

SUUNTO 9

Model: OW183

Safety matters.

Product safety & regulatory information



EN	English	4	HU	Magyar	58
DE	Deutsch	9	BG	български	61
FR	Français	12	RU	Русский	64
ES	Español	16	ZH	简体中文	68
IT	Italiano	19	TH	ไทย	71
NL	Nederlands	22	ZHTW	繁體中文	74
PT	Português	25	TR	Türkçe	79
EL	Ελληνικά	28	ID	Bahasa Indonesia	81
SV	Svenska	31	TL	Tagalog	84
FI	Suomi	34	JA	日本語	88
ET	Eesti	36	KO	한국어	91
NO	Norsk	39	MY	Bahasa Melayu	95
DA	Dansk	41			
SK	Slovenčina	44			
SL	Slovenščina	47			
PL	Polski	50			
CS	Čeština	53			
HR	Hrvatska	55			

PRODUCT SAFETY AND REGULATORY INFORMATION

To get the most out of your device, use Suunto app. For Privacy Policy and Terms of Use, visit suunto.com.

 **WARNING:** To use the device, you must be at least sixteen (16) years of age.

OPTICAL HEART RATE

Optical heart rate measurement from the wrist is an easy and convenient way to track your heart rate. Best results for heart rate measurement may be affected by the following factors:

- The watch must be worn directly against your skin. No clothing, however thin, can be between the sensor and your skin.
- The watch may need to be higher on your arm than where watches are normally worn. The sensor reads blood flow through tissue. The more tissue it can read, the better.
- Arm movements and flexing muscles, such as gripping a tennis racket, can change the accuracy of the sensor readings.
- When your heart rate is low, the sensor may not be able to provide stable readings. A short warm up of a few minutes before you start the recording helps.
- Skin pigmentation and tattoos block light and prevent reliable readings from the optical sensor.

- The optical sensor may not provide accurate heart rate readings for swimming activities.
- For higher accuracy and quicker responses to changes in your heart rate, we recommend using a compatible chest heart rate sensor such as Suunto Smart Sensor.

 **WARNING:** The optical heart rate feature may not be accurate for every user during every activity. Optical heart rate may also be affected by an individual's unique anatomy and skin pigmentation. Your actual heart rate may be higher or lower than the optical sensor reading.

 **WARNING:** Only for recreational use; the optical heart rate feature is not for medical use.

 **WARNING:** Always consult a doctor before beginning a training program. Overexertion may cause serious injury.

 **WARNING:** Allergic reaction or skin irritations may occur when products are in contact with skin, even though our products comply with industry standards. In such event, stop use immediately and consult a doctor.

DEVICE INFO

You can check the details of your watch software and hardware from the settings under **General / About**.



CE

Hereby, Suunto Oy declares that the radio equipment type OW183 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

suunto.com/EUconformity.

UK RADIO EQUIPMENT REGULATION

Hereby, Suunto Oy declares that the radio equipment type OW183 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

suunto.com/UKconformity.

UK importer:

TD Synnex UK
Maplewood, Crockford Lane,
Chineham Park, Basingstoke
Hampshire RG24 8YB
United Kingdom

For all up to date product support related information and inquiries, visit suunto.com/support.

- Product name: SUUNTO 9
- Model no.: OW183
- Frequency band: 2402-2480 MHz
- Maximum output power: <6 dBm
- Range: ~3 m

FCC

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) this device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. This product has been tested to comply with FCC standards and is intended for home or office use.

Changes or modifications not expressly approved by Suunto could void your authority to operate this device under FCC regulations.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will

not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

US importer:

Huish Outdoors LLC
1540 2200 W, Salt Lake City
UT 84116
United States

ISED

This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

- (1) this device may not cause interference, and
- (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

DATE OF MANUFACTURE

The manufacturing date can be determined from your device's serial

8

number. The serial number is always 12 characters long: YYWWXXXXXXXXXX. In the serial number, the first two digits (YY) are the year and the following two digits (WW) are the week within the year when the device was manufactured.

DISPOSAL

Please dispose of the device in accordance with local regulations for electronic waste. Do not throw it in the garbage. If you wish, you may return the device to your nearest Suunto dealer.



PRODUKTSICHERHEIT UND BEHÖRDLICHE INFORMATIONEN

DE

Um alle Möglichkeiten deines Geräts nutzen zu können, verwende die Suunto-App. Die Datenschutzrichtlinie und die Nutzungsbedingungen findest du unter suunto.com.

 **WARNUNG:** Du musst für die Nutzung des Geräts mindestens 16 (sechzehn) Jahre alt sein.

OPTISCHE HF-MESSUNG

Mit der optischen Herzfrequenzmessung am Handgelenk kannst du deine Herzfrequenz einfach und bequem verfolgen. Die besten Ergebnisse der Herzfrequenzmessung können durch folgende Faktoren beeinflusst werden:

- Die Uhr muss direkt auf deiner Haut getragen werden. Keinerlei

Kleidung, auch kein sehr dünner Stoff darf zwischen dem Sensor und deiner Haut liegen.

- Möglicherweise musst du die Uhr etwas höher am Arm tragen als Uhren normalerweise getragen werden. Der Sensor misst den Blutfluss über das Gewebe. Je mehr Gewebe er abtasten kann, umso besser.
- Armbewegungen und Muskelreflexe, wie beispielsweise beim Greifen eines Tennisschlägers, können sich auf die Genauigkeit der Sensordaten auswirken.
- Bei sehr niedriger Herzfrequenz liefert der Sensor evtl. keine stabilen Messwerte. Hier ist eine kurze Aufwärmphase über einige Minuten vor Beginn der Aufzeichnung hilfreich.
- Die Pigmentierung der Haut und Tattoos blockieren das Licht und verhindern zuverlässige Messwerte des optischen Sensors.
- Der optische Sensor zeigt bei Schwimmaktivitäten eventuell ungenaue Herzfrequenzdaten an.
- Für höhere Genauigkeit und schnellere Reaktionen auf die Veränderungen deiner Herzfrequenz empfehlen wir, einen kompatiblen Brust-Herzfrequenzsensor, wie beispielsweise den Suunto Smart Sensor, zu verwenden.

 **WARNUNG:** Nicht bei jedem Nutzer ist die optische Herzfrequenzmessung bei jeder Aktivität genau. Die optische Herzfrequenzmessung kann auch durch die einzigartige Anatomie und Hautpigmentierung einer Person beeinflusst werden. Deine tatsächliche Herzfrequenz kann sowohl über als auch unter den Messwerten des optischen Sensors liegen.

 **WARNUNG:** Die Funktionalität optische Herzfrequenzmessung darf nur zur Sport- und keinesfalls zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

 **WARNUNG:** Konsultiere immer deinen Arzt, bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst. Überanstrengung kann zu schweren Verletzungen führen.

 **WARNUNG:** Wenn das Produkt in Kontakt mit der Haut ist, können allergische Reaktionen oder Irritationen auftreten, obwohl unsere Produkte branchenüblichen Normen entsprechen. Verwende es in diesem Fall nicht weiter und suche einen Arzt auf.

GERÄTEINFO

Die Hard- und Softwaredaten deiner Uhr kannst du in den Einstellungen unter **Allgemein / Über** überprüfen.

CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW183 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung findest du unter folgender Internetadresse: suunto.com/EUconformity.

- Frequenzband: 2402-2480 MHz
- Maximale Ausgangsleistung: <6 dBm
- Reichweite: ~3 m

HERSTELLUNGSDATUM

Das Herstellungsdatum kann aus der Seriennummer deines Gerätes

entnommen werden. Jede Seriennummer besteht aus 12 Zeichen:
YYWWXXXXXXXXXX.

Die ersten beiden Ziffern (YY) der Seriennummer zeigen das Jahr und die nachfolgenden beiden Ziffern (WW) die Woche an, in der das Gerät hergestellt wurde.

ENTSORGUNG

Entsorge das Gerät bitte gemäß den örtlichen Verordnungen für Elektronikabfälle. Entsorge es nicht im Hausmüll. Du kannst das Gerät auch bei deinem nächstgelegenen Suunto Händler abgeben.



FR

SÉCURITÉ DES PRODUITS ET INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES

Pour tirer le meilleur parti de votre appareil, utilisez l'appli Suunto. Pour connaître la politique de confidentialité et les conditions d'utilisation, visitez le site suunto.com.

 **AVERTISSEMENT** : Pour utiliser l'appareil, vous devez être âgé(e) d'au moins seize (16) ans.

MESURE OPTIQUE DE LA FC

La mesure optique de la fréquence cardiaque au poignet est une manière simple et pratique de surveiller votre fréquence cardiaque. Les facteurs suivants peuvent avoir une incidence sur l'obtention des meilleurs résultats

de mesure de la fréquence cardiaque :

- Vous devez porter votre montre au contact direct de votre peau. Aucun vêtement, aussi fin soit-il, ne doit se trouver entre le capteur et votre peau.
- Il peut être nécessaire de porter la montre plus haut sur le bras par rapport à sa hauteur habituelle. Le capteur mesure le débit sanguin dans les tissus. Plus il peut mesurer de tissus, mieux c'est.
- Les mouvements des bras et la flexion des muscles, provoqués en tenant une raquette de tennis par exemple, peuvent modifier la précision des mesures du capteur.
- Si votre fréquence cardiaque est basse, il se peut que le capteur ne puisse pas fournir de mesures stables. Un bref échauffement de quelques minutes avant de commencer l'enregistrement peut être utile.
- La pigmentation de la peau et les tatouages bloquent la lumière et empêchent l'obtention de mesures fiables à partir du capteur optique.
- Le capteur optique peut ne pas fournir de relevés de fréquence cardiaque précis pour les activités de natation.
- Pour une meilleure précision et des réactions plus rapides aux changements de votre fréquence cardiaque, nous vous conseillons d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque de poitrine compatible tel que le Suunto Smart Sensor.

 **AVERTISSEMENT:** La fonction cardiofréquencemètre peut ne pas être précise pour tous les utilisateurs dans toutes les activités. L'anatomie unique et la pigmentation de la peau d'un individu peuvent avoir une

incidence sur la mesure optique de la fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque réelle peut être plus élevée ou plus basse que celle relevée par le capteur optique.

 **AVERTISSEMENT:** La fonction de mesure optique de la fréquence cardiaque est réservée à un usage récréatif et non médical.

 **AVERTISSEMENT:** Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Le surentraînement peut provoquer des blessures graves.

 **AVERTISSEMENT:** Une réaction allergique ou des irritations cutanées peuvent survenir lorsque les produits sont en contact avec la peau, malgré leur conformité aux normes industrielles. Dans de telles circonstances, cessez immédiatement toute utilisation et consultez un médecin.

INFORMATIONS SUR L'APPAREIL

Vous pouvez vérifier les détails concernant le logiciel et le matériel de votre montre depuis le menu des paramètres dans **Général / À propos**.

CE

Par le présent document, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type OW183 est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse suivante: suunto.com/EUconformity.

- Bande de fréquence: 2402-2480 MHz
- Puissance de sortie maximale: <6 dBm

- Portée: environ 3 m

ISED

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes: (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

DATE DE FABRICATION

Le numéro de série de votre appareil permet de déterminer la date de fabrication. Le numéro de série comporte toujours 12 caractères : YYWWXXXXXXXX.

Dans le numéro de série, les deux premiers chiffres (YY) représentent l'année et les deux chiffres suivants (WW) représentent la semaine dans l'année au cours de laquelle l'appareil a été fabriqué.

MISE AU REBUT

Merci de mettre l'appareil au rebut de manière appropriée en le traitant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le souhaitez, vous pouvez rapporter l'appareil chez le revendeur Suunto le plus proche de chez vous.



SEGURIDAD DEL PRODUCTO E INFORMACIÓN NORMATIVA

Para sacar el máximo partido a tu dispositivo, utiliza la app Suunto. Visita suunto.com para consultar la Política de privacidad y los Términos de uso.

 **ADVERTENCIA:** Para utilizar el dispositivo, es necesario tener una edad mínima de dieciséis (16) años.

FRECUENCIA CARDÍACA ÓPTICA

La medición de la frecuencia cardíaca óptica desde la muñeca es una forma fácil y cómoda de hacer seguimiento de tu frecuencia cardíaca. Los mejores resultados para la medición de la frecuencia cardíaca pueden verse afectados por los siguientes factores:

El reloj debe llevarse en contacto directo con la piel. No debe haber nada de ropa, por fina que sea, entre el sensor y tu piel.

- Posiblemente debas ponerte el reloj más alto de donde llevarías un reloj normal en el brazo. El sensor lee el flujo de sangre a través del tejido. Cuanto más tejido pueda leer, mejores serán los resultados.
- Mover los brazos y flexionar los músculos, como por ejemplo para agarrar una raqueta de tenis, puede cambiar la precisión de las lecturas del sensor.
- Si tu frecuencia cardíaca es baja, es posible que el sensor no proporcione lecturas estables. Unos minutos de calentamiento antes de comenzar la grabación siempre ayudan.
- La pigmentación de la piel y los tatuajes bloquean la luz e impiden una lectura fiable desde el sensor óptico.

16

- Es posible que el sensor óptico no proporcione lecturas precisas de frecuencia cardíaca para actividades de natación.
- Para obtener mayor precisión y respuesta más rápida a los cambios en tu frecuencia cardíaca, recomendamos utilizar un sensor compatible de frecuencia cardíaca para el pecho como el Suunto Smart Sensor.

 **ADVERTENCIA:** La función de frecuencia cardíaca óptica puede no ser exacta para cada usuario durante cada actividad. La frecuencia cardíaca óptica también puede verse afectada por la anatomía y la pigmentación de la piel únicas de cada persona. Tu frecuencia cardíaca real puede ser más alta o más baja que la lectura del sensor óptico.

 **ADVERTENCIA:** Solo para uso recreativo; la función de frecuencia cardíaca óptica no es apta para uso médico.

 **ADVERTENCIA:** Consulta siempre con un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. El esfuerzo excesivo puede causar lesiones graves.

 **ADVERTENCIA:** Si el producto entra en contacto con la piel pueden producirse reacciones alérgicas o irritaciones en la piel, aunque nuestros productos cumplen las normas del sector. En tal caso, deja de utilizarlo inmediatamente y consulta a tu médico.

INFORMACIÓN SOBRE EL DISPOSITIVO

Puedes comprobar los datos de software y hardware de tu reloj desde los ajustes en **General / Acerca de**.

CE

Mediante este documento, Suunto Oy declara que el equipo de radio de tipo OW183 cumple la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: suunto.com/EUconformity.

- Banda de frecuencias: 2402-2480 MHz
- Potencia máxima de salida: <6 dBm
- Intervalo: ~3 m

FECHA DE FABRICACIÓN

Es posible determinar la fecha de fabricación a partir del número de serie de tu dispositivo. El número de serie contiene siempre 12 caracteres: YYWWXXXXXXXXXX.

En el número de serie, los dos primeros dígitos (YY) son el año y los dos dígitos siguientes (WW) son la semana del año en que se fabricó el dispositivo.

ELIMINACIÓN

Deshazte del dispositivo de forma adecuada, como corresponde a un residuo electrónico. No lo tires a la basura. Si quieres, puedes devolverlo al distribuidor Suunto más cercano.



SICUREZZA DEL PRODOTTO E INFORMAZIONI NORMATIVE

Per sfruttare al massimo il tuo dispositivo utilizza l'app Suunto. Per l'informativa sulla privacy e le condizioni d'uso visita suunto.com.

 **AVVERTENZA:** per utilizzare il dispositivo devi aver compiuto almeno sedici (16) anni.

CARDIOFM OTTICO

La misurazione al polso della frequenza cardiaca ottica è un modo facile e pratico per monitorare la frequenza cardiaca. I seguenti fattori possono incidere positivamente sull'ottenimento di migliori risultati nella misurazione della frequenza cardiaca:

- L'orologio deve essere indossato a diretto contatto con la pelle. Tra il sensore e la pelle non deve esserci alcun indumento, non importa quanto sottile.
- Potrebbe essere necessario indossare l'orologio in un punto più alto del braccio rispetto a dove si indossano normalmente gli orologi. Il sensore rileva il flusso sanguigno attraverso i tessuti. Più tessuti sono rilevati, meglio è.
- I movimenti del braccio e la flessione dei muscoli (es. stringere una racchetta da tennis) possono modificare la precisione delle letture del sensore.
- Quando la frequenza cardiaca è bassa, il sensore potrebbe non essere in grado di fornire letture stabili. Un breve riscaldamento di pochi minuti

- prima di iniziare la registrazione potrebbe essere d'aiuto.
- La pigmentazione della pelle e i tatuaggi possono bloccare la luce, impedendo letture affidabili da parte del sensore ottico.
 - Il sensore ottico potrebbe non fornire un rilevamento accurato della frequenza cardiaca durante le attività di nuoto.
 - Per una maggior precisione e una risposta più rapida ai cambiamenti della frequenza cardiaca, si consiglia di utilizzare un sensore toracico di frequenza cardiaca compatibile, come Suunto Smart Sensor.

 **AVVERTENZA:** La funzione di lettura ottica della frequenza cardiaca potrebbe non rilevare i dati in modo corretto per ogni utente durante lo svolgimento di un'attività. Tale funzione potrebbe inoltre essere influenzata dalla conformazione fisica e dalla pigmentazione della cute di ciascun individuo. La frequenza cardiaca reale può essere superiore o inferiore rispetto a quella rilevata dal sensore ottico.

 **AVVERTENZA:** Utilizzo esclusivamente a fini ricreativi; la funzione di lettura ottica della frequenza cardiaca non è finalizzata a un uso medico.

 **AVVERTENZA:** Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare sempre il proprio medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi danni.

 **AVVERTENZA:** Sebbene i nostri prodotti siano conformi agli standard del settore, sono possibili reazioni allergiche o irritazioni cutanee quando un prodotto viene portato a contatto con la pelle. In caso di problemi di questo tipo, interromperne immediatamente l'uso e consultare un medico.

INFORMAZIONI SUL DISPOSITIVO

Le informazioni dettagliate sul software e sull'hardware dell'orologio sono disponibili in **Generali / Alla scoperta di**.

CE

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo apparecchio radio tipo OW183 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: suunto.com/EUconformity.

- Banda di frequenza: 2402-2480 MHz
- Potenza di uscita massima: <6 dBm
- Intervallo: ~3 m

DATA DI PRODUZIONE

La data di produzione può essere ricavata dal numero di serie del dispositivo. Il numero di serie è sempre di 12 caratteri: YYWWXXXXXXXX.

Le prime due cifre del numero di serie (YY) indicano l'anno, mentre le due cifre seguenti (WW) indicano la settimana dell'anno in cui il dispositivo è stato prodotto.

SMALTIMENTO

Lo smaltimento del dispositivo deve avvenire in conformità alle leggi locali vigenti in materia di rifiuti elettronici. Non gettarlo tra i rifiuti domestici. Se vuoi puoi restituire il dispositivo al rivenditore Suunto più vicino.



IPRODUCTVEILIGHEID EN INFORMATIE OVER REGELGEVING

Gebruik de Suunto-app om het maximale uit je apparaat te halen. Ga voor het privacybeleid en de gebruiksvoorwaarden naar suunto.com.

 **WAARSCHUWING:** Als je het apparaat wilt gebruiken, moet je minstens zestien (16) jaar oud zijn.

OPTISCHE HARTSLAG

Het meten van de optische hartslag via de pols is een eenvoudige en handige manier om uw hartslag te volgen. De volgende factoren kunnen het verkrijgen van de beste hartslagmetingen bevorderen:

- Het horloge moet direct op de huid worden gedragen. Er mag geen kleding, hoe dun ook, tussen de sensor en uw huid zitten.
- Het kan zijn dat u het horloge iets hoger op de arm moet dragen dan waar u gewoonlijk uw horloge draagt. De sensor leest de bloedstroom via het weefsel. Hoe meer weefsel hij kan lezen, des te beter.
- Armbewegingen en het buigen van spieren, zoals bij het grijpen van een tennisracket, kunnen de nauwkeurigheid van de sensormetingen veranderen.
- Wanneer uw hartslag laag is, is het mogelijk dat de sensor geen stabiele lezing kan bieden. Een korte opwarming voordat u begint met vastleggen, helpt.
- Huidpigmentatie en tatoeages blokkeren het licht, waardoor de metingen van de optische sensor minder betrouwbaar kunnen zijn.

- Het zou kunnen dat de optische sensor geen nauwkeurige hartslagmetingen geeft voor zwemactiviteiten.
- Voor een hogere nauwkeurigheid en snellere reacties op veranderingen in uw hartslag, raden we het gebruik aan van een compatibele hartslagsensor die om de borst wordt bevestigd, zoals de Suunto Smart Sensor.

 **WAARSCHUWING:** De optische-hartslagfunctie is mogelijk niet voor elke gebruiker tijdens elke activiteit nauwkeurig. De optische hartslag kan ook worden beïnvloed door de unieke anatomie en huidpigmentatie van een persoon. Uw werkelijke hartslag kan hoger of lager zijn dan wat de optische sensor aangeeft.

 **WAARSCHUWING:** Alleen voor recreatief gebruik; de optische-hartslagfunctie is niet bedoeld voor medisch gebruik.

 **WAARSCHUWING:** Overleg altijd met een dokter voordat u van start gaat met een trainingsprogramma. Overbelasting kan leiden tot ernstig letsel.

 **WAARSCHUWING:** Zelfs al voldoen al onze producten aan de normen binnen onze bedrijfstak, kan een allergische reactie of huidirritatie optreden als een product in aanraking komt met de huid. In een dergelijk geval moet u het gebruik direct stopzetten en een arts raadplegen.

APPARAATINFORMATIE

Je kunt de details van de software en hardware van je horloge bekijken vanuit de instellingen onder **Algemeen / Info**.

CE

Suunto Oy verklaart hierbij dat de radioapparatuur van type OW183 in overeenstemming is met de richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring staat op: suunto.com/EUconformity.

- Frequentieband: 2402-2480 MHz
- Maximaal uitgangsvermogen: <6 dBm
- Bereik: ~3 m

PRODUCTIEDATUM

De productiedatum kan worden bepaald aan de hand van het serienummer van het apparaat. Het serienummer is altijd 12 tekens lang: YYWWXXXXXXXX.

In het serienummer zijn de eerste twee cijfers (YY) het jaartal en de volgende twee cijfers (WW) de week van het jaar waarin het apparaat is vervaardigd.

WEGGOOIEN

Gooi het apparaat weg in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving voor elektronisch afval en batterijen. Gooi het niet bij het gewone huisvuil weg. Als je wilt, kun je het apparaat terugbrengen naar je dichtstbijzijnde Suunto-verkoper.



INFO REGULAMENT. E SEGURANÇA DO PRODUTO

Para aproveitar ao máximo o seu dispositivo, utilize a aplicação Suunto. Para consultar a Política de privacidade e os Termos de utilização, visite suunto.com.

 **ADVERTÊNCIA:** Para utilizar o dispositivo, o utilizador tem de ter, no mínimo, dezasseis (16) anos de idade.

FREQUÊNCIA CARDÍACA ÓTICA

A medição ótica da frequência cardíaca no pulso é um método fácil e prático de monitorizar a sua frequência cardíaca. Os melhores resultados da medição da frequência cardíaca podem ser afetados pelos seguintes fatores:

- O dispositivo tem de ser usado em contacto direto com a pele. Não pode existir nenhuma peça de vestuário, por mais fina que seja, entre o sensor e a pele.
- O dispositivo pode ter de ser usado mais acima no braço do que é normal com os relógios. O sensor faz a leitura do fluxo sanguíneo através do tecido cutâneo. Quanto mais tecido cutâneo houver, melhor será a leitura.
- Os movimentos do braço e a flexão dos músculos, como quando se agarra numa raqueta de ténis, podem alterar a precisão das leituras do sensor.
- Se a sua frequência cardíaca estiver baixa, o sensor pode não conseguir fornecer leituras estáveis. Um curto aquecimento de alguns minutos, antes do início da gravação, é uma ajuda.

- A pigmentação da pele e as tatuagens bloqueiam a luz e impedem que o sensor ótico forneça leituras fiáveis.
- O sensor ótico pode não fornecer leituras exatas da frequência cardíaca em atividades de natação.
- Para obter uma maior precisão e respostas mais rápidas às alterações da sua FC, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca compatível para o peito, como o Suunto Smart Sensor.

 **ADVERTÊNCIA:** A função de frequência cardíaca ótica pode não ser precisa para todos os utilizadores durante todas as atividades. A frequência cardíaca ótica também pode ser afetada pela anatomia específica de uma pessoa e pela pigmentação da pele. A sua frequência cardíaca real pode ser mais alta ou mais baixa do que a leitura do sensor ótico.

 **ADVERTÊNCIA:** Apenas para utilização recreativa; a função de frequência cardíaca ótica não se destina a uso médico.

 **ADVERTÊNCIA:** Consultar sempre o médico antes de iniciar um programa de treino. O esforço excessivo pode causar lesões graves.

 **ADVERTÊNCIA:** Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contacto do produto com a pele pode provocar uma reação alérgica ou irritação da pele. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.

INFORMAÇÕES DO DISPOSITIVO

Pode consultar os detalhes do software e hardware do dispositivo nas definições, em **Geral/Sobre**.

26

CE

A Suunto Oy declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo OW183 respeita a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível neste endereço internet:

suunto.com/EUconformity.

- Banda de frequência: 2402-2480 MHz
- Potência máxima de saída: <6 dBm
- Alcance: ~3 m

DATA DE FABRICO

A data de fabrico pode ser determinada a partir do número de série do dispositivo. O número de série é composto por 12 caracteres: YYWWXXXXXXXX.

No número de série, os dois primeiros dígitos (YY) indicam o ano e os dois dígitos seguintes (WW) correspondem à semana do ano em que o dispositivo foi fabricado.

ELIMINAÇÃO

Elimine o dispositivo de forma adequada, tratando-o como resíduo eletrónico. Não o coloque no lixo. Se desejar, pode entregá-lo ao representante Suunto mais próximo de si.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Για να επωφεληθείτε στον μέγιστο βαθμό από τη συσκευή σας, χρησιμοποιήστε την εφαρμογή Suunto. Για Πολιτική Απορρήτου και Όρους Χρήσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.suunto.com.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, πρέπει να είστε τουλάχιστον δεκαέξι (16) ετών.

ΟΠΤΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ

Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού από τον καρπό είναι ένας εύκολος και άνετος τρόπος για να παρακολουθείτε τον καρδιακό σας παλμό. Η βέλτιστη δυνατή μέτρηση του καρδιακού παλμού μπορεί να επηρεαστεί από τους παρακάτω παράγοντες:

- Το ρολόι πρέπει να ακουμπά απευθείας στο δέρμα σας. Κανένα είδος ρουχισμού, όσο λεπτός και αν είναι, δεν μπορεί να παρεμβάλλεται μεταξύ του αισθητήρα και του δέρματός σας.
- Ίσως χρειαστεί να τοποθετήσετε το ρολόι λίγο πιο ψηλά στο χέρι σας από το σημείο που φοριέται συνήθως ένα ρολόι. Ο αισθητήρας αναγνωρίζει τη ροή του αίματος μέσω του ιστού. Όσο μεγαλύτερο είναι το τμήμα του ιστού, τόσο το καλύτερο.
- Οι κινήσεις του χεριού και το σφίξιμο των μυών, όπως όταν κρατάτε μια ρακέτα του τένις, για παράδειγμα, μπορεί να μεταβάλλουν την ακρίβεια των ενδείξεων του αισθητήρα.
- Όταν ο καρδιακός σας παλμός είναι χαμηλός, ο αισθητήρας μπορεί

να μην παρέχει σταθερές ενδείξεις. Πριν αρχίσετε την καταγραφή, θα βοηθούσε ένα σύντομο ζέσταμα για λίγα λεπτά.

- Ο χρωματισμός του δέρματος και τα τατουάζ παρεμποδίζουν το φως και επηρεάζουν την αξιοπιστία των ενδείξεων του οπτικού αισθητήρα.
- Ο οπτικός αισθητήρας ενδεχομένως να μην παρέχει ακριβείς μετρήσεις του καρδιακού παλμού για δραστηριότητες κούμβησης.
- Για μεγαλύτερη ακρίβεια και άμεση απόκριση στις αλλαγές του καρδιακού σας παλμού, προτείνουμε να χρησιμοποιείτε κάποιον συμβατό επιστήθιο αισθητήρα καρδιακών παλμών, όπως είναι ο Suunto Smart Sensor.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβής για κάθε χρήστη κατά τη διάρκεια κάθε δραστηριότητας. Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού ενδέχεται να επηρεαστεί και από τη μοναδική ανατομία και χρωματισμό του δέρματος του εκάστοτε ατόμου. Ο πραγματικός καρδιακός σας παλμός μπορεί να είναι υψηλότερος ή χαμηλότερος από τη μέτρηση του οπτικού αισθητήρα.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Χρήση αποκλειστικά για λόγους αναψυχής. Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού δεν προορίζεται για ιατρική χρήση.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Να συμβουλευέστε πάντα έναν γιατρό, πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα προπόνησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν τα προϊόντα έρθουν σε επαφή με το δέρμα σας, παρόλο που τα προϊόντα μας βρίσκονται σε πλήρη συμμόρφωση με τα βιομηχανικά πρότυπα. Σε αυτήν την περίπτωση, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε κάποιον γιατρό.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για το λογισμικό και τον εξοπλισμό του ρολογιού σας στις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά / Σχετικά**.

CE

Διά του παρόντος, η Suunto Oy δηλώνει ότι ο ραδιοφωνικός εξοπλισμός τύπου OW183 συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ηλεκτρονική τοποθεσία: suunto.com/EUconformity.

- Ζώνη συχνοτήτων: 2402-2480 MHz
- Μέγιστη παραγόμενη ισχύς: <6 dBm
- Εύρος: ~3 m

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ

Η ημερομηνία κατασκευής μπορεί να προσδιοριστεί από τον σειριακό αριθμό της συσκευής. Ο σειριακός αριθμός έχει πάντοτε μήκος 12 χαρακτήρων: YYWWXXXXXXXX.

Στον σειριακό αριθμό, τα δύο πρώτα ψηφία (YY) είναι το έτος κατασκευής

και τα δύο επόμενα ψηφία (WW) είναι η εβδομάδα του έτους κατασκευής της συσκευής.

ΑΠΟΡΡΙΨΗ

Απορρίψτε τη συσκευή σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς για τα ηλεκτρονικά απορρίμματα. Μην πετάξετε τη συσκευή στα σκουπίδια. Αν θέλετε, μπορείτε να την επιστρέψετε στον πλησιέστερο αντιπρόσωπο της Suunto.



PRODUKTSÄKERHET OCH BESTÄMMELSER

SV

För att få ut det mesta av din enhet, använd Suunto-appen. För integritetspolicy och användarvillkor, besök suunto.com.

 **WARNING:** Du måste vara minst sexton (16) år gammal för att använda enheten.

OPTISK PULSMÄTNING

Optisk pulsmätning från handleden är ett enkelt och bekvämt sätt att hålla koll på pulsen. Tänk på följande faktorer för bästa möjliga pulsmätning:

- Klockan måste sitta direkt mot huden. Inga klädesplagg, oavsett hur tunna de är, får komma mellan sensorn och din hud.
- Du kan behöva sätta klockan högre upp på armen än normalt. Sensorn läser av blodflödet genom kroppens vävnad. Ju mer vävnad den kan avläsa, desto bättre.

- Armrörelser och spända muskler, t.ex. genom att hålla i ett tennisracket, kan påverka sensorns avläsningar.
- Om din puls är låg kanske sensorn inte kan tillhandahålla stabila avläsningar. Det hjälper att värma upp under några minuter innan registreringen.
- Hudpigmentering och tatueringar blockerar ljus och förhindrar tillförlitliga avläsningar från den optiska sensorn.
- Det är möjligt att den optiska sensorn inte registrerar exakta pulsvärden vid simning.
- För större noggrannhet och snabbare svarstid på pulsändringar rekommenderar vi att du använder en kompatibel pulsmätare som bärs på bröstet, t.ex. Suunto Smart Sensor.

 **WARNING:** Funktionen för optisk pulsmätning är eventuellt inte exakt för alla användare vid alla aktiviteter. Optisk pulsmätning kan också påverkas av en individs unika kroppsbyggnad och hudpigmentering. Din faktiska puls kan vara högre eller lägre än den optiska sensorns mätning.

 **WARNING:** Endast för fritidsbruk: funktionen för optisk pulsmätning är inte avsedd för medicinskt bruk.

 **WARNING:** Rådfråga alltid en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Överansträngning kan orsaka allvarlig skada.

 **WARNING:** Allergiska reaktioner eller hudirritation kan förekomma när produkten kommer i kontakt med huden, även om våra produkter uppfyller industristandarder. Om detta inträffar ska produkten omedelbart sluta användas och läkare rådfrågas.

ENHETSINFO

Du kan se över informationen om klockans hård- och mjukvara i inställningarna under **Allmänna / Om**.

CE

Härmed försäkrar Suunto Oy att radioutrustningen av typ OW183 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: suunto.com/EUconformity.

- Frekvensband: 2402-2480 MHz
- Maximal sändningsstyrka: <6 dBm
- Räckvidd: ~3 m

TILLVERKNINGSDATUM

Tillverkningsdatumet kan fastställas utifrån din produkts serienummer. Serienumret har alltid 12 tecken: YYWWXXXXXXXX.

I serienumret är de två första siffrorna (YY) året och de följande två siffrorna (WW) är veckan inom det år då enheten tillverkades.

BORTSKAFFANDE

Avyttra enheten enligt lokala föreskrifter för elektroniskt avfall. Släng den inte bland vanligt hushållsavfall. Du kan lämna in enheten hos din lokala Suunto-återförsäljare.



Käytä Suunto-sovellusta, jos haluat saada kaiken hyödyn irti laitteestasi. Tietosuojakäytäntö ja käyttöehdot löytyvät osoitteesta suunto.com.

 **VAROITUS:** Laitetta voivat käyttää 16-vuotiaat ja sitä vanhemmat henkilöt.

OPTINEN SYKEMITTAUS

Ranteesta mitattava optinen syke on helppo ja kätevä keino seurata sykettä. Jotta sykemittauksesta saadaan parhaat tulokset, kannattaa huomioida seuraavat tekijät:

- Kelloa on pidettävä suoraan ihoa vasten. Anturin ja ihon välissä ei saa olla ohutakaan vaatetta.
- Kello pitää ehkä asettaa korkeammalle käsivarteen kuin rannekellot normaalisti. Anturi havaitsee verenkierron kudoksen läpi. Mitä suuremmalta alueelta havainto saadaan, sitä parempi.
- Käden liikkeet ja lihasten koukistus, esim. tennismailaan tarttuminen, voivat muuttaa anturin lukemien tarkkuutta.
- Kun syke on alhainen, anturi ei ehkä pysty antamaan vakaita lukemia. Lyhyt muutaman minuutin verryttely ennen tallennuksen aloitusta auttaa.
- Ihopigmenti ja tatuoinnit ehkäistä valon pääsyä iholle ja heikentävät siten optiselta anturilta saatavien lukemien luotettavuutta.
- Optinen anturi ei välttämättä anna tarkkaa sykelukemaa uinnissa.
- Saat paremman tarkkuuden ja nopeamman vasteen sykkeen muutoksiin,

kun käytät yhteensopivaa rintakehän ympärille kiinnitettävää sykeanturia, kuten Suunto Smart Sensoria.

 **VAROITUS:** Optinen sykemittaus ei välttämättä anna tarkkoja tuloksia joka käyttäjälle ja joka lajissa. Henkilön anatomia ja ihopigmentti saattavat myös vaikuttaa optisen sykemittauksen lukemaan. Todellinen syke saattaa olla optisen anturin lukemaa suurempi tai pienempi.

 **VAROITUS:** Optinen syke on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön eikä lääketieteelliseen käyttöön.

 **VAROITUS:** Keskustele aina lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat harjoitteluohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.

 **VAROITUS:** Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteisiin voi aiheuttaa allergisen reaktion tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

LAITETIEDOT

Voit tarkistaa kellosi ohjelmisto- ja laitteistotiedot asetuksista kohdasta **Yleistä / Tietoja**.

CE

Suunto Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi OW183 noudattaa direktiivin 2014/53/EU vaatimuksia. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa seuraavasta Internet-osoitteesta: [suunto.com/EUconformity](https://www.suunto.com/EUconformity).

- Taajuuskaista: 2402-2480 MHz

- Suurin lähtöteho: <6 dBm
- Kantama: ~3 m

VALMISTUSPÄIVÄ

Valmistuspäivä selviää laitteen sarjanumerosta. Sarjanumero on aina 12 merkkiä pitkä: YYWWXXXXXXXX.

Sarjanumerossa kaksi ensimmäistä numeroa (YY) ilmaisevat vuoden ja kaksi seuraavaa (WW) viikkonumeron, jolloin laite valmistettiin.

LAITTEEN HÄVITTÄMINEN

Hävitä laite elektroniikkajätettä koskevien paikallisten lakien ja määräysten mukaisesti. Älä heitä laitetta roskeen. Voit tarvittaessa palauttaa laitteen lähimmälle Suunto-jälleenmyyjälle.



ET

TOOTEOHUTUS JA REGULEERIVAD ÕIGUSAKTID

Kasutage Suunto rakendust, kui soovite oma seadmest viimast võtta. Privaatsuspoliitika ja kasutustingimused leiate veebisaidilt suunto.com.

 **HOIATUS:** Seadme kasutamiseks peate olema vähemalt kuusteist (16) aastat vana.

OPTILINE PULSS

Pulsi optiline mõõtmine randmelt on lihtne ja mugav viis teie pulsi jälgimiseks. Pulsimõõtmise parimaid tulemusi võivad mõjutada järgmised tegurid.

- Käekella tuleb kanda otse naha vastas. Anduri ja naha vahel ei tohi olla ühtegi riideeset (ükskõik kui õhukest).
- Kella võib olla vaja kanda käel tavapärasest kõrgemal. Andur loeb verevoolu koe kaudu. Mida rohkem kude see saab lugeda, seda parem.
- Käe liikumine ja lihaste pinguldamine, näiteks tennisereketi hoidmine, võib muuta anduri lugemite täpsust.
- Kui pulss on aeglane, ei pruugi anduril olla võimalik stabiilseid lugemeid edastada. Abiks on lühike, mõneminutiline soojendus enne salvestama hakkamist.
- Pigmenteerunud nahk ja tätoveeringud võivad blokeerida valgust ning takistada optilisest andurist usaldusväärsete lugemite edastamist.
- Optiline andur ei pruugi pakkuda täpseid pulsinäite ujumisel.
- Kui soovite saada paremat täpsust ja kiiremat reageerimisega pulsi muutumisel, soovitame kasutada ühilduvat pulsivööd, nagu Suunto Smart Sensor.

 **HOIATUS:** Pulsi optilise mõõtmise funktsioon ei pruugi olla täpne kõigi kasutajate jaoks kõiki tegevusi tehes. Pulsi optilist mõõtmist võivad mõjutada ka konkreetse inimese anatoomia ja naha pigmenteerumine. Teie tegelik pulss võib olla kiirem või aeglasem kui optilise anduri lugem.

 **HOIATUS:** Vaid sportlikel eesmärkidel kasutamiseks; pulsi optiline mõõtmine pole mõeldud meditsiiniliseks kasutamiseks.

 **HOIATUS:** Enne treeninguprogrammi alustamist pidage alati nõu arstiga. Ülepingutamine võib tekitada raskeid vigastusi.

 **HOIATUS:** Kui toode on kokkupuutes nahaga, võib esineda allergilist reaktsiooni või nahaärritust, hoolimata sellest, et meie tooted vastavad valdkonna standarditele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.

TEAVE SEADME KOHTA

Üksikasjad käekella tark- ja riistvara kohta leiате sätetest asukohas

General / About.

CE

Suunto Oy teatab, et raadioseadme tüüp OW183 vastab direktiivile 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil: suunto.com/EUconformity.

- Sagedusala: 2402-2480 MHz
- Maksimaalne väljundvõimsus: <6 dBm
- Leviulatus: u 3 m

TOOTMISKUUPÄEV

Tootmiskuupäeva saab kindlaks määrata seadme seerianumbri järgi.

Seerianumber on alati 12-kohaline: YYWWXXXXXXXX.

Seerianumbri kaks esimest numbrit (YY) tähistavad aastat ja kaks järgmist numbrit (WW) tähistavad nädalat, millal seade toodeti.

UTILISEERIMINE

Utiliseerige seade kooskõlas elektroonikaromude käitlemise kohalike eeskirjadega. Ärge visake olmeprügi hulka. Soovi korral võite seadme viia lähima Suunto edasimüüja juurde.



PRODUKTSIKKERHET OG INFORMASJON OM BESTEMMELSER

NO

Bruk Suunto-appen for å få mest ut av enheten din. Hvis du vil lese retningslinjene for personvern og vilkårene for bruk, gå til suunto.com.

 **ADVARSEL:** For å bruke enheten må du være minst seksten (16) år gammel.

OPTISK PULSMÅLING

Optisk pulsmåling for håndleddet er en enkel og praktisk måte å spore pulsen på. Resultatene fra pulsmåling kan påvirkes av følgende faktorer:

- Klokken må brukes direkte mot huden. Ingen klær, uansett hvor tynne de er, kan være mellom sensoren og huden din.
- Klokken må kanskje sitte høyere på armen enn der klokken normalt brukes. Sensoren leser blodstrømmen gjennom vevet. Jo mer vev det kan lese, desto bedre.
- Armbevegelser og spente muskler, som hvis man griper tak i en tennisracket, kan påvirke hvor nøyaktig sensoravlesningen blir.
- Når pulsen er lav, kan det hende at sensoren ikke kan gi stabile avlesninger. Det hjelper å gjennomføre en kort oppvarming på noen

- minutter før du starter registreringen.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokkerer lys og forhindrer pålitelige avlesninger fra den optiske sensoren.
 - Den optiske sensoren kan ikke gi nøyaktige pulsmålinger ved svømming.
 - For mer presisjon og raskere svar på endringer i pulsen, anbefaler vi at du bruker en kompatibel brystpulssensor, som f.eks. Suunto Smart Sensor.

 **ADVARSEL:** Den optiske pulsfunksjonen gir ikke alltid nøyaktige resultater for alle brukere og under alle aktiviteter. Optisk puls kan også påvirkes av enkeltpersoners unike anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være høyere eller lavere enn hva den optiske sensoren leser av.

 **ADVARSEL:** Kun for fritidsbruk. Den optiske pulsfunksjonen er ikke til medisinsk bruk.

 **ADVARSEL:** Rådfør deg alltid med en lege før du starter et treningsprogram. Overanstrengelse kan forårsake alvorlig skade.

 **ADVARSEL:** Det kan oppstå allergiske reaksjoner og hudirritasjon når produktene kommer i kontakt med hud, selv om våre produkter overholder bransjekravene. Hvis dette skjer, må du straks avslutte bruken og snakke med en lege.

ENHETSINFORMASJON

Du kan sjekke detaljene for klokkeprogramvaren og maskinvaren din fra innstillingene under **Generelt / Om**.

CE

Med dette erklærer Suunto Oy at radioutstyrstypen OW183 er i samsvar med direktiv 2014/53/EU. Du finder hele teksten til EUs samsvarserklæring på følgende Internett-adresse: suunto.com/EUconformity.

- Frekvensbånd: 2402-2480 MHz
- Maksimal udgangseffekt: <6 dBm
- Rekkevidde: ~3 m

PRODUKSJONS DATO

Produktionsdatoen kan fastslås basert på enhetens serienummer. Serienummeret består alltid av 12 tegn: YYWWXXXXXXXX. I serienummeret viser de to første sifrene (YY) produktionsåret og de to neste sifrene (WW) produktionsuken.

AVFALLSHÅNDTERING

Kast enheten i henhold til lokale forskrifter for elektronisk avfall. Kast ikke enheten i husholdningsavfallet. Du kan også returnere enheten til nærmeste Suunto-forhandler.



PRODUKTSIKKERHED OG LOVGIVNINGSMÆSSIGE OPLYSNINGER

DA

Brug Suunto-appen for at få mest muligt ud af din enhed. Se suunto.com vedrørende privatlivspolitik og brugervilkår.

 **ADVARSEL:** For at bruge enheden skal du være fyldt mindst seksten (16) år.

OPTISK PULSMÅLING

Optisk pulsmåling fra håndleddet er en nem og bekvem måde at måle din puls på. De bedste pulsmålingsresultater kan påvirkes af følgende faktorer:

- Uret skal bæres direkte mod din hud. Der må ikke være beklædningsgenstande, uanset hvor tynde, mellem sensoren og din hud.
- Det kan være nødvendigt at bære uret højere på din arm, end hvor normalt uret tages på. Sensoren læser blodgennemstrømningen igennem væv. Desto mere væv, den kan læse, desto bedre.
- Arm- og muskelbevægelser, som f.eks. at gribe en tennisketsjer, kan ændre nøjagtigheden af sensor aflæsningerne.
- Når din puls er lav, kan sensoren muligvis ikke give stabile målinger. En kort opvarmning på et par minutter, før du starter målingen, hjælper.
- Hudpigmentering og tatooveringer blokerer for lys og forhindrer pålidelige aflæsninger fra den optiske sensor.
- Den optiske sensor kan ikke give præcise pulsmålinger for svømmeaktiviteter.
- For større nøjagtighed og hurtigere respons på ændringer i din puls anbefaler vi, at du bruger en kompatibel pulsmåler på brystet, f.eks. Suunto Smart Sensor.

 **ADVARSEL:** Den optiske pulsmålingsfunktion er muligvis ikke korrekt for alle brugere under alle aktiviteter. En optisk pulsmåling kan også påvirkes af

42

en persons unikke anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være højere eller lavere end aflæsningen på den optiske sensor.

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbrug. Den optiske pulsmålingsfunktion er ikke til medicinsk brug.

 **ADVARSEL:** Konsultér altid en læge, før du begynder et træningsprogram. Overtræning kan forårsage alvorlig skade.

 **ADVARSEL:** Der kan forekomme allergiske reaktioner eller hudirritation, når produkterne er i kontakt med huden, selv om vores produkter overholder branchestandarderne. I så fald skal du straks stoppe brugen og kontakte en læge.

OM ENHEDEN

Du kan se detaljer om dit urs software og hardware fra indstillingerne under **Generelt/Om**.

CE

Suunto Oy erklærer hermed, at radioudstyret af typen OW183 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EF. Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: suunto.com/EUconformity.

- Frekvensbånd: 2402-2480 MHz
- Maksimal udgangseffekt: <6 dBm
- Område: ~3 m

FREMSTILLINGSDATO

Fremstillingsdatoen kan ses ud fra enhedens serienummer. Serienummeret indeholder altid 12 tegn: YYWWXXXXXXX.

I serienummeret er de to første cifre (YY) året, og de følgende to cifre (WW) er ugen i året, hvor enheden blev fremstillet.

BORTSKAFFELSE

Bortskaf enheden i overensstemmelse med lokale love og forskrifter for elektronisk affald. Smid det ikke i skraldespanden. Hvis du vil, kan du aflevere enheden hos din nærmeste Suunto-forhandler.



SK

BEZPEČNOST VÝROBKU A REGULAČNÉ INFORMÁCIE

Ak chcete zo svojho zariadenia vyťažiť maximum, používajte aplikáciu Suunto. Zásady ochrany osobných údajov a podmienky používania nájdete na adrese suunto.com.

 **VAROVANIE:** Ak chcete používať toto zariadenie, musíte mať aspoň šesťnásť (16) rokov.

OPTICKÉ MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Optické meranie srdcovej frekvencie na zápästí je jednoduchý a pohodlný spôsob sledovania srdcovej frekvencie. Najlepšie výsledky merania srdcovej frekvencie môžu ovplyvniť nasledovné faktory:

44

- Hodinky musíte mať priamo na koži. Medzi snímačom a kožou nesmie byť žiadne oblečenie, ani tenké.
- Je možné, že hodinky bude treba umiestniť mierne vyššie smerom k laktu, než ako sa nosia bežné hodinky. Snímač sníma prítok krvi cez tkanivo. Čím viac tkaniva dokáže nasnímať, tým je výsledok presnejší.
- Pohyby ruky a sťahovanie svalov, napríklad uchopenie tenisovej rakety, môžu ovplyvniť presnosť nameraných hodnôt snímača.
- V prípade nízkej srdcovej frekvencie nemusí snímač dokázať poskytovať stabilné hodnoty. Krátke zahriatie pár minút pred spustením zaznamenávania môže pomôcť.
- Pigmentácia pokožky a tetovanie blokujú svetlo a v takom prípade hodnoty z optického snímača nemusia byť spoľahlivé.
- Optický snímač nemusí poskytovať presné hodnoty srdcovej frekvencie pri plaveckých činnostiach.
- Ak požadujete vyššiu presnosť a rýchlejšiu odozvu na zmeny srdcovej frekvencie, odporúčame používať kompatibilný hrudný snímač srdcovej frekvencie, ako je napríklad Suunto Smart Sensor.

⚠ VAROVANIE: Funkcia optického merania srdcovej frekvencie nemusí byť presná u každého používateľa a počas každej aktivity. Optické meranie srdcovej frekvencie môže byť ovplyvnené aj jedinečnou anatómiou a pigmentáciou pokožky osoby. Skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia ako hodnota z optického snímača.

⚠ VAROVANIE: Optické meranie srdcovej frekvencie je určené len na rekreačné použitie, nie je určené na lekárske použitie.

 **VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.

 **VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

INFORMÁCIE O ZARIADENÍ

Podrobnosti o softvéri a hardvéri vašich hodínok si môžete pozrieť v nastaveniach v položke **General / About**.

CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW183 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese: suunto.com/EUconformity.

- Frekvenčné pásmo: 2402 – 2480 MHz
- Maximálny výstupný výkon: <6 dBm
- Dosah: ~3 m

DÁTUM VÝROBY

Dátum výroby možno zistiť zo sériového čísla zariadenia. Sériové číslo má vždy 12 znakov: YYWWXXXXXXXX.

V sériovom čísle prvé dve číslice (YY) označujú rok a ďalšie dve číslice (WW)

46

tyždeň v roku, kedy bolo zariadenie vyrobené.

LIKVIDÁCIA

Zariadenie likvidujte v súlade s miestnymi nariadeniami týkajúcimi sa elektronického odpadu. Nevyhadzujte ho do odpadkov. Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.



INFORMACIJE O VARNOSTI IZDELKA IN ZAKONSKO PREDPISANE INFORMACIJE

SL

Da bi kar najbolje izkoristili svojo napravo, uporabite aplikacijo Suunto. Za pravilnik o zasebnosti in pogoje uporabe obiščite suunto.com.

 **OPOZORILO:** Za uporabo naprave morate imeti vsaj šestnajst (16) let.

OPTIČNA MERITEV SRČNEGA UTRIPA

Optična meritev srčnega utripa na zapestju je preprost in prikladen način spremljanja srčnega utripa. Na rezultate meritev srčnega utripa lahko vplivajo ti dejavniki:

- Uro nosite neposredno na koži. Med tipalom in kožo ne sme biti nobenega oblačila, niti zelo tankega.
- Uro boste morda morali nositi višje na roki, kot je običajno za zapestne ure. Tipalo zaznava pretok krvi skozi tkivo. Več kot je tkiva, bolje je.
- Vsakršno premikanje roke ali krčenje mišic, na primer prijem teniškega loparja, lahko vpliva na natančnost odčitkov tipala.

- Če je vaš srčni utrip nizek, tipalo morda ne bo moglo zagotavljati stabilnih odčitkov. To težavo lahko odpravite s kratkim telesnim segrevanjem nekaj minut pred začetkom beleženja.
- Pigmentacija kože in tetovaže blokirajo svetlobo in preprečujejo zanesljive odčitke optičnega tipala.
- Pri plavalnih dejavnostih optično tipalo morda ne bo zagotavljalo točnih odčitkov srčnega utripa.
- Za večjo natančnost in hiter odziv na spremembe srčnega utripa priporočamo uporabo združljivega napsnega tipala srčnega utripa, kot je Suunto Smart Sensor.r.

⚠ OPOZORILO: Funkcija optične meritve srčnega utripa morda ne bo delovala točno pri vsakem uporabniku in med vsako dejavnostjo. Na optično meritev srčnega utripa lahko vpliva tudi posameznikova edinstvena anatomija in pigmentacija kože. Vrednost dejanskega srčnega utripa je lahko višja ali nižja od vrednosti, odčitane s pomočjo optičnega tipala.

⚠ OPOZORILO: Samo za rekreacijsko uporabo; funkcija optične meritve srčnega utripa ni za medicinsko uporabo.

⚠ OPOZORILO: Pred začetkom vadbenega programa se vedno posvetujte z zdravnikom. Pretiravanje pri vadbi lahko povzroči hude poškodbe.

⚠ OPOZORILO: Čeprav naši izdelki ustrezajo industrijskim standardom, se lahko ob stiku s kožo na njej pojavi alergijska reakcija ali draženje. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.

INFORMACIJE O NAPRAVI

Jamstvena shema Podrobnosti o programski in strojni opremi ure najdete v nastavitvah pod **General** (Splošno) / **About** (Vizitka).

CE

Družba Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste OW183 skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: suunto.com/EUconformity.

- Frekvenčni pas: 2402–2480 MHz
- Največja oddajna moč: <6 dBm
- Doseg: pribl. 3 m

DATUM PROIZVODNJE

Datum proizvodnje je razviden iz serijske številke naprave. Serijska številka vsebuje 12 znakov: YYWWXXXXXXXXXX.

Prvi dve mesti serijske številke (YY) pomenita leto, naslednji dve mesti (WW) pa teden v letu, ko je bila naprava izdelana.

ODLAGANJE MED ODPADKE

Za odstranjevanje naprave upoštevajte lokalne predpise glede ravnanja z odpadno elektronsko opremo. Ne odvrzite je med običajne smeti. Če želite, lahko napravo vrnete najbližjemu prodajalcu izdelkov Suunto.



BEZPIECZEŃSTWO PRODUKTU I INFORMACJE PRAWNE

Aby w pełni wykorzystać możliwości swojego urządzenia, użyj aplikacji Suunto. Polityka prywatności i warunki korzystania znajdują się na stronie suunto.com.

 **OSTRZEŻENIE:** Z urządzenia mogą korzystać wyłącznie osoby w wieku od szesnastu (16) lat.

OPTYCZNY POMIAR TĘTNA

Pomiar optyczny tętna z nadgarstka to łatwy i wygodny sposób monitorowania tętna. Na wyniki pomiaru tętna mogą mieć wpływ następujące czynniki:

- Zegarek musi znajdować się bezpośrednio przy skórze. Pomiędzy czujnikiem a skórą nie powinno być żadnego, choćby najcieńszego materiału.
- Być może będziesz musiał założyć zegarek na rękę nieco wyżej, niż w przypadku zwykłego zegarka. Czujnik odczytuje przepływ krwi przez naczynia krwionośne. Z im większej ilości tkanek może zrobić odczyt, tym dokładniejszy będzie pomiar.
- Ruchy ramion i napinanie mięśni np. przy trzymaniu rakiety do tenisa, mogą mieć wpływ na dokładność odczytów czujników.
- Jeśli tętno jest niskie, czujniki mogą mieć problem z podaniem stabilnych odczytów. Pomocna może być krótka, kilkuminutowa rozgrzewka przed rozpoczęciem rejestrowania.

50

- Pigmentacja skóry i tatuaże blokują światło i uniemożliwiają wiarygodne odczyty czujnika optycznego.
- Czujnik optyczny nie zapewnia dokładnych odczytów tętna podczas pływania.
- Aby zapewnić jak najlepszą dokładność i najszybszy czas reakcji na zmiany tętna, polecamy korzystanie z kompatybilnego czujnika tętna na klatkę piersiową takiego jak Suunto Smart Sensor.

 **OSTRZEŻENIE:** Funkcja optycznego pomiaru tętna może nie działać dokładnie w przypadku niektórych użytkowników i podczas niektórych form aktywności. Wpływ na optyczny pomiar tętna wywierać może również określona anatomia osoby i pigmentacja skóry. Twoje faktyczne tętno może być wyższe bądź niższe niż odczyt optycznego czujnika.

 **OSTRZEŻENIE:** Tylko do użytku rekreacyjnego. Funkcja optycznego pomiaru tętna nie jest przeznaczona do użytku medycznego.

 **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Nadmierny wysiłek może być przyczyną poważnych obrażeń.

 **OSTRZEŻENIE:** Nasze produkty są zgodne z odpowiednimi normami branżowymi, jednak ich kontakt ze skórą może skutkować wystąpieniem reakcji alergicznych lub podrażnień. W takim przypadku należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i zgłosić się do lekarza.

INFORMACJE O URZĄDZENIU

Możesz sprawdzić szczegóły oprogramowania i elementów zegarka za pomocą ustawień w części **Ogólne / Informacje**.

CE

Firma Suunto Oy deklaruje niniejszym zgodność sprzętu radiowego typu OW183 z dyrektywą 2014/53/UE. Pełna treść deklaracji zgodności UE jest dostępna pod następującym adresem internetowym:

suunto.com/EUconformity.

- Częstotliwość: 2402-2480 MHz
- Maksymalna moc wyjściowa: <6 dBm
- Zasięg: ok. 3 m

DATA PRODUKCJI

Datę produkcji można określić na podstawie numeru seryjnego urządzenia. Numer seryjny zawsze zawiera 12 znaków: YYWWXXXXXXXXXX.

W numerze seryjnym dwie pierwsze cyfry (YY) stanowią rok, natomiast następne dwie (WW) to tydzień w roku, gdy urządzenie zostało wyprodukowane.

UTYLIZACJA

Urządzenie należy utylizować zgodnie z miejscowymi przepisami dotyczącymi odpadów elektronicznych. Nie należy wyrzucać go z odpadami komunalnymi. Jeśli chcesz, możesz zwrócić urządzenie do najbliższego dystrybutora produktów Suunto.



INFORMACE O PŘEDPISECH

CS

Abyste své zařízení využili na maximum, používejte aplikaci Suunto. Zásady ochrany osobních údajů a podmínky používání naleznete na stránkách suunto.com.

⚠ VAROVÁNÍ: Abyste mohli zařízení používat, musí vám být nejméně šestnáct (16) let.

OPTICKÉ MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Optické měření tepové frekvence ze zápěstí je snadné a pohodlné. Níže jsou uvedeny faktory, které mají vliv na přesnost a spolehlivost měření:

- Hodinky musíte mít přímo na kůži. Mezi snímačem a kůží nesmí být žádný oděv, ani ten nejtenčí.
- Hodinky musíte mít na paži v místě, které je o něco výše, než možná běžně hodinky nosíte. Snímač registruje tok krve pod tkání. Čím více tkáně může sledovat, tím lépe.
- Jakékoli pohyby či napínání svalů, například uchopení tenisové rakety, může měnit přesnost hodnot získávaných snímačem.
- Máte-li nízkou tepovou frekvenci, snímač nemusí být schopen získat stabilní hodnoty. Krátké zahřívací cvičení několik minut před začátkem v tomto směru pomůže.
- Pigmentace kůže a tetování blokují světlo a způsobují, že optický senzor neodečítá spolehlivé hodnoty.
- Při plavání a jiných vodních aktivitách nemusí být měření tepové frekvence optickým senzorem přesné.

53

- Chcete-li od snímače tepové frekvence maximální přesnost a rychlou reakci na změnu, doporučujeme používat kompatibilní hrudní pás, například Suunto Smart Sensor.

 **UPOZORNĚNÍ:** Optické měření tepové frekvence nemusí být přesné během všech aktivit a pro všechny uživatele. Ovlivnit optické měření tepové frekvence může rovněž individuální anatomie uživatele a pigmentace kůže. Skutečná tepová frekvence může být vyšší nebo nižší než hodnoty změřené optickým senzorem.

 **UPOZORNĚNÍ:** Optické měření tepové frekvence je pouze pro rekreační použití. Není určeno ke zdravotnickým účelům.

 **UPOZORNĚNÍ:** Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem. Přetěžování může způsobit vážné poranění.

 **UPOZORNĚNÍ:** Přestože naše produkty splňují průmyslové normy, může při kontaktu s pokožkou dojít k alergické reakci nebo k podráždění pokožky. V takovém případě okamžitě přestaňte zařízení používat a kontaktujte lékaře.

INFORMACE O ZAŘÍZENÍ

Podrobnosti o softwaru a hardwaru hodinek můžete zkontrolovat v nastavení pod záložkou **Obecné / O zařízení**.

CE

Suunto Oy tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu OW183 je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující internetové adrese: suunto.com/EUconformity.

- Frekvenční pásmo: 2 402 až 2 480 MHz
- Maximální výstupní výkon: <6 dBm
- Dosah: ~3 m

DATUM VÝROBY

Datum výroby lze vyčíst ze sériového čísla zařízení. Sériové číslo obsahuje vždy 12 znaků: YYWWXXXXXXXX.

První dvě číslice (YY) vyjadřují rok výroby, zatímco následující dvě číslice (WW) označují číslo týdne v daném roce, kdy bylo zařízení vyrobeno.

LIKVIDACE

Zařízení zlikvidujte řádným způsobem jako elektronický odpad. Nevyhazujte je do běžného domácího odpadu. Chcete-li, můžete zařízení vrátit nejbližšímu prodejci Suunto.



SIGURNOSNE I PRAVNE INFORMACIJE

HR

Da biste najbolje iskoristili sve mogućnosti svojeg uređaja, upotrebljavajte aplikaciju Suunto. Pravila o zaštiti privatnosti i Uvjete upotrebe pronaći ćete na web-mjestu suunto.com.

 **UPOZORENJE:** Da biste upotrebljavali ovaj uređaj, morate imati barem šesnaest (16) godina.

OPTIČKO MJERENJE BROJA OTKUCAJA SRCA

Optičko je mjerenje broja otkucaja srca na zapešću jednostavan i praktičan

način praćenja broja otkucaja vašeg srca. Na najbolje rezultate mjerenja broja otkucaja srca mogu utjecati sljedeći čimbenici:

- Sat se mora nositi tako da naliježe na kožu. Nikakva odjeća, čak ni tanka, ne smije biti između senzora i kože.
- Sat možda treba nositi na višem dijelu ruke nego što je slučaj s običnim satovima. Senzor registrira protok krvi kroz tkivo. Što više tkiva može registrirati, to će rezultati biti točniji.
- Kretnje ruke i savijanje mišića, kao u slučaju hvatanja teniskog reketa, mogu utjecati na točnost mjerenja senzora.
- Ako imate nizak broj otkucaja, senzor možda neće moći dati stabilne rezultate. Korisno je kratko zagrijavanje nekoliko minuta prije početka mjerenja.
- Pigmentacijom se kože i tetovažama može zapriječiti prolazak svjetla i onemogućiti pouzdana očitavanja optičkog senzora.
- Optički senzor možda neće točno mjeriti broj otkucaja srca pri plivanju.
- Radi veće preciznosti mjerenja i najbržeg odziva na promjene broja otkucaja srca preporučujemo upotrebu kompatibilnog prsnog senzora broja otkucaja srca, kao što je Suunto Smart Sensor.

 **UPOZORENJE:** Tehnologija optičkog senzora broja otkucaja srca trenutačno možda nije precizna za svakog korisnika tijekom svake aktivnosti. Na optički senzor otkucaja srca može utjecati jednostavna anatomija pojedinaca i pigmentacija kože. Vaš stvarni broj otkucaja srca može biti viši ili niži od onog koji se očitava optičkim senzorom.

 **UPOZORENJE:** Samo za rekreativnu uporabu. Značajka optičkog mjerenja otkucaja srca nije namijenjena za medicinsku uporabu.

 **UPOZORENJE:** Uvijek se obratite liječniku prije početka programa vježbanja. Prenaprezanje može dovesti do ozbiljnih ozljeda.

 **UPOZORENJE:** Ako proizvod dođe u kontakt s kožom, može doći do alergijskih reakcije ili iritacije kože iako su naši proizvodi usklađeni sa standardima industrije. U tom slučaju odmah prekinite s upotrebom i potražite savjet liječnika.

PODACI O UREĐAJU

Možete provjeriti pojedinosti softvera i hardvera sata u postavkama pod stavkom **General / About**.

CE

Omve poduzeće Suunto Oy izjavljuje da je radijska oprema tipa OW183 u skladu s Direktivom 2014/53/EU. Cijeli tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj mrežnoj adresi: suunto.com/EUconformity.

- Frekvencijski pojas: 2402-2480 MHz
- Maksimalna izlazna snaga: <6 dBm
- Raspon: ~3 m

DATUM PROIZVODNJE

Datum proizvodnje može se utvrditi prema serijskom broju uređaja. Serijski broj uvijek ima 12 znakova: YYWWXXXXXXXXXX.

U serijskom broju prve dvije znamenke (YY) predstavljaju godinu, a sljedeće dvije znamenke (WW) predstavljaju tjedan u godini kada je uređaj proizveden.

ODLAGANJE U OTPAD

Uređaj odložite u skladu s lokalnim propisima o elektroničkom otpadu i baterijama. Ne bacajte ga u smeće. Ako želite, uređaj možete vratiti najbližem distributeru uređaja Suunto.



HU

TERMÉKBIZTONSÁGGAL ÉS SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

Ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozhassa ki készülékéből, használja a Suunto-alkalmazást. Az adatvédelmi szabályzat és a használati feltételek megtekintéséhez látogasson el a suunto.com oldalra.

 **FIGYELMEZTETÉS:** A készüléket csak tizenhatodik (16.) életévüket betöltött személyek használhatják.

OPTIKAI PULZUSMÉRŐ

A csuklóra helyezhető optikai pulzuszámolóval a pulzusszám könnyen és kényelmesen nyomon követhető. A pulzusszám mérési eredményeket az alábbi tényezők befolyásolhatják:

- Az óra érintkezzen közvetlenül az Ön bőrével! Ne legyen semmilyen ruha, még egy nagyon vékony sem, az érzékelő és az Ön bőre között!

- Előfordulhat, hogy az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a normál karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb a mérés.
- A karmozgások és az izomfeszítések - pl. egy teniszütő megmarkolása - módosíthatják a szenzoradatok pontosságát. Alacsony pulzusszám esetén a szenzor nem mindig képes stabil adatmérésre. A rögzítés előtt végzett néhány perces bemelegítés segíthet ezen.
- Az elszíneződött bőr és a tetoválások megakadályozhatják az optikai érzékelők megfelelő működését.
- Vízi sportok közben az optikai érzékelő nem minden esetben ad pontos pulzusértékeket.
- A nagyobb pontosság és a pulzusszám-változás gyorsabb lekövetése érdekében javasoljuk, hogy használjon mellkasra helyezhető pulzusmérő szenzort, pl. a Suunto Smart Sensort.

 **FIGYELMEZTETÉS:** Az optikai pulzus funkció nem minden felhasználó és nem minden aktivitás esetében feltétlenül pontos. Az optikai pulzusmérőt az egyén egyedi anatómiája és bőrének színeződése is befolyásolhatja. A tényleges pulzus magasabb vagy alacsonyabb lehet az optikai szenzor által jelzett értéknél.

 **FIGYELMEZTETÉS:** Csak szabadidős használatra; az optika pulzusmérő funkció nem használható egészségügyi célokra.

 **FIGYELMEZTETÉS:** Az edzésprogram megkezdése előtt mindig keresse fel orvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

 **FIGYELMEZTETÉS:** Allergiás reakció vagy bőrirritáció léphet fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek a vonatkozó szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!

ESZKÖZINFORMÁCIÓK

Az órája szoftverének és hardverének adatait a beállításokban, a **General / About** lehetőség alatt ellenőrizheti.

CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy az OW183 típusú termék megfelel a 2014/53/ EU irányelvnek. Az EU megfeleléségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: suunto.com/EUconformity.

- Frekvenciasáv: 2402-2480 MHz
- Maximális átviteli teljesítmény: <6 dBm
- Hatótávolság: ~3 m

GYÁRTÁSI IDŐ

A gyártás ideje a készülék sorozatszámából határozható meg. A sorozatszám mindig 12 karakter hosszú: YYWWXXXXXXXX. A sorozatszám első két számjegye (YY) az évet, a következő két számjegy (WW) pedig a hetet jelöli, amikor a készüléket gyártották.

LESELEJTÉZÉS

Kérjük, a készüléket az elektronikus hulladékra vonatkozó helyi



szabályozásoknak megfelelően selejtezze le! Ne dobja a szemébe! Igény szerint a legközelebbi Suunto kereskedőhöz is visszaviheti az eszközt.

РЕГУЛАТОРНА ИНФОРМАЦИЯ И ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ НА ПРОДУКТА

BG

За да извлечете максимума от часовника си, използвайте приложението Suunto. За Политиката за поверителност и Условията за ползване посетете suunto.com.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** За да използвате устройството, трябва да сте навършили поне шестнадесет (16) години.

ОПТИЧНО МЕРЕНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ

Оптичното измерване на сърдечния ритъм от китката е лесен и удобен начин да следите сърдечния си ритъм. Най-добрите резултати при измерване на сърдечния ритъм зависят от следните фактори:

- Часовникът трябва да се носи директно върху кожата. Не трябва да има никакви дрехи, колкото и да са тънки, между сензора и кожата ви.
- Може да е необходимо часовникът да се постави по-високо на ръката от обичайното място, на което се носят часовници. Сензорът отчита кръвообращението през тъканта. Отчитанията ще са по-точни, ако часовникът се допира до повече тъкан.
- Движенията на ръцете и мускулите, като например хващането на тенис ракета, могат да променят точността на сензорното отчитане.

- Когато сърдечният ви ритъм е слаб, сензорът може да не успее да осигури стабилни данни. Добре е да направите кратко разгриване от няколко минути, преди да започнете записа.
- Пигментацията на кожата и наличието на татуировки блокират светлината и не позволяват достоверното разчитане от оптичния сензор.
- Оптичният сензор може да не предоставя точно отчитане на сърдечния ритъм при плуване.
- За по-висока точност и по-бърза реакция на промени в сърдечния ритъм ви препоръчваме да използвате съвместим сензор за сърдечен ритъм, който се поставя на гърдите, като например Suunto Smart Sensor.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Функцията за оптично измерване на сърдечния ритъм може да не е точна за всеки потребител по време на всяка дейност. Оптичното измерване на сърдечния ритъм може да се влияе и от уникалната анатомия и кожна пигментация на отделните хора. Действителният ви сърдечен ритъм може да е по-нисък или по-висок от разчетеното от оптичния сензор.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Само за развлекателни цели; функцията за оптично измерване на сърдечния ритъм не е за медицински цели.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Винаги се консултирайте с лекар, преди да започнете тренировъчна програма. Претоварването може да причини сериозни наранявания.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Възможно е да възникне алергична реакция

или кожно раздразнение, когато продуктът е в контакт с кожата, макар че нашите продукти съответстват на стандартите за индустрията. В такъв случай незабавно спрете да използвате продукта и се консултирайте с лекар.

ИНФОРМАЦИЯ ЗА УСТРОЙСТВОТО

Можете да проверите подробностите за софтуера и хардуера на часовника ви от настройките под **General / About**.

СЕ

С настоящото Suunto Oy декларира, че радио оборудването тип OW183 съответства на разпоредбите на Директива 2014/53/ЕС. Пълният текст на Декларацията за съответствие на ЕС може да откриете на следния интернет адрес: suunto.com/EUconformity.

- Честотна лента: 2402-2480 MHz
- Максимална мощност на предаване: <6 dBm
- Обхват: ~3 m

ДАТА НА ПРОИЗВОДСТВО

Датата на производство може да се определи по серийния номер на устройството ви. Серийният номер винаги е с дължина 12 знака: YYWWXXXXXXXX. В серийния номер първите две цифри (YY) са годината, а следващите две цифри (WW) са седмицата от годината, в която устройството е произведено.

ИЗХВЪРЛЯНЕ

Моля, изхвърляйте това устройство по подходящия начин, като го третирате като електронен отпадък. Не го изхвърляйте с битовите отпадъци. Ако желаете, можете да върнете устройството на най-близкия разпространител на Suunto.



RU

НОРМАТИВНА ИНФОРМАЦИЯ

Для максимально эффективного использования вашего устройства используйте приложение Suunto. Ознакомьтесь с Политикой конфиденциальности и Условиями использования можно на suunto.com.

⚠️ ВНИМАНИЕ: Использовать устройство могут только пользователи в возрасте не менее шестнадцати (16) лет.

ОПТИЧЕСКИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Оптический пульсометр — это простое и удобное устройство для измерения пульса. Чтобы обеспечить наиболее эффективное измерение частоты сердечных сокращений, необходимо обеспечить соблюдение следующих условий:

- Часы должны прилегать непосредственно к коже. Никакой одежды, даже самой тонкой, не должно находиться между датчиком и кожей.
- Возможно, часы должны быть на руке немного выше обычного места. Датчик регистрирует кровотоки в мышцах. Чем больше будет

под ним мышц, тем лучше.

- Движения рук и напряжение мышц, например, хват теннисной ракетки, может изменить точность показаний датчика.
- При низкой частоте пульса показания датчика могут быть нестабильными. Во избежание этого уделите время короткой разминке перед началом записи.
- Если пигментация кожи и татуировки препятствуют прохождению света, показания оптического датчика неточные.
- Оптический датчик может неточно измерять частоту сердцебиения при плавании.
- Для повышения уровня точности и более быстрого отклика на изменение пульса мы рекомендуем использовать совместимый нагрудный пульсометр, например Suunto Smart Sensor.

⚠ ВНИМАНИЕ: Оптический датчик пульса может давать неточные показания для любого человека при занятии любым видом спорта. Также на оптический датчик пульса могут влиять анатомические особенности и пигментация кожи человека. Ваша действительная частота пульса может превышать или быть ниже показаний оптического датчика.

⚠ ВНИМАНИЕ: Только для использования в рекреационных целях. Оптический датчик пульса не предназначен для использования в медицинских целях.

⚠ ВНИМАНИЕ: Перед началом программы тренировок всегда

консультируйтесь с врачом. Перенапряжение может стать причиной тяжелых травм.

 **ВНИМАНИЕ:** Если устройство контактирует с кожей, могут возникать аллергические реакции или раздражение кожи, даже несмотря на то что вся наша продукция соответствует стандартам. В таком случае немедленно прекратите его использование и обратитесь к врачу.

СВЕДЕНИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ

Сведения о программном и аппаратном обеспечении часов можно просмотреть в разделе **Общие / Сведения**.

CE

Настоящим Suunto Oy заявляет, что радиотехническое оборудование типа OW183 соответствует Директиве 2014/53/EU. Полный текст принятой в ЕС декларации соответствия доступен в Интернете по следующему адресу: suunto.com/EUconformity.

- Частотный диапазон: 2402–2480 МГц
- Максимальная выходная мощность: <6 дБм
- Радиус действия: ~3 м

ДАТА ПРОИЗВОДСТВА

Дата выпуска указана в серийном номере устройства. Серийный номер всегда состоит из 12 символов: YYWWXXXXXXXX.

Первые две цифры серийного номера (YY) обозначают год, а

66

следующие две цифры (WW) обозначают неделю выпуска устройства.

УТИЛИЗАЦИЯ

Утилизируйте это устройство согласно местным рекомендациям по обращению с электронными отходами. Не выбрасывайте его вместе с обычным мусором. При желании вы можете вернуть устройство ближайшему дилеру Suunto.



Модель, торговая марка: OW183, Suunto 9

Основные ад. характеристики: 2.4 GHz Bluetooth LE transceiver, USB voltage 5V

Производитель: Suunto

Страна производства: Finland



要让您的设备发挥最大效果，请使用 Suunto App。有关隐私政策和使用条款，请访问 suunto.com。

 **警告：**要使用本设备，您必须至少年满十六 (16) 岁。

光学心率

腕部光学心率测量是一种轻松、便捷的心率跟踪方法。心率测量的最佳结果可能受以下因素影响：

- 腕表必须直接紧贴皮肤佩戴。无论衣物有多薄，传感器和皮肤之间均不得有面料阻隔。
- 此腕表在手臂上的佩戴位置可能需要高于正常的腕表佩戴位置。传感器读取经过组织的血流。读取的组织越多，则效果越好。
- 手臂运动和肌肉屈伸（例如紧握网球拍）可能改变传感器读数的精确度。
- 当心率较低时，传感器可能无法提供稳定的读数。在开始记录前，进行几分钟的短暂热身会有所帮助。
- 皮肤色素沉着和纹身会阻隔光线，并导致光学传感器读数不可靠。
- 光学传感器可能无法为游泳活动提供准确的心率读数。
- 要获得更高精确度和更快心率变化响应，我们建议使用兼容的胸部心率传感器，例如 Suunto Smart Sensor。

 **警告：**光学心率功能可能无法在每次活动中为每位用户提供准确数据。

光学心率还可能受个人解剖结构和皮肤色素沉着的影响。您的实际心率可能高于或低于光学传感器读数。

警告： 仅用于休闲娱乐目的；光学心率功能不适用于医学目的。

警告： 在开始训练计划之前，应始终先咨询医生。过度锻炼可能导致身体严重受伤。

警告： 尽管我们的产品均符合行业标准，但产品与皮肤接触可能会产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。

设备信息

若要查看设备软硬件的详细信息，在腕表中转至**常规 / 关于**。



CE

Suunto Oy 特此声明，OW183 型无线电设备符合 2014/53/EU 指令。欧盟符合性声明全文在以下网址提供：suunto.com/EUconformity。

- 频段：2402-2480 MHz
- 最大输出功率：<6 dBm
- 范围：约 3 米

制造日期

制造日期可从设备序列号确定。序列号长度始终为 12 个字符。YYWWXXXXXXXX。

在序列号中，前两位数字 (YY) 代表设备制造年份，随后两个数字 (WW) 是当年内的第几周。

废弃处置

请按照当地电子废物规定处置本设备。切勿将其丢入垃圾桶。如果愿意，可以将设备交给最近的 Suunto 经销商。



部件名称	有害物质					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二 苯醚 (PBDE)
腕表 PCBA	X	O	O	O	O	O
线缆接头	X	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

O: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下。

X: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求。

ข้อมูลด้านความปลอดภัยและระเบียบบังคับของผลิตภัณฑ์

TH

เพื่อรับประโยชน์สูงสุดจากอุปกรณ์ของคุณ ให้ใช้แอป Suunto สำหรับนโยบายความเป็นส่วนตัว
ส่วนตัวและข้อกำหนดการใช้งาน โปรดไปที่ suunto.com

 **คำเตือน:** เพื่อใช้งานอุปกรณ์นี้ คุณต้องมีอายุอย่างน้อยสิบหก (16) ปีบริบูรณ์

อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลจากข้อมือเป็นวิธีตรวจอัตราการเต้นของหัวใจได้ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่นาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์และผิว ไม่ว่าจะบางแค่ไหนก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แน่นโดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่นาฬิกาตามปกติ เซ็นเซอร์จะอ่านการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ยังมีเนื้อเยื่อให้อ่านได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งให้ผลดีขึ้นเท่านั้น

- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เซ็นเซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้นิ่ง การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียง ไม่เกิน 10 นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
- ผิวคล้ำและรอยสักอาจบดบังแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอลขาดความน่าเชื่อถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคอลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกคั่นในระหว่างว่ายน้ำ
- ขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจได้เร็วขึ้น

⚠ คำเตือน: คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลอาจไม่แม่นยำสำหรับผู้ใช้งานทุกคนในทุกกิจกรรม อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสีผิวที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอล

⚠ คำเตือน: ใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์

⚠ คำเตือน: ปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่ม โปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

 **คำเตือน:** อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

ข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถตรวจสอบรายละเอียดของซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์นาฬิกาของคุณได้จากการตั้งค่าด้านล่าง **General / About**

CE

Suunto Oy ขอประกาศว่าอุปกรณ์วิทยุประเภท OW183 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU คู่มือความถี่เพิ่มเติมของค่าประกาศความสอดคล้องของสหภาพยุโรปได้ตามที่อยู่อินเทอร์เน็ตต่อไปนี้: suunto.com/EUconformity

- คลื่นความถี่: 2402-2480 MHz
- กำลังขับสูงสุด: <6 dBm
- ระยะ: ~3 ม.

วันที่ผลิต

วันที่ผลิตสามารถตรวจสอบได้จากหมายเลขซีเรียลของอุปกรณ์ หมายเลขซีเรียลมีความยาว 12 อักขระเสมอ: YYWWXXXXXXXX

ในหมายเลขซีเรียล เลขสองตัวแรก (YY) คือปี และเลขสองตัวถัดไป (WW) คือสัปดาห์ของปีที่ผลิตอุปกรณ์

การกำจัดทิ้ง

กรุณากำจัดอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ทิ้งอย่างเหมาะสมสำหรับขยะอิเล็กทรอนิกส์ อย่าทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ หากต้องการ



ZHW

法規資訊

若要充分運用您的裝置，請使用 Suunto 應用程式。有關《隱私權政策》和使用條款，請造訪 suunto.com。

警告：若要使用該裝置，您必須至少年滿十六 (16) 歲。

光學心率

自手腕測量光學心率是追蹤您心率的一種簡單且便利的方式。心率測量的最佳結果可能會受下列因素影響：

- 手錶必須與您的肌膚直接接觸。感應器與皮膚之間不可有任何衣物，無論衣物多薄。
- 手錶佩戴在手臂上的位置應該高於您正常佩戴手錶的位置。感應器讀取流經組織的血液。讀取流經組織的血液越多，即表明越好。
- 手臂運動與肌肉彎曲（諸如抓網球拍）可以變更感應器讀數的精確度。
- 當您的心率低時，感應器可能無法提供穩定的讀數。開始記錄幫助前，進行幾分鐘簡短的熱身。

- 皮膚色素和紋身會阻擋光線，導致光學感應器無法取得可靠讀數。
- 光學感應器可能不提供用於游泳活動的準確的心率讀數。
- 爲了讓心率測量精度更高並更快回應心率變化，我們建議使用一種諸如 Suunto Smart Sensor 的相容胸部心率感應器。

⚠ 警告：光學心率功能並非在每次測量時對每位使用者都是準確的。光學心率也可能會受個人的獨特骨骼結構及皮膚色素影響。您的實際心率可能高於或低於光學感應器的讀數。

⚠ 警告：僅供休閒使用；光學心率功能不得用於醫療用途。

⚠ 警告：務必先向醫師洽詢，才能開始訓練課程。過度運動可能會造成嚴重傷害。

⚠ 警告：雖然我們的產品符合業界標準，但是產品接觸皮膚時仍可能發生過敏反應或皮膚刺激的情況。遇到此類情況時，請立即停用並洽詢醫師。

裝置資訊

您可以從「一般/關於」下方的設定確認手錶的軟硬體詳細資訊。



CE

Suunto Oy 在此聲明，無線電設備型號 OW183 符合指令 2014/53/EU 的規定。歐盟符合性聲明的全文刊登於以下網址：suunto.com/EUconformity。

- 頻段：2402-2480 MHz
- 最大輸出功率：<6 dBm
- 範圍：~3 m

製造日期

可以根據裝置的序號確定生產日期。序號始終為 12 個字元長：YYWWXXXXXXXXXX。在序號中，前兩位數字（YY）是年份，之後的兩位數字（WW）表示在當年的哪一週製造的裝置。

處置方式

請根據當地的電子廢物法規處理裝置，切勿將其扔進垃圾箱。如果您願意，可將裝置退回離您最近的 Suunto 經銷商處。



NCC



CCA18LP2830T9

根據NCC低功率電波輻射性電機管理辦法 規定：

(1)第十二條經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

(2)第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

產品名稱 / Product name: GPS 智慧運動錶

產品型號 / Model number: OW183V

輸入電壓/電流 / Input voltage and current: 5 Vdc / 0.5 Adc

製造年份 / Year of manufacture: 2018

製造國別 / Manufacture country: 芬蘭 / Finland

製造廠商 / Manufacture vendor: Suunto Oy



R33724

RoHS

設備名稱：GPS智慧運動錶，型號(型式)：OW183						
單元	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
顯示螢幕	○	○	○	○	○	○
電路板	○	○	○	○	○	○
外殼(底部)	○	○	○	○	○	○
錶帶	○	○	○	○	○	○
錶帶(金屬部分)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。						
備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。						
備考3. “—”係指該項限用物質為排除項目。						

ÜRÜN GÜVENLİĞİ VE MEVZUAT BİLGİLERİ

Cihazınızdan en iyi şekilde faydalanmak için Suunto uygulamasını kullanın. Gizlilik Politikası ve Kullanım Koşulları için suunto.com adresini ziyaret edin.

 **UYARI:** Cihazı kullanmak için en az on altı (16) yaşında olmanız gerekmektedir.

OPTİK KALP ATIŞ HIZI

Bilekten optik kalp hızı ölçümü, kalp hızınızı takip etmek için kolay ve rahat bir yöntemdir. Kalp hızı ölçümü için en iyi sonuçların alınması aşağıdaki faktörlerden etkilenebilir:

- Saatin doğrudan cildinizle temas edecek şekilde takılmış olması gerekir. Sensörle cildiniz arasında, ince olanlar hariç herhangi bir giysi olmamalıdır.
- Saatin, kolunuzda normalde takılan yerden daha yukarıda olması gerekebilir. Sensör, dokudan geçen kan akışını ölçer. Dokuyu ne kadar iyi okuyabilirse ölçüm o kadar iyi olur.
- Kol hareketleri ve kas esnetmeler (ör. tenis raketini kavrama) sensör ölçümünün doğruluğunu etkileyebilir.
- Kalp hızınız düşük iken sensör kararlı ölçüm yapamayabilir. Kayda başlamadan önce birkaç dakikalık kısa bir ısınmanın faydası olur.
- Cildin koyulaşması ve dövme, ışığı önler ve optik sensör ölçümlerinin güvenilir olmasını engeller.
- Optik sensör, yüzme aktiviteleri için kalp hızı ölçümünü doğru şekilde yapamayabilir.

- Daha yüksek doğruluk değeri elde etmek ve kalp hızınızdaki değişikliklere daha hızlı şekilde tepki verilmesini sağlamak için, Suunto Smart Sensor gibi uyumlu bir göğüsten kalp hızı sensörü kullanmanızı öneririz.

⚠ UYARI: Optik kalp hızı özelliği, her aktivite sırasında her kullanıcı için doğru sonuç vermeyebilir. Optik kalp hızı, bir bireyin kendine özgü anatomisi ve cilt renginden de etkilenebilir. Gerçek kalp hızınız, optik sensörün okuduğu değerden daha yüksek veya düşük olabilir.

⚠ UYARI: Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir; optik kalp hızı özelliği tıbbi kullanım için değildir.

⚠ UYARI: Bir antrenman programına başlamadan önce daima bir doktora danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.

⚠ UYARI: Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürünler ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyon veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.

CIHAZ BİLGİLERİ

Saatinizdeki yazılım ve donanım bilgilerini şu kısımdaki ayarlardan kontrol edebilirsiniz: **Genel / Hakkında**.

CE

Suunto Oy, işbu vesileyle OW183 tip telsiz ekipmanının 2014/53/EU Yönergesine uygun olduğunu beyan eder. AB uygunluk bildiriminin tam metni şu internet adresinden incelenebilir: suunto.com/EUconformity.

- Frekans bandı: 2402-2480 MHz
80

- Maksimum çıkış gücü: <6 dBm
- Menzil: ~3 m

ÜRETİM TARİHİ

Üretim tarihi, cihazınızın seri numarasından belirlenebilir. Seri numarası her zaman 12 karakter uzunluğundadır: YYWWXXXXXXXX.

Seri numarasında, ilk iki basamak (YY) yıl ve sonraki iki basamak (WW) cihazın üretildiği yıl içerisindeki haftadır.

İMH A ETME

Lütfen cihazı elektronik atıklara uygun şekilde atın. Çöpe atmayın. Dilerseniz, cihazı en yakın Suunto bayisine gönderebilirsiniz.



İNFORMASI TENTANG KEAMANAN PRODUK DAN PERATURAN

ID

Untuk mendapatkan manfaat optimal dari perangkat Anda, gunakan aplikasi Suunto. Untuk Kebijakan Privasi dan Ketentuan Penggunaan, kunjungi suunto.com.

⚠ PERINGATAN: Untuk menggunakan perangkat ini, Anda harus setidaknya berusia enam belas (16) tahun.

DETA K JANTUNG OPTIK

Pengukuran detak jantung optik dari pergelangan adalah cara yang mudah dan nyaman untuk melacak detak jantung Anda. Hasil terbaik untuk

81

pengukuran detak jantung dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

- Arloji harus dikenakan bersentuhan dengan kulit Anda. Bagaimanapun tipisnya, pastikan tidak ada pakaian yang menghalangi di antara sensor ini dan kulit Anda.
- Arloji harus dikenakan di lengan pada posisi lebih tinggi dari biasanya. Sensor membaca aliran darah melalui jaringan. Semakin banyak jaringan yang dapat dibaca akan semakin baik.
- Gerakan lengan dan pelenturan otot, misalnya menggenggam raket tenis, dapat mengubah keakuratan pembacaan sensor.
- Saat detak jantung Anda rendah, sensor tidak dapat menampilkan pembacaan yang stabil. Pemanasan singkat selama beberapa menit sebelum memulai perekaman akan membantu.
- Pigmentasi kulit dan tato menghalangi cahaya dan mencegah pembacaan yang akurat dari sensor optik.
- Sensor optik mungkin tidak menampilkan pembacaan detak jantung yang akurat untuk aktivitas berenang.
- Untuk akurasi yang lebih tinggi dan respons yang lebih cepat terhadap perubahan detak jantung Anda, sebaiknya gunakan sensor detak jantung dada yang kompatibel seperti Suunto Smart Sensor.

 **PERINGATAN:** Fitur detak jantung optik mungkin tidak akurat untuk setiap pengguna selama setiap aktivitas. Detak jantung optik juga dapat dipengaruhi oleh anatomi unik dan pigmentasi kulit individu. Detak jantung Anda bisa saja lebih tinggi atau rendah daripada pembacaan sensor optik.

 **PERINGATAN:** Hanya digunakan untuk hiburan; fitur detak jantung optik

tidak digunakan untuk keperluan medis.

⚠ PERINGATAN: Selalu berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum memulai program olahraga. Olahraga yang berlebihan dapat mengakibatkan cedera parah.

⚠ PERINGATAN: Reaksi alergi atau iritasi kulit dapat terjadi jika produk ini bersentuhan dengan kulit, meski produk kami mematuhi standar industri. Jika terjadi alergi atau iritasi, segera hentikan penggunaannya dan konsultasikan dengan dokter.

INFRO PERANGKAT

Anda dapat memeriksa rincian peranti lunak dan peranti keras arloji Anda dari pengaturan di bawah **General** (Umum) / **About** (Tentang).

CE

Dengan ini, Suunto Oy menyatakan bahwa peralatan radio tipe OW183 yang sesuai dengan Peraturan 2014/53/EU Deklarasi UE selengkapnya tentang kesesuaian produk tersedia di alamat internet berikut ini:
suunto.com/EUconformity.

- Pita frekuensi: 2402-2.480 MHz
- Daya transmisi maksimum: <6 dBm
- Jangkauan: ~3 m

TANGGAL PRODUKSI

Tanggal produksi dapat diketahui dari nomor seri perangkat Anda. Nomor

serinya selalu terdiri dari 12 karakter: YYWWXXXXXXXXXX.

Dalam nomor seri, dua digit pertama (YY) adalah tahun dan dua digit berikutnya (WW) adalah minggu dalam tahun saat perangkat diproduksi.

PEMBUANGAN

Harap buang perangkat ini menurut peraturan setempat tentang limbah elektronik. Jangan dibuang ke sampah. Jika Anda inginkan, Anda dapat mengembalikan perangkat Anda ke penjual Suunto terdekat.



57681-SDPPI-2018

5159

TL

IMPORMASYONG PANGKALIGTASAN AT PANREGULASYON

Para masulit mo ang iyong device, gamitin ang Suunto app. Para sa Patakaran sa Privacy at Mga Tuntunin ng Paggamit, bisitahin ang suunto.com.

 **BABALA:** Para magamit ang device, kailangang hindi ka bababa sa labing-anim (16) na taong gulang.

OPTICAL NA BILIS NG PAGTIBOK NG PUSO

Ang optical heart rate na pagsukat mula sa pulso ay isang madali at

84

kumbinyenteng paraan ng pagsubaybay sa bilis ng tibok ng iyong puso. Maaaring makaapekto sa mga resulta para sa pagsukat ng bilis ng tibok ng puso ang mga sumusunod na salik:

- Dapat mong isuot ang relo nang direktang nakalapit sa iyong balat. Wala dapat tela, gaano man kanipis, sa pagitan ng sensor at ng iyong balat.
- Maaaring kailanganing isuot ang relo sa iyong braso nang mas mataas kaysa sa kung saan karaniwang isinusuot ang mga relo. Binabasa ng sensor ang daloy ng dugo sa pamamagitan ng tissue. Kung mas marami itong mababasang tissue, mas maganda.
- Maaaring mabago ang katumpakan ng mga reading ng sensor dahil sa mga paggalaw ng braso at pagkilos ng kalamnan, gaya ng paghawak sa isang tennis racket.
- Kapag mabagal ang tibok ng puso mo, maaaring hindi maging stable ang mga reading ng sensor. Makakatulong ang pag-eehersisyo sa loob ng ilang minuto bago ka magsimulang mag-record.
- Humaharang ang kulay ng balat at mga tattoo sa liwanag at humahadlang ang mga ito sa pagkuha ng mga tumpak na reading mula sa optical sensor.
- Maaaring hindi makapagbigay ang optical sensor ng mga tumpak na reading ng bilis ng tibok ng puso para sa mga aktibidad sa paglangoy.
- Para sa higit na katumpakan at mas mabibilis na pagtugon sa mga pagbabago sa bilis ng tibok ng puso mo, inirerekomenda naming gumamit ka ng compatible na sensor ng bilis ng tibok ng puso sa dibdib, gaya ng Suunto Smart Sensor.

 **BABALA:** Maaaring hindi tumpak ang feature na optical heart rate para sa bawat user para sa bawat aktibidad. Maaari ding apektado ang optical heart rate ng naiibang anatomy at kulay ng balat ng indibidwal. Maaaring mas mataas o mas mababa ang aktwal na bilis ng tibok ng puso mo kaysa sa reading ng optical sensor.

 **BABALA:** Para lang sa paggamit sa paglilibang; hindi para sa medikal na paggamit ang feature na optical heart rate.

 **BABALA:** Palaging kumonsulta sa doktor bago magsimula ng programa sa pagsasanay. Maaaring magdulot ng malubhang pinsala ang labis-labis na pagpapagod.

 **BABALA:** Maaaring magkaroon ng allergic na reaksiyon o iritasyon sa balat kapag nakalapat sa balat ang mga produkto, kahit na sumusunod ang aming mga produkto sa mga pamantayan ng industriya. Kapag nangyari ito, ihinto kaagad ang paggamit dito at kumonsulta sa doktor.

IMPORMASYON NG DEVICE

Maaari mong tingnan ang mga detalye ng software at hardware ng iyong relo sa mga setting sa ilalim ng General (Pangkalahatan) / About (Tungkol Dito).

CE

Samakatuwid, idinedeklara ng Suunto Oy na ang uri ng kagamitang radio na OW183 ay sumusunod sa Direktiba 2014/53/EU. Ang buong teksto ng Pagpapahayag ng pagsunod sa EU ay available sa sumusunod na internet

address: suunto.com/EUconformity.

- Frequency band: 2402-2480 MHz
- Maximum na output power: <6 dBm
- Nasasaklawon: ~3 m

PETSA NG PAG-MANUFACTURE

Puwedeng malaman ang petsa ng pag-manufacture mula sa serial number ng iyong device. Ang serial number ay palaging 12 character ang haba: YYWWXXXXXXXXXX.

Sa serial number, ang unang dalawang digit (YY) ay ang taon at ang sumusunod na dalawang digit (WW) ay ang linggo ng taon kung kailan ginawa ang device.

PAGTATAPON

Pakitapon ang device alinsunod sa mga lokal na regulasyon para sa electronic na basura. Huwag itong itapon sa basurahan. Kung gusto mo, puwede mong ibalik ang device sa dealer ng Suunto na pinakamalapit sa iyo.



製品の安全性と規制に関する情報

デバイスを最大限に活用するには、Suuntoアプリを使用してください。プライバシーポリシーと利用規約については、suunto.com をご覧ください。

 **警告:** デバイスを使用するには、年齢が 16 歳以上でなければなりません。

光学式心拍計

光学式心拍計で手首の脈拍を計測する方法は、心拍数を簡単に測定できる便利な方法です。最適な心拍測定の数値を得るために、以下のことに注意してください。

- ウォッチは、直接肌に装着してください。どんなに薄くても、このウォッチのセンサーと肌との間には、衣類がないようにしてください。
- 普段よりも高めの位置にウォッチを装着してください。センサーは生体組織を通じて血流を読み取ります。より多くの生体組織からデータを読み取ることで、より正確な結果を得られます。
- テニスラケットを握るときのように腕を動かしたり、筋肉を屈曲させると、このセンサーの読み取り精度が変わる可能性があります。
- 心拍数が低いと、このセンサーは安定した読み取りをできないことがあります。計測を始める前に、軽くウォームアップすることをお勧めします。

- 地肌の色が濃い場合や、タトゥー (刺青) があると光学センサーからの光が遮断され、正確な測定が困難になることがあります。
- スイミングなどの水中でのスポーツアクティビティでは、光学センサーにより測定された心拍数には若干の誤差があり、実際の心拍数とは異なることがあります。
- 心拍数の変化に対して、より高い精度とより迅速な応答を実現するには、Suunto Smart Sensor のような互換性のある心拍センサーの使用をお勧めします。

⚠ 警告: 光学心拍数機能は、アクティビティを行う各ユーザーによって異なる場合があります。光学心拍数は、個人の体格や肌の状態により異なることもあります。実際の心拍数は、光学センサー読み込みより高いあるいは低いことがあります。

⚠ 警告: 光学心拍数機能は、レクリエーション専用であり、医療用ではありません。

⚠ 警告: トレーニングプログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。無理なエクササイズは、重大な怪我につながる恐れがあります。

⚠ 警告: 弊社の製品は工業規格に準拠していますが、直接肌に触れたときアレルギーまたは痒みが生じることがあります。そのような場合は直ちに医師の診察を受けてください。

機器情報

お使いのデバイスのソフトウェアおよびハードウェアの詳細を確認するに

は、一般設定 / 製品情報の設定から確認することができます。



CE

Suunto Oy は、無線機器タイプ OW183 が指令 2014/53/EU に準拠していることを宣言します。EU 指令適合宣言の全文は、オンラインで入手可能です。インターネットアドレス：suunto.com/EUconformity。

- 周波数帯域：2402 ~ 2480 MHz
- 最大送信出力：<6 dBm
- 受信範囲：~ 3 m

製造日

製造日はデバイスのシリアル番号から特定できます。シリアル番号は 12 桁の番号です：YYWWXXXXXXXXXX。

シリアル番号の最初の 2 桁 (YY) は製造年、次の 2 桁 (WW) はデバイスが製造された週を意味します。

廃棄

デバイスの廃棄時には、電気・電子機器廃棄物に関する地域の法規制に従ってください。本機器をゴミ箱へ捨てないでください。ご希望であれば、お近くの Suunto 製品取扱店へ本機器を返却することができます。



규제 정보

KO

기기를 최대한 활용하려면 Suunto 앱을 사용하십시오. 개인정보보호정책 및 이용 약관을 보려면 suunto.com을 방문하십시오.

 경고: 기기를 사용하려면 최소 16세 이상이어야 합니다.

광 심박수

손목에서의 광 심박수 측정은 심박수를 추적하는 쉽고 편리한 방법입니다. 심박수 측정에 대한 최상의 결과는 다음 요인에 의해 영향을 받을 수 있습니다.

- 시계 착용 시 시계가 직접 피부에 닿아야 합니다. 센서와 피부 사이를 가로 막는 두꺼운 긴팔 상의는 측정에 방해가 될 수도 있습니다.
- 시계는 일반적으로 착용하는 곳보다 팔 위쪽에 착용해야 할 수 있습니다. 생체 측정 기술이 적용된 심박계의 센서는 혈액의 흐름을 읽습니다. 심박수 모니터링을 통해 열량 소모량, 평균 심박수 체크가 가능합니다.

91

- 테니스 라켓 그립 등 팔의 움직임과 근육 운동에 따라 판독 값이 바뀔 수 있습니다.
- 심박수가 낮은 경우에는 센서가 안정된 판독을 제공하지 못할 수 있습니다. 기록 시작 전 몇 분의 짧은 준비 운동은 도움이 됩니다.
- 피부의 검은 색소와 문신은 빛을 차단하므로 광학 센서의 측정값을 신뢰할 수 없도록 만듭니다.
- 광 센서는 수영 활동에 대해 정확한 심박수 값을 제공하지 못할 수 있습니다.
- 심박수 변동에 대한 더 높은 정확도와 빠른 응답을 얻으려면 Suunto Smart Sensor 등 호환 흉부 심박수 센서를 사용하는 것이 좋습니다.

 **경고 :** 광 심박수 기능은 활동마다 일부 사용자에게 정확하지 않을 수 있습니다. 광 심박수는 개인의 고유한 신체 특성 및 피부 색소 침착에 의해 영향을 받을 수 있습니다. 실제 심박수는 광학 센서 측정값보다 더 높거나 더 낮을 수 있습니다.

 **경고 :** 광 심박수 기능은 레크리에이션 용도로만 사용되고 의료용으로는 사용되지 않습니다.

 **경고 :** 트레이닝 프로그램을 시작하기 전에 항상 의사와 상담하십시오. 무리할 경우 심각한 부상으로 이어질 수 있습니다.

 **경고 :** 당사 제품은 산업 표준을 준수하지만 피부와 접촉 시 알레르기 반응 또는 피부 자극이 발생할 수 있습니다. 이 경우, 즉시 사용을 중단하고 의사와 상담하십시오.

장치 정보

시계 소프트웨어 및 하드웨어의 세부 정보는 일반 / 소개 아래의 설정에서 확인할 수 있습니다.



CE

본 문서에 의해 Suunto Oy는 무선 장비 유형 OW183가 지침 2014/53/EU를 준수함을 선언합니다. EU 적합성 선언 전문은 인터넷 주소:

suunto.com/EUconformity.

- 주파수 대역: 2402-2480 MHz
- 최대 전송전력: <6 dBm
- 범위: ~3m

제조일자

제조일자는 장치의 일련 번호에서 확인할 수 있습니다. 일련 번호는 항상 12자로, YYWWXXXXXXXX 형식으로 표기됩니다.

일련번호에서, 첫 번째 두 자리(YY)는 연도이고 다음 두 자리(WW)는
장치가 제조된 연도의 주입니다.

폐기

해당 지역의 전자제품 폐기물 규정에 따라 장치를 폐기하십시오.
쓰레기통에 버리지 마십시오. 원한다면 가장 가까운 Suunto 대리점에
장치를 반환할 수 있습니다.



KC

1. 인증 받은 자의 상호 : (주) 아머스포츠킨코리아
2. 기의 명칭 : 특성소출력 무선기기 (무선데이터통신시스템용 무선기기),
OW183
3. 제조연월 : 제조일자
4. 제조국가 : 핀란드
5. 인증번호 : R-CMI-ask-2539

(1) 이 기기는 가정용으로 전자파적합등록을 한 기기로서 주거지역에서는
물론 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

(2) 당해 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된
서비스는 할 수 없음

제조일자

제조일자는 기기의 일련 번호에서 확인할 수 있습니다. 일련 번호는 항상 12자로, YYWWXXXXXXXX입니다. 일련 번호에서, 첫 번째 두자리(YY)는 연도이고 다음 두 자리(WW)는 기기가 제조된 연도의 주입니다.



MAKLUMAT KESELAMATAN DAN PENGAWALSELIAAN

MY

Untuk memanfaatkan peranti anda sepenuhnya, gunakan aplikasi Suunto. Untuk melihat Dasar Privasi dan Terma Penggunaan, layari suunto.com.

 **AMARAN:** Untuk menggunakan peranti, anda mestilah berumur sekurang-kurangnya enam belas (16) tahun.

KADAR DENYUTAN JANTUNG OPTIK

Pengukuran kadar denyutan jantung optik dari pergelangan tangan merupakan cara yang mudah dan ringkas untuk menjejaki kadar denyutan jantung anda. Hasil terbaik untuk pengukuran kadar denyutan jantung boleh dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berikut:

- Jam hendaklah dipakai terus pada kulit anda. Tiada pakaian, walau

betapa nipis sekalipun, yang boleh terdapat di antara sensor dan kulit anda.

- Jam mungkin perlu dipakai pada kedudukan yang lebih tinggi pada lengan anda berbanding dengan tempat biasa jam dipakai. Sensor membaca aliran darah yang melalui tisu. Apabila lebih banyak tisu yang dapat dibacanya, maka itu adalah lebih baik.
- Menggerakkan lengan dan meregangkan otot, seperti menggenggam raket tenis, boleh mengubah ketepatan bacaan sensor.
- Apabila kadar denyutan jantung anda rendah, sensor mungkin tidak dapat memberikan bacaan yang stabil. Aktiviti pemanasan badan yang ringkas selama beberapa minit sebelum anda mula merekodkan bacaan boleh membantu.
- Pigmentasi kulit dan cacah/tatu menyekat cahaya dan mencegah bacaan yang boleh dipercayai daripada sensor optik.
- Sensor optik mungkin tidak dapat memberikan kadar denyutan jantung yang tepat untuk aktiviti berenang.
- Untuk mendapatkan ketepatan yang lebih tinggi dan respons yang lebih pantas bagi kadar denyutan jantung anda, kami mengesyorkan penggunaan sensor kadar denyutan jantung dada yang serasi misalnya Suunto Smart Sensor.

 **AMARAN:** Ciri kadar denyutan jantung optik mungkin tidak tepat untuk setiap pengguna semasa setiap aktiviti. Kadar denyutan jantung optik juga mungkin dipengaruhi oleh anatomi unik dan pigmentasi kulit setiap individu.

Kadar denyutan jantung sebenar anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah daripada bacaan sensor optik.

 **AMARAN:** Hanya untuk penggunaan rekreasi; ciri kadar denyutan jantung optik bukanlah untuk tujuan perubatan.

 **AMARAN:** Sentiasa berbincang dengan doktor sebelum memulakan program latihan. Program latihan yang melampau boleh menyebabkan kecederaan yang serius.

 **AMARAN:** Tindak balas alergi atau kerengsaan kulit boleh berlaku apabila produk bersentuhan dengan kulit, walaupun produk kami mematuhi piawaian industri. Dalam keadaan sedemikian, hentikan penggunaan dengan segera dan berbincanglah dengan doktor.

MAKLUMAT PERANTI

Anda boleh menyemak butiran perisian dan perkakasan jam tangan anda daripada tetapan di bawah General (Umum) / About (Tentang). Tatal ke bawah untuk mendapatkan maklumat kawal selia.

CE

Dengan ini, Suunto Oy mengisytiharkan bahawa peralatan radio jenis OW194 mematuhi Arahan 2014/53/EU. Teks lengkap pernyataan pematuhan EU boleh didapati di alamat internet berikut: suunto.com/EUconformity.

- Jalur frekuensi: 2402-2480 MHz
- Kuasa output maksimum: <6 dBm
- Jarak: ~3 m

TARIKH PEMBUATAN

Tarikh pembuatan boleh ditentukan daripada nombor siri peranti anda.

Nombor siri sentiasa berjumlah 12 aksara: YYWWXXXXXXXX.

Dalam nombor siri, dua digit pertama (YY) ialah tahun dan dua digit berikut (WW) adalah minggu dalam tahun semasa peranti ini dihasilkan.

PELUPUSAN

Sila lupuskan peranti mengikut peraturan-peraturan tempatan bagi bahan buangan elektronik. Jangan buang ke dalam tong sampah.

Sekiranya anda mahu, anda boleh mengembalikan peranti tersebut kepada pengedar Suunto terdekat anda.



Complies with
IMDA Standards
DA105282

SERBIA



EGYPT

Importer:

TVR El Amir
404 el fayrouz, el ahya, Hurghada, Red-Sea
P.o box 33, Post code 84511

▲
SUUNTO



suunto.com/support



© Suunto Oy 11/2019, 8/2020, 8/2021, 9/2022, 2/2023, 12/2024.

All rights reserved.

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.