

SUUNTO M5

מדריך למשתמש

4.....	1 ברוכים הבאים
6.....	2 סמלים וקטעים במסך
7.....	3 שימוש במקשים
9.....	4 איך מתחילים
12.....	4.1 כיצד להעריך את רמת הכושר שלך
13.....	5 שימוש בתאורה האחורית ובנעילת המקשים
14.....	6 איך לובשים את חגורת קצב הלב
16.....	7 להתחיל את הפעילות
18.....	7.1 פתרון בעיות: אין אות קצב לב
19.....	8 בזמן הפעילות
21.....	8.1 בזמן הפעילות המודרכת
23.....	9 דוגמה לתוכנית פעילות שבועית: מרמת כושר גרועה לרמת כושר מצוינת
24.....	10 אחרי הפעילות
24.....	10.1 אחרי הפעילות עם קצב לב
26.....	10.2 אחרי פעילות ללא קצב לב
28.....	10.3 קצב ההתאוששות
29.....	11 קצב לב במנוחה ומבחן כושר
29.....	11.1 לבדוק את רמת הכושר שלך
31.....	11.2 איך בודקים את קצב הלב במנוחה
32.....	12 הצגת התכניות וההיסטוריה
34.....	12.1 תכנית אימונים
35.....	12.2 היסטוריה ומגמה

36.....	12.3 פעילות אחרונה
37.....	13 התאמת הגדרות
38.....	סוג המטרה
39.....	הגדרות כלליות
40.....	הצמדה
40.....	13.1 מצב שינה והגדרות ראשוניות
42.....	13.2 שינוי שפה
43.....	14 התחברות לרשת
44.....	15 הצמדת POD / חגורת קצב לב
46.....	15.1 פתרון בעיות
47.....	16 טיפול ותחזוקה
48.....	16.1 החלפת הסוללה
50.....	16.2 החלפת הסוללה של חגורת קצב הלב
51.....	17 מפרטים
51.....	17.1 נתונים טכניים
53.....	17.2 סמל מסחרי
53.....	17.3 CE
53.....	17.4 ICES
54.....	17.5 זכויות יוצרים
54.....	17.6 ציות ל-FCC
55.....	17.7 הודעת פטנט
55.....	17.8 השלכת המכשיר

56.....	18 אחריות
56.....	תקופת האחריות
57.....	חריגים ומגבלות
58.....	Suunto גישה לשירותי האחריות של
59.....	הגבלת חבות

1 ברוכים הבאים

תודה על שבחרת ב- Suunto M5 בתור שעון קצב הלב שלך! שעון קצב הלב Suunto M5 הוא השותף שלך לכושר והתאוששות במגוון ענפי ספורט. הגדר את מטרות הפעילות הגופנית שלך, ו- Suunto M5 ייתן לך לוח זמנים יומי אידיאלי שיעזור לך להגשים אותן.


Suunto M5 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. או שהוא אומר לך מתי הגיע הזמן לנוח. אז, בין אם אתה מתאמן בבית, הולך בחוץ או הולך לחדר כושר, אתה יכול פשוט לתת לראש לנוח וליהנות מהאימונים שלך.

התכונות העיקריות של ה- Suunto M5 תוכננו כדי להפוך את הפעילות שלך ליעילה ככל האפשר:

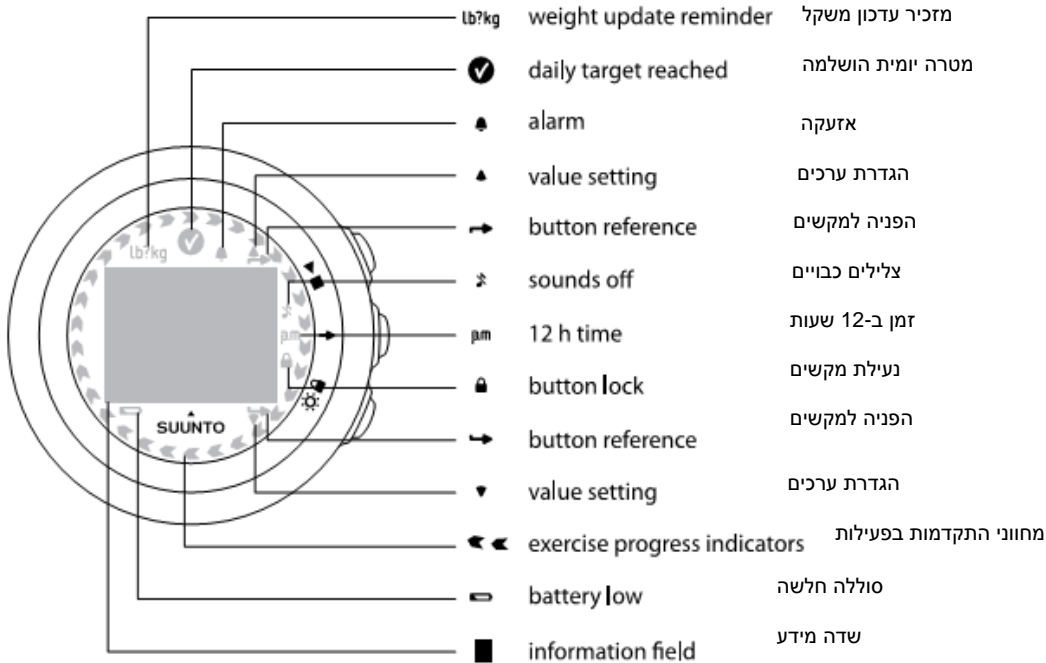
- קל לשימוש עם שלושה מקשים, מסך גדול, ותשע אפשרויות שפה
- מבחן כושר התחלתי
- שלוש מטרות אישיות לבחור מהן : שיפור הכושר, השגחה על המשקל או אימון חופשי
- תכנית אימונים מותאמת אוטומטית ל- 7 הימים הבאים, המבוססת על נתוני הכושר האישיים שלך
- הוראות במהלך האימונים המדריכים מתי לעבוד קשה יותר או להקל על עצמך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

- זמן התאוששות
- 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
- מידע אודות מהירות ומרחק , עם ה- Suunto Foot, GPS , או Bike PODs האופציונאליים
- תכנית פעילות אישית היורדת מאתר Movescount.com ל- Suunto M5 שלך עם ה- Suunto Movestick האופציונאלי.

מדריך למשתמש זה נמצא כאן כדי לעזור לך להפיק את המרב מהפעילות שלך עם Suunto M5. קרא אותו באופן יסודי כך שהשימוש ב-Suunto M5 יהיה מהנה 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 M5 שלך ל- Movescount.com ולהעלות יומני אימון , לחלוק את ההתק דמות שלך עם חברים , ולהחליף רגשות ומחשבות . באפשרותך גם להוריד תוכנית אימון הישר ל- Suunto M5 שלך. בדוק את האתר Movescount.com היום ותירשם. תפוס קצת מוטיבציה ותתחיל ליהנות. מכיוון 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 בפעילות (exercise), הצעה (suggestion), פעילות אחרונה (prev. fitness), היסטוריה ומגמה (history & trend), מבחן כושר (fitness test), התחברות לרשת (web connect)
- התחל / הפסק פעילות
- הוסף / עבור מעלה








→ (הלאה) (Next)

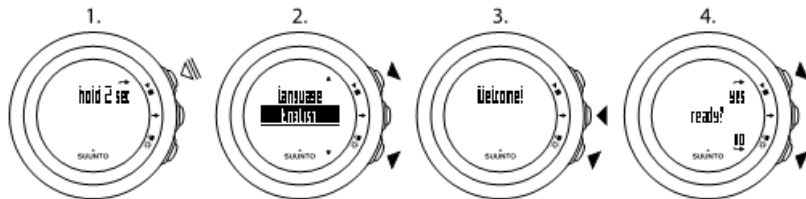
- עבור בין מסכים
- היכנס / צא מהגדרות על ידי לחיצה רצופה
- אשר / התקדם לצעד הבא
- (תאורה / נעילה): (Light / Lock) 
- הפעל את התאורה האחורית
- נעל את מקש  על ידי לחיצה רציפה
- הפחת / עבור מטה

4 איך מתחילים

התחל בהתאמה אישית של ה- Suunto M5 על מנת לקבל הדרכה מדויקת כיצד להגיע למטרות הכושר שלך . ביכולתך לכוון את ה-Suunto M5 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.
לחץ על כל מקש כדי להפעיל את ה-Suunto M5 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 ב**כן (yes)** () כדי לאשר את כל ההגדרות . אם אתה רוצה לשנות את ההגדרות, בחר ב**לא (no)** ().




באפשרותך לקבוע את ההגדרות הראשוניות הבאות:


- **שפה (Language):** אנגלית, גרמנית, צרפתית, ספרדית, פורטוגזית, איטלקית, הולנדית, שוודית, פינית
- **יחידות (Units):** מטרים / אימפריאליות
- **שעה (Time):** 24 / 12 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 טווחי 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 $0.7 \times$ 207 – 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 43.

 **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 בחיי סוללה, 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 (Vero Poor):** אתה מעדיף להשתמש במעלית ולנהוג במקום ללכת, או שלפעמים אתה הולך למטרות הנ"ל, ולהעתיק, מתעמל מספיק כדי לגרום לנשימה כבדה או זיעה.
- **גרועה (Poor):** אתה מתעמל באופן קבוע למשך 10-60 דקות בשבוע למטרות הנ"ל או עבודה הדורשת פעילות גופנית בינונית, כגון גולף, רכיבה על סוסים, התעמלות מכשירים, התעמלות קרקע, 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 1-5 מיילים (1.6-8 ק"מ) בשבוע או מבלה 30-60 דקות בשבוע בפעילות גופנית דומה.
- **טובה מאוד (Very Good):** אתה רץ 5-10 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 34.

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 מלעצור את שעון העצר שלך בטעות.

 **הערה:** כשמקש  נעול בזמן הפעילות, אתה עדיין יכול לשנות את המסך 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 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 שלא היו פעילים קודם לכן. אנחנו ממליצים מאוד להתייעץ ברופא טרם לתחילת תוכנית פעילות גופנית סדירה.

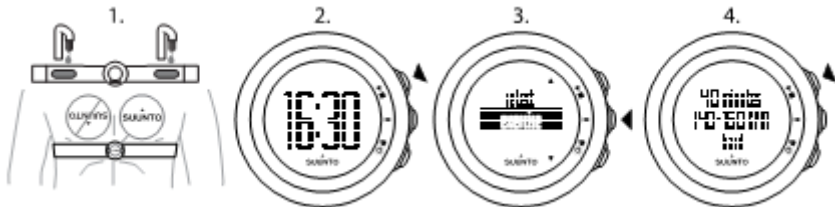
 **הערה:** חגורות קצב לב עם סמל ANT () תואמות את המחשבים לענידה על פרק כף היד של Suunto תואמי ANT ואת ה- Suunto ANT Fitness Solution ,

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

7 להתחיל את 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 39. אם אתה רוצה להתעמל ללא הדרכה, בחר בתוכנית פעילות **חופשית (free)** בהגדרות, ראה פרק 13 התאמת הגדרות בעמוד 43.
כדי להתחיל בפעילות:

1. לחלח את אזורי המגע ולבוש את חגורת קצב הלב.
2. בתצוגת הזמן, לחץ על **■▶** כדי לבחור ב**פעילות (exercise)**.
3. אשר את הבחירה ב**פעילות (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 M5 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: בצע חימום לפני הפעילות הגופנית וקירור לאחריה. החימום והקירור צריכים להתבצע בעצימות נמוכה (אזור 1 או מתחת לו).

7.1 פתרון בעיות: אין אות קצב לב





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

- וודא שאתה לובש את חגורת קצב הלב היטב.
- 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 M5 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 המשך, 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  וזאת כדי להימנע מלעצור בטעות את שעון העצר שלך.
- לחץ על מקש  כדי להפסיק את הפעילות.



המידע הנוסף משתנה בהתאם למידע הזמין. אם רק קצב הלב זמין:

- משך הפעילות
- קצב לב ממוצע
- קלוריות
- קצב לב בזמן (בשעות ובדקות)
- אם קצב לב עם POD זמין:
- משך הפעילות
- קצב לב ממוצע
- קלוריות
- קצב לב בזמן (בשעות ובדקות)
- מהירות
- מרחק
- קצב
- אם רק POD זמין:
- משך הפעילות
- מהירות
- מרחק
- קצב

 **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 43.





הערה: Suunto M5 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 להגשים את המטרה שלך .
בפעילות מודרכת, Suunto M5 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 ה חיצוניים אומרים לך בזמן הפעילות כמה אתה רחוק מלהגיע למטרה היומית שלך. כשהגעת למטרה שלך, מוצג הסמל . אם אתה רוצה להתעמל ללא הדרכה , בחר בסוג המטרה **חופשית** בהגדרות, ראה חלק **סוג מטרה** בעמוד 44.

 **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 39.

 **טיפ:** אם אתה מצמיד את ה- Suunto M5 שלך ל- Suunto Speed POD, למשל ל- GPS, Foot, או Bike POD, באפשרותך לקבל מידע נוסף אודות מהירות ומרחק בזמן הפעילות שלך על ידי לחיצה על מקש חץ.






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

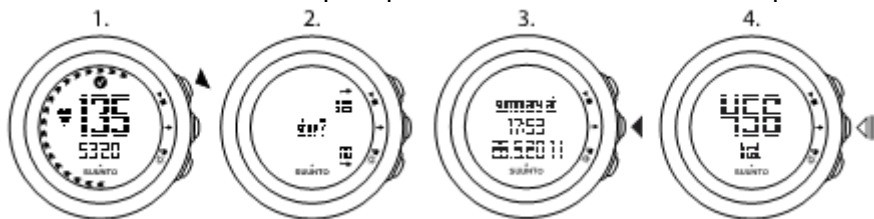
הטבלה להלן מראה את הבסיס להמלצות שנותן המכשיר שלך בזמן שאתה מבצע את תוכנית הפעילות שלך.

שבועות	עילאית	קשה מאוד	קשה	מתונה	קלה	רמה
2X			15X1 דקות	25X2 דקות	25X1 דקות	גרועה מאוד
2X			20X2 דקות	30X2 דקות		גרועה
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 בכן **(yes)**  כדי לאשר את הפסקת הפעילות וכדי להציג את הסיכום (summary), או בחר **בלא (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 שנשרפו
- קצב לב ממוצע
- קצב לב בשיא


העזר ב- PODs אופציונאליים למדידת מהירות ומרחק כדי להציג מידע על המרחק והמהירות הממוצעת.

 **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 ב**פעילות אחרונה (prev. exercise)**.

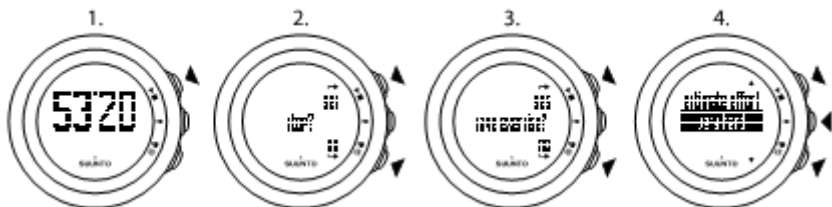
 **טיפ:** בזמן הפעילות תוך שימוש בחגורת קצב לב, אתה יכול להפסיק את שעון העצר על ידי לחיצה על מקש **■** **▶**. המכשיר שומר את יומן הפעילות באופן אוטומטי

אם אתה לא ממשיך בפעילות על ידי לחיצה על
להמשיך את הרישום, בחר בלא (no) (🔒🚫).
מקש ■▶ תוך שעה אחת . כדי


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 בפעילות, 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 שלך, 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
- העזר ב- PODs אופציונאליים למדידת מהירות ומרחק כדי להציג מידע על המרחק והמהירות הממוצעת.



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

10.3 קצב ההתאוששות

אחרי כל פעילות, המכשיר מראה לך כמה זמן יידרש עד שתתאושש לחלוטין ומתי אתה מוכן להתאמן בעצימות מלאה במסגרת רמת הכושר האישית שלך. בדוק את קצב ההתאוששות בכל עת **בהצעות**, ראה פרק 12 **הצגת תוכניות והיסטוריה** בעמוד 38. אם זמן ההתאוששות הנו יותר מ-24 שעות, אנו ממליצים מאוד שתיקח יום מנוחה, כדי להימנע מאימון יתר. אתה תמיד יכול למלא את המלצות תכנית הפעילות, גם אם לא התאוששת באופן מלא. אם אתה משתמש בסוג הפעילות החופשית, אנו ממליצים מאוד שתתאמן רק אם זמן המנוחה הנו פחות מ-24 שעות.



הערה: התייעץ עם מאמן מקצועי כדי ללמוד יותר אודות כיצד לנצל את שיעורי ההתאוששות (יחס הפעילות לעומת מנוחה) ולהגיע למטרות שלך.







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 10-30 דקות, תלוי במהירות 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 במבחן 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 .



טיפ: השווה את התוצאות לעומת תוצאות מבחני הכושר הקודמים שלך בהיסטוריה ומגמה (*history and trend*), ראה חלק 12.2 היסטוריה ומגמה בעמוד 40.



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

11.2 איך בודקים 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 M5 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 **בהגדרות האישיות (personal settings)**.








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.

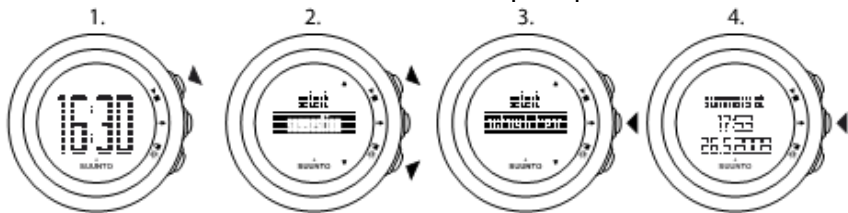
12 הצגת התכניות וההיסטוריה


ביכולתך 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 בהצעה (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 M5 מציע לך תכנית ארוכת טווח עם תחזית ל- 7 ימים, התואמת את המלצות הקולג' האמריקאי לרפואת ספורט (American College of Sports Medicine).

הצעה (suggestion) אתה יכול להציג את המידע הבא:

- זמן התאוששות
- משך פעילות מומלץ ל-7 הימים הקרובים
- גרף של הפעילות המומלצת ל-7 הימים הקרובים
- זמן, 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 M5 שלך בונה תכנית פעילות שמדריכה אותך בהדרגה לרמת כושר **מצוינת (Excellent)**. לדוגמה, אם רמת הכושר שלך הנה **מתחת לממוצע (Below Average)**, תוכנית האימונים מדריכה אותך קודם לעבר הרמה ה **נאותה (Fair)**, לפני שהיא מדר יכה אותך לעבר הרמה ה **טובה (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 M5 שלך יעלו . לאחר שתגיע לרמת כושר **מצוינת (Excellent)**, תכנית הפעילות של ה- Suunto M5 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
- המרחק הכולל, המרחק ב- 4 השבועות האחרונים, ומשך הזמן בו המרחק המושלם (אם נעשה שימוש ב- POD מהירות ומרחק אופציונאלי)
- 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](https://www.movescount.com), למשל, פעם בחודש, בעזרת [Suunto PC POD](#) או [Suunto Movestick](#) אופציונאליים.

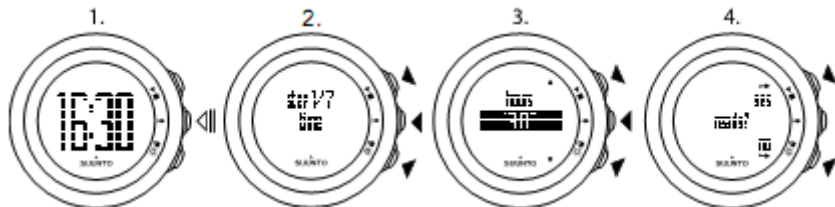
12.3 פעילות אחרונה

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 28 וחלק 10.2 אחרי הפעילות ללא קצב לב בעמוד 30. 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: מדריך אותך לעבר רמת הכושר הבאה שלך. כשאתה מגיע לרמת כושר מצוינת, המכשיר מייעל את תכנית הפעילות כדי לשמור על רמת כושר מצוינת.

משקל: מדריך אותך לעבר משקל המטרה שלך. המכשיר מקבל רק מטרות משקל בטוחות בגבולות המשקל התקין על בסיס ה-BMI שלך. כשאתה קובע שברצונך לאבד יותר מ-3 ק"ג (7 פאונד), המכשיר יראה את הירידה המומלצת במשקל ל-6 השבועות הבאים עד שבסופו של דבר תגיע למשקל המטרה שלך. כשתגיע למשקל המטרה, התוכנית נגמרת ואתה צריך לקבוע מטרה חדשה כדי לקבל יותר הדרכה. עד אז, המכשיר קובע שהמטרה היא חופשית.

חופשית: פעילות ללא הדרכה.

 **הערה:** סוגי מטרות הכושר והמשקל תואמים את הקווים המנחים של ה-ACSM למרשמי פעילות גופנית. המכשיר מעלה את רמת הכושר שלך באופן אוטומטי אם אתה ממלא את התוכנית.

הגדרות כלליות

צלילים:

- כולם פועלים: כל הצלילים פועלים
- מקשים כבויים: תשמע את כל הצלילים האחרים, מלבד לחיצות על מקשים
- כולם כבויים: כל הצלילים קבועים (כשהצלילים קבועים, הסמל מוצג על המסך בזמן הפעילות)



 **הערה:** צלילים לא פועלים כשהתאורה האחורית פועלת.

- יחידת מהירות / קצב (עם POD אופציונאלי למדידת מהירות ומרחק)
- קמ"ש, מיילים לשעה
 - דקות לק"מ, דקות למייל

הצמדה

- דלג: דלג על ההצמדה
- חגורה: הצמד חגורת קצב לב
- POD: הצמד POD

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 הכל ליות, 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.

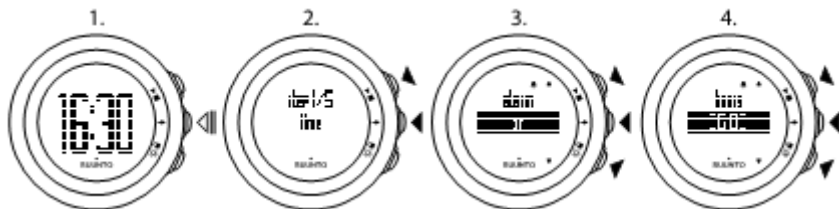


הערה: כשמחליפים את הסוללה, רק השעה והתאריך משתנים. המכשיר זוכר את ההגדרות הראשוניות הקודמות ואת הפעילויות הרשומות שלך.

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 46. למידע נוסף אודות החלפת הסוללה, ראה חלק 16.1 החלפת הסוללה בעמוד 56.

 **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, והורד הגדרות ותוכניות מותאמות אישית מ- Movescount.com ל- Suunto M5 שלך. Movestick הנה קהילת ספורט מקוונת שמציעה לך מערך כלים עשיר כדי לנהל את הפעילויות היומיות שלך וליצור סיפורים מרתקים על החוויות שלך. Movestick מציעה לך דרכים חדשות לשאוב השראה עם חברים אחרים שיניעו אותך קדימה!

כדי להתחבר ל- [Movescount](http://Movescount.com):


1. לך לאתר www.movescount.com.
 2. הירשם וצור את חשבון ה- [Movescount](http://Movescount.com) שלך.
- כדי להתקין את [Moveslink](http://Moveslink.com):

1. לך להגדרות (**Settings**) < [Moveslink](http://Moveslink.com).
2. הורד והתקן את [Moveslink](http://Moveslink.com).

כדי להעביר נתונים:

1. חבר את ה- [Suunto Movestick](http://Suunto.com) 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 POD / חגורת קצב לב

הצמדה פירושה שאתה יכול לחבר שני מכשירים כך שהם שולחים ומקבלים מידע ביניהם.

הצמד את ה-Suunto M5 ל-Suunto PODs אופציונאליים (Suunto Foot POD, GPS POD ו-Bike POD) כדי לקבל מידע נוסף אודות המהירות והמרחק בזמן הפעילות.

Suunto M5 מתאים ל-Suunto Dual Comfort Belt. חגורת קצב הלב הכלולה בחבילת ה-Suunto M5 כבר צמודה ל-Suunto M5 שלך. נדרשת הצמדה רק אם ברצונך להחליף את חגורת קצב הלב או להצמיד POD מהירות למכשיר.

באפשרותך להצמיד עד 3 PODs מודדי מהירות ומרחק למכשיר בו זמנית. אם אתה מצמיד יותר מ-3 PODs, רק שלושת האחרונים יוצמדו.

על מנת להצמיד POD או חגורת קצב לב:


1. במסך הזמן, לחץ לחיצה רציפה על מקש → כדי להיכנס להגדרות.
2. לחץ על מקש → כדי לראות את אפשרויות ההצמדה. אתה יכול לעבור בין צעדי ההגדרות בעזרת מקשי ■ ו-☀️.
3. בחר ב- **POD או בחגורה (belt)** בעזרת מקש ■ ▶️. אשר בעזרת מקש →.
4. הפעל את ה- POD או את חגורת קצב הלב (על ידי להכניס מחדש את הסוללה). ראה את המדריך למשתמש של ה- POD למידע אודות כיצד להפעיל את ה- POD. חכה שתופיע ההודעה **הוצמדו (Paired)**.
5. אם ההצמדה נכשלה, לחץ על מקש → 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 כשהצד הנכון שלה פונה מעלה.


 **הערה:** אתה לא צריך לכייל את ה- *PODs* מודדי הזמן והמרחק. ערכי ה- *Bike* *POD* מדויקים לפי גלגל רגיל של אופני הרים (פחות מ- 26 עד 1.95 אינץ'). באופניים עירוניים, הסטייה נעה בין 2% ל- 3%. ערכי ה- *Foot POD* תלויים בסגנון הריצה שלך והסטייה נעה בין 5% ל- 5%.

16 טיפול ותחזוקה


טפל ביחידה בזהירות – אל תזיק לה 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.

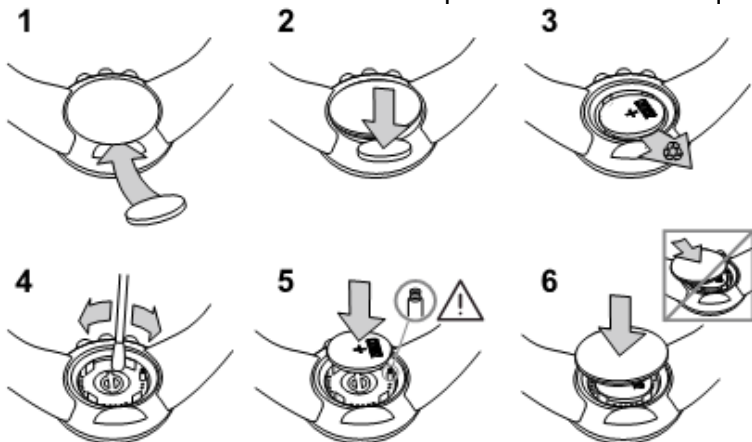
 **הערה:** על תחשוף את המכשיר ל דטרגנטים, חומרים ממיסים או דוחי חרקים, שכן חומרים אלה עלולים להזיק לו.

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.

16.1 החלפת הסוללה

אם מוצג הסמל , מומלץ להחליף את הסוללה. החלף את הסוללה בזהירות מרבית כדי להבטיח שה-Suunto M5 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 שהמחשב לענידה על פרק כף היד נותר עמיד למים. החלפה רשלנית יכולה לבטל את האחריות.



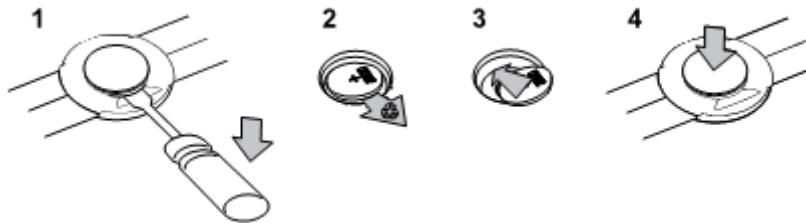
הערה: התייחס בזהירות לקפיץ בתא הסוללה (ראה איור). אם הקפיץ ניזוק, אנא שלח את המכשיר שלך לנציג מורשה של Suunto לקבלת שירות.




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

16.2 החלפת הסוללה של חגורת קצב הלב

החלף את הסוללה כפי שמודגם להלן:



הערה:  *Suunto* ממליצה שכיסוי הסוללה והטבעת בצורת O יוחלפו בזמנית עם הסוללה כדי להבטיח שחגורת קצב הלב תישאר נקייה ועמידה למים. כיסויים להחלפה ניתנים לקניה יחד עם סוללות להחלפה אצל הסוחר. מורשה של *Suunto* או בחנות המקוונת.

17 מפרטים

17.1 נתונים טכניים

כללי

- טמפרטורת תפעול: -10°C עד $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ עד $+122^{\circ}\text{F}$
- טמפרטורת 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 / 100 רגל (ISO 2281)
- עמידות למים (חגורת קצב לב): 20 מטר / 66 רגל (ISO 2281)
- תדירות התמסורת (חגורה): 5.3 קילוהרץ השראתי, תואם ציוד חדר כושר ו-
Suunto-ANT גיגה הרץ 2.465
- 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 ו-POD)

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.

סך הכול

- 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
- סך כל המרחק וחודשים מאז יומן המרחק הראשון: 1 - 9999 ק"מ ו- 1 – 256 חודשים (עם PODs למדידת מהירות ומרחק אופציונאליים)

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 M5, הסמלים המסחריים של מכשיר זה, וסמלים מסחריים ו- made names 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 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

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 M5
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 והאביזרים 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), (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.

בשביל מוצרים 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 +358 2 284 1160 (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.