

SUUNTO M1/M2

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1 БЕЗОПАСНОСТЬ	4
Типы мер предосторожности	4
Меры предосторожности:	4
2 Добро пожаловать!	6
3 Значки и сегменты дисплея	8
4 Использование кнопок	9
5 Начало работы	10
5.1 Оценка уровня физической подготовки	12
6 Использование блокировки кнопок	14
7 Надевание кардиопередатчика	15
8 Начало тренировки	17
8.1 Устранение неполадок	18
9 Во время тренировки	20
9.1 Зоны сердцебиения	21
10 Пример еженедельной программы тренировки: от низкого уровня к отличному	23
11 После тренировки	24
12 Просмотр результатов	26
12.1 История и динамика	27
12.2 Предыдущая тренировка	27
13 Настройка параметров	28
Пример. Настройка параметров звуковых сигналов	29
13.1 Режим ожидания и исходные параметры	30
13.2 Изменение языка	31
14 Уход и обслуживание	32

14.1 Замена батареи	32
14.2 Замена батареи кардиопередатчика	34
15 Характеристики	36
15.1 Технические характеристики	36
15.2 Товарный знак	37
15.3 Соответствие стандартам FCC	37
15.4 CE	38
15.5 Авторское право	38
15.6 Уведомление о патентном праве	39
16 Гарантийное обязательство	40
Гарантийный срок	40
Исключения и ограничения	40
Обращение за гарантийным обслуживанием Suunto	41
Ограничение ответственности	42

1 БЕЗОПАСНОСТЬ

Типы мер предосторожности

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** - используется в обстоятельствах, при которых существует вероятность получения тяжелой травмы или летального исхода.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** - используется в обстоятельствах, при которых возможно повреждение устройства.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** - используется для акцентирования внимания на важной информации.

Меры предосторожности:

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У ВРАЧА. ЧРЕЗМЕРНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** НЕСМОТРИ НА ТО ЧТО НАШИ ПРОДУКТЫ СООТВЕТСТВУЮТ ОТРАСЛЕВЫМ СТАНДАРТАМ, ПРИ КОНТАКТЕ С КОЖЕЙ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ИЛИ РАЗДРАЖЕНИЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИБОРА И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЮБЫХ ТИПОВ ЧИСТЯЩИХ РАСТВОРОВ.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: УТИЛИЗИРУЙТЕ КАК ЭЛЕКТРОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: НЕ НАНОСИТЕ АЭРОЗОЛЬ ПРОТИВ НАСЕКОМЫХ.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ УДАРАМ, НЕ РОНЯЙТЕ.

2 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Благодарим за выбор пульсометра Suunto M1/M2!

Пульсометр Suunto M1/M2 оснащен всеми необходимыми средствами для достижения поставленных спортивных целей. Suunto M1/M2 обеспечивает простой и удобный контроль частоты сердцебиения. Он не только отображает частоту сердцебиения и количество затраченных калорий в режиме реального времени, но и следит за вашим состоянием во время занятий, гарантируя тренировку в идеальной зоне сердцебиения.

Основные функции Suunto M1/M2 предназначены для максимального повышения эффективности занятий:

- три удобные кнопки, большой дисплей и девять доступных языков;
- рекомендации в режиме реального времени с отображением частоты сердцебиения и количества затраченных калорий;
- автоматическое переключение между тремя зонами сердцебиения;
- отчеты о тренировках;
- удобный кардиопередатчик, совместимый с большинством оборудования для кардиоконтроля.

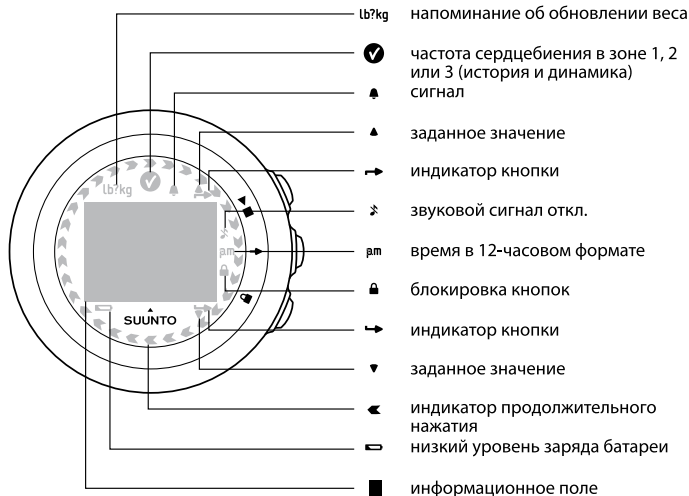
Данное руководство пользователя поможет вам получить максимальную отдачу от тренировки с Suunto M1/M2. Внимательно изучите его, и использование нового Suunto M1/M2 станет еще более приятным.

Тренировка не должна заканчиваться с завершением занятия. Веб-сайт Movescount.com позволяет вам извлечь максимальную пользу из каждого движения. Посетите Movescount.com и

зарегистрируйтесь! С правильным настроем тренировки будут приносить радость. Ведь именно в этом и заключается их смысл.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для получения полного спектра услуг по поддержке Suunto зарегистрируйте ваше устройство на веб-странице www.suunto.com/register.

3 ЗНАЧКИ И СЕГМЕНТЫ ДИСПЛЕЯ



4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КНОПОК



Кнопки служат для доступа к следующим функциям:

►■ (ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ/ОСТАНОВКА):

- выбор **exercise** (Тренировка), **history & trend** (История и динамика), **prev. exercise** (Предыдущая тренировка)
- начало/завершение тренировки;
- увеличение/переход вверх.

→ (ДАЛЕЕ):

- переключение между представлениями;
- вход/выход из раздела параметров (длительное нажатие);
- принятие/переход к следующему шагу.

⏏ (БЛОКИРОВКА):

- блокировка кнопки ►■ (длительное нажатие);
- уменьшение/переход вниз.

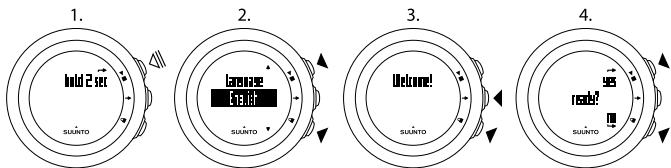
5 НАЧАЛО РАБОТЫ

Начните работу с устройством Suunto M1/M2 с настройки личных параметров для обеспечения надежного и простого контроля. Задание личных параметров позволяет настроить Suunto M1/M2 в соответствии с вашим физическим состоянием и видом деятельности. Эти параметры используются во многих расчетах, поэтому при задании значений необходимо соблюдать предельную точность.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Внимательно выполните настройку исходных параметров! Некоторые параметры можно будет изменить только путем сброса устройства.

Чтобы задать исходные параметры, выполните следующие действия.

1. Нажмите любую кнопку, чтобы включить устройство. Дождитесь появления надписи **hold 2 sec (Удерживайте 2 секунды)**. Нажмите и удерживайте ►■ для ввода значения первого параметра.
2. Нажмите кнопку ►■ или ⏏ для изменения значений параметров.
3. Нажмите кнопку ➡ для подтверждения значения и перехода к следующему параметру. Нажмите кнопку ⏏ для возврата к предыдущему параметру.
4. Закончив настройку, выберите **yes (Да)** (►■) для подтверждения значений всех параметров. При необходимости дальнейшего изменения параметров выберите **no (Нет)** (⏏) для возврата к первому параметру.



Предусмотрена возможность установки следующих исходных параметров:

- **language (язык):** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (единицы):** метрическая система / британская система
- **time (Время):** 12 / 24 ч, часы и минуты
- **date (Дата)**
- **personal settings (Личные настройки):** год рождения, пол, вес

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальная частота сердцебиения – это предельное количество ударов в минуту, на которое способно сердце человека при работе с максимальной интенсивностью. Сразу после ввода года рождения устройство автоматически задает максимальную частоту сердцебиения (max. HR) по формуле $207 - (0,7 \times \text{ВОЗРАСТ})$, опубликованной Американским колледжем спортивной медицины. Если вам известна ваша реальная максимальная частота сердцебиения, рекомендуется изменить автоматически заданное значение соответствующим образом.

Для получения инструкций по настройке параметров впоследствии см. Глава 13 Настройка параметров на странице 28.



СОВЕТ: Для отображения на дисплее даты и времени с секундами нажмите ➔ в режиме отображения времени. Для экономии заряда батареи дисплей возвращается в режим отображения только времени, если не нажать ➔ повторно в течение 2 минут.

5.1 Оценка уровня физической подготовки

Чтобы начать контролируемую тренировку, необходимо задать текущий уровень физической подготовки в исходных параметрах. Выберите один из следующих вариантов:

- **very poor (очень низкий):** вы предпочитаете пользоваться лифтом или добираться до работы на автомобиле, периодически прогуливаетесь ради удовольствия и иногда испытываете нагрузки, вызывающие затруднение дыхания и потоотделение.
- **poor (Ниже среднего):** ваша работа подразумевает умеренную физическую активность, либо во время отдыха вы регулярно в течение 10–60 минут в неделю работаете во дворе или занимаетесь такими видами спорта, как гольф, верховая езда, физкультура, гимнастика, настольный теннис, боулинг, поднятие тяжестей.
- **fair (удовлетворительный):** вы пробегаете 1,5 км или менее в неделю либо посвящаете интенсивной физической деятельности менее 30 минут в неделю.
- **good (хороший):** вы пробегаете от 1,6 до 8 км в неделю или посвящаете интенсивной физической деятельности от 30 до 60 минут в неделю.

- **very good (очень хороший)**: вы пробегаете от 8 до 16 км в неделю или посвящаете интенсивной физической деятельности от 1 до 3 часов в неделю.
- **excellent (отличный)**: вы пробегаете более 16 км в неделю или посвящаете интенсивной физической деятельности более 3 часов в неделю.

6 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЛОКИРОВКИ КНОПОК

Удерживайте кнопку  нажатой для блокирования или разблокирования кнопки . Если кнопка  заблокирована, на дисплее отображается .

 **СОВЕТ:** Заблокируйте кнопку  во избежание случайного запуска или остановки секундомера.

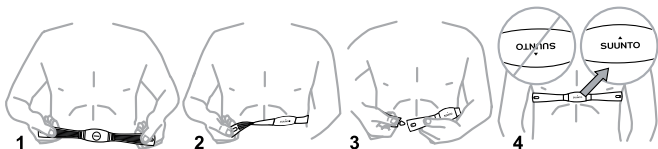
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если кнопка  заблокирована во время тренировки, перемещаться между представлениями можно с помощью кнопки .

7 НАДЕВАНИЕ КАРДИОПЕРЕДАТЧИКА

ru

Подтяните ремень кардиопередатчика таким образом, чтобы он плотно облегал тело, но не давил. Прежде чем надеть ремень, увлажните тело водой или гелем в местах соприкосновения. Убедитесь, что ремень проходит по центру грудной клетки, а красная стрелка направлена вверх.

Кардиопередатчик M1



Кардиопередатчик M2



⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: При наличии кардиостимулятора, дефибриллятора или другого имплантированного электронного устройства использование кардиопередатчика допускается на ваш страх и риск. Перед началом регулярного использования

кардиопередатчика рекомендуется выполнить проверку на физическую нагрузку с этим устройством под наблюдением врача. Это позволит обеспечить безопасность и надежность совместного использования кардиостимулятора и кардиопередатчика. Тренировки могут включать определенный фактор риска, особенно для лиц, ведущих неактивный образ жизни. Настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к регулярным тренировкам.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Кардиопередатчики со значком IND совместимы с большинством тренировочного оборудования с индукционными датчиками частоты сердцебиения. Устройство Suunto M1/M2 совместимо с Suunto Dual Comfort Belt (значки IND и ANT ).

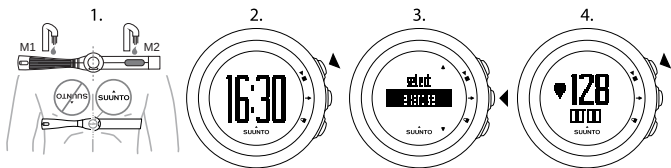
8 НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Для начала тренировки выполните следующие действия.

1. Прежде чем надеть ремень, увлажните тело в местах соприкосновения.
2. В режиме отображения времени нажмите ►■ для выбора **exercise (Тренировка)**.
3. Подтвердите выбор **exercise (Тренировка)** с помощью кнопки ➡.
4. Нажмите кнопку ►■ для начала записи тренировки.
Если кардиопередатчик надет правильно, отображается частота сердцебиения.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если после попытки соединения сигнал кардиопередатчика обнаружить не удалось, на экране отображается только продолжительность тренировки. Чтобы информацию о частоте сердцебиения можно было использовать во время тренировки, она должна отображаться на дисплее.

 **СОВЕТ:** Во время записи нажмите ➡ для просмотра частоты сердцебиения и времени.



COBET: Предусмотрено использование Suunto M1/M2 в качестве секундомера без кардиопередатчика. Во время тренировки нажмите ➔ для просмотра продолжительности без частоты сердцебиения.

COBET: Перед тренировкой рекомендуется выполнить разминку, после тренировки – восстановление. Эти упражнения следует выполнять с низкой нагрузкой (зона 1 или ниже).

Для получения более подробных сведений об использовании зон сердцебиения см. Раздел 9.1 Зоны сердцебиения на странице 21.

8.1 Устранение неполадок

Suunto M1/M2 использует закодированную передачу данных для предотвращения сбоев при их считывании. Однако если занятия проводятся вблизи воздушных линий электропередачи или других магнитных и электронных устройств, при передаче сигнала кардиопередатчика могут возникать помехи.

При потере сигнала кардиопередатчика попробуйте выполнить следующие действия.

- Убедитесь, что кардиопередатчик надет правильно.
- Убедитесь, что контактные зоны электрода увлажнены.
- Отойдите от возможных источников помех.
- Замените батарею кардиопередатчика и/или устройства, если проблема не устранена.

9 ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Suunto M1/M2 предоставляет дополнительную информацию в ходе тренировки. Эта информация может приносить не только пользу, но и удовлетворение!

Вот несколько советов по использованию устройства в процессе тренировки:

- Нажмите кнопку ➡ для просмотра в режиме реального времени продолжительности тренировки, частоты сердцебиения и дополнительно средней частоты сердцебиения, потребления килокалорий, текущей зоны сердцебиения и времени. Корректируйте интенсивность тренировки для достижения требуемой зоны сердцебиения.
- Удерживайте кнопку 🔒 нажатой для блокировки кнопки ▶■ во избежание случайной остановки секундомера.
- Нажмите кнопку ▶■ для завершения тренировки.



 **СОВЕТ:** Для включения или выключения (🔊) звуковых сигналов во время упражнения нажмите и удерживайте кнопку ➡. Если в общих параметрах для подачи сигналов выбран вариант **all off**

(Отключить все), включить звуковые сигналы нельзя (см. Глава 13 Настройка параметров на странице 28).

9.1 Зоны сердцебиения

Для получения сведений о максимальной частоте сердцебиения см. Глава 5 Начало работы на странице 10.

Зоны сердцебиения определяются в процентах от максимальной частоты сердцебиения. Интенсивность тренировки определяется временем, проведенным в каждой из трех зон. Тренировка с заданием зон сердцебиения является общепризнанным методом занятий, поэтому существуют следующие предварительно заданные стандартные значения:

- Зона 1 (60–70 %): фитнес-зона; улучшает общее физическое состояние и хорошо подходит для контроля за весом.
- Зона 2 (70–80 %): аэробная зона; улучшает аэробное состояние и хорошо подходит для тренировки выносливости.
- Зона 3 (80–90 %): пороговая зона; повышает аэробные и анаэробные способности, хорошо подходит для улучшения пиковой результативности.

 **СОВЕТ:** Для достижения хорошей физической подготовки следует заниматься в пределах зон 2 и 3. Во избежание переутомления или травмирования не следует заниматься в зоне 3 слишком часто.



СОВЕТ: Если нажать кнопку → для просмотра зоны сердцебиения во время тренировки, при изменении зоны сердцебиения будет выдаваться звуковой сигнал.



ПРИМЕЧАНИЕ: Стандартные зоны определены в соответствии с указаниями Американского колледжа спортивной медицины для назначения упражнений.

10 ПРИМЕР ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ: ОТ НИЗКОГО УРОВНЯ К ОТЛИЧНОМУ

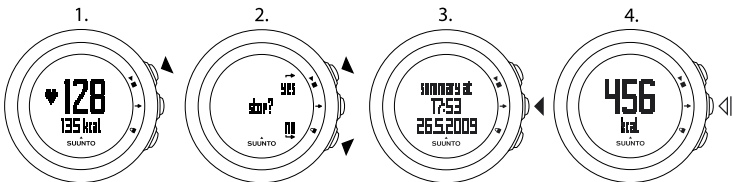
В следующей таблице показан пример хорошей программы тренировки, которая наглядно демонстрирует эффективное использование зон для улучшения физического состояния.

Уровень	< Зона 1	Зона 1	Зона 2	Зона 3	> Зона 3	Недели
very poor (очень низкий)	1x25 мин	2x25 мин	3x15 мин			x2
below average (ниже среднего)		2x30 мин	2x20 мин			x2
fair (удовлетворительный)		1x35 мин	2x30 мин	3x25 мин		x6
good (хороший)			3x40 мин	2x30 мин		x6
very good (очень хороший)			2x35 мин	2x40 мин	1x30 мин	x8
excellent (отличный)		1x60 мин	1x50 мин	2x40 мин	2x20 мин	

11 ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

По завершении тренировки можно просмотреть отчет о ней.

1. Нажмите кнопку ►■ для завершения тренировки.
2. Выберите значение **yes (Да)** (►■) для подтверждения завершения тренировки и просмотра отчета либо выберите **no (нет)** (■) для продолжения тренировки.
3. Нажмите кнопку ➡ для перемещения между различными представлениями отчета.
4. Удерживайте кнопку ➡ нажатой для возврата в режим отображения времени.



Отчет позволяет просматривать следующие данные:

- дата и время начала тренировки;
- продолжительность тренировки;
- время в процентах, при котором целевой показатель находился ниже, в пределах и выше каждой зоны.
- количество затраченных калорий;
- средняя частота сердцебиения;
- пиковая частота сердцебиения.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При тренировке без использования кардиопередатчика в отчете отображается только время начала, дата и продолжительность тренировки.

 **СОВЕТ:** Для пропуска итоговой информации удерживайте нажатой кнопку ➔ на первом представлении отчета. Для просмотра отчета о предыдущей тренировке нажмите кнопку ►■ в режиме отображения времени и выберите **prev. exercise** (Предыдущая тренировка).

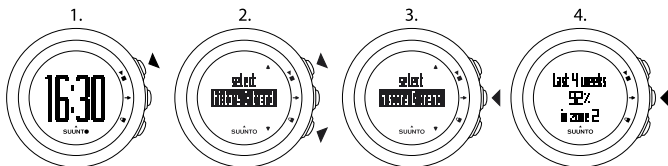
 **СОВЕТ:** Для приостановки секундомера во время тренировки с использованием кардиопередатчика нажмите кнопку ►■. Устройство автоматически сохраняет журнал тренировки, если в течение часа тренировка не возобновляется нажатием на кнопку ►■. Для продолжения записи выберите **no (Нет)** (⌫).

 **СОВЕТ:** Во избежание появления неприятного запаха регулярно промывайте кардиопередатчик после использования.

12 ПРОСМОТР РЕЗУЛЬТАТОВ

Предусмотрена возможность просмотра сводной информации о сохраненных тренировках и информации о предыдущей тренировке. Чтобы просмотреть **history & trend (История и динамика)** или **prev. exercise (Предыдущая тренировка)**, выполните следующие действия.

1. В режиме отображения времени нажмите ►■.
2. Выберите значение **history & trend (История и динамика)** или **prev. exercise (Предыдущая тренировка)** с помощью кнопки ►■ или ▲.
3. Подтвердите выбор с помощью ➡.
4. Нажмите кнопку ➡ для перехода между представлениями. После просмотра представлений устройство возвращается в режим отображения времени.



 **СОВЕТ:** Удерживайте кнопку ➡ нажатой для возврата в режим отображения времени в любой момент.

12.1 История и динамика

History & trend (История и динамика) содержит сводную информацию о сохраненных тренировках.

Можно просмотреть следующую информацию:

- количество и продолжительность всех сохраненных тренировок;
- количество и продолжительность сохраненных тренировок за последние 4 недели;
- количество затраченных калорий за последние 4 недели;
- время в процентах, при котором целевой показатель находился в пределах каждой зоны сердцебиения, в течение последних 4 недель (✔ отображается, если частота сердцебиения находится в зоне 1, 2 или 3).

12.2 Предыдущая тренировка

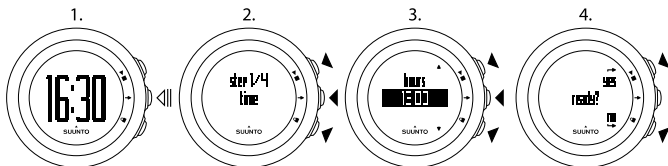
Представление **prev. exercise (Предыдущая тренировка)** служит для просмотра информации о предыдущей тренировке. Для получения более подробных сведений о представлениях см. *Глава 11 После тренировки на странице 24.*

13 НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ

Настройка параметров осуществляется в режиме отображения времени. Во время тренировки можно только включать или отключать звуковые сигналы путем нажатия кнопки ➡.

Процедура изменения параметров

1. В режиме отображения времени удерживайте нажатой кнопку ➡ для ввода значений параметров.
2. Нажмите кнопку ➡ для ввода значения первого параметра. Для перехода между параметрами служат кнопки ►■ и ◀■.
3. Нажмите кнопку ►■ или ◀■ для изменения значений параметров. Нажмите кнопку ➡ для подтверждения и перехода к следующему параметру.
4. Закончив настройку, выберите **yes (Да)** (►■) для подтверждения значений всех параметров. При необходимости дальнейшего изменения параметров выберите **no (нет)** (◀■) для возврата к первому параметру.



Предусмотрена возможность настройки следующих параметров.

- **time (Время):** часы и минуты
- **alarm (Подача сигнала):** включить/отключить, часы, минуты

- **date (Дата):** год, месяц, день недели
- **personal settings (Личные настройки):** вес, максимальная частота сердцебиения
- **sounds (Звуковые сигналы):**
 - **all on (Включить все):** служит для включения всех звуковых сигналов
 - **buttons off (Отключить кнопки):** служит для включения всех звуковых сигналов, кроме звуков нажатия кнопок
 - **all off (Отключить все):** служит для отключения всех звуковых сигналов (в этом режиме во время тренировки на дисплее отображается ✖)

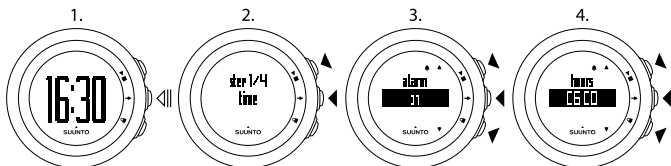
 **СОВЕТ:** Для включения или выключения (✖) звуковых сигналов во время упражнения нажмите и удерживайте кнопку ➡. Если в общих параметрах для подачи сигналов выбран вариант **all off (Отключить все)**, включить сигналы нельзя.

Пример. Настройка параметров звуковых сигналов

Если подача сигнала включена, на дисплее отображается значок 📢. Для включения/отключения подачи сигнала выполните следующие действия.

1. В режиме отображения времени удерживайте нажатой кнопку ➡ для ввода значений параметров.
2. Перейдите к параметру **alarm (Подача сигнала)** с помощью кнопок ►■ и подтвердите выбор с помощью ➡.

3. Установите для подачи сигнала значение **on (Включить)** или **off (Отключить)** с помощью кнопок ►■ и ⏏. Подтвердите выбор с помощью ➡.
4. Установите время подачи сигнала с помощью кнопок ►■ и ⏏. Подтвердите выбор с помощью ➡.



Во время звукового сигнала нажмите **stop (Стоп)** (⏏) для его отключения.

После отключения звукового сигнала повторно сигнал будет подан в это же время на следующий день. Отмените подачу сигнала в настройках.

13.1 Режим ожидания и исходные параметры

Для изменения исходных параметров необходимо перевести устройство в режим ожидания.

Для перевода устройства в режим ожидания выполните следующие действия.

1. На последнем этапе настройки общих параметров (после появления запроса на подтверждение завершения настройки) нажмите и удерживайте нажатой кнопку ➡, пока устройство не перейдет в режим ожидания.

2. Нажмите любую кнопку, чтобы снова включить устройство.
3. Настройте исходные параметры (см. *Глава 5 Начало работы на странице 10*).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В случае замены батареи изменяются только значения времени и даты. Устройство запомнит предыдущие исходные значения параметров и записанные упражнения.

13.2 Изменение языка

Если требуется изменить язык устройства либо язык был неверно выбран при настройке устройства, устройство следует перевести в режим ожидания. Для получения инструкций по переводу устройства в режим ожидания см. *Раздел 13.1 Режим ожидания и исходные параметры на странице 30*.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Устройство запомнит предыдущие исходные значения параметров и записанные упражнения.

14 УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Обращайтесь с устройством осторожно, не подвергайте его ударам и не роняйте.

При обычных обстоятельствах устройство в обслуживании не нуждается. После использования промойте устройство чистой водой с мягким мылом и осторожно очистите корпус влажной мягкой тканью или замшей.

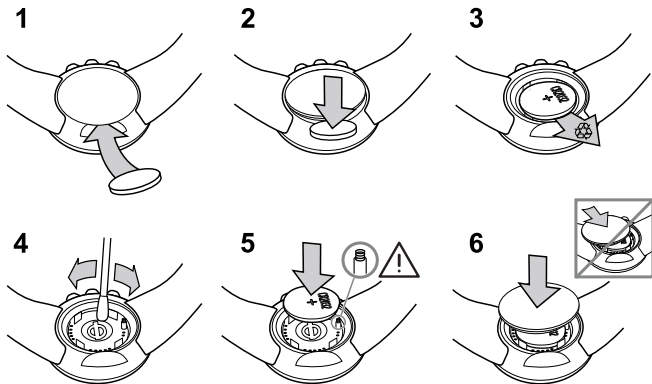
Не пытайтесь починить устройство самостоятельно. Обратитесь в уполномоченный обслуживающий или дистрибьюторский центр Suunto либо в соответствующий центр продаж. Используйте только фирменные принадлежности Suunto: повреждения, вызванные применением нефирменных принадлежностей, не подлежат устранению в рамках гарантийного обслуживания.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** *Запрещается нажимать на кнопки во время плавания или в случае попадания воды. Нажатие кнопок при погружении устройства в воду может привести к нарушению работы устройства.*

14.1 Замена батареи

Если отображается значок , рекомендуется заменить батарею. Замену батареи следует проводить с осторожностью, чтобы сохранить водонепроницаемость устройства Suunto M1/M2. Небрежность при замене может привести к отмене гарантии.

Замену батареи следует выполнять так, как показано на рисунке.



ПРИМЕЧАНИЕ: Уделите особое внимание установке пластикового уплотнительного кольца, чтобы сохранить водонепроницаемость наручного компьютера. Небрежность при замене батареи может привести к отмене гарантии.

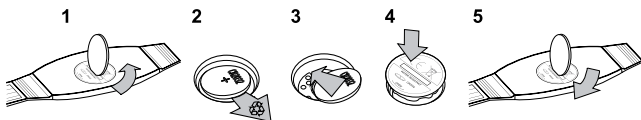
ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте аккуратны при обращении с пружиной в батарейном отсеке (см. рисунок). В случае повреждения пружины отправьте устройство в авторизованный центр компании Suunto для ремонта.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При замене батареи изменяются только значения времени и даты. Предыдущие значения исходных параметров и записанные упражнения сохраняются.

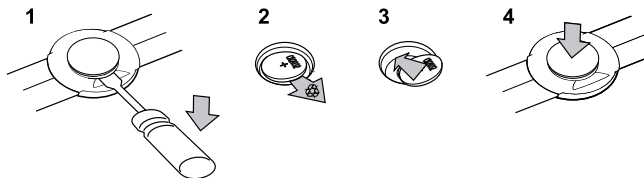
14.2 Замена батареи кардиопередатчика

Замену батареи следует выполнять так, как показано на рисунке.

Кардиопередатчик M1



Кардиопередатчик M2



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Компания Suunto рекомендует вместе с батареей заменять крышку и уплотнительное кольцо с целью

обеспечения чистоты и водонепроницаемости кардиопередатчика. Сменные крышки в авторизованных дилерских центрах Suunto и в интернет-магазине поставляются вместе со сменными батареями.

15 ХАРАКТЕРИСТИКИ

15.1 Технические характеристики

Общие

- Рабочая температура: от -10 °C до +50 °C / от +14° F до +122° F
- Температура хранения: от -30 °C до +60 °C / от -22° F до +140° F
- Вес (устройства): 40 г
- Вес (кардиопередатчика Suunto Basic): не более 55 г
- Вес (кардиопередатчика Suunto Dual Comfort): не более 42 г
- Водонепроницаемость (устройства): 30 м (ISO 2281)
- Водонепроницаемость (кардиопередатчика): 20 м (ISO 2281)
- Частота передачи (кардиопередатчик): индукционная частота 5,3 кГц, совместимость с тренажерами и Suunto ANT 2,465 ГГц
- Дальность передачи: ~ 2 м / 6 футов
- Сменная батарея (устройства / кардиопередатчика): 3 В CR2032
- Срок службы батареи (устройства / кардиопередатчика): около 1 года при обычной эксплуатации (2,5 часа тренировок с пульсометром в неделю)

Регистратор/секундомер

- Максимальная длительность журнала: 9 часов 59 минут и 59 секунд
- Дискретность: в течение первых 9,9 секунд значения отображаются с точностью 0,1 секунды. После 10 секунд значения отображаются с точностью до 1 секунды.

Итоговая информация

- Отчет о предыдущей тренировке: 1
- Общее время тренировок: 0–9999 ч (после достижения 9999 ч значение сбрасывается на 0 ч)
- Килокалории и продолжительность за последние 4 недели: 0–99999 ккал и 00:01–99:59 ч

Частота сердцебиения

- Отображение: 30–240

Личные параметры

- Год рождения: 1910–2009
- Вес: 30–200 кг

15.2 Товарный знак

Suunto M1/M2, соответствующие логотипы и другие товарные знаки и наименования продукции Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. С сохранением всех прав.

15.3 Соответствие стандартам FCC

Устройство соответствует главе 15 стандартов FCC. Эксплуатация должна отвечать следующим условиям: (1) устройство не должно создавать помехи для работы других устройств; (2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу. Все ремонтные работы должны выполняться

уполномоченным обслуживающим персоналом компании Suunto. Несанкционированный ремонт устройства приводит к аннулированию гарантии. Данный продукт прошел испытание на соответствие стандартам FCC и предназначен для использования в условиях дома и офиса.

15.4 CE

Маркировка CE используется для обозначения соответствия продукта директивам по электромагнитной совместимости оборудования ЕС 89/336/EEC и 99/5/EEC.

15.5 Авторское право

© Suunto Oy, 2009 г. С сохранением всех прав. Suunto, наименования продукции Suunto, соответствующие логотипы, а также другие товарные знаки и наименования Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Этот документ и его содержимое являются собственностью компании Suunto Oy и предназначены только для использования клиентами с целью получения сведений и информации о функционировании продукции Suunto. Запрещается использование или распространение содержимого документа с любыми другими целями, а также его раскрытие или воспроизведение без письменного согласия компании Suunto Oy. Компания прикладывает большие усилия для поддержания информации, содержащейся в документе, в актуальном и полном виде, однако гарантия точности изложения явно не выражается и не подразумевается. Допускается изменение содержания документа

без предварительного уведомления. Последняя версия документации размещена в Интернете по адресу www.suunto.com.

ru

15.6 Уведомление о патентном праве

Данный продукт защищен патентными заявками и соответствующими национальными правами: US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Дополнительные патентные заявки зарегистрированы.

16 ГАРАНТИЙНОЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО

ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ SUUNTO

Компания Suunto гарантирует, что в течение гарантийного срока компания Suunto или авторизованный сервисный центр Suunto (в дальнейшем называемый Сервисным центром) будет бесплатно устранять дефекты в материалах или сборке одним из следующих способов, выбранных по своему усмотрению: а) ремонт, б) замена, в) возмещение стоимости устройства при условии соблюдения положений данной ограниченной гарантии. Настоящая ограниченная гарантия действительна и подлежит исполнению исключительно в стране, где было приобретено устройство, если местное законодательство не предусматривает иного.

Гарантийный срок

Гарантийный срок отсчитывается с даты первоначальной покупки в розничной сети. Продолжительность гарантийного срока для устройств с дисплеем составляет два (2) года. Продолжительность гарантийного срока для всех комплектующих и принадлежностей, включая, помимо прочего, устройства POD и кардиопередатчики, составляет один (1) год.

Исключения и ограничения

Настоящая ограниченная гарантия не распространяется на:

- а) обычный износ и амортизацию; б) дефекты, вызванные неосторожным обращением и в) дефекты и повреждения,

вызванные неправильной или противоречащей инструкциям эксплуатацией устройства;

2. руководства пользователя и любые элементы сторонних производителей;
3. дефекты и предполагаемые дефекты, вызванные совместным использованием с любым продуктом, принадлежностью, программным обеспечением и/или услугой, которые не были произведены/не поставлялись компанией Suunto;
4. сменные батареи.

Настоящая ограниченная гарантия теряет силу в случае:

1. вскрытия устройства с нарушением правил использования;
2. ремонта устройства с использованием неутвержденных запасных частей; модификации или ремонта в сервисных центрах, не являющихся авторизованными Сервисными центрами;
3. удаления, изменения, порчи серийного номера устройства и любых действий, делающих его нечитаемым; решение по этому вопросу принимается по усмотрению компании Suunto;
4. воздействия на устройство химических веществ, включая, помимо прочего, аэрозоли против насекомых.

Компания Suunto не гарантирует бесперебойное и безошибочное функционирование устройства, а также совместную работу устройства с каким-либо аппаратным или программным обеспечением сторонних производителей.

Обращение за гарантийным обслуживанием Suunto

Для получения гарантийного обслуживания Suunto необходимо предоставить документы, подтверждающие приобретение устройства.

Информацию о получении гарантийного обслуживания можно прочитать на странице [www. suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), узнать в местном авторизованном торговом отделении Suunto, или обратившись в справочную службу Suunto по тел. +358 2 2841160 (может применяться национальный или повышенный тариф).

Ограничение ответственности

В максимальной степени, допускаемой применимым законодательством, эта ограниченная гарантия является единственным и исключительным средством судебной защиты и применяется вместо всех других гарантий, явно выраженных или подразумеваемых. Компания Suunto не несет ответственности за специальные, случайные, штрафные или косвенные убытки, включая, помимо прочего, перечисленные далее: потеря предполагаемой выгоды, потеря данных, потеря возможности использования продукта, стоимость капитала, затраты на замену любого оборудования или средств, какие-либо претензии третьих сторон, а также ущерб имуществу, произошедший в результате приобретения или использования устройства либо связанный с нарушением гарантии, нарушением контракта, небрежностью, строгим правонарушением или любым другим юридическим или объективным обоснованием, даже если компании Suunto было известно о вероятности такого ущерба. Компания Suunto не несет ответственности за задержки в обслуживании по ограниченной гарантии.



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 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.