

SUUNTO M5

MANUALUL UTILIZATORULUI

1 Bine ați venit.....	4
2 Iconițele și segmentele afișajului.....	6
3 Utilizarea butoanelor	7
4 Pornire	8
4.1 Estimarea nivelului dvs. de antrenament.....	9
5 Utilizarea ledului backlight și a butonului de închidere.....	11
6 Prinderea curelei HR.....	12
7 Începerea exercițiului.....	13
7.1 Probleme de depanare: Lipsa semnalului HR.....	14
8 Pe parcursul exercițiului.....	15
8.1 Pe parcursul exercițiului ghidat	16
9 Exemplu de program de exerciții săptămânal: de la nivelul scăzut, la nivelul excelent.....	18
10 După exercițiu	19
10.1 După exercițiul cu cureaua HR.....	19
10.2 După exercițiul fără cureaua HR.....	20
10.3 Rata de recuperare	21
11 HR în repaus și testul de fitness	23
11.1 Testarea nivelului dvs. de antrenament.....	23
11.2 Testarea HR în repaus	24
12. Revizualizarea planurilor și istoricului	26
12.1 Planul de exerciții	27
12.2 Istoric & tendință.....	27
12.3 Exercițiul anterior.....	28
13 Reglarea setărilor	29
Setările timpului și cele personale	29

Tipul țintei	30
Setări generale	30
Conectare.....	31
13.1 Modul „sleep” și setările inițiale.....	31
13.2 Modificarea limbii.....	32
14 Conectarea la web	33
15 Conectarea la POD/Cureaua HR.....	34
15.1 Defecțiuni.....	35
16 Îngrijire și mentenanță.....	36
16.1 Înlocuirea bateriei.....	36
16.2 Înlocuirea bateriei de la cureaua HR.....	38
17 Specificații	39
17.1 Specificații tehnice	39
17.2 Marcă înregistrată.....	40
17.3 CE.....	40
17.4 ICES	40
17.5 Copyright.....	41
17.6 Conformitatea cu FCC	41
17.7 Patent.....	41
17.8 Aruncarea dispozitivului.....	42
18 Garanție	43
Perioada de garanție	43
Excluderi și limitări	43
Accesul la service-ul de garanție Suunto	44
Limitări de responsabilitate	45

1 BINE AȚI VENIT

Vă mulțumim că ați ales dispozitivul de monitorizare a frecvenței cardiace Suunto M5!

Dispozitivul de monitorizare a frecvenței cardiace Suunto M5 este partenerul dvs. multi-sportiv de recuperare și fitness. Stabiliți-vă țintele de exerciții și Suunto M5 vă oferă un program de antrenament zilnic ideal pentru a vă ajuta să le realizați. În funcție de progresul pe care îl înregistrați, rutina de antrenament sau dacă ați pierdut o sesiune de exerciții, Suunto M5 vă adaptează automat programul în timp real, asigurându-vă îndrumarea în materie de fitness, înainte, pe parcursul și după antrenament. Sau vă poate recomanda când este momentul să luați o pauză. Prin urmare, fie că executați exercițiile la domiciliu sau în aer liber, în timp ce alergați, faceți ciclism sau sunteți la sala de gimnastică, trebuie doar să vă relaxați și să vă bucurați de sesiunea de antrenament.

Caracteristicile cheie ale Suunto M5 sunt proiectate să vă facă exercițiile cât mai eficiente posibil:

- ușor de utilizat prin numai trei butoane, cu un afișaj de dimensiuni mari și nouă opțiuni pentru limba de utilizare
- test de fitness pentru începători
- trei ținte personale de selectat pentru: îmbunătățirea condiției fizice, administrarea greutății sau antrenamentul gratuit
- program de antrenament adaptat automat pentru următoarele șapte zile, bazat pe datele dvs. personale privitoare la condiția fizică
- instrucțiuni pe parcursul antrenamentului care vă ghidează când să intensificați efortul și când să îl diminueați
- sugestie de antrenament viitor care vă prezintă durata ideală și intensitatea timpului de recuperare

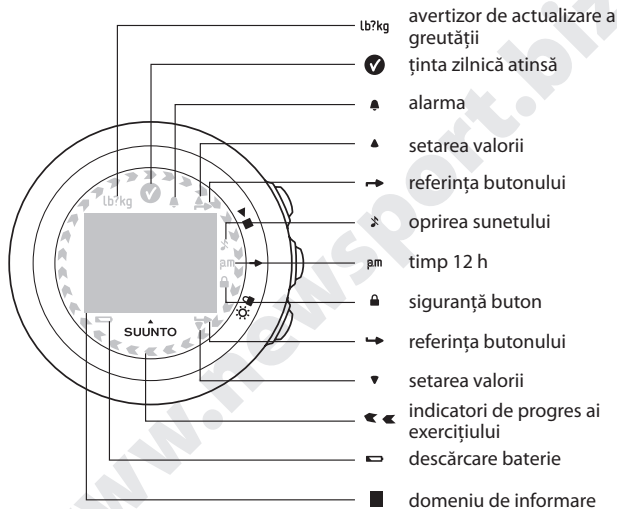
- ritmul cardiac și kaloriile arse
- centralizator de exerciții
- feedback de motivare
- centură pentru ritmul cardiac confortabilă ce este compatibilă cu majoritatea echipamentelor de gimnastică cardiacă și Soluția de Fitness a Suunto
- informații privind viteza și distanța cu funcții opționale Suunto Foot, GPS sau POD-uri pentru bicicletă
- program de exerciții personale descărcat pe dispozitivul dvs. Suunto M5 de pe site-ul Movescount.com cu un Suunto Movestick opțional.

Acest Ghid al Utilizatorului este conceput să vă ajute să realizați cât mai bine exercițiile dvs. cu Suunto M5. Citiți-l cu atenție pentru ca utilizarea dispozitivului Suunto M5 să fie apoi cât mai agreabilă.

Exercițiile dvs. nu trebuie să se oprească atunci când ați întrerupt antrenamentul. Continuați experiența dvs. legată de fitness online și aflați mai multe informații despre fiecare mișcare de pe site-ul Movescount.com. Cu un Suunto Movestick opțional puteți conecta dispozitivul dvs. Suunto M5 la Movescount.com, unde să încărcați log-uri de antrenament, unde să împărtășiți progresul dvs. cu prietenii și să faceți schimb de emoții și idei. Aveți, de asemenea, posibilitatea să descărcați un program de antrenament direct pe dispozitivul dvs. Suunto M5. Verificați astăzi site-ul Movescount.com și înregistrați-vă. Fiți motivat și începeți să vă distrați. Deoarece aceasta reprezintă de fapt întreaga filozofie a fitness-ului.

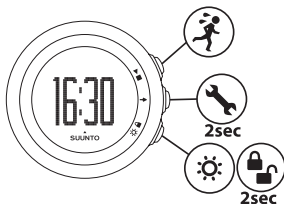
 **NOTĂ:** Asigurați-vă că ați înregistrat dispozitivul dvs. la www.suunto.com/register pentru a obține întreaga gamă a suportului Suunto.

2 ICONIȚELE ȘI SEGMENTELE AFIȘAJULUI



3 UTILIZAREA BUTOANELOR

ro



Prin apăsarea următoarelor butoane, puteți accesa următoarele caracteristici:

►■ (PORNIRE/OPRIRE):

- selectați exercițiul, sugestia, exercițiul precedent, istoricul & tendința, testul de fitness, conexiunea la web
- exercițiul de pornire/oprire
- creștere/mișcare în sus

➔ (URMĂTOAREA):

- opțiuni de schimbare
- setări intrare/ieșire prin apăsare continuă
- acceptare/deplasare către pasul următor

☀️🔒 (ILUMINARE/ÎNCHIDERE):

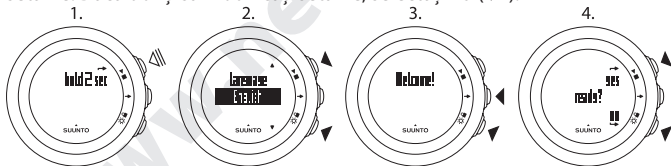
- activare a backlight-ului
- închidere a butonului ►■ prin apăsare continuă
- descreștere/mișcare în jos

4 PORNIRE

Începeți prin a personaliza dispozitivul Suunto M5 pentru a obține o îndrumare adecvată în atingerea obiectivelor dvs. Prin intermediul setărilor **personale**, vă puteți regla dispozitivul Suunto M5 conform particularităților și activității dvs. Numeroase calcule utilizează aceste setări, astfel încât este important să fiți cât mai preciși posibil atunci când definiți valorile. Apăsați orice buton pentru a activa dispozitivul Suunto M5.

Pentru a stabili setările inițiale:

1. Apăsați orice buton pentru a activa dispozitivul. Așteptați apoi până când unitatea pornește și spune **să așteptați 2 sec.** Mențineți butonul ►■ apăsat pentru a introduce prima setare.
2. Apăsați ►■ sau ☼☼ pentru a modifica valorile.
3. Apăsați ➡ pentru a accepta o valoare și pentru a ajunge la setarea următoare. Apăsați ☼☼ pentru a vă întoarce la setarea precedentă.
4. Atunci când sunteți pregătit, selectați **da** (►■) pentru a confirma toate setările. Dacă doriți să modificați setările, selectați **nu** (☼☼).



Puteți stabili următoarele setări inițiale:

- **limba:** engleză, germană, franceză, spaniolă, portugheză, italiană, olandeză, suedeză, suomi (n. tr. finlandeză)
- **unități:** sistem metric/imperial
- **timp:** 12/24 h, ore și minute

- **data**
- **setări personale:** anul nașterii, sexul, greutatea, înălțimea, (calcul BMI-IMC - Indice de Masă Corporală), nivelul condiției fizice (de fitness).

 **NOTĂ:** BMI – IMC (Indicele de Masă Corporală) reprezintă un număr calculat în funcție de greutatea și înălțimea dvs. Acesta indică dacă greutatea dvs. se află în limitele de sănătate normale. Totuși, în cazul în care sunteți o persoană cu masă musculară foarte pronunțată, Indicele dvs. de Masă Corporală poate fi mai ridicat decât cel așteptat, deoarece ratele IMC sunt bazate pe tipurile de corp cele mai des întâlnite.

 **NOTĂ:** Odată ce ați introdus anul nașterii dvs., dispozitivul stabilește automat ritmul cardiac maxim (maximul de HR), utilizând formula $207 - (0.7 \times \text{AGE})$ publicată de către Colegiul American de Medicină Sportivă. În cazul în care cunoașteți ritmul cardiac - HR maxim pe care îl aveți, trebuie să modificați automat valoarea dată la valoarea cunoscută.

Pentru informații privitoare la modificarea ulterioară a setărilor, vedeți Capitolul 13 – Setări de reglare de la pagina 29.

 **SFAT:** Apăsați → pentru vizualizarea timpului, pentru a vedea situația țintei dvs. de exerciții din ziua în curs, data și secunde de timp. Afișajul se reîntoarce pentru a vă indica numai timpul pentru a economisi durata de viață a bateriei, dacă nu apăsați → încă o dată după 2 minute.

4.1 Estimarea nivelului dvs. de antrenament

Pentru a obține îndrumare pe parcursul exercițiului, aveți nevoie să estimați nivelul dvs. de fitness curent în setările inițiale.

Selectați una dintre următoarele opțiuni:

- **foarte scăzut:** preferați să utilizați ascensorul sau să conduceți autoturismul, decât să mergeți pe jos sau uneori mergeți pe jos de plăcere și ocazional faceți mișcare fizică suficient cât să provoace respirație dificilă sau transpirație.
 - **scăzut:** faceți mișcare fizică în mod regulat între 10 și 60 de minute pe săptămână, în timpul liber sau la serviciu care necesită o activitate fizică modestă, precum golf, hipism, gimnastică ritmică, tenis de masă, bowling, ridicare de greutate sau grădinărit.
 - **corect:** alergați mai puțin de o milă (1,6 km) pe săptămână sau petreceți mai puțin de 30 de minute pe săptămână în cadrul unor activități fizice comparabile.
 - **bun:** alergați de la 1 la 5 mile (1,6 - 8 km) pe săptămână sau petreceți între 30 și 60 de minute pe săptămână în cadrul unor activități fizice comparabile.
 - **foarte bun:** alergați de la 5 la 10 mile (8 – 16 km) pe săptămână sau petreceți între 1 și 3 ore pe săptămână în cadrul unor activități fizice comparabile.
 - **excelent:** alergați peste 10 mile (peste 16 km) pe săptămână sau petreceți peste 3 ore pe săptămână în cadrul unor activități fizice comparabile.
- Pentru a obține o îndrumare mult mai precisă, realizați testul de fitness, vedeți Secțiunea 11.1 Testați-vă nivelul de fitness de la pagina 23.

5 UTILIZAREA LEDULUI BACKLIGHT ȘI A BUTONULUI DE ÎNCHIDERE

Apăsați  pentru a activa ledul backlight.

Mețineți  apăsat pentru deschide sau pentru a închide butonul ►■ Atunci când butonul ►■ este închis, afișajul indică .

 **SFAT:** Închideți butonul ►■ pentru a evita pornirea accidentală sau pentru a opri cronometrul dvs.

 **NOTĂ:** Atunci când butonul ►■ este închis pe parcursul exercițiului, puteți încă schimba afișajele apăsând ➡.

6 PRINDEREA CURELEI HR

Ajustați lungimea curelei, astfel încât cureaua pentru ritm cardiac (HR) să fie strânsă dar să rămână totuși într-o poziție confortabilă. Umeziți zonele de contact cu apă sau gel și prindeți cureaua HR. Asigurați-vă că ați centrat cureaua HR pe pieptul dvs. și că săgeata roșie este îndreptată în sus.



⚠️ AVERTISMENT: Persoanele care au montat un stimulator cardiac, defibrilator sau alt dispozitiv electronic implantat vor utiliza cureaua HR pe propria răspundere și pe propriul risc. Înainte de începerea utilizării inițiale a curelei HR, vă recomandăm un test de exerciții sub supravegherea unui medic specializat. Acesta se va asigura de siguranța și securitatea funcționării stimulatorului cardiac și a curelei HR, atunci când sunt utilizate simultan. Exercițiul poate implica un anumit risc, în special pentru persoanele inactive. Vă sfătuim în mod foarte serios să vă consultați medicul înainte de a începe programul regulat de exerciții.

📖 NOTĂ: Centurile HR cu iconiță ANT (📡) sunt compatibile cu computerele wristop Suunto compatibile cu ANT și cu Soluția de Fitness ANT a Suunto, în timp ce centurile HR cu iconiță IND (📡) sunt compatibile cu majoritatea echipamentelor de exerciții cu receptare inductivă a ritmului cardiac. Cureaua Suunto Dual Comfort este compatibilă atât cu IND, cât și cu ANT.

7 ÎNCEPEREA EXERCIȚIULUI

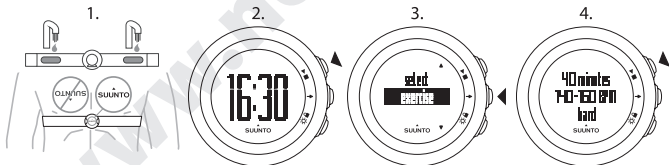
După setările inițiale, puteți începe exercițiile. Programul de exerciții ghidat este automat utilizat pentru a vă îndruma către nivelul de exerciții următor sau pentru a vă menține la un nivel de fitness excelent. Programul de exerciții ghidat este bazat pe nivelul dvs. de fitness specificat în setările inițiale. În cazul în care doriți să faceți exerciții fără îndrumare, selectați programul de exerciții **libere** din setări, vedeți *Capitolul 13 Modificarea setărilor de la pagina 29*.

Pentru a începe antrenamentul:

1. Umeziți zonele de contact și prindeți cureaua HR.
2. Pentru vizualizarea timpului, apăsați ►■ pentru a selecta **exerciții**.
3. Confirmați **exercițiul** cu ➡.

Înainte de începerea exercițiului, dispozitivul indică timpul în care ritmul dvs. cardiac (HR) trebuie să se mențină în cadrul limitelor specifice de ritm cardiac.

4. Apăsați ►■ pentru a porni înregistrarea exercițiului dvs.



SFAT: Puteți utiliza Suunto M5 drept cronometru fără cureaua HR. Fără cureaua HR, este afișată numai durata exercițiului. După exercițiu, puteți estima nivelul de intensitate al exercițiului dvs. În baza estimărilor dvs. și a duratei,

dispozitivul estimează consumul de kcalorii și ajustează în mod corespunzător planul dvs. de exerciții și înregistrările din trecut.



SFAT: Încălziți-vă înainte și odihniți-vă după efectuarea exercițiilor. Aceste aspecte nu sunt incluse în recomandări și trebuie efectuate la intensitate scăzută.

7.1 Probleme de depanare: Lipsa semnalului HR

În cazul în care pierdeți semnalul HR, încercați următoarele:

- Asigurați-vă că purtați corect cureaua HR
- Asigurați-vă că zonele de contact cu electrozii curelei HR sunt umezite.
- Înlocuiți bateria curelei HR și/sau a dispozitivului, dacă problemele persistă.

8 PE PARCURSUL EXERCIȚIULUI

Suunto M5 oferă informații suplimentare pentru a sprijini îndrumarea dvs. pe parcursul exercițiului dvs. Aceste informații vă pot fi de ajutor și vă pot aduce satisfacții.

Iată câteva idei despre cum să folosiți dispozitivul pe parcursul exercițiului:

- Apăsați ➡ pentru a vedea informațiile suplimentare în timp real.
- Mențineți ⚙️▶️ apăsat pentru a închide butonul ▶️■ ca să evitați oprirea accidentală a cronometrului dvs.
- Apăsați ▶️■ pentru a opri exercițiul.



Informațiile suplimentare variază în funcție de tipul de informații disponibile. În cazul în care numai ritmul cardiac (HR) este disponibil:

- durata
- media HR
- calorii
- HR și timp (în ore și minute)

În cazul în care HR cu POD este disponibil:

- durata
- media HR
- calorii
- HR și timp (în ore și minute)
- viteză

- distanță
- ritm

În cazul în care numai POD este disponibil:

- durata
- viteză
- distanță
- ritm

 **SFAT:** Comutați sunetul pe deschis sau închis (S) pe parcursul exercițiului prin menținerea butonului ➔ apăsat. Nu puteți comuta sunetul pe deschis dacă ați comutat toate sunetele pe funcția **închis** din setările generale, vedeți Capitolul 13 Modificarea setărilor de la pagina 29.

 **NOTĂ:** Dispozitivul Suunto M5 nu poate recepționa semnalul curelei HR în mediul subacvatic. Totuși, puteți întotdeauna să urmați programul și să vă antrenați fără cureaua HR și să estimați nivelul dvs. de efort după exerciții.

8.1 Pe parcursul exercițiului ghidat

Un exercițiu ghidat reprezintă o parte a planului recomandat pentru a vă atinge ținta. Într-un exercițiu ghidat, dispozitivul Suunto M5 vă indică progresul înregistrat și vă îndrumă către nivelul de intensitate optim. Atunci când săgeata de pe afișaj este îndreptată în sus, trebuie să sporiți intensitatea. Atunci când săgeata este îndreptată în jos, trebuie să diminuați intensitatea.



Săgețile progresive de pe cadrul exterior vă indică pe parcursul exercițiului cât mai aveți până la atingerea țintei dvs. Atunci când ați atins ținta, apare simbolul ✔.

Dacă doriți să executați exercițiile fără îndrumare, selectați tipul de țintă **liber** din setări, consultați *Secțiunea Tipul țintei de la pagina 30*.

 **NOTĂ:** Planurile urmăresc liniile directe ale Colegiului American de Medicină Sportivă pentru prescrierea exercițiilor. Pentru mai multe informații despre planuri, consultați *Secțiunea 12.1 Planul de exerciții de la pagina 27*.

 **SFAT:** În cazul în care cuplați dispozitivul Suunto M5 cu un Suunto speed POD, de exemplu POD de tip GPS, Foot sau Bike, veți obține o viteză suplimentară și informații asupra distanței pe parcursul exercițiului prin apăsarea butonului ➔.

9 EXEMPLU DE PROGRAM DE EXERCIȚII SĂPTĂMÂNAL: DE LA NIVELUL SCĂZUT, LA NIVELUL EXCELENT

Tabelul următor prezintă bazele pentru recomandările oferite prin dispozitivul dvs. atunci când urmați programul de exerciții.

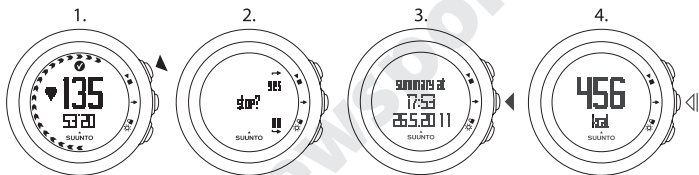
Nivel	Ușor	Moderat	Difil	Foarte difil	Maxim	Săptămâni
Foarte scăzut	1x25 min.	2x25 min.	1x15 min.			X2
Scăzut		2x30 min.	2x20 min.			X2
Corect		1x35 min.	2x30 min.	3x25 min.		X6
Bun			3x40 min.	2x30 min.		X6
Foarte bun			2x35 min.	2x40 min.	1x30 min.	X8
Excelent		1x60 min.	1x50 min.	2x40 min.	2x20 min.	

10 DUPĂ EXERCIȚIU

ro

10.1 După exercițiul cu cureaua HR

1. Apăsați butonul ►■ pentru a opri exercițiul.
2. Selectați **yes-da** (►■) pentru a confirma oprirea exercițiului și pentru a viziona rezumatul sau selectați **no-nu** (⌘) pentru a continua exercițiul.
3. Apăsați butonul ➡ pentru a naviga prin diferitele afișaje ale rezumatului.
4. Mențineți butonul ➡ apăsat pentru a vă întoarce la afișajul timpului.



Puteți vizualiza în rezumat informațiile următoare:

- timpul de pornire și data exercițiului
- procentajul atins din țintă (exercițiu ghidat)
- durata exercițiului
- cantitatea de calorii arse
- media HR
- vârful HR

Utilizați viteza opțională și distanța POD-urilor pentru a vizualiza informațiile asupra distanței și media vitezei.

 **NOTĂ:** În cazul în care vârful HR pe parcursul exercițiului a depășit valoarea maximă de HR stabilită în setările dispozitivului, acesta vă va întreba automat dacă doriți să actualizați valoarea maximă de HR.

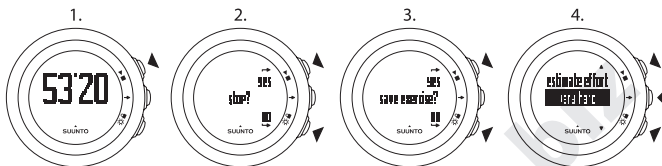
 **SFAT:** Puteți sări peste rezumat prin menținerea butonului → apăsat în prima afișare a rezumatului. Pentru a vizualiza mai târziu rezumatul exercițiului anterior, apăsați butonul ►■ în afișajul timpului și selectați **exercițiul anterior**.

 **SFAT:** Pe parcursul exercițiilor în care utilizați o centură pentru ritm cardiac, puteți opri cronometrul prin apăsarea butonului ►■. Dispozitivul salvează automat jurnalul exercițiului, în cazul în care nu doriți să continuați exercițiul prin apăsarea butonului ►■ în decurs de o oră. Pentru a continua să înregistrați, selectați **no-nu** (👤).

 **SFAT:** Spălați manual cureaua pentru ritm cardiac în mod regulat după utilizare pentru a evita apariția mirosului neplăcut.

10.2 După exercițiul fără cureaua HR

1. Apăsați butonul ►■ pentru a opri exercițiul.
2. Selectați **yes-da** (►■) pentru a confirma oprirea exercițiului și **no-nu** (👤) pentru a continua exercițiul.
3. În cazul în care opriți exercițiul, selectați **da** (►■) pentru a-l salva. Selectați **nu** (👤), dacă nu doriți să salvați exercițiul.
4. În cazul în care ați salvat exercițiul, dispozitivul vă solicită să estimați efortul depus. Selectați **ușor, moderat, greu, foarte greu** sau **maxim** cu butonul ►■ și butonul 👤. Confirmați cu butonul →.



În baza estimărilor dvs., dispozitivul estimează la rândul său consumul de kcalorii și ajustează planul de exerciții în consecință.

NOTĂ: *Urmați-vă instinctul personal pe parcursul exercițiului atunci când estimați efortul depus în timpul antrenamentului.*

Puteți vizualiza în rezumat următoarele informații:

- timpul de pornire și data exercițiului
- procentajul atins
- durata exercițiului
- cantitatea estimată de calorii arse

Utilizați viteza opțională și distanța POD-urilor pentru a vizualiza informațiile asupra distanței, mersului și media vitezei.

SFAT: *Puteți utiliza funcția de estimare pentru sporturile în care nu aveți posibilitatea să înregistrați HR-ul sau să utilizați cureaua HR, de exemplu la înot.*

10.3 Rata de recuperare

După fiecare exercițiu, indică timpul necesar pentru a vă reveni complet și momentul când sunteți pregătit pentru antrenament la intensitate maximă

conform nivelului dvs. personal de antrenament. Verificați rata de recuperare în orice moment la **sugestie**, vedeți *Capitolul 12 Planuri de verificare și istoric de la pagina 26*. Dacă timpul de recuperare este mai mare de 24 de ore, vă recomandăm cu toată convingerea să aveți o zi de repaus pentru a evita suprasolicitarea. Puteți urma oricând recomandările programului de exerciții, chiar dacă nu sunteți pe deplin recuperat. În cazul în care utilizați tipul de exercițiu **liber**, vă recomandăm să efectuați antrenamentul numai dacă timpul de recuperare este mai mic de 24 de ore.

 **NOTĂ:** Consultați un antrenor profesionist pentru a afla mai multe despre gradul de recuperare (raportul dintre exercițiu și repaus) și pentru a vă atinge țintele propuse.

11 HR ÎN REPAUS ȘI TESTUL DE FITNESS

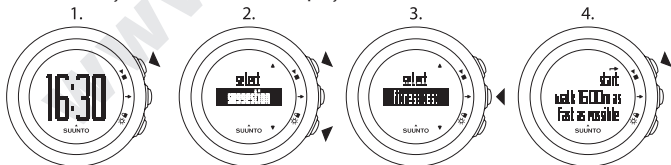
11.1 Testarea nivelului dvs. de antrenament

Începeți cu testul de fitness (testul Rockport-testul de o milă) pentru a evalua nivelul dvs. de antrenament. Testul vă ajută să vă urmăriți progresul și vă oferă informații actualizate pentru diferite calcule automate. Testul de fitness durează în mod normal circa 10-30 de minute, în funcție de viteza de deplasare. Identificați un loc drept și neted unde se cunoaște distanța de 1,6 km/1 milă (de exemplu, 4 ture în jurul unei piste de 400 m).

 **SFAT:** Utilizați o bandă de alergat sau o hartă pe internet pentru a determina o distanță cunoscută.

Pentru a efectua testul:

1. În afișajul timpului, apăsați butonul ►■.
2. Selectați **test fitness** cu butoanele ►■ și ⌘.
3. Confirmați cu butonul ➡ și așteptați până când dispozitivul identifică semnalul curelei HR.
4. Apăsați ►■ pentru a porni testul.
5. Mergeți 1,6 km (1 milă) cât mai repede posibil cu pași egali.
6. La distanța de 1,6 km (1 milă) opriți testul cu butonul ►■.



Când sunteți pregătit, dispozitivul Suunto M5 vă calculează indicele de fitness (scara 0-10) și vă indică nivelul curent de antrenament:

0 – 1,9	=	foarte scăzut
2 – 3,9	=	sub medie
4 – 4,9	=	corect
5,0 – 5,9	=	bun
6,0 – 6,9	=	foarte bun
7,0 10,00	=	excelent

 **NOTĂ:** Dacă utilizați un program de exerciții ghidat, testul de fitness este considerat un exercițiu și afectează astfel atingerea țintei propuse.

 **SFAT:** Comparați rezultatele dvs. cu rezultatele testului de fitness anterior în **istoric & tendință**, vedeți Secțiunea 12.2 Istoric & tendință de la pagina 27.

 **SFAT:** Realizați testul de fitness regulat, de exemplu, o dată pe lună, pentru a menține actualizat nivelul de antrenament.

11.2 Testarea HR în repaus

HR în repaus reprezintă HR-ul dvs. în timpul repausului. Testați HR în repaus pentru a obține o îndrumare și mai personalizată din partea dispozitivului Suunto M5 și pentru a urmări dezvoltarea nivelului dvs. de antrenament. Îmbunătățirea nivelului de antrenament scade, de obicei, nivelul HR în repaus. Pentru a testa HR în repaus:

1. Umeziți zonele de contact și prindeți cureaua de HR.

2. Asigurați-vă că dispozitivul recepționează semnalul HR.
3. Întindeți-vă și relaxați-vă timp de trei minute.
4. Verificați cu ajutorul dispozitivului ritmul cardiac și ajustați în consecință **setările personale**.

 **SFAT:** Cel mai bun moment pentru a realiza testul pentru HR în repaus este după o noapte bună de somn. În cazul în care ați băut deja cafea, vă simțiți obosit sau stresat, efectuați testul mai târziu.

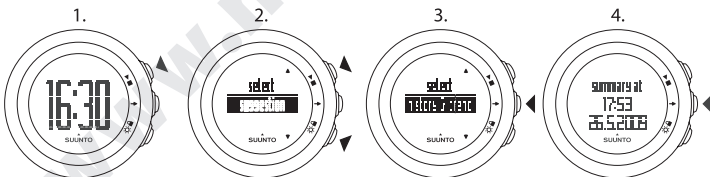
12. REVIZUALIZAREA PLANURILOR ȘI ISTORICULUI

Aveți posibilitatea să revedeți informațiile următoare:

- **sugestie:** timp de recuperare și, de asemenea, recomandarea pentru exercițiul următor, dacă ați selectat din setări un tip de exercițiu ghidat
- **istoric & tendință:** informațiile cumulate despre sesiunile de exerciții salvate
- **exercițiu anterior:** informații despre exercițiul anterior

Pentru a revedea planurile și exercițiile din istoric:

1. În afișajul timpului, apăsați pe butonul ►■.
2. Selectați **sugestie, istoric & tendință** sau **exercițiu anterior** cu butonul ►■ sau cu butonul ☼⚙.
3. Confirmați selecția dvs. apăsând butonul ➡.
4. Apăsați ➡ pentru a naviga prin afișaje. După ce ați navigat prin toate afișajele, dispozitivul se reîntoarce la afișajul timpului.



 **SFAT:** Mențineți apăsat butonul ➡ pentru a vă reîntoarce la afișajul timpului.

12.1 Planul de exerciții

După ce ați stabilit nivelul dvs. de antrenament în setările inițiale, dispozitivul Suunto M5 vă oferă un plan pe termen lung cu o privire generală pe 7 zile, în acord cu recomandările Colegiului American de Medicină Sportivă.

În **sugestie** puteți viziona următoarele informații:

- timpul de recuperare
- durata de exerciții recomandată pentru următoarele 7 zile
- graficul exercițiilor recomandate pentru următoarele 7 zile
- ținta următoare pentru următoarele 6 săptămâni (ținta de fitness și de greutate)
- timpul următor de antrenament recomandat, durata și intensitatea.

Realizați testul de fitness pentru a măsura nivelul dvs. de antrenament curent. În baza nivelului dvs. de antrenament curent și liniilor directoare ACSM, dispozitivul Suunto M5 crează un program de exerciții ce vă îndrumă gradual spre un nivel de antrenament **excelent**. De exemplu, dacă nivelul dvs. de antrenament este sub **medie**, programul de exerciții vă îndrumă către primul nivel de antrenament **corect**, înainte de a vă îndrepta către nivelul **bun**. Pe această cale vă puteți construi o bază de fitness solidă, fără riscul suprasolicitării. Odată ce condiția dvs. fizică se îmbunătățește, frecvența, durata și intensitatea sesiunilor de exerciții recomandate de dispozitivul Suunto M5 vor spori. După ce atingeți nivelul de antrenament **excelent**, programul de exerciții al dispozitivului Suunto M5 vă ajută în menținerea nivelului de antrenament **excelent**.

12.2 Istoric & tendință

Afișajul **Istoric & tendință** vă indică informațiile cumulate despre sesiunile de exerciții salvate.

Puteți vizualiza informațiile următoare:

- numărul și durata tuturor exercițiilor salvate
- procentajul final al țințelor săptămânale și lunare
- durata exercițiilor și caloriile arse pe parcursul ultimelor 4 săptămâni
- distanța totală, distanța din ultimele 4 săptămâni și perioada de timp pe parcursul căreia a fost parcursă distanța (dacă sunt utilizate viteza opțională și Pod-ul de distanță)
- data testului de fitness anterior și rezultatul
- graficul cu rezultatele testului de fitness anterior **Istoric & tendință**

 **NOTĂ:** Procentajele țințelor atinse săptămânal și lunar includ exercițiul din ziua respectivă. Dacă nu ați încheiat exercițiul din ziua respectivă, ținta procentajului este sub 100%, chiar dacă ați urmat recomandările.

 **SFAT:** Transferați sesiunile dvs. de exerciții pe site-ul Movescount.com, de exemplu, o dată pe lună cu un POD de PC Suunto opțional sau un Movestick Suunto.

12.3 Exercițiul anterior

În **exercițiul anterior** puteți vizualiza informațiile despre exercițiul anterior. Pentru mai multe informații despre afișaje, consultați *Secțiunea 10.1 După exercițiul cu cureaua HR de la pagina 19* și *Secțiunea 10.2 După exercițiul fără cureaua HR de la pagina 20*.

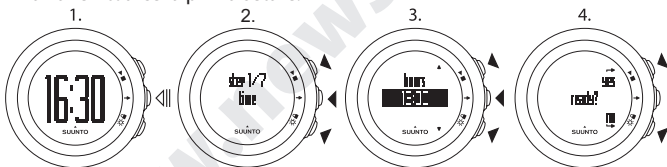
Puteți vizualiza numai detaliile din exercițiul anterior disponibile în dispozitiv. Totuși, acesta stochează toate detaliile despre exerciții din 80 de sesiuni anterioare, pe care le puteți vizualiza în detaliu atunci când transferați jurnalele pe site-ul Movescount.com.

13 REGLAREA SETĂRILOR

Puteți regla setările în afișajul timpului. Pe parcursul exercițiului, puteți doar regla sunetele pe deschis-închis (on-off), menținând apăsat butonul ➡.

Pentru a modifica setările:

1. În afișajul timpului, mențineți butonul ➡ apăsat pentru a introduce setările.
2. Apăsăți butonul ➡ pentru a introduce prima setare. Puteți naviga prin pașii setării cu butoanele ►► și ◀◀.
3. Apăsăți butonul ►► sau butonul ◀◀ pentru a schimba valorile. Apăsăți butonul ➡ pentru a confirma și pentru a efectua următoarea setare.
4. Atunci când sunteți gata, selectați **yes-da** (►►) pentru a confirma toate setările. Dacă doriți încă să modificați setările, selectați **no-nu** (◀◀) pentru a vă reîntoarce la prima setare.



Puteți regla următoarele setări:

Setările timpului și cele personale

- **timpul:** orele și minutele
- **alarma:** deschisă/închisă (on-off), orele, minutele
- **data:** anul, luna, ziua săptămânii
- **setările personale:** greutatea, nivelul de antrenament, valoarea maximă a HR (max. HR), HR în repaus

Tipul țintei

- **antrenament:** vă îndrumă către nivelul de antrenament următor. Atunci când atingeți nivelul de antrenament **excelent**, dispozitivul optimizează programul de exerciții pentru a menține nivelul de antrenament **excelent**.
- **greutatea:** vă îndrumă către ținta de greutate. Dispozitivul acceptă numai ținte de greutate sigure în limitele greutății normale bazate pe IMC-ul personal. Atunci când vă propuneți să slăbiți mai mult de 3 kg (7 lbs), dispozitivul vă arată scăderea de greutate recomandată pentru următoarele 6 săptămâni, până când veți atinge în final ținta de greutate. Atunci când atingeți ținta de greutate, programul se încheie și trebuie să stabiliți o nouă țintă pentru a obține îndrumare suplimentară. Până atunci, dispozitivul stabilește ținta la **liber**.
- **liber:** exercițiu fără îndrumare.

 **NOTĂ:** Tipurile de țintă **antrenament** și **greutate** respectă liniile directoare ale ACSM pentru prescripții de exerciții. Dispozitivul sporește nivelul de antrenament automat, dacă urmați programul.

Setări generale sunete:

- **all on:** toate sunetele sunt pornite
- **buttons off:** vor fi auzite toate celelalte sunete în afară de cele legate de apăsatul butoanelor
- **all off:** toate sunetele sunt oprite (când sunetele sunt oprite, semnul ✕ apare pe ecran în timpul exercițiilor)

 **NOTĂ:** Sunetele nu funcționează atunci când backlight-ul este pornit.

Unitatea de viteză/ritm (cu viteză opțională și POD de distanță)

- km/h, mph
- min/km, min/mile

Conectare

- **skip:** treceți peste conectare
- **belt-curea:** conectare cu cureaua HR
- **POD:** conectare cu un POD

13.1 Modul „sleep” și setările inițiale

Pentru a modifica setările inițiale, trebuie să treceți dispozitivul pe modul sleep.

Pentru a trece dispozitivul în modul „sleep”:

1. După ultimul pas în reglarea setărilor generale, atunci când dispozitivul vă solicită să confirmați că modificările setărilor sunt efectuate, mențineți apăsat butonul → până când dispozitivul intră în modul „sleep”.
2. Apăsați orice buton pentru a activa încă o dată dispozitivul.
3. Stabiliți setările inițiale, consultați *Capitolul 4 Pornire de la pagina 8*.

 **NOTĂ:** *Atunci când înlocuiți bateria, se modifică numai ora și data. Dispozitivul memorează setările dvs. inițiale și exercițiile înregistrate.*

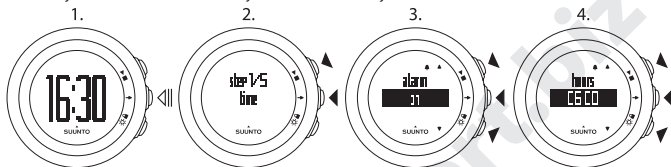
Exemplu: ajustarea setărilor alarmei

Atunci când alarma este pornită – on, este afișat pe ecran simbolul .

Pentru a seta alarma on/off:

1. În afișajul timpului, mențineți apăsat butonul → pentru a introduce setările.

2. Navigați către **alarmă** cu butonul ►■ și confirmați cu butonul ➡.
3. Setati alarma **on** sau **off** cu ►■ și ☹. Confirmați cu butonul ➡.
4. Setati ora alarmei cu ►■ și ☹. Confirmați cu butonul ➡.



Atunci când se declanșează alarma, apăsați **stop** (☹) pentru a o opri. După ce ați oprit alarma, aceasta se va declanșa la aceeași oră în ziua următoare.

13.2 Modificarea limbii

Dacă doriți să modificați limba dispozitivului sau dacă ați ales greșit limba de utilizare atunci când ați setat dispozitivul, acesta trebuie pus pe modul sleep. Pentru informații despre cum se introduce dispozitivul în modul sleep, consultați *Secțiunea 13.1 Modul sleep și setările inițiale de la pagina 31*. Pentru mai multe informații asupra înlocuirii bateriei, consultați *Secțiunea 16.1 Înlocuirea bateriei de la pagina 36*.

 **NOTĂ:** Dispozitivul memorează setările inițiale și exercițiile înregistrate.

14 CONECTAREA LA WEB

Transferați jurnalele înregistrate cu un POD Suunto pentru PC opțional sau Movestick Suunto la adresa Movescount.com și descărcați setările și planurile personalizate de la adresa Modescount.com pe dispozitivul dvs. Suunto M5.

Movescount este un site de socializare sportivă online care oferă o gamă bogată de instrumente pentru administrarea activităților zilnice și pentru descrierea experiențelor dvs. motivante. Movescount vă oferă modalități noi de a vă inspira de la alți membri pentru a vă stimula să mergeți mai departe! Pentru a vă conecta la Movescount:

1. Intrați pe adresa www.movescount.com.
2. Înregistrați-vă și creați un cont movescount.

Pentru a instala Moveslink:

1. Intrați pe **SETĂRI > MOVESLINK**.
2. Descărcați și instalați Moveslink.

Pentru a transfera date:

1. Introduceți Movestick Suunto în portul USB al computerului dvs.
2. Urmați instrucțiunile Movescount despre cum să vă conectați dispozitivul și transferați datele în contul dvs. Movescount.

 **SFAT:** Dispozitivul stochează ultimele 80 de jurnale, după care începe să ștergă cele mai vechi jurnale. Pentru a evita pierderea vechilor jurnale și pentru a vizualiza detaliile acestora, transferați-le pe adresa Movescount.com.

15 CONECTAREA LA POD/CUREAUA HR

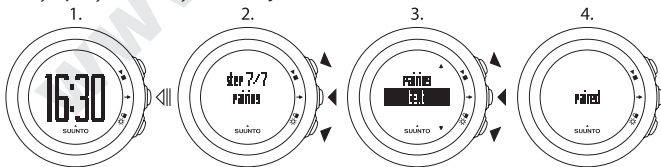
Aceasta implică conectarea a două dispozitive astfel încât acestea să trimită și să primească informații între ele.

Conectați Suunto M5 cu POD-urile Suunto opționale (Suunto Foot Pod, GPS POD și Bike POD) pentru a primi informații despre viteza suplimentară și distanță pe parcursul exercițiului. Dispozitivul Suunto M5 este compatibil cu cureaua Suunto Dual Comfort.

Cureaua HR inclusă în pachetul dispozitivului Suunto M5 este deja conectată. Conectarea este necesară numai dacă doriți să schimbați cureaua HR sau un POD de viteză cu dispozitivul. Puteți conecta simultan trei Pod-uri Suunto de viteză și distanță. Dacă conectați mai mult de trei Pod-uri, numai ultimele trei se vor conecta.

Pentru a conecta un Pod sau curea HR:

1. În afișajul timpului, mențineți apăsat butonul ➡ pentru a introduce setările.
2. Apăsăți butonul ➡ pentru a ajunge la opțiunile de conectare. Puteți naviga prin pașii setării cu butoanele ►■ și ☼⚙.
3. Selectați **POD** sau **curea** cu butoanele ►■ și ☼⚙. Confirmați cu butonul ➡.
4. Porniți POD-ul sau cureaua HR (prin reintroducerea bateriei). Consultați manualul POD-ului pentru informații despre cum să porniți POD-ul. Așteptați să se afișeze mesajul **conectare**.



5. În cazul unei erori de conectare, apăsați butonul ➔ pentru a vă reîntoarce la setarea de conectare.

15.1 Defecțiuni

În cazul în care eșuează conectarea la cureaua HR, încercați unul din următorii pași:

1. Scoateți bateria.
2. Reintroduceți bateria invers pentru a reseta cureaua HR și scoateți bateria din nou.
3. Defilați prin meniu până la opțiunea de conectare a dispozitivului.
4. Introduceți bateria în cureaua HR cu partea corectă în sus.

 **NOTĂ:** Nu este nevoie să reglați POD-urile de viteză și distanță. Valorile Bike POD-ului sunt corecte conform anvelopelor obișnuite de mountain bike. (26x1,95> inch). La bicicletele de oraș, deviația este de la -2 la -3%. Valorile Foot POD-ului depind de stilul de alergare și deviația este de la -5 la 5%.

16 ÎNGRIJIRE ȘI MENTENANȚĂ

Manevrați dispozitivul cu atenție – nu îl loviți sau nu îl scăpați din mână. În condiții normale, dispozitivul nu necesită reparații. După utilizare, ștergeți-l cu apă, săpun și curățați cu atenție carcasa cu o cârpă umedă moale sau cu o bucată de piele.

 **NOTĂ:** Nu expuneți dispozitivul la detergenți, solvenți sau insecticide care îl pot deteriora.

Nu încercați să reparați dispozitivul singur. Contactați un service Suunto autorizat, distribuitor sau retailer pentru orice reparații. Utilizați numai accesorii Suunto originale, pagubele provocate de accesoriile neoriginale nu sunt acoperite de garanție.

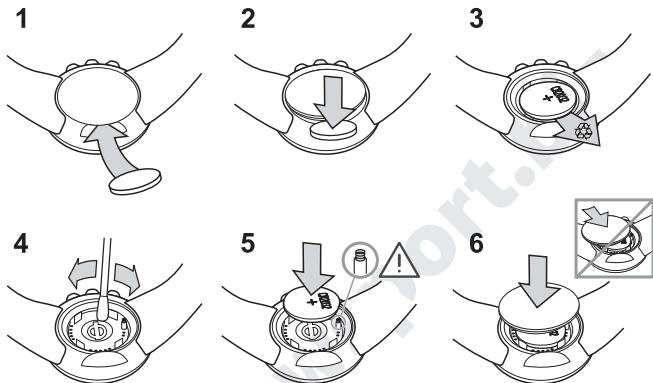
 **NOTĂ:** Nu apăsați niciodată butoanele în timp ce înotați sau sunteți în contact cu apa. Apăsarea butoanelor în timp ce dispozitivul este sub apă poate provoca disfuncționalități.

16.1 Înlocuirea bateriei

Dacă apare semnul , se recomandă înlocuirea bateriei.

Înlocuiți bateria cu atenție sporită pentru a vă asigura că dispozitivul Suunto M5 rămâne rezistent la apă. Înlocuirea neglijentă poate anula garanția.

Înlocuiți bateria după cum este ilustrat mai jos:



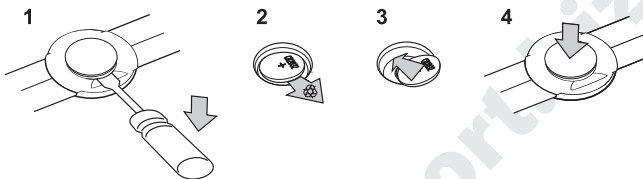
NOTĂ: Asigurați-vă că inelul-O de plastic este plasat adevcat, astfel încât computerul wristop să rămână rezistent la apă. Înlocuirea neglijentă a bateriei poate anula garanția.

NOTĂ: Fiți atent la clema din compartimentul bateriei (vezi ilustrația). În cazul în care clema este deteriorată vă rugăm să trimiteți dispozitivul la un reprezentant autorizat Suunto pentru service.

NOTĂ: Atunci când înlocuiți bateria, se modifică numai ora și data. Setările inițiale anterioare și exercițiile înregistrate sunt memorate.

16.2 Înlocuirea bateriei de la cureaua HR

Înlocuiți bateria așa cum este ilustrat mai jos:



 **NOTĂ:** Suunto recomandă schimbarea carcasei bateriei și inelului O împreună cu bateria, pentru a se asigura că acea curea HR rămâne curată și rezistentă la apă. Carcasele sunt disponibile împreună cu bateriile la dealer-ul autorizat Suunto sau în magazinul online.

17 SPECIFICAȚII

17.1 Specificații tehnice

Date generale

- Temperatura de operare: -10° C la +50° C / +14° F la +122° F
- Temperatura de depozitare: -30° C la +60° C / -22° F la +140° F
- Greutate (dispozitiv): max. 40 g
- Greutate (curea HR): 42 g
- Rezistență la apă (dispozitiv): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Rezistență la apă (curea HR): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Frecvență transmisie (curea): 5.3 kHz echipament sportiv și 2.465 GHz compatibil Suunto-ANT
- Adâncime transmisie: până la 10 m/30 ft
- Baterie înlocuibilă de către utilizator (dispozitiv/curea HR): 3V CR2032
- Durata de viață a bateriei (dispozitiv/curea HR): aproximativ 1 an la o utilizare normală (2,5 ore/săptămână cu HR și POD)

Înregistrare jurnal/cronometru

- Timp maxim înregistrare jurnal: 9 ore, 59 minute și 59 secunde
- Rezoluție: Primele 9,9 secunde sunt afișate cu o acuratețe de 0,1 secunde. După 10 secunde durata este afișată cu o acuratețe de 1 secundă.

Valori totale

- Număr maxim de jurnale în memoria dispozitivului: 80
- Durata totală de exerciții: 0 - 9999 h (după 9999 h înapoi la 0 h)
- Kcal pe ultimele 4 săptămâni și durata: 0 - 99999 kcal, durata 00:01 - 99:59 h

- Distanța și lunile totale de la primul jurnal de distanță: 1 - 9999 km și 1 - 256 luni (cu POD-uri opționale de viteză și distanță)
- Distanța și durata totală pe ultimele 4 săptămâni: 0 - 999 km și 99:59 h (cu POD-uri opționale de viteză și distanță)

Ritm cardiac (HR)

- Ecran: 30 la 240
- HR în repaus: estimat la 60 bpm, ajustabil de la 30 la 150 pbm

Setări personale

- Anul nașterii: 1910 – 2009
- Greutate: 30-200kg sau 66 – 400 lb
- Înălțime: 90 – 256 cm sau 3 ft 03 in – 7 ft 06 in

17.2 Marcă înregistrată

Suunto M5, logo-urile sale și alte mărci Suunto și alte nume sunt mărci înregistrate sau neînregistrate Suunto Oy. Toate drepturile rezervate.

17.3 CE

Marca CE este utilizată pentru a menționa conformitatea cu directivele EMC ale Uniunii Europene 89/336/CEE și 99/5/CEE.

17.4 ICES

Acest aparat digital de clasa [B] este conform cu ICES -003 canadian.

17.5 Copyright

Copyright Suunto Oy 2009. Toate drepturile rezervate. Suunto, numele produselor Suunto, logo-urile acestora și alte mărci și nume de branduri Suunto sunt mărci înregistrate sau neînregistrate ale Suunto Oy. Acest document și conținutul său sunt proprietatea Suunto Oy și sunt destinate exclusiv utilizării de către clienți pentru a obține cunoștințe și informații cu privire la operarea produselor Suunto. Conținutul său nu trebuie utilizat sau distribuit în alte scopuri și /sau comunicate, publicate sau reproduse altfel fără consimțământul scris al Suunto Oy. Cu toate că s-a avut grijă să se asigure că informațiile conținute în acest document sunt cuprinzătoare și corecte, nu este exprimată sau implicată nicio garanție de acuratețe. Conținutul documentului se poate schimba oricând fără nicio notificare. Ultima versiune a acestui document poate fi descărcată de pe adresa www.suunto.com.

17.6 Conformitatea cu FCC

Acest dispozitiv este conform cu Partea 15 a Regulamentului FCC. Funcționarea sa respectă următoarele două condiții: (1) dispozitivul nu poate cauza interferențe dăunătoare și (2) acest dispozitiv poate accepta orice interferență primită, inclusiv interferențe ce pot cauza operații nedorite. Reparațiile trebuie efectuate de un service autorizat Suunto. Reparațiile neautorizate vor anula garanția. Acest produs a fost testat în conformitate cu standardele FCC și este intenționat pentru utilizarea acasă sau la birou.

17.7 Patent

Acest produs este protejat de aplicația de primire a unui patent și de drepturile naționale corespunzătoare: US 11/432,380, US 11/169,712, US

12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Au mai fost, de asemenea, depuse cereri de patente suplimentare.

17.8 Aruncarea dispozitivului

Vă rugăm aruncați dispozitivul în mod corespunzător, în calitate de dispozitiv electronic. Nu îl aruncați la gunoi. Dacă doriți, îl puteți returna celui mai apropiat reprezentant Suunto.



18 GARANȚIE

GARANȚIE LIMITATĂ SUUNTO PENTRU Suunto M5

Această garanție limitată este valabilă începând cu 01 ianuarie 2008.

Suunto garantează că pe perioada garanției Suunto, un service autorizat Suunto (denumit în continuare Service) va remedia defectele de execuție sau de piese fără costuri fie prin a) repararea Produsului sau pieselor sau b) înlocuirea Produsului sau pieselor sau c) rambursarea prețului de cumpărare al Produsului conform termenilor și condițiilor prezentei Garanții limitate. Această Garanție limitată este valabilă numai în țara în care produsul a fost achiziționat, cu condiția ca Suunto să vândă Produsul în acea țară.

Perioada de garanție

Perioada de garanție începe la data cumpărării din magazin de către utilizatorul final. Perioada de garanție este de doi (2) ani pentru Produs.

Perioada de garanție pentru piesele consumabile și accesoriile tuturor produselor inclusiv (dar fără a se limita la) POD-uri, transmisătoare ale ritmului cardiac, baterii reîncărcabile, încărcătoare, stații de andocare, curele, cabluri și tuburi (fie incluse în pachetul de vânzare, fie vândute separat) este de un (1) an.

Excluderi și limitări

Această Garanție limitată nu acoperă:

1. a) uzura normală, b) defectele cauzate de manevrarea dură (defecte cauzate de lucruri ascuțite, îndoire, strângere sau cădere, etc.), sau c) defecte

sau degradări cauzate de utilizarea neadecvată a produsului sau neconformă cu instrucțiunile.

2. manualele de utilizare și software-ul terțelor părți
3. defecte sau deteriorări cauzate de faptul că Produsul a fost utilizat sau conectat la orice produs, accesoriu, software și/sau service care nu a fost produs sau furnizat de Suunto sau a fost utilizat altfel decât în scopul său.
4. bateriile înlocuibile.

Această Garanție limitată nu este în vigoare dacă:

1. Produsul a fost deschis, modificat, reparat de către altcineva în afară de Suunto sau Service.
2. Produsul a fost reparat utilizând piese de schimb neautorizate.
3. Numărul seriei produsului a fost îndepărtat, șters, deteriorat sau ilizibil intenționat în orice fel – iar acest lucru va fi determinat la discreția Suunto.
4. Produsul a fost expus la produse chimice inclusiv (dar fără a se limita la) spray împotriva țanțarilor.

Suunto nu garantează că funcționarea produsului va fi neîntreruptă sau fără erori sau că Produsul va funcționa în combinație cu alte hardware-uri sau software-uri oferite de terțe părți.

Accesul la service-ul de garanție Suunto

Vă rugăm să nu uitați să înregistrați produsul la www.suunto.com/register. Păstrați de asemenea chitanța și/sau chitanța de card.

Pentru produsele care sunt acoperite de Garanția limitată, contactați distribuitorul local autorizat Suunto – pentru informații de contact, vă rugăm să vizitați website-ul Suunto la www.suunto.com sau apelați Suunto Asistență la + 358 2 284 1160 (pot fi costuri naționale sau suplimentare) pentru informații

și detalii suplimentare despre cum să duceți produsul dvs. la un service autorizat pentru garanție. Vă rugăm să utilizați transport pre-plătit atunci când trimiteți produsul dvs. la un distribuitor local autorizat Suunto.

Limitări de responsabilitate

Atât cât permite legea aplicabilă în vigoare, această Garanție limitată este despăgubirea unică și exclusivă și ține loc altor garanții exprimate sau presupuse. Suunto nu este responsabilă de daune speciale, accidentale, punitive sau consecvențiale, inclusiv dar fără a se limita la pierderea beneficiilor sau profitului anticipat, pierderea economiilor sau venitului, pierderea datelor, daune punitive, pierderea utilizării produsului sau a oricăror alte echipamente asociate, pierderea banilor, a costului pentru orice echipament sau facilitare de înlocuire, pretenții ale oricăror terțe părți, inclusiv clienți, și daune aduse proprietății rezultate din achiziționarea sau utilizarea produsului sau care survin din încălcarea garanției, încălcarea contractului, neglijență, prejudiciu sau orice teorie echitabilă sau legală, chiar dacă Suunto cunoștea posibilitatea producerii unor astfel de daune. Suunto nu va fi responsabilă de întârzierea oferirii service-ului conform Garanției limitate sau de imposibilitatea de a utiliza produsul pe parcursul reparării acestuia.



SUUNTO ASISTENȚĂ

Global

+358 2 284 1160

SUA (gratuit)

1-800-543-9124

Canada (gratuit)

1-800-267-7506

www.suunto.com


SUUNTO

© Suunto Oy 6/2010

Suunto este marcă înregistrată a Suunto Oy.

Toate drepturile rezervate.