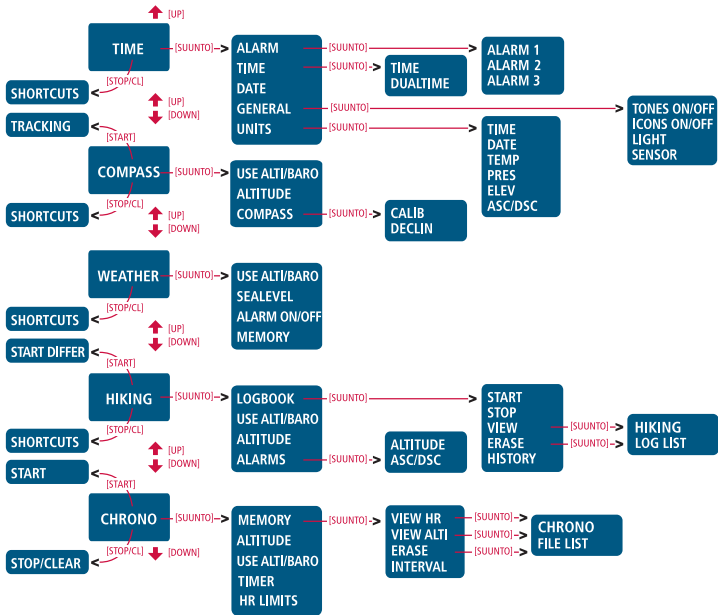


SUUNTO
X6_{HR}

KÄYTTÖOPAS


SUUNTO



Suunto X6_{HR}

KÄYTTÖOPAS

FI

SISÄLTÖ

1. YLEISTÄ.....	5
1.1. Hoito ja Puhdistus	5
1.1.1. Suunto X6HR:än hoito	5
1.1.2. Lähetinvyön hoito	6
1.2. Vesitiiviys.....	6
1.3. Rannekkeen säätäminen (Suunto X6HRT).....	7
1.4. Suunto X6HR:än pariston vaihtaminen.....	8
1.5. Lähetinvyön pariston vaihtaminen.....	10
1.6. Myynninjälkeiset toimenpiteet	12
2. NÄIN KÄYTÄT SUUNTO X6HR:ÄÄ	12
2.1. Näyttö.....	12
2.1.1. Tilojen symbolit.....	13
2.1.2. Toimintojen symbolit.....	13
2.2. Näppäimet.....	15
2.2.1. Lyhyt ja pitkä painallus	15
2.2.2. Start-näppäin.....	15
2.2.3. Stop/CL-näppäin	15
2.2.4. Suunto-näppäin	16
2.2.5. Nuolinäppäimet	17
2.2.6. Näppäinlukko	17
2.3. Valikot.....	18
2.3.1. Valikkojen perusrakenne	18
2.3.2. Valikoissa liikkuminen.....	18
2.4. Sykemittari ja Lähetinvyö	19
2.4.1. Sähkömagneettinen häiriö.....	19

2.4.2.	Varoituksia	19
2.4.3.	Suunto X6HR ja lähetinvyö vesiliikunnassa	20
2.4.4.	Sykemittarin aktivointi	20
3.	TILAT	21
3.1.	Yleistä	21
3.2.	Time-tila	22
3.2.1.	Perusnäyttö	22
3.2.2.	Alarm (Hälytys)	21
3.2.3.	Time (Kellonaika)	24
3.2.4.	Date (Päivämäärä)	25
3.2.5.	General (Yleiset käyttöasetukset)	26
3.2.6.	Units (Mittayksiköt)	29
3.3.	Compass-tila	32
3.3.1.	Perusnäyttö	32
3.3.2.	Use (Käyttötapa)	33
3.3.3.	Altitude/Sealevel (Viitekorkeus/-ilmanpaine)	34
3.3.4.	Compass (Kompassi)	35
3.4.	Weather-tila	37
3.4.1.	Perusnäyttö	37
3.4.2.	Use (Käyttötapa)	38
3.4.3.	Sealevel (Merenpinnan tason ilmanpaine)	38
3.4.4.	Alarm (Hälytys)	39
3.4.5.	Memory (Muisti)	39
3.5.	Hiking-tila	40
3.5.1.	Perusnäyttö	40
3.5.2.	Logbook (Lokikirja)	42

3.5.3.	Use (Käyttötapa)	46
3.5.4.	Altitude (Viitekorkeus).....	47
3.5.5.	Alarms (Hälytykset)	47
3.6.	Chrono -tila.....	48
3.6.1.	Perusnäyttö	48
3.6.2.	Memory (Muisti).....	49
3.6.3.	Altitude (Viitekorkeus).....	54
3.6.4.	Use (Käyttötapa)	54
3.6.5.	Timer (Intervalliajastin).....	55
3.6.6.	HR Limits (Sykerajat)	56
4.	MUUT OMINAISUUDET	57
4.1.	PC-liitäntä.....	57
4.1.1.	Tiedonsiirto	57
4.1.2.	Suunto Activity Managerin toiminnot	59
4.2.	SuuntoSports.com.....	61
4.2.1.	Laitteistovaatimukset	61
4.2.2.	SuuntoSports.com:in aihekokonaisuudet	61
4.2.3.	Näin aloitat	63
5.	TEKNISET TIEDOT	64
6.	TEKIJÄNOIKEUDET JA TAVARAMERKKI	65
7.	CE	65
8.	VASTUUNRAJOITUS JA ISO 9001 -YHDENMUKAISUUS	66
9.	LAITTEEN HÄVITTÄMINEN.....	67

1. YLEISTÄ

Tämä käyttöopas on tarkoitettu Suunto X6_{HR}:ää ja sen kaikkia tuotantoversioita varten.

Suunto X6_{HR} -rannetietokone on harrastuskäyttöön tarkoitettu luotettava elektroninen instrumentti. Ulkoilma- ja kestävyyslajien, kuten vuorikiipeilyn, juoksemisen ja pyöräilyn harrastajat voivat luottaa sen tarkkuuteen.

HUOM: *Suunto X6_{HR} -rannetietokonetta ei ole tarkoitettu käytettäväksi mittaus-tilanteissa, jotka vaativat ammattimaista tai teollista mittaustarkkuutta. Rannetietokonetta ei pidä käyttää korkeus- tai ilmanpainemittauksiin lennettäessä pienkoneella tai muussa lentotoiminnassa.*

1.1. HOITO JA PUHDISTUS

1.1.1. Suunto X6_{HR}:än hoito

Tee vain tässä käyttöoppaassa mainitut hoitotoimenpiteet. Älä koskaan yritä purkaa Suunto X6_{HR}:ää tai huoltaa sitä itse. Suojaa Suunto X6_{HR}:ää iskuilta, korkeilta lämpötiloilta ja suoralta auringonvalolta. Kun et käytä laitetta, säilytä Suunto X6_{HR}:ää huoneenlämmössä, puhtaassa ja kuivassa paikassa.

Voit pyyhkiä laitteen puhtaaksi lämpimällä vedellä kostutetulla pyyhkeellä. Pinttyneet likatahrat voit poistaa miedolla saippualiuksella. Älä altista laitetta voimakkailla kemikaaleille kuten bensiinille, puhdistusaineille, asetonille, alkoholille, hyönteiskarkotteille, liimoille, maaleille tai muille vastaaville aineille. Pidä PC-liitäntän piikit puhtaana esim. hammasharjan avulla. Pidä aina anturin ympärillä oleva alue puhtaana liasta ja hiekasta. Älä koskaan työnnä mitään anturin reikiin.

1.1.2. Lähetinvyön hoito

Pese lähetin jokaisen käyttökerran jälkeen miedolla saippualliuoksella. Huuhtele ja kuivaa se huolellisesti.

Säilytä lähetinvyötä kuivassa paikassa äläkä jätä sitä kosteaan tilaan. Hiki ja kosteus pitävät lähettimen elektrodit aktivoituneina, mikä lyhentää pariston ikää. Älä taivuttele tai venyttele lähetintä, koska taivuttelu saattaa vaurioittaa elektrodeja.

1.2. VESITIIVIYS

Suunto X6_{HR} ja lähetinvyö on testattu ISO (International Organization for Standardization) 2281 -standardin mukaisesti (www.iso.org) ja todettu vesitiiviiksi. Merkinnän “water resistant” (“vesitiivis”) lisäksi Suunto X6_{HR} ja lähetinvyö on merkattu vedenalaisen paineensiedon syvyyksilukemalla, joka vastaa testattua paineensietoa. Suunto X6_{HR} on testattu 100 metrin (330 jalan) syvyyteen ja lähetinvyö 20 metrin (66 jalan) syvyyteen. Laitteissa oleva merkintä ei siis vastaa sukellussyvyyttä, vaan sitä syvyyttä veden alla, joka aiheuttaisi testatun paineen laitteeseen.

Suunto X6_{HR}:ää ei siis ole suunniteltu kestävänsä sukeltamista 100 metriin (330 jalkaan), eikä lähetinvyötä vastaavasti 20 metriin (66 jalkaan).

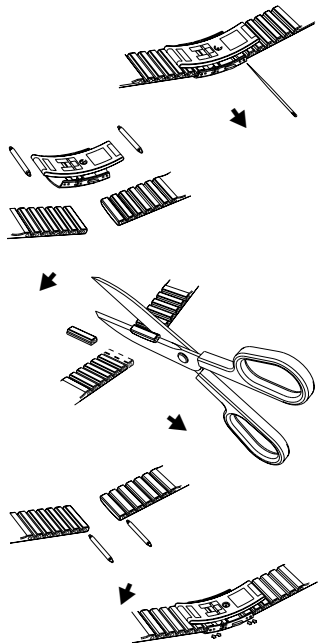
Suunto X6_{HR} on suunniteltu kestävänsä sadetta, suihkussa käyntiä, uintia tai muuta normaalia kosketusta veden kanssa. Laitteen painonappeja ei kuitenkaan saa painella sen ollessa kosketuksissa veden kanssa.

HUOM: *Suunto X6_{HR}:ää tai lähetinvyötä ei saa käyttää sukeltaessa.*

1.3. RANNEKKEEN SÄÄTÄMINEN (SUUNTO X6HRT)

Suunto X6HRT -mallin titaani-elastomeeriranneke on säädettävä käyttäjän ranteeseen sopivaksi. Tee lyhennys seuraavasti:

1. Poista solki vapauttamalla jousitapit neulalla, paperiliittimellä tai muulla terävällä esineellä.
2. Poista jousitapit rannekkeen rei'istä.
3. Lyhennä ranneketta leikkaamalla sen sisäpinnan urien mukaisesti esimerkiksi saksilla. Jos et ole varma oikeasta pituudesta, leikkaa palat yksi kerrallaan ja testaa pituus joka leikkauksen jälkeen. Leikkaa vuorotellen rannekkeen kummaltakin puolelta, jotta puolista tulee yhtä pitkät. Varo lyhentämästä ranneketta liikaa.
4. Aseta jousitapit takaisin rannekkeen kummankin puolen viimeisiin reikiin.
5. Kiinnitä solki rannekkeeseen asettamalla jousitapit soljen reikiin. Soljen kummallakin puolella on kaksi reikää, joiden avulla voit hienosäätää rannekkeen pituutta. Tarkista, että jousitapit ovat rei'issä suorassa.



1.4. SUUNTO X6_{HR}:ÄN PARISTON VAIHTAMINEN

Suunto X6_{HR} toimii kolmen voltin CR 2032 litiumparistolla. Pariston käyttöikä on arviolta 12 kuukautta.

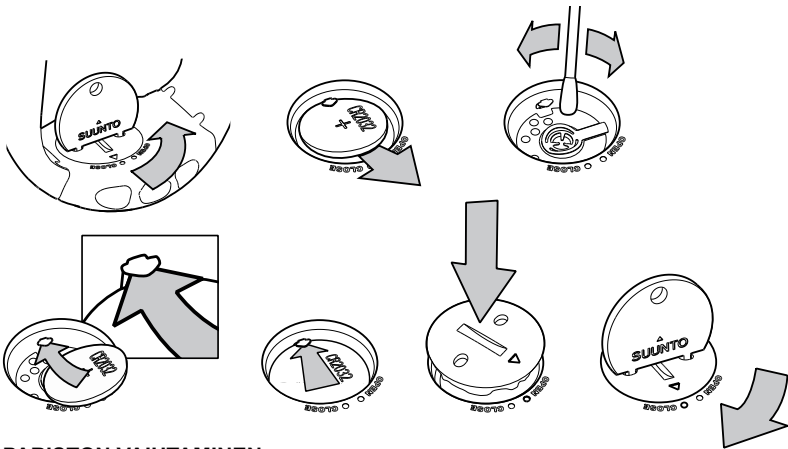
Pariston alhaisen varaustason ilmaisin tulee näkyviin, kun paristossa on virtaa jäljellä noin 5-15 prosenttia. Paristo kannattaa tällöin vaihtaa. Myös erittäin kylmä ilma saattaa aktivoida alhaisen varaustason ilmaisimen vaikka paristossa olisikin vielä riittävästi virtaa. Vaihda paristo kun varaustason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

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

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

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

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



PARISTON VAIHTAMINEN

Varmista, että olet hankkinut alkuperäisen Suunto-paristosarjan (johon sisältyy paristo ja tiivisterenkaalla varustettu pariston kansi) ennen kuin aloitat pariston vaihtamisen.

1. Aseta kolikko tai Suunnon paristonvaihtokolikko laitteen takana olevan paristokotelon kannen uraan tai reikiin.
2. Käännä kolikkoa vastapäivään, kunnes se on samansuuntainen auki-asennon merkin kanssa. Käännä ja nosta kantta samanaikaisesti kolikolla kunnes se aukeaa.

3. Poista paristokotelon kansi ja vanha paristo varovasti. Varo ettet vahingoita kosketuslaattaa.
4. Puhdista paristokotelon sisäpuolen tiivistyspinta ennen kuin asetat uuden pariston koteloon.
5. Aseta uusi paristo paristolokeroon siten, että positiivinen puoli (+) on ylöspäin. Työnnä paristo varovasti kosketuslaatan alle niin, ettei kosketuslaatta katkea tai taivu pois paikaltaan.
6. Aseta uusi paristokotelon kansi paristokotelon päälle siten, että kannen asentomerkki on laitteen taustassa olevan auki-asennon merkin kohdalla.
7. Paina kantta varovasti ja käännä sitä myötäpäivään kolikkoa käyttäen kunnes kannen asentomerkki on taustan kiinni-asentomerkkin kohdalla.

HUOM! *Varmista pariston vaihtamisen jälkeen, että paristokotelo on kunnolla kiinni. Näin Suunto-laitteesi pysyy vesitiiviinä. Huolimaton pariston vaihto voi mitätöidä laitteen takuun.*

HUOM! *Taustavalon runsas käyttö, erityisesti Night Use -asetuksella, vähentää huomattavasti pariston käyttöikä.*

1.5. LÄHETINVYÖN PARISTON VAIHTAMINEN

Lähetinvyö toimii kolmen voltin CR 2032 litiumparistolla. Lähetinvyön käyttöikä on noin 300 tuntia ihanteellisessa käyttölämpötilassa.

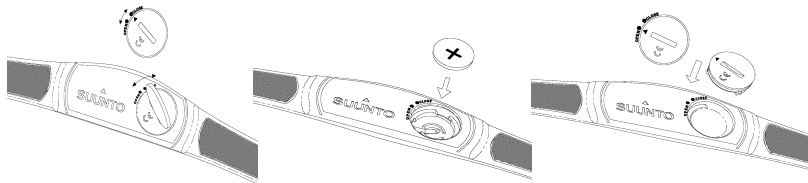
Mikäli Suunto X6_{HR} ei vastaanota signaalia lähetinvyön ollessa aktivoituna, patterinvaihto saattaa olla tarpeen. Muita signaalin vastaanottoon vaikuttavia tekijöitä on lueteltu kappaleessa 2.4.1.

Vaihda paristo seuraavasti:

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

HUOM: Suunto suosittelee paristolokeron kannen ja tiivisterenkaan vaihtamista paristonvaihdon yhteydessä lähettimen puhtauden ja vesitiiviyyden varmistamiseksi. Vaihtokansia on saatavilla vaihtoparistojen kanssa.

HUOM: Lähetinvyön ja rannetietokoneen paristolokerojen kannet eivät ole keskenään vaihdettavissa.



1.6. MYYNNINJÄLKEISET TOIMENPITEET

Jos takuun puiteissa tapahtuvat korvaukset ovat aiheellisia, palauta tuote (rahtikulut maksettuina) Suunto-kauppiaillesi, joka on velvoitettu korjaamaan tuotteesi. Liitä mukaan nimesi, osoitteesi, todiste ostoksestasi ja/tai huoltorekisterikorttisi riippuen maasi säännöksistä. Tuote korjataan tai vaihdetaan ilmaiseksi ja palautetaan Suunto-kauppiasi parhaaksi katsomassa ajassa edellyttäen että tarvittavat osat ovat saatavilla. Kaikki takuuehtojen ulkopuolelle jäävät korvaukset tehdään laitteen omistajan kustannukselle. Takuuta ei voi siirtää alkuperäiseltä omistajalta toiselle.

Jos et saa yhteyttä Suunto-kauppiaseesi, pyydä lisätietoja Suunnon maahantuojalta. Maahantuojan yhteystiedot löydät osoitteesta www.suunto.com.

2. NÄIN KÄYTÄT SUUNTO X6HR:ÄÄ

2.1. NÄYTTÖ

Tehtaalta lähtiessään Suunto X6HR on asetettu näyttämään Time- eli aikatilan perusnäytön tiedot eli päivämäärän, kellonajan sekä viikonpäivän. Aktivoi Suunto X6HR painamalla mitä tahansa näppäintä pitkään (> 2 s). Näytölle ilmestyy teksti "DEFRAG OF MEMORY" ja aikanäyttö aktivoituu muutaman sekunnin kuluttua. Voit myöhemmin itse valita, minkä tilan perusnäytön laite näyttää. Lisätietoa kellonajan asetuksesta saat luvusta 3.2.3.

Tilakohtaisten tietojen lisäksi Suunto X6HR:än näyttö sisältää useita symboleja.

2.1.1. Tilojen symbolit

Näytön vasemmassa laidassa näkyvät symbolit ilmaisevat aktiivisen tilan eli ts. laitteen käyttötavan.



Time



Compass



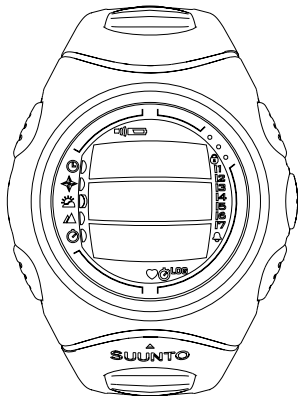
Weather



Hiking



Chrono



2.1.2. Toimintojen symbolit

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



Alarm (hälytys)

Näytetään, kun jokin hälytyksistä on aktivoitu.




Weather/Altitude/HR Alarm (korkeus/sää/sykehälytys)

Näytetään, kun säähälytys, korkeushälytys, nousu/laskunopeushälytys tai sykeraja-hälytys on aktivoitu.

 Logbook (lokikirja)

Näytetään, kun lokikirja tallentaa tietoja.

 Chrono (ajanottokello)

Näytetään, kun ajanottokello on aktivoitu ja tallentaa tietoja.

 Use alti/baro (käytä korkeusmittarina/ilmapuntarina)

Ilmaisee, että ilmanpaineanturia käytetään ilmapuntarina ja että korkeuslukema on lukittu. Päällä kun valitset ilmanpaineen näkymään säätietoina. Tällöin korkeuslukema Hiking, Chrono ja Compass -tiloissa on lukittu. Lisätietoja löydät luvusta 3.3.2.

 Battery (pariston alhaisen varaustason ilmaisin)

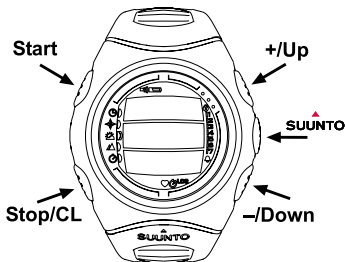
Näytetään, kun pariston varauksesta on jäljellä 5-15 prosenttia ja paristo tulee vaihtaa.

 Näppäinlukko

Näytetään, kun näppäimet on lukittu.

 Syke

Näytetään, kun sykemittari vastaanottaa sykesignaalia. Välkkyä tahdissa sykkeen kanssa.



2.2. NÄPPÄIMET

2.2.1. Lyhyt ja pitkä painallus

Voit suorittaa näppäinten avulla eri toimintoja riippuen siitä, kuinka kauan painat tiettyä näppäintä.

Tavallinen tai lyhyt painallus tarkoittaa sitä, että näppäintä painetaan nopeasti.

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

2.2.2. Start-näppäin

Lyhyt painallus

- Käynnistää ajanottokellon sekä tallentaa ja näyttää väliajat laitteen ollessa Chrono-tilassa.
- Tallentaa Hiking-tilassa reittipisteen tiedot (sijainnin korkeus, syke ja kellonaika).

Pitkä painallus

- Aktivoi taustavalon silloin kun taustavalon asetuksena ei ole *Off* eli *pois päältä*. Taustavalo palaa asetuksia suorittaessasi sekä viisi sekuntia viimeisen painalluksen jälkeen. Lisätietoa taustavalon asetuksista löydät luvusta 3.2.5.

2.2.3. Stop/CL-näppäin

Lyhyt painallus

- Laite palaa edelliselle valikkotasolle tai edelliseen asetukseen *hyväksymättä* muuttamaasi asetusta.

- Pysäyttää ajanottokellon laitteen ollessa Chrono-tilassa.
- Kun laite on jonkin muun tilan perusnäytössä, näppäin toimii pikavalintänäppäimenä, jonka avulla voit valita perusnäytön alimman kentän kolmesta eri toimintavaihtoehdosta haluamasi. Pikavalintana tekemäsi asetus säilyy vaikka vaihtaisit tilaa tai valikkotasoa.

Pitkä painallus

- Palaa senhetkisen tilan perusnäyttöön *hyväksymättä* muuttamaasi asetusta.
- Jos laite on Chrono-tilassa, pitkä painallus nolaa ajanottokellon tiedot.

2.2.4. Suunto-näppäin

Lyhyt painallus

- Avaa alemman tason valikon.
- Hyväksyy nuolinäppäinten avulla tehdyt asetukset ja siirtyy toiminnon seuraavaan vaiheeseen.
- Palaa toimintovalikkoon viimeisen vaiheen jälkeen.
- Jos toiminnolla on kaksi asetustavaihtoehtoa (esim. kuvakkeet päällä/pois), vaihtaa aktiivisen asetuksen toiseen. Uusi lyhyt painallus hyväksyy näin tehdyn valinnan ja laite palaa toimintovalikkoon.

Pitkä painallus

- Hyväksyy tehdyn asetuksen ja palaa senhetkisen tilan perusnäyttöön.
- Jos toiminnolla on kaksi asetustavaihtoehtoa (esim. kuvakkeet päällä/pois), hyväksyy aktiivisen asetuksen ja palaa senhetkisen tilan perusnäyttöön.
- Aktivoi tai kytkee pois päältä sykerajahälytyksen kaikkien tilojen päänäytöllä

2.2.5. Nuolinäppäimet

Lyhyt painallus

- Vaihtaa tiloja päänäytöllä.
- Selaa valikkoa ylös ja alas sekä lokikirjaa ja muistia eteen- ja taaksepäin.
- Muuttaa arvoja. Nuoli *ylös* kasvattaa arvoa ja nuoli *alas* pienentää sitä.
- Jos vaihtoehtoja on kaksi (esim. kuvakkeet päällä/pois), voit muuttaa asetusta molempien nuolien avulla.

2.2.6. Näppäinlukko

Näppäinlukko estää näppäinten painamisen vahingossa. Jos yrität painaa näppäimiä niiden ollessa lukittuna, viesti "UNLOCK PRESS SUUNTO" (avaa painamalla *Suunto*-näppäintä) ilmestyy näytölle.

Näppäinten lukitseminen

Lukitse näppäimet seuraavasti:

1. Paina *Suunto*-näppäintä. Toimintovalikko aukeaa.
2. Paina *Start*-näppäintä kahden sekunnin kuluessa. Näppäimet lukitaan ja Suunto X6HR siirtyy senhetkisen tilan perusnäyttöön.

Näppäinlukon avaaminen

Avaa näppäinlukko seuraavasti:

1. Paina *Suunto*-näppäintä. Näytölle ilmestyy viesti: "NOW PRESS START" (Paina *Start*-näppäintä).
2. Paina *Start*-näppäintä kahden sekunnin kuluessa.

2.3. VALIKOT

2.3.1. Valikkojen perusrakenne

Valikot on järjestetty hierarkkisesti eri käyttötilojen alle. Kun valitset tietyn tilan, sen perusnäyttö ilmestyy näytölle. Kun painat *Suunto*-näppäintä perusnäytössä, aukaiset *toimintovalikon* jossa näet kyseisen tilan eri toiminnot. Tämä valikko sisältää useita toimintoja ja kaikki toiminnot puolestaan sisältävät alatoimintoja tai -asetuksia. Näistä rakentuu hierarkkinen valikkorakenne.

2.3.2. Valikoissa liikkuminen

Voit selata valikon sisältämiä toimintoja Suunto X6^{HR}:än oikeassa reunassa olevilla nuolinäppäimillä. Näyttöön mahtuu kolme toimintovaihtoehtoa kerrallaan. Aktiivinen toiminto, jonka voit siis valita, näytetään **korostettuna**. Näytön oikeassa laidassa on valikkotoimintojen lukumäärän ilmaisim. Aktiivisen valikkotoiminnon järjestysnumero näytetään ilmaisimen vieressä.

Valitsemalla jonkin valikon toiminnoista niin että se näkyy korostettuna ja painamalla *Suunto*-näppäintä voit siirtyä alemmalle valikkotasolle. Kun haluat palata edelliselle tasolle, paina *Stop/CL*-näppäintä. Huomaa, että *Stop/CL* -näppäimen painaminen ei tallenna muutosta. Hyväksy ja tallenna muutokset painamalla *Suunto*-näppäintä.

Kun haluat palata suoraan senhetkisen tilan perusnäyttöön, paina joko *Suunto*-näppäintä (tallentaa tehdyt muutokset) tai *Stop/CL* -näppäintä (hylkää viimeisen muutoksen) yli kaksi sekuntia.

Suunto X6^{HR} on suunniteltu ohjaamaan käyttäjänsä mahdollisimman paljon tämän liikkua eri valikoitten välillä. Kun suoritat jonkin toiminnon, Suunto X6^{HR} palaa usein automaattisesti valikkoon jota todennäköisesti tarvitset seuraavaksi. Jos yrität suorittaa

mahdottoman toiminnon, Suunto X6_{HR} ilmoittaa siitä viestillä sekä suosittelee tämän jälkeen automaattisesti oikeaa toimintoa näyttämällä sen korostettuna.

2.4. SYKEMITTARI JA LÄHETINVYÖ

Sykemittari on Suunto X6_{HR}:än päätoiminto. Se tarjoaa käyttäjälleen monipuolisia toimintoja fyysisen suorituskyvyn mittaamiseen ja analysointiin erilaisissa olosuhteissa. Yhteiskäytössä korkeusmittaritoiminnon kanssa on mahdollista tarkastella nousujen ja laskujen sekä korkeuden vaikutusta sykkeeseen. Sykearvot voidaan tallentaa Suunto X6_{HR}:än muistiin ja siirtää PC:lle analysoitavaksi. Sykearvot saadaan näkyviin Hiking ja Chrono-tiloissa.

2.4.1. Sähkömagneettinen häiriö

Korkeajännitelinjat, liikennevalot, sähköjunien ja raitiovaunujen sähkölinjat, televisio, autot, langattomat pyörätietokoneet, kuntolaitteet ja matkapuhelimet kuten myös turvaporin läpi kulkeminen voivat aiheuttaa häiriötä sykemittaukseen.

2.4.2. Varoituksia

Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, käyttävät sykemittaria omalla vastuullaan. Ennen sykemittarin käyttöönottoa suosittelemme kuntotestin suorittamista lääkärin valvonnan alaisena. Näin varmistat sydämentahdistimen ja sykemittarin yhteiskäytön turvallisuuden ja luotettavuuden.

Jos olet aloittamassa säännöllistä liikuntaa pitemmän tauon jälkeen, liikunta voi sisältää joitakin riskejä. Suosittelemme lääkärintarkastuksessa käyntiä ennen säännöllisen kunto-ohjelman aloittamista.

Häiriöitä saattaa esiintyä korkeajännitelinjojen, televisioiden, autojen, pyörätietokoneiden, kuntolaitteiden ja matkapuhelimien läheisyydessä. Rannetietokone on parasta

sijoittaa vähintään 0,9 metrin päähän lähettimestä. Varmista ettei muita lähettämiä ole kantaman sisäpuolella, sillä ne voivat antaa väärän lukeman.

Vältä toistuvia iskuja Suunto X6_{HR}:ään; ne voivat aiheuttaa väärän sykelukeman.

2.4.3. Suunto X6_{HR}:än ja lähetinvyön käyttö vesiliikunnassa

Sykemittaus vesiliikunnassa on teknisesti vaativaa seuraavista syistä:

- Klooripitoinen allasvesi ja suolainen merivesi saattavat olla hyvin johtavia. Tällöin lähettimen elektrodit voivat mennä oikosulkuun eikä lähetin pysty havaisemaan EKG-signaalia.
- Veteen hyppääminen tai erityisen voimakkaat lihasliikkeet vedessä voivat siirtää lähettimen paikkaan, missä EKG-signaalin mittaaminen ei ole mahdollista.
- EKG-signaalin voimakkuus vaihtelee yksilöllisesti henkilön kehosta riippuen. Alhaisen EKG-signaalitason aiheuttamia toimintaongelmia ilmenee enemmän vesiliikunnassa kuin muussa käytössä.

2.4.4. Sykemittarin aktivointi

Kiinnitä lähetinvyö seuraavasti:

1. Kiinnitä joustavan vyön toinen pää huolellisesti napsauttamalla lähettimeen.
2. Säädä vyön pituus itsellesi sopivaksi. Kiinnitä lähetin rintakehäsi ympärille, rintalihasten alapuolelle, napsauttamalla joustavan vyön toinenkin pää kiinni lähettimeen.
3. Vedä lähetin irti rintakehästäsi ja **kostuta uralliset elektrodi-pinnat**. Sykemittari toimii, kun elektrodit ovat kosteat.
4. Tarkista, että lähetin istuu napakasti ja kostutetut elektrodit ovat ihoasi vasten. Tarkista, että logo on rintakehäsi keskellä oikein päin.
5. Kiinnitä Suunto X6_{HR} ranteeseesi.
6. Siirry Chrono-tilaan ja odota kunnes sykelukema ilmestyy näytön alimmalle riville.

Tai siirry Hiking-tilaan, valitse heart rate/time pikavalinta näytön alimmalta riviltä ja odota kunnes sykelukema tulee näkyviin.

7. Kun haluat aloittaa sykemittauksen Chrono-tilassa, paina *Start*-näppäintä sykelukeman ilmestyttyä.

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

3. TILAT

3.1. YLEISTÄ

Suunto X6HR sisältää viisi eri tilaa, eli ts. käyttötapaa: Time (aika), Compass (kompassi), Weather (sää), Hiking (vaellus) ja Chrono (ajanottokello). Tilojen symbolit näkyvät laitteen näytön vasemmassa reunassa. Kun valitset tiloista haluamasi, sen ilmaisain ilmestyy näytölle kyseisen tilan symbolin viereen. Jos Icons-toiminto on aktivoituna, näytölle ilmestyy tilan valittuasi hetkeksi myös sitä symboloiva kuvake.

Voit selata eri tiloja painamalla nuolinäppäimiä ollessasi minkä tahansa tilan perusnäytössä. Kun lopetat vaihtoehtojen selaamisen, valitsemasi tilan nimi ja kuvake näkyvät näytöllä hetken. Tämän jälkeen kyseisen tilan perusnäyttö aukeaa automaattisesti.

HUOM: *Tilan symbolin lisäksi myös Use- eli käyttötapailmaisain voidaan näyttää Compass- tai Weather-tilojen symboleitten vieressä. Jos Use-toiminnon asetuksena on Alti, käyttötapailmaisain näkyy Compass-tilan symbolin vieressä. Jos taas asetuksena on Baro, ilmaisain näkyy Weather-tilan symbolin vieressä. Lisätietoa Alti ja Baro -vaihtoehtojen käytöstä löydät luvusta 3.3.2.*

3.2. TIME-TILA

3.2.1. Perusnäyttö

Kun valitset Time- eli aikatilan, sen perusnäyttö aukeaa. Perusnäytöllä on kolme riviä:

Päivämäärä

Ensimmäisellä rivillä on päivämäärä halutussa muodossa. Lisätietoa päivämäärän kirjoitusasun muuttamisesta löydät luvusta 3.2.6.

Kellonaika

Toisella rivillä on kellonaika halutussa muodossa. Lisätietoa 12- tai 24-tuntisen kellon valitsemisesta löydät luvusta 3.2.6.

Pikavalinnat

Kolmannella rivillä näytetään joko viikonpäivä, sekunnit tai kaksoisaika. Voit vaihtaa kolmannella rivillä näytettävän tiedon painamalla *Stop/CL*-näppäintä.

- **Päivämäärä:** Näyttää senhetkisen viikonpäivän.
- **Sekunnit:** Näyttää sekunnit.
- **Kaksoisaika:** Näyttää kaksoisajan mikäli se on määritetty.

3.2.2. Alarm / Hälytys

Alarm-toiminnon avulla voit määrittellä kolme eri hälytystä. Hälytyksen kellonajan lisäksi voit määrittellä myös päivämäärän. Jos et aseta päivämäärää, hälytys soi päivittäin, edellyttäen että olet määrittänyt hälytyksen asetukseksi *On*, eli *päällä*.

Aktivoituasi hälytyksen, sen symboli  näkyy Suunto X6HR:än näytöllä.

Hälytysten asettaminen

Aseta hälytys seuraavasti:

1. Toimintovalikon ensimmäinen rivi *Alarm* näkyy automaattisesti korostettuna. Valitse se painamalla *Suunto*-näppäintä. Aukeavasta alavalikosta näet hälytysten asetukset. Avatessasi valikon ensimmäistä kertaa hälytysten oletusarvona on *Off* eli *pois päältä*.
2. Valitse haluamasi hälytys nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Näytölle ilmestyvät hälytyksen tiedot sekä *On/Off*-asetus korostettuna. Kun avaat hälytyksen tiedot ensimmäistä kertaa, kellonajan oletusarvona on 00:00.
3. Vaihda nuolinäppäimillä hälytyksen asetukseksi *On*, eli *päällä*.
4. Paina *Suunto*-näppäintä. Hälytyksen symboli ilmestyy näytölle ja tunnit näkyvät korostettuna.
5. Aseta tunnit nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Minuutit näkyvät korostettuna.
6. Aseta minuutit nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä.
7. Jos haluat että hälytys soi päivittäin, hyväksy päiväyksen muoto *dd.mm* (pp. kk) painamalla *Suunto*-näppäintä. (Pitkällä painalluksella palaat suoraan perusnäyttöön, painamalla nopeasti kaksi kertaa aktivoit ensin *mm*-kentän ja palaat sitten toimintovalikkoon.) Hälytys on nyt asetettu soimaan päivittäin ja laite palaa toimintovalikkoon.
8. Jos haluat asettaa hälytyksen tietylle päivämäärälle, määrittele päivä (dd) ja kuukausi (mm) nuolinäppäimillä ja hyväksy se painamalla *Suunto*-näppäintä. Hälytys on nyt asetettu soimaan vain tietyynä päivänä ja laite palaa toimintovalikkoon.

Hälytysten poistaminen

Poista hälytys seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Alarm* ja paina *Suunto*-näppäintä.
2. Valitse nuolinäppäimillä hälytys jonka haluat poistaa ja paina *Suunto*-näppäintä. Näytölle ilmestyvät hälytyksen tiedot sekä *On/Off*-asetus korostettuna.
3. Vaihda nuolinäppäimillä hälytyksen asetukseksi *Off* eli *pois* ja paina *Suunto*-näppäintä. Hälytyksen symboli häviää näytöltä.

Hälytysten kuittaaminen

Kun hälytys soi, voit lopettaa sen painamalla mitä tahansa näppäintä. Hälytys lakkaa automaattisesti 30 sekunnin kuluttua.

3.2.3. Time / Kellonaika

Time eli aika tarkoittaa Time-tilan perusnäytön toisella rivillä näkyvää kellonaikaa.

Dual time eli kaksoisaikatoiminnon avulla voit seurata lisäksi toista kellonaikaa, esimerkiksi matkustaessasi toisella aikavyöhykkeellä. Voit näyttää kaksoisajan Time-tilan perusnäytön kolmannella rivillä pikavalintaa käyttämällä: ollessasi perusnäytöllä, paina *Stop/CL*-näppäintä kunnes näet kaksoisajan.

Ajan ja kaksoisajan asettaminen

Aseta aika ja kaksoisaika seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Time* ja paina *Suunto*-näppäintä. Valikko, joka sisältää vaihtoehdot Time (kellonaika) ja Dual Time (kaksoisaika) aukeaa.
2. Valitse vaihtoehdoista haluamasi nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Tunnit näkyvät korostettuna.

3. Aseta tunnit nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Minuutit näkyvät korostettuna.

HUOM: Jos asetuksissa on valittuna 12-tuntinen kello, symboli AM (aamupäivä) tai PM (iltapäivä) näkyy alimmalla rivillä. Lisätietoa 12/24 -tuntisesta kellosta löydät luvusta 3.2.6.

4. Aseta minuutit nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Sekunnit näkyvät korostettuna.

5. Jos painat nuolinäppäintä sekuntikentässä, sekunnit nollataan. Jos haluat asettaa sekunneille tietyn arvon, paina nuolinäppäintä uudelleen jolloin sekunnit alkavat juosta. Kun sekuntien lukema on haluamasi, paina *Suunto*-näppäintä. Laite palaa automaattisesti toimintovalikkoon.

HUOM: Asettaessasi *Time-toiminnon* sekunnit, ne päivittyvät automaattisesti myös *Dual Time -toimintoon*.

HUOM: *Dual Time -toiminnossa* voit määrittellä vain tunnit ja minuutit, sekunnit määrittyvät automaattisesti *Time-toiminnon* mukaan.

3.2.4. Date (Päivämäärä)

Päivämäärä eli Date voidaan antaa kolmessa eri muodossa: dd.mm, mm.dd tai day. Lisätietoa päivämäärän kirjoitusasun muuttamisesta löydät luvusta 3.2.6.

Päivämäärän asettaminen

Aseta päivämäärä seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Date* ja paina *Suunto*-näppäintä. Ensimmäinen kenttä näkyy korostettuna.

2. Määritä ensimmäisen aktiivisen kentän arvo (päivä tai kuukausi, kirjoitusasusta

riippuen) nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Seuraava kenttä näkyy korostettuna.

3. Määritä toisen kentän arvo nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Vuosiluku näkyy korostettuna.
4. Määritä vuosiluku nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. (Kaikki arvot tarkoittavat 2000-lukua.) Laite palaa automaattisesti perusnäyttöön.

HUOM: *Viikonpäivä päivittyy perusnäytön kolmannelle riville automaattisesti asettamasi päivämäärän mukaan.*

3.2.5. General (Yleiset käyttöasetukset)

General-toiminto sisältää *Suunto X6HR*:än yleiset käyttöasetukset.

Merkkiäänten asetukset (Tones)

Tones-toiminnolla voit määrittää ilmaistaanko toiminnon onnistunut suorittaminen merkkiäänellä. Voit asettaa merkkiäännet joko päälle (*On*) tai pois (*Off*).

Aseta merkkiäännet seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *General* ja paina *Suunto*-näppäintä. Käyttöasetusvalikko aukeaa.
2. Valitse nuolinäppäimillä kohta *Tones* ja paina *Suunto*-näppäintä. *On/Off*-kenttä näkyy korostettuna.
3. Vaihda nuolinäppäimillä kentän arvoksi joko *On* (päällä) tai *Off* (pois) ja paina *Suunto*-näppäintä. Merkkiäänten asetukset on nyt suoritettu.

Kuvakkeiden asetukset (Icons)

Icons-toiminnon avulla voit määrittää, näkyykö näytöllä tilaa vaihdettuasi hetken sitä vastaava kuvake. Voit joko näyttää (*On*) tai piilottaa (*Off*) kuvakkeet.

Aseta kuvakkeet seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *General* ja paina *Suunto*-näppäintä. Käyttöasetusvalikko aukeaa.
2. Valitse kohta *Icons* ja paina *Suunto*-näppäintä. *On/Off*-kenttä näkyy korostettuna.
3. Vaihda nuolinäppäimillä kentän arvoksi joko *On* (päällä) tai *Off* (pois) ja paina *Suunto*-näppäintä. Kuvakkeiden asetukset on nyt suoritettu.

Taustavalon asetukset (Light)

Light-toiminnon avulla voit määrittää näytön taustavalon asetukset. Vaihtoehtoja on kolme:

- **Normal:** Taustavalo syttyy muissa paitsi Chrono-tilassa kun painat *Start*-näppäintä yli 2 sekuntia. Taustavalo palaa 5 sekuntia viimeisen painalluksen jälkeen.

HUOM: Kun laite on Chrono-tilassa ja taustavalon asetuksena on Normal, *Start*-painikkeen painaminen käynnistää ajanottokellon. Jos haluat että taustavalo syttyy myös Chrono-tilassa, määritä taustavalon asetukseksi *Night Use*.

- **Off:** Taustavalo on pois päältä, eli se ei syty mistään näppäimestä tai hälytyksen aikana.
- **Night Use:** Taustavalo syttyy kun painat mitä tahansa näppäintä ja palaa 5 sekuntia viimeisen painalluksen jälkeen.

HUOM: Sykemittaus keskeytyy taustavalon ollessa päällä.

HUOM: Jos *Night Use* tai *Normal*-asetus on valittuna, taustavalo syttyy myös hälytyksen soidessa.

Vaihda taustavalon asetuksia seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *General* ja paina *Suunto*-näppäintä. Käyttöasetusvalikko aukeaa.

2. Valitse nuolinäppäimillä kohta *Light* ja paina *Suunto*-näppäintä. Taustavalon senhetkinen asetus näkyy korostettuna.
3. Valitse nuolinäppäimillä taustavalon asetuksista haluamasi ja paina *Suunto*-näppäintä. Taustavalon asetukset on nyt suoritettu ja laite palaa toimintovalikkoon.

Ilmanpaineanturin kalibrointi (Sensor)

Suunto X6^{HR}:n ilmanpaineanturi kalibroidaan tarkasti ennen kuin se lähtee tehtaalta. Kalibraatio voi kuitenkin muuttua ajan kuluessa. Voit muuttaa kalibrointiä, mutta tee se ainoastaan jos huomaat, että Weather-tilan näytön alarivillä näkyvä nykyinen ilmanpainelukema eroaa tarkkuusilmapuntarilla mitatusta lukemasta. Voit asettaa arvon 0,1 hPa:n tai 0,01 inHg:n tarkkuudella. Tarkkuusilmapuntarilla tapahtuva mittaus tulisi suorittaa vähintään samalla tarkkuudella. Jos olet epävarma, ota yhteys Suunnon tekniseen tukeen ennen kuin muutat kalibraatiota.

Ilmanpaineanturin kalibrointi:

1. Valitse toimintavalikosta kohta *General* ja paina *Suunto*-näppäintä. *General*-valikko avautuu.
2. Valitse kohta *Sensor* ja paina *Suunto*-näppäintä. Ruudulle ilmestyy viesti "SENSOR CALIBRATION", ja nykyinen absoluuttinen ilmanpaine näkyy korostettuna.
3. Aseta nuolinäppäimillä absoluuttinen ilmanpaine vastaamaan tarkkuusilmapuntarilla mitattua arvoa ja paina *Suunto*-näppäintä. Laite palaa toimintovalikkoon.

HUOM: Voit palauttaa alkuperäisen kalibraation selaamalla nuolinäppäimillä kohtaan "DEFAULT".

3.2.6. Units (Mittayksiköt)

Units-toiminnon avulla voit määrittää mittayksiköt joita käytetään Suunto X6HR:än toiminnoissa ja asetuksissa. Mittayksikköasetukset vaikuttavat kaikkien tilojen tietojen esitystapaan.

Kellotyyppin asettaminen (Time)

Time-asetuksen avulla voit määrittää käytätkö 12- vai 24-tuntista aikanäyttöä.

Vaihda kellotyyppiä seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Units* ja paina *Suunto*-näppäintä. Units-toiminnon alavalikko aukeaa.
2. Valitse kohta *Time* ja paina *Suunto*-näppäintä. 12/24 h -kenttä aktivoituu.
3. Valitse haluamasi asetus nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Kellotyyppin asetukset on nyt suoritettu.

Päiväyksen merkintätavan asettaminen (Date)

Date-asetuksen avulla voit määrittellä päivämäärän merkintätavan. Vaihtoehdot ovat:

- **DD.MM:** Päivä merkitään ennen kuukautta, esim. 27.11.
- **MM.DD:** Kuukausi merkitään ennen päivää, esim. 11.27.
- **Day:** Ainoastaan päivä näytetään, esim. 27.

Vaihda päiväyksen merkintätapaa seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Units* ja paina *Suunto*-näppäintä. Units-toiminnon alavalikko aukeaa.
2. Valitse nuolinäppäimillä kohta *Date* ja paina *Suunto*-näppäintä.
3. Valitse haluamasi merkintätapa nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Haluamasi merkintätapa on nyt valittu ja laite palaa toimintovalikkoon.

Lämpötilan mittayksikön asettaminen (Temp)

Temp-asetuksen avulla voit määritellä lämpötilan mittayksikön. Vaihtoehdot ovat Celsius (°C) ja Fahrenheit (°F).

Vaihda mittayksikköä seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Units* ja paina *Suunto*-näppäintä. Units-toiminnon alavalikko aukeaa.
2. Valitse nuolinäppäimillä kohta *Temp* ja paina *Suunto*-näppäintä. Lämpötilan mittayksikön kenttä näkyy korostettuna.
3. Valitse haluamasi mittayksikkö nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Lämpötilan mittayksikkö on nyt asetettu.

Ilmanpaineen mittayksikön asettaminen (Pres)

Käytetty ilmanpaineen mittayksikkö määräytyy Pres-asetuksen mukaan. Vaihtoehdot ovat *hPa* ja *inHg*.

Voit vaihtaa mittayksikköä seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Units* ja paina *Suunto*-näppäintä. Units-toiminnon alavalikko aukeaa.
2. Valitse nuolinäppäimillä kohta *Pres* ja paina *Suunto*-näppäintä. Ilmanpaineen mittayksikön kenttä näkyy korostettuna.
3. Valitse haluamasi mittayksikkö nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Ilmanpaineen mittayksikkö on nyt asetettu.

Korkeusmittarin mittayksikön asettaminen (Elev)

Elev-asetuksen avulla voit määritellä korkeusmittarin käyttämän mittayksikön. Vaihtoehdot ovat metri (m) ja jalka (ft).

Vaihda mittayksikköä seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Units* ja paina *Suunto*-näppäintä. Units-toiminnon alavalikko aukeaa.
2. Valitse nuolinäppäimillä kohta *Elev* ja paina *Suunto*-näppäintä. Korkeusmittarin senhetkinen mittayksikkö näkyy korostettuna.
3. Valitse haluamasi mittayksikkö nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Korkeusmittarin mittayksikkö on nyt asetettu.

Nousu- tai laskunopeuden mittayksikön asettaminen (Asc/Dsc)

Asc/Dsc-asetuksen avulla voit määritellä miten nousu- tai laskunopeus ilmaistaan. Vaihtoehdot ovat:

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

Vaihda mittayksikköä seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta kohta *Units* ja paina *Suunto*-näppäintä. Units-toiminnon alavalikko aukeaa.
2. Valitse nuolinäppäimillä kohta *Asc/Dsc* ja paina *Suunto*-näppäintä.
3. Valitse haluamasi mittayksikkö nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Mittayksikkö on nyt asetettu ja laite palaa toimintovalikkoon.

3.3. COMPASS-TILA

HUOM: *Sykemittaus keskeytyy, kun käytät kompassia.*

3.3.1. Perusnäyttö

Kun valitset Compass- eli kompassitilan, sen perusnäyttö aukeaa. Perusnäytöllä on kolme riviä.

Suuntima

Ensimmäisellä rivillä on suuntima, jonka voit määrittää helposti Suunto X6^{HR}:än kohdistusmerkkien avulla. Suuntima näkyy korostettuna, kun kompassi on vaakatasossa. Tarkan suuntiman saaminen edellyttää, että kompassi pidetään vaakatasossa.

Kompassi

Toisella rivillä näet Suunto X6^{HR}:än suunnan graafisen kompassin ruusun avulla. Kompassin ruususta näet pää- ja väli-ilmansuunnat.

Kompassin magneettianturi toimii kerrallaan 40 sekunnin ajan. Kun tämä aika on kulunut, kompassi siirtyy virransäästötilaan ja näytölle ilmestyy viesti "START COMPASS" (käynnistä kompassi). Kun haluat aktivoida kompassin anturin, paina *Start*-näppäintä.

Pikavalinnat

Perusnäytön kolmannella rivillä voidaan näyttää kolme eri tietoa, voit valita vaihtoehtoista haluamasi pikavalintanäppäimen avulla. Vaihda näytettävä toiminto toiseen painamalla *Stop/CL*-näppäintä.

- **Korkeus:** Jos Use-toiminnon asetuksena on *Alti*, näytetään senhetkisen sijainnin korkeus. Jos taas Use-toiminnon asetuksena on *Baro*, näytetään vertailukorkeus. Lisätietoa Alti- ja Baro-vaihtoehtojen käytöstä löydät kappaleesta 3.3.2.

- **Suuntiman seuraus:** Tämän toiminnon avulla voit seurata tiettyä suuntaa maastossa. Käyttäessäsi toimintoa ensimmäistä kertaa, seurattava suunta asteina on 0°. Aloita suunnan etsintä liikuttamalla Suunto X6^{HR}:ää vaakasuunnassa kunnes näet oikean suunnan ensimmäisellä rivillä. Tallenna suunta painamalla *Start*-näppäintä. Valitsemasi suunta näytetään kolmannella rivillä kunnes määrität sille uuden arvon painamalla *Start*-näppäintä uudelleen. Kun olet asettanut haluamasi suunnan, keskimmaisella rivillä näkyvään kompassin ruusuun ilmestyy kyseistä suuntaa osoittava pystysuuntainen katkoviiva.

HUOM: *Tracking-toiminto muistaa viimeksi asettamasi suunnan aina kun aktivoit sen Stop/CL-näppäimellä.*

- **Aika.** Näyttää senhetkisen kellonajan.

HUOM: *Pikavalinnat toimivat normaalisti myös virransäätötilassa. Kompassi aktivoituu automaattisesti kun käytät Bearing Tracking-toimintoa pikavalinnan avulla.*

3.3.2. Use (Käyttötapa)

Use-toiminnon avulla voit määritellä käytetäänkö ilmanpaineanturia korkeusmittarina vaiko ilmapuntarina.

Jos valitset asetuksen *Alti* (korkeusmittari), mitattu ilmanpaine näytetään korkeustietoina ja laite tulkitsee siinä tapahtuvat muutokset korkeusmuutoksiksi.

Valitessasi *Alti*-vaihtoehdon, Compass-, Hiking- ja Chrono-tilan korkeusarvot muuttuvat mutta Weather-tilan toisella rivillä näytettävä ilmanpaine merenpinnan tasolla ei muutu. Absoluuttisen ilmanpaineen lukema muuttuu jos olet valinnut sen Weather-tilan kolmannella rivillä näytettäväksi tiedoksi.

Jos valitset asetuksen *Baro* (ilmapuntari), mitattu ilmanpaine näytetään sää tietoina ja laite tulkitsee siinä tapahtuvat muutokset säämuutoksiksi.

Valitessasi *Baro*-vaihtoehdon, *Compass*-, *Hiking*- ja *Chrono*-tilan korkeusarvot eivät muutu. *Weather*-tilan absoluuttinen ilmanpaine ja ilmanpaine merenpinnan tasolla sen sijaan muuttuvat.

Valitse oikea vaihtoehto sen mukaan, mitä haluat mitata. Esimerkiksi vaellusretkellä voit valita *Alti*-vaihtoehdon nähdäksesi kuinka korkealle olet kiivennyt. Kun leiriydyt yöksi, voit vaihtaa asetukseksi *Baro*-vaihtoehdon varmistaaksesi etteivät äkilliset säämuutokset pääse yllättämään sinua.

Valitse haluamasi vaihtoehto seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Use* ja paina *Suunto*-näppäintä. *Alti/Baro*-kenttä näkyy korostettuna.
2. Vaihda kentän arvoa nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Laite palaa automaattisesti toimintovalikkoon.

3.3.3. Altitude/Sealevel (Viitekorkeus/-ilmanpaine)

Jotta korkeusmittari toimisi luotettavasti, on sinun määriteltävä viitekorkeus. Viitekorkeudella tarkoitetaan korkeuslukemaa joka vastaa todellista korkeutta. Aseta viitekorkeus ollessasi paikassa jonka todellisen korkeuden voit määrittää esimerkiksi topografisen kartan avulla. *Suunto X6HR*:än viitekorkeudeksi on tehtaalla asetettu lukema, joka vastaa ilmanpaineeltaan (1013 hPa/29.90 inHg) ja korkeudeltaan normaalia merenpinnan tasoa. Jos et tiedä senhetkisen sijaintisi korkeutta tai merenpinnan tason ilmanpainetta, voit saada arvion korkeudesta asettamalla merenpinnan tason ilmanpaineeksi 1013 hPa/29.90 inHg.

Weather-tilassa *Altitude*-toiminnon tilalla on *Sealevel*-toiminto, se toimii ja määrittää samalla tavalla kuin *Altitude*.

Aseta viitekorkeus seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Altitude* ja paina *Suunto*-näppäintä.
2. Aseta viitekorkeus nuolinäppäimillä senhetkisen sijaintisi mukaan ja paina *Suunto*-näppäintä. Laite palaa toimintovalikkoon.

Jos et tiedä sijaintisi todellista korkeutta, voit käyttää ilmapuntaria sen määrittämiseen. Siirry tällöin Weather-tilaan ja määrittele senhetkinen ilmanpaine merenpinnan tasolla. Voit selvittää merenpinnan tason ilmanpaineen esimerkiksi lentokentän, sääaseman tai Internetin sääpalveluiden avulla.

3.3.4. Compass (Kompassi)

Compass-toiminnon alavalikko sisältää toimintoja kompassin kalibroimiseen tai erannon asettamiseen.

Kompassin kalibrointi (Calibrate)

Kalibroi kompassi jos se ei toimi luotettavasti, esimerkiksi jos se ei näytä suuntimaa oikein tai jos suuntima muuttuu liian hitaasti. Muista kalibroida laite myös pariston vaihdon jälkeen.

Voimakkaat sähkömagneettikentät kuten sähkölinjat, kaiuttimet ja magneetit voivat vaikuttaa kompassin lukemaan. Kalibroi laite jos se on altistunut näille tekijöille.

On lisäksi suositeltavaa kalibroida kompassi aina ennen pidemmälle retkelle, esimerkiksi vaellukselle lähtöä.

HUOM: *Kalibroi kompassi ennen ensimmäistä käyttökertaa ja aina ennen pidemmälle retkelle lähtöä.*

HUOM: *Pidä laite vaaka-asennossa kalibroinnin aikana.*

Kalibroi kompassi seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Compass* ja paina *Suunto*-näppäintä.
2. Valitse alavalikosta nuolinäppäimillä kohta *Calibrate* ja paina *Suunto*-näppäintä.
3. Näytölle ilmestyy teksti "ROTATE 360°" ja lähtölaskenta 5:stä 0:aan. Kun laite on laskenut nollaan, kalibrointi alkaa. Pidä *Suunto X6HR* vaaka-asennossa ja käännä laitetta hitaasti täysi ympyrä myötä- tai vastapäivään.
 - Vaaka-asennon ilmaisin osoittaa kalibroinnin olevan käynnissä. Animaatio ilmaisee kalibrointiprosessin edistymistä.
 - Jos kalibrointi onnistuu, viesti "COMPLETE" (valmis) ilmestyy hetkeksi näytölle ja laite palaa toimintovalikkoon.
 - Jos kalibrointi epäonnistuu, viesti "TRY AGAIN" (yritä uudelleen) ilmestyy näytölle hetkeksi, minkä jälkeen laite palaa uuden kalibrointiyrityksen lähtölaskentaan. Kalibrointi onnistuu yleensä toisella yrityksellä.
 - Jos kalibrointi epäonnistuu 5 kertaa peräkkäin, viesti "FAILED, REFER MANUAL" (katso ohje) ilmestyy hetkeksi näytölle, minkä jälkeen laite palaa *Compass*-toiminnon alavalikkoon.

Jos kalibrointi epäonnistuu 5 kertaa peräkkäin, tarkista oletko alueella jossa on suurien metalliesineiden, voimajohtojen, kaiuttimien tai sähkömoottoreiden aiheuttamia magneettikenttiä. Siirry toiseen paikkaan ja yritä kalibroida kompassi uudelleen.

Voit myös poistaa pariston ja asettaa sen sitten uudelleen paikalleen. Varmista että kompassi pysyy vaaka-asennossa kalibroinnin aikana – kalibrointi voi epäonnistua jos laite on epävaka.

Jos et edelleenkään saa laitetta kalibroitua, ota yhteys valtuutettuun *Suunto*-laitteiden huoltoliikkeeseen.

HUOM: Vaaka-asennon ilmaisinta ei näytetä jos kompassi kalibroidaan sykemittarin ollessa käytössä.

Kompassin erannon asettaminen (Declin)

Voit korjata karttapohjoisen ja magneettisen pohjoisen välisen eron asettamalla erannon. Tiedon erannosta löydät esimerkiksi paikkakuntasi topografisista kartoista.

Aseta kompassin eranto seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Compass* ja paina *Suunto*-näppäintä.
2. Valitse alavalikosta nuolinäppäimillä kohta *Declin* ja paina *Suunto*-näppäintä. Seuraavan näytön ensimmäinen rivi aktivoituu.
3. Valitse haluamasi asetus nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. *Off* = ei erantoa, *East* = itä ja *West* = länsi. Kenttä, jossa voit määritellä erannon asteina, aktivoituu.
4. Aseta astelukema nuolinäppäimillä. Astelukeman oletusarvona on joko 0.0° tai viimeksi määrittämäsi eranto.
5. Paina *Suunto*-näppäintä. Laite palaa compass-toiminnon alavalikkoon.

3.4. WEATHER-TILA

3.4.1. Perusnäyttö

Kun valitset Weather- eli säätilan, sen perusnäyttö aukeaa. Perusnäytöllä on kolme riviä.

Lämpötila

Ensimmäiseltä riviltä näet lämpötilan haluamissasi yksiköissä. Lisätietoa lämpötilan mittayksikön määrittämisestä löydät luvusta 3.2.6.

HUOM: Koska ruumiinlämpösi vaikuttaa anturin mittaamaan lämpötilaan, pidä laitetta poissa iholta ainakin 15 minuutin ajan ennen kuin tarkistat lämpötilan jotta saisit tarkan lukeman.

Ilmanpaine

Toiselta riviltä näet ilmanpaineen merenpinnan tasolla. Lisätietoa ilmanpaineen mittayksikön määrittämisestä löydät luvusta 3.2.6.

Pikavalinnat

Perusnäytön kolmannella rivillä voidaan näyttää kolme eri tietoa, voit valita vaihtoehtoista haluamasi pikavalintanäppäimen avulla. Vaihda näytettävä toiminto toiseen painamalla *Stop/CL*-näppäintä.

- **Trendi:** Graafinen esitys joka kuvaa ilmanpaineen muutoksia (merenpinnan taso) viimeisen kuuden tunnin aikana 15 minuutin jaksoissa.
- **Absoluuttinen ilmanpaine:** Absoluuttinen ilmanpaine eli todellinen ilmanpaine senhetkisessä sijainnissasi.
- **Aika:** Senhetkinen kellonaika.

3.4.2. Use (Käyttötapa)

Use-toiminnon avulla voit määritellä käytetäänkö ilmanpaineanturia korkeusmittarina (*Alti*) vai ilmapuntarina (*Baro*). Lisätietoja löydät luvusta 3.3.2.

HUOM: Useimmissa *Weather-tilan* toiminnoissa *Use-toiminnon* oikea asetus on *Baro*.

3.4.3. Sealevel (Merenpinnan tason ilmanpaine)

Tämän toiminnon avulla voit asettaa ilmanpaineen merenpinnan tasolla. Merenpinnan tason ilmanpaine lasketaan senhetkisen sijaintisi todellisen ilmanpaineen mukaan.

Lisätietoa ilmanpaineesta merenpinnan tasolla löydät luvusta 3.3.3.

Aseta ilmanpaine merenpinnan tasolla seuraavasti:


1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Sealevel* ja paina *Suunto*-näppäintä.
2. Aseta merenpinnan ilmanpaine nuolinäppäimillä niin, että se on senhetkisen sijaintisi todellista painetta vastaava ilmanpaine merenpinnan tasolla samalla hetkellä. Paina sitten *Suunto*-näppäintä. Laite palaa toimintovalikkoon.

3.4.4. Alarm (Hälytys)

Alarm-toiminnon avulla voit asettaa säähälytyksen, joka ilmoittaa sinulle jos ilmanpaine laskee kolmen tunnin aikana yli 4 hPa/0,118 inHg.

HUOM: *Säähälytystä voi käyttää ainoastaan silloin kun Use-toiminnon asetuksena on Baro.*

Aseta tai poista säähälytys seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Alarm*. Näet hälytyksen senhetkisen tilan toimintovalikosta; *On* = päällä, *Off* = pois.
2. Paina *Suunto*-näppäintä. *On/Off*-kenttä näkyy korostettuna.
3. Vaihda kentän arvoksi nuolinäppäimillä joko *On* tai *Off* ja paina *Suunto*-näppäintä. Säähälytyksen aktivoituessa hälytyssymboli  välkkyy ja taustavalo syttyy. Kun hälytys soi, voit lopettaa sen mitä tahansa näppäintä painamalla.

3.4.5. Memory (Muisti)

Memory eli muistitoiminto tallentaa automaattisesti viimeisten 48 tunnin säätiedot. Laitteen muistiin tallennetut tiedot esitetään niitä selatessasi seuraavassa järjestyksessä:

- Maksimi-ilmanpaine merenpinnan tasolla mittausjakson aikana, päivämäärä ja kellonaika.
- Minimi-ilmanpaine merenpinnan tasolla mittausjakson aikana, päivämäärä ja kellonaika.
- Maksimilämpötila mittausjakson aikana, päivämäärä ja kellonaika.
- Minimilämpötila mittausjakson aikana, päivämäärä ja kellonaika.
- Ilmanpaine merenpinnan tasolla ja lämpötila suhteessa kellonaikaan ja päivämäärään, tästä hetkestä alkaen. Ensimmäiset 6 tuntia näytetään tunnin jaksoissa ja seuraavat 42 tuntia 3 tunnin jaksoissa.

HUOM: Jos Use-toiminnon asetuksena on Alti, muistiin tallennettava ilmapaineen arvo pysyy samana.

Voit tarkastella muistiin tallennettuja säätietoja seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Memory* ja paina *Suunto*-näppäintä. Näytöllä näkyy ensimmäinen sivu tiedoista.
2. Voit selata tietoja nuolinäppäimillä: nuoli *ylös* selaa tietoja eteenpäin ja nuoli *alas* taaksepäin.
3. Kun haluat lopettaa tietojen tarkastelun, paina joko *Suunto*- tai *Stop/CL*-näppäintä.

3.5. HIKING-TILA

3.5.1. Perusnäyttö

Kun valitset Hiking- eli vaellustilan, sen perusnäyttö aukeaa. Perusnäytöllä on kolme riviä.

Nousu-/laskunopeus

Ensimmäiseltä riviltä näet nousu- tai laskunopeutesi haluamissasi mittayksiköissä. Lisätietoa nousu- tai laskunopeuden mittayksikön määrittämisestä löydät luvusta 3.2.6.

Korkeus

Toiselta riviltä näet sijaintisi korkeuden. Lisätietoa korkeuden mittayksikön määrittämisestä löydät luvusta 3.2.6.

Pikavalinnat

Perusnäytön kolmannella rivillä voidaan näyttää kolme eri tietoa, voit valita vaihtoehdoista haluamasi pikavalintanäppäimen avulla. Vaihda näytettävä toiminto toiseen painamalla *Stop/CL*-näppäintä.

- **Korkeus:** Korkeuden kumulatiivinen lukema lokikirjan käynnistämisestä lähtien mitattuna. Jos lokikirjaa ei ole käynnistetty, näkyy näytössä teksti "ASC 0".
- **Muutokset:** Toiminto näyttää korkeus- ja aikamuutokset jotka ovat tapahtuneet sen jälkeen kun kyseiset tiedot on viimeksi nollattu. Paina *Start*-näppäintä kun haluat nollata laitteen ja aloittaa uuden mittauksen. Tämä toiminto on aina mittaustilassa, ts. se mittaa aikaa ja korkeuden muutoksia koko ajan, mutta näyttää tiedot vain silloin kun valitset toiminnon.

Ensimmäisten 10 tunnin ajan laite näyttää sekä minuutit että tunnit. Tämän jälkeen, seuraavien 89 tunnin ajan laite näyttää vain tunnit ja lopuksi ainoastaan kenoviivan ja kirjaimen 'h'.

- **Aika/Syke:** Senhetkinen kellonaika. Mikäli sykemittari vastaanottaa sykesignaalia, tällä rivillä näytetään sykettä kellonajan sijaan.

3.5.2. Logbook (Lokikirja)

Logbook- eli Lokikirjatoiminnon avulla voit tallentaa tietoja esimerkiksi vaellusretkistäsi. Kun käynnistät lokikirjan, se alkaa kerätä tietoa kumulatiivisista nousuista ja laskuista, nousu- ja laskunopeuksien keskiarvoista, korkeimmista ja matalimmista pisteistä, sykkeestä sekä reittipisteistä jotka voit määrittellä retken aikana. Kun lopetat lokikirjan käytön, siihen mennessä kerätyt tiedot tallennetaan lokikirjatiedostona jota voit halutessasi tarkastella myöhemmin. Voit tallentaa Suunto X6HR:ään 20 lokikirjatiedostoa kerrallaan. Voit tallentaa useampia lokikirjoja tietokoneelle tietokoneliitännän avulla. Lisätietoja löydät luvusta 4.1.

HUOM: Voit tallentaa täydellisen kaavion toiminnosta käyttämällä Chrono-tilan ajanottokelloa.

Lokikirjan käynnistäminen (Start)

Käynnistä lokikirja seuraavasti:

1. Paina *Suunto*-näppäintä ollessasi perusnäytöllä.
2. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Logbook* ja paina *Suunto*-näppäintä.
3. Valitse alavalikosta nuolinäppäimillä kohta *Start* ja paina *Suunto*-näppäintä.

Jos muistia on riittävästi jäljellä, laite alkaa tallentaa tietoja, edellyttäen että lokikirja ei ollut ennestään käynnissä. Näyttöön ilmestyy viesti “LOGBOOK STARTED” (lokikirja käynnistetty) ja laite palaa toimintovalikkoon.

Jos lokikirja oli jo valmiiksi aktivoitu, viesti “LOGBOOK ALREADY RUNNING” (lokikirja jo käynnissä) ilmestyy näytölle ja laite palaa toimintovalikkoon jonka *Stop*-kenttä näytetään korostettuna.

Jos taas muistia ei ole riittävästi vapaana, viesti “MEMORY FULL” (muisti täynnä) ilmestyy näytölle ja Suunto X6HR pyytää sinua poistamaan lokitiedoston.

Valitse nuolinäppäimillä lokitiedosto jonka haluat poistaa ja paina *Suunto*-näppäintä. Tiedosto poistetaan muistista ja laite palaa logbook-toiminnon alavalikkoon.

HUOM: *Syketietoa tallennetaan vain mikäli lähetinvyö on aktiivinen lokikirjan ollessa käynnistettynä.*

Lokikirjan käytön lopettaminen (Stop)

Lopeta lokikirjan käyttö seuraavasti:

1. Paina *Suunto*-näppäintä ollessasi perusnäytöllä.
2. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Logbook* ja paina *Suunto*-näppäintä.
3. Valitse alavalikosta nuolinäppäimillä kohta *Stop* ja paina *Suunto*-näppäintä. Tietojen tallentaminen lopetetaan ja näytölle ilmestyy viesti “LOGBOOK STOPPED” (lokikirjan käyttö lopetettu). Laite palaa automaattisesti toimintovalikkoon.

Jos lokikirja ei ollut käynnissä yrittäessäsi lopettaa sen käytön, laite palaa toimintovalikkoon.

Lokitiedostojen selaaminen (View)

Lokikirja-toiminnon alatoiminto *View* (katselu) sisältää Suunto X6HR:än muistiin tallennetut Hiking-tilan lokitiedostot. View-toiminnon avulla voit joko tarkastella lokeja tai poistaa niitä muistista. Voit selata listaa eteen- ja taaksepäin. Selaa lokitiedostoja seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Logbook* ja paina *Suunto*-näppäintä.

2. Valitse kohta *View* ja paina *Suunto*-näppäintä. Näytölle ilmestyy lista kaikista tallennetuista lokitiedostoista.
3. Voit selata listaa nuolinäppäimillä kunnes haluamasi lokitiedosto näkyy korostettuna. Paina seuraavaksi *Suunto*-näppäintä. Lokitiedoston ensimmäinen sivu ilmestyy näytölle.
4. Paina nuolta *ylös* kun haluat katsella lokitiedoston seuraavaa sivua. Lokitiedoston sivut näytetään seuraavassa järjestyksessä:
 - Aloituspäivä ja -aika, tiedoston kokonaisaika ja nousujen lukumäärä.
 - Nousun kokonaisarvo ja nousunopeuden keskiarvo.
 - Laskun kokonaisarvo ja laskunopeuden keskiarvo.
 - Suurin korkeuslukema, päivämäärä ja kellonaika.
 - Tiedoston alhaisin korkeuslukema, päivämäärä ja kellonaika.
 - Sykkeen keskiarvo.
 - Minimi- ja maksimisykkeet.
 - Muista lokitiedostoon mahdollisesti tallentamistasi reittipisteistä näytetään korkeus, syke, päivämäärä ja kellonaika. Voit tallentaa yhteen lokitiedostoon 10 tällaista merkintää.

Laskun, nousun ja sykkeen kokonaisarvot päivitetään 10 sekunnin välein. Kun haluat palata perusnäyttöön, paina *Suunto*-näppäintä.

HUOM: Jos yrität selata lokitiedostojen listaa vaikka yhtään tiedostoa ei olisi vielä tallennettu, viesti "NO LOGBOOK FILES" (ei lokitiedostoja) ilmestyy näytölle ja laite palaa lokikirjavalikkoon.

HUOM: Mikäli sykemittari ei ollut käynnissä lokikirjan tallennuksen aikana, sykenäytöllä näytetään teksti " — —".

Lokitiedostojen poistaminen (Erase)

Voit poistaa lokitiedostoja seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Logbook* ja paina *Suunto*-näppäintä.
2. Valitse kohta *Erase* ja paina *Suunto*-näppäintä. Näytölle ilmestyy lista kaikista tallennetuista lokitiedostoista.
3. Voit selata listaa nuolinäppäimillä kunnes lokitiedosto jonka haluat poistaa näkyy korostettuna. Paina seuraavaksi *Suunto*-näppäintä. *Suunto X6HR* näyttää tiedoston ja tekstin "ERASE?" näytöllä.
4. Hyväksy tiedoston poistaminen painamalla *Suunto*-näppäintä. Laite palaa lokitiedostojen listaan.
5. Jos haluat perua tekemäsi poiston, paina *Stop/CL*-näppäintä. Laite palaa edelliseen valikkoon.

Lokikirjan historian tarkasteleminen (History)

Lokikirjan historia sisältää nousujen ja laskujen kumulatiivisen arvon sekä suurimman tallennetun korkeuslukeman (Hiking ja Chrono-tiloissa) laitteen käytön ajalta.

Voit tarkastella historiaa seuraavasti:

1. Paina *Suunto*-näppäintä ollessasi perusnäytöllä.
2. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Logbook* ja paina *Suunto*-näppäintä.
3. Valitse nuolinäppäimillä kohta *History* ja paina *Suunto*-näppäintä.
4. Paina nuolta *ylös* selataksesi historiatietoja. Tiedot näytetään seuraavassa järjestyksessä:
 - Kumulatiivinen nousu.

- Kumulatiivinen lasku.
- Suurin korkeuslukema, päivämäärä ja kellonaika.

Lokikirjan historiatietojen nollaaminen

Nollaa lokikirjan historiatiedot seuraavasti:

1. Luo Suunto X6_{HR}:n ja Suunto Activity Managerin (SAM) välille yhteys.
2. Napsauta *Wristop* → *History* → *Reset History*. Nykyiset historiatiedot siirtyy SAM:in tietokantaan ja rannetietokoneen muistissa olevat historiatiedot nollautuvat.

Reittipisteiden tallentaminen

Voit lisätä lokitiedostoon reittipisteitä ja näin tallentaa tietoja reitin tietyn kohdan korkeudesta ja kellonajasta. Voit lisätä reittipisteitä ainoastaan Hiking-tilassa. Voit tallentaa yhteen lokitiedostoon 10 tällaista merkintää.

Merkin tallentaminen lokitiedostoon tallentaa myös senhetkisen sykkelukeman mikäli sykemittari on toiminnassa.

Lisää reittipiste painamalla *Start*-näppäintä lyhyesti kun lokikirja on käynnissä. Pitkä painallus syyttää taustavalon eikä reittipistettä tallenneta. Reittipisteet lisätään lokitiedostoon ja voit tarkastella niitä listaamalla lokitiedostot (kts. luku 3.5.2.). Kun olet lisännyt reittipisteen, viesti "MARK POINT SAVED" (reittipiste tallennettu) ilmestyy näytölle.

Kaikki reittipisteet tallennettuasi voit tietokoneen avulla luoda profiilin joka yhdistää pisteet viivalla. Tämän toiminnon avulla voit esimerkiksi luoda yksinkertaisen korkeusprofiilin retkestäsi. Voit myös käyttää reittipisteitä reitillä olevien kahden eri pisteen välisen korkeus- ja aikatietojen vertailuun. (Vrt. Muutokset-pikavalinta luvussa 3.5.1.)

3.5.3. Use (Käyttötapa)

Use-toiminnon avulla voit määritellä käytetäänkö ilmanpaineanturia korkeusmittarina (*Alti*) vai ilmapuntarina (*Baro*). Lisätietoja löydät luvusta 3.3.2.

3.5.4. Altitude (Viitekorkeus)

Tämän toiminnon avulla voit määrittää vertailukorkeuden. Lisätietoa vertailukorkeudesta löydät luvusta 3.3.3.

3.5.5. Alarms (Hälytykset)

Alarms-toiminnon avulla voit asettaa korkeushälytyksen joka varoittaa sinua jos ylität asettamasi korkeusrajan. Lasku-/nousunopeuden hälytys varoittaa sinua jos nousu- tai laskunopeutesi on määrittämäsi tasoa suurempi. Kun hälytys soi, voit lopettaa sen painamalla mitä tahansa näppäintä.

HUOM: Hälytykset toimivat ainoastaan, kun Use-toiminnon asetuksena on *Alti*.

Korkeushälytyksen asettaminen (Altitude)

Aseta korkeushälytys seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Alarms* ja paina *Suunto*-näppäintä. Hälytysvaihtoehdot näkyvät näytöllä.
2. Valitse nuolinäppäimillä kohta *Altitude* ja paina *Suunto*-näppäintä. *On/Off* -kenttä näkyy korostettuna.
3. Vaihda nuolinäppäimillä hälytyksen asetukseksi joko *On* (päällä) tai *Off* (pois) ja paina *Suunto*-näppäintä. Kenttä, jossa voit määrittää korkeuden, näkyy korostettuna.
4. Aseta nuolinäppäimillä haluamasi korkeus, jonka ylittäminen aktivoi hälytyksen ja paina *Suunto*-näppäintä. Laite palaa toimintovalikkoon.

Lasku/nousunopeuden hälytyksen asettaminen (Asc/Dsc)

Aseta lasku/nousunopeuden hälytys seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Alarms* ja paina *Suunto*-näppäintä. Hälytysvaihtoehdot näkyvät näytöllä.

2. Valitse nuolinäppäimillä kohta *Asc/Dsc* ja paina *Suunto*-näppäintä. *On/Off* -kenttä näkyy korostettuna.
3. Vaihda nuolinäppäimillä hälytyksen asetukseksi joko *On* (päällä) tai *Off* (pois) ja paina *Suunto*-näppäintä. Lasku-/nousunopeuden kenttä näkyy korostettuna.
4. Määrittele nuolinäppäimillä nopeus, jonka ylittäminen aktivoi hälytyksen ja paina *Suunto*-näppäintä. Laite palaa toimintovalikkoon.

HUOM: *Nousunopeus määritellään positiivisena lukuna ja laskunopeus negatiivisena lukuna.*

3.6. CHRONO -TILA

3.6.1. Perusnäyttö

Kun valitset Chrono -tilan eli ajanottokellon, sen perusnäyttö aukeaa. Perusnäytöllä on kolme riviä.

Korkeus

Ensimmäiseltä riviltä näet korkeuden haluamissasi mittayksiköissä. Lisätietoa Korkeuden mittayksikön määrittämisestä löydät luvusta 3.2.6.

Ajanottokello

Toiselta riviltä näet kokonaisajan ja kierrosajan. Kokonaisaika eli *split time* tarkoittaa aikaa joka on kulunut ajanoton aloittamisesta tähän hetkeen. Kun avaat Chrono-tilan, perusnäytön toisella rivillä näkyy joko lukema *0:00,00*, edellisen ajanoton lukema tai, jos ajanottokello on jo käynnissä, juokseva aika. Aika alkaa juosta kun painat *Start*-näppäintä.

Jos haluat nähdä sekä kokonais- että kierrosajan, paina *Start*-näppäintä uudelleen. Toisella rivillä oleva kokonaisaika pysähtyy kolmen sekunnin ajaksi näyttämään kokonaisaika, sen jälkeen kolme sekuntia kierrosaikaa ja alkaa sitten juosta uudelleen.

Kun haluat pysäyttää ajanoton, paina *Stop/CL*-näppäintä ollessasi Chrono-tilassa. Pysäytysaika näkyy tällöin toisella rivillä. Voit nollata ajan *Stop/CL*-näppäimen pitkällä painalluksella.

HUOM: Jos haluat jatkaa samaa ajanottoa prosessia keskeytyksen jälkeen, paina *Start*-näppäintä *Stop/CL*-näppäimen eli tietojen nollaamisen sijaan.

HUOM: Muistissa täytyy olla vapaata tilaa jotta ajanotto voidaan aloittaa. Jos muisti on täynnä, laite kertoo siitä ”MEMORY FULL” -viestillä ja ehdottaa vanhimman tiedoston poistamista. Poista laitteen ehdottama tiedosto painamalla *Suunto*-näppäintä tai valitse jokin toinen tiedosto ja poista se. Voit käynnistää ajanottokellon tiedoston poistamisen jälkeen. Lisätietoa muistitiedostojen poistamisesta löydät luvusta 3.6.2.

Aika/Syke

Kolmas rivi näyttää sykettä.

Jos sykemittari ei ole toiminnassa, kolmas rivi näyttää kellonaikaa. Chrono-tilassa kolmas rivi näyttää ensin kellonaikaa. Jos *Suunto X6HR* vastaanottaa sykesignaalin, kolmas rivi alkaa automaattisesti näyttää sykelukemaa. Jos laite ei saa sykesignaalia, kolmannelle riville ilmestyy ”—”. Jos sykemittaus keskeytyy 5 minuutiksi, kolmas rivi alkaa taas näyttää kellonaikaa. Jos haluat tämän jälkeen aktivoida sykemittauksen uudelleen, siirry johonkin toiseen tilaan ja palaa sitten takaisin Chrono-tilaan.

3.6.2. Memory (Muisti)

Chrono-tilan Memory- eli muistitoiminto tallentaa automaattisesti aika- ja korkeustietoja kun ajanottokello on käynnissä. *Suunto X6HR* tallentaa korkeus- ja aikatietoja aina

kun ajanottokello on käynnissä mutta syketietoja tallennetaan vain kun sykemittari on toiminnassa. Sama tiedosto sisältää sekä korkeus- että syketietoja, mutta niitä tarkastellaan erikseen *View Alti* ja *View HR*-toiminnoilla. Mikäli sykemittari ei ole ollut toiminnassa tallennuksen aikana, tiedosto ei sisällä tarkasteltavaa syketietoa eikä *View HR* näytä tiedoston päivämäärää tiedostolistassa.

Syketiedostojen tarkasteleminen (View HR)

Muistitiedostot sisältävät syketietoja.

Selaa muistitiedostoja seuraavasti:

1. Valitse toimintavalikosta nuolinäppäimillä kohta *Memory* ja paina *Suunto*-näppäintä. Alavalikko aukeaa ja kohta *View HR* näkyy korostettuna.
2. Paina *Suunto*-näppäintä. Näytölle ilmestyy lista muistitiedostoista. Tiedostot on listattu siten, että uusin tiedosto näkyy listalla ensimmäisenä.
3. Selaa listaa nuolinäppäimillä kunnes haluamasi tiedosto näkyy korostettuna ja paina *Suunto*-näppäintä. Jos tiedostossa ei ole syketietoja, ilmoitus "NO HR DATA" ilmestyy näytölle ja palaat muistitiedostojen listaan.
4. Voit selata tiedoston sivuja nuolinäppäimillä. Tiedot näytetään seuraavassa järjestyksessä:
 - Tiedoston kokonaiskesto ja kierrosten lukumäärä.
 - Keskiarvosyke.
 - Minimi- ja maksimisykkeet.
 - Syke yli *High*-sykerajan. Näyttää sykkeen ja ajan minuuteissa ja sekunneissa.
 - Syke alle *Low*-sykerajan. Näyttää sykkeen ajan minuuteissa ja sekunneissa.
 - Ykstyiskohtaisemmat tiedot kyseisestä tiedostosta: syke tallennusvälin mukaisissa reittipisteissä sekä korkeusmittausten graafiset esitykset. Nämä tiedot esitetään seuraavasti:

Ensimmäinen rivi:

- Kokonaisaika.

Toinen rivi:

- Vasen puoli näyttää graafisen esityksen sykkeestä suhteessa aikaan. Graafisen esityksen mitta-asteikko riippuu tallennusvälin pituudesta.
- Oikea puoli näyttää kokonaisajan, joka on sama kuin kulunut aika ennen ensimmäistä kierrosaikaa. Oikea puoli näyttää tallennetuille ajoille myös tekstit "lap" (kierrosaika) ja "split" (kokonaisaika) sekä niiden järjestysnumerot.

Kolmas rivi:

- Syke, joka näytetään määritetyn tallennusvälin (2, 10 tai 60 s) mukaisesti.

HUOM: Mikäli sykettä ei ole kyseisellä hetkellä tallennettu, kolmannella rivillä näkyy 0.

Korkeusmuistitiedostojen tarkasteleminen (View Alti)

Muistitiedostot sisältävät aika- ja korkeustietoja.

Selaa muistitiedostoja seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Memory* ja paina *Suunto*-näppäintä. Alavalikko aukeaa.
2. Valitse kohta *View Alti* ja paina *Suunto*-näppäintä. Näytölle ilmestyy lista muistitiedostoista.
3. Selaa listaa nuolinäppäimillä kunnes haluamasi tiedosto näkyy korostettuna ja paina *Suunto*-näppäintä.
4. Voit selata tiedoston sivuja nuolinäppäimillä. Tiedot näytetään seuraavassa järjestyksessä:
 - Nousun kokonaisarvo ja nousunopeuden keskiarvo.

- Laskun kokonaisarvo ja laskunopeuden keskiarvo.
- Suurin korkeuslukema, päivämäärä ja kellonaika.
- Alhaisin korkeuslukema, päivämäärä ja kellonaika.
- Yksityiskohtaisemmat tiedot kyseisestä tiedostosta: korkeus ja nousu- ja laskunopeus tallennusvälin mukaisissa reittipisteissä sekä korkeusmittausten graafiset esitykset. Nämä tiedot esitetään seuraavasti:

Ensimmäinen rivi:

- Kokonaisaika

Toinen rivi:

- Vasen puoli näyttää graafisen esityksen korkeusmuutoksista suhteessa aikaan. Graafisen esityksen mitta-asteikko riippuu tallennusvälin pituudesta.
- Oikea puoli näyttää kokonaisajan tallentamisajankohdan nousu- ja laskunopeuden. Oikea puoli näyttää myös tallennettujen kokonais- ja kierrosaikojen järjestysnumerot. Oikea puoli näyttää tallennetuille ajoille myös tekstit ”lap” (kierrosaika) ja ”split” (kokonaisaika) sekä niiden järjestysnumerot.

Kolmas rivi

- Korkeus, joka näytetään määritellyn tallennusvälin (2, 10 tai 60 sekuntia) mukaisesti.

HUOM: Jos yrität tarkastella tiedostoa vaikka yhtään muistitiedostoa ei olisi tallennettu, viesti “NO FILES IN MEMORY” (ei tiedostoja muistissa) ilmestyy näytölle ja laite palaa toimintovalikkoon.

HUOM: Kun käynnistät ajanottokellon, se aloittaa korkeusprofiilin tallentamisen. Laite lopettaa profiilin tallentamisen jos muisti tulee täyteen. Ajanottokello pysyy kuitenkin käynnissä ja yhteenvetotiedot päivitetään.

Muistitiedostojen poistaminen (Erase)

Jos muisti on täynnä, et voi käynnistää ajanottokelloa ennen kuin olet poistanut vähintään yhden muistitiedoston.

Poista muistitiedosto seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Memory* ja paina *Suunto*-näppäintä. Alavalikko aukeaa.
2. Valitse kohta *Erase* ja paina *Suunto*-näppäintä. Näytölle ilmestyy lista muistitiedostoista. Tiedostot on listattu siten, että uusin tiedosto näkyy näytöllä ensimmäisenä.
3. Selaa listaa nuolinäppäimillä kunnes tiedosto, jonka haluat poistaa, näkyy korostettuna. Paina *Suunto*-näppäintä.
4. Hyväksy poisto painamalla *Suunto*-näppäintä ollessasi näytössä jossa on teksti "ERASE?" sekä tiedoston tallennuksen kellonaika ja päivämäärä. Jos haluat keskeyttää poistotoiminnon, paina *Stop/CL*-näppäintä. Molemmissa tapauksissa palaat automaattisesti tiedostolistaan.

HUOM: Jos yrität poistaa tiedoston vaikka listalla ei ole yhtään muistitiedostoa, viesti "NO FILES IN MEMORY" (ei tiedostoja muistissa) ilmestyy näytölle ja laite palaa toimintovalikkoon.

View näyttää syketietoa aina kun sitä on tallennettu muistitiedostoon. Muuten vain näytetään vain korkeustietoa.

Pääset pois *Erase*-valikosta milloin vain painamalla *Stop/CL*-näppäintä.

Tallennusvälin asettaminen (Interval)

Interval-toiminnon avulla voit asettaa tallennusvälin, joka määrittelee, kuinka usein muistiin tallennetaan tietoja. Tallennusväli voi olla joko 2, 10 tai 60 sekuntia. Jos vaihdat tallennusväliä ajanotokellon ollessa käynnissä, muutos ei vaikuta senhetkiseen tallennukseen. Muutos astuu voimaan seuraavan ajanoton alkaessa.

Vaihda tallennusväli seuraavasti:

1. Avaa toimintovalikko painamalla Suunto-näppäintä Chrono-tilan perusnäytöllä.
2. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Memory* ja paina *Suunto*-näppäintä. Alavalikko aukeaa.
3. Valitse nuolinäppäimillä kohta *Interval* ja paina *Suunto*-näppäintä.
4. Aseta tallennusväli nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä.

Muistin kapasiteetti on 4 h 20 min kun tallennusväli on 2 s, 22 h kun tallennusväli on 10 s, ja 133 h kun tallennusväli on 60 s. Nämä ajat ovat likimääräisiä ja riippuvat muistiin tallentamiesi kierrosaikojen määrästä. Vapaa muistitila prosenteissa näytetään Memory-toiminnon Interval-alavalikossa alimmalla rivillä.

3.6.3. Altitude (Viitekorkeus)

Tämän toiminnon avulla voit määrittää viitekorkeuden. Lisätietoa viitekorkeudesta löydät luvusta 3.3.3.

3.6.4. Use (Käyttötapa)

Use-toiminnon avulla voit määrittellä käytetäänkö ilmanpaineanturia korkeusmittarina (*Alti*) vai ilmapuntarina (*Baro*). Lisätietoja löydät luvusta 3.3.2.

3.6.5. Timer (Intervalliajastin)

Voit asettaa ajastimen antamaan merkkiäänen tietyin väliajoin ja käyttää tätä toimintoa esim. intervalliharjoittelussa. Voit asettaa kaksi intervallia, *Int1* ja *Int2*.

Ajastin on synkronoitu ajanottokellon kanssa ja käynnistyyään se antaa merkkiäänen, kun ajanotto on käynnissä. Mikäli intervalleja on asetettu kaksi, ne antavat merkkiäänen peräjälkeen.

HUOM: *Sinun ei tarvitse kuitata merkkiääntä sen kuullessasi.*

Ajastimen asettaminen

Aseta ajastin seuraavasti:

1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Timer* ja paina *Suunto*-näppäintä. *On/Off*-valinta aktivoituu.
2. Aseta ajastin *on*-tilaan nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. *Int1* minuuttikenttä aktivoituu.
3. Aseta minuutit nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Sekuntikenttä aktivoituu.
4. Aseta sekunnit nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. *Int2* minuuttikenttä aktivoituu.
5. Aseta minuutit nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Sekuntikenttä aktivoituu.
6. Aseta sekunnit nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Ajastin on nyt aktivoitu.
7. Intervalliajastin käynnistyy, kun käynnistät ajanoton *Start*-näppäimellä. Voit käynnistää ajastimen myös silloin, kun ajanottokello on käynnissä. Tällöin *Int1* käynnistyy, kun asetat ajastimen *on*-tilaan ja painat *Suunto*-näppäintä.

HUOM: Jos muutat intervaliaikoja ajastimen ollessa aktiivisena, uudet ajat alkavat toimia, kun käynnissä oleva intervalliaika on kulunut loppuun.

Ajastimen poistaminen

Poista ajastin pysäyttämättä ajanottokelloa seuraavasti:


1. Valitse toimintovalikosta nuolinäppäimillä kohta *Timer* ja paina *Suunto*-näppäintä. Timer-valikko näytetään ja mikäli ajastin on aktiivinen, *On*-kenttä näytetään korostetuna.
2. Vaihda asetus *Off*-tilaan nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Ajastin on nyt poissa käytöstä eikä anna merkkiääntä ajanoton ollessa käynnissä.

3.6.6. HR Limits/Sykerajat

Käyttäjä voi asettaa rajat sykemittarille. Suunto X6HR hälyttää sykkeen ollessa asetettua *High*-rajaa korkeampi tai asetettua *Low*-rajaa matalampi. Matalamman sykkeen hälytys on piippaus joka kolmannella sydämenlyönnillä. Korkeamman sykkeen hälytys on neljä piippausta sykkeen tahdissa ja tauko viidennellä lyönnillä.

Sykerajojen asettaminen

Aseta sykerajat seuraavasti:

1. Avaa toimintavalikko painamalla *Suunto*-näppäintä ollessasi perusnäytöllä.
2. Valitse toimintavalikosta nuolinäppäimillä kohta *HR Limits* ja paina *Suunto*-näppäintä. Alavalikko aukeaa.
3. Aseta *HR Limits* asentoon *on* nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä.
4. Aseta *High*-raja nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä.
5. Aseta *Low*-raja nuolinäppäimillä ja paina *Suunto*-näppäintä. Palaat toimintavalikkoon ja sykerajat on asetettu. Hälytyssymboli  aktivoituu näytöllä.

HUOM: Maksimi High-sykeraja on 240 ja minimi Low-sykeraja on 20. High-rajaa ei voi asettaa alemmaksi kuin Low-rajaa ja päinvastoin. Jos High-rajaa siirretään yli 240:n, se jatkaa Low-rajasta ylöspäin.

6. Voit aktivoida tai poistaa sykerajahälytyksen harjoittelun aikana painamalla *Suunto*-näppäintä pitkään minkä tahansa tilan perusnäytössä.

4. MUUT OMINAISUUDET

4.1. PC-LIITÄNTÄ

PC-liitännän avulla voit siirtää ja tallentaa keräämiäsi lokitiedostoja Suunto X6^{HR}:stä tietokoneellesi. Lokitiedostot voivat olla joko lokitiedostoihin tallennettuja vaelluslokeja, säämuistiin tallennettuja säälokeja tai Chrono-muistiin tallennettuja ajanottolokeja. Kun olet siirtänyt tiedot tietokoneellesi, voit järjestää, tarkastella ja lisätä niihin liittyviä tietoja Suunto Activity Manager -ohjelmiston avulla.

PC-liitäntäkaapeli sekä Suunto Activity Manager -ohjelmisto toimitetaan yhdessä Suunto X6^{HR}:än kanssa. Tietokoneohjelmiston asennusohjeen löydät Suunto Activity Manager CD-ROMin kannesta.

Voit ladata Suunto Activity Manager -ohjelmiston viimeisimmän version osoitteessa www.suunto.com.

4.1.1. Tiedonsiirto

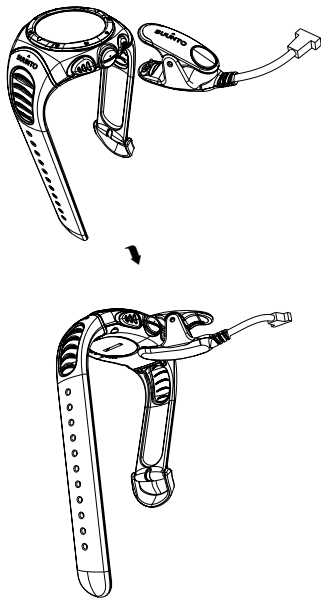
Liitä kaapeli tietokoneesi sarjaporttiin. Varmista, että portti ei ole muiden ohjelmien käytössä. Voit käyttää myös USB-porttia, jossa on sarja/USB-liitin.

Käynnistä Suunto Activity Manager (SAM) ja kytke kaapeli Suunto X6^{HR} laitteeseesi.

Suunto X6HR aloittaa tietojen siirtämisen automaattisesti ja sen näytölle ilmestyy teksti ”SERIAL TRANSFER”.

Tämän jälkeen paina SAM:n vasemmasta yläkulmasta ”Wristop”-kuvaketta, joka avaa SAM:n tiedonsiirtoikkunan. Siirtääksesi Suunto X6HR:n muistissa olevien lokitiedostojen otsikot SAM:n ikkunaan, paina ikkunan alaosassa sijaitsevaa *Connect*-painiketta. Tiedostojen tallennus tietokoneesi kovalevylle tapahtuu, kun raahaat ne hiirellä haluamiisi kansioihin. Kansiot sijaitsevat SAM:n tiedonsiirtoikkunan vasemmassa laidassa. Kun olet siirtänyt lokitiedostot tietokoneelle, voit poistaa ne Suunto X6HR:än muistista Suunto Activity Managerin avulla raahaamalla ne vasemmassa alakulmassa sijaitsevaan roskakoriin ja näin tehdä tilaa uusille lokitiedostoille.

Tarkempaa tietoa löydät Suunto Activity Managerin Helpistä eli ohjeesta. Voit avata Helpin napsauttamalla sen kuvaketta, joka sijaitsee ohjelman näytön oikeassa yläkulmassa. Voit myös käyttää SAM:n Tutorial-toimintoa eli vaihe vaiheelta etenevää opetusohjelmaa. Voit avata Tutorialin napsauttamalla ?-kuvaketta SAM:n Helpissä.



4.1.2. Suunto Activity Managerin toiminnot

Käyttäjät

Tämän toiminnon avulla voit luoda itsellesi käyttäjäprofiilin ja lisätä tietoa itsestäsi ja Suunto X6HR:stäsi. Käyttäjäprofiili on hyödyllinen etenkin jos sinulla on useita rannetietokoneita joita haluat käyttää samalta tietokoneelta, tai jos useampi eri henkilö käyttää samaa rannetietokonetta.

Lokitiedostot

Tämän toiminnon avulla voit järjestellä lokitiedostoja siirrettyäsi ne Suunto X6HR:stä tietokoneellesi. Voit esimerkiksi luoda tiedostokansioita ja tallentaa kunkin lokitiedoston tarkoituksenmukaiseen kansioon – esimerkiksi vaellustiedostot omaansa ja hiihtotiedostot omaansa. Voit lisäksi lajitella lokitiedostoja, siirtää niitä kansioista toiseen sekä poistaa tai hakea niitä. Voit myös viedä lokitiedostoja toiseen ohjelmaan, lähettää niitä toiselle Suunto-käyttäjälle, tai siirtää niitä SuuntoSports.com -sivustolle.

Kaavioiden luominen

Voit analysoida lokikirjan tietoja luomalla siitä kaavioita. Kaavioista näet korkeus- tai sykemuutosten kehityssuunnan. Voit lisäksi luoda kaavioon eräänlaisia kirjanmerkkejä. Tällainen kirjanmerkki voi sisältää joko tekstiä tai kuvan – esimerkiksi valokuvan reittisi korkeimmasta kohdasta.

Halutessasi voit myös tarkastella lokitietoja listan muodossa, jossa korkeus- ja sykelukemat luetellaan aikajärjestyksessä. Avaa lista napsauttamalla kaavioikkunan yläreunassa olevaa Data-näppäintä. Voit tulostaa niin kaavioita kuin listojakin.

HUOM: Voit korjata virheellisiä sykearvoja tietosivulla. Se tapahtuu kirjoittamalla oikea arvo sykekenttään. Voit poistaa valittuja tietoja painamalla yhtäaikaa CTR ja Del -näppäimiä.

Tietojen analysoiminen

Voit analysoida lokien sisältämiä tietoja eri harrastusten ja ajanjaksojen mukaan. Analyysin avulla voit tarkastella syke- ja korkeusvyöhykkeitä ja harjoitusten kestoa. Analyysin tulokset esitetään kolmiulotteisina pylväsdiagrammeina joita voi tarkastella näytöllä eri suunnista.

Suunto X6^{HR}:n asetusten muokkaaminen

Voit halutessasi vaihtaa tiettyjä Suunto X6^{HR}:än asetuksia Suunto Activity Managerin avulla. Voit muokata seuraavia asetuksia:

- Asc/Dsc — valitse nousu-/laskunopeuden mittayksikkö (m/s, m/min, m/h, ft/s, ft/min, ft/h).
- Altitude — valitse korkeuden mittayksikkö (m tai ft).
- Pressure — valitse ilmanpaineen mittayksikkö (hPa tai inHg).
- Temperature — valitse lämpötilan mittayksikkö (°F or °C).
- Time — valitse 12 tai 24 tunnin kello.
- Date — valitse päiväyksen kirjoitusasu (päivä/kuukausi, kuukausi/päivä, päivä).
- Light — valitse taustavalon asetus (Normal, NightUse, Off).
- Tones — aseta näppäinäänet päälle tai pois päältä.
- Icons — aseta kuvakkeet näkyviin tai pois näkyvistä.

Käytössä olevat asetukset näkyvät keltaisella värillä korostettuina. Jos haluat muuttaa niitä, klikkaa haluttua asetusta hiirellä ja klikkaa sen jälkeen kohtaa "update settings" SAM:n vasemmassa alakulmassa. Suunto X6^{HR}-laitteen on oltava kytkettynä tietokoneeseen asetuksia muutettaessa.

4.2. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com on Internet-sivusto joka toimii samalla maastolajien harrastajien kansainvälisenä verkkoyhteisönä. Sen avulla voit jalostaa ja jakaa muiden harrastajien kanssa tietoja jotka olet mitannut Suunto-laitteellasi ja analysoinut tietokoneellasi. SuuntoSports.com tarjoaa sinulle palveluita joiden avulla saat kaiken irti harrastuksestasi ja Suunto X6HR -laitteestasi.

Jos omistat jo oman Suunto-laitteen, saat käyttöoikeuden kaikkiin urheilulajeihin liittyviin palveluihin rekisteröitymällä käyttäjäksi. Jos sinulla ei vielä ole omaa Suunto-laitetta, voit joko kirjautua sisään vieraana tai rekisteröityä. Vieraana voit lukea sivuston tietoa mutta vasta rekisteröidyttyäsi voit käyttää muita palveluja ja osallistua keskusteluun.

4.2.1. Laitteistovaatimukset

SuuntoSports.com:in laitteistovaatimukset ovat:

- Internet-liittymä
- Selain: IE 4.0 tai uudempi, Netscape 4.7x tai uudempi
- Näytön resoluutio: vähintään 800 x 600, suositus 1024 x 768

4.2.2. SuuntoSports.com:in aihekokonaisuudet

SuuntoSports.com sisältää kolme eri aihekokonaisuutta joissa puolestaan on useita eri toimintoja. Seuraavissa kappaleissa kuvataan ainoastaan SuuntoSports.com:in perustoimintoja. Yksityiskohtaisen kuvauksen sivuston kaikista palveluista ja toiminnoista sekä askeleittain etenevät ohjeet sen käytöstä löydät sivuston käyttöohjeesta eli Helpistä. Löydät Helpin jokaiselta sivulta: sen symboli sijaitsee näytön jakavan palkin oikealla puolella. Helppiä päivitetään säännöllisesti sitä mukaa kun sivustoa kehitetään.

SuuntoSports.com tarjoaa useita eri tiedonhakumahdollisuuksia sivuston sisällöstä. Vapaahaun lisäksi voit etsiä esimerkiksi tietoja eri käyttäjäryhmistä, käyttäjistä, matkakohteista, lokitiedostoista ja urheilulajeista.

Sivustolla julkaistu informaatio sisältää myös sisäisiä linkkejä, joten sinun ei tarvitse aloittaa tiedonhakuja joka kerta aivan alusta. Lukiessasi esimerkiksi kuvausta matkakohteesta, voit halutessasi seurata tekstissä olevaa linkkiä ja tarkastella kirjoittajan henkilökohtaisia tietoja, kohteeseen liittyviä lokitiedostoja ja näistä luotuja kaavioita - edellyttäen että kirjoittaja on halunnut julkaista tietonsa kaikkien saataville.

My Suunto

Sivuston My Suunto eli Minun Suuntoni -osio on tarkoitettu henkilökohtaisille tiedoillesi. Tänne voit tallentaa mm. tietoja itsestäsi, rannetietokoneestasi, harrastuksistasi ja harjoittelutavoistasi. Kun siirrät Suunto Activity Managerin avulla omia lokitiedostojasi sivustolle, ne näytetään henkilökohtaisissa tiedoissasi, eivätkä ne näy muille käyttäjille. Sivuston avulla voit myös hallita tietoja ja päättää annatko lukuoikeuden niihin kaikille sivuston käyttäjille vaiko vain tietyille ryhmille.

Siirrettyäsi lokitiedostot SuuntoSports.com-sivustolle, voit luoda kaavioita niiden sisältämistä korkeus-, lämpötila-, ilmanpaine- ja syketedoista. Voit myös julkaista lokitiedostosi ja vertailla niitä muiden käyttäjien tiedostoihin.

My Suunto -osio sisältää myös henkilökohtaisen kalenterin johon voit merkitä henkilökohtaisia tapahtumia tai tietoja harjoittelustasi. Harjoittelupäiväkirjaan voit merkitä tietoja mm. kehityksestäsi ja harjoittelupaikoistasi.

Communities

Communities eli yhteisöt-osiossa voit muodostaa tai etsiä käyttäjäryhmiä sekä hallita omia ryhmiäsi. Voit esimerkiksi muodostaa ryhmän vaellustovereittesi kanssa ja jakaa tietoa toistenne tuloksista, antaa toisillenne vinkkejä ja suunnitella yhteisiä vaellusretkiä. Ryhmät voivat olla joko avoimia tai suljettuja. Suljettuun ryhmään voi liittyä ainoastaan anomalla jäsenyyttä: vain hyväksytyksi tulleet jäsenet voivat osallistua ryhmän toimintaan.

Kaikilla ryhmillä on oma kotisivunsa joka voi sisältää informaatiota ryhmän tapahtumista, uutisia, ilmoitustaulun ym. vastaavia tietoja. Ryhmän jäsenet voivat myös käyttää ryhmäkohtaisia ilmoitustauluja, keskusteluryhmiä ja ryhmäkalentereita sekä lisätä linkkejä ja luoda ryhmälleen aktiviteetteja.

Sport Forums

SuuntoSports.com sisältää myös lajikohtaisen sivuston jokaiselle urheilulajille. Kaikkien lajikohtaisten sivujen peruspiirteet ja toimintaperiaatteet ovat samanlaisia: ne sisältävät lajikohtaisia uutisia, ilmoitustauluja ja keskusteluryhmiä. Käyttäjät voivat myös ehdottaa hyviä urheiluun liittyviä linkkejä sekä lähettää tietoa lajeista ja laitteista sivuilla julkaistavaksi. He voivat myös julkaista omia matkapäiväkirjojaan.

Sivut sisältävät kuvauksia lajiin liittyvistä matkakohteista. Käyttäjät voivat kommentoida ja arvostella matkakohteita ja tulokset julkaistaan kohteen kuvauksen yhteydessä. Tällaisia järjestyslistoja voidaan muodostaa myös muista tiedoista, kuten kohteen korkeimmista huipuista, käyttäjäryhmien koosta, eniten lokitiedostojaan julkaisseesta käyttäjästä ja niin edelleen.

4.2.3. Näin aloitat

Liittyäksesi SuuntoSports.com-yhteisöön, luo Internet-yhteys sivustoon, avaa selaimesi ja siirry osoitteeseen www.suuntosports.com. Kun aloitussivu aukeaa näytöllesi, nap-sauta Register-symbolia ja rekisteröi itsesi ja Suunto-laitteesi. Voit muokata ja päivittää henkilökohtaista My Suunto -profiiliasi vielä myöhemminkin.

Rekisteröidyttäsi saat sähköpostissa salasanan, jolla pääset SuuntoSports.com-kotisivulle. Kotisivulla esitellään sivuston rakenne ja toimintaperiaate. Voit vaihtaa salasanan My Suunto-osiossa.

HUOM: *SuuntoSports.com-sivustoa kehitetään jatkuvasti ja sen sisältö voi näin ollen muuttua.*

5. TEKNISET TIEDOT

Yleistä

- Käyttölämpötila $-20\text{ °C} - +50\text{ °C} / -5\text{ °F} - +120\text{ °F}$
- Säilytyslämpötila $-30\text{ °C} - +60\text{ °C} / -22\text{ °F} - +140\text{ °F}$
- Paino 54 g (X6HR), 96 g (X6HRM), 89 g (X6HRT)
- Vesitiiviys 100 m / 330 jalkaa (ISO 2281 -standardin mukaisesti)
- Mineraalikristallilasi (X6HR, X6HRM), Safiirilasi (X6HRT)
- Käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo CR2032
- PC-sarjaliitäntä
- Kuori: komposiitti (X6HR), ruostumaton teräs (X6HRM), titaani (X6HRT)
- Ranneke: elastomeeri (X6HR, X6HRM), titaani/elastomeeri (X6HRT)
- Pidentettävä ranneke (saatavana lisävarusteena X6HR-mallille)

Korkeusmittari:

- Mittausalue $-500 - 9000\text{ m} / -1600 - 29500\text{ jalkaa}$
- Mittaustarkkuus $1\text{ m} / 3\text{ jalkaa}$

Ilmapuntari

- Mittausalue $300 - 1100\text{ hPa} / 8.90 - 32.40\text{ inHg}$
- Mittaustarkkuus $1\text{ hPa} / 0.05\text{ inHg}$

Lämpömittari

- Mittausalue $-20\text{ °C} - +60\text{ °C} / -5\text{ °F} - 140\text{ °F}$
- Mittaustarkkuus $1\text{ °C} / 1\text{ °F}$

Kompassi

- Mittaustarkkuus 1°

Lähetinvyö

- Paino 59 g
- Vaihdeettava paristo CR2032
- Vesitiivis 20 m/66 jalkaa
- Lähetystaajuus n. 5 kHz

6. TEKIJÄNOIKEUDET JA TAVARAMERKKI

Tämä julkaisu sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta ja tarkoitettu ainoastaan tarjoamaan Suunto Oy:n asiakkaille Suunto X6_{HR} -tuotteisiin liittyviä tietoja ja ohjeita.

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

Suunto, Suunto X6_{HR}, Suunto X6_{HRM}, Suunto X6_{HRT} ja niiden logot ovat Suunto Oy:n tavaramerkkejä tai rekisteröityjä tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

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

7. CE

CE merkki osoittaa tuotteen noudattavan Euroopan Unionin EMC direktiiviä 89/336/EEC.

8. VASTUUNRAJOITUS JA ISO 9001 -YHDENMUKAISUUS

Mikäli tässä tuotteessa ilmenee materiaali- tai valmistusvikoja, Suunto Oy valintansa mukaan joko korjaa viat tai vaihtaa vioittuneet osat uusiin tai käytettyihin osiin maksutta kahden (2) vuoden kuluessa tuotteen ostopäivästä. Tämä takuu koskee vain alkuperäistä ostajaa ja kattaa vain materiaali- tai valmistusviat, jotka ilmenevät normaalikäytössä takuuajana.

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

Tuotteelle ei myönnetä muita kuin edellämainitut takuut.

Asiakas saa korjata tuotetta takuuajana, jos hänellä on tähän Suunto Oy:n asiakaspalveluosaston myöntämä lupa. Suunto Oy tai sen tytäryhtiöt eivät ole korvausvelvollisia tuotteen käytöstä tai käyttökelvottomuudesta aiheutuvista suorista tai välillisistä vahingoista.

Suunto Oy tai sen tytäryhtiöt eivät ole vastuussa tämän laitteen käytön kolmansille osapuolille aiheuttamista vahingoista tai menetyksistä.

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

9. LAITTEEN HÄVITTÄMINEN

Käytöstä poistettu laite on hävitettävä asianmukaisesti elektroniikkalaiteromuna. Älä heitä sitä roskiin. Halutessasi voit palauttaa laitteen Suunto-kauppiallesi.



ASIAKASPALVELUN YHTEYSTIEDOT

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

COPYRIGHT

Tämä julkaisu ja sen sisältö ovat Suunto Oy:n omistamia.

Suunto, Wristop Computer, Suunto X6HR sekä niiden liikemerkit ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Pidätämme kaikki oikeudet.

Olemme huolellisesti varmistaneet, että tässä dokumentaatiossa esitetty tieto on sekä kattavaa että oikeaa. Julkaisuun ei kuitenkaan sisälly tarkkuustakuuta. Varaamme oikeuden muuttaa julkaisun sisältöä milloin tahansa ilman eri ilmoitusta.

www.suunto.com

© Suunto Oy 10/2004, 11/2005, 3/2007