

SUUNTO M4
מדריך למשתמש

3	1 ברוכים הבאים
5	2 סמלים וקטעים במסך
6	3 שימוש במקשים
7	4 איך מתחילים
10	4.1 כיצד להעריך את רמת הכושר שלך
11	5 שימוש בתאורה האחורית ובנעילת המקשים
12	6 כיצד לובשים את חגורת קצב הלב
13	7 התחלת הפעילות
15	7.1 פתרון בעיות: אין אות קצב לב
15	8 בזמן הפעילות
16	8.1 בזמן הפעילות המודרכת
18	9 דוגמה לתוכנית פעילות שבועית: מרמת כושר גרועה לרמת כושר מצוינת
19	10 אחרי הפעילות
19	10.1 אחרי הפעילות עם קצב לב
21	10.2 אחרי פעילות ללא קצב לב
23	11 קצב לב במנוחה ומבחן כושר
23	11.1 לבדוק את רמת הכושר שלך
25	11.2 כיצד לבדוק את קצב הלב שלך במנוחה
26	12 הצגת התכניות וההיסטוריה
27	12.1 תכנית אימונים
28	12.2 היסטוריה ומגמה
29	12.3 פעילות אחרונה
29	13 התאמת הגדרות
32	13.1 מצב שינה והגדרות ראשוניות

34	13.2 שינוי שפה
34	14 התחברות לרשת
36	15 הצמדת חגורת קצב הלב
37	15.1 פתרון בעיות
37	16 טיפול ותחזוקה
38	16.1 החלפת הסוללה
40	16.2 החלפת הסוללה של חגורת קצב הלב
41	17 מפרטים
41	17.1 נתונים טכניים
43	17.2 סמל מסחרי
43	17.3 CE
43	17.4 ICES
43	17.5 זכויות יוצרים
44	17.6 ציות ל-FCC
44	17.7 הודעת פטנט
45	17.8 השלכת המכשיר
45	18 אחריות
46	תקופת האחריות
46	חריגים ומגבלות
47	גישה לשירותי האחריות של Suunto
48	הגבלת חבות

1 ברוכים הבאים

תודה על שבחרת ב- Suunto M4 בתור שעון קצב הלב שלך!

שעון קצב הלב Suunto M4 זה כמו ללכת עם מאמן אישי על פרק כף היד – שאומר לך בדיוק מה אתה צריך לעשות. הגדר את מטרות הפעילות הגופנית שלך, ו- Suunto M4 ייתן לך לוח זמנים יומי אידיאלי שיעזור לך להגשים אותן.


Suunto M4 יתאים את התכנית שלך בזמן אמת באופן אוטומטי לפי ההתקדמות שלך, שגרת האימון שלך ולמקרה שאתה מפספס אימון, והוא נותן לך הדרכת כושר חכמה לפני, במשך ולאחר האימון. אז, בין אם אתה מתאמן בבית, הולך בחוץ או הולך לחדר כושר, אתה יכול פשוט לתת לראש לנוח ולהינות מהאימונים שלך.

התכונות העיקריות של ה- Suunto M4 תוכננו כדי להפוך את הפעילות שלך ליעילה ככל האפשר:

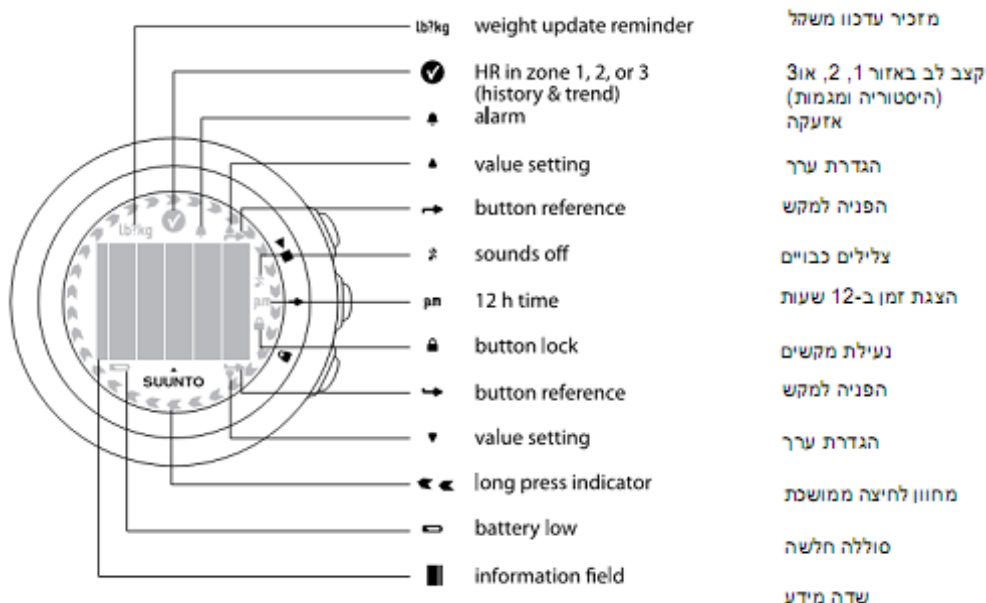
- קל לשימוש עם שלושה מקשים, מסך גדול, ותשע אפשרויות שפה
- מבחן כושר התחלתי
- שלוש מטרות אישיות לבחור מהן: שיפור הכושר, השגחה על המשקל או אימון חופשי
- תכנית אימונים מותאמת אוטומטית ל- 7 הימים הבאים, המבוססת על נתוני הכושר האישיים שלך
- הוראות במהלך האימונים המדריכים מתי לעבוד קשה יותר או להקל על עצמך
- הצעות לאימון הבא המראות את המשך והעצימות האידיאליים
- קצב הלב ומספר הקלוריות שנשרפו
- סיכומי פעילות
- משוב למטרת מוטיבציה

- חגורת קצב לב נוחה שמתאימה לרוב ציוד הפעילות האירובית בחדרי הכושר ול- Suunto Fitness Solution

מדריך למשתמש זה נמצא כאן כדי לעזור לך להפיק את המרב מהפעילות שלך עם Suunto M4. קרא אותו באופן יסודי כדי שהשימוש ב-Suunto M4 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. בעזרת ה- Suunto Movestick האופציונאלי, אפשר לחבר את ה- Suunto M4 שלך ל- Movescount.com ולהעלות יומני אימון, לחלוק את ההתקדמות שלך עם חברים, ולהחליף רגשות ומחשבות. בדוק את האתר Movescount.com היום ותירשם. תפוס קצת מוטיבציה ותתחיל ליהנות. מכיון שזה כל מה שחשוב בכושר.

 **הערה:** וודא שאתה רשום ב- www.suunto.com/register על מנת ליהנות ממלוא הטווח 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 ב פעילות (exercise), הצעה (suggestion), פעילות אחרונה (prev. (fitness test), מבחן כושר (history & trend), היסטוריה ומגמה ה (web connect) התחברות לרשת
- התחל / הפסק פעילות
- הוסף / נוע למעלה
- ▶ (הלאה) (Next)
- עבור בין מסכים








- היכנס / צא מהגדרות על ידי לחיצה רצופה
- אשר / התקדם לצעד הבא
-  (תאורה / נעילה): (Light / Lock)
- הפעל את התאורה האחורית
- נעל את מקש  על ידי לחיצה רציפה
- הפחת / נוע למטה

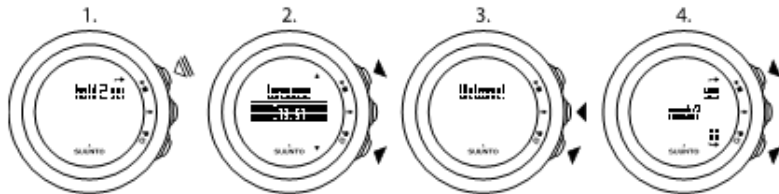
4 איך מתחילים

התחל בהתאמה אישית של ה- Suunto M4 על מנת לקבל הדרכה מדויקת כיצד להגיע למטרות הכושר שלך . באפשרותך לכוון את ה- Suunto M4 שלך לפי התכונות הגופניות והפעילות שלך דרך ההגדרות **האישיות** (**personal settings**). הרבה מהחישובים עושים שימוש בהגדרות אלה , אז חשוב שתהיה מדויק ככל הניתן כאשר אתה מגדיר את הערכים שלהן.

חץ על כל מקש כדי להפעיל את ה-Suunto M4 שלך.

כדי לקבוע את ההגדרות הראשוניות שלך:


1. לחץ על כל מקש כדי להפעיל את המכשיר . המתן עד שהיחידה מתעוררת ואומרת **החזק ל-2 שניות (hold 2 sec)**. לחץ לחיצה רציפה על מקש  כדי להזין את ההגדרה הראשונה.
2. לחץ על  או על  כדי לשנות את הערכים.
3. לחץ על  כדי לאשר ערך 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)** ).




באפשרותך לקבוע את ההגדרות הראשוניות הבאות:




- **שפה (Language):** אנגלית, גרמנית, צרפתית, ספרדית, פורטוגזית, איטלקית, הולנדית, שוודית, פינית
- **יחידות (Units):** מטריות / אימפריאליות
- **שעה (Time):** 12 / 24 שעות, שעות ודקות

- **תאריך (Date)**
- **הגדרות אישיות (Personal Settings):** שנת לידה, מין, משקל, גובה, חישוב אינדקס מסת גוף, רמת כושר.

 **הערה:** BMI (אינדקס מסת גוף, Body Mass Index) הנו מספר המחושב על בסיס המשקל והגובה שלך. על בסיסו נקבע האם המשקל שלך בגבולות הבריאים. אולם, אם אתה שרירי מאוד, תוצאת חישוב ה-BMI שלך יכולה להיות גבוהה מהצפוי, כי טווח ה-BMI מבוססים על סוגי גוף ממוצעים.

 **הערה:** 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 $\times 0.7$) - 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 ההגדרות מאוחר יותר, ראה פרק 13, התאמת הגדרות, בעמוד 40.

 **טיפ:** לחץ על  במסך הזמן כדי להציג את המצב של מטרת הפעילות היומית שלך, התאריך והשניות עם השעה. התצוגה חוזרת להראות את הזמן בלבד כדי לחסוך את הסוללה, אם אתה לא לוחץ שוב על  אחרי 2 דקות.

4.1 כיצד להעריך את רמת הכושר שלך






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



בחר באחת מהאפשרויות הבאות:




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

כדי לקבל הדרכה מדויקת אף יותר , בצע את מבחן הכושר , ראה חלק 11.1 לבדוק את רמת הכושר שלך בעמוד 31.

5 שימוש בתאורה האחורית ובנעילת המקשים

לחץ על  כדי להפעיל את התאורה האחורית . לחץ לחיצה רציפה על מקש  כדי לנעול או לשחרר את מקש  . כשמקש  נעול, הסמל  מוצג על המסך.

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

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

6 כיצד 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 ושהחץ האדום מצביע מעלה.



⚠ 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 ש לא היו פעילים קודם לכן. אנחנו ממליצים מאוד להתייעץ ברופא טרם התחלת תוכנית פעילות גופנית סדירה.






הערה: חגורות קצב לב עם סמל ANT (ANT) תואמות את המחשבים לענידה על פרק כף היד של Suunto תואמי ANT ואת ה- Suunto ANT Fitness Solution, בעוד שחגורות קצב

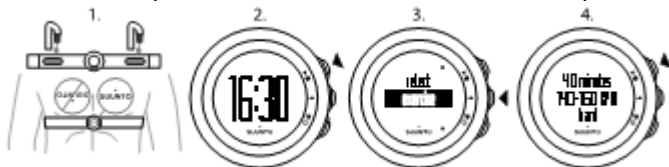
לב עם סמל IND (IND) תואמות את רוב ציוד הפעילות ההשראתית עם קליטת קצב לב. חגורת הנוחות הכפולה של Suunto שלך הנה תואמת ANT-ו-IND.


7 התחלת הפעילות


לאחר שקבעת את ההגדרות הראשוניות, אתה יכול להתחיל את הפעילות. תכנית הפעילות המודרכת נכנסת לשימוש באופן אוטומטי כדי להדריך אותך לרמת הכושר הבאה שלך, או לשמור על רמת כושר מצוינת. תוכנית הפעילות המודרכת מבוססת על רמת הכושר הנוכחית שלך, המפורטת בהגדרות הראשוניות. למידע איך להגיע לרמת הכושר הבאה, ראה חלק 12.1 תוכנית אימונים בעמוד 36. אם אתה רוצה להתעמל ללא הדרכה, בחר בתוכנית פעילות חופשית (free) בהגדרות, ראה פרק 13 התאמת הגדרות בעמוד 40. כדי להתחיל בפעילות:

1. לחלח את אזורי המגע ולבוש את חגורת קצב הלב.
 2. בתצוגת הזמן, לחץ על  כדי לבחור בפעילות (exercise).
 3. אשר את הבחירה בפעילות (exercise) בעזרת מקש .
- לפני שאתה מתחיל בפעילות, המכשיר מראה לך למשך כמה זמן קצב הלב צריך להישאר בתוך גבולות קצב הלב המסוים.

4. לחץ על  כדי להתחיל לרשום את הפעילות שלך.



 **טיפ:** אתה יכול להשתמש ב-Suunto M4 שלך כשעון עצר בלי חגורת קצב הלב. ללא חגורת קצב הלב, רק משך הפעילות מוצג. אחרי הפעילות, אתה יכול להעריך את רמת העצימות של הפעילות שלך. בהתבסס על ההערכה שלך ועל משך הפעילות, המכשיר מעריך את צריכת הקילו-קלוריות ומתאים את תוכנית האימונים ואת ההיסטוריה שלך בהתאם.

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





7.1 פתרון בעיות: אין את קצב לב

- אם אתה מאבד את את קצב הלב, נסה את הצעדים הבאים:
- וודא שאתה לובש את חגורת קצב הלב באופן הנכון.
 - וודא שאזורי האלקטרודות של חגורת קצב הלב לחות.
 - החלף את הסוללה של חגורת קצב הלב ו/או של המכשיר, אם הבעיה ממשיכה.

8 בזמן הפעילות

Suunto M4 נותן לך מידע נוסף כדי לעזור ולהדריך אותך בזמן הפעילות שלך. מידע זה יכול להיות מועיל ומתגמל כאחד.

הנה כמה רעיונות לשימוש במכשיר בזמן הפעילות:

- לחץ על מקש  כדי לראות בזמן אמת את משך, את קצב הלב שלך ובנוסף את קצב הלב הממוצע שלך, צריכת הקילו קלוריות שלך, אזור קצב הלב בו אתה נמצא ואת השעה. התאם את עצימות הפעילות כדי להגיע לאזור קצב הלב הרצוי.
- לחץ לחיצה רציפה על מקש  כדי לנעול את מקש  כדי להימנע מלעצור בטעות את שעון העצר שלך.
- לחץ על מקש  כדי להפסיק את הפעילות.




טיפ: הפעל או כבה את הצלילים בזמן הפעילות שלך (🔊) על ידי לחיצה רציפה על מקש →. אתה לא יכול להפעיל את הצלילים אם הגדרת שהצלילים יהיו **כולם כבויים** בהגדרות הכלליות, ראה פרק 13 התאמת הגדרות בעמוד 40.


הערה: Suunto M4 לא יכול לקלוט את אות חגורת קצב הלב מתחת למים. אולם, אתה תמיד יכול למלא את התוכנית על ידי אימון ללא חגורת קצב הלב ולהעריך את רמת המאמץ שלך לאחר הפעילות. 📝

8.1 בזמן הפעילות המודרכת

פעילות מודרכת היא חלק מהתוכנית המומלצת כדי להגיע למטרה שלך. בפעילות מודרכת, Suunto M4 מראה לך את ההתקדמות שלך ומדריך אותך לעבר רמת העצימות האופטימאלית. כשהחץ בתצוגה מצביע למעלה, עליך להגביר את העצימות. כשהחץ מצביע מטה, עליך להקטין אותה.



החצים המתמלאים בשוליים החיצוניים אומרים לך בזמן הפעילות כמה אתה רחוק מלהגיע למטרה היומית שלך. כשהגעת למטרה שלך, מוצג הסמל .

הערה:  התוכניות תואמות את הקווים המנחים של ה'קולג' האמריקאי לרפואת ספורט (American College of Sports Medicine) למרשם פעילות גופנית. למידע נוסף אודות התוכניות, ראה חלק 12.1 תוכנית אימונים בעמוד 36.






9 דוגמה לתוכנית פעילות שבועית : מרמת כושר גרועה לרמת כושר מצוינת

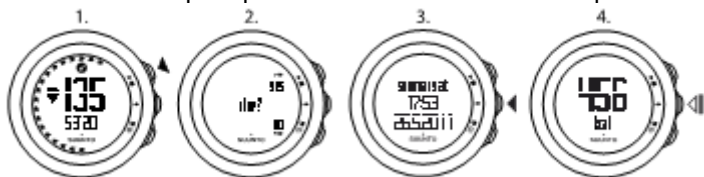
הטבלה להלן מראה את הבסיס להמלצות שנותן המכשיר שלך. בזמן שאתה מבצע את תוכנית הפעילות שלך.

שבועות	עילאית	קשה מאוד	קשה	מתונה	קלה	רמה
2X			15X1 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


10.1 אחרי הפעילות עם קצב לב




1. לחץ על מקש  כדי להפסיק את הפעילות.
2. בחר ב**כן (yes)**  כדי לאשר את הפסקת הפעילות וכדי להציג את הסיכום (summary), או בחר ב**לא (no)**  כדי להמשיך את הפעילות.
3. לחץ על מקש  כדי לעבור בין המסכים השונים של הסיכום (summary).
4. לחץ לחיצה רציפה של  כדי לחזור למסך הזמן.








- תוכל להציג את המידע הבא בסיכום (summary):
- התאריך והשעה של תחילת הפעילות
 - האחוז שהושלם מתוך המטרה (פעילות מודרכת)
 - משך הפעילות
 - כמות הקלוריות שנשרפה

- קצב לב ממוצע
- קצב לב בשיא









 **הערה:** אם קצב הלב שלך בשיא הפעילות עלה על קצב הלב המרבי הקבוע בהגדרות המכשיר, המכשיר שואל אותך אוטומטית האם ברצונך לעדכן את קצב הלב המרבי שלך.

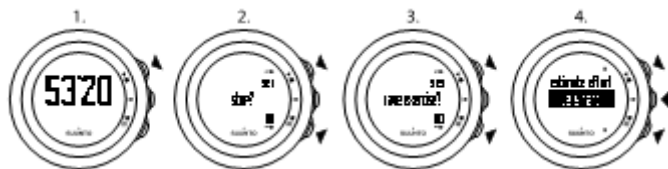
 **טיפ:** אתה יכול לדלג על הסיכום (summary) על ידי לחיצה רציפה על מקש  במסך הסיכום (summary) הראשון. כדי להציג את סיכום הפעילות האחרונה בזמן מאוחר יותר, לחץ על מקש  במסך הזמן ובחר בפעילות אחרונה (prev. exercise).

 **טיפ:** בזמן הפעילות תוך שימוש בחגורת קצב לב, אתה יכול להפסיק את שעון העצר על ידי לחיצה על מקש . המכשיר שומר את יומן הפעיל ות באופן אוטומטי אם אתה לא ממשיך בפעילות על ידי לחיצה על מקש  תוך 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.

10.2 אחרי פעילות ללא קצב לב

1. לחץ על מקש  כדי להפסיק את הפעילות.
2. בחר בכן (yes)  כדי לאשר את הפסקת הפעילות, או בלא (no)  כדי להמשיך בפעילות.
3. אם הפסקת הפעילות, בחר בכן (yes)  כן לשמור אותה. בחר בלא (no)  אם אתה לא רוצה לשמור את הפעילות.
4. אם שמרת את הפעילות, המכשיר מבקש ממך להעריך את רמת המאמץ. בחר בקל (easy), מתון (moderate), קשה (hard), קשה מאוד (very hard), או עילאי (maximal) בעזרת מקש  ומקש . אשר בעזרת מקש .



על סמך ההערכה ש לך, המכשיר מעריך את שריפת הקילו-קלוריות ומתאים את תכנית האימונים שלך ואת ההיסטוריה בהתאם.



הערה: עקוב אחרי הרגשתך האישית בזמן הפעילות כאשר אתה מעריך את מידת המאמץ בפעילות שלך.

באפשרותך להציג את המידע הבא בסיכום (summary):

- שעת ותאריך תחילת הפעילות
- אחוז הפעילות שהושלם
- משך הפעילות
- הכמות המשוערת של קלוריות שנשרפו



טיפ: אתה יכול להשתמש באפשרות ההערכה בענפי ספורט בהם אין באפשרותך לרשום את קצב הלב שלך או להשתמש בחגורת קצב הלב שלך, למשל שחייה.

11 קצב לב במנוחה ומבחן כושר







11.1 לבדוק את רמת הכושר שלך

המשך ובצע את מבחן הכושר (מבחן Rockport) כדי להעריך את רמת הכושר שלך. המבחן עוזר לך לעקוב אחרי ההתקדמות שלך ונותן לך מידע מעודכן של חישובים שונים במכשיר. מבחן הכושר אורך בין 10-30 דקות, בהתאם למהירות ההליכה. מצא מקום שטוח וחלק בו אתה יכול לזהות מרחק של 1.6 קילומטר / מייל אחד (למשל, 4 סיבובים סביב מסלול באורך 400 מטרים).



טיפ: השתמש בהליכון או בשירות מפות מקוון כדי לקבוע מרחק ידוע.

כדי לבצע את המבחן:


1. במסך הזמן, לחץ על מקש  כדי לבחור בסוג המבחן.
2. בחר **מבחן כושר (fitness test)** בעזרת מקש  ומקש .
3. אשר בעזרת מקש  וחכה עד שהמכשיר מוצא אות של חגורת קצב הלב.
4. לחץ על מקש  כדי להתחיל במבחן.
5. לך 1.6 קילומטר (מייל אחד) מהר ככל האפשר בקצב אחיד.
6. אחרי 1.6 קילומטר (מייל אחד), הפסק את המבחן בעזרת מקש .



כשהוא מוקן, Suunto M4 מחשב את מדד הכושר שלך (בין 0 ל- 10) ומראה לך את רמת הכושר הנוכחית שלך:

גרועה מאוד (Very Poor)	=	1.9 – 0
מתחת לממוצע (Below Average)	=	3.9 – 2
נאותה (Fair)	=	4.9 – 4
טובה (Good)	=	5.9 – 5.0
טובה מאוד (Very Good)	=	6.9 – 6.0
מצינית (Excellent)	=	10.0 – 7.0

הערה:  אם אתה משתמש בתכנית פעילות מודרכת, מבחן הכושר שלך נחשב כפעילות והוא משפיע על השלמת המטרה.

טיפ:  השווה את התוצאות לעומת תוצאות מבחני הכושר הקודמיים שלך ב **היסטוריה ונגמה (history and trend)**, ראה חלק 12.2 היסטוריה ומגמה בעמוד 37.



טיפ: בצע מבחן כושר באופן סדיר , לדוגמה אחת לחודש , כדי שרמת הכושר שלך תהיה מעודכנת.

11.2 כיצד לבדוק את קצב הלב שלך במנוחה

קצב לב במנוחה הוא קצב הלב שלך כשאתה נח . בדוק את קצב הלב במנוחה שלך כדי לקבל הדרכה מותאמת אישית עוד יותר מה- Suunto M4 וכדי לעקוב אחרי ההתפתחות ברמת הכושר שלך.

שיפור רמת הכושר לרוב מביא לירידה בקצב הלב במנוחה.
כדי לבדוק את קצב הלב במנוחה שלך:

1. לחלח את אזורי המגע ולבש את חגורת קצב הלב.
2. וודא שהמכשיר קולט את אות קצב הלב.
3. שכב ונוח למשך 3 דקות.
4. בדוק את קצב הלב שלך במכשיר והתאם אותו בהתאם ב **(personal settings)**.

הגדרות האישיות








טיפ: הזמן הטוב ביותר לבצע את מבחן קצב הלב במנוחה הוא אחרי שנת לילה . אם בדיוק שתית קפה, או שאתה מרגיש עייף או מתוח, בצע את המבחן מאוחר יותר.

12 הצגת התכניות וההיסטוריה

באפשרותך להציג את המידע הבא:

- **הצעה (suggestion):** זמן החלמה וכן ההמלצה לפעילות הבאה שלך, באם בחרת בסוג פעילות מודרכת בהגדרות
- **היסטוריה ומגמה (history and trend):** המידע המצטבר של אימוני הפעילות הגופנית השמורים שלך
- **פעילות אחרונה (prev. exercise):** המידע אודות הפעילות האחרונה שלך

כדי להציג את התכניות וההיסטוריה שלך:

1. במסך הזמן, לחץ על מקש  .
2. בחר ב **הצעה (suggestion)**, **היסטוריה ומגמה (history and trend)**, או **פעילות אחרונה (prev. exercise)** בעזרת מקש  או מקש  .
3. אשר את הבחירה שלך בעזרת מקש  .
4. לחץ על מקש  כדי לעבור בין מסכים. לאחר שעברת בין כל המסכים, המכשיר חוזר למסך הזמן.





טיפ: לחץ לחיצה רציפה על → כדי לחזור למסך הזמן.

12.1 תכנית אימונים

לאחר שהגדרת את רמת הכושר שלך בהגדרות הראשוניות , Suunto M4 מציע לך תכנית ארוכת טווח עם תחזית ל- 7 ימים, התואמת את המלצות הקולג ' האמריקאי לרפואת ספורט (American College of Sports Medicine).

בהצעה (suggestion) אתה יכול להציג את המידע הבא:

- משך פעילות מומלץ ל-7 הימים הקרובים
- גרף של הפעילות המומלצת ל-7 הימים הקרובים
- הזמן, המשך והעצימות המומלצים לאימון הבא


בצע את מבחן הכושר כדי למדוד את רמת הכושר הנוכחית שלך . על בסיס רמת הכושר הנוכחית שלך והקווים המנחים של ה- ACSM, ה-Suunto M4 שלך בונה תכנית פעילות שמדריכה אותך בהדרגה לרמת כושר **מצוינת (Excellent)**. לדוגמה, אם רמת הכושר שלך הנה **מתחת למוצע (Below Average)**, תוכנית האימונים מדריכה אותך קודם לעבר הרמה **הנאותה (Fair)**, לפני שהיא מדריכה אותך לעבר הרמה **הטובה (Good)**. כך, אתה יכול לבנות בסיס כושר טוב בלי להסתכן באימון יתר . ככל שהמצב הגופני שלך משתפר , התדירות, המשך והעצימות של אימוני הכושר המומלצים על ידי ה-Suunto M4 שלך יעלו. לאחר שתגיע לרמת כושר **מצוינת (Excellent)**, תכנית הפעילות של ה-Suunto M4 שלך תעזור לך לשמור על רמת כושר **מצוינת (Excellent)**.

12.2 היסטוריה ומגמה

היסטוריה ומגמה (history & trend) מראה לך את המידע המצטבר אודות האימונים השמורים שלך.

אתה יכול להציג את המידע הבא:

- מספרם ומשכם של כל האימונים השמורים
- האחוז שהושלם מהמטרות השבועיות והחודשיות
- משך הפעילות והקלוריות שנשרפו במהלך 4 השבועות האחרונים
- התאריך והתוצאות של מבחן הכושר האחרון
- גרף של התוצאות של 7 מבחני הכושר האחרונים

 **הערה:** האחוז של המטרות השבועיות והחודשיות שהושלם כולל את הפעילות של היום. אם לא השלמת את הפעילות של היום, האחוז מהמטרה נמוך מ- 100% אפילו אם פעלת בהתאם להמלצות.









 **טיפ:** העבר את אימוני הכושר השמורים שלך ל- *Movescount.com*, למשל, פעם בחודש, בעזרת *Suunto PC POD* או *Suunto Movestick* אופציונאליים.

12.3 פעילות אחרונה

בפעילות אחרונה (prev. exercise), באפשרותך להציג מידע אודות הפעילות האחרונה שלך. למידע נוסף אודות המסכים, ראה חלק 10.1 אחרי הפעילות עם קצב לב בעמוד 26 וחלק 10.2 אחרי הפעילות ללא קצב לב בעמוד 28.

באמצעות המכשיר, תוכל להציג רק את הפרטים של הפעילות האחרונה שלך, אולם הוא מאחסן את כל פרטי הפעילות שלך מ-80 האימונים האחרונים, אותם תוכל להציג ביתר פירוט כשתעביר את היומנים ל-movescount.com.

13 התאמת הגדרות

- באפשרותך להתאים את ההגדרות במסך הזמן. בזמן הפעילות, אתה יכול רק לכבות או להפעיל את הצלילים, על ידי לחיצה רציפה על מקש . כדי להתאים את ההגדרות:
1. במסך הזמן, לחץ לחיצה רציפה על מקש  כדי להיכנס להגדרות.
 2. לחץ על מקש  כדי להיכנס להגדרה הראשונה. באפשרותך לעבור בין צעדי ההגדרות בעזרת מקש  ומקש .
 3. לחץ על מקש  או על מקש  כדי לשנות את הערכים. לחץ על מקש  כדי לאשר ולהתקדם להגדרה הבאה.

4. כשאתה מוכן, בחר **בכן (yes)** (▶■) כדי לאשר את כל ההגדרות. אם אתה עדיין רוצה לשנות את ההגדרות, בחר **בלא (no)** (⚙️🔒) כדי לחזור להגדרה הראשונה.



באפשרותך להתאים את ההגדרות הבאות.

זמן (Time) והגדרות אישיות (Personal Settings)

- **שעה (Time):** שעות ודקות
- **אזעקה (Alarm):** פועלת / לא פועלת, שעות, דקות
- **תאריך (Date):** שנה, חודש, יום בשבוע
- **הגדרות אישיות (Personal Settings):** משקל, רמת כושר, קצב לב מרבי (Max. HR), קצב לב במנוחה

סוג המטרה:

- **כושר (Fitness):** מדריך אותך לעבר מטרת הכושר הבאה שלך. כשאתה מגיע לרמת כושר **מצוינת (Excellent)**, המכשיר מייעל את תכנית הפעילות כדי לשמר את רמת הכושר **המצוינת (Excellent)**.

- **משקל (Weight):** מדריך אותך לעבר משקל המטרה שלך . המכשיר מקבל רק מטרות משקל בטוחות בתוך גבולות המשקל הנורמאלי, על בסיס ה- BMI שלך. כשאתה רוצה להוריד יותר מ- 3 ק"ג (7 פאונד), המכשיר יראה את הירידה המומלצת במשקל ב- 6 השבועות הקרובים עד שבסופו של דבר תגיע למשקל המטרה שלך . כשאתה מגיע למשקל המטרה שלך , התוכנית נגמרת ואתה צריך לקבוע מטרה חדשה כדי לקבל הדרכה נוספת. עד אז, המכשיר קובע את המטרה **כחופשית (free)**.
- **חופשית (free):** פעילות ללא הדרכה





הערה: סוגי המטרות **כושר (fitness) ומשקל (weight)** עוקבים אחרי הקווים המנחים של ה- ACSM למרשמי פעילות גופנית. המכשיר מעלה את רמת הכושר שלך באופן אוטומטי, אם אתה מבצע את התוכנית.

הגדרות כלליות:

צלילים:

- **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: כבה או הפעל את הצלילים  בזמן הפעילות על ידי לחיצה רציפה על מקש . אין באפשרותך להפעיל את הצלילים, אם קבעת שהצלילים יהיו **כולם כבויים (all off)**.


הצמדה:

- **דלג:** דלג על ההצמדה
- **חגורה:** הצמד לחגורת קצב לב




הערה: הצלילים לא פועלים כשהתאורה האחורית פועלת.










13.1 מצב שינה והגדרות ראשוניות

- כדי לשנות את ההגדרות הראשוניות, עליך להעביר את המכשיר למצב שינה (sleep mode). כדי להעביר את המכשיר למצב שינה (sleep mode):
1. אחרי הצעד האחרון בהגדרות הכליות, כשהמכשיר מבקש ממך לאשר שסיימת לבצע שינויים בהגדרות, לחץ לחיצה רציפה על מקש  עד שהמכשיר ייכנס למצב שינה (sleep mode).
 2. לחץ על כל מקש כדי להפעיל את המכשיר שוב.
 3. קבע את ההגדרות הראשוניות, ראה פרק 4 איך מתחילים בעמוד 10.


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

דוגמה: התאמת הגדרות אזעקה

כשהאזעקה פועלת, הסמל  מוצג על התצוגה.
כדי להפעיל / לכבות את האזעקה:

1. במסך הזמן, לחץ לחיצה רציפה על מקש  כדי להיכנס להגדרות.
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 .
4. קבע את שעת האזעקה בעזרת מקש  ומקש . אשר בעזרת מקש .



כשהאזעקה מופעלת, לחץ על עצור (stop)  כדי לכבות אותה.
לאחר שהפסקת את האזעקה, היא תישמע שוב ביום המחרת.

13.2 שינוי שפה

אם אתה רוצה לשנות את השפה של המכשיר או שבחרת בשפה הלא נכונה כשהתקנת את המכשיר, יש להכניס את המכשיר למצב שינה. למידע אודות איך מעבירים את המכשיר למצב שינה, ראה חלק 13.1 מצב שינה והגדרות ראשונית, בעמוד 43. למידע נוסף אודות החלפת הסוללה, ראה חלק 16.1 החלפת הסוללה בעמוד 51.

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


14 התחברות לרשת

העבר את היומנים הרשומים שלך בעזרת ה- Suunto PC POD או ה- Suunto Movestick האופציונאליים שלך ל- Movescount.com. Movescount הנה קהילת ספורט מקוונת שמציעה לך מערך כלים עשיר כדי לנהל את הפעילויות היומיות שלך וליצור סיפורים מרתקים על החוויות שלך. Movescount מציעה לך דרכים חדשות לשאוב השראה עם חברים אחרים שיניעו אותך קדימה!

 **הערה:** לפני שאתה מחבר את ה- Suunto PC POD, הירשם ב- Movescount.com. והתקן את Moveslink.

כדי להתחבר ל- Movescount:

1. עבור לאתר www.movescount.com.
 2. הירשם וצור את חשבון ה- Movescount שלך.
- כדי להתקין את *Moveslink*:
1. עבור להגדרות (**Settings**) < **Moveslink**.
 2. הורד והתקן את *Moveslink*.
- כדי להעביר נתונים:
1. חבר את ה- Suunto Movestick ליציאת ה- USB של המחשב שלך.
 2. עקוב אחרי ההוראות של Movescount אודות כיצד לחבר את המכשיר ולהעביר נתונים לחשבון ה- Movescount שלך.

 **טיפ:** המכשיר מאחסן את 80 היומנים האחרונים. אחרי כן הוא מתחיל לכתוב על היומנים הישנים ביותר. כדי להימנע מאבדן יומנים ולהציג את פרטיהם, העבר אותם ל- *Movescount.com*.

15 הצמדת חגורת קצב הלב

הצמדה פירושה שאתה יכול לחבר שני מכשירים כך שהם שולחים ומקבלים מידע ביניהם. חגורת קצב הלב הכלולה בחבילת ה- Suunto M4 כבר צמודה ל-Suunto M4 שלך. נדרשת הצמדה רק אם ברצונך להחליף את חגורת קצב הלב. Suunto M4 תואם את ה- Suunto Dual Comfort Belt.

על מנת להצמיד חגורת קצב לב:

1. במסך הזמן, לחץ לחיצה רציפה על מקש \rightarrow כדי להיכנס להגדרות.
2. לחץ על מקש \rightarrow כדי לראות את אפשרויות ההצמדה. אתה יכול לעבור בין צעדי ההגדרות בעזרת מקשי \blacktriangle ו- \triangleleft .
3. בחר בחגורה (belt) בעזרת מקש \blacktriangle . אשר בעזרת מקש \rightarrow .
4. חכה שתופיע ההודעה הוצמדו (Paired).
5. אם ההצמדה נכשלה, לחץ על מקש \rightarrow כדי לחזור להגדרות ההצמדה.




15.1 פתרון בעיות

אם הצמדת חגורת קצב הלב נכשלה, נסה את הצעדים הבאים:

1. הוצא את הסוללה.
2. הכנס את הסוללה שוב כשהיא הפוכה כדי לאפס את חגורת קצב הלב והוצא את הסוללה שוב.
3. גלול לאפשרויות הזיווג של המכשיר.
4. הכנס את הסוללה בחגורת קצב הלב כשצידה הנכון פונה מעלה.

16 טיפול ותחזוקה

טפל ביחידה בזהירות – אל, תכה בה ואל תפיל אותה.
תחת נסיבות רגילות, המכשיר לא ידרוש שירותים. אחרי השימוש, שטוף אותו במים מתוקים, 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.

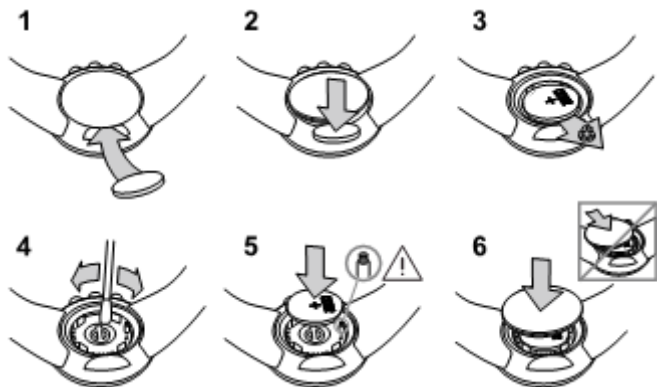
אל תנסה לתקן את היחידה בעצמך . צור קשר עם נותן שירותים , מפיץ או סוחר מורשה של Suunto לצורך ביצוע כל תיקון. השתמש רק באביזרים מקוריים של Suunto – נזק שייגרם בגלל אביזרים שאינם מקוריים לא מכוסה באחריות.



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.


16.1 החלפת הסוללה

אם מוצג הסמל  , מומלץ להחליף את הסוללה. החלף את הסוללה בזהירות מרבית כדי להבטיח שה- Suunto M4 שלך נותר עמיד למים . החלפה רשלנית עלולה לבטל את האחריות. החלף את הסוללה כמודגם להלן:



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

16.2 החלפת הסוללה של חגורת קצב הלב

החלף את הסוללה כפי שמודגם להלן:



 **הערה:** Suunto ממליצה שכיסוי הסוללה 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.

17 מפרטים

17.1 נתונים טכניים

כללי

- ממפרטורת תפעול: -10°C עד $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ עד $+122^{\circ}\text{F}$
- ממפרטורת אחסון: -30°C עד $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F עד $+140^{\circ}\text{F}$
- משקל (מכשיר): מקסימום 40 גרם / 1.41 אונקיות
- משקל (חגורת קצב לב): 42 גרם / 1.48 אונקיות
- עמידות למים (מכשיר): 30 מטר / רגל (ISO 2281)
- עמידות למים (חגורת קצב לב): 20 מטר / רגל (ISO 2281)
- תדירות התמסורת (חגורה): 5.3 קילוהרץ השראתי, תואם ציוד חדר כושר ו- 2.465 גיגה הרץ Suunto-ANT
- טווח התמסורת: עד 10 מטר / 30 רגל
- סוללה ניתנת להחלפה על ידי המשתמש (מכשיר / חגורת קצב לב): 3V CR2032
- חיי סוללה (מכשיר / חגורת קצב לב): כשנה אחת בשימוש רגיל (2.5 שעות פעילות בשבוע עם קצב לב)

רושם יומנים / שעון עצר

- זמן רישום מרבי: 9 שעות, 59 דקות ו-59 שניות

- רזולוציה: 9.9 השניות הראשונות מוצגות בדיוק של 0.1 השנייה. אחרי 10 שניות, המשך מוצג בדיוק של שנייה אחת.

סיכומים

- המספר המרבי של יומנים בזיכרון המכשיר: 80
- זמן פעילות כולל: 0-9999 שעות (אחרי 9999 שעות המכשיר חוזר ל-0)
- צריכת קילו קלוריות ומשך פעילות ב- 4 השבועות האחרונים : 0-99999 קילו-קלוריות, משך: 99:59 – 00:01

קצב לב

- מציג: 30 עד 240
- קצב לב במנוחה: מוערך כ- 60 פעימות בדקה. ניתן להתאים בין 30 ל-150.

הגדרות אישיות

- שנת לידה: 1910-2009
- משקל: 200-30 ק"ג או 66 – 400 פאונד
- גובה: 90 עד 256 סנטימטרים או 3 רגליים ו-3 אינצ' עד 7 רגליים ו-7 אינצ'

17.2 סמל מסחרי

Suunto M4, הסמלים המסחריים של מכשיר זה, וסמלים מסחריים ומותגים אחרים של Suunto הם סמלים מסחריים רשומים או שאינם רשומים של חברת Suunto Oy. כל הזכויות שמורות.

CE 17.3

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

ICES 17.4

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

17.5 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 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.

17.6 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.

17.7 הודעת פטנט

מוצר זה מוגן על ידי בקשות תלויות לפטנט והזכויות הלאומיות המתאימות למעמד זה . US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. בקשות נוספות לפטנט הוגשו.

17.8 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.

18 אחריות

אחריות מוגבלת של Suunto על Suunto M4
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 על המוצר הנה שנתיים (2).
תקופת האחריות לחלקים ברי הצריכה והאביזרים לכל 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 לכל 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 נטול 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. שמור גם את הקבלה בגין הרכישה / את כרטיס הרישום.

למוצרים שאחריות מוגבלת זו מכסה, צור קשר עם סוחר Suunto המורשה במקום מגוריך – לפרטים ליצירת קשר אנא בקר באתר Suunto, www.suunto.com, או התקשר למרכז התמיכה של Suunto 1160 284 358+ (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 חב 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 בע קבות עיכובים במתן שירות תחת האחריות המוגבלת, או אבדן שימוש בתקופה בה המוצר נמצא בתיקון.