

SUUNTO M1/M2
KULLANIM KILAVUZU

1 Merhaba.....	4
2 Ekran simgeleri ve bölümleri	5
3 Düğmelerin kullanılması	6
4 Başlarken.....	7
4.1 Form düzeyinizin belirlenmesi	8
5 Düğme kilidinin kullanılması	10
6 Nabız kemerinin takılması	11
7 Egzersize başlama.....	13
7.1 Sorun giderme	14
8 Egzersiz sırasında	15
8.1 Nabız bölgeleri.....	15
9 Haftalık egzersiz programı örneği: düşükten mükemmel seviyeye.....	17
10 Egzersizden sonra	18
11 Geçmişini inceleme.....	20
11.1 Geçmiş ve trend.....	20
11.2 Önceki egzersiz	21
12 Ayarların yapılması	22
Örnek: alarm ayarlarının yapılması	23
12.1 Uyku modu ve başlangıç ayarları	24
12.2 Dilin değiştirilmesi	24
13 Bakım ve muhafaza	25
13.1 Pilin değiştirilmesi	25
13.2 Nabız kemeri pilinin değiştirilmesi	27
14 Teknik özellikler	28
14.1 Teknik özellikler	28

14.2 Ticari marka.....	29
14.3 CE	29
14.4 ICES.....	29
14.5 Telif hakkı.....	29
14.6 FCC'ye uygunluk	30
14.7 Patent uyarısı	30
14.8 Cihazın atılması.....	31
Sorumluluk Sınırları	32

1 MERHABA


Suunto M1/M2 nabız monitörünü seçtiğiniz için teşekkür ederiz!

Suunto M1/M2 nabız monitörü spor hedeflerinize ulaşmak için ihtiyacınız olan temel araçlarla donatılmıştır. Suunto M1/M2 nabız izlemeyi basit ve rahat hale getirir, nabız ve yakılan kalori miktarını gerçek zamanlı olarak gösterir ve sizi antrenman sırasında ideal nabız bölgeniz dahilinde kalmanızı sağlamak üzere izler.

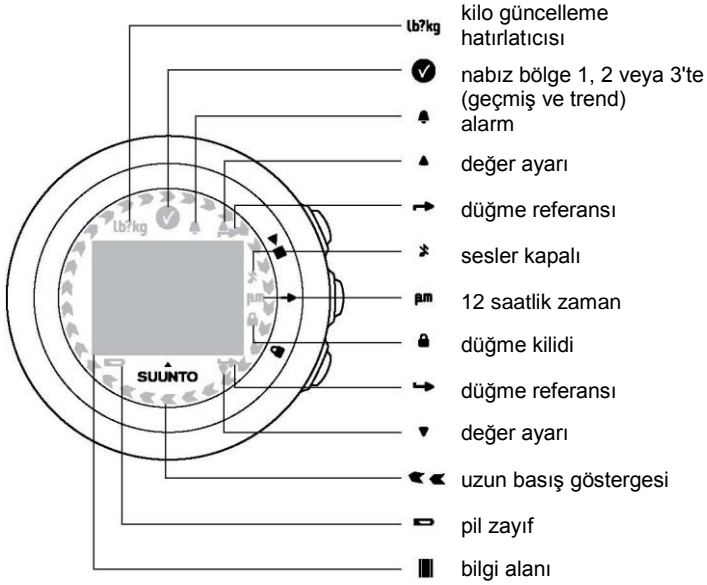
Suunto M1/M2'nin başlıca özellikleri egzersizinizi mümkün olduğu kadar verimli hale getirmeye üzere tasarlanmıştır:

- üç düğmeyle kolay kullanım, büyük ekran ve dokuz dil seçeneği
- nabız ve yakılan kalori miktarını gösteren gerçek zamanlı egzersiz rehberliği
- üç farklı nabız bölgesi arasında otomatik geçiş
- egzersiz özetleri
- spor salonlarındaki çoğu kardiyo aletleriyle uyumlu rahat nabız kemeri

Bu Kullanım Kılavuzu'nun amacı, Suunto M1/M2 ile yaptığınız egzersizden en iyi şekilde faydalanmanızı sağlamaktır. Yeni Suunto M1/M2'nizi kullanmayı daha zevkli hale getirmek için onu iyice okuyun. Antrenmanınız bittiğinde egzersiziniz de bitmek zorunda değildir. Spor deneyiminize çevrimiçi olarak devam edin ve Movescount.com'da her hareketten daha fazlasını kazanın. Movescount.com'a hemen girin ve kaydolun. Motivasyon kazanın ve eğlenmeye başlayın. Çünkü spor bunun içindir.

 **NOT:** Eksiksiz Suunto desteği almak için cihazınızı mutlaka www.suunto.com/register adresinde kaydettirin.

2 Ekran simgeleri ve bölümleri



3 DÜĞMELERİN KULLANILMASI



Aşağıdaki düğmelere basarak şu özelliklere ulaşabilirsiniz:

▶■ (PLAY/STOP) (OYNAT/DURDUR):

- **exercise (egzersiz), history & trend (geçmiş ve trend), prev. exercise (önceki egzersiz)** seçimi

- egzersizi başlatma/durdurma

- artırma/yukarı gitme

➔ (NEXT) (SONRAKİ):

- görünümleri değiştirme

- basılı tutarak ayarlara girme/çıkma

- kabul etme/bir sonraki adıma geçme

🔒 (LOCK) (KİLİT):

- basılı tutarak ▶■ düğmesini kilitleme

- azaltma/aşağı gitme

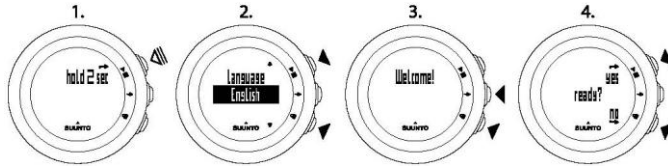
4 BAŞLARKEN

Güvenilir ve kolay bir izleme elde etmek için Suunto M1/M2'nizi kişiselleştirmekle işe başlayın. Kişisel ayarları kullanarak, Suunto M1/M2'nizi fiziksel özellikleriniz ve aktivitenize göre ayarlayın. Birçok hesaplamada bu ayarlar kullanılır, bu yüzden değerleri tanımlarken mümkün olduğu kadar doğru olmanız önemlidir.

NOT: Başlangıç ayarlarını acele etmeden dikkatle yapın. Bazı ayarlar ancak cihaz daha sonra sıfırlanarak değiştirilebilir.

Başlangıç ayarlarını yapmak için:


1. Cihazı çalıştırmak için herhangi bir düğmeye basın. Ünitenin uyanmasını ve ekranda **hold 2 sec (2 saniye tutun)** yazmasını bekleyin. İlk ayarı girmek için ►■ düğmesini basılı tutun.
2. Değerleri değiştirmek için ►■ veya 🔒 düğmesine basın.
3. Bir değeri kabul edip bir sonraki ayara geçmek için ➡ düğmesine basın. Bir önceki ayara dönmek için 🔒 düğmesine basın.
4. Hazır olduğunuzda, bütün ayarları doğrulamak için **yes (►■)** ögesini seçin. Bu ayarları değiştirmek isterseniz, ilk ayara dönmek için **no (🔒)** ögesini seçin.




Şu başlangıç ayarlarını yapabilirsiniz:

language (dil): English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi

- **units (birimler):** metrik / İngiliz
- **time (zaman):** 12/24 sa, saat ve dakika
- **date (tarih)**
- **personal settings (kişisel ayarlar):** doğum yılı, cinsiyet, kilo

 **NOT:** Maksimum nabız, bir insanın kalbinin en yüksek hızda bir dakika içinde atabileceği mutlak maksimum sayıdır. Doğum yılınızı girdiğinizde, cihazınız American College of Sports Medicine tarafından yayınlanan $207 - (0.7 \times \text{YAŞ})$ formülünü kullanarak maksimum nabızı otomatik olarak belirler. Gerçek maksimum nabzınızı biliyorsanız, otomatik olarak verilen değeri bilinen değere ayarlamanız gerekir.

Ayarları daha sonra yapma hakkında bilgi için, bkz. sayfa 22'deki *Bölüm 12 Ayarların yapılması*.

 **İPUCU:** Tarih ve zamanla birlikte saniyeyi görmek için zaman görünümünde ➔ düğmesine basın. 2 dakika sonra ➔ düğmesine tekrar basmazsanız, pil ömründen tasarruf etmek için ekran yavaşça sadece zamanı göstermeye geri döner.

4.1 Form düzeyinizin belirlenmesi



Egzersiz sırasında rehberlik almak için, başlangıç ayarlarında mevcut form düzeyinizi kabaca belirlemeniz gerekir.


Aşağıdaki seçeneklerden birini seçin:


- **very poor (çok düşük):** asansöre binmeyi veya araba kullanmayı yürümeye tercih ediyorsunuz veya bazen zevk için yürüyorsunuz ve ara sıra da hızlı soluma veya nefeslenmeye yol açmaya yetecek kadar egzersiz yapıyorsunuz.

- **poor (düşük):** haftada 10 ila 60 dakika zevk için düzenli egzersiz yapıyorsunuz veya orta seviyede fiziksel aktivite gerektiren bir iş yapıyorsunuz; örneğin golf, ata binme, jimnastik, beden eğitimi, masa tenisi, bowling, ağırlık kaldırma veya bahçe işleri.
- **fair (orta):** haftada bir milden (1,6 km) az koşuyorsunuz veya haftada 30 dakikadan az bir süre karşılaştırılabilir bir fiziksel aktivitede bulunuyorsunuz.
- **good (iyi):** haftada 1 ila 5 mil (1,6 - 8 km) koşuyorsunuz veya haftada 30 ila 60 dakika süreyle karşılaştırılabilir bir fiziksel aktivitede bulunuyorsunuz.
- **very good (çok iyi):** haftada 5 ila 10 mil (8 - 16 km) koşuyorsunuz veya haftada 1 ila 3 saat süreyle karşılaştırılabilir bir fiziksel aktivitede bulunuyorsunuz.
- **excellent (mükemmel):** haftada 10 milden (16 km) fazla koşuyorsunuz veya haftada 3 saatten fazla süreyle karşılaştırılabilir bir fiziksel aktivitede bulunuyorsunuz.

5 DÜĞME KİLİDİNİN KULLANILMASI

►■ düğmesini kilitlemek veya kilidini açmak için  düğmesini basılı tutun. ►■ düğmesi kilitliken, ekranda  simgesi gösterilir.

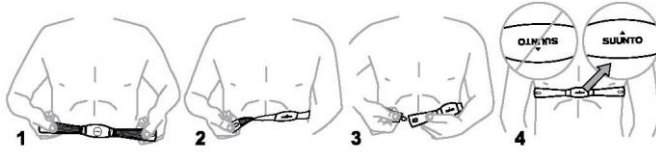
 **İPUCU:** Kronometrenizi kazara başlatmayı veya durdurmaya önlemek için ►■ düğmesini kilitleyin.

 **NOT:** Egzersiz sırasında ►■ düğmesi kilitliken, ➔ düğmesine basarak görünümüleri yine de değiştirebilirsiniz.

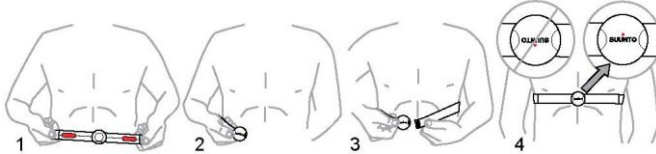
6 NABIZ KEMERİNİN TAKILMASI

Kayış uzunluğunu, nabız (HR) kemeri sıkı fakat yine de rahat olacak şekilde ayarlayın. Temas alanlarını su veya jelle nemlendirin ve nabız kemerini takın. Nabız kemerinin göğsünüzün ortasına geldiğinden ve kırmızı okun yukarıyı gösterdiğinden emin olun.

M1 nabız kemeri





M2 nabız kemeri



⚠ UYARI: Kalp pili, defibrilatör veya vücuda yerleştirilmiş başka bir elektronik cihaz kullanan kişilerin nabız kemerini kullanım riski kendilerine aittir. Nabız kemerini ilk kez kullanmaya başlamadan önce, doktor nezaretinde bir fiziksel performans testine girmenizi tavsiye ederiz. Bu, kalp pili ve nabız kemeri aynı anda kullanılırken her ikisinin de güvenliği ve güvenilirliğini güvence altına alacaktır. Egzersiz, özellikle fazla aktif olmayan insanlarda bazı riskler teşkil edebilir. Düzenli bir


egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışmanızı önemle tavsiye ederiz.


 **NOT:** Üzerinde IND simgesi bulunan nabız kemerleri, endüktif nabız algılamasına sahip çoğu egzersiz aletiyle uyumludur. Suunto M1/M2 Suunto Dual Comfort Belt (IND ve ANT simgeleri ) ile uyumludur.

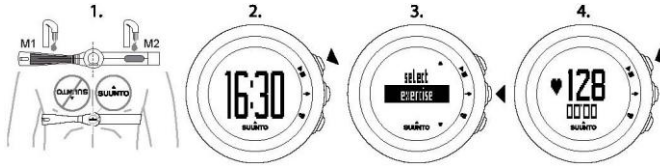
7 EGZERSİZE BAŞLAMA


Egzersize başlamak için:


1. Temas alanlarını namlendirin ve nabız kemerini takın.
2. Zaman görünümünde, **exercise (egzersiz)** ögesini seçmek için ►■ düğmesine basın.
3. ➔ düğmesine basarak **exercise (egzersiz)** seçimini onaylayın.
4. Egzersizinizi kaydetmeye başlamak için ►■ düğmesine basın.
Nabız kemerini doğru taktığınızda nabız değerleri gösterilir.

 **NOT:** Bağlanma denemesi sonrasında nabız kemeri sinyali bulunamıyorsa size sadece süre gösterilir. Egzersiz sırasında nabız bilgilerini kullanmak için, nabız değerinin gösterilmesi gerekir.

 **İPUCU:** Kayıt sırasında, nabız ve süreye bakmak için ➔ düğmesine basın.



 **İPUCU:** Suunto M1/M2'yi nabız kemeri olmadan kronometre olarak kullanabilirsiniz. Egzersiz sırasında, nabız olmadan süreyi görmek için ➔ düğmesine basın.

 **İPUCU:** Egzersizden önce ısının, sonrasında ise soğuyun. Bunlar düşük yoğunlukta yapılmalıdır (bölge 1 veya aşağısı).

Nabız bölgelerinin kullanılması hakkında daha fazla bilgiyi *sayfa 15'teki Bölüm 8.1 Nabız bölgelerinde* bulabilirsiniz.

7.1 Sorun giderme

Suunto M1/M2 okuma sorunlarını önlemek için şifreli iletim kullanır. Fakat yüksek gerilim hatları, manyetik veya elektronik cihazlar yakınında egzersiz yapmak nabız sinyaliyle parazite yol açabilir.

Nabız sinyalini kaybederseniz şunları deneyin:

- Nabız kemerini doğru şekilde taktığınızı kontrol edin.
- Nabız kemerinin elektrot alanlarının nemli olduğunu kontrol edin.
- Her türlü potansiyel parazit kaynağından uzaklaşın.
- Sorunlar devam ederse, nabız kemerinin ve/veya cihazın pilini değiştirin.


8 EGZERSİZ SIRASINDA

Suunto M1/M2 size egzersiziniz sırasında rehberlik etme amaçlı ek bilgiler sunar. Bu bilgiler hem yararlı hem de ödüllendirici olabilir.

Egzersiz sırasında cihazın kullanımına ilişkin bazı öneriler şunlardır:

- Süreniz, nabızınız ve bunlara ek olarak ortalama nabızınız, kkal tüketiminiz, içinde bulunduğunuz nabız bölgesi ve zamanı gerçek zamanlı olarak görmek için → düğmesine basın. Egzersizinizin yoğunluğunu, istenen nabız bölgesine ulaşacak şekilde ayarlayın.
- Kronometrenizi kazara durdurmayı önlemek üzere ►■ düğmesini kilitlemek için 🔒 düğmesini basılı tutun.
- Egzersizi durdurmak için ►■ düğmesine basın.



 **İPUCU:** Egzersiz sırasında sesleri açmak veya kapatmak (🔊) için → düğmesini basılı tutun. Genel ayarlarda seslerin **all off (tümü kapalı)** olarak ayarlamışsanız sesleri açamazsınız, bkz. sayfa 22'deki Bölüm 12 Ayarların yapılması.


8.1 Nabız bölgeleri


Maksimum nabızla ilgili bilgiler için, bkz. sayfa 7'deki Bölüm 4 Başlarken.


Nabız bölgeleri maksimum nabızınızın yüzdeleridir. Egzersizinizin yoğunluğu üç bölgenin her birinde harcadığınız zamanla belirlenir.

Bölge antrenmanı köklü bir antrenman yöntemi olup ön ayarlı varsayılan değerler şöyledir:

- Bölge 1 (%60-70): form bölgesi; genel form düzeyini artırır ve kilo kontrolü için uygundur.
- Bölge 2 (%70-80): aerobik bölge; aerobik form düzeyini artırır ve dayanıklılık antrenmanı için uygundur.
- Bölge 3 (%80-90): eşik bölgesi; aerobik ve anaerobik kapasiteyi artırır ve tepe performansı artırmak için uygundur.

 **IPUCU:** İyi bir form durumuna ulaşmak için bölge 2 ve 3'ü kullanın. Süretilere olmamak veya yaralanmamak için bölge 3'te çok sık egzersiz yapmaktan kaçının.

 **IPUCU:** Egzersiz sırasında nabız bölgesini görmek için ➔ düğmesine basarsanız, nabız bölgeniz değiştiğinde bir ses de duyarsınız.

 **NOT:** Bölge varsayılan değerleri, American College for Sports Medicine'in egzersiz metotlarıyla ilgili yönetmeliklerine uygundur.

9 HAFTALIK EGZERSİZ PROGRAMI ÖRNEĞİ: DÜŞÜKTEN MÜKEMMEL SEVİYEYE

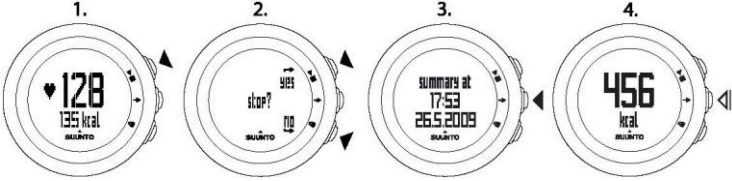
Aşağıdaki tabloda iyi bir egzersiz programı için bir öneri yer almakta ve form düzeyinizi artırmak için bölge antrenmanından en iyi şekilde nasıl yararlanabileceğiniz gösterilmektedir.

Seviye	Bölge 1	Bölge 1	Bölge 2	Bölge 3	Bölge 3	Hafta
çok düşük	1x25 dak	2x25 dak	3x15 dak			x2
ortalama nın altı		2 x30 dak	2x20 dak			x2
orta		1x35 dak	2x30 dak	3x25 dak		x6
iyi			3x40 dak	2x30 dak		x6
çok iyi			2x35 dak	2x40 dak	1x30 dak	x8
mükemmel		1x60 dak	1x50 dak	2x40 dak	2x20 dak	

10 EGZERSİZDEN SONRA

Egzersizden sonra, egzersizinizin özeti görülebilir.


1. Egzersizi durdurmak için ►■ düğmesine basın.
2. Egzersizi durdurmayı onaylayıp özeti görüntülemek için **yes** (►■) öğesini, yoksa egzersize devam etmek için **no** (■) öğesini seçin.
3. Özeti farklı görünümlerine göz atmak için ➔ öğesine basın.
4. Zaman görünümüne geri dönmek için ➔ düğmesini basılı tutun.





Özette şu bilgileri görebilirsiniz:

- egzersizin başlama saati ve tarihi
- egzersizin süresi
- her bölgenin altında, içinde ve üstünde geçirilen zaman
- yakılan kalori miktarı
- ortalama nabız
- tepe nabız

NOT: Nabızsız egzersiz yaptıysanız, özette sadece egzersizin başlama saati, tarihi ve süresi gösterilir.

 **İPUCU:** İlk özet görünümünde ➔ düğmesini basılı tutarak özeti geçebilirsiniz. Önceki egzersiz özetini daha sonra görüntülemek için, zaman görünümünde ▶■ düğmesine basın ve **prev. exercise (önceki egzersiz)** öğesini seçin.

 **İPUCU:** Nabız kemerinin kullanıldığı egzersizler sırasında, ▶■ düğmesine basarak kronometreyi durdurabilirsiniz. Bir saat içinde ▶■ düğmesine basarak egzersize devam etmezseniz, cihaz egzersiz günlüğünü otomatik olarak kaydeder. Kayda devam etmek için **no (🔒)** öğesini seçin.

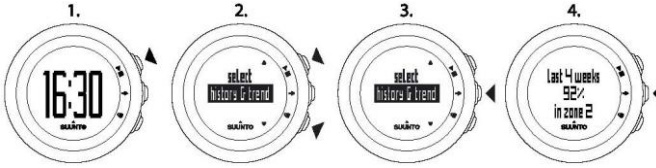
 **İPUCU:** İstenmeyen kokuları önlemek için, nabız kemerini kullandıktan sonra düzenli olarak elde yıkayın.

11 GEÇMİŞİ İNCELEME

Kayıtlı egzersizlerinizin toplu bilgilerini ve önceki egzersizinizin bilgilerini inceleyebilirsiniz.

Geçmiş ve trend veya **önceki egzersizi** görüntülemek için:

1. Zaman görünümünde, ►■ düğmesine basın.
2. ►■ veya ■ düğmesine basarak **history & trend (geçmiş ve trend)** veya **prev. exercise (önceki egzersiz)** ögesini seçin.
3. ► düğmesine basarak seçiminizi onaylayın.
4. Görünümler arasında geçiş yapmak için ➡ düğmesine basın.
Görünümlere göz attıktan sonra, cihaz zaman görünümüne geri döner.



İPUCU: İsteddiğiniz anda zaman görünümüne geri dönmek için ➡ düğmesini basılı tutun.

11.1 Geçmiş ve trend

Geçmiş ve trend size kaydedilmiş egzersizlerinizin toplu bilgilerini gösterir.

Şu bilgileri görüntüleyebilirsiniz:

- kayıtlı tüm egzersizlerin sayısı ve süresi
- son 4 hafta içinde kaydedilmiş egzersizlerinizin sayısı ve süresi

- son 4 hafta içinde yakılan kalori miktarı
- son 4 hafta içinde her bir nabız bölgesinde geçirilen süre yüzdesi (nabız bölge 1, 2 veya 3'teyken ● simgesi görüntülenir)

11.2 Önceki egzersiz

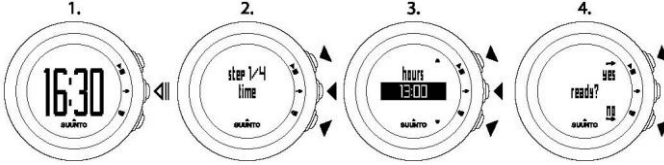
Önceki egzersizde, önceki egzersizinizin bilgilerini görebilirsiniz. Görünümler hakkında daha fazla bilgi için, bkz. *sayfa 18'deki Bölüm 10 Egzersizden sonra*.

12 AYARLARIN YAPILMASI

Ayarları zaman görünümünden değiştirebilirsiniz. Egzersiz sırasında, ancak → düğmesini basılı tutarak sesleri açık veya kapalı olarak ayarlayabilirsiniz.


Ayarları yapmak için:




1. Zaman görünümünde, ayarlara girmek/çıkarmak için → düğmesini basılı tutun.
2. İlk ayarı girmek için → düğmesine basın. ►■ ve 🔒 düğmelerine basarak ayar adımlarına göz atabilirsiniz.
3. Değerleri değiştirmek için ►■ veya 🔒 düğmesine basın. Kabul edip bir sonraki ayara geçmek için → düğmesine basın.
4. Hazır olduğunuzda, bütün ayarları doğrulamak için **yes** (►■) ögesini seçin. Ayarları değiştirmeye devam etmek isterseniz, ilk ayara dönmek için **no** (🔒) ögesini seçin.




Şu ayarları yapabilirsiniz:

- **time (zaman):** saat ve dakika
- **alarm:** açık/kapalı, saat ve dakika
- **date (tarih):** yıl, ay, gün
- **personal settings (kişisel ayarlar):** ağırlık, maksimum nabız (max. HR)
- **sesler:**
 - **all on (tümü açık):** bütün sesler açık










- **buttons off (düğmeler kapalı)**: düğme basışları dışındaki bütün diğer sesleri duyarsınız
- **all off (tümü kapalı)**: tüm sesler kapalı (sesler kapalıyken, egzersiz sırasında ekranda  simgesi gösterilir).

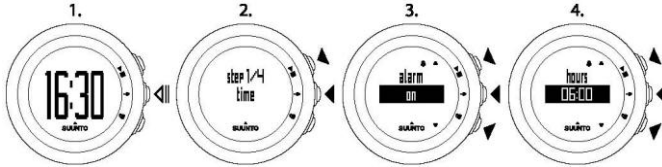
 **İPUCU**: Egzersiz sırasında sesleri açmak veya kapatmak () için  düğmesini basılı tutun. *Sesleri **all off (tümü kapalı)** şeklinde ayarlamışsanız sesleri açamazsınız.*


Örnek: alarm ayarlarının yapılması

Alarm açıkken, ekranda  simgesi gösterilir.

Alarmı açık/kapalı ayarlamak için:

1. Zaman görünümünde, ayarlara girmek/çıkarmak için  düğmesini basılı tutun.
2.  düğmesiyle **alarm** geçin ve  düğmesiyle onaylayın.
3.  ve .düğmeleriyle alarmı **on (açık)** veya **off (kapalı)** olarak ayarlayın.  düğmesine basarak onaylayın.
4.  ve .düğmeleriyle alarmı ayarlayın.  düğmesine basarak onaylayın.



Alarm çaldığında, kapatmak için **stop** () düğmesine basın.


Alarmı durdurduktan sonra, ertesi gün aynı saatte tekrar çalar. Alarmı ayarlardan kaldırın.

12.1 Uyku modu ve başlangıç ayarları

Başlangıç ayarlarını değiştirmek için cihazı uyku moduna sokmanız gerekir.


Cihazı uyku moduna sokmak için:

1. Genel ayarların cihazında sizden ayar değişikliklerinin bittiğini onaylamanızı istediği son adımında, cihaz uyku moduna girene kadar → düğmesini basılı tutun.
2. Cihazı tekrar çalıştırmak için herhangi bir düğmeye basın.
3. Başlangıç ayarlarını yapmak için, bkz. *sayfa 7'deki Bölüm 4 Başlarken*.

 **NOT:** *Pil değiştirildiğinde sadece zaman ve tarih değişir. Cihaz önceki başlangıç ayarlarınızı ve kayıtlı egzersizlerinizi hatırlar.*

12.2 Dilin değiştirilmesi


Cihazın dilini değiştirmek isterseniz veya cihazın kurulumu sırasında yanlış dili seçmişseniz, cihazın uyku moduna sokulması gerekir. Cihazın uyku moduna nasıl sokulacağı konusunda bilgi edinmek için, bkz *sayfa 24'teki Bölüm 12.1 Uyku modu ve başlangıç ayarları*.

 **NOT:** *Cihaz önceki başlangıç ayarlarınızı ve kayıtlı egzersizlerinizi hatırlar.*


13 BAKIM VE MUHAFAZA

Cihazı taşırken dikkatli olun - vurmayın veya düşürmeyin.


Normal koşullarda cihazın servise ihtiyacı yoktur. Kullandıktan sonra mahfazayı tatlı su ve yumuşak sabunla yıkayın ve yumuşak nemli bir bez veya güderiyle temizleyin.

 **NOT:** Cihazı hiçbir şekilde deterjan, çözücü veya böcek kovuculara maruz bırakmayın, zarar görebilir.

Üniteyi kendiniz tamir etmeye kalkışmayın. Her türlü onarım için yetkili Suunto servisi, dağıtıcısı veya perakendecisiyle temasa geçin. Sadece orijinal Suunto aksesuarları kullanın - orijinal olmayan aksesuarların yol açtığı hasarlar garanti kapsamı dışındadır.

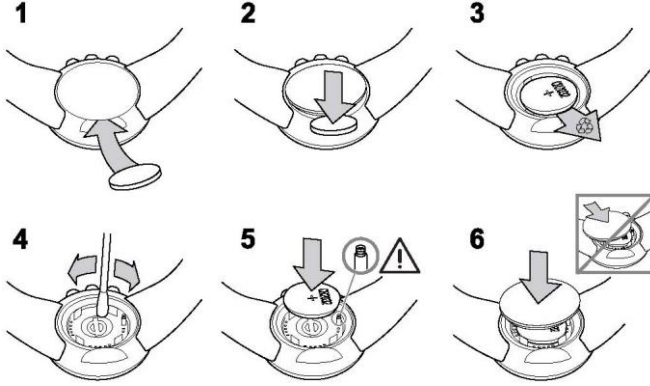
 **NOT:** Yüzerken veya suyla temas halindeyken asla düğmelere basmayın. Ünite suyun içindeyken düğmelere basılması ünitenin arızalanmasına yol açabilir.

13.1 Pilin değiştirilmesi

 simgesi görüntülenmişse, pilin değiştirilmesi önerilir.

Suunto M1/M2'nizin su geçirmezliğinin korunması için, pili değiştirirken son derece dikkatli olun. Pil değişiminde yapılacak hatalar garantiyi geçersiz kılabılır.

Pili burada gösterildiği şekilde değiştirin.



NOT: Kol bilgisayarının su geçirmezliğini sürdürmesi için plastik O-ringin düzgün şekilde yerleştirildiğinden emin olun. Pil değişiminde yapılacak hatalar garantiyi geçersiz kılabilir.

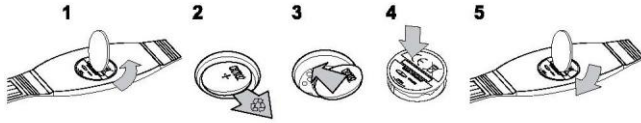
NOT: Pil bölmesindeki yaya dikkat edin (resme bakın). Yay hasar görmüşse, cihazınızı servis için lütfen bir Suunto yetkili servis temsilcisine gönderin.

NOT: Pil değiştirildiğinde sadece zaman ve tarih değişir. Önceki başlangıç ayarları ve kayıtlı egzersizler geri yüklenir.

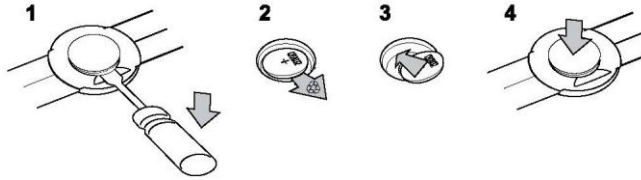
13.2 Nabız kimeri pilinin değiştirilmesi

Pili burada gösterildiği şekilde değiştirin.

M1 nabız kimeri



M2 nabız kimeri



NOT: Suunto, nabız kimerinin temiz ve su geçirmez kalması için, pil kapağı ve O-ringi pille aynı zamanda değiştirmenizi tavsiye eder. Yedek kapakları yedek pillerle birlikte Suunto yetkili satıcınız veya İnternet mağazasından edinebilirsiniz.

14 TEKNİK ÖZELLİKLER

14.1 Teknik özellikler

Genel

- Çalışma sıcaklığı: -10° C ila +50° C / +14° F ila +122° F
- Saklama sıcaklığı: -30° C ila +60° C / -22° F ila +140° F
- Ağırlık (cihaz): maks. 36 g / 1.27 oz
- Ağırlık (Suunto Temel Nabız Kemer): maks. 55 g / 1.95 oz
- Ağırlık (Suunto Dual Comfort kemer): maks. 42 g / 1.48 oz
- Su geçirmezlik (cihaz): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Su geçirmezlik (nabız kemeri): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- • İletim frekansı (kemer): 5.3 kHz endüktif, spor salonu donanımı ve 2.465 GHz Suunto-ANT uyumlu
- İletim menzili: ~ 2 m / 6 ft
- • Kullanıcı tarafından değiştirilebilir pil (cihaz / nabız kemeri): 3V CR2032
- PİL ömrü (cihaz / nabız kemeri): normal kullanımda (haftada nabızla birlikte 2,5 saat egzersiz) yaklaşık 1 yıl

Kayıt kaydedici/kronometre:

- Maksimum kayıt süresi: 9 saat 59 dakika 59 saniye
- Hassasiyet: İlk 9,9 saniye 0,1 saniyelik hassaslıkla gösterilir. 10 saniye sonra süre 1 saniyelik hassaslıkla gösterilir.

Toplamlar

- Önceki egzersiz özeti: 1

- Toplam egzersiz süresi: 0 - 9999 sa (9999 sa sonra 0 sa'e dönüş)
- Son 4 haftalık kcal ve süre: 0-99999 kcal ve 00:01 - 99:59 sa

Nabız

- Ekran: 30 ila 240

Kişisel ayarlar

- Doğum yılı: 1910 - 2009
- Ağırlık: 30 - 200 kg veya 66 - 400 lb

14.2 Ticari marka

Suunto M1/M2, logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve bulunmuş adlar Suunto Oy'un tescilli veya tescilli olmayan ticari markalarıdır. Tüm hakları saklıdır.

14.3 CE

CE işareti, Avrupa Birliği EMC'nin 89/336/EEC ve 99/5/ EEC sayılı yönergelerine uygunluğu göstermektedir.

14.4 ICES

Bu Sınıf [B] dijital cihaz Kanada ICES-003'e uygundur.

14.5 Telif hakkı

Telif hakkı © Suunto Oy 2009. Tüm hakları saklıdır. Suunto, Suunto ürün adları, bunların logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve bulunmuş adlar Suunto Oy'un tescilli veya tescilli olmayan ticari markalarıdır. Bu belge ve içeriği Suunto Oy'un fikri mülkiyet hakkına tabi

olup, kullanım amacı yalnızca müşterilerinin Suunto ürünlerinin kullanımına ilişkin önemli bilgi ve malumata sahip olmalarını sağlamaktır. Yayının içeriğinin, Suunto Oy'un yazılı izni olmadan herhangi başka bir amaç doğrultusunda kullanılması, dağıtılması ve/veya başka bir şekilde yayınlanması, ifşa edilmesi veya kopyalanması sakıncalıdır. Bu belgede yer alan bilgilerin hem kapsamlı hem de doğru olmasına son derece dikkat edilmekle birlikte, doğruluk konusunda herhangi bir garanti ifade veya ima edilmemektedir. Bu belgenin içeriği, önceden bildirilmeksizin herhangi bir zamanda değişikliğe tabidir. Belgenin en son hali her zaman www.suunto.com adresinden her zaman indirilebilir.

14.6 FCC'ye uygunluk

Bu cihaz, FCC kurallarının B Kısım 15'ine uygundur. Kullanım iki şarta tabidir: (1) bu cihaz zararlı parazitlere yol açamaz ve (2) bu cihaz, istenmeyen kullanıma yol açabilecek parazitler de dahil olmak üzere alınan herhangi bir paraziti kabul etmelidir. Onarımlar Suunto yetkili servis personeli tarafından yapılmalıdır. Yetkisiz onarımlar garantiyi geçersiz kılacaktır. Bu cihaz FCC standartlarına uygun şekilde test edilmiştir ve ev veya işyerinde kullanım amaçlıdır.

14.7 Patent uyarısı

Bu ürün bekleyen patent başvuruları ve onların ilgili ulusal hakları tarafından korunmaktadır: US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Başka patent başvurularında da bulunulmuştur.

14.8 Cihazın atılması

Cihazınızı atarken, lütfen elektronik atık muamelesi yaparak uygun bir şekilde atın. Çöpe atmayın. İsterseniz, cihazı en yakın Suunto temsilcisine teslim edebilirsiniz.



Sorumluluk Sınırları

Bu Sınırlı Garanti, yürürlükteki zorunlu yasaların izin verdiği ölçüde sizin tek ve özel yasal çareniz olup, ima ve ifa edilmiş tüm garantilerin yerine geçer. Suunto, Ürünün satın alınması veya kullanılmasından kaynaklanan veya garantinin ihlali, sözleşme ihlali, ihmal, kat'i haksız fiil veya her türlü yasal veya tarafsız teoriden doğan, beklenen fayda ve kazanç kaybı, tasarruf veya gelir kaybı, veri kaybı, cezai zararlar, ürün veya ilgili bir donanım veya tesisin veya kullanımının kaybı, sermaye kaybı, her türlü yedek donanım veya tesisin maliyeti, hizmet dışı süre, müşteriler de dahil olmak üzere her türlü üçüncü şahıstan gelebilecek talepler ve maddi hasar da dahil fakat bunlarla sınırlı olmamak kaydıyla özel, tesadüfi, cezai veya dolaylı hasarlardan sorumlu tutulamaz. Suunto, Sınırlı Garanti kapsamında verilecek hizmette meydana gelen gecikmeler veya Ürünün onarıldığı süre içinde yaşanan kullanım kaybından sorumlu tutulamaz.

TÜRKİYE DİSTRİBÜTÖRÜ
ERSA İTHALAT VE TİC. A.Ş.
Kısıklı, Alemdağ Cad. Masaldan İş Merkezi B-Blok
No:1-4
Üsküdar-İstanbul

ersa@ersa.com.tr

tel: 444 37 72

 **SUUNTO YARDIM MASASI**

Küresel +358 2 284 1160
ABD (ücretsiz) 1-800-543-9124
Kanada (ücretsiz) 1-800-267-7506
www.suunto.com


SUUNTO

© Suunto Oy 6/2010
Suunto, Suunto Oy'un tescilli ticari markasıdır.
Tüm hakları saklıdır.