

# **SUUNTO t1/t1c**

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

# MODES & VIEWS

## Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

## Training



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

1 Введение .....	5
2 Начало работы .....	6
2.1 Основные параметры .....	6
2.2 Режимы и представления .....	8
2.3 Управление меню .....	9
3 Задание основных параметров .....	11
3.1 Общие параметры .....	11
3.2 Личные параметры .....	12
3.2.1 Максимальная частота сердцебиения .....	14
4 Использование режима TRAINING (Тренировка) .....	15
4.1 Фиксация нагрудного кардиопередатчика на теле .....	15
4.2 Начало тренировки .....	17
4.3 В процессе тренировки .....	18
4.4 После тренировки .....	18
4.4.1 Просмотр данных о тренировках .....	18
4.4.2 Просмотр итоговой информации о тренировках .....	19
4.5 Оценка интенсивности тренировки .....	20
5 Использование пределов и зон сердцебиения .....	25
5.1 Предельные значения частоты сердцебиения .....	25
5.2 Зоны сердцебиения .....	27
6 Использование режима TIME (Время) .....	30

6.1 Задание текущего времени и времени другого часового пояса .....	31
6.2 Настройка сигнала .....	32
7 Общие функции .....	33
7.1 Подсветка .....	33
7.2 Блокировка кнопок .....	33
7.3 Режим ожидания .....	34
7.4 Код нагрудного кардиопередатчика .....	35
8 Устранение неполадок .....	36
9 Уход и содержание .....	37
9.1 Общие указания .....	37
9.2 Изменение длины ремня .....	38
9.3 Замена ремней .....	39
9.4 Замена батареи наручного компьютера .....	39
9.5 Замена батареи нагрудного кардиопередатчика .....	40
10 Характеристики .....	42
10.1 Технические характеристики .....	42
10.2 Торговая марка .....	43
10.3 Авторское право .....	43
10.4 CE .....	44
10.5 Уведомление о патентном праве .....	44

10.6 Утилизация устройства .....	45
11 Ограничение ответственности .....	46
11.1 Ответственность пользователя .....	46
11.2 Предупреждение .....	46
<b>Указатель .....</b>	<b>47</b>

# 1 ВВЕДЕНИЕ

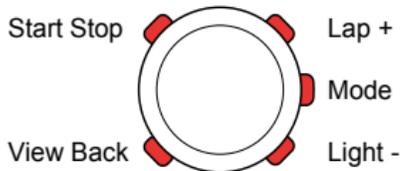
Благодарим за выбор Suunto t1/t1c для ваших тренировок. Suunto t1/t1c - это высокоточный пульсометр, созданный для того, чтобы тренировки приносили как можно больше пользы и радости.

Suunto t1/t1c задает области частоты сердцебиения для тренировок, точно измеряет количество сжигаемых калорий и записывает историю тренировок. Это устройство, которое может развиваться вместе с вами по мере улучшения вашей физической формы.

## 2 НАЧАЛО РАБОТЫ

### 2.1 Основные параметры

Нажмите любую кнопку для включения пульсометра Suunto. Появится предложение задать контрастность дисплея, время и дату, а также физические характеристики и тип деятельности пользователя.



1. Выберите значения параметров с помощью кнопок [Lap +] и [Light -].
2. Подтверждение параметров и переход к следующим параметрам выполняется с помощью кнопки [Mode].
3. При необходимости возврат к предыдущему параметру выполняется нажатием кнопки [View Back].

После подтверждения последних параметров на мониторе устройства появится надпись “settings ok” (параметры заданы). После этого можно использовать базовые функции часов и пульсометра.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальное значение пульса по умолчанию рассчитывается автоматически на основе формулы  $210 - (0.65 \times AGE)$  (Возраст))

Тип деятельности можно определить по приведенной ниже классификации.

### **Спокойный**

Если вы не занимаетесь регулярно активным видом спорта или тяжелой физической деятельностью, а, например, занимаетесь просто ходьбой и какими-либо легкими упражнениями, выберите значение 1.

### **Активный**

Если вы занимаетесь регулярно активным спортом или выполняете физическую работу и в течение недели занимаетесь этим:

- менее 1 часа, выберите значение 2.
- более 1 часа, выберите значение 3.

### **фитнес**

Если вы регулярно занимаетесь спортом или другой физической деятельностью и выполняете тяжелые физические упражнения:

- менее 30 минут в неделю, выберите значение 4.
- 30 - 60 минут в неделю, выберите значение 5.

- 1 - 3 часа в неделю, выберите значение 6.
- более 3 часов в неделю, выберите значение 7.

## Выносливость или профессионал

Если вы регулярно тренируетесь и занимаетесь состязательными видами спорта, и в течение недели занимаетесь:

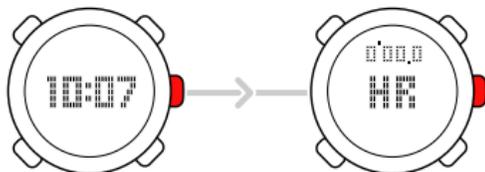
- 5-7 часов, выберите значение 7,5.
- 7-9 часов, выберите значение 8.
- 9-11 часов, выберите значение 8,5.
- 11-13 часов, выберите значение 9.
- 13-15 часов, выберите значение 9,5.
- более 15 часов, выберите значение 10.

## 2.2 Режимы и представления

### Режимы

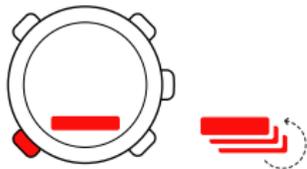
Главными режимами являются **TIME** (Время) и **TRAINING** (Тренировка).

Переключение между режимами осуществляется с помощью кнопки [Mode].



## Представления

Каждый режим имеет отдельное представление, содержащее дополнительную информацию, например дату в режиме **TIME** (Время) или количество калорий в режиме **TRAINING** (Тренировка). Изменение представлений осуществляется с помощью кнопки [View Back].



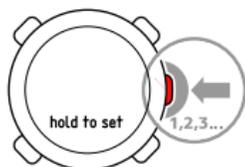
Кроме этого, у левого края экрана в виде графика отображается частота сердцебиения.

## Блокировка кнопок и подсветка

Нажатие и удержание кнопки [Light -] приводит к блокировке кнопок. Кратковременное нажатие этой кнопки приводит к включению подсветки. При включенной функции блокировки кнопок можно по-прежнему изменять представления и пользоваться подсветкой.

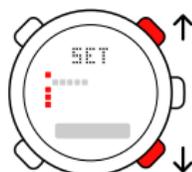
## 2.3 Управление меню

Откройте меню, нажав и удерживая нажатой кнопку [Mode].



В устройстве Suunto t1/t1c имеется одно меню.

Перемещение по пунктам меню осуществляется с помощью кнопок [Lap +] и [Light -].



Перейдите к требуемому параметру и подтвердите значение, нажав кнопку [Mode]. Возврат к предыдущему параметру осуществляется нажатием кнопки [View Back].



Выход из меню осуществляется нажатием кнопки [Start Stop]. Кнопка для быстрого выхода отмечена значком "X" на экране.



## 3 ЗАДАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ

Перед началом тренировки необходимо задать **GENERAL** (Общие) и **PERSONAL** (Личные) параметры. Это обеспечивает точность измерений и расчетов.

Предложение задания основных параметров появляется при первом включении устройства (нажатием любой кнопки). Если вы хотите узнать больше об этих параметрах и способах их изменения, продолжайте чтение. В противном случае перейдите к следующей главе.

### 3.1 Общие параметры

Параметры **GENERAL** (Общие) задают единицы измерений, формат времени и даты, а также звучание кнопок. Эти параметры задаются согласно личным предпочтениям.

Параметр	Значение	Описание
tones	on / off	Звучание кнопок: включить или выключить
hr	bpm / %	Единицы измерения сердечного ритма: ударов в минуту или процент от максимальной частоты пульса
weight	kg / lb	Единицы веса: килограммы или фунты

Параметр	Значение	Описание
height	cm / ft	Единицы измерения роста: сантиметры или футы
time	12h / 24h	Формат времени: 12 часов или 24 часа
date	dd.mm. / mm.dd.	Формат даты: день-месяц или месяц-день

Чтобы изменить параметры **GENERAL** (Общие):

1. В меню (**SET** (Настройка)), с помощью кнопки [Lap +] (Далее) перейдите к пункту **GENERAL** (Общие).
2. С помощью кнопки [Mode] (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

## 3.2 Личные параметры

Задание **PERSONAL** (личных) параметров позволяет настраивать пульсометр Suunto в соответствии с физическим состоянием и видом деятельности. Эти

параметры используются во многих расчетах, поэтому при задании их значений необходимо соблюдать предельную точность.

Параметр	Значение	Описание
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Вес в килограммах или фунтах
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Рост в сантиметрах или футах
act class	1-10	Тип деятельности
max hr	100-230	Максимальная частота сердцебиения: ударов в минуту
sex	female / male	Пол: мужской или женский
birthday	year / month / day	Дата рождения: год, месяц и день

Чтобы изменить параметры **PERSONAL** (Личные):

1. В режиме **TIME** (Время) откройте меню (**SET**(Настройка)) и с помощью кнопки [Lap +] (Далее) перейдите к пункту **PERSONAL** (Личные).
2. С помощью кнопки [Mode] (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -). Не забывайте о единицах измерения, заданных в пункте **GENERAL** (Общие)
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).

4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).



**СОВЕТ:** регулярно взвешивайтесь и соответствующим образом корректируйте значения параметров. Это позволяет точно рассчитывать тренировки.

### 3.2.1 Максимальная частота сердцебиения

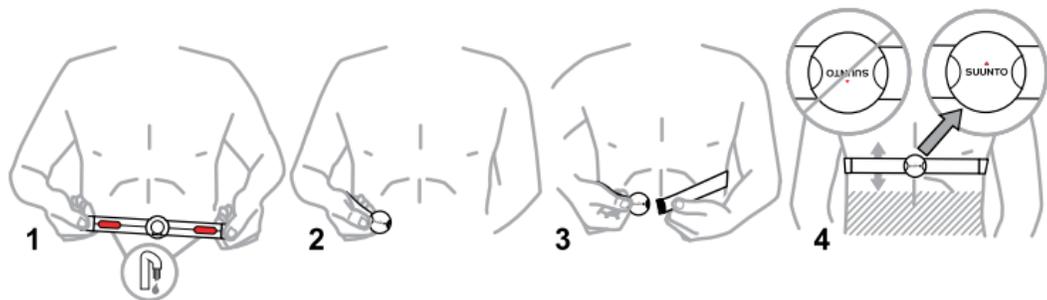
Сразу после ввода даты рождения устройство автоматически задает максимальную частоту сердцебиения (**MAX HR**) (МАКС. ЧАСТ. СЕРДЦЕБИЕН.) по формуле  $210 - (0,65 \times \text{ВОЗРАСТ})$ . Если известно реальное максимальное значение, следует задать его.

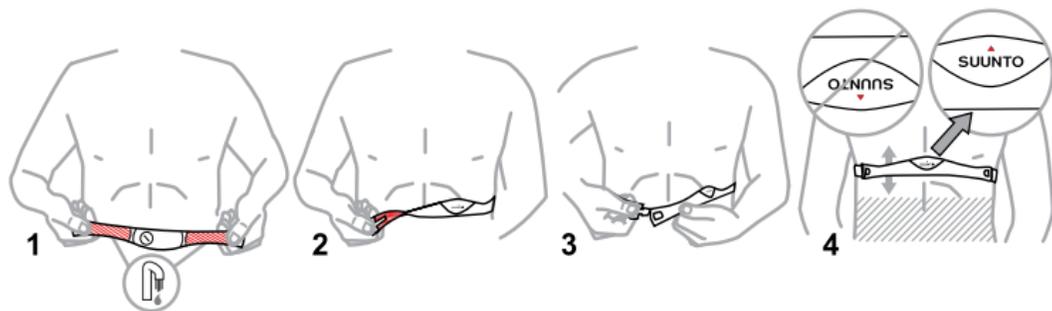
## 4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА TRAINING (ТРЕНИРОВКА)

Режим TRAINING (ТРЕНИРОВКА) позволяет оценивать ход занятия.

### 4.1 Фиксация нагрудного кардиопередатчика на теле.

Наденьте кардиопередатчик так, как показано на рисунке, и включите режим TRAINING (ТРЕНИРОВКА), чтобы устройство начало отслеживать частоту сердцебиения. Перед тем как надеть устройство, смочите обе соприкасающиеся области (1) водой или гелем. Устройство необходимо расположить по центру грудной клетки.





**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** в случае наличия кардиостимулятора, дефибриллятора или другого имплантированного устройства использование нагрудного кардиопередатчика осуществляется на свой страх и риск. Перед использованием кардиопередатчика Suunto рекомендуется провести проверку на физическую нагрузку с этим устройством под наблюдением врача. Тренировки могут включать определенный фактор риска, особенно для лиц, ведущих неактивный образ жизни. Настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем приступить к регулярным программам тренировок.

## 4.2 Начало тренировки

При включении режима **TRAINING** (Тренировка) пульсометр Suunto автоматически начинает искать сигнал от нагрудного кардиопередатчика. После обнаружения сигнала значение частоты сердцебиения выводится на экран устройства.

### Запись сеанса тренировки

Для начала записи сеанса тренировки:

1. Включите регистрацию данных этапа занятия нажатием кнопки [Start Stop].
2. В процессе работы таймера можно записывать/сохранять этапы. Для этого следует нажать кнопку [Lap +].
3. Остановка таймера выполняется нажатием кнопки [Start Stop].
4. Для сброса таймера и данных этапа занятия нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Lap +].

Если максимальная частота сердцебиения превышает заданный предел, пульсометр Suunto предлагает изменить значение этого предела. После этого необходимо удалить данные занятия.

## 4.3 В процессе тренировки

Suunto t1/t1c имеет несколько визуальных и звуковых индикаторов, предоставляющих полезную информацию в процессе тренировки. Эта информация может быть полезной и оправдывает себя.

Далее приведено несколько советов по поводу того, что можно сделать в процессе тренировки:

- Заблокировать кнопки, чтобы случайно не остановить регистратор.
- Включить отображение средней частоты сердцебиения для контроля интенсивности тренировки.
- Включить отображение числа калорий, чтобы наблюдать его постепенное убывание. Вас может удивить, насколько это полезно!
- Включите отображение времени, если хотите успеть домой к ужину.

## 4.4 После тренировки

### 4.4.1 Просмотр данных о тренировках

После тренировки можно просматривать данные, записанные в процессе тренировки. Например, можно проверить максимальную частоту сердцебиения, среднюю частоту сердцебиения, число сожженных калорий и т.п.

Чтобы просмотреть итоговые данные последней тренировки:

1. Нажмите кнопку [Lap +] (Далее) в режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**.

2. Перемещение по итоговой информации осуществляется с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп) или [View Back] (Назад).

#### 4.4.2 Просмотр итоговой информации о тренировках

Устройство Suunto t1/t1c сохраняет данные о тренировках и резюмирует данные занятий по неделям и месяцам.

Доступные периоды времени:

- **THIS WEEK** (эта неделя): текущая неделя, с понедельника по воскресенье
- **LAST WEEK** (прошлая неделя): предыдущая неделя, с понедельника по воскресенье
- **THIS MONTH** (этот месяц): текущий месяц в соответствии с текущей датой
- **LAST MONTH** (предыдущий месяц): предыдущий месяц в соответствии с текущей датой

Для каждого периода времени предоставляется следующая итоговая информация:

- **COUNTS** (количество): количество тренировок
- **KCAL** (ккал): число сожженных калорий
- **TIME** (время): общее время тренировки
- **ZONE 1** (зона 1): % времени, в течение которого средняя частота сердцебиения находилась в пределах зоны 1

- **ZONE 2** (зона 2): % времени, в течение которого средняя частота сердцебиения находилась в пределах зоны 2
- **ZONE 3** (зона 3): % времени, в течение которого средняя частота сердцебиения находилась в пределах зоны 3
- **ABOVE** (выше): % времени, в течение которого средняя частота сердцебиения находилась выше предела зоны 3
- **BELOW** (ниже): % времени, в течение которого средняя частота сердцебиения находилась ниже предела зоны 1

Для просмотра итоговых данных о занятиях:

1. Нажмите кнопку [Lap +] (Далее) в режиме **TIME (ВРЕМЯ)**.
2. Перемещение по временным периодам осуществляется с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Перемещение по записям итоговой информации для разных временных периодов осуществляется с помощью кнопок [View Back] (Назад) и [Mode] (Режим).
4. Выход из пункта **TOTALS** (Итоговая информация) осуществляется нажатием кнопки [Start Stop] (Старт-Стоп).

## 4.5 Оценка интенсивности тренировки

За основу тренировок с пульсометрами обычно берутся зоны частоты сердцебиения. Интенсивность тренировки определяется временем, проведенным в каждой из трех зон. Все пульсометры Suunto поддерживают функцию зон частоты сердцебиения при тренировках.

- Зона 1 (60-70%): фитнес зона; улучшает общее физическое состояние и хорошо подходит для контроля за весом.
- Зона 2 (70-80%): аэробная зона; улучшает аэробное состояние и хорошо подходит для тренировки выносливости.
- Зона 3 (80-90%): Пороговая зона; повышает аэробные и анаэробные способности, хорошо подходит для улучшения пиковой результативности.

Для предоставления еще более полезных и точных рекомендаций, в пульсометрах Suunto t3c и t4c также используется другая система оценки, называемая Training Effect (эффективность тренировки). Эта система оценки

определяет влияние тренировки на аэробное соответствие по простой шкале от 1 до 5.

<b>Training Effect (эффективность тренировки)</b>	<b>Результат</b>	<b>Описание</b>
1.0-1.9	Низкий	Улучшение способности к восстановлению; при продолжительных занятиях (более часа) также улучшение основной выносливости. Существенного улучшения аэробной производительности не дает.
2.0-2.9	Поддерживающий	Поддержание аэробного состояния. Формирование основы для более напряженных занятий в будущем.

Training Effect (эффективность тренировки)	Результат	Описание
3.0-3.9	Продвинутый	Улучшение аэробной производительности при условии повторения 2-4 раза в неделю. Особых требований к восстановлению нет.
4.0-4.9	Особо продвинутый	Быстрое улучшение аэробной производительности при условии повторения 1-2 раза в неделю. Требуется 2-3 восстановительных занятия в течение недели (TE 1-2).
5.0	Наивысший	Очень сильное улучшение аэробной производительности при условии адекватного восстановления; не должно выполняться слишком часто

Для тренировки с заданным уровнем ТЕ (только Suunto t3d и t4d)

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [View Back] (Назад) в режиме **TRAINING** (Тренировка) до отображения функции ТЕ (эффективность тренировки).
2. Измените заданный уровень, нажав и удерживая нажатой кнопку [Light -] (Подсветка -) при отображении функции ТЕ (эффективность тренировки).

Таймер обратного отсчета времени, находящийся справа от заданного значения ТЕ, указывает время, оставшееся до достижения заданного уровня при текущей частоте сердечных сокращений (интенсивность тренировки).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** для отображения текущего (достигнутого) эффекта тренировки можно изменить основное представление режима **TRAINING** (Тренировка), нажав и удерживая нажатой кнопку [View Back] (Назад). Для возврата к отображению частоты сердцебиения следует повторить процедуру.

# 5 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДЕЛОВ И ЗОН СЕРДЦЕБИЕНИЯ

## 5.1 Предельные значения частоты сердцебиения

Задание верхнего и нижнего пределов частоты сердцебиения позволяет поддерживать необходимую интенсивность тренировок.

В меню **HR LIMITS** (Ограничения частоты сердцебиения) можно включить или выключить функцию ограничения частоты сердцебиения, задать верхний и нижний пределы и включить или выключить сигнал достижения предела сердцебиения.

Параметр	Значение	Описание
hr limits	on / off	Функция ограничения частоты сердцебиения включить или выключить
lower	bpm / %	Нижнее предельное значения частоты сердцебиения: в единицах, заданных в параметрах <b>GENERAL</b> (Общие)
upper	bpm / %	Верхнее предельное значения частоты сердцебиения в единицах, заданных в параметрах <b>GENERAL</b> (Общие)

Параметр	Значение	Описание
alarm	on / off	Сигнал выхода за предельные значения: включить или выключить

Чтобы изменить параметры **HR LIMITS** (Ограничения частоты сердцебиения):

1. Откройте меню **(SET)** (Настройка) и с помощью кнопки **[Lap +]** (Далее) перейдите к пункту **HR LIMITS** (Ограничения частоты сердцебиения).
2. С помощью кнопки **[Mode]** (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок **[Lap +]** (Далее) и **[Light -]** (Подсветка -).
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку **[Mode]** (Режим).
4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку **[Start Stop]** (Старт-Стоп).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** при включении функции ограничения частоты сердцебиения предельные значения отображаются через дефис по левой внешней периферии дисплея.

**Возможная реальная ситуация: оставаться в требуемой зоне**

*Если требуется провести хорошее занятие с большой нагрузкой, задайте предельные значения частоты сердцебиения, соответствующие пределам 3 зоны, и включите функцию подачи сигнала при выходе за заданные*

*пределы. Пульсометр Suunto уведомит о недостаточном темпе занятия или о чрезмерности прикладываемых усилий!*

## 5.2 Зоны сердцебиения

За основу тренировок с пульсометрами обычно берутся зоны частоты сердцебиения. Интенсивность тренировки определяется временем, проведенным в каждой из трех зон.

Зоны сердцебиения определяются в процентах от предельной частоты сердцебиения. Тренировки с заданием зон сердцебиения является общепризнанным методом занятий, поэтому существуют следующие предварительно заданные стандартные значения:

- Зона 1 (60-70%): фитнес зона; улучшает общее физическое состояние и хорошо подходит для контроля за весом.
- Зона 2 (70-80%): аэробная зона; улучшает аэробное состояние и хорошо подходит для тренировки выносливости.
- Зона 3 (80-90%): Пороговая зона; повышает аэробные и анаэробные способности, хорошо подходит для улучшения пиковой результативности.

При следовании личной программе тренировок с заданием зон сердцебиения введите значения, определенные программой.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** стандартные зоны определены в соответствии с указаниями Американского колледжа спортивной медицины для назначения упражнений.

Меню **HR ZONES** (Зоны сердцебиения) позволяет включать и выключать функцию задания зон, определять пределы зон и включать и выключать сигналы. После включения функции задания зон и подачи сигналов устройство подает короткий сигнал при переходе из одной зоны в другую.

Параметр	Значение	Описание
hr zones	on/off (вкл./выкл.)	Функция задания зон сердцебиения включить или выключить
z1	% - %	Зона 1: верхний и нижний пределы в процентах от максимальной частоты сердцебиения
z2	%	Зона 2: верхний предел
z3	%	Зона 3: верхний предел
tone	on/off (вкл./выкл.)	Сигнал зоны: включить или выключить

Чтобы изменить параметры **HR ZONES** (зоны сердцебиения):

1. Откройте меню (**SET** (Настройка) и с помощью кнопки [Lap +] перейдите к пункту **HR ZONES** (Зоны сердцебиения).

2. С помощью кнопки [Mode] выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок [Lap +] и [Light -].
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode].
4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop].



**СОВЕТ:** *если во время занятия частота сердцебиения сильно меняется, например при беге по холмистой местности, лучше следить за реальной средней частотой сердцебиения, а не за пределами зон.*

## 6 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА TIME (ВРЕМЯ)

Режим **TIME (ВРЕМЯ)** поддерживает отображение времени для двух временных зон: основное время и время другого часового пояса.

В меню **TIME-DATE (Время - дата)** необходимо задать следующие параметры:

Параметр	Значение	Описание
alarm	on / off	Функция подачи сигнала: включить или выключить
alarm	hours / minutes	Время подачи сигнала: часы и минуты
time	hours / minutes / seconds	Основное время: часы, минуты и секунды
dual time	hours / minutes	Время другого часового пояса: часы и минуты
date	year / month / day	Текущая дата: год, месяц и день

## 6.1 Задание текущего времени и времени другого часового пояса

Для изменения текущего времени и времени другого часового пояса:

1. Откройте меню **SET** (Настройка) и с помощью кнопки [Lap +] (Далее) перейдите к пункту **TIME-DATE** (время - дата).
2. С помощью кнопки [Mode] (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

### **Возможная реальная ситуация: Время на родине**

*при путешествиях за границу можно задать время другого часового пояса, чтобы вовремя оказаться дома. Основное время - это время в действительном месте пребывания. Функция позволяет всегда знать местное время и быстро узнавать, сколько времени сейчас дома.*

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** в качестве текущего времени рекомендуется задавать время действительного местоположения, так как будильник работает в соответствии с основным временем.

## 6.2 Настройка сигнала

Чтобы задать подачу сигнала:

1. Откройте меню **(SET)** (Настройка) и с помощью кнопки **[Lap +]** (Далее) перейдите к пункту **TIME-MODE** (Время - режим).
2. С помощью кнопки **[Mode]** (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок **[Lap +]** (Далее) и **[Light -]** (Подсветка -).
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку **[Mode]** (Режим).
4. Для задания времени сигнала повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку **[Start Stop]** (Старт-Стоп).

### Повторение сигнала

Отключение сигнала выполняется нажатием кнопки **[View Back]** (Назад).

Нажатие любой другой кнопки включает функцию повторения сигнала.

Повторение сигнала происходит через каждые 5 минут. Функция повторения может включаться 12 раз.

## 7 ОБЩИЕ ФУНКЦИИ

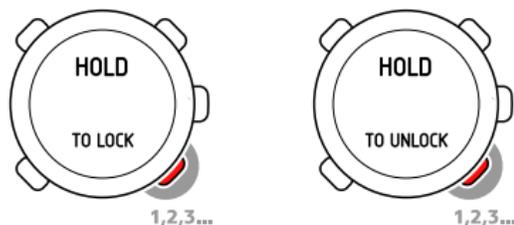
### 7.1 Подсветка

Включение подсветки выполняется нажатием кнопки [Light -]. Выключение подсветки происходит автоматически. Если подсветка необходима при изменении параметров, ее следует включить до входа в режим задания параметров. Подсветка включается при каждом нажатии кнопки. Она остается включенной до выхода из режима задания параметров.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Частое и продолжительное использование подсветки существенно снижает срок службы батареи. Для сохранения заряда подсветка мерцает при работе в режиме **TRAINING** (Тренировка).

### 7.2 Блокировка кнопок

Нажав и удерживая нажатой кнопку [Light -] (Подсветка -) можно заблокировать кнопки в любом режиме.



Когда кнопки заблокированы, изменение представлений и включение подсветки по-прежнему возможны.

 **СОВЕТ:** кнопки рекомендуется блокировать, например, после начала занятия или при хранении устройства в дорожной сумке.

## 7.3 Режим ожидания

Пульсометр Suunto следует переводить в режим ожидания для увеличения срока службы батареи или стирания записей с данными о тренировках.

Личные параметры не стираются.

1. Для переключения в режим ожидания одновременно нажмите и удерживайте нажатыми кнопки [Start Stop] (Старт-Стоп), [Lap +] (Далее), [Light -] (Подсветка -) и [View Back] (Назад).
2. Для активации устройства нажмите любую кнопку.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** при каждой повторной активации устройства необходимо задавать основные параметры.

## 7.4 Код нагрудного кардиопередатчика

В Suunto t1/t1c используется технология кодированной передачи, обеспечивающая точное считывание показаний нагрудного кардиопередатчика.

Для проверки кода кардиопередатчика:

1. Наденьте нагрудный кардиопередатчик.
2. Переключите в режим **TRAINING** (Тренировка).
3. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [View Back] (Назад) до появления кода.

Для изменения кода кардиопередатчика:

1. Извлеките батарею нагрудного кардиопередатчика.
2. Для сброса показаний кардиопередатчика вставьте батарею в батарейный отсек положительной стороной вниз.
3. Установите батарею в правильное положение и закройте крышку.
4. Переключите в режим **TRAINING** (Тренировка).

Используйте ту же процедуру для объединения кардиопередатчика в пару с Suunto t1/t1c.

## 8 УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Suunto t1/t1c использует кодовую передачу данных для предотвращения сбоев их считывания. Однако, если занятия проводятся вблизи высоковольтных линий передач или других магнитных или электронных устройств, при передаче сигнала могут возникать помехи.

При потере сигнала попробуйте сделать следующее:

- Закройте и снова откройте режим **TRAINING** (Тренировка).
- Убедитесь, что нагрудный кардиопередатчик правильно надет.
- Убедитесь, что контактные зоны электрода увлажнены.
- Отойдите от возможных источников помех.
- Замените батарею (кардиопередатчика и/или наручного компьютера), если проблема сохраняется.
- Проверьте код; если на экране появляется сообщение **CODE NOT FOUND** (Код не обнаружен), кардиопередатчик нуждается в ремонте.

## 9 УХОД И СОДЕРЖАНИЕ

### 9.1 Общие указания

Для всех устройств Suunto Training:

- Выполняйте только процедуры, описанные в указаниях для устройств Suunto.
- Не разбирайте и не ремонтируйте устройство самостоятельно.
- Оберегайте устройство от сотрясений, ударов о твердые и острые предметы, чрезмерного перегрева или длительного воздействия прямых солнечных лучей.
- Храните устройство в чистом, сухом месте при комнатной температуре.
- Не кладите устройство там, где оно может быть поцарапано жесткими предметами.

#### Удаление царапин

Для удаления небольших царапин с экрана используйте очиститель Polywatch. Он продается в авторизованных дилерских центрах Suunto, в большинстве часовых магазинов и в интернет-магазине Suunto ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

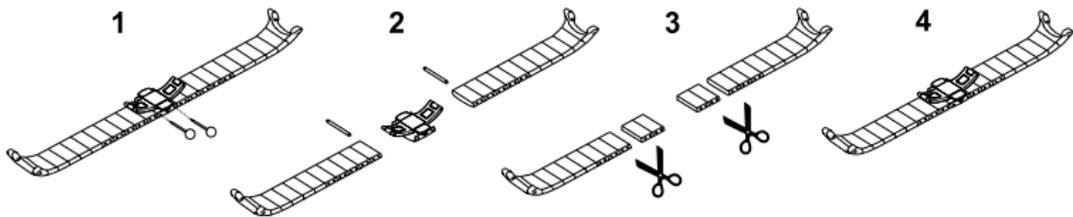
Для предотвращения появления царапин экран можно защитить пластиковым покрытием.

## Очистка и химические вещества

Очистку устройства следует выполнять с помощью влажной тряпки. Для трудноудаляемых следов следует использовать жидкое мыло. Для очистки устройства запрещено использовать бензин, чистящие растворы, ацетон, спирт, аэрозоли против насекомых, краску и другие сильные химические вещества.

## 9.2 Изменение длины ремня

Если на ремне имеется застежка, то длину ремня можно изменить, сняв застежку и обрезав ремень так, как показано на рисунке.

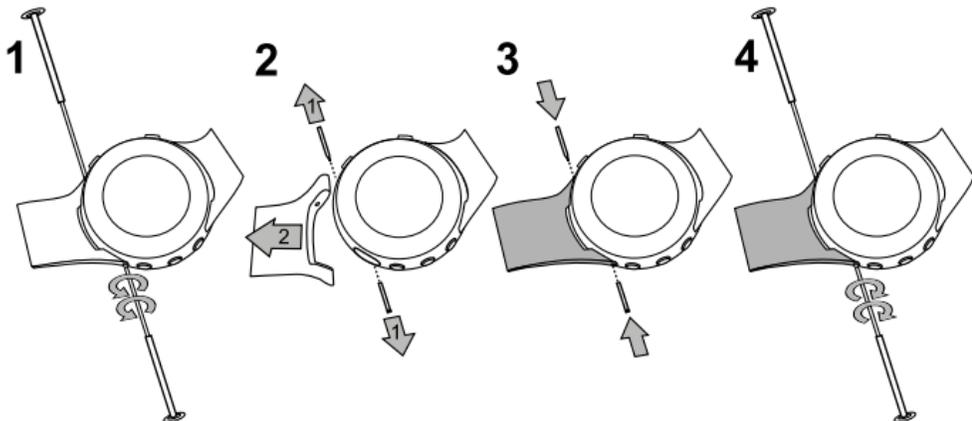


 **СОВЕТ:** чтобы не обрезать ремень слишком сильно, отрежьте по одному участку и примеряйте ремень.

## 9.3 Замена ремней

Для пульсометров Suunto предлагается большое разнообразие ремней. Перечень доступной продукции представлен в интернет-магазине Suunto ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

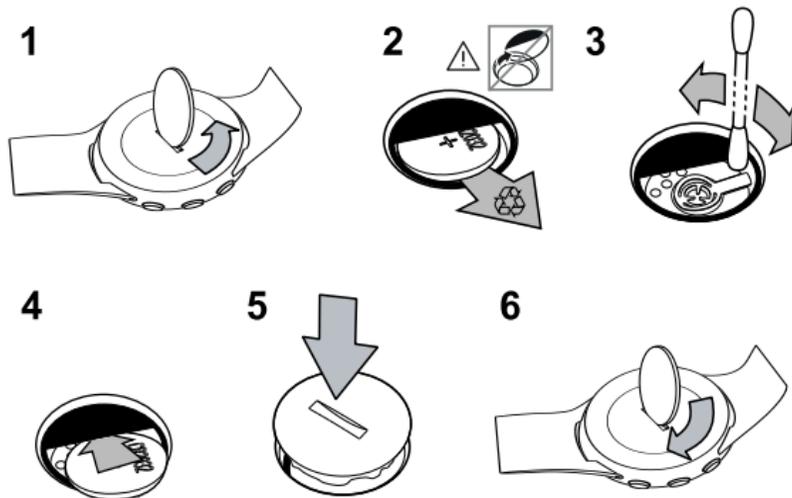
Замена ремня выполняется так, как показано на рисунке:



## 9.4 Замена батареи наручного компьютера

Замену батареи следует проводить с осторожностью, чтобы сохранить водонепроницаемость пульсометра Suunto. Небрежность при замене может привести к потере гарантии.

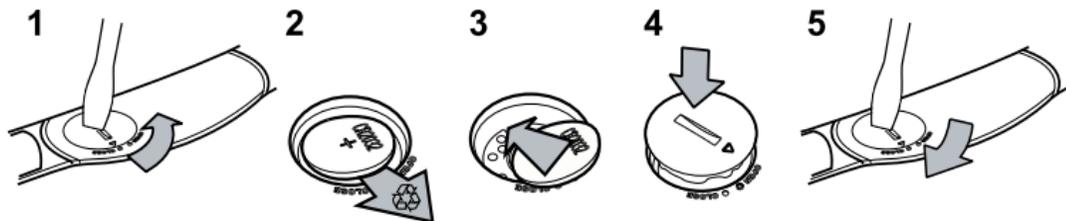
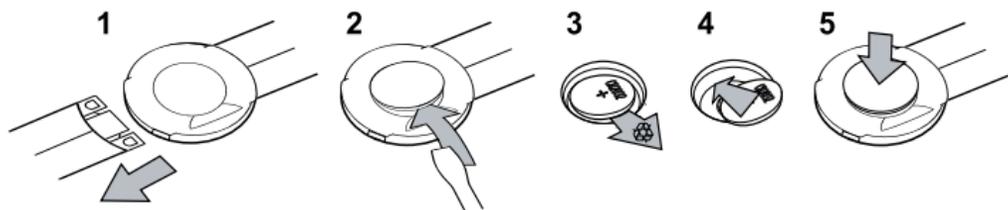
Замену батареи следует выполнять так, как показано на рисунке:



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** в случае повреждения резьбы крышки отправьте устройство в авторизованный центр компании Suunto для ремонта.

## 9.5 Замена батареи нагрудного кардиопередатчика

Замену батареи следует выполнять так, как показано на рисунке:



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** вместе с батареей рекомендуется заменять крышку и уплотнительное кольцо с целью обеспечения чистоты и водонепроницаемости кардиопередатчика. Сменные крышки поставляются вместе со сменными батареями.

# 10 ХАРАКТЕРИСТИКИ

## 10.1 Технические характеристики

### Общие

- Рабочая температура: от -20° до +60°
- Температура хранения: от -30° до +60° / от -22°F до +140°F
- Вес (устройства): 45 г / 50 г / 65 г (в зависимости от типа ремня)
- Вес (кардиопередатчика): макс. 61 г (в зависимости от типа ремня)
- Водонепроницаемость (устройства): 30 м (ISO 2281)
- Водонепроницаемость (кардиопередатчика): 20 м (ISO 2281)
- Частота передачи (устройство/кардиопередатчик): 5,3 кГц
- Кодирование: 29 кодов
- Сменная батарея: (устройство / кардиопередатчик) 3 В CR2032
- Срок службы батареи: около 1 года при обычной эксплуатации (4 часа тренировок с пульсометром в неделю)

### Регистратор

- Максимальная длительность этапа: 99 часов
- Деление тренировки на этапы: 30 этапов на тренировку (регистрация)
- Дискретность: 0,1 секунды

## Частота сердцебиения

- Отображение: 30–240
- Пределы: 30–230
- Максимум для процентного отображения: 240

## 10.2 Торговая марка

Название компании Suunto, названия ее продуктов, фирменные наименования, торговые марки и знаки обслуживания, зарегистрированные и незарегистрированные, охраняются компанией Suunto или соответствующими третьими лицами. Все права сохраняются.

Firstbeat и Analyzed by Firstbeat являются зарегистрированными или незарегистрированными торговыми марками компании Firstbeat Technologies Ltd. Все права сохраняются.

## 10.3 Авторское право

Авторское право © Suunto Oy 2007. Все права сохраняются. Данный документ и его содержание являются собственностью компании Suunto Oy, предназначен исключительно для ее клиентов и служит для изучения и получения информации о продукции Suunto. Использование и распространение данных материалов в других целях, и/или их передача, раскрытие или воспроизведение без письменного разрешения компании Suunto Oy запрещено.

Содержание данного документа может изменяться без предварительного уведомления. Компания Suunto не дает никаких гарантий, выраженных прямо или косвенно в отношении (но не ограничиваясь этим) любого содержания данного документа, его точности, полноты приведенной информации и отсутствия ошибок. Последняя редакция данного документа может быть загружена с веб-узла [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **10.4 CE**

Маркировка CE используется для обозначения соответствия продукта директивам по электромагнитной совместимости оборудования ЕС 89/336/ЕЕС и 99/5/ЕЕС

## **10.5 Уведомление о патентном праве**

Данный продукт защищен следующими патентами и патентными заявками соответствующих национальных прав: 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 и EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Дополнительные патентные заявки зарегистрированы.

## 10.6 Утилизация устройства



Утилизация устройства должна выполняться в соответствии с правилами утилизации электронного оборудования. Не выбрасывайте устройство вместе с бытовыми отходами. При желании устройство можно вернуть в ближайшее представительство компании Suunto.

# 11 ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

## 11.1 Ответственность пользователя

Данное устройство предназначено только для активных занятий спортом. Пульсометры Suunto не должны использоваться в качестве замены приборов, обеспечивающих профессиональную или лабораторную точность показаний.

## 11.2 Предупреждение

В случае наличия кардиостимулятора, дефибриллятора или другого имплантированного устройства использование нагрудного кардиопередатчика осуществляется на свой страх и риск. Перед использованием кардиопередатчика Suunto рекомендуется провести проверку на физическую нагрузку с этим устройством под наблюдением врача. Тренировки могут включать определенный фактор риска, особенно для лиц, ведущих неактивный образ жизни. Настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем приступить к регулярным программам тренировок.

# Указатель

## **G**

GENERAL (Общие) параметры, 11

## **P**

PERSONAL (Личные) параметры, 11

## **Б**

блокировка кнопок, 33

## **В**

время другого часового пояса, 31

## **З**

задание

    Время, 31

    время другого часового пояса, 31

    зоны сердцебиения, 28

замена

    батарея нагрудного

    кардиопередатчика, 40

    батарея наручного компьютера,  
    40

    замена ремней, 39

    зоны сердцебиения, 27

## **И**

    изменение длины ремня, 38

    итоговая информация о тренировках,  
    19

    итоговые данные тренировки, 18

## **К**

    код нагрудного кардиопередатчика,  
    35

## **М**

    максимальная частота  
    сердцебиения, 14

меню

PERSONAL (Личные), 12

TIME-DATE (Время - дата), 30

## **Н**

нагрудный кардиопередатчик

замена батареи, 40

надевание, 15

## **О**

общие указания, 37

объединение в пару, 35

очистка устройства, 38

## **П**

параметр

GENERAL (Общие) значения, 11

максимальная частота

сердцебиения, 14

предельные значения частоты

сердцебиения, 25

параметры

GENERAL (Общие), 11

PERSONAL (Личные), 11

подсветка, 33

предельные значения частоты  
сердцебиения, 25

просмотр

итоговая информация о

тренировках, 19

тренировки, 18

## **Р**

Режим TRAINING (Тренировка), 15,  
17

режимов

TRAINING (Тренировка), 17

режим ожидания, 34

режимы

TIME (Время), 30

TRAINING (Тренировка), 15

## **С**

сигнал, 32

повторение, 32

## **Т**

### тренировка

- в процессе тренировки, 18
- итоговая информация о тренировках, 19
- итоговые данные тренировки, 18
- начало тренировки, 17
- сеанс тренировки, 17

## **У**

- удаление царапин, 37
- устранение неполадок, 36
- утилизация устройства, 45

 **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.