

PL

SUUNTO
t3

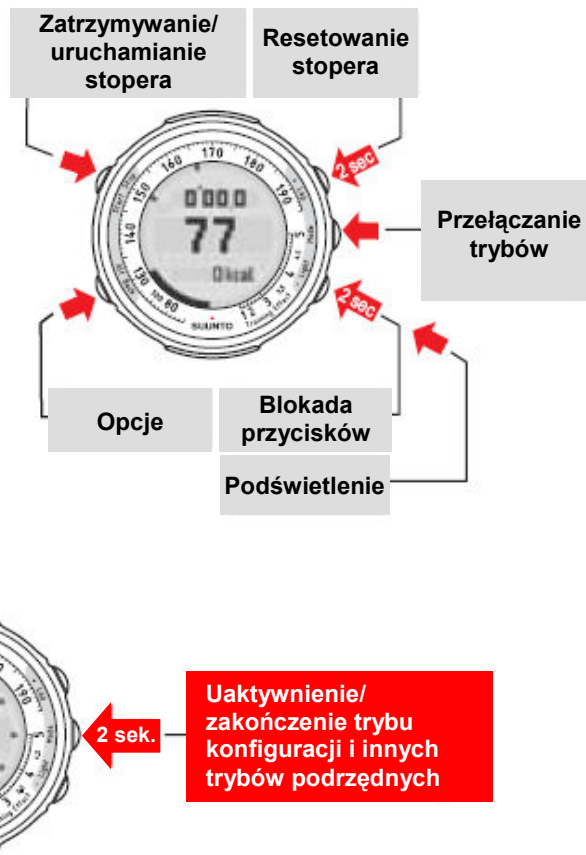
PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA


SUUNTO

TRYB ZEGARA



TRYB TRENINGU/PRĘDKOŚCI/ODLEGŁOŚCI



WSTĘP

Gratulujemy wyboru asystenta treningowego Suunto t3. Ten komputer naręczny jest precyzyjnym monitorem tętna zaprojektowanym w celu optymalizacji treningu.

W przeciwieństwie do konwencjonalnych monitorów tętna Suunto t3 umożliwia obliczenie wskaźnika efektywności treningu (**TE, Training Effect**), który ułatwia weryfikację wpływu treningu na sprawność fizyczną użytkownika, kontynuację treningu bez wstępnie skonfigurowanych **zakresów tętna (HR)** i realizację wyznaczonego celu treningu. Wskaźnik efektywności treningu omówiono w rozdziale 2.4.1.

Korzystając z Suunto t3, można precyzyjnie obliczać liczbę zużywanych kalorii, rejestrować dane wymagane do analizy sesji treningowych i monitorować rezultaty w perspektywie długoterminowej.

Opcjonalne urządzenia POD Suunto oraz bezprzewodowe czujniki prędkości i odległości przeznaczone dla sportowców umożliwiają optymalne wykorzystanie funkcji Suunto t3. Dostępny jest również interfejs z układem eliminacji zakłóceń, służący do cyfrowej transmisji danych dotyczących tętna i prędkości.

Podręcznik użytkownika ułatwia optymalizację treningu przy użyciu komputera Suunto t3. Należy dokładnie przeczytać podręcznik, aby skorzystać ze wszystkich nowych funkcji Suunto t3.

Spis treści

1.	Opis Suunto t3	7
1.1.	Nawigacja w trybach i menu	8
1.2.	Symbole i funkcje przycisków	8
1.3.	Blokada przycisków	9
2.	Rozpoczęcie korzystania z Suunto t3	9
2.1.	Konfiguracja Suunto t3	9
2.2.	Klasa aktywności	10
2.3.	Tryb zegara	11
2.3.1.	Alarm.....	12
2.3.2.	Godzina.....	12
2.3.3.	Data	12
2.3.4.	Ustawienia osobiste	12
2.3.5.	Ustawienia ogólne.....	13
2.4.	Tryb treningu	14
2.4.1.	Wskaźnik efektywności treningu	15
2.4.2.	Ustawienia trybu treningu.....	17
2.4.3.	Zakresy tętna	17
2.4.4.	Interwały czasowe.....	18
2.4.5.	Konfiguracja urządzenia POD.....	18
2.5.	Pomiar prędkości i odległości	19
2.5.1.	Automatyczny pomiar okrążenia	20
2.5.2.	Prędkość.....	20
2.5.3.	Kalibracja	20
2.5.4.	Urządzenia POD do pomiaru prędkości i odległości	20
3.	Przed treningiem.....	20
3.1.	Zakładanie pasa z czujnikiem.....	20
3.2.	Rozwiązywanie problemów z pomiarem tętna.....	21
3.3.	Limity tętna	22
4.	Trening.....	22
4.1.	Docelowe wartości wskaźnika efektywności treningu.....	22
4.2.	Trening bez wartości docelowych.....	23
4.3.	Pomiar prędkości i odległości	24
5.	Po treningu.....	25
5.1.	Raport.....	25
5.2.	Podsumowanie	25
5.3.	Witryna Suunto Training World.....	26
5.4.	Stan wstrzymania	26
6.	Gwarancja.....	26
7.	Konserwacja	27
7.1.	Podstawowe zalecenia	27
7.2.	Wodoszczelność.....	27
7.3.	Regulacja długości pasa.....	27
7.4.	Wymiana baterii.....	28
7.4.1.	Wymiana baterii Suunto t3.....	28
7.4.2.	Wymiana baterii czujnika	29

8. Specyfikacje techniczne	30
9. Własność intelektualna.....	30
9.1. Znaki towarowe.....	30
9.2. Patenty.....	30
10. Zastrzeżenia	31
10.1. Obowiązki użytkownika	31
10.2. Ostrzeżenia	31
10.3. Symbol CE	31
10.4. Standard ICES	31
10.5. Zgodność z przepisami komisji FCC	31
11. Likwidacja zużytego komputera.....	32

1. OPIS SUUNTO T3

TRYB ZEGARA



- Dostępne funkcje:
- wyświetlanie godziny
 - raport
 - podsumowanie
 - konfiguracja zegara
 - podłączanie do komputera*

TRYB TRENINGU



- Dostępne funkcje:
- stoper
 - tętno lub wskaźnik efektywności treningu
 - konfiguracja docelowego wskaźnika efektywności treningu
 - konfiguracja treningu

TRYB PRĘDKOŚCI/ODLEGŁOŚCI (z urządzeniem POD)



- Dostępne funkcje:
- prędkość średnia i maksymalna
 - odległość
 - konfiguracja docelowego wskaźnika efektywności treningu
 - konfiguracja pomiaru prędkości i odległości

Komputer Suunto wyświetla symbol dla każdego trybu: HR (trening), TE (wskaźnik efektywności treningu) i SPD (pomiar prędkości i odległości). W trybie zegara jest wyświetlana aktualna godzina.

UWAGA

** Aby podłączyć komputer Suunto do komputera stacjonarnego lub przenośnego, należy skorzystać z opcjonalnego wyposażenia Suunto PC POD i oprogramowania Suunto.*

1.1. Nawigacja w trybach i menu

W powyższych trybach naciśnięcie przycisku **WYBIERZ** przez co najmniej 2 sekundy powoduje wyświetlenie menu ustawień konfiguracyjnych. W trybie zegara naciśnięcie przycisku **START** powoduje wyświetlenie raportu, a naciśnięcie przycisku **ZWIĘKSZ** umożliwia dostęp do podsumowania.

Na rysunku przedstawiono funkcje dostępne w tych trybach.

PODSUMOWANIE



Podsumowania dla wszystkich sesji treningowych:

- bieżący tydzień
- ubiegły tydzień
- 6 ubiegłych miesięcy

RAPORT



Raport zawiera dane dotyczące 15 sesji treningowych:

- wskaźnik efektywności treningu
- czas trwania
- zużycie kalorii
- przeciętne tętno
- maksymalne tętno
- interwały czasowe dla zakresów lub limitów tętna

KONFIGURACJA



W każdym trybie dostępne są inne ustawienia, a użytkownik może konfigurować ustawienia dla danego trybu.

Aby zamknąć podsumowanie, raport i menu konfiguracyjne, należy nacisnąć przycisk **START**.



1.2. Symbole i funkcje przycisków

Przyciski są oznaczone etykietami zgodnie z ich funkcjami. W podręczniku użytkownika wykorzystano jednak skrótowe formy etykiet przycisków zgodnie z następującą tabelą.

Etykieta na urządzeniu	Nazwa przycisku w Podręczniku użytkownika
+ / lap (+ / Okrążenie)	ZWIĘKSZ
Mode (Tryb)	WYBIERZ
- / Light (- / Podświetlenie)	ZMNIEJSZ
Alt / Back (Alt / Wstecz)	WSTECZ
Start / Stop	START

W podsumowaniu i raporcie niewielkie strzałki na wyświetlaczu wskazują przyciski, których można użyć do nawigacji. Funkcje przycisków są zależne od sposobu korzystania z przycisku: naciśnięcie nie dłużej niż 1 sekunda lub naciśnięcie przez co najmniej 2 sekundy.

W podręczniku użytkownika wykorzystano następujące symbole reprezentujące naciśnięcie przez krócej niż 1 sek. lub naciśnięcie przycisku przez co najmniej 2 sek.

	Naciśnięcie przycisku krócej niż 1 sek.
	Naciśnięcie przycisku przez co najmniej 2 sek.

1.3. Blokada przycisków

Przyciski można zablokować lub odblokować w trybie zegara i treningu, naciskając przez co najmniej 2 sekundy przycisk **ZMNIJSZ**. Po zablokowaniu przycisków można korzystać z informacji opcjonalnych (tzw. opcji) i podświetlenia.



Po zablokowaniu przycisków można korzystać z informacji opcjonalnych (tzw. opcji) i podświetlenia.

2. ROZPOCZĘCIE KORZYSTANIA Z SUUNTO T3

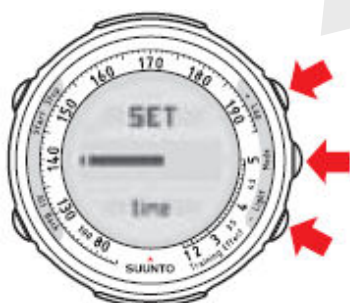
Aby optymalnie korzystać z funkcji Suunto t3, należy spersonalizować go zgodnie z osobistymi wymaganiami i preferencjami.

2.1. Konfiguracja Suunto t3

Naciśnięcie przycisku Suunto t3 po raz pierwszy powoduje wyświetlenie monitu o skonfigurowanie podstawowych ustawień. Można zmienić lub zaakceptować bieżącą wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, albo przejść do następnego elementu przez naciśnięcie przycisku **WYBIERZ**.

Na rysunku przedstawiono procedurę konfiguracji przed rozpoczęciem korzystania z komputera.

Dostosuj ustawienie przy użyciu przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
Zaakceptuj ustawienie przyciskiem **WYBIERZ**.

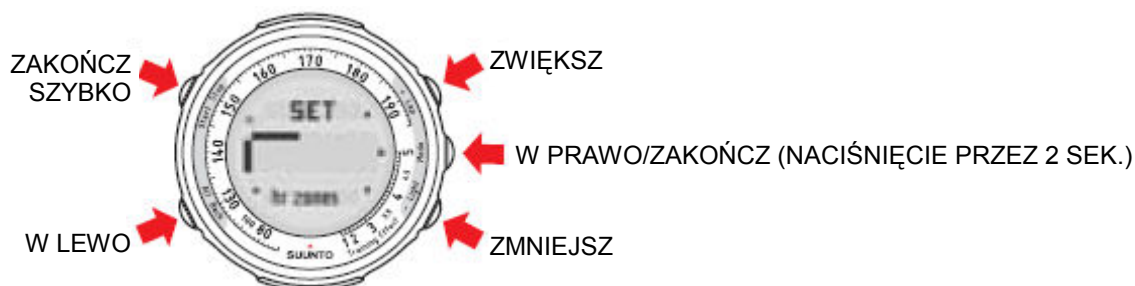


Skonfiguruj godzinę, datę, jednostki i ustawienia osobiste.
Następnie asystent Suunto t3 zostanie przełączony do trybu zegara i będzie gotowy do użytkowania.

UWAGA

Maksymalne tętno jest ustalane dla użytkownika zgodnie z formułą 210 minus wiek użytkownika, automatycznie obliczany na podstawie skonfigurowanej daty urodzenia, pomnożony przez współczynnik 0,65. Jeżeli znane jest maksymalne tętno, należy użyć tej wartości zamiast wyniku powyższej formuły.

Nawigacja w menu ustawień jest bardzo łatwa. Należy sprawdzić położenie migającego pustego pola, aby ustalić bieżącą lokalizację w menu ustawień. Aby szybko zamknąć menu ustawień i ponownie wyświetlić zegar, należy nacisnąć przycisk **START**.



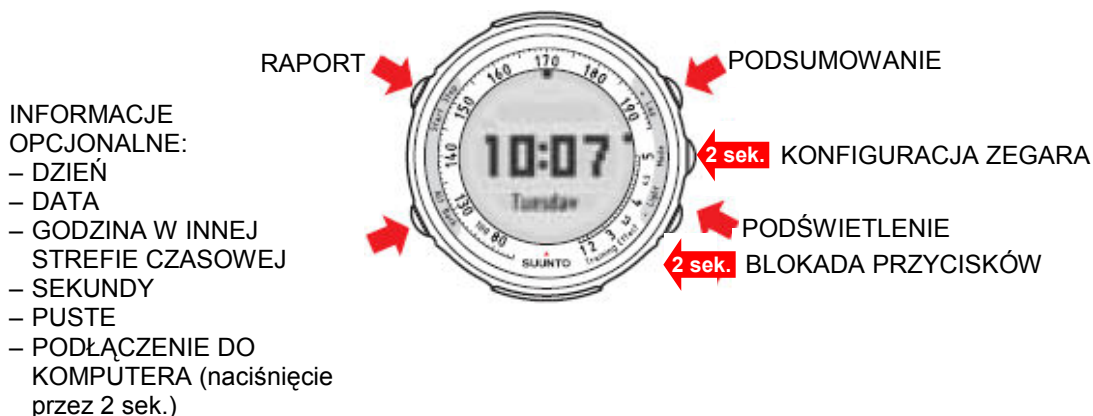
2.2. Klasa aktywności

Ważne: Klasa aktywności jest kolejnym ustawieniem, które należy skonfigurować przed rozpoczęciem użytkowania komputera, określającym poziom aktywności użytkownika. Korzystając z wprowadzonej klasy aktywności (1-10), Suunto t3 może z większą precyzją obliczać zużycie kalorii. Przy podwyższeniu poziomu i/lub intensywności fizycznej aktywności użytkownika komputer automatycznie zwiększa klasę aktywności na podstawie zarejestrowanych danych dotyczących tętna. Klasa aktywności jest również automatycznie zmniejszana na przykład w przypadku aktywności związanej z rekreacją. Informacje zamieszczone w następującej tabeli ułatwią określenie klasy aktywności.

Opis aktywności		Klasa aktywności
Brak regularnego uprawiania sportu dla celów rekreacyjnych lub intensywnej aktywności fizycznej.	Unikanie wysiłku, jeżeli jest to możliwe.	0
	Spacer dla przyjemności, rutynowe korzystanie ze schodów, okazjonalny wysiłek powodujący intensywne oddychanie lub pocenie.	1
Regularna aktywność rekreacyjna lub praca wymagająca umiarkowanego wysiłku fizycznego, taka jak pielęgnacja ogródka, szybki spacer lub wolna jazda rowerem.	10-60 minut tygodniowo	2
	Ponad 1 godzinę tygodniowo	3
Regularny intensywny wysiłek fizyczny, taki jak bieganie, aerobik lub szybka jazda rowerem.	Mniej niż 30 minut tygodniowo	4
	30-60 minut tygodniowo	5
	1-3 godziny tygodniowo	6
	Ponad 3 godziny tygodniowo	7
Trening codzienny	5-7 godzin tygodniowo	7,5
	7-9 godzin tygodniowo	8
	9-11 godzin tygodniowo	8,5
	11-13 godzin tygodniowo	9
	13-15 godzin tygodniowo	9,5
	Ponad 15 godzin tygodniowo	10

2.3. Tryb zegara

Informacje zamieszczone w tym rozdziale ułatwią korzystanie z przycisków i podstawowych funkcji Suunto t3 dostępnych w trybie zegara. Ponadto w dolnym wierszu wyświetlacza widoczne są opcjonalne informacje (tzw. opcje).



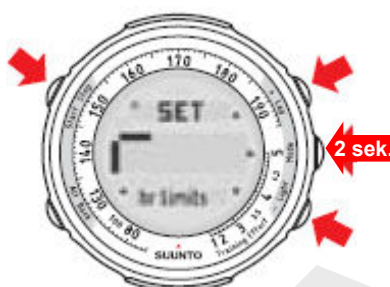
Poniższy rysunek przedstawia procedurę wyświetlania menu ustawień i poszczególnych elementów menu. Aby szybko zamknąć menu ustawień, należy nacisnąć przycisk **START**.

Uaktywnianie menu ustawień



Naciśnięcie przez 2 sek. przycisku **WYBIERZ** w trybie zegara lub treningu powoduje wyświetlenie menu ustawień.

Nawigacja w menu ustawień








Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**, można przełączać następujące ustawienia: alarm, godzina/data, ogólne i osobiste. Aby zamknąć menu ustawień, należy nacisnąć przez 2 sek. przycisk **WYBIERZ** lub nacisnąć przycisk **START**.


UWAGA

Należy pamiętać, że bieżącą lokalizację w menu ustawień wskazuje migający pasek na panelu nawigacji.

W poniższej tabeli uwzględniono poszczególne ustawienia i wartości konfigurowane w trybie zegara.

Symbol	Ustawienie	Opcje								
	Alarm	Alarm: wł/wył	Godzina alarmu: godz/min							
	Godzina	Godzina: godziny/ minuty/ sekundy	Godzina w innej strefie czasowej: godziny/ minuty							
	Data	Data: rok/ miesiąc/ dzień								
	Osobiste	Waga	Wzrost	Klasa aktywności	Maks. tętno	Płeć	Data urodzenia			
	Ogólne	Dźwięki: wł/wył	Tętno: liczba na min/%	Wzrost: cm/ stopy	Waga: kg/ funty	Zegar: 12-/24-godzinny	Data: ddmm/ mmdd	Zapis: monit/ wszystko	Foot, Bike lub GPS: /km, mile/h, /mi, km/h	

2.3.1. Alarm

W tym menu można włączyć/wyłączyć funkcję alarmu oraz skonfigurować godzinę alarmu. Naciśnięcie przycisku **WYBIERZ** powoduje zaakceptowanie ustawień i wyświetlenie następnego elementu menu. Po włączeniu alarmu na wyświetlaczu jest widoczny symbol .

2.3.2. Godzina

W tym menu można skonfigurować format wyświetlania godziny w aktualnej i innej strefie czasowej. Naciśnięcie przycisku **WYBIERZ** powoduje zaakceptowanie ustawień i wyświetlenie następnego elementu menu.

2.3.3. Data

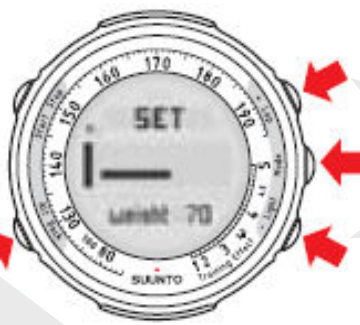
W tym menu można skonfigurować dzień, miesiąc i rok. Naciśnięcie przycisku **WYBIERZ** powoduje zaakceptowanie ustawień i wyświetlenie następnego elementu menu.

2.3.4. Ustawienia osobiste

W tym menu można wprowadzić informacje osobiste takie jak waga, wzrost, klasa aktywności, tętno maksymalne, płeć i data urodzenia. Naciśnięcie przycisku **WYBIERZ** powoduje zaakceptowanie ustawień i wyświetlenie następnego elementu menu.



Przywrócenie uprzednio skonfigurowanej wartości.



Dostosuj ustawienie wagi użytkownika przy użyciu przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**. Aby zaakceptować ustawienie, naciśnij przycisk **WYBIERZ**.

Kontynuacja konfiguracji wagi, klasy aktywności, tętna maksymalnego, płci i daty urodzenia.

UWAGA

Aby uzyskać więcej informacji dotyczących klas aktywności, zobacz tabelę w rozdz. 2.2.

2.3.5. Ustawienia ogólne

W tym menu można włączyć/wyłączyć dźwięki sygnalizujące naciśnięcie przycisków oraz wybrać jednostki i format wyświetlania wartości. Naciśnięcie przycisku **WYBIERZ** powoduje zaakceptowanie ustawień.

Podświetlenie

Aby włączyć podświetlenie w dowolnym trybie, należy nacisnąć przycisk **ZMNIJSZ**. Jeżeli konieczne jest korzystanie z podświetlenia w menu ustawień konfiguracyjnych, raportu lub podsumowania, należy włączyć podświetlenie przed uaktywnieniem jednego z tych menu.

UWAGA

Podświetlenie nie działa podczas nawiązywania połączenia między Suunto t3 i urządzeniem POD lub czujnikiem na pasie i monitorem tętna.

Wstrzymanie alarmu

Tylko przycisk **WSTECZ** powoduje wyłączenie alarmu. Naciśnięcie dowolnego innego przycisku powoduje wstrzymanie alarmu na 5 minut. Tę funkcję (Snooze) można uaktywnić 12 razy, a następnie alarm zostanie ponownie włączony o tej samej godzinie następnego dnia.

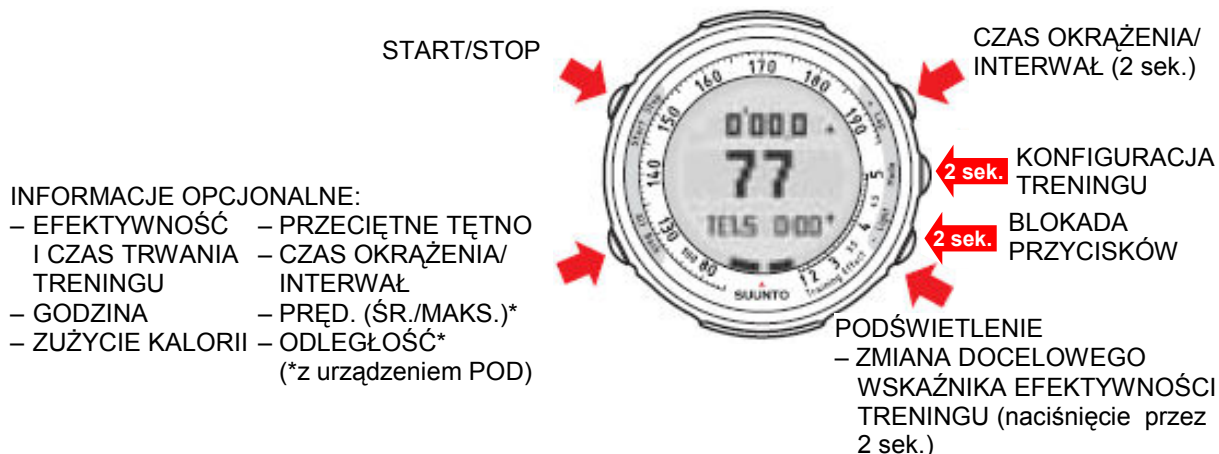


Naciśnięcie przycisku Wstecz powoduje wyłączenie alarmu.

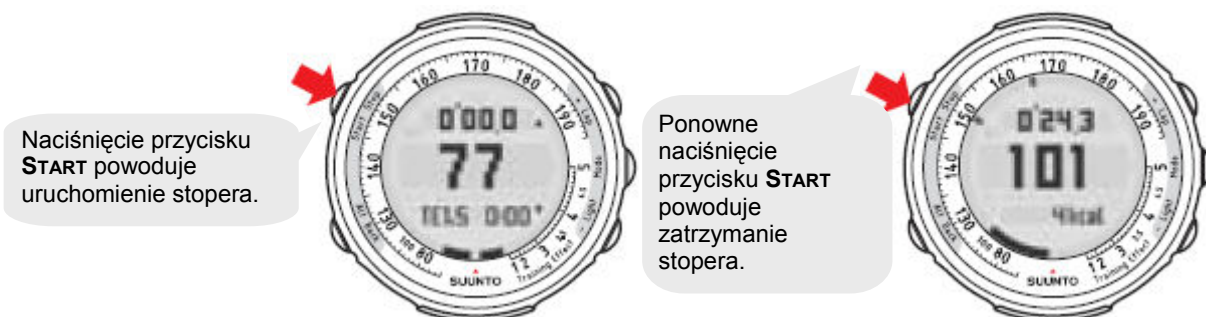
2.4. Tryb treningu

Aby przełączyć komputer do trybu treningu, należy nacisnąć przycisk **WYBIERZ**.

Na rysunku przedstawiono podstawowe funkcje przycisków w trybie treningu oraz informacje opcjonalne (tzw. opcje) wyświetlane w dolnym wierszu wyświetlacza.



Aby uzyskać dostęp do stopera (górny wiersz wyświetlacza), należy nacisnąć przycisk **START** w trybie treningu. Informacje dotyczące treningu, takie jak tętno i zużycie kalorii, są zapisywane w pamięci komputera i mogą być wyświetlane w podsumowaniu i raporcie. **Należy więc uaktywnić stoper i upewnić się, że tętno jest rejestrowane, przed rozpoczęciem sesji treningowej.**



Po uruchomieniu stopera można zarejestrować maks. 99 czasów okrążeń, a 50 pierwszych pomiarów można zapisać w pamięci, naciskając przycisk **ZWIĘKSZ**.

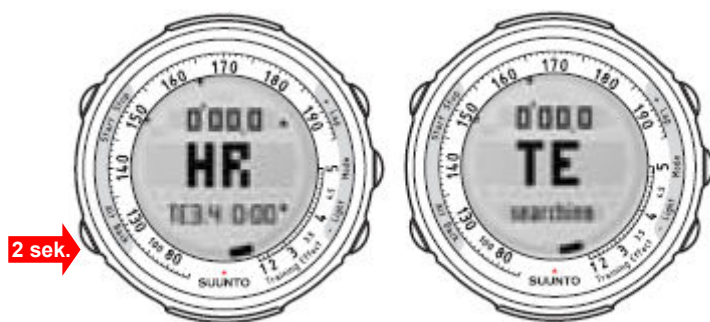
UWAGA

Nie można resetować stopera po uruchomieniu. Przed resetowaniem należy zatrzymać stoper.

UWAGA

Jeżeli stoper jest uruchomiony, a użytkownik ponownie przełączy komputer do trybu zegara, stoper będzie wyświetlany w górnym wierszu wyświetlacza. Aby zatrzymać stoper, należy przełączyć do trybu treningu.

Aby przełączyć widok tętna (symbol HR w centrum wyświetlacza przed nawiązaniem połączenia z czujnikiem na pasie) i widok wskaźnik efektywności treningu (symbol TE w centrum wyświetlacza przed uruchomieniem stopera), należy nacisnąć przycisk **WSTECZ** przez co najmniej 2 sekundy.



2.4.1. Wskaźnik efektywności treningu

Unikatową funkcją Suunto t3 jest możliwość rejestrowania i wyświetlania wskaźnika efektywności treningu (TE, Training Effect). Współczynnik TE określa przy użyciu pięciopunktowej skali wpływ sesji treningowej na sprawność fizyczną użytkownika. Po pierwsze można natychmiast ustalić, czy ćwiczenia korzystnie wpływają na sprawność fizyczną. Korzystając z tego wskaźnika, można realizować wyznaczone cele treningu.

Należy zwrócić uwagę na różnicę między koncepcją **zakresu** (bieżąca intensywność) i **efektywności** (całkowite obciążenie podczas sesji) treningu. W pierwszym przypadku kontrolowany jest zakres tętna podczas całej sesji treningowej, podczas gdy wymagany wskaźnik TE wystarczy osiągnąć tylko jeden raz podczas treningu.

Wskaźnik TE	Opis	Rezultat sesji treningowej
1,0-1,9	Nieznacznym TE	Szybsza regeneracja po wysiłku (krótkie sesje treningowe) lub podstawowa sprawność fizyczna (sesje ponad 1 godz.). Optymalna w przypadku spalania tłuszczu. Bez podwyższenia maks. poziomu sprawności fizycznej.
2,0-2,9	Utrzymany TE	Utrzymanie sprawności fizycznej. Podstawa do bardziej intensywnego treningu w przyszłości. Nieznaczne podwyższenie maks. poziomu sprawności fizycznej.
3,0-3,9	Ulepszony TE	Lepsza sprawność fizyczna, jeżeli rezultat jest osiągany 2-4 razy tygodniowo. Bez specjalnych wymagań dotyczących regeneracji po wysiłku.
4,0-4,9	Znacznie ulepszony TE	Szybkie podwyższenie poziomu sprawności fizycznej, jeżeli rezultat jest osiągany 1-2 razy tygodniowo. Mniejsza liczba łatwiejszych ćwiczeń (TE 1-2) wymagana do regeneracji po wysiłku.
5,0	Maksymalny TE	Znaczne podwyższenie poziomu sprawności fizycznej przy odpowiednim odpoczynku po wysiłku. Znaczne zapotrzebowanie na regenerację po wysiłku. Zwiększone zagrożenie przetrenowania, jeżeli ten wskaźnik jest uzyskiwany zbyt często.

Jeżeli monitorowany jest wskaźnik efektywności treningu, kontrolowanie wstępnie skonfigurowanych zakresów tętna nie jest konieczne, ponieważ wskaźnik TE informuje o bieżących rezultatach sesji treningowej niezależnie od aktualnego tętna. Użytkownik może więc osiągnąć oczekiwane rezultaty nawet ignorując alarmy zakresów tętna.

Suunto t3 wyświetla wskaźnik efektywności treningu na dwa sposoby: diagram w dolnej części po prawej stronie wyświetlacza i wartość w centrum wyświetlacza (zamiast tętna). Wskaźnik TE dla każdej sesji jest określany jako wartość maksymalna (1,1 do 5,0) uzyskana podczas treningu. Wartość maksymalna jest widoczna na diagramie. Jeżeli konieczne jest uzyskanie lepszego wskaźnika po krótkim odpoczynku, należy zwiększyć intensywność treningu.

Naciśnięcie przycisku **WSTECZ** przez 2 sek. powoduje przełączenie wyświetlania bieżącego tętna i wskaźnika efektywności treningu.



Wskaźnik TE może być wyświetlany w centrum zamiast tętna.

Diagram TE + skala

Ta opcja umożliwia wyświetlanie pozostałego czasu wymaganego do przekroczenia następnego poziomu TE. W tym przykładzie należy kontynuować trening przez 10 minut z bieżącą intensywnością, aby uzyskać wskaźnik TE 3,2.

Jeżeli sesja treningowa jest kontynuowana po osiągnięciu wskaźnika docelowego, w dolnym wierszu automatycznie wyświetlany jest pozostały czas wymagany do przekroczenia następnego poziomu TE (w tym przypadku 3,4).

UWAGA

Po osiągnięciu docelowego wskaźnika efektywności treningu Suunto t3 wyświetla przez chwilę komunikat „TE reached” i generuje krótki sygnał dźwiękowy.



Dotychczas uzyskany wskaźnik efektywności treningu podczas bieżącej sesji: 3,8 (zwiększanie).

Poziom szczytowy. Jeżeli przez pewien czas intensywność treningu została ograniczona, bieżący poziom może być niższy. Aby uzyskać wskaźnik TE wyższy niż 3,8 podczas bieżącej sesji treningowej, należy zwiększyć intensywność treningu w celu podwyższenia poziomu szczytowego na diagramie.

Dolny wiersz: Następnym poziomem jest TE 4,0, jednak nie można osiągnąć tego poziomu przy bieżącej intensywności treningu (wskaźnik godziny --:-- oznacza, że konieczne jest zwiększenie intensywności treningu w celu osiągnięcia poziomu docelowego).

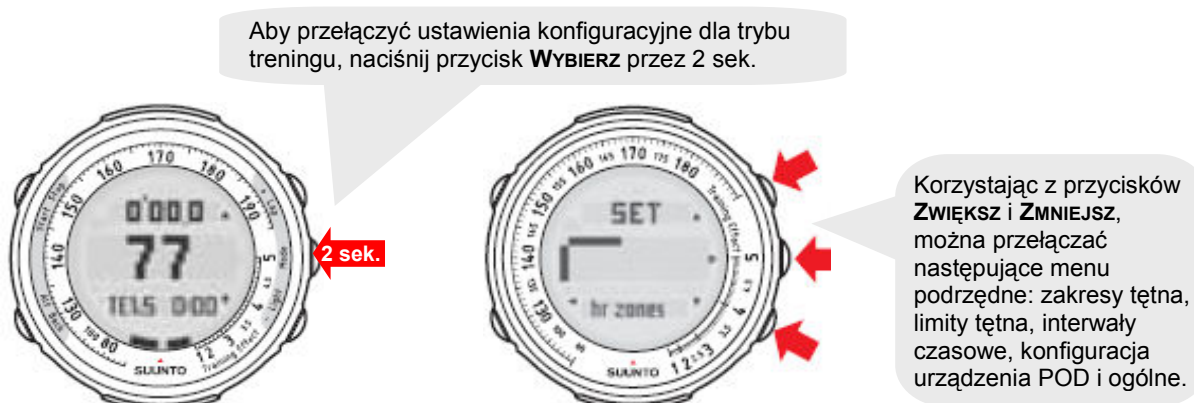
Aby uzyskać więcej informacji dotyczących wskaźnika efektywności treningu i sposobu wykorzystania go do optymalizacji treningu, należy pobrać podręcznik Suunto Training Guidebook z witryny www.suunto.com/training.



Technologia analizy tętna umożliwiająca obliczenie wskaźnika efektywności treningu jest dostarczana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd.

2.4.2. Ustawienia trybu treningu

Na rysunku przedstawiono procedurę wyświetlania menu i konfigurowania poszczególnych ustawień dla trybu treningu.



W poniższej tabeli uwzględniono poszczególne ustawienia i wartości konfigurowane w trybie treningu.

Symbol	Ustawienie	Opcje							
	Zakresy tętna	Zakresy tętna: wł/wył	Zakres 1: dolny/ górny %	Zakres 2: górny %	Zakres 3: górny %	Dźwięki: wł/wył			
	Limity tętna	Limity tętna: wł/wył	Dolny limit	Górny limit	Alarm: wł/wył				
	Interwały	Interwał 1: wł/wył	Interwał 1: minuty/ sekundy	Interwał 2: wł/wył	Interwał 2: minuty/ sekundy	Rozgrz.: wł/wył	Rozgrzewka: minuty/ sekundy		
	Urządzenie POD	Konfiguracja: pas z czujnikiem tętna/ Foot POD / Bike POD / GPS POD							
	Ogólne	Dźwięki: wł/wył	Tętno: liczba na min/%	Wzrost: cm/ stopy	Waga: kg/ funty	Zegar: 12-/24- godzinny	Data: ddmm / mddd	Zapis: monit/ wszys tko	Foot, Bike lub GPS: /km, mile/h, /mi, km/h

2.4.3. Zakresy tętna

W tym menu można zdefiniować 3 zakresy tętna i włączyć lub wyłączyć dźwięki sygnalizacji. Zakresy tętna ułatwiają trening, ponieważ umożliwiają rejestrowanie interwałów czasowych, w których tętno pozostaje w określonych zakresach, odpowiednie przygotowanie rozgrzewki lub utrzymanie tętna na optymalnym poziomie gwarantującym spalanie tłuszczu.

Po treningu można analizować sesję, korzystając z danych zarejestrowanych w poszczególnych zakresach. Wartości są konfigurowane procentowo w odniesieniu do tętna maksymalnego (obliczonego na podstawie wieku wprowadzonego w ustawień osobistych). Naciśnięcie przycisku **WYBIERZ** powoduje zaakceptowanie ustawień i wyświetlenie następnego elementu menu.

Domyślna wartość dla zakresów 1-3 wynosi 60-70%, 70-80% i 80-90% tętna maksymalnego, jednak w przypadku specjalnie opracowanego programu treningu należy wprowadzić wartości dostosowane zgodnie z wymaganiami użytkownika.

W następującej tabeli przedstawiono korzyści wynikające z treningu w poszczególnych zakresach tętna.

Zakres tętna	Ustawienie domyślne	Podstawowe zalety
Zakres 1 (rekreacja)	60-70% tętna maks.	Większa sprawność fizyczna, przygotowanie do aerobiku/ćwiczeń fizycznych i ułatwienie kontroli wagi (zakres spalania tłuszczu).
Zakres 2 (aerobik)	70-80% tętna maks.	Lepsze przygotowanie do aerobiku/ćwiczeń fizycznych. Zakres preferowany w przypadku treningu przed rozgrywkami sportowymi wymagającymi znacznej sprawności fizycznej uczestników.
Zakres 3 (poziom progowy)	80-90% tętna maks.	Optymalne przygotowanie do aerobiku/ćwiczeń fizycznych i tolerancja mleczanu, oznaczająca znaczną sprawność fizyczną i odporność na zmęczenie.

UWAGA

Domyślne zakresy tętna są zgodne z zaleceniami American College of Sports Medicine dotyczącymi ćwiczeń fizycznych.

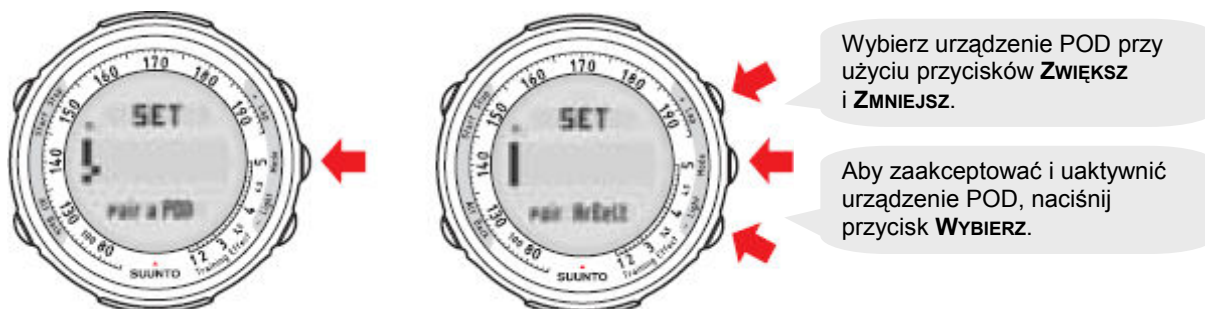
Przeciętne tętno jest również użytecznym wskaźnikiem w przypadku treningu związanego ze znacznymi zmianami tętna, takiego jak jazda na rowerze w górzystym terenie. W takim przypadku limity i zakresy tętna są mniej użyteczne niż wartość przeciętna.

2.4.4. Interwały czasowe

W tym menu można uaktywnić i skonfigurować interwał czasowy 1 i 2 oraz licznik czasu rozgrzewki. Naciśnięcie przycisku **WYBIERZ** powoduje zaakceptowanie ustawień i wyświetlenie następnego elementu menu.

2.4.5. Konfiguracja urządzenia POD

W tym menu można skonfigurować podłączony do Suunto t3 czujnik tętna lub urządzenie takie jak Suunto Foot POD, Suunto Bike POD lub Suunto GPS POD.

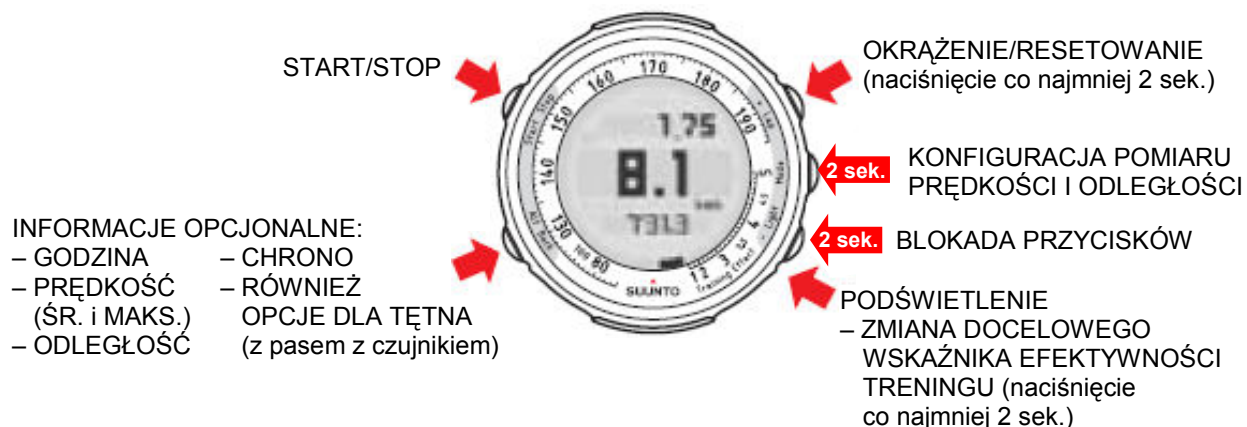


UWAGA

Po nawiązaniu lub przerwaniu połączenia z urządzeniem POD należy wyłączyć tryb treningu i ponownie przełączyć do tego trybu, aby wyświetlić wyniki pomiarów wykonanych przez urządzenie POD.

2.5. Pomiar prędkości i odległości

Ten tryb jest dostępny po podłączeniu opcjonalnego urządzenia POD do Suunto t3. Funkcje przycisków w trybie pomiaru prędkości i odległości są następujące:



Na rysunku przedstawiono procedurę wyświetlenia menu i konfigurowania poszczególnych ustawień dla trybu pomiaru prędkości i odległości.



W poniższej tabeli uwzględniono poszczególne ustawienia i wartości konfigurowane w trybie pomiaru prędkości i odległości.

Symbol	Ustawienie	Opcje								
	Automatyczny pomiar okrążenia	Automat. pomiar okrążenia: wł/wył	Odległość							
	Prędkość	Limity: wł/wył	Dolny limit	Górny limit						
	Kalibracja	Kalibracja: Foot POD / Bike POD								
	Urządzenie POD	Konfiguracja: pas z czujnikiem tętna/ Foot POD / Bike POD / GPS POD								
	Ogólne	Dźwięki: wł/wył	Tętno: liczba na min/%	Wzrost: cm/stopy	Waga: kg/funty	Zegar: 12-/24-godzinny	Data: ddmm/mdd	Zapis: monit/wszystko	Foot, Bike lub GPS: /km, mile/h, /mi, km/h	

2.5.1. Automatyczny pomiar okrążenia

W tym menu można włączyć/wyłączyć funkcję automatycznego pomiaru okrążenia i określić odległość dla każdego okrążenia. Po uaktywnieniu tej funkcji i podłączeniu urządzenia POD do pomiaru prędkości i odległości urządzenie generuje krótkie sygnały dźwiękowe oraz przez 5 sekund przy każdym okrążeniu wyświetla całkowitą odległość, przeciętną prędkość i czas zmierzony dla okrążenia.

2.5.2. Prędkość

W tym menu można włączyć/wyłączyć funkcję limitu prędkości oraz określić górny i dolny limit prędkości.

2.5.3. Kalibracja

W tym menu można kalibrować urządzenia Suunto Foot POD lub Suunto Bike POD. Alternatywna metoda kalibracji urządzenia POD polega na uruchomieniu urządzenia i przebiegnięciu lub przejechaniu rowerem określonego dystansu (np. 10 km). Jeżeli stoper nie zostanie resetowany po pokonaniu tej odległości, można skorygować wyświetlaną wartość (np. 9,6 km). Urządzenie odpowiednio zaktualizuje współczynnik kalibracji. Urządzenie GPS POD jest również wyświetlane w tym menu, jednak kalibracja nie wpływa na pomiary wykonywane przez to urządzenie. Kalibracja jest wymagana tylko wówczas, gdy używane są dwa urządzenia Bike POD dla dwóch rowerów. W takim przypadku można skonfigurować jedno z tych urządzeń jako GPS POD i wykonać kalibrację, tak jak dla urządzenia Bike POD.

2.5.4. Urządzenia POD do pomiaru prędkości i odległości

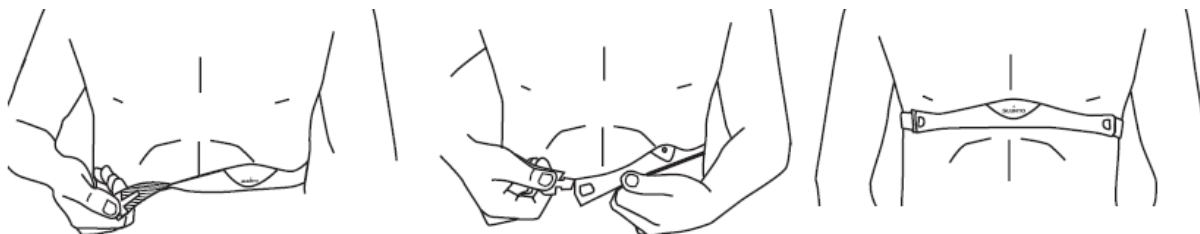
Opcjonalne bezprzewodowe urządzenia POD służące do pomiaru prędkości i odległości są lekkie, łatwe w użyciu i precyzyjne. Uwzględniając różnice konstrukcji urządzeń POD Suunto (Foot/Bike/GPS), dostarczane są oddzielne podręczniki użytkownika zawierające szczegółowe informacje dotyczące korzystania z tego wyposażenia. Po podłączeniu i skalibrowaniu urządzenia POD do pomiaru prędkości i odległości można przełączyć Suunto t3 do trybu pomiaru prędkości i odległości, a także korzystać z odpowiednich funkcji oraz informacji zapisanych w pamięci komputera.

3. PRZED TRENINGIEM

3.1. Zakładanie pasa z czujnikiem

Pas z czujnikiem tętna jest integralnym składnikiem Suunto t3, dlatego powinien być zakładany prawidłowo.

Zalecane jest mocowanie czujnika na nieosłoniętej skórze, aby zapewnić efektywne funkcjonowanie komputera.

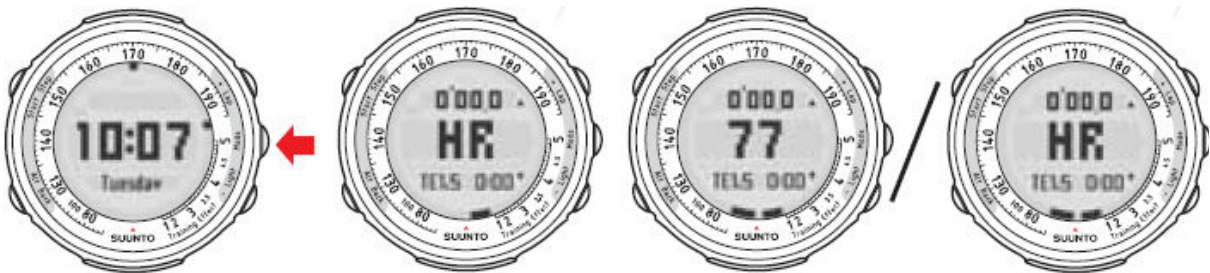


- Elektrody muszą być wilgotne podczas treningu. Należy nieznacznie odchylić pas z czujnikiem i zwilżyć powierzchnie elektrod przylegające do skóry.
- Należy sprawdzić, czy wilgotne powierzchnie elektrod ściśle przylegają do skóry, a logo jest ustawione pionowo i centralnie.
- Należy uaktywnić tryb treningu (tętno nie będzie wyświetlane, jeżeli ten tryb nie jest aktywny).

Zawsze po przełączeniu do trybu treningu lub uruchomieniu stopera Suunto t3 automatycznie wyszukuje sygnały wysyłane przez czujnik tętna zainstalowany na pasie lub przez podłączone urządzenie POD służące do pomiaru prędkości i odległości.

Po przełączeniu do trybu treningu Suunto t3 wyświetla symbol „HR” podczas wyszukiwania sygnałów wysyłanych przez czujnik tętna zainstalowany na pasie.

Zamiast tętna symbol „HR” jest widoczny w centrum wyświetlacza, jeżeli nie wykryto sygnałów czujnika tętna.



Po wykryciu sygnałów tętno lub prędkość i odległość są widoczne w centrum wyświetlacza.

UWAGA

Aby uzyskać więcej informacji dotyczących podłączania i kalibracji opcjonalnego urządzenia POD służącego do pomiaru prędkości i odległości, skorzystaj z podręcznika użytkownika urządzenia POD.

3.2. Rozwiązywanie problemów z pomiarem tętna

W przypadku braku sygnału pomiaru tętna należy upewnić się, że nawiązano połączenie z czujnikiem zainstalowanym na pasie (zob. rozdz. 2.4.5).

Problem z utratą sygnału można rozwiązać zgodnie z następującą procedurą.

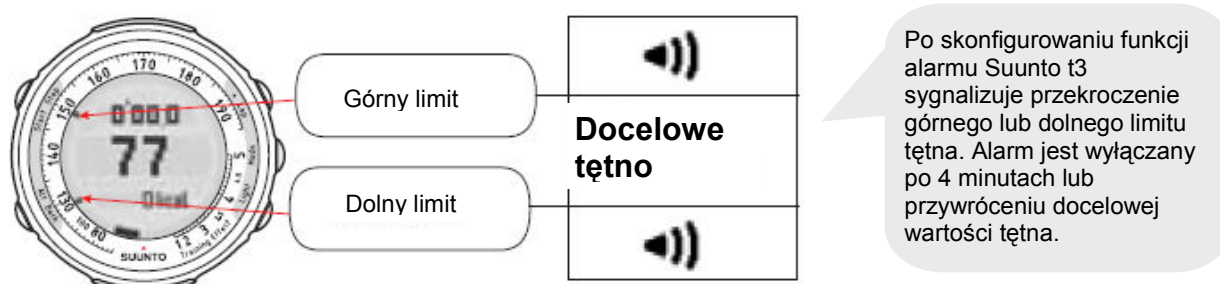
- Zakończ, a następnie ponownie uaktywnij tryb treningu.
- Upewnij się, że pas z czujnikiem tętna jest zamocowany prawidłowo (zob. rozdz. 3.1).
- Upewnij się, że elektrody na tylnej powierzchni pasa są nieznacznie zwilżone.
- Jeżeli pas jest użytkowany przez dłuższy czas, konieczna może być wymiana baterii. Aby uzyskać instrukcje dotyczące wymiany baterii, zobacz rozdz. 7.4.2.

3.3. Limity tętna

W tym menu można włączyć/wyłączyć monitorowanie limitów tętna (HR), zdefiniować limit górny i dolny oraz włączyć/wyłączyć alarm przekroczenia limitu tętna. Skonfigurowanie limitów tego typu ułatwia kontrolowanie zakresów tętna zgodnie z wyznaczonym celem treningu.

Podczas treningu aktualne tętno jest widoczne w centrum wyświetlacza. Jeżeli zostanie wybrana opcja wyświetlania przeciętnego tętna, aktualna wartość dla okrążenia jest wyświetlana w dolnym wierszu jako liczba uderzeń na minutę lub procentowo w odniesieniu do wartości maksymalnej. W menu ustawień można skonfigurować alarmy sygnalizujące przekroczenie górnego lub dolnego limitu tętna.

Po przekroczeniu limitu tętna włączany jest alarm. Jeżeli tętno nie zostanie obniżone w ciągu 4 minut, alarm jest wyłączany automatycznie.



Kontrolując przeciętne tętno, można dostosować intensywność treningu i zapewnić odpowiednią efektywność sesji treningowej.

4. TRENING

Po skonfigurowaniu Suunto t3 zgodnie z wymaganiami użytkownika można rozpocząć trening. Aby uzyskać porady dotyczące maksymalizacji efektywności treningu, należy pobrać podręcznik Suunto Training Guidebook z witryny www.suunto.com/training.

Dostępne są trzy alternatywne metody korzystania z Suunto t3 podczas treningu: wyznaczenie docelowych wartości wskaźnika efektywności treningu, bez użycia wartości docelowych oraz pomiar prędkości i odległości.

4.1. Docelowe wartości wskaźnika efektywności treningu

Aby zwiększyć docelową wartość wskaźnika efektywności treningu, należy nacisnąć przycisk **ZMNIEJSZ** przez co najmniej 2 sek. wówczas, gdy wyświetlana jest wartość wskaźnika (informacje opcjonalne). Spowoduje to automatyczną aktualizację zalecanego czasu trwania sesji treningowej.



4.2. Trening bez wartości docelowych

Aby uzyskać dostęp do stopera (górny wiersz wyświetlacza), należy nacisnąć przycisk **START** w trybie treningu. Informacje dotyczące treningu, takie jak tętno i zużycie kalorii, są zapisywane w pamięci urządzenia i mogą być wyświetlane w podsumowaniu i raporcie. **Należy więc uaktywnić stoper i upewnić się, że tętno jest rejestrowane, przed rozpoczęciem sesji treningowej.**



Podczas treningu stoper wyświetla bieżący wskaźnik efektywności treningu lub tętno w centrum wyświetlacza. Aby przełączyć tryb wyświetlania, należy nacisnąć przycisk **WSTECZ** przez co najmniej 2 sek.

Informacje wyświetlane po uruchomieniu stopera są zależne od konfiguracji i od tego, czy podłączono urządzenie POD do pomiaru prędkości i odległości. W dolnym wierszu wyświetlacza domyślnie wyświetlany jest wskaźnik efektywności treningu.



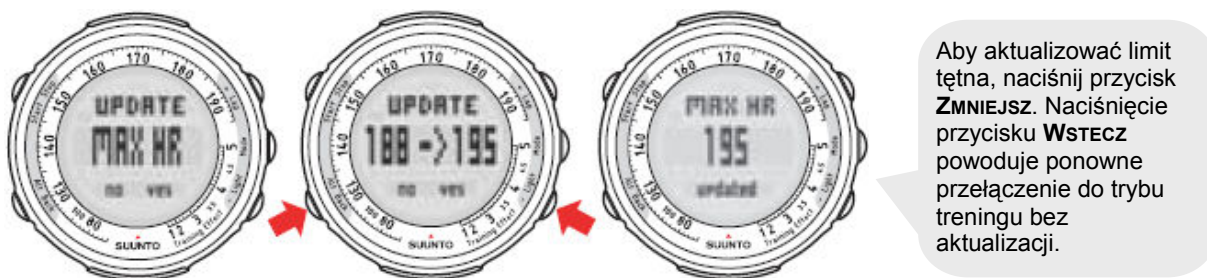
Aby po zatrzymaniu resetować stoper, należy nacisnąć przycisk **ZWIĘKSZ** przez co najmniej 2 sek. Suunto t3 proponuje zapisanie raportu i resetowanie stopera.



W pamięci komputera można zapisać 15 raportów. Jeżeli użytkownik nie skorzysta z opcji zapisania najnowszego raportu, w podsumowaniu będzie wyświetlanych tylko 14 raportów.

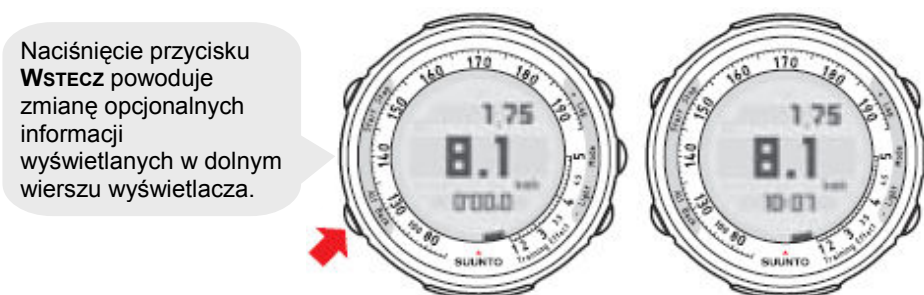
Raporty można zapisywać automatycznie. Po resetowaniu stopera należy przełączyć do ustawień zegara, wybrać menu ustawień ogólnych i podmenu zapisywania, a następnie wybrać wartość „all” (wszystkie) zamiast „ask” (monit).

Jeżeli maksymalne tętno zarejestrowane podczas ostatniej sesji treningowej przekracza limit skonfigurowany w ustawieniach osobistych, Suunto t3 proponuje aktualizację limitu po resetowaniu stopera i zapisaniu raportu.



4.3. Pomiar prędkości i odległości

Tryb pomiaru prędkości i odległości umożliwia uzyskanie dodatkowych informacji ułatwiających monitorowanie i korygowanie treningu. W górnym wierszu wyświetlana jest odległość, w centrum prędkość (zgodnie z formatem wybranym w ustawieniach ogólnych), a w dolnym wierszu różne informacje opcjonalne.



UWAGA

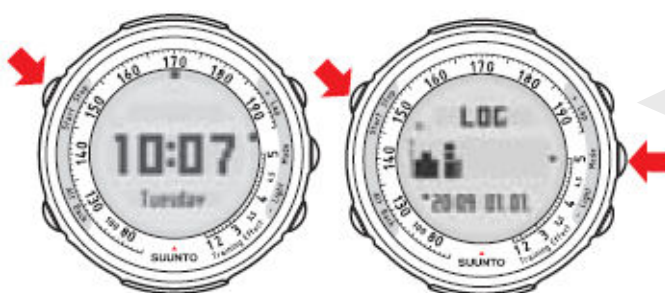
Jeżeli funkcja automatycznego pomiaru okrążeń jest wyłączona, wyświetlana jest przeciętna prędkość obliczona od rozpoczęcia poprzedniego okrążenia i czas okrążenia obliczony od rozpoczęcia ostatniego okrążenia.

5. PO TRENINGU

Po zakończeniu treningu Suunto t3 może wyświetlić szczegółowe informacje dotyczące wyników uzyskanych przez użytkownika. W tym rozdziale omówiono funkcje podsumowania i raportu oraz społeczność użytkowników produktów Suunto (witryna www.suunto.com/training w sieci Web).

5.1. Raport

Bezpośrednio po zakończeniu treningu zazwyczaj konieczna jest analiza danych zarejestrowanych podczas sesji. W raporcie dostępne są informacje dotyczące wskaźnika efektywności treningu, maksymalnego i przeciętnego tętna, liczby zużytych kalorii, prędkości i odległości (jeżeli używane jest opcjonalne urządzenie POD do pomiaru prędkości i odległości) oraz inne informacje. Aby wyświetlić raport, należy nacisnąć przycisk **START** w trybie zegara. Przyciski **ZMNIEJSZ**, **ZWIĘKSZ**, **WYBIERZ** i **WSTECZ** umożliwiają nawigację w menu.



Aby przeglądać listę raportów, naciśnij przycisk **WYBIERZ**. Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, można przeglądać podsumowanie określonego raportu: wskaźnik efektywności treningu, tętno przeciętne i maksymalne itp. Przycisk **WSTECZ** umożliwia wyświetlenie poprzedniej strony podsumowania.

Zależnie od konfiguracji limitów i zakresów tętna (włączone/wyłączone) podczas treningu w raporcie wyświetlane są informacje dotyczące zakresów lub limitów. Żadne informacje tego typu nie są wyświetlane, jeżeli obie te funkcje są wyłączone lub wskaźnik efektywności treningu jest mniejszy niż 1,1.

W pamięci urządzenia przechowywane są wszystkie informacje dotyczące 15 ostatnich sesji treningowych. Po zapisaniu 15 raportów nowy raport zastępuje najstarszy. Można również usunąć wszystkie raporty, przełączając komputer do stanu wstrzymania (zob. rozdz. 5.4).

Użytkownicy zainteresowani bardziej szczegółową, długoterminową analizą mogą skorzystać z oprogramowania Suunto przeznaczonego dla komputerów osobistych (PC), które umożliwia przeglądanie danych liczbowych, statystycznych i diagramów zarejestrowanych przy użyciu Suunto t3 dla wszystkich sesji treningowych. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź witrynę www.suunto.com/training.

UWAGA

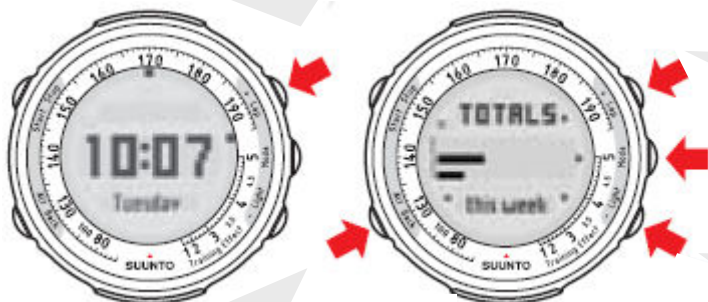
Aby pobrać raporty do komputera stacjonarnego lub przenośnego, należy skorzystać z urządzenia Suunto PC POD, dostępnego jako akcesorium. Urządzenie Suunto PC POD umożliwia monitorowanie wyników treningu trzech sportowców równocześnie w czasie rzeczywistym.

5.2. Podsumowanie

Suunto t3 przechowuje nie tylko informacje dotyczące 15 ostatnich sesji treningowych, ale również dane zarejestrowane w bieżącym tygodniu (poniedziałek-sobota), ubiegłym tygodniu i 6 ubiegłych miesiącach. Zapisane informacje można wyświetlić w podsumowaniu, naciskając przycisk **ZWIĘKSZ** w trybie zegara.

Po wyświetleniu podsumowania można wybrać interwał czasowy przy użyciu przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**. Przyciski **WYBIERZ** i **WSTECZ** umożliwiają przeglądanie różnych podsumowań, na przykład wskaźnika efektywności treningu, zużycia kalorii i odległości. Na rysunku przedstawiono metody nawigacji w menu podsumowania. Aby szybko zamknąć menu podsumowania, należy nacisnąć przycisk **START**.

Naciśnij przycisk **ZWIĘKSZ** w trybie zegara, aby wyświetlić podsumowanie treningu. Naciśnięcie przycisku **WYBIERZ** przez co najmniej 2 sek. powoduje zamknięcie podsumowania.



Naciśnięcie przycisku **WYBIERZ** powoduje wyświetlenie podsumowania treningu dla bieżącego tygodnia: liczba sesji, czas trwania, kalorie itp.

Na każdym ekranie można przy użyciu przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ** można przełączyć widok danych dla bieżącego tygodnia, ubiegłego tygodnia i 6 ubiegłych miesięcy.

Aby ponownie wyświetlić poprzedni ekran, naciśnij przycisk **WSTECZ**.

UWAGA

W podsumowaniu wskaźnika efektywności treningu dla całego tygodnia (zob. rysunek) każdy punkt reprezentuje 15 minut treningu. W widoku miesiąca każdy punkt reprezentuje jedną godzinę treningu.

Aby po zakończeniu przeglądania danych zamknąć podsumowanie, należy nacisnąć przycisk **WYBIERZ** lub **WSTECZ** przez co najmniej 2 sek. Aby szybko zamknąć menu podsumowania, należy nacisnąć przycisk **START**.

5.3. Witryna Suunto Training World

Witryna Suunto Training World w sieci Web zawiera przeznaczone dla sportowców i osób amatorsko zajmujących się sportem, ułatwiające realizację wyznaczonych celów treningowych. Witryna zawiera użyteczne informacje dotyczące biegania, jazdy na rowerze, aerobiku, spaceru wyczynowego oraz wszystkich dyscyplin zespołowych i wymagających znacznej sprawności fizycznej.

Zarówno w przypadku użytkowników przygotowujących się do maratonu, jak i osób ograniczających nadwagę lub zapobiegających chorobom układu krążenia witryna Suunto Training World jest cennym źródłem porad, informacji oraz inspiracji.

Witryna jest dostępna pod adresem www.suunto.com/training. Zachęcamy do skorzystania z nowych treningowych produktów Suunto, porad, grup dyskusyjnych, nowych informacji dotyczących treningu i motywujących relacji osób, które pełnią funkcję Suunto Ambassador.

5.4. Stan wstrzymania

Można przełączyć Suunto t3 do stanu wstrzymania w celu oszczędnego korzystania z baterii i usunięcia wszystkich informacji z raportów i podsumowania. Osobiste informacje użytkownika zostaną usunięte.

Aby przełączyć do stanu wstrzymania, należy nacisnąć równocześnie przyciski **START**, **WSTECZ**, **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ** przez co najmniej 2 sek. Naciśnięcie dowolnego przycisku powoduje ponowne uaktywnienie Suunto t3.

6. GWARANCJA

Informacje dotyczące gwarancji i konserwacji zamieszczono w broszurze „Warranty, Care and Maintenance - Wristop Computers” (Gwarancja, obsługa i konserwacja – Komputery nareczne).

7. KONSERWACJA

Suunto t3 jest precyzyjnym instrumentem pomiarowym. Postępując zgodnie z zaleceniami, można maksymalizować okres użytkowania urządzenia. Jeżeli konieczna jest naprawa Suunto t3, należy skorzystać z usług lokalnego punktu serwisowego Suunto. W tym rozdziale omówiono procedury wymiany baterii Suunto t3 i pasa z czujnikiem.

7.1. Podstawowe zalecenia

- Należy wykonywać tylko procedury opisane w Podręczniku użytkownika.
- Nie wolno samodzielnie demontować lub naprawiać Suunto t3.
- Należy chronić Suunto t3 przed udarami mechanicznymi, twardymi lub ostrymi przedmiotami, ekstremalnymi temperaturami i przedłużonym oddziaływaniem bezpośredniego światła słonecznego.
- Jeżeli Suunto t3 nie jest użytkowany, powinien być przechowywany w czystym i suchym miejscu w temperaturze pokojowej.
- Aby zapobiec zarysowaniu obudowy, nie wolno przechowywać urządzenia na dnie torby lub w innym miejscu, w którym może zostać uszkodzone przez twarde przedmioty.

UWAGA

W przypadku zarysowania powierzchni komputera można użyć preparatu Polywatch, który można zakupić od autoryzowanego dystrybutora produktów Suunto, w większości sklepów z zegarkami i w sklepie internetowym Suunto (www.suunto.com/shop).

- Suunto t3 można przetrzeć czystą ściereczką zwilżoną ciepłą wodą. W przypadku plam lub zanieczyszczeń można użyć łagodnego mydła.
- Należy chronić Suunto t3 przed agresywnymi substancjami chemicznymi, takimi jak benzyna, rozpuszczalniki używane do czyszczenia, aceton, alkohol, środki odstraszające insekty, kleje i farby, które mogą uszkodzić uszczelki, obudowę i powłokę.

7.2. Wodoszczelność

Suunto t3 zachowuje wodoszczelność do głębokości 30 m, a pas z czujnikiem do 20 m zgodnie ze standardem ISO 2281 (www.iso.ch). Oznacza to, że Suunto t3 może być używany w przypadku pływania oraz innych sportów wodnych, jednak nie jest przeznaczony dla osób zajmujących się nurkowaniem z akwalungiem lub nurkowaniem swobodnym.

Aby zachować wodoszczelność i uprawnienia gwarancyjne, należy zlecać wykonywanie wszystkich prac serwisowych, z wyjątkiem wymiany baterii, autoryzowanemu personelowi serwisowemu Suunto.

UWAGA

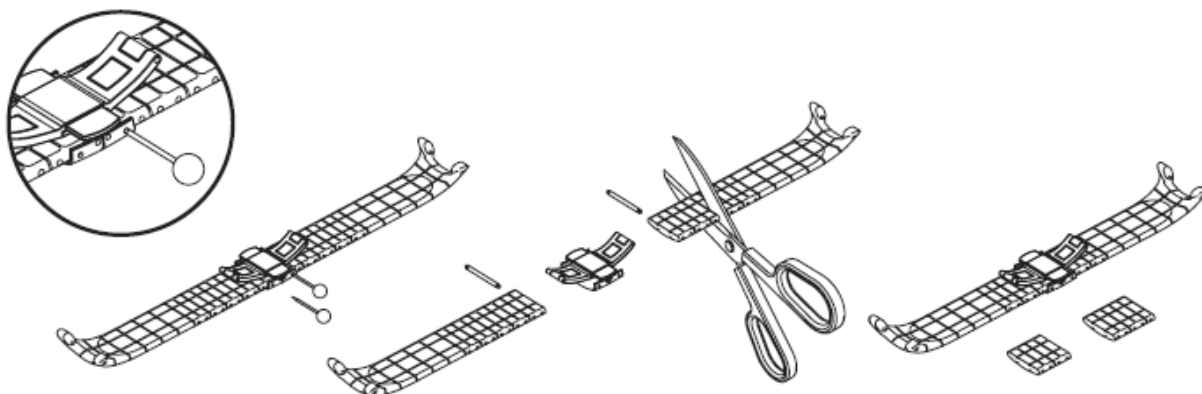
Nie wolno naciskać przycisków podczas pływania lub po zanurzeniu komputera w wodzie, ponieważ może to być przyczyną nieprawidłowego funkcjonowania komputera.

7.3. Regulacja długości pasa

Długość pasa można regulować w przypadku niektórych modeli Suunto t3 zgodnie z następującą procedurą:


- Usuń sprzączkę, poluzowując sprężynujące elementy przy użyciu szpilki, spinacza do papieru lub innego przedmiotu z wąskim zakończeniem.
- Wyjmij sprężynujące elementy z otworów.

- Zmniejsz długość pasa, przecinając wzdłuż rowków na wewnętrznej powierzchni, na przykład przy użyciu nożyczek. Jeżeli nie można ustalić, czy długość jest odpowiednia, odcinaj kolejne fragmenty i sprawdzaj długość. Odcinaj na przemian fragmenty po obu stronach, aby zachować identyczną długość po obu stronach. Zachowaj ostrożność, aby uniknąć nadmiernego skrócenia pasa.
- Zamocuj ponownie sprężynujące elementy w ostatnich otworach po obu stronach pasa.
- Przymocuj sprzączkę do pasa, umieszczając sprężynujące elementy w otworach w pasie. Po obu stronach sprzączki wykonano otwory przeznaczone dla dwóch różnych ustawień. Zgodnie z tą procedurą można precyzyjnie dostosować długość pasa. Upewnij się, że sprężynujące elementy są umieszczone prosto w sprzączce.



7.4. Wymiana baterii

W tym rozdziale omówiono procedurę wymiany baterii Suunto t3 i czujnika tętna.

Suunto t3 jest zasilany przy użyciu baterii litowej 3 V typu CR 2032. Bateria umożliwia zasilanie przeciętnie przez 12 miesięcy przy 4 godzinach treningu tygodniowo. Zwiększenie przeciętnej liczby godzin treningu tygodniowo powoduje ograniczenie wydajności baterii. Suunto t3 wyświetla symbol  przy niskim poziomie naładowania baterii.

UWAGA

Aby ograniczyć ryzyko pożaru lub oparzenia, nie wolno deformować, dziurawić lub wrzucać zużytych baterii do ognia lub wody. Należy używać wyłącznie baterii zalecanych przez producenta i prawidłowo przekazywać do recyklingu lub likwidować zużyte baterie.

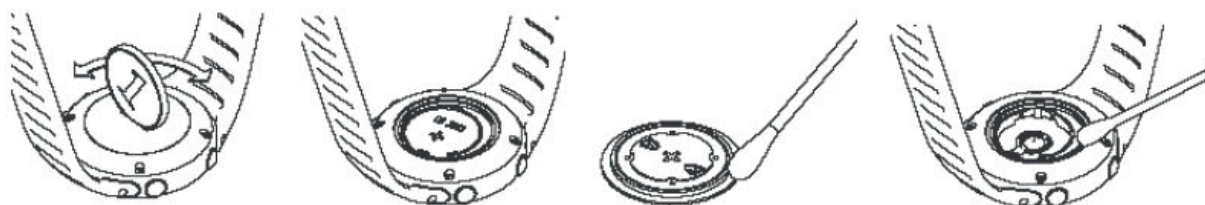
7.4.1. Wymiana baterii Suunto t3

Aby wymienić baterię:

1. Korzystając z monety, otwórz zasobnik na baterie na tylnym panelu obudowy Suunto t3. Upewnij się, że pierścień uszczelniający o przekroju okrągłym oraz wszystkie powierzchnie są czyste i suche.
2. Wyjmij zużyta baterię.
3. Włóż nową baterię do zasobnika, tak aby biegun dodatni był zwrócony do góry.
4. Dosuń ostrożnie baterię do złącza bocznego, tak aby nie uszkodzić lub zagiąć złącza.
5. Podczas zamykania pokrywy, obróć ją ostrożnie kciukiem w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby wyrównać gwint. Pokrywa powinna obracać się swobodnie bez konieczności użycia siły. Jeżeli konieczne jest użycie siły już na początku, oznacza to, że gwint jest ustawiony nieprawidłowo i może być uszkodzony.
6. Dokręć pokrywę do oporu przy użyciu monety o odpowiedniej średnicy.

UWAGA Oznaczenia na pokrywie nie muszą być wyrównane po dokręceniu pokrywy. Jeżeli pokrywa nie jest uszkodzona, nie musi być wymieniana.

UWAGA Jeżeli gwint pokrywy zasobnika na baterie jest uszkodzony, należy przekazać urządzenie do autoryzowanego punktu serwisowego Suunto.



UWAGA Podczas wymiany baterii należy zachować szczególną ostrożność, aby zachować wodoszczelność Suunto t3. Nieostrożna wymiana baterii może być przyczyną anulowania gwarancji.

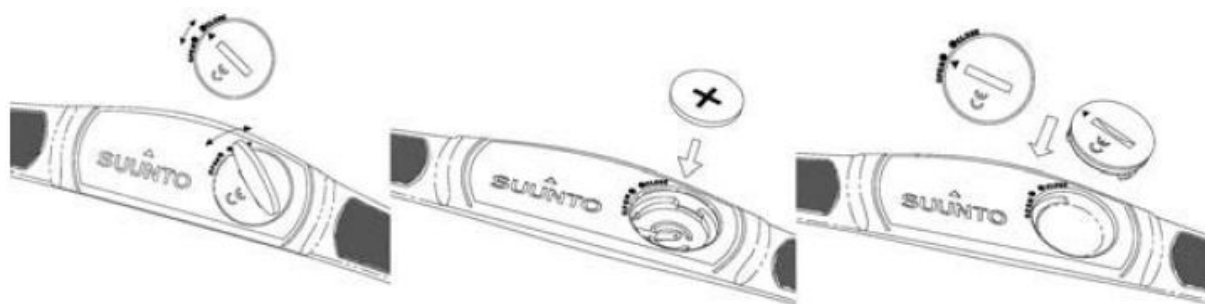
UWAGA Intensywne korzystanie z podświetlenia powoduje znaczne ograniczenie wydajności baterii.

7.4.2. Wymiana baterii czujnika

Bateria instalowana na pasie umożliwia zasilanie czujnika przeciętnie przez 300 godzin w optymalnej temperaturze roboczej. Jeżeli Suunto t3 nie odbiera sygnału po włączeniu czujnika, konieczna może być wymiana baterii.

Aby wymienić baterię:

1. Korzystając z monety, otwórz zasobnik na baterie na tylnej powierzchni pasa z czujnikiem. Upewnij się, że pierścień uszczelniający o przekroju okrągłym oraz wszystkie powierzchnie są czyste i suche. Nie rozciągaj pierścienia uszczelniającego.
2. Wyjmij zużyłą baterię.
3. Włóż nową baterię do zasobnika, tak aby biegun dodatni był zwrócony do góry.
4. Umieść pierścień uszczelniający w odpowiednim położeniu i zamocuj pokrywę baterii.



UWAGA Zalecana jest wymiana pokrywy baterii i pierścienia uszczelniającego równocześnie z wymianą baterii, aby zagwarantować czystość i wodoszczelność czujnika. Nowe pokrywy są dostarczane razem z bateriami.

UWAGA Pokrywy baterii czujnika i Suunto t3 nie mogą być używane zamiennie.

8. SPECYFIKACJE TECHNICZNE

Ogólne

- Temperatura (użytkowanie): -20°C do $+60^{\circ}\text{C}$
- Temperatura (przechowywanie): -30°C do $+60^{\circ}\text{C}$
- Waga: 45 g/50 g/65 g (zależnie od modelu pasa)
- Wodoszczelność: 30 m (ISO 2281)
- Bateria wymieniana przez użytkownika: CR2032

Zegar/kalendarz

- Rozdzielczość: 1 s
- Zaprogramowany do 2050 roku

Stoper

- Zakres pomiaru: 99 godzin
- Czas okrążenia: 99 godzin
- Rejestrowane okrążenia: 50
- Rozdzielczość: 0,1 s

Pomiar tętna

- Zakres wyświetlanych wartości: 30–240/min
- Limity tętna: 30–230/min
- Maksymalne tętno (dla wartości procentowych): 240/min

Pas z czujnikiem

- Wodoszczelność: 20 m (ISO 2281)
- Waga: 61 g
- Częstotliwość: 2,465 GHz, zgodność z Suunto ANT
- Zasięg: maks. 10 m
- Bateria wymieniana przez użytkownika: CR2032

9. WŁASNOŚĆ INTELEKTUALNA

9.1. Znaki towarowe

Suunto, Suunto t3, Replacing Luck, odpowiednie logo oraz inne nazwy produktów i marek Suunto są zastrzeżonymi znakami towarowymi lub znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone. Firstbeat i Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi znakami towarowymi lub znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. Wszelkie prawa zastrzeżone.

9.2. Patenty

Ten produkt jest chroniony przez następujące patenty i wnioski patentowe oraz odpowiednie przepisy krajowe: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, US 11/154/444, US 10/523,156, US 10/515,170 i EU Design 000528005-0001/000528005-0010.

10. ZASTRZEŻENIA

10.1. Obowiązki użytkownika

Komputer jest przeznaczony wyłącznie do zastosowań związanych z rekreacją. Suunto t3 nie powinien być używany do wykonywania pomiarów, w przypadku których wymagany jest wysoki poziom precyzji (zastosowania specjalistyczne lub laboratoryjne).

10.2. Ostrzeżenia

Osoby, którym wszczepiono stymulator serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne, mogą korzystać z pasa z czujnikiem na własną odpowiedzialność. Producent zaleca przeprowadzenie testu wysiłkowego pod nadzorem lekarskim przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia, aby zapewnić bezpieczeństwo i niezawodne funkcjonowanie stymulatora i pasa z czujnikiem.

Trening może być związany z pewnym zagrożeniem, zwłaszcza w przypadku osób nie przyzwyczajonych do wysiłku fizycznego. Producent zdecydowanie zaleca skonsultowanie się z lekarzem przed przystąpieniem do regularnych ćwiczeń.

10.3. Symbol CE

Symbol CE oznacza zgodność z dyrektywami Unii Europejskiej dotyczącymi kompatybilności elektromagnetycznej (EMC) 89/336/EEC i 99/5/EEC.

10.4. Standard ICES

To urządzenie cyfrowe klasy [B] jest zgodne z kanadyjskim standardem ICES-003.

10.5. Zgodność z przepisami komisji FCC

Urządzenie jest zgodne z częścią 15 przepisów komisji FCC, dotyczącą limitów dla urządzeń cyfrowych klasy B. To wyposażenie generuje, wykorzystuje i może emitować promieniowanie radiowe. Jeżeli urządzenie nie jest zainstalowane lub używane zgodnie z instrukcjami, może być przyczyną szkodliwych zakłóceń komunikacji z wykorzystaniem fal radiowych. Producent nie gwarantuje, że zakłócenia nie będą występować w określonych warunkach. Jeżeli wyposażenie powoduje szkodliwe zakłócenia funkcjonowania innych urządzeń, należy zmienić jego położenie.

Jeżeli nie można usunąć usterki, należy skontaktować się z autoryzowanym dystrybutorem produktów firmy Suunto lub innym wykwalifikowanym personelem technicznym. Urządzenie może być użytkowane, jeżeli spełnione są następujące warunki:

1. Urządzenie nie powoduje szkodliwych zakłóceń
2. Urządzenie jest odporne na szkodliwe zakłócenia zewnętrzne.

Naprawy urządzenia powinny być wykonywane wyłącznie przez personel serwisowy autoryzowany przez firmę Suunto. Nieautoryzowane naprawy spowodują unieważnienie gwarancji.

Po przeprowadzeniu odpowiednich testów uznano urządzenie za zgodne ze standardami komisji FCC.

Przeznaczone dla użytku domowego lub biurowego.

OSTRZEŻENIE FCC: Zgodnie z przepisami komisji FCC zmiany lub modyfikacje, które nie zostały zatwierdzone przez firmę Suunto Oy, mogą spowodować anulowania autoryzacji do korzystania z tego urządzenia.

11. LIKWIDACJA ZUŻYTEGO KOMPUTERA

Zużyty komputer należy likwidować zgodnie z przepisami dotyczącymi wyposażenia elektronicznego. Nie wolno wyrzucać komputera razem z odpadami komunalnymi. Można przekazać komputer do najbliższego przedstawiciela firmy Suunto.



KONTAKT Z DZIAŁEM OBSŁUGI KLIENTÓW

Globalne centrum informacyjne +358 2 284 11 60

Suunto USA +1 (800) 543-9124

Suunto Kanada +1 (800) 776-7770

Witryna Suunto w sieci Web www.suunto.com

PRAWA AUTORSKIE

Ta publikacja i jej zawartość zostały zastrzeżone przez firmę Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t3 i odpowiednie znaki logo są zastrzeżonymi znakami towarowymi lub znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Producent podjął wszelkie niezbędne działania w celu zapewnienia pełnego zakresu i zgodności publikowanych informacji ze stanem faktycznym, jednak nie udziela jawnych lub domniemanych gwarancji dotyczących informacji zamieszczonych w tej publikacji. Treść podręcznika może ulec zmianie bez powiadomienia.

SYSTEM REKLAMACYJNY
SUUNTO SERVICE REQUEST

- System reklamacyjny Suunto Service Request umożliwia klientom końcowym (konsumentom) oraz sklepom detalicznym, wysłanie reklamowanego komputera naręcznego do autoryzowanego serwisu Suunto z każdego miejsca w Europie, jak również z USA.
- Skorzystanie z systemu możliwe jest poprzez stronę internetową firmy Suunto www.suunto.com, wchodząc kolejno w zakładki: *Customer Service*, *Suunto Service Request*.
- Warunkiem skorzystania z systemu reklamacyjnego Suunto Service Request jest dostęp do Internetu, drukarki oraz posiadanie adresu e-mail.
- Gwarancja na zegarki Suunto (Wristop Computers) jest ważna 2 lata od daty zakupu.
- Świadectwem gwarancji jest podstemplowana przez sprzedawcę sklep karta gwarancyjna, umieszczona na ostatniej stronie instrukcji, z datą zakupu.
- Serwis Suunto zapewnia 7-mio dniowy okres od dostarczenia sprzętu do serwisu do momentu jego wydania do klienta w wypadku serwisu gwarancyjnego i 14-to dniowy w wypadku serwisu bez gwarancji.
- Zaleca się przed wysyłką do serwisu Suunto, zapakowanie produktu w bezpieczny sposób, by ochronić go przed uszkodzeniami podczas transportu.
- Przy wypełnianiu formularza zgłoszeniowego nie zaleca się używania polskich znaków (tj.: ą, ę, ż, ź, ś,ć,ó)
- Numer do kuriera DHL to (042) 6 345 345

POSTĘPOWANIE REKLAMACYJNE

1. Zgłoszenie reklamacji przez klienta możliwe jest poprzez stronę www.suunto.com, wchodząc kolejno w zakładki *Customer Service*, *Suunto Service Request*.
2. Krok pierwszy: Wejście w zakładkę „*Warranty Registration*” (umieszczoną po prawej stronie) umożliwia zarejestrowanie reklamowanego produktu.
3. Formularz rejestracji produktu wymaga wpisania następujących informacji:
 - a. Data zakupu
 - b. Miejsce zakupu (można wybrać z listy)
 - c. Typ produktu (Outdoor/Wristop computers)
 - d. Model zegarka
 - e. Numer seryjny produktu

- f. Płeć reklamującego
 - g. Imię
 - h. Nazwisko
 - i. Adres
 - j. Miasto
 - k. Kod
 - l. Państwo
 - m. Województwo
 - n. Adres e-mail
 - o. Telefon kontaktowy
 - p. Wyrażenie zgody na subskrypcję *Suunto Inside Newsletter*
 - q. Zaznaczenia *ACTIVATE* – w celu aktywacji powyższych danych
4. Krok drugi: Po wypełnieniu formularza „rejestracji produktu” należy wypełnić formularz „zgłoszenia reklamacji”.
 5. Formularz „zgłoszenia reklamacji” można znaleźć ponownie wchodząc ze strony głównej www.suunto.com w zakładki *Customer Service, Suunto Service Request*.
 6. Po prawej stronie zlokalizowana jest czerwona ramka „Please Proceed..” oraz dwa punkty.
 7. Klikając odnośnik „Next”, znajdujący się w punkcie drugim klient przechodzi do formularza „zgłoszenia reklamacji”- *Suunto Service Request*
 8. Po wypełnieniu formularza „zgłoszenia reklamacji” system automatycznie utworzy dokumenty wysyłkowe dla klienta (dokument PDF), jak również wysyła je na podany adres e-mail klienta.
 9. Zalecane jest wydrukowanie dokumentu wysyłkowego.
 10. Klient potwierdza odbiór reklamowanego produktu przez lokalnego kuriera DHL w jego biurze. Telefon do lokalnego biura DHL podany jest na dokumencie (042 6 345 345)
 11. Wraz z reklamowanym produktem należy wysłać kartę gwarancyjną, z datą zakupu oraz stemplem sklepu, w którym produkt był kupiony.
 12. Za naprawę produktu podlegającego gwarancji wszelkie koszty ponosi firma Suunto.
 13. W przypadku produktu niepodlegającego naprawie gwarancyjnej, konsument informowany jest o szacunkowych kosztach naprawy na podany adres e-mail.
 14. Akceptując koszty naprawy, klientowi proponowana jest opcja zapłaty karta kredytową: „*Click and Buy*”.
 15. Nie akceptując kosztów naprawy, klienta zobowiązany jest do zapłaty 30 Euro za koszt ekspertyzy oraz transport. W przypadku odmowy zapłaty w/w sumy produkt nie zostanie zwrócony do konsumenta

SUUNTO
Komputery na rękę

GWARANCJA DWULETANIA

Niniejszym udziela się pierwotnemu nabywcy dwuletniej gwarancji, iż niniejszy produkt jest wolny od wad materiałowych i/lub wykonawczych (gwarancja nie obejmuje żywotności baterii). Należy zachować kopię pokwitowania pierwotnego zakupu oraz podstemplować niniejszą kartę gwarancyjną w punkcie sprzedaży. Gwarancja obowiązuje od daty zakupu.

Wszystkie gwarancje są ograniczone i podlegają restrykcjom wskazanym w instrukcji obsługi. Niniejsza gwarancja nie obejmuje uszkodzeń produktu wynikających z nieprawidłowego użytkowania, niewłaściwej konserwacji, zaniedbania, zmian, nieprawidłowej wymiany baterii lub nieautoryzowanych napraw.

Model komputera na rękę

Numer seryjny

Data zakupu: _____

Punkt sprzedaży/Nazwa sklepu: _____

Miasto: _____ Kraj: _____

Pieczętka sklepu i data zakupu:

Imię i nazwisko:

Adres:

Miasto: _____ Kraj: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Podpis:

www.suunto.com

© Suunto Oy 5/2006, 6/2007