

# **SUUNTO t1/t1c**

## **ANVÄNDARGUIDE**

# MODES & VIEWS

## Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

## Training



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

1 Inledning .....	5
2 Komma igång .....	6
2.1 Grundläggande inställningar .....	6
2.2 Lägen och vyer .....	8
2.3 Menynavigering .....	9
3 Göra huvudinställningar .....	11
3.1 Allmänna inställningar .....	11
3.2 Personliga inställningar .....	12
3.2.1 Maximal puls .....	14
4 Använda TRAINING-läge .....	15
4.1 Sätta på sig pulsbältet .....	15
4.2 Starta en träningsession .....	16
4.3 Under träningen .....	17
4.4 Efter träningen .....	18
4.4.1 Visa träningsessioner .....	18
4.4.2 Visa träningstotalsiffror .....	18
4.5 Mäta träningsintensiteten .....	19
5 Använda pulsgränser och -zoner .....	22
5.1 Pulsgränser .....	22
5.2 Pulszoner .....	23
6 Använda TIME-läge .....	26

6.1 Ställa in tid och alternativ tid .....	26
6.2 Ställa in larmet .....	27
7 Allmänna funktioner .....	28
7.1 Bakgrundsbelysning .....	28
7.2 Knapplås .....	28
7.3 Viloläge .....	29
7.4 Bältkod .....	29
8 Felsökning .....	31
9 Skötsel och underhåll .....	32
9.1 Allmänna riktlinjer .....	32
9.2 Ändra längden på armbandet .....	33
9.3 Byta armband .....	33
9.4 Byta batteri i handledsdatorn .....	34
9.5 Byta batteri i bältet .....	35
10 Specifikationer .....	37
10.1 Tekniska specifikationer .....	37
10.2 Varumärke .....	38
10.3 Copyright .....	38
10.4 CE .....	39
10.5 Patentmeddelande .....	39
10.6 Kassering av enheten .....	39

11 Friskrivningsklausul .....	40
11.1 Användarens ansvar .....	40
11.2 Varning .....	40
<b>Register .....</b>	<b>41</b>

# 1 INLEDNING

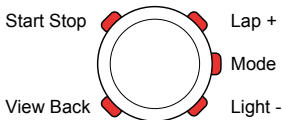
Tack för att du har valt Suunto t1/t1c som träningskompis. Suunto t1/t1c är en högprecisionsmässig pulsmätare som är avsedd att göra din träning så givande och rolig som möjligt.

Suunto t1/t1c erbjuder pulszonträning, precisionsmäter de kalorier du gör av med och lagrar din träningshistorik. Enheten växer med dig i takt med att din kondition förbättras.

## 2 KOMMA IGÅNG


### 2.1 Grundläggande inställningar

Tryck på en valfri knapp för att aktivera din pulsmätare från Suunto. Du kommer att uppmanas att ställa in displayens kontrast, tid och datum samt dina fysiska egenskaper och aktiviteter.



1. Ändra inställningsvärdena med knapparna [Lap +] (Varv +) och [Light -] (Belysning -).
2. Bekräfta och gå till nästa inställning genom att trycka på knappen [Mode] (Läge).
3. Gå vid behov tillbaka till föregående inställning genom att trycka på knappen [View Back] (Visa Föregående).

Meddelandet "settings ok" (inställning ok) visas efter att det sista inställningsvärdet har bekräftats. Du kan nu börja att använda de grundläggande funktionerna för tid- och pulsmätning.

 **OBS:** Din maximala puls räknas som standard ut automatiskt med hjälp av formeln  $210 - (0,65 \times \text{ÅLDER})$

Använd följande klassifikationer för att fastställa din Activity Class (Aktivitetsklass).

### Lätt träning

Välj 1 om du inte regelbundet deltar i fritidsaktiviteter eller tung fysisk aktivitet, utan bara promenerar, tränar lätt etc.

### Fritid

Om du regelbundet deltar i fritidsaktiviteter eller har ett fysiskt arbete och du varje vecka tränar

- mindre än 1 timme, väljer du 2
- mer än 1 timme, väljer du 3.

### Fitness

Om du regelbundet deltar i sporter eller annan fysisk aktivitet och tränar hårt

- mindre än 30 minuter i veckan, väljer du 4
- 30–60 minuter i veckan, väljer du 5
- 1–3 timmar i veckan, väljer du 6
- mer än 3 timmar i veckan, väljer du 7.



## Uthållighets- eller elitträning

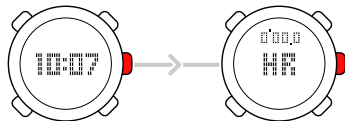
Om du tränar regelbundet eller deltar i idrottstävlingar och du varje vecka tränar

- 5–7 timmar, väljer du 7,5
- 7–9 timmar, väljer du 8
- 9–11 timmar, väljer du 8,5
- 11–13 timmar, väljer du 9
- 13–15 timmar, väljer du 9,5
- mer än 15 timmar, väljer du 10.

## 2.2 Lägen och vyer

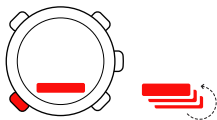
### Lägen

De två huvudsakliga lägena utgörs av **TIME** (TID) och **TRAINING** (TRÄNING). Du byter läge med [Mode] (Läge).



## Vyer

Varje läge består av olika vyer med tilläggsinformation, till exempel dag i **TIME**-läget eller kalorier i **TRAINING**-läget. Du byter vy med [View Back] (Visa Föregående).



Din pulsmätare visas dessutom som en graf på displayens vänstra sida.

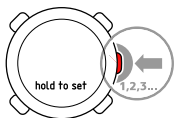
## Knapplås och bakgrundsbelysning

Lås knapparna genom att hålla [Light -] (Belysning -) intryckt. Med en lätt tryckning aktiveras bakgrundsbelysningen.

Du kan fortfarande byta vy och använda bakgrundsbelysningen när knapplåset är aktiverat.

## 2.3 Menynavigering

Gå till menyerna genom att hålla [Mode] (Läge) intryckt.

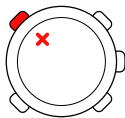
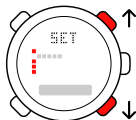


Suunto t1/t1c innehåller en menyuppsättning.

Gå igenom menyerna med hjälp av [Lap +] (Varv +) och [Light -] (Belysning -).

Gå till en inställning och bekräfta ett värde med [Mode] (Läge). Gå tillbaka till föregående inställning med [View Back] (Visa Föregående).

Du kan när som helst avsluta genom att trycka på [Start Stop] (Starta Stoppa). Snabbavslutningen anges med ett "X" på skärmen.



## 3 GÖRA HUVUDINSTÄLLNINGAR

Innan du börjar att träna måste du göra vissa **GENERAL** (allmänna) och **PERSONAL** (personliga) inställningar. När du har gjort dessa inställningar kan du få korrekta mätningar och beräkningar.

Du uppmanas att göra huvudinställningarna första gången du startar enheten (genom att trycka på en valfri knapp). Läs vidare om du vill veta mer om dessa inställningar och hur man ändrar dem. I annat fall kan du gå vidare till nästa kapitel.

### 3.1 Allmänna inställningar

**GENERAL** (allmänna) inställningar omfattar mätenheter, tids- och datumformat samt bruk av knapptoner. Du bör ställa in dessa alternativ efter eget behov.

Inställning	Värde	Beskrivning
tones	on / off	Knapptoner: på eller av
hr	bpm / %	Pulsenheter: slag per minut eller procent av maximal puls
weight	kg / lb	Viktenheter: kilo eller pund
height	cm / ft	Längdenheter: centimeter eller fot
time	12h / 24h	Tidsformat: 12 eller 24 timmar

Inställning	Värde	Beskrivning
date	dd.mm. / mm.dd.	Datumformat: dag-månad eller månad-dag

Så här ändrar du **GENERAL** (allmänna) inställningar:

1. Gå till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddra med [Lap +] tills du ser **GENERAL** (allmänna).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -].
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

## 3.2 Personliga inställningar

Med **PERSONAL** (personliga) inställningar kan du finjustera Suunto-pulsmätaren så att den passar dina fysiska egenskaper och aktiviteter. Eftersom flera beräkningar baseras på dessa inställningar är det viktigt att du ställer in så korrekta värden som möjligt.

Inställning	Värde	Beskrivning
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Vikt i kilo eller pund

Inställning	Värde	Beskrivning
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Längd i centimeter eller fot
act class	1-10	Aktivitetsklass
max hr	100-230	Maximal puls: slag per minut
sex	female / male	Kön: kvinna eller man
birthday	year / month / day	Födelsedatum: år, månad och dag

Så här ändrar du **PERSONAL** (personliga) inställningar:

1. I läget **TIME** går du till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddrar med [Lap +] tills du ser **PERSONAL** (personliga).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -]. Kom ihåg vilka enheter du angav i **GENERAL** (allmänna).
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.



**TIPS:** Väg dig regelbundet och uppdatera värdena i dina inställningar. På så vis går det lättare att beräkna träningen rätt.

### 3.2.1 Maximal puls

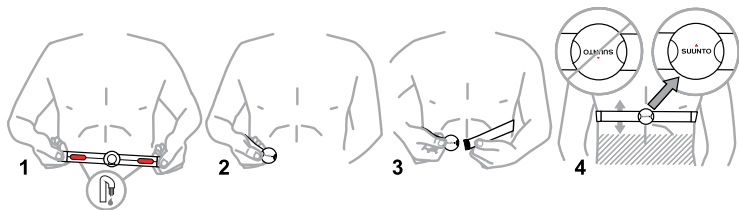
När du har angett ditt födelsedatum ställer enheten automatiskt in maximal puls (**MAX HR**) enligt formeln  $210 - (0,65 \times \text{ÅLDERN})$ . Om du känner till ditt rätta maxvärde bör du använda det.

## 4 ANVÄNDA TRAINING-LÄGE

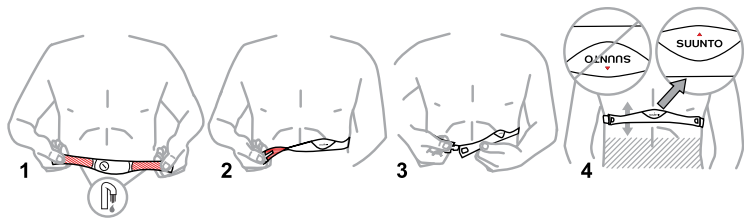
TRAINING-läget hanterar mätningen av alla dina träningsaktiviteter.

### 4.1 Sätta på sig pulsbeltet

Sätt på dig bältet enligt bilderna och gå till **TRAINING**-läget för att börja mäta din puls. Fukta båda kontaktytorna (1) med vatten eller gel innan du sätter på dig bältet. Kontrollera att bältet är centrerat på bröstkorgen.







**⚠️ VARNING:** Om du har en pacemaker, defibrillator eller någon annan implanterad elektronisk enhet använder du pulsbeltet på egen risk. Innan du börjar att använda utrustningen rekommenderar vi att du gör ett konditionstest med Suunto pulsmätare och bälte under överinseende av en läkare. Träning kan medföra vissa risker, speciellt för de som har varit inaktiva en tid. Vi rekommenderar starkt att du rådfrågar en läkare innan du börjar träna regelbundet.

## 4.2 Starta en träningssession

När du går in i läget **TRAINING** (TRÄNING) börjar Suunto-pulsmätaren automatiskt att registrera signaler från ett pulsbelte. När detta är gjort visas din puls på displayen.

## Spela in en träningsession

Spela in din träningsession:

1. Inled träningsessionen genom att trycka på [Start Stop] (Starta Stoppa).
2. När klockan är igång kan du spela in/spara varv genom att trycka på [Lap +] (Varv +).
3. Stoppa klockan genom att trycka på [Start Stop].
4. Håll knappen [Lap +] intryckt för att återställa klockan och nollställa sessionen.

Om din högsta puls överstiger det inställda maxvärdet frågar Suunto-pulsräknaren om du vill uppdatera till det nya maxvärdet när du nollställer sessionen.

## 4.3 Under träningen

I Suunto t1/t1c finns ett antal bild- och ljudindikatorer som hjälper dig med träningen. Sådan information kan vara både användbar och givande.

Nedan ges några förslag på vad du kan göra när du tränar:

- Lås knapparna så att du inte stoppar loggregistreringen av misstag.
- Övergå till genomsnittlig pulsvy för att kontrollera din träningsintensitet.
- Övergå till kalorivyn för att se kalorierna försvinna. Du anar inte hur givande detta kan vara!
- Övergå till tidsvyn för att vara säker på att du kommer hem i tid till middagen.

## 4.4 Efter träningen

### 4.4.1 Visa träningsessioner

Efter träningen kan du kontrollera de data som har registrerats under sessionen. Du kan till exempel se din högsta puls, din genomsnittliga puls, hur många kalorier du har gjort av med etc.

Så här visar du en sammanfattning av din senaste träningsession:

1. Tryck på [Lap +] när du befinner dig i **TRAINING**-läget.
2. Gå igenom sammanfattningen med knapparna [Lap +] och [Light -].
3. Tryck på [Start Stop] eller [View Back] för att avsluta.

### 4.4.2 Visa träningstotalsiffror

Suunto t1/t1c lagrar dina träningsessioner och sammanfattar informationen veckovis och månadsvis.

Följande tidsperioder är tillgängliga:

- **THIS WEEK** (denna vecka): måndag till söndag i den aktuella veckan
- **LAST WEEK** (förra veckan): måndag till söndag i förra veckan
- **THIS MONTH** (denna månad): aktuell månad enligt aktuellt datum
- **LAST MONTH** (förra månaden): föregående månad enligt aktuellt datum

Följande sammanfattning ges för alla tidsperioder:

- **COUNTS** (antal): antal träningsessioner
- **KCAL** (kalorier): totalt antal kalorier du har gjort av med

- **TIME** (tid): total träningstid
- **ZONE 1** (zon 1): procentuell tid som din puls har legat inom zon 1
- **ZONE 2** (zon 2): procentuell tid som din puls har legat inom zon 2
- **ZONE 3** (zon 3): procentuell tid som din puls har legat inom zon 3
- **ABOVE** (över): procentuell tid som din puls har legat över zon 3
- **BELOW** (under): procentuell tid som din puls har legat under zon 1

Så här visar du dina träningstotalsiffror:

1. Tryck på [Lap +] när du befinner dig i **TIME**-läget.
2. Gå igenom tidsperioderna med knapparna [Lap +] och [Light -].
3. Gå igenom sammanfattningen av tidsperioderna med [View Back] och [Mode].
4. Lämna **TOTALS** genom att trycka på [Start Stop].

## 4.5 Mäta träningsintensiteten

Träning med pulsmätare baseras normalt på puls zoner. Hur intensiv träningen blir beror på hur lång tid du ägnar åt de tre zonerna. Alla pulsmätare från Suunto stöder zonträning.

- Zon 1 (60–70 %): en konditionszon som förbättrar grundkonditionen och håller vikten nere.
- Zon 2 (70–80 %): en aerobisk zon som förbättrar den aerobiska konditionen och är lämplig för uthållighetsträning.
- Zon 3 (80–90 %): en tröskelzon som förbättrar din aerobiska och anaerobiska kapacitet samt maxkapaciteten.


Suunto t3d och t4d tillhandahåller ännu mer precis och användbar vägledning i form av en mätning kallad Training Effect. Med den mätningen fastställs en träningssessions effekt på din kondition med hjälp av en enkel skala från 1 till 5.

<b>Training Effect</b>	<b>Resultat</b>	<b>Beskrivning</b>
1.0-1.9	Liten förändring	Förbättrar återhämtningsförmågan och förbättrar även grunduthålligheten under längre sessioner (över en timme). Ger ingen betydande förbättring av den aerobiska förmågan.
2.0-2.9	Bibehåller formen	Bibehåller den aerobiska konditionen. Bygger en grund för hårdare träning längre fram.
3.0-3.9	Förbättrar formen	Förbättrar den aerobiska förmågan om detta upprepas 2–4 gånger i veckan. Inga specifika krav på återhämtning.
4.0-4.9	Förbättrar formen ordentligt	Förbättrar den aerobiska förmågan snabbt om detta upprepas 1–2 gånger i veckan. Kräver 2–3 återhämtningssessioner (TE 1–2) per vecka.
5.0	Tar ut sig	Extremt hög effekt på den aerobiska förmågan om tillfredsställande återhämtning tillåts. Bör inte göras ofta.

Träna med en TE-målnivå (endast Suunto t3d och t4d)

1. Tryck på [View Back] i läget **TRAINING** tills du ser **TE**-vyn.
2. Ändra målnivån genom att hålla [Light -] intryckt när du befinner dig i **TE**-vyn.

Klockan till höger om TE-målvärdet räknar ned för att indikera hur mycket tid du har på dig att nå målet med aktuell puls (träningsintensitet).

 **OBS:** Du kan ändra huvudvyn i **TRAINING**-läget så att den visar aktuell (uppnådd) Training Effect genom att hålla [View Back] intryckt. Upprepa detta för att gå tillbaka till pulsvyn.

# 5 ANVÄNDA PULSGRÄNSER OCH -ZONER

## 5.1 Pulsgränser

Det går lättare att bibehålla rätt intensitet under träningen om du ställer in övre och nedre pulsgränser för dig själv.

I menyn **HR LIMITS** (pulsgränser) kan du välja att ha pulsgränser på eller av, ställa in övre och nedre gränser samt välja att ha pulslarm på eller av.

Inställning	Värde	Beskrivning
hr limits	on / off	Pulsgränsfunktion: på eller av
lower	bpm / %	Nedre pulsgräns: enligt valda enheter i <b>GENERAL</b> (allmänna) inställningar
upper	bpm / %	Övre pulsgräns enligt valda enheter i <b>GENERAL</b> (allmänna) inställningar
alarm	on / off	Larm då en gräns överskrids: på eller av

Så här ändrar du inställningar för **HR LIMITS** (pulsgränser):

1. Gå till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddra med [Lap +] tills du ser **HR LIMITS** (pulsgränser).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -].
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].

4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.



**OBS:** Om gränserna är aktiverade anges pulsgränserna med tankstreck på displayens vänstra kant.

### **Tänkbar verklig situation: Stanna i zonen**

*Om du vill genomföra ett tufft träningspass ställer du in dina pulsgränser så att de överensstämmer med dina zon 3-gränser och aktiverar pulsgränslarmet. Suunto-pulsmätaren larmar då om du springer för långsamt eller för snabbt.*

## **5.2 Pulszoner**


Träning med pulsmätare baseras normalt på pulszoner. Hur intensiv träningen blir beror på hur lång tid du ägnar åt de tre zonerna.

Pulszoner anges som procent av din maxpuls. Zonträning är en etablerad träningsmetod med följande förinställda värden:

- Zon 1 (60–70 %): en konditionszon som förbättrar grundkonditionen och håller vikten nere.
- Zon 2 (70–80 %): en aerobisk zon som förbättrar den aerobiska konditionen och är lämplig för uthållighetsträning.
- Zon 3 (80–90 %): en tröskelzon som förbättrar din aerobiska och anaerobiska kapacitet samt maxkapaciteten.



Om du följer ett personligt träningsprogram där zonträning ingår, ska du ange de värden som definieras i programmet.

 **OBS:** Zonstandardvärdena följer American College of Sports Medicines riktlinjer för konditionsträning.

På menyn **HR ZONES** (PULSZONER) kan du aktivera zonfunktionen, ställa in zongränser och välja att ha signaler på eller av. Om zonfunktionen och signalerna är aktiverade hör du ett ljud när du övergår från en zon till en annan.

Inställning	Värde	Beskrivning
pulszoner	på/av	Pulszonfunktion: på eller av
z1	% - %	Zon 1: övre och undre gräns som procent av maximal puls
z2	%	Zon 2: övre gräns
z3	%	Zon 3: övre gräns
ton	på/av	Zonsignal: på eller av

Så här ändrar du inställningar för **HR ZONES**:

1. Gå till menyn (**SET**) (**STÄLL IN**) och bläddra med [Lap +] (Varv +) tills du ser **HR ZONES**.
2. Ange inställningen med [Mode] (Läge) och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -] (Belysning -).

3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] (Starta Stoppa) för att avsluta.



**TIPS:** Om din puls höjs och sänks kraftigt under träningen, till exempel när du springer i kuperad terräng, bör du följa din genomsnittliga realtidspuls i stället för zongränserna.

## 6 ANVÄNDA TIME-LÄGE

**TIME**-läget har reda på tiden i två tidszoner: primär tid och alternativ tid.

Du kan göra följande inställningar i menyn **TIME-DATE** (tid-datum):

Inställning	Värde	Beskrivning
alarm	on / off	Larmfunktion: på eller av
alarm	hours / minutes	Larmtid: timmar och minuter
time	hours / minutes / seconds	Primär tid: timmar, minuter och sekunder
dual time	hours / minutes	Alternativ tid: timmar och minuter
date	year / month / day	Aktuellt datum: år, månad och dag


### 6.1 Ställa in tid och alternativ tid

Så här ställer du in tiden och en alternativ tid:

1. Gå till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddra med [Lap +] tills du ser **TIME-DATE** (tid-datum).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -].
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

### Tänkbar verklig situation: Veta vad klockan är hemma

*Du reser utomlands och ställer in den andra tiden så att den är densamma som hemma. Den primära tiden är tiden på den plats där du nu befinner dig. Nu vet du alltid den lokala tiden och kan ändå snabbt se vad klockan är hemma.*

 **OBS:** Du bör ställa in den aktuella tiden på den plats där du befinner dig som den primära tiden, eftersom väckarklockan går efter den tiden.

## 6.2 Ställa in larmet

Så här ställer du in larmet:

1. Gå till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddra med [Lap +] tills du ser **TIME-MODE** (tid-läge).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -].
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 för att ställa in larmtiden.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.


### Snooze-larm

Avaktivera larmet genom att trycka på [View Back]. Om du trycker på någon annan knapp aktiverar du snooze-funktionen. Varje snooze-period varar i 5 minuter. Snooze-funktionen kan aktiveras 12 gånger.

# 7 ALLMÄNNA FUNKTIONER

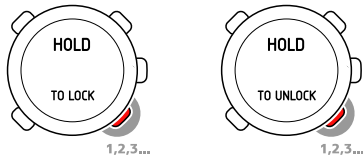
## 7.1 Bakgrundsbelysning

Du aktiverar bakgrundsbelysningen genom att trycka på [Light -] (Belysning -). Bakgrundsbelysningen stängs av automatiskt. Om du vill använda bakgrundsbelysningen när du ändrar inställningar måste du aktivera den först. Bakgrundsbelysningen aktiveras så snart en knapp trycks in. Den här funktionen förblir aktiverad tills du lämnar inställningarna.

 **OBS:** Om du använder bakgrundsbelysningen mycket förkortas batteriets livslängd betydligt. För att spara energi används bakgrundsbelysningen i läget **TRAINING (TRÄNING)**.

## 7.2 Knapplås

Du låser eller låser upp knapparna genom att hålla [Light -] intryckt.



Du kan byta vy och aktivera bakgrundsbelysningen trots att knapparna är låsta.



**TIPS:** Vi rekommenderar att du låser knapparna innan du startar en träningsession eller placerar enheten i en väska inför transport etc.

## 7.3 Viloläge

Du kan aktivera viloläget i Suunto-pulsmätaren för att spara på batteriet eller för att radera lagrad träningshistorik. Personliga inställningar raderas inte.

1. Gå till viloläget genom att hålla [Start Stop], [Lap +], [Light -] och [View Back] intryckta samtidigt.
2. Tryck in vilken knapp som helst för att aktivera enheten på nytt.



**OBS:** De grundläggande inställningarna måste ställas in varje gång som enheten aktiveras på nytt.

## 7.4 Bältkod

I Suunto t1/t1c används kodad överföring för att garantera att avläsningarna på pulsbältet är korrekta.

Så här kontrollerar du din bältkod:

1. Sätt på dig pulsbältet.
2. Gå till **TRAINING**-läget.
3. Håll [View Back] intryckt tills koden visas.

Så här ändrar du din bältkod:

1. Ta ut batteriet ur bältet.
2. Återställ bältet genom att trycka in batteriet i batterifacket med den positiva sidan vänd nedåt.
3. Sätt batteriet rätt och stäng locket.
4. Gå till **TRAINING**-läget.

Gör på samma sätt för att para ihop bältet med Suunto t1/t1c.

## 8 FELSÖKNING

I Suunto t1/t1c används kodad överföring som förhindrar avläsningsstörningar. Konditionsträning nära kraftledningar eller magnetiska/elektroniska enheter kan dock resultera i signalstörningar.

Prova följande om du förlorar signalen:

- Gå ut ur och återvänd till **TRAINING**-läget.
- Kontrollera att du bär bältet på rätt sätt.
- Kontrollera att bältets elektroddelar är fuktade.
- Flytta dig bort från alla tänkbara störningskällor.
- Byt batteri (i bältet och/eller handledsdatorn) om problemet kvarstår.
- Kontrollera koden och para ihop bältet på nytt om meddelandet **CODE NOT FOUND** (koden hittades ej) visas.



# 9 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

## 9.1 Allmänna riktlinjer

För alla Suunto Training-enheter:

- Utför bara de åtgärder som beskrivs i Suunto anvisningar.
- Plocka inte isär eller serva enheten på egen hand.
- Skydda enheten från stötar, hårda och vassa objekt, extrem hetta och långvarig exponering för direkt solljus.
- Förvara enheten i rumstemperatur i en ren och torr miljö.
- Lägg inte enheten där den riskerar att repas av hårda objekt.

### Avlägsna repor

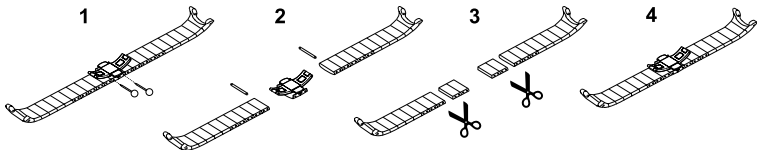
Avlägsna små repor på displayen med Polywatch. Det finns att köpa hos auktoriserade Suunto-handlare, i de flesta klockbutiker och i Suunto webbutik ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).


### Rengöring och kemikalier

Rengör enheten med en fuktig trasa. Använd mild tvål på fläckar som det är svårt att få bort. Använd inte bensin, lösningsmedel, aceton, alkohol, insektsmedel, målarfärg eller andra starka kemikalier på enheten.

## 9.2 Ändra längden på armbandet

Om armbandet har ett spänne kan du ändra längden på armbandet genom att flytta spännet och skära av armbandet som på bilderna.

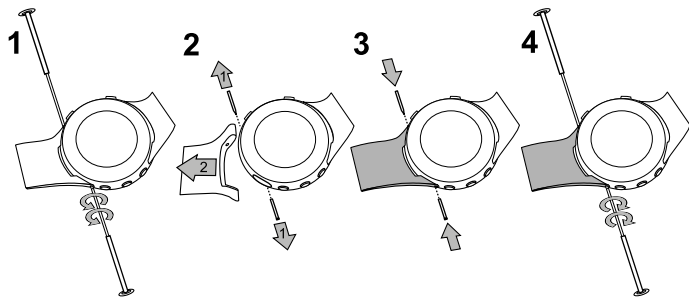


 **TIPS:** Skär bort en bit i taget och testa den nya längden innan du eventuellt skär bort mer.

## 9.3 Byta armband

Du kan använda flera olika armband tillsammans med Suunto-pulsmätare. Besök närmaste återförsäljare eller Suunto webbutik ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)) för att se vad som finns tillgängligt.

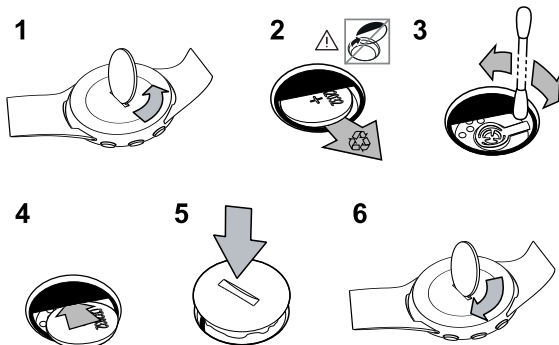
Du byter armband på det sätt som visas på bilderna:




## 9.4 Byta batteri i handledsdatorn

Var mycket försiktig när du byter batteri så att Suunto-pulsmätaren förblir vattentät. Oförsiktigt batteribyte kan medföra att garantin upphör att gälla.

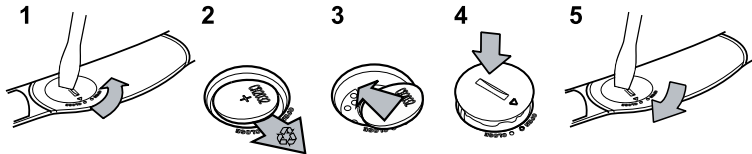
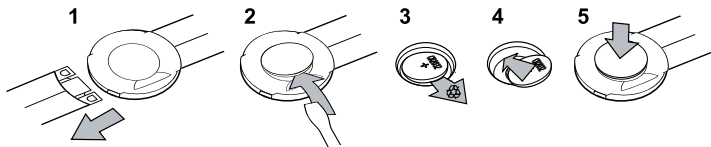
Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:




 **OBS:** Skicka enheten till en auktoriserad Suunto-representant för service om gängorna till batterifacket är skadade.

## 9.5 Byta batteri i bältet

Du byter batteri på det sätt som visas på bilden:



 **OBS:** Vi rekommenderar att du byter hölje och o-ring samtidigt som du byter batteri, så att sändaren förblir ren och vattentät. Nya höljen finns att köpa där du handlar batterier.

# 10 SPECIFIKATIONER

## 10.1 Tekniska specifikationer

### Allmänt

- Driftstemperatur: -20 °C till +60 °C / -20,56 °C till +140 °F
- Förvaringstemperatur: -30 °C till +60 °C / -30,00 °C till +140 °F
- Vikt (enhet): 45/50/65 g (beroende på armbandstyp)
- Vikt (bälte): max. 61 g (beroende på bältyp)
- Vattentäthet (enhet): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Vattentäthet (bälte): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Sändningsfrekvens (enhet/bälte): 5,3 kHz
- Kodning: 29 koder
- Batteri som användaren kan byta ut: (enhet/bälte) 3 V CR2032
- Batteriets livslängd: ungefär ett år vid normal användning (fyra timmars träning med pulsmätare i veckan)

### Loggregistrering

- Maximal varvtid: 99 timmar
- Varv/deltider: 30 per session (logg)
- Upplösning: 0,1 sekund

## **Puls**

- Display: 30 till 240
- Gränser: 30 till 230
- Max för procentuell display: 240

## **10.2 Varumärke**

Suunto och dess produktnamn, varunamn, varumärken och servicemärken, både registrerade och oregistrerade, tillhör Suunto eller respektive tredje part. Med ensamrätt. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Med ensamrätt.

## **10.3 Copyright**

Copyright © Suunto Oy 2007. Med ensamrätt. Det här dokumentet och innehållet i det tillhör Suunto Oy och är enbart avsett att användas av företagets kunder i avsikt att få kunskap och viktig information om hur Suunto-produkterna fungerar. Innehållet får inte användas eller spridas i något annat ändamål och/eller på något annat sätt förmedlas, tillkännages eller reproduceras utan föregående skriftligt tillstånd från Suunto Oy.

Innehållet i detta dokument kan komma att ändras när som helst utan föregående meddelande. Suunto lämnar inga uttryckliga eller underförstådda garantier, och detta omfattar men är inte begränsat till någon garanti om att denna dokumentation är

korrekt, fullständig eller felfri. Den senaste versionen av dokumentet kan hämtas på [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 10.4 CE

CE-märkningen används för att visa att produkten uppfyller kraven i Europeiska unionens EMC-direktiv 89/336/EEG och 99/5/EEG.

## 10.5 Patentmeddelande

Den här produkten skyddas av följande patent, patentansökningar och tillhörande nationella rättigheter: 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 och EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Ytterligare patentansökningar håller på att behandlas.

## 10.6 Kassering av enheten



Enheten ska bortskaffas på lämpligt sätt och hanteras som elektronikskrot. Kasta den inte i soporna. Det går också bra att lämna in enheten till närmaste Suunto-representant.



# 11 FRISKRIVNINGSKLAUSUL

## 11.1 Användarens ansvar

Det här instrumentet är endast avsett för fritidsanvändning. Pulsmätare från Suunto får inte användas för mätningar som kräver professionell eller industriell precision.

## 11.2 Varning

Om du har en pacemaker, defibrillator eller någon annan implanterad elektronisk enhet använder du pulsbältet på egen risk. Innan du börjar att använda utrustningen rekommenderar vi att du gör ett konditionstest med Suunto-pulsmätare och bälte under överinseende av en läkare. Träning kan medföra vissa risker, speciellt för de som har varit inaktiva en tid. Vi rekommenderar starkt att du rådfrågar en läkare innan du börjar träna regelbundet.

# Register

## A

ALLMÄNNA inställningar, 11  
allmänna riktlinjer, 32  
alternativ tid, 26  
avlägsna repor, 32  
ändra längden på armbandet, 33

## B

bakgrundsbelysning, 28  
byta  
    batteri i handledsdatorn, 34  
    bältets batteri, 35  
byta armband, 33  
bältkod, 29

## F

felsökning, 31

## I

inställningar  
    GENERAL (allmänna), 11  
    PERSONAL (personliga), 11

## K

kassering av enheten, 39  
knapplås, 28

## L

larm, 27  
    snooze, 27  
lägen  
    TIME, 26  
    TRAINING, 15  
    TRÄNING, 16

## M

maximal puls, 14

meny

PERSONAL (personliga), 12

TIME-DATE, 26

## **P**

para ihop, 30

PERSONLIGA inställningar, 11

pulsbälte

byta batteri, 35

sätta på sig, 15

pulsgränser, 22

pulszoner, 23

## **R**

rengöra enheten, 32

## **S**

sammanfattning av tränings-session, 18

ställa in

ALLMÄNNA värden, 11

alternativ tid, 26

maximal puls, 14

pulsgränser, 22

pulszoner, 24

tid, 26

## **T**

TRAINING-läge, 15, 16

träning

    sammanfattning av tränings-session,  
    18

    starta en tränings-session, 16

    träningssession, 17

    träningstotalsiffror, 18

    under träningen, 17

träningstotalsiffror, 18

## **V**

viloläge, 29

visa

    träningssessioner, 18

    träningstotalsiffror, 18

 **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.