

**SUUNTO M1/M2**

מדריך למשתמש

3.....	1 ברוכים הבאים
4.....	2 סמלים וקטעים במסך
5.....	3 שימוש במקשים
6.....	4 איך מתחילים
8.....	4.1 כיצד להעריך את רמת הכושר שלך
9.....	5 שימוש בנעילת מקשים
10.....	6 איך לובשים את חגורת קצב הלב
12.....	7 להתחיל בפעילות
14.....	7.1 פתרון בעיות
15.....	8 בזמן הפעילות
16.....	8.1 אזורי קצב לב
17.....	9 תוכנית פעילות גופנית שבועית לדוגמה: מרמת כושר גרועה לרמת כושר מצוינת
18.....	10 אחרי הפעילות
20.....	11 הצגת היסטוריה
21.....	11.1 היסטוריה ומגמה
21.....	11.2 פעילות אחרונה
22.....	12 התאמת הגדרות
24.....	12.1 מצב שינה והגדרות ראשוניות
25.....	12.2 שינוי שפה
26.....	13 טיפול ותחזוקה
26.....	13.1 החלפת סוללה
28.....	13.2 החלפת סוללת חגורת קצב הלב
29.....	14 מפרטים

29.....	14.1 נתונים טכניים
30.....	14.2 סמל מסחרי
31.....	14.3 CE
31.....	14.4 ICES
31.....	14.5 זכויות יוצרים
32.....	14.6 FCC-ל ציות
32.....	14.7 הודעת פטנט
32.....	14.8 השלכת המכשיר
33.....	15 אחריות
33.....	תקופת האחריות
34.....	חריגים ומגבלות
35.....	גישה לשירותי האחריות של Suunto
35.....	הגבלת חבות

# 1 ברוכים הבאים

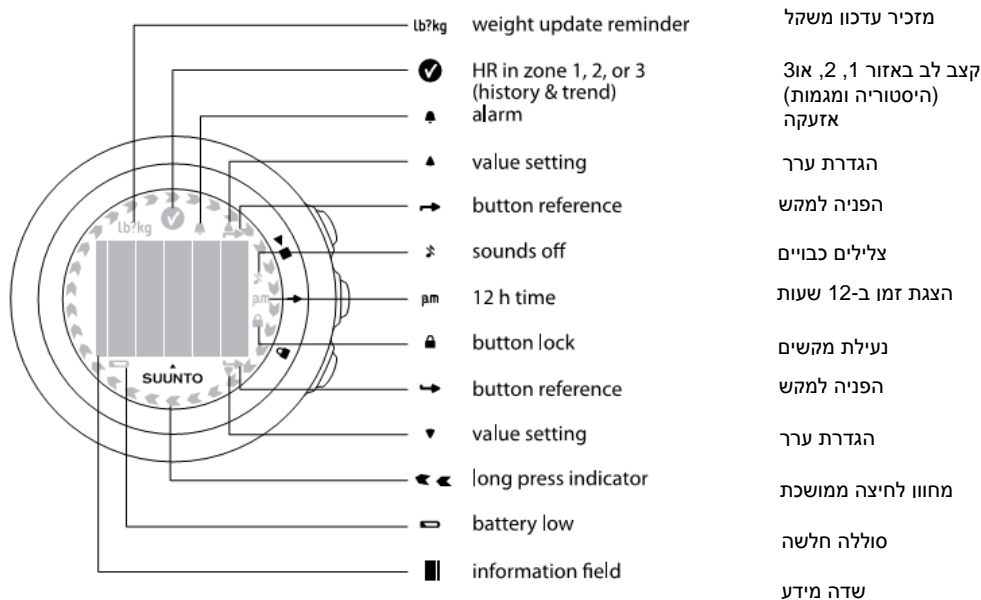
תודה על שבחרת ב- Suunto M1/M2 בתור שעון קצב הלב שלך!  
שעון קצב הלב Suunto M1/M2 מצויד בכלים החיוניים להם אתה זקוק על מנת להגיע למטרות הכושר שלך. Suunto M1/M2 מאפשר מעקב אחרי קצב הלב באופן פשוט ונוח, והוא מראה לך בזמן אמיתי מה קצב הלב שלך וכמה קלוריות שרפת, ועוקב אחר כך בזמן שאתה עוסק בפעילות גופנית כדי לוודא שאתה נשאר בתוך טווח קצב הלב האידיאלי שלך. המאפיינים העיקריים של Suunto M1/M2 תוכננו על מנת להפוך את הפעילות הגופנית שלך ליעילה ככל הניתן:

- קל לשימוש, עם שלושה מקשים, מסך גדול, ותשע אפשרויות שפה
  - הדרכה בזמן אמיתי לפעילות גופנית שמראה את קצב הלב וכמה קלוריות נשרפו
  - מעבר אוטומטי בין שלושה אזורי קצב לב שונים
  - סיכומי פעילות
  - חגורת קצב לב נוחה שמתאימה לרוב ציוד הפעילות האירובית בחדרי כושר
- מדריך למשתמש זה נמצא כאן כדי לעזור לך להפיק את המרב מהפעילות עם Suunto M1/M2. קרא אותו לעומק כדי שהשימוש ב- Suunto M1/M2 החדש שלך יהיה מהנה עוד יותר.
- הפעילות שלך לא צריכה להיפסק בסוף האימון. המשך את חווית הכושר שלך באינטרנט, ותפיק אף יותר מכל תנועה ב- Movescount.com. בדוק את האתר Movescount.com היום ותירשם. תפוס קצת מוטיבציה ותתחיל ליהנות. מכיוון שזה כל מה שחשוב בכושר.

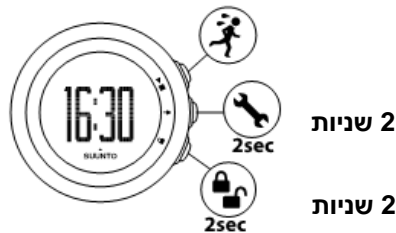
הערה:  וודא שאתה רושם את המכשיר שלך ב- [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) כדי ליהנות

מהטווח המלא של התמיכה שמציעה Suunto.

## 2 סמלים וקטעים במסך



### 3 שימוש במקשים




על ידי לחיצה על המקשים הבאים, תוכל להשתמש בתכונות הבאות:








- ▶ ■ (התחל/עצור) (Play/Stop)
- בחר בפעילות **(exercise)**, היסטוריה ומגמה **(history and trend)**, פעילות אחרונה **(prev. exercise)**
- התחל/הפסק פעילות
- הוסף/עבור מעלה
- ▶ → **(הבא) (Next):**
- עבור בין מסכים
- היכנס/צא מהגדרות על ידי לחיצה רציפה
- קבל/עבור לצעד הבא
- **(מנעול) (Lock)** ■
- נעל את מקש ▶ ■ על ידי לחיצה רציפה
- הפחת/עבור מטה

## 4 איך מתחילים

התחל על ידי התאמה אישית של ה- Suunto M1/M2, כדי לאפשר מעקב אמין ופשוט. דרך ההגדרות האישיות, אתה מכוון את ה- Suunto M1/M2 שלך לפי התכונות הגופניות והפעילות הגופנית שלך. הרבה מהחישובים כוללים הגדרות אלו, לכן חשוב שתגדיר את הערכים באופן מדויק ככל הניתן.

 **הערה:** הקדש זמן להתאמה מדויקת של ההגדרות הראשוניות. יש הגדרות שניתן לשנות מאוחר יותר רק על ידי איפוס המכשיר.


על מנת לקבוע את ההגדרות הראשוניות:

1. לחץ על כל מקש על מנת להפעיל את המכשיר. המתן עד שהיחידה מתעוררת ואומרת **החזק ל-2 שניות (hold 2 sec)**. לחץ לחיצה רציפה על  כדי להיכנס להגדרה הראשונה.
2. לחץ על  או על  כדי לשנות ערכים.
3. לחץ על  על כדי לקבל את הערכים ולהתקדם להגדרה הבאה. לחץ על  כדי לחזור להגדרה הקודמת.
4. כשאתה מוכן, בחר בכן **(yes)** () כדי לאשר את כל ההגדרות. אם אתה רוצה לשנות את ההגדרות, בחר בלא **(no)** () כדי לחזור להגדרה הראשונה.



אתה יכול לקבוע את ההגדרות הראשוניות הבאות:

- **שפה (Language):** אנגלית, גרמנית, צרפתית, ספרדית, פורטוגזית, איטלקית, הולנדית, שוודית, פינית
- **יחידות (Units):** מטריות (metric) / בריטיות (imperial)
- **שעה (Time):** 12 / 24 שעות, שעות ודקות
- **תאריך (Date)**
- **הגדרות אישיות (Personal Settings):** שנת לידה, מין, משקל

**הערה:**  קצב הלב המרבי הוא המספר הגבוה ביותר האפשרי של פעילות שליבו של אדם יכול לפעום בדקה אחת בעצמה הרבה יותר. כאשר אתה מזין את שנת הלידה שלך, המכשיר שלך קובע באופן אוטומטי את קצב הלב המרבי שלך (קצב לב מרבי) (Max. HR) בעזרת הנוסחה (גיל  $0.7 \times$  - 207), אותה קבע הקולג' האמריקאי לרפואת ספורט (American College of Sports Medicine). אם ידוע לך קצב הלב המרבי האמיתי שלך, עליך להתאים את הערך הניתן באופן אוטומטי לערך הידוע לך.

למידע אודות התאמת ההגדרה בזמן מאוחר יותר, ראה פרק 12 התאמת הגדרות בעמוד 28.



**טיפ:** הצג תאריך ושניות יחד עם השעה על ידי לחיצה על **→** במסך הזמן. אם אתה לא לוחץ שוב על **→** לאחר שתי דקות, המסך חוזר להראות רק את השעה כדי להאריך את חיי הסוללה.





## 4.1 כיצד להעריך את רמת הכושר שלך


כדי לקבל הדרכה בזמן הפעילות הגופנית, עליך להעריך את רמת הכושר הנוכחית שלך בהגדרות הראשונית.




בחר באחת מהאפשרויות הבאות:

- **גרועה מאוד:** אתה מעדיף להשתמש במעלית ולנהוג במקום ללכת, או שלפעמים אתה הולך למטרות הנאה, ולעתים, מתעמל מספיק כדי לגרום לנשימה כבדה או זיעה.
- **גרועה:** אתה מתעמל באופן קבוע למשך 10-60 דקות בשבוע למטרות הנאה או עבודה הדורשת פעילות גופנית בינונית, כגון גולף, רכיבה על סוסים, התעמלות (calisthenics), התעמלות (gymnastics), טניס שולחן, באולינג, הרמת משקולות או עבודה בחצר.
- **נאותה:** אתה רץ פחות ממייל אחד (1.6 ק"מ) בשבוע או מבלה פחות מ-30 דקות בשבוע בפעילות גופנית דומה.
- **טובה:** אתה רץ 1-5 מיילים (1.6-8 ק"מ) בשבוע או מבלה 30-60 דקות בשבוע בפעילות גופנית דומה.
- **טובה מאוד:** אתה רץ 5-10 מיילים (8-16 ק"מ) בשבוע או מבלה 1 עד 3 שעות בפעילות גופנית דומה.
- **מצינית:** אתה רץ יותר מ-10 מיילים (16 ק"מ) בשבוע או מבלה מעל ל-3 שעות בשבוע בפעילות גופנית דומה.

## 5 שימוש בנעילת מקשים

לחץ לחיצה רציפה על  מקש כדי לנעול או לשחרר את מקש  . כאשר מקש  נעול, רואים את הסמל  על המסך.

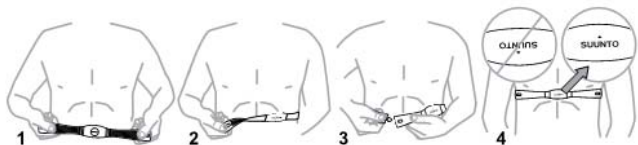
 **טיפ:** נעל את מקש  כדי להימנע מלהפעיל או לעצור את שעון העצר שלך בטעות.

 **הערה:** כשמקש  נעול בזמן הפעילות הגופנית , אתה עדיין יכול לשנות את המסכים על ידי לחיצה על מקש  .

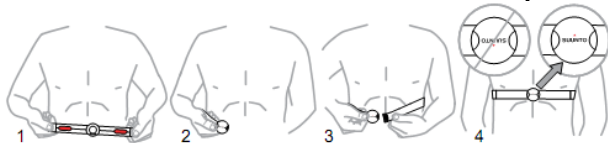
## 6 איך לובשים את חגורת קצב הלב

התאם את אורך הרצועה כך שחגורת קצב הלב תהיה צמודה, אבל עדיין נוחה. לחלח את אזורי המגע במים או בג'ל ולבש את חגורת קצב הלב. וודא שחגורת קצב הלב נמצאת במרכז החזה ושהחצים האדומים מצביעים מעלה.

### חגורת קצב הלב של דגם M1






### חגורת קצב הלב של דגם M2






**אזהרה:** אנשים שיש להם קוצב לב, דפיברילטור או מכשיר חשמלי אחר שהושתל בהם, משתמשים בחגורת קצב הלב על אחריותם. לפני תחילת השימוש הראשוני בחגורת קצב הלב, אנו ממליצים לבצע בדיקת התעמלות בהשגחה רפואית.


זה יבטיח את הבטיחות והאמינות של קוצב הלב ושל חגורת קצב הלב כאשר משתמשים בשניהם בו זמנית. ההתעמלות עלולה להיות כרוכה בסיכונים, במיוחד בשביל אנשים שלא היו פעילים קודם לכן. אנחנו ממליצים מאוד להתייעץ ברופא טרם לתחילת תוכנית פעילות גופנית סדירה.



 **הערה:** חגורות קצב לב עם סמלי IND מתאימות לרוב סוגי ציוד ההתעמלות עם קליטת קצב לב השראתית. Suunto M1/M2 מתאים ל- Suunto Dual Comfort Belt (סמלי IND ו- ANT  ).

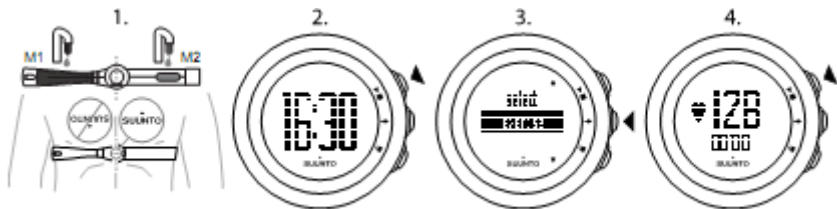
## 7 להתחיל בפעילות


כדי להתחיל בפעילות:

1. לחלח את אזורי המגע ושים את חגורת קצב הלב.
2. במסך הזמן, לחץ על  כדי לבחור בפעילות (exercise).
3. אשר את הפעילות (exercise) בעזרת מקש  .
4. לחץ על מקש  כדי להתחיל לרשום את הפעילות שלך.  
כשאתה לובש את חגורת קצב הלב היטב, ערכי קצב הלב שלך מוצגים.

 **הערה:** אם לא נמצא אות חגורת קצב הלב אחרי ניסיון להתחבר אליה, רק משך הפעילות יוצג. על מנת להשתמש במידע קצב הלב שלך בזמן הפעילות, צריך שערכי קצב הלב יוצגו.

 **טיפ:** בזמן הרישום, לחץ על מקש  כדי לראות את קצב הלב ואת השעה.



**טיפ:** אתה יכול להשתמש ב- Suunto M1/M2 כשעון עזר בלי חגורת קצב לב. בזמן הפעילות, לחץ על מקש  כדי לראות את משך הפעילות, ללא קצב לב.

**טיפ:** תעשה חימום לפני הפעילות הגופנית וקירור לאחריה. החימום והקירור צריכים להתבצע בעצימות נמוכה (אזור 1 או מתחת לו).

קרא עוד על שימוש באזורי קצב לב בחלק 8.1 אזורי קצב לב בעמוד 19.

## 7.1 פתרון בעיות





Suunto M1/M2 משתמש בשידור מקודד על מנת למנוע הפרעות בקריאה . אולם, ביצוע פעילות בקרבת קווי חשמל ומכשירים מגנטיים או חשמליים יכול לגרום להפרעה באותות קצב הלב.

אם אתה מאבד את אות קצב הלב, נסה את הפתרונות הבאים:




- וודא שאתה לובש את חגורת קצב הלב בצורה נכונה.
- בדוק שאזורי האלקטרודות של חגורת קצב הלב לחים.
- התרחק מכל מקור אפשרי להפרעה.
- החלף את הסוללה של חגורת קצב הלב ו/או של המכשיר אם הבעיה ממשיכה.

## 8 בזמן הפעילות

Suunto M1/M2 נותן לך מידע נוסף כדי לעזור להנחות אותך בזמן הפעילות הגופנית שלך. מידע זה יכול להיות מועיל ומתגמל כאחד. הנה כמה רעיונות כיצד ניתן להשתמש במכשיר בזמן הפעילות:

- לחץ על מקש  כדי לראות בזמן אמיתי את משך הפעילות, קצב הלב שלך וכן את קצב הלב הממוצע שלך, צריכת קילוקלוריות, אזור קצב הלב בו אתה נמצא ואת השעה. ווסת את עצימות הפעילות על מנת להגיע לאזור קצב הלב הרצוי.
- לחץ לחיצה רציפה על מקש  כדי לנעול את מקש  כדי להימנע מלעצור את שעון העצר שלך בטעות.
- לחץ על מקש  כדי להפסיק את הפעילות.




 **טיפ:** הפעל או כבה את הצליל  בזמן הפעילות על ידי לחיצה על מקש  . אי אפשר להפעיל את הצליל, אם קבעת שהצלילים יהיו כולים כבויים (all off) בהגדרות הכלליות, ראה פרק 12 התאמת הגדרות בעמוד 28.


## 8.1 אזורי קצב לב

למידע אודות קצב לב מרבי, ראה פרק 4 איך מתחילים בעמוד 8. אזורי קצב הלב הם אחוזים מקצב הלב המרבי שלך. עצימות הפעילות שלך נקבעת לפי הזמן שאתה מבלה בכל אחד משלושת האזורים.

אימון לפי אזורים הנו שיטת אימון מוכרת, וברירות המחדל שנקבעו מראש הן כדלקמן:

- אזור 1 (60-70%): אזור הכושר; שיפור בכושר הבסיסי ומתאים לשמירה על המשקל.
- אזור 2 (70-80%): אזור אירובי, שיפור הכושר האירובי ומתאים לאימוני סיבולת.
- אזור 3 (80-90%): אזור הסף; שיפור ביכולת האירובית והאנאירובית ומתאים לשיפור ביצועי שיא.

 **טיפ:** השתמש באזורים 2 ו-3 כדי להגיע לרמת כושר טובה. הימנע מהתעמלות באזור 3 לעתים קרובות כדי להימנע מאימון יתר או פציעה.

 **טיפ:** אם אתה לוחץ על מקש → כדי לראות את אזור קצב הלב בו אתה נמצא בזמן הפעילות, תשמע גם צליל כשאזור קצב הלב ישתנה.

 **הערה:** ברירות המחדל של האזורים תואמים את הקווים המנחים של הקולג' האמריקאי לרפואת ספורט (American College for Sports Medicine) למרשם פעילות גופנית.






## 9 תוכנית פעילות גופנית שבועית לדוגמה: מרמת כושר גרועה לרמת כושר מצוינת

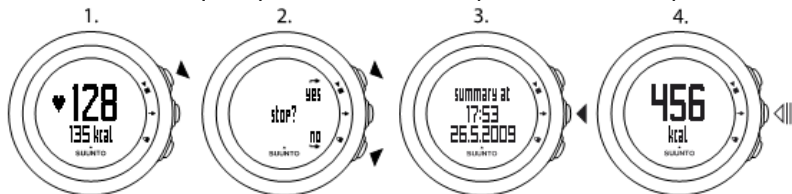
הטבלה להלן מראה הצעה לתוכנית פעילות גופנית טובה, ומדגימה איך אפשר לנצל את אזורי קצב הלב באופן מלא כדי לשפר את רמת הכושר שלך.

שבועות	<אזור 3	אזור 3	אזור 2	אזור 1	>אזור 1	רמה
2X			15X3 דקות	25X2 דקות	25X1 דקות	גרועה מאוד
2X			20X2 דקות	30X2 דקות		מתחת לממוצע
6X		25X3 דקות	30X2 דקות	35X1 דקות		נאותה
6X		30X2 דקות	40X3 דקות			טובה
8X	30X1 דקות	40X2 דקות	35X2 דקות			טובה מאוד
	20X2 דקות	40X2 דקות	50X1 דקות	60X1 דקות		מצוינת

## 10 אחרי הפעילות


אחרי הפעילות, תוכל להציג את סיכום הפעילות.





1. לחץ על מקש  כדי להפסיק את הפעילות.
2. בחר בכן (yes)  ( כדי לאשר את הפסקת הפעילות ולהציג את הסיכום , או בלא (no)  ) כדי להמשיך בפעילות.
3. לחץ על מקש  כדי לעבור בין המסכים השונים של הסיכום.
4. לחץ לחיצה רציפה על מקש  כדי לחזור למסך הזמן.










בסיכום, באפשרותך להציג את המידע כדלקמן:

- השעה והתאריך של תחילת הפעילות
- משך הפעילות
- אחוז הזמן בו שהית מתחת, בתוך ומעל כל אזור
- כמות הקלוריות ששרפת
- קצב לב ממוצע
- קצב לב בשיא

 **הערה:** אם אתה מתעמל ללא קצב לב , הסיכום יראה רק את שעת ההתחלה , תאריך ההתחלה, ומשך הפעילות.






 **טיפ:** אתה יכול לדלג על הסיכום על ידי לחיצה רציפה על מקש  במסך הסיכום הראשון. כדי לראות את סיכום הפעילות האחרונה בזמן מאוחר יותר , לחץ על   במסך הזמן ובחר ב"פעילות אחרונה" (**prev. exercise**).

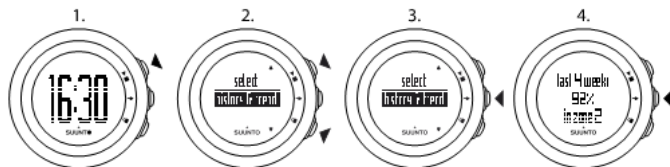
 **טיפ:** בזמן הפעילות תוך שימוש בחגורת קצב הלב , תוכל לעצור את שעון העצר על ידי לחיצה על מקש   . המכשיר שומר את יומן הפעילות באופן אוטומטי אם אתה לא ממשיך את הפעילות על ידי לחיצה על מקש   במשך שעה אחת. כדי להמשיך את הרישום, בחר בלא (no) .


 **טיפ:** רחץ ידנית את חגורת קצב הלב לאחר השימוש בה באופן סדיר , על מנת למנוע הופעת ריח לא נעים.

# 11 הצגת היסטוריה

תוכל להציג את המידע המצטבר של האימונים שלך ואת המידע של הפעילות האחרונה שלך. כדי להציג היסטוריה ומגמה (history & trend) או את הפעילות האחרונה (prev.) (exercise):

1. במסך הזמן, לחץ על מקש  .
2. בחר בהיסטוריה ומגמות (history & trends) או בפעילות אחרונה (previous exercise)  או מקש  .
3. אשר את הבחירה שלך בעזרת מקש  .
4. לחץ על  כדי לעבור בין המסכים . אחרי שעברת בין המסכים , המכשיר חוזר למסך זמן.



טיפ: לחץ לחיצה רציפה על  בכל עת כדי לחזור למסך הזמן.



## 11.1 היסטוריה ומגמה

בהיסטוריה ומגמה (**history & trend**) רואים את המידע המצטבר אודות אימוני הכושר השמורים שלך.


תוכל להציג את המידע הבא:










- מספרם ומשכם של כל האימונים הרשומים
- מספרם ומשכם של האימונים שנשמרו בארבעת השבועות האחרונים
- הקלוריות שנשרפו ב-4 השבועות האחרונים
- אחוז הזמן בו שהית בכל אזור קצב לב במהלך 4 השבועות האחרונים (כאשר קצב הלב באזור 1,2, או 3 מוצג הסמל 🏃)

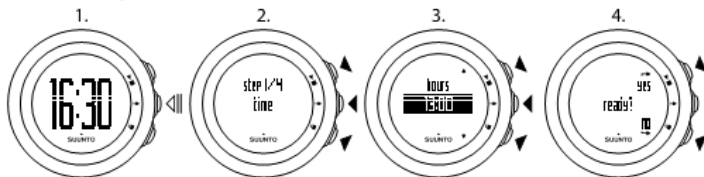
## 11.2 פעילות אחרונה

בפעילות אחרונה (**prev. exercise**) אפשר לראות את המידע אודות הפעילות האחרונה שלך. למידע נוסף אודות המסכים, ראה פרק 10 אחרי הפעילות בעמוד 23.

## 12 התאמת הגדרות


תוכל להתאים את ההגדרות במסך הזמן. בזמן הפעילות, אתה יכול רק להגדיר את הצלילים כפועלים או כשקטים על ידי לחיצה רציפה על מקש . כדי להתאים את ההגדרות:

1. במסך הזמן, לחץ לחיצה רציפה על מקש  כדי להזין את ההגדרות.
2. לחץ על מקש  כדי להיכנס להגדרה הראשונה. אפשר לעבור בין צעדי ההגדרות בעזרת המקשים  ו-.
3. לחץ על מקש  או על מקש  כדי לשנות את הערכים. לחץ על מקש  כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.
4. כשאתה מוכן, בחר בכן (yes)  כדי לאשר את כל ההגדרות. אם אתה עדיין רוצה לערוך שינויים, בחר בלא (no)  כדי לחזור להגדרה הראשונה.



באפשרותך להתאים את ההגדרות הבאות:

- **שעה (time):** שעות ודקות
- **אזעקה (alarm):** פועלת / לא פועלת, שעות ודקות
- **תאריך (date):** שנה, חודש, יום בשבוע
- **הגדרות אישיות (personal settings):** משקל, קצב לב מרבי (max. HR)
- **צלילים (sounds):**
  - **כולם פועלים (all on):** כל הצלילים פועלים
  - **מקשים לא פועלים (buttons off):** תשמע את כל הצלילים האחרים, מלבד לחיצות על מקש
  - **כולם כבויים (all off):** כל הצלילים לא פועלים (כאשר הצלילים לא פועלים, הסמל 🚫 מוצג על התצוגה בזמן הפעילות)

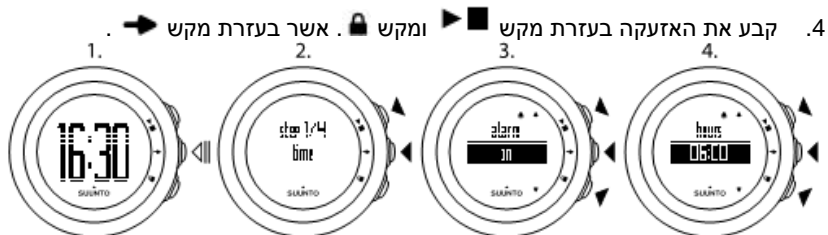
 **טיפ:** הפעל או כבה את הצלילים 🚫 (בזמן הפעילות על ידי לחיצה רציפה על מקש **כולם כבויים (all off)**, לא תוכל להפעיל או לכבות את הצלילים.) ➡


### דוגמה: התאמת הגדרות האזעקה

כשהאזעקה פועלת, הסמל 🚫 מוצג על התצוגה.

כדי להפעיל / לכבות את האזעקה:

1. במסך הזמן, לחץ לחיצה רציפה על מקש ➡ כדי להזין את ההגדרות.
2. עבור לאזעקה (alarm) בעזרת מקש ▶ ואשר בעזרת מקש ➡.
3. הפעל (turn on) או כבה (turn off) את האזעקה בעזרת מקש ▶ ומקש 🚫. אשר בעזרת מקש ➡.




כשנשמעת האזעקה, לחץ על **עצור (stop)**  כדי לכבות אותה. אחרי שהפסקת את האזעקה, היא תופעל באותה השעה למחרת. הסר את האזעקה בהגדרות (settings).

## 12.1 מצב שינה והגדרות ראשוניות

על מנת לשנות את ההגדרות הראשוניות, עליך להעביר את המכשיר למצב שינה (sleep mode).

כדי להעביר את המכשיר למצב שינה (sleep mode):

1. אחרי הצעד הראשון של ההגדרות הראשוניות, כשהמכשיר מבקש ממך לאשר סטיימת לשנות את ההגדרות, לחץ לחיצה רציפה על מקש  עד שהמכשיר נכנס למצב שינה.
2. לחץ על כל מקש כדי להפעיל את המכשיר שוב.
3. קבע את ההגדרות הראשוניות, ראה פרק 4 איך מתחילים בעמוד 8.



**הערה:** כשמחליפים את הסוללה, רק הזמן והתאריך משתנים . המכשיר זוכר את ההגדרות הראשוניות הקודמות ואת הפעילויות הרשומות שלך.

## 12.2 שינוי שפה


אם ברצונך לשנות את השפה של המכשיר או שבחרת בשפה הלא נכונה כשהתקנת את המכשיר, יש להעביר את המכשיר למצב שינה . למידע אודות העברת המכשיר למצב שינה , ראה סעיף 12.1, מצב שינה והגדרות ראשוניות בעמוד 31.




**הערה:** המכשיר זוכר את ההגדרות הראשוניות ואת הפעילויות הרשומות שלך .

## 13 טיפול ותחזוקה


טפל ביחידה בזהירות – אל תדפוק אותה או תפיל אותה.  
תחת נסיבות רגילות, המכשיר לא ידרוש שירותים. אחרי השימוש, שטוף אותו במים טריים,  
סבון עדין, ונקה בזהירות את היחידה בבד רך ולח או בעור יעל.

 **הערה:** על תחשוף את המכשיר ל דטרגנטים, חומרים ממיסים או דוחי חרקים, שכן  
חומרים אלה עלולים להזיק לו.

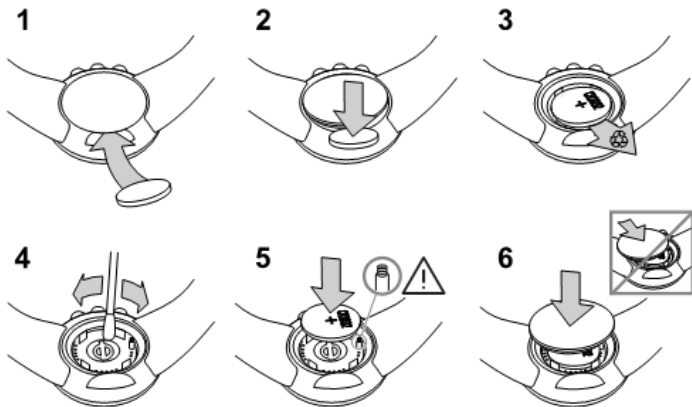
אל תנסה לתקן את היחידה בעצמך. צור קשר עם נותן שירותים, מפיץ או סוחר מורשה של  
Suunto לצורך ביצוע כל תיקון. השתמש רק באביזרים מקוריים של Suunto – נזק שייגרם  
בגלל אביזרים שאינם מקוריים לא מכוסה באחריות.

 **הערה:** לעולם אל תלחץ על המקשים בזמן שאתה שוחה או בא במגע עם מים. לחיצה  
על המקשים כאשר היחידה טובלת במים עלולה לגרום לתקלות ביחידה.

### 13.1 החלפת סוללה

אם מוצג הסמל , מומלץ להחליף את הסוללה. החלף את הסוללה בזהירות מרבית כדי  
להבטיח שה- Suunto M1/M2 שלך נותר עמיד למים. החלפה רשלנית יכולה לבטל את  
האחריות.

החלף את הסוללה כמוצג כאן:



**הערה:** בדוק בזהירות שטבעת הפלסטיק בצורת O ממוקמת היטב כך שה מחשב לענידה על פרק כף היד נותר עמיד למים. החלפה רשלנית יכולה לבטל את האחריות.

**הערה:** התייחס בזהירות לקפיץ בתא הסוללה (ראה איור). אם הקפיץ ניזוק, אנא שלח את המכשיר שלך לנציג מורשה של Suunto לקבלת שירות.



**הערה:** כשאתה מחליף את הסוללה , רק השעה והתאריך משתנים . ההגדרות הראשוניות הקודמות והפעילויות הרשומות משוחזרות.

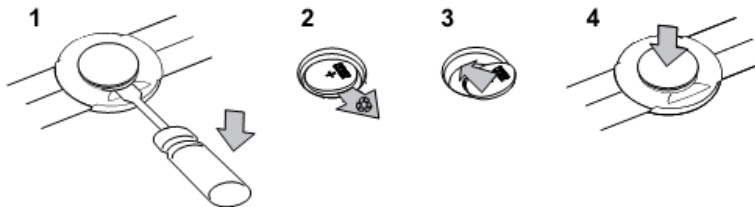
## 13.2 החלפת סוללת חגורת קצב הלב

החלף את הסוללה כפי שמוצג כאן:

### חגורת קצב לב דגם M1



### חגורת קצב לב דגם M2





**הערה:** Suunto ממליצה שכיסוי הס ווללה והטבעת בצורת O יוחלפו בו זמנית עם הסוללה כדי להבטיח שחגורת קצב הלב תישאר נקי יה ועמידה למים. כיסויים להחלפה ניתנים לקניה יחד עם סוללות להחלפה אצל הסוחר המורשה של Suunto או בחנות המקוונת.

## 14 מפרטים

### 14.1 נתונים טכניים

#### כללי

- טמפרטורת תפעול:  $-10^{\circ}\text{C}$  עד  $+50^{\circ}\text{C}$  /  $+14^{\circ}\text{F}$  -  $+122^{\circ}\text{F}$
- טמפרטורת אחסון:  $-30^{\circ}\text{C}$  עד  $+60^{\circ}\text{C}$  /  $-22^{\circ}\text{F}$  עד  $+140^{\circ}\text{F}$
- משקל (מכשיר): מקסימום 36 גרם / 1.27 אונקיות
- משקל (חגורת קצב לב בסיסית של Suunto): מקסימום 55 גרם / 1.95 אונקיות
- משקל (חגורת נוחות כפולה): מקסימום 42 גרם / 1.48 אונקיות
- עמידות למים (מכשיר): 30 מטרים / רגל 100 (ISO 2281)
- עמידות למים (חגורת קצב לב): 20 מטר / רגל 66 (ISO 2281)
- תדר השידור (חגורה): 5.3 קילוהרץ השראתי, ציוד חדר כושר 2.465 GHz תואם Suunto-ANT
- טווח השידור: 2 ~ מטר / רגל 6
- סוללה ניתנת להחלפה על ידי המשתמש (מכשיר / חגורת קצב לב): 3V CR2032
- חיי סוללה (מכשיר / חגורת קצב לב): בערך שנה אחת בשימוש רגיל (2.5 שעות פעילות גופנית עם קצב לב בשבוע)

### **רושם יומנים / שעון עצר**

- זמן יומן מקסימלי: 9 שעות, 59 דקות ו-59 שניות.
- רזולוציה: 9.9 השניות הראשונות מוצגות בדיוק של 0.1 שניות. אחרי 10 שניות, משך הפעילות מוצג בדיוק של שניה אחת.

### **סך הכל:**

- סיכום פעילות אחרונה: 1
- זמן פעילות כולל: 0-9999 שעות (אחרי 9999 שעות, חוזר ל-0 שעות)
- קילו קלוריות ומשך ב- 4 השבועות האחרונים: 0-99999 קילוקלוריות ו- 00:01-99:59 שעות.

### **קצב לב**

- מציג: 30 עד 240

### **הגדרות אישיות:**

- שנת לידה: 1910 עד 2009
- משקל: 30 עד 200 קילוגרם או 66 עד 400 פאונד

## **14.2 סמל מסחרי**

Suunto M1/M2, הסמלים המסחריים של מכשירים אלה, וסמלים מסחריים ושמות ייצור אחרים של Suunto הם סמלים מסחריים רשומים או שאינם רשומים של חברת Suunto Oy. כל הזכויות שמורות.

## CE 14.3

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

## ICES 14.4

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

## 14.5 זכויות יוצרים

זכויות היוצרים © שמורות ל- Suunto Oy 2009. כל הזכויות שמורות . Suunto, שמות מוצריה של Suunto, הסמלים המסחריים שלהם וסמלים ושמות מסחריים אחרים של Suunto הם סמלים מסחריים רשומים או שאינם רשומים של Suunto Oy. 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 ישופלו ללא הסכמתה הכתובה מראש של Suunto Oy.

למרות שדאגנו מאוד לוודא שהמידע הכלול במסמך זה מקיף ומדויק, אין הדבר מבטא התחייבות לדיוק, במפורש או במשתמע. תוכנו כפוף לשינויים בכל עת ללא הודעה. הגרסה האחרונה של מסמך זה זמינה תמיד להורדה ב- [www.suunto.com](http://www.suunto.com)

## 14.6 ציות ל-FCC

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.

## 14.7 הודעת פטנט

מוצר זה מוגן על ידי בקשות תליות לפטנט והזכויות הלאומיות המתאימות למעמד זה. US 11/432,380, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. בקשות נוספות לפטנט הוגשו.

## 14.8 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.

## 15 אחריות

אחריות מוגבלת של Suunto על Suunto M1/M2  
אחריות מוגבלת זו תקפה נכון ל-1 בינואר, 2008.

Suunto ערבה לכך שבמשך תקופת האחריות Suunto או מרכז שירות מורשה של Suunto (להלן: מרכז שירות) יתקנו, לפי שיקול דעתם הבלעתי, פגמים בחומרים או במלאכה בחינם, על ידי א) תיקון המוצר או החלקים, או ב) החלפת המוצר או החלקים, או ג) מתן החזר כספי לפי מחיר הרכישה של המוצר, בכפוף לתנאים ולתניות של האחריות המוגבלת הזאת.  
אחריות מוגבלת זו תקיפה ואכיפה רק במדינה בה המוצר נרכש, בהינתן ש-Suunto התכוונה למכור את המוצר במדינה זו.

### תקופת האחריות

תקופת האחריות מתחילה בתאריך הרכישה על ידי משתמש הקצה המקורי הרוכש. תקופת האחריות הנה שתי (2) שנים בשביל המוצר.  
תקופת האחריות בשביל החלקים ברי הצריכה והאביזר ים בשביל כל המוצרים, כולל (אך לא מוגבל ל) PODs, שדרי קצב לב, סוללות נטענות, מטענים, תחנות עגינה, רצועות, כבלים וצינורות (בין אם אלה כלולים בחבילת המכירות או נמכרים בנפרד) הנה שנה אחת (1).

## חריגים ומגבלות

אחריות מוגבלת זו אינה מכסה:

1. א. ירידה סבירה בערך המוצר בעקבות התיישנות או שימוש , ב) פגמים הנגרמים כתוצאה מהתעסקות גסה (פגמים הנגרמים על ידי חפצים חדים , על ידי כיפוף , לחיצה או הפלה , וכיו"ב), או ג) פגמים הנגרמים על ידי שימוש קלוקל או שימוש הנוגד את הוראות השימוש.
  2. מדריכים למשתמש או כל תוכנת צד שלישי;
  3. פגמים או פגמים לכאורה הנגרמים מהעובדה שהיה שימוש במכשיר עם , או בקשר ל , כל מוצר , אביזר , תוכנה ו/או שירות שלא מיוצר או ניתן על Suunto , או שנעשה בו שימוש שלא למטרתו המקורית;
  4. סוללות ניתנות להחלפה.
- אחריות מוגבלת זו לא תיאכף במידה ו:
1. המוצר נפתח, שונה או תוקן על ידי כל מי שאינו Suunto או מרכז שירות;
  2. המוצר תוקן תוך שימוש בחלקים להחלפה שלא אושרו;
  3. המספר הסדרתי של המוצר הוסר, נמחק, הושחת, שונה או שנעשה בלתי קריא בכל דרך – והדבר ייקבע לפי שיקול דעתה הבלעדי של Suunto;
  4. המוצר נחשף להשפעה של מוצרים כימיים כולל (אך לא מוגבל ל-) דוחי חרקים.
- Suunto לא ערבה לכך שתפעול המוצר יהיה בטוח הפרעות או נטול שגיאות, או שהמוצר יעבוד בשילוב עם כל חומרה או תוכנה שמסופקת על ידי צד שלישי.

## גישה לשירותי האחריות של Suunto

אנא זכור לרשום את המוצר שלך באתר [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register). שמור גם את הקבלה בגין הרכישה / את כרטיס הרישום.  
בשביל מוצרים שאחריות מוגבלת זו מכסה, צור קשר עם סוחר Suunto המורשה במקום מגוריך – לפרטים ליצירת קשר אנא בקר באתר Suunto, [www.suunto.com](http://www.suunto.com), או התקשר למרכז התמיכה של Suunto 1160 284 2 358+ (תעריפים בינלאומיים או תעריפי פרמיום עלולים לחול) לפרטים והוראות נוספים כיצד להביא את המוצר שלך לשירות אחריות. אנא, השתמש במשלוח משולם מראש כשאתה שולח את המוצר שלך לסוחר Suunto המורשה במקום מגוריך.

## הגבלת חבות

במידה הרבה ביותר האפשרית לפי החוקים המחייבים החלים, אחריות מוגבלת זו הנה הסעד היחיד והבלעדי והיא באה במקום כל אחריות אחרת, מפורשת או משתמעת. Suunto לא תהיה חבה בעקבות נזקים מיוחדים, מקריים, עונשיים או תוצאתיים, הכוללים אך אינם מוגבלים לאבדן תועלות או רווחים צפויים, אבדן הכנסות או חסכונות, אבדן נתונים, פיצויים עונשיים, אבדן השימוש במוצר וכל ציוד קשור, אבדן הון, אבדן כל ציוד או תשתית חלופיים, זמן דמימה, תביעותיהם של כל צדדים שלישיים, כולל לקוחות, ונזק לרכוש, הנובע מרכישה או שימוש או הנובעים מהפרת האחריות, הפרת חוזה, עוולת רשלנות, עוולה מסוג אחריות קפידה, או כל דוקטרינה משפטית או דוקטרינה שביושר, גם אם Suunto הייתה מודעת לסבירותם של נזקים אלה. Suunto לא תהיה חבה בעקבות עיכובים במתן שירות תחת האחריות המוגבלת, או אבדן שימוש בתקופה בה המוצר נמצא בתיקון.