

Suunto T6

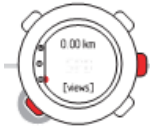


מדריך למשתמש

1

2

0

מצבים ותצוגות

<p>אימון מסך *2</p> 	<p>אימון מסך *1</p> 	<p>זמן (time)</p> 
<p>שורה 1: מרחק שורה 2: מהירות מסכים: • גובה • עליה • מהירות • ממוצעת • כרונו • ירידה</p>	<p>שורה 1: כרונו שורה 2: קצב לב מסכים: • קצב לב ממוצע • קלוריות • EPOC • זמן הקפה • השפעת האימון</p>	<p>שורה 1: תאריך שורה 2: שעה מסכים: • יום בשבוע • שניות • שני אזורי זמן • גובה</p>
<p>(* הגדרות ברירת המחדל)</p>		

5	1 פתיחה
6	2 שימוש במצב זמן
7	2.1 כיוון השעה
8	2.2 הגדרת שני אזורי זמן
9	2.3 קביעת התאריך
9	2.4 כיוון האזעקה
11	3 הגדרות לפני אימון
11	3.1 הגדרות אישיות
13	3.1.1 קצב לב מרבי
13	3.1.2 רמת METs כושר
14	3.2 הגדרת יחידות
16	3.3 הגדרות כלליות
18	3.3.1 הגדרת צלילים
18	3.3.2 הגדרת סמלים
19	3.3.3 הגדרת תאורה אחורית
20	3.4 קביעת תצורת תצוגות מצב אימון (Training)
23	3.5 הגדרת ערכי ייחוס לגובה
25	3.6 הגדרת גבולות קצב לב
26	3.7 בחירת פרמטרים ליומן
29	4 איך משתמשים במצב אימון

29	4.1 איך לובשים את חגורת המשדר.....
30	4.2 איך משתמשים בטיימרים.....
32	4.3 שימוש באפקט האימון.....
36	4.4 שימוש ב- EPOC.....
36	4.5 מתחילים אימון.....
38	4.6 בזמן האימון.....
38	4.7 אחרי האימון.....
38	4.7.1 הצגת ספר היומנים.....
41	5 שימוש ב- PODS.....
41	5.1 הצמדת POD.....
42	5.2 שימוש בהקפה אוטומטית.....
43	5.3 שימוש במרווחי מרחק.....
44	5.4 שימוש במגבלות מהירות.....
45	5.5 שימוש בהפסקה אוטומטית.....
46	5.6 איך מכיילים את ה- POD.....
47	6 פתרון בעיות.....
47	הצמדת.....
49	7 טיפול ותחזוקה.....
49	7.1 הדרכה כללית.....
50	7.2 החלפת הסוללה של המחשב לענידה על פרק כף היד.....

51	7.3 החלפת סוללת החגורה
52	8 מפרטים
52	8.1 נתונים טכניים
53	8.2 סמל מסחרי
53	8.3 זכויות יוצרים
54	8.4 CE
54	8.5 ICES
55	8.6 FCC
55	8.7 הודעת פטנט
56	8.8 השלכת המכשיר
56	9 הצהרות
56	9.1 אחריות המשתמש
56	9.2 אזהרות

1 פתיחה

תודה על שבחרת ב- Suunto T6 כשותף האימונים שלך. Suunto T6 הנו מד קצב לב בעל רמת דיוק גבוהה, שתוכנן על מנת להפוך את האימון שלך למועיל ככל האפשר.

Suunto T6 נותן לך משוב מדויק ביותר אודות רמת הכושר שלך. לפני שאתה מתחיל באימון סדיר עם Suunto T6, עליך ללמוד קודם לכן את ערכי ה- EPOC ופרמטרים גופניים אחרים באימונים הנורמאליים שלך. כך, תלמד להעריך איזה סוג של אימון יעזור לך להגשים את המטרות שלך.
בין האפשרויות העיקריות:

- אפשרויות אימון מותאם אישית
- רושם יומנים שמתעד כל אימון
- הארכות פונקציונאליות דרך Suunto PODs (מכשירי תצפית היקפיים, Peripheral Observation Devices)
- ניתוח אימון בעזרת תוכנת Suunto.

2 שימוש במצב זמן

באפשרותך להציג את השעה ביום בשני אזורי זמן במצב זמן (time): השעה במיקום בו אתה נמצא והשעה באזור זמן אחר (שני אזורי זמן). התאריך הנוכחי מוצג בשורה העליונה של המסך. השתמש במקש [VIEW BACK] כדי לגלול בין המסכים הבאים:

- יום: שם היום הנוכחי בשבוע
- שניות: שניות כמספרים
- שני אזורי זמן: השעה באזור זמן אחר
- גובה: הגובה שלך לעומת פני הים

באפשרותך לשנות את הגדרות מצב זמן (time) הבאות בתפריט ההגדרות:

הגדרה	ערך	תיאור
אזעקה	פועלת / כבויה / 00:00	תכונת האזעקה: פועלת או כבויה / שעות ודקות
שעה	שעות / דקות / שניות	זמן ראשי: שעות, דקות ושניות
תאריך	שנה / חודש / יום	התאריך הנוכחי: שנה, חודש ויום

הגדרה	ערך	תיאור
שני אזורי זמן:	שעות / דקות	שני אזורי זמן: שעות ודקות

2.1 כיוון השעה

על מנת לכוון את השעה:

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**זמן (time)**.
2. גלול ל**שעה (time)** בעזרת המקשים [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].
3. כוון את השעה בעזרת המקשים [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].
4. אפס את השניות בעזרת מקש [- Light]. כדי לכוון את השניות, לחץ לחיצה רציפה על מקש [+ Lap]. השניות יתחילו לרוץ. אשר את מנין השניות הנוכחי בעזרת מקש [Mode].
5. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

2.2 הגדרת שני אזורי זמן

על מנת לקבוע שני אזורי זמן:

1. בתפריט הגדרות, היכנס לזמן (time).
2. גלול עד לשני אזורי זמן (dual time) בעזרת המקשים [- Light] ו-[+ Lap] והיכנס בעזרת מקש [Mode].
3. שנה את השעה בעזרת מקשי [+ Lap] ו-[- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].
4. לחץ על [Start Stop] כדי לצאת.

מצב חיים אפשרי: לדעת מה השעה בבית

אתה מטייל בחו"ל ואתה קובע את אזור הזמן השני לפי השעה בבית. השעה הראשית היא השעה במיקום הנוכחי שלך. עכשיו אתה תמיד יודע מה השעה במיקום הנוכחי, ואתה יכול לבדוק במהירות מה השעה בבית.



הערה: אנו ממליצים שתגדיר את השעה הנוכחית במיקום הנוכחי שלך כשעה הראשית מכיוון שהשעון המעורר פועל בהתאם לזמן הראשי.

2.3 קביעת התאריך

כדי לקבוע את התאריך:

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**זמן (time)**.
2. גלול עד ל**תאריך** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].
3. שנה את היום, החודש והשנה בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].
4. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

2.4 כיוון האזעקה

באפשרותך לכוון עד שלוש אזעקות ב- Suunto T6 שלך.
על מנת לכוון את האזעקות:


1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**זמן (time)**.
2. גלול עד ל**אזעקה (alarm)** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] , והיכנס בעזרת מקש [Mode].
3. גלול בין האזעקות בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].

4. הפעל או כבה את האזעקה בעזרת מקש [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].

5. שנה את שעת האזעקה בעזרת מקש [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש מצב.

6. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

כשהאזעקה נשמעת, הכר בה על ידי לחיצה על כל מקש. אם אתה לא מכיר באזעקה, היא תיכבה באופן אוטומטי לאחר 30 שניות.

 **טיפ:** באפשרותך להשתמש באזעקה אחת בימי עבודה ובאחרות בסופי שבוע. באפשרותך להשתמש גם באזעקה נוספת כתזכורת או באפשרויות להמשיך לישון (snooze).

3 הגדרות לפני אימון

לפני שאתה מתחיל את האימון, עליך להגדיר הגדרות אישיות (personal) והגדרות יחידות (units). על מנת שתוכל למדוד את הגובה בו אתה נמצא, עליך גם לקבוע את ערך הייחוס לגובה. הגדרות אלה מבטיחות מדידות וחישובים מדויקים. אתה מתבקש להגדיר הגדרות אישיות (personal) בפעם הראשונה שאתה מעיר את המכשיר (על ידי לחיצה על כל מקש). אם ברצונך לדעת יותר אודות הגדרות אלה ולשנות אותן, המשך לקרוא. אם לא, אתה יכול לדלג לפרק 4, שימוש במצב אימון.

3.1 הגדרות אישיות

דרך ההגדרות האישיות (personal), אתה מכוון את ה-Suunto T6 שלך לפי המאפיינים הגופניים והפעילות שלך. הרבה מהחישובים משתמשים בהגדרות אלה, לכן חשוב שתהיה מדויק ככל האפשר כאשר אתה מגדיר את הערכים.

הגדרה	ערך	תיאור
משקל	ק"ג / פאונד	משקל לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (units)

הגדרה	ערך	תיאור
גובה	סנטימטרים / רגליים	גובה לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (units)
רמת פעילות	1-10	רמת פעילות: 1 עד 10
מין	זכר / נקבה	מגדר: זכר או נקבה
שנת לידה	שנה	שנת הלידה
קצב לב מרבי	000	קצב לב מרבי לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (units)
METS כושר	00.0	ערך METS כושר

- על מנת לשנות את ההגדרות האישייות (personal):
1. בתפריט הגדרות, היכנס לאישייות (personal).
 2. גלול בין ההגדרות בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].
 3. שנה את הערכים בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light].
 4. אשר את ההגדרה ועבור להגדרה הבאה בעזרת מקש [Mode].

5. חזור על צעדים 3 ו-4 להגדרות הנתורות.
6. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

3.1.1 קצב לב מרבי

הזן את קצב הלב המרבי האמיתי שלך, אם הוא ידוע לך. אם לא, באפשרותך לחשב אותו בעזרת הנוסחה (גיל $\times 0.65$) - 210.

 **טיפ:** באפשרותך לשאול מאמן או רופא איך לקבוע את קצב הלב המרבי האמיתי שלך בבטחה.

3.1.2 רמת METs כושר

ערך METs (Metabolic equivalents), שווי ערך מבחינת מטבולית) הכושר מראה לך כמה אנרגיה הגוף שלך מסוגל לצרוך לעומת צריכת האנרגיה במנוחה. באופן כללי, ככל שאתה בכושר טוב יותר, ערך ה-MET המקסימאלי שלך גבוה יותר. Suunto T6 מציע ברירת מחדל לרמת METs כושר, אבל אם אתה יודע מה ה-METs האמיתיים שלך, עליך להשתמש בערך זה.

הערה: יכולת הביצועים המקסימאלית הנמדדת במבחני מעבדה מוצגת לעתים כמיליטר חמצן לקילוגרם בדקה ($VO_2 \max$). אם ברצונך להשוות את יכולת הביצועים המקסימאלית שחושבה על ידי התוכנה ב-METs ל- $VO_2 \max$ שנמדד לך, השתמש ביחס $1 \text{ MET} = 3.5$ מיליטר לדקה לקילוגרם.

3.2 הגדרת יחידות

הגדרות היחידות (**units**) מגדירות את יחידות המדידה, וכן את אופן הצגת השעה והתאריך. עליך להגדיר הגדרות אלה לפי העדפותיך האישיות.

תיאור	ערך	הגדרה
פורמט שעה: 12 שעות או 24 שעות	12 שעות / 24 שעות	שעה
פורמט יום: יום-חודש, חודש-יום או יום בשבוע	י.ח. / ח.י. / יום	תאריך
יחידות קצב הלב: פעימות לדקה או אחוז מקצב הלב המרבי	פעימות לדקה / %	קצב לב
יחידות טמפרטורה:	צלסיוס / פרנהייט	טמפרטורה

הגדרה	ערך	תיאור
		צלסיוס או פרנהייט
גובה	מטר / רגל	יחידות המידה לגובה: מטרים או רגליים
עליה	מטרים לשנייה, מטרים לדקה, רגליים לשנייה, רגליים לדקה, רגליים לשעה	יחידות עליה: מטרים לשנייה, דקה או שעה / רגליים לשנייה, דקה או שעה
מרחק	קילומטר / מייל	יחידות מרחק: קילומטרים או מיילים
יחידות מהירות	ק"מ ברגל לשעה, דקה / ק"מ באופניים לשעה, דקה / ק"מ ב-GPS לשעה, דקה	יחידות מהירות עבור Bike, Foot POD, GPS POD ו-POD קילומטרים לשעה, דקות לקילומטר או מיילים בשעה, דקות למייל, לפי יחידות מידת המרחק שנבחרו
גובה	ס"מ / רגליים	יחידות גובה:

הגדרה	ערך	תיאור
		סנטימטרים או רגליים
משקל	ק"ג / פאונד	יחידות משקל: קילוגרמים או פאונדים

על מנת לשנות את הגדרות היחידות (**units**):

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**יחידות (units)**.
2. גלול דרך הגדרות היחידות בעזרת [+ Lap] ו- [- Light], ושנה את היחידות בעזרת מקש [Mode].
3. הזן את הגדרות יחידות הגובה והמשקל בעזרת מקש [Mode] ושנה את היחידות בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light].
4. קבל את יחידות המשקל והגובה בעזרת מקש [Mode].
5. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

3.3 הגדרות כלליות

בהגדרות הכלליות (**general**), באפשרותך להפעיל או לכבות את צילי המקשים, לשנות את הגדרות התאורה האחורית ולהצמיד חגורות קצב לב ו-PODs. הגדר את ההגדרות הכלליות בהתאם להעדפותיך האישיות.

הגדרה	ערך	תיאור
הצמדה	חגורת קצב לב, חגורת קצב לב 2, Foot , Bike POD , POD GPS , CAR POD SPD POD , POD	אפשרויות הצמדת POD
צלילים	פועלים / כבויים	צלילי מקשים: צליל מציין לחיצה על מקש
סמלים	פועלים / כבויים	סמלים: סמל המצב מופיע על המסך כאשר נבחר מצב
אור	רגיל, כבוי, שימוש לילה	תאורה אחורית: רגילה (פועלת בלחיצה על מקש אור), כבויה (אין הפעלת אור) או שימוש לילה (פועלת בלחיצה על כל מקש)

3.3.1 הגדרת צלילים

כשאתה מפעיל את הצלילים, הם מציינים זאת כאשר אתה לוחץ על מקש.
על מנת להגדיר את הצלילים:

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**לכליות (general)**.
2. גלול ל**צלילים (tones)** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light].
3. הפעל או כבה את הצלילים בעזרת מקש [Mode].
4. לחץ על מקש [Start Stop] ליציאה.

3.3.2 הגדרת סמלים

כשהסמלים מופעלים ואתה עובר למצב, מוצג סמל מצב על המשך לזמן קצר לפני שהתצוגה הראשית נפתחת.
על מנת להגדיר את הסמלים:

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**לכליות (general)**.
2. גלול עד ל**סמלים (icons)** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light].
3. הפעל או כבה את הסמלים בעזרת מקש [Mode].
4. לחץ על מקש [start stop] כדי לצאת.

3.3.3 הגדרת תאורה אחורית

באפשרותך להפעיל או לכבות את התאורה האחורית ולהתאים את הגדרות התאורה האחורית של מסך ה-Suunto T6.
יש שלוש אפשרויות להגדרת התאורה האחורית:

- **רגילה (normal):** האור פועל כשאתה לוחץ לחיצה רציפה על מקש אור או כשמופעלת אזעקה. האור פועל לזמן קצר לאחר הלחיצה האחרונה על המקש.
- **כבויה (off):** אי אפשר להפעיל את האור על ידי לחיצה על מקש או בזמן אזעקה.
- **שימוש לילי (night use):** האור פועל כאשר אתה לוחץ על כל מקש, ופועל לזמן קצר אחרי הלחיצה האחרונה על כל מקש.

כדי להגדיר את התאורה האחורית:

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**כלליות (general)**.
2. גלול עד ל**אור (light)** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light].
3. גלול בין ההגדרות בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ואשר את ההגדרה בעזרת מקש [Mode].
4. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

3.4 קביעת תצורת תצוגות מצב אימון (Training)

במצב **אימון (training)**, באפשרותך לצפות בנתונים שונים ולתעד אותם בזמן האימונים שלך. לשני המסכים יש שלוש שורות ניתנות להתאמה. בחר אילו פונקציות ופרמטרים ברצונך לראות בכל שורה של המסכים.

תוכן	תיאור
גובה	גובה מעל פני הים לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (units)
עליה	סך כל העלייה: תנועות אנכיות למעלה בזמן האימון לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (units)
קצב לב ממוצע	קצב לב ממוצע בזמן האימון
מהירות ממוצעת	מהירות ממוצעת באימון לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (units)
קצב	נתוני קצב (אם הוצמד Cadence (POD
קלוריות	הקלוריות שנשרפו מאז תחילת רישום

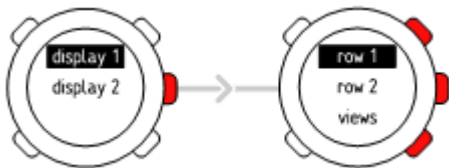
תוכן	תיאור
	היומן
כרונו	זמן הרישום מאז תחילת רישום היומן
זמן ביום	השעה הנוכחית
מרחק	מרחק שנחצה מאז תחילת רישום היומן לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (units)
ירידה	סך כל הירידה: תנועות אנכיות למעלה בזמן האימון לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (units)
ריק	אין מידע נוסף
EPOC	מידת עומס האימון המצטבר
קצב לב	קצב הלב הנוכחי לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (units)
הקפה	מספר ההקפות הנוכחי
זמן הקפה	הזמן שחלף מאז תחילת ההקפה הנוכחית
מרחק הקפה	המרחק שכוסה במהלך ההקפה הנוכחית (אם הוצמד POD מהירות)

תוכן	תיאור
	ומרחק אלחוטי)
מהירות הקפה	המהירות הממוצעת של ההקפה הנוכחית (אם הוצמד POD מהירות ומרחק אלחוטי)
מהירות	מהירות לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (אם הוצמד POD מהירות ומרחק אלחוטי)
א"א (TE)	אפקט האימון, מראה את העומס הכולל של האימון
טמפרטורה	טמפרטורה נוכחית
מהירות אנכית	קצב העלייה / ירידה

על מנת להתאים את המסכים של מצב אימון (training):

1. בתפריט הגדרות, היכנס למסכים (displays).
2. גלול למסך 1 (display 1) או מסך 2 (display 2) בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].
3. גלול לשורה או למסך בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].

4. גלול בין הפונקציות בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והפעל פונקציות בעזרת מקש [Mode]. מוצג **tap (??)** לצד פונקציות שפועלות.
5. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.



טיפ: אם ברצונך לכבות מסך אימון, בחר בריק (*empty*) בשורה 1 (row 1) ושורה 2 (row 2).

3.5 הגדרת ערכי ייחוס לגובה

על מנת להבטיח שקריאות הגובה שתקבל יהיו נכונות, ראשית כל עליך להגדיר ערך ייחוס מדויק לגובה. על מנת לעשות זאת, לך למקום בו הגובה ידוע לך, למשל, בעזרת מפה טופוגרפית, וקבע את ערך הייחוס לגובה כך שיתאים לקריאת המפה. Suunto T6 מודד את לחץ האוויר האבסולוטי כל העת. על בסיס מדידה זו וערך הייחוס לגובה האחרון שלך, הוא מעריך את הגובה הנוכחי.



הערה: שינויים בתנאי מזג האוויר המקומיים ישפיעו על קריאות הגובה. אם מזג האוויר המקומי משתנה לעתים קרובות, מומלץ להתאים את ערך הייחוס הנוכחי לגובה לעתים תכופות.

על מנת לקבוע ערך ייחוס לגובה:

1. בתפריט הגדרות, בחר בייחוס (refer).
2. שנה את הערך בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light].
3. אשר את ההגדרה בעזרת מקש [Mode].
4. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

מצב חיים אפשרי: שימוש במדידת גובה בזמן האימון

אתה משתתף בריצת חצי מרתון. לפני שאתה מתחיל את המרוץ, אתה מגדיר את ערך הייחוס הנכון ב- Suunto T6 שלך. אתה מפעיל את רושם היומנים ומזנק. בזמן שאתה רץ אתה משווה את הגובה הנוכחי לגובה בהתחלה. בנקודה מסוימת אתה רואה שערך הגובה ירד. אתה מבין שיתר המסלול יהיה בעלייה, מכיוון שקו הזינוק וקו הסיום זהים. אתה מווסת את קצב הריצה שלך לפי השינוי בגובה.

3.6 הגדרת גבולות קצב לב

הגדרת הגבול העליון והגבול התחתון של קצב הלך שלך עוזרת לך להתעמל בעצימות הרצויה. אזעקה מודיעה לך כשקצב הלב שלך עולה מעל או יורד מתחת לגבולות הקבועים. באפשרותך להפעיל ולכבות את גבולות קצב הלב ולהגדיר את הגבול העליון ואת הגבול התחתון בתפריט הגדרות **גבולות קצב לב (HR limits)**.

תיאור	ערך	הגדרה
אפשרות גבולות קצב הלב: פועלת או כבויה	פועלים / כבויים	גבולות קצב לב
גבול קצב הלב העליון לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (units)	000 / %	גבוה
גבול קצב הלב התחתון לפי היחידות שנבחרו בהגדרות היחידות (units)	000 / %	נמוך

על מנת לשנות את הגדרות גבולות קצב הלב:

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**אימון (training)**.

2. גלול עד ל**גבולות קצב לב (HR limits)** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].

3. הפעל או כבה את גבולות קצב הלב בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].

4. הגדר את הגבול העליון והגבול התחתון בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].

5. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

 **הערה:** ביומן, האימון מחולק לאזורים שונים לפי גבולות קצב הלב שלך בין אם האזעקה פועלת או לא.


3.7 בחירת פרמטרים ליומן


לפני שאתה מתחיל לרשום את האימונים שלך, בחר בסוג הנתונים שברצונך לשמור ביומן שלך או להציג בזמן האימון. ניתן לנתח את הפרמטרים בהם אתה בוחר בפירוט רב יותר בתוכנת Suunto Training Manager.

הגדרה	ערך	תיאור
מרווח (inter)	2 שניות / 10 שניות	מרווחי רישום: 2 שניות או 10 שניות (לא לערכי R-R)
גובה (alti)	פועל / כבוי	גובה: פועל או כבוי
קצב (cad)	פועל / כבוי	קצב: פועל או כבוי
EPOC	פועל / כבוי	צריכת חמצן עודפת לאחר התעמלות: פועל או כבוי (רק א"א ושיא ה- EPOC נשמרים)
קילו קלוריות (kcal)	פועל / כבוי	צריכת קילו קלוריות: פועל או כבוי
R-R	פועל / כבוי	מרווחי קצב לב: פועל או כבוי
מהירות (speed)	פועל / כבוי	מהירות: פועל או כבוי (לא נשמר)
טמפרטורה (temp)	פועל / כבוי	טמפרטורה: פועל או כבוי (לא נשמר)

על מנת לבחור בפרמטרים ליומן:

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**אימון (training)**.
2. גלול עד להגדר **יומן (set log)** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] . היכנס בעזרת מקש [Mode].
3. גלול בין הפרמטרים בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] וכבה או הפעל את הפרמטרים בעזרת מקש [Mode].
4. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

 **טיפ:** אם אתה מתעד מידע גובה בזמן האימון שלך, תוכל לנתח את השפעת השינויים בגובה על קצב הלב שלך בעזרת תוכנת ה- *Suunto Training Manager*.

 **הערה:** תיעוד R-R (נתוני מרווחי קצב לב) דורש זיכרון רב. אם ה- R-R אינו מתועד, יותר זיכרון זמין ליומנים ארוכים יותר. אולם, לא תוכל לנתח כל פרמטר גופני בעזרת התוכנה, למשל עקומת EPOC.

4 איך משתמשים במצב אימון


במצב אימון (training) באפשרותך למדוד את כל פעילות האימון שלך.

הערה: למרות שגם Suunto T6 וחגורת המשדר עמידים למים, אות הרדיו לא עובר במים, מה שהופך את התקשורת בין ה-Suunto T6 וחגורת המשדר לבלתי אפשרית.

4.1 איך לובשים את חגורת המשדר

לבוש את החגורה כפי שמתואר בציור ועבור למצב אימון (training) על מנת להתחיל לעקוב אחרי קצב הלב שלך. לחלח את שני אזורי המגע (1) במים או בג'ל לפני שאתה לובש את החגורה. וודא שמרכז החגורה על החזה שלך.



 **אזהרה:** אם יש לך קוצב לב , דפיברילטור או מכשיר אלקטרוני מושתל אחר , השתמש בחגורת המשדר ע ל אחריותך . לפני השימוש בה , אנו ממליצים על בדיקות פעילות עם שעון קצב הלב והחגורה של Suunto שלך תחת השגחה רפואית . . הפעילות עלולה להיות כרוכה בסיכונים , במיוחד בשביל אנשים שלא היו פעילים קודם לכן. אנחנו ממליצים מאוד להתייעץ ברופא טרם לתחילת תוכנית פעילות גופנית סדירה.

4.2 איך משתמשים בטיימרים

טיימר המרווחים מאפשר לך להגדיר ולבצע מרווחים (אינטרוולים) מתוזמנים שונים. פונקציה זו שימושית לתזמון מרווחים בין תקופות של פעילות ושל מנוחה.

טיימר מרווחים


טיימר המרווחים מאפשר לך להגדיר ולבצע מרווחים מתוזמנים שונים. פונקציה זו שימושית לתזמון מרווחים בין תקופות של פעילות ושל מנוחה. בנוסף על מתן התרעה כאשר הושלם מרווח הזמן הנבחר, ה- Suunto T6 שלך מתעד מידע הקפה לכל מרווח.

טיימר חימום

החימום מיועד לייחד תקופת חימום נפרדת בתחילת האימון. הנתונים הנמדדים בחימום מאוחסנים בזיכרון המכשיר. בעזרת Suunto T6, באפשרותך להתחיל את האימון שלך בחימום ולהתקדם לאימון רגיל או לאימון מרווחים.

טיימר ספירה לאחור

טיימר הספירה לאחור פועל כטיימר התחלה. הוא מודד את הזמן הנותר וכאשר הוא מגיע לאפס, הוא מודיע לך כשהספירה הגיעה לאפס ומתחיל את הטיימר / יומן באופן אוטומטי. השתמש בטיימר הספירה לאחור על מנת, למשל, להוציא את זמן החימום מיומן האימון.

 **הערה:** זמן הספירה לאחור המקסימאלי הנו 59 דקות ו-59 שניות.

הגדרה	ערך	תיאור
מרווח	00.00	טיימר לאימון מרווחים
חימום	00.00	טיימר לזמן החימום
ספירה לאחור	00.00	ספירה לאחור לתחילת הטיימר

על מנת לכוון את הטיימרים:

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**אימון (training)**.
2. גלול עד ל**טיימרים (timers)** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].
3. גלול בין הטיימרים בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ובחור בטיימר בעזרת מקש [Mode].
4. הפעל או כבה את הטיימר בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].
5. שנה את הערכים בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].
6. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.


4.3 שימוש באפקט האימון


אפקט האימון (א"א, TE) הנו תכונה ייחודית של ה-Suunto T6, שמודדת את ההשפעה האמיתית של האימון שלך על הכושר הגופני. בעזרת אפקט האימון, אתה יכול להיות בטוח שהאימונים שלך משיגים את התוצאות הרצויות. יש הבדל משמעותי בין אזורי קצב לב (עצימות האימון הזמנית) ואפקט האימון (העומס הכולל של האימון). באיזון לפי אזור קצב לב, אתה מנסה לדאוג שקצב הלב שלך יהיה

ברמה מסוימת לאורך האימון כולו. עם אפקט האימון, אתה צריך להגיע למטרה הרצויה רק פעם אחת בזמן האימון.

תיאור	תוצאה	אפקט האימון
משפר את יכולת ההחלמה; באימונים ארוכים יותר (מעל לשעה) משפר גם את הסיבולת הבסיסית. לא משפר את הביצועים האירוביים במידה משמעותית.	מינורית	1.0-1.9
משמר את הכושר האירובי. בונה בסיס לאימונים קשים יותר בעתיד.	תחזוקה	2.0-2.9
משפר את הביצועים האירוביים אם מתבצע 2-4 פעמים בשבוע. אין	שיפור	3.0-3.9

תיאור	תוצאה	אפקט האימון
דרישות מיוחדות להחלמה.		
משפר במהירות את הביצועים האירוביים אם מתבצע 1-2 פעמים בשבוע. דורש 2-3 אימוני החלמה (א"א 1-2) בשבוע.	שיפור משמעותי	4.0-4.9
השפעה גדולה מאוד על הביצועים האירוביים במידה וניתן זמן החלמה מתאים; אין לבצע לעתים קרובות.	מאמץ יתר	5.0

הערה: חשוב לציין שערכי אפקט האימון המספריים אין פירושם שאימון עם ערך אפקט אימון נמוך יותר הנו גרוע יותר או משמעותי פחות בדרך כלשהי מאימון עם ערך גבוה. שניהם נחוצים באימון מאוזן. 


 **טיפ:** אפקט האימון הוא תכונה מתקדמת והוא יכול לסייע לך בהרבה דרכים. ניתן למצוא פרטים נוספים אודות הא"א במדריך האימון של Suunto, הזמין להורדה בכתובת suunto.com/training.

באפשרותך לקבוע שרמת הא"א תוצג במסכי מצב אימון (training) (ראה חלק 3.4, התאמת מסכי מצב אימון).

אפקט האימון מוצג במסכים הנבחרים ובנוסף על סולם של 1 עד 5 בצד ימין של המסך.

השתמש במחשבון אפקט האימון של תוכנת Suunto Training Manager על מנת להגדיר את הזמן ואת קצב הלב הממוצע הדרושים על מנת להשיג את אפקט האימון הפיזיולוגי הרצוי.

למידע נוסף, ראה את העזרה המקוונת של ה-Suunto Training Manager.

טכנולוגיית ניתוח קצב הלב המפיקה את אפקט האימון מסופקת ונתמכת על ידי Firstbeat Technologies Ltd 

4.4 שימוש ב- EPOC

EPOC (צריכת חמצן עודפת לאחר הפעילות) מציין את כמות החמצן הנוסף שגופך צריך על מנת להחלים לאחר הפעילות. הגוף שלך צורך יותר חמצן אחרי הפעילות מאשר בזמן המנוחה. ככל שה- EPOC גבוה יותר, סימן שהפעילות מאומצת יותר. EPOC שימושי ביותר במדידת עומס הפעילות בענפי סביבולת כגון ריצה ורכיבה על אופניים.

Suunto T6 מאפשר לך לחזות את ה-EPOC כבר בזמן הפעילות, מה שבתורו מאפשר לך לעקוב אחר עומס הפעילות ואפקט האימון.

באפשרותך לבחור שה- EPOC יוצג במסכי מצב האימון (**training**) (ראה חלק 3.4 התאמת מסכי מצב האימון).

השתמש בתוכנת ה- Suunto Training Manager כדי להציג את האימונים האינדיבידואליים שלך ואת ערכי ה- EPOC שלהם והתאמתם לרמת אפקט האימון כגרף. למידע נוסף, ראה את העזרה המקוונת של ה- Suunto Training Manager.

4.5 מתחילים אימון

כשאתה נכנס למצב אימון (**training**), ה-Suunto T6 שלך מחפש באופן אוטומטי אותות מחגורת המשדר. ברגע שנמצא אות, קצב הלב שלך מוצג על המסך. האימון

עצמו מתחיל כשאתה מפעיל את רושם היומנים והוא מסתיים כאשר אתה מפסיק אותו.

שימוש ברושם היומנים

כברירת מחדל, **רושם היומנים (chrono)** מוצג בשורה העליונה של מסך 1 (display) (1). אתה יכול להתאים אישית את מסכי מצב **אימון (training)** בהגדרות **המסכים (displays)**.

על מנת להשתמש ברושם היומנים:

1. במצב **אימון (training)**, הפעל את רושם היומנים בעזרת מקש [Start Stop].
כשרושם היומנים פועל, באפשרותך להוסיף הקפות לאימון בעזרת מקש [+ Lap].
 2. הפסק את רושם היומנים בעזרת מקש [Start Stop].
 3. המשך באימון מתוזמן נוסף (הקפה) בעזרת מקש [Start Stop].
- כדי לכוון מחדש את הטיימר ולהציג את סיכום היומן האחרון, לחץ לחיצה רציפה על מקש [+ Lap].

הערה: יש לעצור את רושם היומנים לפני שניתן לכוון אותו מחדש. 

4.6 בזמן האימון

ל- Suunto T6 שלך יש מספר מחוונים ויזואליים ומחווני אודיו שעוזרים להדריך אותך בזמן האימון. מידע זה יכול להיות מועיל ומתגמל כאחד. הנה כמה רעיונות למה שאפשר לעשות בזמן האימון:

- נעל את המקשים על מנת להימנע מלעצור בטעות את שעון העצר שלך.
- עבור בין שני מסכי האימון (training) כדי להציג נתונים שונים אודות הפעילות שלך.
- כבה או הפעל את גבולות קצב הלב על ידי לחיצה רציפה על מקש [VIEW BACK] במצב אימון (training).

4.7 אחרי האימון

4.7.1 הצגת ספר היומנים

כשרושם היומנים שלך פועל, ה- Suunto T6 שלך אוסף נתונים שונים אודות האימון, למשל ה- EPOC והקלוריות שנשרפו. נתונים אלה נשמרים בזיכרון המחשב שלך. תוכן היומן תלוי בפרמטרים בהם בחרת (ראה חלק 3.7 בחירת פרמטרים ליומן). באפשרותך להציג את נתוני האימון בספר היומנים.

על מנת להציג את ספר היומנים:


1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**אימון (training)**.

2. השתמש במקשי [+ Lap] ו- [- Light] כדי לגלול לספר היומנים (**logbook**) והיכנס בעזרת מקש [Mode]. החלל הפנוי הזמין בזיכרון מוצג לזמן קצר לפני היומנים.

3. היכנס ל**תצוגה (view)** בעזרת מקש [Mode].

4. גלול ליומנים בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ופתח יומן בעזרת מקש [Mode].

5. לחץ לעל מקשי [+ Lap] או [- Light] כדי לגלול בין סיכומי היומנים.

 **טיפ:** באפשרותך להציג את הסיכומים של יומן האימון האחרון על ידי לחיצה רציפה על מקש [+ Lap] במצב **אימון (training)**.

על מנת למחוק מידע מספר האימונים:

1. בספר היומנים (**logbook**), גלול עד ל**למחק (erase)** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].

2. גלול עד ליומן שאתה רוצה למחוק בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ובחר ביומן בעזרת מקש [Mode].

3. מחק את היומן בעזרת מקש אור או בטל בעזרת מקש [VIEW BACK].

כדי למחוק את כל המידע מספר היומנים, היכנס ל**ספר היומנים (logbook)** ובחר
ב**מחק הכול (erase all)**. מחק את כל היומנים בעזרת מקש [- Light] או בטל
בעזרת מקש [VIEW BACK].

5 שימוש ב- PODS

באפשרותך להשתמש במגוון מכשירי תצפית היקפיים (PODs) עם ה- Suunto T6 שלך. אלה כוללים S POD , GP , Cadence POD , Bike POD , Foot POD ו- POD מהירות גנרי (ראה חלק 5.1 הצמדת POD). לאחר שהצמדת POD למכשיר, Suunto T6 נותן לך מידע נוסף אודות האימון שלך.

5.1 הצמדת POD

על מנת להציג מידע מהירות ומרחק, עליך להצמיד קודם לכן POD של Suunto ל- Suunto T6 שלך.


על מנת להצמיד POD:

1. הפעל את ה-POD (או את החגורה).
2. בתפריט הגדרות, היכנס ל**מהירות/מרחק (spd/dst)**.
3. גלול עד להצמד בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].
4. גלול בין ה-PODS והחגורות בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light].
5. הפעל את ההצמדה בעזרת מקש [Mode].

5.2 שימוש בהקפה אוטומטית

בעזרת הפונקציה **הקפה אוטומטית (autolap)**, באפשרותך להגדיר הקפות לפי מרחק במקום לפי זמן (אימון מרווחים). כשהקפה אוטומטית פועלת (ו- POD המהירות והמרחק שלך פועל), שעון קצב הלב של Suunto שלך מראה את המרחק הכולל, מהירות ההקפה הממוצעת וזמן ההקפה לכל הקפה.

הגדרה	ערך	תיאור
הקפה אוטומטית	פועלת / כבויה	אפשרות הקפה אוטומטית: פועלת או כבויה
מרחק	00.00	מרחק הקפה: בין 0.0 ל-99.9

 **הערה:** כאשר משתמשים באפשרות ההקפה האוטומטית, חשוב מאוד לכייל את POD המהירות והמרחק שלך באופן מדויק.

כדי להפעיל את אפשרות ההקפה האוטומטית:
1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**מהירות/מרחק (spd/dst)**.

2. גלול עד להקפה אוטומטית (autolap) בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].
3. הפעל או כבה את ההקפה האוטומטית בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].
4. הגדר את מרחק ההקפה בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].
5. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

5.3 שימוש במרווחי מרחק

באפשרותך להגדיר מרווחי מרחק לאימון מרווחים אחרי שהצמדת את ה- Suunto T6 שלך ל- POD מהירות ומרחק. כשאתה מפעיל את שעון העצר, ה- Suunto T6 שלך מודיע לך על זמני הקפה ונתונים אחרים לאחר השלמת כל מרווח, ומתעד אותם. על מנת להגדיר מרווחי הקפה:

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**מהירות/מרחק (spd/dst)**.
2. גלול עד ל**מרווח (interval)** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].
3. הפעל או כבה את המרווחים בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].

4. הגדר את המרווח הראשון בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].
5. קבל את ההגדרה והתקדם למרווח הבא בעזרת מקש [Mode].
6. חזור על צעדים 3 ו-4 למרווחים הנוותרים.
7. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

5.4 שימוש במגבלות מהירות

באפשרותך להפעיל את מגבלות המהירות ולהגדיר את גבולות המהירות העליונים והתחתונים בשביל עצמך, אחרי שהצמדת את ה- Suunto T6 שלך ל- POD מהירות ומרחק. גבולות המהירות יודיעו לך אם אתה עולה מעליהם או יורד מתחתם.

הגדרה	ערך	תיאור
גבולות	פועלים / כבויים	אפשרות הגבולות: פועלת או כבויה
עליון	00:00	גבול המהירות התחתון
תחתון	00:00	גבול המהירות העליון

כדי לקבוע את גבולות המהירות:

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**מהירות/מרחק (spd/dst)**.
2. גלול עד ל**גבולות מהירות (SPD LIM)** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].
3. הפעל או כבה את גבולות המהירות בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ואשר בעזרת מקש [Mode].
4. הגדר את גבולות המהירות העליונים והתחתונים בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] - [ואשר בעזרת מקש [Mode].
5. לחץ על מקש [Start Stop] כדי לצאת.

5.5 שימוש בהפסקה אוטומטית

הפסקה אוטומטית (autopause) הנה תכונה שעוצרת את רושם היומנים באופן אוטומטי בזמן האימון שלך כאשר מובחנת מהירות נמוכה מאוד תוך כדי שימוש ב-POD מהירות ומרחק. הרישום מופעל בשנית כאשר המהירות עולה. על מנת להפעיל את ההפסקה האוטומטית:

1. בתפריט הגדרות, היכנס ל**מהירות/מרחק (spd/dst)**.
2. גלול עד לעצירה (pause) בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] .
3. כבה את העצירה האוטומטית או הפעל אותה בעבור POD אחד או בעבור כולם בעזרת מקש [Mode].

4. לחץ על [Start Stop] כדי לצאת.

5.6 איך מכיילים את ה-POD

על מנת ש-POD של Suunto שמודד מהירות ומרחק ייתן לך קריאה מדויקת, יש לכייל אותו. תהליך הכיול שונה לכל סוג POD, ותצטרך לקרוא את המדריך למשתמש של ה-POD כדי לקבל הוראות מפורטות. דרך פשוטה לקבל כיול מהיר היא לרוץ או לנסוע באופניים למרחק מוכר תוך שימוש ב-POD.

1. הצמד את ה-POC שלך והפעל אותו.

2. הפעל את רושם היומנים.

3. התקדם למרחק מוכר.

4. עצור את רושם היומנים.

5. בתפריט הגדרות, היכנס ל**מהירות/מרחק (spd/dst)**.

6. גלול עד לכייל **(calibrate)** בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].

7. גלול בין ה-PODs בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] ובחר ב-POD בעזרת מקש [Mode].

8. החלף את המרחק שנמדד במרחק הממשי (הידוע).

6 פתרון בעיות

Suunto T6 משתמש בשידור מקודד כדי למנוע הפרעות בקריאה. אולם, פעילות בקרבת קווי חשמל או מכשירים מגנטיים / חשמליים עשויה לגרום להפרעות באות. אם אתה מאבד את האות, נסה את הצעדים הבאים:

- צא והיכנס שוב למצב אימון (training).
- וודא שאתה לובש את החגורה היטב.
- בדוק שאזורי האלקטרודות של החגורה מלוחלחים.
- התרחק מכל מקור אפשרי להפרעה.
- החלף את הסוללה של החגורה או של המחשב לענידה על פרק כף היד אם הבעיה נמשכת.

הצמדת חגורת המשדר שלך

אם אתה מחליף את הסוללה או שאתה נתקל בבעיות בקליטת אות, עליך להצמיד מחדש את הסוללה ל- Suunto T6 שלך.

על מנת להצמיד מחדש את החגורה:

1. הוצא את סוללת החגורה
2. דחוף את הסוללה (החדשה) לתא כאשר הצד החיובי פונה מטה.
3. ב- Suunto T6 שלך, היכנס לתפריט ההגדרות והיכנס ל**כלליות (general)**.

4. גלול עד להצמד (pair) בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light] והיכנס בעזרת מקש [Mode].

5. גלול עד לחגורת קצב לב (hr belt) בעזרת מקשי [+ Lap] ו- [- Light].

6. התחל בהצמדה בעזרת מקש [Mode].

7. הכנס את הסוללה כאשר הצד החיובי פונה מעלה וסגור את המכסה.

ניתן לבצע את אותו ההליך אם אתה נתקל בבעיות עם קליטת האות של ה- POD של Suunto שלך.

7 טיפול ותחזוקה

7.1 הדרכה כללית

לכל מכשירי האימון של Suunto:

- בצע רק את ההליכים המתוארים במדריכי Suunto.
- אל תפרק את המכשיר או ספק לו שירות בעצמך.
- הגן על המכשיר שלך משוקים, חפצים קשים וחדים, חום קיצוני וחשיפה ממושכת לאור שמש ישיר.
- אחסן את המכשיר בסביבה יבשה ונקייה, בטמפרטורת החדר.
- אל תשים את המכשיר במקום הוא עלול להישרט על ידי חפצים חדים.

הסרת שריטות

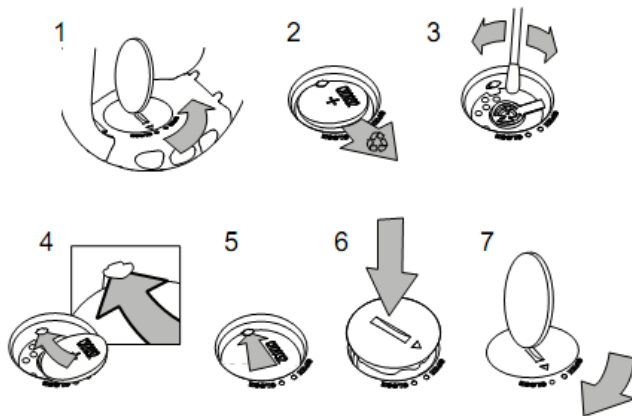
השתמש ב- Polywatch כדי להסיר שריטות קטנות מהמסך. זה זמין אצל סוחרים מורשים של Suunto, ברוב חנויות השעונים, ובחנות המקוונת של Suunto (shop.suunto.com). ניתן גם להניח מגן פלסטיק על המסך כדי למנוע שריטות.

ניקוי וכימיקלים

נקה את המכשיר בבד לח. השתמש בסבון עדין על סימנים עיקשים. אל תשתמש בבנזין, חומרים ממיסים, אצטון, אלכוהול, דוחי חרקים, צבע, או כל כימיקל חזק אחר, על המכשיר שלך.

7.2 החלפת הסוללה של המחשב לענידה על פרק כף היד

החלף את הסוללה כפי שמתואר כאן:

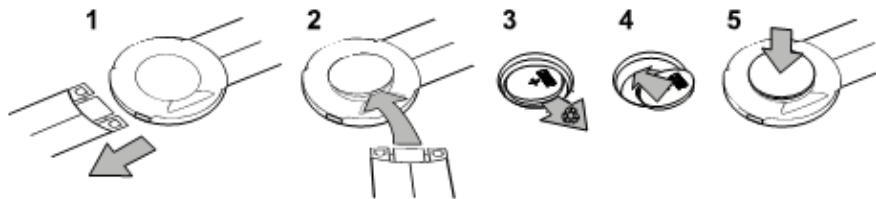


טיפ: השתמש בכלי פתיחת תא הסוללות של Suunto כדי למנוע נזק למכסה.

הערה: החלף את הסוללה בזהירות מרבית על מנת לוודא ששעון קצב הלב של Suunto שלכם נותר עמי ד למים. החלפה רשלנית עלולה לבטל את האחריות.

7.3 החלפת סוללת החגורה

החלף את סוללת החגורה כפי שמתואר כאן:



הערה: אנו ממליצים שתחליף את המכסה ואת הטבעת בצורת O יחד עם הסוללה על מנת להבטיח במידה רבה יותר שהמשדר נותר נקי ועמיד למים. מכסים להחלפה זמינים עם הסוללות להחלפה.

8 מפרטים

8.1 נתונים טכניים

כללי

- טמפרטורת תפעול: -20 עד +60 / -5 עד +140
- טמפרטורת אחסון: -30 עד +60 / -22 עד +140
- משקל (מכשיר): 55 גרם
- משקל (חגורה): 39 גרם
- עמידות למים (מכשיר): 100 מטר / 330 רגליים (ISO 2281)
- עמידות למים (חגורה): 20 מטר / 66 רגליים (ISO 2281)
- סוללה ניתנת להחלפה על ידי המשתמש: (מכשיר / חגורה) 3V CR2032

רושם יומנים

- מספר יומנים מקסימאלי: 30
- אורך יומן מקסימאלי: 99 שעות
- זמן הקפה מקסימאלי: 99 שעות
- זמני הקפה / ספליט: 199 לאימון (יומן)

- רזולוציה: 0.1 שניות

קצב לב:

- מציג: 30 עד 240
- גבולות: 30 עד 230
- מקסימום לתצוגת אחוז: 240

8.2 סמל מסחרי

Suunto ושמות המוצר שלה, שמות המסחר שלה, סימניה המסחריים וסימני השירות שלה, בין אם הם רשומים ובין אם לאו, מוגנים על ידי Suunto או על ידי הצדדים השלישיים בעלי זכויות הבעלות המתאימים. כל הזכויות שמורות. Firstbeat ו- Analyzed by Firstbeat הנם סמלים מסחריים רשומים או שאינם רשומים של Firstbeat Technologies Ltd. כל הזכויות שמורות.

8.3 זכויות יוצרים

זכויות היוצרים © שמורות ל- Suunto Oy 2007. כל הזכויות שמורות. מסמך זה ותכניו הנם רכוש Suunto Oy והם מיועדים לשימוש לקוחותיה בלבד, על מנת שירכשו

ידע ומידע חשוב הנוגע לתפעול מוצרי Suunto. לא ייעשה שימוש בתכניו והם לא יופצו לכל מטרה אחרת ו/או יועברו, יימסרו או ישוכפלו ללא הסכמתה הכתובה מראש של Suunto Oy.

תוכנו של מסמך זה כפוף לשינוי יום בכל עת ללא הודעה. Suunto לא תעניק כל ערבות, במפורש או במשתמע, כולל וללא הגבלה שמסמך זה הנו מדויק, מקיף או נטול שגיאות. הגרסה האחרונה של מסמך זה זמינה להורדה ב- www.suunto.com.

CE 8.4

סימן ה- CE מציין תאימות להנחיות ה- EMC של האיחוד האירופי, 89/336/EEC ו- 99/5/EEC.

ICES 8.5

מתקן דיגיטלי מקבוצה [B] זה תואם את ה- ICES-003 הקנדי.

FCC 8.6

מכשיר זה מציית לחלק 15 של חוקי ה-FCC. התפעול כפוף לשני התנאים כדלקמן :
(1) מכשיר זה לא יכול לגרום להפרעה מזיקה , ו-(2) מכשיר זה חייב לקבל כל הפרעה שהוא קולט , כולל הפרעה שיכולה לגרום לתפעול בלתי רצוי . יש לבצע תיקונים על ידי אנשי שירות מורשים של Suunto. תיקונים לא מורשים יבטלו את האחריות . מוצר זה נבדק ונמצא תואם לתקני ה-FCC והוא מיועד לשימוש ביתי או משרדי.

אזהרת FCC: שינויים והתאמות שאינם מאושרים במפורש על ידי Suunto או יכולים לבטל את הסמכות שלך לתפעל את המכשיר תחת תקנות ה-FCC.

8.7 הודעת פטנט

מוצר זה מוגן על ידי בקשות תלויות לפטנט והזכויות הלאומיות המתאימות למעמד זה.
US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170.
בקשות נוספות לפטנט הוגשו.

8.8 השלכת המכשיר



אנא השלך את המכשיר באופן המתאים , והתייחס אליו כאל פסולת אלקטרונית. אל תזרוק אותו לזבל. אם אתה מעוניין, אתה יכול להחזיר את המכשיר לנציג Suunto הקרוב אליך.

9 הצהרות

9.1 אחריות המשתמש

מכשיר זה מיועד לשימוש למטרות פנאי בלבד . אין להשתמש בשעון קצב הלב של Suunto כתחליף לביצוע מדידות שדורשות דיוק מקצועי או דיוק באיכות מעבדה.

9.2 אזהרות

אזהרה: אם יש לך קוצב לב , דפיברילטור או מכשיר אלקטרוני מושתל אחר , השתמש בחגורת המשדר על אחריותך. לפני השימוש בה, אנו ממליצים על בדיקות פעילות עם שעון קצב הלב והחגורה של Suunto שלך תחת השגחה רפואית . הפעילות עלולה

להיות כרוכה בסיכונים , במיוחד בשביל אנשים שלא היו פעילים קודם לכן . אנחנו ממליצים מאוד להתייעץ ברופא טרם לתחילת תוכנית פעילות גופנית סדירה.