

## Suunto X6HR, X6HRM, X6HRT juhend

### 1. ÜLDINE INFORMATSIOON

Suunto X6HR näol on tegemist uue usaldusväärse ja täpse elektroonilise randmekompuutriga, mis on mõeldud looduses liikujatele. Liikumishuvilised ja vastupidavusaladega tegelevad sportlased, kes naudivad mägironimist, jooksmist ja rattasõitu saavad loota Suunto X6HR'i täpsuse peale.

NB! Siiski pole X6HR mõeldud olukordadesse, kus ohutus nõuab eriti täpseid mõõtmistulemusi, nagu langevarjuhüpped, sukeldumine, deltaplaaniga, liuglangevarjuga, kopteriga või väikelennukiga lennates.

X6HR'il on viis põhifunktsiooni: AEG, ALTIMEETER, BAROMEETER, KOMPASS ja SÜDAMEMONITOR. Iga funktsiooni mitu alamfunktsiooni muudavad kella täiuslikuks abimeheks selle kasutajale. Kõik funktsioonid ja võimalused on põhjalikult lahti seletatud kolmandas peatükis.

#### 1.1 Hooldus

Kasutada seadet ettenähtud eesmärkidel. Mitte üritada ise parandada, ega ümber ehitada. Kaitsta kuumuse, otseste löökide ja pikaajalise päikesekiirguse eest. Mittekasutataval perioodil hoida kuivas, toatemperatuuril, puhtas kohas. Puhastada niiske lapiga, mitte kasutada kangeid puhastusvahendeid ega kemikaale. Hoida arvutiühenduse klemmidekohad puhtad.

#### 1.1.2 Hoolitsemine pulsivöö eest

Suunto X6HR on veekindel kuni 100 meetrini. Samas aga ei ole tegemist sukeldumisinstrumendiga, sellest tulenedes ei tohiks kella vee all olles andmete vaatamiseks kasutada.

Pulsivöö on veekindel kuni 20 meetrini. See on sobilik ujumiseks, kuid ei tohiks kasutada sukeldumisel. X6HR'i ja pulsivöö kasutamise kohta vees saate informatsiooni peatükis 2.4.3.

#### 1.2 Veekindlus

X6HR on veekindel kuni 100m. Siiski pole tegemist sukeldumisel kasutatava seadmega.

#### 1.3 Patarei

X6HR töötab 3 voldise liitumpatareiga- tüüp: CR 2032. Kasutusiga umbes 12 kuud. Patarei tühjenemisel (jäák 5-15%) süttib ekraanil vastav indikaator ja siis on soovitatav patareid vahetada. Indikaator võib süttida ka hästi külmates tingimustes, isegi kui patarei on täis. Kui temperatuur on üle -10 kraadi, vahetada patarei.

NB! patarei iga lihendavad oluliselt taustvalgustuse, kompassi ja kõrgusemõõtja funktsiooni pidev kasutamine. Patarei vahetus:

1. avada patarei kaas, keerates seda vastupäeva vastava märgini.

2. Eemaldada patarei kate.

3. Jälgida, et patarei kaane tihend oleks kuiv ja puhas.

4. Vahetada patarei.

5. Jälgida, et tihend jääks õigesse asendisse.

6. Keerata patarei kaas päripäeva kinni.

NB! Jälgida, et tihend saaks õigesse asendisse, et tihendi vahele ei jääks tolmu, karvu või muud prügi, mis võiks mõjutada veepidavuse omadusi. **Hooletu patareivahetus võib mõjutada garantiitingimusi!** Soovitatav on patarei lasta vahetada spetsialistil või saata kell tehasesse.

#### 1.4 Pulsivöö patarei vahetamine

Pulsivöö töötab 3-voldise liitumpatareiga, tüüp: CR2032. Pulsivöö patarei keskmine eluiga normaaltemperatuuridel

kasutades on umbes 300 tundi.

Kui X6HR ei saa signaali, aga pulsivöö on aktiivne, siis on arvatavasti vajalik vahetada patarei uue vastu. Teiste faktorite kohta, mis võivad mõjutada korrektset signaali loe peatükist 2.4.

Patarei vahetamiseks:

1. Aseta münt patareipesa kaanes olevasse süvendisse pulsivöö tagaküljel.

2. Pööra münti kellaosuti liikumisele vastassuunas, kuni see joondub „open“ märkega või isegi kergelt edasi, et kaas kergel tavaneks.

3. Eemalda patareipesa kaas. Veendu, et O-rõngas ja kõik pinnad oleksid puhtad ja kuivad. Ära venita O-rõngast.

4. Ettevaatlikult eemalda vana patarei.

5. Aseta uus patarei patareipesa, nii, et positiivne külg jääks ülespoole.

6. Vaata, et O-rõngas oleks õiges kohas, aseta patareipesa kate oma kohale ja keera seda mündiga kellaosuti liikumise suunas, kuni see joondub „closed“ märkega.

TÄHTIS: Suunto soovib koos patareiga asendada ka patareipesa kate ja O-rõnga. See kindlustab ühenduse jäämise puhtaks ja veekindlaks. Patareipesa kate koos O-rõngaga on saadaval koos asendusatareidega.

TÄHTIS: Randmekompuutri ja pulsivöö patareipesa katted ei ole omavahel vahetatavad.

## 2. Kasutamine

2.1 Tehasest väljuv kell on seadistatud näitama aega, kellaega ja kuupäeva. Tavanäitudele lisaks sisaldab ekraan endas erinevaid sümboleid ja indikaatoreid.

2.1.1 Funktsioonidest kergemini aru saamiseks on kellal indikaatorid, mis näitavad antud hetkel kasutatavat funktsiooni: Aeg, kompass, ilmaennustus, matkamine, kronomeeter.

2.1.2 Alamfunktsioonide indikaatorid annavad märku nende töös olemisest:

Alarm- kui kasvõi üks alarmidest on aktiveeritud.

Kõrgusalarm.

Logiraamat- kui toimub logiraamatu andmete salvestamine.

Kronomeeter- kui toimub andmete salvestamine.

Alti/baro indikaator- näitab, kas mõõdetakse kõrgust või õhurõhku. Kui valida kõrguse mõõtmine õhurõhu baasil on indikaator kompassi sümboli kõrval.

Ilmaennustuse saamil on vastav indikaator ilma sümboli juures.

Tühjeneva patarei sümbol (varu 5-15%).

Klahvilukk.

? Südamemonitor- Aktiivne, kui südamemonitor võtab vastu pulsi signaali. Vilgub sünkrooniliselt pulsiga.

#### 2.2 Nupud

##### 2.2.1 Lühike ja pikk vajutus

Nuppudel võib olla erinev funktsioon sõltuvalt vajutuse pikkusest. Lühike vajutus on kiire, pikk vajutus on üle 2 sekundi.

2.2.2 Start nupp: Lühike vajutus: Kronomeetri funktsioonis aktiveerib ajavõtu, salvestuse ja keskmise aja näidu. Matk funktsioonis registreerib koha kõrguse ja aja. Pikk vajutus: Aktiveerib taustvalgustuse, kui see pole välja lülitatud. Valgustus põleb 5 sek. viimasest nupuvajutusest.

2.2.3 Stop/CL nupp: Lühike vajutus: Liigub funktsioonis

ühe astme tagasi, seadistusi ei muuda. Peatab kronomeetri funktsioonis ajavõtu. Vahetab funktsioonides kolmanda rea infot. Pikk vajutus: Naaseb antud funktsiooni põhikuvale muudatusi salvestamata.

**2.2.4 Suunto nupp:** Lühike vajutus: Liigub edasi alamfunktsioonidesse. Salvestab tehtud seadistused ja läheb järgmisele kuvale. Naaseb funktsioonide valiku menüüsse pärast viimase seadistatava suuruse läbimist. Pikk vajutus: Salvestab tehtud seadistused ja naaseb funktsiooni põhikuvale. Kahe valikuvariandi puhul salvestab muudatused ja naaseb funktsiooni põhikuvale.

**2.2.5 Nool:** Kerivad menüüdes valikuid üles-alla. Muudavad seadistatavaid suurusi.

**2.2.6 Klahvilukk:** Välistab klahvide juhusliku vajutamise. Pealepanek: Vajutada Suunto nuppu ja 2 sek. möödudes Start nuppu. Klahvid lukustuvad ja X6HR läheb hetkel aktiivse funktsiooni põhikuvale. Mahavõtmine: Vajutada Suunto nuppu, ekraanile tuleb tekst "now press start" ja vajutada Start nuppu 2 sek. möödudes.

### 2.3 Valikud

#### 2.3.1 Valikute põhiskeem:

Iga funktsioon sisaldab endas hulga alamfunktsioone ja seadistusi, mis on asetatud hierarhiliselt põhifunktsioonide alla. Alamfunktsioonidesse pääseb Suunto nupu abil.

**2.3.2 Funktsioonides liikumine:** Funktsioonides liikumine toimub X6HR paremas servas olevate + ja - nuppude abil. Valik toimub Suunto nupuga. Ekraanile mahub korraka kolm alamfunktsiooni. Parasjagu aktiivne funktsioon on tähistatud musta kastiga. Ekraani paremas servas on ka alamfunktsioonide loendur, mis näitab ka mitmendat parasjagu kasutatakse. Järgmistesse alamfunktsioonidesse pääsemiseks vajutada Suunto nuppu ja kerida valikuid + ja - nuppudega. Seadistuse salvestamiseks vajutada läbi kogu alamfunktsiooni Suunto nuppu. Lihtsalt eelmisele kuvale naasmiseks vajutada Stop/CL nuppu. Sel juhul seadistusi ei salvestata. Alamfunktsioonist põhikuvale saamiseks hoida all kas Suunto nuppu (ümberseadistused salvestatakse) või Stop/CL nuppu (ümberseadistusi ei salvestata) üle 2 sek. X6HR funktsioonide hierarhia on tehtud võimalikult kasutajasõbralikuks, kui mingi seadistus on sooritatud, läheb X6HR ise automaatselt kuvale, mida tõenäoliselt seadistatakse vastavalt. Kui üritada sooritada võimatut operatsiooni annab X6HR sellest märku vastava teatega ja naaseb seejärel õigesse olekusse.

### 2.4 Südamemonitor ja pulsivöö

Südamemonitor on X6HR'i peamine tunnus. See tagab kasutajale mitmekesise instrumendi, mille abil saab mõõta ja analüüsida füüsilist vormi erinevates tingimustes. Kasutades koos altimeetri funktsiooniga võimaldab südamemonitor jälgida südame töö muutusi tõiustes ja laskudes ning kõrguse mõju südame tööle. Pulsi saab salvestada X6HR'i mälli ja üle kanda personaalarvutisse analüüsiks. Pulsi andmed on saadaval matkamise ja kronomeetri funktsioonides.

#### 2.4.1. Elektromagneetiline interferents

Kõrgepinge elektriliinide, valgusfoori, elektriraudtee liinide, trollibussi- või trammiliinide, TV-antenni, auto mootori, rattakompuutri, mõne mootoriga töötava treeningvahendi, mobiiltelefoni läheduses ja ka kõndides läbi elektriliste turvavaravate võib esineda häireid. Kõige parem kui 0,9 meetri raadiuses ei ole teisi pulsivöösid. Teiste pulsivööde sattumine sellesse alasse võib põhjustada ebatäpset andmete lugemist.

Korratav kineetiline □ okk X6HR'ile võib põhjustada ebatäpset pulsi lugemist ja seda tuleks vältida.

#### 2.4.2. Hoiatused

Isikud, kellel on stimulaator, defibrillaator (elektriline südamestimulaator) või mingi muu siirdatud elektrooniline seade kasutavad südamemonitori omal vastutusel. Enne kui hakkate südamemonitori kasutama, soovitage seda testida arsti järelevalve all. See kindlustab südamemonitori ja simulaatori ohutuse ja usaldusväärsuse samaaegselt kasutades. Harjutamine võib sisaldada endas riski, eriti neil, kes on olnud istuva töö peal. Enne pideva harjutusprogrammi alustamist soovitage tungivalt konsulteerida arstiga.

**2.4.3. X6HR'i ja pulsivöö kasutamine vee keskkonnas** X6HR on veekindel kuni 100 meetri sügavuseni. Pulsivöö on veekindel kuni 20 meetri sügavuseni. Et säilitada veekindlus ja garantii kehtivus, siis soovitage tungivalt kõik vajalikud toimingud seoses kellaga (välja arvatud patarei vahetus) lasta teha müügiesinduse spetsialistidel. Pulsi mõõtmine vee keskkonnas on tehniliselt paljunõudev järgmistele põhjustele osas:

"Kõrge kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla väga juhtivad ning vastuvõtja elektrodid võivad saada ajutiselt ja lühikesi EKG (elektrokardiogramm) signaale, mida vastuvõtja ei suuda tuvastada.

"Vette hüppamine ja pidev lihaste liikumine võistlusujumise ajal võivad liigutada pulsivöö kehal kohta, kus on võimalik püüda EKG signaali.

"EKG signaal võib kõikuda olenevalt isiku individuaalsest koe ehitusest ja inimestest kellel on suuremaid probleeme pulsi mõõtmisega vee keskkonnas, kui tavakasutuses.

#### 2.4.4. Südamemonitori aktiveerimine

Südamemonitori aktiveerimiseks:

1. Ühenda vastuvõtja elastse rihma külge.
2. Reguleeri rihma pikkust nii, et see sulguks tihedalt ja mugavalt. Aseta pulsivöö ümber oma keha, rinnalihaste alla. Kinnita pannal.
3. Eemalda vastuvõtjat natuke oma rinnast ja **niisuta soonilist elektroodi piirkonda selle tagaosas**. See on tähtis, et need elektrodid oleksid niisked harjutamise vältel.
4. Kontrollige, et niiske elektrodide piirkond oleks kindlalt vastu Teie nahka ja et logo oleks keskel ning püstises asendis.
5. Kandke X6HR'i nagu tavalist kella.
6. Minge kronomeetri funktsiooni ja oodake, kuni pulsi näidik ilmub alumisele reale. Alternatiivselt minge matkamise funktsiooni, valige pulsi/aja kiirvalik alumisel real ja oodake pulsi näidiku ilmutumist.
7. Et alustada pulsi salvestamist kronomeetri funktsioonis, siis vajutage starti, kui pulsi näidik on ekraanil. **TÄHTIS:** On soovitatav kanda vastuvõtjat vastu paljast nahka, et kindlustada selle veatu toimimise. Kui Te siiski soovite kanda vastuvõtjat särki peal, niisutage särki hoolikalt elektrodide alt.

### 3. Ekraani kuvad

**3.1 Üld:** Suunto X6HR-el on viis põhifunktsiooni: aeg (Time), kompass (Compass), ilm (Weather), matk (Hiking) ja kronomeeter (Chrono). Pulsi näitu kuvatakse Matkamise ja Kronomeetri funktsioonides. Funktsioonide sümbolid on reastatud ekraani vasakusse serva. Parasjagu aktiivne funktsioon on ka tähistatud. Valides soovitud funktsiooni ilmub sissejuhatuses antud funktsiooni ikoon (kui ikoonide esitus pole maha võetud). Põhifunktsioonide

menüüs liikumine (nagu ka muudes funktsioonides) toimub + ja – nuppude abil, valitud funktsioon avaneb automaatselt.

NB! Funktsioonide reas on veel üks indikaator (use-funktsioon), mis asub kas ilm või kompass ikooni juures. Sellest täpsemalt 3.3.2.

### 3.2 Aeg (Time)

3.2.1 Põhikuva: Ekraanil on 3 rida. 1) Kuupäev- sobivas formaadis (pp.kk või kk.pp), 2) Aeg (12/24 h), 3) Nädalapäev, sekundid või teine kellaeg (dual time). Valik Stop/CL nupuga.

3.3.2 Alarm: Saab asetada 3 erinevat alarmi. Lisaks kellaajale saab alarmi asetada ka kuupäeva täpsusega. Kui kuupäeva ei asetata töötab alarm iga päev ette antud kellaajal. Alarm peab olema seadistatud asendisse ON, millest annab märku ka sümbol X6HR ekraanil. Asetus: Liikuda Suunto nupuga alarm funktsiooni. Seadistatakse parasjagu aktiivset välja, + ja – nuppude abil. Esimene valik: alarm peal/maas (ON/OFF), valida + ja – nuppudega. Seadistuse kinnituseks vajutada Suunto nuppu. Teine valik- kellaeg. Kolmas valik- kuupäev. Kui jätta asetamata (kujule dd.mm) töötab alarm iga päev. Maha võtmine: Minna Suunto nupu abil alarm funktsiooni, teha seadistus alarm ON/OFF ja vajutada Suunto nuppu. Ekraanilt kaob ka alarmi sümbol. Kestus: Alarm kestab 30 sek. deaktiveerimine toimub suvalise nupu vajutusega.

3.2.3 Kellaeg: Kuva teine rida näitab kellaega. Kuva kolmandale reale saab asetada veel mingi teise regiooni ajakaksik aja (dual time).

Aja- ja kaksikaja seadistus: Liikuda Suunto nupuga Time funktsiooni, kus saab seadistada nii aega, kui kaksikaega. Vajutada Suunto nuppu ja seadistada aeg + ja – nuppudega, millega saab kerida aega nii edasi, kui tagasi. Kui on valitud 12 tunni esitus, on ekraanil ka sümbolid AM/PM.

Sekundite seadistus: - nupp nullib sekundite lugemise ja + nupp saab kerida neid ülespoole. Kui seadistada sekundeid lähevad need üle ka kaksikaega. Kaksikaja- dual time- funktsioonis seadistada ainult tund ja minut.

### 3.2.4 Kuupäev – Date

Valida menüüst date funktsioon Suunto nupu abil. Seadistada + , - nuppude abil päev, kuu ning aasta ja nädalapäev seadistuvad automaatselt.

### 3.2.5 Üld- General

Funktsioon, mis sisaldab X6HR üldisi seadistusi, mis mõjuvad läbi kõikide funktsioonide. Toonid: Kas igale nupuvajutusele järgneb helisignaal, või mitte (Tones ON/OFF). Ikoonid: Kas enne funktsioonide põhikuvale jõudmist näidata ka vastavat ikooni või mitte (Icons ON/OFF). Valgustus: Normal- taustavalgustus aktiveerub va. ajavõtu (Chrono) funktsioonis, kui hoida all 2 sek ja põleb 5 sek.. Ajavõtu funktsioonis käivitab stopperi. Off- taustavalgustus täiesti maha võetud. Night use- taustavalgustus süttib iga nupule vajutusega ja kustub 5 sek. pärast viimast nupuvajutust. Taustavalgustus süttib ka alarmi aktiveerumisel. Seadistus: valida Light funktsioonist sobiv variant ja vajutada Suunto nuppu.

### 3.2.6 Mõõtühikud- Units

Defineeritakse ühikud, mida X6HR kasutab kõigis muudes funktsioonides. Time- 12/24 tunni näit.

Date- kuupäeva- kuu esitusformaat, päev- kuu (dd.mm), kuu- päev (dd.mm), päev (day) .

Temp- temperatuuri mõõtmine kas °C või °F

Pres- õhurõhu mõõtmine ka hPa või inHg

Elev- kõrgusemõõdu ühikud m või ft

Asc/Dsc- kõrguse muutuse kiiruse mõõtühikud m/s, m/min, ft/s, ft/min

Slope- kaldenurga mõõtühikud kas ° või %

### 3.3 Kompassi funktsiooni

#### 3.3.1 Põhikuva

Kompassi põhikuval on 3 rida: Esimene rida: suund- näit kraadides. Näit on täpsem, kui kell on horisontaalasendis. Siis on ka kraadid paksemalt tähistatud. Keskmisel real on graafiline kompassi esitus, mis näitab ka ilmakaari. Kompassi näit toimib korruga 45 sek. Kui see on läbi läheb X6HR energiasäästu režiimi ja ekraanile tuleb tekst "START COMPASS". Kui on kompassi vaja uuesti aktiveerida, vajutada Start. Kolmandal real on kolm võimalikku olekut, saab valida Stop/CL nupu abil:

Kõrgus- Altitude: hetkkõrgus, kui kasutusviisi- Use funktsioon on ALTI, viitekõrgus, kui kasutusviis on BARO (Use funktsioonidest 3.3.2)

Asimuut- võib salvestada teatud suuna. Esmakordsel kasutamisel on tehase poolt seadistatud asimuut 0 (põhi). Asimuudi salvestamiseks hoida kella horisontaalselt, keerata see sobiva suunani ning fikseerida asimuut Start nupu abil. Valitud suund säilib uue asimuudi salvestamiseni. Asimuut kajastub ka kompassi graafilisel esitusel.

Aeg- näitab kellaega.

Kolmanda rea näidud toimivad ka energiasäästu funktsioonis. Kompass aktiveerub automaatselt, kui seadistada asimuuti.

TÄHTIS: pulsi vastuvõtt kui te kasutate kompassi funktsiooni.

#### 3.3.2 Kasutusviis- Use

Sellest seadistusest sõltub, kas X6HR õhurõhu andurit kasutatakse kõrguste arvutusel Matka (Hiking) funktsioonis, või õhurõhu arvutustes ja ilmaennustusel Ilma (Weather) funktsioonis.

Kui valida seadistustest ALTI (kõrgusemõõt), seotakse see seadistatud kõrgusega ja X6HR tõlgendab õhurõhus toimuvaid muutusi kõrguse muutustena.

Valides ALTI seadistuse näitavad kõrgust nii kompassi, matka kui kronomeetri funktsioonid. Ilma kuva teisel real näidatav meretasapinna õhurõhu näit ei muutu. Kolmandal real esitub siis absoluutne õhurõhk.

Kui valida kasutusviisiks BARO kasutab X6HR seda infot ilma prognoosimiseks ja õhurõhu muutusi käsitletakse ilma muutustena.

Valides kasutusviisiks BARO kompassi, matka ja kronomeetri kuvade kõrgused ei muutu. Ilm funktsiooni absoluutne õhurõhk ja meretasapinna õhurõhk muutuvad. Valida õige kasutusviis selle järgi, mida soovitakse mõõta. Näiteks matkal kasutada ALTI funktsiooni nägemaks, kui kõrgele ollakse jõutud. Kui jääda laagrisse, seadistada kell prognoosima tulevast ilma.

Sobiva kasutusviisi seadistus: Avada menüü mistahes funktsiooni, va. kell, põhikuvalt Suunto nupu abil. Otsida üles USE menüü, vajutada Suunto nuppu ja seadistada vastavalt ALTI või BARO, seadistus + / - nuppude abil ja kinnitada seadistus Suunto nupuga.

#### 3.3.3 Viitekõrgus / merepinna õhurõhk- Altitude / Sealevel

Et kõrgusemõõtja toimiks õigesti on vaja seadistada viitekõrgus. Kõrgus, mis vastab tegelikule

kõrgusele. Viitekõrgus asetada kohas, mille tegelik kõrgus

on samuti teada. X6HR alg viitekõrguseks on tehase poolt seadistatud lugem, mis vastab õhurõhule 1013 hPa / 29.90 inHg ja kõrguselt meretasapinnale. Kui avada menüüst Altitude- või Sealevel funktsioon saab teha vastavad seadistused. Tehase seadistus on Default (oletatav). Kui tegelikku kõrgust ei tea võib asetada tehase näidu. Ilm- (Weather) funktsioonis on Sealevel seadistus, mille määramine toimub sarnaselt kõrguse- Altitude seadistusele. Viitekõrguse seadistus: Avada menüü Suunto nupu vajutusega. Valida menüüst Altitude ja vajutada Suunto nuppu. Asetada viitekõrgus, + ja – nuppude abil ja vajutada Suunto nuppu seadistuse kinnituseks. Kell naaseb põhikuvale.

Kui asukoha tegelik kõrgus on teadmata võib kasutada õhurõhku selle määramiseks. Selleks siirduda ilm (Weather) funktsiooni ja fikseerida õhurõhu näit merepinnal. Merepinna õhurõhu andmed saab näiteks ilmajaamast, internetist jne.

### 3.3.4 Kompass (Compass)

Kompassi funktsiooni alamfunktsioonides toimub kompassi galibreerimine või kaardivea asetuse.

Kompassi kalibreerimine (Calibrate).

Kompass vajab kalibreerimist juhul, kui kompass valetab või ei positsioneeriks ennast piisavalt kiiresti ja iga kord pärast patarei vahetust ning enne tõsisemat kasutusperioodi. Soovitav on kompassi kalibreerida ka pärast tugevates magnetväljades või nende lähedal viibimist, näiteks kõrgepingeliinid, magnetid ja valjuhääldid.

NB! Kalibreerimise ajal hoida kell horisontaalasendis.

Kompassi kalibreerimine:

1. Avada kompassi funktsioon Suunto nupuga.
2. Valida menüüst kompassi funktsioon.
3. Kalibreerimiseks valida vastav funktsioon (calib) ja vajutada Suunto nuppu.
4. Ekraanile tuleb tekst "Rotate 360" ja stardi-lugemine 5 sekundist 0-ni. Kui loendus on jõudnud nullini siis kalibreerimine algab. Protsessi käigus hoida kella horisontaalasendis ja keerata seda 360 kraadi kas päri- või vastupäeva (soovitavalt näiteks laua peal). Kalibreerimisprotsessi edenemisest annab märku ka vastav sümbol ekraanil. Kui operatsioon õnnestus, tuleb ekraanile tekst "complete", kui mitte siis "try again" ja kell alustab automaatselt uut kalibreerimisprotsessi. Tavaliselt õnnestub teisel korral. Kui kalibreerimine on ebaõnnestunud 5 korda järjest, tuleb ekraanile tekst "failed, refer manual" (vaata instruksiooni) ja kell läheb tagasi kompassi funktsiooni põhikuvale.

Kui kalibreerimine ebaõnnestub 5 korda järjest, kontrollida ega antud teritooriumil ei ole tugevaid magnetvälju, mootoreid, kõrgepingeliine jne. Proovida seadistust kuskil teises kohas. Võib ka patarei vahepeal välja võtta. Kontrollida, et kell oleks horisontaalasendis ja korrata protsessi. Kui ka korduvad uuesti seadistused ei õnnestu, võtta ühendust Suunto edasimüüjaga.

Kompassi deklinatsiooni (Declin) asetuse.

Declinatsiooni viga on tegeliku põhjasuuna ja kaardi põhjasuuna vaheline viga. Info vea suurusest leiab kaardi andmetest. (Eesti laiuskraadil on see ligi 0).

Deklinatsioonivea asetuse:

1. Avada kompassi funktsioon Suunto nupuga.
2. Valida menüüst kompassi funktsioon.
3. Deklinatsioonivea asetamiseks valida vastav funktsioon (declin) ja vajutada Suunto nuppu.
4. Valida soovitud seadistusviis: Off- ei ole deklinatsiooni viga (0), või siis vastavalt kas East- ida suunaline või West- läänesuunaline kõrvalekalle.
5. Asetada viga nooleklahvidega. Asetuse vaikimisi viga on

kas 0,0 kraadi või viimati asetatud suurus.

6. Vajutada Suunto nuppu ja kell naaseb kompassi põhikuvale.

### 3.3.5 Slope / kaldenurk

Sellest funktsioonist saab määrata antud trassilõigu tõusulaskumisnurka.

Kaldenurga mõõtmine:

1. Avada kompassi funktsioon Suunto nupuga.
2. Valida menüüst Slope funktsioon ja vajutada Suunto nuppu. Kui kallutada kella, saab nurga lugemi, mis esitatakse nurgakraadides. Kellaplaadil olevad suunamärgid aitavad säilitada soovitud suunda, mille kaldenurka on vaja mõõta.
3. Nurga lugemi saab lukustada ekraanile ja siis avada vajutades Start nuppu.
4. Alamfunktsioonist väljumises vajutada Suunto nuppu. NB! Nurga lugem ei salvestu mälusse. Mõõtmisvahemik 60 kraadi või 173%.

### 3.4 Ilmaennustus – Weather

#### 3.4.1 Põhikuvale

Põhikuvalel on kolm rida. Esimene rida temperatuur-soovitud ühikutes (C kraad või F). NB! Adekvaatse välistemperatuuri saamiseks hoida kella soovitud keskkonnas vähemalt 15 min. Vee temperatuuri lugemi saab kiiremini. Teisel real õhurõhk- merepinna tasandis soovitud ühikutes (inHg või hPa). Kolmandal real kas kellaeg, absoluutne õhurõhk või merepinna õhurõhu muutuste graafiline esitus viimase 6 tunni jooksul iga 15 min tagant. Saab valida Stop/Cl nupuga.

#### 3.4.2 Kasutusviis/ use

Antud funktsioonis saab määrata, kas õhurõhu mõõtjat kasutatakse kõrguse muutuse trendide (alti) või õhurõhu muutuse trendi (baro) muutuste mõõtmiseks. NB! Enamik ilmaennustus- Weather funktsiooni alamfunktsioone töötavad Baro- funktsiooni alt.

Kasutusviisi seadistus:

1. Avada menüü mistahes funktsiooni, va. kell, põhikuvale Suunto nupu abil.
2. Otsida üles USE menüü, vajutada Suunto nuppu ja seadistada vastavalt ALTI või BARO, seadistus + / - nuppude abil ja kinnitada seadistus Suunto nupuga.

#### 3.4.3 Merepinna õhurõhk / Sealevel

Selles funktsioonis saab asetada merepinna õhurõhu näidu. Merepinna õhurõhk arvutatakse kasutaja asukoha tegeliku õhurõhu alusel. (vt. 3.3.3)

Merepinna õhurõhu seadistus:

1. Avada Weather põhikuvale Suunto nupuga.
2. Valida menüüst nooleklahvidega Sealevel alamfunktsioon ja vajutada Suunto nuppu.
3. Asetada soovitud õhurõhu lugem nooleklahvide abil ja kinnitada seadistus Suunto nupuga.

#### 3.4.4 Alarmid

Võib seadistada kella andma märku, kui õhurõhk muutub 3 tunni jooksul üle 4 hPa/0,118 inHg. NB! Antud funktsioon toimib vaid siis, kui kasutusviisiks on baro- funktsioon.

Alarmi seadistus:

1. Avada menüü põhikuvale Suunto nupuga.
2. Valida menüüst Alarm ja sooritada soovitud seadistus On/Off- nooleklahvidega.
3. Seadistuse kinnituseks vajutada Suunto nuppu. Alarmi aktiivsest olekust annab märku ka vastav sümbol ekraanil. Alarmi käivitumisel toimib helisignaal, indikaator hakkab vilkuma ja taustavalgustus süttib. Alarmi peatamiseks vajutada suvalist nuppu.

### 3.4.5 Mälu / Memory

Mälu funktsioon salvestab automaatselt viimase 48 tunni ilmainfo. Salvestusi saab vaadata järgnevas järjestuses: Maksimaalne õhurõhk merepinna tasemel mõõteperioodi jooksul - kuupäev ja kellaaeg. Minimaalne õhurõhk merepinna tasemel mõõteperioodi jooksul - kuupäev ja kellaaeg. Maksimaalne temperatuur mõõteperioodi jooksul - kuupäev ja kellaaeg. Minimaalne temperatuur mõõteperioodi jooksul - kuupäev ja kellaaeg. Merepinna õhurõhu ja temperatuuri suhe sõltuvalt kellaaegast. Antud hetkest alates. Esimesed 6 tundi näidatakse tunniste perioodidega ja ülejäävad 42 tundi 3 tunniste vahemikega. NB! Kui kasutusviisiks on alt funktsioon on mälu salvestatav õhurõhk koguaeg konstantne.

Salvestatud ilma info lugemine:

1. Vajutada põhikuvalt Suunto nuppu.
2. Alammenüüst valida Memory ja vajutada suunto nuppu. Ekraanile ilmuvad kuvad ilmainfost eelpool loetletud järjekorras. Kuvasid saab edasi- tagasi kerida nooleklahvidega. Mälu- alamfunktsioonist lahkumiseks vajutada kas Suunto nuppu või Stop/Cl nuppu.

### 3.5 Matk / hiking funktsioon

#### 3.5.1 Põhikuva sisaldab kolme rida:

1. Tõusu-/laskumiskiirus- soovitud ühikutes (m/min, ft/min).
2. Teine rida: hetkkõrgus- soovitud ühikutes (m, ft).
3. Kolmas rida- saab valida Stop/Cl nupuga, kas kõrguse kumulatiivne lugemine ASC alates logiraamatu funktsiooni käivitamisest. Kui logiraamatut ei ole käivitatud on näht "ASC 0". Või kõrguse muutus ajas (Differ), mis on toimunud pärast antud info nullimist. Funktsiooni nullimiseks vajutada Start nuppu. Differ- kõrguse mõõtmine toimub automaatselt, lugemist saab vaadata aga ainult vastavast funktsioonist. Esimesed 10 tundi fikseeritakse aeg nii minuti, kui tunni täpsusega. Järgnevad 89 tundi aga ainult tunni täpsusega, edasi näidatakse tühikut ja tähte 'h'. Kolmanda võimalusena kuvatakse kellaaega.
4. Aeg/pulss- Kuvab reaalse aja. Kui südamemonitor saab pulsi signaali, siis see rida kuvab aja asemel pulssi.

#### 3.5.2 Logbook / logiraamatu

Logiraamatu funktsioonis saab salvestada informatsiooni matkast. Käivitades logiraamatu funktsiooni, hakkab kell tegema salvestusi kumulatiivsest tõusust ja laskumisest, tõusu- ja laskumiskiiruste keskvaartusest, madalaimast ja kõrgeimast läbitud punktist ja ka muudest vajalikest retke käigus manuaalselt salvestatud momentidest. Lõpetades logiraamatu salvestuskorra, jääb informatsioon randmekompuutritele mälu võimaliku hilisema statistika tegemiseks. X6HR mälu mahub 20 salvestuskorda. Suuremat matkaandmebaasi saab pidada arvutis.

Logiraamatu funktsiooni käivitamine (Start)

1. Avada menüü põhikuvalt Suunto nupuga.
  2. Valida menüüst Logbook funktsioon ja vajutada Suunto nuppu.
  3. Valida alammenüüst Start ja vajutada Suunto nuppu. Kui mälu on piisavalt alles ilmub ekraanile kiri 'logbook started' ja kell läheb tagasi menüüde kuvale. Kui logiraamatu funktsioon on juba käivitatud, ilmub ekraanile tekst 'logbook already started'. Sel juhul on valikukursor Stop funktsioonil. Juhul, kui mälu on piisavalt, ilmub teade 'memory full' ja X6HR soovib mõne varasema salvestuse kustutamist. Vali nooleklahvidega kustutatav salvestus ja vajuta Suunto nuppu. Antud logiraamatu salvestus kustutatakse ja kell läheb logbook funktsioonist menüüde kuvale.
- TÄHTIS: pulsi informatsiooni salvestatakse ainult siis, kui

pulsivõo on aktiivne logiraamatu töötamise ajal.

Logiraamatu salvestuse lõpetamine (Stop)

1. Avada menüü põhikuvalt Suunto nupuga.
2. Valida menüüst Logbook funktsioon ja vajutada Suunto nuppu.
3. Valida alammenüüst Stop ja vajutada Suunto nuppu. Salvestus peatatakse ja ekraanile tuleb teade 'logbook stopped' ja kell läheb tagasi menüüde kuvale. Kui funktsioon ei olnud käivitatud, siis vajutada Stop funktsiooni, läheb kell automaatselt eelnevale, menüüde kuvale.

Logiraamatu salvestuste vaatamine

Valida logiraamatu menüüdest 'List'- salvestuste sisukord kronoloogilises järjestuses. Antud valikust saab salvestusi vaadata või kustutada. Listi saab kerida nii edaspidi kui tagurpidi. Listi viimane salvestus näidatakse allajoonituna. Logiraamatu salvestused saab avada järgnevalt:

1. Avada menüü põhikuvalt Suunto nupuga.
2. Valida menüüst Logbook funktsioon ja vajutada Suunto nuppu.
3. Valida alammenüüst List ja vajutada Suunto nuppu. Ekraanile tuleb info kõigi salvestuste kohta.
4. Menüüs liikumine toimub nooleklahvidega. Valitud salvestuse saab avada Suunto nuppu vajutades.
5. Salvestuse vaatamiseks valida 'view'.
6. Salvestuse kuvasid saab vahetada üles noolega ja järgnevas järjekorras:

- Salvestuse kuupäev, kuu ja kellaaeg, salvestuse kestvus, tõusude koguarv.
- Kogu tõus salvestusperioodi jooksul ja keskmine tõusukiirus.
- Kogu laskumine salvestusperioodi jooksul ja keskmine laskumiskiirus.
- Kõrgeim punkt, seal viibimise kuupäev ja kellaaeg.
- Madalaim punkt, seal viibimise kuupäev ja kellaaeg.
- Kasutaja poolt salvestatud punktid koos kellaaegade ja kuupäevadega.
- Kõrgusemuutuse graafiline esitus mõõdetuna iga 10 sekundi järel.

Põhikuvale naasmiseks vajutada Suunto nuppu.

Kui ühtegi salvestust pole tehtud siis tuleb 'List' valimisel ekraanile teade 'no logbook files' ja kell läheb automaatselt eelnevasse menüüpilti.

TÄHTIS: Kui südamemonitor ei olnud aktiivne logiraamatu salvestamise ajal, siis pulsi ekraanil on nähtav tekst "- -".

Logiraamatu salvestuste kustutamine (Erase):

1. Avada menüü põhikuvalt Suunto nupuga.
2. Valida menüüst Logbook funktsioon ja vajutada Suunto nuppu.
3. Valida alammenüüst List ja vajutada Suunto nuppu. Ekraanile tuleb info kõigi salvestuste kohta.
4. Menüüs liikumine toimub nooleklahvidega. Valitud salvestuse saab avada Suunto nuppu vajutades.
5. Kustutamiseks valida 'erase' ja vajutada Suunto nuppu. Ekraanile tuleb küsimus Erase? Ja antud salvestuse kuupäev ja algus kellaaeg.
6. Kustutamiskäsu kinnituseks vajutada Suunto nuppu.
7. Salvestuse kustutamisest loobumiseks vajutada Stop/CL nuppu.

Logiraamatu ajaloo vaatamine (History)

Logiraamatu ajalugu sisaldab tõusude, laskumiste kumulatiivset väärtust ja suurimat fikseeritud kõrguselugemist koos aegade ja kuupäevadega nii Hiking, kui Chroo funktsioonis tehtud salvestuste ajal. History funktsiooni võib vaadata järgnevalt:

1. Avada menüü põhikvalt Suunto nupuga.
2. Valida menüüst Logbook funktsioon ja vajutada Suunto nuppu.
3. Valida alammenüüst History ja vajutada Suunto nuppu. Ekraanile tuleb info järgnevas järjekorras:

- Kumulatiivne tõus
- Kumulatiivne laskumine
- Maksimaalkõrguse lugem, kuupäev ja kellaaeg

Rajapunktide salvestamine:

Kell võimaldab matka käigus ka ise rajapunkte märkida. Fikseeritakse hetke kõrguselugem ja kellaaeg. Rajapunkte saab märkida ainult Hiking- funktsioonist. Ühte logiraamatu faili saab salvestada 10 rajapunkti.

Rajapunkte saab salvestada käivitatud logiraamatu korral. Rajapunkti fikseerimiseks vajutada Start nuppu lühidalt. Pikem vajutus käivitab taustvalgustuse ja punkti ei fikseerita. Punkti fikseerimise korral ilmub ekraanile ka vastav teade 'mark point saved'.

Pärast logiraamatu arvutisse laadimist on võimalik rajapunkte omavahel joonega ühendada ja saada seeläbi läbitud marsruudi profiil. Samuti saab rajapunktide abil võrrelda erinevate punktide kõrgusi ja seal viibimise aegu.

### 3.5.3 Kasutusviis- Use

Vt 3.3.2

Sobiva kasutusviisi seadistus: Avada menüü mistahes funktsiooni, va. kell, põhikvalt Suunto nupu abil. Otsida üles USE menüü, vajutada Suunto nuppu ja seadistada vastavalt ALTI või BARO, seadistus + / - nuppude abil ja kinnitada seadistus Suunto nupuga.

### 3.5.4 Viitekõrgus- Altitude

Vt. 3.3.3

Viitekõrguse seadistus: Avada menüü Suunto nupu vajutusega. Valida menüüst Altitude ja vajutada Suunto nuppu. Asetada viitekõrgus, + ja – nuppude abil ja vajutada Suunto nuppu seadistuse kinnituseks. Kell naaseb põhikvale.

### 3.5.5 Kõrgusealarmid

Saab sisestada nii kõrguse-, kui kiirusalarmi. Kõrgusalarm käivitub, kui ületatakse sisestatud kõrgus ja kiiruse alarmid, kui vertikaalsihiline laskumis- või tõusukiirus väljub etteantud piiridest. NB! Kõrgusealarmid töötavad ainult juhul, kui kasutusviisiks on defineeritud Alti.

Kõrgusalarmi asetuse (Altitude)

1. Avada alarmide menüü Suunto nupu abil.
2. Valida nooleklahvidega menüüst Altitude ja vajutada Suunto nuppu.
3. Esimene rida alarm peal/maas (on/off), valik nooleklahvidega. Teine rida kõrgus millel alarm käivitub.
4. Seadistuse kinnituseks vajutada Suunto nuppu ja kell naaseb Hiking- funktsiooni põhimenüüde kuvale.

Vertikaalsihilise tõusu-, laskumise alarmi asetuse (Asc/Dsc)

1. Avada alarmide menüü Suunto nupu abil.
2. Valida nooleklahvidega menüüst Asc/Dsc ja vajutada Suunto nuppu.
3. Esimene rida alarm peal/maas (on/off), valik nooleklahvidega. Teine rida kõrguse muutumise kiirus millel alarm käivitub. Laskumisel – märgiga (neg lugem), tõusmisel + märgiga (positiivne lugem).
4. Seadistuse kinnituseks vajutada Suunto nuppu ja kell naaseb Hiking- funktsiooni põhimenüüde kuvale.

## 3.6 Ajavõtu funktsioonid- Hiking Chrono

### 3.6.1 Põhikuva

Kõrguse näit sobivates mõõtühikutes (m, ft).

Stopper: teisel real on aeg ajavõtu käivitamisest peale. Kui avada ajavõtu kuva, on ekraanil teisel real kas 0:00,00, eelmise ajavõtu perioodi lugem või, juhul kui ajavõtt käib, jooksev näit. Ajavõtu alustamiseks vajutada Start nuppu. Käiva ajavõtu korral Start nupu vajutamine fikseerib näidu 3 sekundiks. Ajavõtt ise seisma ei jää.

Ajavõtu peatamiseks vajutada Stop/CL, õiges funktsioonis. Tulemuse nullimiseks hoida Stop/CL all pikemalt.

Kui ajavõtu protsessi soovitakse jätkata, vajutada Start nuppu. Stopper hakkab lugema varasemast näidust.

NB! Ajavõtu protsessi tarbeks peab kellas olema alati piisavalt vaba mälu. Kui mälumahtu pole teatab X6HR sellest tekstiga 'memory full' ja soovib vanima info kustutamist. Vanima ja väljapakutud info kustutamiseks vajutada Suunto nuppu või valida menüüst ise mõni salvestis ja kustutada see. Seejärel võib alustada ajavõtu protsessi.

### Ringiajad

Riniaeg- Lap time on aeg mis on kulunud Start nupu viimasest vajutusest. Jooksev ringiaeg esitatakse 3 real.

Start nupu vajutamisel fikseeritakse ringiaja näit 3 sekundiks ja uut ringiaega hakatakse lugema nullist. Kui ajavõtt lõpetada Stop/CL klahviga on viimase ringi aeg näha kuva kolmandal real.

### Aeg/Pulss

Kolmas rida kuvab pulssi.

Kui südamemonitor pole aktiivne, kuvab kolmas rida jooksva ringi jooksvat aega. Kui sisened Kronomeetri funktsiooni, kuvab kolmas rida aega. Kui X6HR saab pulsi signaali, siis hakkab kolmas rida automaatselt pulssi näitama. Kui pulsi signaal ei jätku, siis ilmub kolmandale reale "-".

Kui signaali ei saada viie minuti jooksul, siis hakkab kolmas rida uuesti aega näitama. Et uuesti pulsi näitu aktiveerida, lülitage mõnda teise funktsiooni ja siis uuesti kronomeetri funktsiooni tagasi.

### 3.6.2 Kasutusviis- Use

Vt 3.3.2

Sobiva kasutusviisi seadistus: Avada menüü mistahes funktsiooni, va. kell, põhikvalt Suunto nupu abil. Otsida üles USE menüü, vajutada Suunto nuppu ja seadistada vastavalt ALTI või BARO, seadistus + / - nuppude abil ja kinnitada seadistus Suunto nupuga.

### 3.6.3 Viitekõrgus- Altitude

Vt. 3.3.3

Viitekõrguse seadistus: Avada menüü Suunto nupu vajutusega. Valida menüüst Altitude ja vajutada Suunto nuppu. Asetada viitekõrgus, + ja – nuppude abil ja vajutada Suunto nuppu seadistuse kinnituseks. Kell naaseb põhikvale.

### 3.6.4 Meenutus- Reminder

Meenutusfunktsiooni abil saab seadistada kella andma helisignaali määratud aja tagant. Meenutus saab kasutada näiteks matkal, kus on vaja näiteks regulaarselt juua. Samuti on meenutus praktiline tehes intervallilist trenni. NB! Meenutus on 3 piiksu. Meenutuse kuuldes ei ole vaja kuhugi vajutada.

Meenutuse asetamine (Start)

1. Avada Hiking- Chrono põhimenüüd Suunto nupuga
2. Valida meenutus- Reminder funktsioon ja vajutada

### Suunto nappu

3. Valida Start ja vajutada Suunto nappu. Funktsioon käivitub, kui meenutusvahemik on määratud, ekraanile tuleb teade 'reminder started' ja kell läheb tagasi põhivalikute kuvale.

### Meenutuse kustutamine (Stop)

1. Avada Hiking- Chrono põhimenüüd Suunto nupuga  
2. Valida meenutus- Reminder funktsioon ja vajutada Suunto nappu  
3. Valida Stop ja vajutada Suunto nappu. Intervallide teadvustamine peatatakse, ekraanile tuleb teade 'reminder stopped' ja kell läheb tagasi põhivalikute kuvale. Kui vajutada Stop nappu, kui meenutust pole seadistatud annab kell teate 'reminder already stopped'. Kui minna tagasi Reminder menüüsse on Start valik märgitud.

### Intervalli asetus (Int)

Esimest korda Rminder funktsiooni minnes on algseadistustes välja pakutud Int 1.00. Pärast seda kasutatakse viimati asetatud aega vaikimisi määratuna. Intervalli asetus:

1. Avada Hiking- Chrono põhimenüüd Suunto nupuga  
2. Valida meenutus- Reminder funktsioon ja vajutada Suunto nappu  
3. Valida Int ja vajutada Suunto nappu  
4. Seadistada sobiv intervalli minut nooleklahvidega  
5. Seadistada vajalik sekunditäpsus nooleklahvidega ja vajutada Suunto nappu. Kell läheb tagasi Reminder funktsiooni menüüpilti, kus Start valik on märgitud. NB! Minimaalne seadistusvahemik 5 sekundit.

### 3.6.5.Pulsi limiidid

Kasutaja saab südamemonitorile ka limiiti seada. Kui pulss on kõrgem, kui seatud pulsi kõrgeim piirmäär, annab X6HR alarmsignaali. Pulsilimiidi saab aktiveerida ja deaktiveerida pika vajutusega Suunto nupule mistahes peafunktsiooni aknas. Madala pulsi signaal on piiks iga kolme südamelöögi järel. Kõrge pulsi signaal on nelja piiksu seeria pulsi rütmis ja paus iga viiendal südamelöögil.

### Pulsi limiitide seadmine

Et seada pulsi limiite:

1.Funktsioonile ligipääsemiseks vajutage Suunto nappu peakraanil.  
2.Funktsiooni menüüs kerige noolenuppudega kuni HR Limits'ni ja vajutage Suunto. Pulsi menüü kuvatakse.  
3.Seadke HR Limits funktsioon noolenuppudega ON asendisse ja vajutage Suunto.  
4.Seadke noolenuppudega soovivat pulsi kõrgeim piirmäär ja vajutage Suunto.  
5.Seadke noolenuppudega soovivat pulsi alammäär ja vajutage Suunto. Te naasete funktsiooni menüüsse ja pulsilimiit on seatud. Alarmi sümbol ekraanil on aktiivne. TÄHTIS: Maksimalne pulsi kõrgeim piirmäär on 230 ja minimaalne alammäär on 30. Kõrgeimat piirmäära ei saa seada madalamaks kui alammäära ja vastupidi. Kui kerida kõrgeimat piirmäära üle 230-ne jätkatakse kerimist rea algusest ülespoole.  
6.Kui tahate pulsi limiiti treeningu ajal sisse või välja lülitada, siis tehke seda pika vajutusega nupule Suunto, mistahes funktsiooni peakraanil. See lülitab pulsi limiidi vastavalt kas sisse või välja.

### 3.6.6.Mälu- Memory

X6HR'i mälu funktsioon salvestab aja ja kõrguse andmeid alati, kui stopper on aktiivne. Pulsi andmeid salvestatakse ainult siis, kui pulsivöö on aktiivne. Nii kõrguse kui ka pulsi andmeid sisaldab üks mälu fail, kuid andmed on

nähtavad eraldi, kõrguse ja pulsi vaadetes. Andmeid saate vaadata samaaegselt arvutitarkvara abil. Kui pulsivöö ei olnud salvestamise alustamise hetkel aktiivne, siis ei ole mälu failis pulsi andmeid näha.

### Pulsi mälu vaatamine

Mälu faili saab vaadata pulsi andmetega seoses.

Et vaadata mälu faili, täitke järgnevaid punkte:

1. Et pääseda funktsiooni menüüsse, vajutage peakraanil Suunto.
2. Funktsiooni menüüs kerige noolenuppudega kuni Memory'ni ja vajutage Suunto. Mälumenüü koos pulsi vaatega kuvatakse vastandvärvides.
3. Vajutage Suunto. Mälu failide leht kuvatakse. Faililehe failid on organiseeritud nii, et viimast faili näidatakse kõige ees.
4. Kerige noolenuppudega failini, mida tahate vaadata ja vajutage Suunto. Kui fail ei sisalda pulsi andmeid, kuvatakse tekst "NO HR DATA" ja te naasete faililehele.
5. Kerige informatsiooni noolenuppudega.

Informatsioon kuvatakse järgmises järjekorras:

Faili täielik pikkus ja ringide number failis. Keskmine pulss.

Maksimaalne ja minimaalne pulss.

Pulss üle kõrgeima piirmäära. Näidatakse pulssi ning aega minutites ja sekundites.

Pulss alla alammäära. Näidatakse pulssi ning aega minutites ja sekundites.

Rohkem spetsiaalset informatsiooni faili kohta, sisaldab pulssi individuaalsetel punktidel, vastavalt salvestamise intervallile ja pulsi graafilist esitlust.

Need kuvatakse järgmiselt:

Esimene rida- Kogu aeg

Teine rida- Vasakul pool kuvatakse pulsi graafiline esitus seostatult ajaga. Graafilise esitluse skaala sõltub seatud salvestamise intervallist. Paremal pool kuvatakse keskmine pulss salvestamise algusest, aja jooksul, mis on näidatud esimeses reas. Salvestatud ringiaegade korral kuvatakse paremal pool tekst "lap" ja "split" ja vastavad ringi- ja koguaja numbrid.

Kolmas rida- Kuvatakse pulss, sätitud salvestamisintervalliga (2, 10 või 60 sekundit).

TÄHTIS: Kui pulssi ei ole salvestatud, on kolmanda rea väärtus 0.

### Kõrguse mälu View- Alti

Mälu salvestab automaatselt infot kõrguste ja aegade kohta, kui ajavõtu funktsioon on käivitatud.

### Mälu salvestuste vaatamine (List)

Salvestatud kõrguse ja ajainformatsioon. Mälude vaatamine:

1. Avada menüüd Hiking-Chrono põhikuvvalt Suunto nupuga  
2. Valida Memory ja vajutada Suunto nappu  
3. Salvestuste vaatamiseks valida salvestuste nimekiri- List ja vajutada Suunto nappu. Ekraanile tulevad salvestuskorrad vananevas järjestuses.  
4. Salvestisi saab edasi tagasi kerida nooleklahvidega. Valiku tegemiseks vajutada Suunto nappu.  
5. Järgmisel menüüpildil saab teha valiku, kas vaadata salvestist – View Alti või salvestise kustutada- Erase. Valiku kinnitamiseks vajutada Suunto nappu.  
6. Valinud View Alti saab salvestatud infot vaadata järgnevas järjestuses:

- Kogu tõus ja selleks kulutatud aeg
- Kogu laskumine ja selleks kulutatud aeg

- Maksimaalkõrgus, kuupäev ja kellaeg
- Minimaalkõrgus, kuupäev ja kellaeg
- Salvestuse kogukestvus ja märgitud vaheaeg
- Rajaprofiili täpne esitus, tõusude ja laskumistega, vastavate kiiruste, aegade ja rajapunktidega. Antud informatsioon edastatakse järgmiselt: Ekraani esimene rida: antud momendini kulunud aeg. Teine rida: vasakus servas rajaprofiili graafiline esitus. Paremas kiiruse muutuse kiirus.- märgiga laskumine, + märgiga tõusmine. Näidatakse ka ringiajad. Kolmas rida: kõrgus, mis on fikseeritud intervalliga 10 või 60 sekundit. NB! Kui üritad vaadata salvestisi aga mälus pole ühtegi annab kell teate 'no files i memory' ja naasetakse põhimenuüide kuvale. NB! Rajaprofiili joonistamine algab ja lõpeb koos ajavõtuga. Samuti lõpetab kell rajaprofiili tegemise, kui mälu maht otsa hakab saama. Ajavõtt aga kestab edasi ja salvestatakse mällu.

#### Salvestiste kustutamine (Erase)

1. Avada menüüd Hiking-Chrono põhikuvalt Suunto nupuga
2. Valida Memory ja vajutada Suunto nuppu
3. Salvestuste vaatamiseks valida salvestuste nimekirja - List ja vajutada Suunto nuppu. Ekraanile tulevad salvestuskorrad vananevas järjestuses.
4. Salvestisi saab edasi tagasi kerida nooleklahvidega. Valiku tegemiseks vajutada Suunto nuppu.
5. Järgmisel menüüpildil saab teha valiku, kas vaadata salvestist – View Alti või salvestise kustutada - Erase. Valiku kinnitamiseks vajutada Suunto nuppu.
6. Järgneval kuval tuleb kustutuse soovi veelkord Suunto nupuajutusega kinnitada, kui kell küsib 'Erase' ja vastava kuupäeva salvestus. NB! Kui üritada kustutada infot, kuigi ühtegi salvestust pole, tuleb ekraanile vastav teade 'no memory in file' ja kell naaseb põhimenuüide kuvale.

#### Salvestusintervalli asetuse (Interval)

Salvestusintervall on vahemik, mille järel sooritatakse järgmine kõrguspunkti fikseering. Valida saab vahemiku 10 või 60 sekundit. Kui vahetada salvestusintervalli salvestamise käigus, siis antud salvestus tuleb vana intervalli põhjal. Uue salvestusvahemiku saab uue salvestuskorraga.

#### Intervalli asetuse:

1. Avada menüüd Hiking-Chrono põhikuvalt suunto nupuga
  2. Valida Memory ja vajutada Suunto nuppu
  3. Valida Interval ja vajutada Suunto nuppu
  4. Valida salvestusvahemik nooleklahvide abil ja kinnitada Suunto nupuga
- Salvestusmaht on 33 tundi 10 sekundilise intervalliga ja 200 tundi kui salvestusvahemik on 60 sekundit. Vaba mälu maht näidatakse intervalli asetamise kuval kolmandal real protsentides 'free...%'.

#### 4. Muud omadused

##### 4.1 Arvuti liides

Uudse Suunto arvuti liidesega on võimalik kasutajal võimalik aktiivse tegevuse käigus salvestatud informatsioon arvutisse laadida ning seda Suunto Active Manageri abil analüüsida, vajalikke märkmeid lisada ja isiklike saavutuste statistikat teha. Suunto Active Manager CD ja arvutit liides on X6HR komplektis kaasas.

##### 4.1.1 Infosiire

Kontrollida, kas arvutil on vajalik port olemas. Infosiirdeks ühendada juhe arvuti porti ja teine ots kella külge. Kui

mõlemad seadmed on kaabliga ühendatud läheb X6HR automaatselt infosiirde režiimi, edasi avada Suunto Active Manager (SAM). X6HR logiinformatsioon kuvatakse ekraanile. Soovitud logifailid on võimalik salvestada oma arvutisse vedades need hiirega ühest kaustast teise. Kui kell on arvutisse ümbe laetud võib vastaad salvestised kella mälust kustutada, et teha ruumi uutele.

Täpsemad juhtnöörid Help SAM menüüst. Helpi avamiseks klikkida vastavat ikooni, SAM akna üleval paremas nurgas või läbida X6HR Tutorial-õppeprogrammi, kus käiakse kõik SAM punktid järjest läbi. Programmi avamiseks vajutada ?- ikoni SAM Help menüüs.

#### 4.2.1 SAM funktsioonid

##### Kasutajad

Selles aknas võid avada oma isikliku kasutajakonto ja lisada informatsiooni enda ja oma kella kohta. Kasutaja konto on hea ka siis kui mitu inimest kasutab ühte arvutisse installeeritud SAMi, või kui ühel kasutajal on mitu Suunto arvuti liidesega kella. Iga kasutajakonto seotakse oma logifailidega.

Programm sisaldab ka funktsioone mille abil võib salvestada isiklike sooritusi. Saab näiteks luua andmebaasi parimatest spordi, matka, jne. üritustest koos vastavate kuupäevade ja näitudega. Nende põhjal saab kostada erinevaid graafikuid soorituse paremaks analüüsimiseks ja järgmise soorituse efektiivsuse suurendamiseks.

##### Logifailid

Selle toiminguga abil võib korrastada logifaile pärast nende kellast arvutisse siirdamist. Võib näiteks luua sihtotstarbelisi infokaustu erivatele harrastustele (suusatamine, matkamine). Lisaks saab selekteerida infot, tõsta kaustu ringi ja neid kustutada. Samuti saab logifaile viia ühest arvutist teise, neid saata ja saada ning panna üles ühisesse Suunto kellade kasutajate andmebaasi SuuntoSports.com

##### Graafikute loomine

Logifailide paremaks analüüsimiseks võib neist graafikuid koostada. Graafikutelt on näha näiteks kõrguste või õhurõhumuutuste kujunemise tendentsid. Kasutajal on võimalik lisada graafikutele ka märkmeid, mis võivad olla kas tekst või foto, näiteks kõrgeimast tipust. Soovi korral saad logifaile vaadelda ka numbriliselt. Näiteks kõrguse või õhurõhkude trendi kasvusuunas. Väljatrükke saab teha nii graafiliselt kui ka numbriliselt kujul.

##### Informatsiooni analüüsimine

SAM võimaldab analüüsida erinevate harrastuste logifailide salvestisi ajavahemike vältel. Analüüsi saab läbi viia sõltuvalt kõrgusvahemikest või estusest. Analüüsi tulemused saab esitada 3D diagrammidena, mida saab ekraanil sobivalt liigutada.

##### X6HR Seadistuste muutmine

Soovi korral saab mõningaid X6HR seadistusi teha ka SAMis. Muuta saab järgnevaid seadistusi:

- Asc/Dsc- kõrguse muutumise kiirusega seotud ühikud (m/s, m/min, ft/s, ft/min)
- Altitude- kõrguse mõõtmise ühikud (m,ft)
- Pressure- õhurõhu mõõtmise ühikud (hPa, inHg)
- Temperature- temperatuuri mõõtmise ühikud (C, F)
- Slope- mäe kaldenurga mõõtmise ühikud (% , kraadi)
- Time- aja näit (12h, 24h)
- Date- kuupäeva esituse formaat (päev/kuu, kuu/päev, päev)



- Light- taustavalgustuse funktsioonid (normal, night use, off)
- Tones- helisignaaliid (on, off)
- Icons- funktsioonide ikoonide esitus (on, off)  
Täpsem info SAM Help menüüst.

#### 4.2 SuuntoSports.com

SuuntoSports.com on interneti keskkond, mis toimib samalaadsetel ka kestvaajalaste harrastajate rahvusvahelise infopangana. Läbi selle saavad Suunto kellade kasutajad üle maailma vaadata võrrelda ja täiustada oma harrastusprogramme. SuuntoSports.com pakub kasutajale võimalust võtta maksimumi oma harrastusest ja Suunto randmekompuutrist.

Suunto randmekompuutri omamine ja kasutajaks registreerimine tagab ligipääsud kõigile antud keskkonnas pakutud teenustele. Kui sul veel pole Suunto kella võib andmebaasi külastada külastajana või ka registreerida kasutajaks. Külastajal on võimalus lugeda lehekülje infot aga teenuste kasutamine ja foorumis osalemine eeldab kasutajaks registreerimist.

##### 4.2.1 Nõudmised arvutile

SuuntoSports.com külastamiseks vajalikud tingimused arvutil:

- Internet
- Modem kiirusega min 56k
- Interneti brauser: IE 4.0 või uuem, Netscape 4.7 või uuem
- Resolutsioon: min 800\*600 soovitatavalt 1024\*768

##### 4.2.2 SuuntoSports.com põhifunktsioonide

SuuntoSports.com sisaldab kolme põhifunktsiooni ja paljusid erinevaid toiminguid. Järgnevates peatükkides piirduetakse ainult nende kolme kirjeldamisega. Muude toimingute kohta saab täpsemat infot SuuntoSports.com Help menüüst. Help menüü ikoon asetseb iga ekraanipildi ikooniriba paremas servas. Help menüüd täiustatakse pidevalt, sarnaselt lehe endaga.

SuuntoSports.com pakub mitmeid erinevaid info hankimise viise. Vaba otsingule lisaks võib andmeid otsida näiteks eri kasutajarühmade-, kasutajate-, regioonide-, logifailide ja erinevate alade kohta.

Lehel olev info sisaldab ka teemakohaseid linke, mis suunavad info otsinguid. Lugeses näiteks mingit üldinformatsiooni, saab läbi linkide lihtsalt ja kiiresti spetsiifiliste andmete juurde ja teha neist koopiaid, tingimusel, et andmete autor on andnud need vabakasutusse.

##### My Suunto- minu Suunto

Minu Suunto on koht isiklikele andmetele, sinna saab salvestada infot enda, enda randmekompuutri, harrastuste ja sihtmärkide kohta. Kui siirdada SAM andmebaas SuuntoSports.com üle näidatakse seda alguses isiklikus andmebaasis. Selle andmebaasi kaudu saad ka hallata oma informatsiooni ja valida, kellele oma andmeid näidata ja kui suured õigused anda andmete kasutamiseks.

Olles siirdanud logifailid SuuntoSports.com lehele saab neist teha koopiaid ja väljatrükke, mis sisaldavad kõrgus-, temperatuuri-, õhurõhu ja pulsi infot. Saab ka anda oma salvestised vabakasutusse ja võrrelda oma tulemusi teiste omadega.

Minu Suunto sisaldab veel isiklikku kalendrit, kuhu saab märkida isiklike sündmusi või treeninginfot. Treeningpäevikusse võib märkida teavet isiklikust arengust ja näiteks treeningkohtadest.

##### Communities- kommuun

Kommuun on võimalus SuuntoSports.com lehel kus

kasutajad saavad moodustada või otsida näiteks sarnaste harrastustega kasutajagruppe. Kasutajagrupp võib olla kas avatud või suletud. Avatud rühma tegevust võib igaüks jälgida, suletud gruppi saamiseks tuleb aga saada grupiliidrikt vastavad volitused.

Kõikidel rühmadel on oma internet lehekülj, mis võib sisaldada infot sündmuste, uudiste jne. kohta.

Rühmaliikmetel on õigus kasutada ühtset teadetetahvli, foorumit ja rühmakalendrit ning lisada linke.

##### Alaga seotud leheküljed

SuuntoSports.com sisaldab veel lehekülgi erinevate spordialade harrastajatele. Põhiomadused ja toimingud on kõigil lehekülgedel analoogilised- ala spetsifikatsioonid, uudised, teadetetahvel ja foorumid. Kasutajatel on ka võimalus ise soovitada temaatilisi linke ja lehekülgi või avaldada isiklike matkapäevikuid.

##### 4.2.3 Alusta nii

Oma kasutajakonto saamiseks minna SuuntoSports.com lehele, klikkida avalehelt registreerimisikooni ning registreerida ennast ja oma randmekompuuter. Hilisemaid kasutajaprofiili muudatusi saab teha isiklikust My Suunto lehelt.

Olles registreerunud kasutajaks pääseb automaatselt SuuntoSports.com lehele, kus on juba pikemalt esitletud lehekülje ehitust ja funktsioone. SuuntoSports.com areneb ja täiustub iga päev.

## 5. Tehnilised andmed

### • Kõrgusemõõtja

- Mõõtetsoon -500m - 9000m / -1600 ft - 29500 ft
- Mõõtetäpsus 1 m / 3 ft
- Absoluutne kõrgus, tõusu- ja laskumiskiirus
- Kõrguse muutuse salvestamine kasutuse käigus
- Logiraamat näitab salvestatud infot kuupäevaliselt, keskmist tõusu- ja laskumiskiirust, absoluutset tõusu ja laskumist meetrites, tõusude ja languste koguarvu ja salvestuse kestust
- Graafiline kõrguse esitus
- Kõrguse alarm
- Laskumiskiiruse alarm

### • Baromeeter

- Mõõtetsoon 300 hPa - 1100 hPa / 8.90 inHg - 32.40 inHg
- Mõõtetäpsus 1 hPa 7 0.05 inHg
- Õhurõhk ja temperatuur
- Õhurõhk merepinnal
- Graafiline õhurõhu esitus
- Automaatne 2 päevane mälu õhurõhu ja ilmaolude muutuste jälgimiseks
- Õhurõhu muutuse alarm

### • Termomeeter

- Mõõtetsoon -20°C - +60°C / -5°F - +140°F
- Mõõtetäpsus 1°C / 1°F

### • Kompas

- Täpsus 1°
- Näit kraadides
- Graafiline kompassi esitus, ilmakaad
- Asimuudi määramine

### • Kronomeeter

- Ringiaegade salvestus
- Rajaprofiili salvestus

- Piiramatu vaheaegade säilitamise mälu
- Mõõteintervalli meenutus
- **Kell**
  - 12/24 tunni näit
  - Kalender
  - Kahe aja esitus
  - Stopper nullist üles: vaheajad, kaks lõpuaega
  - 3 erinevat alarmi, kellaaja, kuupäeva ja aasta täpsusega

#### **Pulsivöö**

- Kaal 59g
- Isevahetatav patarei CR2032
- Veekindel kuni 20 m/66 ft
- Modulatsiooni sagedus ca. 5 kHz
- **Üldandmed**
  - Kasutustemperatuur -20°C - +50°C / -5°F - +120 °F
  - Kaal 54g
  - Vettpidavus 100m / 330 ft
  - Kergesti vahetatav patarei CR2032
  - Mineraalklaas
  - Arvutiliides
  - Klinomeeter
  - Erinevad taustvalgustuse viisid
  - Suunavad menüüd funktsioonides
  - Plastik korpus, kummist rihm