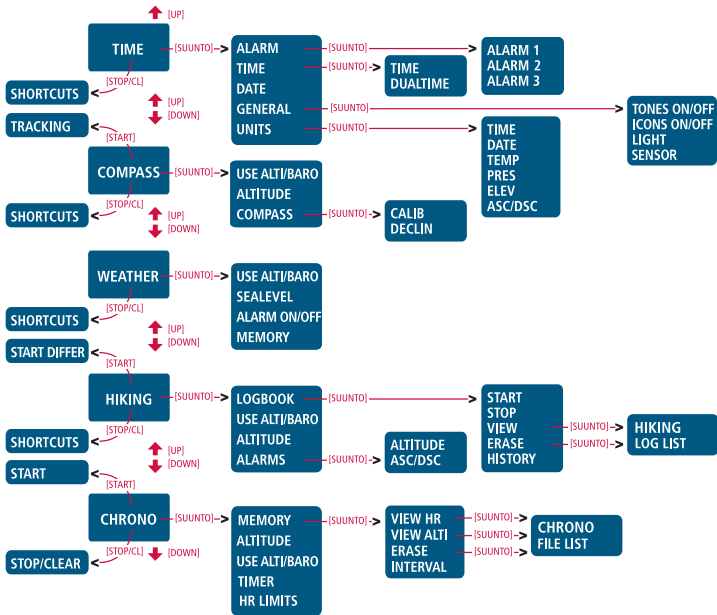


ES

SUUNTO
X6_{HR}

GUÍA DEL USUARIO


SUUNTO



Suunto X6_{HR}

GUÍA DEL USUARIO

ES

ÍNDICE

1. INFORMACIÓN GENERAL.....	5
1.1. Cuidado y mantenimiento	5
1.1.1. Cuidado del Suunto X6HR	5
1.1.2. Cuidado de la correa transmisora	6
1.2. Resistencia al agua.....	6
1.3. Ajuste de la Correa (Suunto X6HRT).....	7
1.4. Recambio de baterías del Suunto X6HR.....	8
1.5. Recambio de baterías de la correa de transmisión.....	11
1.6. Servicio de posventa.....	12
2. FUNCIONAMIENTO DEL SUUNTO X6HR.....	13
2.1. Pantalla	13
2.1.1. Símbolos de modo	13
2.1.2. Símbolos de función.....	14
2.2. Botones.....	15
2.2.1. Presiones cortas y largas	15
2.2.2. Botón Start	15
2.2.3. Botón Stop/CL	16
2.2.4. Botón Suunto.....	16
2.2.5. Botones de flecha.....	17
2.2.6. Botón Lock (Bloqueo).....	17
2.3. Menús	18
2.3.1. Estructura básica de menús.....	18
2.3.2. Desplazamiento por los menús	18
2.4. Monitor de frecuencia cardíaca y correa transmisora	19

2.4.1.	Interferencias electromagnéticas	20
2.4.2.	Advertencias.....	20
2.4.3.	Uso del Suunto X6HR y de la correa transmisora en un entorno acuático.....	20
2.4.4.	Activación del monitor de frecuencia cardíaca.....	21
3.	MODOS.....	22
3.1.	Información general	22
3.2.	Modo Time	23
3.2.1.	Pantalla principal.....	23
3.2.2.	Alarm (Alarma).....	23
3.2.3.	Time (Reloj).....	25
3.2.4.	Date (Fecha).....	26
3.2.5.	General (General).....	27
3.2.6.	Units (Unidades).....	29
3.3.	Modo Compass	30
3.3.1.	Pantalla principal.....	33
3.3.2.	Use (Uso).....	34
3.3.3.	Altitude/Sealevel (Referencia de altitud/Nivel del mar).....	36
3.3.4.	Compass (Brújula).....	37
3.4.	Modo Weather	39
3.4.1.	Pantalla principal.....	39
3.4.2.	Use (Uso).....	40
3.4.3.	Sealevel (Nivel del mar).....	40
3.4.4.	Alarm (Alarma).....	41
3.4.5.	Memory (Memoria).....	42
3.5.	Modo Hiking	43

3.5.1.	Pantalla principal	43
3.5.2.	Logbook (Diario).....	44
3.5.3.	Use (Uso)	49
3.5.4.	Altiref (Referencia de altitud).....	49
3.5.5.	Alarms (Alarmas).....	49
3.6.	Modo Chrono	50
3.6.1.	Pantalla principal	50
3.6.2.	Recordatorio.....	52
3.6.3.	Altitude (Altitud)	57
3.6.4.	Use (Uso)	57
3.6.5.	Marcador de tiempo	57
3.6.6.	Límites de la HR (FC).....	59
4.	FUNCIONES ADICIONALES	60
4.1.	Interfaz para PC	60
4.1.1.	Transferencia de datos.....	61
4.1.2.	Funciones del software de gestión de actividades.....	62
4.2.	SuuntoSports.com.....	64
4.2.1.	Requisitos del sistema	65
4.2.2.	Secciones de SuuntoSports.com	65
4.2.3.	Cómo unirse	67
5.	DATOS TÉCNICOS.....	68
6.	COPYRIGHT Y MARCA REGISTRADA.....	69
7.	CE	70
8.	LÍMITES DE RESPONSABILIDAD Y CONFORMIDAD DE LA ISO 9001.....	70
9.	ELIMINACIÓN DEL DISPOSITIVO	71

1. INFORMACIÓN GENERAL

Esta guía del usuario se aplica al Suunto X6HR y a sus diferentes versiones de diseño.

El ordenador de muñeca Suunto X6HR es un instrumento electrónico seguro de alta precisión diseñado para su uso recreativo. Los entusiastas de los deportes de aventura como el montañismo, el excursionismo y el ciclismo de montaña pueden confiar en la precisión de Suunto X6HR.

NOTA: *No debe utilizar el Suunto X6HR para realizar mediciones que requieran de precisión industrial o profesional, ni para obtener mediciones barométricas o de altitud si vuela en pequeños aviones o si practica deportes aéreos.*

1.1. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1.1.1. Cuidado del Suunto X6HR

Siga solo las instrucciones especificadas en este manual. Nunca intente desmontar o reparar su Suunto X6HR. Proteja su Suunto X6HR de choques, calor extremo y exposición prolongada a la luz solar directa. Si no va a ser utilizado, guarde su Suunto X6HR en un lugar limpio, seco y a temperatura ambiente.

Suunto X6HR se puede limpiar con un paño húmedo (con agua caliente). Puede aplicar jabón suave en las zonas con manchas persistentes. Evite exponer su Suunto X6HR a productos químicos fuertes como gasolina, disolventes, acetona, alcohol, insecticidas, colas y pintura, pues pueden dañar las juntas, la caja y el acabado. Mantenga limpias las clavijas de la interfaz utilizando, por ejemplo, un cepillo de dientes. Asegúrese de que en la zona de alrededor de los sensores no haya impurezas ni arena. No inserte ningún objeto en las aperturas de los sensores del instrumento.

1.1.2. Cuidado de la correa transmisora

Lave la correa transmisora con frecuencia con jabón suave y agua siempre que la utilice. Enjuáguela con agua pura, séquela a fondo y con cuidado.

Guárdela en un lugar seco. Nunca guarde el transmisor húmedo. La humedad mantiene los electrodos mojados y el transmisor activado, lo que reduce la vida de la batería.

No doble ni estire el transmisor, podría dañar los electrodos.

1.2. RESISTENCIA AL AGUA

El Suunto X6_{HR} y la correa transmisora están probados siguiendo la norma 2281 de la ISO (organización internacional para la estandarización, www.iso.ch). Esto significa que es resistente al agua. “Además del término “resistente al agua”, el Suunto X6_{HR} está marcado con una indicación de una prueba de sobrepresión dada como una profundidad en metros (100 m/330 pies) y la correa transmisora (20 m/66 pies). Esta indicación, sin embargo, no corresponde a una profundidad dada sino que se refiere a la sobrepresión con la que el agua actúa sobre el reloj.”

Esto significa que no puede bucear a una profundidad de 100 m/330 pies con su ordenador de muñeca Suunto X6_{HR} y a 20 m/66 pies con la correa transmisora.

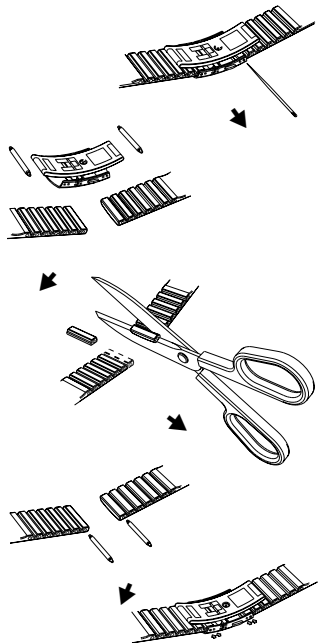
La lluvia, ducha, natación y otras exposiciones normales al agua no afectarán a su funcionamiento, pero no debe presionar los botones si se ha expuesto al agua bajo cualquier circunstancia.

¡NOTA! *Los ordenadores de muñeca X6_{HR} y las correas transmisoras no deben utilizarse para bucear.*

1.3. AJUSTE DE LA CORREA (SUUNTO X6HRT)

La pulsera de metal / elastómero del modelo Suunto X6HRT debe ajustarse para el usuario. Los pasos a seguir son:

1. Retirar las palancas de la hebilla con un alfiler, un clip de papel o cualquier otro objeto punzante.
2. Retirar las dos palancas de los agujeros.
3. Acorte la correa cortando por la ranura de la parte interior de la correa, puede hacerlo con tijeras. Si no está seguro de la longitud correcta, corte las piezas una por una y pruebe la longitud después de cortar cada pieza. Corte por igual ambos lados de la correa, para que se mantengan con la misma longitud. Vigile en no cortar demasiado la correa.
4. Vuelva a colocar las palancas en los últimos orificios de ambas partes de la correa.
5. Enganche la hebilla a la correa colocando las palancas en los agujeros de la hebilla. En ambos lados de la hebilla hay agujeros para dos posiciones diferentes. Son para terminar de ajustar la longitud de la correa. Asegúrese de que las palancas están colocadas dentro de la hebilla.



1.4. RECAMBIO DE BATERÍAS DEL SUUNTO X6HR

El Suunto X6HR funciona con una pila de Litio de tres voltios del tipo: CR 2032. Su duración aproximada es de 12 meses.

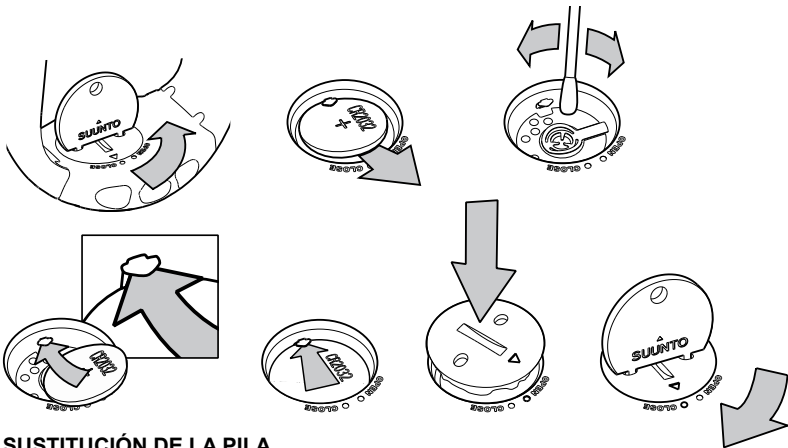
Dispone de un indicador de baterías que se activa cuando todavía queda entre el 5 y el 15 por ciento de su capacidad. Cuando esto ocurra, recomendamos cambiar la batería. No obstante, el tiempo extremadamente frío activará el indicador de batería baja, aunque la capacidad de ésta aún sea elevada. Si el indicador de batería se activa a temperaturas por encima de los 10°C (50°F), cambie la batería.

NOTA: *El uso continuado de la luz de la pantalla, el altímetro y la brújula reducen considerablemente la vida de la batería.*

Puede sustituir las baterías por sí mismo siempre que lo haga correctamente para evitar que entre agua en el compartimento de la batería o en el ordenador. Utilice siempre el juego de baterías originales. (Se incluyen una nueva batería, una tapa de la batería y una junta tórica). Puede adquirir el juego de baterías en un distribuidor oficial de Suunto.

NOTA: *Cuando cambie la batería, sustituya también la tapa y la junta tórica. Nunca utilice las antiguas.*

NOTA: *El cambio de batería es por su cuenta y riesgo. Suunto aconseja que cambie las baterías en un servicio oficial de Suunto.*



SUSTITUCIÓN DE LA PILA

Asegúrese de que haya comprado un kit de pila original de Suunto (que incluye una pila y una cubierta para el compartimento de la pila, con una junta tórica montada) antes de iniciar la sustitución de la pila.

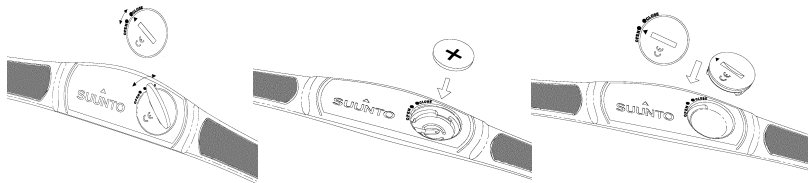
1. Inserte una moneda o una moneda para apertura de compartimentos de pila en la ranura o en los orificios situados en la cubierta del compartimento de pila de la parte posterior de su dispositivo.
2. Gire la moneda en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede alineada con la marca de posición. A continuación, levante la cubierta junto con la moneda,

hasta que la cubierta quede abierta.

3. Retire cuidadosamente la cubierta del compartimento de la pila y la pila gastada. Evite dañar la placa de contactos.
4. Limpie cuidadosamente la superficie de sellado interior del compartimento de la pila antes de colocar la nueva pila en el compartimento.
5. Coloque la nueva pila en el compartimento de la pila, con el lado positivo orientado hacia arriba. Deslice la pila con suavidad por debajo de la placa de contacto, asegurándose de no romper la placa de contacto o no doblarla más allá de su posición.
6. Coloque la nueva cubierta para el compartimento de la pila sobre el compartimento, haciendo coincidir la marca de posición de la cubierta con la marca de posición abierta de la parte posterior de su dispositivo.
7. Haciendo uso de la moneda, presione con suavidad y gire la cubierta en el sentido de las agujas del reloj, hasta que la marca de posición de la cubierta quede alineada con la marca de posición cerrada de la parte posterior.

NOTA: *Tras sustituir la pila, asegúrese de que el compartimento de la pila esté cerrado correctamente. De esta forma, su dispositivo Suunto seguirá siendo estanco. Una sustitución poco cuidadosa de la pila puede suponer la anulación de la garantía.*

NOTA: *El uso intensivo de la retroiluminación, especialmente en la configuración de uso nocturno, reduce significativamente la vida útil de la pila.*



1.5. RECAMBIO DE BATERÍAS DE LA CORREA DE TRANSMISIÓN

La correa transmisora funciona con una pila de litio de tres voltios del tipo: CR 2032. La vida media esperada de la batería de la correa transmisora es de 300 horas de uso a temperaturas de funcionamiento ideales.

Cuando el Suunto X6HR no recibe señal pero la correa transmisora está activa, es aconsejable que cambie la batería. Consulte el capítulo 2.4.1. para ver otros factores, los que pueden interferir con una señal correcta.

A continuación, se describen los pasos que debe seguir para cambiar la batería:

1. En la parte posterior de la correa transmisora, inserte una moneda en la ranura situada en la tapa del compartimento de la batería.
2. Gire la moneda en el *sentido contrario al de las agujas del reloj* hasta que esté alineada con la marca de posición de apertura, o incluso un poco más abajo para que la apertura resulte más fácil.
3. Retire la tapa del compartimento de la batería. Asegúrese de que la junta tórica (anilla en forma de O) y todas las superficies están limpias y secas. No estire la junta tórica.
4. Retire la batería vieja con cuidado.

5. Coloque la nueva batería en el compartimento con el lado positivo hacia arriba.
6. Con la junta tórica en la posición correcta, vuelva a colocar la tapa del compartimento de la batería y cierre con una moneda girando en el *sentido de las agujas del reloj*, hasta que quede alineado con la marca de posición cerrada.

NOTA: *Suunto aconseja que cambie la tapa de la batería y la junta tórica al mismo tiempo que cambia la batería a fin de asegurarse de que el transmisor se conserva limpio y a prueba de agua. Las tapas de recambio vienen con las baterías de recambio.*

NOTA: *Las tapas de la batería de la correa transmisora y del ordenador de muñeca no son intercambiables.*

1.6. SERVICIO DE POSVENTA

Si fuera necesario realizar una reclamación en uso de la garantía, devuelva el artículo, a portes pagados, a su representante de Suunto que se responsabilizará de la reparación de su artículo. Incluya su nombre y dirección, prueba de compra o tarjeta de registro de servicio, según se requiera en su país. La reclamación se aceptará y el artículo se reparará o sustituirá sin que suponga ningún coste para el cliente, la devolución se hará de acuerdo con el tiempo determinado por el representante de Suunto teniendo en cuenta la disponibilidad en almacén de las piezas de recambio necesarias. Todas las reparaciones realizadas y no cubiertas bajo los términos de esta garantía correrán a cargo del propietario del artículo. El propietario original no puede transferir esta garantía.

Si no pudiera ponerse en contacto con su representante de Suunto, hágalo con su distribuidor local de Suunto para obtener más información. Puede encontrar a su distribuidor local de Suunto en www.suunto.com.

2. FUNCIONAMIENTO DEL SUUNTO X6HR

2.1. PANTALLA

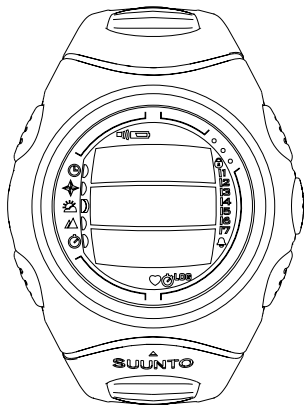
Cuando su Suunto X6HR sale de fábrica se encuentra en modo de reposo con la pantalla vacía. Realice una presión larga (> 2 s) en cualquier botón para activar el Suunto X6HR. El texto “DEFRAG OF MEMORY” (“defragmentación de memoria”) aparece y durante unos segundos se activa el modo Time. A continuación, podrá seleccionar el modo que desee. Si desea obtener información sobre cómo definir la hora correcta, consulte el capítulo 3.2.3.

Junto con la información específica de cada modo, la pantalla del Suunto X6HR incluye varios símbolos.

2.1.1. Símbolos de modo

Los símbolos de modo que aparecen a la izquierda de la pantalla indican el modo que está activo.

-  Time
-  Compass
-  Weather
-  Hiking
-  Chrono



2.1.2. Símbolos de función

Los símbolos de función indican que se ha activado una de las funciones, como Alarm (Alarma), o que es necesario realizar alguna operación (símbolo de batería). Los símbolos de función son:

 Alarm (Alarma)


Se activa cuando está activada al menos una de las alarmas.

 Alarma Weather/Altitude/HR (Tiempo atmosférico/Altitud/FC)


Se activa cuando la alarma de tiempo atmosférico, la alarma de altitud, la alarma de ascenso/descenso o la alarma de límites de FC está activada.

 Logbook (Diario)

Se activa cuando el diario está registrando datos.

 Chrono (Cronómetro)

Se activa cuando el cronómetro está encendido y almacenando datos en un archivo.

 Use alti/baro (Uso del alti/baro)

Indica si el sensor de presión de aire se utiliza como barómetro y si se ha fijado la lectura de la altitud.

Se activa cuando selecciona la presión del aire para que aparezca como información del tiempo. En este caso, se fija la lectura de la altitud en los modos de senderismo, cronómetro y brújula. Para obtener más información, consulte el capítulo 3.3.2.

 Battery (Batería)

Se activa cuando el nivel de la batería está entre el 5 y el 15 % y, por tanto, es necesario cambiarla.



Botón lock (Bloqueo)

Se activa cuando se ha activado el botón de bloqueo.



Frecuencia cardíaca

Se activa cuando el monitor de frecuencia cardíaca recibe la señal del ritmo cardíaco y parpadea en sincronización con el ritmo cardíaco.

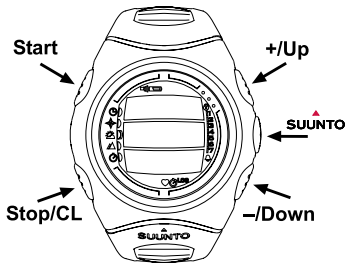
2.2. BOTONES

2.2.1. Presiones cortas y largas

Los botones tienen funciones distintas dependiendo de la duración con la que se presionan.

La *presión normal* o *presión corta* supone una presión rápida del botón.

La *presión larga* supone una presión de más de 2 segundos.



2.2.2. Botón Start

Presión corta

- En modo Chrono, comienza el cronometrado que se puede almacenar así como mostrar los tiempos intermedios.
- En modo Hiking, se almacenan los indicadores (altitud y frecuencia cardíaca y tiempo).

Presión larga

- Activa la luz interior cuando ésta está apagada. Para obtener más información sobre la luz interior, consulte el capítulo 3.2.5.

2.2.3. Botón Stop/CL

Presión corta

- Vuelve al nivel de menú anterior o la selección anterior *sin aceptar* la selección.
- En el modo Chrono, detiene el cronometrado.
- En otros modos, actúa como un botón de método abreviado que alterna el campo inferior de la pantalla principal entre tres opciones diferentes. La selección permanece activa incluso si cambia el modo o el nivel de menú.

Presión larga

- Vuelve a la pantalla principal del modo actual *sin aceptar* la última selección.
- En modo Chrono, reajusta el cronógrafo.

2.2.4. Botón Suunto

Presión corta

- Va a un nivel de menú inferior.
- Acepta las selecciones realizadas con las flechas y pasa a la siguiente fase.
- Tras la última selección, vuelve al menú de opciones.
- Cuando hay dos selecciones posibles, p. ej., icons on/off (iconos encendidos/apagados), activa la selección y acepta las selecciones realizadas con las flechas.

Presión larga

- Vuelve a la pantalla principal del modo actual y acepta la selección.
- Cuando hay dos selecciones posibles, p. ej., icons on/off (iconos encendidos/

apagados), activa la selección y vuelve directamente a la pantalla principal del modo actual.

- En la pantalla principal de todos los modos, activa y desactiva la alarma de límites de la frecuencia cardíaca.

2.2.5. Botones de flecha

Presión corta

- Cambia de modos en la pantalla principal de modo.
- Permiten desplazarse por los menús hacia arriba y hacia abajo y por el diario y la memoria hacia adelante y hacia atrás.
- Cambia los valores. La flecha *arriba* aumenta el valor y la flecha *abajo* disminuye el valor.
- Cuando hay dos selecciones posibles, p. ej., icons on/off (iconos encendidos/apagados), ambas flechas cambian el valor.

2.2.6. Botón Lock (Bloqueo)

Al presionar este botón se evita que los botones se puedan presionar de forma innecesaria y accidental. Si este botón está activado e intenta presionar cualquiera de los botones, aparecerá el mensaje “UNLOCK PRESS SUUNTO” (“para desbloqueo presione suunto”).

Activación del bloqueo

Para activar el bloqueo, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. Presione el botón *Suunto*. El Suunto X6_{HR} va al menú de funciones.
2. Presione *Start* durante 2 segundos. Los botones se bloquean y el Suunto X6_{HR} va a la pantalla principal del modo actual.

Desactivación del bloqueo

Para desactivar el botón de bloqueo, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. Presione el botón *Suunto*. Aparecerá el texto siguiente: “NOW PRESS START” (“ahora presione puesta en marcha”).
2. Presione *Start* durante 2 segundos.

2.3. MENÚS

2.3.1. Estructura básica de menús

Cada uno de los modos está organizado en una jerarquía de menús. Al seleccionar un modo, aparece su pantalla principal. Si presiona *Suunto* en la pantalla principal del modo, aparecerá el *menú de funciones* de dicho modo. En este menú se incluyen varias funciones y cada una de ellas incluye varias subfunciones u opciones, creando una estructura jerárquica de menús.

2.3.2. Desplazamiento por los menús

Puede desplazarse por los menús utilizando los botones de flecha *arriba* y *abajo* situados en el lado derecho del *Suunto X6HR*. La pantalla sólo puede mostrar tres elementos del menú a la vez. El elemento del menú que se encuentra actualmente activo y que, por tanto, se puede seleccionar, aparece en **color inverso**. En la parte derecha de la pantalla encontrará una barra indicadora que muestra el número total de los elementos del menú. El número del elemento activo aparece junto a la barra indicadora. En la parte derecha de la pantalla encontrará una barra indicadora que muestra el número total de los elementos del menú. El número del elemento activo aparece junto a la barra indicadora.

Para profundizar en la jerarquía, seleccione un elemento del menú y presione el botón *Suunto*. Para volver al nivel anterior de la jerarquía, presione el botón *Stop/CL*. Recuerde que si sólo presiona el botón *Stop/CL* los cambios no se guardarán. Para ello, en primer lugar deberá aceptarlos presionando el botón *Suunto*.

Para volver directamente a la pantalla principal del modo activo, presione durante más de 2 segundos el botón *Suunto* (guarda los cambios) o el botón *Stop/CL* (no guarda el último cambio realizado).

El Suunto X6_{HR} ha sido diseñado para que el desplazamiento por los menús resulte fácil. Al realizar una función determinada, a menudo el Suunto X6_{HR} vuelve automáticamente al menú que probablemente utilizará a continuación. Asimismo, si, por ejemplo, intenta realizar una operación imposible, el Suunto X6_{HR} mostrará un mensaje y, a continuación, recomendará automáticamente una función en color inverso para ayudarle a utilizar las funciones.

2.4. MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA Y CORREA TRANSMISORA

El monitor de frecuencia cardíaca es la función principal del Suunto X6_{HR}, que ofrece al usuario un instrumento versátil destinado a realizar mediciones y análisis del rendimiento físico en las condiciones más diversas. Cuando se utiliza junto con la función de altímetro, el monitor de frecuencia cardíaca permite al usuario observar los cambios de la frecuencia cardíaca durante los ascensos y descensos así como el impacto de la altitud en la frecuencia cardíaca. Las frecuencias cardíacas se pueden almacenar en la memoria Suunto X6_{HR} y transferidas a un PC para su análisis. Los datos de la frecuencia cardíaca se encuentran disponibles en los modos Hiking y Chrono.

2.4.1. Interferencias electromagnéticas

Puede haber disturbios cerca de cables de alto voltaje, semáforos, líneas eléctricas, cables de autobuses o tranvías eléctricos, televisores, motores de automóviles, ordenadores en bicicletas, algunos tipos de equipo de ejercicio motorizados, teléfonos celulares o si pasa por una puerta de seguridad eléctrica.

2.4.2. Advertencias

Las personas con reguladores cardíacos (marcapasos) o defibriladores, o las personas que tienen algún otro tipo de aparato electrónico implantado, utilizan el monitor de frecuencia cardíaca por cuenta propia. Antes de usar el monitor de frecuencia cardíaca, recomendamos encarecidamente un examen, bajo supervisión médica, de su forma física. Esto asegurará la seguridad y la fiabilidad del uso simultáneo del regulador cardíaco y el monitor de frecuencia cardíaca.

El ejercicio siempre puede encerrar ciertos riesgos, especialmente en el caso de personas sedentarias. Aconsejamos que consulte su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicio.

2.4.3. Uso del Suunto X6HR y de la correa transmisora en un entorno acuático

La medición de la frecuencia cardíaca en un entorno acuático es técnicamente complicada debido a las siguientes razones:

- El agua de las piscinas tiene un alto contenido de cloro y el agua marina pueden ser muy conductivas, los electrodos del transmisor pueden producir un cortocircuito y puede que el transmisor no detecte las señales del ECG (=electrocardiograma).
- El hecho de saltar al agua o de realizar movimientos musculares enérgicos durante la natación competitiva pueden ocasionar que la resistencia al agua desplace el transmisor a un sitio del cuerpo donde no le es posible recibir las señales ECG.

- La fuerza de la señal ECG varía, dependiendo de la composición del tejido individual de cada persona, y el porcentaje de personas con problemas con la medición del ritmo cardíaco es considerablemente más alto en un ambiente acuático que en el caso de otros tipos de utilización.

2.4.4. Activación del monitor de frecuencia cardíaca

Para activar el monitor de frecuencia cardíaca, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. Fije el transmisor a la cinta elástica.
2. Ajuste el largo de la cita hasta que quede cómoda y confortable. Asegure la cinta alrededor de su pecho justo debajo de los músculos pectorales. Cierre la hebilla.
3. Eleve el transmisor un poco sobre su pecho y **humedezca ligeramente la área ranurada alrededor de los electrodos, situada en la parte trasera** del transmisor. Es muy importante que los electrodos estén húmedos durante el ejercicio.
4. Verifique que las áreas humedecidas alrededor de los electrodos queden firmemente colocadas contra la piel y que el logotipo esté en una posición central y vertical.
5. Use el Suunto X6HR como cualquier reloj normal.
6. Vaya al modo Chrono y espere hasta que la lectura de la frecuencia cardíaca aparezca en la fila inferior. Alternativamente, vaya al modo Hiking, seleccione el método abreviado de frecuencia cardíaca y tiempo en la fila inferior y espere a que aparezca la lectura.
7. Para empezar a grabar la frecuencia cardíaca en el modo Chrono, presione el botón de puesta en marcha cuando se muestre la lectura de FC.

NOTA: *Es aconsejable que mantenga el transmisor en contacto directo con la piel para asegurar una operación sin problemas. Sin embargo, si quiere llevar el transmisor encima de una camiseta, moje la camiseta bien debajo de los electrodos.*

3. MODOS

3.1. INFORMACIÓN GENERAL

El Suunto X6HR dispone de cinco modos: Time (Reloj), Compass (Brújula), Weather (Tiempo atmosférico), Hiking (Senderismo) y Chrono (Cronómetro). La frecuencia cardíaca se muestra en los modos Hiking y Chrono. Los símbolos correspondientes a cada uno de los modos aparecen en la parte izquierda de la pantalla del Suunto X6HR. Al seleccionar un modo, el indicador de modo activo aparecerá en la pantalla junto al símbolo del modo seleccionado. Si los iconos están *on (activados)*, también se mostrará el modo activo.

Para seleccionar un modo, en la pantalla principal de cualquier modo utilice las flechas *arriba* o *abajo* para desplazarse por los modos. Cuando deje de desplazarse, el icono del modo seleccionado y su nombre aparecerán en la pantalla durante unos instantes y, a continuación, se abrirá automáticamente la pantalla de dicho modo.

NOTA: *Además del indicador de modo activo, también puede aparecer el indicador Use unto a los símbolos de los modos Compass o Weather. Si Use está en la posición Alti, el indicador aparecerá junto al modo Compass y si está en la posición Baro el indicador aparecerá junto al símbolo del modo Weather. Para obtener más información sobre Use en posición Alti o Baro, consulte el capítulo 3.3.2.*

3.2. MODO TIME

3.2.1. Pantalla principal

Al seleccionar el modo Time, se abre la pantalla principal. Ésta presenta tres filas:

Fecha

La primera fila muestra la fecha en el formato seleccionado. Para obtener más información sobre el cambio de formato de la fecha, consulte el capítulo 3.2.6.

Reloj

La segunda fila muestra la hora en el formato seleccionado. Para obtener más información sobre el cambio entre el formato de 12 y 24 horas, consulte el capítulo 3.2.6.

Métodos abreviados

La tercera fila muestra de forma alternativa el día de la semana, los segundos o un doble horario. Para cambiar la información que aparece en la pantalla, presione el botón *Stop/CL*.

- **Día de la semana:** Muestra el día de la semana.
- **Segundos:** Muestra los segundos.
- **Hora dual:** Muestra la hora dual si así se ha ajustado.

3.2.2. Alarm (Alarma)

El reloj permite ajustar tres tipos de alarmas independientes. Puede ajustar la alarma para que suene a una hora y fecha determinadas. Si no especifica la fecha, la alarma sonará diariamente, siempre que esté en la posición *on (activada)*.

Al activar la alarma, en la pantalla del Suunto X6HR aparecerá el símbolo de alarma



Activación de las alarmas

Para activar una alarma, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, *Alarm* ya está en color inverso como el primer elemento del menú. Selecciónelo presionando *Suunto*. El menú de alarma muestra el estado de las alarmas. Cuando abra el menú por primera vez, los indicadores de alarma se ajustarán a *off* (*desconectados*) por defecto.
2. Desplácese hasta la alarma que desea desactivar y presione *Suunto*. La información de alarma aparece y el indicador on/off (activado/desactivado) se mostrará activo (en color inverso). Al abrir la información de alarma por primera vez, la hora será 00:00.
3. Presione las flechas *arriba* o *abajo* para cambiar el estado de la alarma a *on* (*activado*).
4. Presione *Suunto*. El símbolo de alarma aparece en la pantalla y se activa la selección de hora realizada.
5. Defina la *hora* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará la selección de minutos.
6. Defina los *minutos* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
7. Para que la alarma suene *todos los días*, acepte el formato *dd.mm* presionando el botón *Suunto*. (Si realiza una presión larga, volverá a la pantalla principal, pero si realiza dos pulsaciones cortas, en primer lugar se activará el campo *mm* y, a continuación, volverá al menú de funciones.) La alarma se define para que suene todos los días y, a continuación, vuelva al menú de funciones.
8. Para que la alarma se active en una fecha específica, especifique el día y el mes utilizando los botones de flecha y, a continuación, acepte la fecha presionando *Suunto*. La alarma se define para que sólo suene una vez y, a continuación, vuelva al menú de funciones.

Desactivación de las alarmas

Para desactivar una alarma, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Alarm* y presione *Suunto*.
2. Desplácese hasta la alarma que desea desactivar y presione *Suunto*. La información de alarma aparece y el indicador on/off (activado/desactivado) se mostrará activo (en color inverso).
3. Presione las flechas *arriba* o *abajo* para cambiar el estado de la alarma *off* (*desactivado*) y presione *Suunto*. El símbolo de la alarma desaparece de la pantalla.

Apagado de las alarmas

Cuando escuche la alarma, puede apagarla presionando cualquiera de los botones del Suunto X6HR. La alarma se detendrá automáticamente en 30 segundos.

3.2.3. Time (Reloj)

Se trata de la hora actual que aparece en la segunda fila de la pantalla principal del modo Time.

La hora dual permite disponer de una segunda hora, por ejemplo, la correspondiente a una zona horaria distinta cuando esté de viaje. La hora dual aparece en la tercera fila de la pantalla principal del modo Time como información adicional. Para desplazarse hasta la hora dual, presione el botón *Stop/CL* en la pantalla principal.

Ajuste de la hora y de la hora dual

Para ajustar la hora y la hora dual, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Time* y presione *Suunto*. Aparecerá el menú con las opciones de hora y hora dual.

2. Desplácese hasta las opciones de hora o hora dual y presione *Suunto*. Se activará la selección de hora.
3. Cambie la *hora* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará la selección de minutos.

NOTA: Si la hora se muestra como un reloj de 12 horas, en la última fila aparecerá el símbolo AM o PM. Para obtener más información sobre el reloj de 12/24 horas, consulte el capítulo 3.2.6.

4. Cambie los *minutos* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará la selección de segundos.
5. Si presiona un botón de flecha, los segundos se ponen a cero. Para ajustar segundos específicos, vuelva a presionar el botón de flecha y los segundos comenzarán a correr. Cuando aparezcan los segundos deseados, presione *Suunto*. Volverá automáticamente al menú de funciones.

NOTA: Al ajustar los segundos de la hora, se actualizan automáticamente en la hora dual.

NOTA: Al ajustar la hora dual, puede especificar sólo horas y minutos, los segundos se recuperan de la opción *Time*.

3.2.4. Date (Fecha)

La fecha se puede mostrar en tres formatos distintos: día/mes, mes/día o día. Para obtener más información sobre el cambio de formato, consulte el capítulo 3.2.6.

Cambio de la fecha

Para cambiar la fecha, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Date* y presione *Suunto*. Se activará el campo de día.

2. Cambie el valor del campo de día utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará el campo de mes.
3. Cambie el valor del campo de mes utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará el campo de año.
4. Cambie el año utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. (Todos los años hacen referencia al siglo XXI.) Volverá automáticamente al menú de funciones.

NOTA: *El día de la semana se actualiza automáticamente en la tercera fila en función de la fecha establecida.*

3.2.5. General (General)

La función General incluye las opciones generales para el uso del Suunto X6HR.

Activación y desactivación de tonos (Tones)

Los tonos son los sonidos que indican que los botones se han presionado correctamente. Los tonos se pueden activar y desactivar.

Para activar o desactivar los tonos, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *General* y presione *Suunto*. Aparecerá el menú General.
2. Desplácese hasta *Tones* y presione *Suunto*. El campo on/off (activado/desactivado) aparecerá activo en color inverso.
3. Cambie el valor del campo a *on* (activado) u *off* (desactivado) utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Los tonos se encuentran ahora ajustados.

Activación y desactivación de iconos (Icons)

Los iconos son los símbolos que aparecen durante unos instantes al cambiar de modo. Puede mostrar u ocultar los símbolos.

Para activar o desactivar los iconos, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *General* y presione *Suunto*. Aparecerá el menú General.
2. Desplácese hasta *Icons* y presione *Suunto*. El campo on/off (activado/desactivado) aparecerá activo.
3. Cambie el valor del campo a *on (activado)* u *off (desactivado)* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Los iconos se encuentran ahora ajustados.

Ajuste de la luz interior (Light)

Al mencionar el término luz se hace referencia a la luz interior de la pantalla del Suunto X6HR. La luz dispone de tres posibles opciones:

- **Normal:** La luz se enciende al presionar el botón *Start* durante más de 2 segundos en cualquier modo, salvo en Chrono. La luz permanecerá encendida durante 5 segundos tras la última presión de cualquiera de los botones.

NOTA: Si la luz interior se encuentra en la opción normal y presiona *Start* en el modo Chrono, éste se activará. Para utilizar la luz en el modo Chrono, deberá configurar la luz interior como *Night Use*.

- **Off:** La luz no se enciende al presionar cualquiera de los botones ni durante una alarma.
- **Night Use:** La luz se enciende al presionar cualquier a de los botones. Permanecerá encendida durante 5 segundos tras la última presión del botón.

NOTA: Si selecciona la opción *Night Use*, la luz interior se encenderá cuando suene una alarma en el modo Normal y *Night Use*.

NOTA: Cuando la luz interior está encendida, la recepción de la frecuencia cardíaca se interrumpe.

Para cambiar la opción de luz, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *General* y presione *Suunto*. Aparecerá el menú General.
2. Desplácese hasta *Light* y presione *Suunto*. La opción de luz actual aparecerá activa.
3. Seleccione la opción de luz que desee utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Habrá ajustado la nueva opción de luz y, a continuación, vuelva al menú de funciones.

NOTA: Si la luz interior está activada y utiliza la brújula, la luz comenzará a parpadear. Desactive la luz interior cuando se disponga a utilizar la brújula para medir la marcación ya que, de lo contrario, la lectura no será precisa.

Calibración del sensor de presión de aire (Sensor)

El sensor de presión del Suunto X6HR se calibra con precisión cuando el artículo sale de fábrica. Sin embargo, la calibración puede cambiar ligeramente. Puede ajustar la desviación de la calibración, sólo debe hacerlo si observa que la presión del aire actual que aparece en la fila inferior del modo Weather varía de un valor de referencia de la presión barométrica medida con un barómetro certificado y de alta precisión. Puede ajustar el valor en pasos de 0,1 hPa o 0,01 inHg. El valor de referencia debe medirse al menos con la misma precisión. Si tiene dudas, póngase en contacto con el servicio técnico de Suunto antes de cambiar la calibración.

Para cambiar la calibración del sensor de presión:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *General* y presione *Suunto*. Aparecerá el menú General.
2. Desplácese hasta *Sensor* y presione *Suunto*. Aparece el texto “SENSOR CALIBRATION” (“Calibración del sensor”) y la presión actual del aire absoluta medida se muestra como activa.

3. Con los botones de flecha, ajuste el valor de la presión del aire absoluta para que coincida con el valor de referencia medido y presione *Suunto*. A continuación, volverá al menú de funciones.

NOTA: *Puede volver a la calibración original moviendo el valor de calibración del sensor hasta que el texto "DEFAULT" ("Predefinido") aparezca en la fila central.*

3.2.6. Units (Unidades)

Este menú incluye las unidades que se utilizan en todas las funciones y opciones del Suunto X6HR. Las unidades seleccionadas afectarán a la forma en la que la información aparecerá en todos los modos del Suunto X6HR.

Ajuste del formato de la hora (Time)

Puede seleccionar entre una pantalla de 12 o una de 24.

Para cambiar entre ambos, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *General* y presione *Suunto*. Aparecerá el menú *Units*.
2. Desplácese hasta *Time* y presione *Suunto*. Se activa el campo 12/24 h.
3. Defina el ajuste correcto utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se ajusta la pantalla de la hora.

Ajuste del formato de fecha (Date)

El ajuste *Date* define el formato en el que se mostrará la fecha. Los formatos posibles son los siguientes:

- **DD.MM:** Día antes del mes, p. ej. 27.11.
- **MM.DD:** Mes antes del día, p. ej. 11.27.
- **Day:** Sólo aparece el día, p.ej. 27.

Para cambiar el formato de la fecha, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *General* y presione *Suunto*. Aparecerá el menú *Units*.
2. Desplácese hasta *Date* y presione *Suunto*.
3. Seleccione el formato de fecha correcto utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Habrá definido el formato y, a continuación, vuelva al menú de funciones.

Ajuste de la unidad de temperatura

El ajuste *Temp* define la unidad en la que se mostrará la temperatura. Las opciones son Celsius (°C) y Fahrenheit (°F).

Para cambiar la unidad de la temperatura, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *General* y presione *Suunto*. Aparecerá el menú *Units*.
2. Desplácese hasta *Temp* y presione *Suunto*. Se activará el campo de la unidad de temperatura.
3. Seleccione la unidad correcta utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. La unidad de temperatura está ajustada.

Ajuste de la unidad de presión del aire

El ajuste *Pres* define la unidad en la que se mostrará la presión del aire. Las opciones son *hPa* y *inHg*.

Para cambiar la unidad de la presión del aire, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *General* y presione *Suunto*. Aparecerá el menú *Units*.
2. Desplácese hasta *Pres* y presione *Suunto*. Se activará el campo de la unidad de presión del aire.

3. Seleccione la unidad correcta utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. La unidad de la presión del aire se ha ajustado.

Ajuste de la unidad de elevación (Elev)

El ajuste *Elev* define la unidad en la que se mostrará la elevación. Las opciones se dan en metros (m) y pies (ft).

Para cambiar la unidad de la elevación, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *General* y presione *Suunto*. Aparecerá el menú *Units*.
2. Desplácese hasta *Elev* y presione *Suunto*. Se activará el campo de la unidad de elevación.
3. Seleccione la unidad correcta utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. La unidad de la elevación se ha ajustado.

Ajuste de la unidad de velocidad de ascenso/descenso (Asc/Dsc)

El ajuste *Asc/Dsc* define el modo en el que se muestra la velocidad de ascenso o descenso. Los formatos posibles son los siguientes:

- m/s
- m/min.
- m/h
- pies/s
- pies/min.
- pies/h

Para cambiar el formato del ascenso/descenso, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *General* y presione *Suunto*. Aparecerá el menú *Units*.

2. Desplácese hasta *Asc/Dsc* y presione *Suunto*.
3. Seleccione el formato correcto utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Habrá definido el formato y, a continuación, vuelva al menú *Units*.

3.3. MODO COMPASS

NOTA: *La recepción de la frecuencia cardíaca se interrumpe cuando se utiliza el modo Compass.*

3.3.1. Pantalla principal

Al seleccionar el modo Compass, se abre la pantalla principal. Ésta presenta tres filas:

Marcación

La primera fila muestra la marcación señalada con las marcas de dirección del Suunto X6HR. Se necesita la posición de nivel para garantizar marcaciones precisas.

Brújula

La segunda fila muestra el rumbo del Suunto X6HR como una presentación gráfica de una rosa de vientos. La rosa muestra los puntos cardinales y sus intermedios. **La rosa aparece visible sólo cuando la brújula está nivelada** de forma que las lecturas sean fiables. La marcación de la primera fila permanece visible aunque la rosa desaparezca a causa de la inclinación.

El sensor magnético de la brújula funciona durante 45 segundos cada vez. Una vez pasados estos segundos, la brújula pasa al modo de ahorro de energía y aparece en la pantalla el mensaje “START COMPASS” (“puesta en marcha de la brújula”). Para volver a activar la brújula, pulse el botón *Start*.

Métodos abreviados

La tercera fila de la pantalla principal contiene métodos abreviados para las tres funciones. Si desea cambiar la función, presione el botón *Stop/L*.

- **Altitud:** El uso de *Alti* muestra la altitud actual y el uso de *Baro* la altitud de referencia. Para obtener más información sobre los usos de *Alti* o *Baro*, consulte la sección 3.3.2.
- **Seguimiento de la marcación:** Este método abreviado le ayuda a seguir una marcación determinada en un terreno. Cuando se desplace por primera vez por el seguimiento de marcación, el valor será de 0°. Para activar la búsqueda de la marcación, coloque horizontalmente su Suunto X6HR hasta que aparezca en la pantalla la marcación correcta en la primera fila y presione el botón *Start*. La marcación seleccionada aparece en la tercera fila hasta que seleccione una nueva marcación presionando de nuevo el botón *Start*. Una vez haya seleccionado el seguimiento de marcación, la rosa de vientos que aparece en la fila central muestra una línea de puntos vertical que indica el seguimiento de marcación ajustado.

NOTA: *Cuando se desplaza cerca del seguimiento, éste siempre recuerda la última dirección seleccionada.*

- **Reloj:** Muestra la hora actual.

NOTA: *Los métodos abreviados también funcionan normalmente en el modo de ahorro de memoria. Cuando selecciona el método abreviado de seguimiento de marcación, la brújula se activará automáticamente.*

3.3.2. Use (Uso)

Mediante la función *Use* podrá definir si la medición de la presión del aire se utiliza para medir la altitud o para representar las condiciones atmosféricas.

Si selecciona la opción *Alti (Altímetro)*, la presión del aire medida aparece como altitud y todos los cambios de la presión atmosférica se interpretan como cambios en la altitud.

Cuando se selecciona el uso *Alti*, cambia la lectura de la altitud en los modos *Compass*, *Hiking* y *Chrono*, aunque la presión atmosférica (a nivel del mar) que aparece en la segunda fila del modo *Weather* permanece constante. La presión absoluta cambia si se selecciona como un método abreviado en la tercera fila del modo *Weather*.

Si selecciona la opción *Baro (Barómetro)*, la presión del aire medida aparece como información del tiempo atmosférico y todos los cambios de la presión atmosférica se interpretan como consecuencia de un cambio producido en el tiempo atmosférico.

Cuando se selecciona el uso *Baro*, la lectura de la altitud en los modos *Compass*, *Hiking* y *Hiking Chrono* permanece constante. La presión atmosférica (absoluta y a nivel del mar) cambia en el modo *Weather*.

Seleccione el uso correcto en función de lo que desee medir. Por ejemplo, si practica senderismo, puede seleccionar el uso de *Alti* durante el día para ver la altura máxima que ha alcanzado. Cuando acampe por la noche, puede cambiar al uso *Baro* para asegurarse de que los cambios en el tiempo atmosférico no serán una sorpresa.

Para seleccionar el uso del altímetro o del barómetro, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Use* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará el campo *alti/baro*.
2. Cambie el contenido del campo utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. A continuación, vuelva al menú de funciones.

3.3.3. Altitude/Sealevel (Referencia de altitud/Nivel del mar)

Para que el altímetro funcione correctamente tendrá que ajustar la altitud de referencia, lo que significa que tendrá que definir una lectura de altitud igual a la altitud real. Ajuste la altitud de referencia en un lugar en el que conozca la altitud, por ejemplo, mediante la ayuda de un mapa topográfico. El Suunto X6HR tiene una altitud de referencia establecida en fábrica que corresponde a la presión barométrica estándar (1013hPa/29,90inHg) al nivel del mar. Cuando se desplace para buscar el ajuste *Altitude* o *Sealevel*, aparecerá visible el texto *Default (Predeterminado)*. Si desconoce la altitud actual en el lugar donde se encuentre, podrá utilizar el valor de referencia como altitud de referencia o presión de referencia al nivel del mar.

En el modo *Weather*, *Altitude* se sustituye por *Sealevel*, que funciona y se define de la misma forma que *Altitude*.

Para cambiar la altitud de referencia, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Altitude* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
2. Con los botones de flecha, ajuste la altitud de referencia en el campo para que coincida con la altitud del lugar donde se encuentre y presione el botón *Suunto*. A continuación, vuelva al menú de funciones.

NOTA: Cuando se acepte el cambio en el modo *Use*, el ordenador de muñeca cambia automáticamente al estado en el que se mostraba *Altitude* en color inverso en el menú, para así facilitar el ajuste de la altitud de referencia.

Si desconoce la altitud del lugar en el que se encuentra, puede utilizar la presión del aire para determinar dicha altitud. Para ello, vaya al modo *Weather* y ajuste la presión del aire actual al nivel del mar. Para averiguar la presión del aire a nivel del

mar, consulte, por ejemplo, con el aeropuerto, la estación meteorológica o páginas meteorológicas en Internet.

3.3.4. Compass (Brújula)

El menú de brújula incluye funciones para calibrar la brújula o para ajustar su declinación.

Calibración de la brújula

Como regla básica debe calibrar la brújula si no da muestras de funcionar correctamente, por ejemplo, cuando la marcación del rumbo de brújula es erróneo o cambia demasiado despacio. También debe calibrar la brújula después de cambiar la batería del Suunto X6HR.

Los campos electromagnéticos fuertes, como cables eléctricos, altavoces e imanes, pueden afectar a la calibración de la brújula. Por consiguiente, es aconsejable calibrar la brújula si su Suunto X6HR ha estado expuesto a este tipo de campos.

De igual forma, calibre la brújula antes de realizar un largo viaje, como por ejemplo, si practica senderismo.

NOTA: *Hay que calibrar la brújula cuando se utiliza por primera vez y antes de iniciar una actividad prolongada al aire libre.*

NOTA: *No olvide nivelar el Suunto X6HR durante la calibración.*

El proceso de calibración consta de las siguientes fases:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Compass* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
2. En el menú de brújula, desplácese hasta *Calibrate* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.

3. La pantalla muestra el texto “ROTATE 360°” (“gire 360°”) y comienza una cuenta atrás de 5 hasta 0. Cuando se alcance el 0, la calibración se inicia y aparece la siguiente imagen en la pantalla:
- El símbolo de nivel indica el proceso de calibración. La animación representa el progreso de la calibración.
 - Si la calibración se realiza correctamente, el mensaje “COMPLETE” (“completo”) aparece en la pantalla y el Suunto X6HR vuelve al menú de funciones.
 - Si la calibración falla, el mensaje “TRY AGAIN” (“inténtelo de nuevo”) aparece en la pantalla y el proceso vuelve a la cuenta atrás para realizar un nuevo intento. Es normal obtener una calibración correcta al segundo intento.
 - Si la calibración falla cinco veces, el mensaje “FAILED, REFER MANUAL” (“fallo, consulte el manual”) aparece en la pantalla y el Suunto X6HR vuelve al menú de brújula.

Si la calibración falla cinco veces seguidas, puede que se encuentre en una zona con fuentes magnéticas, como un objeto metálico grande, cables de energía, altavoces y motores eléctricos. Desplácese a otro lugar e intente calibrar la brújula de nuevo.

Otra solución consiste en retirar la batería y colocarla de nuevo. Asimismo, asegúrese de que la brújula permanece nivelada durante la calibración, ya que de lo contrario, ésta podría fallar si el nivel no está estable.

Si la calibración sigue fallando, póngase en contacto con un servicio de Suunto autorizado.

NOTA: El símbolo de nivel no se puede mostrar si la brújula se está calibrando cuando el monitor del ritmo cardíaco está activo.

Ajuste de la declinación de la brújula

Puede compensar la diferencia entre el norte verdadero y el norte magnético ajustando la declinación de la brújula. La declinación se puede conseguir, por ejemplo, mediante los mapas topográficos de su zona local.

Para ajustar la declinación de la brújula, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Compass* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
2. En el menú de brújula, desplácese hasta *Declin* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. La primera fila de la ventana siguiente está activada.
3. Defina la opción correcta (*off/east/west*) (sin declinación/este/oeste) utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará el campo de grados.
4. Ajuste los grados con los botones de flechas. El valor inicial es de 0.0° o el valor aceptado cuando se ajustó la declinación la última vez.
5. Presione *Suunto*. A continuación, vuelva al menú de brújula.

3.4. MODO WEATHER

3.4.1. Pantalla principal

Al seleccionar el modo Weather, se abre la pantalla principal. Ésta presenta tres filas:

Temperatura

La primera fila muestra la temperatura en la unidad seleccionada. Para obtener más información sobre la definición de la unidad de temperatura, consulte el capítulo 3.2.6.

NOTA: Puesto que el sensor está junto a su muñeca, debe mantener separado el Suunto X6HR de su cuerpo al menos durante unos 15 minutos para obtener una medición de temperatura precisa.

Presión del aire

La segunda fila muestra la presión del aire al nivel del mar. Para obtener más información sobre la definición de la unidad de presión del aire, consulte el capítulo 3.2.6.

Métodos abreviados

La tercera fila de la pantalla principal contiene métodos abreviados para las tres funciones. Si desea cambiar la función, presione el botón *Stop/CL*.

- **Dirección:** Es la presentación gráfica del desarrollo de la presión del aire (a nivel del mar) durante las últimas 6 horas en intervalos de 15 minutos.
- **Presión absoluta del aire:** La presión absoluta del aire es la presión real en la que se encuentra en un determinado momento.
- **Reloj:** Muestra la hora actual.

3.4.2. Use (Uso)

Mediante la función Use podrá definir si la medición de la presión del aire se utiliza para definir la altitud o para representar las condiciones atmosféricas. Para obtener más información, consulte el capítulo 3.3.2.

NOTA: Para la mayoría de las funciones del modo *Weather*, el valor correcto de Use es *Baro*.

3.4.3. Sealevel (Nivel del mar)

Mediante esta función, podrá ajustar la presión barométrica a nivel del mar. Este es el valor de la presión barométrica en el lugar donde se encuentre reducido al nivel

del mar. Para obtener más información sobre la presión al nivel del mar, consulte el capítulo 3.3.3.

Para cambiar la presión al nivel del mar, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Sealevel* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
2. Con los botones de flecha, ajuste la presión a nivel del mar en el campo para que coincida con la presión barométrica a nivel del mar del lugar donde se encuentre y presione el botón *Suunto*. A continuación, vuelva al menú de funciones.

3.4.4. Alarm (Alarma)

Cuando la alarma de tiempo atmosférico está activada, le avisa si la presión del aire se sitúa por debajo de los 4 hPa/0,118 inHg en 3 horas.

NOTA: *Puede utilizar la alarma de tiempo atmosférico sólo cuando las funciones de Use se definen en Baro.*

Para activar o desactivar la alarma de tiempo atmosférico, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Alarm* utilizando los botones de flecha. El estado actual de la alarma puede comprobarse desde el menú de funciones.
2. Presione *Suunto*. Se activará el campo on/off (activado/desactivado).
3. Cambie el campo a on (activado) u off (desactivado) utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.

Cuando la alarma de tiempo atmosférico está en funcionamiento, aparece en la pantalla el mensaje “WEATHER ALARM ACTIVATED” (“alarma de tiempo atmosférico activada”) □)). Si la luz interior se ajusta a Night Use, también funciona la luz interior. Para apagar la alarma de tiempo atmosférico, presione cualquier botón.

3.4.5. Memory (Memoria)

La memoria almacena automáticamente información relacionada con el tiempo atmosférico de las últimas 48 horas. La información almacenada se muestra siguiendo este orden cuando se desplaza por la misma:

- Presión máxima del aire durante el periodo medido, fecha y hora.
- Presión mínima del aire durante el periodo medido, fecha y hora.
- Temperatura máxima del aire durante el periodo medido, fecha y hora.
- Temperatura mínima del aire durante el periodo medido, fecha y hora.
- Presión del aire y temperatura en relación con la hora y fecha siendo el momento actual el punto de inicio. Las 6 primeras horas se presentan en intervalos de 1 hora y las siguientes 42 horas en intervalos de tres horas.

NOTA: Si la función Use se ha ajustado a *Alti*, el valor barométrico almacenado en la memoria siempre será el mismo.

Para visualizar la información del tiempo atmosférico almacenada en la memoria, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Memory* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Aparece en la pantalla la primera página de información.
2. Desplácese por la información utilizando los botones de flechas: la flecha *up* (*arriba*) desplaza hacia delante y *down* (*abajo*) hacia atrás.
3. Para dejar de visualizar el contenido de la memoria, presione el botón *Suunto* o *Stop/L* en cualquier momento.

3.5. MODO HIKING

3.5.1. Pantalla principal

Al seleccionar el modo Hiking, se abre la pantalla principal. Ésta presenta tres filas:

Velocidad de ascenso/descenso

La primera fila muestra la velocidad de ascenso/descenso en la unidad seleccionada. Para obtener más información sobre la definición de la unidad de velocidad, consulte el capítulo 3.2.6.

Altitud

La segunda fila muestra la altitud. Para obtener más información sobre la definición de la unidad de altitud, consulte el capítulo 3.2.6.

Métodos abreviados

La tercera fila de la pantalla principal contiene métodos abreviados para las tres funciones. Si desea cambiar la función, presione el botón *Stop/CL*.

- **Ascenso:** El ascenso acumulativo desde que se inició el diario. Si el diario no está funcionando, la pantalla mostrará el texto “ASC - -” (“ascenso - -”).
- **Diferencia:** Al seleccionar la función Diferencia, aparece en la pantalla la diferencia de la altitud desde el último reajuste de esta función. Para reajustar y comenzar una nueva medición, presione *Start*. Diferencia está siempre en el modo de medición, es decir, mide la diferencia de tiempo y altitud constantemente aunque las muestra sólo cuando seleccione esta función.

Durante las 10 primeras horas, aparecen en la pantalla tanto las horas como los minutos. Una vez pasadas estas horas y durante las 30 siguientes sólo aparecerán en la pantalla las horas y, por último, la pantalla sólo muestra un guión y la letra ‘h’.

- **Reloj:** Muestra la hora actual.

3.5.2. Logbook (Diario)

El diario le ofrece la posibilidad de almacenar información relacionada, por ejemplo, con la práctica del senderismo. Al iniciar el diario, éste comienza a recabar información sobre los ascensos y descensos acumulativos, las velocidades de ascenso y descenso medias, los puntos más y menos elevados y las marcas específicas que podrá definir durante la práctica de la actividad. Al detener el diario, la información recabada se almacena en forma de archivo de diario para que pueda consultarlo posteriormente. El Suunto X6HR puede almacenar 20 archivos de diario de una vez. Mediante una interfaz podrá almacenar más archivos de diario en su PC. Para obtener más información, consulte el capítulo 4.1.

NOTA: *Para grabar un gráfico completo de la actividad, utilice el cronógrafo en el modo Chrono.*

Puesta en marcha del diario (Start)

Para poner en marcha el diario, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Logbook* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
2. Desplácese hasta *Start* y presione *Suunto*.

Si el diario no está funcionando y aún resta bastante memoria, se inicia el almacenamiento. El mensaje “LOGBOOK STARTED” (“diario puesto en marcha”) aparece en la pantalla y, a continuación, vuelva al menú de funciones.

Si el diario ya está activado, el mensaje “LOGBOOK ALREADY RUNNING” (“diario en funcionamiento”) aparece en la pantalla y, a continuación, vuelva al menú de funciones, en el que el campo Stop aparece en la pantalla en color inverso.

Si ya no se dispone de memoria, aparecerá en la pantalla el mensaje “MEMORY FULL” (“memoria llena”) y el Suunto X6HR pasa a una pantalla que le pedirá que borre un archivo del diario. El Suunto X6HR primero sugiere el archivo más antiguo.

Seleccione el archivo de diario a eliminar utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. El archivo se ha eliminado de la memoria y, a continuación, vuelva al menú de diario.

NOTA: *La información sobre la frecuencia cardíaca se registra sólo si la correa transmisora está activa cuando el diario está funcionando.*

Paro del diario (Stop)

Para parar el diario, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Logbook* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
2. Desplácese hasta *Stop* y presione *Suunto*. Se para el almacenamiento y aparece en la pantalla el mensaje “LOGBOOK STOPPED” (“diario parado”). Volverá automáticamente al menú de funciones.

Si el diario no estaba funcionando cuando intentó pararlo, aparece en la pantalla el mensaje “LOGBOOK NOT RUNNING” (“diario no está en funcionamiento”) y volverá al menú de funciones.

Visualización de los archivos de diario (View)

La lista del diario incluye los registros del modo Hiking almacenados en la memoria del Suunto X6HR. Con la función de lista, puede visualizar los registros o borrarlos de la memoria. Puede desplazarse por la lista hacia delante desde el primer elemento y hacia delante o hacia atrás desde todos los demás elementos. El último elemento aparece subrayado de forma que pueda ver cuando se ha desplazado por la lista.

Para visualizar los archivos de registro de diario, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Logbook* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
2. Desplácese hasta *View* y presione *Suunto*. Aparece en la pantalla una lista de todos los archivos de diario almacenados.
3. Desplácese por la lista utilizando los botones de flecha hasta que se active el archivo de diario que desee visualizar y presione *Suunto*.
4. La primera pantalla muestra el archivo de diario. Presione la flecha *up (arriba)* para pasar a la siguiente pantalla. Las pantallas muestran el siguiente contenido:
 - Hora y fecha inicial, tiempo total del archivo y cantidad de carreras. Un ascenso, y su consecutivo descenso, de al menos 50 metros se considera una carrera.
 - Ascenso total y velocidad de ascenso media.
 - Descenso total y velocidad de descenso media.
 - Punto más alto, hora y fecha.
 - Punto más bajo, hora y fecha.
 - Frecuencia cardíaca media.
 - Las frecuencias cardíacas máximas y mínimas.
 - Las marcas que el usuario ha agregado al archivo de diario son la altitud, la frecuencia cardíaca, la hora y la fecha de la marca. La cantidad máxima de marcas permitida es 10.

Para volver a la pantalla principal, presione *Suunto* o *Stop/CL* durante más de 2 segundos.

NOTA: Si desea visualizar la lista, pero no hay ningún archivo de diario almacenado, aparecerá en la pantalla el mensaje “NO LOGBOOK FILES” (“no hay archivos de diario”) y volverá al menú de diario.

NOTA: Si el monitor de la frecuencia cardíaca no estaba activo durante la grabación del diario, el texto “- -” se muestra visible en las pantallas de la frecuencia cardíaca.

Borrado de los archivos de diario (Erase)

Para borrar los archivos de registro de diario, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Logbook* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
2. Desplácese hasta *Erase* con los botones de flecha y presione *Suunto*.
3. Aparece en la pantalla una lista de todos los archivos de diario almacenados. El archivo más antiguo aparecerá en color inverso. Desplácese por la lista utilizando los botones de flecha hasta que se active el archivo de diario que desee borrar y presione *Suunto*. El Suunto X6HR muestra en la pantalla el archivo y el texto “ERASE?” (“¿borrar?”).
4. Si desea aceptar el borrado, presione *Suunto*. Volverá a la lista de archivos de diario.
5. Si desea cancelar el borrado, presione *Stop/CL*. A continuación, vuelva a la lista de archivos del diario.

Visualización de la historia del diario (History)

La historia del diario acumula los valores de ascenso y descenso y el punto más alto de todos los diarios registrados durante la vida del Suunto X6HR.

Para visualizar la historia, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de función, introduzca *Logbook* presionando *Suunto*.
2. Desplácese hasta *History* y presione *Suunto*.
3. Presione la flecha *up* (*arriba*) para visualizar la información de la historia. La información aparece en el siguiente orden:

- Ascenso acumulativo.
- Descenso acumulativo.
- Punto más alto, hora y año.

Reinicialización de la historia del diario

Para reiniciar la historia del diario:

1. Conecte su Suunto X6HR al software de gestión de actividades de Suunto.
2. Haga clic en *Wristop* → *History* → *Reset History*. Esto transferirá los datos de la historia actual a la base de datos del SAM y ajustará los valores de la historia a cero en la memoria del ordenador de muñeca.

Marcas del diario

Puede agregar marcas al archivo de diario y almacenar información relacionada con la altitud de un punto específico y la hora. Esto sólo se puede hacer en el modo Hiking. La cantidad máxima de marcas permitida en cada archivo es 10.

Si agrega una marca al archivo de diario también se registra la frecuencia cardíaca del mismo tiempo específico si el monitor de frecuencia cardíaca está activo.

Para agregar un marca, realice una presión corta en el botón *Start* cuando el diario está en funcionamiento. Una presión larga activa la luz y no se realiza ninguna marca del diario. Las marcas se agregan al archivo de diario y se pueden visualizar en la lista de archivos (consulte el capítulo 3.5.2.). Cuando la marca se ha agregado, aparece en la pantalla el mensaje “MARK POINT SAVED” (“punto de marca almacenado”).

Una vez almacenadas las marcas, el PC puede crear un perfil que las conecte mediante una línea. Gracias a esta función puede, por ejemplo, crear un perfil de altitud simplificado de su actividad. Asimismo, puede utilizar las marcas para comparar la diferencia en tiempo y altitud entre dos puntos de la actividad. (En comparación con la función Diferencia el capítulo 3.5.1.)

3.5.3. Use (Uso)

Mediante la función Use podrá definir si la medición de la presión del aire se utiliza para definir la altitud o para representar las condiciones atmosféricas. Para obtener más información, consulte el capítulo 3.3.2.

3.5.4. Altitude (Referencia de altitud)

Mediante esta función, podrá ajustar la altitud de referencia. Para obtener más información sobre la altitud de referencia, consulte el capítulo 3.3.3.

3.5.5. Alarms (Alarmas)

La alarma de altitud está pensada para avisarle en el caso de que supere el límite de altitud preestablecido. La alarma de ascenso/descenso le avisa de si su velocidad de ascenso/descenso es más alta que la preestablecida. Cuando la alarma suene, podrá apagarla presionando cualquier botón.

NOTA: *Las alarmas son funcionales sólo cuando la función Use se ha establecido en Alti.*

Ajuste de la alarma de altitud

Para ajustar la alarma de altitud, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Alarms* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Aparecerá el menú de alarma.
2. Desplácese hasta *Altitude* y presione *Suunto*. A continuación, se activa el campo on/off (activado/desactivado) de la siguiente pantalla.
3. Cambie el estado de la alarma a *on* (activado) u *off* (desactivado) utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará el campo de altitud.
4. Cambie la altitud para que suene la alarma utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. A continuación, vuelva al menú de funciones.

Ajuste de la alarma de ascenso/descenso

Para ajustar la alarma de ascenso/descenso, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Alarms* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Aparecerá el menú de alarma.
2. Desplácese hasta *Asc/Dsc* y presione *Suunto*. A continuación, se activa el campo on/off (activado/desactivado) de la siguiente pantalla.
3. Cambie el estado de la alarma a *on (activado)* u *off (desactivado)* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará el campo de velocidad.
4. Cambie la velocidad de ascenso/descenso para que se active la alarma utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. A continuación, vuelva a la pantalla principal.

NOTA: *El ascenso se muestra en valores positivos, mientras que el descenso en negativos. La alarma de velocidad de ascenso/descenso no se puede ajustar a cero.*

3.6. MODO CHRONO

3.6.1. Pantalla principal

Al seleccionar el modo Chrono, se abre la pantalla principal. Ésta presenta tres filas:

Altitud

La primera fila muestra la altitud en la unidad seleccionada. Para obtener más información sobre la definición de la unidad de temperatura, consulte el capítulo 3.2.6.

Cronógrafo

La segunda fila muestra el tiempo total o parcial. El *tiempo parcial* es el tiempo que transcurre desde la puesta en marcha del cronometrado hasta ese momento. Cuando

navegue por la pantalla principal, el tiempo que aparece en la segunda fila será 0:00,00, que es el tiempo del cronometrado anterior, o, si el reloj ya se ha puesto en marcha, el tiempo de funcionamiento. El tiempo comienza a correr cuando presione el botón *Start*.

Cuando presione el botón *Start*, el tiempo de vuelta se detendrá durante 3 segundos para mostrar dicho tiempo y volverá a funcionar desde cero (para la siguiente vuelta).

Cuando detenga el cronometrado, presione *Stop/CL* en el modo Chrono. El tiempo de la última vuelta aparecerá en la segunda fila. Podrá poner a cero la pantalla realizando una presión larga en *Stop/CL*.

NOTA: *Si desea continuar con el mismo cronometrado después de detenerlo, presione Start en lugar de poner a cero la pantalla.*

NOTA: *Deberá dejar espacio libre en la memoria para poder poner en marcha el cronometrado. Si la memoria está llena, aparecerá en la pantalla el mensaje “MEMORY FULL” (“memoria llena”) y el Suunto X6HR le sugerirá que borre el archivo de memoria más antiguo. Borre el archivo sugerido presionando el botón Suunto o cualquier otro seleccionándolo previamente. Después de borrarlo, podrá poner en marcha el cronómetro. Para obtener más información sobre el borrado de archivos de memoria, consulte el capítulo 3.6.2.*

Frecuencia cardíaca/Tiempo

La tercera fila muestra la frecuencia cardíaca.

Si el monitor de frecuencia cardíaca no está activo, la tercera fila muestra la hora actual. Cuando entra en el modo Chrono, la tercera fila también lo muestra. Si, no obstante, Suunto X6HR recibe una señal de frecuencia cardíaca, la tercera fila cambia automáticamente para mostrar la frecuencia cardíaca. Si la recepción de esta señal es discontinua, “—” aparece en la tercera fila. Si la señal no se recibe en 5 minutos,

la tercera fila empieza a mostrar el tiempo de nuevo. Para volver a reactivar la pantalla de frecuencia cardíaca, cambie a otro modo y vuelva al modo Chrono.

3.6.2. Recordatorio

La memoria almacena datos de forma continua cuando el cronómetro está activo, es decir, cuando el cronometrado está funcionando. El Suunto X6^{HR} graba los datos de tiempo y altitud siempre que el cronómetro esté activo, los datos de la frecuencia cardíaca se almacenan sólo cuando el monitor de frecuencia cardíaca está activo. El mismo archivo de memoria contiene tanto los datos de la altitud como los de la frecuencia cardíaca, sin embargo, los datos se ven de forma independiente mediante las opciones *View Alti* y *View HR*. Puede visualizar los datos simultáneamente con el software de PC. Si el monitor de frecuencia cardíaca no ha estado activo durante la grabación, no se podrán visualizar datos de la frecuencia cardíaca en el archivo de memoria.

Visualización de la memoria de la frecuencia cardíaca

El archivo de memoria se puede visualizar en relación con los datos de la frecuencia cardíaca.

Para ver un archivo de la memoria, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Memory* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. El menú de memoria aparece con *View HR* en color inverso.
2. Presione *Suunto*. Aparece en la pantalla la lista de archivos de memoria. En la lista de archivos, éstos están organizados de forma que el último archivo sea el primero.
3. Desplácese hasta encontrar el archivo que desea visualizar con los botones de flecha y presione *Suunto*. Si el archivo no contiene los datos de la frecuencia cardíaca, se muestra el mensaje “NO HR DATA” (“ningun dato de fc”) y se devuelve a la lista de archivos.

4. Ajuste la información con los botones de flechas. La información aparece en el siguiente orden:

- Duración total del archivo y la cantidad de vueltas almacenadas en ese archivo.
- Frecuencia cardíaca media.
- Frecuencias cardíacas máxima y mínima.
- Frecuencia cardíaca por encima del límite *High (Alto)*. Muestra la frecuencia cardíaca y el tiempo en minutos y segundos.
- Frecuencia cardíaca por debajo del límite *Low (Bajo)*. Muestra la frecuencia cardíaca y el tiempo en minutos y segundos.
- Además de información más específica sobre el archivo, entre la que se encuentran las frecuencias cardíacas en puntos individuales según el intervalo de registro y las representaciones gráficas de la altitud. Esta información se muestra de la siguiente forma.

Primera fila:

- Tiempo total agregado.

Segunda fila:

- El lado izquierdo muestra una representación gráfica de la frecuencia cardíaca en relación con el tiempo. La escala de la representación gráfica depende del intervalo de registro ajustado y de las diferencias de altitud registradas.
- En la parte derecha se muestra la frecuencia cardíaca media desde el principio de la grabación hasta la hora que se muestra en la primera fila. Para los tiempos de vuelta grabados, el lado derecho muestra los textos “LAP” (“vuelta”) y “SPLIT” (“parcial”) y sus números correspondientes.

Tercera fila:

- La frecuencia cardíaca que se muestra con el intervalo de registro ajustado (2, 10 o 60 segundos).

NOTA: Si la frecuencia cardíaca no se ha registrado, el valor de la tercera fila es de 0.

Visualización de la memoria de altitud

El archivo de memoria se puede visualizar en relación con los datos de altitud y de tiempo.

Para ver un archivo de la memoria, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Memory* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Aparecerá el menú de memoria.
2. Desplácese hasta *View Alti* en el menú de memoria y presione *Suunto*. Aparece la lista de archivos.
3. Desplácese hasta encontrar el archivo que desea visualizar con los botones de flecha y presione *Suunto*.
4. Comience a buscar la información utilizando el botón flecha *arriba*. La información aparece en el siguiente orden:
 - Duración total del archivo y la cantidad de vueltas almacenadas en ese archivo.
 - Ascenso total y velocidad de ascenso media.
 - Descenso total y velocidad de descenso media.
 - Punto más alto, hora y fecha.
 - Punto más bajo, hora y fecha.
 - Duración total del archivo y la cantidad de vueltas almacenadas en ese archivo.
 - Además de información más específica sobre el archivo, entre la que se encuentra la altitud, las velocidades de ascenso y descenso en puntos individuales según el intervalo de registro y las representaciones gráficas de la altitud. Esta información se muestra de la siguiente forma:

Primera fila:

- Tiempo total agregado.

Segunda fila:

- El lado izquierdo muestra una representación gráfica de la altitud en relación con el tiempo. La escala de la representación gráfica depende del intervalo de registro ajustado y de las diferencias de altitud registradas.
- El lado derecho muestra las velocidades de ascenso y descenso en el punto de tiempo mostrado en la primera fila. Para los tiempos de vuelta grabados, el lado derecho muestra los textos "LAP" ("vuelta") y "SPLIT" ("parcial") y sus números correspondientes.

Tercera fila

- La altitud que se muestra con el intervalo de registro ajustado (2, 10 o 60 segundos).

NOTA: Si intenta visualizar un archivo cuando la lista de archivos está vacía, aparecerá en la pantalla el mensaje "NO FILES IN MEMORY" ("no hay archivos en memoria") y volverá al menú de funciones.

NOTA: Cuando ponga en marcha el cronómetro, éste comenzará a registrar el perfil de la altitud. Si la memoria se llena mientras el registro está en marcha, el Suunto X6HR deja de registrar el perfil. Sin embargo, el cronógrafo sigue funcionando y los valores de resumen se actualizan.

Borrado de los archivos de memoria

Si la memoria está llena no podrá poner en marcha el cronometrado hasta que haya eliminado de la memoria un archivo como mínimo.

Para eliminar un archivo de la memoria:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Memory* utilizando los botones de flecha

- y presione *Suunto*. Aparecerá el menú de memoria.
2. Desplácese hasta *Erase* y presione *Suunto*. Aparece en la pantalla la lista de archivos de memoria. En la lista de archivos, éstos están organizados de forma que el último archivo sea el primero.
 3. Desplácese hasta encontrar el archivo que desea eliminar con los botones de flecha y presione *Suunto*.
 4. Acepte la eliminación presionando *Suunto* en el campo que muestra el texto “ERASE?” (“¿eliminar?”) y la hora y la fecha del archivo. Si desea cancelar la eliminación, presione *Stop/CL*. En ambos casos, volverá a la lista de archivos.

NOTA: Si intenta borrar un archivo cuando la lista de archivos está vacía, aparecerá en la pantalla el mensaje “NO FILES IN MEMORY” (“no hay archivos en memoria”) y volverá al menú de funciones.

El uso de *View* en *Erase* muestra los datos de la frecuencia cardíaca o “—”.

Para salir de *Erase* en cualquier momento, presiones *Stop/CL* para volver al menú de funciones.

Ajuste del intervalo de registro

El intervalo de registro define la frecuencia con la que se almacena la información en la memoria cuando el cronometrado está funcionando. El intervalo de registro puede ser 2, 10 ó 60 segundos. Si cambia el intervalo mientras el cronógrafo está funcionando, el cambio no afectará al registro actual. El cambio se aplica al siguiente registro del cronógrafo.

Para ajustar el intervalo, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. Para acceder al menú de funciones, presione *Suunto* en la pantalla principal del modo Chrono.

2. En el menú de funciones, desplácese hasta *Memory* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Aparecerá el menú de memoria.
3. Desplácese hasta *Interval* y presione *Suunto*.
4. Seleccione el intervalo utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.

La capacidad de la memoria es de 4h 20 min. con intervalos de registro de 2 segundos, 22 horas con intervalos de registro de 10 segundos y de 133 horas con intervalos de registro de 60 segundos. Estos valores son aproximados, dependiendo de cuántos tiempos de vuelta registre en la memoria. Cuando seleccione el intervalo de registro, la capacidad libre de memoria exacta en % aparecerá en la fila inferior.

3.6.3. Altitude (Altitud)

Mediante esta función, podrá ajustar la altitud de referencia. Para obtener más información sobre la altitud de referencia, consulte el capítulo 3.3.3.

3.6.4. Use (Uso)

Mediante la función Use podrá definir si la medición de la presión del aire se utiliza para definir la altitud o para representar las condiciones atmosféricas. Cuando el cronómetro esté encendido se recomienda activar Alti . Para obtener más información, consulte el capítulo 3.3.2.

NOTA: *Cuando vuelva al menú de funciones, Altiref aparece en la pantalla en color inverso, lo que significa que es aconsejable que ajuste la altitud de referencia al mismo tiempo.*

3.6.5. Marcador de tiempo

Puede activar un marcador de tiempo para que suene una señal al cabo de unos periodos definidos. Se puede utilizar, por ejemplo, para entrenamiento a intervalos.

Se pueden definir dos intervalos diferentes, *Int1* y *Int2*. El marcador de tiempo se sincroniza con el cronógrafo y, si está encendido, emite una señal cuando el cronógrafo está funcionando. Si se han definido dos intervalos, éstos emitirán señales consecutivamente.

NOTA: No es necesario que apague la señal cuando la oiga.

Activación del marcador de tiempo

Para activar el marcador de tiempo, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Timer* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. La selección *On/Off (activado/desactivado)* se activa.
2. Ajuste el marcador de tiempo en *on (activado)* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Una presión larga del botón *Suunto* le llevará a la ventana principal si el intervalo ya es correcto. Un presión corta activará el campo de los minutos *Int 1*.
3. Ajuste los minutos utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará el campo de los segundos.
4. Ajuste los segundos utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará el campo de los minutos *Int2*.
5. Ajuste los minutos utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Se activará el campo de los segundos.
6. Ajuste los segundos utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Ya está definido el marcador de tiempo.
7. El marcador de tiempo se inicia cuando pulse el botón *Start* del cronógrafo. También puede iniciarlo cuando el cronógrafo se detenga. Entonces, *Int1* se inicia a partir del momento en el que cambia el marcador de activado a desactivado y lo confirma presionando *Suunto*.

NOTA: Si cambia los intervalos cuando el marcador de tiempo está activo, los nuevos intervalos se harán efectivos cuando haya finalizado el intervalo en proceso.

Desactivación del marcador de tiempo

Para parar el marcador de tiempo sin parar el cronógrafo, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *Timer* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. El menú *Timer* aparece en la pantalla y, en el caso de que el marcador de tiempo esté activo, la pantalla mostrará el campo *on (activado)* en color inverso.
2. Cambie el ajuste a *off (desactivado)* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. El marcador de tiempo ya está desactivado y no sonará ninguna señal cuando el cronógrafo esté funcionando.


3.6.6. Límites de la HR (FC)

El usuario puede definir los límites del monitor de frecuencia cardíaca. Cuando la frecuencia cardíaca está por encima del límite establecido *High (Alto)* o por debajo del límite *Low (Bajo)*, el Suunto X6HR hace sonar una señal de alarma. Los límites de FC se pueden activar y desactivar con una presión larga del botón *Suunto* en cualquier ventana de modo principal. La señal de límite *Low (Bajo)* es un sonido que se produce cada tres latidos del corazón. La señal de límite *High (Alto)* es una serie de cuatro sonidos del ritmo de los latidos del corazón, seguido de una pausa al quinto latido.

Definición de los límites de la frecuencia cardíaca

Para ajustar los límites de la frecuencia cardíaca, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. En el menú de funciones, desplácese hasta *HR Limits* utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*. Aparecerá el menú de límites de FC.

2. Ajuste la función *HR Limits* en *on* (activada) utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
 3. Ajuste el límite *High* (Alto) utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
 4. Ajuste el límite *Low* (Bajo) utilizando los botones de flecha y presione *Suunto*.
A continuación, volverá al menú de funciones para que el límite de frecuencia cardíaca se defina. El símbolo de la alarma  se activa en la pantalla.
- NOTA:** La frecuencia máxima *High* (Alto) es de 230 y la frecuencia mínima *Low* (Bajo) es de 30. La frecuencia *High* (Alto) no se puede ser inferior que la frecuencia *Low* (Bajo) y viceversa. Si la frecuencia *High* (Alto) avanza por encima de 230, continúa desde la frecuencia *Low* (Bajo) en adelante.
5. Para activar o desactivar los límites de FC durante el entrenamiento, realice una presión larga en el botón *Suunto* en cualquiera de los modos de la pantalla principal. Se cambiará el estado de *HR Limits* de activado a desactivado y viceversa.

4. FUNCIONES ADICIONALES

4.1. INTERFAZ PARA PC

Mediante la ayuda de la interfaz para PC podrá transferir y almacenar los registros que ha registrado con su *Suunto X6HR* en su PC. Los registros pueden ser de senderismo almacenados en los archivos del diario del *Suunto X6HR*, de tiempo atmosférico almacenados en la memoria de tiempo atmosférico o de cronómetro almacenados en la memoria de cronómetro. Cuando los datos se han transferido, podrá organizar, visualizar y agregar información relativa utilizando el software de gestión de actividades de *Suunto* (*Suunto Activity Manager*).

El cable de la interfaz para PC y el software de gestión de actividades de *Suunto* se incluyen con su *Suunto X6HR*. Las instrucciones de instalación del software se pueden

encontrar en la cubierta del CD-ROM que contiene el software de gestión de actividades de Suunto.

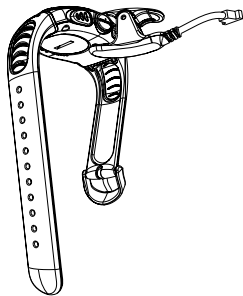
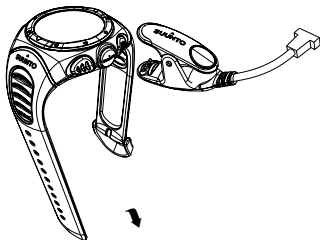
La última actualización del software de gestión de actividades de Suunto se puede descargar en www.suunto.com.

4.1.1. Transferencia de datos

Conecte el cable al puerto serie de su PC. Asegúrese de que ningún otro programa lo está usando.

Abra el software de gestión de actividades de Suunto y conecte el cable a su Suunto X6HR. El Suunto X6HR pasa automáticamente al modo de transferencia de datos, que se indica por medio del texto "SERIAL TRANSFER" ("transferencia de serie") en pantalla. Los diarios del Suunto X6HR aparecerán en la lista de registros. Para almacenar los registros en las carpetas que desee de su PC, únicamente tiene que arrastrarlos y soltarlos. Una vez almacenados los registros en su PC, podrá eliminarlos del Suunto X6HR utilizando el software de gestión con el fin de crear más espacio para los nuevos registros.

Para obtener información más detallada, consulte la ayuda del software de gestión de actividades de Suunto. Para acceder a la ayuda (Help), haga clic en el icono de ayuda que aparece en la esquina



superior derecha de la pantalla. Asimismo, para obtener instrucciones paso a paso puede consultar el tutorial del software de gestión de actividades de Suunto. Para acceder al tutorial, haga clic en el vínculo Tutorial en la ventana Help Contents (Contenido de la ayuda) de la ayuda del software de gestión de actividades de Suunto.

4.1.2. Funciones del software de gestión de actividades

Usuarios

Podrá crear un perfil de usuario y agregar información personal y sobre su Suunto X6HR. Esto resulta muy útil si dispone de varios ordenadores de muñeca que desea utilizar con el mismo PC o cuando varios usuarios utilizan el mismo ordenador de muñeca.

Asimismo, puede disponer de una sección personalizada para los rendimientos específicos de cada usuario. Por ejemplo, puede crear una sección para sus rutas de footing favoritas y almacenar los resultados y fechas del rendimiento. A continuación, podrá representar los datos en forma de gráficos y seguir su progresión en el deporte que practique.

Registros

Una vez haya almacenado los registros desde su Suunto X6HR, podrá organizarlos utilizando el software de gestión de actividades de Suunto. Podrá, por ejemplo, crear carpetas en las que almacenar los registros, así los registros de senderismo se podrán organizar en una carpeta distinta a los registros de esquí. También podrá ordenar los registros, moverlos entre carpetas y eliminarlos así como buscar la información del registro deseado. Incluso es posible exportar los registros y enviarlos a otros usuarios de Suunto o cargarlos en el sitio web SuuntoSports.com.

Gráficos y datos

Podrá examinar la información de registro creando gráficos a partir del mismo. Los gráficos muestran el perfil de la altitud o de la frecuencia cardíaca. También podrá agregar indicadores a los gráficos. El indicador puede ser un texto o una imagen, por ejemplo, una fotografía del pico más alto alcanzado.

Incluso, si lo desea, podrá visualizar la información de registro como una lista de datos en la que la altitud y los valores de la frecuencia cardíaca se enumeran en orden cronológico. Tanto los gráficos como la lista se pueden imprimir.

NOTA: *puede corregir los valores de error de la frecuencia cardíaca en la página de datos anotando el valor correcto en el campo de la frecuencia cardíaca y eliminar las muestras de los datos seleccionados haciendo clic en Ctrl + Supr.*

Análisis de datos

Podrá analizar los datos de los registros en función de las actividades que realice y de los posibles periodos de tiempo. El análisis muestra información sobre las zonas de altitud, las duraciones y las zonas de frecuencia cardíaca. Los resultados del análisis se muestran en diagramas de barra en 3 dimensiones (3D) que podrá girar en la pantalla.

Cambio de los ajustes del Suunto X6HR

Si lo desea puede cambiar algunos ajustes de su Suunto X6HR mediante la sección relativa al ordenador de muñeca del software de gestión de actividades de Suunto. Podrá hacer cambios en los siguientes ajustes:

- Time (Reloj): ajustar la hora correcta.
- Modo Time (Reloj): elegir entre el formato de 12 ó 24 horas.
- Date (Fecha): ajustar la fecha.

- Modo Date (Fecha); elegir el formato de fecha (día/mes, mes/día o día).
- Alarm (Alarma): ajustar la alarma.
- Unidad Temp (Temperatura): seleccionar la unidad de temperatura utilizada (°F o °C).
- Unidad Pressure (Presión): seleccionar la unidad de presión utilizada (hPa o inHg).
- Light (Luz): seleccionar el ajuste de luz (Normal, NightUse, Off).
- Ascent (Ascenso): seleccionar la unidad de ascenso/descenso utilizada (m/s, m/min., m/h, pies/s, pies/min., pies/h).

La configuración actual se muestra en color amarillo. Para cambiarla, haga clic en las opciones deseadas y, a continuación, en "Update settings" ("Actualizar configuración") en la esquina inferior derecha del software de gestión de actividades cuando el Suunto X6HR esté conectado a su PC.

4.2. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com es una comunidad ubicada en un sitio web gratuito internacional en el que podrá perfeccionar y compartir todos los datos obtenidos a partir de las mediciones realizadas con su instrumento personal Suunto y analizadas con la interfaz específica de deportes para PC. SuuntoSports.com proporciona una gran cantidad de funciones que le ayudarán a sacar el máximo rendimiento del deporte que practique y de su Suunto X6HR.

Si ya posee un instrumento personal para deportes Suunto podrá acceder a todas las funciones específicas de deportes tan sólo registrándose. Si éste no es el caso, podrá conectarse como invitado o registrarse. Como invitado podrá ver y leer la información, sin embargo, el registro le permitirá utilizar otras funciones y participar en las conversaciones.

4.2.1. Requisitos del sistema

SuuntoSports.com necesita de los siguientes requisitos del sistema:

- Conexión a Internet.
- Navegador: IE 4.0 o posterior, Netscape 4.7x o posterior.
- Resolución: mínima de 800 x 600, mejor con 1.024 x 768.

4.2.2. Secciones de SuuntoSports.com

SuuntoSports.com consta de tres secciones con diversas funciones cada una de ellas. Los párrafos siguientes sólo describen las funciones básicas de SuuntoSports.com. En la sección de ayuda del sitio web podrá hallar descripciones detalladas de todas las funciones y actividades del sitio así como instrucciones paso a paso para su uso. Dicha ayuda está disponible en cada página y el icono que la identifica se encuentra en la parte derecha de la barra que divide la pantalla. La ayuda se actualiza con frecuencia a medida que el sitio va evolucionando.

SuuntoSports.com proporciona varias posibilidades para buscar información en línea. Además de la búsqueda gratuita, podrá buscar, por ejemplo: grupos, usuarios, posiciones, registros y deportes.

La información publicada en SuuntoSports.com contiene vínculos internos de forma que no siempre tendrá que buscar la información desde el principio. Por ejemplo, si encuentra la descripción de una posición, podrá seguir los vínculos y ver la información personal del remitente de los datos de la posición, registros relacionados con los recursos y gráficos creados a partir de dichos registros, siempre y cuando el remitente esté de acuerdo en hacer pública esta información.

My Suunto

La sección My Suunto que podrá encontrar en el sitio web está destinada a su

información personal. Podrá almacenar información sobre usted mismo, su ordenador de muñeca, sus actividades de entrenamiento y deporte, etc. Los registros personales que cargue en SuuntoSports.com utilizando el software de gestión de actividades de Suunto (Suunto Activity Manager) aparecerán en su información personal y ningún otro usuario podrá verlos. En esta sección también podrá gestionarlos y decidir si desea mostrarlos al resto de usuarios de la comunidad o a grupos limitados, o si desea guardarlos sólo para uso personal.

Una vez haya cargado los registros en SuuntoSports.com, podrá crear gráficos de la altitud, temperatura, presión del aire y frecuencia cardíaca en los registros. Asimismo, podrá publicar dichos registros y compararlos con los registros de otros usuarios.

La sección My Suunto también incluye un calendario que podrá utilizar para marcar acontecimientos personales o información práctica. Podrá completar el diario de entrenamiento con acciones relacionadas con su entrenamiento y desarrollo, ubicaciones de entrenamiento y otra información útil.

Communities

En la sección Communities, podrá formar o buscar grupos y gestionar los suyos propios. Por ejemplo, podrá crear un grupo para todos sus amigos de senderismo y compartir información sobre los resultados de los demás, dar consejos y charlar, así como quedar para practicar su actividad. Los grupos pueden ser abiertos o cerrados (para pertenecer a este tipo de grupos tendrá que cursar una solicitud y recibir la aceptación antes de que pueda participar en las actividades del mismo).

Todos los grupos disponen de una página web que muestra la información relacionada con los eventos del grupo e incluye noticias, tablón de anuncios y otro tipo de información. Los miembros del grupo también pueden utilizar los tableros de anuncios

específicos del grupo, los salones de chat y los calendarios de los grupos, así como agregar vínculos y crear actividades para grupos.

Foros de deportes

SuuntoSports.com dispone de su propio para cada deporte de Suunto. Las funciones básicas son las mismas para todos los foros de deporte: noticias específicas de deportes, tableros de anuncios y debates. Los usuarios también pueden sugerir vínculos con sitios relacionados con deportes y consejos relativos al deporte y equipo que se va a publicar en el sitio, así como publicar sus propios informes de viaje.

Los foros de deporte incluyen presentaciones de las posiciones relacionadas con el deporte. Los usuarios podrán clasificar las posiciones mediante comentarios y los resultados se publican junto a la información de la posición. Asimismo, se puede crear una lista para clasificar otras cosas, por ejemplo, dónde se encuentra el pico más alto, qué grupo cuenta con más miembros, quién ha cargado más registros, etc.

4.2.3. Cómo unirse

Para unirse a la comunidad SuuntoSports.com, conéctese a Internet, abra su navegador y vaya a www.suuntosports.com. Cuando aparezca la página de inicio, haga clic en el icono *Register (Registro)* y regístrese usted y su instrumento de deporte Suunto. Más adelante, si lo desea, podrá cambiar y actualizar sus perfiles personales y de equipo en la sección My Suunto.

Una vez se haya registrado recibirá su contraseña por correo electrónico. Con ella podrá entrar en la página principal de SuuntoSports.com que le introducirá en la estructura del sitio y en los principios de funcionamiento. Posteriormente podrá cambiar la contraseña en la sección My Suunto.

NOTA: *SuuntoSports.com se está desarrollando constantemente y su contenido está sujeto a modificaciones.*

5. DATOS TÉCNICOS

General

- Temperatura de funcionamiento: de -20 a +50 °C / de -5 a 120°F.
- Temperatura de almacenamiento: de -30 a +60 °C / de -22 a 140°F.
- Peso 54 gr. (X6HR), 96 gr. (X6HRM), 89 gr. (X6HRT).
- Resistente al agua a 100 m / 330 pies (según la norma ISO 2281).
- Pantalla de cristal mineral (X6HR, X6HRM), Pantalla de zafiro (X6HRT).
- Batería reemplazable por el usuario CR2032.
- Interfaz para PC con conector serial.
- Material de la caja: Metal compuesto (X6HR), Acero inoxidable (X6HRM), Titanio (X6HRT).
- Material de la correa: Elastómero (X6HR, X6HRM), Titanio/Elastómero (X6HRT).
- Correa prolongable (disponible como accesorio para el modelo X6HR).

Altímetro

- Rango de la pantalla: de -500 m a 9000 m / de -1600 pies a 29500 pies.
- Resolución: 1 m / 3 pies.

Barómetro

- Rango de la pantalla: de 300 a 1100 hPa / de 8,90 a 32,40 inHg.
- Resolución 1 hPa / 0,05 inHg.

Termómetro

- Rango de la pantalla: de -20°C a 60°C / de -5°F a 140°F.
- Resolución: 1°C / 1°F.

Brújula

- Resolución 1°.

Correa transmisora

- Peso: 59 gr.
- Batería reemplazable por el usuario CR2032.
- Resistente al agua 20 m./330 pies.
- Frecuencia de modulación ca: 5 kHz.

6. COPYRIGHT Y MARCA REGISTRADA

Esta publicación y su contenido son propiedad de Suunto Oy y están dirigidos exclusivamente al uso de sus clientes para conocer y obtener información clave sobre el funcionamiento de los productos Suunto X6_{HR}.

Su contenido no debe ser usado o distribuido o comunicado para ningún otro propósito, ni ser desglosado o reproducido sin el consentimiento previo de Suunto Oy.

Suunto, Suunto X6_{HR}, Suunto X6_{HRM}, Suunto X6_{HRT} y sus logos son todas marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Reservados todos los derechos.

A pesar de que hemos puesto mucho empeño para que la información contenida en este manual sea a la vez comprensible y precisa, no hay garantía de la precisión expresada o implícita. Puesto que su contenido está sujeto a cambios en cualquier momento sin previo aviso. La versión más moderna de esta documentación está siempre disponible para su descarga en www.suunto.com.

7. CE

El distintivo CE se utiliza para dar fe de la conformidad con la directiva EMC 89/336/EEC de la Unión Europea.

8. LÍMITES DE RESPONSABILIDAD Y CONFORMIDAD DE LA ISO 9001

Si este producto fallara debido a defectos en el material o en la fabricación, Suunto Oy, sólo por una vez, lo arreglará o repondrá con partes nuevas o reparadas, sin cargo alguno, durante dos (2) años a partir de la fecha de compra. Esta garantía se extiende sólo al comprador original y sólo cubre fallos debidos a materiales o fabricación defectuosa que han ocurrido durante su uso normal durante el período de garantía.

No cubre los daños o fallos causados por el recambio de la batería, un accidente, uso incorrecto, negligencia, utilización incorrecta, alteración o modificación del producto, a cualquier daño causado por el funcionamiento del producto más allá de las especificaciones publicadas, o en cualquier causa no cubierta en esta garantía.

No existen garantías especificadas excepto las mencionadas anteriormente. El cliente puede ejercer su derecho a reparación con garantía contactando con el Departamento de Servicio al Cliente de Suunto OY para obtener una autorización de reparación.

Suunto Oy y sus subsidiarias no asumen responsabilidad alguna por cualquier daño casual o emergente que resulte del uso o de la incapacidad de uso de este producto. Suunto Oy y sus subsidiarias no asumen ninguna responsabilidad por pérdidas o reclamaciones por terceras personas que puedan proceder del uso de este aparato.

El Sistema de Garantía de Calidad de Suunto está certificado por Det Norske Veritas para concordar con la ISO 9001 en todas las operaciones de SUUNTO Oy (Certificado de Calidad N° 96-HEL-AQ-220).

9. ELIMINACIÓN DEL DISPOSITIVO

Elimine el dispositivo de una forma adecuada, tratándolo como un residuo electrónico. No lo deposite en la basura. Si lo desea, también puede devolver el dispositivo a su representante de Suunto más cercano.



DATOS DE CONTACTO DE ATENCION AL CLIENTE

Global Help Desk	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel. +1 (800) 543-9124
Canada	Tel. +1 (800) 776-7770
Sitio web de Suunto	<u>www.suunto.com</u>

COPYRIGHT

Esta publicación y su contenido son propiedad de Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto X6HR y sus correspondientes logotipos son marcas comerciales registradas o no registradas de Suunto Oy. Reservados todos los derechos.

A pesar de que hemos puesto todo el empeño para garantizar que la información contenida en este manual sea a la vez completa y exacta, no ofrecemos ninguna garantía expresa o implícita sobre su exactitud. Su contenido puede cambiar en cualquier momento sin previo aviso.

www.suunto.com

© Suunto Oy 10/2004, 11/2005, 3/2007