

SUUNTO t1/t1c

GEBRUIKERSHANDLEIDING

MODES & VIEWS

Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

Training



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

1 Inleiding	5
2 Om te beginnen	6
2.1 Basisinstellingen	6
2.2 Modi en weergaven	8
2.3 Menunavigatie	9
3 De hoofdinstellingen bepalen	11
3.1 Algemene instellingen	11
3.2 Persoonlijke instellingen	12
3.2.1 Maximale hartslag	14
4 De modus TRAINING gebruiken	15
4.1 Uw hartslagband omdoen	15
4.2 Een trainingssessie beginnen	16
4.3 Tijdens het trainen	17
4.4 Na het trainen	18
4.4.1 Trainingssessies bekijken	18
4.4.2 Totale trainingswaarden bekijken	18
4.5 Het meten van uw trainingsintensiteit	19
5 Hartslaglimieten en -zones gebruiken	22
5.1 Hartslaglimieten	22
5.2 Hartslagzones	23
6 De modus TIME (TIJD) gebruiken	26

6.1 Tijd en dubbele tijd instellen	26
6.2 Het alarm instellen	27
7 Algemene eigenschappen	29
7.1 Achtergrondverlichting	29
7.2 Knopvergrendeling	29
7.3 Sluimermodus	30
7.4 Bandcode	31
8 Foutoplossing	32
9 Zorg en onderhoud	33
9.1 Algemene richtlijnen	33
9.2 Bandlengte wijzigen	34
9.3 Bandjes verwisselen	34
9.4 De batterij van de polscomputer vervangen	35
9.5 Batterij van de band vervangen	36
10 Specificaties	38
10.1 Technische gegevens	38
10.2 Handelsmerk	39
10.3 Copyright	39
10.4 CE	40
10.5 Patentnotificatie	40
10.6 Verwijdering van het apparaat	40

11 Disclaimers	41
11.1 Verantwoordelijkheid van de gebruiker	41
11.2 Waarschuwingen	41
Index	43

1 INLEIDING

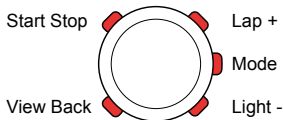
Dank u dat u Suunto t1/t1c gekozen hebt als uw trainingsbegeleider. Suunto t1/t1c is een hartslagmeter met hoge precisie die is ontworpen om uw training zo nuttig en aangenaam mogelijk te maken.

Suunto t1/t1c heeft hartslagzone-training, meet precies de calorieën die u verbrandt en houdt uw trainingsgeschiedenis bij. Het is een apparaat dat met u meegroeit terwijl uw conditie verbetert.

2 OM TE BEGINNEN

2.1 Basisinstellingen

Druk op een willekeurige toets om uw Suunto hartslagmeter te activeren. Er wordt u gevraagd om het contrast van de weergave, datum, tijd en uw fysieke eigenschappen en activiteitsniveau in te stellen.



1. Met de knoppen [Lap +] en [Light -] wijzigt u de instellingswaarden.
2. Door op de knop [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
3. Door op de knop [View Back] te drukken, gaat u, indien nodig, terug naar de vorige instelling.

Als de laatste instellingswaarde geaccepteerd is, toont het apparaat "settings ok". U kunt nu beginnen met het gebruiken van de basisfuncties voor het meten van tijd en de hartslag.



OPMERKING: Uw maximale hartslag wordt automatisch standaard berekend met de formule $210 - (0,65 \times \text{LEEFTIJD})$.

Gebruik de volgende classificaties om u te helpen om uw Activity Class (activiteitenklasse) te bepalen.

Beginner

Als u niet regelmatig sport in uw vrije tijd of zware fysieke inspanningen verricht, misschien gewoon wandelt of lichte oefeningen doet, gebruik dan 1.

Recreatief

Als u regelmatig recreatief sport of fysiek zwaar werk verricht en uw wekelijkse oefening bestaat uit:

- minder dan 1 uur, gebruik dan 2.
- meer dan 1 uur, gebruik dan 3.

Conditie

Als u regelmatig sport of fysiek zwaar werk verricht en u zwaar traint:

- minder dan 30 minuten per week, gebruik dan 4.
- 30-60 minuten per week, gebruik dan 5.
- 1-3 uur per week, gebruik dan 6.
- meer dan 3 uur per week, gebruik dan 7.

Uithoudingsvermogen of professional

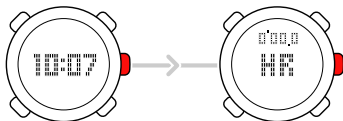
Als u regelmatig traint of deelneemt aan competitieve sporten en uw wekelijkse oefening bestaat uit:

- 5-7 uur, gebruik dan 7,5.
- 7-9 uur, gebruik dan 8.
- 9-11 uur, gebruik dan 8,5.
- 11-13 uur, gebruik dan 9.
- 13-15 uur, gebruik dan 9,5.
- meer dan 15 uur, gebruik dan 10.

2.2 Modi en weergaven

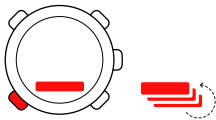
Modi

De belangrijkste modi zijn **TIME** (TIJD) en **TRAINING** (TRAINEN). Wissel tussen de modi met de knop [Mode] (Modi).



Weergaven

Elke modus heeft verschillende weergaven die aanvullende informatie bevatten, zoals de dag in de modus **TIME** (TIJD) of calorieën in de modus **TRAINING** (TRAINEN). Met de knop [View Back] kunt u weergaven wisselen.



Daarnaast wordt uw hartslag op de linkerrand van het scherm weergegeven in een grafiek.

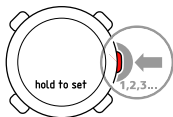
Knopvergrendeling en achtergrondverlichting

Vergrendel de knoppen door [Light -] ingedrukt te houden. Door er kort op te drukken, wordt de achtergrondverlichting ingeschakeld.

U kunt nog steeds weergaven wijzigen en de achtergrondverlichting gebruiken als de knopvergrendeling is ingeschakeld.

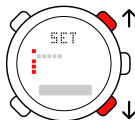
2.3 Menunavigatie

Open menu's door de knop [Mode] ingedrukt te houden.



Er is in Suunto t1/t1c één groep menu's.

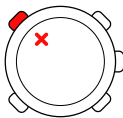
Scroll door de menu's en wijzig de waarden met [Lap +] en [Light -].



Ga naar een instelling en accepteer een waarde met de knop [Mode]. Ga terug naar de vorige instelling met de knop [View Back].



U kunt op elk willekeurig moment het menu verlaten door op de knop [Start Stop] te drukken. De optie om het menu snel te verlaten wordt op het scherm aangeven met een "X".



3 DE HOOFDINSTELLINGEN BEPALEN

Voordat u begint met trainen, moet u de instellingen in **GENERAL**(ALGEMEEN) en **PERSONAL**(PERSOONLIJK) instellen. Dit verzekert u van accurate metingen en berekeningen.

U wordt de eerste keer dat u het apparaat activeert (door een willekeurige knop in te drukken) gevraagd om de hoofdinstellingen te bepalen. Als u meer te weten wilt komen over deze instellingen en het aanpassen daarvan, lees dan verder. Anders kunt u verdergaan met het volgende hoofdstuk.

3.1 Algemene instellingen

De instellingen in **GENERAL**(ALGEMEEN) bepalen de meeteenheden, de datum- en tijdsindeling en de gebruikte knoptoon. U kunt dit instellen volgens uw eigen voorkeuren.

Instelling	Waarde	Beschrijving
tones	on / off	Knoptonen: aan of uit
hr	bpm / %	Hartslageenheden: slagen per minuut (bpm) of percentage van maximale hartslag
weight	kg / lb	Gewichtseenheden: kilo's of ponden
height	cm / ft	Hoogte-eenheden: centimeter of voet (ft)

Instelling	Waarde	Beschrijving
time	12h / 24h	Tijdsindeling: 12 uur of 24 uur
date	dd.mm. / mm.dd.	Datumindeling: dag-maand of maand-dag

De instellingen in **GENERAL**(ALGEMEEN) wijzigen:

1. Scroll met [Lap +] in het menu (**SET**[INSTELLEN]) totdat u **GENERAL**(ALGEMEEN) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

3.2 Persoonlijke instellingen

Via de instellingen in **PERSONAL**(PERSOONLIJK) kunt u uw Suunto hartslagmeter afstellen aan de hand van uw fysieke eigenschappen en activiteit. Deze instellingen worden voor

veel berekeningen gebruikt, het is dus belangrijk dat u deze waarden zo nauwgezet mogelijk bepaalt.

Instelling	Waarde	Beschrijving
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Gewicht in kilo's of ponden
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Hoogte in centimeter of voet (ft)
act class	1-10	Activity class (activiteitsklasse)
max hr	100-230	Maximale hartslag: slagen per minuut
sex	female / male	Geslacht: vrouwelijk of mannelijk
birthday	year / month / day	Geboortedatum: jaar, maand en dag

Voor het wijzigen van de instellingen in **PERSONAL**(PERSOONLIJK), gaat u als volgt te werk:

1. Ga naar het menu (**SET**[INSTELLEN]) in de modus **TIME** (tijd) en scroll met [Lap +] totdat u **PERSONAL**(PERSOONLIJK) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -]. Houd rekening met de eenheden die u in **GENERAL**(ALGEMEEN) bepaald hebt
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.

4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.



TIP: Weeg uzelf regelmatig en werk de waarde in uw instellingen bij. Dit zorgt ervoor dat uw trainingsberekeningen altijd kloppen.

3.2.1 Maximale hartslag

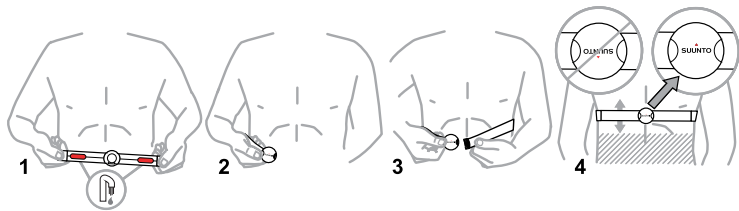
Nadat u uw geboortedatum ingevuld hebt, stelt uw apparaat automatisch de maximale hartslag in (**MAX HR**) met behulp van de formule $210 - (0,65 \times \text{LEEFTIJD})$. Als u uw werkelijke maximum weet, moet u deze waarde gebruiken.

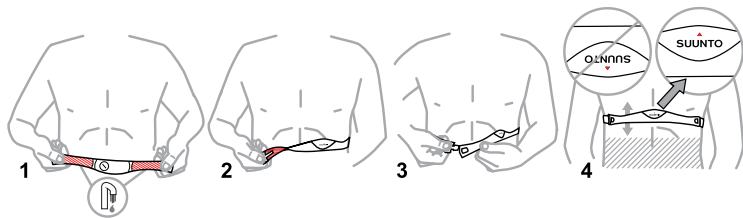
4 DE MODUS TRAINING GEBRUIKEN

In de modus **TRAINING** (TRAINEN) worden alle metingen geregeld van al uw trainingsactiviteiten.

4.1 Uw hartslagband omdoen

Doe de band om zoals weergegeven en schakel over naar de modus **TRAINING** (TRAINEN) om het meten van uw hartslag te beginnen. Maak beide contactoppervlakken (1) vochtig met water of gel voordat u de band omdoet. Zorg dat de band gecentreerd is op uw borstkas.





⚠ WAARSCHUWING: Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplantiseerd elektronisch apparaat hebt, dan gebruikt u de hartslagband op uw eigen risico. Voordat u dit gebruikt, raden we u aan om onder supervisie van een arts een inspanningstest te doen met uw Suunto hartslagmeter en band. Aan inspanning zijn risico's verbonden, speciaal voor diegenen die een tijd niet actief geweest zijn. We bevelen u sterk aan om met uw huisarts te overleggen voordat u begint met regelmatig sporten.

4.2 Een trainingssessie beginnen

Als u de modus **TRAINING** (TRAINEN) opent, zoekt uw Suunto hartslagmeter automatisch naar signalen van een hartslagband. Als die eenmaal gevonden zijn, wordt uw hartslag op het scherm weergegeven.

Een trainingssessie opnemen

Zo kunt u uw trainingssessie opnemen:

1. Begin uw trainingssessie door op [Start Stop] te drukken.
2. Terwijl de timer loopt, kunt u rondes opnemen/opslaan door op [Lap +] te drukken.
3. Stop de timer door op [Start Stop] te drukken.
4. Om de timer te resetten en de sessie te wissen, drukt u op [Lap +] tot de sessie is gewist.

Als uw hartslag hoger was dan de ingestelde bovengrens, vraagt uw Suunto hartslagmeter u of u uw bovengrens wilt bijstellen als u de sessie wist.

4.3 Tijdens het trainen

Uw Suunto t1/t1c heeft een aantal audiovisuele indicatoren om u te begeleiden tijdens uw training. Deze informatie kan zowel behulpzaam als een stimulans zijn.

Dit zijn enkele ideeën over wat te doen tijdens de training:

- Vergrendel de knoppen om het per ongeluk stoppen van uw logboekrecorder te voorkomen.
- Schakel over naar de gemiddelde hartslag om de intensiteit van uw training te zien.
- Schakel over naar de calorieweergave om te zien hoeveel calorieën u verbruikt. U zult vermeld staan wat een stimulans dit kan zijn!
- Schakel over naar de tijdsweergave als u op een bepaalde tijd thuis moet zijn.

4.4 Na het trainen

4.4.1 Trainingssessies bekijken

Na de training kunt u de gegevens die tijdens de sessie opgenomen zijn bekijken. U kunt bijvoorbeeld uw piekhartslag, uw gemiddelde hartslag, verbrande calorieën en meer bekijken.

Het overzicht van uw laatste trainingssessie bekijken:

1. Druk op [Lap +] terwijl u in de modus **TRAINING** (TRAINEN) bent.
2. Scroll door de overzichtsinformatie met [Lap +] en [Light -].
3. Druk op [Start Stop] of [View Back] om het menu te verlaten.

4.4.2 Totale trainingswaarden bekijken

Uw Suunto t1/t1c slaat uw trainingssessies op en vat de gegevens samen per week en maand.

De volgende tijdsperioden zijn beschikbaar:

- **THIS WEEK**(DEZE WEEK): huidige week, maandag tot zondag
- **LAST WEEK**(VORIGE WEEK): vorige week, maandag tot zondag
- **THIS MONTH**(DEZE MAAND): huidige maand volgens de huidige datum
- **LAST MONTH**(VORIGE MAAND): vorige maand volgens de huidige datum

De volgende samengevatte informatie is per tijdsperiode beschikbaar:

- **COUNTS**(AANTAL): aantal trainingssessies
- **KCAL**: totaal aantal verbrande calorieën

- **TIME**(TIJD): totale trainingstijd
- **ZONE 1**: percentage van de tijd dat uw hartslag in Zone 1 viel
- **ZONE 2**: percentage van de tijd dat uw hartslag in Zone 2 viel
- **ZONE 3**: percentage van de tijd dat uw hartslag in Zone 3 viel
- **ABOVE**(BOVEN): percentage van de tijd dat uw hartslag hoger dan Zone 3 was
- **BELOW**(ONDER): percentage van de tijd dat uw hartslag lager dan Zone 1 was

De totale trainingswaarden bekijken:

1. Druk op [Lap +] terwijl u in de modus **TIME** (TIJD) bent.
2. Scroll door de tijdsperiodes met [Lap +] en [Light -].
3. Scroll door het overzicht voor de tijdsperiode met [View Back] en [Mode].
4. U sluit **TOTALS**(TOTALEN) af door op [Start Stop] te drukken.

4.5 Het meten van uw trainingsintensiteit

Trainen met hartslagmeters is van oudsher gebaseerd op hartslagzones. De intensiteit van uw training wordt bepaald door de tijd die u doorbrengt in elk van de drie zones. Alle Suunto hartslagmeters bieden ondersteuning voor zonetraining.

- Zone 1 (60-70%): conditiezone; verbetert basisconditie en is goed voor afvallen.
- Zone 2 (70-80%): aerobe zone; verbetert aerobische conditie en is goed voor training van het uithoudingsvermogen.
- Zone 3 (80-90%): drempelzone; verbetert aerobische conditie en anaerobische conditie en is goed voor verbeteren van piekprestaties.

Om nog betere en preciezere begeleiding te geven, gebruiken de Suunto t3d en t4d ook een andere meetmethode die Training Effect heet. Bij deze meting wordt de invloed van een trainingssessie op uw aerobische conditie bepaald met gebruik van een eenvoudige schaal van 1 tot 5.

Training Effect	Resultaat	Beschrijving
1.0-1.9	Gematigd	Verbeterd de herstelvaardigheid bij langere sessies (meer dan een uur) en verbetert ook het uithoudingsvermogen. Verbeterd de aerobische prestaties niet aanzienlijk.
2.0-2.9	Handhaven	Aerobische conditie handhaven. Bouwt aan de basis voor zwaardere training in de toekomst.
3.0-3.9	Verbeteren	Verbeterd aerobische prestaties indien 2-4 maal per week herhaald. Geen speciale herstelvereisten.
4.0-4.9	Grote vooruitgang	Snelle vooruitgang van aerobische prestaties indien 1-2 maal per week herhaald. Hiervoor zijn 2-3 herstelsessies (TE 1-2) per week vereist.
5.0	Overbelasting	Extreem groot effect op aerobische prestaties als u ruimte geeft voor adequaat herstel; mag niet vaak gedaan worden

Om te trainen met een beoogd Training Effect (alleen Suunto t3d en t4d), gaat u als volgt te werk:

1. Druk op [View Back] terwijl u in de modus **TRAINING** (TRAINEN) bent totdat u de weergave **TE** ziet.
2. Pas het beoogd Training Effect aan door de knop [Light -] ingedrukt te houden terwijl u in de weergave **TE** bent.

De afteltimer rechts van het beoogde Training Effect geeft aan hoeveel tijd er over is voor u om het doel te bereiken met uw huidige hartslag (trainingsintensiteit).

 **OPMERKING:** U kunt de hoofdweergave van de modus **TRAINING** (TRAINEN) gebruiken om het huidige (bereikte) Training Effect te bekijken door de knop [View Back] ingedrukt te houden. Herhaal dit om terug te gaan naar de hartslagweergave.

5 HARTSLAGLIMITEN EN -ZONES GEBRUIKEN

5.1 Hartslaglimieten

Door een boven- en ondergrens in te stellen voor uw hartslag kunt u zorgen dat u met de juiste intensiteit sport.

In het menu **HR LIMITS**(HARTSLAGLIMITEN) kunt u de hartslaglimieten in- of uitschakelen, de boven- en ondergrens bepalen en het hartslagalarm in- of uitschakelen.

Instelling	Waarde	Beschrijving
hr limits	on / off	Functie Hartslaglimieten: aan of uit
lower	bpm / %	Ondergrens hartslag: volgens de gekozen eenheden in de instellingen in GENERAL (ALGEMEEN)
upper	bpm / %	Bovengrens hartslag volgens de gekozen eenheden in de instellingen in GENERAL (ALGEMEEN)
alarm	on / off	Alarm voor buiten de limiet: aan of uit

De instellingen in **HR LIMITS**(HARTSLAGLIMITEN) wijzigen:

1. Open het menu (**SET**[INSTELLEN]) en scroll met [Lap +] totdat u **HR LIMITS**(HARTSLAGLIMITEN) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.

4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.



OPMERKING: De hartslaglimieten worden, als de limieten ingeschakeld zijn, weergegeven met streepjes aan de linker buitenrand van het beeldscherm.

Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: binnen de zone blijven

U wilt vandaag een goede, zware trainingssessie hebben, dus u stelt uw hartslaglimieten zo in dat die gelijk zijn aan uw limieten van zone 3 en zet het hartslaglimietalarm aan. Uw Suunto hartslagmeter geeft u een melding als u te langzaam of te hard gaat!

5.2 Hartslagzones

Trainen met hartslagmeters is van oudsher gebaseerd op hartslagzones. De intensiteit van uw training wordt bepaald door de tijd die u doorbrengt in elk van de drie zones. Hartslagzones worden bepaald aan de hand van percentages van uw maximale hartslag. Zonetraining is een bewezen trainingsmethode, daarom zijn er deze vooraf ingestelde standaardwaarden:

- Zone 1 (60-70%): conditiezone; verbetert basisconditie en is goed voor afvallen.

- Zone 2 (70-80%): aerobe zone; verbetert aerobe conditie en is goed voor training van het uithoudingsvermogen.
- Zone 3 (80-90%): drempelzone; verbetert aerobe conditie en anaerobe conditie en is goed voor het verbeteren van piekprestaties.

Als u een persoonlijk trainingsprogramma volgt waarbij zonetraining gebruikt wordt, vul dan de waarden uit het programma in.

 **OPMERKING:** De standaard zonewaarden volgen de richtlijnen van het American College of Sports Medicine voor het voorschrijven van oefeningen.

In het menu **HR ZONES**(HS-ZONES) kunt u de zonefunctie inschakelen, zonelimieten bepalen en tonen in- of uitschakelen. Als de functies zones en de tonen ingeschakeld zijn, waarschuwt uw apparaat u met een pieptoon als u van de ene naar de andere zone gaat.

Instelling	Waarde	Beschrijving
hr zones	aan/uit	Functie Hartslagzone: aan of uit
z1	% - %	Zone 1: boven- en ondergrens in percentage van maximale hartslag
z2	%	Zone 2: bovengrens
z3	%	Zone 3: bovengrens
tone	aan/uit	Zonetoon: aan of uit

De instellingen in **HR ZONES**(HS-ZONES) wijzigen:

1. Open het menu (**SET**[INSTELLEN]) en scroll met [Lap +] totdat u **HR ZONES**(HS-ZONES) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

 **TIP:** *Als uw hartslag behoorlijk varieert tijdens de training omdat u bijvoorbeeld hardloopt in een heuvelachtige omgeving, dan is het volgen van uw daadwerkelijke gemiddelde hartslag een betere richtlijn dan het volgen van zonelimieten.*

6 DE MODUS TIME (TIJD) GEBRUIKEN

De modus **TIME** (TIJD) kan de tijd in twee tijdzones weergeven: hoofdtijd en dubbele tijd.

In het menu **TIME-DATE**(TIJD-DATUM), zijn er de volgende instellingen:

Instelling	Waarde	Beschrijving
alarm	on / off	Alarmfunctie: aan of uit
alarm	uren / minuten	Alarmtijd: uren en minuten
tijd	uren / minuten / seconden	Hoofdtijd: uren, minuten en seconden
dubbele tijd	uren / minuten	Dubbele tijd: uren en minuten
datum	jaar / maand / dag	Huidige datum: jaar, maand en dag

6.1 Tijd en dubbele tijd instellen

Voor het wijzigen van de tijd en de dubbele tijd, gaat u als volgt te werk:

1. Scroll met [Lap +] in het menu (**SET**[INSTELLEN]) totdat u **TIME-DATE**(TIJD-DATUM) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.

4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: de tijd op uw thuislocatie weten

U reist naar het buitenland en u stelt de dubbele tijd als de thuishouding in. De hoofdtijd is de tijd van uw huidige locatie. U weet nu de lokale tijd en u kunt snel controleren hoe laat het thuis is.

 **OPMERKING:** Wij raden u aan de huidige tijd van uw huidige locatie als hoofdtijd in te stellen omdat de wekker volgens de hoofdtijd afgaat.

6.2 Het alarm instellen

Voor het instellen van het alarm, gaat u als volgt te werk:

1. Scroll met [Lap +] in het menu (**SET**[INSTELLEN]) totdat u **TIME-MODE**(TIJD-MODUS) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 om de alarmtijd in te stellen.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

Alarm en snooze

Schakel het alarm uit door op [View Back] te drukken. Door op een andere knop te drukken wordt de snoozefunctie ingeschakeld. Elke snooze duurt 5 minuten. De snoozefunctie kan 12 keer ingeschakeld worden.

7 ALGEMENE EIGENSCHAPPEN

7.1 Achtergrondverlichting

U kunt de achtergrondverlichting inschakelen door op de knop [Light -] te drukken. De achtergrondverlichting schakelt automatisch uit. Als u de achtergrondverlichting wilt gebruiken tijdens het veranderen van instellingen, moet u dit inschakelen voordat u de instellingen invult. De achtergrondverlichting wordt telkens als een toets ingedrukt wordt, opnieuw ingeschakeld. Deze functie blijft geactiveerd tot u het menu met instellingen verlaat.

 **OPMERKING:** *Veelvuldig gebruik van de achtergrondverlichting vermindert de levensduur van de batterij aanzienlijk. Om energie te besparen, knippert het achtergrondlicht bij gebruik in de modus **TRAINING**.*

7.2 Knopvergrendeling

U kunt knoppen vergrendelen en ontgrendelen in elke modus door de knop [Light -] ingedrukt te houden.



Als de knoppen vergrendeld zijn, kunt u nog steeds van weergave wisselen en de achtergrondverlichting activeren.

 **TIP:** Wij raden u bijvoorbeeld aan om de knoppen te vergrendelen nadat u een trainingssessie begonnen bent of het apparaat opbergt in een reistas.

7.3 Sluimermodus

U kunt uw Suunto hartslagmeter in de sluimermodus zetten om de levensduur van de batterij te verlengen of om de opgeslagen trainingsgeschiedenis te wissen. Persoonlijke instellingen worden niet gewist.

1. Om over te schakelen naar de sluimermodus, houdt u [Start Stop], [Lap +], [Light -] en [View Back] ingedrukt.
2. Uw kunt uw apparaat weer activeren door op een willekeurige knop te drukken.

 **OPMERKING:** De basisinstellingen moeten elke keer dat het apparaat opnieuw ingeschakeld wordt opnieuw ingesteld worden.

7.4 Bandcode

Uw Suunto t1/t1c gebruikt technologie voor gecodeerde overdracht om accurate lezingen vanaf uw hartslagband te kunnen garanderen.

Voor het controleren van uw bandcode, gaat u als volgt te werk:

1. Doe uw hartslagband om.
2. Schakel over naar de modus **TRAINING** (TRAINEN).
3. Houd [View Back] ingedrukt totdat de code getoond wordt.

Voor het wijzigen van uw bandcode, gaat u als volgt te werk:

1. Verwijder de batterij uit uw band.
2. Plaats de batterij in het vakje met de positieve kant naar beneden om de band te resetten.
3. Plaats de batterij correct terug en sluit het klepje.
4. Schakel over naar de modus **TRAINING** (TRAINEN).

Gebruik dezelfde procedure om uw band te koppelen aan uw Suunto t1/t1c.

8 FOUTOPLOSSING

Suunto t1/t1c gebruikt gecodeerde verzending om storingen te voorkomen. Er kan echter wel storing in het signaal ontstaan bij trainen in de buurt van hoogspanningskabels of magnetische of elektronische apparatuur.

Als u het signaal verliest, probeer dan het volgende:

- Verlaat de modus **TRAINING** (TRAINEN) en open deze opnieuw.
- Controleer of u de band juist draagt.
- Controleer of de elektroden van de band vochtig zijn.
- Ga uit de buurt van mogelijke bronnen van verstoring.
- Vervang de batterij (van de band en/of de polscomputer) als het probleem zich blijft voordoen.
- Controleer de code; als **CODENOTFOUND**(CODE NIET GEVONDEN) getoond wordt, koppel de riem dan opnieuw.

9 ZORG EN ONDERHOUD

9.1 Algemene richtlijnen

Voor alle apparatuur van Suunto Training geldt het volgende:

- Voer alleen de procedures uit die beschreven worden in Suunto handleidingen.
- Maak uw apparaat niet zelf open en repareer het niet zelf.
- Bescherm het apparaat tegen schokken, harde en scherpe voorwerpen, extreme hitte en langdurige blootstelling aan direct zonlicht.
- Bewaar uw apparaat op een schone, droge plek op kamertemperatuur.
- Plaats het apparaat niet op een plaats waar het mogelijk krassen van harde voorwerpen kan oplopen.

Krassen verwijderen

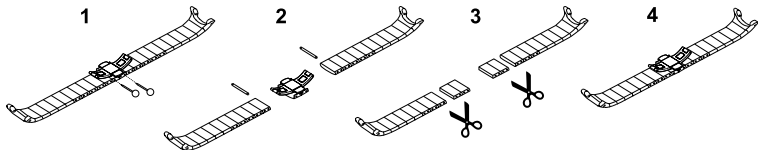
Gebruik Polywatch om kleine krasjes op het scherm te verwijderen. Dit is beschikbaar bij erkende Suunto dealers, in de meeste horlogewinkels en in de Suunto Web Shop (shop.suunto.com).

Reinigen en chemicaliën

Maak uw apparaat schoon met een vochtig doekje. Gebruik voor hardnekkige vlekken een milde zeep. Gebruik geen benzine, oplosmiddelen, aceton, alcohol, insectenverdelgers, verf of andere sterke chemicaliën op uw apparaat.

9.2 Bandlengte wijzigen

Als u een bandje hebt met een horlogesluiting, kunt u de bandlengte aanpassen door de sluiting te verwijderen en het bandje te verkorten zoals hier weergegeven.

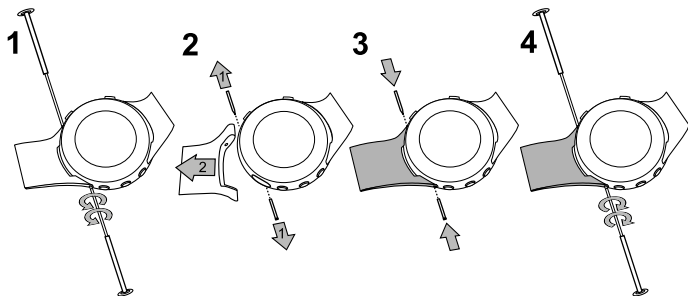


 **TIP:** Verwijder één gedeelte per keer en test de nieuwe lengte om ervoor te zorgen dat u niet teveel verwijdt.

9.3 Bandjes verwisselen

Er zijn veel verschillende bandjes beschikbaar voor uw Suunto hartslagmeter. Vraag ernaar bij uw lokale detailhandelaar of bezoek de Suunto Web Shop (shop.suunto.com) om te zien wat er beschikbaar is.

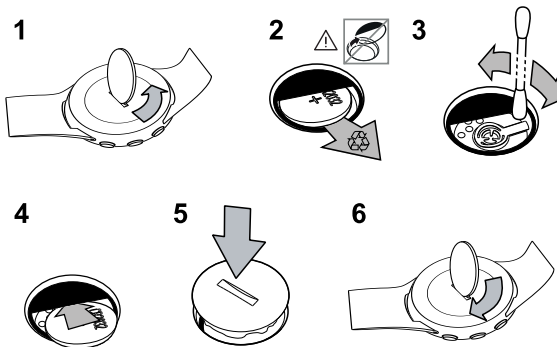
Neem een nieuw bandje in gebruik zoals hieronder weergegeven:



9.4 De batterij van de polscomputer vervangen

Vervang de batterij met uitermate grote zorg om te verzekeren dat uw Suunto hartslagmeter waterbestendig blijft. Door onzorgvuldig de batterij te vervangen, kan de garantie vervallen.

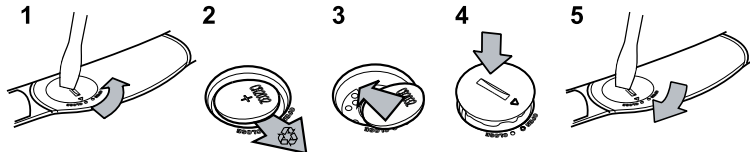
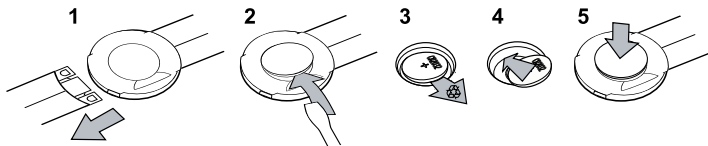
Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:



 **OPMERKING:** Als de draden van het schroefdeksel beschadigd zijn, dient u uw apparaat voor onderhoud naar een bevoegde Suunto-vertegenwoordiger te sturen.

9.5 Batterij van de band vervangen

Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:



 **OPMERKING:** We bevelen u aan om het klepje en de O-ring tegelijkertijd met de batterij te vervangen om ervoor te zorgen dat de hartslagmeter schoon en waterbestendig blijft. Vervangings Schroefdeksels zijn beschikbaar bij de vervangingsbatterijen.

10 SPECIFICATIES

10.1 Technische gegevens

Algemeen

- Bedrijfstemperatuur: -20°C tot +60°C / -5 F tot +140 F
- Opslagtemperatuur: -30°C tot +60°C / -22 F tot +140 F
- Gewicht (apparaat): 45 g / 50 g / 65 g (afhankelijk van het soort bandje)
- Gewicht (band): max. 61 g (afhankelijk van het soort band)
- Waterbestendigheid (apparaat): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Waterbestendigheid (band): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Overdrachtsfrequentie (apparaat/band): 5,3 kHz
- Codering: 29 codes
- Door gebruiker verwisselbare batterij: (apparaat / band) 3V CR2032
- Levensduur batterij: ca. 1 jaar bij normaal gebruik (4 uur per week trainen met HS)

Logboekrecorder

- Maximale rondetijd: 99 uur
- Ronde-/splitsingstijden: 30 per sessie (logboek)
- Resolutie: 0,1 seconde

Hartslag

- Beeldscherm: 30 tot 240
- Limieten: 30 tot 230
- Maximum voor percentage van beeldscherm: 240

10.2 Handelsmerk

Suunto en de productnamen, handelsnamen, handelsmerken en dienstmerken, zowel geregistreerd als niet geregistreerd, worden beschermd door Suunto of andere respectievelijke eigenaren. Alle rechten voorbehouden. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of niet geregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Alle rechten voorbehouden.

10.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Alle rechten voorbehouden. Dit document en inhoud zijn eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik door haar klanten om kennis en informatie betreffende de werking van Suunto-producten te verkrijgen. De inhoud mag voor geen enkel ander doeleinde worden gebruikt of gedistribueerd en/of anders worden gecommuniceerd, openbaar gemaakt of gereproduceerd zonder hiervoor vooraf verkregen schriftelijke toestemming van Suunto Oy.

De inhoud van dit document kan op elk moment en zonder enige melding worden gewijzigd. Suunto geeft geen expliciete of impliciete garanties, waaronder zonder

beperking dat deze informatie accuraat, volledig of zonder fouten is. De nieuwste versie van deze informatie kan altijd van www.suunto.com worden gedownload.

10.4 CE

De CE-markering wordt gebruikt om de conformiteit met de EMC-richtlijnen 89/ 336/EEC en 99/5/EEC van de Europese Unie aan te duiden

10.5 Patentnotificatie

Dit product wordt beschermd door de volgende patenten, octrooiaanvragen en hun overeenkomstige nationale rechten: 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 en EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Aanvullende patentaanvragen zijn ingediend.

10.6 Verwijdering van het apparaat



Verwijder het apparaat op de juiste manier en behandel het als elektronisch afval. Gooi het niet weg bij het huisvuil. U kunt desgewenst het apparaat terugsturen naar uw dichtstbijzijnde Suunto vertegenwoordiger.

11 DISCLAIMERS

11.1 Verantwoordelijkheid van de gebruiker

Dit instrument is alleen voor recreatief gebruik. Hartslagmeters van Suunto mogen niet gebruikt worden als vervanging van metingen waarvoor professionele precisie of precisie van laboratoriumkwaliteit is vereist.

11.2 Waarschuwingen

Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteerd elektronisch apparaat hebt, dan gebruikt u de hartslagband op uw eigen risico. Voordat u dit gebruikt, raden we u aan om onder supervisie van een arts een inspanningstest te doen met uw Suunto hartslagmeter en band. Aan inspanning zijn risico's verbonden, speciaal voor diegenen die een tijd niet actief geweest zijn. We bevelen u sterk aan om met uw huisarts te overleggen voordat u begint met regelmatig sporten.

Index

A

achtergrondverlichting, 29
alarm, 27
 snooze, 27
ALGEMENE instellingen, 11
algemene richtlijnen, 33

B

bandcode, 31
bandjes verwisselen, 34
bandlengte wijzigen, 34

D

dubbele tijd, 26

F

foutoplossing, 32

H

hartslagband
 batterij vervangen, 36
 omdoen, 15
hartslaglimieten, 22
hartslagzones, 23
het apparaat reinigen, 33

I

instellen
 dubbele tijd, 26
 hartslagzones, 24
 tijd, 26
instelling
 ALGEMENE waarden, 11
 hartslaglimieten, 22
 maximale hartslag, 14
instellingen
 ALGEMEEN, 11

PERSOONLIJK, 11

K

knopvergrendeling, 29
koppelen, 31
krassen verwijderen, 33

M

maximale hartslag, 14
menu
 PERSOONLIJK, 12
 TIME-DATE (TIJD-DATUM), 26
modi
 TIME (TIJD), 26
 TRAINING (TRAINEN), 15, 16
modus TRAINING, 15, 16

O

overzicht van trainingssessie, 18

P

PERSOONLIJKE instellingen, 11

S

sluimermodus, 30

T

totale trainingswaarden, 18
training
 overzicht van trainingssessie, 18
 tijdens het trainen, 17
 totale trainingswaarden, 18
 trainingssessie, 17
 trainingssessie beginnen, 16

V

vervangen
 batterij van de band, 36
 batterij van de polscomputer, 35
verwijdering van het apparaat, 40

W

weergeven
 totale trainingswaarden, 18
 trainingssessies, 18

 SUUNTO HELP DESK

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

www.suunto.com



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