

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

КОНТАКТЫ СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ

RU

Suunto Oy

телефон +358 9 875870

факс +358 9 87587301

Suunto США

телефон 1 (800) 543-9124

Канада

телефон 1 (800) 776-7770

Европейский центр поддержки

телефон +358 2 284 11 60

Веб-узел Suunto

www.suunto.com

1. ВВЕДЕНИЕ	4
1.1. КАК НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ	4
1.2. УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	5
1.2.1. Уход за Suunto ХЗНР	5
1.2.2. Уход за поясом-передатчиком	5
1.3. ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ	5
1.4. ЗАМЕНА БАТАРЕИ	6
1.5. ЗАМЕНА БАТАРЕИ В ПОЯСЕ-ПЕРЕДАТЧИКЕ	8
2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ SUUNTO ХЗНР	9
2.1. ЭКРАН	9
2.1.1. Функциональные символы	9
2.2. КНОПКИ	10
2.2.1. Краткое и длинное нажатие.....	10
2.2.2. Кнопка START/STOP	10
2.2.3. Кнопка SET	10
2.2.4. Кнопка со стрелкой вверх UP/LIGHT	11
2.2.5. Кнопка со стрелкой вниз DOWN/LAP	11
2.3. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ МЕЖДУ ФУНКЦИЯМИ	12
2.4. ПУЛЬС-МОНИТОР И ПОЯС-ПЕРЕДАТЧИК	14
2.4.1. Включение пульс-монитора	14
2.4.2. Электромагнитное излучение	14
2.4.3. Предупреждения	14
2.4.4. Использование Suunto ХЗНР и пояса-передатчика в воде	15
3. РЕЖИМЫ	16

3.1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ	16
3.2. РЕЖИМ TIME	16
3.2.1. Главный экран	16
3.2.2. День	17
3.2.3. Пульс	20
3.2.4. Температура и абсолютное атмосферное давление	22
3.3. РЕЖИМ TRAINING	25
3.3.1. Главный экран	25
3.3.2. Секундомер	27
3.3.3. Высота над уровнем моря	28
3.3.4. Пределы пульса	30
3.4. РЕЖИМ MEMORY	31
3.4.1. Главный экран	31
3.5. SUUNTOSPORTS.COM	33
4. ПРОЦЕДУРА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРОВЕРКИ SUUNTO ХЗНР	34
5. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	35
6. СВЕДЕНИЯ И УСЛОВИЯ	37
6.1 АВТОРСКИЕ ПРАВА	37
6.2 ТОВАРНЫЕ ЗНАКИ	37
6.3 СООТВЕТСТВИЕ CE	37
6.4 СООТВЕТСТВИЕ ISO 9001.....	37
7. ОГРАНИЧЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	38
8. УТИЛИЗАЦИЯ УСТРОЙСТВА	39

1. ВВЕДЕНИЕ

Suunto X3HR Wristop Computer – это надежный высокоточный инструмент, предназначенный для использования при активном отдыхе и занятиях спортом. Энтузиасты активного отдыха и тренированные атлеты, увлекающиеся такими видами спорта, как туризм, бег и велоспорт, могут быть уверены в точности Suunto X3HR.

Suunto X3HR работает в трех основных режимах: TIME (время), TRAINING (тренировка) и MEMORY (память). В каждом режиме есть несколько функций, предоставляющих владельцу устройства дополнительные возможности. Если на протяжении пяти часов не задействуются какие-либо функции или настройки, Suunto X3HR автоматически переключается на главный экран текущего режима. Все ключевые возможности и режимы подробно описаны в главе 3.

ПРИМЕЧАНИЕ. *Suunto X3HR не предназначен для измерений, требующих профессионального или промышленного уровня точности, и не должен использоваться для получения данных о высоте над уровнем моря и барометрических данных в экстремальных видах спорта, таких как прыжки с парашютом, дельтапланеризм или полеты на вертолетах.*

1.1. КАК НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

1. Плотно закрепите пояс-передатчик на грудной клетке.
2. Смочите электроды, прикасающиеся к коже.
3. При помощи кнопок UP или DOWN перейдите в режим тренировки.
4. Проверьте, видно ли пульс.
5. Нажмите START, чтобы запустить секундомер и запись в память.
6. Начните тренировку. Если вы в чем-то не уверены, сначала прочтите это руководство.
7. Отмечайте время круга нажатием кнопки DOWN/LAP.
8. Изменяйте данные о тренировке в нижней строке нажатием кнопки SET.
9. По окончании нажмите кнопку START/STOP, чтобы прекратить запись.
10. Прочтите это руководство, чтобы узнать о других возможностях Suunto X3HR.

1.2. УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1.2.1. Уход за Suunto X3HR

Выполняйте только те процедуры, которые описаны в этом руководстве. Не пытайтесь разобрать или самостоятельно починить Suunto X3HR. Защищайте Suunto X3HR от ударов, повышенной температуры и длительного пребывания под прямым солнечным светом. Избегайте трения Suunto X3HR о неровные поверхности, чтобы не поцарапать лицевую сторону. Если Suunto X3HR не используется, его следует хранить в чистом сухом месте при комнатной температуре.

Suunto X3HR можно вытирать слегка увлажненной (теплой водой) тканью. При наличии трудновыводимых пятен или следов можно использовать слабый мыльный раствор. Не подвергайте Suunto X3HR действию сильных химических веществ, таких как бензин, ацетон, спирт, очищающие растворители, репелленты, клей и краска, поскольку они могут повредить изоляцию, корпус и покрытие устройства. Следите, чтобы в зону вокруг датчика не попадала грязь и песок. Ни в коем случае не засовывайте ничего в отверстие датчика

1.2.2. Уход за поясом-передатчиком

Регулярно мойте передатчик после использования слабым мыльным раствором. Ополаскивайте чистой водой, затем тщательно и осторожно сушите. Храните в прохладном сухом месте. Не храните передатчик мокрым. Влажность поддерживает работу передатчика и уменьшает срок работы батареи. Не сгибайте и не растягивайте передатчик – можете повредить электроды.

1.3. ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ

Suunto X3HR и пояс-передатчик протестированы согласно стандарту ISO 2281 (Международная организация стандартизации, www.iso.ch). Это значит, что данное изделие водонепроницаемо. Более того, термин «водонепроницаемость» Suunto X3HR указывает на проведенную проверку избыточным давлением, соответствующим глубине 30 метров, а для пояса-передатчика - 20 метров. Однако это означает не соответствие глубине погружения, а тестирование при условиях избыточного давления, создаваемого водой.

То есть нельзя нырять на глубину 30 м с компьютером Suunto X3HR или на глубину 20 м с поясом-передатчиком.

Дождь, душ, плавание или другой обыкновенный контакт с водой не окажет влияния на работу устройства, однако при этом не следует нажимать кнопки.

ПРИМЕЧАНИЕ. *Компьютеры X3HR и пояса-передатчики нельзя использовать для ныряния.*

1.4. ЗАМЕНА БАТАРЕИ

Suunto X3HR работает от литиевого источника питания на 3 В, тип: CR 2032. Ожидаемое время работы в режиме времени – приблизительно 12 месяцев.

Когда в батарее останется приблизительно 5-15 процентов емкости, на дисплее появится индикатор, предупреждающий о низком уровне заряда. В этом случае следует заменить батарею. Впрочем, при слишком холодной погоде индикатор низкого уровня заряда может появиться даже при полностью рабочей батарее. Если индикатор батареи появляется при температуре выше 10°C, замените батарею.

ПРИМЕЧАНИЕ. *Частое использование подсветки, высотомера, компаса и пульс-монитора может значительно уменьшить срок работы батареи.*

Вы можете заменить батарею самостоятельно, если сделаете это правильно, избежав попадания воды в компьютер или отсек батареи. Всегда используйте для этого оригинальные наборы для замены батареи. (Содержат новую батарею, крышку для батареи и уплотнительное кольцо). Наборы для замены батареи можно приобрести у официальных представителей компании Suunto.

ПРИМЕЧАНИЕ. *При замене батареи также заменяйте крышку батареи и уплотнительное кольцо. Не используйте старые детали.*

ПРИМЕЧАНИЕ. *Замена батареи производится на ваш страх и риск. Компания Suunto рекомендует заменять батареи в официальных сервисных центрах Suunto.*



Замена батареи.

1. Вставьте монету в разъем на крышке отсека батареи на задней части Suunto X3HR.
2. Поверните монету против часовой стрелки к отметке «открыто».
3. Выньте крышку батареи и уплотнительное кольцо, выбросьте их. Убедитесь, что все поверхности сухие и чистые.
4. Аккуратно выньте старую батарею.
5. Поместите новую батарею в отсек под металлический зажим положительной стороной вверх.
6. Правильно разместите уплотнительное кольцо, установите крышку отсека и поверните при помощи монеты по часовой стрелке до отметки «закрыто». Поворачивая крышку отсека, не нажимайте на нее.

ПРИМЕЧАНИЕ. *Замену батареи следует проводить с предельной осторожностью, чтобы гарантировать водонепроницаемость Suunto X3HR. Неосторожная замена батареи может привести к аннулированию гарантии.*

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. *В этом изделии Suunto используется литиевый элемент питания. Чтобы избежать пожара или возгорания, не соединяйте внешние контакты, не разбирайте, не сдавливайте, не прокалывайте, не заряжайте его и не бросайте в воду или огонь. Заменяйте только на батареи, указанные производителем. Утилизируйте или уничтожайте эти батареи соответствующим образом.*

1.5. ЗАМЕНА БАТАРЕИ В ПОЯСЕ-ПЕРЕДАТЧИКЕ

Пояс-передатчик работает от литиевого источника питания на 3 вольта, тип: CR 2032. Средний срок работы батареи пояса-передатчика составляет 300 часов работы в условиях идеальной рабочей температуры. Если Suunto X3HR не получает сигнал с работающего передатчика, возможно, требуется замена батареи. См. раздел 2.4.2 для получения информации о других факторах, влияющих на правильность сигнала.

Чтобы заменить батарею.

1. Вставьте монету в разъем на крышке отсека батареи на задней стороне пояса-передатчика.
2. Поверните монету против часовой стрелки к отметке «открыто» или, для более легкого открытия, далее.
3. Снимите крышку отсека батареи. Убедитесь, что уплотнительное кольцо и все поверхности сухие и чистые. Не растягивайте уплотнительное кольцо.
4. Аккуратно выньте старую батарею.
5. Поместите новую батарею в отсек положительной стороной вверх.
6. Правильно разместите уплотнительное кольцо, поместите назад крышку отсека и поверните его при помощи монеты по часовой стрелке до отметки «закрыто».

ПРИМЕЧАНИЕ. Крышку батареи и уплотнительное кольцо следует заменять одновременно, чтобы гарантировать чистоту и водонепроницаемость передатчика. Сменные крышки можно приобрести у компании Suunto и у ее представителей.



2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ SUUNTO X3HR

2.1. ЭКРАН

Сразу после схода с конвейера Suunto X3HR отображает главный экран режима Time: дата, время и день недели. Кроме информации, относящейся к текущему режиму, на экране Suunto X3HR может отображаться несколько символов.

2.1.1. Функциональные символы

Функциональные символы сигнализируют о том, что включена какая-то функция (например, звуковой сигнал), либо о необходимости некоторых действий (символ батареи).
Функциональные символы:

-  Сердце: отображается, если устройство получает сигнал сердечного ритма. (Символ отображается возле показания пульса).
-  Секундомер: отображается при измерении времени в режиме Training или если секундомер не сброшен.
-  Стрелки пределов пульса: отображаются, если установлены пределы пульса.
-  Сигнал превышения предела пульса: отображается, если включен звуковой сигнал и установлены пределы пульса.
-  Звуковой сигнал: отображается, если включена функция звукового сигнала.
-  Низкий уровень заряда: отображается, если требуется замена батареи.
- MEM** MEM: отображается в режиме Memory. Означает, что вы просматриваете запись из памяти, а не текущие данные тренировки.



2.2. КНОПКИ

2.2.1. Короткое и длинное нажатие

Нажатие кнопок действует по-разному в зависимости от того, как долго они остаются нажатыми.

Обычное нажатие или короткое нажатие означает, что кнопка нажата быстро.

Длинное нажатие означает, что кнопка остается нажатой более 2 секунд.

2.2.2. Кнопка START/STOP

Короткое нажатие

- Запускает и останавливает секундомер в режиме Training.

Длинное нажатие

- Сброс показаний секундомера (верхняя и средняя строки) в режиме Training.



2.2.3. Кнопка SET

Короткое нажатие

- Переключение между ярлыками в нижней строке экрана.
- При изменении элементов принимает текущее значение и переходит к следующему. (Следующий выбранный элемент начинает мигать).
- Используется в режиме Методу для просмотра выбранных экранов, записанных во время сеанса тренировки.

Длинное нажатие

- Используется для перехода на следующий функциональный уровень в иерархии

выбранного ярлыка. Название функции верхнего уровня отображается на нижней строке главного экрана режима.

- Возвращение на главный экран и прием текущего выбора.

2.2.4. Кнопка со стрелкой вверх UP/LIGHT

Короткое нажатие

- Переходит в следующий режим.
- Изменяет выбранный элемент или переключает его на другой (например, On/Off (вкл./выкл)).
- Увеличивает выбранное цифровое значение.
- Перемещает к следующему варианту выбора/настройки (отображается в нижней строке).

Длинное нажатие

- Активирует подсветку дисплея. Подсветка остается активной в течении 10 секунд после последнего нажатия кнопки.

2.2.5. Кнопка со стрелкой вниз DOWN/LAP

Короткое нажатие

- Переходит в предыдущий режим.
- Изменяет выбранный элемент или переключает его на другой (например, On/Off (вкл./выкл)).
- Уменьшает выбранное цифровое значение.
- Перемещает к предыдущему состоянию выбора/настройки (отображается в нижней строке).
- Если включен секундомер, сохраняет в памяти время круга. Перейти к другому главному экрану режима при включенном секундомере можно при помощи кнопки со стрелкой UP/LIGHT.

Длинное нажатие

Определенной функции нет.

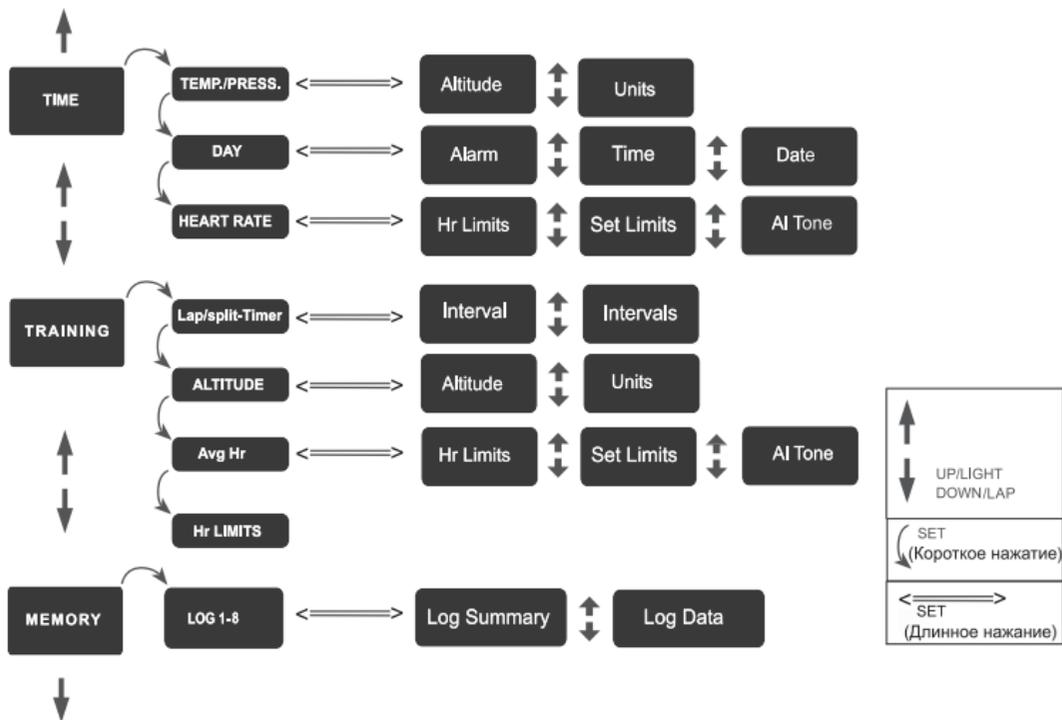
2.3. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ МЕЖДУ ФУНКЦИЯМИ

Меню функций организовано в соответствующих режимах. При выборе режима отображается его главный экран. В каждом режиме вы можете отобразить различные наборы информации в нижней строке. Эти наборы называются ярлыками. Все они содержат несколько специфичных для каждого из ярлыков настроек.

Переключаться между ярлыками в каждом режиме можно при помощи кнопки SET . Войти в меню функций активного ярлыка можно при помощи длинного нажатия кнопки SET в главном экране режима. Название настроек отображается в нижней строке инверсным цветом, а их значения – в средней и верхней строках. Нажмите SET, чтобы перейти в поля значений. Изменить значение активного поля (мигающего поля) можно с помощью кнопок со стрелками. Нажмите SET еще раз, чтобы перейти к следующему полю. Чтобы вернуться в меню, коротко нажимайте SET столько раз, чтобы название настройки снова отобразилось реверсным цветом.

Чтобы перейти к другим настройкам ярлыка, нажимайте кнопки со стрелками, когда название настройки отображается реверсным цветом. Вернуться в главный экран текущего режима можно при помощи длинного нажатия SET в любой момент изменения настроек.

Следующая схема представляет структуру меню.



2.4. ПУЛЬС-МОНИТОР И ПОЯС-ПЕРЕДАТЧИК

2.4.1. Включение пульс-монитора

Чтобы включить пульс-монитор:

1. Присоедините передатчик к эластичному ремню.
2. Настройте длину ремня, обеспечивающую плотное и комфортное прилегание. Закрепите ремень вокруг грудной клетки под грудными мышцами. Защелкните скобу.
3. Приподнимите передатчик и осторожно смочите гофрированные области электродов на обратной стороне.
4. Проверьте, чтобы намоченные электроды плотно прилегали к коже, а логотип был справа и по центру.
5. Наденьте Suunto X3HR, как обычные часы.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для обеспечения точности работы передатчик должен соприкасаться с голой кожей. Впрочем, передатчик можно носить поверх сорочки, но при этом ее нужно хорошо намочить под электродами.

2.4.2. Электромагнитное излучение

При нахождении возле линий электропередач, светофоров, подвесных линий электропоездов, троллейбусов или трамваев, возле телевизоров, автомобильных двигателей, велокомпьютеров и мобильных телефонов, а также при прохождении через электрические ворота безопасности возможно возникновение помех.

2.4.3. Предупреждения

Люди с электронными кардиостимуляторами, дефибрилляторами или другими имплантированными электронными устройствами могут использовать пульс-монитор на свой страх и риск; перед первым использованием рекомендуется пройти проверку под наблюдением врача. Это необходимо для обеспечения безопасности и гарантии того, что электронный кардиостимулятор и пульс-монитор можно использовать одновременно.

Упражнения могут быть небезопасными, особенно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Настойчиво рекомендуем проконсультироваться с врачом перед началом регулярных занятий.

Лучше всего компьютер Wristop работает на расстоянии до 1 метра от передатчика. Проверьте, чтобы в этом диапазоне не было других передатчиков, так как сигналы с других передатчиков могут влиять на правильность снятия показаний.

Следует избегать повторяющихся ударов и тряски Suunto X3HR, поскольку это может влиять на правильность снятия показаний пульса.

2.4.4. Использование Suunto X3HR и пояса-передатчика в воде

Измерение пульса в воде технически усложнено по следующим причинам:

- Вода в бассейне с повышенным содержанием хлорки и морская вода обладают высокой проводимостью и могут закорачивать электроды передатчика; в результате передатчик не может определить сигналы ЭКГ (электрокардиограммы).
- Прыжки в воду и энергичные движения мускулатуры при плавании могут сдвинуть передатчик так, что он не сможет определить сигнал ЭКГ.

Сила сигнала ЭКГ зависит и от индивидуальной структуры мышечной ткани. В воде возникает наибольшее количество проблем при измерении пульса.

3. РЕЖИМЫ

3.1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Suunto X3HR работает в трех режимах: TIME (время), TRAINING (тренировка) и MEMORY (память). Чтобы выбрать режим, нажмите стрелку вверх или вниз. При переключении с одного режима в другой в нижней строке экрана ненадолго отображается название режима.

3.2. РЕЖИМ TIME

В режиме Time вы можете узнать текущую дату, время, температуру и абсолютное атмосферное давление. Также можно устанавливать звуковые сигналы и наблюдать за пульсом.

3.2.1. Главный экран



В режиме Time на главном экране отображаются три строки:

Дата

В верхней строке отображается дата в выбранном формате (дд.мм или мм.дд).

Время

В средней строке отображается время в выбранном формате (12/24 часа)

Ярлыки

В нижней строке по очереди отображаются день недели, пульс или температура и атмосферное давление. Переключение между альтернативами осуществляется нажатием кнопки SET.

- **День недели:** отображается текущий день недели (три буквы).

- **Пuls:** отображается частота сердцебиения. При первом использовании функции на экране отображается 00. Если функция монитора использовалась ранее, отображается последнее полученное значение пульса. Новые показания при получении данных с передатчика отображаются на протяжении 5 минут после активации ярлыка.
- **Температура и абсолютное атмосферное давление:** отображаются температура (со значком C или F) и абсолютное атмосферное давление (со значком hPa или InHg) в выбранных единицах. Данные обновляются каждый раз при выборе ярлыка и каждые 15 минут, если он остается выбранным на протяжении длительного периода времени.

3.2.2. День

День – это один из трех ярлыков в нижней строке главного экрана в режиме Time. Коротко нажмите SET, чтобы перейти к ярлыку «день». После того, как ярлык отобразится, вы сможете получить доступ к его функциям при помощи длинного нажатия SET. Далее следует список функций и инструкции по их использованию.

Установка звукового сигнала (Set Alarm)

Чтобы установить звуковой сигнал.

1. Функция Set Alarm отображается в меню первой. Чтобы выбрать ее, коротко нажмите SET. На экране отображается информация о звуковом сигнале (состояние и время). Активируется строка состояния звукового сигнала.
2. Нажмите кнопку со стрелкой вверх или вниз, чтобы изменить состояние на положение On (включено). Коротко нажмите SET. Активируется выбор часа.
3. С помощью кнопок со стрелками установите требуемое значение часа и нажмите SET. Активируется выбор минуты.
4. С помощью кнопок со стрелками установите требуемое значение минут и нажмите SET. В нижней строке появится сообщение Set Alarm (установка звукового сигнала). Теперь можно
5. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,



б. или перейти к следующему варианту выбора при помощи кнопок со стрелками.

Установка времени (Set Time)



Чтобы установить время.

1. С помощью кнопок со стрелками перейдите к Set Time в меню функций и коротко нажмите SET. В средней строке отобразится текущее время; активируется поле секунд.
2. С помощью кнопок со стрелками установите требуемое значение секунд и коротко нажмите SET. Активируется выбор минут.
3. С помощью кнопок со стрелками установите требуемое значение минут и коротко нажмите SET. Активируется выбор часа.
4. С помощью кнопок со стрелками установите требуемое значение часа и коротко нажмите SET. Активируется поле выбора формата времени 12/24 часа в верхней строке.
5. С помощью кнопок со стрелками выберите 12h или 24h и коротко нажмите SET. (Формат отображения времени в средней строке изменится согласно сделанному выбору). В нижней строке появится сообщение Set Time (установка времени). Теперь можно
6. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,
7. или перейти к следующему варианту выбора при помощи стрелок.

Установка даты (Set Date)

Чтобы установить дату.

1. С помощью кнопок со стрелками перейдите к Set Date в меню функций и коротко нажмите SET. В средней строке отобразится текущая дата; активируется поле выбора дня. (Формат отображения даты зависит от формата времени. В 12 часовом формате месяц отображается перед днем, а в 24 часовом – наоборот).
2. С помощью кнопок со стрелками установите требуемое значение дня (1-31) и коротко нажмите SET. Активируется выбор месяца.
3. С помощью кнопок со стрелками установите требуемое значение месяца (1-12) и коротко нажмите SET. Активируется выбор года.
4. С помощью кнопок со стрелками установите требуемое значение года (значения 01-49 соответствуют 2001-2049 годам) и коротко нажмите SET. В нижней строке появится сообщение Set Date (установка даты). Теперь можно
5. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,
6. или перейти к следующему варианту выбора при помощи стрелок.



3.2.3. Пульс

Пульс – это один из трех ярлыков в нижней строке главного экрана в режиме Time. Коротко нажмите SET, чтобы перейти к ярлыку «пульс». После того, как ярлык отобразится, вы сможете получить доступ к его функциям при помощи длительного нажатия SET. Далее следует список функций и инструкции по их использованию.

Пределы пульса

Этот параметр определяет, включен сигнал тревоги о превышении установленного предела пульса или нет. Сигнал информирует вас, когда пульс сердца выходит за рамки верхнего или нижнего предела. Для этого используются два разных звуковых сигнала, в зависимости от нарушенного предела. Также при включенном сигнале тревоги начинает мигать значение пульса на главном экране. Если параметр AI tone установлен как «off» (см. стр. 21), а параметр HR Limits – «on», на экране Suunto X3HR только мигает значение пульса.



Чтобы установить пределы пульса.

1. Функция HR Limits отображается в меню первой. Чтобы выбрать ее, коротко нажмите SET. Текущая установка сигнала тревоги отображается в средней строке экрана.
2. С помощью кнопок со стрелками установите требуемое значение параметра и коротко нажмите SET. В нижней строке появится сообщение HR Limits (пределы пульса). Теперь можно
3. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,
4. или перейти к следующему варианту выбора при помощи стрелок.

Установка пределов (Set Limits)

Эта функция определяет верхний и нижний пределы пульса. Если пульс выйдет за эти пределы, активируется сигнал тревоги – мигание показаний пульса либо мигание показаний пульса и звуковой сигнал. В верхней строке отображается верхний предел

(значение пульса, превышающее данное значение, активирует сигнал тревоги), а в средней – нижний (значение пульса ниже данного значения активирует сигнал тревоги).

Чтобы установить пределы.

1. С помощью кнопок со стрелками перейдите к Set Limits в меню функций и коротко нажмите SET. Активируется верхний предел.
2. С помощью кнопок со стрелками установите верхний предел (не более 239) и коротко нажмите SET. Активируется нижний предел.
3. С помощью кнопок со стрелками установите нижний предел (не менее 31) и коротко нажмите SET. В нижней строке появится сообщение Set Limits (установка пределов). Теперь можно
4. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,
5. или перейти к следующему варианту выбора при помощи стрелок.

Звуковой сигнал (AI Tone)

Этот параметр определяет, будет ли включаться звуковой сигнал тревоги, если пульс выйдет за верхний или нижний пределы. Звуковой сигнал остается включенным все время, пока пульс находится за установленными пределами (см. выше).





Чтобы установить звуковой сигнал.

1. С помощью кнопок со стрелками перейдите к Al tone в меню функций и коротко нажмите SET. На экране отобразится текущая установка сигнала.
2. С помощью кнопок со стрелками установите требуемое значение параметра и коротко нажмите SET. В нижней строке появится сообщение Al Tone (звуковой сигнал). Теперь можно
3. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,
4. или перейти к следующему варианту выбора при помощи стрелок.

3.2.4. Температура и абсолютное атмосферное давление

Температура и абсолютное атмосферное давление – это один из трех ярлыков в нижней строке главного экрана в режиме Time. Коротко нажимайте SET, чтобы перейти к ярлыку «температура и абсолютное атмосферное давление». После того, как ярлык отобразится, вы сможете получить доступ к его функциям при помощи длинного нажатия SET. Далее следует список функций и инструкции по их использованию.

Высота над уровнем моря (Altitude)

Эту функцию можно использовать, чтобы узнать текущую высоту над уровнем моря. Suunto X3HR использует установленную высоту как эталон для измерения разницы высот по изменению атмосферного давления.

Чтобы установить высоту над уровнем моря:

1. Функция Altitude отображается в меню первой. Чтобы выбрать ее, коротко нажмите SET. В средней строке отобразится текущая высота над уровнем моря.
2. С помощью кнопок со стрелками установите новую высоту (от -500 до 9000 м) и коротко нажмите SET. В нижней строке появится сообщение Altitude (высота над уровнем моря). Теперь можно
3. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,
4. или перейти к следующему варианту выбора при помощи стрелок.



ПРИМЕЧАНИЕ. Suunto X3HR определяет высоту по атмосферному давлению. Если в разные дни на одном и том же месте устройство показывает разные значения высоты, это значит, что из-за погоды изменилось атмосферное давление. Для получения правильных показаний всегда переустанавливайте эталонную высоту при значительных изменениях погоды.

Единицы (Units)

Этот параметр используется для определения форматов представления высоты, давления и температуры.

Чтобы изменить единицы.

1. С помощью кнопок со стрелками перейдите к Units в меню функций и коротко нажмите SET. В средней строке слева активируется формат отображения высоты над уровнем моря.

2. С помощью кнопок со стрелками выберите требуемые единицы – m (метры) либо ft (футы) – и коротко нажмите SET. В верхней строке активируется формат отображения атмосферного давления.

3. С помощью кнопок со стрелками выберите требуемые единицы – hPa (гектопаскали) либо inHg (дюймы ртутного столба) – и коротко нажмите SET. В средней строке справа активируется формат отображения температуры.

4. С помощью кнопок со стрелками выберите требуемые единицы – C (градусы Цельсия) либо F (градусы Фаренгейта) – и коротко нажмите SET. В нижней строке появится сообщение Units (единицы). Теперь можно

5. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,

6. или перейти к следующему варианту выбора при помощи стрелок.



3.3. РЕЖИМ TRAINING

3.3.1. Главный экран

В режиме Training на главном экране отображаются три строки:

Секундомер общего времени и отрезков

В верхней строке отображается общее время либо время отрезка. После запуска секундомера кнопкой START/STOP в этой строке отсчитывается общее прошедшее время со старта. Однако если при запущенном секундомере нажать кнопку со стрелкой *DOWN/LAP*, время, прошедшее со старта, будет отображаться на экране на протяжении 3 секунд. После этого опять будет отсчитываться прошедшее время до следующего нажатия кнопки со стрелкой *DOWN/LAP* или до остановки секундомера кнопкой START/STOP.

Если секундомер не запущен, в этой строке отображается либо время с предыдущего запуска, либо 0.00,0, если вы сбрасывали секундомер (по умолчанию).

Общее время отображается в минутах, секундах и десятых долях секунды. Впрочем, если прошло более одного часа, время отображается в часах, минутах и секундах.

Пульс

В средней строке отображается пульс. Слева от этих цифр в ритме с пульсом мигает символ сердца. Если на протяжении 5 минут после перехода в режим Training связь с передатчиком не установилась, в этой строке будут отображаться нули.

Ярлыки

В нижней строке могут отображаться: общее время/время круга, секундомер/таймер, высота над уровнем моря, средний пульс сердца или пульс относительно пределов пульса (в случае, если секундомер запускается при включенных пределах пульса). Если секундомер не запущен, а пределы пульса не активированы, вместо двух последних элементов отображаются пределы пульса. Переключение между альтернативами



осуществляется нажатием кнопки SET.

- **Общее время/время круга, секундомер/таймер.** Когда вы запускаете секундомер кнопкой START/STOP, отсчет времени в этой строке и в верхней совпадают. Когда вы нажимаете кнопку со стрелкой *DOWN/LAP*, отображается время с последнего нажатия этой кнопки. (Впрочем, если вы не нажимали кнопку со стрелкой *DOWN/LAP* ранее, это время будет таким же, как и в верхней строке, а количество кругов будет равно 1).

Количество кругов отображается слева от показания времени (меньшим, чем время, шрифтом). Когда вы останавливаете секундомер кнопкой START/STOP, отсчет времени круга тоже останавливается; на экране будет отображаться количество кругов и время последнего круга.

Когда вы сбрасываете секундомер длинным нажатием кнопки START/STOP, эти показания тоже будут сброшены, а в нижней строке будет отображено 0.00,0 (значение по умолчанию). Максимальное количество кругов/отрезков, сохраняемых за одну тренировку, равно 10. После десятого круга/отрезка данные в памяти не сохраняются. И хотя время круга/отрезка отображается, как и прежде, индикатор количества кругов показывает «-».

Если включен интервальный таймер и задано хотя бы один интервал, в этой строке отображается обратный отсчет. Например, если установлен интервал 3,00, в строке идет обратный отсчет трех минут, а когда значение доходит до нуля, начинается новый отсчет согласно установленному интервалу. Слева маленькими цифрами отображается количество повторов. Процесс обратного отсчета запускается кнопкой START/STOP.

Все эти действия происходят, даже если ярлык не отображается на экране.

- **Высота над уровнем моря:** отображается текущая высота согласно измерениям смены атмосферного давления относительно последнего введенного значения высоты. Высота отображается в выбранном формате (метры/футы).
- **Средний пульс:** отображается среднее значение сердечного пульса (со старта секундомера). Значение обновляется в режиме реального времени.
- **Пульс относительно пределов пульса:** графический индикатор, отображающий текущее значение пульса относительно установленных пределов. Индикатор представляет собой полосу со шкалой. Если пределы пульса выключены, этот ярлык

недоступен.

3.3.2. Секундомер

Секундомер – это один из трех ярлыков в нижней строке главного экрана в режиме Training. Коротко нажмите SET, чтобы перейти к ярлыку «секундомер». После того, как ярлык отобразится, вы сможете получить доступ к его функциям при помощи длинного нажатия SET. Далее следует список функций и инструкции по их использованию.

Таймер (Interval)

Этот параметр используется для включения/выключения таймера, отсчитывающего установленные интервалы времени (до двух разных интервалов) и сигнализирующего об окончании времени и начале нового интервала. Звуковой сигнал таймера отличается от сигналов тревоги пределов пульса.

Чтобы включить/выключить таймер.

1. Функция Interval отображается в меню первой. Чтобы выбрать ее, коротко нажмите SET. Активируется строка состояния таймера.
2. Нажмите кнопку со стрелкой вверх или вниз, чтобы изменить состояние на положение On (включено). Коротко нажмите SET. В нижней строке появится сообщение Interval (Таймер). Теперь можно
3. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,
4. или перейти к выбору интервалов при помощи стрелок.

Интервалы (Intervals)

Этот параметр используется для задания интервалов для таймера.





Чтобы задать интервалы.

1. С помощью кнопок со стрелками перейдите к Intervals в меню функций и коротко нажмите SET. Активируется выбор минут.

2. С помощью кнопок со стрелками установите минуты и коротко нажмите SET. Активируется выбор секунд.

3. С помощью кнопок со стрелками установите секунды и коротко нажмите SET. Активируется выбор минут для второго интервала. (Если вы хотите установить только один интервал, вернуться на главный экран можно при помощи длинного нажатия SET).

4. С помощью кнопок со стрелками установите минуты для второго интервала и коротко нажмите SET. Активируется выбор секунд для второго интервала.

5. С помощью кнопок со стрелками установите секунды для второго интервала и коротко нажмите SET. В нижней строке появится сообщение Intervals (Интервалы). Теперь можно

6. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,

7. или перейти к настройке таймера при помощи стрелок.

Перед активацией секундомера этот ярлык отображает пределы пульса.

3.3.3. Высота над уровнем моря (Altitude)

Высота – это один из трех ярлыков в нижней строке главного экрана в режиме Training. Коротко нажмите SET, чтобы перейти к ярлыку «высота». После того, как ярлык отобразится, вы сможете получить доступ к его функциям при помощи длинного нажатия SET. Далее следует список функций и инструкции по их использованию.

Высота над уровнем моря (Altitude)

Эта функция используется для определения текущей высоты. Suunto X3HR использует установленную высоту как эталон для измерения разницы высот по изменению атмосферного давления.

Чтобы установить высоту над уровнем моря.

1. Функция Altitude отображается в меню первой. Чтобы выбрать ее, коротко нажмите SET. В средней строке отобразится текущая высота над уровнем моря.

2. С помощью кнопок со стрелками установите новую высоту (от -500 до 9000 м) и коротко нажмите SET. В нижней строке появится сообщение Altitude (высота над уровнем моря).

Теперь можно

3. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,

4. или перейти к следующему варианту выбора при помощи стрелок.



Единицы (Units)

Этот параметр используется для определения форматов представления высоты, давления и температуры.

Чтобы изменить единицы.

1. С помощью кнопок со стрелками перейдите к Units в меню функций и коротко нажмите SET. В средней строке слева активируется формат отображения высоты над уровнем моря.

2. С помощью кнопок со стрелками выберите требуемые единицы – m (метры) либо ft (футы) – и коротко нажмите SET. В верхней строке активируется формат отображения атмосферного давления.

3. С помощью кнопок со стрелками выберите требуемые единицы – hPa (гектопаскалы) либо inHg (дюймы ртутного столба) – и коротко нажмите SET. В средней строке справа активируется формат отображения температуры.

4. С помощью кнопок со стрелками выберите требуемые единицы – C (градусы Цельсия) либо F (градусы Фаренгейта) – и коротко нажмите SET. В нижней строке появится сообщение Units (единицы). Теперь можно

5. длительно нажать SET, чтобы вернуться на главный экран,

6. или перейти к следующему варианту выбора при помощи стрелок.



3.3.4. Пределы пульса



Пределы пульса – это один из трех ярлыков в нижней строке главного экрана в режиме Training. Если включен секундомер и активированы лимиты пульса, этот ярлык отображает текущее значение пульса относительно установленных пределов. В противоположном случае он отображает числовые значения пределов. Квадратные скобки на графике обозначают пределы. Две стрелки показывают ваш пульс. Если пульс выходит за пределы, стрелки мигают. Коротко нажмите SET, чтобы перейти к ярлыку «пределы пульса». После того, как ярлык отобразится, вы сможете получить доступ к его функциям при помощи длинного нажатия SET. К этим функциям относятся: пределы пульса, установка пределов и звуковой сигнал. Они полностью идентичны функциям, описанным в разделе 3.2.3, где вы можете найти всю необходимую информацию.

3.4. РЕЖИМ MEMORY

В первое время использования Suunto X3HR в памяти устройства записи с данными отсутствуют; вместо числовых значений стоят символы «-», а количество кругов не отображается. Тем не менее, вы можете просматривать записи в памяти при помощи кнопок со стрелками.

3.4.1. Главный экран

В режиме Memory на главном экране отображаются три строки.

Общее время тренировок: в верхней строке отображается общее время тренировки в минутах, секундах и десятых долях секунды (или в часах, минутах и секундах, если тренировка длилась более одного часа).

Средний пульс: в средней строке отображается средний сердечный пульс во время тренировки.

Маркировка записанного сеанса тренировки: в нижней строке отображается время и дата каждого сеанса, записанного в памяти. (Начальное время запуска секундомера). Максимальное число сеансов тренировки, которое можно сохранить в памяти, равно 8. При переполнении памяти данные нового сеанса перекрывают данные самого первого сеанса.

Чтобы просмотреть конкретный сеанс тренировки.

1. Коротко нажмите SET, чтобы перейти к требуемому сеансу.
2. Длинное нажатие SET выбирает этот сеанс. Активируется строка с датой и временем сеанса. С помощью кнопки со стрелкой UP/LIGHT можно переключаться между следующими экранами со сводными данными. (Для переключения в обратном порядке можно использовать кнопку со стрелкой DOWN/LAP).
 - 1. Экран: в нижней строке отображается сообщение Max/Min (максимум/минимум). В средней строке отображается максимальное значение пульса во время тренировки (также отображается функциональный символ «сердце»). В верхней строке отображается минимальное значение.
 - 2. Экран: в нижней строке отображается сообщение Asc/Dsc (подъем/спуск). В



средней строке отображается общее количество спусков. В верхней строке отображается общее количество подъемов.

- 3. Экран: в нижней строке отображается сообщение High /Low (высоко/низко). В средней строке отображается наибольшее значение высоты над уровнем моря за время тренировки (в метрах (m) или футах (ft), в зависимости от текущего формата отображения). В верхней строке отображается наименьшее значение высоты.
- 4-14. Экраны: в нижней строке отображается номер круга и время. В средней строке отображается значение пульса во время круга/отрезка времени. В верхней строке отображается время отрезка. Экраны, следующие за четвертым, функционально схожи. Их количество соответствует количеству записанных кругов (до 10).
- Последний экран: в средней строке отображается сообщение End (конец). В нижней строке отображается дата и время окончания сеанса.

3. Длинное нажатие SET в любом из экранов прекращает просмотр данных. Suunto X3HR переходит на главный экран и отображает дату и время сеанса тренировки. (Происходит возврат к главному экрану записи, которую вы только что просматривали).

ПРИМЕЧАНИЕ. Данные сеанса тренировки невозможно просмотреть в памяти до выключения секундомера.

ПРИМЕЧАНИЕ. Если секундомер активен, значения на экранах 1-3 обновляются через каждые 10 секунд.

ПРИМЕЧАНИЕ. Во время просмотра экранов данных в памяти невозможно изменить режим работы устройства с помощью кнопок со стрелками. Сначала нужно вернуться на главный экран с помощью длинного нажатия SET.

3.5. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com – это международное Интернет-сообщество, где вы можете принять участие в обсуждениях, найти новые места для занятий спортом, высказать свое мнение по различным темам и, конечно же, найти множество интересных материалов, опубликованных пользователями Suuntosports.com.

Suuntosports.com предоставляет ряд возможностей, которые помогут вам улучшить свои достижения и получить большую отдачу от вашего спортивного инвентаря.

Чтобы присоединиться к сообществу SuuntoSports.com, подключитесь к Интернету, откройте браузер и зайдите на www.suuntosports.com. После того, как появится главная страница, щелкните значок Register (регистрация). Перед регистрацией на веб-узле SuuntoSports.com прочтите о политике конфиденциальности. Вы сможете изменить и обновить вашу персональную информацию и профили оборудования в разделе My Suunto позже.

После регистрации вы автоматически перейдете на главную страницу SuuntoSports.com, где сможете ознакомиться со структурой и функциональными принципами узла.

4. ПРОЦЕДУРА САМОПРОВЕРКИ SUUNTO ХЗНН

В этом разделе описывается процедура самопроверки Suunto ХЗНН, которая используется для тестирования и технического обслуживания. Эта процедура не имеет никакой практической пользы для обычного пользователя, и вам не нужно ее использовать. Данная проверка описана только по той причине, что может быть случайно активирована, поэтому необходимо знать, как правильно вернуться к нормальному режиму работы.

Итак, если вы видите на экране все символы одновременно, вы активировали процедуру самостоятельной проверки. Чтобы вернуться к нормальному режиму работы, следуйте указанным ниже инструкциям (начиная со второго шага).

Как выполнить самостоятельную проверку

1. Нажмите все 4 кнопки одновременно и удерживайте их на протяжении 5 секунд. Устройство отобразит все возможные элементы на ЖК-дисплее.
2. Нажмите кнопку со стрелкой UP/LIGHT. Начнется обратный отсчет от 4 до 0, и по его окончании в верхней и средней строке отобразится 5 нулей.
3. Нажмите кнопку со стрелкой DOWN/LAP. В нижней строке появится сообщение TEST EPM (проверка Epm), а устройство выдаст длинный звуковой сигнал. В нижней строке появится сообщение EPM-OK.
4. Нажмите SET. В верхней и средней строках появится набор цифр.
5. Нажмите START/STOP. Устройство отобразит название режима – Time – и перейдет в режим времени.

ПРИМЕЧАНИЕ. Процедура самопроверки сбрасывает все настройки и стирает память.



5. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Общие

- Рабочая температура от -20°C до $+50^{\circ}\text{C}$
- Температура хранения от -20°C до $+60^{\circ}\text{C}$
- Масса 50 г
- Водонепроницаемость до 30 м (согласно стандарту ISO 2281)
- Сменная батарея CR2032

Барометр

- Диапазон измерения от 300 до 1100 гПа / от 8,90 до 32,50 дюйма рт. ст.
- Дискретность 1 гПа / 0,01 дюйма рт. ст.
- Точность ± 2 гПа / $\pm 0,06$ дюйма рт. ст.

Высотомер

- Диапазон измерения от -500 м до 9000 м
- Дискретность 1 м
- Точность ± 20 м

Термометр

- Диапазон измерения от -20°C до $+60^{\circ}\text{C}$
- Дискретность 1°C
- Точность $\pm 2^{\circ}\text{C}$

Часы

- Дискретность 1 с
- Запрограммированы до 2049 года

Секундомер / интервальный таймер

- Диапазон работы секундомера 0 – 19 ч 59 мин 59 с
- Диапазон отсчета круга 0 – 9 ч 59 мин 59 с
- Круги / количество разрывов: до 10 / сеанс тренировки
- Дискретность 0,1 с (до 1 ч)
1 с (от 1 до 19,59 ч)
- Диапазон работы 1-го интервального таймера 0 – 59 мин 59 с (верхняя строка ЖК-дисплея)
- Диапазон работы 2-го интервального таймера 0 – 39 мин 59 с (средняя строка ЖК-дисплея)
- Максимальное количество интервалов 99

Пульс

- Дискретность 1 удар
- Точность +/- 1 удар в минуту
- Диапазон измерения 30 – 240 ударов в минуту
- Верхний предел пульса 32 – 239
- Нижний предел пульса 31 – 238
- Расстояние работы: не более 95 - 135 см

Пояс-передатчик

- Масса 59 г
- Сменная батарея CR2032
- Водонепроницаемость до 20 м (согласно стандарту ISO 2281)
- Частота модуляции 5 кГц

6. СВЕДЕНИЯ И УСЛОВИЯ

6.1 АВТОРСКИЕ ПРАВА

Этот документ и его содержание являются собственностью компании Suunto Oy и предназначены только для ее клиентов для получения знаний и ключевой информации о работе изделий Suunto X3HR. Содержание документа не может быть использовано или распространено с другой целью и/или иным образом переслано, разглашено или воспроизведено без предварительного письменного разрешения компании Suunto Oy. Мы уделяем огромное внимание точности и полноте предложенной в этом документе информации, однако это не подразумевает гарантии точности. Информация, содержащаяся в этом документе, может изменяться без уведомления. Последнюю версию этого документа можно загрузить с веб-узла www.suunto.com.

6.2 ТОВАРНЫЕ ЗНАКИ

Suunto, Wristop Computer, Suunto X3HR, Replacing Luck и соответствующие логотипы являются зарегистрированными и незарегистрированными торговыми знаками компании Suunto Oy. Все права защищены. Suunto X3HR изготовлено для Suunto Oy.

6.3 СООТВЕТСТВИЕ CE

Знак CE сообщает о соответствии директивам Европейского Союза EMC 89/ 336/ЕЕС.

6.4 СООТВЕТСТВИЕ ISO 9001

Система обеспечения качества Suunto сертифицирована Det Norske Veritas на полное соответствие всех процессов SUUNTO Oy стандарту ISO 9001 (Сертификат качества № 96-HEL-AQ-220).

7. ОГРАНИЧЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

При поломке изделия из-за дефектов материалов или некачественного изготовления Suunto Oy по своему усмотрению отремонтирует, заменит изделие или его отдельные детали бесплатно на протяжении 2 (двух) лет со дня приобретения.

Эта гарантия распространяется только на первичного покупателя и покрывает исключительно неисправности, связанные с дефектами материалов и некачественным изготовлением, произошедшие при нормальном использовании во время гарантийного периода.

Гарантия не распространяется на: батарею и замену батарей; неисправности или повреждения, наступившие в результате несчастного случая, неправильного применения, небрежного отношения, переделки или изменения изделия; любые неисправности, наступившие в результате действий, выходящих за рамки описанных технических характеристик; а также в любых иных случаях, не описанных в этой гарантии.

Иного трактования гарантии, кроме описанного выше, не существует.

Клиент может воспользоваться правом на гарантийный ремонт, связавшись с отделом поддержки пользователей Suunto Oy для получения разрешения на ремонт. Компания Suunto Oy и ее филиалы не несут ответственности за любой непреднамеренный или косвенный ущерб, возникший в результате использования или невозможности использования этого изделия.

Компания Suunto Oy и ее филиалы не берут на себя ответственность за ущерб или претензии третьих сторон, возникших в результате использования этого изделия.

8. УТИЛИЗАЦИЯ УСТРОЙСТВА

Утилизируйте устройство надлежащим образом, обращаясь с ним, как с электронными отходами. Не выбрасывайте его в места сбора бытовых отходов. По желанию, можете вернуть устройство ближайшему представителю Suunto.

