

SUUNTO t6c

KASUTUSJUHEND

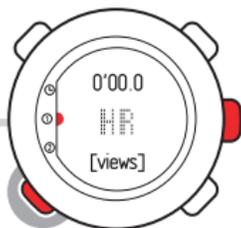
REŽIIMID & VAATED

Time (Aeg)



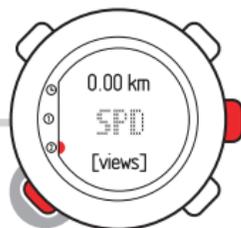
- rida 1: kuupäev
rida 2: aeg
vaated: • nädalapäev
• sekundid
• kahekordne
ajanäit
• kõrgus

Training (Treening) ekraan 1*



- rida 1: kronomeeter
rida 2: südame löögisagedus
vaated: • keskmine südame
löögisagedus
• kalorid
• EPOC
• ringiaeg
• training effect

Training (Treening) ekraan 2*



- rida 1: teepikkus
rida 2: kiirus
vaated: • kõrgus
• tõus
• keskmine
kiirus
• kronomeeter
• laskumine

*) vaikimisi seadistused

1 Sissejuhatus	5
2 TIME (aja) režiimi kasutamine	6
2.1 Kellaaja seadistamine	7
2.2 Kaksikaja seadistamine	7
2.3 Kuupäeva seadistamine	8
2.4 Alarmi seadistamine	8
3 Seadistused enne treeningut	10
3.1 Isiklikud seadistused	10
3.1.1 Maksimaalne südame löögisagedus	11
3.1.2 Vormisoleku MET tase	12
3.2 Ühikute seadistamine	13
3.3 Üldised seadistused	15
3.3.1 Toonide seadistamine	15
3.3.2 Icoonide seadistamine	16
3.3.3 Taustavalguse seadmine	16
3.4 TRAINING (treening) režiimi ekraanide häälestamine	18
3.5 Algekõrguse seadistamine	20
3.6 Südame löögisageduse limiitide seadistamine	22
3.7 Logi parameetrite valimine	23
4 TRAINING (treening) režiimi kasutamine	26
4.1 Saatjavöö peale panemine	26

4.2 Taimerite kasutamine	27
4.3 Training Effecti (treeningefekti) kasutamine	29
4.4 EPOCi kasutamine	31
4.5 Treeningseansi alustamine	32
4.6 Treeningu ajal	33
4.7 Peale treeningut	34
4.7.1 Logiraamatu vaatamine	34
5 PODide kasutamine	36
5.1 PODi paari panemine	36
5.2 Autolapi (autoringi) kasutamine	37
5.3 Teepikkuse intervallide kasutamine	38
5.4 Kiiruse limiitide kasutamine	39
5.5 Autopause (autopausi) kasutamine	40
5.6 PODi kalibreerimine	40
6 Veatsing	42
Saatjavõõga paari panemine	42
7 Korrashoid ja hooldamine	44
7.1 Üldised juhtnõõrid	44
7.2 Randmekompuutri patarei asendamine	45
7.3 Võõ patarei asendamine	46
8 Täpsustused	47

8.1 Tehnilised andmed	47
8.2 Kaubamärk	48
8.3 Copyright	48
8.4 CE	49
8.5 Raadiohäireid põhjustavate seadmete standard (Interference-Causing Equipment Standard, ICES)	49
8.6 Vastavus USA Föderaalse Sidekomisjoni (FCC) nõuetele	49
8.7 Patendimärkus	50
8.8 Seadme utiliseerimine	50
9 Lahtiütlemised	51
9.1 Kasutaja vastutus	51
9.2 Hoiatused	51
Indeks	53

1 SISSEJUHATUS

Täname, et valisite Suunto t6c seadme oma treeningkaaslaseks. Suunto t6c on ülitäpne pulsikell, mis on loodud muutmaks teie treeninguid nii kasulikuks kui võimalik.

Suunto t6c annab teile ülimalt täpset tagasisidet teie vormisoleku kohta. Enne regulaarse treeningu alustamist oma Suunto t6c seadmega, peaksite te esmalt õppima tundma EPOC'i väärtusi ja teisi normaalse treeningseansiga seotud keha parameetreid. Sedasi oskate te määrata treeningutüüpi, mis aitab teil jõuda oma eesmärkideni.

Peamised funktsioonid on:

- Isiklikud treeningfunktsioonid
- Logi salvestaja, mis salvestab iga treeningseansi
- Funktsionaalsed laiendused läbi Suunto PODide (Peripheral Observation Devices)
- Treeningu analüüs Suunto tarkvaraga

2 TIME (AJA) REŽIIMI KASUTAMINE

TIME (aja) režiimis saate te vaadata kellaega kahes ajavööndis: aega teie praeguses asukohas ning teises ajavööndis (kaksikaeg). Praegune kuupäev kuvatakse ekraani ülemisel real.

Kasutage [View Back] (Kuva tagasi) nuppu, et kerida läbi järgnevate vaadete:

- Day: jooksva nädalapäeva nimetus
- Seconds: sekundid numbritena
- Dual time: aeg teises ajavööndis
- Altitude: teie kõrgus merepinnast

Te saate järgneva **TIME** (aja) režiimi seadistusi muuta seadistuste menüüs:

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
alarm	on / off / 00:00	Alarmi funktsioon: sees või väljas/ tunnid ja minutid
time	hours / minutes / seconds	Peaaeg: tunnid, minutid ja sekundid
date	year / month / day	Praegune kuupäev: aasta, kuu ja päev
kaksikaeg	hours / minutes	Kaksikaeg: tunnid ja minutid

2.1 Kellaaja seadistamine

Kellaaja seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TIME** (AEG).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **TIME** (aeg) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Muutke aeg kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Nullige sekundid [Light -] (Valgus -) nupuga. Kindlate sekundite seadistamiseks hoidke all [Lap +] (Ring +) nuppu. Sekundid hakkavad jooksema Kinnitage õiged sekundid [Mode] (Seisundi) nupuga.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

2.2 Kaksikaja seadistamine

Kaksikaja seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TIME** (AEG).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **DUAL TIME** (kaksikaeg) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Muutke aeg kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

Võimalik reaalne olukord: Koduse aja teadmine

Te reisite välismaale ning olete seadistanud kaksikaja kodusele ajale. Peaaeg näitab teie praeguse asukoha aega. Nüüd teate te alati kohalikku aega ja saate kiirelt kontrollida kodust aega.



MÄRKUS: Me soovitame, et te seadistaksite peaaajaks praeguse aja oma praeguses asukohas, sest äratus töötab vastavalt peaaajale.

2.3 Kuupäeva seadistamine

Kuupäeva seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TIME** (AEG).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **DATE** (kuupäev) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Muutke päev, kuu ja aasta kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

2.4 Alarmi seadistamine

Te võite seadistada oma Suunto t6c seadmele kuni kolm alarmi.

Alarmide seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TIME** (AEG).

2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **ALARM** (alarm) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Kerige läbi alarmide kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
4. Seadistage alarm sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
5. Muutke alarmi aega kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
6. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

Kui alarm hakkab tööle, märgake seda, vajutades mistahes nuppu seadmel. Kui te ei kinnita alarmi, lülitub alarm ise automaatselt välja 30 sekundi pärast.



NÕUANNE: Te saate kasutada ühte alarmi tööpäevadel ning teisi nädalavahetustel. Samuti saate kasutada lisaalarme meeldetuletustena või tukastuse funktsioonina.

3 SEADISTUSED ENNE TREENINGUT

Enne treeningu alustamist peate te määrama **PERSONAL** (ISIKLIKUD) ning **UNITS** (ÜHIKUD) seadistused. Kõrguse mõõtmiseks merepinnast, peaksite te seadistama ka algkõrguse. Need seadistused tagavad täpsed mõõtmistulemused ja arvutused. Teil palutakse määrata **PERSONAL** (ISIKLIKUD) seadistused seadme esmakordsel käivitamisel (vajutades ükskõik millist nuppu). Kui te soovite saada rohkem teavet nende seadistuste ja nende muutmise kohta, lugege edasi. Vastasel juhul võite te edasi liikuda: *Peatükk 4 TRAINING (treening) režiimi kasutamine.*

3.1 Isiklikud seadistused

Läbi **PERSONAL** (ISIKLIKE) seadistuste kohandate te oma Suunto t6c seadet vastavalt oma füüsilisele vormile ja aktiivsusele. Paljud kalkulatsioonid kasutavad neid seadistusi, seega on ülimalt tähtis, et te oleksite väärtusi määrates nii täpne kui võimalik.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
weight	kg / lb	Kaal vastavalt valitud ühikutele UNITS (ühikud) seadistustes
height	cm / ft	Pikkus vastavalt valitud ühikutele UNITS (ühikud) seadistustes

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
act.class	1 - 10	Activity class (aktiivsusklass): 1 kuni 10
sex	male / female	Sugu: mees või naine
birth year	year	Sünniaasta
max hr	000	Maksimaalne südame löögisageduse limiit vastavalt valitud ühikutele UNITS (ühikud) seadistustes
fitness METS	00.0	Vormisoleku väärtus METides

PERSONAL (isiklike) seadistuste muutmiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **PERSONAL** (ISIKLIKUD).
2. Kerige läbi seadistuste kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Väärtuste muutmiseks kasutage [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
4. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde [Mode] (Seisundi) nuppu vajutades.
5. Korrake järgnevate seadistuste puhul samme 3 ja 4.
6. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

3.1.1 Maksimaalne südame löögisagedus

Kui te teate, sisestage oma tegelik maksimaalne südame löögisagedus. Muidu võite selle arvutada kasutades valemit $210 - (0.65 \times \text{VANUS})$.



NÕUANNE: *Küsige oma treenerilt või arstilt, kuidas ohutult selgitada välja oma maksimaalset südame löögisagedust.*

3.1.2 Vormisoleku MET tase

Vormisoleku METide (metabolic equivalents - ainevahetuslikud ekvivalendid) väärtused näitavad, kui palju energiat teie keha on suuteline tarbima võrreldes energia tarbimisega puhkeperioodil. Laias laastus, mida parem on teie vormisoleku tase, seda kõrgem on teie maksimaalne MET väärtus. Suunto t6c soovib vaikumisi vormisoleku METide tasemeid, aga kui te teate oma tegelikke MET väärtusi, peaksite te kasutama neid.



MÄRKUS: *Laboratoorsete testidega mõõdetud maksimaalne sooritusvõime on mõnikord antud ml hapnik/kg/min (VO_2 maks). Kui te soovite võrrelda maksimaalset sooritusvõimet, mis oleks arvutatud programmi poolt METides, oma mõõdetud VO_2 maksimumiga (maksimaalse hapnikutarbimisega), kasutage suhet $1 \text{ MET} = 3.5 \text{ ml/min/kg}$.*

3.2 Ühikute seadistamine

UNITS (ÜHIKUD) seadistus määrab mõõtühikud, aga ka aja ning kuupäeva formaadi. Te peaksite need seadistused määrama vastavalt oma eelistustele.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
time	12h / 24h	Kellaaja formaat: 12-tunnine või 24-tunnine
date	d.m / m.d / day	Kuupäeva formaat: päev-kuu, kuu-päev või nädalapäev
HR	bpm / %	Südame löögisageduse ühikud: lööke minutis või protsent maksimaalsest südame löögisagedusest
temp	°C / °F	Temperatuuri ühikud: Celsius või Fahrenheit
alti	m/ft	Kõrguse mõõtühikud: meetrid või jalad
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	Tõusu ühikud: meetreid sekundis, minuteid või tunde / jalgu sekundis, minutis või tunnis
dist	km / mi	Teepikkuse ühikud: kilomeetrid või miilid
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Kiiruse ühikud Foot PODi, Bike PODi ja GPS PODi jaoks: vastavalt valitud teepikkuse ühikutele kilomeetreid tunnis, minuteid kilomeetri või miile tunni kohta, minuteid miili kohta

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
height	cm / feet	Pikkuse ühikud: sentimeetrid või jalad
weight	kg / lb	Kaalu ühikud: kilogrammid või naelad

UNITS (ÜHIKUD) seadistuste muutmiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **UNITS (ÜHIKUD)**.
2. Kerige läbi ühikute seadistuste kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning muutke ühikuid nupuga [Mode] (Seisund).
3. Sisenege pikkuse ja kaalu ühikute seadistustesse [Mode] (Seisund) nupuga ning muutke ühikuid [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppudega.
4. Kinnitage pikkuse ja kaalu ühikud [Mode] (Seisundi) nupuga.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

3.3 Üldised seadistused

GENERAL (Üldised) seadistustes saate te seada nuppude toone ja ikoone sisse või välja, kohandada taustavalguse seadistusi ning panna paari SL vöösid ja PODE. Määrake **GENERAL** (üldised) seadistused vastavalt oma eelistustele.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	PODide paari panemise valikud
tones	on / off	Nuppude toonid: tekitab nupule vajutades heli
icons	on / off	Ikoonid: režiimide ikoonid ilmuvad ekraanil, kui režiim on valitud
light	normal, off, night use	Taustavalgus: tavaline (lülitub sisse [Light -] (Valgus -) nupuga), väljas (valgus ei aktiveeru) või öörežiim (lülitub sisse iga nupuga)

3.3.1 Toonide seadistamine

Kui te seadistate toonid sisse, informeerivad nad teid seadme nupu vajutamisest.

Toonide seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **GENERAL (ÜLDISED)**.
2. Kerige [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppudega valikuni **TONES** (toonid).
3. Seadistage toonid sisse või välja [Mode] (Seisundi) nupuga.
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

3.3.2 Icoonide seadistamine

Kui ikoonid on lubatud ning te vahetate režiimi, ilmub hetkeks enne peavaate avanemist ekraanile režiimi ikoon.

Icoonide seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **GENERAL (ÜLDISED)**.
2. Kerige [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppudega valikuni **ICONS** (ikoonid).
3. Seadistage ikoonid sisse või välja [Mode] (seisundi) nupuga.
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

3.3.3 Taustavalguse seadmine

Te saate lülitada taustavalgust sisse või välja ning reguleerida Suunto t6c ekraani taustavalguse seadistusi.

Taustavalgusel on kolm võimalikku seadistust:

- **NORMAL** (Tavaline): Valgus lülitub sisse, kui te hoiate all [Light -] (Valgus -) nuppu või kui aktiveerub alarm. Valgus lülitub välja mõne aja pärast peale viimast nupulevajutust.
- **OFF** (Väljas): Valgus ei lülitu nupule vajutades ega alarmi ajal sisse.
- **NIGHT USE** (Õörežiim): Valgus lülitub sisse igat nuppu vajutades ning kustub mõne aja pärast peale viimast nupulevajutust.

Taustavalguse seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **GENERAL** (ÜLDISED).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **LIGHT** (valgus) ning sisenege [Mode] (Seisundi) nupuga.
3. Kerige läbi seadistuste kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage seadistus [Mode] (Seisundi) nupuga.
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

3.4 TRAINING (treening) režiimi ekraanide häälestamine

TRAINING (treening) režiimis saate te sirvida ja salvestada erinevaid treeningseansi kohta käivad andmeid. Mõlemal ekraanil on kolm häälestatavat rida. Valige, milliseid funktsioone ja parameetreid te soovite näidata ekraani igal real.

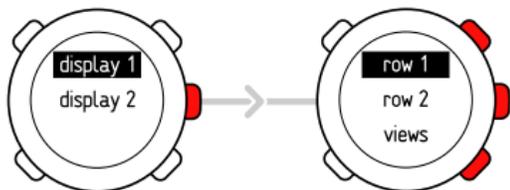
Sisu	Kirjeldus
altitude	Kõrgus merepinnast vastavalt valitud ühikutele UNITS (ühikud) seadistustes
ascent	Kogu tõus: vertikaalne liikumine treeningu ajal üles vastavalt valitud ühikutele UNITS (ühikud) seadistustes
avg HR	Treeningseansi keskmine südame löögisagedus:
avg spd	Treeningseansi keskmine kiirus vastavalt valitud ühikutele UNITS (ühikud) seadistustes
cadence	Rütmi andmed (kui paari pandud Cadence PODiga)
calories	Logi algusest alates kulutatud kalorit
chrono	Salvestamise aeg alates logi käivitamisest
day time	Praegune aeg
distance	Teepikkus logi alustamisest vastavalt valitud ühikutele UNITS (ühikud) seadistustes
descent	Kogu laskumine: vertikaalne liikumine treeningu ajal allapoole vastavalt valitud ühikutele UNITS (ühikud) seadistustes

Sisu	Kirjeldus
empty	Täiendav teave puudub
EPOC	Kogunenud treeningkoormuse mõõt
HR	Praegune südame löögisagedus vastavalt valitud ühikutele UNITS (ühikud) seadistustes
lap	Jooksva ringi number
lap time	Jooksva ringi järele jäänud aeg
lap dist	Praeguse ringi ajal läbitud teepikkus (kui paari pandud juhtmevaba Speed and Distance PODiga)
lap spd	Praeguse ringi keskmine kiirus (kui paari pandud juhtmevaba Speed and Distance PODiga)
speed	Kiirus vastavalt valitud ühikutele UNITS (ühikud) seadistustes (kui paari pandud juhtmevaba Speed and Distance PODiga)
TE	Training Effect (treeningefekt), näitab treeningu kogukoormust
temp	Praegune temperatuur
vert. spd	Tõusu/languse kiirus

TRAINING (treening) režiimi ekraanide häälestamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **DISPLAYS** (ekraanid).

2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **DISPLAY 1** (ekraan 1) või **DISPLAY 2** (ekraan 2) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Kerige läbi ridade või vaadete kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
4. Kerige läbi funktsioonide kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning lubage funktsioon nupuga [Mode] (Seisund). Lubatud funktsiooni järele ilmub märged.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



 **NÕUANNE:** Kui te soovite tühistada treeningu ekraani, valige **ROW 1** (rida 1) ja **ROW 2** (rida 2) jaoks väärtuseks **EMPTY** (väärtusetu).

3.5 Algkõrguse seadistamine

Selleks, et tagada korrektset kõrguse lugemist, peate te esmalt seadistama täpse algkõrguse. Selleks minge kohta, mille kõrgust merepinnast te teate, näiteks topograafilise kaardi abil, ning seadke algkõrgus klappima kaardilt loetuga.

Suunto t6c mõõdab pidevalt absoluutset õhurõhku. Põhinedes sellele mõõtmistulemusele ja teie viimasele algkõrguse väärtusele, arvutab ta välja praeguse kõrguse merepinnast.

 **MÄRKUS:** Kohalikud ilmaolude muutused mõjutavad kõrguse lugemist. Kui kohalikud ilmaolud muutuvad tihti, on soovitatav nullida kehtivat algkõrguse väärtust sagedasti, eelistatavalt enne teekonna alustamist, kui algväärtused on saadaval. Kui kohalik ilm on stabiilne, ei pea te seadistama algväärtusi.

Algkõrguse seadmiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **REFER** (ALG).
2. Väärtuse muutmiseks kasutage [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage seadistus [Mode] (Seisundi) nupuga.
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

Võimalik reaalne olukord: Kõrguse mõõtmise kasutamine treeningu ajal

Kui te osalete poolmaratonil. Enne võistluse alustamist seadke Suunto t6c seadmele õige algkõrgus. Te käivitate logi salvestaja ning asute tee. Jooksmise ajal võrdlete te praegust kõrgust stardijoone kõrgusega merepinnast. Mingis punktis te märkate, et kõrguse väärtus on vähenenud. Te mõistate, et ülejäänud teekond on ülesmäge, sest stardi ja finišijoon on sama. Te kohandate oma jooksupotpot vastavalt kõrguse muutumisele.

3.6 Südame löögisageduse limiitide seadistamine

Südame löögisageduse ülemise ja alumise limiidi seadmine aitab teil trennida eelistatud intensiivsusel. Alarm hoiatab teid, kui teie südame löögisagedus on väiksem või suurem kui seatud limiidid.

HR LIMITS (SL LIMIIDID) seadistuste menüüs saate te lülitada südame löögisageduse limiitide funktsiooni sisse või välja ning määrata ülemist ja alumist limiiti.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
HR limits	ON / OFF	Südame löögisageduse limiitide funktsioon: sees või väljas
High	000 / %	Kõrgeim südame löögisageduse limiit vastavalt valitud ühikutele UNITS (ÜHIKUD) seadistustes
Low	000 / %	Madalaim südame löögisageduse limiit vastavalt valitud ühikutele UNITS (ÜHIKUD) seadistustes

Südame löögisageduse limiitide seadistuste muutmiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TRAINING (TREENING)**.
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **HR LIMITS (SL limiidid)** ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).

3. Seadistage südame löögisageduse limiidid sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Seadke kõrgeim ja madalaim limiit kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

 **MÄRKUS:** Logis on treeningseanss jagatud erinevatesse tsoonidesse vastavalt teie SL limiitidele, hoolimata sellest, kas alarm on sees või väljas.

3.7 Logi parameetrite valimine

Enne treeningseansi salvestamist, valige andmed, mida te soovite oma logis salvestada või vaadata treenimise ajal. Teie valitud parameetreid saab põhjalikumalt analüüsida Suunto Training Manager tarkvaraga.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
inter	2s / 10s	Salvestamise intervall: 2 või 10 sekundit (mitte SL väärtustele)
alti	on / off	Kõrgus merepinnast: sees või väljas
Cad	on / off	Rütm: sees või väljas

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
EPOC	on / off	Excess Post-exercise Oxygen Consumption (Treeningujärgne liighapnikutarbimine): sees või väljas (salvestatakse üksnes TE (TE) ja kõrgeim EPOC)
kcal	on / off	Kilokaloreid kulutatud: sees või väljas
R-R	on / off	Südame löögisageduse intervall: sees või väljas
speed	on / off	Kiirus: sees või väljas (ei salvestata)
temp	on / off	Temperatuur: sees või väljas (ei salvestata)

Logi parameetrite valimiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TRAINING** (TREENING).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **SET LOG** (seadista logi) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Kerige läbi parameetrite kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning seadistage parameetreid sisse või välja [Mode] (Seisundi) nupuga.
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop)nuppu.

 **NÕUANNE:** Kui te salvestate oma treeningu ajal kõrgust merepinnast, saate te hiljem analüüsida Suunto Training Manager tarkvaraga kõrguse muutumise mõju teie südame löögisagedusele.

 **MÄRKUS:** R-R (südame löögisageduse intervallide andmed) salvestamine nõuab palju mäluruumi. Kui R-R andmeid ei salvestata, on teil rohkem vaba ruumi pikemate logide jaoks. Siiski, te ei saa tarkvaraga analüüsida igat keha parameetrit, näiteks EPOC-i kõverat.

4 TRAINING (TREENING) REŽIIMI KASUTAMINE

TRAINING (treening) režiimis saate te mõõta kõiki oma treeningtegevusi.

 **MÄRKUS:** *Kuigi mõlemad seadmed, Suunto t6c ja saatjavöö, on veekindlad, ei kandu raadiosignaali edasi vees, mis teeb Suunto t6c ja saatjavöö vahelise suhtluse võimatuks.*

4.1 Saatjavöö peale panemine

Pange saatjavöö peale nagu on näidatud joonistel ning lülituge südame löögisageduse jälgimise alustamiseks **TRAINING** (treening) režiimile. Niisutage enne vöö peale panemist mõlemaid kontaktalasid (1) vee või geeliga. Veenduge, et vöö oleks teie rinna keskosas.



⚠ HOIATUS: Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavööd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja vööga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, iseäranis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.

4.2 Taimerite kasutamine

Intervalli taimer võimaldab teil seadistada ning järgida erinevaid ajalisi intervalle. See funktsioon on kasulik, kui määrate aega aktiivsete ja puhkeperioodide vahel.

Intervalli taimer

Intervalli taimer võimaldab teil seadistada ning järgida erinevaid ajalisi intervalle. See funktsioon on kasulik, kui määrate aega aktiivsete ja puhkeperioodide vahel. Lisaks teatud intervallide järel hoiatamisele, salvestab teie Suunto t6c rajainfot iga intervalli jaoks.

Soojendustaimer

Soojendus on mõeldud eraldamaks eraldi soojendusperioodi treeningu alguses. Soojenduse ajal salvestatud andmed ladustatakse seadme mälus. Suunto t6c seadmega saate te alustada treeningseansi soojendusega ning liikuda sealt edasi normaalse treeninguga või intervalltreeninguga.

Mahalugemise taimer

Mahalugemise taimer töötab kui stardiloendur. See mõõdab järele jäänud aega ning jõudes nullini, hoiatab seade teid sellest ning alustab automaatselt taimeriga/logiga. Kasutage mahalugemise taimerit näiteks soojendusseansi välistamisest treeningute logist.



MÄRKUS: Maksimaalne mahalugemise aeg on 59 minutit ja 59 sekundit.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
interval	00.00	Intervalltreeningu taimer
warm up	00.00	Soojendusperioodi taimer
countd	00.00	Mahalugemise taimer

Taimerite seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TRAINING** (TREENING).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **TIMERS** (taimerid) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Kerige läbi taimerite kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning valige taimer nupuga [Mode] (Seisund).
4. Seadistage taimer sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).

5. Muutke väärtusi kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
6. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

4.3 Training Effecti (treeningefekti) kasutamine

Training Effect (TE) (treeningefekt) on Suunto t6c unikaalne funktsioon, mis mõõdab treeningu tegelikku efekti teie füüsilisele vormisolekule. Training Effectiga (treeningefektiga) võite olla kindel, et teie treeningutel on soovitud tulemus.

Südame löögisageduse tsoonide (ajutine treeningu intensiivsus) ja Training Effect (treeningefekti) (kogu treeningu koormus) järgi treenimise vahel on märkimisväärne erinevus. Tsoonide järgi treenimisel üritate te hoida oma südame löögisagedust kogu treeningu vältel teatud tasemel. Training Effecti (treeningefekti) korral peate te treeningu ajal jõudma ühe korra soovitud tulemuseni.

Training Effect (treeningefekt)	Tulemus	Kirjeldus
1.0-1.9	Vähene	Arendab taastumisvõimet; pikemate seansside korral (üle ühe tunni) parandab ka üldist vastupidavust. Ei arenda märkimisväärselt aeroobset suutlikkust.

Training Effect (treeningefekt)	Tulemus	Kirjeldus
2.0-2.9	Alleshoidmine	Hoiab aeroobset vormisolekut. Ehitab põhja tugevamaks treeninguks tulevikus.
3.0-3.9	Arendamine	Arendab aeroobset suutlikkust, kui korrata 2-4 korda nädalas. Erilised taastumisnõuded puuduvad.
4.0-4.9	Kõrgem arendamine	Arendab kiirelt aeroobset suutlikkust, kui korrata 1-2 korda nädalas. Nõuab 2-3 taastumisseansi (TE 1-2) nädalas.
5.0	Ülepingutus	Ekstreemselt suur mõju aeroobsele suutlikkusele, kui lubatud on piisav taastus; ei tohiks teha tihti.

 **MÄRKUS:** Tähtis on tähele panna, et TE numbrilised väärtused ei tähenda seda, et treenimine väiksemal numbrilisel väärtusel oleks kuidagi halvem või vähemtähtis kui treenimine kõrgemal väärtusel. Tasakaalus treeningu jaoks on mõlemad vajalikud.

 **NÕUANNE:** *Training Effect (treeningefekt) on arenenud tehnoloogia ning saab teid aidata erinevatel viisidel. Rohkem detaile TE (TE) kohta leiate Suunto treenimisjuhendist, mis on saadaval allalaadimiseks suunto.com/training veebilehelt.*

Te saate valida **TE** (TE) taseme näitamist **TRAINING** (treening) režiimi ekraanil (vaadake Osa 3.4 **TRAINING** (treening) režiimi ekraanide häälestamine).

Training Effecti (treeningefekti) näidatakse valitud ekraanil ning lisaks skaalaga 1 - 5 ekraani paremal küljel.

Kasutage Suunto Training Manager tarkvara Training Effect (treeningefekti) kalkulaatorit, et määrata soovitud füsioloogilise treeningefekti saavutamiseks vajalik aeg ja keskmised südamelöögid. Lisainfot leiate Suunto Training Manageri online abist.



Training Effecti (treeningefekti) genereerivat südamelöövide analüüsimise tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Technologies Ltd.

4.4 EPOCi kasutamine

EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption - treeningujärgne liighapnikutarbimine) näitab, kui palju lisahapnikku vajab teie keha taastumiseks peale treeningut. Teie keha tarbib peale treeningut rohkem hapnikku kui puhkamise ajal. Mida kõrgem on EPOC, seda pingelisem oli treening. EPOC on kõige

kasulikum treeningkoormuse mõõtmisviis vastupidavusspordialadel, nagu jooksmine ja jalgrattasõit.

Suunto t6c võimaldab teil ennustada EPOCi väärtust juba treeningu ajal, mis omakorda teeb võimalikuks treeningkoormuse ja Training Effecti (treeningefekti) jälgimise.

Te saate valida EPOCi näitamist **TRAINING** (treening) režiimi ekraanil (vaadake *Osa 3.4 TRAINING (treening) režiimi ekraanide häälestamine*).

Kasutage Suunto Training Manager tarkvara, et vaadata oma isiklikke treeningseansse, kus EPOCi väärtused on graafiliselt seatud Training Effecti (treeningefekti) tasemega. Lisainfot leiate Suunto Training Manageri online abist.

4.5 Treeningseansi alustamine

Kui te sisenete **TRAINING** (treening) režiimi, hakkab teie Suunto t6c automaatselt otsima saatjavöö signaale. Kui signaal on leitud, kuvatakse ekraanil teie südame löögisagedus. Treeningseanss iseenesest algab siis, kui te käivitate logi salvestaja ja lõppeb, kui te selle peatate.

Logi salvestaja kasutamine

Vaikimisi kuvatakse logi salvestaja (**CHRONO** (kronomeeter)) **DISPLAY 1** (ekraani 1) ülemisel real. Te saate isikustada **TRAINING** (treening) režiimi ekraane **DISPLAYS** (EKRAANID) seadistustes.

Logi salvestaja kasutamiseks:

1. **TRAINING** (treening) režiimis, käivitage [Start Stop] (Start Stop) nupuga logi salvestaja. Kui logi salvestaja töötab, saate te lisada treeningu ringe [Lap +] (Ring +) nupuga.
2. Peatage logi salvestaja [Start Stop] (Start Stop) nupuga.
3. Jätkake järgmise ajalise seansiga (ring) vajutades [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

Taimeri nullimiseks ja viimase logi ülevaate vaatamiseks hoidke [Lap +] (Ring +) nuppu all.

 **MÄRKUS:** Nullimiseks peab logi salvestaja olema peatunud.

4.6 Treeningu ajal

Teie Suunto t6c seadmel on mitu visuaalset ja helilist indikaatorit, mis abistavad teid treeningu ajal. See informatsioon võib olla nii abistav kui ka kasulik.

Siin on mõned ideed, mida teha treeningu ajal:

- Lukustage nupud, et vältida kogemata stopperi sulgemist.
- Treeninguga seotud andmete vaatamiseks lülitage kahe erineva **TRAINING** (treening) režiimi vaate vahel.
- Seadke SL limiidid sisse või välja, hoides **TRAINING** (treening) režiimis all [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.

4.7 Peale treeningut

4.7.1 Logiraamatu vaatamine

Kui logi salvestaja on sisse lülitatud, kogub Suunto t6c erinevaid andmeid teie treeningseansi kohta, nagu EPOC ja põletatud kalorit. Andmed salvestatakse teie seadme mälus. Logi sisu sõltub teie poolt valitud parameetritest (vaadake *Osa 3.7 Logi parameetrite valimine*). Te saate vaadata logiraamatus sisalduvaid treeningute andmeid.

Logiraamatu vaatamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TRAINING** (TREENING).
2. Kasutage [Lap +] (Ring+) ja [Light -] (Valgus -) nuppe, et kerida valikuni **LOGBOOK** (LOGIRAAMAT) ning sisenege [Mode] (Seisundi) nupuga. Enne logisid kuvatakse lühidalt vaba mäluruum.
3. Sisenege [Mode] (Seisundi) nupuga valikusse **VIEW** (VAATA).
4. Kerige läbi logide kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning avage logi nupuga [Mode] (Seisund).
5. Vajutage nuppu [Lap +] (Ring +) või [Light -] (Valgus -), et kerida läbi logi andmete.



NÕUANNE: Te saate vaadata viimase treeningu logi kokkuvõtet hoides **TRAINING** (treening) režiimis all [Lap +] (Ring +) nuppu.

Logiraamatu info kustutamiseks:

1. Kerige **LOGBOOK** (logiraamatu) menüüs nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **ERASE** (kustuta) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
2. Kerige logini, mida soovite kustutada, kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning valige logi vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
3. Kustutage logi [Light -] (Valgus -) nupuga või tühistage [View Back] (Kuva tagasi) nupuga.

Kogu logiraamatus sisalduva info kustutamiseks sisenege **LOGBOOK** (logiraamatu) menüüsse ning valige **ERASE ALL** (kustuta kõik). Kustutage kõik logid [Light -] (Valgus -) nupuga või tühistage [View Back] (Kuva tagasi) nupuga.

5 PODIDE KASUTAMINE

Te saate oma Suunto t6c seadmega kasutada erinevaid väliseid jälgimisseadmeid (Peripheral Observation Devices - PODid). Nende hulgas on Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD ja üldine Speed POD (vaadake *Osa 5.1 PODi paari panemine*). Peale PODi paari panemist oma seadmega, annab Suunto t6c teile treeningu ajal lisainfot.

5.1 PODi paari panemine

Kiiruse ja teepikkuse informatsiooni nägemiseks, peate te esmalt panema oma Suunto t6c paari Suunto PODiga.

PODi paari panemiseks:

1. Lülitage sisse POD (või vöö).
2. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **SPD/DST** (KIIRUS/TEEPIKKUS).
3. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **PAIR** (PANE PAARI) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
4. Kerige läbi PODide ja vööde kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
5. Aktiveerige paari panemine [Mode] (Seisundi) nupuga.

5.2 Autolapi (autoringi) kasutamine

AUTOLAP (autoring) funktsiooniga saate te määrata ringe aja asemel teepikkusega (intervalltreening). Kui autolap (autoring) on sisse lülitatud (ning teie Speed and distance POD on aktiveeritud), näitab teie Suunto pulsikell kogu teepikkust, keskmist ringikiirust ning ringikiirust iga ringi kohta eraldi.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
autolap	on / off	Autolap (autoring) funktsioon: sees või väljas
dist	00.00	Ringi pikkus: vahemikus 0.0 ja 99.9

 **MÄRKUS:** Autolap (autoring) funktsiooni kasutamiseks on ülimalt tähtis kalibreerida oma Speed and distance POD võimalikult täpselt.

Autolap (autoring) funktsiooni sisse lülitamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **SPD/DST** (KIIRUS/TEEPIKKUS).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **AUTOLAP** (autoring) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Seadistage autolap (autoring) sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).

4. Seadistage ringi pikkust kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

5.3 Teepikkuse intervallide kasutamine

Te saate seadistada intervalltreeningu jaoks teepikkuse intervalle peale seda, kui olete oma Suunto t6c seadme pannud paari Speed and distance PODiga. Kui te käivitate stopperi, hoiatab Suunto t6c teid ja salvestab ringiaegu ja muid andmeid peale igat lõpetatud intervalli.

Teepikkuse intervallide seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **SPD/DST** (KIIRUS/TEEPIKKUS).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **INTERVAL** (intervall) ning sisenege [Mode] (seisundi) nupuga.
3. Seadistage intervallid sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Esimese intervalli seadistamiseks kasutage [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
5. Kinnitage seadistus ning liikuge järgmise intervalli juurde [Mode] (Seisundi) nuppu vajutades.
6. Korrake järgnevate intervallide puhul samme 3 ja 4.
7. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

5.4 Kiiruse limiitide kasutamine

Te saate lülitada kiiruse limiitide funktsiooni sisse ja määrata enda jaoks ülemist ja alumist kiiruse limiiti peale seda, kui te olete pannud oma Suunto t6c paari Speed and distance PODiga. Kiiruse limiidid informeerivad teid, kui te tegutsete limiitidest kõrgemal või madalamal.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
limits	on / off	Limiitide funktsioon: sees või väljas
lower	00:00	Alumine kiiruse limiit
upper	00:00	Ülemine kiiruse limiit

Kiiruse limiitide seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **SPD/DST** (KIIRUS/TEEPIKKUS).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **SPD LIM** (kiiruse limiidid) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Seadistage limiidid sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Muutke kõrgeim ja madalaim kiiruse limiit kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

5.5 Autopause (autopausi) kasutamine

AUTOPAUSE (autopaus) on funktsioon, mis peatab automaatselt treeningseansi ajal logi salvestaja, kui Suunto Speed and distance PODi kasutades avastatakse liiga aeglase kiiruse kasutamine. Seanss aktiveeritakse uuesti, kui te tõstate kiirust.

Autopause (autopausi) aktiveerimiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **SPD/DST** (KIIRUS/TEEPIKKUS).
2. Kerige [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppudega valikuni **PAUSE** (paus).
3. Seadistage autopause (autopaus) välja või aktiveerige see ühe või kõikide PODide jaoks [Mode] (Seisundi) nupuga.
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

5.6 PODi kalibreerimine

Suunto POD, mis mõõdab kiirust ja teepikkust, vajab täpsete andmete andmiseks kalibreerimist. Kalibreerimisprotseduur on iga PODi tüübi korral erinev ning detailsemate juhiste saamiseks peaksite lugema PODi kasutusjuhendit.

Lihthe viis saada kiiret kalibreerimist, on PODi kasutades joosta või sõita jalgrattaga teatud teepikkus.

1. Pange paari ning aktiveerige oma POD
2. Käivitage logi salvestaja.
3. Läbige teatud teepikkus.
4. Peatage logi salvestaja.

5. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **SPD/DST** (KIIRUS/TEEPIKKUS).
6. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **CALIBRATE** (kalibreeri) ning sisenege [Mode] (Seisundi) nupuga.
7. Kerige läbi PODide kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning valige POD nupuga [Mode] (Seisund).
8. Asendage mõõdetud teepikkus tegeliku (teadaoleva) teepikkusega.

6 VEAOTSING

Suunto t6c kasutab lugemishäirete ennetamiseks kodeeritud edastust. Siiski, treenides elektriliinide või võimsate magneetiliste või elektrooniliste seadmete läheduses, võivad need häirida signaali.

Kui te kaotate signaali, proovige tegutseda järgnevalt:

- Väljuge **TRAINING** (treening) režiimist ja seejärel sisenege uuesti.
- Veenduge, et te kannaksite vööd õigesti.
- Kontrollige, kas vöö elektroodid on niisked.
- Liikuge eemale potentsiaalsest häireallikast.
- Probleemide püsimise korral asendage vöö või randmekompuutri patarei.

Saatjavööga paari panemine

Kui te asendate vöö patareid või esineb probleeme signaali vastuvõtmisega, võib teil tekkida vajadus panna vöö ja oma Suunto t6c seade uuesti paari.

Vöö uuesti paari panemiseks:

1. Eemaldage vöö patarei
2. Lükake (uus) patarei oma pessa positiivne pool all.
3. Sisenege oma Suunto t6c seadistuste menüüse ning sisenege **GENERAL** (ÜLDISED) valikusse.
4. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **PAIR** (pane paari) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).

5. Kerige [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppudega valikuni **HR BELT** (SL VÖÖ).
6. Aktiveerige paari panemine [Mode] (Seisundi) nupuga.
7. Asetage patarei sisse positiivne pool üleval ning sulgege kaas.

Sama protseduuri saab kasutada ka siis, kui esineb probleeme Suunto PODi signaali vastuvõtmisel.

7 KORRASHOID JA HOOLDAMINE

7.1 Üldised juhtnöörid

Kõikide Suunto treeningseadmete korral:

- Teostage üksnes toiminguid, mida on kirjeldatud Suunto juhendites.
- Ärge ühendage lahti ega remontige seadet ise.
- Kaitske oma seadet elektrilöökidest, kõvade ja teravate objektide, ekstreemse kuumuse ning pikajalise otsese päikesekiirguse eest.
- Hoiustage oma seadet toatemperatuuril puhtas ja kuivas keskkonnas.
- Ärge asetage seadet kohta, kus seda võiksid kriimustada kõvad esemed.

Kriimustuste eemaldamine

Väiksemate kriimustuste eemaldamiseks ekraanilt kasutage Polywatchi. Seda toodet pakuvad Suunto volitatud edasimüüjad, enamik kellapoode ning Suunto veebipood (shop.suunto.com).

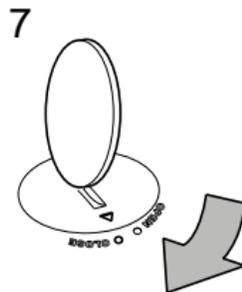
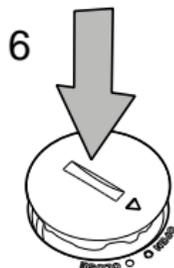
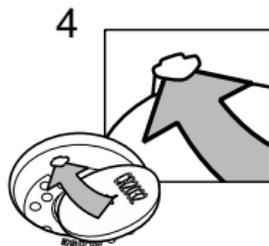
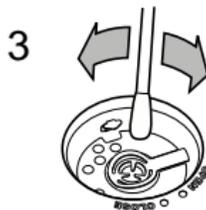
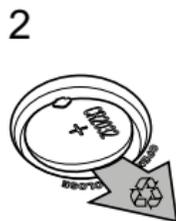
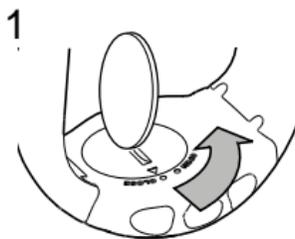
Kriimustuste ennetamiseks võib ekraanile paigaldada ka kaitsva plastikkatte.

Puhastamine ja kemikaalid

Puhastage oma seadet niiske riidetükiga. Tugevamate plekkide korral kasutage lahjat seepi. Ärge kasutage oma seadmel benssiini, puhastuslahusteid, atsetooni, alkoholi, putuka peletusvahendeid, värvi ega muid tugevaid kemikaale.

7.2 Randmekompuutri patarei asendamine

Asendage patarei vastavalt joonistele:

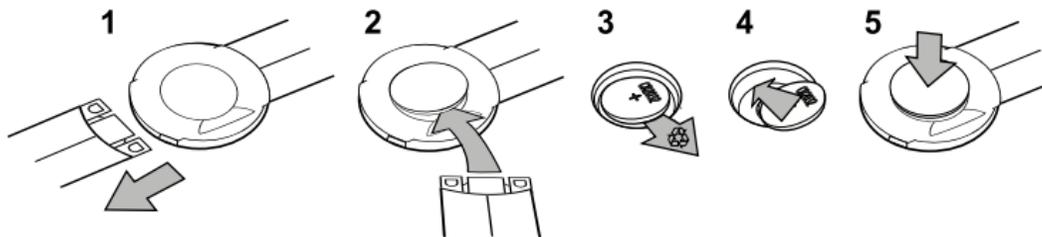


 **NÕUANNE:** Kaane kahjustumise vältimiseks kasutage Suunto patareipesa avamise tööriista.

 **MÄRKUS:** Asendage patareid ülimalt ettevaatlikkusega, et tagada teie Suunto pulsikella veekindluse säilimine. Hoolimatu asendamine võib tühistada garantii.

7.3 Vöö patarei asendamine

Asendage patareid vastavalt joonistele:



 **MÄRKUS:** Me soovime saatja puhtuse ja veekindluse tagamiseks vahetada patareiga samaaegselt ka patarei kaas ja rõngastihend. Asenduskaaned on saadaval koos asenduspatareidega.

8 TÄPSUSTUSED

8.1 Tehnilised andmed

Üldine

- Töötemperatuur: -20°C to +60°C / -5°F to +140°F
- Hoiustamistemperatuur: -30°C to +60°C / -22°F to +140°F
- Kaal (seade): 55 g
- Kaal (vöö): 39 g
- Veepidavus (seade): 100 m / 330 ft (ISO 2281)
- Veepidavus (vöö): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Asendatav patarei: (seade / vöö) 3V CR2032

Logi salvestaja

- Maksimaalne logide arv: 30
- Maksimaalne logi pikkus: 99 tundi
- Maksimaalne ringiaeg: 99 tundi
- Ringi/vaheaja ajad: 199 seansi kohta (logi)
- Resolutsioon: 0,1 sekundit

Südame löögisagedus

- Ekraan: 30 kuni 240

- Limiidid: 30 kuni 230
- Protsendikuva maksimum: 240

8.2 Kaubamärk

Suunto ja selle registreeritud või registreerimata tootenimed, ärinimed, kaubamärgid ja teenindusmärgid on kaitstud Suunto või vastavate kolmandate osapoolte poolt. Kõik õigused kaitstud.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat on Firstbeat Technologies Ltd registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused kaitstud.

8.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Kõik õigused kaitstud. See dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning on mõeldud üksnes kasutamiseks klientidele, et õppida tundma ja saada teavet Suunto toodete töötamise kohta. Selle sisu ei või ilma Suunto Oy kirjaliku loata kasutada ega levitada ühelgi teisel eesmärgil ja/või muul moel edasi anda, avaldada ega jäljendada.

Selle dokumendi sisu võib muutuda igal ajal ilma ette hoiatamata. Suunto ei garanteeri ega väljenda või eelda, ilma igasuguste eranditeta, et see dokument on täpne, mõistetav või vigadeta. Selle dokumendi viimast versiooni saab alla laadida www.suunto.com veebilehelt.

8.4 CE

CE märgistust kasutatakse Euroopa Liidu EMÜ direktiividega 89/336/EEC ja 99/5/EEC vastavuses olemise tähistamiseks.

8.5 Raadiohäireid põhjustavate seadmete standard (Interference-Causing Equipment Standard, ICES)

Käesoleva klassi (B) digitaalne seade vastab Kanada ICES-003 nõuetele.

8.6 Vastavus USA Föderaalise Sidekomisjoni (FCC) nõuetele

Seade vastab FCC eeskirjade osa 15 nõuetele. Seadme talitus vastab järgmisele kahele tingimusele: 1) seade ei tohi põhjustada kahjulikke häiringuid ja 2) seade peab taluma mis tahes häiringu toimet, kaasa arvatud häiring, mis võib põhjustada seadme soovimatut tööd. Remonditöid peab teostama Suunto volitatud teeninduskeskuse personal. Volitamatu remondi korral kaotab garantii kehtivuse. Toote vastavust FCC standarditele on kontrollitud, seade on ette nähtud kasutamiseks kodus või kontoris.

FCC HOIATUS: Suunto Oy sõnaselgelt lubatud muudatused ja ümberseadistused muudavad õigustühiseks seadme kasutamise USA Föderaalise Sidekomisjoni määruste alusel.

8.7 Patendimärkus

See toode on kaitstud järgnevate patentide või patendiavaldustega ning nendele vastavate riiklike õigustega: US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Täiendavad patendiavaldused on registreeritud.

8.8 Seadme utiliseerimine



Palun utiliseerige seade elektroonilistele seadmetele kohaselt. Ärge visake seda olmeprügi hulka. Soovi korral võite viia seadme oma lähima Suunto esindaja juurde.

9 LAHTIÜTLEMISED

9.1 Kasutaja vastutus

See seade on mõeldud üksnes kasutamiseks vaba aja veetmiseks. Suunto pulsikellasid ei tohi kasutada professionaalset või laboratooriumkvaliteedilist täpsust nõudvate mõõtmistulemuste saavutamiseks.

9.2 Hoiatused

Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavööd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja vööga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, iseäranis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.

Indeks

A

alarm, 8
algkõrgus, 20
asendamine
 randmekompuutri patarei, 45
 võõ patarei, 46
autolap (autoring), 37
autopause (autopaus), 40

E

EPOC, 31

I

ikoonid, 16

K

kaksikaeg, 7
kiiruse limiidid, 39
kriimustuste eemaldamine, 44

L

logid
 parameetrite valimine, 23
 vaatamine, 34
logiraamat, 34

M

maksimaalne südame löögisagedus,
11

P

PODid
 autolap (autoring), 37
 autopause (autopaus), 40
 kalibreerimine, 40
 paari panemine, 36
 teepikkuse intervallid, 38
PODide kalibreerimine, 40
PODi paari panemine, 36

R

režiimid

TIME (aeg), 6

TRAINING (treening), 26

S

saatjavöö

paari panemine, 42

patarei asendamine, 46

peale panemine, 26

seadistamine

kuupäev, 8

seadistused

aeg, 7

alarm, 8

algkõrgus, 20

ikoonid, 16

ISIKLIKUD, 10

kaksikaeg, 7

kiiruse limiidid, 39

südame löögisageduse limiidid, 22

taustavalgus, 16

toonid, 15

ÜHIKUD, 13

ÜLDISED, 15

seadme puhastamine, 44

seadme utiliseerimine, 50

südame löögisageduse limiidid, 22

T

taimer

intervall, 27

mahalugemine, 27

soojendus, 27

taustavalgus, 16

teepikkuse intervallid, 38

TIME (aja) režiim, 6

TRAINING (treening) režiim

ekraanid, 18

kasutamine, 26

Training Effect (treeningefekt), 29

treening

EPOC, 31

treeningu ajal, 33

vormisoleku METid, 12

U

üldised juhtnöörid, 44

V

vaated

 TIME (aja) režiim, 6

 TRAINING (treening) režiim, 18

vormisoleku METid, 12

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.