

SUUNTO M1/M2


FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ


1 BIZTONSÁG	4
A biztonsági óvintézkedések típusai:	4
Biztonsági óvintézkedések:	4
2 Üdvözljük!	6
3 A kijelzőn látható ikonok és számlapjelölések	8
4 A gombok használata	9
5 Első lépések	10
5.1 Az edzettség szint megbecslése	12
6 A gombzár használata	13
7 A pulzuszámoló öv felvétele	14
8 Az edzés elkezdése	16
8.1 Hibaelhárítás	17
9 Edzés közben	18
9.1 Pulzustartományok	19
10 Heti edzésprogram-minta: a rossztól a kitűnő szintig	20
11 Edzés után	22
12 Az előzmények áttekintése	24
12.1 Előzmények és haladás	24
12.2 Előző edzés	25
13 A beállítások módosítása	26
Példa: az ébresztési beállítások módosítása	27
13.1 Az alvó mód és a legelső beállítások	28
13.2 A nyelv módosítása	29
14 Tisztítás és karbantartás	30
14.1 Elemcsere	30


14.2 A pulzusmérő övben található elem cseréje	32
15 Műszaki jellemzők	33
15.1 Műszaki jellemzők	33
15.2 Védjegy	34
15.3 FCC-megfelelőség	34
15.4 CE	35
15.5 ICES	35
15.6 Szerzői jogok	35
15.7 Szabadalmi megjegyzés	36
16 Jótállás	37
Jótállási időszak	37
Kizárások és korlátozások	37
A Suunto jótállási szerviz elérhetősége	38
A felelősség korlátozása	38

1 BIZTONSÁG


A biztonsági óvintézkedések típusai:


 **FIGYELEM:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.

 **VIGYÁZAT:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** – fontos információ kiemelésére szolgál.

Biztonsági óvintézkedések:

 **FIGYELEM:** A TERMÉK, NOHA MEGFELEL AZ IPARI ELŐÍRÁSOKNAK, A BŐRREL ÉRINTKEZVE ALLERGIÁS REAKCIÓT VAGY BŐRIRRITÁCIÓT OKOZHAT. HA EZ BEKÖVETKEZIK, NE HASZNÁLJA TOVÁBB A TERMÉKET, ÉS FORDULJON ORVOSHOZ.

 **FIGYELEM:** EDZÉSPROGRAM KIDOLGOZÁSA ELŐTT MINDIG KERESSE FEL A HÁZIORVOSÁT! A MEGERŐLTETÉS KOMOLY SÉRÜLÉST OKOZHAT.

 **VIGYÁZAT:** NE TISZTÍTSA OLDÓSZERREL!

 **VIGYÁZAT:** NE HASZNÁLJON ROVARRIASZTÓT!

 **VIGYÁZAT:** ELEKTRONIKUS HULLADÉKKÉNT ÁRTALMATLANÍTSA!

 **VIGYÁZAT:** NE ÜTÖGESSÉ ÉS NE EJTSE LE!

2 ÜDVÖZÖLJÜK!

Köszönjük, hogy a Suunto M1/M2 pulzusfigyelőt választotta!


A Suunto M1/M2 pulzusfigyelő minden olyan alapvető fontosságú eszközzel rendelkezik, amelyre szüksége van az edzészélmény eléréséhez. A Suunto M1/M2 készülékkel a pulzusfigyelés egyszerű és kényelmes feladat. A készülék valós időben jeleníti meg a pulzust és az elégetett kalóriákat, valamint figyeli a pulzusát edzés közben, hogy biztosan a megfelelő pulzustartományban maradjon.

A Suunto M1/M2 fő jellemzőinek köszönhetően az edzés a lehető leghatékonyabban zajlik:

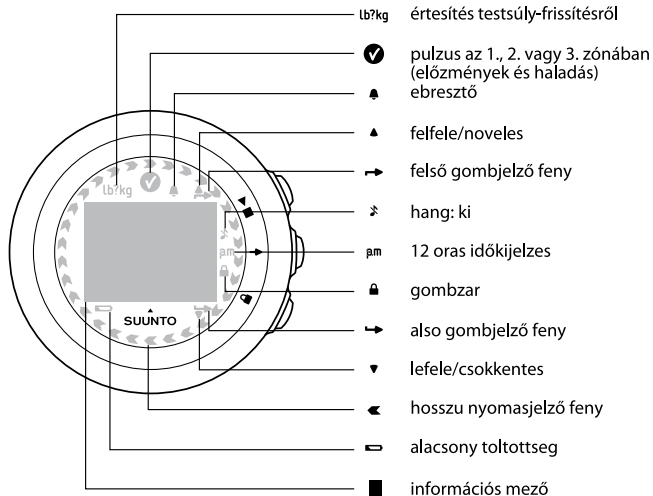
- egyszerű használat a háromgombos kialakításnak, a nagy kijelzőnek és a kilenc választható nyelvnek köszönhetően
- valós idejű edzésirányítás a pulzus és az elégetett kalóriák megjelenítésével
- automatikus váltás három pulzustartomány között
- edzésriportok
- kényelmes pulzuserő öv, amely a legtöbb edzőtermi kardioeszközzel kompatibilis

A felhasználói útmutató, amelyet a kezében tart, segít abban, hogy a legtöbbet hozza ki a Suunto M1/M2 készülékkel végzett edzésből. Olvassa át, hogy az új Suunto M1/M2 készülékkel végzett munka még élvezetesebb legyen.

Az edzésnek nem feltétlenül van vége az edzőtermi edzéssel. Élje át az edzés élményét online is, és hozzon ki még többet minden mozdulatból a Movescount.com oldalon! Látogasson el a Movescount.com oldalra még ma, és regisztráljon! Így még több a motiváció és még több az élvezet. Ez a mozgás lényege.

 **MEGJEGYZÉS:** Mindenképp regisztrálja a Suunto készüléket a www.suunto.com/register webhelyen, hogy teljes támogatást kapjon hozzá.

3 A KIJELZŐN LÁTHATÓ IKONOK ÉS SZÁMLAPJELÖLÉSEK



4 A GOMBOK HASZNÁLATA



Az alábbi gombok megnyomásával az alábbi funkciókat érheti el:

▶■ (LEJÁTSZÁS/LEÁLLÍTÁS):

- válassza az **exercise (edzés)**, az **history & trend (előzmények és haladás)** vagy az **prev. exercise (előző edzés)** lehetőséget
- az edzés elkezdése/befejezése
- növelés/lépegetés felfelé

→ (TOVÁBB):


- váltás a nézetek között
- a lenyomva tartásával belépés/kilépés a beállítások közül
- elfogadás/ugrás a következő lépésre

🔒 (ZÁROLÁS):

- a lenyomva tartásával a ▶■ gomb zárolása
- csökkentés/lépegetés lefelé

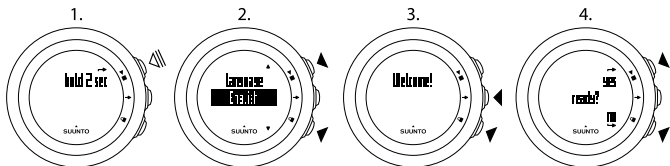
5 ELSŐ LÉPÉSEK

Először is szabja testre a Suunto M1/M2 készüléket, hogy megbízhatóan és könnyen tudja nyomon követni a fejlődését. A személyes beállításokon belül Ön a fizikai állapota és a mozgásmennyiség alapján tudja finomhangolni a Suunto M1/M2 készüléket. Számos érték kiszámítása ezeken a beállításokon alapszik, így fontos, hogy az értékeket a lehető legpontosabban adja meg.

 **MEGJEGYZÉS:** *Ne kapkodja el a legelső beállítások megadását. Bizonyos beállításokat később csak a készülék alaphelyzetbe állításával tud módosítani.*


A legelső beállítások megadása:

1. Nyomja meg bármelyik gombot a készülék aktiválásához. Várjon, amíg a készülék be nem kapcsol, és meg nem jeleníti a **hold 2 sec (tartsa 2 mp-ig lenyomva)** üzenetet. Az első beállítás megnyitásához tartsa lenyomva a ►■ gombot.
2. Az értékek módosításához nyomja le a ►■ vagy a ■ gombot.
3. Az elfogadáshoz és a következő beállításra ugráshoz nyomja le a ➔ gombot. Az előző beállításhoz való visszatéréshez nyomja le a ■ gombot.
4. Ha elkészült, az összes érték jóváhagyásához válassza az **yes (igen)** (►■) lehetőséget. Ha szeretne módosítani a beállításokon, az első beállításhoz való visszatéréshez válassza a **no (nem)** (■) lehetőséget.



Ön az alábbi értékeket tudja legelső beállításként megadni:

- **language (nyelv):** English (angol), Deutsch (német), français (francia), español (spanyol), português (portugál), italiano (olasz), Nederlands (holland), svenska (svéd), suomi (finn)
- **units (mértékegységek):** metrikus/angolszász
- **time (idő):** 12 órás/24 órás, órában és percben
- **date (dátum)**
- **personal settings (személyes beállítások):** születési év, nem, testsúly

 **MEGJEGYZÉS:** A maximális pulzus az adott személy szívének létező legmagasabb percnkénti pulzusszáma a legmagasabb intenzitáson mérve. Miután megadta a születési évét, a készülék automatikusan megállapítja a maximális pulzusszámot. Ehhez az Amerikai Sport- és Egészségügyi Egyetemek Szövetsége (ACSM) által alkalmazott 207 – (0,7 x ÉLETKOR) képletet használja. Ha ismeri a maximális pulzusszámát, állítsa az automatikusan megadott értéket az Ön által ismert értékre.

A beállítások későbbi időpontban való megadásáról itt olvashat: *13 A beállítások módosítása. fejezet ezen az oldalon: 26.*



TIPP: A dátumot és az időt, másodpercben a → gomb Idő nézetben történő megnyomásával tudja megjeleníteni. A kijelző energiatakarékossági okokból ezután csak az időt mutatja, ha 2 percen belül nem nyomja le újra a → gombot.

5.1 Az edzettségi szint megbecslése


Ahhoz, hogy irányított edzést tudjon végezni, meg kell adnia az edzettsége becsült szintjét a legelső beállítások között.


Az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **very poor (rendkívül rossz):** lépcsőzés helyett inkább lifttel jár, séta helyett autóba ül, néha elmegy sétálni, ha úgy hozza kedve, és olykor edz egy kicsit, amitől kifulladás és megizzad.
- **poor (rossz):** pihenésképpen vagy munkavégzés közben 10–60 percet mozog közepes erősséggel minden héten, pl. golfozik, lovagol, erősít, gimnasztikázik, pingpongozik, tekézik, súlyt emel vagy kerti munkát végez.
- **fair (kielégítő):** heti 1 mérföldnél (1,6 km) kevesebbet fut, illetve kevesebb mint 30 percet tölt ezzel egyenértékű mozgással.
- **good (jó):** heti 1–5 mérföldet (1,6–8 km) fut, illetve 30–60 percet tölt ezzel egyenértékű mozgással.
- **very good (nagyon jó):** heti 5–10 mérföldet (8–16 km) fut, illetve 1–3 órát tölt ezzel egyenértékű mozgással.
- **excellent (kitűnő):** heti 10 mérföldnél (16 km) többet fut, illetve több mint 3 órát tölt ezzel egyenértékű mozgással.

6 A GOMBZÁR HASZNÁLATA

A ►■ gomb zárolásához vagy a zárolás feloldásához tartsa lenyomva a 🔒 gombot. Ha a ►■ gomb zárolva van, a kijelzőn a 🔒 szimbólum látható.

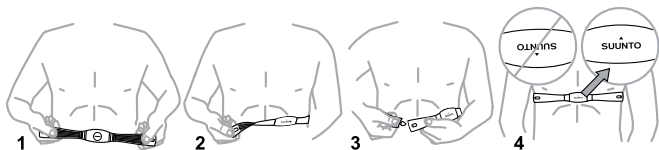
 **TIPP:** Zárolja a ►■ gombot, hogy ne indítsa el vagy állítsa meg véletlenül a stopperórát.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a ►■ gomb edzés közben zárolva van, a gomb megnyomásával ➔ továbbra is tud váltogatni a nézetek között.

7 A PULZUSMÉRŐ ÖV FELVÉTELE

Állítsa be úgy a szíj hosszúságát, hogy a pulzsmérő öv a testéhez simuljon, de ne szorítsa. Nedvesítse meg vízzel vagy zselével a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a pulzsmérő övet. A pulzsmérő övnek a mellkasa közepén kell áthaladnia, a rajta lévő piros színű nyílak pedig felfelé kell mutatnia.

M1 pulzsmérő öv






M2 pulzsmérő öv



⚠ FIGYELEM: A szívritmus-szabályozóval, beépített defibrillátorral vagy más beültetett elektronikus eszközzel rendelkezők a pulzsmérő övet csak a saját felelősségükre használhatják. A pulzsmérő öv első használatának megkezdése előtt javasoljuk, hogy végezzen edzéstesztet az orvosa jelenlétében. Ezzel


meggyőződhet a szívritmus-szabályozó és a pulzusmérő öv együttes használatának biztonságosságáról. Az edzés bizonyos mértékű kockázatot jelent, főleg azok esetében, akik korábban nem végeztek testmozgást. Mindenképpen javasoljuk, hogy a rendszeres edzésprogram megkezdése előtt keresse fel az orvosát.


 **MEGJEGYZÉS:** Az IND ikonnal rendelkező pulzusmérő övek a legtöbb indukciós pulzusjel-vevővel felszerelt edzőtermi géppel kompatibilisek. A Suunto M1/M2 készülék kompatibilis az (IND és ANT ikonokkal   rendelkező) Suunto Dual Comfort övvel.

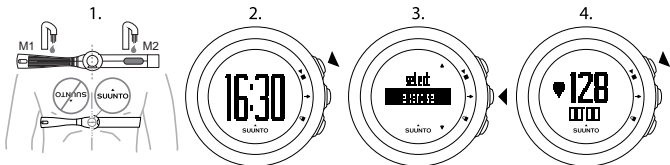
8 AZ EDZÉS ELKEZDÉSE


Az edzés elkezdése:


1. Nedvesítse meg a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a pulzusmérő övet.
2. Az Idő nézetben nyomja le a ►■ gombot az **exercise (edzés)** lehetőség kiválasztásához.
3. Hagyja jóvá az **exercise (edzés)** elem kiválasztását a ➔ gombbal.
4. Az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a ►■ gombot.
Ha megfelelően erősítette fel a pulzusmérő övet, a pulzusszámot is láthatja.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a pulzusmérő öv által küldött jelek kapcsolódás után nem érzékelhetők, csak az edzés hossz jelenik meg. Annak érdekében, hogy edzés közben fel tudja használni a pulzusszámadatokat, azoknak meg kell jelenniük a kijelzőn.

 **TIPP:** Rögzítés közben nyomja meg a ➔ gombot a pulzusszám és az idő megtekintéséhez.



 **TIPP:** A Suunto M1/M2 készüléket a pulzsmérő öv nélkül stopperóráként is használhatja. Edzés közben nyomja le a ➔ gombot az edzés hossz pulzusszám nélküli megtekintéséhez.

 **TIPP:** Edzés előtt melegítsen be, edzés után pedig vezessen le. Mindezt alacsony intenzitással (az 1. zónában vagy az alatt) végezze.

A pulzustartományról itt olvashat többet: 9.1 Pulzustartományok. szakasz ezen az oldalon: 19.

8.1 Hibaelhárítás

A Suunto M1/M2 készülék kódolt adatátvitelt használ a beolvasás megzavarásának megelőzésére. Ha azonban Ön nagyfeszültségű távvezetékek, illetve mágneses vagy elektronikus eszközök közelében edz, ezek megzavarhatják a pulzsmérőről érkező jeleket.

Ha nem tudja venni a pulzsmérőről érkező jeleket, tegye a következőket.

- Ellenőrizze, hogy jól vette-e fel a pulzsmérő övet.
- Ellenőrizze, a pulzsmérő övön található elektródák környéke nedves-e.
- Menjen minél távolabb a lehetséges interferenciát okozó eszközöktől.
- Ha a probléma nem szűnik, cseréljen elemet a pulzsmérő övben és/vagy a készülékben.


9 EDZÉS KÖZBEN

A Suunto M1/M2 készülék további információkkal segíti Önt edzés közben. Ezek az információk egyszerre segítenek és biztatnak.

Íme néhány ötlet ahhoz, hogyan használja edzés közben a készüléket:

- Nyomja meg a ➔ gombot az edzés hossz, a pulzus, valamint további információként az átlagpulzus, az elégetett kalóriák, az aktuális pulzustartomány és az idő valós idejű megjelenítéséhez. A kívánt pulzustartomány eléréséhez változtasson az edzés intenzitásán.
- Ha lenyomva tartja a 🔒 gombot, azzal zárolja a ▶■ gombot, és így nem állítja meg véletlenül a stopperórát.
- Az edzés befejezéséhez nyomja le a ▶■ gombot.




 **TIPP:** A hangokat edzés közben a ➔ gomb lenyomva tartásával tudja be- vagy kikapcsolni (🔊). A hangokat nem tudja bekapcsolni, ha az általános beállítások között az **all off (összes ki)** lehetőség van kiválasztva. Bővebben lásd itt: 13 A beállítások módosítása. fejezet ezen az oldalon: 26.



9.1 Pulzustartományok


A maximális pulzusról itt olvashat bővebben: *5 Első lépések. fejezet ezen az oldalon: 10.*

A pulzustartomány a maximális pulzus százaléknyi része. Az edzés intenzitása attól függ, hogy mennyi időt tölt külön-külön a három zónában. A zónaedzés egy bevált edzésmódszer, a hozzá alapértelmezetten beállított értékek pedig a következők:

- 1. zóna (60–70%): erőnléti zóna: alapszintű erőnlétfejlesztés, a testsúly megőrzésére.
- 2. zóna (70–80%): aerob zóna: aerob erőnlétfejlesztés, erőnléti edzéshez.
- 3. zóna (80–90%): határzóna: aerob és anaerob képességszint-fejlesztés, csúcsteljesítmény eléréséhez.

 **TIPP:** Jó edzettségi szintet a 2–3. zónában tud elérni. Ne eddzen túl gyakran a 3. zónában, mivel az túledzéssel vagy sérüléssel járhat.

 **TIPP:** Ha megnyomja a  gombot a pulzustartomány megtekintéséhez edzés közben, a pulzustartomány változására hangjelzés is figyelmezteti.

 **MEGJEGYZÉS:** A zónákhoz alapértelmezetten megadott értékek az Amerikai Sport- és Egészségügyi Egyetemek Szövetségének (ACSM) orvosilag előírt edzésre vonatkozó előírásait követik.

10 HETI EDZÉSPROGRAM-MINTA: A ROSSZTÓL A KITÚNÓ SZINTIG

Az alábbi táblázat egy megfelelő edzésprogram-javaslat, amely bemutatja, hogyan használhatja ki a zónaedzéssel járó előnyöket az erőnléte fejlesztése során.

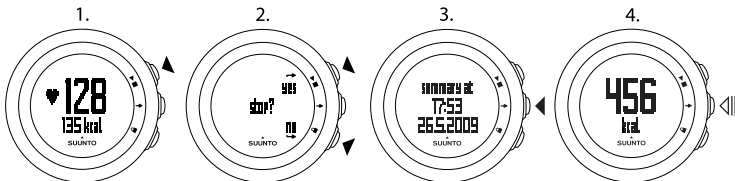
Szint	<1. zóna	1. zóna	2. zóna	3. zóna	>3. zóna	Hét
very poor (rendkívül rossz)	1 x 25 perc	2 x 25 perc	3 x 15 perc			2x
below average (az átlagosnál rosszabb)		2 x 30 perc	2 x 20 perc			2x
fair (kielégítő)		1 x 35 perc	2 x 30 perc	3 x 25 perc		6x
good (jó)			3 x 40 perc	2 x 30 perc		6x
very good (nagyon jó)			2 x 35 perc	2 x 40 perc	1 x 30 perc	8x

Szint	<1. zóna	1. zóna	2. zóna	3. zóna	>3. zóna	Hét
excellent (kitűnő)		1 x 60 perc	1 x 50 perc	2 x 40 perc	2 x 20 perc	

11 EDZÉS UTÁN

Edzés után áttekintheti az edzésriportot.


1. Az edzés befejezéséhez nyomja le a ►■ gombot.
2. Ha valóban befejezi az edzést, és meg akarja tekinteni a riportot, válassza az **yes (igen)** (►■) lehetőséget, ha pedig folytatni akarja az edzést, válassza a **no (nem)** (▲) lehetőséget.
3. A riporton belüli különböző nézetek áttekintéséhez nyomja meg a ➡ gombot.
4. Az Idő nézethez való visszatéréshez tartsa lenyomva a ➡ gombot.





A riport az alábbi információkat tartalmazza:

- az edzés kezdési dátuma és időpontja
- edzés hossz
- a zónákon kívül, illetve a bennük és a felettük töltött idő, százalékban
- az elégetett kalóriamennyiség
- átlagpulzus
- csúcspulzus

MEGJEGYZÉS: Ha pulzusról öv nélkül edzett, a riport csak az edzés kezdési időpontját, dátumát és hosszát jeleníti meg.

 **TIPP:** A riport kihagyásához tartsa lenyomva a **→** gombot az első nézetben a riporton belül. Ha az előző edzésről készült riportot később szeretné megtekinteni, nyomja le a **▶■** gombot az **Idő** nézetben, és válassza az **prev. exercise (előző edzés)** lehetőséget.

 **TIPP:** A pulzusmérő övvel végzett edzések közben Ön leállíthatja a stopperórát. Ehhez nyomja le a **▶■** gombot. A készülék automatikusan menti az edzésnaplót, ha Ön egy órán belül nem folytatja az edzést a **▶■** gomb megnyomásával. Ha folytatni szeretné a rögzítést, válassza a **no (nem)** (🚫) lehetőséget.

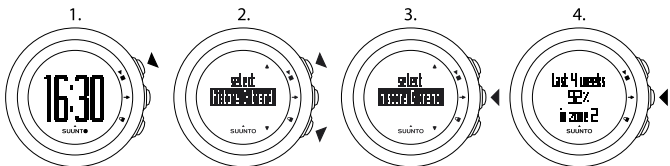
 **TIPP:** Használat után tisztítsa meg a pulzusmérő övet, hogy megelőzze a kellemetlen szagok kialakulását.


12 AZ ELŐZMÉNYEK ÁTTEKINTÉSE

Ön áttekintheti a mentett edzésekből felgyülemlett információkat, illetve az előző edzés adatait.

Az **history & trend (előzmények és haladás)** vagy az **prev. exercise (előző edzés)** pont áttekintése:

1. Az Idő nézetben nyomja le a ►■ gombot.
2. A ►■ vagy a 🔒 gombbal válassza az **history & trend (előzmények és haladás)** vagy az **prev. exercise (előző edzés)** lehetőséget.
3. A kiválasztás jóváhagyása a ➔ gombbal történik.
4. A nézetek átlapozásához nyomja le a ➔ gombot. Ha átnézte a nézeteket, a készülék az Idő nézethez tér vissza.




 **TIPP:** Az Idő nézethez való tetszőleges visszatéréshez tartsa lenyomva a ➔ gombot.

12.1 Előzmények és haladás

Az **History & trend (Előzmények és haladás)** pontban tekintheti meg a mentett edzésekből felgyülemlett információkat.

Ön az alábbi információkat tekintheti meg:

- az összes mentett edzés száma és hossza
- a mentett edzések száma és hossza az elmúlt 4 héten
- az elégetett kalóriák mennyisége az elmúlt 4 héten
- az egyes pulzusszám-zónákban töltött idő, százalékban, az elmúlt 4 héten (a  szimbólum akkor látható, ha a pulzusszám az 1., a 2. vagy a 3. zónában van)

12.2 Előző edzés

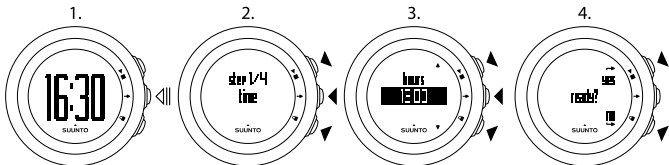
Az **prev. exercise (előző edzés)** részben az előző edzésből származó információkat tekintheti meg. A nézetekről itt olvashat bővebben: *11 Edzés után. fejezet ezen az oldalon: 22.*

13 A BEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSA

A beállítások az Idő nézetben módosíthatók. Edzés közben csak a hangot tudja be- vagy kikapcsolni. Ehhez tartsa lenyomva a ➔ gombot.

A beállítások módosítása:

1. Az Idő nézetben nyomja le a ➔ gombot, hogy meg tudja nyitni a beállításokat.
2. Az első beállítás megnyitásához nyomja le a ➔ gombot. A beállítás lépéseit a ►■ és a 🔒 gombokkal tudja végignézni.
3. Az értékek módosításához nyomja le a ►■ vagy a 🔒 gombot. A megerősítéshez és a következő beállításra ugráshoz nyomja le a ➔ gombot.
4. Ha elkészült, az összes érték jóváhagyásához válassza az **yes (igen)** (►■) lehetőséget. Ha még szeretne módosítani a beállításokon, az első beállításhoz való visszatéréshez válassza a **no (nem)** (🔒) lehetőséget.



Ön az alábbi beállításokon tud módosítani:

- **time (idő):** óra, perc
- **alarm (ébresztő):** be/ki, óra és perc
- **date (dátum):** év, hónap, nap
- **personal settings (személyes beállítások):** testsúly, maximális pulzus
- **sounds (hangok):**

- **all on (összes be):** minden hangot bekapcsol
- **buttons off (gombok ki):** a gombnyomások kivételével minden hang hallható
- **all off (összes ki):** minden hangot kikapcsol (ha a hangok ki vannak kapcsolva, a kijelzőn edzés közben a ⚡ szimbólum látható)



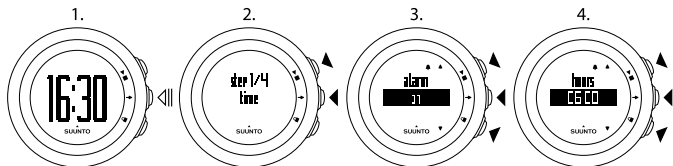
TIPP: A hangokat edzés közben a ➡ gomb lenyomva tartásával tudja be- vagy kikapcsolni (⚡). A hangokat nem tudja bekapcsolni, ha a készüléken az **all off (összes ki)** lehetőség van kiválasztva.

Példa: az ébresztési beállítások módosítása

Ha az ébresztő be van kapcsolva, a kijelzőn a ⚡ szimbólum látható.

Az ébresztő be/kikapcsolása:

1. Az Idő nézetben nyomja le a ➡ gombot, hogy meg tudja nyitni a beállításokat.
2. Keresse meg az **alarm (ébresztő)** elemet a ►■ segítségével, majd hagyja jóvá a ➡ gombbal.
3. Az ébresztőt a ►■ és a 🔒 gombok segítségével tudja **on (be)** vagy **off (ki)** kapcsolni. A jóváhagyás a ➡ gombbal történik.
4. Az ébresztési időt a ►■ és a 🔒 gombokkal tudja megadni. A jóváhagyás a ➡ gombbal történik.




Ha az ébresztő megszólalt, a **stop (leállítás)** (■) gombbal tudja kikapcsolni. Az ébresztő kikapcsolás után másnap ugyanabban az időpontban ismét megszólal. Törölje az ébresztést a beállítások között.

13.1 Az alvó mód és a legelső beállítások

A legelső beállítások módosításához állítsa a készüléket alvó módba.


A készülék alvó módba állítása:

1. Az általános beállítások utolsó lépéseként, amikor a készülék jóváhagyást kér Öntől a beállításmódosításokhoz, tartsa lenyomva a ➔ gombot, amíg a készülék alvó módba nem lép.
2. A készüléket bármelyik gombot megnyomva tudja újraaktiválni.
3. A legelső beállítások megadásáról itt olvashat: *5 Első lépések. fejezet ezen az oldalon: 10.*

 **MEGJEGYZÉS:** Ha elemet cserél, csak a dátum és az idő módosul. A készülék megjegyzi a korábban megadott beállításait és a rögzített edzéseket.

13.2 A nyelv módosítása

Ha módosítani szeretné a készülék nyelvét, vagy ha a készülék beállításakor rossz nyelvet választott ki, állítsa a készüléket alvó módba. A készülék alvó módba állításáról itt olvashat: *13.1 Az alvó mód és a legelső beállítások.*
szakasz ezen az oldalon: 28


 **MEGJEGYZÉS:** *A készülék megjegyzi a korábban megadott beállításait és a rögzített edzéseket.*

14 TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS


A készülékkel bánjon óvatosan – ne ütögesse és ne ejtse le!

A készülék normál körülmények között nem igényel szervizelést. Használat után mossa le folyó vízzel és egy kevés szappannal, a készülékházat pedig törölje át egy puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

A készüléket ne próbálja saját maga megjavítani. Javítással kapcsolatban forduljon a hivatalos Suunto-szervizhez, -márkakereskedőhöz vagy -üzlethez. Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

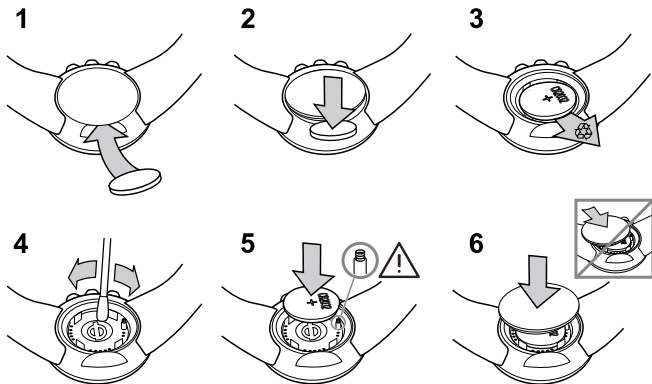
 **MEGJEGYZÉS:** *Úszás közben vagy vízzel érintkezve soha ne nyomja meg a készüléken lévő gombokat. Ha a gombokat akkor nyomja meg, amikor a készülék víz alatt van, az a készülék meghibásodását eredményezheti.*

14.1 Elemcsere

Ha a kijelzőn a  szimbólum látható, tanácsos elemet cserélni.

Elemet rendkívül óvatosan cseréljen, ügyelve arra, hogy a Suunto M1/M2 készülékbe ne kerüljön víz. A nem kellő körültekintéssel végzett elemcsere a jótállás elvesztésével járhat.

Az elemet az ábrán látható módon cserélje ki:



MEGJEGYZÉS: Óvatosan ellenőrizze, hogy a műanyag O gyűrű a helyén van-e, és hogy a csuklószámitógépbe nem került-e víz. A nem kellő körültekintéssel végzett elemcsere a jótállás elvesztésével járhat.

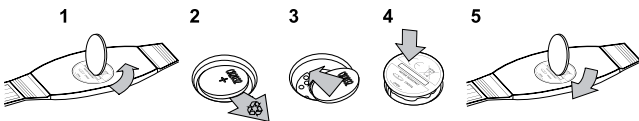
MEGJEGYZÉS: Vigyázzon az elemtartó rekeszben található rugóra (lásd az ábrát). Ha a rugó megsérül, a készüléket hivatalos Suunto-képviselőhöz küldje javításra.

MEGJEGYZÉS: Ha elemet cserél, csak a dátum és az idő módosul. A korábban megadott beállításait és a rögzített edzéseket a készülék visszaállítja.

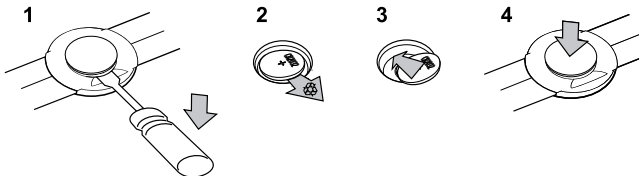
14.2 A pulzsmérő övben található elem cseréje

Az elemet az ábrán látható módon cserélje ki:

M1 pulzsmérő öv



M2 pulzsmérő öv



MEGJEGYZÉS: A Suunto azt javasolja, hogy az elemtartó fedelét és az O gyűrt az elemmel együtt cserélje ki, mert ez biztosítja, hogy az elemtartó öv tiszta és vízmentes maradjon. A cserefedelek a csereelemekkel együtt a hivatalos Suunto-márkakereskedőnél és a Suunto webáruházában szerezhetők be.

15 MŰSZAKI JELLEMZŐK

15.1 Műszaki jellemzők

Általános

- Üzemi hőmérséklet: -10–50 °C/14–122 °F
- Tárolási hőmérséklet: -30–60 °C/-22–140 °F
- Tömeg (az eszköze): 40 g/1,41 uncia
- Tömeg (a Suunto Basic pulzuszámoló öv esetén): max. 55 g/1,95 uncia
- Tömeg (a Suunto Dual Comfort öv esetén): max. 42 g/1,48 uncia
- Vízállóság (az eszköze): 30 m/100 láb (ISO 2281)
- Vízállóság (a pulzuszámoló öv esetén): 20 m/66 láb (ISO 2281)
- Átviteli frekvencia (az öv esetén): 5,3 kHz induktív, kompatibilis az edzőtermi eszközökkel, ill. 2,465 GHz Suunto–ANT kompatibilitás
- Hatótávolság: kb. 2 m/6 láb
- A felhasználható által is cserélhető elem (az eszközben/a pulzuszámoló övben): 3 V-os CR2032
- Az elem élettartama (az eszközben/a pulzuszámoló övben): normál használat esetén kb. 1 év (= heti 2 és fél óra edzés a pulzuszámolóval)

Adatrögzítő/stopperóra

- Maximális naplózási idő: 9 óra, 59 perc, 59 másodperc
- Mérési egység: Az első 9,9 másodperc tizedmásodperces felbontásban jelenik meg. 10 másodperc elteltével az időtartam másodperces felbontásban jelenik meg.

Összefoglalók

- Az előző edzés összegzése: 1
- Összes edzésidő: 0–9999 óra (a 9999 óra elérése után a készülék ismét 0-ról számol)
- Elégetett kalóriák és edzés hossz az elmúlt 4 hétben: 0–99 999 kcal, illetve 00:01–99:59 óra

Pulzusszám

- Kijelző: 30–240

Személyes beállítások

- Születési év: 1910–2009
- Testsúly: 30–200 kg vagy 66–400 font

15.2 Védjegy

A Suunto M1/M2, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

15.3 FCC-megfelelőség

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak. Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye: (1) a készülék nem bocsáthat ki káros interferenciát, és (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a nem kívánt működést okozó interferenciát is beleértve. A javítást kizárólag a Suunto hivatalos szervizmérnökei végezhetik. Az illetéktelen személyek által végzett javítás a jótállás elvesztésével jár. A készüléket

ellenőrizték az FCC-előírásoknak való megfelelés szempontjából, és ennek során otthoni és irodai használatra alkalmasnak találták.

15.4 CE

A CE-jelölés az Európai Uniónak az elektromágneses összeférhetőségről szóló, 89/336/EGK irányelvnek (EMC) és a 99/5/EGK irányelvnek való megfelelést jelöli.

15.5 ICES

A jelen [B] osztályú digitális berendezés megfelel a kanadai ICES-003 szabvány előírásainak.

15.6 Szerzői jogok

Copyright © Suunto Oy 2009. Minden jog fenntartva. A Suunto, a Suunto terméknevek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, tehető közzé vagy reprodukálható. Noha nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért nem vállalunk sem kifejezett, sem beleértett jótállást. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a www.suunto.com címről tölthető le.

15.7 Szabadalmi megjegyzés

A terméket függőben lévő szabadalmi kérvények és a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik. US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. A hivatalnál további szabadalmi kérvények is iktatva vannak.

16 JÓTÁLLÁS

A SUUNTO KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁSA

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely Hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját belátása szerint ingyen a.) kijavítja, b.) kicseréli, c.) megtéríti, a jelen Korlátozott jótállásban szereplő feltételek alapján. A Korlátozott jótállás kizárólag a vásárlás országában érvényes és hatályos, kivéve, ha a helyi jog másképp nem rendelkezik.

Jótállási időszak

A Korlátozott jótállási időszak az eladónál történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét. A Jótállási időszak kijelzős termékek esetén két (2) év. A Jótállási időszak kiegészítők, így többek között POD-ok és pulzusmérők, illetve cserélhető alkatrészek esetén egy (1) év.

Kizárások és korlátozások

A jelen Korlátozott jótállás nem terjed ki:

1. a) az elhasználódásra, b) a nem megfelelő kezelésből származó meghibásodásokra, illetve c) a rendeltetésszerű, ill. előírt használattól eltérő használatból származó meghibásodásokra és károsodásokra;
2. a felhasználói kézikönyvekre és a külső felektől származó használati cikkekre;
3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékekkel, kiegészítőkkel, szoftverekkel és/vagy szolgáltatásokkal történő használatból származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;
4. a cserélhető elemekre.

A jelen Korlátozott jótállás nem érvényes, ha egy elemet:

1. nem rendeltetésszerűen nyitottak fel;
2. nem hivatalos márkájú cserealkatrész segítségével javítottak meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosítottak vagy javítottak meg;
3. illetve annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ahogyan a Suunto a saját belátása szerint dönt;
4. vegyi anyagokkal, többek között szúnyogriasztóval kezelték.

A Suunto nem szavatolja, hogy a Termék zavartalanul és hibátlanul működik majd, vagy hogy külső felek által gyártott hardvereken vagy szoftvereken is működőképes lesz.

A Suunto jótállási szerviz elérhetősége

A Suunto jótállási szerviz igénybevételére Ön az eredeti vásárlási bizonylat birtokában jogosult. A jótállási szerviz igénybevételének módjairól a www.suunto.com/warranty oldalon, a helyi hivatalos

Suunto-márkakereskedőnél vagy a Suunto ügyfélszolgálatot a +358 2 2841160 számon felhívva tájékozódhat (a telefonhívás esetén helyi vagy előfizetési díjat számíthatnak fel).

A felelősség korlátozása

A vonatkozó jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Korlátozott jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért, a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződésszegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból, vagy bármely más jogviszonyból származó károkat, így többek között a várt haszon elmaradását, az adatvesztést,

a használatkiesést, a tőkeveszteséget, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségeket, a külső felek követeléseit, illetve az anyagi kárt is beleértve, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vonható felelősségre a folyamatos jótállási szervizszolgáltatásban történt fennakadásokért.



SUUNTO HELP DESK

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.