiveerd.
2. Wijzig de waarde van het dagveld met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. U gaat nu naar het maandveld.
3. Wijzig de waarde van het maandveld met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het jaarveld wordt geactiveerd.
4. Wijzig het jaar met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. (Alle jaren zijn in de 21<sup>ste</sup> eeuw.) U keert automatisch terug naar het functiemenu.

**N.B.:** *De dag van de week wordt automatisch bijgewerkt in de derde regel op basis van de ingestelde datum.*

### 3.2.5. General [Algemeen]

De functie Algemeen bevat algemene instellingen voor uw Suunto X6HR.

#### Tonen aan of uit zetten [Tones]

Tonen zijn de geluidjes die u hoort wanneer u op de juiste manier de toetsen heeft ingedrukt. Tonen kunnen aan of uit staan.

Doe het volgende om de tonen in te stellen:

1. Blader in het functiemenu naar *General* en druk op *Suunto*. Het menu Algemeen wordt nu getoond.

2. Blader naar *Tones* en druk op *Suunto*. Het on/off [aan/uit] veld is actief en staat geselecteerd.
3. Wijzig de waarde van het veld naar *on [aan]* of *off [uit]* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. De tonen zijn nu ingesteld.

### **Icoontjes aan of uit zetten [Icons]**

Icoontjes zijn de symbolen die u even ziet wanneer u van modus verandert. U kunt de symbolen tonen of verbergen.

Doe het volgende om de icoontjes in te stellen:

1. Blader in het functiemenu naar *General* en druk op *Suunto*. Het menu Algemeen wordt nu getoond.
2. Blader naar *Icons* en druk op *Suunto*. Het on/off [aan/uit] veld is actief.
3. Wijzig de waarde van het veld naar *on [aan]* of *off [uit]* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. De icoontjes zijn nu ingesteld.

### **Instellen van achtergrondlicht [Light]**

Licht betekent het achtergrondlicht in het Suunto X6<sub>HR</sub> venster. Licht kent drie mogelijke instellingen:

- **Normal:** Het licht gaat aan wanneer u de *Start* toets langer dan 2 seconden indrukt in elke modus behalve de Chrono modus. Het licht blijft nog 5 seconden branden nadat u voor het laatst een toets heeft ingedrukt.

**N.B.:** *Indien het achtergrondlicht op normaal staat en u drukt de Start toets in in de Chrono modus, dan wordt de Chrono geactiveerd. Wilt u het licht gebruiken in de Chrono modus, dan moet het achtergrondlicht op Night Use.*

- **Off:** Het licht gaat na geen enkele toets aan of tijdens een alarm.

- **Night Use:** Het licht gaat aan na het indrukken van een toets en blijft nog 5 seconden aan na het indrukken van de laatste toets.

**N.B.:** Het achtergrondlicht gaat aan wanneer het alarm afgaat in Normal of in Night Use.

**N.B.:** Indien het achtergrondlicht aan staat, wordt de ontvangst van de hartslag onderbroken.

Doe het volgende om het licht in te stellen:

1. Blader in het functiemenu naar *General* en druk op *Suunto*. Het menu Algemeen wordt nu getoond.
2. Blader naar *Light* en druk op *Suunto*. De huidige instelling wordt geactiveerd.
3. Kies uw lichtinstelling met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het licht is nu ingesteld en u keert terug naar het functiemenu.

### **Afstellen van de luchtdruksensor [Sensor]**

De luchtdruksensor van de Suunto X6HR is in de fabriek geijkt. Toch kan na verloop van tijd een geringe afwijking in de afstelling ontstaan. U kunt deze afwijking corrigeren, maar dient dit uitsluitend te doen als de huidige luchtdruk die op de onderste regel in de Weather modus wordt weergegeven afwijkt van een referentiewaarde voor de barometrische druk die is gemeten met een geijkte precisiebarometer. U kunt de waarde instellen in stappen van 0,1 hPa of 0,01 inHg. De referentiewaarde moet minimaal met dezelfde precisie worden gemeten. Raadpleeg bij twijfel de technische dienst van Suunto alvorens u de sensor opnieuw gaat ijken.

U kunt de luchtdruksensor als volgt ijken:

1. Scroll in het functiemenu naar *General* en druk op *Suunto*. Het menu General wordt weergegeven.
2. Scroll naar *Sensor* en druk op *Suunto*. De vermelding "SENSOR CALIBRATION [Sensor

ijken]” verschijnt en de op dat moment gemeten absolute luchtdruk wordt als actieve waarde weergegeven.

3. Pas met de pijltoetsen de waarde van de absolute luchtdruk aan de gemeten referentiewaarde aan en druk op *Suunto*. U keert terug naar het functiemenu.

**N.B.:** *U kunt de fabriekswaarde herstellen door verder te gaan met scrollen tot bij de waarde op de middelste regel “DEFAULT” wordt weergegeven.*

### **3.2.6. Units [eenheden]**

Dit menu bevat de eenheden die worden gebruikt voor alle Suunto X6HR functies en instellingen. De instellingen hiervoor bepalen hoe informatie wordt getoond in alle Suunto X6HR modi.

#### **Instellen van het tijdformat [Time]**

In instelling voor tijd bepaalt of de 12- of 24-uurs venster wordt gebruikt.

Doe het volgende om de 12/24-uurs weergave te veranderen:

1. Blader in het functiemenu naar *Units* en druk op *Suunto*. Het menu Eenheden wordt nu getoond.
2. Blader naar *Time* en druk op *Suunto*. Het 12/24 h [u] veld wordt geactiveerd.
3. Kies de juiste instelling met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. De weergave voor tijd is ingesteld.

#### **Instellen van het format voor datum [Date]**

De instelling voor datum bepaalt hoe de datum wordt weergegeven. De mogelijkheden zijn:

- **DD/MM:** Dag vóór de maand, bijv. 27.11.
- **MM/DD:** Maand vóór de dag, bijv. 11.27.

- **Day:** Alleen de dag wordt weergegeven, bijv. 27.

Doe het volgende om de datum weergave te veranderen:

1. Blader in het functiemenu naar *Units* en druk op *Suunto*. Het menu Eenheden wordt nu getoond.
2. Blader naar *Date* en druk op *Suunto*.
3. Kies het juiste datumformat met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het format is ingesteld en u keert terug naar het functiemenu.

### **De eenheid voor temperatuur instellen [Temp]**

Deze instelling bepaalt de eenheid waarmee temperatuur wordt weergegeven. De mogelijkheden zijn Celsius (°C) en Fahrenheit (°F).

Doe het volgende om de eenheid van temperatuur te wijzigen:

1. Blader in het functiemenu naar *Units* en druk op *Suunto*. Het menu Eenheden wordt nu getoond.
2. Blader naar *Temp* en druk op *Suunto*. Het veld voor temperatuureenheid wordt geactiveerd.
3. Kies de juiste eenheid met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. De eenheid voor temperatuur is ingesteld.

### **De eenheid voor luchtdruk instellen [Pres]**

Deze instelling bepaalt de eenheid waarmee luchtdruk wordt weergegeven. De mogelijkheden zijn *hPa* en *inHg*.

Doe het volgende om de eenheid van luchtdruk te wijzigen:

1. Blader in het functiemenu naar *Units* en druk op *Suunto*. Het menu Eenheden wordt nu getoond.



2. Blader naar *Pres* en druk op *Suunto*. Het veld voor luchtdrukeenheid wordt geactiveerd.
3. Kies de juiste eenheid met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. De eenheid voor luchtdruk is ingesteld.

### **De eenheid voor hoogte instellen [Elev**

Deze instelling bepaalt de eenheid waarmee hoogte wordt weergegeven. De mogelijkheden zijn meters (m) en voet (ft).

Doe het volgende om de eenheid van luchtdruk te wijzigen:

1. Blader in het functiemenu naar *Units* en druk op *Suunto*. Het menu Eenheden wordt nu getoond.
2. Blader naar *Elev* en druk op *Suunto*. Het veld voor hoogte is actief.
3. Kies de juiste eenheid met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. De eenheid voor hoogte is ingesteld.

### **De eenheid voor stijgings- dalingssnelheid instellen [Asc/Dsc]**

Deze *Asc/Dsc* bepaalt de manier waarop de stijgings- en dalingssnelheid wordt weergegeven. De mogelijke formats zijn:

- m/s
- m/min
- m/h
- ft/s
- ft/min
- ft/h

Doe het volgende om de eenheid voor stijgings- dalingssnelheid te wijzigen:

1. Blader in het functiemenu naar *Units* en druk op *Suunto*. Het menu Eenheden wordt nu getoond.
2. Blader naar *Asc/Dsc* en druk op *Suunto*.
3. Kies het juiste format met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het format is ingesteld en u keert terug naar het *Units* menu.

### **3.3. COMPASS MODUS**

**N.B.:** *De ontvangst van de hartslag wordt onderbroken wanneer u de kompasmodus gebruikt.*

#### **3.3.1. Hoofdvenster**

Wanneer u de kompasmodus kiest, wordt het hoofdvenster geopend. Het hoofdvenster heeft drie regels.

##### **Koers**

De eerste regel toont de koers, aangeduid met de waarnemingstekens van de Suunto X6<sub>HR</sub>. Om zeker te zijn van een nauwkeurige koers is dient de kompas waterpas te zijn.

##### **Kompas**

De tweede regel geeft de richting van de Suunto X6<sub>HR</sub> aan als een grafische presentatie van een kompasroos. De roos toont de hoofdwindstreken en de halve windstreken. De magnetische sensor van het kompas functioneert 40 seconden lang per keer. Daarna gaat het kompas in de spaarstand en verschijnt het bericht "START COMPASS [start kompas]". Druk de *Start* toets in om het kompas te activeren.

## Shortcuts

De derde regel van het hoofdvenster bevat shortcuts voor drie functies. Druk de *Stop/CL* toets in om van functie te veranderen.

- **Hoogte:** Wanneer *Alti* wordt gebruikt, wordt de actuele hoogte aangegeven, en bij *Baro* wordt de referentiehoogte aangegeven. Zie hoofdstuk 3.3.2 voor meer informatie over het gebruik van *Alti* en *Baro*.
- **Koers uitzetten:** Hiermee kunt u een bepaalde koers op een terrein uitzetten. Wanneer u de eerste keer naar bearing tracking [koers uitzetten] bladert, staat deze op 0°. Beweeg uw Suunto X6HR horizontaal om het zoeken naar een koers te activeren totdat de juiste koers wordt weergegeven op de eerste regel en druk op de *Start* toets. De gekozen koers wordt weergegeven op de derde regel totdat u een nieuwe koers kiest met *Start* toets. Wanneer u een koers heeft uitgezet, geeft de kompasroos in de middelste regel een stippelijntje die de uitgezette koers aangeeft.

**N.B.:** Deze functie onthoudt altijd de laatst gekozen richting wanneer u hier naartoe bladert.

- **Tijd:** Toont de actuele tijd.

**N.B.:** De shortcuts functioneren ook in de spaarstand normaal. Wanneer u de shortcut voor koers kiest, wordt het kompas automatisch geactiveerd.

### 3.3.2. Use [Gebruik]

Met deze functie kunt u bepalen of de meting voor luchtdruk wordt gebruikt om hoogte te meten of om weersomstandigheden aan te geven.

Kiest u de optie *Alti* [hoogtemeter], dan wordt de luchtdruk weergegeven als hoogte en alle veranderingen in atmosferische druk worden gezien als veranderingen in hoogte.

Wanneer *Alti* gebruik is gekozen, verandert de hoogtelezing van de modi Kompas Trektocht en Chrono trektocht, maar de atmosferische druk (zeeniveau) in de tweede regel van de Weermodus blijft constant. De absolute druk verandert als deze is gekozen als shortcut in de derde regel van de weermodus.

Kiest u voor *Baro* [barometer], dan wordt de luchtdruk weergegeven als weersinformatie en alle veranderingen in de atmosferische druk worden gezien als een gevolg van een verandering in het weer.

Wanneer *Baro* gebruik is gekozen, blijft de hoogtelezing in de modi Compass, Hiking en Chrono trektocht constant. De atmosferische druk (zeeniveau en absoluut) in de Weather modus verandert dan.

Kies het juiste gebruik voor wat u wilt meten. Bijvoorbeeld: tijdens een trektocht kunt *Alti* gebruik kiezen om te zien hoeveel u hebt geklommen. Wanneer u uw kamp opslaat voor de overnachting, kunt u dit veranderen in *Baro* om er zeker van te zijn dat u niet verrast wordt door veranderende weersomstandigheden.

Doe het volgende om Altimeter gebruik of Barometer gebruik te kiezen:

1. Blader in het functiemenu naar *Use* en druk op *Suunto*. Het veld alti/baro wordt geactiveerd.
2. Verander de inhoud van het veld met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. U keert terug naar het functiemenu.

### **3.3.3. Altitude/Zeeniveau**

U moet de referentiehoogte instellen voor de correcte werking van de hoogtemeter. Dit betekent dat u een waarde instelt die gelijk is aan de werkelijke hoogte. Stel de referentiehoogte in op een locatie waarvan u de hoogte weet, bijvoorbeeld, aan de hand van een topografische kaart. De Suunto X6<sub>HR</sub> krijgt in de fabriek een referentie-

hoogte die overeenkomt met de standaard barometerstand (1013hPa/29.90inHG) op zeeniveau. Wanneer u door de instellingen voor Altitude of Zeeniveau bladert, is dit zichtbaar als tekst *Default*. Als u niet weet wat de actuele hoogte is van uw huidige locatie, dan kunt u de fabrieksinstelling als referentiehoogte gebruiken of de referentiedruk van zeeniveau.

In de Weather modus wordt Altitude vervangen door Sealevel; dit functioneert en wordt ingesteld net als bij Altitude.

Doe het volgende om de referentiehoogte in te stellen:

1. Blader in het functiemenu naar *Altitude* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*.
2. Stel met de pijltjestoetsen in het veld de referentiehoogte in, die overeenkomt met de werkelijke hoogte van uw locatie op dat moment en druk op *Suunto*. U keert terug naar het functiemenu.

***N.B.:*** Wanneer de wijziging in de Use modus is geaccepteerd, gaat het computerhorloge automatisch naar de toestand waarin Altitude geselecteerd wordt weergegeven, om het instellen van de referentiehoogte te vergemakkelijken.

Weet u de hoogte niet van uw locatie, gebruik dan de luchtdruk om met behulp daarmee de hoogte te bepalen. Dit doet u zo: ga naar de Weather modus en stel de actuele luchtdruk voor zeeniveau in. Dit kunt opvragen bijvoorbeeld bij een luchthaven, weerstation of van het internet halen.

### **3.3.4. Compass [kompas]**

Het kompasmenu bevat functies of voor het kalibreren van het kompas of voor het instellen van de afwijkingshoek.

## Het kompas kalibreren [Calibrate]

Als het kompas niet goed lijkt te werken - bijv. het geeft de verkeerde kompaskoers aan of de koers verandert te langzaam - moet u het allereerst kalibreren. U moet het kompas ook kalibreren na het verwisselen van de Suunto X6HR batterij.

Krachtige elektromagnetische velden, zoals spanningskabels, luidsprekers en magneten, kunnen het kalibreren van het kompas beïnvloeden. Het is raadzaam het kompas te kalibreren als uw Suunto X6HR aan dergelijke velden heeft blootgestaan.

Het is ook raadzaam het kompas te kalibreren voor een lange tocht, bijvoorbeeld een trektocht.

**N.B.:** *Kalibreer het kompas voordat u het de eerste keer gebruikt en voordat u een lange tocht maakt.*

**N.B.:** *Houdt de Suunto X6HR waterpas tijdens het kalibreren.*

Het kalibreren omvat de volgende fasen:

1. Blader in het functiemenu naar *Compass* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*.
  2. Ga in het kompasmenu naar *Calibrate* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*.
  3. Het scherm toont een tekst "ROTATE 360°" en begint een countdown van 5 naar 0. Wanneer de countdown bij 0 is, begint het kalibreren. Houd de Suunto X6HR waterpas en draai het apparaat langzaam rond in een complete cirkel, dit kan met de klok mee of tegen de klok in.
- Het waterpassymbool geeft het kalibreren aan. De animatie geeft de voortgang van het kalibreren weer.
  - Indien het kalibreren lukt, verschijnt het bericht "COMPLETE [voltooid]" en de Suunto X6HR keert terug naar het functiemenu.
  - Indien het kalibreren mislukt, verschijnt het bericht "TRY AGAIN [opnieuw]" en de

countdown begint weer voor een nieuwe poging. Het is gebruikelijk dat het kalibreren in de tweede poging succesvol zal zijn.

- Indien het kalibreren vijfmaal is mislukt verschijnt het bericht “FAILED, REFER MANUAL [mislukt, raadpleeg handleiding]” en de Suunto X6HR keert terug naar het kompasmenu.

Indien het kalibreren vijfmaal achter elkaar mislukt, kan het zijn dat u in een omgeving bent met magnetische bronnen, zoals grote metalen voorwerpen, spanningskabels, luidsprekers of elektrische motoren. Ga naar een andere plek en probeer daar het kompas opnieuw te kalibreren.

U kunt ook de batterij er even uithalen en weer inzetten. Zorg er ook voor dat het kompas vlak blijft tijdens het kalibreren—het kalibreren kan mislukken als het niveau niet stabiel.

Indien het kalibreren echt niet lukt, neem dan contact op met de officiële serviceafdeling van Suunto.

***N.B.:*** *Het waterpassymbool kan niet worden weergegeven als het kompas is gekalibreerd wanneer de hartslagmonitor actief is.*

### **Het instellen van de kompasafwijking [Declin]**

U kunt het verschil tussen het ware noorden en het magnetische noorden compenseren door de kompasafwijking aan te passen. De afwijking kunt u vinden in bijv. topografische kaarten van uw omgeving.

Doe het volgende om de kompasafwijking in te stellen:

1. Blader in het functiemenu naar *Compass* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*.
2. Ga in het kompasmenu naar *Declin* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. De eerste regel van het volgende venster wordt geactiveerd.

3. Kies de juiste optie (off/east/west [uit/oost/west]) met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het veld voor graden wordt geactiveerd.
4. Stel de graden in met de pijltjestoetsen. De beginwaarde is of  $0.0^{\circ}$  of de waarde die vastgelegd is bij de laatste instelling van de afwijking.
5. Druk op *Suunto*. U keert terug naar het kompasmenu.

## 3.4. WEATHER MODUS

### 3.4.1. Hoofdvenster

Wanneer u weermodus kiest, wordt het hoofdvenster geopend. Het hoofdvenster heeft drie regels.

#### Temperatuur

De eerste rij toont de temperatuur in de gekozen eenheid. Zie hoofdstuk 3.2.6 voor meer informatie over het bepalen van de eenheid voor temperatuur.

***N.B.:** Omdat de sensor vlakbij uw pols ligt, moet u de Suunto X6<sub>HR</sub> tenminste 15 minuten van uw lichaamstemperatuur vandaan houden voordat de temperatuurmeting nauwkeurig is.*

#### Luchtdruk

De tweede rij toont de luchtdruk op zeeniveau. Zie hoofdstuk 3.2.6 voor meer informatie over het bepalen van de eenheid voor luchtdruk.

#### Shortcuts

De derde rij van het hoofdvenster bevat shortcuts naar drie functies. Druk de *Stop/CL* toets in om van functie te veranderen.



- **Trend:** Een grafische presentatie van het verloop van de luchtdruk (zeeniveau) gedurende de laatste 6 uur met intervallen van 15 minuten.
- **Absolute luchtdruk:** De absolute luchtdruk is de werkelijke luchtdruk op de plaats waar u zich bevindt op dat moment.
- **Tijd:** Geeft de actuele tijd aan.

### 3.4.2. Use [gebruik]

Met deze functie kunt u aangeven of de meting van luchtdruk wordt gebruikt om hoogte te bepalen of om de weersomstandigheden aan te geven. Zie hoofdstuk 3.3.2. voor meer informatie.

**N.B.:** *Voor de meeste functies van de weermodus is de juiste Use instelling Baro.*

### 3.4.3. Sealevel [zeeniveau]

Met deze functie kunt u de luchtdruk op zeeniveau instellen Dit is de waarde van barometerdruk op uw huidige locatie verminderd tot zeeniveau. Zie hoofdstuk 3.3.3. voor meer informatie over luchtdruk op zeeniveau.

Doe het volgende om de luchtdruk op zeeniveau in te stellen:

1. Blader in het functiemenu naar *Sealevel* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*.
2. Stel met de pijltjestoetsen de luchtdruk op zeeniveau in die hoort bij de actuele luchtdruk op zeeniveau van uw huidige locatie en druk op *Suunto*. U keert terug naar het functiemenu.


### 3.4.4. Alarm

Indien geactiveerd waarschuwt het weeralarm u als de luchtdruk meer dan 4 hPa/ 0,118 inHg in 3 uur valt.

**N.B.:** *U kunt het weeralarm alleen gebruiken als de Use functie op Baro staat.*

Doe het volgende om het weeralarm aan of uit te zetten:

1. Blader in het functiemenu naar *Alarm* met de pijltjestoetsen. Vanuit het functiemenu ziet u de huidige status van het alarm.
2. Druk op *Suunto*. Het on/off [aan/uit] veld wordt geactiveerd.
3. Wijzig het veld in aan of uit met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*.

Wanneer het weeralarm afgaat knippert het alarm symbool  en het achtergrondlicht gaat aan. Druk op een willekeurige toets om het alarm te stoppen.

### 3.4.5. Memory [Geheugen]

Het geheugen slaat automatisch de weersinformatie van de afgelopen 48 uur op. Wanneer u door de opgeslagen informatie bladert, ziet u de informatie in deze volgorde:

- Maximum luchtdruk tijdens de gemeten periode, datum en tijd.
- Minimum luchtdruk tijdens de gemeten periode, datum en tijd.
- Maximum temperatuur tijdens de gemeten periode, datum en tijd.
- Minimum temperatuur tijdens de gemeten periode, datum en tijd.
- Luchtdruk en temperatuur in relatie tot de tijd en datum beginnend vanaf het actuele moment. De eerste 6 uur in intervallen van 1 uur, de volgende 42 uur in intervallen van 3 uur.

**N.B.:** *Indien de Use functie op Alti staat, is de barometrische waarde, opgeslagen in het geheugen, altijd hetzelfde.*

Doe het volgende om de weersinformatie in het geheugen te bekijken:

1. Blader in het functiemenu naar *Memory* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. De eerste informatiepagina wordt weergegeven.

2. Blader door de informatie met de pijltjestoetsen—de *up [omhoog]* pijl bladert vooruit en de *down [omlaag]* bladert achteruit.
3. Druk op *Suunto* of *Stop/CL* om het informatie bekijken af te sluiten.

## 3.5. HIKING MODUS

### 3.5.1. Hoofdvenster

Wanneer u deze modus kiest, wordt het hoofdvenster geopend. Het hoofdvenster heeft drie regels.

#### Stijgings- dalingssnelheid

De eerste regel geeft de stijgings- en dalingssnelheid aan in de gekozen eenheid. Zie hoofdstuk 3.2.6 voor informatie over het bepalen van de eenheid.

#### Hoogte

De tweede regel geeft de hoogte aan. Zie hoofdstuk 3.2.6 voor informatie over het bepalen van de eenheid voor hoogte.

#### Shortcuts

De derde regel van het hoofdvenster bevat shortcuts naar drie functies. Druk de *Stop/CL* toets in om van functie te veranderen.

- **Asc [st]:** De cumulatieve stijging vanaf het moment dat logboek werd gestart. Indien het logboek niet meeloopt, verschijnt de tekst “Asc 0”.
- **Versch:** Wanneer u deze functie kiest, wordt het verschil in hoogte en tijd aangegeven vanaf de laatste reset van de functie. Druk op *Start* om te resetten en een nieuwe meting te doen. Verschil staat altijd in de meetmodus, d.w.z., het meet voortdurend het tijds- en hoogteverschil maar geeft dit alleen weer wanneer u de functie kiest.

Tijdens de eerste 10 uur worden zowel uren als minuten weergegeven. Daarna, tijdens de volgende 89 uur, worden alleen de uren weergegeven, en tenslotte verschijnt alleen een schuine streep en de 'letter 'h' [u] in het scherm.

- **Tijd/hartslag:** Toont de actuele tijd. Indien de hartslagmonitor een hartslagsignaal ontvangt, toont deze regel de hartslag i.p.v. de tijd.

### **3.5.2. Logboek [logboek]**

In het logboek kunt u informatie opslaan over, bijvoorbeeld, een trektocht. Wanneer u het logboek start, begint het informatie te verzamelen over cumulatieve stijgingen en dalingen, gemiddelde stijgings- en dalingsnelheid, hoogste en laagste punt en specifieke markeringen die tijdens uw tocht kunt instellen. Wanneer u het logboek stopt, wordt de informatie die tot dan toe is verzameld, opgeslagen als een logboek file die u later kunt bekijken. De Suunto X6HR kan 20 logboek files opslaan. Meer logboeken kunt u via de PC interface op uw computer opslaan. Zie hoofdstuk 4.1. voor meer informatie.

**N.B:** *Voor een volledige grafische weergave van de activiteit dient u de stopwatch in de modus Chrono te gebruiken.*

#### **Starting logboek [logboek starten]**

Doe het volgende om het logboek te starten:

1. Blader in het functiemenu naar *Logboek* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*.
2. Blader naar *Start* en druk op *Suunto*.

Indien het logboek niet begint te lopen en er is voldoende geheugen, dan begint het opslaan. Het bericht "LOGBOOK STARTED [logboek gestart]" verschijnt en u keert terug naar het functiemenu.

Indien het logboek al is geactiveerd, verschijnt het bericht "LOGBOOK ALREADY RUNNING

[logboek loopt al]” en u keert terug naar het functiemenu, waar het Stop veld geselecteerd wordt weergegeven.

Indien niet voldoende geheugen is, verschijnt het bericht “MEMORY FULL [geheugen vol]” en de Suunto X6HR gaat naar een venster waarin u wordt gevraagd een logboekfile te wissen. De Suunto X6HR adviseert als eerste de oudste file.

Kies het te wissen logboekfile met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. De file wordt uit het geheugen gewist en u keert terug naar het logboekmenu.

***N.B.:*** *Hartslaginformatie wordt alleen opgeslagen wanneer de zender actief is tijdens het meelopen van het logboek.*

### **Stopping logbook [logboek stoppen]**

Doe het volgende om het logboek te stoppen:

1. Blader in het functiemenu naar *Logbook* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*.
2. Blader naar *Stop* en druk op *Suunto*. Het opslaan stopt en het bericht “LOGBOOK STOPPED [logboek gestopt]” verschijnt. U keert automatisch terug naar het functiemenu.

Indien het logboek niet liep toen u het wilde stoppen, keert u terug naar het functiemenu.

### **Viewing logbook files [logboekfiles bekijken]**

In de logboeklijst staan Hiking modus de files die opgeslagen zijn in het geheugen van de Suunto X6HR. U kunt vanaf het eerste item vooruit bladeren en voor- en achteruit vanaf de overige items.

Doe het volgende om de logfiles te bekijken:

1. Blader in het functiemenu naar *Logbook* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*.
2. Blader naar *View* en druk op *Suunto*. Er wordt een lijst van alle opgeslagen files getoond.

3. Blader door de lijst met de pijltjestoetsen totdat de gewenste logboekfile actief is en druk op *Suunto*. Het eerste venster van logboek verschijnt.
4. Druk op de *up [omhoog]* pijl om naar het volgende venster. De inhoud van de opeenvolgende vensters is.
  - Begindatum en tijd, totale tijd van de file en aantal stijgingen. Een stijging of een opeenvolgende daling van tenminste 50 meter wordt als een run beschouwd.
  - Totale stijging en gemiddelde stijgingssnelheid.
  - Totale daling en gemiddelde dalingsnelheid.
  - Het hoogste punt, datum en tijd.
  - Het laagste punt, datum en tijd.
  - Gemiddelde hartslag
  - Het minimum en maximum aantal hartslagen.
  - De markeringen die de gebruiker heeft toegevoegd aan de logboekfile, inclusief de hoogte, hartslag, datum en tijdstip van markering. Het maximale aantal markeringen is 10.

Druk voor tenminste 2 seconden op *Suunto of Stop/CL* om terug te keren naar het hoofdvenster.

***N.B.:*** *Indien u de lijst wilt bekijken en er zijn geen opgeslagen logboeken, dan verschijnt het bericht "NO LOGBOOK FILES [geen logboekfiles]" en u keert terug naar het logboekmenu.*

***N.B.:*** *Indien de hartslagmonitor niet actief was tijdens het opslaan in de logboekfiles verschijnt de tekst "- - " op het hartslag venster.*

## Erasing logbook files [logboekfiles wissen]

Doe het volgende om de logboekfiles te wissen:

1. Blader in het functiemenu naar *Logbook* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*.
2. Blader naar *Erase* met de pijltjestoets en druk op *Suunto*.
3. Er wordt een lijst van alle opgeslagen files getoond. De oudste file wordt geselecteerd weergegeven. Blader door de lijst met de pijltjestoetsen totdat de gewenste logboekfile actief is en druk op *Suunto*. De Suunto X6HR toont de file en te tekst "ERASE? [wis?]"
4. Druk op *Suunto* om het wissen te accepteren. U keert terug naar de lijst met logboekfiles.
5. Indien u de file niet wilt wissen druk dan op *Stop/CL*. 1. U keert terug naar de lijst met logboekbestanden.

## Viewing logbook history [logboekgeschiedenis bekijken]

De logboekgeschiedenis bevat de cumulatieve waarden van het stijgen en dalen en het hoogste punt van alle logboeken die de Suunto X6HR ooit heeft opgeslagen.

Doe het volgende om de geschiedenis te bekijken:

1. In het functiemenu, voer *Logbook* in door op *Suunto* te drukken.
2. Blader naar *History* en druk op *Suunto*.
3. Met het *up [omhoog]* pijltje bladert u door de informatie. De informatie wordt in de deze volgorde weergegeven:
  - Cumulatieve stijging.
  - Cumulatieve daling.
  - Het hoogste punt, datum en tijd.

## Resetting the logbook history [logboekgeschiedenis resetten]

Doe het volgende om de logboekgeschiedenis te resetten:

1. Sluit uw Suunto X6<sub>HR</sub> op de PC aan en start de Suunto Activity Manager.
2. Klik op *Wristop* → *History* → *Reset History*. Hiermee slaat u de gegevens van de huidige logboekgeschiedenis in de SAM-database op en wist u de opgeslagen waarden in de wristop computer.

## Logbook marks [logboekmarkeringen]

U kunt markeringen toevoegen aan de logboekfile om zo informatie over de hoogte van een bepaald punt en tijd te bewaren. Dit kan alleen in de trektochtmodus. U kunt maximaal 10 markeringen in één file toevoegen.

Een markering toevoegen aan de logboekfile slaat de hartslag van dezelfde tijd op indien de hartslagmonitor actief is.

Druk kort op *Start* wanneer het logboek loopt om een markering toe te voegen. Lang indrukken activeert de achtergrondverlichting en er wordt geen logboek gemaakt. De markeringen worden toegevoegd aan het logboek en kunnen via de lijst (zie hoofdstuk 3.5.2.) worden bekeken. Wanneer de markering is toegevoegd, verschijnt het bericht "MARK POINT SAVED [markeringspunt opgeslagen]".

Wanneer u markeringen heeft opgeslagen, kan de PC een profiel maken die deze punten in een lijn zet. U kunt hiermee, bijvoorbeeld, een vereenvoudigd hoogteprofiel van uw tocht maken. U kunt de markeringen ook gebruiken om het verschil in tijd en hoogte tussen twee tochten te vergelijken. (Vergelijk de Verschilfunctie, zie hoofdstuk 3.5.1.)



### **3.5.3. Use [gebruik]**

Met deze functie kunt u bepalen of de luchtdrukwaarde wordt gebruikt voor meting van hoogte of voor het weergeven van weersomstandigheden. Zie hoofdstuk 3.3.2. voor meer informatie.

### **3.5.4. Altitude [hoogte]**

Met deze functie kunt u de referentiehoogte instellen. Zie hoofdstuk 3.3.3. voor meer informatie over de referentiehoogte.

### **3.5.5. Alarms [alarmen]**

Het hoogtealarm waarschuwt u wanneer u de vooraf ingestelde hoogtelimiet overschrijdt. Het dalings/stijgingsalarm waarschuwt u als de snelheid waarmee u stijgt of daalt sneller is dan de ingestelde snelheid. Wanneer het alarm klinkt, kunt u dit stoppen door op een willekeurige toets te drukken.

***N.B.:*** De alarmen zijn alleen functioneel zijn wanneer de Use functie op Alti staat.

### **Setting altitude alarm [hoogtealarm instellen]**

Doe het volgende om het hoogtealarm in te stellen:

1. Blader in het functiemenu naar *Alarms* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het alarmmenu wordt nu weergegeven.
2. Blader naar *Altitude* n druk op *Suunto*. Het on/off [aan/uit] veld van het volgende venster wordt geactiveerd.
3. Wijzig de status van het alarm naar aan of uit met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het veld voor hoogte wordt geactiveerd.
4. Wijzig de hoogte waarbij het alarm moet afgaan, met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. U keert terug naar het functiemenu.

## Setting ascent/descent alarm [het stijgings/dalingsalarm instellen]

Doe het volgende om het stijgings/dalingsalarm in te stellen:

1. Blader in het functiemenu naar *Alarms* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het alarmmenu wordt nu weergegeven.
2. Blader naar *Asc/Dsc* en druk op *Suunto*. Het on/off [aan/uit] veld van het volgende venster wordt geactiveerd.
3. Wijzig de status van het alarm naar aan of uit met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het veld voor snelheid wordt geactiveerd.
4. Wijzig de asc/dsc snelheid met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. U keert terug naar het functiemenu.

**N.B.:** *De stijging staat in positieve waarden, de daling in negatieve waarden.*

## 3.6. CHRONO MODUS

### 3.6.1. Hoofdvenster

Wanneer u de modus Chrono kiest, wordt het hoofdvenster geopend. Het hoofdvenster heeft drie regels.

#### Hoogte

De eerste regel geeft de hoogte in de gekozen eenheid weer. Zie hoofdstuk 3.2.6. voor informatie over het bepalen van eenheid van de hoogte.

#### Stopwatch

De tweede regel toont de totale of split time. *Split time* is de tijd vanaf het begin van het tijd opnemen tot dit moment. Wanneer u naar het hoofdvenster navigeert, is de tijd op

de tweede regel of 0:00,00, de tijd van de vorige tijdopneming, of, indien de stopwatch al is gestart, een lopende tijd. De tijd begint te lopen zodra u op de *Start* toets drukt.

Indien u een split en rondetijd wilt *vastleggen [record]*, druk nogmaals op *Start*. De tijd op de middelste regel stopt, toont de split time en begint na 3 seconden weer te lopen.

Wanneer u wilt stoppen met het opnemen van de tijd, druk dan op de *Stop/CL* toets in de Chrono modus. De stoptijd verschijnt op de tweede regel. U kunt de tijdweergave resetten door de *Stop/CL* toets enige tijd ingedrukt te houden.

***N.B.:*** *Indien u met dezelfde tijdopneming door wilt gaan nadat u het gestopt heeft, druk dan op Start en zet het venster niet op nul.*

***N.B.:*** *U moet ruimte in het geheugen hebben om tijd te kunnen opnemen. Als het geheugen vol is verschijnt het bericht “MEMORY FULL [GEHEUGEN VOL]” en de Suunto X6HR stelt voor de oudste geheugenfile te wissen. Wis die file door op Suunto te drukken of kies een andere file om te wissen. Daarna kunt u de chrono weer starten. Zie hoofdstuk 3.6.2. voor informatie over het wissen van files.*

## **Tijd/Hartslag**

De derde regel toont de hartslag.

Indien de hartslagmonitor niet actief is, geeft de derde regel de tijd weer.

Wanneer u in de Chrono modus bent, geeft de derde regel de tijd aan. Echter, indien de Suunto X6HR een hartslag signaal ontvangt, wisselt de derde regel automatisch naar het tonen van de hartslag. Als de ontvangst van het hartslagsignaal wordt onderbroken, wordt “—” getoond op de derde regel. Indien het signaal niet binnen 5 minuten wordt ontvangen, start op de derde regel wederom de tijd. Om de hartslagvenster te reactiveren, wisselt u naar een andere modus en gaat u terug naar de Chrono modus.

### 3.6.2. Memory (Geheugen)

Het geheugen bewaart voortdurend gegevens zolang the chrono aan staat, d.w.z. wanneer het tijd opnemen loopt. De Suunto X6<sup>HR</sup> geeft altijd de tijd en hoogtegegevens wanneer de chrono is geactiveerd, hartslaggegevens worden alleen geregistreerd als de hartslagmonitor aan staat. Hetzelfde geheugen bevat zowel de hoogtegegevens als de hartslaggegevens maar de gegevens worden apart weergegeven door *View Alti* en *View HR*. Als de hartslagmonitor niet is geactiveerd tijdens het registreren, zijn er geen hartslaggegevens zichtbaar in het geheugen.

#### Het hartslaggeheugen bekijken

Het geheugen kan worden bekeken met betrekking tot de hartslaggegevens.

Doe het volgende om het geheugen te bekijken:

1. Blader naar *Memory* met de pijltjestoets in het functiemenu en druk op *Suunto*. Het geheugenmenu wordt geselecteerd weergegeven met *View HR*.
2. Druk op *Suunto*. De lijst met het geheugenbestand wordt getoond. De files zijn zo opgeslagen dat de laatste file het eerst verschijnt.
3. Blader naar de file die u wilt bekijken met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Indien de file geen hartslaggegevens bevat, wordt het bericht "NO HR DATA" weergegeven en keert u terug naar de lijst met files.
4. Blader door de informatie met de pijltjestoetsen. De informatie wordt in de volgende volgorde getoond:
  - Totale duur van de bestanden en het aantal ronde in het bestand.
  - Gemiddelde hartslag
  - Maximum en minimum aantal hartslagen.
  - Hartslag van de *High [bovengrens]*. Toont de hartslag en tijd in minuten en secondes.

- Hartslag onder de *Low [benedengrens]* Toont de hartslag en tijd in minuten en secondes.
- Meer specifieke informatie over die file waaronder hartslag op individuele punten volgens opname-interval en grafische representaties over de hoogtes. Deze worden op de volgende manier weergegeven:

Eerste regel:

- Totale samengevoegde tijd.

Tweede regel:

- De linkerkant toont een grafische representatie van de hartslag in relatie tot tijd. De schaal van de representatie is afhankelijk van de ingestelde opname-interval.
- De rechterkant toont de gemiddelde hartslag vanaf het begin van de opname tot aan de tijd die getoond wordt in de eerste regel. Voor de opgenomen rondetijden, toont de rechterkant de tekst “lap” en “split” en de corresponderende lap en split tijdsnummers.

Derde regel

- Hartslag die getoond wordt met de ingestelde opname-interval (2,10 of 60 seconden).

***N.B.:*** Indien de hartslag niet wordt opgenomen, is de waarde in de derde regel 0.

### **Viewing Altitude memory [Hoogtegeheugens bekijken]**

In de geheugenfiles kunt u gegevens over tijd en hoogte bekijken.

Doe het volgende om de geheugenfiles te bekijken:.

1. Blader in het functiemenu naar *Memory* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het geheugenmenu wordt weergegeven.

2. Blader naar *View Alti* en druk op *Suunto*. Er wordt een lijst van alle opgeslagen files getoond.
3. Blader met de pijltjestoetsen naar de file die u wilt bekijken en druk op *Suunto*.
4. Blader door de informatie met de pijltjestoetsen *up [omhoog]*. De informatie verschijnt in deze volgorde:
  - De totale duur van de file en het aantal rondes in de file.
  - Totale stijging en gemiddelde stijgingssnelheid.
  - Totale daling en gemiddelde dalingssnelheid.
  - Het hoogste punt, datum en tijd.
  - Het laagste punt, datum en tijd.
  - Meer specifieke informatie over die file waaronder hoogte en stijgings- en dalingssnelheden op individuele punten volgens opname-interval en grafische representaties over de hoogtes. Deze worden op de volgende manier weergegeven:
    - Eerste regel:
      - Totale samengevoegde tijd.
    - Tweede regel:
      - De linkerkant toont een grafische representatie van de hoogte in relatie tot tijd. De schaal van de representatie is afhankelijk van de ingestelde opname-interval en geregistreerde hoogteverschillen.
      - De rechterkant toont stijgings- en dalingssnelheden per tijdstip uit de eerste regel. Voor de opgenomen rondetijden, toont de rechterkant de tekst “lap” en “split” en de corresponderende lap en split tijdsnummers.
    - Derde regel
      - Hoogte die getoond wordt met de ingestelde opname-interval (2, 10 of 60 seconden).

**N.B.:** Indien u een file wilt bekijken terwijl de lijst leeg is, verschijnt het bericht “NO FILES IN MEMORY [geen files in geheugen]” en u keert terug naar het functiemenu.

**N.B.:** Indien u de chrono start, begint deze het hoogteprofiel op te nemen. Als het geheugen vol raakt tijdens het opnemen, stopt de Suunto X6HR met opnemen van het profiel. De stopwatch blijft wel lopen en de beknopte gegevens worden geactualiseerd.

## **Erasing memory files [geheugenfiles wissen]**

Als het geheugen vol is, kunt alleen tijd opnemen als u tenminste één geheugenfile heeft gewist.

Doe het volgende om een geheugenfile te wissen:

1. Blader in het functiemenu naar *Memory* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het geheugenmenu wordt weergegeven
2. Blader naar *Erase* en druk op *Suunto*. Er wordt een lijst van alle opgeslagen files getoond. De files zijn zo opgeslagen dat de laatste file het eerst verschijnt.
3. Blader met de pijltjestoetsen naar de file die u wilt wissen en druk op *Suunto*.
4. Blader naar *Erase* en druk op *Suunto* om de file te wissen. U keert terug naar de lijst met files. Het selecteren van *View* geeft u de mogelijkheid de file te bekijken zoals in *View Alti/HR* om na te gaan welke file wordt gewist.

**N.B.:** Probeer u een file te wissen terwijl de lijst leeg is, dan verschijnt het bericht “NO FILES IN MEMORY [geen files in geheugen]” en u keert terug naar het functiemenu.

Om *Erase* op elk ogenblik te beëindigen, druk op *Stop/CL* en u keert terug naar het functiemenu.

## Setting the recording interval [opname-interval instellen]

Deze functie bepaalt hoe vaak informatie in het geheugen wordt opgeslagen wanneer het tijd opnemen loop. De opname-interval kan zowel 2, 10 of 60 seconden zijn. Als u de interval wijzigt terwijl de stopwatch loopt, dan heeft de wijziging geen invloed op het actuele opnemen. De wijziging gaat in bij het volgende opnemen met de stopwatch.

Doe het volgende om de interval in te stellen:

1. Druk op *Suunto* in het hoofdvenster van de Chrono modus om in het functiemenu te komen
2. Blader in het functiemenu naar *Memory* met de pijltjestoetsen en druk op *Suunto*. Het geheugenmenu wordt weergegeven.
3. Blader naar met de pijltjestoetsen naar *Interval* en druk op *Suunto*.
4. Kies met de pijltjestoetsen de interval en druk op *Suunto*.

De geheugencapaciteit is 4 uur en 20 minuten bij een opname-interval van 2 sec, 22 uur bij een interval van 10 sec en 133 uur bij een interval van 60 sec. Deze waarde zijn ongeveer, dit hangt af van de hoeveelheid rondetijden die opgenomen zijn in het geheugen. Wanneer u de opname-interval selecteert wordt de exacte vrije geheugencapaciteit op de laatste regel van het intervalmenu in de geheugenfunctie.

### 3.6.3. Altitude [hoogte]

Met deze functie kunt u de referentiehoogte instellen. Zie hoofdstuk 3.3.3. voor meer informatie over de referentiehoogte.

### 3.6.4. Use [gebruik]

Met deze functie kunt u bepalen of de luchtdrukwaarde wordt gebruikt voor hoogte of om weersomstandigheden aan te geven. Wanneer de Chrono aan staat, is het raadzaam de Alti instelling te activeren. Zie hoofdstuk 3.3.2. voor meer informatie.



### 3.6.5. Timer [tijd]

U kunt de tijd activeren om een alarm af te laten gaan na vastgestelde periodes. Het kan bijv. worden gebruikt tijdens een intervaltraining. Twee verschillende intervallen, *Int 1* en *Int 2* kunnen worden vastgesteld. De tijd is gesynchroniseerd met de stopwatch, en indien geactiveerd, geeft het een alarm als de stopwatch aanstaat. Indien twee intervallen zijn vastgesteld zullen de alarmen achtereenvolgens afgaan.

**N.B.:** *U hoeft niet op het alarm te reageren wanneer deze afgaat.*

#### Activeren van de timer

Volg de volgende stappen om de timer te activeren:

1. Blader naar *Timer* met de pijltjestoets in het functiemenu en druk *Suunto*. De *On/Off [aan/uit]* aanduiding is geactiveerd.
2. Stel de timer in op *on [aan]* met de pijltjestoets en druk op *Suunto*. 1. Door de *Suunto* knop lang in te drukken keert u terug naar het hoofdvenster als de interval al juist is. De knop kort indrukken activeert u het *Int 1* minutenveld.
3. Stel de minuten in met de pijltjestoets en druk op *Suunto*. Het secondeveld is geactiveerd.
4. Stel de seconden in met de pijltjestoets en druk op *Suunto*. De *Int2* minutenveld is geactiveerd.
5. Stel de minuten in met de pijltjestoets en druk op *Suunto*. Het secondeveld is geactiveerd.
6. Stel de seconden in met de pijltjestoets en druk op *Suunto*. The timer is nu ingesteld.
7. The tijd begint wanneer u de stopwatch start met de *Start* toets. U kunt ook de timer starten als de stopwatch loopt. Dan zal de *Int1* starten vanaf het moment dat u de time van *off* naar *on* instelt en bevestig dit door op *Suunto* te drukken.

**N.B.:** Indien u de intervallen verandert wanneer de tijd loopt is, zullen de nieuwe intervaltijden in werking treden nadat de lopende intervallen geëindigd zijn.

### Stilzetten van de timer

Volg de volgende stappen om de tijd te stoppen zonder de stopwatch stop te zetten:


1. Blader naar *Timer* met de pijltjestoets in het functiemenu en druk *Suunto*. De timer menu wordt nu getoond, en indien de timer actief is, wordt *on [aan]* geselecteerd.
2. Verander de instelling naar *off [uit]* met de pijltjestoets en druk op *Suunto*. De tijd is nu gestopt en er zal geen signaal geven als de stopwatch loopt.

### 3.6.6. Hartritme limieten

De gebruiker kan limieten instellen op de hartslagmonitor. Wanneer de hartslag boven de ingestelde *High [bovengrens]* of beneden de ingestelde *Low [ondergrens]* is geeft de Suunto X6HR een alarmsignaal. De Low [ondergrens] limietsignaal is een piep op iedere derde hartslag. De High [bovengrens] limietsignaal is een reeks van vier ritmische piepjes van de hartslag, gevolgt door een pauze op de vijfde hartslag.

### Instellen van de hartslag limiet

Doe het volgende om de hartslaglimiet in te stellen:

1. Blader naar *HR Limits* met de pijltjestoets in het functiemenu en druk op *Suunto*. Het menu hartslaglimiet wordt getoond.
2. Stel de *HR Limits* functie in op *on [aan]* met de pijltjestoets en druk op *Suunto*.
3. Stel de *High [bovengrens]* hartslag in met de pijltjestoets en druk op *Suunto*
4. Stel de *Low [ondergrens]* hartslag in met de pijltjestoets en druk op *Suunto*. U keert terug naar het functiemenu en de hartslaglimiet is ingesteld. Het alarmsymbool  is geactiveert op het venster.

**N.B.:** De maximale bovengrens is 230 en het minimale benedengrens is 30. De bovengrens kan niet lager worden ingesteld dan de benedengrens en vica versa. Indien u met de bovengrens boven de 230 bladert gaat dit vanaf het de benedengrens verder omhoog.

6. Om de *HR limits* [hartslaglimiet] aan of uit te zetten tijdens de training, druk lang op de Suuntoknop in het hoofdvenster in een willekeurige modi. Dit verandert de status van de hartslaglimieten van aan naar uit of vice versa.

## 4. EXTRA FEATURES

### 4.1. PC INTERFACE

Met behulp van de PC interface kunt u uw opgenomen logs met uw Suunto X6<sub>HR</sub> naar uw PC verplaatsen en opslaan. Dit kunnen bijvoorbeeld treklogs zijn die in de logboekbestanden van de Suunto X6<sub>HR</sub> zijn opgeslagen, weerrapporten die in het weer-geheugen zijn opgeslagen of chrono-logs die in het chronogeheugen zijn opgeslagen. Nadat de gegevens zijn verplaatst kunt u bijbehorende informatie met behulp van de Suunto Activity Manager software ordenen, bekijken en toevoegen.

De kabel van de PC interface en de Suunto Activity Manager worden in dezelfde verpakking met uw Suunto X6<sub>HR</sub> meegeleverd. De installatie-instructies van de software bevinden zich op de verpakking van de Cd-rom van de Suunto Activity Manager.

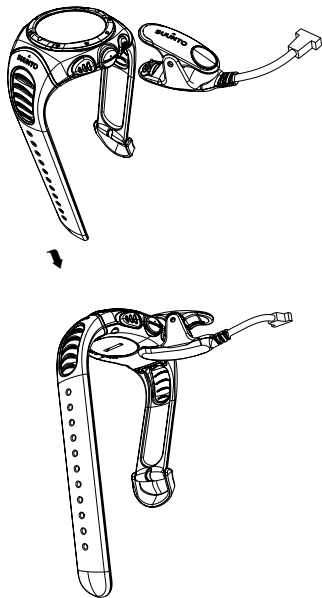
De meest recente update van de Suunto Activity Manager kan altijd worden gedownload in [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

#### 4.1.1. Gegevens verplaatsen

Bevestig de kabel op de seriële poort van uw PC. Controleer of de poort niet wordt gebruikt door andere programma's. U kunt ook gebruik maken van een USB poort met een serial/USB adaptor.

Open de Suunto Activity Manager (SAM) en sluit de kabel aan uw Suunto X6HR. De Suunto X6HR gaat automatisch in de data transfer modus. Dit wordt weergegeven met de tekst "SERIAL TRANSFER" op het Suunto X6HR venster. De logboeken van de Suunto X6hr worden in de loglijst weergegeven. Als u de logs naar de juiste mappen sleept en daar laat staan worden ze op de harde schijf van uw computer opgeslagen. Zodra u de logs heeft ge-upload, kunt u ze met behulp van de Suunto Activity Manager uit de Suunto X6HR verwijderen om meer ruimte vrij te maken voor nieuwe logs.

Zie voor meer informatie de Help van de Suunto Activity Manager. U kunt de Helpfunctie activeren door op het pictogram in de rechter bovenhoek van het display te klikken. Voor stapsgewijze instructies kunt u ook de handleiding van de Suunto Activity Manager bekijken. U krijgt toegang krijgen tot de verkorte handleiding door op de Tutorial [verkorte handleiding] link te klikken in de Help Contents [inhoud help] venster van de Suunto Activity Manager Help.



## 4.1.2. De features van de Suunto Activity Manager

### Gebruikers

U kunt een gebruikersprofiel aanmaken en gegevens over uzelf en uw Suunto X6<sub>HR</sub> toevoegen. Het aanmaken van gebruikersgegevens is nuttig als u meerdere wristop computers heeft die u met dezelfde PC wilt gebruiken, of als meerdere gebruikers dezelfde wristop computer gebruiken.

### Logs

Nadat u de logs van de Suunto X6<sub>HR</sub> heeft ge-upload kunt u ze met de Suunto Activity Manager ordenen. U kunt bijvoorbeeld mappen aanmaken waarin u de logs kunt opslaan—de treklogs kunnen in een andere map worden opgeslagen dan de skilogs. U kunt de logs ook sorteren en ze van de ene map naar de andere verplaatsen en ze verwijderen of de loggegevens doorzoeken. Het is zelfs mogelijk om de logs te exporteren en ze naar een andere Suunto gebruiker te sturen, of ze te uploaden naar de SuuntoSports.com site.

### Grafieken en gegevens

U kunt de loggegevens onderzoeken door ze in grafieken te laten weergeven. In de grafieken wordt de ontwikkeling van de hoogte en/of hartslag weergegeven. U kunt ook bladwijzers aan een grafiek toevoegen. De bladwijzer kan een tekst of een afbeelding zijn – bijvoorbeeld een foto van de hoogste top die u tijdens uw tocht heeft bereikt.

Desgewenst kunt u de loggegevens ook bekijken in de vorm van een lijst waarin de hoogte- en hartslagwaarden in chronologische volgorde worden weergegeven. Zowel de grafiek als de lijst kunnen worden afgedrukt.

**N.B.:** *U kunt foutieve waarden voor de hartslag corrigeren door op de pagina Data [gegevens] de juiste waarden in het veld hartslag in te voeren. U kunt gegevens wissen door ze te selecteren en te klikken op Ctrl + Del.*

## Gegevens analyseren

U kunt de gegevens van de logs analyseren op basis van uw activiteiten en eventuele tijdsperiodes. De analyse kan informatie weergeven over hoogtezones, tijdsduur en hartslagzones. De resultaten van de analyse worden in een 3-D bar diagram weergegeven die u op het scherm kunt roteren.

## De instellingen van de Suunto X6HR wijzigen

Desgewenst kunt u bepaalde instellingen van de Suunto X6HR wijzigen met de Wristop Computer van de Suunto Activity Manager. U kunt de volgende instellingen wijzigen:

- Asc/Dsc [stijg/dal] – de gebruikte stijgings-/afdalingsseenheid kiezen (m/s, m/min, m/h, ft/s, ft/min, ft/h).
- Altitude [hoogte] – de gebruikte hoogte veranderen (m of ft)
- Pressure unit [drukeenheid] – de drukeenheid kiezen (hPa of inHg).
- Temperature [temperatuur] – de temperatuureenheid kiezen (°F of °C).
- Time [tijd] – kiezen tussen weergave in 12 of 24 uur.
- Date [datum] – de datum instellen.
- Date mode [datum modus] – de datumopmaak kiezen (dag/maand, maand/dag, dag).
- Light [licht] – de lichtinstelling kiezen (Normal [normaal], NightUse [gebruik bij nacht], Off [Uit]).
- Tones [tonen] – de toetsen aan of uit te zetten.
- Icons [iconen] – de icoonmodi aan of uit te zetten

De huidige instellingen worden in geel weergegeven. U kunt deze wijzigen door - als de Suunto X6HR op de PC is aangesloten – te klikken op de instelling die u wilt wijzigen en vervolgens rechtsonder in de SAM te klikken op “Update settings” [Instellingen bijwerken].

## **4.2. SUUNTOSPORTS.COM**

SuuntoSports.com is een gratis internationale web community waar u de gegevens die u met uw eigen Suunto heeft gemeten en met de sportspecifieke PC interface heeft geanalyseerd kunt verfijnen en met anderen kunt uitwisselen. SuuntoSports.com biedt u een aantal mogelijkheden waarmee u het beste uit uw sport en uw Suunto X6HR kunt halen.

Als u reeds een Suunto sportinstrument heeft kunt u via registratie toegang krijgen tot alle sportspecifieke functies. Als dit uw eerste Suunto instrument is kunt u inloggen als gast of u laten registreren. Als gast kunt u bekijken en lezen, maar registratie geeft u het recht om gebruik te maken van andere functies en aan discussies deel te nemen.

### **4.2.1. Systeemvereisten**

Voor SuuntoSports.com gelden de volgende systeemvereisten:

- Internetverbinding
- Browser: IE 4.0 of nieuwer, Netscape 4.7x of nieuwer
- Resolutie: minimaal 800 x 600, het beste is 1024 x 768

### **4.2.2. SuuntoSports.com onderdelen**

SuuntoSports.com bestaat uit drie onderdelen met verscheidene functies. In de volgende alinea's worden alleen de basisfuncties van SuuntoSports.com beschreven. Hier kunt u gedetailleerde beschrijvingen van alle functies en activiteiten op de site vinden. Stapsgewijze instructies voor het gebruik daarvan vindt u op de Help site. De Helpfunctie is op elke pagina beschikbaar en het pictogram bevindt zich aan de rechterkant van de balk die het scherm verdeelt. De Helpfunctie wordt regelmatig bijgewerkt naarmate de site zich verder ontwikkelt.

SuuntoSports.com biedt verscheidene mogelijkheden voor het vinden van informatie op de site. Naast de vrije zoekopdracht kunt u bijvoorbeeld ook zoeken naar groepen, gebruikers, locaties, logs en sporten.

De informatie die op SuuntoSports.com wordt gepubliceerd bevat interne links zodat u niet altijd helemaal vanaf het begin naar informatie hoeft te zoeken. Als u bijvoorbeeld een beschrijving van een locatie aan het bekijken bent, kunt u de links volgen en de persoonlijke informatie van de afzender van de informatie over de locatie, logs die bij resort de locatie horen en grafieken die van de logs zijn gemaakt bekijken, als de afzender toestemming heeft gegeven om deze informatie openbaar te maken.

## **My Suunto**

Het deel My Suunto op de site is voor uw eigen informatie bedoeld. U kunt hier informatie over uzelf, uw wristop computer, uw sport en trainingsactiviteiten etc. opslaan. Als u uw persoonlijke logs met de Suunto Activity Manager naar SuuntoSports.com uploadt worden zij bij uw persoonlijke informatie weergegeven en geen andere gebruiker kan deze zien. Hier kunt u ze ook beheren en aangeven of ze aan alle andere gebruikers van de community of aan bepaalde groepen mogen worden getoond of als zij alleen worden bewaard voor eigen gebruik.

Nadat u de logs naar SuuntoSports.com heeft ge-upload kunt u grafieken maken van de hoogte-, temperatuur-, luchtdruk- en hartslaggegevens in de logs. U kunt uw logs ook publiceren en ze vergelijken met de logs van andere gebruikers.

Het onderdeel My Suunto bevat ook een persoonlijke kalender die u kunt gebruiken voor het noteren van persoonlijke evenementen of trainingsinformatie. In de trainingsagenda kunt u feiten over uw training en ontwikkeling, trainingslocaties en andere nuttige informatie noteren.



## **Communities**

In het deel Communities kunt u groepen opzetten of zoeken en uw eigen groepen beheren. U kunt bijvoorbeeld een groep creëren voor al uw trekvrienden en informatie uitwisselen over uw resultaten, advies geven en bespreken waar en wanneer u samen op een trektocht gaat. Groepen kunnen open of gesloten zijn. Een gesloten groep is een groep waarvoor u uw lidmaatschap moet aanvragen en geaccepteerd moet worden voordat u aan de groepsactiviteiten kunt deelnemen.

Alle groepen hebben een homepage waarop informatie wordt weergegeven over groeps-evenementen en waarop nieuws, mededelingen en andere informatie worden vermeld. Groepsleden kunnen ook groepspecifieke prikborden, discussies en groepskalenders gebruiken, links toevoegen en groepsactiviteiten organiseren.

## **Sportforums**

SuuntoSports.com heeft een eigen forum voor elke Suunto sport. Alle sportforums hebben dezelfde basismogelijkheden en functies—sportspecifiek nieuws, prikborden en chatrooms. Gebruikers kunnen ook voorstellen doen voor links naar aan de sport gerelateerde sites en tips geven met betrekking tot de sport en uitrusting die vervolgens op de site kunnen worden gepubliceerd, of hun eigen reisverslagen publiceren.

Sportforums bevatten presentaties van de locaties die met de sport te maken hebben. Gebruikers kunnen de locaties voorzien van commentaar en de resultaten worden dan naast de informatie over de locatie gepubliceerd. Er kunnen ook classificatielijsten voor andere onderwerpen worden gemaakt — bijvoorbeeld, waar is de hoogste top, welke groep heeft de meeste leden, wie heeft de meeste logs ge-upload enzovoort.

### 4.2.3. Beginnen

U kunt lid worden van de SuuntoSports.com community door verbinding met het Internet te maken, uw web browser te openen en naar [www.suuntosports.com](http://www.suuntosports.com) te gaan. Nadat de openingpagina is verschenen klikt u op het pictogram *Register* en registreert u zichzelf en uw Suunto sportinstrument. U kunt uw persoonsgegevens en uitrustingsprofielen daarna in het deel My Suunto wijzigen en bijwerken.

Na de registratie ontvangt u uw password per e-mail. Met behulp van dit password kunt u naar de SuuntoSports.com home page die de structuur en functies van de site introduceert. U kunt naderhand uw password veranderen in de My Suunto sectie.

**N.B.:** *SuuntoSports.com wordt voortdurend verder ontwikkeld en de inhoud kan worden gewijzigd.*

## 5. TECHNISCHE GEGEVENS

### Algemeen

- Bedrijfstemperatuur -20 °C tot +50 °C (-5°F tot 120°F)
- Bewaartemperatuur -30 °C tot +60 °C (-22°F tot 140°F)
- Gewicht 54 g (X6HR), 96 g (X6HRM), 89 g (X6HRT)
- Waterdicht tot 100 m (330 ft) (conform ISO-norm 2281)
- Mineraal kristalglas (X6HR, X6HRM), Saffierglas (X6HRT)
- Door gebruiker te vervangen CR2032-batterij
- PC-aansluitkabel met seriële stekker
- Materiaal behuizing: Composiet (X6HR), Roestvrij staal (X6HRM), Titanium (X6HRT)
- Materiaal band: Elastomeer (X6HR, X6HRM), Titanium/Elastomeer (X6HRT)
- Verlengingsband (beschikbaar als accessoire voor het model X6HR)

### **Hoogtemeter**

- Weergavenbereik –500 m tot 9000 m / -1600 ft tot 29500 ft
- Resolutie 1 m / 3 ft

### **Barometer**

- Weergavenbereik 300 tot 1100 hPa / 8.90 tot 32.40 inHg
- Resolutie 1 hPa / 0.05 inHg

### **Thermometer**

- Weergavenbereik -20°C tot 60°C / -5°F tot 140°F
- Resolutie 1°C / 1°F

### **Kompas**

- Resolutie 1°

### **Zenderband**

- Gewicht 59 gram
- Door gebruiker verwisselbare batterij CR2032 CR2032
- Waterbestendig tot 20 m/66ft
- Modulator frequentie ca. 5 kHz

## 6. COPYRIGHT EN HANDELSMERK

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 X6<sub>HR</sub> producten.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, gekopieerd, vertaald of opgeslagen op welke medium dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Suunto Oy.

Suunto, Suunto X6<sub>HR</sub>, Suunto X6<sub>HRM</sub>, Suunto X6<sub>HRT</sub> en de bijbehorende logos zijn geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten zijn voorbehouden.

Ondanks de grote zorgvuldigheid die we hebben betracht bij de samenstelling van deze handleiding, kunnen aan deze handleiding geen rechten worden ontleend. De inhoud hiervan kan te allen tijde zonder melding vooraf worden gewijzigd. De laatste versie van deze handleiding kan altijd worden gedownload in [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 7. CE

Het CE merk wordt gebruikt om de conformity met de Europese Unie EMC directive 89/336/EEC vast te stellen.

## **8. GARANTIEBEPERKINGEN EN ISO9001 EISEN**

Wanneer dit product een defect vertoont dat te wijten is aan materiaal- en/of fabricatiefouten, zal Suunto Oy uitsluitend na goedkeuring, dit zonder kosten repareren of vervangen, tot twee (2) jaar vanaf de datum van de aankoop. Deze garantie betreft alleen de oorspronkelijke afnemer en dekt alleen gebreken die te wijten zijn aan materiaal en fabricage fouten die zich voordoen bij normaal gebruik in de garantieperiode.

Het dekt niet vervanging van batterijen, schade of afwijkingen als gevolg van een ongeval, misbruik, slordigheid, verkeerd gebruik, verandering of wijziging aan het product, of elk gebruik van het product buiten het gebied van de gepubliceerde specificaties, of elke oorzaak die niet door deze garantie wordt gedekt.

Er bestaan geen speciale garantiegevallen in aanvulling op bovengenoemde lijst. Tijdens de garantieperiode kan de klant goedkeuring aanvragen voor reparatie door contact op te nemen met onze klantenservice.

Suunto Oy en zijn dochterondernemingen kunnen in geen enkel geval aansprakelijk worden gesteld voor directe of indirecte schade, veroorzaakt door het gebruik of een verkeerd gebruik van het product. Suunto Oy en zijn dochterondernemingen aanvaarden geen aansprakelijkheid voor verlies of schadeclaims door derden voortkomend uit het gebruik van dit instrument.

Het kwaliteitssysteem van Suunto is gecertificeerd door Det Norske Veritas die voldoen aan de ISO 9001 norm in alle activiteiten van SUUNTO Oy (Quality Certificate No. 96- HEL-AQ-220).

## 9. VERWIJDEREN VAN HET APPARAAT

Verwijder het apparaat volgens de geldende voorschriften voor het verwijderen van elektronische apparatuur en bied het niet bij het gewone huisvuil aan. Eventueel kunt u het apparaat inleveren bij de dichtstbijzijnde Suunto-dealer.



## **KLANTENSERVICE**

Global Help Desk	Tel +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel +1 (800) 543-9124
Canada	Tel +1 (800) 776-7770
Suunto website	<u><a href="http://www.suunto.com">www.suunto.com</a></u>

## **COPYRIGHT**

Deze publicatie en de inhoud ervan zijn eigendom van Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto X6HR en de bijbehorende logo's zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten voorbehouden.

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 voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

[www.suunto.com](http://www.suunto.com)

© Suunto Oy 10/2004, 11/2005, 3/2007