

SV

SUUNTO
t6

ANVÄNDARHANDBOK


SUUNTO

KUNDSERVICE, KONTAKTER

Global Help Desk	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel. +1 (800) 543-9124
Canada	Tel. +1 (800) 776-7770
Suuntos webbplats	www.suunto.com

COPYRIGHT

Denna publikation och dess innehåll tillhör Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6 och deras logotyper är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

Även om vi har gjort allt vad vi har kunnat för att informationen i denna dokumentation ska vara såväl uttömmande som korrekt ges inga garantier, vare sig uttryckliga eller implicita, för detta. Innehållet kan ändras när som helst utan föregående varning.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. ALLMÄN INFORMATION	6
1.1. KONTROLLISTA	7
1.2. KOMMA IGÅNG	7
1.3. FUNKTIONER I SUUNTO T6	8
1.4. SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL	9
1.5. GARANTI	9
1.6. VATTENTÄTHET	9
1.7. BYTA BATTERIET	10
1.8. BYTA UT BATTERIET I GIVARBÄLTET	12
1.9. PULSGIVARBÄLTE	13
1.9.1. Aktivera pulsgivarbältet	13
1.9.2. Varningar	14
1.10. TRÅDLÖSA HASTIGHETS- OCH AVSTÅNDSSENSORER	14
1.10.1. Aktivera den trådlösa hastighets- och avståndssensorn	14
2. SÅ HÄR ANVÄNDER DU SUUNTO T6	15
2.1. DISPLAY OCH KNAPPAR	15
2.2. KNAPPLÅS	16
2.3. MENYER	17
2.3.1. Grundläggande menystruktur	18
2.3.2. Tryckning och lång knapptryckning	18
2.3.3. Navigera i menyerna	19
3. LÄGEN	20
3.1. ALLMÄN INFORMATION	20
3.2. LÄGET TIME	20

3.2.1. Huvuddisplay	20
3.2.2. Alarm	21
3.2.3. Tid (Time)	22
3.2.4. Datum (Date)	23
3.2.5. Allmänt (General)	23
3.2.6. Enheter (Units)	26
3.3. LÄGET ALTI/BARO	31
3.3.1. Använd (höjdm./barom.) (Use (Alti/Baro))	31
3.3.2. Använda Alti	32
3.3.3. Använda Baro	33
3.3.4. Referenshöjd och barometertryck (Refer)	34
3.3.5. Minne (Memory)	36
3.4. LÄGET TRAINING	37
3.4.1. Stoppur (Stopwatch)	38
3.4.2. Anslut (Connect)	38
3.4.3. Loggbok (Logbook)	39
3.4.4. Pulsgränser (HR Limits)	41
3.4.5. Timers	42
3.4.6. Historik (History)	46
3.4.7. Para ihop (Pair)	47
3.5. LÄGET SPD/DST	49
3.5.1. Huvuddisplay	49
3.5.2. Anslut (Connect)	50
3.5.3. Automatisk varvtid (Autolap)	51
3.5.4. Avståndintervall (Distance intervals)	52

3.5.5. Hastighetsgränser (Speed limits)	53
3.5.6. Kalibrera den trådlösa hastighets- och avståndssensorn	54
3.5.7. Para ihop (Pair)	54
4. ANVÄNDA SUUNTO T6 UNDER TRÄNING	55
4.1. FÅ UT SÅ MYCKET SOM MÖJLIGT AV DIN TRÄNING	55
4.2. TRÄNINGSEXEMPEL	59
5. SUUNTO TRAINING MANAGER	60
5.1. FUNKTIONER I SUUNTO TRAINING MANAGER	60
5.2. FÖNSTER I SUUNTO TRAINING MANAGER	62
5.2.1. Fönstret t6 Device (1)	63
5.2.2. Fönstret My Training (2)	63
5.2.3. Fönstret Graph (3)	63
5.2.4. Fönstret Properties (4)	64
5.2.5. Fönstret SuuntoSports.com (5)	64
5.3. FÖLJ DINA FRAMSTEG I TRÄNINGEN	65
5.4. SYSTEMKRAV	67
5.5. PC-GRÄNSSNITT	67
5.6. INSTALLATION	68
5.6.1. Installera Suunto Training Manager	68
5.6.2. Installera USB-drivrutiner till Suunto sports Instrument	68
5.7. AVINSTALLERA USB-DRIVRUTINER TILL SUUNTO SPORTS INSTRUMENT	72
6. SUUNTOSPORTS.COM	73
6.1. KOMMA IGÅNG	73
6.2. AVSNITT	74

6.3. MY SUUNTO	75
6.4. GEMENSKAPSGRUPPER (COMMUNITIES)	75
6.5. SPORTFORUM (SPORT FORUMS)	76
7. TEKNISKA SPECIFIKATIONER	77
8. IMMATERIELL EGENDOM	80
8.1. UPPHOVSRÄTT	80
8.2. VARUMÄRKE	80
8.3. MEDDELANDE OM PATENT	80
9. FRISKRIVNINGSKLAUSULER	81
9.1. ANVÄNDARENS ANSVAR	81
9.2. CE	81
9.3. ICES	81
9.4. ÖVERENSSTÄMMELSE MED FCC-STANDARDER	82

1. ALLMÄN INFORMATION

Suunto t6 är ditt personliga verktyg för att prestera bättre i sportsammanhang. Armbandsdatorn mäter tiden mellan dina hjärtslag med en noggrannhet på millisekunder och registrerar mätningen för djupare analys. Datorprogramvaran Suunto Training Manager använder uppgifterna om pulsvariation till att analysera effekten av din träning och beräkna flera andra kroppsparametrar. Programvaran kopplar sedan denna information till uppgifter om din dagsform och visar hur hårt du behöver träna för att uppnå olika träningseffekter.

För första gången med beaktande av villkoren på fältet, informerar Suunto t6 om din träning verkligen förbättrar din kondition och hjälper dig att justera dina träningsprogram efter uppgifterna.

När du har ställt in måleffekten för din träning kan du använda programvaran till att beräkna tiden och pulsen för att nå målet. Under en utbildningssession hjälper Suunto t6 dig att nå målet genom att erbjuda flera kontrollfunktioner, såsom pulsgränser, genomsnittspuls i realtid och en anpassningsbar display med stoppur, varvtid, intervalltimer och höjdmätning. Tillsammans med funktioner för mångsidig tidtagning, höjdmätare och loggbok gör detta Suunto t6 till en perfekt prestationsövervakare i alla sportsammanhang på alla prestationsnivåer.

Suunto t6 kan uppgraderas med olika trådlösa tillbehör, såsom hastighets- och avståndssensorer.

Dessa ANT-tillbehör och Suunto t6 pulsgivarbälte kommunicerar digitalt med 2,4 GHz radiofrekvens. Detta ger flera fördelar såsom förbättrad överföringskapacitet, felfri tvåvägsöverföring och en räckvidd på upp till 10 m. Traditionella pulsmätare använder kommunikationsmetoder med induktiv, låg frekvens. På grund av detta är inga andra pulsgivarbälten kompatibla med Suunto t6.

OBS: Läs den här användarhandboken noga och försäkra dig om att du förstår hur det här instrumentet ska användas, hur displayerna fungerar och vilka begränsningar som finns innan du använder instrumentet. Läs även guideboken "How not to rely on luck when optimizing the training effect" för att få veta hur du får mest nytta av att använda Suunto t6. Du finner denna guidebok på den cd-skiva som medföljde Suunto t6.

1.1. KONTROLLISTA

Kontrollera att förpackningen innehåller följande:

- Suunto t6
- Givarbälte (kompatibelt med Suunto ANT-överföring)
- Gränssnittskabel för dator
- Cd-skiva som innehåller Suunto Training Manager, användarhandböcker till Suunto t6 och träningsguide
- Bruksanvisning till Suunto t6

Kontakta din återförsäljare om något av dessa föremål saknas i förpackningen.

1.2. KOMMA IGÅNG

Följ dessa enkla steg för att börja använda din Suunto t6:

1. Sätt på ditt pulsgivarbälte och kontrollera att det sitter tätt mot bröstet.
2. Förvissa dig om att elektroderna på givarbältet är lätt fuktiga.
3. Gör en lång knapptryckning på ALT/BACK i läget Training (träning) för att ansluta Suunto t6 till pulsgivarbältet. Vänta till dess att du får en bekräftelse på att givarbältet har hittats.
4. Inled din träning och aktivera stoppuret i läget Training genom att trycka på START/STOP.
5. Spara varv-/deltider genom att trycka på UP/LAP.

6. Tryck på START/STOP för att stoppa stoppuret.
7. Gör en lång knapptryckning på UP/LAP för att nollställa stoppuret.
8. Ladda ner information om din träning till Suunto Training Manager för analys.

1.3. FUNKTIONER I SUUNTO T6

I Suunto t6 finns följande funktioner.

Läget Time (tid)

- Tid, kalender, alarm, justering av enheter och allmänna inställningar

Läget Alti/Baro (höjdm./barom.)

- Höjd, vertikal hastighet, kumulativ uppstigning och nedstigning
- Temperatur, lufttryck, väderminne

Läget Training

- Puls, stoppur med deltider, intervalltimer, loggbok och andra kontrollfunktioner för träning

Läget SPD/DST (hast./avst.) (endast tillgängligt när armbandsenheten har parats ihop med en extern hastighets- och avståndssensor)

- Hastighet, avstånd, automatisk varvtid efter avstånd, intervallträning efter avstånd, alarm för hastighetsgräns

Programvara för dator

- Ladda upp och spara loggarna på din dator
- Följ upp effekten av träningen och flera fysiologiska parametrar baserade på registrerade pulsintervalluppgifter
- Skapa träningsplaner och övervaka dina framsteg

SuuntoSports.com

- Ladda upp dina loggar och publicera dem på Internet

- Dela och jämför dina träningserfarenheter med andra
- Ladda hem träningsplaner som andra personer har publicerat

1.4. SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Utför endast de procedurer som beskrivs i den här handboken. Försök aldrig att själva ta isär eller utföra underhåll på Suunto t6. Skydda Suunto t6 från stötar och extrem värme, och utsätt den inte för direkt solljus under en längre tid. När du inte använder din Suunto t6 bör den förvaras i rumstemperatur på en ren och torr plats.

Suunto t6 kan torkas ren med en lätt fuktad (varmt vatten) trasa. Om det har bildats fläckar eller märken som är svåra att ta bort, kan du tvätta området i fråga med en mild tvål. Utsätt inte Suunto t6 för starka kemikalier såsom bensin, rengöringsmedel, aceton, alkohol, insektsgifter, lim eller färg. Detta kan orsaka skador på enhetens förseglingar, hölje och yta. Håll området närmast sensorn fritt från smuts och sand. För aldrig in några föremål i sensoröppningen.

1.5. GARANTI

För garantiinformation och instruktioner för skötsel och underhåll, se den separata broschyren "Garanti, skötsel och underhåll - Wristop Computers".

1.6. VATTENTÄTHET

Din Suunto t6 är vattentät ned till 100 m och givarbältet till 20 m i enlighet med standarden ISO 2281 (www.iso.ch). Detta innebär att du kan använda Suunto t6 när du simmar och vid andra vattenaktiviteter, men du bör inte använda enheten vid dykning.


För att behålla vattentätheten och för att garantin ska vara giltig rekommenderar vi starkt att all service förutom batteribyte ska utföras av auktoriserade Suunto-reparatörer.

OBS: Tryck aldrig på knapparna medan du simmar eller då enheten är i kontakt med vatten. Enhetens funktion kan försämrans om knapparna trycks ned, avsiktligt eller oavsiktligt, medan enheten är under vatten.

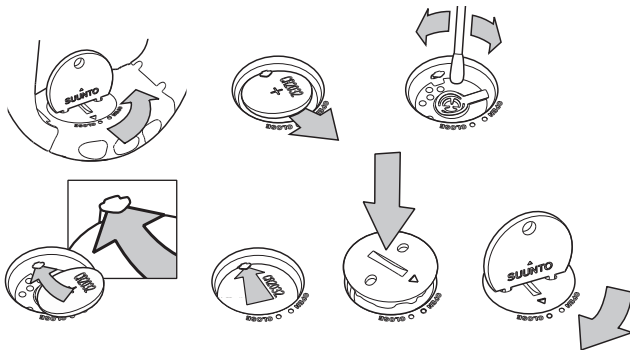
OBS: Trots att både Suunto t6 och givarbältet är vattentäta så fungerar inte radiosignalen i vatten, vilket medför att ingen kommunikation kan ske mellan Suunto t6 och givarbältet.

1.7. BYTA BATTERIET

Suunto t6 drivs med ett 3-volts litiumbatteri av typen: CR 2032. Den förväntade livslängden är cirka 12 månader i läget Time eller 300 timmar av pulsöverföring vid optimal driftstemperatur.

Indikatorn som varnar om att batteriet snart är slut  visas i displayen när cirka 5–15 procent av batterikapaciteten återstår. Vi rekommenderar att batteriet byts ut när varningen visas. Mycket kallt väder kan emellertid aktivera indikatorn som varnar för att batteriet håller på att ta slut, även om det fortfarande finns ström kvar i batteriet. Byt ut batteriet om batterivarningsindikatorn visas vid temperaturer över 10 °C.

OBS: För att minska risken för bränder och brännskador ska du inte krossa, punktera eller kassera gamla batterier i eld eller vatten. Byt endast ut batterierna mot nya batterier enligt tillverkarens specifikationer. Återvinn eller kassera använda batterier på rätt sätt.



BYTA BATTERIET

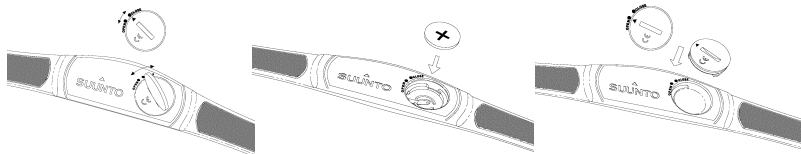
Kontrollera att du har köpt ett batteripaket av originaltyp från Suunto (som innehåller batteri och batterilock med monterad O-ring) innan du påbörjar batteribytet.

1. Sätt ett mynt i skåran eller ett batteriöppningsmynt från Suunto i skåran eller hålen på locket till batterifacket, på baksidan av enheten.
2. Vrid myntet moturs till dess att det ligger i linje med lägesmarkeringen för öppen. Vrid därefter på locket med myntet och lyft samtidigt upp det, tills öppningen visas.
3. Ta försiktigt bort locket till batterifacket och det gamla batteriet. Var noga med att inte skada kontaktplåten.
4. Rengör försiktigt batterifackets inre tätningssyta innan du placerar det nya batteriet i facket.

5. Sätt i det nya batteriet i batterifacket med pluspolsidan uppåt. Skjut försiktigt in batteriet under kontaktplåten och säkerställ att kontaktplåten inte går sönder eller böjs och hamnar fel.
6. Placera det nya locket till batterifacket ovanpå batterifacket och kontrollera att lägesmarkeringen på locket ligger i linje med lägesmarkeringen för öppen på baksidan av enheten.
7. Tryck försiktigt på locket med myntet och vrid locket medurs tills lägesmarkeringen på locket ligger i linje med lägesmarkeringen för stängd på baksidan.

OBS! Kontrollera att batterifacket är korrekt stängt när batteriet har bytts. Detta hjälper Suunto-enheten att förbli vattenbeständig. Om du slarvar vid batteribyte kan garantin bli ogiltig.

OBS! Om du använder bakgrundsbelysningen mycket, särskilt med inställningen Night Use (användning i mörker), kommer batteriets livslängd att minska betydligt.



1.8. BYTA UT BATTERIET I GIVARBÄLTET

Givarbältet drivs av ett 3-volts litiumbatteri av typen: CR 2032. Batteriets förväntade livslängd i givarbältet är 300 timmar vid optimal drifttemperatur.

Om din Suunto t6 inte tar emot en signal när givarbältet är aktivt kan du behöva byta ut batteriet.

Så här byter du ut batteriet:

1. Sätt ett mynt i skåran på luckan till batterifacket på baksidan av givarbältet.
2. Vrid myntet moturs till dess att det ligger i linje med lägesmarkeringen för öppen, eller ytterligare något för att lätt kunna öppna luckan.
3. Ta bort luckan till batterifacket. Se till att tätningen (O-ringen) och alla ytor är rena och torra. Dra inte i O-ringen.
4. Ta försiktigt bort det gamla batteriet.
5. Sätt i det nya batteriet i batterifacket med pluspolsidan uppåt.

OBS: *Suunto rekommenderar att man byter ut batteriluckan och O-ringen samtidigt som man byter batteriet, för att garantera att givaren förblir ren och vattentät. Nya batteriluckor kan beställas tillsammans med nya batterier.*

OBS: *Man kan inte byta ut batteriluckan på givarbältet mot luckan på armbandsdatorn eller vice versa.*

1.9. PULSGIVARBÄLTE

1.9.1. Aktivera pulsgivarbältet

Så här aktiverar du givarbältet:

1. Fäst givaren på den elastiska remmen.
2. Justera remmens längd så att den sitter fast ordentligt, men bekvämt. Dra åt remmen runt bröstet under bröstmusklerna. Lås spännet.
3. Lyft givaren en bit ut från bröstet och fukta de räfflade elektroderna på dess baksida. Elektroderna måste vara fuktiga under träningen.
4. Kontrollera att de fuktiga elektroderna ligger an ordentligt mot huden och att logotypen befinner sig i mitten i upprätt läge.
5. Bär Suunto t6 som en vanlig klocka.

6. Gör en lång knapptryckning på ALT/BACK i läget Training för att ansluta Suunto t6 till pulsgivarbältet. Vänta till dess att du får en bekräftelse på att givarbältet har hittats.

7. Aktivera stoppuret i läget Training.

OBS: *Vi rekommenderar att du bär givaren med direktkontakt mot huden för att den ska fungera optimalt.*

1.9.2. Varningar

Personer som har pacemaker, defibrillator eller annan inopererad elektrisk utrustning får använda pulsmätaren på egen risk. Innan du börjar använda givarbältet rekommenderar vi att du genomgår ett konditionstest under överseende av läkare. På så vis garanteras att pacemakern och givarbältet fungerar säkert och tillförlitligt tillsammans.

Träning kan medföra vissa risker, särskilt för personer som har varit stillasittande. Vi rekommenderar å det bestämdaste att du rådgör med din doktor innan du påbörjar ett regelbundet träningsprogram.

1.10. TRÅDLÖSA HASTIGHETS- OCH AVSTÅNDSSENSORER

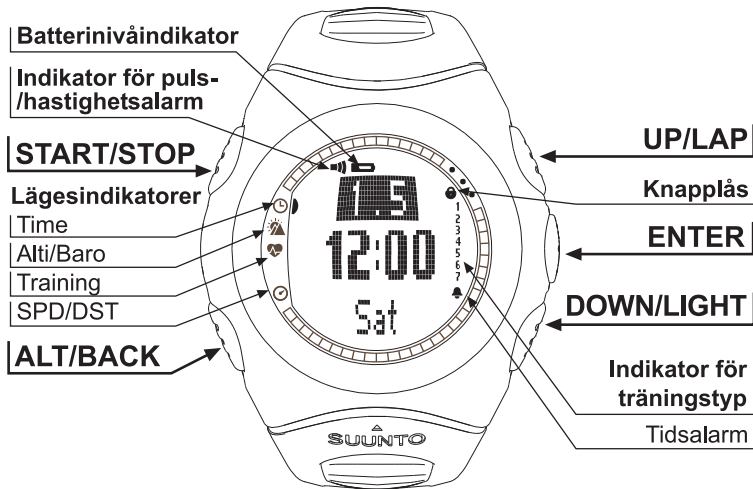
Trådlösa hastighets- och avståndssensorer är tillbehör som kan köpas separat för uppdatering av Suunto t6. I denna handbok finns instruktioner för Suunto t6-funktioner som endast syns om en hastighets- och avståndssensor har parats ihop med din Suunto t6. Para ihop den trådlösa hastighets- och avståndssensorn innan du använder den (se avsnitt 3.4.7. Para ihop (Pair)).

1.10.1. Aktivera den trådlösa hastighets- och avståndssensorn

Läs mer i bruksanvisningen till din trådlösa hastighets- och avståndssensor för att få information om hur du aktiverar den.

2. SÅ HÄR ANVÄNDER DU SUUNTO T6

2.1. DISPLAY OCH KNAPPAR



2.2. KNAPPLÅS

Knapplåset förhindrar att knapparna trycks in av misstag.

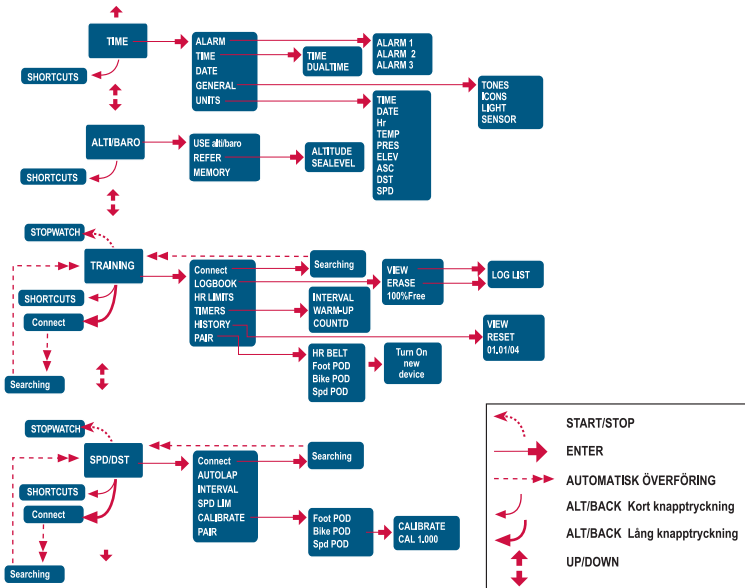
Så här aktiverar du knapplåset:

1. Tryck på ENTER.
2. Tryck på START/STOP inom två sekunder. Knapparna låses och knapplåssymbolen visas i displayens övre högra hörn. Om du försöker att trycka in en knapp visas meddelandet "UNLOCK PRESS ENTER" (Tryck på Enter för att låsa upp).

Så här avaktiverar du knapplåset:

1. Tryck på ENTER. Texten "NOW PRESS START" (Tryck på Start) visas:
2. Tryck på START/STOP inom två sekunder.

2.3. MENYER



2.3.1. Grundläggande menystruktur

Menyerna är ordnade på ett hierarkiskt sätt för de olika lägena. När du väljer ett läge genom att trycka på UP/DOWN visas först ikonerna för läget och sedan öppnas dess huvuddisplay. Om stoppuret är på kan du växla mellan lägena med DOWN/LIGHT. När du bläddrar snabbt från ett läge till ett annat visas endast ikonerna för lägena. Om du trycker på ENTER i lägets huvuddisplay visas lägets meny. Menyerna har flera funktioner, och alla funktioner har underfunktioner eller inställningar.

2.3.2. Tryckning och lång knapptryckning

Knapparna ger tillgång till olika funktioner beroende på hur länge de trycks in. "Tryck på" innebär att knappen ska tryckas ned snabbt, medan "en lång knapptryckning" innebär att knappen hålls ned i mer än två sekunder. Om det krävs en lång knapptryckning för en funktion meddelas detta.

2.3.3. Navigera i menyerna

Så här navigerar du i menyerna:

1. Bläddra bland menyalternativen genom att trycka på UP/DOWN. Namnet på det nya läget visas en kort stund innan huvudmenyn öppnas. Indikatorraden till vänster i displayen visar vilket läge som är aktivt.
2. Tryck på ENTER för att öppna vald meny. Tre menyalternativ visas samtidigt. Det aktuella menyalternativet, som alltså kan väljas, visas i omvänd färg.
3. Du kan gå längre ned i hierarkin genom att välja ett menyalternativ och trycka på ENTER.
4. Om du vill gå tillbaka ett steg upp i hierarkin trycker du på ALT/BACK. Kom ihåg att om du bara trycker på ALT/BACK så sparas inte de ändringar som du har gjort i menyn. Först måste du bekräfta ändringarna med ENTER.
5. Om du vill återgå till huvuddisplayen för det aktuella läget trycker du antingen på ENTER (sparar ändringarna) eller på ALT/BACK (tar bort den senaste ändringen) i mer än två sekunder.

3. LÄGEN

3.1. ALLMÄN INFORMATION

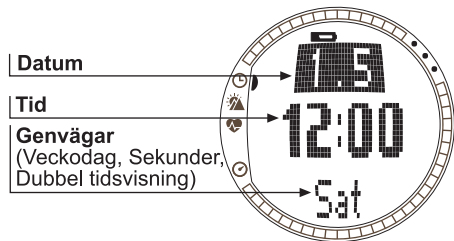
I Suunto t6 finns fyra olika lägen: TIME, ALTI/BARO, TRAINING och SPD/DST. Du kan växla mellan lägena genom att trycka på UP/DOWN. Om stoppuret är på kan du växla mellan lägena med DOWN/LIGHT. Lägesymbolen till vänster i displayen visar vilket läge som är aktivt.

3.2. LÄGET TIME

I läget Time finns vanliga klockfunktioner som tid, datum och alarm. I menyn Time kan du välja måttenheter för de data som visas i andra lägen och justera de allmänna inställningarna.


3.2.1. Huvuddisplay

När du väljer läget Time öppnas huvuddisplayen. På den finns tre rader.



Den tredje raden visar antingen veckodag, sekunder eller dubbel tidsvisning. Tryck på ALT/BACK för att växla mellan vilken information som ska visas.

3.2.2. Alarm

Du kan ställa in tre olika tidsalarm. När alarmet har ställts in visas tidsalarmsymbolen  i huvuddisplayen.

Aktivera alarm

Så här aktiverar du ett alarm:

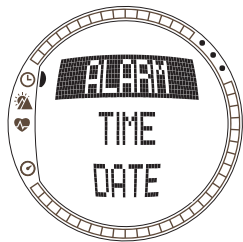
1. I menyn Time visas *Alarm* som första menyalternativ. Välj detta alternativ genom att trycka på ENTER.
2. Bläddra till det alarm som du vill ställa in och tryck på ENTER.
3. Tryck antingen på UP eller DOWN för att ändra alarmstatusen till *On* (på). Tryck på ENTER.
4. Ställ in rätt timme genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
5. Ställ in rätt minuter genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER. Alarmet är nu inställt och du återgår till menyn Alarm.

Om tiden är inställd på 12-timmarsformat visas bokstaven A för AM (förmiddag). PM (eftermiddag) visas inte separat.

Avaktivera alarm

Så här avaktiverar du alarmet:

1. I menyn Time visas *Alarm* som första menyalternativ. Välj detta alternativ genom att trycka på ENTER.
2. Bläddra till det alarm som du vill avaktivera och tryck på ENTER. Alarminformationen visas och fältet On/Off (på/av) aktiveras.
3. Tryck antingen på UP eller DOWN för att ändra alarmstatus till *Off* (av) och gör en lång knapptryckning på ENTER. Alarmsymbolen försvinner från huvuddisplayen.



Bekräfta alarm

När du hör alarmet kan du bekräfta det genom att trycka på valfri knapp på Suunto t6. Alarmet stängs av automatiskt efter 30 sekunder om du inte bekräftar det.

3.2.3. Tid (Time)

Den aktuella tiden visas på den andra raden i huvuddisplayen till läget Time.

Med den dubbla tidsvisningen kan du få reda på ytterligare en tid, t.ex. hur mycket klockan är i en annan tidszon. Den dubbla tidsvisningen kan visas som en genväg på den tredje raden på huvuddisplayen i läget Time. Bläddra till den dubbla tidsvisningen med ALT/BACK.

Ställa in tiden och den dubbla tidsvisningen



Så här ställer du in tiden och den dubbla tidsvisningen:

1. Bläddra till *Time* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Time* eller *Dual time* och tryck på ENTER.
3. Ändra timme genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
4. Ändra minuterna genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER. Om du ställer in tiden aktiveras sekunderna. Vid dubbel tidsvisning kan du endast ställa in timmar och minuter. Sekunderna synkroniseras från den aktuella tidsinställningen.
5. Tryck på DOWN för att nollställa sekunderna. Om du vill att sekundvisningen ska vara exakt, trycker du på och håller ner UP så att sekunderna börjar ticka. När sekunderna är rätt inställda trycker du på ENTER. Du återgår till menyn Time.

OBS: När du ställer in sekunderna för läget Time uppdateras även den dubbla tidsvisningen automatiskt.

3.2.4. Datum (Date)

Det aktuella datumet visas på den första raden i huvuddisplayen till läget Time. Den aktuella veckodagen kan visas som en genväg på den tredje raden på huvuddisplayen i läget Time. Bläddra till veckodagen med ALT/BACK.

Ställa in datumet

Så här ställer du in datumet:

1. Bläddra till *Date* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Ändra dag genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
3. Ändra månad genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
4. Ändra år genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER. Du återgår till menyn Time.



3.2.5. Allmänt (General)

Menyn General innehåller flera allmänna inställningar för din Suunto t6.

Ställa in knapptonerna

Med toner avses de ljud som bekräftar att en knapp har tryckts in. Knapptonerna kan aktiveras eller avaktiveras.

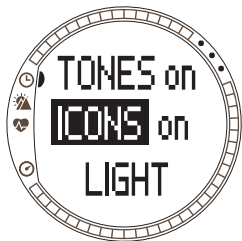
Så här ställer du in knapptonerna:

1. Bläddra till *General* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Tones* och tryck på ENTER. Fältet On/Off aktiveras.

3. Ändra fältet till antingen *On* (På) eller *Off* (Av) genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

Ställa in ikoner (Icons)

När funktionen Icons är aktiverad och du bläddrar till ett läge, visas lägets ikon på displayen en kort stund innan huvuddisplayen öppnas. När funktionen är avstängd öppnas huvuddisplayen direkt.



Så här ställer du in ikonerna:

1. Bläddra till *General* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Icons* och tryck på ENTER. Fältet On/Off aktiveras.
3. Ändra fältet till antingen *On* (På) eller *Off* (Av) genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

Ställa in belysningen (Light)

Med inställningen Light kan du ställa in bakgrundsbelysningen för displayen på din Suunto t6. Det finns tre olika belysningsinställningar:

- **Normal:** Belysningen slås på när du trycker på DOWN/LIGHT i mer än två sekunder, eller när ett alarm aktiveras. Belysningen fortsätter att lysa i sex sekunder efter den senaste knapptryckningen.
- **Off:** Belysningen kan inte tändas med någon knapp eller under ett alarm.

- **Night Use:** Belysningen tänds när du trycker på någon av knapparna och fortsätter att lysa i sex sekunder efter den senaste knapptryckningen.

Så här ändrar du belysningsinställningarna:

1. Bläddra till *General* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Light* och tryck på ENTER. Den aktuella belysningsinställningen visas i omvänd färg.
3. Välj önskad belysningsinställning genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

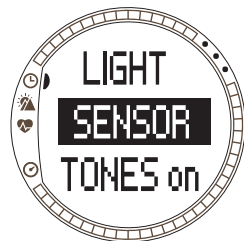
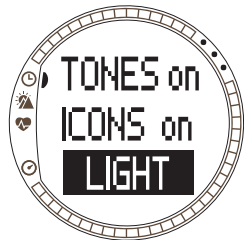
Sensor

Med den här funktionen kan du kalibrera lufttrycksensorn i din Suunto t6. Vanligtvis behövs inte det, men om en certifierad referensbarometer verifierar att din Suunto t6 inte visar rätt värde kan du justera förskjutningen med denna funktion.

Så här ändrar du sensorinställningarna:

1. Bläddra till *General* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Sensor* och tryck på ENTER. Den aktuella inställningen visas.
3. Ändra sensorinställningarna genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

OBS: Du kan återfå den ursprungliga kalibreringen genom att välja "DEFAULT" (Standard) som sensorkalibreringsvärde.

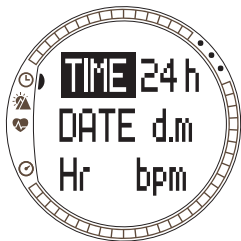


3.2.6. Enheter (Units)

Menyn Units omfattar de enhets- och formatinställningar som används för samtliga funktioner i Suunto t6. Dessa påverkar hur informationen visas i de olika lägena.

Ställa in tidsformatet

Tidsformatinställningen anger i vilket format som tiden visas. De format som du kan välja mellan är:



- **12h:** använder 12-timmars formatet (dvs. 1.57 pm)
- **24h:** använder 24-timmars formatet (dvs. 13.57 pm)

Så här ändrar du tidsformatet:

1. Bläddra till *Units* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. *Time* är det första menyalternativet. Välj detta alternativ genom att trycka på ENTER.
3. Välj önskat tidsformat genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

Ställa in datumformatet (Date)

Datuminställningen anger i vilket format datumet visas. De format som du kan välja mellan är:

- **d.m:** dag står före månad (dvs. 22.3).
- **m.d:** månad står före dag (dvs. 3.22).
- **Day:** endast dagen visas (t.ex. 22)

Så här ändrar du datumformatet:

1. Bläddra till *Units* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Date* och tryck på ENTER.
3. Välj önskat datumformat genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

Ställa in pulsformatet (HR)

Pulsinställningen anger i vilket format som pulsen visas. De format som du kan välja mellan är:

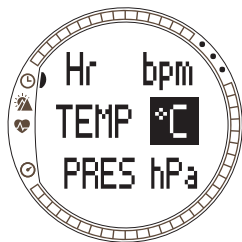
- **Bpm:** slag per minut.
- **%:** procent av maximal puls. Du kan ställa in din maximala puls för Suunto t6 med hjälp av Suunto Training Manager.

Så här ändrar du pulsformatet:

1. Bläddra till *Units* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Hr* och tryck på ENTER.
3. Välj önskat pulsformat genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.



Ställa in temperaturenheten (Temp)



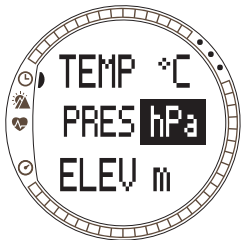
Inställningen Temp anger i vilken enhet temperaturen visas. Alternativen är:

- °C: Celsius
- °F: Fahrenheit

Så här ändrar du temperaturenheten:

1. Bläddra till *Units* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Temp* och tryck på ENTER.
3. Välj önskad temperaturenhet genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

Ställa in barometertrycksenheten (Pres)



Med inställningen Pres anges i vilken enhet barometertrycket visas. De format som du kan välja mellan är:

- **hPa**: hektopascal (dvs. 1 013 hPa)
- **inHg**: tum kvicksilver (dvs. 29,90 inHg).

Så här ändrar du barometertrycksenheten:

1. Bläddra till *Units* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Pres* och tryck på ENTER.
3. Välj önskad tryckenhet genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

Ställa in höjdenheten (Elev)

Inställningen Elev anger i vilken enhet höjden visas. Alternativen är:

- **m**: meter
- **ft**: fot

Så här ändrar du höjdenheten:

1. Bläddra till *Units* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Elev* och tryck på ENTER.
3. Välj önskad höjdenhet genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.



Ställa in enheten för uppstignings-/nedstigningshastighet (Asc)

Med inställningen av uppstignings-/nedstigningshastighet definieras i vilket format hastigheter vid upp- och nedstigning ska visas. De format som du kan välja mellan är:

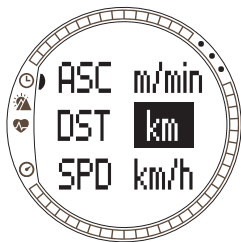
- **m/h**: meter per timme
- **m/min**: meter per minut
- **m/s**: meter per sekund
- **ft/h**: fot per timme
- **ft/min**: fot per minut
- **ft/s**: fot per sekund

Så här ändrar du uppstignings-/nedstigningshastighet:

1. Bläddra till *Units* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Asc* och tryck på ENTER. Enhetsfältet för vertikal hastighet aktiveras.
3. Välj önskad enhet genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.



Ställa in avståndsenheten (DST)



Med inställningen för DST väljs i vilket format avståndet ska visas (om du har parat ihop Suunto t6 med en trådlös hastighets- och avståndssensor). De format som du kan välja mellan är:

- **km**: kilometer
- **mi**: engelska miles

Så här ändrar du avståndsenheten:

1. Bläddra till *Units* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Dst* och tryck på ENTER.
3. Välj önskad avståndsenhet genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

Ställa in hastighetsenheten (SPD)



Med inställningen för SPD väljs i vilket format hastigheten ska visas (om du har parat ihop Suunto t6 med en trådlös hastighets- och avståndssensor). De format som du kan välja mellan är:

- **km/h**: kilometer per timme
- **mph**: engelska miles per timme
- **min/**: Antingen minuter per kilometer eller minuter per engelska miles, beroende på valet av avståndsenhet.

Så här ändrar du hastighetsenheten:

1. Bläddra till *Units* i menyn TIME och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Spd* och tryck på ENTER.
3. Välj önskad hastighetsenhet genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

3.3. LÄGET ALTI/BARO

För läget Alti/Baro finns två olika displayer: höjd och relaterade parametrar, då Alti används, och väderdata såsom barometertryck och temperatur, då Baro används. Med Use kan du välja om du ska använda detta läge som en höjdmätare eller som en väderstation. Läget Alti/Baro innehåller också väderminnet och den referensinställning som krävs för att relatera aktuellt väderförhållande till din aktuella höjd.

3.3.1. Använd (höjdm./barom.) (Use (Alti/Baro))

Med denna funktion kan du ställa in Suunto t6 på att visa antingen barometerrelaterad eller höjdrelaterad information. Här definieras även om träningsloggbooken ska registrera en höjdprofil eller inte.

Vid användning av Alti utgår Suunto t6 ifrån att alla förändringar av barometertrycket beror på höjdförändringar. Loggboken i läget Training registrerar höjddata. Funktionen Alti används för att mäta höjden när du är i rörelse. Eftersom betydande förändringar i barometertrycket kan uppstå under en dag, bör du emellertid jämföra förändringarna som rapporteras av Suunto t6 med välkända referenser. Om förändringarna skiljer sig från varandra alltför mycket beror det på väderförändringen, och du bör ställa in ett nytt referensvärde enligt anvisningarna i avsnitt 3.3.4. *Referenshöjd och barometertryck (Refer)*. En allmän regel är att en ändring på 10 m höjd motsvarar 1,2 hPa barometertryck vid havsytan och 0,5 hPa vid 8 000 m.

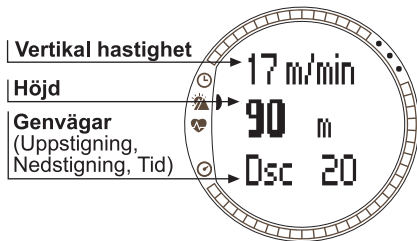
Vid användning av Baro utgår Suunto t6 ifrån att alla förändringar av barometertrycket beror på väderförändringar. Träningsloggbooken registrerar inte höjddata. Funktionen Baro är praktisk för att följa och förutse vädertrender på konstant höjd.

Så här ändrar du inställningen för Use:

1. Bläddra till *Use* i menyn Alti/Baro och tryck på ENTER.
2. Välj *Alti* eller *Baro* genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

3.3.2. Använda Alti

När du väljer Alti öppnas följande huvuddisplay. På den finns tre rader:



Vertikal hastighet:

På den första raden visas den vertikala hastigheten, dvs. hur snabbt du för närvarande rör dig uppför eller nerför i en rakt lodrät riktning, i den enhet som valts. Mer information om hur du ställer in den vertikala hastigheten finns i avsnitt 3.2.6. *Enheter (Units)*.

Höjd:

På den andra raden visas din höjd över havet.

Genvägar:

På den tredje raden visas antingen uppstigningen, nedstigningen eller tiden. Tryck på ALT/BACK för att växla mellan vilken information som ska visas.

- **Uppstigning:** Visar den totala uppstigningen, dvs. den vertikala rörelsen uppåt under en aktiv logg i den enhet som valts.
- **Nedstigning:** Visar den totala nedstigningen, dvs. den vertikala rörelsen nedåt under en aktiv logg i den enhet som valts.
- **Tid:** Visar aktuell tid.

3.3.3. Använda Baro

När du väljer Baro öppnas följande huvuddisplay. På den finns tre rader:

Temperatur:

På den första raden visas temperaturen i den enhet som valts.

Barometertryck vid havsytan:

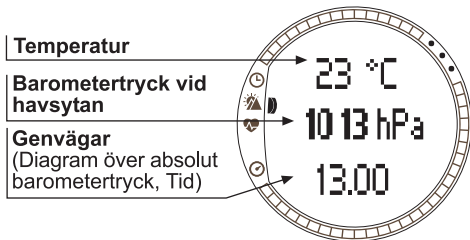
På den andra raden visas barometertrycket vid havsytan i den enhet som valts.

Genvägar:

På den tredje raden visas antingen det absoluta barometertrycket, barometertrycksdiagrammet eller tiden. Tryck på ALT/BACK för att växla mellan vilken information som ska visas.

- **Absolut barometertryck (abs):** Visar det absoluta lufttrycket på den plats där du befinner dig för tillfället.
- **Barometertrycksdiagram:** Visar barometertrycksförändringarna vid havsytan under de senaste sex timmarna, i form av ett diagram med 15-minutersintervaller.
- **Tid:** Visar aktuell tid.

OBS: Om du bär Suunto t6 som en klocka på armen visas inte rätt utomhus-temperatur. Detta beror på att sensorn har direktkontakt med din hud. Du måste hålla din Suunto t6 borta från din kroppstemperatur i minst 15 minuter innan utomhus-temperaturen mäts korrekt. Du behöver inte lägga ifrån dig armbandsdatorn lika länge när du ska mäta vattentemperaturen.

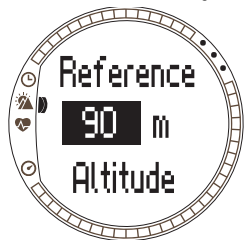


3.3.4. Referenshöjd och barometertryck (Refer)

För att vara säker på att höjdmätaren visar korrekta mätresultat, måste du först ställa in en korrekt referenshöjd. Detta gör du genom att gå till en plats vars höjd du redan har kontrollerat, exempelvis med hjälp av en topografisk karta, och ställa in referenshöjden så att den motsvarar kartans angivelse.

Om du inte har en exakt höjdinformation kan du använda det aktuella barometertrycket vid havsytan som referensvärde. Suunto t6 har en fabriksinställd referenshöjd som motsvarar det vanliga barometertrycket (1 013 hPa/29,90 inHg) vid havsytan.

Ställa in referenshöjden



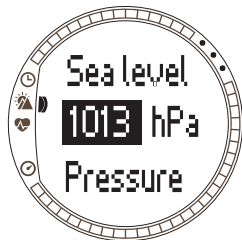
Så här ställer du in referenshöjden:

1. Bläddra till *Refer* i menyn Alti/Baro och tryck på ENTER.
2. *Altitude* är det första menyalternativet. Välj detta alternativ genom att trycka på ENTER.
3. Ändra höjden genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

Ställa in barometertryck vid havsytan

Så här ställer du in barometertrycket vid havsytan:

1. Bläddra till *Refer* i menyn Alti/Baro och tryck på ENTER.
2. Välj *Sea level* genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
3. Ändra trycket genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER. Barometertrycket vid havsytan är nu inställt och du kan återgå till menyn Reference.

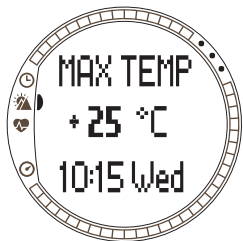


3.3.5. Minne (Memory)

Med den här funktionen kan du visa väderinformation om de senaste 48 timmarna. Följande information visas:

- Högsta lufttryck vid havsytan, tid och veckodag
- Lägsta lufttryck vid havsytan, tid och veckodag
- Högsta temperaturen, tid och veckodag
- Lägsta temperaturen, tid och veckodag
- Lufttryck vid havsytan och temperatur i förhållande till tid i entimmesintervall under de senaste sex timmarna, sedan i tretimmarsintervall

OBS: Barometervärdet i minnet är alltid detsamma om funktionen Use är inställd på Alti.



Så här visar du väderinformationen:

1. Bläddra till *Memory* i menyn Alti/Baro och tryck på ENTER.
2. Bläddra i informationen genom att trycka på UP/DOWN.
3. Tryck på ENTER för att sluta visa informationen.

3.4. LÄGET TRAINING

Läget Training innehåller de funktioner du behöver under ett träningspass. Det visar stoppur och pulsdatabes, erbjuder ett antal kontrollfunktioner för att nå optimal träningsintensitet och registrerar data för ytterligare analys. Loggboken ger en översikt över dina prestationer under enskilda träningspass och i historikfunktionen summeras din träning under en längre tidsperiod.

Puls

På den första raden visas din aktuella puls.

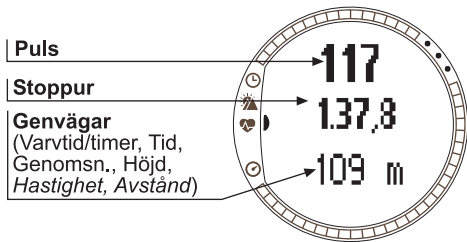
Stoppur

På den andra raden visas stoppuret.

Genvägar

På den tredje raden visas någon av sex olika funktioner. Tryck på ALT/BACK för att växla mellan vilken information som ska visas.

- **Varvtid/timer:** Visar aktuell varvtid eller en timer.
- **Tid:** Visar aktuell tid.
- **Genomsn.:** Visar den genomsnittliga pulsen sedan registreringen eller varvet inleddes.



- **Höjd:** Visar höjden i de enheter som valts.
- **Hastighet:** Visar hastigheten i de enheter som valts (endast om Suunto t6 har parats ihop med en trådlös hastighets- och avståndssensor).
- **Avstånd:** Visar avståndet sedan registreringen eller varvet inleddes (endast om Suunto t6 har parats ihop med en trådlös hastighets- och avståndssensor).

OBS: Om fel höjduppgift visas när träningspasset inleds, ställ in höjden i Alti/Baro-läge.

3.4.1. Stoppur (Stopwatch)

Med stoppuret kan du ta tid på dina aktiviteter och registrera varvtider. Du kan starta stoppuret, stanna det och sedan starta det på nytt utan att behöva nollställa det.

Så här använder du stoppuret:

1. Tryck på START/STOP för att starta stoppuret.
2. Tryck på UP/LAP för att spara varv-/deltider.
3. Tryck på START/STOP för att stoppa stoppuret.
4. Gör en lång knapptryckning på UP/LAP för att nollställa stoppuret.

OBS: UP/LAP-knappen används för att registrera varvtider då stoppuret är på, och DOWN/LIGHT-knappen växlar mellan olika lägen.

3.4.2. Anslut (Connect)

Connect är det första alternativet i menyn Training. Tryck på ENTER och välj *Connect* för att ansluta Suunto t6 till pulsgivarbältet eller en trådlös hastighets- och avståndssensor. Medan Suunto t6 ansluter till enheten visas meddelandet "SEARCHING" (Söker). Därefter informerar armbandsdatoren om att enheten har hittats. Om anslutningen misslyckas visar Suunto t6 meddelandet "NO DEVICES FOUND" (Det gick inte att hitta några enheter). Kontrollera att pulsgivarbältet sitter tätt över bröstet och att

elektrodområdet är fuktigt, samt att den trådlösa hastighets- och avståndssensorn är påslagen.

OBS: Du kan även ansluta din Suunto t6 till ditt pulsgivarbälte eller en trådlös hastighets- och avståndssensor genom att göra en lång knapptryckning på ALT/BACK i läget Training.

3.4.3. Loggbok (Logbook)

Med den här funktionen kan du visa och ta bort loggboksinformation. Loggboksinformation registreras när stoppuret aktiveras i lägena Training och Speed/Distance. Maxlängden för enlogg är 99 timmar.

Så här visar du loggboksinformation:

1. Bläddra till *Logbook* i menyn Training och tryck på ENTER.
2. View är det första menyalternativet. Välj detta alternativ genom att trycka på ENTER.
3. Bläddra till önskat datum genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
4. Bläddra i informationen genom att trycka på UP/DOWN.

Informationen visas i följande ordning:

- Total tid och antal varv
- Genomsnittlig puls
- Lägsta och högsta puls
- Puls inom de angivna gränserna och förfluten tid
- Puls över den höga gränsen och förfluten tid
- Puls under den låga gränsen och förfluten tid



- Avstånd och hastighet (om Suunto t6 har parats ihop med och anslutits till en trådlös hastighets- och avståndssensor)
- Kumulativ uppstigning och genomsnittlig uppstigningshastighet
- Kumulativ nedstigning och genomsnittlig nedstigningshastighet
- Högsta höjd och motsvarande loggtid
- Lägsta höjd och motsvarande loggtid

Information om varv- och deltider visas i följande ordning:

- Varvnummer, deltid och varvtid
- Puls och genomsnittlig puls
- Avstånd och hastighet (om Suunto t6 har parats ihop med och anslutits till en trådlös hastighets- och avståndssensor)
- Aktuell höjd och kumulativ uppstigning och nedstigning

Så här tar du bort loggboksinformation:

1. Bläddra till *Logbook* i menyn Training och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Erase* genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
3. Välj den fil som ska tas bort och tryck på ENTER.
4. Bekräfta borttagningen av filen genom att trycka på ENTER en gång till. Tryck på ALT/BACK för att återgå utan att acceptera borttagningen av filen.

Innehållet i en logg beror på Alti/Baro-valet och på vilka sensorer som har anslutits till din Suunto t6 när du startar stoppuret. På så vis kan du registrera olika kombinationer av information i loggen.

Möjligheterna är:

- endast varvtider
- varvtider och pulsinformation

- varvtider och höjdprofil
- varvtider, pulsinformation och höjdprofil
- med den trådlösa hastighets- och avståndssensorn som finns som tillval: allt det ovanstående samt hastighets- och avståndsinformation

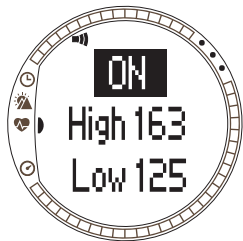
OBS: Bläddra till Logbook i menyn Training och tryck på ENTER om du vill kontrollera hur mycket minne som är ledigt i din loggbok. Mängden ledigt minne visas på sista raden.

OBS: Du kan inte visa eller ta bort loggar då stoppuret är på.

3.4.4. Pulsgränser (HR Limits)

Med den här funktionen kan du ange gränser och på så vis skapa en målzon för din puls, samt ta emot ett alarm som varnar dig när din puls ligger över eller under de angivna gränserna. Du kan växla mellan att ha HR Limits on (på) och off (av), genom att göra en lång knapptryckning på ENTER i huvudlägena. Om HR Limits har aktiverats visas nummer ① på höger sida av displayen i läget Training. Se avsnitt 4 för att få mer information om alarm och gränser.

- Signal för låg gräns: - - - - -
- Signal för hög gräns: -----



Så här ställer du in gränserna:

1. Bläddra till *HR Limits* i menyn Training och tryck på ENTER.
2. Tryck på UP/DOWN för att välja *On* och tryck på ENTER.
3. Ställ in önskad högsta gräns genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
4. Ställ in önskad lägsta gräns genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

OBS: Den maximala pulsgränsen är 240 och den minimala pulsgränsen är 30. Maxgränsen kan inte vara

lägre än minimigränsen och vice versa. Om du bläddrar maxvärdet över 240 börjar det om från minimivärdet och går uppåt.

OBS: I loggen är träningspasset indelat i olika zoner beroende på dina HR limits, oavsett om gränslarmet är på eller av.

3.4.5. Timers

Med timerfunktionerna kan du skapa och följa olika timers för intervallträning, uppvärmning eller nedräkning till start. Se kapitel 4 för att få mer information om timers.

OBS: Om en timer eller Autolap har aktiverats lagras Suunto t6 information i loggen enligt de inställningar som var giltiga när tidtagaruret aktiverades. Även om du justerar de inställningarna efter att tidtagaruret aktiverades, kommer Suunto t6 att fortsätta använda de gamla inställningarna. De nya inställningarna kommer endast att börja gälla om du nollställer tidtagaruret och startar det igen.

Tidsintervall

Med intervalltimern kan du ställa in och följa olika tidsintervall. Funktionen är användbar för att ta tid på intervall mellan din aktiva perioder och dina viloperioder. Förutom att avge ett alarm vid valda tidsintervall registrerar din Suunto t6 varvinformation för varje intervall. Om tidsintervall har aktiverats visas nummer 5 på höger sida av displayen i läget Training.

Så här ställer du in intervalltimern:

1. Bläddra till *Timers* i menyn Training och tryck på ENTER.
2. *Interval* är det första menyalternativet. Välj detta alternativ genom att trycka på ENTER.
3. Tryck på UP/DOWN för att välja *On* (På) och tryck på ENTER.
4. Ställ in antalet rundor genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
5. Ställ in intervalltiden för intervall 1. Ställ in minuter genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER. Ställ in sekunderna genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
6. Gör samma sak för intervall nummer två. Intervallen har nu ställts in, och du återgår till menyn Training.



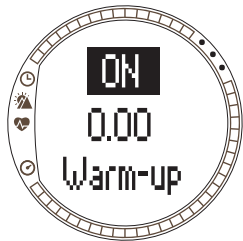
OBS: Intervall 1 kan ställas in på att avge ett alarm i ett intervall mellan 0.05 och 59.59. För intervall 2 är intervallet mellan 0.00 och 59.59.

OBS: Efter det att timern når noll för intervall 1 växlar din Suunto t6 automatiskt till intervall 2 och inleder nedräkningen av intervallet. Om intervall 2 ställs in på noll går Suunto t6 tillbaka till nedräkning av intervall 1.

OBS: Om intervalltimerrundor ställs in på ”- -” kommer timern att gå oavbrutet, så länge som stoppuret är igång.

Uppvärmning (Warm-up)

Uppvärmningstimern startar efter det att stoppuret har aktiverats. När uppvärmningstiden tar slut hörs en signal, varvinformationen registreras och tidsintervallet startar, om det har aktiverats. Om Warm-up har aktiverats visas nummer ④ på höger sida av displayen i läget Training.



Så här ställer du in uppvärmningstimern:

1. Bläddra till *Timers* i menyn Training och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Warm-Up* genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
3. Tryck på UP/DOWN för att välja *On* (På) och tryck på ENTER.
4. Ställ in minuterna genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
5. Ställ in sekunderna genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

OBS: *Warm-up* kan ställas in på att avge ett alarm i ett intervall mellan 0.00 och 59.59.

Nedräkning (Countdown)

Funktionen Countdown kan användas som en starttimer. Den mäter återstående tid och avger ett alarm då den når noll för att markera starten, då timern/loggen startar automatiskt. Om Countdown har aktiverats visas nummer ③ på höger sida av displayen i läget Training.

Så här ställer du in nedräkningstimern:

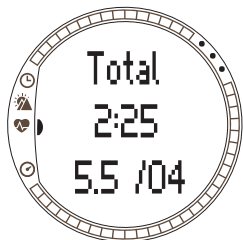
1. Bläddra till *Timers* i menyn Training och tryck på ENTER.
2. Bläddra till *Countd* genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
3. Tryck på UP/DOWN för att välja *On* (På) och tryck på ENTER.
4. Ställ in minuterna genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
5. Ställ in sekunderna genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

OBS: Nedräkningstimern kan ställas in på att avge ett alarm i ett intervall mellan 0.00 och 59.59.



3.4.6. Historik (History)

History är en samling av flera loggar. Med den här funktionen kan du visa och återställa informationen i den historik som lagras i minnet i Suunto t6. På den nedersta raden i History visas vilket datum som funktionen senast återställdes.



Så här visar du historikinformation:

1. Bläddra till *History* i menyn Training och tryck på ENTER.
2. *View* är det första menyalternativet. Välj detta alternativ genom att trycka på ENTER.
3. Bläddra i informationen genom att trycka på UP/DOWN.

Informationen visas i följande ordning:

- **Total** puls över den låga gränsen
- **Hr inside (lower limits):** Puls inom de låga pulsgränserna
- **Hr inside (upper limits):** Puls inom de höga pulsgränserna
- **Hr over:** Puls över den högsta pulsgränsen som ställts in i historiken till pulsgränserna
- **Distance:** Avstånd i de enheter som valts (om Suunto t6 har parats ihop med en trådlös hastighets- och avståndssensor)
- **Ascent:** Total uppstigning i valda enheter
- **Descent:** Total nedstigning i valda enheter
- **High point:** Högsta punkt som har uppmätts och datum för mätningen

OBS: Historiken till pulsgränserna används för att visa tid som har tillbringats inom varje pulszone i historiken. De används inte som alarm, till skillnad från de HR limits

som beskrivs i avsnitt 3.4.2. Dessa pulsgränser i historiken kan skilja sig från de för målzonen för träningen under ett enstaka träningspass. De ställs in med datorprogramvaran Suunto Training Manager i inställningarna i t6 History-flik (Historik) i fönstret Properties (Egenskaper).

Så här återställer du historikinformation:

1. Bläddra till *History* i menyn Training och tryck på ENTER.
2. Välj *Reset*. Din Suunto t6 visar meddelandet "RESET HISTORY?" (Återställa historiken?).
3. Tryck på ENTER för att bekräfta återställandet av historiken. Tryck på ALT/BACK för att återgå utan att acceptera återställandet av historiken.

3.4.7. Para ihop (Pair)

Med denna funktion kan du para ihop Suunto t6 med givarbältet, en trådlös hastighets- och avståndssensor, eller båda dessa enheter.

Givarbälte

Så här parar du ihop Suunto t6 med givarbältet:

1. Ta ur batteriet ur givarbältet.
2. Kortslut "-"- och "+"-metallplåtarna i batterifacket genom att koppla ihop dem med ett metallföremål.
3. Välj *Pair* i menyn Training på din Suunto t6.
4. Välj *Hr belt*. Meddelandet "TURN ON NEW DEVICE" (Slå på ny enhet) visas.
5. Sätt i batteriet i batterifacket och vänta på bekräftelse. Inom 30 sekunder visas antingen "PAIRING COMPLETE" (Enheterna ihopparade) eller, om åtgärden misslyckades, "NO DEVICES FOUND" (Inga enheter hittades).
6. Stäng luckan till batterifacket om enheterna har parats ihop. Ta ur batteriet och upprepa steg 2–6 om det inte går att para ihop dem och inga enheter hittades.

Om du tar ur batteriet, kortsluter givarbältet och sätter tillbaka batteriet igen aktiveras givarbältets ID-överföring.

OBS: Givarbältet har redan parats ihop med enheten när det levereras från fabriken. Trots detta kan du behöva para ihop bältet med Suunto t6 på nytt, om du använder en annan enhet eller ett annat givarbälte, eller om du får problem med att mäta pulsen.

Trådlös hastighets- och avståndssensor

Så här parar du ihop den trådlösa hastighets- och avståndssensorn:

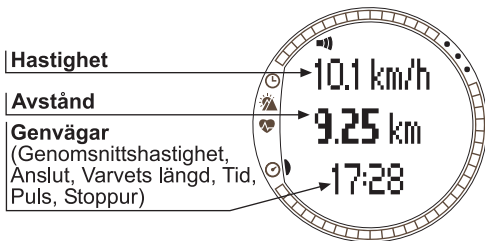
1. Välj *Pair* i menyn Training.
2. Välj den trådlösa hastighets- och avståndssensor du vill ansluta från listan. Meddelandet "TURN ON NEW DEVICE" (Slå på ny enhet) visas.
3. Slå på den trådlösa hastighets- och avståndssensorn. Inom 30 sekunder visas antingen "PAIRING COMPLETE" (Enheterna ihopparade) eller, om åtgärden misslyckades, "NO DEVICES FOUND" (Inga enheter hittades)

3.5. LÄGET SPD/DST

Läget Speed/Distance kan användas när du har parat ihop din Suunto t6 med en extern hastighets- och avståndssensor. Sådana sensorer har till exempel utformats för löpning och cykling, och du kan köpa dem hos din Suunto-återförsäljare.

I detta läge visas hastighets- och avståndsinformationen för din aktivitet, samtidigt som det ger en kombination av avståndsbaserade träningsverktyg. Du kan till exempel ställa in alarmgränser för din målhastighet eller takt, registrera automatiska varvtider vid regelbundna distanser och fastställa arbets- och vilopass efter avstånd vid intervallträning.

Stoppuret används på samma sätt och är synkroniserad med det stoppur som används i läget Training. UP/LAP-knappen används för att notera varvtider då stoppuret är på, och DOWN/LIGHT-knappen växlar mellan olika lägen.



3.5.1. Huvuddisplay

När du väljer läget Speed/Distance öppnas huvuddisplayen. På den finns tre rader.

Hastighet

På den första raden visas din aktuella hastighet.

Avstånd

På den andra raden visas avståndet.

Genväg: Genom att trycka på ALT/BACK kan du välja mellan fem olika funktioner som kan visas på den nedersta raden.

- Genomsnittshastighet: Genomsnittshastighet sedan registreringen eller varvet inleddes
- Varvets längd
- Tid
- Puls: Visar pulsen om givarbältet används.
- Stoppur

3.5.2. Anslut (Connect)

Connect är det första alternativet i menyn SPD/DST. Se avsnitt 3.4.2 för att få mer information om hur du ansluter ett pulsgivarbälte och en trådlös hastighets- och avståndssensor.

OBS: Du kan även ansluta din Suunto t6 till ditt pulsgivarbälte eller en trådlös hastighets- och avståndssensor genom att göra en lång knapptryckning på ALT/BACK i läget SPD/DST.

3.5.3. Automatisk varvtid (Autolap)

Med den här funktionen kan du ställa in Suunto t6 på att registrera varvtider automatiskt genom att ställa in varvets längd. Efter det att stoppuret har startats avger Suunto t6 ett alarm och registrerar varvtider och andra uppgifter efter det att varje varv har slutförts. Om Autolap har aktiverats visas nummer 6 på höger sida av displayen i läget SPD/DST. Se kapitel 4 för att få mer information om automatiska varvtider.

Så här ställer du in den automatiska varvtiden:

1. Bläddra till *Autolap* i menyn Speed and distance, och tryck på ENTER.
2. Välj *On* genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
3. Ställ in varvets längd genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

OBS: *Autolap kan ställas in på att avge ett alarm i ett intervall mellan 0.0 och 99.9.*

OBS: *Om en timer eller Autolap har aktiverats lagras Suunto t6 information i loggen enligt de inställningar som var giltiga när tidtagaruret aktiverades. Även om du justerar de inställningarna efter att tidtagaruret aktiverades, kommer Suunto t6 att fortsätta använda de gamla inställningarna. De nya inställningarna kommer endast att börja gälla om du nollställer tidtagaruret och startar det igen.*



3.5.4. Avståndsintervall (Distance intervals)



Med den här funktionen kan du ställa in avståndsintervall för intervallträning. Efter det att stoppuret har startats avger Suunto t6 ett alarm och registrerar varvtider och andra uppgifter efter det att varje intervall har slutförts.

Om Distance intervals har aktiverats visas nummer 7 på höger sida av displayen i läget SPD/DST. Se kapitel 4 för att få mer information om avståndsintervall.

Så här ställer du in avståndsintervall:

1. Bläddra till *Interval* i menyn Speed/Distance, och tryck på ENTER.
2. Tryck på UP/DOWN för att välja *On* (På). Tryck på ENTER.
3. Ställ in det första intervallet genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
4. Ställ in intervall nummer två, och så vidare.

OBS: Avståndsintervall 1 kan ställas in på att avge ett alarm i ett intervall mellan 0,1 och 9,9. För avståndsintervall 2 är intervallet mellan 0,0 och 9,9.

OBS: Efter det att avståndsintervall 1 har slutförts växlar Suunto t6 automatiskt till avståndsintervall 2. Om avståndsintervall 2 är inställt på noll går Suunto t6 automatiskt tillbaka till avståndsintervall 1.

OBS: Om en timer eller Autolap har aktiverats lagrar Suunto t6 information i loggen enligt de inställningar som var giltiga när tidtagaruret aktiverades. Även om du justerar de inställningarna efter att tidtagaruret aktiverades, kommer Suunto t6 att fortsätta använda de gamla inställningarna. De nya inställningarna kommer endast att börja gälla om du nollställer tidtagaruret och startar det igen.

3.5.5. Hastighetsgränser (Speed limits)

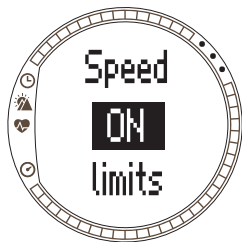
Med den här funktionen kan du ställa in Speed limits så att alarm avges om du över- eller underskrider gränserna. Om Speed limits har aktiverats visas nummer ② på höger sida av displayen i läget SPD/DST. Se kapitel 4 för att få mer information om Speed limits.

Så här ställer du in hastighetsgränser:

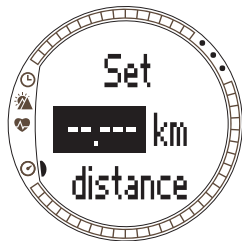
1. Bläddra till *Spd Lim* i menyn Speed/Distance, och tryck på ENTER.
2. Tryck på UP/DOWN för att välja *On* (På). Tryck på ENTER.
3. Ställ in den övre hastighetsgränsen genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.
4. Ställ in den nedre hastighetsgränsen genom att trycka på UP/DOWN, och tryck på ENTER.

OBS: HR limits och Speed limits kan inte användas samtidigt. Suunto t6 avger ett alarm i enlighet med de gränser som har aktiverats senast. En lång knapptryckning på ENTER medför att Suunto t6 växlar mellan att ställa in gränserna på On (på) och Off (av).

OBS: Speed limits kan ställas in på att larma i ett intervall mellan 2,0 och 150.



3.5.6. Kalibrera den trådlösa hastighets- och avståndssensorn



Om du vill kalibrera den trådlösa hastighets- och avståndssensorn ska du först förflytta dig en känd sträcka medan du använder stoppuret. Utför sedan följande steg:

1. Bläddra till *Calibrate* i menyn Speed/Distance, och tryck på ENTER.
2. Tryck UP/DOWN för att välja den trådlösa hastighets- och avståndssensor du vill kalibrera och tryck sedan ENTER.
3. Tryck på UP/DOWN för att välja *Calibrate* (Kalibrera).
4. Ställ in den sträcka du har förflyttat dig genom att trycka på UP/DOWN.
5. Tryck på ENTER för att avsluta kalibreringen. Enheten beräknar och visar kalibreringsfaktorn på displayens andra rad.

Du kan även ange kalibreringsfaktorn för hand, genom att bläddra med hjälp av UP/DOWN-knapparna.

Mer information om att kalibrera din trådlösa hastighets- och avståndssensor finns i den bruksanvisning som medföljde sensorn.

3.5.7. Para ihop (Pair)

Detta är samma funktion som *Pair* som beskrivs i *avsnitt 3.4.7. Para ihop (Pair)*.

4. ANVÄNDA SUUNTO T6 UNDER TRÄNING

4.1. FÅ UT SÅ MYCKET SOM MÖJLIGT AV DIN TRÄNING

I detta avsnitt beskrivs olika möjligheter och metoder för hur du kan använda Suunto t6 under träning och därmed få ut så mycket som möjligt av din träning.

Använda puls- och hastighetsgränser under träning

Suunto t6 hjälper dig att hålla dig inom målpulsen eller hastighetszonerna under träning. Om din puls eller hastighet sänks under eller höjs över de zongränser som har angivits avger Suunto t6 ett alarm – vilket gör det lättare för dig att få maximal nytta av din träning.

Suunto t6 avger alarm när din puls eller hastighet går utanför aktuell zon med hjälp av signalerna:

- Signal för låg gräns: - - - - -
- Signal för hög gräns: -----

Vilken gräns som för närvarande är aktiv och används markeras med ett nummer på displayens högra sida:

- Nummer ① för HR limits
- Nummer ② för Speed limits

OBS: HR limits och Speed limits kan inte användas samtidigt. När en funktion aktiveras slås den andra av. En lång knapptryckning på ENTER slår på den funktion som aktiverades senast.

Använda den genomsnittliga pulsen under träning

I läget Training kan den genomsnittliga pulsen för aktuellt varv visas i realtid på den nedersta raden. Du kan använda träningseffekträknaren i programvaran Suunto Training Manager för att fastslå vilken tid och genomsnittlig puls som krävs för önskad fysiologisk träningseffekt. Om du tränar med ungefär den genomsnittliga pulsen som beräknats inom den totala tid som satts upp som mål, kommer du att uppnå önskad träningseffekt på bästa möjliga sätt. Den genomsnittliga pulsen är även ett användbart mått under träning då pulsen varierar stort, som till exempel då man cyklar i en terräng full av backar. I sådana fall är målzonsgrensarna inte lika praktiska att använda som träning med genomsnittlig puls.

Inleda träningen och starta stoppuret

Du kan inleda träningen genom att:

- Trycka på START/STOP i läget Training eller SPD/DST, och därmed aktivera stoppuret.
- Använda funktionen Countdown, vilket medför att stoppuret och loggen startar automatiskt då nedräkningen har nått noll.

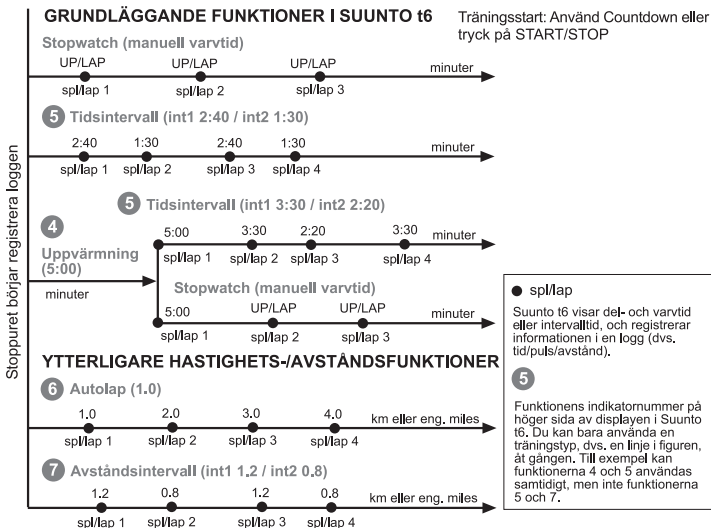
Om funktionen Countdown har aktiverats visas nummer **3** på höger sida av displayen.

Träningsmöjligheter

Genom att välja den träningsmetod som passar dig bäst i din Suunto t6 kan du få ut så mycket som möjligt av din träning. Din träning kan bli mycket mer effektiv genom att du använder tids- eller avståndsintervall och pulsgränser.

I figuren nedan visas olika träningsmöjligheter. Observera att bara en träningsmetod kan aktiveras i taget.

TRÄNINGSTYPER



Siffrorna i figuren ovan motsvarar de siffror som visas på höger sida av displayen, och som indikerar vilket intervall som är aktivt eller vilken gräns som används:

④ Funktionen Warm-up är avsedd att urskilja en separat uppvärmningsperiod i början av träningen. Data som mäts under uppvärmningen lagras i minnet. Suunto t6 ger dig möjlighet att inleda ditt träningspass med uppvärmning och sedan övergå till normal träning eller tidsintervallsträning.

⑤ Funktionen Time intervals kan användas till intervallträning.

⑥ Funktionen Autolap kan användas för att registrera förinställda varvlängder automatiskt.

⑦ Funktionen Distance intervals kan användas till intervallträning baserad på sträckor.

OBS: Om en timer eller Autolap har aktiverats lagras Suunto t6 information i loggen enligt de inställningar som var giltiga när tidtagaruret aktiverades. Även om du justerar de inställningarna efter att tidtagaruret aktiverades, kommer Suunto t6 att fortsätta använda de gamla inställningarna. De nya inställningarna kommer endast att börja gälla om du nollställer tidtagaruret och startar det igen.

4.2. TRÄNINGSEXEMPEL

Exempel: Rita Runner

Rita Runner ska just inleda sin intervallträning med hjälp av förinställda pulsgränser. Hon börjar med att ställa in och aktivera intervall och de HR limits som är lämpliga i läget Training i sin Suunto t6.

Hon sätter på sig sitt pulsgivarbälte, ser till så att det sitter tätt och kontrollerar att elektroderna är fuktiga. Med en lång knapptryckning på ALT/BACK i läget Training eller SDP/DST ansluter hon pulsgivarbältet till sin Suunto t6.

I läget Training eller SPD/DST kontrollerar hon stoppuret och nollställer det med en lång knapptryckning på UP/LAP. Därefter trycker hon på START/STOP, vilket aktiverar stoppuret och intervalltimern så att hon kan börja träna.

Med pulsgränserna avges ett alarm under träningen då hennes puls är för låg eller hög.

Efter det att Rita har slutfört ett intervall avger intervalltimern ett alarm, och Suunto t6 visar och lagrar varvinformationen. Rita trycker på START/STOP för att stoppa stoppuret och registreringen i loggen.

När hon har kommit hem överför hon sin träningslogg till Suunto Training Manager, där hon kan utvärdera hur effektiv träningen var.

5. SUUNTO TRAINING MANAGER

Suunto Training Manager är en programvara som är utformad för idrottsmän som vill förbättra funktionaliteten i sin Suunto t6 armbandsdator. Programvarans pulsanalys baseras på den beräkningsmodell som har utvecklats av Firstbeat Technologies Ltd. Du kan använda Suunto Training Manager till att överföra information, såsom träningsloggar, från minnet i Suunto t6. När du har överfört uppgifterna kan du enkelt visa och ordna dem, utforma träningsprogram och träningspass, ladda upp uppgifterna på Internet och lägga till dem i kalendern.

Den senaste versionen av Suunto Training Manager kan alltid laddas ner från www.suunto.com eller www.suuntosports.com. Besök webbplatsen regelbundet för att titta efter uppdateringar, eftersom det ständigt utvecklas nya funktioner.

OBS: Namnen och vyerna kan skilja sig åt beroende på vilken version av programvaran som används.

5.1. FUNKTIONER I SUUNTO TRAINING MANAGER

Med Suunto Training Manager kan du utföra följande:

Träningsanalys

Suunto Training Manager mäter upp till sju kroppsp parametrar från ditt träningspass:

- Puls
- EPOC*
- Träningseffekt (EPOC relaterad till personlig kapacitet)
- Den luftvolym som du in- och utandas
- Andningstakt

- Syreförbrukning (VO₂)
- Energiförbrukning

Bland övriga prestandagrafer ingår:

- Höjd
- Hastighet (med trådlös hastighets- och avståndssensor som tillval)

*EPOC = Excess Post-Exercise Oxygen Consumption (överdriven syreförbrukning efter träning) är ett mått på ackumulerad träningsbelastning. Du får en personlig EPOC-skala för dina träningsnivåer som baseras på längd, vikt, ålder, kön, rökning (ja/nej) och aktivitetsnivå.

OBS: Se den Suunto träningsguide som finns på cd-skivan som medföljer Suunto t6 för att få mer information om funktionerna och parametrarna i Suunto Training Manager.

Träningsstatistik

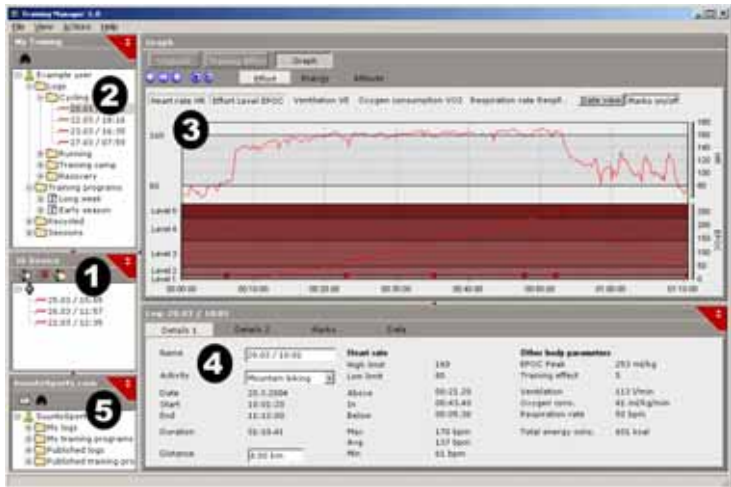
Suunto Training Manager ger dig möjlighet att sköta dina träningsloggar och träningsplaner:

- Överföra loggar från din Suunto t6
- Skapa, exportera och importera träningsplaner
- Ansluta till suuntosports.com för utbyte av träningsdata
- Exportera och importera träningsloggar för utbyte av data via e-post

OBS: Suunto Training Manager kommer att fråga efter dina grundläggande personliga parametrar då du skapar en ny användarprofil. Genom att definiera dina personliga parametrar, såsom vilopuls och maxpuls, på fliken User's Personal (Personligt för användaren) i fönstret Properties (Egenskaper) kommer du att få mer korrekta resultat. Glöm inte bort att uppdatera dina personliga parametrar i Suunto Training Manager när de ändras.

5.2. FÖNSTER I SUUNTO TRAINING MANAGER

Displayen på Suunto Training Manager är indelad i fem separata fönster. Dessa har markerats i figuren nedan och deras funktioner beskrivs kortfattat i följande avsnitt. Se hjälpaavsnittet i Suunto Training Manager för att få mer detaljerade instruktioner.



5.2.1. Fönstret t6 Device (1)

I fönstret t6 Device (Enhet) visas innehållet i din Suunto t6. I detta fönster etableras kontakten mellan Suunto t6 och Suunto Training Manager. Efter att ha läst in data visar Suunto Training Manager de loggar som har lagrats i enheten i fönstret t6 Device. Därefter kan du överföra loggarna till Suunto Training Manager eller SuuntoSports.com genom att dra och släppa dem i aktuella mappar, eller med hjälp av ikonerna Transfer selected logs (Överför valda loggar).

5.2.2. Fönstret My Training (2)

I fönstret My Training (Min träning) visas innehållet i din Suunto Training Manager i en trädvy eller kalendervy. Du kan välja den vy som passar i menyraden eller med hjälp av knapparna.

När du klickar på en fil visas dess innehållsinformation i fönstren Graph och Properties.

Du kan överföra data från din Suunto t6, eller till och från SuuntoSports.com, genom att dra filerna och släppa dem i aktuella mappar.

Du kan även lägga till poster (pass, träningsprogram och manuella loggar) genom att högerklicka i en aktuell mapp och välja vilken typ av post du vill lägga till.

På liknande sätt kan du också ta bort poster från listan genom att högerklicka i fönstret My Training och välja Delete (Ta bort).

5.2.3. Fönstret Graph (3)

I fönstret Graph (Graf) visas olika loggar i form av grafer och loggsammanfattningar. Olika grafer för analys kan visas beroende på dina val i fönstret My Training. Du kan välja en eller flera loggfiler i träd- eller kalendervyerna.

5.2.4. Fönstret Properties (4)

I fönstret Properties (Egenskaper) visas en mer detaljerad vy av data som har valts i fönstret My Training.

I det här fönstret kan du visa och redigera informationen för den post du har valt i fönstret My Training. Du kan visa och redigera sex sorters poster:

- User (Användare)
- Log (Logg som visas i figuren ovan)
- Folder (Mapp)
- Plans (Planer för enstaka träningspass)
- Training program (Träningsprogram som är en kombination av flera planer)
- t6 settings (t6-inställningar)

5.2.5. Fönstret SuuntoSports.com (5)

I fönstret SuuntoSports.com visas de data du har lagrat i SuuntoSports.com.

I detta fönster etablerar du anslutningen till webbplatsen SuuntoSports.com. När du har anslutits visas följande mappar i detta fönster:

- My logs: Innehåller de loggar du har lagrat i SuuntoSports.com.
- My training programs: Innehåller de träningsprogram du har lagrat i SuuntoSports.com.
- Published logs: Innehåller alla Suunto t6-loggar som har publicerats på SuuntoSports.com
- Published training programs: Innehåller alla Suunto t6-träningsprogram som har publicerats på SuuntoSports.com

Du kan visa loggar och träningsprogram, och överföra dem till och från Suunto Training Manager.

Suunto Training Manager ger dig en omfattande översikt över dina framsteg i träningen.

Så här öppnar du träningsöversikten:

1. Välj en tidsperiod i vyn Calendar (Kalender).
2. Tryck på knappen Training Effect (Träningsseffekt) i fönstret Graph (Graf).

I fönstret Graph visas längden på dina enskilda träningspass och deras EPOC-värden i förhållande till graden av träningsseffekt.

I detta format får du följande träningsinformation:

- **Variation:** Är träningen uppbyggd av pass med olika EPOC-nivåer och olika längder?
- **Rest (Vila):** Vilar du efter hårda träningspass eller perioder av intensiv träning, så att kroppen får återhämta sig?
- **Overtraining (För hård träning):** Ligger din träning på rätt nivå för dig, så att du kan undvika att träna för mycket? Dvs. alla dina pass ligger inte på de högre EPOC-nivåerna.

Läs instruktionerna i träningsguiden på cd-romskivan till Suunto t6 för att få mer information om hur du bygger upp ett träningsprogram.

5.4. SYSTEMKRAV

- Lägsta processorhastighet 500 Mhz
- 64 MB RAM (128 MB rekommenderas)
- 80 MB ledigt hårddiskutrymme
- Microsoft Windows 98, Windows 2000, Windows XP/Vista
- Minsta upplösning: 1 024 x 768

5.5. PC-GRÄNSSNITT

Med hjälp av PC-gränssnittskabeln kan du överföra information mellan Suunto t6 och din dator. Gränssnittskabeln levereras i samma förpackning som Suunto t6. PC-gränssnittskabeln ansluts till USB-porten på din dator, och kabelns andra ände kläms fast på din Suunto t6 med tre dockningspunkter.

5.6. INSTALLATION

För att du ska kunna använda Suunto Training Manager måste du installera både programvaran Suunto Training Manager och lämpliga Suunto USB-drivrutiner.

5.6.1. Installera Suunto Training Manager

Så här installerar du Suunto Training Manager:

1. Sätt i cd-romskivan Suunto Training Manager i cd-romenheten.
2. Vänta tills installationen inleds, och följ sedan installationsanvisningarna.

OBS: *Klicka på Start --> Kör och skriv in D:\setup.exe om inte installationen startar automatiskt.*

5.6.2. Installera USB-drivrutiner till Suunto sports Instrument

Dessa instruktioner utgår ifrån att du installerar drivrutiner till Suunto sports Instrument på ett rent system, dvs. på ett system som inte redan innehåller några drivrutiner till Suunto sports Instrument. Om detta inte är fallet ska du avinstallera de drivrutiner du redan har installerat innan du fortsätter med installationen. Se avsnitt 5.7 *Avinstallera USB-drivrutiner till Suunto sports Instrument* för att få mer information.

WINDOWS 98

Installationen görs i två steg. Först installerar du drivrutinerna till Suunto sports Instrument och sedan till den virtuella USB-serieporten.

Så här installerar du Suunto sports Instrument:

1. Drivrutinerna finns på cd-romskivan för programvaruinstallation. Sätt i cd-romskivan i datorn.
2. Anslut gränssnittskabeln för Suunto sports Instrument till datorns USB-port. Guiden Lägg till ny maskinvara aktiveras.

3. Klicka på *Nästa*.
4. Välj *Sök efter den bästa drivrutinen för enheten (rekommenderas)* och klicka på *Nästa*.
5. Välj *Ange sökväg* och bläddra till mappen med drivrutiner på installationsskivan. Klicka på *Nästa*. Den drivrutin som har hittats visas på skärmen.
6. Klicka på *Nästa* för att installera drivrutinen.
7. Klicka på *Slutför* för att slutföra den första delen av installationen och fortsätt genom att installera serieporten.

Så här installerar du USB-serieporten:

Detta bör ske automatiskt efter att installationen av Suunto sports Instrument har slutförts, och bör ta några sekunder. Avbryt inte installationen innan båda stegen har slutförts.

Kontrollera att installationen har lyckats efter det att installationen av serieporten har slutförts.

Välj *Start – Inställningar – Kontrollpanelen – System – Enhetshanteraren*. Välj sedan *Visa – Enheter efter anslutning*.

Enheten bör ha installerats som *Suunto USB Serial Port (COMx)*, kopplad till Suunto sports Instrument.

WINDOWS 2000

Installationen görs i två steg. Först installerar du drivrutinerna till Suunto sports Instrument och sedan till den virtuella USB-serieporten.

Så här installerar du Suunto sports Instrument:

1. Drivrutinerna finns på cd-romskivan för programvaruinstallation. Sätt i cd-romskivan i datorn.

2. Anslut gränssnittskabeln för Suunto sports Instrument till datorns USB-port. Guiden Ny maskinvara aktiveras.
3. Klicka på *Nästa*. Fönstret Installera drivrutiner för maskinvara öppnas.
4. Välj *Söka efter en lämplig drivrutin för enheten (rekommenderas)* och klicka på *Nästa*. Fönstret Hitta drivrutinsfiler öppnas.
5. Välj *Ange sökväg* och bläddra till mappen med drivrutiner på installationsskivan. Klicka på *Nästa*. Fönstret Resultat av sökningen efter drivrutinsfiler öppnas.
6. Klicka på *Nästa* för att installera drivrutinen.
7. Klicka på *Slutför* för att slutföra den första delen av installationen och fortsätt genom att installera serieporten.

Så här installerar du USB-serieporten:

Detta bör ske automatiskt efter att installationen av Suunto sports Instrument har slutförts. Upprepa steg 3–6 för att installera USB-serieporten. Klicka sedan på *Slutför* för att stänga guiden. Avbryt inte installationen innan båda stegen har slutförts.

Kontrollera att installationen har lyckats efter det att installationen av serieporten har slutförts. Välj *Start – Inställningar – Kontrollpanelen – System – Maskinvara – Enhetshanteraren*. Välj sedan *Visa – Enheter efter anslutning*.

Enheten bör ha installerats som *Suunto USB Serial Port (COMx)*, kopplad till Suunto sports Instrument.

WINDOWS XP/VISTA

Installationen görs i två steg. Först installerar du drivrutinerna till Suunto sports Instrument och sedan till den virtuella USB-serieporten.

Så här installerar du Suunto sports Instrument:

1. Drivrutinerna finns på cd-romskivan för programvaruinstallation. Sätt i cd-romskivan i datorn.

2. Anslut gränssnittskabeln för Suunto sports Instrument till datorns USB-port. Guiden Ny maskinvara aktiveras.
3. Fönstret Installera drivrutiner för maskinvara öppnas.
4. Välj *Installera programvaran automatiskt (rekommenderas)* och klicka på *Nästa*. Fönstret Hitta drivrutinsfiler öppnas.
5. Det kan hända att en varningstext om maskinvaruinstallation visas: *Suunto sports Instrument har inte genomgått Windows testprogram för att verifiera dess kompatibilitet med Windows XP/Vista*. Klicka på *Fortsätt ändå* om detta inträffar.
6. Klicka på *Slutför* för att slutföra den första delen av installationen och fortsätt genom att installera USB-porten.

Så här installerar du USB-serieporten:

Detta bör ske automatiskt efter att installationen av Suunto sports Instrument har slutförts. Upprepa steg 3–6 för att installera USB-serieporten. Klicka sedan på *Slutför* för att stänga guiden. Avbryt inte installationen innan båda stegen har slutförts.

Kontrollera att installationen har lyckats efter det att installationen av serieporten har slutförts. Välj *Start – Inställningar – Kontrollpanelen – System – Maskinvara – Enhetshanteraren*. Välj sedan *Visa – Enheter efter anslutning*.

Enheten bör ha installerats som *Suunto USB Serial Port (COMx)*, kopplad till Suunto sports Instrument.

5.7. AVINSTALLERA USB-DRIVRUTINER TILL SUUNTO SPORTS INSTRUMENT

Windows 98, Windows 2000 och Windows XP/Vista

Så här avinstallerar du drivrutinerna till Suunto sports Instrument:

1. Välj *Start – Inställningar – Kontrollpanelen – Lägg till eller ta bort program*. Ett fönster öppnas där de program som har installerats visas.
2. Välj *Suunto USB Drivers* och klicka på *Lägg till/ta bort* (i Windows 98) eller *Ändra/ta bort* (i Windows 2000 och Windows XP/Vista). Därefter visas avinstallationsskärmen Suunto Uninstaller, och du tillfrågas om du vill ta bort drivrutinerna.
3. Välj *Continue* (Fortsätt) för att slutföra avinstallationen.

6. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com är en Internetgemenskap för alla som använder Suuntos sportinstrument. Den är en tjänst som ger din sport, och sättet på vilket du använder dina sportinstrument, en helt ny dimension. I SuuntoSports.com kan du dela med dig av dina bästa erfarenheter och de data som du uppmäter under dina aktiviteter till andra sportdeltagare. Du kan jämföra dina resultat med andra Suunto-användare och dra lärdomar av deras aktiviteter.

Medlemskapet i SuuntoSports.com är gratis och öppet för alla sportdeltagare. För att kunna skicka dina data till SuuntoSports.com behöver du dock ha ett Suunto-sportinstrument. Du behöver även ha tillgång till den datorprogramvara som levererades med produkten för att kunna överföra data från din dator till SuuntoSports.com. Innan du registrerar dig som medlem kan du logga in som gäst för att se vad SuuntoSports.com har att erbjuda.


6.1. KOMMA IGÅNG

Gå med i SuuntoSports.com:

1. Installera Suunto Training Manager och kontrollera att datorn är ansluten till Internet.

2. Klicka på texten *SuuntoSports.com* i fönstret SuuntoSports.com, i nedre vänstra hörnet av Suunto Training Manager.



3. Klicka på  för att öppna registreringsidan på SuuntoSports.com.

4. Klicka på *Register* och följ instruktionerna för att bli medlem och registrera din

Suunto t6. När du har registrerat dig kommer du automatiskt till vår hemsida SuuntoSports.com, där du kan läsa om hur sidan är uppbyggd och hur den fungerar. Efter det kan du vid behov ändra och uppdatera din profil och profilen för ditt/dina instrument i avdelningen My Suunto.

Du kan även öppna SuuntoSports.com direkt från www.suuntosports.com.

OBS: *SuuntoSports.com förbättras ständigt och innehållet på sidan kan därför komma att ändras.*

OBS: *Läs sekretessreglerna (Privacy Policy) för SuuntoSports.com.*

6.2. AVSNITT

På SuuntoSports.com finns tre olika avsnitt för olika sekretessnivåer. My Suunto är din personliga plats som andra användare inte har tillgång till, Communities innehåller funktioner för grupper, och Sports Forums innehåller information som medlemmar har publicerat för alla besökare på SuuntoSports.com. Detta är en kort beskrivning av funktionerna och de grundläggande principerna på SuuntoSports.com. Läs mer utförligt om funktionerna och aktiviteterna på webbsidan, prova dem och ta hjälp av de stegvisa instruktionerna som finns i hjälpavsnittet (Help). Du kan öppna hjälpavsnittet från alla sidor och ikonerna för detta finns på höger sida av skärmavdelaren.

Informationen som publiceras på SuuntoSports.com innehåller interna länkar som hjälper dig att navigera på webbsidan. Om du t.ex. tittar på en beskrivning av ett resmål kan du följa länkarna och se personliga uppgifter om den som har skickat in informationen om resmålet, loggböcker och reserapporter som har förts på orten.

På webbplatsen SuuntoSports.com finns det ett flertal möjligheter att söka efter information. Du kan söka efter grupper, medlemmar, resmål, loggar eller helt enkelt skriva in dina egna sökord för att finna vad du söker.

6.3. MY SUUNTO

My Suunto innehåller dina personliga uppgifter. Du kan skriva en presentation av dig själv som andra medlemmar kan läsa, registrera din armbandsdator, skapa en lista över dina sportaktiviteter och hantera din medlemsskapsprofil. När du laddar upp loggar från Suunto t6 och/eller träningsprogram på SuuntoSports.com med Suunto Training Manager, visas de på första sidan i din My Suunto. Du kan avgöra om du vill göra dina loggar och/eller träningsprogram tillgängliga för alla medlemmar, för begränsade grupper eller helt enkelt spara dem för eget bruk. I My Suunto kan du även jämföra dina loggar och/eller träningsprogram med de som andra har publicerat. Avdelningen My Suunto innehåller en personlig evenemangskalender som hjälper dig att planera dina aktiviteter och föra loggbok om din träning, utveckling och favoritplatser.

6.4. GEMENSKAPSGRUPPER (COMMUNITIES)

Gemenskapsgrupper är mötesplatser för mindre grupper av medlemmar i SuuntoSports.com. Under Communities kan du skapa och sköta gemenskapsgrupperna och söka efter andra gemenskapsgrupper. Du kan t.ex. skapa en gemenskapsgrupp för alla dina vänner som delar dina intressen, och dela med dig av dina loggar och resultat, samt diskutera och planera aktiviteter. Informationen som publiceras i en gemenskapsgrupp är endast tillgänglig för medlemmarna i den aktuella gruppen. Gemenskapsgrupper kan antingen vara öppna eller slutna. För att ta del av aktiviteterna i en sluten gemenskapsgrupp, måste du först bjudas in eller ansöka om medlemskap och accepteras.

Samtliga gemenskapsgrupper har en egen hemsida som visar information om de senaste gruppaktiviteterna som t.ex. nyheter, diskussioner, händelser och aktuella loggar. Medlemmar i gemenskapsgrupper kan även använda grupp-specifika anslags-

tavlor och kalendrar, samt skapa sina egna länklister och gruppaktiviteter. Samtliga användare som registrerar sig på SuuntoSports.com blir automatiskt medlemmar av gemenskapsgruppen World of SuuntoSports.

6.5. SPORTFORUM (SPORT FORUMS)

De som använder Suunto-produkter är aktiva i många olika sporter. SuuntoSports.com har flera sportforum som samlar in information för att informera och inspirera deltagare i dessa aktiviteter. Alla forum omfattar sportnyheter, anslagstavlor, evenemangskalendrar, rankingslistor och diskussioner. I forumen kan du bidra med länkar till sportrelaterade webbsidor, utbyta träningsprogram och läsa rese-rapporter från andra medlemmar.

Sportforumen introducerar intressanta platser och resmål som förknippas med olika sporter. Du kan rangordna resmålen och föreslå dina egna favoriter. Du kan även visa rankingslistor från databasen i SuuntoSports.com efter dina egna kriterier, t.ex. de medlemmar som har bestigit den högsta toppen, gjort den mest vertikala uppstigningen eller publicerat det största antalet loggar, gemenskapsgrupperna med flest antal medlemmar, etc.

7. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Allmänt

- Driftstemperatur -20 °C till +60 °C
- Förvaringstemperatur -30 °C till +60 °C
- Vikt 56 g
- Vattentät ned till 100 m (ISO 2281)
- Batteri av typen CR2032, kan bytas av användaren.
- Kompatibel med vissa trådlösa Suunto ANT-enheter
- Minneskapacitet 128 kB, vilket motsvarar 100 000 pulsintervall + övriga registrerade data (cirka 14 timmar vid en puls på 120 slag/min.)
- Registreringsintervall för höjd och hastighet (mäts endast med tillvalstillbehör)
2 sek./10 sek.

Termometer

- Visningsområde -20 °C till +60 °C
- Upplösning 1 °C
- Lufttryck
- Visningsområde 300 till 1 100 hPa/8,90 till 32,50 inHg
- Upplösning 1 hPa/0,01 inHg

Höjd

- Visningsområde -500 m – 9 000 m/-1 600 fot – 29 995 fot
- Upplösning 1 m/3 fot

Kalenderklocka

- Upplösning 1 sek.
- Programmerad till 2099

Stoppur

- Stoppursintervall 99 timmar
- Varvtidsintervall 99 timmar
- Varv-/deltider 100/logg
- Upplösning 0,1 sek.

Puls

- Visningsområde 30–240 slag/min.

Minimi- och maxvärden:

- Pulsgränser: min. 30 slag/min., max. 240 slag/min.
- Pulsgränser i historik (ställs in med Suunto Training Manager): min. 30 slag/min., max. 240 slag/min.
- Maxpuls för procentvisning (ställs in med Suunto Training Manager): max. 240 slag/min.

Timer

Minimi- och maxvärden:

- Intervall 1: min. 0.05 max. 59.59
- Intervall 2: min. 0.00 max. 59.59
- Uppvärmning: min. 0.00 max. 59.59
- Nedräkning: min. 0.00 max. 59.59

Hastighet/avstånd

Minimi- och maxvärden:

- Hastighetsgränser: min. 2,0 max. 150
- Automatisk varvtid: min. 0.0 max. 99.9
- Avståndsintervall 1: min. 0,1 max. 9,9
- Avståndsintervall 2: min. 0,0 max. 9,9

Givarbälte

- Vattentäthet: 20 m. / 66 fot
- Vikt: 61 g
- Frekvens: 2,465 GHz Suunto ANT-kompatibel
- Överföringsräckvidd: upp till 10 meter
- Batteri av typen CR2032, kan bytas av användaren

8. IMMATERIELL EGENDOM

8.1. UPPHOVSRÄTT

Den här publikationen och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är endast avsedd att användas av företagets kunder för att dessa ska få information om och lära sig hur Suunto t6-produkterna fungerar.

Innehållet i detta dokument får inte användas eller distribueras i något annat syfte och/eller på annat sätt delges, avslöjas eller reproduceras utan föregående skriftligt medgivande från Suunto Oy.

Även om vi har gjort allt vad vi har kunnat för att informationen i denna dokumentation ska vara såväl begriplig som korrekt, ges inga garantier, vare sig uttryckliga eller implicita, för att innehållet är korrekt. Innehållet kan ändras när som helst utan föregående varning. Den senaste versionen av den här dokumentationen kan alltid hämtas på www.suunto.com.

8.2. VARUMÄRKE

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6, Replacing Luck, deras logotyper och andra Suunto-varumärken och deras namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Med ensamrätt.

8.3. MEDDELANDE OM PATENT

Denna produkt skyddas av patentansökningarna WO2004016173 och WO03099114.

9. FRISKRIVNINGSKLAUSULER

9.1. ANVÄNDARENS ANSVAR

Det här instrumentet är endast avsett för fritidsanvändning. Suunto t6 ersätter inte mätningar som kräver professionell eller industriell precision och bör inte användas för mätningar vid fallskärmshoppning, hängflygning, skärmflygning, gyrokofteråkning och vid flygning med flygplan.

9.2. CE

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

9.3. ICES

Den här digitala apparaten av klass B överensstämmer med de kanadensiska ICES-003-bestämmelserna.

9.4. ÖVERENSSTÄMMELSE MED FCC-STANDARDER

Den här enheten överensstämmer med del 15 av FCC-reglerna för digitala enheter av klass B. Den här utrustningen genererar, använder och kan utstråla radiovågor, och om den ej installeras eller används i enlighet med instruktionerna kan den orsaka störningar av radiokommunikation. Det finns ingen garanti för att störningar inte kommer att uppstå vid ett visst tillfälle. Försök att åtgärda problemet genom att flytta den här utrustningen om den orsakar skadliga störningar på annan utrustning.

Vänd dig till en auktoriserad Suunto-återförsäljare eller en annan kvalificerad servicetekniker om du inte kan lösa problemet. Användningen sker under förutsättning att följande villkor uppfylls:

- (1) Den här enheten får inte orsaka skadliga störningar.
- (2) Den här enheten måste tillåta eventuell störning som mottas, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften.

Reparationer ska utföras av servicepersonal som auktoriserats av Suunto. Garantin upphör att gälla om reparationer som ej är auktoriserade utförs.

Produkten har testats för att garantera överensstämmelse med FCC-standarder.

Produkten är avsedd för bruk i hem- eller kontorsmiljö.

VARNING FRÅN FCC: *Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen har godkänts av Suunto Oy kan medföra att din behörighet att använda denna enhet upphör i enlighet med FCC:s regler och föreskrifter.*

www.suunto.com

© Suunto Oy 6/2004, 11/2004, 8/2007