

# T6

MANUAL DE INSTRUÇÕES



**SUUNTO**  
**REPLACING LUCK.**



## 1. INFORMAÇÕES GERAIS

O Suunto T6 é a sua ferramenta pessoal para um melhor desempenho nos esportes. Ele é capaz de medir o intervalo do seu batimento cardíaco com a precisão de milissegundos, além de possibilitar que essas informações sejam armazenadas para uma análise futura mais profunda. O Software para PC Suunto Training Manager usa a variação da frequência cardíaca para analisar o efeito dos seus exercícios e para calcular diversos outros parâmetros do seu corpo. Relacionando-se estas informações com a sua forma física, o software também é capaz de indicar a escala de exercícios que o usuário precisa para atingir diferentes efeitos de treinamento.

Pela primeira vez, durante o treino, o Suunto T6 informa o usuário se o seu treinamento está realmente melhorando sua condição além de ajudá-lo a ajustar seus programas de treinamento, de maneira fundamentada.

Quando o usuário define o efeito desejado para o seu treinamento, ele pode se utilizar do software para calcular o tempo e o nível de frequência cardíaca para atingi-lo. Durante uma sessão de treino, o Suunto T6 te auxilia a atingir os seus objetivos oferecendo uma infinidade de informações relevantes, entre elas o limite de frequência cardíaca, a média de frequência cardíaca em tempo real, além de display customizável onde o usuário pode controlar um cronômetro, tempos parciais, duração de intervalos e altitude. Tudo isso, aliado a um versátil relógio, altímetro e funções de logbook, fazem do Suunto T6 o monitor de desempenho perfeito para todos os esportes, em todos os níveis.

Ao Suunto T6 pode-se ainda ser adicionada uma gama de acessórios sem fio, como medidores de velocidade e distância para corridas e ciclismo.

**NOTA:** *Leia atentamente este manual de instruções e assegure-se de conhecer bem o uso, os displays e as limitações deste instrumento antes de usá-lo pela primeira vez. Leia também o guia COMO NÃO DEPENDER DA SORTE PARA OTIMIZAR OS EFEITOS DO SEU TREINAMENTO para aprender a conseguir os melhores benefícios do uso do seu Suunto T6. Você encontra o Guia no CD que acompanha o Suunto T6.*

## **1.1. LISTA DE CHECAGEM**

Assegure-se que o seu Suunto T6 venha acompanhado dos seguintes itens:

- Cinto transmissor (compatível com qualquer outro cinto transmissor ANT Suunto)
- Cabo de interface PC
- CD, que contém o Software Suunto Training Manager, o manual do usuário e o guia de treinamento (todos em inglês).
- Manual do usuário (versão impressa) (em inglês e em português)
- Guia de bolso do Suunto T6 (em inglês)

Caso o kit do seu Suunto T6 venha com qualquer um destes itens faltando, entre em contato com o seu vendedor.

## **1.2. CARACTERÍSTICAS DO SUUNTO T6**

O Suunto T6 dispõe das seguintes funções:

### **Modo Hora / Tempo**

- Data, hora, calendário, alarme e ajuste das unidades e das funções gerais.

### **Modo Alti / Baro**

- Altitude, velocidade vertical, ascensão e descida cumulativas.
- Temperatura, pressão e memória de clima.

### **Modo Treinamento (Training)**

- Frequência cardíaca, cronômetro, com tempos parciais, tempo de intervalo, logbook e outras funções de controle de treino.

**Modo SPD/DST** (disponível somente quando a unidade de pulso é pareada com o sensor externo de velocidade e distância)

- Velocidade, distância, tempo automático das voltas através do controle da distância, tempo de intervalo por distância e alarme para limite de velocidade.

### **Software para PC**

- Importe e guarde os diários no seu PC
- Acompanhe o efeito do treinamento e diversos outros parâmetros fisiológicos baseados nas informações de intervalo de frequência cardíaca.
- Crie planos de treinamentos e monitore o seu progresso.

### **SuuntoSports.com**

- Transfira os seus diários e publique-os na internet
- Divida e compare a sua informação com a de outros atletas
- Faça o download de outros planos de treinamento publicados por outros atletas

### 1.3 CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Somente efetue os procedimentos descritos neste manual. Jamais tente desmontar ou consertar o seu Suunto T6. Proteja o seu Suunto T6 de choques, calor excessivo e exposição prolongada à luz solar. Quando não estiver em uso, guarde o seu Suunto T6 em um ambiente limpo, seco e em temperatura ambiente.

Seu Suunto T6 pode ser limpo com um pano ligeiramente úmido (água quente). Caso ainda restem sujeiras ou marcas, você pode limpar a área afetada com sabão neutro. Não exponha o seu Suunto T6 a fortes químicos, como gasolina, solventes para limpeza, acetona, álcool, repelentes de insetos, adesivos ou tinta, uma vez que estes produtos danificarão as vedações da unidade, da caixa e o polimento. Mantenha a área ao redor do sensor sempre livre de sujeira ou areia. Jamais insira qualquer objeto na abertura do sensor.

### 1.4 RESISTÊNCIA À ÁGUA

Seu Suunto T6 é a prova d'água até 100m/300ft, e o cinto transmissor até 20m/66ft, de acordo com o padrão Isso 2281 ([www.isso.ch](http://www.isso.ch)) . Isto significa que você pode usá-lo para a natação e outras atividades aquáticas que não sejam o mergulho livre ou o mergulho autônomo.

Para garantir a resistência à água e assegurar-se de que a garantia seja mantida, recomenda-se fortemente que todos os serviços que o seu Suunto T6 venha a necessitar (exceto a troca de bateria) sejam feitos pelo pessoal autorizado pela Suunto.

**NOTA:** *Em nenhuma circunstância aperte os botões do seu Suunto T6 quando o mesmo estiver submerso ou mesmo em contato com a água. O acionamento deliberado ou não intencional de qualquer um dos seus botões nessas circunstâncias pode levar o seu Suunto T6 a não mais funcionar direito.*

**NOTA:** *Ainda que o Suunto T6 e o seu cinto transmissor sejam ambos à prova d'água, o sinal de rádio não se propaga dentro d'água, o que torna impossível a comunicação entre o Suunto T6 e o cinto transmissor.*

## 1.5 TROCANDO A BATERIA

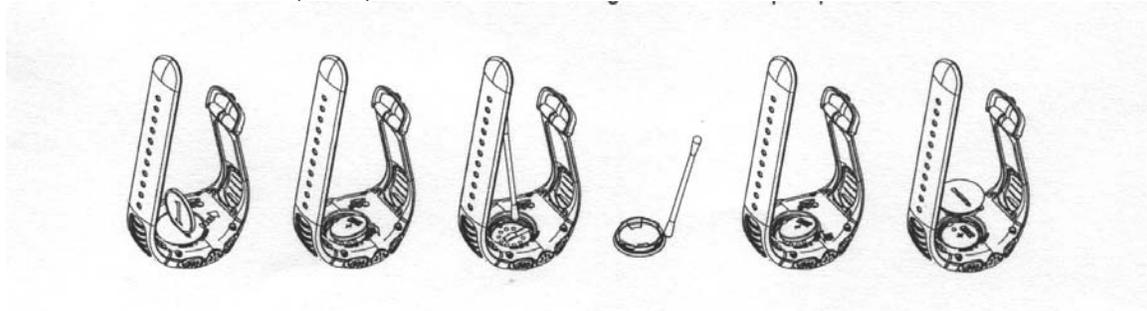
Seu Suunto T6 opera com uma bateria de Lítio de 3-Volts modelo CR 2032. A expectativa de vida para ela é de aproximadamente 12 meses no modo Hora / Tempo ou de 300 horas de transmissão de frequência cardíaca, isso em temperatura ideal para o seu funcionamento.

Um indicador de pouca bateria será ativado no display do relógio quando a capacidade da bateria estiver inferior a 5-15 por cento. Quando isso ocorrer, assegure-se de efetuar a troca da bateria. No entanto, um clima extremamente frio pode ativar o indicador de pouca bateria, mesmo que a bateria ainda esteja com sua carga ainda próxima de 100%. Se o aviso de pouca bateria aparecer a temperaturas superiores a 10°C, efetue a troca da bateria.

**NOTA:** Quando o indicador de pouca bateria aparecer no display do seu Suunto T6, a transmissão de frequência cardíaca é automaticamente suspensa.

Para trocar a bateria:

1. Insira uma moeda na fenda localizada na tampa do compartimento de bateria, localizado na parte inferior do seu Suunto T6.
2. Gire a moeda no sentido anti-horário até que ela esteja alinhada com o indicador OPEN (abre).



Remova a tampa do compartimento da bateria e o anel de vedação e descarte-os. Certifique-se de que todas as superfícies estejam limpas e secas.

3. Cuidadosamente remova a bateria usada.
4. Posicione a nova bateria no seu compartimento, com o lado positivo apontando para cima.
5. Com o anel de vedação na posição correta, posicione a nova tampa do compartimento de bateria e gire com a moeda novamente, desta vez no sentido horário, até que a tampa se alinhe com a marcação CLOSE (fecha). Não pressione a tampa do compartimento de bateria enquanto estiver fechando-a com a moeda.

**NOTA:** Realize a troca da bateria com extremo cuidado, de modo a garantir que seu Suunto T6 não tenha suas vedações prejudicadas. Uma troca de bateria mal feita pode acarretar na perda da garantia.

**NOTA:** O uso prolongado da luz de fundo, especialmente quando se aciona a função de uso noturno (night use) reduz significativamente a duração da bateria.

### **1.6 TROCANDO A BATERIA DO CINTO TRANSMISSOR**

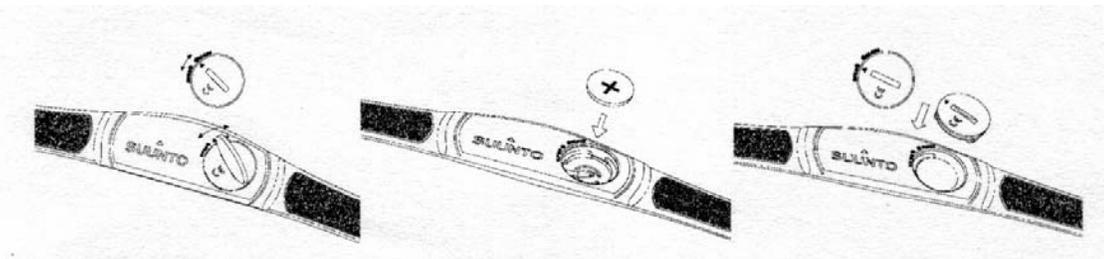
Seu cinto transmissor opera com uma bateria de Lítio de 3-Volts modelo CR 2032. A expectativa de vida para ela é de 300 horas de uso, isso em temperatura ideal para o seu funcionamento.

Quando o seu Suunto T6 não estiver recebendo sinais do cinto transmissor, isso significa que a bateria deverá ser trocada.

**NOTA:** Quando o indicador de pouca bateria aparecer no display do seu Suunto T6, a transmissão de frequência cardíaca é automaticamente suspensa.

Para trocar a bateria:

1. Insira uma moeda na fenda localizada na tampa do compartimento de bateria, localizado na parte inferior do seu cinto transmissor.
2. Gire a moeda no sentido anti-horário até que ela esteja alinhada com o indicador OPEN (abre).
3. Remova a tampa do compartimento da bateria e o anel de vedação e descarte-os. Certifique-se de que todas as superfícies estejam limpas e secas.



4. Cuidadosamente remova a bateria usada.
5. Posicione a nova bateria no seu compartimento, com o lado positivo apontando para cima.
6. Com o anel de vedação na posição correta, posicione a nova tampa do compartimento de bateria e gire com a moeda novamente, desta vez no sentido horário, até que a tampa se alinhe com a marcação CLOSE (fecha). Não pressione a tampa do compartimento de bateria enquanto estiver fechando-a com a moeda.

**NOTA:** A Suunto recomenda que a tampa do compartimento de bateria e o anel de vedação sejam trocados simultaneamente com a bateria, para garantir que o transmissor continue limpo e à prova d'água. A tampa do compartimento de bateria e o anel de vedação acompanham as baterias para a substituição.

**NOTA:** As tampas dos compartimentos de bateria do cinto transmissor e da unidade de pulso não são intercambiáveis.

## **1.7 CINTO TRANSMISSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA**

### **1.7.1. Ativando o cinto transmissor de frequência cardíaca**

Para ativar o cinto transmissor de frequência cardíaca:

1. Atache o transmissor à cinta elástica
2. Ajuste o comprimento da cinta de forma que ela fique segura e confortável. Prenda o cinto ao redor do seu peito, abaixo dos músculos peitorais e feche a fivela.
3. Levante o cinto um pouco, em relação ao seu peito e molhe a área ondulada de eletrodos nas costas do cinto. Os eletrodos devem estar molhados durante o exercício.

4. Verifique que as áreas molhadas de eletrodos estejam firmes em relação à sua pele e que o logo Suunto esteja posicionado em uma região central do peito e apontando para cima.
5. Use a unidade de pulso da mesma maneira como você usaria um relógio qualquer.
6. No modo de treinamento (training), selecione a opção “connect” (conectar), pressionando o botão e aguarde a confirmação, que será mostrada assim que o cinto transmissor for encontrado pela unidade de pulso.
7. Ative o cronômetro no modo de Treinamento

NOTA: A Suunto recomenda que o cinto transmissor seja usado diretamente sobre a pele para a garantia de uma operação correta.

#### **1.7.2. Advertências**

Pessoas que se utilizam de marca-passo, desfibrilador ou qualquer outro equipamento eletrônico implantado usarão o cinto transmissor sob sua conta e risco. Antes do uso inicial do cinto transmissor, recomendamos também um exercício de teste a ser realizado sob a supervisão de um médico. Isso garantirá a segurança e a credibilidade do marca-passo e do cinto transmissor, quando ambos estiverem sendo usados em conjunto

O exercício físico pode incluir riscos, principalmente para aqueles com hábitos sedentários. A Suunto recomenda que um médico seja consultado antes de um programa regular de treinamento ser iniciado.

### **1.8. MEDIDORES SEM FIO DE VELOCIDADE E DISTÂNCIA**

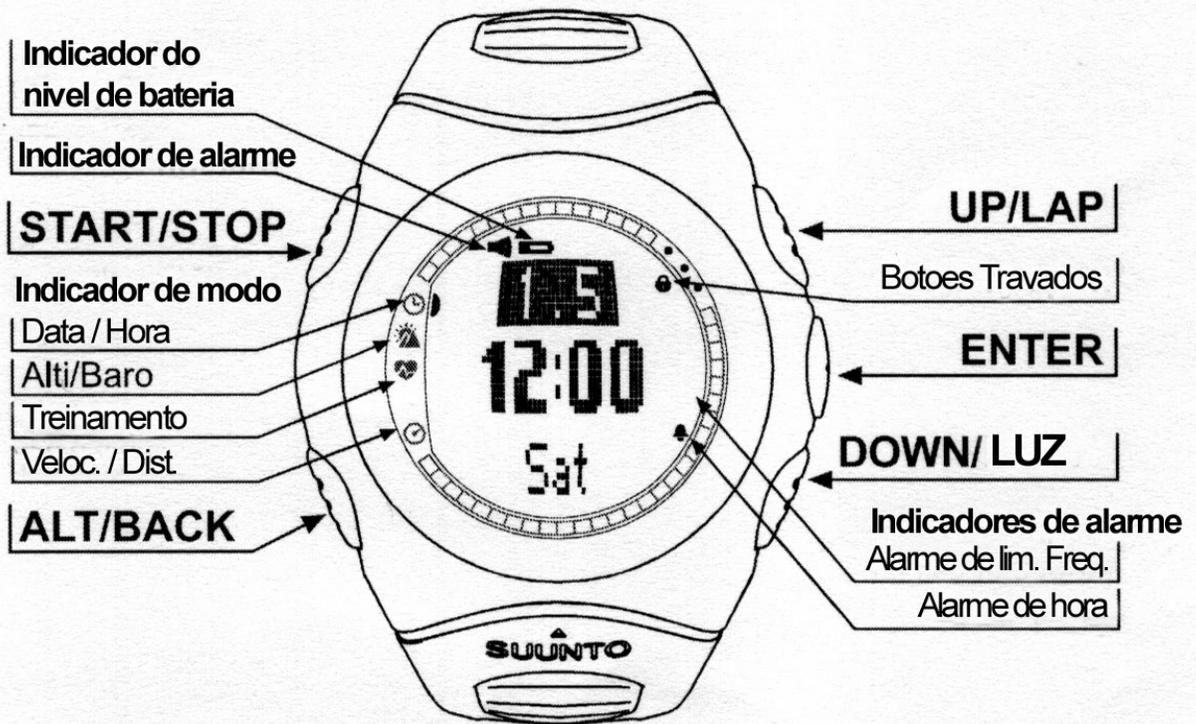
Antes de utilizar os sensores sem fio de velocidade e distância consulte a seção 3.4.7. Paridade.

#### **1.8.1. Ativando o sensor de velocidade e distância**

Para informações sobre a ativação do sensor de velocidade e distância, consulte o manual que acompanha o seu sensor de velocidade e distância.

## 2. COMO UTILIZAR O SEU SUUNTO T6

### 2.1 DISPLAY E BOTÕES



### **2.1.1. Indicador de modo**

No lado esquerdo do display pode ser visualizado um indicador de modo, que mostrará ao usuário o modo ativo no momento. O indicador de modo mostrará os modos de cima para baixo, e na seguinte ordem: TIME, ALTI/BARO, TRAINNING e SPD/DIST. O modo ativo é indicado por um segmento que se movimenta ao lado da barra de indicação.

### **2.1.2. Indicador do nível de bateria**

Na região superior do display, pode ser visualizado o indicador do nível de bateria. Ele só aparecerá no display quando a carga da bateria da unidade estiver inferior a 5-15 por cento de sua capacidade total. Quando este indicador aparecer, a bateria deverá ser trocada.

### **2.1.3. Símbolo de alarme**

O Suunto t6 pode mostrar dois símbolos de alarme diferentes: o alarme de hora e o alarme de limite de frequência cardíaca ou de velocidade. Quando você ajusta um alarme de hora o seu símbolo aparecerá no canto direito inferior do display. Quando você ajustar um alarme de limite de frequência cardíaca ou de velocidade o seu símbolo aparecerá no canto superior esquerdo do display.

### **2.1.4. Travamento dos botões**

O travamento dos botões impede que algum dos botões seja pressionado acidentalmente.

Para ativar o travamento dos botões:

Pressione ENTER.

Pressione START/STOP por dois segundos. Os botões são travados e o símbolo de um cadeado é exibido no canto superior direito do display. Caso você tente pressionar algum botão, a mensagem “unlock press enter” (para destravar pressione enter) aparecerá no canto superior esquerdo do display.

Para desativar o travamento dos botões:

Pressione ENTER. O texto “now press start” (agora pressione Start) é exibido.

Pressione o botão START/STOP por dois segundos.

## **2.2. MENUS**

### **2.2.1. Estrutura básica de menus**

Os menus estão organizados hierarquicamente em modos. Quando um modo for selecionado com os botões UP/DOWN, primeiramente o aparece o nome do modo e, em seguida, o seu display principal. Quando o cronômetro estiver ligado, troque os modos pressionando o botão DOWN/LIGHT. Ao mudar de um modo para outro rapidamente, aparecerá somente o nome de cada modo. Quando for pressionado o botão ENTER no display principal de cada modo, será aberto o menu de ajuste de cada modo. O menu de ajustes tem várias funções, cada uma delas com sub-funções e regulagens.

### **2.2.2 Toque breve e toque longo**

Os botões podem ter diferentes funções dependendo do tempo em que eles são mantidos pressionados. O toque breve significa uma pressão sobre um botão por um breve período. O toque longo significa uma pressão sobre um botão por um período superior a dois segundos.

### **2.2.3. Navegando pelos menus**

Para navegar pelos menus:

1. Selecione o item de menu com os botões UP/DOWN. O nome do novo modo é exibido por um curto tempo e, em seguida, o menu principal abre. A barra de indicação localizada no lado esquerdo do display indica qual o modo ativo no momento.
2. Pressione ENTER para abrir o menu selecionado. Três menus são exibidos ao mesmo tempo. O menu que está ativo e, portanto pode ser selecionado aparece em cor invertida.
3. Para descer na hierarquia, selecione um item de menu e aperte ENTER.
4. Para subir na hierarquia, aperte o botão ALT/BACK. Lembre-se que se somente for apertado o botão ALT/BACK, as mudanças feitas no item de menus não serão salvas. Primeiro as alterações deverão ser salvas, pressionando o botão ENTER.

5. Para voltar diretamente ao menu principal de cada modo ativo, pressione o botão ENTER (as mudanças são salvas) ou o botão ALT/STOP (descarta as alterações) por mais de dois segundos.

### 3. MODOS

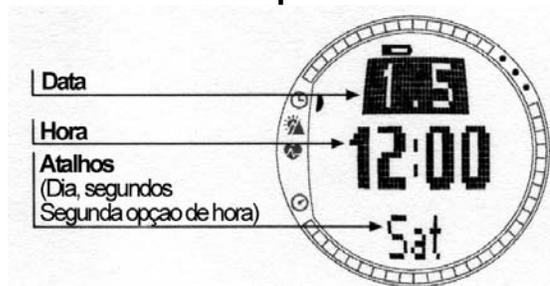
#### 3.1. INFORMAÇÕES GERAIS

Seu Suunto t6 tem quatro modos ativos distintos: TIME, ALTI/BARO, TRAINING e SPD/DIST. O modo ativo pode ser alterado ao pressionar-se os botões UP/DOWN. Quando o cronômetro estiver ligado, troque os modos pressionando o botão DOWN/LIGHT. O indicador de modo, localizado no lado esquerdo do display indica o modo ativo.

#### 3.2. MODO TIME (Hora / Tempo)

O modo TIME inclui as funções normais de um relógio, tais como hora, data e alarme. No menu do modo TIME você também pode ajustar unidades de medida para cada um dos dados exibidos em todos os demais modos e ajustar as funções gerais.

##### 3.2.1. Menu Principal



Quando você seleciona o menu TIME o menu principal é aberto. Ele dispõe de 3 colunas.

##### Data

A primeira coluna exibe a data atual.

##### Hora

A segunda coluna exibe a hora

atual.

##### Atalhos

A terceira linha exibe alternadamente, o dia da semana, os segundos (seconds) e/ou a segunda opção de hora (dual time). Para mudar o dado exibido na linha deverá ser usado o botão ALT/BACK.

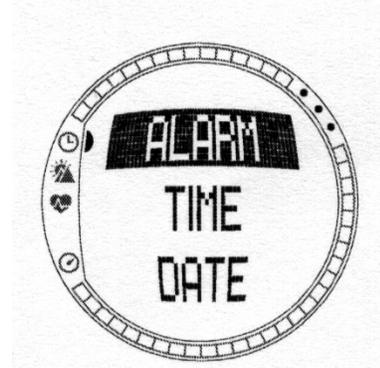
### 3.2.2. Alarme

O usuário pode ajustar três alarmes diferentes. Quando um alarme é ajustado, um símbolo de alarme aparece no menu principal.

#### Ativando Alarmes

Para ativar um alarme:

1. O Alarme é o primeiro item exibido no menu TIME. Pressione ENTER para selecioná-lo.
2. Selecione o alarme que será modificado e aperte ENTER.
3. Pressione o botão UP ou o botão DOWN para modificar a condição do alarme para ligado (ON). Pressione ENTER.
4. Ajuste a hora correta com os botões UP/DOWN e pressione ENTER.
5. Ajuste os minutos corretos com os botões UP/DOWN e aperte ENTER. O alarme é ajustado e é exibido o menu de Alarme.



Caso o alarme esteja ajustado para ser exibido no formato 12 horas, a letra A é exibida para indicar AM. PM não é indicado por um sinal exclusivo.

#### Desativando alarmes

Para desativar um alarme:

1. O Alarme é o primeiro item exibido no menu de ajustes. Pressione ENTER para selecioná-lo.
2. Selecione o alarme a ser desativado e pressione ENTER. A informação sobre o alarme é exibida e a condição de ligado/ desligado (ON/OFF) é ativado
3. Aperte o botão UP ou o botão DOWN para mudar a condição do alarme de ligado (ON) para desligado (OFF) e efetue um toque longo sobre o botão ENTER. O símbolo de alarme de hora desaparece do display principal.

### Interrompendo alarmes

Quando um alarme for ouvido, ele pode ser interrompido pressionando-se qualquer botão do Suunto X9. Caso o alarme não seja interrompido, ele automaticamente parará de apitar após 30 segundos.

### 3.2.3. Hora (Time)

A hora atual é exibida na segunda linha do menu principal do modo Hora. A segunda opção de hora permite que ao usuário uma segunda opção de acompanhamento de tempo, por exemplo, o tempo de um outro fuso horário, enquanto estiver viajando. A segunda opção de hora é exibida como um atalho, na terceira linha do menu principal do display principal do modo Hora. Para acessar este menu, pressione o botão ALT/BACK.

#### Ajustando a hora e a segunda opção de hora



Para ajustar a hora e a segunda opção de hora:

1. No menu TIME, selecione a opção TIME e pressione ENTER.
2. Selecione as opções TIME (hora) ou DUAL TIME (segunda opção de hora) e pressione ENTER
3. Ajuste a hora com os botões UP/DOWN e pressione ENTER
4. Ajuste os minutos com os botões UP/DOWN e pressione ENTER. Caso você esteja ajustando a hora, então os segundos são ativados. Se você estiver ajustando a segunda opção de hora, somente as horas e os minutos poderão ser ajustados. Os segundos serão ajustados com a hora local.
5. Pressione DOWN para zerar os segundos. Caso você queira ajustar os segundos, pressione o botão UP e os segundos passarão a correr. Quando os segundos estiverem corretos, pressione ENTER. O usuário é levado novamente ao menu TIME.

**NOTA:** Quando o usuário ajusta os segundos da opção de hora, os segundos da segunda opção de hora são automaticamente ajustados.

### 3.2.4. Data (Date)

A data atual é exibida na terceira coluna do display principal do modo TIME. O dia da semana pode ser exibido com um atalho na terceira coluna do menu principal do modo TIME. Selecione a exibição do dia da semana com o botão ALT/BACK.

#### Ajustando a data

Para ajustar a data:

1. No menu TIME selecione a opção DATE (data) e pressione ENTER
2. Ajuste dia com os botões UP/DOWN e pressione ENTER
3. Ajuste o mês com os botões UP/DOWN e pressione ENTER.
4. Ajuste o ano com os botões UP/DOWN e pressione ENTER. O Usuário é levado novamente ao menu TIME.



### 3.2.5. Funções Gerais (General)

O menu de funções gerais contém diversas funções gerais do seu Suunto t6

#### Ajustando os Tons (tones)

Os tons são os sons emitidos quando um botão é pressionado com sucesso

O usuário pode ligá-los ou desligá-los.

Para ajustar os tons:

1. No menu TIME selecione a opção GENERAL e aperte ENTER.
2. Selecione a opção TONES (tons) e aperte ENTER. O campo ON/OFF é ativado.
3. Selecione ON (ligado) ou OFF (desligado) com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

#### Ajustando os Ícones (Icons)

Quando a função ICONS estiver ligada, e o usuário trocar de um modo para outro, o ícone referente a cada modo aparecerá no display por um momento antes de o display principal de cada modo ser exibido. Quando a função ICONS estiver desligada, o menu principal de cada modo aparecerá imediatamente.

Para ajustar os ícones:



1. No menu TIME selecione a opção GENERAL e aperte ENTER.
2. Selecione a opção ICONS (ícones) e aperte ENTER. O campo ON/OFF é ativado.
3. Selecione ON (ligado) ou OFF (desligado) com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

#### Ajustando a Luz (Light)

O ajuste da luz (light) permite ao usuário três opções para a luz de fundo do display:

- **Normal:** A luz acende quando o botão DOWN/LIGHT é pressionado por dois ou mais segundos ou quando um alarme for ativado. A luz permanecerá acesa por 6 segundos a partir do último toque de qualquer botão.

- **Desligado (off):** A luz não acende, mesmo que se aperte qualquer botão ou um alarme seja acionado.
- **Uso Noturno (night use):** A luz acende quando qualquer botão é pressionado e permanece acesa por 7 segundos a partir do último toque de qualquer botão.

Para ajustar a luz:

1. No menu TIME selecione a opção GENERAL e aperte ENTER.
2. Selecione a opção LIGHT (luz) e aperte ENTER. A opção de luz selecionada aparece em cor invertida.
3. Selecione a opção de luz desejada com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

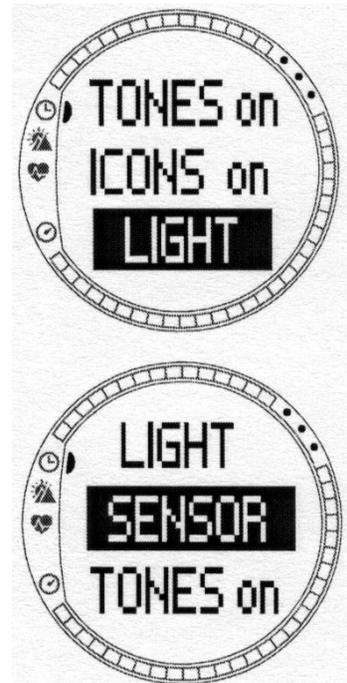
#### Sensor

Com esta função pode-se calibrar a pressão de ar do sensor do seu Suunto t6. Normalmente não há necessidade que tal procedimento seja feito, mas caso um barômetro certificado verifique que os valores exibidos pelo seu Suunto t6 não estão corretos, você pode então ajustá-lo usando esta função.

Para ajustar o sensor:

1. No menu TIME selecione a SENSOR e aperte ENTER. O ajuste do sensor aparece em cor invertida.
2. Mude o ajuste do sensor com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

**NOTA:** Você poderá sempre retornar à calibragem original selecionando a opção DEFAULT (pré-definido) como valor de calibragem.



### 3.2.6. Unidades (units)

O menu de unidades inclui as unidades e os formatos de todas as funções do Suunto t6. Estes ajustes influem na maneira como as informações de cada modo são exibidas.

#### Ajustando o formato da hora

O ajuste do formato da hora define o formato que a hora é exibida. Os formatos possíveis são:

- **12h:** Utiliza o formato 12 horas (ex. 1.57 pm).



- **24h:** Utiliza o formato 24 horas (ex: 13.57).

Para ajustar o formato da hora:

1. No menu TIME selecione a opção UNITS (unidades) e aperte ENTER.
2. Selecione o formato desejado com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

## Ajustando o formato da data

O ajuste do formato da hora define o formato que a data é exibida. Os formatos possíveis são:

- **d.m:** dia seguido do mês (ex. 22.3).
- **m.d:** mês seguido do dia (ex: 3.22).
- **Day (dia):** somente o dia é exibido (ex. 22).

Para ajustar o formato da data:

1. No menu TIME selecione a opção UNITS (unidades) e aperte ENTER.
2. Selecione a opção DATE (data) e aperte ENTER.
3. Selecione o formato desejado com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.



## Ajustando o formato da frequência cardíaca

O ajuste do formato da frequência cardíaca define o formato que a frequência cardíaca é exibido. Os formatos possíveis são:

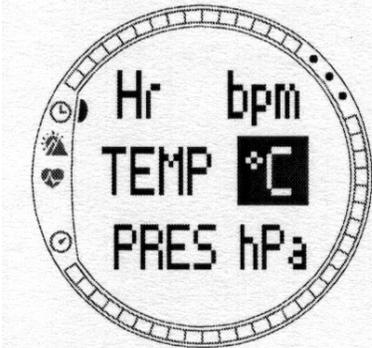
- **Bpm:** batimentos por minuto (ex. 22.3).
- **%:** porcentagem de uma frequência cardíaca máximo. O usuário pode ajustar a frequência cardíaca máximo usando o Suunto Training Manager.

Para ajustar o formato da frequência cardíaca:

1. No menu TIME selecione a opção UNITS (unidades) e aperte ENTER.
2. Selecione a opção HR e aperte ENTER.
3. Selecione o formato desejado com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.



## Ajustando o formato da temperatura



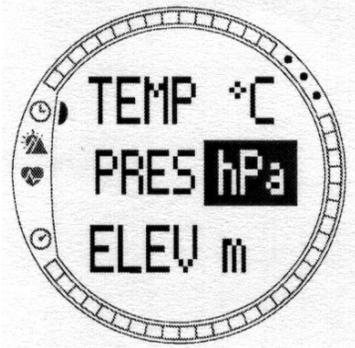
O ajuste do formato da temperatura define o formato que a temperatura é exibida. Os formatos possíveis são:

- °C: Centígrados
- °F: Fahrenheit.

Para ajustar o formato da temperatura:

1. No menu TIME selecione a opção UNITS (unidades) e aperte ENTER.
2. Selecione a opção TEMP e aperte ENTER.
3. Selecione o formato desejado com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

## Ajustando o formato da pressão barométrica



O ajuste do formato da pressão barométrica define o formato que a pressão barométrica é exibida. Os formatos possíveis são:

- hPa: hectopascal (ex. 1100 hPa)
- inHg: polegadas de mercúrio (ex. 32.50 inHg)

Para ajustar o formato da pressão barométrica:

1. No menu TIME selecione a opção UNITS (unidades) e aperte ENTER.
2. Selecione a opção PRES e aperte ENTER.
3. Selecione o formato desejado com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

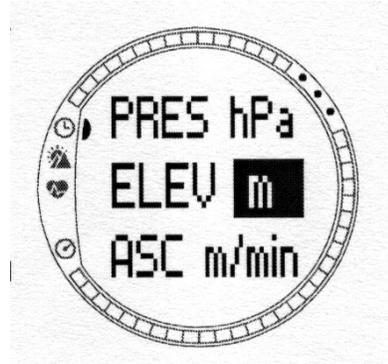
## Ajustando o formato da altitude

O ajuste do formato da altitude define o formato que a altitude é exibida. Os formatos possíveis são:

- **m**: metros
- **ft**: pés

Para ajustar o formato da altitude:

1. No menu TIME selecione a opção UNITS (unidades) e aperte ENTER.
2. Selecione a opção ASC aperte ENTER. O campo de velocidade vertical é ativado.
3. Selecione o formato desejado com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.



### Ajustando o formato da velocidade vertical

O ajuste do formato da velocidade vertical define o formato que a velocidade vertical é exibida. Os formatos possíveis são:

- **m/h**: metros por hora
- **m/min**: metros por minuto
- **m/s**: metros por segundo



- **ft/h**: pés por hora
- **ft/min**: pés por minuto
- **ft/s**: pés por segundo

Para ajustar o formato da altitude:

1. No menu TIME selecione a opção UNITS (unidades) e aperte ENTER.
2. Selecione a opção ELEV e aperte ENTER.
3. Selecione o formato desejado com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

## Ajustando o formato da distância

O ajuste do formato da distância define o formato que a distância é exibida, caso o seu Suunto t6 esteja pareado com um sensor de velocidade e distância sem fio. Os formatos possíveis são:

- **km:** quilômetros
- **mi:** milhas

Para ajustar o formato da velocidade:

1. No menu TIME selecione a opção UNITS (unidades) e aperte ENTER.
2. Selecione a opção DST aperte ENTER. O campo de velocidade vertical é ativado.
3. Selecione o formato desejado com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

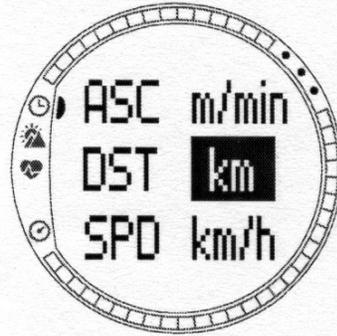
## Ajustando o formato da velocidade

O ajuste do formato da velocidade define o formato que a velocidade é exibida, caso o seu Suunto t6 esteja pareado com um sensor de velocidade e distância sem fio. Os formatos possíveis são:

- **Km/h:** quilômetros por hora
- **mph:** milhas por hora
- **min/:** Pode ser minutos por quilômetro ou minutos por milha, dependendo da unidade de distância escolhida.

Para ajustar o formato da velocidade:

1. No menu TIME selecione a opção UNITS (unidades) e aperte ENTER.
2. Selecione a opção DST aperte ENTER. O campo de velocidade vertical é ativado.
3. Selecione o formato desejado com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.



### **3.3 MODO ALTI/BARO**

O modo Alti/baro apresenta dois usos distintos. O uso ALTI compreende todas as informações e parâmetros relacionados à altitude. O uso BARO compreende as informações relativas ao clima, à pressão barométrica e à temperatura.

Escolhendo o uso desejado para o modo, o usuário está definindo se o Suunto t6 estará sendo usado como altímetro ou como central de medição de clima.

O modo Alti/Baro contém também uma memória climática e as ferramentas necessárias para relacionar uma pressão ou um clima à altitude atual.

#### **3.3.1. Uso (Alti/Baro)**

Com esta função pode-se ajustar o seu Suunto t6 para trabalhar com informações relativas à altitude ou pressão barométrica. Esta função também define se o Logbook de treinamento guardará ou não as informações relativas à altitude.

Quando o uso ALTI for escolhido o Suunto t6 assume que todas as mudanças sensíveis na pressão barométrica acontecem em função de mudanças na altitude. O logbook do modo de treinamento está equipado para guardar informações de altitude. O uso ALTI destina-se a medir a altitude sempre que você estiver em deslocamento. Mesmo assim, como mudanças substanciais na pressão podem ocorrer durante um mesmo dia, você deve sempre comparar as informações do seu Suunto t6 com uma outra referência fidedigna. Caso as duas informações sejam muito diferentes, a razão é uma mudança no clima e desta forma, um novo valor de referência deve ser ajustado, conforme a seção 3.3.4. *Altitude de referência e Pressão Barométrica*. A regra geral diz que uma mudança de 10m na altitude diminui a pressão barométrica em 1,2 hPa, ao nível do mar e em 0,5 hPa a 8000m.

Quando o uso BARO for escolhido o Suunto t6 assume que todas as mudanças sensíveis na pressão barométrica ocorrem em função de mudanças no clima. O logbook de treinamento não guarda informações de altitude. O uso BARO é prático para o acompanhamento e a previsão do clima a uma altitude constante.

Para ajustar o uso do modo ALTI/BARO:

1. No menu Alti/Baro selecione a opção USE e aperte ENTER.
2. Selecione ALTI ou BARO com os botões UP / DOWN e aperte ENTER.

### 3.3.2. Uso Alti

Quando o usuário opta pelo uso ALTI o display abaixo é aberto. Ele é composto por três colunas:

#### Velocidade Vertical

A primeira coluna exibe a velocidade vertical no formato escolhido. Para maiores informações sobre o ajuste do formato da velocidade vertical consulte a seção 3.2.5. *Unidades*.

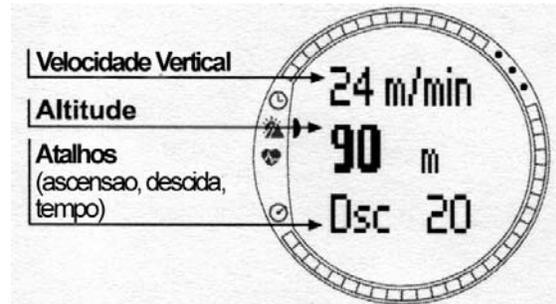
#### Altitude

A segunda coluna exibe a altitude em relação ao nível do mar.

#### Atalhos

A terceira coluna pode exibir alternadamente a ascensão, a descida ou a hora. Selecione a opção apertando o botão ALT/BACK.

- **Ascensão:** Exibe a ascensão total do diário ativo na unidade desejada
- **Descida:** Exibe a quantidade de descida do diário atual na unidade desejada.
- **Hora:** Exibe a hora atual



### 3.3.3. Uso Baro

Quando o usuário opta pelo uso BARO o display abaixo é aberto. Ele é composto por três colunas:



Temperatura:

A primeira coluna exibe a temperatura na unidade escolhida

Pressão barométrica ao nível do mar

Atalhos:

A terceira coluna pode exibir alternadamente a pressão barométrica absoluta, o gráfico de pressão barométrica ou a hora. Selecione a opção apertando o botão ALT/BACK.

- **Pressão barométrica absoluta (Abs):** Exibe a pressão atual no local onde o usuário se encontra.
- **Gráfico de pressão barométrica:** Exibe de uma maneira gráfica a evolução da pressão barométrica nas últimas 6 horas em intervalos de 15 minutos.

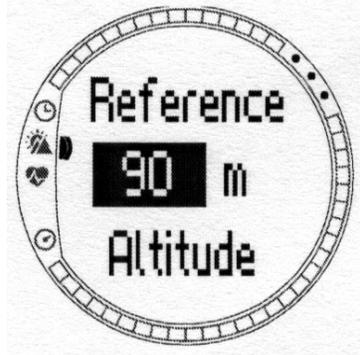
**NOTA:** Caso você esteja usando o seu Suunto t6 no pulso temperatura externa não será medida corretamente. Isto acontece porque sensor está diretamente em contato com a sua pele. Para conseguir uma medição correta, o seu Suunto t6 deve permanecer por pelo menos quinze minutos fora de contato com o seu corpo. Para medir a temperatura da água é necessário que o seu suunto t6 fique distante do corpo por menos tempo.

### 3.3.4. Altitude de referência e pressão barométrica

Para garantir o bom funcionamento do altímetro, a primeira coisa a ser feita é o ajuste de uma altitude de referência precisa. Para fazê-lo, esteja em uma localidade onde a altitude é conhecida, (ou utilize o auxílio de uma carta ou mapa).

Se o usuário não dispuser de nenhuma informação precisa sobre a altitude, pode-se então recorrer à pressão barométrica ao nível do mar como valor de referência. O Suunto t6 sai de fábrica com uma altitude de referência que corresponde à pressão barométrica padrão (1013 hPa/29,90inHg ao nível do mar).

#### Ajustando a altitude de referência



Para ajustar a altitude de referência:

1. No menu Alti/Baro escolha a opção REFER e aperte ENTER.
2. Altitude é o primeiro item do menu. Aperte ENTER para selecioná-lo.
3. ajuste a altitude com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

## Ajustando a pressão barométrica ao nível do mar



Para ajustar a pressão barométrica ao nível do mar:

1. No menu Alti/Baro escolha a opção REFER e aperte ENTER.
2. Selecione a pressão altitude com os botões UP/DOWN e aperte ENTER. A pressão barométrica ao nível do mar é ajustada e você retorna ao menu de referências.

### 3.3.5. Memória

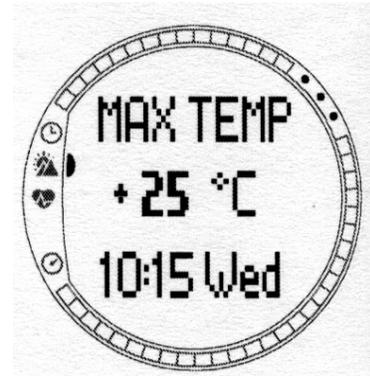
Com esta função pode se checar informações referentes ao clima nas últimas 48 horas. Exibe se as seguintes informações:

- Pressão máxima do ar ao nível do mar, hora e dia da semana.
- Pressão mínima do ar ao nível do mar, hora e dia da semana.
- Temperatura máxima, hora e dia da semana.
- Temperatura mínima, hora e dia da semana.
- Variação de temperatura e pressão do ar ao nível do mar em função do tempo, em intervalos de uma hora para as últimas 6 horas e em intervalos de 3 horas para as 42 horas anteriores.

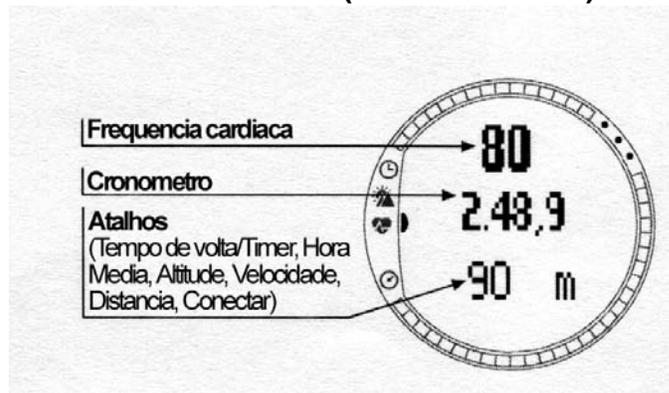
NOTA: Caso o uso selecionado seja o ALTI, o valor barométrico guardado na memória será sempre constante.

Para visualizar a informação do clima:

1. No menu Alti/Baro selecione a opção MEMORY (memória) e aperte ENTER.
2. Selecione a informação com os botões UP/DOWN.
3. Pressione ENTER para deixar de visualizar estas informações.



### 3.4. MODO TRAINING (TREINAMENTO)



O modo training contém as funções que o usuário precisa para uma sessão de treinamento. Este modo exibe o cronômetro, a frequência cardíaca, além de uma série de outras funções de controle que auxiliarão o usuário a atingir a intensidade ideal para o treinamento e guardar

informações para análises futuras.

A função LOGBOOK dá ao usuário uma visão da sua performance durante sessões de treinamento individuais e a função HISTORY (histórico) contabiliza a soma dos seus treinamentos ao longo de um longo período de tempo.

#### **Batimento cardíaco**

A primeira coluna exibe a frequência cardíaca

#### **Cronômetro**

A segunda coluna exibe o cronômetro.

#### **Atalhos**

A terceira coluna exibe alternadamente sete diferentes funções. As funções podem ser trocadas apertando-se o botão ALT/BACK.

- **Tempo parcial/Timer:** Exibe o tempo parcial ou Timer.
- **Hora:** Exibe a hora atual.
- **Avg:** Exibe a média de batimento cardíaco desde o começo de um treinamento ou volta.
- **Altitude:** Exibe a altitude na unidade selecionada.

- **Velocidade:** Exibe a velocidade na unidade selecionada (desde que um sensor de velocidade sem fio esteja pareado com a unidade de pulso).
- **Distância:** Exibe a distancia percorrida desde o início do treinamento ou volta (desde que um sensor de distância sem fio esteja pareado com a unidade de pulso).
- **Conectar:** Selecione este atalho para conectar o seu Suunto t6 ao cinto de transmissão ou a um sensor de velocidade ou distância.

#### **3.4.1. Cronômetro**

Com esta função o usuário pode tomar o tempo de suas atividades e gravar tempos de voltas. O usuário pode iniciar o cronômetro, pará-lo e recomeçá-lo sem ter que zerá-lo.

Para fazer uso do cronômetro:

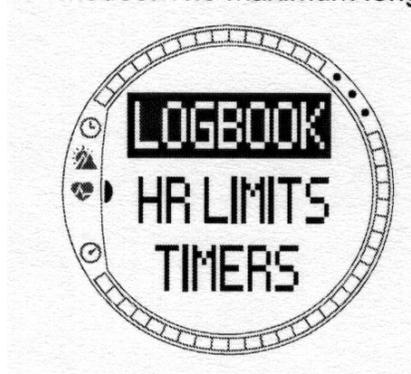
1. Aperte START/STOP para iniciar o cronômetro.
2. Para guardar voltas, aperte o botão UP/LAP.
3. Aperte START/STOP para parar o cronômetro.
4. Para zerar o cronômetro efetue um toque longo sobre o botão UP/LAP.

**NOTA:** Quando o cronômetro estiver ligado, o botão UP/LAP fica dedicado exclusivamente a tomar o tempo de voltas e o botão DOWN/LIGHT altera os modos.

### 3.4.2. Logbook

Com esta função pode-se visualizar e apagar informações de treinamentos (logbooks). Um logbook é salvo sempre que o cronômetro é acionado nos modos Training (treinamento) ou Speed/Distance (velocidade/distância). Um logbook pode contabilizar até 99 horas.

Para visualizar a informação de um logbook:



1. No menu Training selecione a opção Logbook e aperte ENTER
2. VIEW (visualizar) é a primeira opção do menu. Aperte ENTER para selecioná-lo.
3. Selecione a data desejada com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.
4. Selecione a informação desejada com os botões UP/DOWN.

A informação é exibida na seguinte ordem:

- Duração total do treinamento e duração das voltas
- Frequência cardíaca média
- Frequência cardíaca máxima e mínima
- Frequência cardíaca dentro do limite estabelecido e duração
- Frequência cardíaca acima do limite estabelecido e duração
- Frequência cardíaca abaixo do limite estabelecido e duração
- Distância e velocidade (desde que um sensor de velocidade sem fio esteja pareado com a unidade de pulso).
- Ascensão acumulada e velocidade de ascensão média
- Descida acumulada e velocidade de descida média
- Altitude máxima e tempo de diário correspondente
- Altitude mínima e tempo de diário correspondente

Informações sobre tempos parciais e voltas são exibidos na seguinte ordem:

- Tempo parcial, tempo da volta e número da volta.
- Frequência Cardíaca e Frequência cardíaca média
- Distância e velocidade (desde que um sensor de velocidade sem fio esteja pareado com a unidade de pulso).
- Altitude atual e ascensão ou descida acumulada.

Para apagar um logbook:

1. No menu training selecione a opção LOGBOOK e aperte ENTER
2. Selecione a opção ERASE (apagar) com o os botões UP/DOWN e aperte ENTER
3. Selecione o arquivo a ser apagado e aperte ENTER.
4. Confirme se você realmente deseja apagar este arquivo e pressione ENTER novamente. Para voltar ao menu sem a apagar o arquivo aperte o botão ALT/BACK.

**NOTA:** Para checar a quantidade de memória disponível para os seus logbooks, selecione a opção LOGBOOK no menu Training e aperte ENTER. A quantidade de memória disponível é exibida na última coluna.

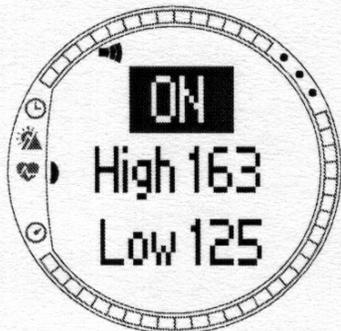
**NOTA:** Quando o cronômetro estiver ligado, torna-se impossível visualizar ou apagar diários.

### 3.4.3. Limites de frequência cardíaca

Através desta função o usuário pode ajustar os limites desejados para a frequência cardíaca durante um treinamento e receber um alarme para notificá-lo sempre que a sua frequência cardíaca estiver abaixo ou acima deste limite. Você pode ligar ou desligar os alarmes de limites de frequência cardíaca efetuando um toque longo sobre o botão ENTER.

- Sinal de limite mínimo: - - - - -
- Sinal de limite máximo: -----

Para ajustar os limites:



1. No menu TRAINING selecione a função HR LIMITS e pressione ENTER.
2. Com os botões UP/DOWN selecione a opção ON para ligar os alarmes de limite e pressione ENTER.
3. Ajuste o limite mínimo com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.
4. Ajuste o limite máximo com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

**NOTA:** O limite máximo de frequência cardíaca é 240 e o limite mínimo é 30. O limite máximo não pode ser ajustado com um valor menor do que o limite mínimo e vice versa.

**NOTA:** No logbook uma sessão de treinamento é dividida em duas zonas diferentes, de acordo com os seus limites de frequência cardíaca.

### 3.3.4. TIMERS

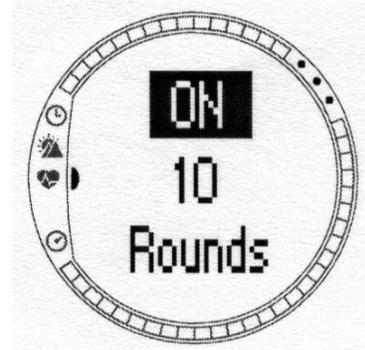
As funções do timer permitem ao usuário criar e seguir diferentes timers para intervalos, aquecimento ou contagem regressiva para o início dos treinamentos.

Intervalos de tempo

O Timer de intervalos permite ao usuário criar e seguir diferentes intervalos cronometrados. Esta função é útil para cronometrar os intervalos de treinamento e de descanso. Além de soar um alarme para informar o término de cada intervalo, o Suunto t6 grava na memória as informações de cada intervalo.

Para ajustar um alarme de intervalo:

1. No menu TRAINING selecione a opção TIMERS e aperte ENTER.
2. INTERVAL (intervalo) é o primeiro item do menu. Aperte ENTER para selecioná-lo.
3. Para ligar a função TIMER pressione os botões UP/DOWN para selecionar a opção ON e aperte ENTER.
4. Selecione o número de intervalos com os botões UP/ DOWN e aperte ENTER.
5. Ajuste o tempo de duração para o intervalo 1. Ajuste os minutos com os botões UP/ DOWN e aperte ENTER. Ajuste os segundos com os botões UP/ DOWN e aperte ENTER.
6. Repita este procedimento para os demais intervalos. Os intervalos são todos ajustados e você é levado de volta ao menu TRAINING.



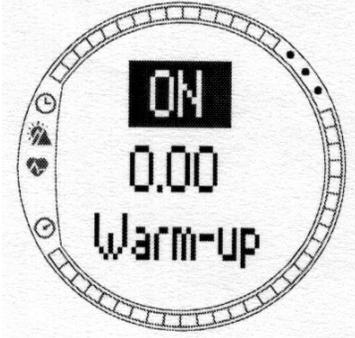
**NOTA:** A duração do intervalo 1 pode ser ajustada entre 0.05 e 59.59. A duração dos demais intervalos pode ser ajustada entre 0.00 e 59.59.

**NOTA:** Depois que o timer do primeiro intervalo chegar a 0, o Suunto t6 automaticamente passa a contar o intervalo 2. Caso o intervalo 2 esteja ajustado para 0 então o Suunto t6 volta para o intervalo 1.

## Aquecimento

O Timer de aquecimento é acionado automaticamente depois que o cronômetro for ligado. Quando o período de aquecimento termina, o usuário escuta um bip, a informação do aquecimento é armazenada no logbook e o tempo dos intervalos (caso os intervalos estejam ativados) começa a ser contado.

Para ajustar o timer de aquecimento:



1. No menu TRAINING selecione a opção TIMERS e aperte ENTER.
2. Selecione a opção WARM-UP (aquecimento) com os botões UP/ DOWN e aperte ENTER.
3. Para ligar a função TIMER pressione os botões UP/DOWN para selecionar a opção ON e aperte ENTER.
4. Ajuste os minutos com os botões UP/ DOWN e aperte ENTER.
5. Ajuste os segundos com os botões UP/ DOWN e aperte ENTER.

**NOTA:** Para que um bip de alerta seja emitido ao seu término, o aquecimento deve ser ajustado entre 0.00 e 59.59.

### **Contagem regressiva**

O timer de contagem regressiva funciona como um timer de início de treinamento. Ele mede um tempo restante e, quando este tempo chega a zero, emite um bip sonoro e aciona automaticamente os demais timers.

Para ajustar a contagem regressiva:

6. No menu TRAINING selecione a opção TIMERS e aperte ENTER.
  7. Selecione a opção COUNTD com os botões UP/ DOWN e aperte ENTER.
  1. Para ligar a função TIMER pressione os botões UP/DOWN para selecionar a opção ON e aperte ENTER.
  2. Ajuste os minutos com os botões UP/ DOWN e aperte ENTER.
  3. Ajuste os segundos com os botões UP/ DOWN e aperte ENTER.
- NOTA:** Para que um bip de alerta seja emitido ao seu término, a contagem regressiva deve ser ajustada entre 0.00 e 59.59.

### 3.4.5. Refer (referência)

Com esta função pode-se atualizar a altitude de referência, O ajuste é idêntico ao da função descrita na seção 3.3.4. *Altitude de referência e pressão barométrica.*

### 3.4.6. Histórico

O histórico é o acumulativo de todos os diários. Com esta função pode-se visualizar e zerar toda a informação contida na memória do Suunto t6. A última coluna do display do histórico exibe a data que o histórico foi zerado pela última vez.

Para visualizar as informações do histórico:



1. No menu TRAINING selecione a opção HISTORY (histórico) e aperte ENTER.
2. VIEW (visualizar) é o primeiro item do menu. Selecione-o apertando o botão ENTER.
3. Selecione a informação desejada apertando os botões UP/DOWN

A informação é exibida da seguinte maneira:

- **Total:** Tempo de freqüência cardíaca acima do limite mínimo estabelecido
- **Hr Inside:** tempo de freqüência dentro dos limites estabelecidos.
- **Hr over:** tempo de freqüência cardíaca acima do limite máximo mais alto estabelecido em qualquer um dos diários guardados no histórico
- Distancia: exibida na unidade selecionada (se pareado com um sensor de velocidade e distância)
- Ascensão: Ascensão total, exibida na unidade selecionada
- Descida: Descida total, exibida na unidade selecionada
- Highest point (Ponto mais alto): maior altitude registrada e a data
- NOTA: Os limites de freqüência cardíaca do histórico são definidos somente para definir os tempos de cada uma das zonas de freqüência cardíaca. Estes limites devem ser usados como alarmes, como descrito na função 3.4.2. Limites de freqüência cardíaca.

Para zerar a informação do histórico:

1. No menu TRAINING selecione a opção HISTORY (histórico) e aperte ENTER. O Suunto t6 exibe a seguinte mensagem: "RESET HISTORY?" (zerar histórico?)
2. Pressione ENTER para confirmar ou aperte ALT/BACK para voltar ao menu sem zerar o histórico.

**NOTA:** *Você também pode zerar o histórico do seu Suunto t6 através do software para PC Suunto Training Manager.*

### **3.4.7. Pareamento**

Com esta função pode-se parear o seu Suunto t6 ao cinto transmissor, a um sensor de velocidade e distância, ou a ambos.

Cinto de transmissão

Para parear o cinto de transmissão:

1. Remova a bateria do cinto de transmissão
2. Toque os pólos + (positivo) e – (negativo) do compartimento de bateria com um instrumento de metal.
3. Selecione a opção PAIR (parear) no menu TRAINING do seu Suunto t6.
4. Selecione a opção Hr Belt (cinto transmissor). A mensagem "TURN ON NEW DEVICE" (ligue o novo aparelho) é exibida.
5. Insira a bateria no compartimento da bateria e aguarde para que ela seja reconhecida. Depois de 30 segundos, aparecem as mensagens "PAIRING COMPLETE" (pareamento completado) ou, caso haja falha no pareamento, "NO DEVICES FOUND" (nenhum instrumento encontrado).
6. Caso o pareamento seja bem sucedido, feche o compartimento da bateria. Se houver falha no pareamento, repita os procedimentos 2-6.

**NOTA:** *A remoção da bateria, o pareamento do cinto de transmissão e o fechamento do compartimento da bateria ativam a transmissão de identidade do cinto de transmissão.*

**NOTA:** o cinto de transmissão já vem pareado quando sai de fábrica, mas, mesmo assim, se você usar outra unidade ou cinto de transmissão, ou se você encontrar qualquer tipo de problemas na transmissão da frequência cardíaca, você terá que pareá-lo novamente.

### **Sensor sem fio de velocidade e distância**

Para parear o sensor sem fio de velocidade e distância:

1. Selecione a opção PAIR (parear) no menu TRAINING.
2. Selecione a opção SPD SENS. A mensagem “TURN ON NEW DEVICE” (ligue o novo aparelho) é exibida.
3. Ligue o sensor sem fio de velocidade e distância. Depois de 30 segundos, aparecem as mensagens “PAIRING COMPLETE” (pareamento completado) ou, caso haja falha no pareamento, “NO DEVICES FOUND” (nenhum instrumento encontrado).

**NOTA:** Somente um sensor sem fio de velocidade e distância pode ser conectado de uma vez.

### **3.4.8. Uso (Alti/Baro)**

Com esta função pode-se definir se as informações relativas à altitude serão armazenadas na memória do logbook junto com as demais informações. Para maiores informações, leia a seção 3.3.3.1. Uso Alti/Baro.

### **3.5. Modo SPD/DST (velocidade / distância)**

O modo velocidade / distância fica disponível quando o Suunto t6 é pareado com um sensor externo de velocidade e distância. Estes sensores são desenhados para, por exemplo, corrida, ciclismo e estão disponíveis nas lojas onde é vendida a linha Suunto.

Este modo exibe as informações de velocidade e distância referentes à sua atividade física e oferece uma combinação de outras informações em função da distância. O usuário pode, por exemplo, ajustar alarmes de limites para o seu passo ou velocidade, gravar voltas, em função de distâncias regulares, automaticamente, e definir os ciclos de trabalho e recuperação num treinamento de intervalo definido em função da distância.

O uso do cronômetro é idêntico e sincronizado com o cronômetro usado no modo de treinamento (training). Quando o cronômetro estiver ligado, o botão UP/LAP dedica-se somente a definir o tempo de voltas (laps) e o botão DOWN/LIGHT altera os modos de uso.

#### **3.5.1. Display principal**

Quando você seleciona o modo Velocidade / distância, o menu principal é aberto. Ele é composto por três colunas.

##### **Velocidade**

A primeira coluna exibe sua velocidade atual.

##### **Distância**

A segunda coluna exibe a distância.

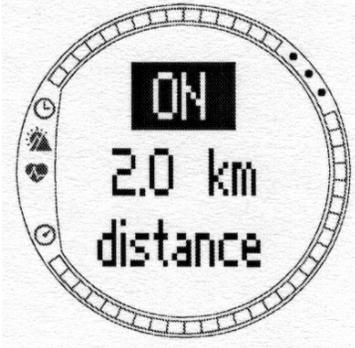
##### **Atalhos**

O usuário pode escolher entre seis funções, que serão exibidas na última coluna e podem ser escolhidas apertando-se o botão ALT/BACK.

- **Connect:** Selecione esta opção para conectar o Suunto t6 ao cinto de transmissão ou ao sensor de velocidade e distância.
- **Velocidade média:** Exibe a velocidade média desde o começo da gravação da volta.
- **Distância da volta**

- Tempo
- Frequência cardíaca: exibe a frequência cardíaca caso o cinto de transmissão esteja sendo utilizado
- Cronômetro

### 3.5.2. Autolap (volta automática)



Com esta função você pode ajustar o seu Suunto t6 a gravar tempos de voltas automaticamente, a partir da definição de uma distância. Uma vez que o cronômetro é iniciado, o Suunto t6 emite alertas e grava informações como o tempo de voltas, além de outras, sempre que uma volta for completada.

Para ajustar função volta automática:

1. No menu de Velocidade e distância, selecione a opção AUTOLAP (volta automática) e aperte ENTER.
2. Selecione a opção ON (ligado) com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.
3. Defina a distância da volta com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

**NOTA:** A função Autolap pode ser definida para emitir um alarme de distância completada, estando esta entre 0.0 e 99.9.

### 3.5.3. Intervalos de Distância

Com esta função pode se definir os intervalos de distância para um treino de intervalos. Uma vez que o cronômetro for iniciado, o Suunto t6 emite alertas e grava tempo de voltas e demais informações, a cada intervalo completado.

Para ajustar os intervalos de distância:

1. No menu Velocidade / Distância selecione a opção INTERVAL (intervalo) e aperte ENTER.
2. Selecione a opção ON (ligado) com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.
3. Defina a duração do primeiro intervalo com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.
4. Defina a duração do segundo intervalo e assim por diante.

**NOTA:** A distância do primeiro intervalo de distância pode ser ajustada entre 0.1 e 9.9. A distância do segundo intervalo pode ser ajustada entre 0.0 e 9.9.

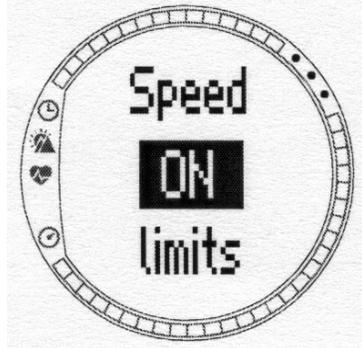
**NOTA:** Depois que a distância do primeiro intervalo for completada, o Suunto t6 automaticamente passa a contar a distância do intervalo 2. Caso a distância do intervalo 2 seja 0 então o Suunto t6 volta para o intervalo 1.



### 3.5.4. Limites de velocidade

Com esta função pode-se definir limites de velocidade e programar alarmes para emitir avisos quando a sua velocidade estiver acima ou abaixo destes limites.

Para definir os limites de velocidade:



1. No menu Velocidade / distância selecione a opção SPD LMT e aperte ENTER.
5. Selecione a opção ON (ligado) com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.
2. Defina o limite máximo de velocidade com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.
3. Defina o limite mínimo de velocidade com os botões UP/DOWN e aperte ENTER.

**NOTA:** Limites de frequência cardíaca e limites de velocidade não podem ser usados simultaneamente. O Suunto t6 alertará o usuário em função da última opção de limite selecionada. Para ligar ou desligar o ando um toque longo sobre o botão ENTER.

**NOTA:** Os limites de velocidade podem ser definidos entre 2.0 e 150.

### 5.5.5. Calibrando o sensor sem fio de velocidade e distância

Para calibrar o sensor sem fio de velocidade e distância, primeiramente cubra uma distância conhecida com o cronômetro ligado. Em seguida, complete os seguintes passos:

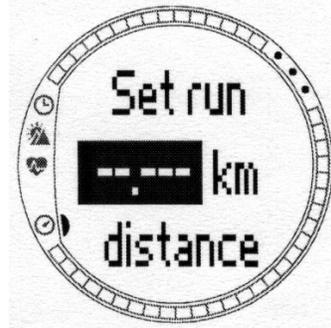
1. No menu de velocidade e distância, selecione a opção SPD SENS e aperte ENTER.
2. Com os botões UP/DOWN, selecione a opção CALIBRATE (calibrar).
3. Defina a distância percorrida com os botões UP/DOWN.
4. Pressione ENTER para terminar a calibragem. O instrumento calcula a calibragem e exibe o fator de calibragem na segunda coluna do display.

Alternadamente, pode-se informar o fator de calibragem manualmente, usando os botões UP/DOWN.

Maiores informações sobre como calibrar o seu sensor sem fio de velocidade e distância podem ser encontradas no manual que acompanha o sensor sem fio de velocidade e distância.

#### **3.5.6. Pareamento**

Esta função é idêntica à função descrita na seção 3.4.7. *Pareamento*.



## **4. USANDO O SEU SUUNTO T6 DURANTE O TREINAMENTO**

### **4.1 Usando limites de frequência cardíaca e de velocidade durante o treinamento**

Limites de frequência cardíaca e de velocidade, definidos e medidos pelo seu Suunto t6 podem ser utilizados para melhor compreender e melhorar as suas rotinas de treinamento.

O Suunto t6 o auxiliará a manter-se dentro dos limites de frequência cardíaca e de velocidade estabelecidos para a sua sessão de treinamento. O Suunto t6 alerta, através de sinais sonoros, sempre que a frequência cardíaca ou a velocidade excederem os limites previamente estabelecidos. Um sinal lento será emitido quando o limite mínimo for excedido e um rápido quando se exceder o limite máximo.

O limite atualmente ativo e em uso no momento é representado através de um número exibido no lado direito do display. Quando os limites de frequência cardíaca estiverem ativos, O Suunto t6 exibirá um número 1 no lado direito do display. Os limites de velocidades serão indicados por um número 2.

Limites de velocidade e frequência cardíaca não podem ser utilizados simultaneamente. Quando um tipo de limite é ativado, o outro é automaticamente desligado. Um toque longo efetuado sobre o botão ENTER ativa o último limite ativo.

#### **4.2. TIRANDO O MÁXIMO DE PROVEITO DO SEU TREINAMENTO**

O usuário poderá tirar o máximo de proveito do seu treinamento, escolhendo a função de treinamento mais adequada. A figura abaixo ilustra diferentes possibilidades de treinamento. Repare que somente um método de treinamento pode ser usado de cada vez.

Os números abaixo correspondem aos números exibidos no lado direito do display, indicando o intervalo ativo ou o limite em uso:

3 – Contagem regressiva mede o tempo restante para o início. Quando a contagem regressiva chegar a zero, inicia-se o cronômetro e começa-se a gravar um diário.

4 – O aquecimento é usado para distinguir o tempo anterior ao começo de um treinamento. Os dados medidos durante o aquecimento são guardados na memória. O Suunto t6 oferece ao usuário a possibilidade de começar um treinamento com um aquecimento e, em seguida, começar o intervalo de treinamento ou, se preferir, o usuário pode começar o intervalo de treinamento sem a necessidade de um aquecimento.

5 – Os intervalos de tempo podem ser usados para dividir em segmentos a sessão de treinamento.

6 – A função AUTOLAP pode ser usada para dividir em segmentos a sessão de treinamento. A função AUTOLAP grava automaticamente também as informações reunidas em cada volta.

7 – Os intervalos de distância podem ser usados para dividir em segmentos a sessão de treinamento.

## 5. SUUNTO TRAINING MANAGER

O Suunto Training Manager é um software desenvolvido para aqueles atletas que desejam aumentar a funcionalidade de seu computador de pulso Suunto t6. O usuário pode usá-lo para transferir informações, tais como diários de treinamento, da memória do seu Suunto t6. Uma vez transferidas as informações, elas podem ser facilmente visualizadas ou organizadas. Além disso, o software permite ao usuário criar programas e sessões de treinamento, postá-las na internet e adicioná-los ao calendário.

Uma versão atualizada pode ser baixada a qualquer momento dos sites [www.suunto.com](http://www.suunto.com) ou [www.suuntosports.com](http://www.suuntosports.com). Por favor, cheque por atualizações regularmente, uma vez que novas funções são constantemente desenvolvidas.

### 5.1. REQUERIMENTOS DE SISTEMA

### 5.2. INSTALAÇÃO

Para fazer uso do Suunto Training Manager o usuário deve instalar tanto o software como os drivers USB apropriados.

#### 5.2.1. Instalando o Suunto Training Manager

Para instalar o Suunto Training Manager:

1. Insira o CD-Rom do Suunto Training Manager no drive de CD.
2. Aguarde para que a instalação comece e siga as instruções de instalação.

**NOTA:** Caso a instalação não comece automaticamente clique em INICIAR, selecione a opção EXECUTAR e digite D:\setup.exe.

#### 5.2.2. Instalando os drivers USB para os instrumentos Suunto

As instruções a seguir assumem que o Suunto Training Manager está sendo instalado em um sistema que não contenha nenhum outro o driver para instrumentos Suunto instalados anteriormente. Se este não for o caso, desinstale os drivers instalados anteriormente antes de proceder com a instalação.

## **WINDOWS 98**

A instalação é dividida em duas partes. Primeiramente devem ser instalados os drivers para os instrumentos esportivos Suunto e, em seguida, os drivers para a porta serial USB virtual.

Para instalar os drivers para os instrumentos esportivos suunto:

1. Os drivers encontram-se no CD-Rom de instalação do software. Insira o CD- Rom no seu computador.
2. Prenda o cabo de interface PC do seu instrumento Suunto à porta USB. O instalador automático de hardware é ativado.
3. Clique em PRÓXIMO.
4. Selecione a opção SELECIONAR A MELHOR OPÇÃO DE DRIVER (recomendado) e clique em PRÓXIMO.
5. Selecione ESPECIFICAR O LOCAL e procure a pasta no CD-Rom de instalação. Clique em PRÓXIMO. O driver localizado é exibido na tela.
6. Clique em PRÓXIMO para instalar o driver localizado.
7. Clique em FINALIZAR para terminar esta parte da instalação e prosseguir com a instalação da porta USB.

Para instalar a porta serial USB:

Este procedimento deve acontecer automaticamente uma vez que a instalação do Instrumento esportivo Suunto estiver completa e deve durar somente alguns segundos. Não interrompa a instalação antes que as duas partes da instalação sejam terminadas.

Uma vez que a instalação da porta estiver completa, certifique-se de que ela foi bem sucedida.

Selecione INICIAR – CONFIGURAÇÕES – PAINEL DE CONTROLE – SISTEMA – GERENCIADOR DE DISPOSITIVOS. Em seguida selecione VISUALIZAR DISPOSITIVOS POR CONEXÃO.

O dispositivo deve ter sido instalado como PORTA SERIAL USB SUUNTO (COMx), presa ao instrumento esportivo Suunto.

### **WINDOWS 2000**

A instalação é dividida em duas partes. Primeiramente devem ser instalados os drivers para os instrumentos esportivos Suunto e, em seguida, os drivers para a porta serial USB virtual.

Para instalar os drivers para os instrumentos esportivos suunto:

1. Os drivers encontram-se no CD-Rom de instalação do software. Insira o CD- Rom no seu computador.
2. Prenda o cabo de interface PC do seu instrumento Suunto à porta USB. O instalador automático de hardware é ativado.
3. Clique em PRÓXIMO.
4. Selecione a opção SELECIONAR A MELHOR OPÇÃO DE DRIVER (recomendado) e clique em PRÓXIMO.
5. Selecione ESPECIFICAR O LOCAL e procure a pasta no CD-Rom de instalação. Clique em PRÓXIMO. O driver localizado é exibido na tela.
6. Clique em PRÓXIMO para instalar o driver localizado.
7. Clique em TERMINAR para terminar esta parte da instalação e prosseguir com a instalação da porta USB.

Para instalar a porta serial USB:

Este procedimento deve acontecer automaticamente uma vez que a instalação do Instrumento esportivo Suunto estiver completa. Repita os procedimentos 3-6 para instalar a porta serial USB. Em seguida clique em FINALIZAR para terminar a instalação. Não interrompa a instalação antes que as duas partes da instalação sejam terminadas.

Uma vez que a instalação da porta estiver completa, certifique-se de que ela foi bem sucedida.

Selecione INICIAR – CONFIGURAÇÕES – PAINEL DE CONTROLE – SISTEMA – HARDWARE - GERENCIADOR DE DISPOSITIVOS. Em seguida selecione VISUALIZAR DISPOSITIVOS POR CONEXÃO.

O dispositivo deve ter sido instalado como PORTA SERIAL USB SUUNTO (COMx), presa ao instrumento esportivo Suunto.

#### WINDOWS XP

A instalação é dividida em duas partes. Primeiramente devem ser instalados os drivers para os instrumentos esportivos Suunto e, em seguida, os drivers para a porta serial USB virtual.

Para instalar os drivers para os instrumentos esportivos suunto:

1. Os drivers encontram-se no CD-Rom de instalação do software. Insira o CD- Rom no seu computador.
2. Prenda o cabo de interface PC do seu instrumento Suunto à porta USB. O instalador automático de hardware é ativado.
3. A janela de instalação de hardware é aberta.
4. Selecione a opção **INSTALAR O SOFTWARE AUTOMATICAMENTE** (recomendado) e clique em **PRÓXIMO**. A janela de localização do driver é aberta.
5. Um alerta de instalação de hardware é exibido. O **INSTRUMENTO ESPORTIVO SUUNTO NÃO PASSOU NO TESTE DE COMPATIBILIDADE DO WINDOWS XP**.
6. Clique em **CONTINUAR MESMO ASSIM**.
7. Clique em **FINALIZAR** para terminar esta parte da instalação e prosseguir com a instalação da porta USB.

Para instalar a porta serial USB:

Este procedimento deve acontecer automaticamente uma vez que a instalação do Instrumento esportivo Suunto estiver completa. Repita os procedimentos 3-6 para instalar a porta serial USB. Em seguida clique em **FINALIZAR** para terminar a instalação. Não interrompa a instalação antes que as duas partes da instalação sejam terminadas.

Uma vez que a instalação da porta estiver completa, certifique-se de que ela foi bem sucedida.

O dispositivo deve ter sido instalado como PORTA SERIAL USB SUUNTO (COMx), presa ao instrumento esportivo Suunto.

Selecione INICIAR – CONFIGURAÇÕES – PAINEL DE CONTROLE – SISTEMA – HARDWARE - GERENCIADOR DE DISPOSITIVOS. Em seguida selecione VISUALIZAR DISPOSITIVOS POR CONEXÃO.

### **5.3. FUNÇÕES DO SUUNTO TRAINING MANAGER - ULLA**

### **5.4. DESINSTALANDO OS DRIVERS USB PARA OS INSTRUMENTOS ESPORTIVOS SUUNTO**

#### **Windows 98**

Para desinstalar os drivers para os instrumentos esportivos Suunto:

1. Selecione INICIAR – CONFIGURAÇÕES – PAINEL DE CONTROLE – ADICIONAR OU REMOVER PROGRAMAS. Uma janela contendo todos os programas instalados é aberta.
2. Selecione os DRIVERS USB SUUNTO e clique em ADICIONAR/REMOVER. Isso fará com que a janela de desinstalação Suunto abra e peça para que o usuário confirme a desinstalação.
3. Selecione a opção CONTINUAR para terminar a desinstalação.

#### **Windows 2000**

Para desinstalar os drivers para os instrumentos esportivos Suunto:

1. Selecione INICIAR – CONFIGURAÇÕES – PAINEL DE CONTROLE – ADICIONAR OU REMOVER PROGRAMAS. Uma janela contendo todos os programas instalados é aberta.
2. Selecione os DRIVERS USB SUUNTO e clique em ADICIONAR/REMOVER. Isso fará com que a janela de desinstalação Suunto abra e peça para que o usuário confirme a desinstalação.
3. Selecione a opção CONTINUAR para terminar a desinstalação.

#### **Windows XP**

Para desinstalar os drivers para os instrumentos esportivos Suunto:

1. Selecione INICIAR – CONFIGURAÇÕES – PAINEL DE CONTROLE – ADICIONAR OU REMOVER PROGRAMAS. Uma janela contendo todos os programas instalados é aberta.

2. Selecione os DRIVERS USB SUUNTO e clique em ADICIONAR/REMOVED. Isso fará com que a janela de desinstalação Suunto abra e peça para que o usuário confirme a desinstalação.
3. Selecione a opção CONTINUAR para terminar a desinstalação.

## **6. SUUNTOSPORTS.COM**

O SuuntoSports.com é uma comunidade na internet para todos os usuários dos instrumentos esportivos Suunto. O SuuntoSports.com é um serviço que leva o esporte e a maneira como se usa os instrumentos esportivos a uma nova dimensão. No SuuntoSports.com você poderá dividir a sua experiência e os dados obtidos durante as suas atividades com outros esportistas. Você poderá comparar o seu desempenho com o de outros esportistas e aprender com a experiência deles.

O SuuntoSports.com, além de grátis, é aberto para todos os esportistas. Mesmo assim, para que você possa enviar os seus dados para o SuuntoSports.com, você deverá ter um instrumento esportivo Suunto. Você também precisará do software que acompanha o seu instrumento esportivo Suunto para transferir os dados do seu PC para o SuuntoSports.com. Antes de se tornar um membro da comunidade, você pode entrar na comunidade como um visitante e usufruir do que o SuuntoSports.com tem para oferecer.

### **6.1. INICIANDO O USO**

Para associar-se à comunidade:

1. Instale o Suunto Training Manager e assegure-se de estar conectado à internet.
2. Clique no texto SUUNTOSPORTS.COM, localizado no canto esquerdo inferior da janela principal do Suunto Training Manager.
3. Clique em SUUNTOSPORTS. Para abrir a página de registro do SuuntoSports.com

Clique em REGISTER (registrar) e siga as instruções para tornar-se um membro e registrar o seu Suunto t6. Depois de efetuado o registro, você automaticamente entrará na página principal do SuuntoSports.com, onde você será apresentado à estrutura principal do site e aos princípios funcionais. Se necessário,

Você pode atualizar as suas informações pessoais e dos seus equipamentos na seção MY SUUNTO. Você pode também acessar o SuuntoSports diretamente a partir do site [www.suuntosports.com](http://www.suuntosports.com)

**NOTA:** O SuuntoSports é continuamente desenvolvido e, portanto, o seu conteúdo pode estar sujeito a mudanças.

## **6.2. SEÇÕES**

O SuuntoSports.com inclui três seções para diferentes níveis de privacidade. MY SUUNTO é a seção que compreende as suas informações pessoais e que outros usuários não tem acesso. A seção COMMUNITIES inclui funções para grupos e a seção SPORTS FORUMS inclui todas as informações publicadas para todos os visitantes do SuuntoSports. Este texto é uma pequena descrição das funções e dos princípios básicos do SuuntoSports. Para aprender mais sobre os detalhes das funções e das atividades, visite o site, experimente-as e, se necessário, use as instruções passo a passo, que você encontra no menu HELP (ajuda). A ajuda está disponível em todas as páginas e o seu ícone está localizado no lado direito da barra que divide a tela.

A informação publicada no SuuntoSports.com contém links internos que auxiliam o navegador em sua visita pelo site, por exemplo, se você visualizar a informação sobre um resort, você pode seguir os links e visualizar a informação que algum usuário escreveu sobre este resort, os diários e os diários de viagem relativos a este resort.

SuuntoSports oferece diversas possibilidades de procura de informações no site. Você pode procurar por membros, grupos, resorts, diários, ou simplesmente, digite as palavras que você quiser para procurar a informação desejada.

## **6.3. MySuunto**

Local destinado para os dados do usuário. Lá o usuário pode transferir as informações de suas partidas e dos seus campos, além de poder armazenar suas informações pessoais e da sua unidade. Quando o usuário transfere seus diários para o MySuunto, esses dados passam a ser exibidos junto às demais informações.

É o próprio usuário quem decide quem está autorizado a visualizar seus dados pessoais, e ele pode também publicar seus resultados para compará-los com os de seus adversários ou outros usuários do Suunto t6.

O MySuunto inclui também um calendário pessoal onde o usuário pode tomar nota de informações pertinentes a seu treinamento.

#### **6.4. COMMUNITIES**

a seção COMMUNITIES (comunidades) é um ponto de encontro para pequenos grupos de membros do SuuntoSports. Na seção COMMUNITIES você pode criar e administrar comunidades, além de procurar por outras, por exemplo, você pode criar uma comunidade para todos os seus amigos com interesses similares, dividir os seus diários e resultados, dividir e planejar atividades. A informação publicada em uma comunidade só é visível para os seus membros. As comunidades podem ser abertas ou fechadas. Para participar de atividades de uma comunidade fechada você primeiramente precisa pedir permissão e ser convidado a participar desta comunidade.

Todas as comunidades possuem uma página onde as atividades, notícias e discussões mais recentes, além de eventos e diários recentes. Membros da comunidade também pode usar boletins exclusivos, calendários, criar os seus próprios links e atividades grupais. Todos os membros registrados do SuuntoSports tornam-se automaticamente membros da comunidade WORLD OF SUUNTO SPORTS (mundo do SuuntoSports).

#### **6.5 SPORTS FORUMS**

Os usuários Suunto são ativos em diversas atividades. SuuntoSports.com dispõe de diversos fóruns esportivos para coletar informação com o intuito de informar e inspirar os participantes destas atividades. Todos os fóruns incluem notícias sobre esportes específicos, boletins, calendários de eventos, rankings e discussões. Nos fóruns você poderá sugerir links para páginas relativas a esportes

e ler diários de viagens escritos por outros membros.

Os fóruns esportivos apresentam locais interessantes e resorts relativos a diferentes esportes. Você poderá avaliar os resorts e sugerir os seus favoritos. Você poderá também visualizar listas de rankings criados a partir da base de dados do SuuntoSports, como por exemplo, a lista dos membros que visitaram os lugares mais altos, que colecionaram as maiores escaladas verticais ou que publicaram o maior número de logs, as comunidades com o maior número de treinos etc.

## 7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

### Gerais

- Temperatura ideal para o funcionamento: -20°C até 50°C / -5°F até 120°F
- Temperatura ideal para armazenagem: -30°C até +60°C / -22°F até 140°F
- Peso: 56g
- Resistência à água: até 100m / 330ft
- Bateria substituível modelo CR2032
- Compatível com certos dispositivos ANT Suunto

### Termômetro

- Alcance -20°C - +60°C / -4°F - + 140°F
- Resolução 1°C / 1°F

### Pressão Atmosférica

- Alcance 300 hPa – 1100 hPa / 8.90 InHg – 32.50 InHg
- Resolução 1hPa / 0.01 InHg

### Altitude

- Alcance -500m - + 9000m / -1600 ft. - + 29995 ft.
- Resolução 1m / 3 ft.

### Calendário

- Resolução 1 s
- Programado até 2099

### Cronômetro

- Alcance de 99 horas
- Alcance das voltas de 99 horas
- Quantidade de voltas ou tempos parciais disponível: 100 por diário

- Resolução 0.1 s

#### Frequência Cardíaca

Alcance 30 bpm – 240 bpm

Valores mínimos e máximos:

- Limites de frequência cardíaca: 30bpm min a 240 bpm max
- Limite histórico de frequência cardíaca (definidos com o Suunto Training Manager): 30bpm min a 240 bpm max
- Limite máximo para visualização de porcentagem (definidos com o Suunto Training Manager): 240 bpm max

#### Timer

Valores mínimos e máximos:

- Intervalo 1: 0.05 min – 59.59 max
- Intervalo 2: 0.05 min – 59.59 max
- Aquecimento: 0.00 min – 59.59 max
- Contagem regressiva: 0.00 min – 59.59 max

Velocidade e Distância:

- Limites de velocidade: 2.0 min – 150 max
- Autolap: 0.0 min a 99.9 max
- Intervalo de distância 1: 0.1 min – 9.9 max
- Intervalo de distância 2: 0.1 min – 9.9 max

Cinto de transmissão

Resistência à água: 20m / 66 ft

Peso: 61g

Frequência: 2.465 Ghz – Compatível com Suunto ANT

- Alcance da transmissão: 10m
- Bateria substituível modelo CR2032

## **8. TERMOS E CONDIÇÕES**

### **8.1. RESPONSABILIDADES DO USUÁRIO**

Este instrumento foi desenhado para o uso recreativo. Não utilize o seu Suunto t6 para obter informações que requerem precisão industrial ou profissional.

### **8.2. DIREITOS AUTORAIS**

Esta publicação, assim como o material nela contido são propriedade da Suunto Oy e tem as únicas finalidades de auxiliar seus clientes a obter conhecimento sobre as principais funções e a operação do Suunto t6. Seu conteúdo não deve ser usado ou distribuído para qualquer outro fim sem um consentimento prévio, por escrito, da Suunto Oy.

Embora tenhamos empregado o máximo de cuidado para garantir que as informações contidas nesse documento são, ao mesmo tempo compreensíveis e precisas, não podemos garantir exatidão. O conteúdo desta obra está sujeita a alteração sem aviso prévio e a versão atualizada deste manual pode ser obtida, a qualquer momento no site [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

Copyright© Suunto Oy 4/2004

Suunto, computador de pulso, Suunto T6, Replacing Luck e seus logos são marcas registradas ou não registradas da Suunto Oy. Todos os direitos reservados

### **8.3. CONSENTIMENTO CE**

A marcação CE é usada para indicar conformidade com a diretiva EMC 89/336 EEC da União Européia.

## LIMITES DE RESPONSABILIDADE

Este produto está sujeito a apresentar defeitos nos materiais empregados em sua fabricação ou na mão de obra e a Suunto Oy irá, de acordo unicamente com a sua opinião, reparar ou substituir peças por novas ou reconstruídas, sem nenhum custo, por um período de 2 (dois) anos, contados a partir da data da compra.

Esta garantia estende-se somente ao comprador original e cobre somente falhas de material ou de mão de obra que venham ocorrer durante o uso de produto em condições normais, enquanto dure esta garantia.

**A garantia não cobre a bateria, a troca da mesma, ou falhas resultantes de acidentes, má utilização do produto, descuido, alterações ou modificações no produto, ou qualquer outra falha decorrente da utilização deste produto sem a conformidade com este manual.**

Não existem garantias expressas, exceto as descritas acima.

O cliente pode beneficiar-se da garantia entrando em contato com o serviço de atendimento ao consumidor Suunto, quando ele obterá uma autorização para o reparo. A Suunto Oy ou suas subsidiárias, sob nenhuma circunstância, se responsabilizarão por qualquer dano causado em decorrência da má utilização deste produto.

A Suunto Oy ou suas subsidiárias tampouco assumem responsabilidade por perdas e danos que possam vir a ser causados a terceiros, como consequência da utilização deste produto.

