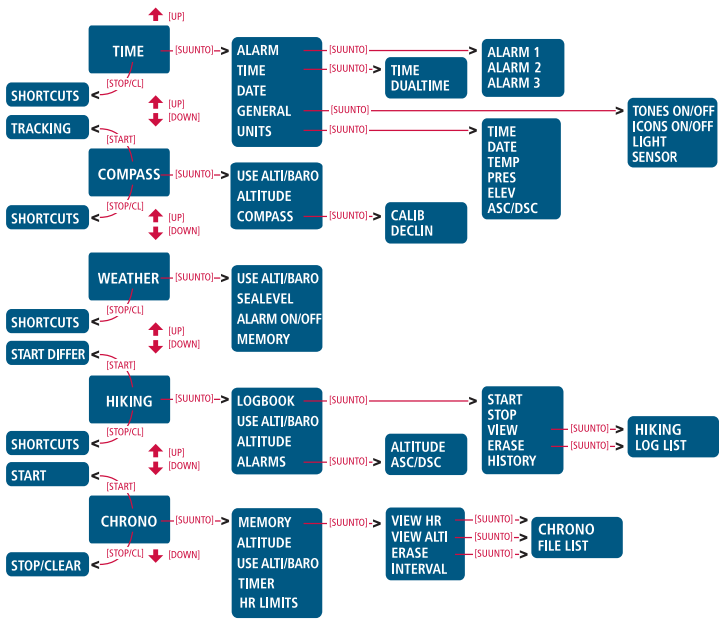


SUUNTO
X6_{HR}

GUIDA DELL'UTENTE





Suunto X6_{HR}

GUIDA DELL'UTENTE

IT

INDICE

1. INFORMAZIONI GENERALI	5
1.1. Cura e Manutenzione	5
1.1.1. Cura del Suunto X6 ^{HR}	5
1.1.2. Cura della cintura trasmettitore	6
1.2. Resistenza all'Acqua	6
1.3. Regolazione del bracciale (Suunto X6 ^{HRT})	7
1.4. Sostituzione della batteria del Suunto X6 ^{HR}	8
1.5. Sostituzione della batteria della cintura trasmettitore	11
1.6. Assistenza post vendita	12
2. COME UTILIZZARE IL SUUNTO X6 ^{HR}	13
2.1. Display	13
2.1.1. Simboli Modalità	13
2.1.2. Simboli Funzioni	14
2.2. Tasti	15
2.2.1. Pressioni Brevi e Prolungate dei Tasti	15
2.2.2. Tasto Start	15
2.2.3. Tasto Stop/CL	16
2.2.4. Tasto Suunto	16
2.2.5. Tasti Freccia	17
2.2.6. Blocco Tasto	17
2.3. Menu	18
2.3.1. Struttura di Base dei Menu	18
2.3.2. Come Navigare da un Menu all'Altro	18
2.4. Monitoraggio della Frequenza Cardiaca e Cintura Trasmettitore	19
2.4.1. Interferenze elettromagnetiche	19

2.4.2.	Avvertenze.....	20
2.4.3.	Utilizzo della Cintura Tramsettitore del Suunto X6HR in presenza di un ambiente acquatico	20
2.4.4.	Attivazione del Monitoraggio della Frequenza Cardiaca	21
3.	MODALITÀ.....	22
3.1.	Informazioni Generali	22
3.2.	Modalità Time.....	22
3.2.1.	Display Principale.....	22
3.2.2.	Allarme	23
3.2.3.	Time (orologio)	25
3.2.4.	Date (data)	26
3.2.5.	General (generale).....	27
3.2.6.	Units (unità).....	30
3.3.	Modalità Compass	33
3.3.1.	Display Principale.....	33
3.3.2.	Use (uso).....	34
3.3.3.	Altitude/Sealevel (altitudine/livello del mare).....	35
3.3.4.	Compass (bussola)	36
3.4.	Modalità Weather	39
3.4.1.	Display Principale.....	39
3.4.2.	Use (uso).....	40
3.4.3.	Sealevel (livello del mare)	40
3.4.4.	Allarme	41
3.4.5.	Memoria	41
3.5.	Modalità Hiking	42
3.5.1.	Display Principale.....	42

3.5.2.	Registro	43
3.5.3.	Use (uso).....	48
3.5.4.	Altitude (altitudine).....	48
3.5.5.	Allarmi	48
3.6.	Modalità Chrono	50
3.6.1.	Display Principale.....	50
3.6.2.	Memoria	51
3.6.3.	Altitude (altitudine).....	56
3.6.4.	Use (uso).....	56
3.6.5.	Timer	57
3.6.6.	Limiti HR.....	58
4.	FUNZIONI ADDIZIONALI	60
4.1.	Interfaccia PC	60
4.1.1.	Trasferimento Dati.....	60
4.1.2.	Caratteristiche del Suunto Activity Manager.....	61
4.2.	SuuntoSports.com.....	64
4.2.1.	Requisiti del Sistema	64
4.2.2.	Sezioni di SuuntoSports.com	64
4.2.3.	Come Iniziare	67
5.	DATI TECNICI	67
6.	COPYRIGHT E NOTA DEL MARCHIO	69
7.	CE	69
8.	LIMITI DI RESPONSABILITÀ E CONFORMITÀ ISO 9001	70
9.	ELIMINAZIONE DEL DISPOSITIVO	71

1. INFORMAZIONI GENERALI

Il presente guida dell'utente si riferisce al Suunto X6HR e alle diverse versioni di questo modello.

Il computer da polso Suunto X6HR è uno strumento elettronico che può essere utilizzato durante lo svolgimento di diverse attività all'aria aperta. Gli amanti degli sport all'aria aperta e di quelli di resistenza, come per esempio le scalate, la corsa o il ciclismo, apprezzeranno i vantaggi offerti dalla precisione di Suunto X6HR.

NOTA: *Il nuovo Suunto X6HR non deve essere utilizzato per effettuare rilevamenti che richiedano un livello di precisione professionale o industriale. Non deve inoltre essere utilizzato per ottenere rilevamenti di altitudine o barometrici quando si è alla guida di piccoli velivoli o durante gli sport d'aviazione.*

1.1. CURA E MANUTENZIONE

1.1.1. Cura del Suunto X6HR

Effettuare solo gli interventi descritti in questo manuale. Non tentare mai di smontare il Suunto X6HR o di eseguirne la manutenzione. Proteggere l'X6HR dai colpi, dalle alte temperature e dall'esposizione prolungata ai raggi solari. Se non utilizzate il vostro Suunto X6HR, vi consigliamo di riporlo in luogo pulito e secco, a temperatura ambiente.

Il Suunto X6HR può essere pulito con un panno leggermente umido (acqua calda). Se la superficie dello strumento presenta macchie o incrostazioni tenaci, vi consigliamo di utilizzare un sapone neutro. Suunto X6HR teme gli agenti chimici, come la benzina, gli sgrassatori, l'acetone, l'alcool, gli insetticidi, gli adesivi e le vernici perché queste sostanze potrebbero danneggiare irreparabilmente le guarnizioni, la cassa e le finiture dell'unità. Mantenere puliti i contatti dell'interfaccia PC, utilizzando ad esempio un

normale spazzolino da denti. Assicurarsi che l'area attorno al sensore sia sempre libera dalla polvere e dalle impurità. Non inserire mai nessun oggetto nell'apertura del sensore.

1.1.2. Cura della cintura trasmettitore

Lavare regolarmente la cintura con del sapone neutro e dell'acqua dopo ogni uso. Sciacquare con acqua pura; asciugare accuratamente.

Conservare la cintura in luogo fresco ed asciutto. Non conservare mai la cintura bagnata, perché l'umidità potrebbe mantenere attivati gli elettrodi e la cintura stessa, riducendo il ciclo di vita della batteria.

Non piegare né tendere il trasmettitore, in quanto gli elettrodi potrebbero danneggiarsi.

1.2. RESISTENZA ALL'ACQUA

Il Suunto X6HR e la cintura trasmettitore sono testati in base allo standard 2281 ISO (Organizzazione Internazionale Standardizzazione) (www.iso.ch). Ciò significa che il prodotto è impermeabile. "Oltre all'indicazione 'impermeabile' il Suunto X6HR è contrassegnato dall'indicazione del test di sovrappressione in termini di profondità espressa in metri (100 m / 330 piedi) e (20 m / 66 piedi) per la cintura trasmettitore. Questa indicazione tuttavia non corrisponde ad una profondità di immersione, ma si riferisce alla pressione a cui si è svolto il test di sovrappressione in acqua".

Ciò significa che non è possibile immergersi a profondità di 100 m / 330 piedi con il computer da polso Suunto X6HR o a profondità di 20 m / 66 piedi con la cintura trasmettitore.

Pioggia, doccia, nuoto ed altre normali esposizioni all'acqua non disturbano il normale

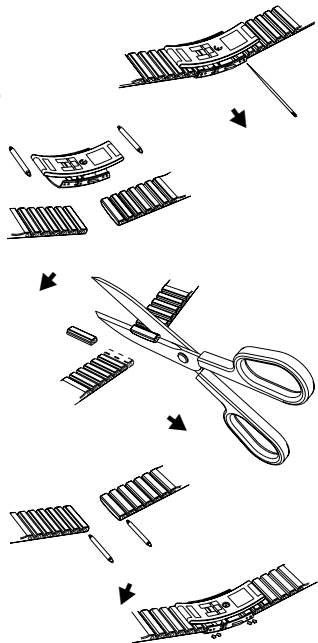
funzionamento dell'apparecchio, a condizione che i pulsanti non siano premuti durante l'esposizione all'acqua.

NOTARE: *I computer da polso X6HR e le cinture trasmettitori non sono adatti per l'immersione!*

1.3 REGOLAZIONE DEL BRACCIALE (SUUNTO X6HRT)

Il cinturino in metallo /elastomero del modello Suunto X6HRT va regolato dall'utente. Seguire le istruzioni:

1. Togliere la fibbia, dopo aver liberato le barre a molla mediante uno spillo, una graffetta o altro oggetto provvisto di punta.
2. Togliere le barre a molla dai fori delle barrette.
3. Accorciare il bracciale servendosi di forbici e tagliando lungo le scanalature poste sulla superficie interna del bracciale stesso. Se non siete certi della lunghezza desiderata, tagliate i pezzi uno per volta e valutate la lunghezza solo dopo aver tagliato ogni singolo pezzo. Tagliate alternativamente da entrambi i lati del bracciale, in modo da ottenere pari lunghezza da ambo i lati. Fate attenzione a non accorciare il bracciale in modo eccessivo.
4. Rimettere a posto le barre a molla negli ultimi fori posti su entrambi i lati del bracciale.



5. Allacciare la fibbia al bracciale, sistemando le barre a molla nei fori della fibbia. Su entrambi i lati della fibbia sono predisposti fori per due diverse posizioni, proprio per regolare con precisione la lunghezza del bracciale. Sincerarsi che le barre a molla siano posizionate dritte nella fibbia.

1.4. SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL SUUNTO X6HR

Suunto X6HR viene alimentato da una batteria al litio da 3 volt tipo CR 2032. Il ciclo di vita della batteria è circa 12 mesi nei modi Ora/Tempo.

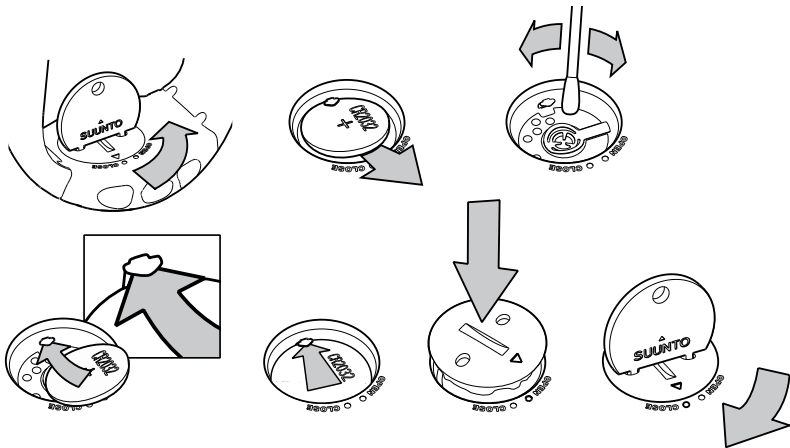
Quando la batteria a disposizione è a circa il 5-15% della sua potenza, sul display compare un indicatore che avverte della situazione. In questo caso raccomandiamo di sostituire la batteria. L'indicatore che rappresenta il basso livello della carica può essere attivato anche da temperature particolarmente basse, nonostante la batteria sia perfettamente funzionante; se però si attiva a temperature superiori ai 10° (50° F), occorrerà sostituire la batteria.

NOTA: *L'uso continuo della retroilluminazione, dell'altimetro e della bussola riducono sensibilmente il ciclo di vita della batteria.*

L'utente può sostituire le batterie, a condizione che rispetti la procedura indicata, per evitare fuoriuscite di acqua nel comparto batteria o nella cassa del computer. Utilizzare esclusivamente kit di sostituzione delle batterie originali. (Le batterie di ricambio sono disponibili come kit comprendenti: batteria nuova, coperchio e anello O) I kit di ricambio possono essere acquistati presso i rivenditori ufficiali Suunto.

NOTARE: *Quando si sostituisce la batteria, occorre ricambiare anche il coperchio e l'anello O. Non utilizzare mai coperchi vecchi.*

NOTARE: *La sostituzione della batteria è effettuata a rischio del cliente. La Suunto consiglia di far sostituire le batterie presso i centri di assistenza ufficiali Suunto.*



SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Assicurarsi di aver acquistato un kit batteria originale Suunto (composto di batteria e coperchio con O-ring installato) prima di sostituire la batteria.

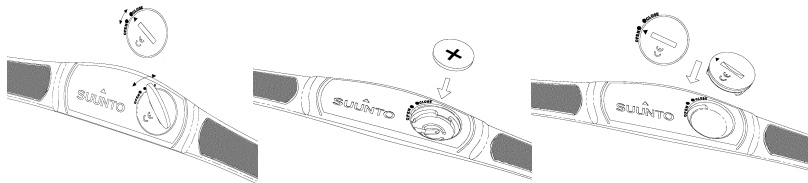
1. Inserire una moneta nella fessura o l'apposito strumento apposita moneta fornita da Suunto per aprire la batteria fornito da Suunto nella fessura o nei fori situati sul coperchio del vano batteria sul retro del dispositivo.
2. Ruotare la moneta in senso antiorario fino a quando non sarà in linea con il contrassegno che indica la posizione di apertura. Quindi, ruotare e sollevare

contemporaneamente il coperchio con l'aiuto della moneta sino all'apertura del coperchio.

3. Rimuovere il coperchio del vano batteria ed estrarre attentamente la batteria usata. Fare attenzione a non danneggiare la piastra di contatto.
4. Pulire attentamente la superficie di tenuta interna del vano batteria prima di inserirvi la batteria nuova.
5. Inserire la nuova batteria nell'apposito vano, disponendo il lato positivo verso l'alto. Far scorrere con attenzione la batteria sotto la piastra di contatto, assicurandosi che non subisca danni o fuoriesca dalla posizione corretta.
6. Collocare il coperchio del vano contenente la nuova batteria sopra il vano batteria, allineando il contrassegno di posizione sul coperchio con il contrassegno che indica la posizione di apertura sul retro del dispositivo.
7. Usando la moneta, premere e ruotare con attenzione il coperchio in senso orario, finché il contrassegno di posizione del coperchio non sarà allineato con il contrassegno che indica la posizione di chiusura sul retro.

NOTARE: *in seguito alla sostituzione della batteria, assicurarsi che il vano batteria sia stato chiuso correttamente. In questo modo si mantiene l'impermeabilità del dispositivo Suunto. Una sostituzione scorretta della batteria può determinare l'invalidità della garanzia.*

NOTARE: *l'uso continuato della retroilluminazione, specialmente con l'impostazione Night Use, riduce sensibilmente il ciclo di vita della batteria.*



1.5. SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DELLA CINTURA TRASMETTITORE

La cintura trasmettitore viene alimentata da una batteria al litio da 3 volt tipo CR 2032. La durata media della batteria della cintura del trasmettitore è di 300 ore se opera ad una temperatura ideale.

Se l'X6HR non riceve alcun segnale ma la cintura trasmettitore è attiva, potrebbe essere necessario sostituire la batteria. Leggere il capitolo 2.4.1. in merito agli altri fattori che possono interferire con la trasmissione del segnale corretto.

Per sostituire la batteria operare come segue:

1. Inserire una moneta nella scanalatura che si trova sopra il coperchio del vano della batteria, sul retro della cintura trasmettitore.
2. Ruotare la moneta in senso *antiorario* fino a quando sarà in linea con il contrassegno che indica la posizione di apertura o leggermente oltre per facilitare l'apertura.
3. Estrarre il coperchio del vano batteria. Assicurarsi che l'O-ring e tutte le superfici siano puliti ed asciutti. Non tendere l'O-ring.
4. Estrarre delicatamente la vecchia batteria.
5. Inserire una nuova batteria nel vano, con il polo positivo (+) rivolto verso l'alto.

6. Lasciando l'O-ring nella sua posizione corretta, inserire il coperchio del vano della batteria e ruotarlo con la moneta in senso *orario* fino a quando non sarà in linea con il contrassegno di chiusura.

NOTA: *Suunto raccomanda di sostituire contemporaneamente alla batteria anche il coperchio e l'O-ring, in modo da garantire l'impermeabilità del trasmettitore. I coperchi di ricambio sono disponibili insieme alle batterie.*

NOTA: *I coperchi della batteria della cintura trasmettitore e del computer da polso non sono intercambiabili.*

1.6. ASSISTENZA POST VENDITA

Nel caso sia necessario un intervento in garanzia occorre inviare il prodotto, a spese postali prepagate, al proprio rivenditore Suunto. Quest'ultimo è infatti responsabile delle riparazioni all'apparecchio. Unire al prodotto il proprio nome e indirizzo, una prova d'acquisto e / o la scheda di registrazione per l'assistenza, come indicato nei requisiti validi per il proprio paese. La richiesta di riparazione in garanzia verrà pertanto soddisfatta e riceverete il vostro prodotto riparato o sostituito gratuitamente e nel più breve tempo possibile, sempre che tutti i componenti necessari siano disponibili. Le eventuali riparazioni apportate all'apparecchio e non contemplate dalla presente garanzia verranno effettuate a carico del proprietario dello stesso. La presente garanzia non è trasferibile. Essa è quindi vincolata all'acquirente originario.

In caso di impossibilità a contattare il proprio rivenditore Suunto, si prega di rivolgersi al proprio distributore Suunto locale per ulteriori informazioni. Per individuare il distributore Suunto locale consultare il sito www.suunto.com.

2. COME UTILIZZARE IL SUUNTO X6HR

2.1. DISPLAY

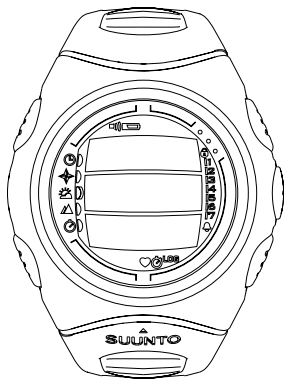
All'uscita dalla fabbrica, il vostro Suunto X6HR si trova in sleep mode e il display è vuoto. Premere a lungo (> 2 s) un tasto qualsiasi per attivare l'X6HR: viene visualizzato il testo "DEFRAG OF MEMORY" (Defragmentazione della memoria) e pochi secondi dopo il modo orologio sarà attivato. Successivamente potrete scegliere quali modalità visualizzare. Per informazioni riguardanti l'impostazione dell'ora esatta, fare riferimento al capitolo 3.2.3.

Oltre ai dati relativi alle diverse modalità, Suunto X6HR visualizza anche diversi simboli.

2.1.1. Simboli Modalità


I simboli modalità visualizzati sul lato sinistro del display, indicano quale modalità è attiva:

-  Time
-  Compass
-  Weather
-  Hiking
-  Chrono




2.1.2. Simboli Funzioni

I simboli delle funzioni indicano o che una funzione è stata attivata (per esempio un allarme) o che bisogna effettuare un intervento (simbolo batteria). I simboli funzioni sono:

 Allarme


Attivo quando almeno un allarme è scattato.

 Allarme Tempo/Altitudine/HR (frequenza cardiaca)


Attivo quando scatta l'allarme tempo, altitudine, asc/dsc o allarme limiti HR (frequenza cardiaca).

 Registro

Attivo quando il registro escursionismo sta rilevando i dati.

 Cronometro

Attivo quando il cronometro è in funzione e sta registrando i dati in un file.

 Uso alti/baro

Indica che il sensore di pressione dell'aria viene utilizzato come barometro e che la lettura dell'altitudine è fissa.

Viene attivato quando si seleziona la visualizzazione della pressione atmosferica come dato meteorologico. In questo caso, la lettura dell'altitudine nelle modalità Hiking, Chrono e Compass resta fissa. Per maggiori informazioni, fare riferimento al capitolo 3.3.2.

 Batteria

Attivo quando la batteria ha ancora una capacità del 5-15%. In questo caso la batteria dovrà essere sostituita.

 Blocco Tasto

Attivo quando la funzione è stata attivata.

♥ Frequenza cardiaca

Attiva quando la funzione di monitoraggio della sequenza cardiaca riceve i segnali trasmessi. Lampeggia in sincronia con il battito cardiaco.

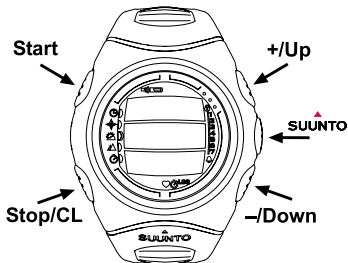
2.2. TASTI

2.2.1. Pressioni brevi e prolungate dei tasti

I tasti possono avere diverse funzioni in base alla durata della loro pressione.

Con i termini *pressione standard* o *breve* s'intende la pressione rapida dei tasti.

Col termine *pressione prolungata* s'intende una pressione dei tasti che supera i 2 secondi.



2.2.2. Tasto Start

Pressione breve

- In modalità Chrono avvia il cronometro e salva e visualizza i tempi intermedi.
- In modalità Hiking salva i punti contrassegnati (altitudine, frequenza cardiaca e ora).

Pressione prolungata

- Attiva la retroilluminazione quando questa non è in off. Per maggiori informazioni sulle impostazioni relative alla retroilluminazione, consultare il capitolo 3.2.5.

2.2.3. Tasto Stop/CL

Pressione breve

- Fa ritornare al menu o alla selezione precedente *senza accettare* la selezione.
- Nella modalità Chrono, arresta il cronometro.
- Nei display principali delle altre modalità funge da tasto di accesso diretto; in questo modo viene saltato il campo più basso del menu principale tra tre diverse alternative. La selezione rimane attiva anche quando la modalità o il livello del menu vengono modificati.

Pressione prolungata

- Fa ritornare al display principale della modalità corrente *senza accettare* l'ultima selezione.
- Nella modalità Chrono, resetta il cronometro.

2.2.4. Tasto Suunto

Pressione breve

- Porta ad un livello menu inferiore.
- Permette di confermare le selezioni effettuate con le frecce e di passare alla fase successiva.
- Dopo l'ultima selezione, fa ritornare al menu impostazioni.
- In presenza di due possibili selezioni (per es. luce on/off) attiva la selezione e conferma le selezioni fatte con le frecce.

Pressione prolungata

- Fa ritornare al display principale della modalità corrente, confermando la selezione.

- In presenza di due possibili selezioni (per es. luce on/off) conferma la selezione e fa ritornare direttamente al display principale della modalità corrente.
- Nel display principale di tutti le modalità, attiva o disattiva l'allarme dei limiti per la frequenza cardiaca.

2.2.5. Tasti Freccia

Pressione breve

- Permette di modificare le modalità dal display principale della modalità stessa.
- Permette di scorrere i menu verso l'alto e o verso il basso e il registro e la memoria in avanti ed indietro.
- Permette di modificare i valori. La freccia *su* fa aumentare il valore, quella *giù* lo fa diminuire.
- In presenza di due possibili selezioni (per es. luce on/off), entrambi i tasti freccia modificano il valore.

2.2.6. Blocco Tasto

Il blocco tasto impedisce di premere i tasti accidentalmente. Se il blocco è attivo e tentate di premere un tasto, sul display verrà visualizzato il messaggio "UNLOCK PRESS SUUNTO" (per sbloccare premere Suunto).

Attivazione del blocco

Per attivare il blocco, operare come segue:

1. Premere il tasto *Suunto*. Il Suunto X6HR aprirà il menu funzioni.
2. Premere il tasto *Start* entro 2 secondi. I tasti verranno bloccati ed il Suunto X6HR tornerà al display principale della modalità corrente.

Disattivazione del blocco

Per disattivare il blocco tasti operare come segue:

3. Premere il tasto *Suunto*. Sul display verrà visualizzato il seguente messaggio: “NOW PRESS START” (adesso premi start).
4. Premere il tasto *Start* entro 2 secondi.

2.3. MENU

2.3.1. Struttura di base dei menu

I menu sono organizzati in modo gerarchico e ripartiti in modalità. Quando si seleziona una modalità, viene visualizzato il suo display principale. Premendo il tasto *Suunto* nel display principale di una modalità, verrà attivato il *menu funzioni* di questa. Il menu funzioni presenta numerose funzioni con altrettante sotto-funzioni o impostazioni. Questa è in breve la ripartizione gerarchica della struttura dei menu.

2.3.2. Come navigare da un menu all'altro

Le voci dei menu possono essere evidenziate con i tasti freccia *su* e *giù* che si trovano sul lato destro del *Suunto X6HR*. Il display può contenere al massimo tre voci menu alla volta. La voce menu attiva e che può quindi essere selezionata, viene visualizzata con **colorazione inversa**. Sul lato destro del display si trova una barra che indica il numero complessivo di voci del menu. Il numero della voce menu attiva viene visualizzato accanto a questa barra.

Per passare da un livello all'altro della gerarchia, basta selezionare una voce menu e premere il tasto *Suunto*, mentre per retrocedere di un passo nella gerarchia è necessario premere il tasto *Stop/CL*. Ricordate che premendo solo il tasto *Stop/CL*, lo strumento non salverà le modifiche apportate – che devono essere prima col tasto *Suunto*.

Se desiderate tornare direttamente al display principale della modalità attiva, premere o il tasto *Suunto* (salva le modifiche) o *Stop/CL* (annulla l'ultima modifica) per più di 2 secondi.

Suunto X6HR è stato studiato per guidarvi in modo logico tra i diversi menu. Quando eseguite una funzione, Suunto X6HR spesso passa automaticamente al probabile menu successivo. Inoltre, se tentate di eseguire una funzione errata, Suunto X6HR visualizzerà un messaggio ed automaticamente indicherà una funzione, evidenziata con colorazione inversa, che vi aiuterà ad utilizzare le funzioni.

2.4. MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA E CINTURA TRASMETTITORE

Il monitoraggio della frequenza cardiaca rappresenta una delle funzioni principali del Suunto X6HR. Offre all'utente uno strumento versatile in grado di misurare ed analizzare il suo rendimento fisico in qualsiasi tipo di condizione. Se utilizzato insieme alla funzione altimetro, il monitoraggio della frequenza cardiaca permette di osservare i cambiamenti della frequenza cardiaca durante le fasi di ascesa e discesa e l'impatto. La frequenza cardiaca può essere memorizzata dal Suunto X6HR e trasferita nel PC per ulteriori analisi. La frequenza cardiaca è disponibile nei modi Hiking e Chrono.

2.4.1. Interferenze elettromagnetiche

È possibile che si manifestino interferenze vicino alle linee d'alta tensione, ai semafori, alle linee elettriche di tram, treni o filobus, alle televisioni, ai motori delle automobili, ai computer di bordo delle biciclette, ad alcuni attrezzi ginnici dotati di motore, ai telefoni cellulari o passando attraverso i metal detectors.

La distanza ideale del computer da polso dal trasmettitore è di 3 piedi o 0,9 metri.

Accertarsi che all'interno del campo di lettura del computer non vi siano altri trasmettitori attivi perché i loro segnali potrebbero causare errori di ricezione.

Le continue sollecitazioni cinetiche possono causare errori di lettura da parte del Suunto X6HR e devono quindi essere evitate.

2.4.2. Avvertenze

I portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati possono utilizzare la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca a loro rischio esclusivo. Prima di utilizzare la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca, raccomandiamo di eseguire un test sotto sforzo in presenza di un medico. In questo modo sarà possibile garantire la sicurezza e l'affidabilità del pace-maker e del monitor della frequenza cardiaca quando vengono utilizzati contemporaneamente.

L'attività fisica può riservare alcuni rischi per coloro che conducono una vita sedentaria. Raccomandiamo di consultare il medico prima di iniziare un'attività sportiva regolare.

2.4.3. Utilizzo della cintura trasmettitore del Suunto X6HR in ambiente acquatico

La misurazione della frequenza cardiaca in acqua è estremamente complessa per i seguenti motivi:

- l'acqua delle piscine ha un elevato contenuto di cloro e l'acqua di mare è un ottimo conduttore, per cui gli elettrodi possono andare temporaneamente in cortocircuito e i segnali dell'ECG (=elettrocardiogramma) non possono essere rilevati dal trasmettitore.
- I tuffi in acqua o il nuoto intenso durante una gara possono generare una resistenza elevata che potrebbe spostare il trasmettitore lungo il corpo, impedendo il rilevamento del segnale del ECG.
- L'intensità del segnale ECG dipende dalla composizione specifica del tessuto

dell'individuo e generalmente la percentuale di persone che hanno problemi di monitoraggio della frequenza cardiaca in acqua è notevolmente superiore rispetto a coloro il cui monitoraggio viene fatto in altre condizioni.

2.4.4. Attivazione del monitoraggio della frequenza cardiaca

Per attivare la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca, procedere come segue:

1. Fissare il trasmettitore alla cintura elastica.
2. Regolare la lunghezza della cintura in modo che possa essere indossata comodamente. Chiudere la cintura attorno al torace, sotto i muscoli pettorali. Chiudere la fibbia.
3. Sollevare leggermente il trasmettitore dalla pelle ed **inumidire gli elettrodi incastrati sul retro**. È importante che durante l'allenamento questi elettrodi siano bagnati.
4. Assicurarsi che gli elettrodi bagnati poggino perfettamente contro la pelle e che il logo sia in posizione centrale e diritto
5. Indossare l'X6_{HR} come un normale orologio.
6. Andare in modo Chrono e attendere che sulla riga in basso venga visualizzata la lettura della frequenza cardiaca, oppure andare in modo Hiking (escursionismo), selezionare la scelta rapida di frequenza cardiaca / ora sulla riga in basso e attendere che compaia la lettura della frequenza cardiaca.
7. Per iniziare a registrare la frequenza cardiaca nel modo Chrono, premere *start* quando viene visualizzata la lettura HR.

NOTA: *Si raccomanda di appoggiare i sensori del trasmettitore contro la pelle nuda in modo da garantire la perfetta trasmissione dei segnali. Volendo, il trasmettitore però può essere indossato sopra una maglietta; che in questo caso sarà necessario bagnare bene in corrispondenza degli elettrodi.*

3. MODALITÀ

3.1. INFORMAZIONI GENERALI

Suunto X6HR dispone di cinque modalità: Time (orologio), Compass (bussola), Weather (tempo), Hiking (escursionismo) e Chrono (cronometro). La frequenza cardiaca è visualizzata nei modi Escursionismo e Chrono. I simboli delle rispettive modalità vengono visualizzati sul lato sinistro del display Suunto X6HR. Quando si seleziona una modalità, il relativo indicatore viene visualizzato accanto al simbolo della modalità attiva. Se le icone sono su *on*, visualizzeranno la modalità attiva.

Per selezionare una modalità, premere o la freccia *su* o quella *giù* quando si è nel menu principale di una delle modalità; in questo modo si potranno scorrere le altre modalità non attive. Durante lo scorrimento delle funzioni, sul display sarà visualizzata l'icona e il nome della modalità selezionata. Terminato lo scorrimento, l'icona rimane visualizzata brevemente, dopodiché il display principale della modalità prescelta si apre automaticamente.

NOTA: *Oltre all'indicatore modalità attiva, è possibile visualizzare l'indicatore Use (uso) accanto ai simboli delle modalità Compass e Weather. Se Use è impostato su Alti, l'indicatore sarà accanto al simbolo modalità Compass, se invece Use è impostato su Baro, l'indicatore sarà accanto al simbolo modalità Weather. Per maggiori informazioni sulle funzioni Alti o Baro, consultare il capitolo 3.3.2.*

3.2. MODALITÀ TIME

3.2.1. Display principale

Quando si seleziona la modalità Time, si apre il display principale. Il display principale dispone di tre righe:

Data

La prima riga visualizza la data nel formato selezionato. Per maggiori informazioni su come modificare il formato, consultare il capitolo 3.2.6.

Orologio

La seconda riga visualizza l'ora nel formato selezionato. Per maggiori informazioni su come passare dal formato 12 a quello 24 ore, consultare il capitolo 3.2.6.

Selezioni rapide

La terza riga visualizza alternativamente il giorno della settimana, i secondi o il doppio fuso. Per modificare le informazioni visualizzate, premere il tasto *Stop/CL*.

- **Giorno della settimana:** Visualizza l'attuale giorno della settimana.
- **Secondi:** Visualizza i secondi.
- **Doppio fuso:** Visualizza il doppio fuso.

3.2.2. Allarme

Suunto X6HR permette di impostare tre allarmi indipendenti tra di loro. Oltre all'ora, è anche possibile selezionare la data di attivazione dell'allarme. Se non si definisce una data, l'allarme suonerà giornalmente fintanto che sarà impostato su *on*.

Una volta impostato l'allarme, sul display del Suunto X6HR verrà visualizzato il simbolo .

Come attivare gli allarmi

Per attivare un allarme, operare come segue:

1. Nel menu funzioni, *Alarm* viene già visualizzato in colore inverso come prima voce del menu. Selezionare questa voce, premendo *Suunto*. Il menu allarme visualizzerà

lo stato degli allarmi. Quando si apre il menu per la prima volta, gli indicatori degli allarmi saranno in *off* come impostazione di base.

2. Selezionare l'allarme che si desidera impostare e premere il tasto *Suunto*. A questo punto verranno visualizzate le informazioni relative all'allarme e all'indicatore on/off, che in questo caso sarà attivo (colore inverso). Quando si aprono i dati dell'allarme per la prima volta, l'ora sarà 00:00 (mezzanotte) o 12:00 (mezzogiorno).
3. Premere o la freccia *su* o quella *giù* per cambiare lo stato dell'allarme in *on*.
4. Premere il tasto *Suunto*. Sul display compare il simbolo dell'allarme e l'ora selezionata diventerà attiva.
5. Impostare l'*ora* desiderata con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. La selezione minuti verrà attivata.
6. Impostare i *minuti* desiderati con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*.
7. Se desiderate che l'allarme squilli *ogni giorno*, confermare il formato *dd.mm* con il tasto *Suunto*. (Una pressione prolungata farà ritornare al display principale, due pressioni brevi prima attivano il campo *mm* e poi fanno tornare al menu funzioni). A questo punto avrete impostato l'allarme che suonerà tutti i giorni. Fatto questo, ritornerete al menu funzioni.
8. Se desiderate impostare l'allarme per una determinata data, selezionare il giorno ed il mese nei campi *gg* e *mm* con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. L'allarme è impostato in modo da suonare una sola volta alla data prescelta. Fatto questo ritornerete al menu funzioni. Per riportare l'allarme alla funzione giornaliera, attivare il campo *mm* e riportarne il valore a *mm* utilizzando i tasti freccia, quindi confermare le impostazioni premendo *Suunto*.

Disattivazione degli allarmi

Per disattivare un allarme, operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Alarm* e premere il tasto *Suunto*.
2. Selezionare l'allarme che si desidera disattivare e premere il tasto *Suunto*. A questo punto verranno visualizzate le informazioni relative all'allarme e all'indicatore on/off, che in questo caso sarà attivo (colore inverso).
3. Premere la freccia *su* o quella *giù* per cambiare lo stato dell'allarme in *off* e premere *Suunto*. Il simbolo dell'allarme scomparirà dal display.

Tacitazione degli allarmi

Quando sentite l'allarme, potete tacitarlo premendo un qualsiasi tasto del Suunto X6HR. L'allarme smetterà di suonare automaticamente dopo 30 secondi.

3.2.3. Time (orologio)

Per ora s'intende l'ora corrente visualizzata nella seconda riga. Per ora s'intende l'ora corrente visualizzata nella seconda riga del display principale della modalità Time.

La funzione doppio fuso permette di visualizzare l'ora, per esempio, di un altro Paese, quando siete in viaggio. Il doppio fuso viene visualizzato nella terza riga del display principale della modalità Time come accesso diretto. Per visualizzare il doppio fuso, premere il tasto *Stop/CL* quando si è nel display principale.

Impostazione dell'ora e del doppio fuso

Per impostare l'ora ed il doppio fuso, operare come segue:

1. Selezionare *Time* dal menu funzioni e premere il tasto *Suunto*. Sul display verrà visualizzato il menu con le opzioni ora e doppio fuso.
2. Selezionare la voce ora o doppio fuso e premere il tasto *Suunto*. La selezione ora verrà attivata.

3. Impostare l'ora desiderata con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. La selezione minuti verrà attivata.
4. Impostare i *minuti* desiderati con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. La selezione secondi verrà attivata.
5. Premendo un tasto freccia giù, i secondi verranno azzerati. Se si desiderano impostare dei secondi specifici, premere ancora una volta il tasto freccia su ed i secondi inizieranno a scorrere.
6. Una volta impostati i secondi, premere il tasto *Suunto*. Lo strumento tornerà automaticamente al menu funzioni.

NOTA: *Se il formato dell'ora è di 12 ore, i simboli AM e PM verranno visualizzati nell'ultima riga. Per maggiori informazioni su come modificare il formato dell'ora, 12/24, consultare il capitolo 3.2.6.*

NOTA: *Quando s'impostano i secondi per una determinata ora, questi verranno aggiornati automaticamente anche per il doppio fuso.*

NOTA: *Quando s'imposta il doppio fuso, è possibile regolare solo l'ora ed i minuti. I secondi possono essere impostati solo attraverso la voce Time.*

3.2.4. Date (data)

La data ha tre diversi formati: gg.mm, mm.gg oppure giorno. Per maggiori informazioni su come modificare il formato, consultare il capitolo 3.2.6.

Come modificare la data

Per modificare la data operare come segue:

1. Selezionare *Date* dal menu funzioni e premere il tasto *Suunto*. Il campo giorno è attivato.

2. Cambiare il valore del campo giorno con i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*. Il campo mese è attivato.
3. Cambiare il valore del campo mese con i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*. Il campo anno è attivato.
4. Impostare l'anno con i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*. (Tutti gli anni sono quelli del 21° secolo). Lo strumento tornerà automaticamente al menu funzioni.

NOTA: *Il giorno della settimana viene aggiornato automaticamente nella terza riga in basso a seconda della data impostata.*

3.2.5. General (generale)

La funzione General (generale) include le impostazioni generali del Suunto X6HR.

Impostazione dei toni on o off (Tones)

I toni sono segnali acustici che indicano la corretta pressione dei tasti. I toni possono essere messi in on o in off.

Per mettere i toni in on o off, operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *General* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu General.
2. Selezionare *Tones* e premere il tasto *Suunto*. Il campo on/ff viene visualizzato come attivo ed evidenziato con colorazione inversa.
3. Cambiare il valore del campo, *on* oppure *off*, con i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*. I toni sono impostati.

Impostazione delle icone on o off (Icons)

Le icone sono i simboli che compaiono brevemente quando si cambia modalità. Questi simboli possono essere visibili o nascosti.

Per mettere le icone in on o off, operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *General* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu *General*.
2. Selezionare *Icons* e premere il tasto *Suunto*. Il campo on/ff viene visualizzato come attivo.
3. Cambiare il valore del campo, *on* oppure *off*, con i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*. Le icone sono impostate.

Impostazione della retroilluminazione (Light)

Per illuminazione s'intende la retroilluminazione del Suunto X6HR. Le alternative possibili sono tre:

- **Normal:** La luce si accende premendo il tasto *Start* per più di 2 secondi in tutte le modalità tranne che in quella *Chrono*. La luce rimane accesa per 5 secondi dopo l'ultima pressione di un tasto qualsiasi.

NOTA: *Se l'impostazione della retroilluminazione è normale e premete il tasto Start in modalità Chrono, il cronografo verrà attivato. Se desiderate utilizzare la luce con la modalità Chrono, dovrete impostare la retroilluminazione in Night Use (uso notturno).*

- **Off:** La luce non si accende con nessun tasto o se si attiva un allarme.
- **Night Use:** La luce si accende premendo un tasto qualsiasi e rimane accesa per 5 secondi dopo che uno dei tasti è stato premuto.

NOTA: *Con l'impostazione Night Use e Normal, la luce si accende anche quando suona un allarme.*

NOTA: *Con la retroilluminazione attiva, la recezione della frequenza cardiaca si interrompe.*

Per modificare le impostazioni della retroilluminazione operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *General* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu General.
2. Selezionare *Light* e premere il tasto *Suunto*. L'impostazione luce attuale viene visualizzata come attiva.
3. Selezionare l'impostazione desiderata con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. Una volta eseguita l'impostazione lo strumento tornerà al menu funzioni.

Taratura del sensore di rilevamento della pressione atmosferica (Sensor)

Il sensore di rilevamento della pressione del Suunto X6HR viene sottoposto ad un'accurata taratura prima di essere immesso sul mercato. E' tuttavia possibile che la taratura si sfasi leggermente nel tempo. L'impostazione della taratura va quindi regolata. Tuttavia, tale operazione è raccomandata solamente nel caso in cui si noti che la pressione atmosferica corrente visualizzata sulla riga in basso nella modalità Weather sia diversa dal valore di riferimento della pressione barometrica rilevata con un barometro garantito ad alta precisione. Il valore può essere impostato su livelli pari a 0,1 hPa o 0,01 inHg ciascuno. Il valore di riferimento va rilevato con lo stesso grado di precisione. In caso di dubbio, contattare il servizio di assistenza della Suunto prima di modificare il valore della taratura.

Per modificare la taratura del sensore della pressione, procedere come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *General* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu General.
2. Scorrere su *Sensor* e premere il tasto *Suunto*. Compare il messaggio "SENSOR CALIBRATION" e la pressione atmosferica assoluta rilevata correntemente viene visualizzata come attiva.

3. Impostare il valore della pressione atmosferica assoluta in modo che corrisponda al valore di riferimento rilevato usando i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*. Fatto questo tornerete al menu funzioni.

NOTA: *Per riattivare il valore di taratura originariamente impostato, scorrere il valore di taratura del sensore fino a quando verrà visualizzato "DEFAULT" nella riga di mezzo.*

3.2.6. Units (unità)

Il menu units (unità) comprende le unità di misura utilizzate con le funzioni e le impostazioni di Suunto X6HR. Le impostazioni delle unità di misura incidono sul modo in cui le informazioni vengono visualizzate nelle diverse modalità.

Formato ora (Time)

L'impostazione del formato dell'ora definisce se viene utilizzato il display con le 12 o le 24 ore.

Per cambiare il formato 12/24 ore operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Units* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu Units.
2. Selezionare *Time* e premere il tasto *Suunto*. Il campo 12/24 h viene attivato.
3. Selezionare l'impostazione desiderata con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. A questo punto il formato sarà impostato correttamente.

Formato data (Date)

L'impostazione della data definisce in quale formato viene visualizzata la data. I possibili formati sono:

- **GG.MM:** Giorno prima del mese, per es. 27.11.
- **MM.GG:** Mese prima del giorno, per es. 11.27.

- **Day (giorno):** Viene visualizzato solo il giorno, per es. 27.

Per modificare il formato della data operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Units* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu Units.
2. Selezionare *Dates* e premere il tasto *Suunto*.
3. Selezionare l'impostazione desiderata del formato della data con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. Una volta eseguita l'impostazione lo strumento tornerà al menu funzioni.

Impostazione dell'unità di temperatura (Temp)

L'impostazione Temp definisce l'unità di misura che deve essere utilizzata per visualizzare la temperatura. Le opzioni sono Celsius (°C) e Fahrenheit (°F).

Per modificare l'unità di temperatura operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Units* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu Units.
2. Selezionare *Temp* e premere il tasto *Suunto*. Il campo unità di temperatura viene attivato
3. Selezionare l'unità con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*.
A questo punto l'unità di temperatura sarà stata impostata.

Impostazione dell'unità pressione dell'aria (Pres)

L'impostazione Pres definisce l'unità di misura in cui viene visualizzata la pressione dell'aria. Le opzioni sono *hPa* e *inHg*. Per modificare l'unità della pressione dell'aria operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Units* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu Units.

2. Selezionare *Pres* e premere il tasto *Suunto*. Il campo unità pressione dell'aria viene attivato.
3. Selezionare l'unità di temperatura desiderata con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. A questo punto l'unità della pressione dell'aria sarà stata impostata.

Impostazione dell'unità di elevazione (Elev)

L'impostazione *Elev* definisce l'unità di misura in cui viene visualizzata l'elevazione. Le opzioni sono metri (m) e piedi (ft).

Per modificare l'unità di elevazione operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Units* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu *Units*.
2. Selezionare *Elev* e premere il tasto *Suunto*. Il campo unità di elevazione viene attivato.
3. Selezionare l'unità di temperatura desiderata con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. A questo punto l'unità elevazione sarà stata impostata.

Impostazione dell'unità rapporto ascesa/discesa (Asc/Dsc)

L'impostazione *Asc/Dsc* definisce il modo in cui viene visualizzato il rapporto ascesa/discesa. I formati sono:

- m/s
- m/min
- m/h
- ft/s
- ft/min
- ft/h

Per modificare il formato Asc/Dsc operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Units* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu Units.
2. Selezionare *Asc/Dsc* e premere il tasto *Suunto*.
3. Selezionare il formato desiderato con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. Il formato è impostato e lo strumento torna al menu Units.

3.3. MODALITÀ COMPASS

NOTA: *Usando il modo bussola, la ricezione della frequenza cardiaca si interrompe.*

3.3.1. Display principale

Quando si seleziona la modalità Compass il display principale verrà visualizzato automaticamente. Il display principale dispone di tre righe:

Rilevamento

La prima riga visualizza il rilevamento evidenziato dai segni di riferimento di Suunto X6HR. Le informazioni vengono visualizzate in grassetto quando la bussola è in posizione piana. Perché i rilevamenti siano accurati, è necessario indicare la posizione del livello.

Bussola

La seconda riga visualizza il quadrante di Suunto X6HR come una rappresentazione grafica della rosa dei venti che visualizza sia i punti cardinali sia i mezzi venti.

Il sensore magnetico della bussola funziona per 40 secondi alla volta. Dopo questo periodo la bussola passa in modalità salva-carica ed il messaggio "START COMPASS" (avvia bussola) verrà visualizzato. Per riattivare la bussola basta premere il tasto *Start*.

Selezioni rapide

La terza riga del display principale contiene l'accesso rapido a tre funzioni. Per cambiare funzione, premere il tasto *Stop/CL*.

- **Altitudine:** In *Alti* viene visualizzata l'altitudine corrente, in *Baro* l'altitudine di riferimento. Per maggiori informazioni sulle funzioni *Alti* o *Baro*, consultare il capitolo 3.3.2.
- **Tracciamento del rilevamento:** Il tracciamento del rilevamento vi permette di seguire un certo rilevamento nel terreno. Quando aprite questa funzione per la prima volta, il suo valore sarà 0°. Per attivare la ricerca del rilevamento, mettere l'*X6HR* in posizione orizzontale fino a quando non verrà visualizzato nella prima riga il rilevamento corretto e poi premere il tasto *Start*. Il rilevamento selezionato viene visualizzato nella terza riga fino a quando non inserirete un nuovo rilevamento con il tasto *Start*. Quando selezionate la funzione tracciamento del rilevamento, la rosa dei venti nella riga centrale visualizza una linea verticale tratteggiata indicante il valore impostato.

NOTA: *La funzione tracciamento ricorda sempre l'ultima direzione selezionata, quando passate a quella successiva.*

- **Orologio:** Visualizza l'ora attuale.

NOTA: *Questo accesso diretto funziona normalmente anche in modalità salva-carica. Quando si seleziona l'accesso diretto al rintracciamento del rilevamento, la bussola verrà attivata automaticamente.*

3.3.2. Use (uso)

Con la funzione *Use* è possibile definire se la misurazione della pressione dell'aria deve essere utilizzata per rappresentare l'altitudine o le condizioni atmosferiche.

Se si seleziona l'opzione *Alti* (altimetro), la pressione dell'aria misurata viene visualizzata

come altitudine e tutti i cambiamenti della pressione atmosferica vengono interpretati come cambi d'altitudine.

Quando si seleziona l'uso *Alti*, le letture delle modalità *Compass*, *Hiking* e *Chrono* cambieranno, mentre rimarrà costante la pressione atmosferica (livello del mare) nella seconda riga della modalità *Weather*. La pressione assoluta cambia se viene selezionata come accesso rapido nella terza riga della modalità *Weather*.

Se si seleziona l'opzione *Baro* (barometro), la pressione dell'aria misurata viene visualizzata come informazione meteorologica e tutti i cambiamenti della pressione atmosferica vengono interpretati come cambi nelle condizioni atmosferiche.

Quando si seleziona l'uso *Baro*, la lettura dell'altitudine nelle modalità *Compass*, *Hiking* e *Hiking Chrono* rimane costante. La pressione atmosferica (livello del mare e assoluta) in modalità *Weather*, cambia.

Selezionare l'uso corretto in base a ciò che si desidera misurare. Per esempio, durante un'escursione selezionare uso *Alti* per il giorno in modo da vedere fino a che altitudine siete arrivati. Quando poi vi accampate per la notte potete selezionare l'uso *Baro* in modo da non farvi sorprendere dai capricci del tempo.

Per selezionare uso Altimetro o uso Barometro operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Use* e premere il tasto *Suunto*. Il campo *alti/baro* viene attivato
2. Cambiare il contenuto del campo con i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*. Fatto questo potrete ritornare al menu funzioni.

3.3.3. Altitude/Sealevel (altitudine/livello del mare)

Per permettere all'altimetro di funzionare correttamente è necessario impostare un'altitudine di riferimento. Ciò significa che inserirete la lettura di un'altitudine identica

a quella reale. L'altitudine di riferimento deve essere impostata in una località di cui questo valore è noto, per esempio da una carta topografica. Suunto X6HR è dotato di un'altitudine di riferimento, impostata dalla fabbrica, che corrisponde alla pressione barometrica standard (1013hPa/29,90inHg) a livello del mare. Se non conoscete l'altitudine a cui vi trovate o la pressione a livello del mare, si possono stimare i rispettivi valori impostando 1013hPa/29.90inHg.

In modalità Weather, Altitude è sostituita da *Sealevel*, che funziona ed è impostato allo stesso modo di Altitude.

Per impostare l'altitudine di riferimento operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Altitude* con i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*.
2. Con i tasti freccia, selezionare l'altitudine di riferimento in linea con quella della posizione in cui vi trovate e premere il tasto *Suunto*. Fatto questo tornerete al menu funzioni.

Se non conoscete l'altitudine del punto in cui vi trovate, potete servirvi della pressione dell'aria per determinare l'altitudine. Per fare ciò, passare in modalità Weather ed impostare la corrente pressione dell'aria a livello del mare. Questo dato è rilevabile, ad esempio, da un aeroporto, da una stazione meteo o dalle pagine Internet in cui sono riportate le previsioni meteorologiche.

3.3.4. Compass (bussola)

Il menu Compass include tutte le funzioni per tarare la bussola o impostarne la declinazione.

Taratura della bussola (Calib)

Come regola di base è importante sottolineare che la bussola deve essere tarata solo se a vostro giudizio non funziona correttamente, se ad esempio visualizza un rilevamento errato o se il rilevamento varia troppo lentamente. È inoltre necessario tarare la bussola dopo aver sostituito la batteria del SUUNTO X6HR.

La presenza di forti campi magnetici, come per esempio le linee elettriche, gli altoparlanti ed i magneti, influiscono sulla taratura della bussola. Si raccomanda quindi di tarare l'X6HR se lo strumento è rimasto esposto all'azione di questi campi.

Si raccomanda inoltre di tarare la bussola prima di un lungo viaggio, per esempio un'escursione di diversi giorni.

NOTA: *Tarare la bussola prima di utilizzarla per la prima volta e prima di partire per una prolungata attività all'aria aperta.*

NOTA: *Ricordare di mantenere il Suunto X6HR a livello durante le procedure di taratura.*

La taratura include le seguenti procedure:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Compass* e premere il tasto *Suunto*.
 2. Nel menu *Compass*, selezionare la voce *Calib* con i tasti a freccia e premere il tasto *Suunto*.
 3. Il display visualizzerà il testo "ROTATE 360°" (Ruota a 360°) ed inizierà un conto alla rovescia da 5 a 0. Quando il conto alla rovescia raggiunge lo 0, la taratura inizierà. Mantenere il Suunto X6HR a livello e ruotarlo lentamente facendo un circolo completo in senso orario o antiorario.
- Il simbolo del livello indica la taratura in corso. L'animazione rappresenta la progressione della taratura.

- Se la taratura viene completata con successo, verrà visualizzato il messaggio “COMPLETE” (completata) e Suunto X6HR ritornerà al menu funzione.
- Se la taratura fallisce, verrà visualizzato il messaggio “TRY AGAIN” (riprova) ed il processo torna al conto alla rovescia per un altro tentativo. Di norma, al secondo tentativo la taratura risulta corretta.
- Se la taratura fallisce per cinque volte, verrà visualizzato il messaggio “FAILED, REFER MANUAL” (fallita, consultare il manuale) e Suunto X6HR tornerà al menu Compass.

Se la taratura fallisce per cinque volte di seguito significa che vi trovate in un'area ricca di fonti di magnetismo, come per esempio oggetti metallici di grandi dimensioni, linee elettriche, altoparlanti o motori elettrici. Spostatevi da quest'area e riprovate a tarare la bussola.

Potete anche estrarre e rimettere la batteria. Assicuratevi inoltre che durante la taratura la bussola rimanga a livello – infatti la taratura potrebbe fallire se il livello non è stabile.

Se la taratura continua a non riuscire, consigliamo di contattare l'assistenza Suunto autorizzata.

NOTA: *Il simbolo del livello non può essere visualizzato se la bussola viene tarata quando la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca è attiva.*

Impostazione della declinazione della bussola (Declin)

Per compensare la differenza tra nord reale e nord magnetico, regolare la declinazione della bussola. La declinazione viene indicata ad esempio nelle mappe topografiche dell'area in cui risiedete.

Per impostare la declinazione della bussola operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Compass* e premere il tasto *Suunto*.
2. Nel menu Compass, selezionare la voce *Declin* con i tasti a freccia e premere il

- tasto *Suunto*. La prima riga della finestra successiva viene attivata.
3. Selezionare l'opzione desiderata (off/east/west) con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. Il campo dei gradi viene attivato.
 4. Inserire i gradi con i tasti freccia. Il valore iniziale è 0.0° o quello confermato durante l'impostazione precedente della declinazione.
 5. Premere il tasto *Suunto*. Fatto questo tornerete al menu compass.

3.4. MODALITÀ WEATHER

3.4.1. Display principale

Quando si seleziona la modalità Weather, il display principale verrà visualizzato automaticamente. IL display principale dispone di tre righe:

Temperatura

La prima riga visualizza la temperatura nell'unità di misura selezionata. Per maggiori informazioni su come definire l'unità di temperatura, consultare il capitolo 3.2.6.

NOTA: *Siccome il sensore è a contatto con il vostro polso, prima di misurare la temperatura consigliamo di tenere Suunto X6HR lontano dalla temperatura corporea per 15 minuti.*

Pressione dell'aria

La seconda riga visualizza la pressione dell'aria a livello del mare. Per maggiori informazioni su come definire l'unità della pressione dell'aria, consultare il capitolo 3.2.6.

Selezioni rapide

La terza riga del display principale contiene l'accesso rapido a tre funzioni. Per cambiare funzione, premere il tasto *Stop/CL*.

- **Andamento:** Una presentazione grafica degli sviluppi della pressione dell'aria (a livello del mare) durante le ultime 6 ore con intervalli di 15 minuti. Un passo sull'asse verticale rappresenta un hPa, mentre un passo sull'asse orizzontale indica 15 minuti.
- **Pressione dell'aria assoluta:** La pressione dell'aria assoluta è la pressione effettiva della posizione in cui vi trovate.
- **Orologio:** Visualizza l'ora attuale.

3.4.2. Use (uso)

Con la funzione Use è possibile definire se la misurazione della pressione dell'aria deve essere utilizzata per rappresentare l'altitudine o le condizioni atmosferiche. Per maggiori informazioni consultare il capitolo 3.3.2.

NOTA: *Per gran parte delle funzioni della modalità Weather l'impostazione corretta di Use è Baro.*

3.4.3. Sealevel (livello del mare)

Con questa funzione potete impostare la pressione barometrica a livello del mare. Si tratta del valore della pressione barometrica nella località in cui vi trovate, meno la pressione a livello del mare. Le informazioni relative alla pressione corrente a livello del mare possono essere rilevate dai quotidiani, dai notiziari e i servizi metereologici radiofonici locali, dall'aeroporto locale o dalle pagine Internet che riportano il tempo della zona. Per maggiori informazioni sulla pressione a livello del mare consultare il capitolo 3.3.3.

Per impostare la pressione a livello del mare operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Sealevel* con i tasti a freccia e premere il tasto *Suunto*.

2. Con i tasti freccia, impostare la pressione a livello del mare in linea con quella della posizione in cui vi trovate e premere il tasto *Suunto*. Fatto questo tornerete al menu funzioni.


3.4.4. Allarme

Quando attivo, l'allarme del tempo vi informa se la pressione dell'aria è diminuita più di 4 hPa/0,118 inHg in 3 ore.

NOTA: È possibile utilizzare l'allarme tempo solo se siete in Use Baro.

Per attivare o disattivare l'allarme operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Alarm* con i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*. Lo stato attuale dell'allarme è visibile dal menu funzioni.
2. Premere il tasto *Suunto*. Il campo on/off viene attivato
3. Cambiare il valore del campo, *on* oppure *off*, con i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*.

Quando scatta l'allarme sul display inizierà a lampeggiare il simbolo  e la retroilluminazione si accenderà. Per tacitare l'allarme premere un tasto qualsiasi.

3.4.5. Memoria

La memoria salva automaticamente i dati relativi al tempo delle ultime 48 ore. Quando si scorrono i dati memorizzati, si presentano nell'ordine seguente:

- Pressione massima dell'aria al livello del mare durante il periodo di misurazione, data e ora.
- Pressione minima dell'aria al livello del mare durante il periodo di misurazione, data e ora.
- Temperatura massima durante il periodo di misurazione, data e ora.

- Temperatura minima durante il periodo di misurazione, data e ora.
- Pressione dell'aria a livello del mare e temperatura in relazione all'ora e alla data, partendo da adesso. Le prime 6 ore vengono presentate in intervalli di 1 ora, le 42 successive in intervalli di 3 ore.

NOTA: Se la funzione *Use* è stata impostata in *Alti*, il valore barometrico memorizzato sarà sempre lo stesso.

Per visualizzare i dati meteorologici salvati in memoria, operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Memory* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato la prima pagina informativa.
2. Scorrere le informazioni con i tasti freccia – la freccia *su* scorre le informazioni in avanti, quella *giù* indietro.
3. Per arrestare la visione del contenuto della memoria, premere o il tasto *Suunto* o *Stop/CL*.

3.5. MODALITÀ HIKING

3.5.1. Display principale

Quando si seleziona la modalità Hiking, il display principale verrà visualizzato automaticamente. IL display principale dispone di tre righe:

Velocità di ascesa/discesa

La prima riga visualizza la velocità di ascesa/discesa nell'unità di misura selezionata. Per maggiori informazioni su come definire l'unità di velocità, consultare il capitolo 3.2.6.

Altitudine

La seconda riga visualizza l'altitudine. Per maggiori informazioni su come definire l'unità di altitudine, consultare il capitolo 3.2.6.

Selezioni rapide

La terza riga del display principale contiene l'accesso rapido a tre funzioni. Per cambiare funzione, premere il tasto *Stop/CL*.

- **Asc:** L'ascesa cumulativa dal momento in cui è stato avviato il registro. Se il registro non è attivo, il display visualizzerà il messaggio "ASC 0".
- **Differ:** Quando selezionate la funzione Differ, questa visualizza la differenza d'altitudine e la durata dall'ultimo azzeramento della funzione. Per resettare ed avviare una nuova misurazione, premere *Start*. Differ è sempre in modalità misurazione, cioè, misura continuamente l'ora e la differenza d'altitudine ma li visualizza solo se selezionate questa funzione.

Durante le prime 10 ore, vengono visualizzate sia le ore che i minuti. Dopo, durante le 89 ore successive, vengono visualizzate solo le ore ed infine il display mostra solo un trattino e la lettera 'h'.

- **Orologio/Frequenza cardiaca:** Visualizza l'ora attuale. Se il dispositivo di monitoraggio della frequenza cardiaca riceve i relativi segnali questa riga visualizza la frequenza cardiaca invece dell'ora.

3.5.2. Registro

Il registro vi dà la possibilità di salvare le informazioni relative, per esempio, ad un'escursione. Quando avviate il registro, questo inizia a raccogliere le informazioni su ascese e discese cumulative, sulle velocità medie di ascesa e discesa, sui punti più alti e più bassi raggiunti, sulla frequenza cardiaca e su contrassegni specifici che avete

impostato durante l'escursione. Il registro è aggiornato ad intervalli di 10 secondi. Una volta disattivato il registro, le informazioni raccolte vengono salvate in un apposito file per essere visualizzate successivamente. SUUNTO X6HR può memorizzare fino a 20 file registro alla volta. L'interfaccia PC vi permette inoltre di salvare molti altri file registro nel vostro PC. Per maggiori informazioni consultare il capitolo 4.1.

NOTA: *Per registrare un grafico completo dell'attività utilizzare il cronometro nella modalità Chrono.*

Avvio del registro (Start)

Per avviare il registro, operare come segue

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Logbook* e premere il tasto *Suunto*.
2. Selezionare *Start* e premere il tasto *Suunto*.

Se il registro non è attivo e comunque c'è spazio sufficiente in memoria, l'operazione di memorizzazione viene avviata. Sul display verrà visualizzato il messaggio "LOGBOOK STARTED" (registro avviato) e quindi ritornerete al menu funzioni.

Se il registro è già attivo, sul display verrà visualizzato il messaggio "LOGBOOK ALREADY RUNNING" (registro già in funzione) e quindi potrete tornare al menu funzioni, dove il campo *Stop* è evidenziato con colorazione inversa.

Se la memoria non è sufficiente, sul display verrà visualizzato il messaggio "MEMORY FULL" (memoria piena) e Suunto X6HR aprirà un display in cui vi chiederà di eliminare un file registro. Il primo file che SUUNTO X6HR propone è il più vecchio.

Selezionare il file registro da eliminare con i tasti a freccia e premere il tasto *Suunto*. Il file verrà eliminato dalla memoria e voi tornerete al menu del registro.

NOTA: *Le informazioni sulla frequenza cardiaca vengono registrate solo se la cintura trasmettitore è attiva ed il registro in funzione.*

Arresto del registro (Stop)

Per arrestare il registro, operare come segue

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Logbook* e premere il tasto *Suunto*.
2. Selezionare *Stop* e premere il tasto *Suunto*. La memorizzazione verrà arrestata e sul display comparirà il messaggio "LOGBOOK STOPPED" (registro arrestato).
Lo strumento tornerà automaticamente al menu funzioni.

Se il registro non era in funzione quando avevate cercato di arrestarlo, sul display verrà visualizzato il messaggio "LOGBOOK NOT RUNNING" (registro non in funzione).

Visualizzazione dei file registro (View)

La lista registro comprende gli eventi del modo Hiking (escursionismo) salvati nella memoria del Suunto X6HR. Potete scorrere la lista in avanti dalla prima voce o avanti ed indietro da tutte le altre voci.

Per visualizzare i file operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Logbook* e premere il tasto *Suunto*.
2. Selezionare *View* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzata una lista con tutti i file salvati.
3. Scorrere la lista con i tasti a freccia fino a raggiungere il file desiderato e premere il tasto *Suunto*.
4. Verrà visualizzato il primo display del file registro. Premere il tasto freccia *su* per passare al display successivo. I display avranno il seguente contenuto:
 - Data e ora di avvio, durata complessiva del file e numero di corse. Un'ascesa e una discesa consecutiva di almeno 50 metri è considerata una corsa.
 - Numero totale di ascese e velocità media di ascesa.
 - Numero totale di discese e velocità media di discesa.

- Punto più alto, ora e data.
- Punto più basso, ora e data.
- Frequenza cardiaca media.
- Frequenza cardiaca minima e massima.
- Le voci che l'utente ha aggiunto al file registro, includono l'altitudine, la frequenza cardiaca, la data, l'ora ed il contrassegno. Il numero massimo di voci è 10.

Per tornare al display principale, premere *Suunto* o *Stop/CL* per più di 2 secondi.

NOTA: *Se cercate di visualizzare la lista e nel registro non è stato salvato nessun file, sul display verrà visualizzato il seguente messaggio "NO LOGBOOK FILES" (nessun file registro) e quindi ritornerete al menu registro.*

NOTA: *Se la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca non era attiva durante la fase di memorizzazione del registro, verrà visualizzato il messaggio "- -" in corrispondenza del display frequenza cardiaca.*

Eliminazione dei file registro (Erase)

Per eliminare i file operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Logbook* e premere il tasto *Suunto*.
2. Scorrere i dati con i tasti a freccia per *Erase* e premere il tasto *Suunto*.
3. Verrà visualizzata una lista con tutti i file salvati. Il file più vecchio viene visualizzato nel colore inverso. Scorrere la lista con i tasti a freccia fino a raggiungere il file desiderato e premere il tasto *Suunto*. *Suunto X6HR* visualizzerà il file ed il messaggio "ERASE?" (eliminare?).
4. Per accettare l'eliminazione, premere il tasto *Suunto*. Fatto questo tornerete alla lista file registro.
5. Per annullare l'operazione, premere il tasto *Stop/CL* e tornerete alla lista dei file registro.

Visualizzazione del registro storico (History)

Il registro storico contiene i valori cumulativi di ascesa, e discesa e il punto più alto di tutti i registri memorizzati durante il ciclo di vita del Suunto X6HR.

Per visualizzare il registro storico, operare come segue:

1. Nel menu funzioni, inserire *Registro* premendo *Suunto*.
2. Selezionare *History* e premere il tasto *Suunto*.
3. Premere il tasto freccia *su* per scorrere le informazioni storiche. Le informazioni vengono visualizzate nell'ordine seguente:
 - Ascesa cumulativa.
 - Discesa cumulativa.
 - Il punto più alto, data e anno.

Azzeramento del registro storico

Per azzerare il registro storico:

1. Collegare il Suunto X6HR al Suunto Activity Manager.
2. Cliccare su Wristop → History → Reset History. I dati storici correnti vengono in tal modo trasferiti alla banca dati SAM e i valori storici nella memoria del computer da polso vengono azzerati.

Marchi registro

Ai file registro è possibile aggiungere dei marchi e salvare i dati relativi all'altitudine di un determinato punto e di una determinata ora. Questa operazione può essere eseguita solo in modalità Hiking. Il numero massimo di marchi è 10 per ciascun file.

Aggiungendo un marchio al file registro è possibile memorizzare la frequenza cardiaca in un determinato periodo di tempo, premesso che la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca sia attiva.

Per aggiungere un marchio, premere brevemente *Start* quando il registro è in funzione. Una pressione prolungata attiva la retroilluminazione senza aggiungere nessun marchio al registro. I marchi vengono aggiunti al file registro e possono essere visualizzati attraverso la lista file (consultare il capitolo 3.5.2.). Una volta aggiunto il marchio, sul display verrà visualizzato il messaggio "MARK POINT SAVED" (punto marcato salvato).

Quando salvate i marchi, il PC può creare un profilo che li collega tutti per mezzo di una linea. Con questa funzione potete, per esempio, creare un profilo semplificato dell'altitudine durante la vostra escursione. Potete inoltre utilizzare i marchi per confrontare la differenza di ora ed altitudine tra due punti dell'escursione. (Per il confronto utilizzare la funzione *Differ*, consultare il capitolo 3.5.1.).

3.5.3. Use (uso)

Con la funzione *Use* è possibile definire se la misurazione della pressione dell'aria deve essere utilizzata per rappresentare l'altitudine o le condizioni atmosferiche. Per maggiori informazioni consultare il capitolo 3.3.2.

3.5.4. Altitude (altitudine)

Con questa funzione potete impostare l'altitudine di riferimento. Per maggiori informazioni sull'altitudine di riferimento, consultare il capitolo 3.3.3.

3.5.5. Allarmi

Il compito dell'allarme altitudine è quello di avvertirvi quando superate un'altitudine predefinita. L'allarme ascensione/discesa vi avverte quando la velocità di ascensione/discesa è superiore rispetto a quella predefinita. e può essere tacitato premendo un tasto qualsiasi.

NOTA: *Gli allarmi sono operativi solo se viene impostata la funzione *Alti*.*

Impostazione dell'allarme altitudine

Per impostare l'allarme altitudine operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Alarms* con i tasti a freccia e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu allarme.
2. Selezionare *Altitude* e premere il tasto *Suunto*. Il campo on/off viene visualizzato come attivo.
3. Cambiare lo stato dell'allarme, on oppure off, con i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*. Il campo altitudine viene attivato.
4. Modificare l'altitudine con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. Fatto questo tornerete al menu funzioni.

Allarme ascesa/discesa

Per impostare l'allarme ascesa/discesa, operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Alarms* con i tasti a freccia e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu allarmi.
2. Selezionare *Asc/Dsc* e premere il tasto *Suunto*. Il campo on/off viene visualizzato come attivo.
3. Cambiare lo stato dell'allarme, on oppure off, con i tasti freccia e premere il tasto *Suunto*. Il campo velocità viene attivato.
4. Con i tasti freccia cambiare la velocità di asc/dsc per la quale desiderate avere l'allarme e premere il tasto *Suunto*. Fatto questo tornerete al menu funzioni.

NOTA: *L'ascesa viene visualizzata come valore positivo, la discesa come negativo.*

3.6. MODALITÀ CHRONO

3.6.1. Display principale

Quando si seleziona la modalità Chrono, il display principale verrà visualizzato automaticamente. Il display principale dispone di tre righe:

Altitudine

La prima riga visualizza l'altitudine nell'unità di misura selezionata. Per maggiori informazioni su come definire l'unità di altitudine, consultare il capitolo 3.2.6.

Cronometro

La seconda riga visualizza il tempo complessivo o quello intermedio. Per *split time* (tempo intermedio) s'intende il tempo dall'avviamento del cronometraggio fino a quel determinato momento. Quando navigate nel display principale, il tempo nella seconda riga è *0:00,0*, il tempo del cronometraggio precedente, o, se il cronometro aveva già iniziato a cronometrare, un tempo in azione. Il conteggio è avviato, premendo il tasto *Start*.

Per *registrare* un tempo intermedio e un tempo giro, premere *Start* di nuovo. Il tempo della riga centrale si arresta per 3 secondi per visualizzare il tempo intermedio, visualizza il tempo giro per altri 3 secondi e quindi ricomincia il conteggio.

Se desiderate arrestare il cronometro, premere il tasto *Stop/CL* nella modalità Chrono. Il tempo di fermata verrà visualizzato nella seconda riga. Per azzerare il display premere a lungo il tasto *Stop/CL*.

NOTA: *Se desiderate continuare con lo stesso cronometraggio dopo averlo fermato, premere il tasto Start invece di azzerare il display.*

NOTA: Per poter avviare il cronometraggio è importante che vi sia spazio sufficiente in memoria. Se la memoria è piena, sul display verrà visualizzato il messaggio “MEMORY FULL” (memoria piena) e Suunto X6HR vi suggerirà di eliminare il file registro più vecchio. Eliminare il file suggerito, premendo il tasto Suunto o selezionare un altro file. Dopo l'eliminazione del file, potrete iniziare il cronometraggio. Per maggiori informazioni su come eliminare i file memoria, consultare il capitolo 3.6.2.

Orologio/Frequenza Cardiaca

Nella terza riga è visualizzata la frequenza cardiaca.

Se il monitor della frequenza cardiaca non è attivo, la terza riga visualizza l'ora corrente. Con il modo Chrono (cronografo) attivo, nella terza riga viene visualizzata l'ora. Però, se all'X6HR giunge il segnale della frequenza cardiaca, la terza riga passerà automaticamente a visualizzare tale dato. Qualora la ricezione del segnale della frequenza cardiaca fosse discontinua, sulla terza riga compare “—”, ma in caso di mancata ricezione del segnale entro 5 minuti, la terza riga inizia a mostrare l'ora di nuovo. Per riattivare il display della frequenza cardiaca, passare ad altro modo e quindi tornare al modo Chrono.

3.6.2. Memoria

La memoria ha il compito di salvare continuamente i dati quando il cronometro è attivo. Suunto X6HR registra l'ora e l'altitudine quando il cronometro è attivo, mentre la frequenza cardiaca viene memorizzata solo quando la cintura trasmettitore è attiva. Lo stesso file memoria riporta sia i dati concernenti l'altitudine, sia i dati relativi alla frequenza cardiaca, che però sono visualizzati separatamente con *View Alti* e *View HR*. Con il software del computer è possibile visualizzare i dati contemporaneamente. Se la cintura trasmettitore non era attiva all'inizio della registrazione, nel file memoria non sarà visibile nessun dato.

Visualizzazione della memoria frequenza cardiaca

Il file memoria può essere visualizzato in base ai dati della frequenza cardiaca.

Per visualizzare i file memoria operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Memory* con i tasti a freccia e premere il tasto *Suunto*. Il menu della memoria è visualizzato con *View HR* (visualizza HR) nel colore inverso.
2. Premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzata la lista dei file memoria. Nella lista i file sono organizzati in modo che il più recente è il primo.
3. Selezionare il file che desiderate visualizzare, servendovi dei tasti a freccia e premere il tasto *Suunto*. Nel caso il file non riporti dati relativi alla frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio "NO HR DATA" (nessun dato FC) e lo strumento torna all'elenco dei file.
4. Scorrere le informazioni con i tasti a freccia. Le informazioni vengono visualizzate nell'ordine seguente:
 - Durata complessiva del file e numero di giri nel file.
 - Frequenza cardiaca media.
 - Frequenza cardiaca minima e massima.
 - Frequenza cardiaca sopra il limite *High (alto)*. Visualizza la frequenza cardiaca e la durata in minuti e secondi.
 - Frequenza cardiaca sotto il limite *Low (basso)*. Visualizza la frequenza cardiaca e la durata in minuti e secondi.
 - Informazioni più specifiche relative al file, comprendenti le frequenze cardiache in corrispondenza di singoli punti in base all'intervallo di memorizzazione e rappresentazioni grafiche della frequenza cardiaca. Esse sono visualizzate nel modo seguente:

Prima riga:

- Tempo complessivo cumulativo.

Seconda riga:

- Il lato sinistro visualizza una presentazione grafica della frequenza cardiaca in relazione al tempo. La scala della presentazione grafica dipende dalle impostazioni dell'intervallo di memorizzazione.
- Il lato destro indica la frequenza cardiaca media dall'inizio della registrazione al momento visualizzato sulla prima riga. Per tempi giro registrati, sulla destra del display sono visualizzati i testi "lap" (giro) e "split" (intermedio) ed i corrispondenti numeri di tempo giro e tempo intermedio.

Terza riga:

- Frequenza cardiaca visualizzata con l'intervallo di registrazione impostato (2,10 o 60 secondi).

NOTA: Se la frequenza cardiaca non è stata registrata, il valore della terza riga è 0.

Visualizzazione della Memoria altitudine

I file memoria possono essere visualizzati in relazione all'ora e ai dati dell'altitudine.

Per visualizzare i file memoria operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Memory* e premere il tasto *Suunto*. Viene visualizzato il menu memoria.
2. Selezionare *View Alti* nel menu memoria e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzata la lista file.
3. Selezionare il file che desiderate visualizzare, servendovi dei tasti a freccia e premere il tasto *Suunto*.
4. Scorrere le informazioni con il tasto a freccia *su*. Le informazioni vengono visualizzate nell'ordine seguente:

- Durata complessiva del file e numero di giri nel file.
- Numero totale di ascese e velocità media di ascensione.
- Numero totale di discese e velocità media di discesa.
- Punto più alto, data e ora.
- Punto più basso, data e ora.
- Informazioni più specifiche relative al file, comprendenti l'altitudine e le velocità di ascensione e discesa di singoli punti in base all'intervallo di memorizzazione e rappresentazioni grafiche dell'altitudine. Esse sono visualizzate nel modo seguente:

Prima riga:

- Tempo complessivo trascorso.

Seconda riga:

- Il lato sinistro visualizza una presentazione grafica dell'altitudine in relazione al tempo. La scala della presentazione grafica dipende dalle impostazioni dell'intervallo di memorizzazione e dalle differenze d'altitudine registrate.
- Il lato destro visualizza le velocità di ascensione e discesa in un determinato tempo, visualizzato nella prima riga. Per tempi giro registrati, sulla destra del display sono visualizzati i testi "lap" (giro) e "split" (intermedio) ed i corrispondenti numeri di tempo giro e tempo intermedio.

Terza riga:

- L'altitudine visualizzata con l'intervallo di memorizzazione impostato (2,10 o 60 secondi).

NOTA: Se cercate di visualizzare i file e la lista è vuota, sul display verrà visualizzato il messaggio "NO FILES IN MEMORY" (nessun file in memoria) e quindi tornerete al menu funzioni.

NOTA: Quando avviate il cronometro, inizia a memorizzare il profilo d'altitudine. Se la memoria diventa piena durante il processo di memorizzazione, Suunto X6HR fermerà automaticamente la registrazione del profilo pur mantenendo in funzione il cronometro ed aggiornando i valori complessivi.

Eliminazione dei file memoria

Se la memoria è piena non potete iniziare il cronometraggio e quindi dovete eliminare almeno un file memoria.

Per cancellare un file memoria operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce Memory e premere il tasto Suunto. Verrà visualizzato il menu Memory.
2. Selezionare Erase e premere il tasto Suunto. Verrà visualizzata la lista dei file memoria. Nella lista i file sono organizzati in modo che il più recente è il primo.
3. Selezionare il file che desiderate visualizzare, servendovi dei tasti a freccia e premere il tasto Suunto.
4. Selezionare Erase nel menu seguente e premere il tasto Suunto.
5. Accettare la cancellatura premendo il tasto Suunto nel campo che visualizza il messaggio "ERASE?" (cancellare ?) e l'ora e la data del file. Se si desidera annullare la cancellatura, premere Stop/CL. In entrambi i casi si ritorna alla lista file.

NOTA: Se cercate di eliminare i file e la lista è vuota, sul display verrà visualizzato il messaggio "NO FILES IN MEMORY" (nessun file in memoria) e quindi tornerete al menu funzioni.

Per annullare l'operazione, premere il tasto Stop/CL e quindi ritornerete al menu funzione.

Impostazione dell'intervallo di memorizzazione

L'intervallo di memorizzazione definisce quanto spesso le informazioni devono essere salvate in memoria durante il cronometraggio. L'intervallo può essere 2, 10 o 60 secondi. Se cambiate l'intervallo col cronometro in funzione, la modifica non inficerà operazione in corso e verrà invece applicata alla registrazione del cronometraggio successivo.

Per impostare l'intervallo operare come segue:

1. Per accedere al menu funzioni, premere il tasto *Suunto* nel display principale della modalità Chrono.
2. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Memory* e premere il tasto *Suunto*. Il menu memoria verrà visualizzato.
3. Selezionare *Interval* e premere il tasto *Suunto*.
4. Selezionare l'intervallo con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*.

La capacità di memoria è di 4 h 20 min se l'intervallo di memorizzazione è 2 s, 22 h se l'intervallo è di 10 s e 133 h se l'intervallo è di 60 s. Selezionando l'intervallo di registrazione, l'esatta capacità di memoria libera verrà visualizzata nella riga inferiore del menu Intervallo della funzione Memoria.

3.6.3. Altitude (altitudine)

Con questa funzione potete impostare l'altitudine di riferimento. Per maggiori informazioni sull'altitudine di riferimento, consultare il capitolo 3.3.3.

3.6.4. Use (uso)

Con la funzione Use è possibile definire se la misurazione della pressione dell'aria deve essere utilizzata per rappresentare l'altitudine o le condizioni atmosferiche. Con il modo Chrono acceso, è consigliabile attivare l'utilizzo Alti. Per maggiori informazioni consultare il capitolo 3.3.2.

3.6.5. Timer

Potete attivare un timer che faccia scattare un segnale acustico dopo un determinato periodo di tempo. Inoltre potete utilizzare questa funzione per l'allenamento ad intervalli. Esistono due tipi d'intervallo: *Int1* e *Int2*. Il timer è sincronizzato con il cronometro e se attivato, invia un segnale quando il cronometro è in funzione. Se sono stati impostati i due intervalli, emetteranno un segnale in successione: l'intervallo 1 sarà indicato da 1 bip prolungato, il 2 da due bip più brevi.

NOTA: *Quando sentite il timer non dovete mai tacitarlo.*

Come attivare il timer

Per attivare il timer operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Timer* e premere il tasto *Suunto*. Il campo *on/off* viene attivato.
2. Attivare il timer (*on*) con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. Una pressione prolungata del tasto *Suunto* vi riporta alla finestra principale se l'intervallo è già corretto. Una pressione breve attiva il campo dei minuti *Int 1*.
3. Impostare i minuti desiderati con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. Il campo dei secondi viene attivato.
4. Impostare i secondi desiderati con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. Il campo dei minuti di *Int2* viene attivato. Lasciando che il campo *Int2* visualizzi lo zero, il timer segnala soltanto l'intervallo *Int1*.
5. Impostare i minuti desiderati con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. Il campo dei secondi viene attivato.
6. Impostare i secondi desiderati con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. A questo punto il timer sarà impostato correttamente.

7. Il timer viene avviato insieme al cronometro, premendo il tasto *Start*. È anche possibile avviare il timer con il cronometro in funzione: in questo caso *Int1* inizia dal momento in cui lo stato del timer viene portato da *off* (spento) a *on* (acceso) ed è confermato premendo il tasto *Suunto*.

NOTA: *Modificando gli intervalli con il timer attivo, i nuovi tempi di intervallo diventano effettivi al termine dell'intervallo attuale.*

Come disattivare il timer

Per fermare il timer senza fermare il cronometro, operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *Timer* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu Timer e se questo è attivo, il campo *on* verrà evidenziato con colorazione inversa.
2. Modificare l'impostazione, selezionando *off* con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. Il timer non è attivo e non emette più alcun segnale acustico quando entra in funzione il cronometro.

3.6.6. Limiti HR (Frequenza cardiaca)

L'utente può impostare i limiti del monitoraggio della frequenza cardiaca. Quando la frequenza cardiaca sarà al di sopra del limite *High* (alto) o sotto quello *Low* (basso), Suunto X6_{HR} emetterà un segnale di allarme. È possibile attivare e disattivare i limiti HR premendo a lungo il tasto *Suunto* in una qualsiasi delle finestre di modo principali. Il segnale del Limite inferiore è rappresentato da un bip ogni tre battiti, mentre il segnale di Limite superiore è una serie con ritmo di quattro battiti della frequenza cardiaca, seguita da una pausa al quinto battito.

Impostazione dei Limiti della Frequenza Cardiaca

Per impostare i limiti della frequenza cardiaca operare come segue:

1. Nel menu funzioni, selezionare la voce *HR Limits* e premere il tasto *Suunto*. Verrà visualizzato il menu HR limits.
2. Attivare la funzione (*on*) *HR Limits* con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*.
3. Impostare il limite *High* (alto) della frequenza cardiaca con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*.
4. Impostare il limite *Low* (basso) della frequenza cardiaca con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto *Suunto*. Una volta eseguita l'impostazione lo strumento tornerà al menu funzioni.

NOTA: *Il limite massimo High (alto) è 230 e quello minimo Low (basso) 30. Il limite High non può essere inferiore a quello Low e viceversa. Se il limite High viene impostato a più di 230, continuerà da quello Low.*

5. Per attivare o disattivare (impostare su on o off) i limiti HR durante l'allenamento, premere a lungo il tasto *Suunto* nel display principale di uno qualsiasi dei modi: l'operazione modifica lo stato dei limiti HR da on a off e viceversa.

4. FUNZIONI ADDIZIONALI

4.1. INTERFACCIA PC

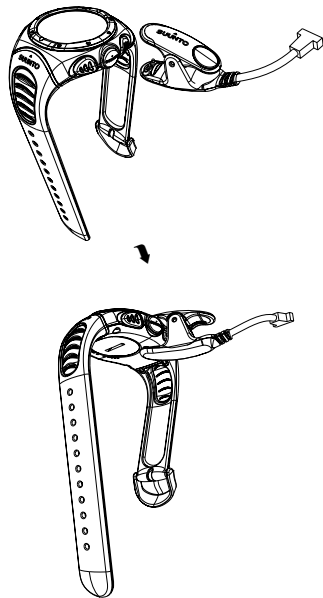
L'interfaccia PC permette di trasferire e memorizzare nel vostro PC i file registro che avete registrato con il vostro Suunto X6HR. I registri possono essere file registro di escursione del Suunto X6HR, registri tempo, memorizzati nella memoria tempo o registri crono, che si trovano nella memoria crono. Una volta trasferiti i dati, potrete organizzare, visualizzare ed aggiungere altre informazioni ai file per mezzo del software Suunto Activity Manager.

Il cavo dell'interfaccia PC ed il Suunto Activity Manager vengono forniti insieme al Suunto X6HR. Le istruzioni d'installazione del software sono riportate nella copertina del CD-ROM Suunto Activity Manager.

L'ultimo aggiornamento del Suunto Activity Manager è scaricabile da www.suunto.com.

4.1.1. Trasferimento Dati

Collegare il cavo alla porta seriale del PC, accertandovi che non sia utilizzata da altri programmi. È possibile utilizzare anche una porta USB con adattatore seriale/USB.



Aprire il Suunto Activity Manager (SAM) e collegare il cavo al Suunto X6HR, che passerà direttamente alla modalità trasferimento dati; a conferma che tale operazione è stata eseguita, sul quadrante dello strumento verrà visualizzato il testo “SERIAL TRANSFER” (trasferimento seriale). Per aprire la finestra di trasferimento dei dati, cliccare l'icona del computer da polso nell'angolo in alto a sinistra del SAM; per trasferire invece l'elenco dei file registro dal computer da polso alla finestra SAM, premere il pulsante “Connect” (collegare) nella finestra in basso. Quando selezionate e trascinate i file dal computer da polso alla finestra SAM, questi verranno salvati nel disco rigido del vostro computer. Le cartelle si trovano sul lato sinistro della finestra di trasferimento dati SAM. Una volta scaricati i file di collegamento, li potrete eliminare dalla memoria di Suunto X6HR trascinandoli nel Cestino nell'angolo in basso a sinistra del Suunto Activity Manager in modo da creare più spazio per altri file.

Per maggiori informazioni, consultare la funzione Aiuto del Suunto Activity Manager. Per accedere alla funzione Aiuto, cliccare la relativa icona in alto a destra del display. Inoltre potete consultare il tutorial del Suunto Activity Manager, dove tutte le operazioni vengono illustrate passo dopo passo cliccando il link Tutorial nella finestra relativa ai contenuti dell'Aiuto nel Suunto Activity Manager Help.

4.1.2. Caratteristiche del Suunto Activity Manager

Utenti

Potete creare un profilo utente ed aggiungere maggiori informazioni su voi stessi e sul vostro Suunto X6HR. Questa funzione è particolarmente utile se possedete diversi computer da polso, che volete utilizzare con lo stesso PC o quando più utenti utilizzano lo stesso computer da polso.

File registro

Una volta scaricati i file registro dal Suunto X6HR, li potrete organizzare per mezzo del Suunto Activity Manager. Per esempio potete creare cartelle dove salvare i file registro – quelli relativi all'escursionismo possono essere organizzati in una cartella e quelli relativi allo sci in un'altra. Inoltre potete ordinare i file, trasferirli da una cartella all'altra, eliminarli o cercare informazioni particolari o addirittura scaricarli nel sito SuuntoSports.com.

Tabelle e Dati

Per esaminare le informazioni del file, potete creare delle tabelle. Le tabelle mostrano il profilo dell'altitudine o/o della frequenza cardiaca. Aprire le cartelle e selezionare il file registro che si intendono visualizzare, quindi cliccare il tasto "Open Log" (Apri file registro) per vedere il file in formato tabella. Qualora i registri aperti fossero più d'uno, essi vengono elencati nella finestra sottostante la tabella e da qui è possibile selezionare i profili da visualizzare contemporaneamente. Inoltre alla tabella potete aggiungere anche un segnalibro. Il segnalibro può essere o un testo o un'immagine, per esempio la foto del picco più alto che avete raggiunto.

Inoltre le informazioni del registro possono essere visualizzate sotto forma di lista dati, dove i valori di altitudine e frequenza cardiaca sono elencati in ordine cronologico. Per visualizzare un elenco di dati, cliccare il tasto "Dati" sulla finestra tabelle in alto. Sia le tabelle che le liste possono essere stampate.

NOTA: *E' possibile correggere i valori errati della frequenza cardiaca sulla pagina Data scrivendo il valore esatto nel campo Heart rate. Per cancellare i campioni di dati non desiderati, fare clic su Ctrl + Del.*

Analisi dei Dati

È possibile analizzare i dati nei registri a seconda delle attività e dei diversi periodi di tempo. Selezionare i file prescelti dalla cartella e cliccare “Open Logs” (aprire registri), quindi premere “Analyze” (analizza). L’analisi può visualizzare informazioni sulle zona d’altitudine, sulla durata di permanenza e sulla frequenza cardiaca. I risultati delle analisi vengono visualizzati come diagrammi 3D che possono essere ruotati sullo schermo.

Modifica delle impostazioni del Suunto X6HR

La sezione Computer da polso del Suunto Activity Manager permette di modificare alcune impostazioni del Suunto X6HR. Le modifiche possibili sono:

- Asc/Dsc – selezione dell’unità di ascesa desiderata (m/s, m/min, m/h, ft/s, ft/min, ft/h).
- Altitudine – modifica dell’unità di pendenza desiderata (m o ft).
- Pressione – selezione dell’unità di pressione desiderata (hPa or inHg).
- Temperatura – selezione dell’unità di temperatura utilizzata (°F or °C).
- Ora – selezione tra display 12 o 24 ore.
- Data – selezione del formato della data (giorno/mese, mese/giorno oppure giorno).
- Luce – impostazione della retroilluminazione (Normal, NightUse, Off).
- Toni – impostazione dei tasti on o off
- Icone – impostazione delle icone delle modalità on o off

Le impostazioni attuali sono in giallo. Per modificarle, cliccare le impostazioni desiderate con il mouse, quindi cliccare “Update settings” (Aggiornare le impostazioni) nell’angolo in basso a destra del SAM quando il Suunto X6HR è collegato al PC.

4.2. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com è una comunità internazionale in rete, ad accesso gratuito, dove avrete la possibilità di perfezionare e scambiare i dati misurati con il vostro strumento Suunto personale e analizzati per mezzo dell'interfaccia PC specifico per lo sport. SuuntoSports.com offre numerose caratteristiche che vi consentono di ottenere il meglio dal vostro sport e dal vostro Suunto X6HR.

Se siete già in possesso di uno strumento sportivo Suunto, potrete avere accesso a tutte le funzioni specifiche per lo sport previa la registrazione al sito. Se non disponete ancora di uno strumento, potete entrare come ospite o registrarvi. L'ospite ha solo la possibilità di vedere e leggere, mentre gli utenti registrati possono utilizzare tutte le funzioni e partecipare alle discussioni.

4.2.1. Requisiti del Sistema

SuuntoSports.com richiede i seguenti requisiti:

- Connessione Internet.
- Programma di navigazione IE 4.0 o più recente, Netscape 4.7X o più recente.
- Risoluzione: minimo 800 x 600, risultati migliori con 1024 x 768

4.2.2. Sezioni di SuuntoSports.com

SuuntoSports.com comprende tre sezioni con numerose funzioni. I capitoli a seguito descrivono solo le funzioni di base di SuuntoSports.com. Per avere informazioni dettagliate su tutte le funzioni e le attività del sito oltre alle istruzioni passo per passo per utilizzarle, consultare la funzione Aiuto. La funzione Aiuto è presente in ogni pagina e la sua icona si trova sul lato destro della barra che divide lo schermo. La funzione Aiuto viene aggiornata continuamente e quindi segue costantemente l'evoluzione del sito stesso.

SuuntoSports.com offre numerose opportunità per cercare informazioni sul sito. Oltre alla funzione di ricerca gratuita, potete, per esempio, organizzare la ricerca per gruppi, utenti, località, file registri e sport.

Le informazioni pubblicate su SuuntoSports.com contengono link interni in modo che non dovete cercare l'informazione da principio. Per esempio, se visualizzate la descrizione di una località, potete seguire i link e visualizzare i dati personali di chi ha messo in rete le informazioni, i file registro correlati a tale località e le tabelle create dai file, se è stata data l'autorizzazione a pubblicare i dati.

My Suunto

La sezione My Suunto è dedicata alle vostre informazioni personali. In questa sezione potete inserire le vostre informazioni personali, quelle relative al vostro computer da polso, gli sport e le attività di allenamento da voi praticate ecc. Quando caricate i vostri file personali in SuuntoSports.com per mezzo del Suunto Activity Manager questi vengono visualizzati con i vostri dati personali e non possono essere visti dagli altri utenti. Anche qui potete organizzare i file e decidere se desiderate presentarli agli altri membri della comunità o a gruppi ristretti di utenti oppure se vanno custoditi per il vostro esclusivo uso personale.

Quando caricate i file in SuuntoSports.com, potete creare tabelle riguardo all'altitudine, alla temperatura, alla pressione dell'aria ed alla frequenza cardiaca e accluderli alle località e alle attività in cui vi allenate. Inoltre potete pubblicare i vostri file e confrontarli con quelli degli altri utenti., ma potete anche pubblicare rapporti di viaggio contenenti testi, immagini e file registro.

Communities

Nella sezione Communities di SuuntoSports.com potete creare o cercare gruppi e gestire i vostri gruppi. Per esempio, potete creare un gruppo per tutti gli amici dei vostri sport e scambiarvi informazioni sui risultati reciproci, darvi consigli utili e decidere dove e quando allenarvi insieme. I gruppi possono essere aperti o chiusi – per gruppo chiuso s'intende che per partecipare alle attività del gruppo dovete fare domanda di adesione.

Tutti i gruppi dispongono di un proprio sito, che visualizza le informazioni relative agli eventi del gruppo ed include le notizie, la bacheca ed altre informazioni. I membri del gruppo possono inoltre utilizzare bacheche specifiche, chat rooms, e calendari del gruppo, oltre ad aggiungere link e creare attività per il gruppo.

Sport Forums

SuuntoSports.com dispone di forum specifici per ogni sport Suunto. Le funzioni e le caratteristiche di base sono identiche per tutte le pagine sportive – news specifiche, bacheca e discussioni. Gli utenti possono inoltre suggerire link per siti relativi allo sport in questione, suggerimenti riguardanti lo sport e le attrezzature da pubblicare nel sito o pubblicare i propri diari di viaggio.

Sport forums comprende la presentazione delle località legate allo sport. Gli utenti possono fare una classifica commentata delle località ed i risultati vengono poi pubblicati accanto alle informazioni delle singole località. Inoltre può essere creata una classifica anche per altre cose – per esempio quale gruppo vanta il maggior numero di membri, chi ha scaricato più registri o collezionato le verticali più importanti, visitato i luoghi più alti e così via.

4.2.3. Come iniziare

Per diventare membro della comunità SuuntoSports.com, basta collegarsi ad Internet, aprire l'esploratore Internet e andare a www.suuntosports.com. Quando compare la pagina iniziale, fare clic su *Register* (registrazione) e registrate voi stessi e il vostro strumento Suunto. Successivamente sia i dati personali che quelli relativi al vostro Suunto potranno essere aggiornati nella sezione My Suunto.

Dopo la registrazione vi verrà inviata per e-mail la vostra password, con la quale potrete entrare nella home page di SuuntoSports.com che presenta la struttura del sito ed i principi di funzionamento. Potrete modificare la password successivamente, nella sezione My Suunto.

NOTA: *SuuntoSports.com viene aggiornato continuamente e quindi il suo contenuto è soggetto a cambiamenti.*

5. DATI TECNICI

Dati generali

- Temperatura operativa: da -20 °C a +50 °C, da -5°F a 120°F
- Temperatura di conservazione: da -30 °C a +60 °C, da -22°F a 140°F
- Peso: 54 g (X6HR), 96 g (X6HRM), 89 g (X6HRT)
- Impermeabilità: fino a 100 m / 330 piedi (in base alle normative ISO 2281)
- Vetro in cristallo minerale (X6HR, X6HRM), vetro zaffiro (X6HRT)
- Batteria CR2032 sostituibile dall'utente
- Interfaccia PC con connessione seriale
- Materiale della cassa: composito (X6HR), acciaio inox (X6HRM), titanio (X6HRT)

- Materiale del cinturino: elastomero (X6_{HR}, X6_{HRM}), titanio/elastomero (X6_{HRT})
- Cinturino allungabile (disponibile come accessorio sul modello X6_{HR})

Altimetro

- Campo di rappresentazione -500 m a 9000 m / -1600 piedi a 29500 piedi
- Risoluzione 1 m / 3 piedi

Barometro

- Campo di rappresentazione 300 a 1100 hPa / 8.90 a 32.40 inHg
- Risoluzione 1 hPa / 0.05 inHg

Termometro

- Campo di rappresentazione -20°C a 60°C / -5°F a 140°F
- Risoluzione 1°C / 1°F

Bussola

- Risoluzione 1°

Cintura trasmettitore

- Peso 59g
- Batteria CR2032 sostituibile dall'utente
- Impermeabile fino a 20 m/66 piedi
- Frequenza di modulazione circa 5 kHz

6. COPYRIGHT E NOTA DEL MARCHIO

Questa pubblicazione ed il suo contenuto sono di proprietà della Suunto Oy e possono essere utilizzati solo dai suoi clienti per ottenere informazioni sul funzionamento dei prodotti Suunto X6^{HR}.

Il suo contenuto non deve essere utilizzato o distribuito per altri scopi. Inoltre non può essere comunicato, divulgato o riprodotto senza previo consenso scritto di Suunto Oy.

Suunto, Suunto X6^{HR}, Suunto X6^{HRM}, Suunto X6^{HRT} e relativi loghi sono marchi registrati e non, di proprietà della Suunto Oy. Tutti i diritti riservati.

Nonostante la cura estrema da noi impiegata per assicurare completezza e accuratezza alle informazioni contenute in questa documentazione, non forniamo nessuna garanzia di precisione espressa o implicita. Il contenuto è soggetto a variazioni senza preavviso. La versione più aggiornata della presente documentazione può essere sempre scaricata dal sito www.suunto.com.

7. CE

Il marchio CE rileva la conformità del prodotto con la direttiva dell'Unione Europea MEC 89/336/CEE.

8. LIMITI DI RESPONSABILITÀ E CONFORMITÀ ISO 9001

Se questo prodotto si guastasse per difetti di materiale o di fabbricazione, Suunto Oy, a sua esclusiva discrezione, deciderà se riparare o sostituire il prodotto con uno nuovo o se fornire pezzi nuovi o riparati gratuitamente per due (2) anni dalla data di acquisto. Questa garanzia riguarda solo gli acquirenti originari e copre esclusivamente i guasti causati dai difetti dei materiali o di fabbricazione che si manifestano durante il normale utilizzo nel periodo di garanzia.

La garanzia non copre la sostituzione della batteria, i danni o i guasti causati da incidenti, uso improprio, negligenza, alterazione o modifiche del prodotto o danni causati da un uso del prodotto diverso da quello indicato nelle sue specifiche tecniche o altre cause non contemplate nella garanzia.

Non vi sono garanzie esplicite diverse da quelle sopra elencate. Il cliente ha il diritto di eseguire una riparazione in garanzia, contattando il nostro ufficio Assistenza Cliente per ottenere l'autorizzazione necessaria.

Suunto Oy e le sue filiali non saranno in alcun caso responsabili di danni occasionali o indiretti determinati dall'uso di o da incapacità di uso del prodotto. Suunto Oy e le sue filiali non si assumono la responsabilità per le perdite o le richieste di risarcimento da parte di Terzi che potrebbero derivare dall'uso del prodotto.

Il Sistema di Controllo di Qualità Suunto è certificato da Det Norske Veritas ed è conforme a ISO 9001 in tutte le operazioni di Suunto Oy (Certificazione di Qualità N. 96-HEL-AQ-220).

9. ELIMINAZIONE DEL DISPOSITIVO

Eliminare il dispositivo in modo adeguato, trattandolo come rifiuto elettronico. Non gettarlo nella spazzatura. In caso di dubbio, restituirlo al rappresentante Suunto di zona.



NUMERI UTILI PER IL SERVIZIO CLIENTI

Global Help Desk	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel. +1 (800) 543-9124
Canada	Tel. +1 (800) 776-7770
Sito Internet Suunto	<u>www.suunto.com</u>

COPYRIGHT

La presente pubblicazione ed il suo contenuto sono di proprietà della Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto X6HR ed i relativi loghi sono marchi commerciali registrati e non, di proprietà della Suunto Oy. Tutti i diritti riservati.

Nonostante la completezza e l'accuratezza delle informazioni contenute in questa documentazione, non forniamo nessuna garanzia di precisione espressa o implicita. Il contenuto della presente documentazione è soggetto a modifiche senza preavviso.

www.suunto.com

© Suunto Oy 10/2004, 11/2005, 3/2007