

SUUNTO M1/M2

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

1 Witamy	4
2 Ikony i obszary wyświetlacza	6
3 Korzystanie z przycisków	7
4 Pierwsze kroki	8
4.1 Ocena własnej kondycji	10
5 Korzystanie z blokady przycisków	12
6 Zakładanie pasa do mierzenia tętna	13
7 Rozpoczęcie ćwiczenia	15
7.1 Rozwiązywanie problemów	16
8 Podczas ćwiczenia	17
8.1 Strefy tętna	18
9 Przykładowy tygodniowy program ćwiczeń: od poziomu poor (słaba) do excellent (doskonała)	19
10 Po ćwiczeniu	21
11 Przeglądanie historii	23
11.1 Historia i trend	23
11.2 Poprzednie ćwiczenie	24
12 Zmiana ustawień	25
Przykład: regulacja ustawień alarmowych	26
12.1 Tryb uśpienia i ustawienia początkowe	27
12.2 Zmiana języka	28
13 Czyszczenie i konserwacja	29
13.1 Wymiana baterii	29
13.2 Wymiana baterii pasa do mierzenia tętna	31
14 Informacje o produkcie	33

14.1 Dane techniczne	33
14.2 Znaki towarowe	34
14.3 Znak CE	34
14.4 Norma ICES	34
14.5 Prawa autorskie	35
14.6 Uwaga dotycząca patentów	35
14.7 Utylizacja urządzenia	36
15 Gwarancja	37
Okres gwarancji	37
Wyłączenia i ograniczenia	38
Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto	39
Ograniczenie odpowiedzialności	39

1 WITAMY

Dziękujemy za wybór monitora tętna Suunto M1/M2!


Monitor tętna Suunto M1/M2 posiada podstawowe narzędzia, dzięki którym osiągniesz swoje cele kondycyjne. Suunto M1/M2 sprawia, że monitorowanie tętna jest proste i wygodne – pokazuje w czasie rzeczywistym tętno i liczbę spalonych kalorii oraz kontroluje Twój organizm podczas ćwiczeń, zapewniając optymalne tętno.

Najważniejsze właściwości Suunto M1/M2 maksymalnie zwiększają skuteczność ćwiczeń:

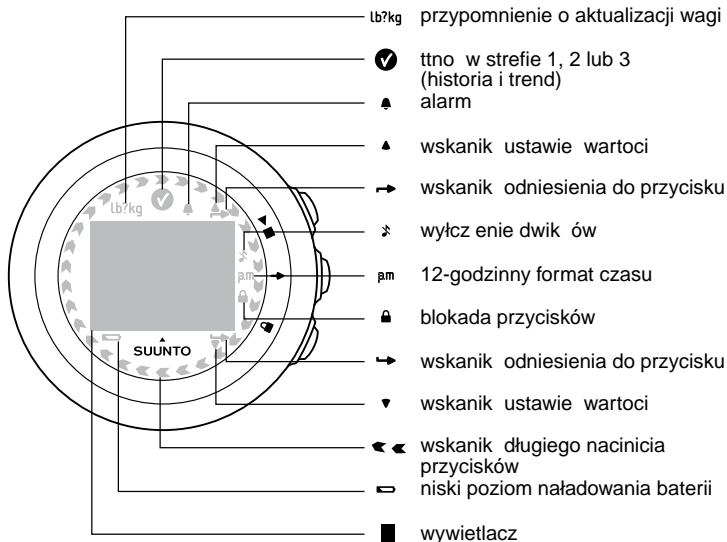
- łatwy w użytkowaniu, trzy przyciski, duży wyświetlacz i dziewięć języków do wyboru
- instrukcje do ćwiczeń w czasie rzeczywistym z prezentacją tętna i spalonych kalorii
- automatyczne przełączanie między trzema strefami tętna
- podsumowania ćwiczeń
- wygodny pas do pomiaru tętna, zgodny z większością urządzeń treningowych do badania akcji serca

Dzięki tej instrukcji osiągniesz maksymalne korzyści z ćwiczeń z urządzeniem Suunto M1/M2. Przeczytaj ją uważnie, aby jeszcze lepiej wykorzystać możliwości urządzenia Suunto M1/M2.

Ćwiczenia nie kończą się wraz z zakończeniem treningu. Popracuj nad kondycją w Internecie i skorzystaj jeszcze więcej z ćwiczeń – Move w witrynie Movescount.com. Zapisz się już dziś na stronie Movescount.com i odwiedzaj ją codziennie. Zdobądź motywację i zacznij się dobrze bawić. O to przecież chodzi w ćwiczeniach, czyż nie?

 **UWAGA:** Pamiętaj, aby zarejestrować swoje urządzenie w witrynie www.suunto.com/register, co zapewni Ci dostęp do pełnej pomocy technicznej firmy Suunto.

2 IKONY I OBSZARY WYŚWIETLACZA



3 KORZYSTANIE Z PRZYCISKÓW



Przyciśnięcie poniższych przycisków daje dostęp do następujących funkcji:

▶■ (WŁĄCZ/ZATRZYMAJ):

- wybierz **exercise (ćwiczenie), history & trend (historia i trend), prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)**
- zacznij/zakończ ćwiczenie
- zwiększ/poziom wyżej

→ (DALEJ):


- przełącz widoki
- wprowadź ustawienia/wyjdź z ustawień, wciskając przycisk
- zatwierdź/przejdź do następnego kroku

🔒 (BLOKADA):











- zablokuj przycisk ▶■, wciskając
- zmniejsz/poziom niżej

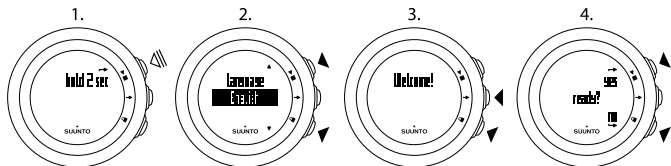
4 PIERWSZE KROKI

Aby uzyskać wiarygodne wyniki i zapewnić łatwą obsługę urządzenia Suunto M1/M2, najpierw należy dostosować urządzenie do swoich potrzeb. W ustawieniach osobistych można skonfigurować urządzenie Suunto M1/M2 zgodnie z własnymi cechami fizycznymi i aktywnością sportową. Te ustawienia będą później wykorzystywane do wielu różnych obliczeń, więc należy je określić jak najdokładniej.

 **UWAGA:** *Starannie wprowadź ustawienia początkowe — nie spiesz się! Niektóre ustawienia można zmienić dopiero na późniejszym etapie, resetując urządzenie.*


Aby skonfigurować ustawienia początkowe:

1. Naciśnij dowolny przycisk, aby uruchomić urządzenie. Poczekaj, aż urządzenie wyjdzie ze stanu uśpienia i oznajmi **hold 2 sec (przytrzymaj przycisk 2 s)**. Przytrzymaj przycisk  , aby wprowadzić pierwsze ustawienie.
2. Naciśnij przycisk   lub , aby zmienić wartości.
3. Naciśnij przycisk , aby zatwierdzić wartość i przejść do następnego ustawienia. Naciśnij przycisk , aby powrócić do poprzedniego ustawienia.
4. Po zakończeniu wybierz opcję **yes (tak)** ( ) , aby zatwierdzić wszystkie ustawienia. Aby nadal modyfikować ustawienia, wybierz opcję **no (nie)** () , która spowoduje powrót do pierwszego ustawienia.



Konfigurowane mogą być poniższe ustawienia początkowe:

- **language:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (jednostki):** metryczne / angielskie
- **time (czas):** 12 / 24 h, godziny i minuty
- **date (data)**
- **personal settings (ustawienia osobiste):** rok urodzenia, płeć, waga

 **UWAGA:** Maksymalne tętno to bezwzględna maksymalna liczba uderzeń serca na minutę w czasie największej intensywności. Po wprowadzeniu roku urodzenia w urządzeniu automatycznie ustawiana jest wartość tętna maksymalnego przy użyciu wzoru $207 - (0,7 \times \text{WIEK})$, opublikowanego przez Amerykański Instytut Medycyny Sportowej (American College of Sports Medicine). Jeśli użytkownik zna swoje rzeczywiste tętno maksymalne, powinien je wprowadzić zamiast wartości obliczonej automatycznie.

Więcej informacji na temat późniejszej zmiany ustawień — patrz **Rozdział 12** *Zmiana ustawień na stronie 25.*



PORADA: Zobacz datę i liczbę sekund, naciskając przycisk → w widoku czasu. Wyświetlacz powraca do ekranu wskazywania czasu, aby oszczędzać zużycie baterii, jeśli po 2 minutach nie naciśniesz ponownie przycisku →.

4.1 Ocena własnej kondycji





Aby podczas ćwiczenia otrzymywać instrukcje, należy ocenić swoją kondycję i podać jej poziom w ustawieniach początkowych.



Wybierz jedną następujących opcji:




- **very poor (bardzo słaba):** wolisz jeździć windą lub samochodem zamiast chodzić pieszo albo czasem spacerujesz i od czasu do czasu ćwiczysz aż do przyspieszenia oddechu lub do spocenia.
- **poor (słaba):** ćwiczysz regularnie od 10 do 60 minut tygodniowo — rekreacyjnie lub podczas pracy wymagającej umiarkowanej aktywności fizycznej, na przykład grasz w golfa, jeździsz konno, gimnastykujesz się, grasz w tenisa stołowego, w kręgle, podnosisz ciężary lub pracujesz na działce.
- **fair (średnia):** przebiegasz dystans do jednej mili (1,6 km) tygodniowo lub przeznaczasz do 30 minut tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.
- **good (dobra):** przebiegasz dystans od 1 do 5 mil (od 1,6 do 8 km) tygodniowo lub przeznaczasz od 30 do 60 minut tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.

- **very good (bardzo dobra):** przebiegasz dystans od 5 do 10 mil (od 8 do 16 km) tygodniowo lub przeznaczasz od 1 do 3 godzin tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.
- **excellent (doskonała):** przebiegasz dystans ponad 10 mil (16 km) tygodniowo lub przeznaczasz ponad 3 godziny tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.

5 KORZYSTANIE Z BLOKADY PRZYCISKÓW

Przytrzymaj przycisk , aby zablokować lub odblokować przycisk . Gdy przycisk  jest zablokowany, wyświetlacz pokazuje symbol .

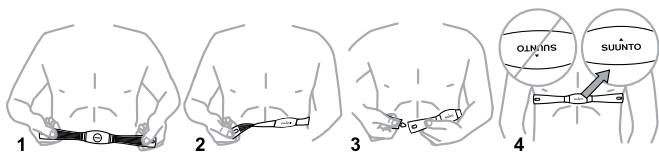
 **PORADA:** Zablokowanie przycisku  uniemożliwia przypadkowe uruchomienie lub zatrzymanie stopera.

 **UWAGA:** Gdy przycisk  jest zablokowany podczas ćwiczenia, nadal można zmieniać widoki, naciskając przycisk .

6 ZAKŁADANIE PASA DO MIERZENIA TĘTNA

Wyreguluj długość pasa, tak aby przylegał do ciała ściśle, ale wygodnie. Zwilż miejsca kontaktu wodą lub żelam i załóż pas. Pas powinien być założony centralnie na klatce piersiowej, a czerwona strzałka musi być skierowana w górę.

Pas do mierzenia tętna M1





Pas do mierzenia tętna M2



⚠ OSTRZEŻENIE: Osoby z rozrusznikami serca, defibrylatorami lub innymi wszczepionymi urządzeniami elektronicznymi używają pasa do mierzenia tętna na własną odpowiedzialność. Przed pierwszym użyciem pasa zalecamy testowe ćwiczenie pod nadzorem lekarza. Pomoże to zapewnić bezpieczne i niezawodne działanie rozrusznika podczas korzystania z pasa. Ćwiczenia wiążą się z pewnym

ryzykiem, zwłaszcza dla osób mało aktywnych fizycznie. Zdecydowanie zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem programu regularnych ćwiczeń.

 **UWAGA:** Pasy z symbolem IND są zgodne z większością urządzeń do ćwiczeń obsługujących indukcyjny pomiar tętna. Urządzenie Suunto M1/M2 jest zgodne z pasem Suunto Comfort Belt Dual (symbole ANT i IND .

7 ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA

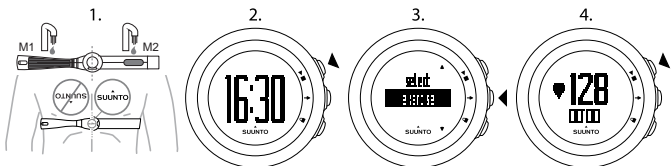
Aby rozpocząć ćwiczenie:


1. Zwilż miejsca kontaktu wodą lub żelem i załóż pas do mierzenia tętna.
2. W widoku czasu naciśnij przycisk ►■, aby wybrać **exercise (ćwiczenie)**.
3. Potwierdź **exercise (ćwiczenie)** za pomocą przycisku ➔.
4. Naciśnij przycisk ►■, aby rozpocząć zapis ćwiczenia.


Jeśli pas do mierzenia tętna został założony poprawnie, wyświetlane są wartości tętna.

UWAGA: Jeśli sygnał pasa nie zostanie odnaleziony przy próbie połączenia, wyświetlany jest tylko czas trwania. Aby podczas ćwiczenia korzystać z informacji o tętnie, trzeba znać wartość tętna.

PORADA: Podczas trwania zapisu naciśnij przycisk ➔, aby wyświetlić tętno i czas.



 **PORADA:** Bez pasa do mierzenia tętna można używać urządzenia Suunto M1/M2 jako stopera. Podczas ćwiczenia naciśnij przycisk →, aby wyświetlić czas trwania bez tętna.

 **PORADA:** Przed wykonywaniem ćwiczeń należy się rozgrzać, a po nich — rozluźnić się. Ćwiczenia rozgrzewające i rozluźniające należy wykonywać z niską intensywnością (strefa 1 lub niższa).

Więcej informacji na temat stref tętna można znaleźć w *Section 8.1 Strefy tętna na stronie 18*.

7.1 Rozwiązywanie problemów

Urządzenie Suunto M1/M2 korzysta z kodowanej transmisji w celu uniknięcia zakłóceń odczytu. Jednak ćwiczenia w pobliżu napowietrznych linii energetycznych, urządzeń magnetycznych lub elektronicznych mogą powodować zakłócenia sygnału pomiaru tętna.

W razie utraty sygnału pomiaru tętna należy wykonać następujące czynności:

- Sprawdź poprawność założenia pasa do pomiaru tętna.
- Sprawdź, czy obszary pasa zawierające elektrody są nawilżone.
- Oddal się od potencjalnych źródeł zakłóceń.
- Jeśli problem nadal występuje, wymień baterię pasa do mierzenia tętna lub baterię urządzenia.


8 PODCZAS ĆWICZENIA

Urządzenie Suunto M1/M2 podaje dodatkowe informacje instruujące użytkownika podczas ćwiczenia. Te informacje mogą być pomocne i zwiększają satysfakcję użytkownika.

Kilka pomysłów, które można wykorzystać podczas ćwiczenia:

- Naciśnij przycisk \rightarrow , aby wyświetlić w czasie rzeczywistym czas trwania, tętno oraz dodatkowo tętno średnie, zużycie kalorii, strefę tętna i czas. Dostosuj intensywność ćwiczenia tak, aby osiągnąć pożądaną strefę tętna.
- Przytrzymaj przycisk \mathbb{A} , aby zablokować przycisk \blacktriangleright \blacksquare , uniemożliwiając w ten sposób przypadkowe zatrzymanie stopera.
- Naciśnij przycisk \blacktriangleright \blacksquare , aby zakończyć ćwiczenie.




 **PORADA:** Włącz i wyłącz dźwięki (🔊) podczas ćwiczenia. W tym celu należy trzymać wciśnięty przycisk \rightarrow . Nie można włączyć dźwięków, jeśli została wybrana opcja **all off (wszystkie wyłączone)** w ustawieniach ogólnych – patrz Rozdział 12 Zmiana ustawień na stronie 25.


8.1 Strefy tętna


Informacje na temat maksymalnego tętna – patrz *Rozdział 4 Pierwsze kroki na stronie 8*.

Strefy tętna są częściami procentowymi wartości tętna maksymalnego użytkownika. Intensywność ćwiczenia zależy od czasu poświęconego na ćwiczenie w każdej z trzech stref. Trening stref jest uznaną metodą ćwiczeń, a jego wstępnie ustalone wartości domyślne są następujące:

- Strefa 1 (60–70%): strefa kondycji; poprawia podstawową kondycję i jest odpowiednia do ustalania wagi ciała.
- Strefa 2 (70–80%): strefa tlenowa; poprawia wydolność tlenową i jest odpowiednia do treningu wytrzymałościowego.
- Strefa 3 (80–90%): strefa progowa, poprawia wydolność tlenową i beztlenową i jest odpowiednia do podwyższania wydolności szczytowej.

 **PORADA:** Aby uzyskać dobrą kondycję, należy ćwiczyć w strefach w 2 i 3. Nie należy zbyt często ćwiczyć w strefie 3, aby uniknąć przetrenowania lub kontuzji.

 **PORADA:** Jeśli naciśniesz przycisk ➔, aby zobaczyć, w której strefie tętna jesteś podczas ćwiczenia, usłyszysz także sygnał dźwiękowy przy zmianie strefy tętna.

 **UWAGA:** Wartości domyślne stref tętna są zgodne z zasadami ćwiczeń określonymi przez Amerykański Instytut Medycyny Sportowej (American College of Sports Medicine).

9 PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY PROGRAM ĆWICZEŃ: OD POZIOMU POOR (SŁABA) DO EXCELLENT (DOSKONAŁA)

W poniższej tabeli przedstawiono zalecenia dotyczące dobrego programu ćwiczeń oraz informacje pomagające w pełni zoptymalizować ćwiczenia w danej strefie w celu poprawy poziomu kondycji.

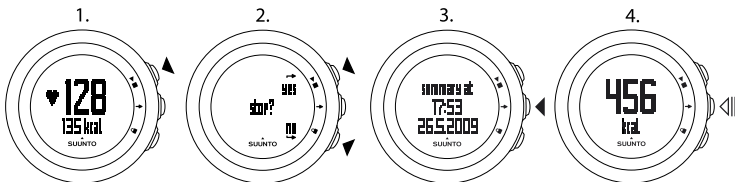
Poziom	<Strefa 1	Strefa 1	Strefa 2	Strefa 3	>Strefa 3	Tygodnie
very poor (bardzo słaba)	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
below average (poniżej średniej)		2x30 min	2x20 min			x2
fair (średnia)		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
good (dobra)			3x40 min	2x30 min		x6

Poziom	<Strefa 1	Strefa 1	Strefa 2	Strefa 3	>Strefa 3	Tygodnie
very good (bardzo dobra)			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
excellent (doskonała)		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

10 PO ĆWICZENIU

Po zakończeniu ćwiczenia można wyświetlić jego podsumowanie.


1. Naciśnij przycisk ►■, aby zakończyć ćwiczenie.
2. Wybierz **yes (tak)** (►■), aby zatwierdzić zakończenie ćwiczenia i wyświetlić podsumowanie, lub wybierz opcję **no (nie)** (⏏), aby kontynuować ćwiczenie.
3. Naciśnij przycisk ➡, aby przeglądać poszczególne widoki podsumowania.
4. Przytrzymaj przycisk ➡, aby powrócić do widoku czasu.





W podsumowaniu są wyświetlane następujące informacje:

- godzina i data rozpoczęcia ćwiczenia
- czas trwania ćwiczenia
- procentowa część czasu spędzonego w danej strefie, poniżej i powyżej strefy
- liczba spalonych kalorii
- tętno średnie
- tętno szczytowe

UWAGA: W przypadku ćwiczenia bez pomiaru tętna podsumowanie pokazuje tylko czas rozpoczęcia, datę oraz czas trwania ćwiczenia.

 **PORADA:** Podsumowanie można pominąć, przytrzymując przycisk → w pierwszym widoku podsumowania. Aby wyświetlić podsumowanie poprzedniego ćwiczenia, naciśnij przycisk ►■ w widoku czasu i wybierz opcję **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)**.

 **PORADA:** Podczas ćwiczeń z pasami do pomiaru tętna można zatrzymać stoper, wciskając przycisk ►■. Urządzenie automatycznie zapisze dziennik ćwiczeń, jeśli nie chcesz kontynuować ćwiczenia. W tym celu należy przed upływem godziny wcisnąć przycisk ►■. Aby kontynuować zapis, wybierz opcję **no (nie)** (🔒).

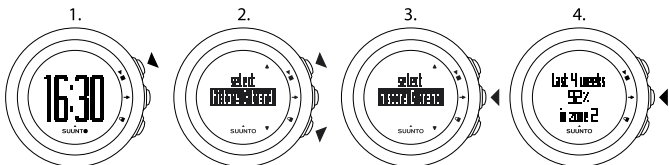
 **PORADA:** Aby uniknąć nieprzyjemnego zapachu, należy regularnie myć pas do pomiaru tętna.


11 PRZEGLĄDANIE HISTORII

Można przeglądać zbiorcze informacje o zapisanych sesjach ćwiczeń oraz informacje o poprzednim ćwiczeniu.

Aby przejrzeć **history & trend (historia i trend)** lub **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)**:

1. W widoku czasu naciśnij przycisk ►■.
2. Wybierz **history & trend (historia i trend)** lub **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)** za pomocą przycisku ►■ lub ⏏.
3. Zatwierdź wybór przyciskiem ➡.
4. Naciśnij przycisk ➡, aby zmienić widok. Po wyświetleniu wszystkich widoków urządzenie powraca do widoku czasu.



 **PORADA:** Przytrzymaj przycisk ➡, aby powrócić do widoku czasu.

11.1 Historia i trend

History & trend (Historia i trend) W polu podane są zbiorcze informacje dotyczące zapisanych sesji ćwiczeń.

Wyświetlane mogą być poniższe dane:

- liczba i czas trwania wszystkich zapisanych ćwiczeń
- liczba i czas trwania zapisanych ćwiczeń w ciągu ostatnich 4 tygodni
- liczba kalorii spalonych przez ostatnie 4 tygodnie
- procentowa część czasu spędzonego w każdej strefie tętna w ciągu ostatnich 4 tygodni (gdy tętno jest w strefie 1, 2 lub 3, wyświetlany jest symbol 🎯)

11.2 Poprzednie ćwiczenie

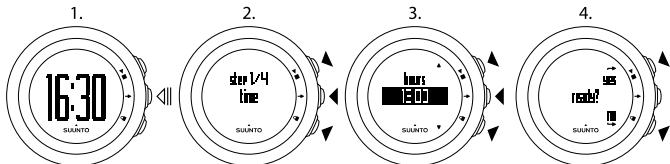
W opcji **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)** można zobaczyć informacje o poprzednim ćwiczeniu. Więcej informacji na temat widoków — patrz *Rozdział 10 Po ćwiczeniu na stronie 21*.

12 ZMIANA USTAWIENÍ

W widoku czasu można zmienić ustawienia. Podczas ćwiczenia możliwe jest tylko włączenie i wyłączenie dźwięków przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku ➔.

Aby zmienić ustawienia:

1. W widoku czasu przytrzymaj przycisk ➔, aby wprowadzić ustawienia.
2. Naciśnij przycisk ➔, aby wprowadzić pierwsze ustawienie. Kroki ustawień można zmieniać przy użyciu przycisków ▶■ i 🔒.
3. Naciśnij przycisk ▶■ lub 🔒, aby zmienić wartości. Naciśnij przycisk ➔, aby zatwierdzić wybór i przejść do następnego ustawienia.
4. Po zakończeniu wybierz opcję **yes (tak)** (▶■), aby zatwierdzić wszystkie ustawienia. Aby nadal modyfikować ustawienia, wybierz opcję **no (nie)** (🔒), która spowoduje powrót do pierwszego ustawienia.



Można zmieniać poniższe ustawienia:

- **time (czas):** godziny i minuty
- **alarm:** włączony/wyłączony, godziny i minuty
- **date (data):** rok, miesiąc, dzień tygodnia
- **personal settings (ustawienia osobiste):** waga, tętno maksymalne
- **sounds (dźwięki):**

- **all on (wszystkie włączone)**: wszystkie dźwięki są włączone
- **buttons off (przyciski wyłączone)**: będą emitowane wszystkie dźwięki poza dźwiękami naciśnięcia przycisków
- **all off (wszystkie wyłączone)**: wszystkie dźwięki są wyłączone (gdy dźwięki są wyłączone, na wyświetlaczu podczas ćwiczeń widoczny jest symbol 🚫).



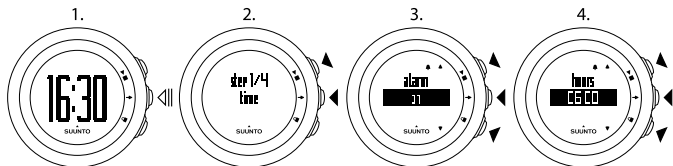
PORADA: Włącza i wyłącza dźwięki (🚫) podczas ćwiczenia. W tym celu należy trzymać wciśnięty przycisk ➡. Nie można włączyć dźwięków, jeśli została wybrana opcja **all off (wszystkie wyłączone)**.

Przykład: regulacja ustawień alarmowych

Gdy alarm jest włączony, na wyświetlaczu pojawia się ikona 🚨.

Aby włączyć/wyłączyć alarm:

1. W widoku czasu przytrzymaj przycisk ➡, aby wprowadzić ustawienia.
2. Przejdź do opcji **alarm** za pomocą przycisku ▶■ i zatwierdź ją za pomocą przycisku ➡.
3. Ustaw alarm **on (włączony)** lub **off (wyłączony)** za pomocą przycisków ▶■ i 🚫. Zatwierdź wybór przyciskiem ➡.
4. Ustaw czas alarmu za pomocą przycisków ▶■ i 🕒. Zatwierdź wybór przyciskiem ➡.




Po uruchomieniu alarmu naciśnij polecenie **stop** (⏹), aby go wyłączyć. Po wyłączeniu alarmu zostanie on uruchomiony o tej samej godzinie następnego dnia. Alarm można usunąć w ustawieniach.

12.1 Tryb uśpienia i ustawienia początkowe

Aby zmienić ustawienia początkowe, należy przełączyć urządzenie w tryb uśpienia.


Aby włączyć tryb uśpienia:

1. Po wykonaniu ostatniego kroku ustawień ogólnych urządzenie prosi o potwierdzenie dokonanych zmian ustawień oraz przytrzymanie wciśniętego przycisku → do czasu przejścia urządzenia w stan uśpienia.
2. Naciśnij dowolny przycisk, aby ponownie uruchomić urządzenie.
3. Ustawianie ustawień początkowych - patrz *Rozdział 4 Pierwsze kroki na stronie 8*.

 **UWAGA:** Po wymianie baterii zmienia się tylko data i godzina. Pamiętane są poprzednie ustawienia początkowe i zapisane ćwiczenia.

12.2 Zmiana języka


Aby zmienić język urządzenia (na przykład w przypadku wybrania nieodpowiedniego języka podczas konfigurowania urządzenia), należy je przestawić w tryb uśpienia. Więcej informacji na temat przestawiania urządzenia w tryb uśpienia - patrz *Section 12.1 Tryb uśpienia i ustawienia początkowe na stronie 27*.

 **UWAGA:** *Pamiętane są poprzednie ustawienia początkowe i zapisane ćwiczenia.*


13 CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie - nie należy nim uderzać o inne przedmioty ani go upuszczać.

W normalnych warunkach użytkowania urządzenie nie wymaga konserwacji. Po zakończeniu korzystania z urządzenia opłucz je czystą wodą z dodatkiem łagodnego mydła, a następnie dokładnie wytrzyj obudowę mokrą szmatką lub zamszem.

 **UWAGA:** Nie dopuszczaj do kontaktu urządzenia z detergentami, rozpuszczalnikami ani środkami przeciwko owadom, gdyż mogą one uszkodzić urządzenie.

Urządzenia nie należy naprawiać samodzielnie. W razie konieczności wykonania jakichkolwiek napraw skontaktuj się z autoryzowanym serwisem, dystrybutorem lub sprzedawcą firmy Suunto. Należy używać wyłącznie oryginalnych akcesoriów firmy Suunto - szkody powstałe wskutek użycia nieoryginalnych części nie są objęte gwarancją.

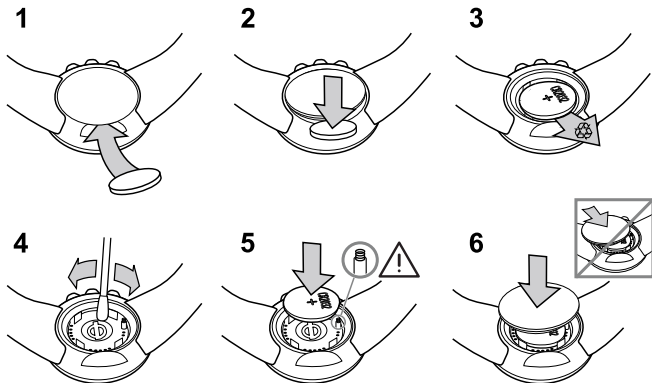
 **UWAGA:** Nie wolno naciskać przycisków podczas pływania ani wtedy, gdy są w kontakcie z wodą. Naciskanie przycisków, gdy urządzenie jest zanurzone, może spowodować jego uszkodzenie.


13.1 Wymiana baterii


Jeśli na tarczy pojawi się ikona , zaleca się wymianę baterii.


Baterię należy wymieniać ostrożnie, tak aby zachować wodoszczelność urządzenia Suunto M1/M2. Niestaranna wymiana baterii powoduje utratę gwarancji.

Baterię należy wymienić w sposób pokazany na rysunku:



 **UWAGA:** Należy starannie umieścić uszczelkę we właściwym miejscu, tak by komputer naręczny zachował wodoodporność. Niestaranna wymiana baterii powoduje utratę gwarancji.

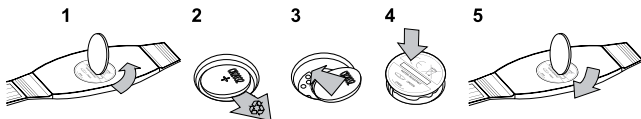
 **UWAGA:** Należy ostrożnie obchodzić się ze sprężyną w komorze baterii (patrz rysunek). W przypadku uszkodzenia baterii należy w celu naprawy przesłać urządzenie do autoryzowanego przedstawiciela firmy Suunto.

 **UWAGA:** Po wymianie baterii zmienia się tylko data i godzina. Poprzednie ustawienia początkowe i zapisane ćwiczenia są nadal przechowywane w pamięci.

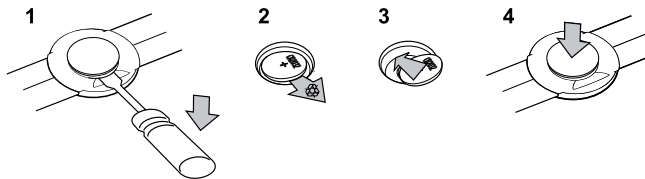
13.2 Wymiana baterii pasa do mierzenia tętna


Baterię należy wymienić w sposób pokazany na rysunku:

Pas do mierzenia tętna M1



Pas do mierzenia tętna M2



 **UWAGA:** Firma Suunto zaleca wymianę razem z baterią jej uszczelki oraz pokrywy, tak aby zagwarantować czystość i wodoodporność pasa. Zamienne pokrywy są dostępne razem z bateriami u autoryzowanych przedstawicieli firmy Suunto oraz w jej sklepie internetowym.

14 INFORMACJE O PRODUKCIE

14.1 Dane techniczne

Ogólne

- Temperatura robocza: od -10°C do +50°C / od +14°F do +122°F
- Temperatura przechowywania: od -30°C do +60°C / od -22°F do +140°F
- Masa (urządzenia): maks. 36 g / 1,27 uncji
- Masa (pasa do mierzenia tętna Suunto Basic): maks. 55 g / 1,95 uncji
- Masa (pasa Suunto Dual Comfort): maks. 42 g / 1,48 uncji
- Wodoszczelność (urządzenia): 30 m / 100 stóp (ISO 2281)
- Wodoszczelność (pasa do mierzenia tętna): 20 m / 66 stóp (ISO 2281)
- Częstotliwość transmisji (pas): 5,3 kHz indukcyjny, sprzęt treningowy oraz 2,465 GHz kompatybilny z Suunto-ANT
- Zasięg transmisji: ~ 2 m / 6 stóp
- Bateria wymieniana przez użytkownika (urządzenie / pas do mierzenia tętna): 3V CR2032
- Żywotność baterii (urządzenie / pas do mierzenia tętna): około 1 rokunormalnego użytkowania (2,5 godz. ćwiczeń z pasem do mierzenia tętna tygodniowo)

Zapis dziennika / stoper

- Maksymalny czas zapisu dziennika: 9 godzin 59 minut 59 sekund
- Dokładność: Pierwsze 9,9 s jest wyświetlane z dokładnością 0,1 s. Po 10 s czas trwania jest wyświetlany z dokładnością 1 s.

Wartości sumaryczne

- Poprzednie podsumowanie ćwiczeń: 1
- Całkowity czas ćwiczeń: 0–9999 h (po 9999 h powrót do 0 h)
- Czas trwania i zużycie kcal przez ostatnie 4 tygodnie: 0–99999 kcal i 00:01–99:59 h

Tętno

- Wyświetlane: od 30 do 240

Ustawienia osobiste

- Rok urodzenia: 1910–2009
- Waga: 30–200 kg lub 66–400 funtów

14.2 Znaki towarowe

Suunto M1/M2, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zarejestrowanymi lub niezarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

14.3 Znak CE

Znak CE potwierdza zgodność z dyrektywami EMC Unii Europejskiej 89/336/EWG i 99/5/EWG.

14.4 Norma ICES

To urządzenie cyfrowe klasy B jest zgodne z kanadyjską normą ICES-003.

14.5 Prawa autorskie

Copyright © Suunto Oy 2009. Wszelkie prawa zastrzeżone. Suunto, nazwy produktów Suunto, ich logo oraz inne znaki towarowe i nazwy Suunto są zarejestrowanymi lub niezarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Niniejszy dokument i jego treść stanowią własność firmy Suunto Oy. Przeznaczony jest on wyłącznie do użytku przez klientów w celu zapoznania się z funkcjami produktów Suunto. Jego zawartość nie może być wykorzystywana ani rozpowszechniana w żadnym innym celu ani w inny sposób komunikowana, ujawniana ani reprodukowana bez wcześniejszej pisemnej zgody udzielonej przez firmę Suunto Oy. Chociaż dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej dokumentacji były wyczerpujące i odpowiednie, nie udziela się żadnej gwarancji adekwatności wyrażonej wprost ani implikowanej. Treść dokumentu może ulec zmianie w dowolnym momencie bez powiadomienia. Najnowszą wersję niniejszego dokumentu można pobrać ze strony www.suunto.com.

14.6 Uwaga dotycząca patentów

Ten produkt jest chroniony procedurą zgłoszeń patentowych oraz odpowiadającymi jej przepisami krajowymi. US 11/432 380 US 7129835, US 7 526 840, US 11/808 391, USD 603 521, USD 29/313 029. Zgłoszono dodatkowe wnioski patentowe.

14.7 Utylizacja urządzenia

Prosimy o dokonanie utylizacji urządzenia w odpowiedni sposób, tak jak w przypadku innych zużytych urządzeń elektronicznych. Nie należy usuwać go wraz z odpadkami z gospodarstwa domowego. Zużyte urządzenie można zwrócić najbliższemu przedstawicielowi firmy Suunto.



15 GWARANCJA

OGRANICZONA GWARANCJA FIRMY SUUNTO DOTYCZĄCA URZĄDZENIA Suunto M1/M2

Niniejsza ograniczona gwarancja obowiązuje od 1 stycznia 2008 r.

Firma Suunto gwarantuje, że w okresie gwarancji Suunto lub autoryzowane centrum serwisowe Suunto (dalej „centrum serwisowe”) według własnego uznania bezpłatnie usunie wady materiałowe lub wady wykonania poprzez:

a) naprawę produktu lub jego części, b) wymianę produktu lub jego części albo c) zwrot kosztów nabycia produktu, z zastrzeżeniem warunków określonych w niniejszej ograniczonej gwarancji.

Niniejsza ograniczona gwarancja jest ważna i wykonalna wyłącznie w kraju nabycia produktu, pod warunkiem że firma Suunto przeznaczyła produkt do sprzedaży w tym kraju.

Okres gwarancji

Okres gwarancji rozpoczyna się w dniu zakupu produktu przez użytkownika w punkcie sprzedaży detalicznej. Okres gwarancji produktu wynosi dwa (2) lata.

Okres gwarancji dotyczący części wymiennych i wyposażenia dodatkowego dla wszystkich produktów, m.in. czujników POD, transponderów tętna, baterii, ładowarek, stacji dokujących, pasków, kabli i przewodów (dołączonych do produktu lub sprzedawanych osobno), wynosi jeden (1) rok.

Wyłączenia i ograniczenia

Niniejsza ograniczona gwarancja nie obejmuje:

1. a) normalnego zużycia produktu, b) wad powstałych wskutek niewłaściwego obchodzenia się z produktem (nacięcia przez ostre przedmioty, zginania, ściskania lub upuszczenia itp.), c) wad powstałych wskutek niewłaściwego wykorzystania produktu bądź użycia go w sposób niezgodny z instrukcjami;
2. podłączników użytkownika ani oprogramowania strony trzeciej;
3. wad ani domniemanych wad wynikających z użycia produktu lub połączenia go z dowolnym produktem, dodatkowym wyposażeniem, oprogramowaniem i/lub usługą, których ani producentem, ani dostawcą nie jest firma Suunto, bądź korzystania z niego w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem;
4. wymiennych baterii.

Niniejsza ograniczona gwarancja nie jest wykonalna w przypadku, gdy:

1. produkt został otwarty, zmodyfikowany lub naprawiony przez inny podmiot niż Suunto lub Centrum serwisowe;
2. do naprawy produktu użyto nieoryginalnych części zamiennych;
3. numer seryjny produktu został w jakikolwiek sposób wymazany, zakryty, zmieniony, usunięty lub jest nieczytelny — decyzję w tej kwestii podejmuje firma Suunto;
4. produkt został wystawiony na działanie produktów chemicznych, w tym (między innymi) środków odstrasżających komary.

Suunto nie gwarantuje, że produkt będzie działał nieprzerwanie i bezbłędnie ani że będzie współpracować ze sprzętem komputerowym lub oprogramowaniem stron trzecich.

Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto

Prosimy pamiętać o zarejestrowaniu produktu na stronie www.suunto.com/register. Należy także zachować rachunek zakupu i/lub kartę rejestracyjną.

W przypadku wszystkich pozostałych produktów objętych niniejszą ograniczoną gwarancją należy skontaktować się z lokalnym autoryzowanym punktem sprzedaży Suunto (informacje kontaktowe można znaleźć w witrynie internetowej Suunto pod adresem www.suunto.com) lub zadzwonić do centrum pomocy Suunto pod numer +358 2 284 1160 (mogą obowiązywać opłaty krajowe lub dodatkowe), aby uzyskać dokładniejsze instrukcje dotyczące przekazania produktu do serwisu gwarancyjnego. Prosimy zwrócić produkt opłaconą z góry przesyłką do lokalnego autoryzowanego punktu sprzedaży Suunto.

Ograniczenie odpowiedzialności

W maksymalnym zakresie dopuszczalnym przez obowiązujące przepisy prawa niniejsza ograniczona gwarancja jest jedynym przysługującym użytkownikowi środkiem prawnym oraz zastępuje wszelkie inne gwarancje wyraźne lub dorozumiane. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za szkody szczególne, wypadkowe, moralne ani wynikowe, w tym między innymi za stratę przewidywanych korzyści lub zysków, utratę oszczędności lub przychodów, utratę danych, szkody moralne, utratę możliwości użytkowania produktu lub wszelkich powiązanych urządzeń, koszty kapitału, koszty wszelkiego zastępczego sprzętu lub urządzeń, przestoje, roszczenia dowolnych stron trzecich, w tym klientów, a także szkody majątkowe, wynikające z nabycia lub korzystania z produktu bądź powstałe wskutek naruszenia warunków gwarancji, naruszenia umowy, zaniedbania, odpowiedzialności deliktowej lub dowolnych

innych przepisów prawa lub im równoważnych, nawet jeśli firma Suunto była świadoma możliwości wystąpienia takich szkód. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za żadne opóźnienia w świadczeniu usług w ramach ograniczonej gwarancji ani za utratę możliwości użytkowania produktu podczas jego naprawy.



SUUNTO HELP DESK

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 6/2010
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.