

# **SUUNTO t1/t1c**

## **KASUTUSJUHEND**

# MODES & VIEWS

## Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

## Training



- calories
- average heart rate
- lap time
- time
- current heart rate zone

1 Sissejuhatus .....	5
2 Alustusjuhend .....	6
2.1 Põhisätted .....	6
2.2 Režiimid ja vaated .....	8
2.3 Menüüs navigeerimine .....	9
3 Peamiste seadistuste määramine .....	11
3.1 Üldised seadistused .....	11
3.2 Isiklikud seadistused .....	12
3.2.1 Maksimaalne südame löögisagedus .....	14
4 TRAINING (treening) režiimi kasutamine .....	15
4.1 Saatjavöö peale panemine .....	15
4.2 Treeningseansi alustamine .....	16
4.3 Treeningu ajal .....	17
4.4 Pärast treeningut .....	18
4.4.1 Treeningseansside vaatamine .....	18
4.4.2 Treeningute andmete vaatamine .....	18
4.5 Treeningu intensiivsuse mõõtmine .....	20
5 Pulsitsoonide ja piirväärtuste kasutamine .....	23
5.1 Südame löögisageduse limiidid .....	23
5.2 Pulsitsoonid .....	24
6 TIME (aja) režiimi kasutamine .....	27

6.1 Kellaaja ja kaksikaja seadistamine .....	27
6.2 Alarmi seadistamine .....	28
7 Üldised funktsioonid .....	30
7.1 Tagantvalgustus .....	30
7.2 Klahvilukk .....	30
7.3 Unerežiim .....	31
7.4 Vöö kood .....	32
8 Veatsing .....	33
9 Seadme hooldamine .....	34
9.1 Üldised juhtnöörid .....	34
9.2 Randmerihma pikkuse muutmine .....	35
9.3 Randmerihmade muutmine .....	35
9.4 Randmekompuutri patarei asendamine .....	36
9.5 Vöö patarei asendamine .....	37
10 Andmed .....	39
10.1 Tehnilised andmed .....	39
10.2 Kaubamärk .....	40
10.3 Copyright .....	40
10.4 CE .....	41
10.5 Patenditeatis .....	41
10.6 Seadme utiliseerimine .....	41

11 Lahtiütlemised .....	42
11.1 Kasutaja vastutus .....	42
11.2 Hoiatused .....	42
<b>Indeks</b> .....	<b>43</b>

# 1 SISSEJUHATUS

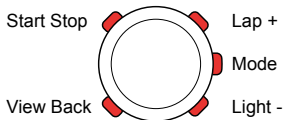
Täname, et valisite Suunto t1/t1c seadme oma treeningkaaslaseks. Suunto t1/t1c on ülitäpne pulsikell, mis on loodud muutmaks teie treeninguid nii kasulikuks ja nauditavaks kui võimalik.

Suunto t1/t1c võimaldab treenimist vastavalt südame löögisageduse tsoonidele, mõõdab täpselt põletatud kaloreid ning salvestab teie treeningute ajaloo. See on seade, mis on suuteline kasvama koos teie vormisolekuga.

## 2 ALUSTUSJUHEND


### 2.1 Põhisätted

Vajutage Suunto pulsimonitori aktiveerimiseks ükskõik millist nuppu. Teil palutakse määrata ekraani kontrastsus, aeg, kuupäev ning füüsilised parameetrid ja aktiivsus.



1. Kasutage sätete muutmiseks nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgustus -).
2. Kinnitage muudatused ning vajutage järgmisele sättele siirdumiseks nuppu [Mode] (Režiim).
3. Eelmisele sättele naasmiseks vajutage nuppu [View Back] (Vaata tagasi).

Pärast viimase sätte väärtuse kinnitamist ilmub ekraanile kiri „settings ok” (sätted määratud). Nüüd on teil võimalik põhilisi aja- ja pulsimonitori funktsioone kasutada.

 **MÄRKUS:** Teie maksimaalse pulsi automaatseks arvutamiseks kasutatakse vaikimisi valemit  $210 - (0,65 \times \text{VANUS})$ .

Aktiivsusklassi määramiseks kasutage järgmiseid gruppe.

## **Easy going (Asjaarmastaja)**

Kui te ei tee regulaarselt sporti ega osale suurt füüsilist pingutust nõudvates tegevustes (pigem kõnnite või teete kergeid harjutusi), kasutage valikut 1.

## **Recreational (Tervisesportlane)**

Kui tegelete regulaarselt tervisespordiga või teete füüsilist tööd ning teie nädalane treening kestab

- alla ühe tunni, kasutage valikut 2.
- üle ühe tunni, kasutage valikut 3.

## **Fitness (Kehakultuurlane)**

Kui teete regulaarselt sporti või olete muul viisil füüsiliselt aktiivne ning treenite kõvasti

- alla 30 minuti nädalas, kasutage valikut 4.
- 30–60 minuti nädalas, kasutage valikut 5.
- 1–3 tundi nädalas, kasutage valikut 6.
- üle 3 tunni nädalas, kasutage valikut 7.

## **Endurance or professional (Kestvussportlane või professionaal)**

Kui treenite regulaarselt või osalete võistlusspordis ning teie nädalane treening kestab

- 5–7 tundi, kasutage valikut 7,5.
- 7–9 tundi, kasutage valikut 8.

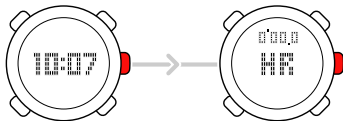


- 9–11 tundi, kasutage valikut 8,5.
- 11–13 tundi, kasutage valikut 9.
- 13–15 tundi, kasutage valikut 9,5.
- üle 15 tunni, kasutage valikut 10.

## 2.2 Režiimid ja vaated

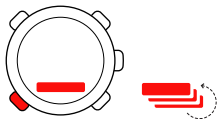
### Režiimid

Põhirežiimideks on **TIME** (Aeg) ja **TRAINING** (Treening). Režiime saate vahetada nupuga [Mode] (Režiim).



### Vaated

Igal režiimil on lisateavet pakkuvad erivaated (nt päeva vaade režiimis **TIME** (Aeg) või kaloreite vaade režiimis **TRAINING** (Treening)). Vaadete muutmiseks kasutage nuppu [View Back] (Vaata tagasi).



Lisaks näidatakse ekraani vasakus servas graafikuna ka teie pulssi.

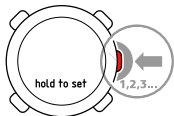
### Nupulukk ja tagantvalgustus

Nuppude lukustamiseks hoidke all nuppu [Light -] (Valgustus –). Seda korraks vajutades aktiveerite tagantvalgustuse.

Kui nupulukk on aktiveeritud, on teil endiselt võimalik vaateid muuta ning tagantvalgustust kasutada.

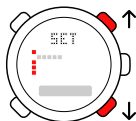
## 2.3 Menüüs navigeerimine

Menüüde avamiseks hoidke all nuppu [Mode] (Režiim).

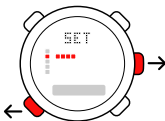


Tootel Suunto t1/t1c on üks menüükomplekt.

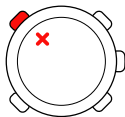
Kasutage läbi menüüde kerimiseks nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgustus -).



Siirduge sättele ning kasutage väärtuse kinnitamiseks nuppu [Mode] (Režiim). Eelmisele sättele naasmiseks vajutage nuppu [View Back] (Vaata tagasi).



Väljumiseks võite igal ajal vajutada nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta). Kiirväljumist tähistab ekraanil olev „X”.



## 3 PEAMISTE SEADISTUSTE MÄÄRAMINE

Enne treeningu alustamist peate te määrama **GENERAL** (ÜLDISED) ning **PERSONAL** (ISIKLIKUD) seadistused. Need tagavad täpsed mõõtmistulemused ja arvutused. Teil palutakse määrata põhiseadistused seadme esmakordsel käivitamisel (vajutades ükskõik millist nuppu). Kui te soovite saada rohkem teavet nende seadistuste ja nende muutmise kohta, lugege edasi. Vastasel juhul võite liikuda järgmise peatüki juurde.

### 3.1 Üldised seadistused

**GENERAL** (ÜLDISED) seadistused määravad mõõtühikute kasutamise, kellaaja ja kuupäeva formaadi ning nuppude toonide kasutamise. Te peaksite need seadistused määrama vastavalt oma eelistustele.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
tones	on / off	Nuppude toonid: sees või väljas
hr	bpm / %	Südame löögisageduse ühikud: lööke minutis või protsent maksimaalsest südame löögisagedusest
weight	kg / lb	Kaalu ühikud: kilogrammid või naelad
height	cm / ft	Pikkuse ühikud: sentimeetrid või jalad

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
time	12h / 24h	Kellaaja formaat: 12-tunnine või 24-tunnine
date	dd.mm. / mm.dd.	Kuupäeva formaat: päev-kuu või kuu-päev

**GENERAL (ÜLDISTE)** seadistuste muutmiseks:

1. Menüüs (**SET (SEA)**) kerige [Lap +] (Ring +) nupuga kuni jõuate **GENERAL (ÜLDISED)** valikuni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisund) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisund) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## 3.2 Isiklikud seadistused

Läbi **PERSONAL (ISIKLIKE)** seadistuste kohandate te oma Suunto pulsikella vastavalt oma füüsilisele vormile ja aktiivsusele. Paljud kalkulatsioonid kasutavad

neid seadistusi, seega on ülimalt tähtis, et te oleksite väärtusi määrares nii täpne kui võimalik.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Kaal kilogrammides või naeltes
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Pikkus sentimeetrites või jalgades
act class	1-10	Activity class (aktiivsusklass)
max hr	100-230	Maksimaalne südame löögisagedus: lööke minutis
sex	female / male	Sugu: naine või mees
birthday	year / month / day	Sünniaeg: aasta, kuu ja päev

**PERSONAL (ISIKLIKE)** seadistuste muutmiseks:

1. **TIME** (Aja) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **PERSONAL** (ISIKLIKUD) seadistusteni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe. Pidage meeles kindlasti väärtusi, mida määrasite **GENERAL** (ÜLDISED) menüüs.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.

4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**NÕUANNE:** Kaaluge ennast regulaarselt ning uuendage väärtust ka seadistustes. See aitab hoida treeningu arvutusi õigetena.

### 3.2.1 Maksimaalne südame löögisagedus

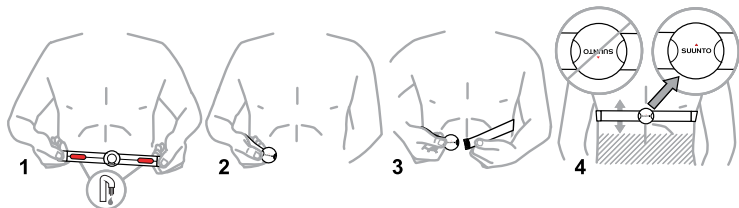
Peale oma sünniaja sisestamist määrab seade automaatselt maksimaalse südame löögisageduse (**MAX HR (MAKS SL)**) kasutades valemit  $210 - (0.65 \times \text{VANUS})$ . Kui te teate oma tegelikku maksimumi, peaksite te kasutama hoopis seda.

## 4 TRAINING (TREENING) REŽIIMI KASUTAMINE

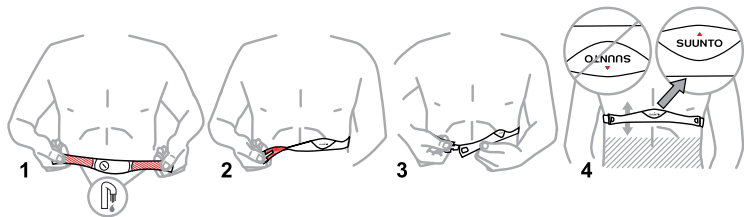
**TRAINING** (treening) režiim haldab kõiki treeningtegevuse mõõtmisi.

### 4.1 Saatjavöö peale panemine

Pange saatjavöö peale nagu on näidatud joonistel ning lülitage südame löögisageduse jälgimise alustamiseks **TRAINING** (Treering) režiimile. Niisutage enne vöö peale panemist mõlemaid kontaktalasid (1) vee või geeliga. Veenduge, et vöö oleks teie rinna keskosas.







**⚠ HOIATUS:** Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavööd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja vööga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, iseäranis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.

## 4.2 Treeningseansi alustamine

Pärast režiimi **TRAINING** (Treening) sisenemist hakkab teie Suunto pulsimonitor automaatselt saatjavöö signaale otsima. Kui signaalid leitakse, näidatakse teie pulssi ekraanil.

## Treeningseansi salvestamine

Treeningseansi salvestamise alustamine.

1. Treeningseansi alustamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta).
2. Taimerit töötamise ajal on teil võimalik läbitud ringe salvestada/talletada, vajutades selleks nuppu [Lap +] (Ring +).
3. Taimerit peatamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta).
4. Taimerit lähtestamiseks ja seansi kustutamiseks hoidke all nuppu [Lap +] (Ring +).

Kui teie maksimaalne pulss ületas määratud maksimumi, küsib Suunto pulsimonitor teilt seansi kustutamise ajal, kas soovite oma maksimaalse pulsi väärtust uuendada.

## 4.3 Treeningu ajal

Teie Suunto t1/t1c seadmel on mitu visuaalset ja helilist indikaatorit, mis abistavad teid treeningu ajal. See informatsioon võib olla nii abistav kui ka kasulik.

Siin on mõned ideed, mida teha treeningu ajal:

- Lukustage nupud, et vältida kogemata logi salvestaja sulgemist.
- Lülitage seade keskmise südame löögisageduse vaatele, et kontrollida treeningu intensiivsust.
- Lülitage kalorete vaatele, et näha neid vähenemas. Tema kasulikkus üllatab teid!
- Lülitage seade kellaaja vaatele, et te ei hilineks õhtusöögile.

## 4.4 Pärast treeningut

### 4.4.1 Treeningseansside vaatamine

Peale treeningut saate te vaadata üle seansi jooksul salvestatud andmed. Te saate kontrollida näiteks oma kõrgeimat südame löögisagedust, keskmist südame löögisagedust, põletatud kaloreid ning muudki.

Viimase treeningseansi ülevaate vaatamiseks:

1. Kui te olete **TRAINING** (treening) režiimis, vajutage [Lap +] (Ring +) nuppu.
2. Kerige läbi ülevaadete info kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) või [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.

### 4.4.2 Treeningute andmete vaatamine

Teie Suunto t1/t1c salvestab teie treeningseansid ning võtab andmed kokku vastavalt nädalatele ning kuudele.

Saadaval on järgnevad perioodid:

- **THIS WEEK** (SEE NÄDAL): käesolev nädal, esmaspäevast pühapäevani
- **LAST WEEK** (EELMINE NÄDAL): eelmine nädal, esmaspäevast pühapäevani
- **THIS MONTH** (SEE KUU): käesolev kuu vastavalt praegusele kuupäevale
- **LAST MONTH** (EELMINE KUU): eelmine kuu vastavalt praegusele kuupäevale

Ajaperioodi kohta on saadaval järgnevad summaarsed andmed:

- **COUNTS** (ÜLDARV): treeningseansside arv
- **KCAL** (KCAL): põletatud kalorete koguarv
- **TIME** (AEG): treeningute koguaeg
- **ZONE 1** (TSOON 1): % ajast, mil teie südame löögisageduse keskmine oli tsoonis 1
- **ZONE 2** (TSOON 2): % ajast, mil teie südame löögisageduse keskmine oli tsoonis 2
- **ZONE 3** (TSOON 3): % ajast, mil teie südame löögisageduse keskmine oli tsoonis 3
- **ABOVE** (ÜLE): % ajast, mil teie südame löögisageduse keskmine oli 3. tsoonist kõrgem
- **BELOW** (ALL): % ajast, mil teie südame löögisageduse keskmine oli 1. tsoonist madalamal

Treeningute andmete vaatamiseks:

1. Kui te olete **TIME** (aja) režiimis, vajutage [Lap +] (Ring +) nuppu.
2. Kerige läbi ajaperioodid kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kerige läbi perioodi ülevaated kasutades [View Back] (Kuva tagasi) ja [Mode] (Seisundi) nuppe.
4. **TOTALS** (ANDMED) valikust väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## 4.5 Treeningu intensiivsuse mõõtmine

Pulsikellaga treenimine põhineb traditsiooniliselt südame löögisageduse tsoonidel. Teie treeningu intensiivsus selgitatakse välja vastavalt ajale, mida te veedate igas tsoonis kolmest. Kõik Suunto pulsikellad toetavad tsoonide järgi treenimist.

- Tsoon 1 (60-70%) vormisoleku tsoon; arendab üldist vormisolekut ning on hea kehakaalu kontrollimiseks.
- Tsoon 2 (70-80%) aeroobne tsoon; arendab aeroobset vormisolekut ning on hea vastupidavustreeninguks.
- Tsoon 3 (80-90%) lävitsoon; arendab aeroobset ning anaeroobset töövõimet ning on hea tiptulemuste arendamiseks.

Selleks, et pakkuda veelgi kasulikumat ja täpsemat juhtimist, kasutavad Suunto t3d ja t4d erinevat mõõtmisviisi - Training Effect (treeningefekt). Kasutades lihtsat 1 kuni 5 skaalat selgitab see mõõtmisviis välja treeningu mõju teie aeroobsele vormisolekule.


<b>Training Effect (treeningefekt)</b>	<b>Tulemus</b>	<b>Kirjeldus</b>
1.0-1.9	Vähene	Arendab taastumisvõimet; pikemate seansside korral (üle ühe tunni) parandab ka üldist vastupidavust. Ei arenda märkimisväärselt aeroobset suutlikkust.

Training Effect (treeningefekt)	Tulemus	Kirjeldus
2.0-2.9	Alleshoidmine	Hoiab aeroobset vormisolekut. Ehitab põhja tugevamaks treeninguks tulevikus.
3.0-3.9	Arendamine	Arendab aeroobset suutlikkust, kui korrata 2-4 korda nädalas. Erilised taastumisnõuded puuduvad.
4.0-4.9	Kõrgem arendamine	Arendab kiirelt aeroobset suutlikkust, kui korrata 1-2 korda nädalas. Nõuab 2-3 taastumisseansi (TE 1-2) nädalas.
5.0	Ülepingutus	Ekstreemselt suur mõju aeroobsele suutlikkusele, kui lubatud on piisav taastus; ei tohiks teha tihti

Treenimiseks TE (TE) sihttasemega (üksnes Suunto t3d ja t4d)

1. Vajutage **TRAINING** (Treening) režiimis [View Back] (Kuva tagasi) kuni te näete **TE** (TE) vaadet.
2. Kohandage sihttase hoides **TE** (TE) vaates all [Light -] (Valgus -) nuppu.

TE sihtväärtusest paremal olev mahalugemise taimer näitab, kui palju teil on praeguse südame löögisageduse eesmärgini (treeningu intensiivsus) jõudmiseks aega järele jäänud.

 **MÄRKUS:** Selleks, et näha praegust (saavutatud) Training Effecti (treeningefekti), saate te muuta **TRAINING** (Treering) režiimi peavaadet, hoides all [View Back] (Kuva tagasi) nuppu. Südamelöögisageduse vaate juurde naasemiseks vajutage uuesti.

# 5 PULSITSOONIDE JA PIIRVÄÄRTUSTE KASUTAMINE

## 5.1 Südame löögisageduse limiidid

Ülemise ja alumise südame löögisageduse limiitide seadmine tagab, et te treenite end õige intensiivsusega.

**HR LIMITS (SL LIMIIDID)** menüüs saate te seadistada südame löögisageduse limiite sisse ja välja, määrata ülemist ja alumist limiiti ning lülitada südame löögisageduse alarmi sisse või välja.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
hr limits	on / off	Südame löögisageduse limiitide funktsioon: sees või väljas
lower	bpm / %	Südame löögisageduse alumine limiit: vastavalt valitud ühikutele <b>GENERAL (ÜLDISED)</b> seadistustes
upper	bpm / %	Ülemine südame löögisageduse limiit vastavalt valitud ühikutele <b>GENERAL (ÜLDISED)</b> seadistustes
alarm	on / off	Limiidi alarmi äärmine piir: sees või väljas



**HR LIMITS (SL LIMIIDID)** seadistuste muutmiseks:

1. Sisenege menüüsse (**SET (SEA)**) ning kerige [Lap +] (Ring +) nupuga kuni jõuate **HR LIMITS (SL LIMIIDID)** valikuni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**MÄRKUS:** Kui limiidid on aktiveeritud, kuvatakse südame löögisageduse piirid kriipsukestega ekraani vasakpoolses välisservas.

### **Võimalik reaalne olukord: Püsimine tsoonis**

*Kui te soovite teha täna head, rasket treeningseanssi, tuleks teil seadistada oma südame löögisageduse limiidid võrdseks 3. tsooni limiitidega ning lülitada südame löögisageduse limiidi alarm sisse. Teie Suunto pulsikell annab märku, kui liigute liiga aeglaselt või pingutate üle!*


## **5.2 Pulsitsoonid**

Pulsimonitoridega treenimine põhineb enamasti pulsitsoonidel. Treeningu intensiivsuse määrab aeg, mille kolmes eri tsoonis veedate.

Pulsitsoonid on teie maksimaalse pulsi protsendid. Tsoonitreening on väljakujunenud treenimisviis, mille eelseadistatud vaikeväärtused on järgnevad.

- Tsoon 1 (60–70%): vastupidavustsoon, mis parandab üldvastupidavust ning sobib hästi kaalujälgimiseks.
- Tsoon 2 (70–80%): aeroobne tsoon, mis parandab aeroobset vastupidavust ning sobib hästi kestvustreeninguks.
- Tsoon 3 (80–90%): piirtsoon, mis parandab aeroobset ja anaeroobset võimekust ning sobib hästi tippvastupidavuse parandamiseks.

Kui järgite tsoonitreeningul põhinevat isiklikku treeningprogrammi, sisestage programmi määratud väärtused.

 **MÄRKUS:** Tsoonide vaikeväärtused põhinevad Ameerika Spordimeditsiini Kolledži (ACSM) harjutuste koostamise juhistel.


Menüüs **HR ZONES** (Pulsitsoonid) saate tsooni funktsiooni sisse lülitada, tsooni piire määrata ning toone sisse ja välja lülitada. Kui tsoonide funktsioon ja toonid on sisse lülitatud, annab seade teile piiksatusega teada, kui ühest tsoonist teise siirdute.

Säte	Väärtus	Kirjeldus
hr zones (pulsitsoonid)	on / off (sees/väljas)	Pulsitsooni funktsioon: sees või väljas

Säte	Väärtus	Kirjeldus
z1	% - %	Tsoon 1: ülem- ja alampiir maksimaalse pulsi protsendina
z2	%	Tsoon 2: ülempiir
z3	%	Tsoon 3: ülempiir
tone (toon)	on / off (sees/väljas)	Tsooni toon: sees või väljas

Menüü **HR ZONES** (Pulsitsoonid) sätete muutmine.

1. Sisenege menüüsse (vajutage nuppu **SET** (Määra)) ja kerige nupuga [Lap +] (Ring +), kuni jõuate valikuni **HR ZONES** (Pulsitsoonid).
2. Sisenege nupu [Mode] (Režiim) abil sättesse ja määrake väärtus, kasutades selleks nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgustus -).
3. Kinnitage väärtus ning vajutage järgmisele sättele siirdumiseks nuppu [Mode] (Režiim).
4. Vajadusel korrake samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta).

 **NÕUANNE:** Kui teie pulss varieerub treeningu ajal suurel määral (kui jooksete näiteks künklikul maastikul), tasub tsoonipiiride järgimise asemel pigem reaalajas keskmist pulssi silmas pidada.

## 6 TIME (AJA) REŽIIMI KASUTAMINE

TIME (aja) režiim näitab kellaaega kahes ajavööndis: peaaeg ja kaksikaeg.

TIME-DATE (AEG-KUUPÄEV) menüüs on järgnevad seadistused:

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
alarm	on / off	Alarmi funktsioon: sees või väljas
alarm	hours / minutes	Alarmi aeg: tunnid ja minutid
time	hours / minutes / seconds	Peaaeg: tunnid, minutid ja sekundid
dual time	hours / minutes	Kaksikaeg: tunnid ja minutid
date	year / month / day	Praegune kuupäev: aasta, kuu ja päev

### 6.1 Kellaaja ja kaksikaja seadistamine


Kellaaja ja kaksikaja muutmiseks:

1. Menüüs (**SET (SEA)**) kerige [Lap +] (Ring +) nupuga kuni jõuate **TIME-DATE (AEG-KUUPÄEV)** valikuni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.

4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

### **Võimalik reaalne olukord: Koduse aja teadmine**

*Te reisite välismaale ning olete seadistanud kaksikaja kodusele ajale. Peaaeg näitab teie praeguse asukoha aega. Nüüd teate te alati kohalikku aega ja saate kiirelt kontrollida kodust aega.*

 **MÄRKUS:** Me soovitame, et te seadistaksite peaaajaks praeguse aja oma praeguses asukohas, sest äratus töötab vastavalt peaaajale.

## **6.2 Alarmi seadistamine**

Alarmi seadistamiseks:

1. Menüüs (**SET (SEA)**) kerige [Lap +] (Ring +) nupuga kuni jõuate **TIME-MODE (AJAREŽIIM)** valikuni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Alarmi aja seadistamiseks korrake samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## Äratuse tukastusfunktsioon


Alarmi saab välja lülitada vajutades [View Back] (Kuva tagasi) nuppu. Teiste nuppude vajutamine aktiveerib tukastuse funktsiooni. Iga tukastus kestab 5 minutit. Tukastuse funktsiooni saab aktiveerida 12 korda.

# 7 ÜLDISED FUNKTSIOONID

## 7.1 Tagantvalgustus

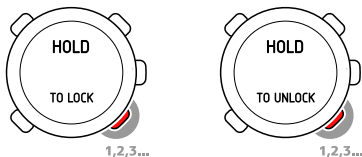
Tagantvalgustuse aktiveerimiseks vajutage nuppu [Light -] (Valgustus –). Välja lülitub tagantvalgustus automaatselt. Kui soovite tagantvalgustust kasutada sätete vahetamise ajal, peate selle enne sätetesse sisenemist aktiveerima.

Tagantvalgustus aktiveerub uuesti, kui mõnda nuppu vajutate. See funktsioon on sees sätetest väljumiseni.

 **MÄRKUS:** Tagantvalgustuse sagedane kasutamine vähendab tuntavalt toiteelemendi tööiga. Kui kasutate taustvalgustust režiimis **TRAINING** (Treening), siis see vilgub, et toiteelementi säästa.

## 7.2 Klahvilukk

Te saate igas režiimis nuppe lukustada ja lukust avada hoides all [Light -] (Valgustus -) nuppu.



Kui nupud on lukustunud, saate te endiselt muuta vaateid ning lülitada sisse taustavalgust.

**NÕUANNE:** Me soovime kasutada klahvilukku näiteks peale treeningseansi alustamist või kui te hoiate seadet reisikotis.

## 7.3 Unerežiim

Pange oma Suunto pulsikell unerežiimile, et pikendada patarei eluiga või kustutada salvestatud treeningute ajalugu. Isiklikke seadistusi ei kustutata.

1. Unerežiimile lülitumiseks hoidke samaaegselt all [Start Stop] (Start Stop), [Lap +] (Ring +), [Light -] (Valgus -) ja [View Back] (Kuva tagasi) nuppe.
2. Seadme uuesti aktiveerimiseks, vajutage mistahes nuppu.

**MÄRKUS:** Põhiseadistused tuleb alati peale seadme uuesti aktiveerimist seadistada uuesti.



## 7.4 Vöö kood

Teie Suunto t1/t1c kasutab kodeeritud saatmistehnoloogiat, et tagada teie südame löögisageduse saatjavöö täpne lugemine.

Vöö koodi kontrollimiseks:

1. Pange peale oma südame löögisageduse saatjavöö.
2. Lülitage seade **TRAINING** (Treening) režiimile.
3. Hoidke all [View Back] (Kuva tagasi) nuppu kuni kuvatakse kood.

Vöö koodi muutmiseks:

1. Eemaldage oma vööst patarei.
2. Vöö lähtestamiseks vajutage patarei oma pessa positiivne pool allpool.
3. Asetage patarei õigesti tagasi ning sulgege kaas.
4. Lülitage seade **TRAINING** (Treening) režiimile.

Kasutage sama protseduuri, et panna vöö paari oma Suunto t1/t1c seadmega.

## 8 VEAOTSING

Suunto t1/t1c kasutab lugemishäirete ennetamiseks kodeeritud edastust. Siiski, treenides elektriliinide või magneetiliste või elektrooniliste seadmete läheduses, võivad need häirida signaali.

Kui te kaotate signaali, proovige tegutseda järgnevalt:

- Väljuge **TRAINING** (treening) režiimist ja seejärel sisenege uuesti.
- Veenduge, et te kannaksite vööd õigesti.
- Kontrollige, kas vöö elektroodid on niisked.
- Liikuge eemale potentsiaalsest häireallikast.
- Probleemide püsimise korral asendage (vöö ja/või randmekompuutri) patarei.
- Kontrollige koodi, kui kuvatakse **CODE NOT FOUND** (KOODI EI LEITUD), pange vöö uuesti paari.

# 9 SEADME HOOLDAMINE

## 9.1 Üldised juhtnöörid

Kõikide Suunto treeningseadmete korral:

- Teostage üksnes toiminguid, mida on kirjeldatud Suunto juhendites.
- Ärge ühendage lahti ega remontige seadet ise.
- Kaitske oma seadet elektrilöökidest, kõvade ja teravate objektide, ekstreemse kuumuse ning pikajalise otsese päikesekiirguse eest.
- Hoiustage oma seadet toatemperatuuril puhtas ja kuivas keskkonnas.
- Ärge asetage seadet kohta, kus seda võiksid kriimustada kõvad esemed.

### **Kriimustuste eemaldamine**

Väiksemate kriimustuste eemaldamiseks ekraanilt kasutage Polywatchi. Seda toodet pakuvad Suunto volitatud edasimüüjad, enamik kellapoode ning Suunto veebipood ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

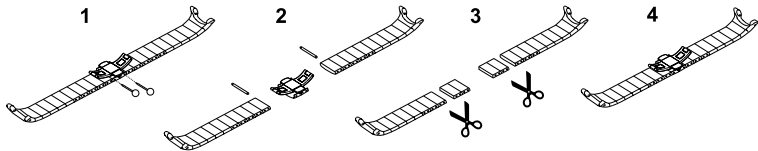
Kriimustuste ennetamiseks võib ekraanile paigaldada ka kaitsva plastikkatte.

### **Puhastamine ja kemikaalid**

Puhastage oma seadet niiske riidetükiga. Tugevamate plekkide korral kasutage lahjat seepi. Ärge kasutage oma seadmel benssiini, puhastuslahusteid, atsetooni, alkoholi, putuka peletusvahendeid, värvi ega muid tugevaid kemikaale.

## 9.2 Randmerihma pikkuse muutmine

Kui teil on pandlaga randmerihm, saate te muuta rihma pikkust eemaldades pandla ning lõigates rihma nagu näidatud juuresoleval joonisel.

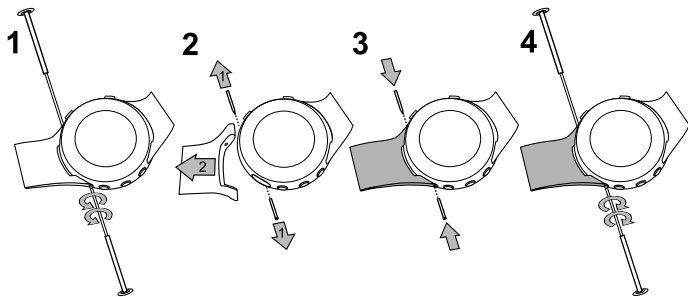


**NÕUANNE:** Selleks, et mitte eemaldada liiga palju tükke, eemaldage korraga üks tükk ning proovige uut pikkust.

## 9.3 Randmerihmade muutmine

Teie Suunto pulsikellale on saadaval mitu erinevat randmerihma. Randmerihmade valiku leidmiseks külastage Suunto veebipoodi ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

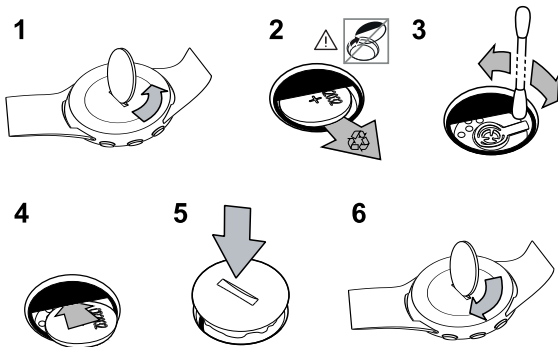
Vahetage randmerihm nagu on näidatud joonisel:




## 9.4 Randmekompuutri patarei asendamine

Asendage patareid ülimalt ettevaatlikkusega, et tagada teie Suunto pulsikella veekindluse säilimine. Hoolimatu asendamine võib tühistada garantii.

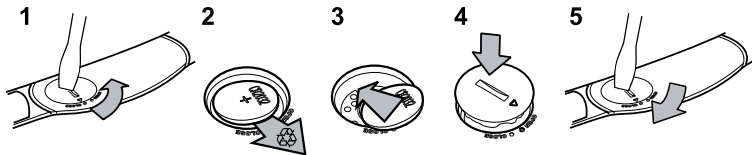
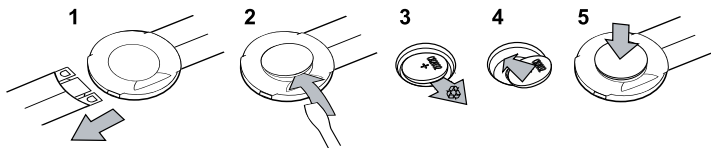
Asendage patarei vastavalt joonistele:



 **MÄRKUS:** Kui kaane keerved on kahjustunud, saatke oma seade hoolduseks volitatud Suunto esindaja juurde.

## 9.5 Vöö patarei asendamine

Asendage patarei vastavalt joonistele:



**MÄRKUS:** Me soovime saatja puhtuse ja veekindluse tagamiseks vahetada patareiga samaaegselt ka patarei kaas ja rõngastihend. Asenduskaaned on saadaval koos asenduspatareidega.

# 10 ANDMED

## 10.1 Tehnilised andmed

### Üldist

- Töötemperatuur:  $-20\text{ °C}$  kuni  $+60\text{ °C}$  ( $-5\text{ °F}$  kuni  $+140\text{ °F}$ )
- Hoiukoha temperatuur:  $-30\text{ °C}$  kuni  $+60\text{ °C}$  ( $-22\text{ °F}$  kuni  $+140\text{ °F}$ )
- Seadme kaal: 45 g / 50 g / 65 g (olenevalt rihma tüübist)
- Pulsivöö kaal: max 61 g (olenevalt vöö tüübist)
- Seadme veekindlus: 30 m (100 ft) (ISO 2281)
- Pulsivöö veekindlus: 20 m (66 ft) (ISO 2281)
- Seadme/vöö ülekandesagedus: 5,3 kHz
- Kodeerimine: 29 koodi
- Kasutaja vahetatav toiteelement: (seade/vöö) 3 V CR2032
- Toiteelemendi tööiga: tavakasutuse puhul umbes üks aasta (4 tundi pulsimõõtmisega harjutamist nädalas)

### Logisalvesti

- Maksimaalne ringiaeg: 99 tundi
- Ringi-/vaheajad: 30 seansi kohta (logi)
- Resolutsioon: 0,1 sekundit



## **Pulss**

- Ekraanil: 30 kuni 240
- Piirid: 30 kuni 230
- Maksimaalne protsendikuva puhul: 240

## **10.2 Kaubamärk**

Suunto ja selle registreeritud või registreerimata tootenimed, ärinimed, kaubamärgid ja teenindusmärgid on kaitstud Suunto või vastavate kolmandate osapoolte poolt. Kõik õigused kaitstud.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat on Firstbeat Technologies Ltd registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused kaitstud.

## **10.3 Copyright**

Copyright © Suunto Oy 2007. Kõik õigused kaitstud. See dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning on mõeldud üksnes kasutamiseks klientidele, et õppida tundma ja saada teavet Suunto toodete töötamise kohta. Selle sisu ei või ilma Suunto Oy kirjaliku loata kasutada ega levitada ühelgi teisel eesmärgil ja/või muul moel edasi anda, avaldada ega jäljendada.

Selle dokumendi sisu võib muutuda igal ajal ilma ette hoiatamata. Suunto ei garanteeri ega väljenda või eelda, ilma igasuguste eranditeta, et see dokument on täpne, mõistetav või vigadeta. Selle dokumendi viimast versiooni saab alla laadida [www.suunto.com](http://www.suunto.com) veebilehelt.

## 10.4 CE

CE märgistust kasutatakse Euroopa Liidu EMÜ direktiividega 89/336/EEC ja 99/5/EEC vastavuses olemise tähistamiseks.

## 10.5 Patenditeatis

Seda toodet kaitsevad järgmised patendid või patenditaotlused ning nende vastavad riiklikud õigused: US 11/432,380, US 11/181,836, US 7129835, US 11/808,391, US 7,526,840, USD 603,521, USD 29/313,029 ja ELi projekt 000528005-0001/000528005-0010. Täiendavad patenditaotlused on esitatud.

## 10.6 Seadme utiliseerimine



Palun utiliseerige seade elektroonilistele seadmetele kohaselt. Ärge visake seda olmeprügi hulka. Soovi korral võite viia seadme oma lähima Suunto esindaja juurde.

# 11 LAHTIÜTLEMISED

## 11.1 Kasutaja vastutus

See seade on mõeldud üksnes kasutamiseks vaba aja veetmiseks. Suunto pulsikellasid ei tohi kasutada professionaalset või laboratooriumkvaliteedilist täpsust nõudvate mõõtmistulemuste saavutamiseks.

## 11.2 Hoiatused

Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavööd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja vööga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, iseäranis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.

# Indeks

## A

- alarm, 28
  - äratus, 28
- asendamine
  - randmekompuutri patarei, 36
  - vöö patarei, 37

## I

ISIKLIKUD seadistused, 11

## K

- kaksikaeg, 27
- klahvilukk, 30
- kriimustuste eemaldamine, 34

## M

- maksimaalne südame löögisagedus, 14
- menüü

ISIKLIKUD, 12

TIME-DATE (AEG-KUUPÄEV), 27

## P

- paari panemine, 32
- pulsitsoonid, 24

## R

- randmerihmade muutmine, 35
- randmerihma pikkuse muutmine, 35
- režiimid
  - TIME (Aeg), 27
  - TRAINING (treening), 15
  - TRAINING (Treening), 16
- režiim TRAINING (Treening), 16

## S

- saatjavöö
  - patarei asendamine, 37
  - peale panemine, 15

seadistamine  
  pulsitsoonid, 25  
seadistused  
  aeg, 27  
  ISIKLIKUD, 11  
  kaksikaeg, 27  
  maksimaalne südame löögisagedus,  
  14  
  südame löögisageduse limiidid, 23  
  ÜLDISED, 11  
  ÜLDISED väärtused, 11  
seadme puhastamine, 34  
seadme utiliseerimine, 41  
südame löögisageduse limiidid, 23

## T

tagantvalgustus, 30  
TRAINING (treening) režiim, 15  
treening  
  treeningseansi alustamine, 16  
  treeningseansi ülevaade, 18  
  treeningseanss, 17  
  treeningu ajal, 17

  treeningute andmed, 18  
treeningseansi ülevaade, 18  
treeningute andmed, 18

## U

unerežiim, 31  
üldised juhtnöörid, 34  
ÜLDISED seadistused, 11

## V

vaatamine  
  treeningseansid, 18  
  treeningute andmed, 18  
veaotsing, 33  
vöö kood, 32

 **SUUNTO HELP DESK**

<b>Global</b>	<b>+358 2 284 1160</b>
<b>USA (toll free)</b>	<b>1-800-543-9124</b>
<b>Canada (toll free)</b>	<b>1-800-267-7506</b>

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

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.