

SUUNTO t3c

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

REŽIMY A NÁHLEDY

Time (Čas)



- pracovní den/všední den
- datum
- sekundy
- duální čas
- prázdný

Training (Cvičení)



- training effect
- kalorie
- průměrný srdeční rytmus
- čas okruhu
- čas



Speed & Distance (rychlost a vzdálenost)



- vzdálenost
- průměrná rychlost
- maximální rychlost
- čas okruhu
- čas



Poznámka: K dispozici jsou doplňkové náhledy podle spárovaných zařízení.

1 Úvod	5
2 Stanovení hlavních nastavení	6
2.1 Obecná nastavení	6
2.2 Osobní nastavení	8
2.2.1 Activity class (Stupeň výkonnosti)	9
2.2.2 Maximální srdeční rytmus	11
3 Použití režimu TRAINING (CVIČENÍ)	12
3.1 Navlečení pásu snímače	12
3.2 Zahájení cvičení	13
3.3 Během cvičení	14
3.4 Po cvičení	15
3.4.1 Nahlížení cvičebních záznamů	15
3.4.2 Nahlížení cvičebních součtů	16
3.5 Použití Training Effect (Účinnosti cvičení)	17
3.6 Použití hraničních hodnot a pásem srdečního rytmu	20
3.6.1 Hranice srdečního rytmu	20
3.6.2 Pásma srdečního rytmu	22
3.7 Použití intervalů a rozehrátí	24
4 Použití režimu SPEED a DISTANCE (Rychlost a Vzdálenost)	26
4.1 Párování POD	26
4.2 Autolap a rychlostní omezení	27

4.3 Kalibrace POD	30
5 Použití režimu TIME (Čas)	32
5.1 Ke změně času a duálního času:	32
5.2 Nastavení alarmu	33
6 Obecné vlastnosti	35
6.1 Podsvícení	35
6.2 Pojistka tlačítka	35
6.3 Režim spánku	36
6.4 Připojení k PC (volitelné)	36
7 Odstranění závad	37
Párování pásu snímače	37
8 Servis a údržba	38
8.1 Obecná příručka	38
8.2 Úprava délky pásku	39
8.3 Výměna pásků	39
8.4 Výměna baterie v přístroji na zápěstí	40
8.5 Výměna baterie v pásu	41
9 Specifikace	43
9.1 Technické údaje	43
9.2 Trademark	44
9.3 Copyright	44

9.4 CE	45
9.5 ICES	45
9.6 FCC	45
9.7 Registrace patentu	46
9.8 Likvidace přístroje	46
10 Dementi	47
10.1 Odpovědnost uživatele	47
10.2 Varování	47
Index	49

1 ÚVOD

Děkujeme, že jste si zvolili Suunto t3c jako společníka při cvičení. Suunto t3c je velmi přesný snímač srdečního rytmu, navržený tak, aby vaše cvičení bylo co nejvíce přínosné a příjemné.

Suunto t3c zajišťuje cvičení srdečního rytmu, přesně měří spálené kalorie a zaznamenává historii vašich cvičení. Je to zařízení, které může sít s vaší zlepšující se fyzickou kondicí.

Hlavní funkce zahrnují:

- Training Effect (Účinnost cvičení), zdokonalenou variantu k cvičení v určitém rozsahu
- Záznamník, který zachycuje každé jednotlivé cvičení
- Rozšíření funkcí pomocí Suunto POD (Periferní sledovací zařízení)
- Analýza cvičení softwarem Suunto

2 STANOVENÍ HLAVNÍCH NASTAVENÍ

Před zahájením cvičení potřebujete nadefinovat nastavení **GENERAL** (OBECNÉ) a **PERSONAL** (OSOBNÍ). Zajišťují přesná měření a výpočty.

Po aktivaci zařízení potřebujete nejdříve nadefinovat hlavní nastavení (stiskem kteréhokoliv tlačítka). Chcete-li vědět více o těchto nastaveních a jejich úpravě, čtěte dál. V opačném případě můžete přejít do další kapitoly.

2.1 Obecná nastavení

GENERAL (OBECNÁ) nastavení určují jednotky měření, formát času a data jako použitý tón tlačítka. Tato nastavení byste si měli stanovit podle své vlastní volby.

Nastavení	Hodnota	Popis
tones	on / off	Tóny tlačítek: zap. nebo vyp.
hr	bpm / %	Jednotky měření srdečního rytmu: údery za minutu nebo procento max. srdečního rytmu
weight	kg / lb	Jednotky hmotnosti: kilogramy nebo libry
height	cm / ft	Jednotky výšky: centimetry nebo stopy
time	12h / 24h	Formát času: 12 hodinový nebo 24 hodinový
date	dd.mm / mm.dd	Formát datumu: den-měsíc nebo měsíc-den

Nastavení	Hodnota	Popis
save	ask / all	Uložit záznam: dotážete se před uložením nebo uložíte vše
Foot	km/h, /km, mph, /mi	Jednotky Foot POD pro chůzi: kilometry za hodinu, vzdálenost v kilometrech, míle za hodinu nebo vzdálenost v mílích
Bike	km/h, /km, mph, /mi	Jednotky Bike POD na kolo: stejná volba jako pro Foot POD
Gps	km/h, /km, mph, /mi	Jednotky GPS POD: stejná volba jako pro Foot POD

Při změně **GENERAL** (OBECNÁ) nastavení:

1. Vstupte do nabídky (**SET** (NASTAVENÍ)) kteréhokoliv režimu a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud nedosáhnete **GENERAL** (OBECNÉ).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

2.2 Osobní nastavení

Pomocí nastavení **PERSONAL** (OSOBNÍ) naladíte váš snímač srdečního rytmu podle vašich fyzických dispozic a aktivity. Mnohé z výpočtů používají tato nastavení, takže je důležité, abyste hodnoty definovali co nejpřesněji.

Nastavení	Hodnota	Popis
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Hmotnost v kilogramech nebo librách
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Výška v centimetrech nebo stopách
act class	1-10	Activity class (Stupeň výkonnosti)
max hr	100-230	maximální srdeční rytmus: údery za minutu
sex	female / male	Pohlaví: ženské nebo mužské
birthday	year / month / day	Datum narození: rok, měsíc a den

Pro změnu **PERSONAL** (OSOBNÍ) nastavení:

1. V režimu **TIME** (čas) vstupte do nabídky (**SET** (NASTAVENÍ)) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud se nedostanete na **PERSONAL** (OSOBNÍ).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -](Světlo -). Mějte na paměti, že jste jednotky definovali v **GENERAL** (OBECNÉ).

3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.



RADA: Pravidelně se važte a aktualizujte hodnotu vašich nastavení. To napomáhá udržet přesnost cvičebních výpočtů.

2.2.1 Activity class (Stupeň výkonnosti)

Activity class (Stupeň výkonnosti) (**ACT CLASS (STUPEŇ VÝKONNOSTI)**) je hodnocením úrovně vaší aktuální výkonnosti. Ke stanovení vašeho activity class (stupně výkonnosti) použijte následující klasifikace.

Lehká chůze

Jestliže se pravidelně neúčastníte rekreačních sportů nebo nevykonáváte těžkou fyzickou činnost, snad pouze lehkou chůzi nebo nějaká jednoduchá cvičení, použijte 1.

Rekreační

Jestliže se pravidelně neúčastníte rekreačních sportů nebo děláte fyzicky namáhavou práci a vaše týdenní cvičení je:

- méně než 1 hodinu, použijte 2.
- více než 1 hodina, použijte 3.

Fitness

Jestliže pravidelně sportujete nebo se provádíte jiné aktivity a cvičíte intenzivně:

- méně jak 30 minut týdně, použijte 4.
- 30-60 minut týdně, použijte 5.
- 1-3 hodiny týdně, použijte 6.
- více jak 3 hodiny týdně, použijte 7.

Vytrvalostní nebo profesionálně

Jestli pravidelně cvičíte nebo se zúčastňujete soutěžních sportů a vaše týdenní cvičení je:

- 5-7 hodin, použijte 7,5.
- 7-9 hodin, použijte 8.
- 9-11 hodin, použijte 8,5.
- 11-13 hodin, použijte 9.
- 13-15 hodin, použijte 9,5.
- více jak 15 hodiny, použijte 10.



POZNÁMKA: Jestliže cvičíte bez snímače srdečního rytmu Suunto, může dojít ke snížení stupně výkonnosti ACT CLASS (STUPEŇ VÝKONNOSTI), i když

jsste cvičili v popsané úrovni. Proto doporučujeme, abyste cvičili se snímačem srdečního rytmu a zajistili, že vám rozumí a vede vás správně.


Váš Suunto snímač srdečního rytmu zvyšuje nebo snižuje activity class (stupeň výkonnosti) podle historie vašich cvičení. V obou případech budete požádáni o potvrzení změny před úpravou nastavení.

2.2.2 Maximální srdeční rytmus

Po vložení vašeho data narození přístroj automaticky nastaví maximální srdeční rytmus (**MAX HR**) (MAX. SRDEČNÍ RYTMUS) pomocí vzorce $210 - (0,65 \times \text{AGE (VĚK)})$. Pokud chcete znát své skutečné maximum, měli byste použít tuto hodnotu.

3 POUŽITÍ REŽIMU TRAINING (CVIČENÍ)

Režim **TRAINING** (CVIČENÍ) reguluje měření všech vašich cvičebních aktivit.

 **POZNÁMKA:** *I když jak Suunto t3c, tak i pás snímače jsou vodotěsné, radiový signál se nepřenáší ve vodě a tím znemožňuje komunikaci mezi Suunto t3c a pásem snímače.*

3.1 Navlečení pásu snímače

Navlečte si pás podle zobrazení a přepněte do režimu **TRAINING** (CVIČENÍ) k zahájení snímání srdečního rytmu. Zvlhčete obě kontaktní oblasti (1) vodou nebo gelem před vlastním navlečením pásu. Přesvědčete se, že se pás nachází uprostřed prsou.



⚠ UPOZORNĚNÍ: Jestliže máte kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, budete používat snímací plášť na vlastní nebezpečí. Před vlastním použitím doporučujeme test cvičení se snímačem srdečního rytmu a pásem za lékařského dozoru. Cvičení může představovat riziko pro ty, kdo pravidelně necvičí. Důrazně doporučujeme konzultace s lékařem před zahájením vlastního cvičebního programu.

3.2 Zahájení cvičení

Když vložíte **TRAINING** (CVIČENÍ) režim, snímač srdečního rytmu Suunto automaticky vyhledá signály z pásu snímače. Jakmile je najde, zobrazí srdeční rytmus na obrazovce. Vlastní cvičení začíná, když spustíte záznamník a končí jeho zastavením.

Použití záznamníku

Záznamník se zobrazuje v horní části obrazovky. Jak používat záznamník:

Jak používat záznamník:

1. Spustíte svoji cvičební relaci stlačitkem [Start Stop] (Start Stop).
S aktivovaným časovačem můžete přidávat okruhy stiskem [Lap +] (Okruh +).
2. Zastavte časovač stiskem [Start Stop] (Start Stop).
3. Pokračujte další načasovanou relací (okruh) stiskem [Start Stop] (Start Stop).

K vynulování časovače a vymazání relace podržte tlačítko [Lap +] (Okruh +).

 **POZNÁMKA:** Před vynulováním je třeba zastavit záznamník.


Jestliže jste překročili hranici maximálního srdečního rytmu, Suunto snímač vás požádá při mazání relace, zda chcete aktualizovat novou nejvyšší hodnotu.

3.3 Během cvičení

Váš Suunto snímač srdečního rytmu má řadu optických a zvukových indikátorů, které vám napomohou během cvičení. Tyto informace vám mohou být prospěšné a užitečné.

Zde je několik doporučení co dělat během cvičení:

- Blokuje tlačítka, abyste zabránili nenadálému zastavení vašeho záznamníku.
- Přepněte do náhledu průměrného srdečního rytmu pro kontrolu intenzity cvičení.
- Přepněte si do náhledu kalorií a sledujte, jak mizí. Budete možná překvapeni, nakolik je to prospěšné!
- Přepněte do náhledu času, pokud musíte být včas doma na oběd.

 **POZNÁMKA:** Jestliže se nacházíte v režimu **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) a používáte náhled **CHRONO** (CHRONO), zobrazí se vzdálenost

nahoře a celkový čas okruhu (celková doba cvičební relace) ve spodní části obrazovky. Jestliže přepnete do dalšího náhledu, LAPTIME (ČAS OKRUHU), spodní náhled zobrazí aktuální čas na okruh.

3.4 Po cvičení

3.4.1 Nahlížení cvičebních záznamů

Váš Suunto snímač srdečního rytmu může uložit každou cvičební relaci do záznamníku. Dostupnými souhrnnými informacemi za zaznamenané období jsou:

- Dosažená Training Effect (TE) (Účinnost cvičení)
- Průměrná a nejvyšší hodnota srdečního rytmu
- Spálené kalorie
- Časy okruhů
- Čas v hranicích srdečního rytmu, nad a pod nimi

Při použití PODu rychlosti a vzdálenosti se rovněž zaznamená následující informace:

- Celková vzdálenost
- Průměrné tempo (pouze Cadence POD)
- Průměrná a nejvyšší rychlost
- Vzdálenost na okruh
- Průměrná rychlost na okruhu

Pro nahlížení do záznamníku:

1. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop), zatímco se nacházíte v režimu **TIME** (ČAS).
2. Rolujte záznamy pomocí [View Back] (Předchozí náhled) a [Mode] (Režim).
3. Rolujte souhrny v jednotlivých záznamech [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
4. Opusťte **LOG** (ZÁZNAM) stiskem [Start Stop] (Start Stop).



POZNÁMKA: Záznamník ukládá až 15 záznamů. Po dosažení tohoto počtu, každý nový záznam nahrazuje starý záznam. Přístroj vám připomene, abyste si uložili záznamy do PC „LOGS TO PC reminder“ (ZÁZNAMY DO PC k připomenutí), před prvním zaplněním paměti (vyžaduje se PC POD).

3.4.2 Nahlížení cvičebních součtů

Váš Suunto snímač srdečního rytmu může ukládat cvičební relace a sčítat údaje podle týdnů a měsíců.

K dispozici jsou časová období:

- **THIS WEEK** (TENTO TÝDEN): stávající týden, pondělí až neděle
- **LAST WEEK** (MINULÝ TÝDEN): předchozí období pondělí až neděle
- Měsíc (název měsíce v angličtině): aktuální měsíc a předchozích pět měsíců

Dostupné souhrnné informace za časové období jsou:

- Součty účinnosti cvičení
- Počet cvičebních relací

- Celkový cvičební čas
- Celkové vzdálenosti podle typu POD
- Spálené kalorie celkem

K nahlížení cvičebních součtů:

1. Stiskněte [Lap +] (Okruh +) zatímco se nacházíte v režimu **TIME** (čas).
2. Rolujte časovými obdobími pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Rolujte souhrny za časové období pomocí [View Back] (Předchozí náhled) a **MODE** (režim).
4. Opusťte **TOTALS** (SOUČTY) stiskem [Start Stop] (Start Stop).


3.5 Použití Training Effect (Účinnosti cvičení)


Training Effect (TE) je jedinečnou funkcí Suunto snímače srdečního rytmu, která měří skutečný účinek tréninku na vaši fyzickou kondici. Pomocí Training Effect (Účinnosti cvičení) se můžete ujistit, že vaše tréninky mají zamýšlený účinek.

Existuje výrazný rozdíl mezi pásmem srdečního rytmu (dočasná intenzita cvičení) a Training Effect (Účinnost cvičení) (celkové tréninkové zatížení). V cvičebním

pásmu se pokuste udržet srdeční rytmus na určité úrovni po celou dobu tréninku. U Training Effect pouze potřebujete dosáhnout požadovaného cíle během cvičení.

Training Effect (Účinnost cvičení)	Výsledek	Popis
1.0-1.9	Méně závažný	Zvyšuje schopnost regenerace; při delších cvičeních (více jak hodina) rovněž zlepšuje základní odolnost. Nemá výraznější vliv na aerobní výkonnost.
2.0-2.9	Udržení kondice	Zlepšuje aerobní kondici. Tvoří základ pro budoucí náročnější cvičení.
3.0-3.9	Zlepšení kondice	Zlepšuje aerobní výkonnost, pokud se provádí 2-4 krát za týden. Bez zvláštních požadavků na regeneraci.
4.0-4.9	Výrazné zlepšení kondice	Rychle zlepšuje aerobní výkonnost, pokud se provádí 1-2 krát za týden. Vyžaduje dvě 2-3 regenerační relace (TE 1-2) za týden.
5.0	Překročení	Extrémně vysoký účinek na aerobní výkonnost při dostatečné regeneraci; nemělo by se provádět často.

 **POZNÁMKA:** Je důležité mít na paměti, že číselné hodnoty TE neznamenaají, že cvičení s nižší číselnou hodnotou je snad horší nebo méně významné než cvičení s vysokou hodnotou. Obě jsou nezbytné pro vyvážené cvičení.


 **RADA:** Training Effect je zdokonalená funkce a může mnoha směrech pomoci. Více podrobností o TE lze najít v cvičební příručce Suunto Training Guide, kterou lze stáhnout na suunto.com/training.

Úroveň TE (ÚČINNOST CVIČENÍ) se zobrazuje jako náhled v režimu **TRAINING** (cvičení). Tento náhled rovněž ukazuje, kolik času zbývá (při stávající intenzitě cvičení) k dosažení další úrovně TE (ÚČINNOST CVIČENÍ). Časovač s odečtem se aktualizuje aktuálně podle změn intenzity cvičení.

Můžete udržovat úroveň TE nebo nastavit určitý cíl před zahájením vlastního cvičení.

Pro nastavení Training Effect (Účinnosti cvičení):

1. Přepněte do náhledu Training Effect v režimu **TRAINING** (CVIČENÍ).
2. Podržte tlačítko [Light -] (Světlo -) ke zvýšení hodnoty TE pro splnění vašeho cíle.
3. Spusťte záznamník.

 **POZNÁMKA:** Při náhledu Training Effect (Účinnosti cvičení) nemůžete blokovat tlačítka. K jejich zajištění přepněte do jiného náhledu (poté přepněte do požadovaných náhledů).



Technologii analýzy srdečního rytmu vytvářející Training Effect zajišťuje a podporuje firma Firstbeat Technologies Ltd.

3.6 Použití hraničních hodnot a pásem srdečního rytmu

Nastavení hraničních hodnot a pásem srdečního rytmu jsou definována v nastaveních režimu TRAINING.

3.6.1 Hranice srdečního rytmu

Nastavení nejvyšší a nejnižší hranice srdečního rytmu vám pomůže udržet správnou intenzitu vašeho cvičení.


V nabídce **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU) můžete nastavit zapnutí nebo vypnutí hranic srdečního rytmu, definovat horní a spodní hranici a zapnout nebo vypnout výstrahu.

Nastavení	Hodnota	Popis
hr limits	on / off	Funkce hranic srdečního rytmu: zap. nebo vyp.

Nastavení	Hodnota	Popis
lower	bpm / %	Spodní hranice srdečního rytmu: podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)
upper	bpm / %	Horní hranice srdečního rytmu podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)
alarm	on / off	Mimo hranice výstrahy: zap. nebo vyp.

Pro změnu nastavení **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU):

1. Vstupte do nabídky (**SET** (NASTAVENÍ)) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud nedosáhnete **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

 **POZNÁMKA:** Hraniční limity srdečního rytmu se zobrazují s pomlčkami na levém vnějším obvodu displeje po jejich aktivaci.

Pravděpodobná životní situace: Pohyb v pásnu


Dnes si chcete dobře, ale usilovně zacvičit, proto nastavte hranice srdečního rytmu shodné s hranicemi pro pásno 3 a zapněte funkci výstrahy. Snímač srdečního rytmu vás upozorní, když půjdete příliš pomalu nebo cvičit příliš usilovně!

3.6.2 Pásma srdečního rytmu

Pásma srdečního rytmu se definují jako max. srdeční rytmus vyjádřený v procentech. Cvičení v pásnu je zavedená tréninková metoda, takže přednastavené počáteční hodnoty jsou následující:

- Pásno 1 (60-70%): pásno fitness; zvyšuje základní tělesnou kondici a je dobré k regulaci hmotnosti.
- Pásno 2 (70-80%): aerobní pásno; zvyšuje aerobní výkonnost a je vhodné jako vytrvalostní cvičení.
- Pásno 3 (80-90%): prahové pásno; zvyšuje aerobní anaerobní kapacitu a je vhodné k dosahování vrcholných výkonů.

Pokud se řídíte osobním cvičebním programem, který používá cvičení v pásnu, vložte hodnoty stanovené tímto programem.

 **POZNÁMKA:** *Výchozí hodnoty pásma se řídí pokyny americké Univerzity sportovního lékařství pro předepisování cvičení.*

V nabídce **HR ZONES** (PÁSMO SRDEČNÍHO RYTMU) můžete funkci pásma, stanovovat hranice pásma a vypínat nebo zapínat tóny. Když se zapne funkce

pásem a tónů, přístroj vás upozorní pípnutím, že přecházíte z jednoho pásma do druhého.

Nastavení	Hodnota	Popis
hr zones	on / off	Funkce pásma srdečního rytmu: zap. nebo vyp.
z1	% - %	Pásmo 1: horní a spodní hranice v procentech maximálního srdečního rytmu
z2	%	Pásmo 2: horní hranice
z3	%	Pásmo 3: horní hranice
tone	on / off	Tón pásma: zap. nebo vyp.

Při změně nastavení **HR ZONES (PÁSMO SRDEČNÍHO RYTMU)**:

1. Vstupte do nabídky (**SET (NASTAVENÍ)**) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud nedosáhnete **HR ZONES (PÁSMO SRDEČNÍHO RYTMU)**.
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode].
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.



RADA: Jestliže se srdeční rytmus výrazně liší v průběhu cvičení, např. když běháte v hornatém terénu, je následně váš aktuální průměrný srdeční rytmus lepším vodítkem než hranice pásem.

3.7 Použití intervalů a rozehřátí

Snímač srdečního rytmu podporuje intervalové cvičení, cvičení s alternativními dobami velké námahy a regenerace. Ke stanovení různých dob trvání intervalů použijte **INT1** (INTERVAL1), **INT2** (INTERVAL2). Můžete rovněž stanovit dobu rozcvičení. To lze použít s aktivovanými intervaly i bez nich.

Když použijete intervaly a rozcvičení, můžete je nahlížet na odečítacím časovači v režimu **TRAINING** (cvičení). Použijte tento náhled ke sledování času, který vám zbývá pro aktuální interval. Jakmile jste zahájili cvičení, odečítací časovač se automaticky resetuje po uplynutí intervalu.


Pokud cvičíte s intervaly, **INT1** (INTERVAL1), **INT2** (INTERVAL2) nebo **WARM** (ROZCVIČENÍ) se zobrazuje před dobou odečítání a udává, ve kterém intervalu se nacházíte. Ukazatel okruhů na obrazovce vám napoví, kolik intervalů jste udělali, např. int1 (okruh1), int2 (okruh2), int1 (okruh3), int2 (okruh4) apod.

Nastavení	Hodnota	Popis
int1	on / off	Interval 1: zap. nebo vyp.
int1	0'00	Doba trvání intervalu 1: minuty a sekundy

Nastavení	Hodnota	Popis
int2	on / off	Interval 2: zap. nebo vyp.
int2	0'00	Doba trvání intervalu 2: minuty a sekundy
warm	on / off	Doba rozcvičení: zap. nebo vyp.
warm	0'00	Doba trvání rozcvičení: minuty a sekundy

Při změně nastavení intervalu a doby rozcvičení:

1. V režimu **TRAINING** (cvičení) vstupte do nabídky (**SET (NASTAVENÍ)**) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud se nedostanete na **INTERVAL (INTERVAL)**.
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

 **RADA:** Jestliže chcete použít intervaly se stejnou dobou pro cvičení a odpočinek, stačí pouze aktivovat a definovat interval jedna (**INT1 (INTERVAL1)**). Snímač srdečního rytmu použije tento čas pro každý okruh (interval).

4 POUŽITÍ REŽIMU SPEED A DISTANCE (RYCHLOST A VZDÁLENOST)

Režim **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) je dostupný po spárování POD rychlosti a vzdálenosti se snímačem srdečního rytmu Suunto.


4.1 Párování POD


Pro použití režimu **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) potřebujete nejdříve spárovat snímač srdečního rytmu s POD Suunto.

Pro spárování POD:

1. V režimu **TRAINING** (cvičení), vstupte do nabídky (**SET (NASTAVENÍ)**) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud nedosáhnete **PAIR A POD (SPÁROVAT POD)**.
2. Stiskněte [Mode] (Režim), abyste se dostali do prvního nastavení a zvolte typ PODu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Stiskněte [Mode] (Režim) k aktivaci párování.
4. Zapněte POD, přičemž se zobrazuje hlášení **TURN ON (ZAPNUTO)**.


Stejný postup použijte pro párování snímače pásu srdečního rytmu.

 **POZNÁMKA:** Před opětovným spárováním PODu nebo pásu, musíte nejdříve resetovat přístroj vyjmutím baterie a jejím uložením v obrácené poloze (pól + dolů). Poté ji opět vraťte do původní polohy.

 **RADA:** Jestliže jste párovali Cadence POD, můžete přepínat mezi rychlostí a tempem jako hlavním náhledem v režimu **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) podržením tlačítka [View Back] (Předchozí náhled).

4.2 Autolap a rychlostní omezení

S vlastností autolapu můžete stanovit okruh podle vzdálenosti, ne podle času (intervalové cvičení). Po aktivaci autolapu (a rychlosti a vzdálenosti POD), ukazuje snímač srdečního rytmu celkovou vzdálenost, průměrnou rychlost jednoho okruhu a čas každého okruhu.

 **POZNÁMKA:** Při použití funkce autolapu je velmi důležité přesně kalibrovat rychlost a vzdálenost POD.


Nastavení	Hodnota	Popis
autolap	on / off	Funkce autolapu: zap. nebo vyp.

Nastavení	Hodnota	Popis
dist.	0000	Vzdálenost: vzdálenost okruhu podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)

Při změně nastavení autolapu:

1. V režimu **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) vstupte do nabídky (**SET (NASTAVENÍ)**) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud se nedostanete na **AUTOLAP (AUTOLAP)**.
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

Stejně jako hranice srdečního rytmu můžete spustit funkci omezení rychlosti a stanovit pro sebe horní a spodní hranici rychlosti.

 **RADA:** To zahrnuje funkci *autopause* (automatické pauzy), která po aktivaci zastaví vaše cvičení, je-li příliš pomalé při použití Suunto PODu rychlosti a vzdálenosti. Cvičení se zahájí po zvýšení rychlosti.

Pravděpodobná životní situace: Trénink v městských ulicích

Autopause (Automatická pauza) se hodí jízdě na kole nebo běhu městskými ulicemi. Pomocí autopause (automatické pauzy) můžete ze záznamu vpustit veškerý čas, který jste strávili při čekání na křižovatkách.

Nastavení	Hodnota	Popis
limits	on / off	Funkce omezení: zap. nebo vyp.
lower	00,0	nejnižší rychlost: podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)
upper	00.0	Nejvyšší rychlost: podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)
pause	on / off	Funkce autopause (automatické pauzy): zap./vyp.

Při změně nastavení povolené rychlosti a pauzy:

1. V režimu **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) vstupte do nabídky (**SET (NASTAVENÍ)**) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud se nedostanete na **SPEED (RYCHLOST)**.
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).


3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

4.3 Kalibrace POD

Suunto POD, které měří rychlost a vzdálenosti vyžaduje kalibraci, aby poskytovalo přesné údaje. Postup kalibrace je odlišný pro každý typ POD a vyžaduje prostudování podrobných informací v uživatelské příručce POD.

Jednoduchým způsobem jak provést rychlou kalibraci je běžet nebo jet na kole známou vzdálenost pomocí POD.

1. Spárujte a aktivujte váš POD.
2. Spusťte záznamník.
3. Projděte známou vzdálenost.
4. Zastavte záznamník.
5. Vstupte do nabídky **CALIBRATE** (KALIBROVAT).
6. Zvolte typ POD type a nahraďte měřenou vzdálenost aktuální (známou) vzdáleností.

 **RADA:** GPS POD je uvedena v seznamu nabídky **CALIBRATE** (KALIBROVAT), ale kalibrace nemá žádný vliv na GPS POD. Toto kalibrační nastavení použijte, jestliže chcete např. dva Bike PODy pro různé typy kol. Jeden z nich můžete

párovat jako GPS POD a kalibrovat stejným způsobem jako byste provedli u typu Bike POD.

5 POUŽITÍ REŽIMU TIME (ČAS)

Režim **TIME** (ČAS) reguluje čas během dne ve dvou časových pásmech: hlavní čas a duální čas.

V nabídce **ALARM** (ALARM), **TIME** (ČAS) a **DATE** (DATUM) máte následující nastavení:

Nastavení	Hodnota	Popis
alarm	on / off	Funkce výstrahy: zap. nebo vyp.
alarm	00:00	Čas výstrahy: hodiny a minuty
time	hours / minutes / seconds	Hlavní čas: hodiny, minuty a sekundy
dual time	hours / minutes	Duální čas: hodiny a minuty
date	year / month / day	Aktuální datum: rok, měsíc a den

5.1 Ke změně času a duálního času:


Ke změně času a duálního času:

1. V režimu **TIME** (čas) vstupte do nabídky (**SET** (NASTAVENÍ)) a rolujte [Lap +] (Okruh -), dokud se nedostanete na **TIME** (ČAS).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).

3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

Pravděpodobná životní situace: Znalost domácího času

Cestujete do zahraničí a nastavujete domácí čas. Hlavním časovým údajem bude čas ve stávající lokaci. Nyní budete vždy informováni o místním času a můžete rychle ověřit, jaký čas je u vás doma.

 **POZNÁMKA:** *Doporučujeme nastavit čas ve vaší současné lokaci jako hlavní čas, protože hodiny pracují podle hlavního času.*

5.2 Nastavení alarmu

Pro nastavení alarmu:

1. V režimu **TIME** (čas) vstupte do nabídky (**SET (NASTAVENÍ)**) a rolujte na **ALARM (ALARM)** pomocí tlačítka [Light -] (Světlo -).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).

4. Pro nastavení času alarmu, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.


Pohotovostní režim alarmu

Deaktivujte alarm stiskem [View Back] (Předchozí náhled). Stiskem libovolného tlačítka se aktivuje funkce pohotovostního režimu alarmu. Každý takový režim trvá 5 minut. Tuto funkci lze aktivovat dvanáctkrát.

6 OBECNÉ VLASTNOSTI

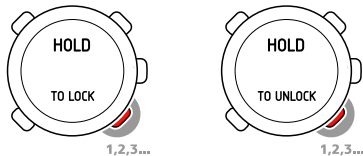
6.1 Podsvícení

Podsvícení aktivujete [Light -] (Světlo -). Podsvícení se vypíná automaticky. Jestliže chcete použít podsvícení při změně nastavení, je nutná jeho aktivace před vlastním vložením nastavení. Podsvícení se obnovuje každým stiskem tlačítka. Tato funkce zůstává v činnosti, dokud neukončíte nastavení.

 **POZNÁMKA:** *Intenzivní využívání tohoto podsvícení výrazně snižuje životnost baterie.*

6.2 Pojistka tlačítka

V každém režimu můžete zajistit a odjistit tlačítka podržením [Light -] (Světlo -).



I u zajištěných tlačítek můžete stále měnit náhledy a zapínat podsvícení.



RADA: *Doporučujeme zajišťovat tlačítka např. po zahájení nové cvičební relace nebo po uložení přístroje do cestovního vaku.*

6.3 Režim spánku

Snímač srdečního rytmu Suunto můžete rovněž uvést do režimu spánku a tím prodloužit životnost baterie. nebo vymazat zaznamenanou historii cvičení. Osobní nastavení se nevymažou.

1. Pro spuštění režimu spánku stiskněte současně [Start Stop] (Start Stop), [Lap +] (Okruh +), [Light -] (Světlo -) a [View Back] (Předchozí náhled).
2. Zařízení aktivujte opětovným stiskem libovolného tlačítka.



POZNÁMKA: *Základní nastavení se mají obnovovat při každé opětovné aktivaci přístroje.*

6.4 Připojení k PC (volitelné)

Jestliže chcete provést podrobnější dlouhodobou analýzu, použijte Suunto Training Manager nebo Training Manager Lite. S tímto softwarem můžete důkladně sledovat čísla, statistiky a grafická znázornění vašich cvičebních relací.

Ke stažení vašich záznamů do PC musíte zakoupit Suunto PC POD. Suunto PC POD umožňuje souběžné aktuální sledování až tří osob na jednotlivém počítači.

7 ODSTRANĚNÍ ZÁVAD

Váš Suunto snímač srdečního rytmu využívá vysokofrekvenční přenos, aby se zamezilo rušení při snímání. Přesto cvičení poblíž nadzemního elektrického vedení nebo magnetických či elektronických zařízení může způsobit rušení signálu.

Pokud jste ztratili signál, zkuste následující:

- Ukončete znovu zaveďte režim **TRAINING** (CVIČENÍ).
- Zkontrolujte, zda máte správně upevněný pás.
- Zkontrolujte, zda jsou navlhčená místa kolem elektrod.
- Odstraňte všechny případné zdroje rušení.
- Vyměňte baterii (pásu nebo na zápěstí), pokud problémy přetrvávají.

Párování pásu snímače

Pokud vyměňujete baterii pásu nebo máte potíže s příjmem signálu, budete muset spárovat pás se snímačem srdečního rytmu Suunto.

Při párování pásu:

1. Vyjměte baterii pásu.
2. Resetujte pás vložením (nové) baterie pólem + dolů.
3. Ve snímači Suunto jděte do nabídky **PAIR A POD** (PÁROVAT POD) a zvolte **HR BELT** (PÁS SNÍMAČE).
4. Vložte baterii pólem + nahoru a zavřete kryt.

Stejný postup lze použít, pokud zjistíte problémy s příjmem signálu POD Suunto.

8 SERVIS A ÚDRŽBA

8.1 Obecná příručka

Pro všechna cvičební zařízení Suunto:

- Provádějte pouze postupy popsané v příručkách Suunto.
- Nedemontujte a neopravujte přístroj vlastními silami.
- Chraňte přístroj před nárazy, těžkými a ostrými předměty, nadměrným horkem a nevystavujte je dlouhodobému účinku přímého slunečního záření.
- Skladujte přístroj v čistém a suchém prostředí při pokojové teplotě.
- Neskladujte přístroj v místech, kde by mohlo dojít k jejich poškrábání tvrdými předměty.

Odstranění škrábanců

K odstranění malých škrábanců na obrazovce používejte Polywatch. Je k dostání u autorizovaných prodejců Suunto, ve většině hodinářství a v internetovém obchodě Suunto (shop.suunto.com).

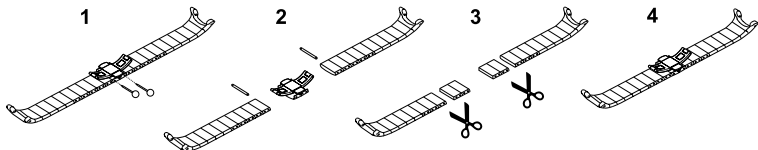
Obrazovku lze chránit proti poškrábání ochranným plastovým krytem.


Čištění a chemikálie

Přístroj čistěte vlhkým hadříkem. Na odolné skvrny použijte mýdlo. Nepoužívejte benzín, ředidla, aceton, alkohol, insekticidy, barvu nebo další silné chemikálie.

8.2 Úprava délky pásku

Jestliže máte pásek s jazýčkovou sponou, můžete upravit délku pásku sejmutím spony a uříznout jeho délku podle zobrazení.

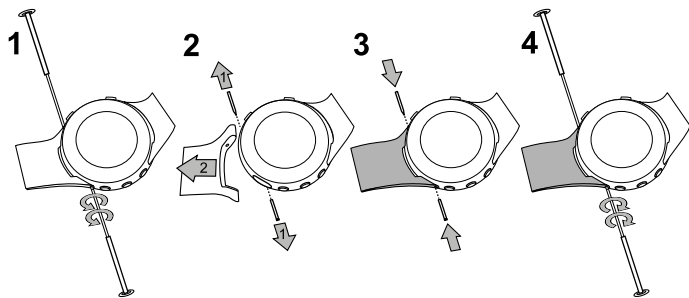


 **RADA:** Povolte a ověřte novou délku, zda jste ho neuvolnili příliš.

8.3 Výměna pásků

Pro snímač srdečního rytmu Suunto je k dispozici řada různých pásků. Navštivte internetový obchod Suunto (shop.suunto.com) a vyhledejte, co je dostupné.

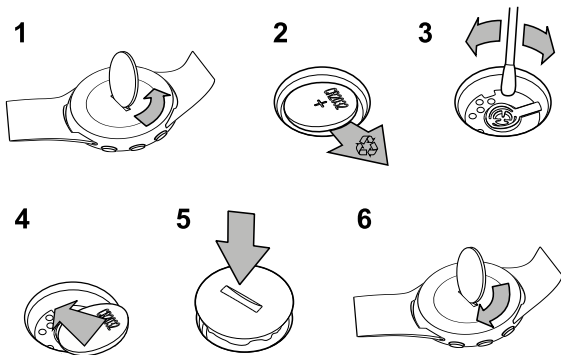
Vyměňte si nový pásek podle zobrazení:




8.4 Výměna baterie v přístroji na zápěstí

Baterii vyměňujte velmi opatrně, aby jste zajistili vodotěsnost vašeho snímače srdečního rytmu. Nedbalá výměna může mít za následek zrušení záruky.

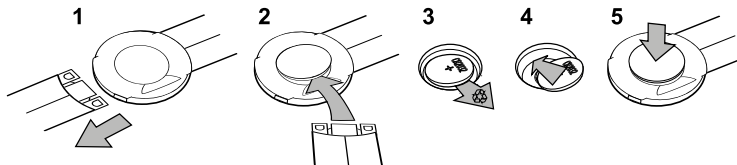
Při výměně baterie postupujte dle následujícího zobrazení:




 **POZNÁMKA:** Jestliže jsou poškozené závity krytu, zašlete prosím přístroj autorizovanému servisnímu zástupci firmy Suunto.

8.5 Výměna baterie v pásu

Při výměně baterie postupujte dle následujícího zobrazení:



 **POZNÁMKA:** Doporučujeme výměnu krytu a těsnicí kroužek společně s baterií k zajištění čistoty a vodotěsnost snímače. K bateriím jsou dostupné i výměnné kryty.

9 SPECIFIKACE

9.1 Technické údaje

Obecné

- Provozní teplota: -20 °C do +60 °C
- Skladovací teplota: -30 °C do +60 °C
- Hmotnost (přístroje): 45 g / 50 g / 65 g (v závislosti na typu pásu)
- Hmotnost (pás): max. 61 g (v závislosti na typu pásu)
- Odolnost vůči vodě (přístroj): 30 m (ISO 2281)
- Odolnost vůči vodě (pás): 20 m (ISO 2281)
- Přenosová frekvence: 2,465 GHz Suunto ANT kompatibilní
- Dosah přenosu: do 10 m
- Vyměnitelná baterie: (přístroj / pás) 3V CR2032

záznamník

- Maximální čas okruhu: 99 hodin
- Čas na okruh/dělený čas: 50 na relaci (záznam)
- Rozlišení: 0,1 sekundy

Srdeční rytmus

- Zobrazení: 30 až 240

- Hraniční hodnoty: 30 až 230
- Maximální procento k zobrazení: 240

9.2 Trademark

Suunto a názvy jeho výrobků, obchodní názvy, ochranné známky a provozní názvy ať již registrované či neregistrované jsou chráněny firmou Suunto nebo majiteli příslušných třetích stran. Všechna práva vyhrazena.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat jsou registrované nebo neregistrované obchodní značky firmy Firstbeat Technologies Ltd. Všechna práva vyhrazena.

9.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Všechna práva vyhrazena. Tento dokument a jeho obsah jsou majetkem firmy Suunto Oy a jsou určeny výhradně pro vybavení zákazníků znalostmi a informacemi, týkajícími se používání jejich výrobků. Jeho obsah nelze používat nebo rozšiřovat pro jiné účely nebo jinak sdělovat, zpřístupňovat nebo rozmnožovat bez předchozího písemného souhlasu firmy Suunto Oy.

Obsah tohoto dokumentu podléhá kdykoliv změně bez upozornění. Firma Suunto neposkytne žádné záruky, ať již vyslovené nebo mlčky předpokládané včetně, ale bez omezení, na výstižnost, úplnost nebo bezchybnost této dokumentace. Nejnovější verzi této dokumentace lze stáhnout na www.suunto.com.

9.4 CE

Značka CE se používá k označení shody s EMC směrnicemi EU č. 89/336/EEC a 99/5/EEC

9.5 ICES

Tento digitální přístroj Třídy [B] je ve shodě s Kanadskou normou ICES-003.

9.6 FCC

Toto zařízení je v souladu s částí 15 omezení FCC pro digitální zařízení typu B. Toto zařízení vytváří, používá a může vyzařovat vysokofrekvenční energii a při nedodržení těchto pokynů při instalaci a použití může zapříčinit škodlivé rušení radiokomunikací. Nelze zaručit, že se toto rušení neprojeví v určitém jednotlivém případě. Jestliže toto zařízení škodlivě ruší jiná zařízení, pokuste se tyto potíže řešit jeho přemístěním.

Pokud nemůžete sami odstranit vzniklý problém, konzultujte ho s autorizovaným prodejcem firmy Suunto nebo jiným kvalifikovaným servisním technikem. Provoz podléhá následujícím podmínkám:

- Toto zařízení nemůže způsobovat škodlivé rušení.
- Toto zařízení musí pohlcovat veškerá přijímaná rušení včetně rušení, která mohou nepříznivě ovlivnit jeho funkci

Opravy by měli provádět oprávnění servisní technici firmy Suunto. Neoprávněné opravy mají za následek zrušení záruky.

Tento výrobek je testován na shodu se standardy FCC. Pro použití v domácnosti nebo kancelářské použití.

UPOZORNĚNÍ FCC: *Změny a úpravy výslovně neodsouhlasené firmou Suunto Oy by mohly zrušit vaše oprávnění k provozu tohoto zařízení podle předpisů FCC.*

9.7 Registrace patentu

Teto výrobek je chráněn následujícím, patentem a patentovými přihláškami a jejich odpovídajícími národními právy: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 a EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Byly podány dodatečné patentové přihlášky.

9.8 Likvidace přístroje



Zařízení likvidujte náležitým způsobem jako elektronický odpad. Nevhazujte ho do domovního odpadu. Na požádání můžete vrátit vaše zařízení nejbližšímu zástupci firmy Suunto.

10 DEMENTI

10.1 Odpovědnost uživatele

Tento přístroj je určený pouze pro rekreační účely. Suunto snímače srdečního rytmu nelze používat k měřením, která vyžadují profesní přesnost a nesmí nahrazovat laboratorní měření.

10.2 Varování

Jestliže máte kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, budete používat snímací plášť na vlastní nebezpečí. Před vlastním použitím doporučujeme test cvičení se snímačem srdečního rytmu a pásem za lékařského dozoru. Cvičení může představovat riziko pro ty, kdo pravidelně necvičí. Důrazně doporučujeme konzultace s lékařem před zahájením vlastního cvičebního programu.

Index

A

activity class (stupeň výkonnosti), 9
alarm, 33
 dřítmat, 33

C

cvičení
 zahájení cvičení, 13
 záznamník, 13
čištění přístroje, 38

G

GENERAL (OBECNÉ) nastavení, 6

H

hranice srdečního rytmu, 20

I

interval, 24

K

kalibrovat, 30

L

likvidace přístroje, 46

M

maximální srdeční rytmus, 11

N

nabídka

 ALARM, 32
 AUTOLAP, 27
 ČAS, 32
 DATUM, 32
 OBECNÉ, 6
 OSOBNÍ, 8
 SPEED (RYCHLOST), 28

nastavení

activity class (stupeň výkonnosti), 9
GENERAL (OBECNÉ), 6
hranice srdečního rytmu, 20
maximální srdeční rytmus, 11
pásma srdečního rytmu, 22
PERSONAL (OSOBNÍ), 6

O

obecná příručka, 38
odstranění škrábanců, 38

P

párovat, 26, 37
pásma srdečního rytmu, 22
pás snímače
 navlečení, 12
 výměna baterie, 41
PERSONAL (OSOBNÍ) nastavení, 6
podsvícení, 35
pojistka tlačítka, 35

R

režim spánku, 36

Režim TRAINING, 12
Režim TRAINING (CVIČENÍ), 13
režimy
 ČAS, 32
 RYCHLOST A VZDÁLENOST, 26
 TRAINING (CVIČENÍ), 12, 13
rozcvičení se, 24

S

součty, 16

T

Training Effect (Účinnost cvičení), 17

U

úprava délky pásku, 39

V

výměna
 baterie pásu, 41
 baterie v přístroji na zápěstí, 40
výměna pásku, 39

Z

záznamník, 13, 15

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPALVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務, SUUNTO KLIENDITEENINDUS, СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ SUUNTO, SUUNTO 고객 서비스, SLUŽBA ZÁKAZNÍKŮM firmy SUUNTO



Global helpdesk

Suunto USA

Suunto Canada

Suunto website

+358 2 284 11 60

+1 (800) 543-9124

+ 1 (800) 776-7770

www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007, 2/2008, 6/2008, 9/2009.
All rights reserved.