

# SUUNTO 5

Model: OW186

# Safety matters.

Product safety & regulatory information





<b>EN</b>	English	<b>4</b>	<b>ID</b>	Bahasa Indonesia	<b>66</b>
<b>DE</b>	Deutsch	<b>8</b>	<b>TL</b>	Tagalog	<b>68</b>
<b>FR</b>	Français	<b>10</b>	<b>JA</b>	日本語	<b>70</b>
<b>ES</b>	Español	<b>14</b>	<b>KO</b>	한국어	<b>72</b>
<b>IT</b>	Italiano	<b>16</b>	<b>MY</b>	Bahasa Melayu	<b>74</b>
<b>NL</b>	Nederlands	<b>18</b>			
<b>PT</b>	Português	<b>21</b>			
<b>EL</b>	Ελληνικά	<b>23</b>			
<b>SV</b>	Svenska	<b>26</b>			
<b>FI</b>	Suomi	<b>28</b>			
<b>ET</b>	Eesti	<b>30</b>			
<b>NO</b>	Norsk	<b>32</b>			
<b>DA</b>	Dansk	<b>34</b>			
<b>SK</b>	Slovenčina	<b>37</b>			
<b>SL</b>	Slovenščina	<b>39</b>			
<b>PL</b>	Polski	<b>41</b>			
<b>CS</b>	Čeština	<b>44</b>			
<b>HR</b>	Hrvatska	<b>46</b>			
<b>HU</b>	Magyar	<b>48</b>			
<b>BG</b>	български	<b>50</b>			
<b>RU</b>	русский	<b>53</b>			
<b>ZH</b>	简体中文	<b>56</b>			
<b>TH</b>	ไทย	<b>58</b>			
<b>ZHTW</b>	繁體中文	<b>60</b>			
<b>TR</b>	Türkçe	<b>64</b>			

## EN SAFETY AND REGULATORY INFORMATION

### INTENDED USE

SUUNTO 5 is a sports watch that tracks your movement and other metrics, such as heart rate and calories. SUUNTO 5 is only for recreational use and not meant for medical purposes of any kind.

To get the most out of your device, use Suunto app. For Privacy Policy and Terms of Use, visit [suunto.com](https://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**. Scroll down for regulatory information.



#### BATTERY

- Type: rechargeable Lithium-Ion battery
- Battery voltage: 3.8 Vdc

#### CE

Hereby, Suunto Oy declares that the radio equipment type OW186 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](http://suunto.com/EUconformity).

- Product name: SUUNTO 5
- Model no.: OW186
- 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.

Amer Sports United States  
2030 Lincoln Avenue  
84401 Ogden  
United States  
[www.amersports.com](http://www.amersports.com)  
+1 855 258 0900

#### **ISED REGULATORY COMPLIANCE**

This device contains licence-exempt transmitter(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause interference.
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

This equipment complies with IC RSS-102 radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

#### **CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)**

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

#### **DATE OF MANUFACTURE**

The manufacturing date can be determined from your device's serial number. The serial number is always 12 characters long: YYWWXXXXXXXX.

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.



**DE**

## **PRODUKTSICHERHEIT UND BEHÖRDLICHE INFORMATIONEN**

### **VERWENDUNGSZWECK**

SUUNTO 5 ist eine Sportuhr, die Ihre Bewegung und andere Kennzahlen wie Herzfrequenz und Kalorien verfolgt. SUUNTO 5 ist nur als Freizeitaktivität gedacht, die kein medizinisches Gerät ersetzt.

Um alle Möglichkeiten deines Geräts nutzen zu können, verwende die Suunto-App. Die Datenschutzrichtlinie und die Nutzungsbedingungen findest du unter [suunto.com](https://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 können Sie Ihre Herzfrequenz einfach und bequem verfolgen. Zum Erreichen der bestmöglichen Genauigkeit in der Herzfrequenzmessung beachten Sie bitte folgende Faktoren:

- Die Uhr muss direkt auf der nackten Haut getragen werden. Auch der dünnste Stoff zwischen dem Sensor und Ihrer Haut würde störend wirken.

- Möglicherweise müssen Sie 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, desto besser kann er die Werte erfassen.
  - 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 den Lichteinfall und verhindern, dass die Messwerte des optischen Sensors zuverlässig sind.
  - Der optische Sensor zeigt beim Schwimmen evtl. ungenaue Messwerte für die Herzfrequenz an.
  - Wir empfehlen Ihnen zur genaueren, schneller reagierenden Messung Ihrer Herzfrequenz einen kompatiblen Brustgurt-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 Anatomie und Hautpigmentierung einer Person beeinflusst werden. Die tatsächliche Herzfrequenz kann sowohl über als auch unter den angezeigten Werten des optischen Sensors liegen.
- ▲ **WARNUNG:** Die Funktionalität der optischen Herzfrequenzmessung dient nur zur Freizeitnutzung und darf nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.
- ▲ **WARNUNG:** Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Ein zu intensives Training kann zu Verletzungen führen.
- ▲ **WARNUNG:** Obwohl unsere Produkte allgemeinen Normen entsprechen, können bei Kontakt eines Produkts mit der Haut allergische Reaktionen oder Hautirritationen auftreten. Verwenden Sie das Gerät in diesem Fall nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf.

## BATTERIE

- Typ: wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku
- Batteriespannung: 3.8 Vdc

## CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW186 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Produktname: SUUNTO 5
- Modell-Nr: OW186
- Frequenzband: 2402-2480 MHz
- Maximale Ausgangsleistung: <6 dBm
- Reichweite: ca. 3 m

## ENTSORGUNG

Entsorgen Sie das Gerät bitte gemäß den Bestimmungen für elektronischen Abfall. Nicht in den Mülleimer entsorgen. Sie können das Gerät auch bei Ihren nächstgelegenen Suunto Händler abgeben.



## FR SÉCURITÉ DES PRODUITS ET INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES

### UTILISATION PRÉVUE

SUUNTO 5 est une montre de sport qui suit votre mouvement et d'autres indicateurs, telles que la fréquence cardiaque et les calories. SUUNTO 5 est uniquement pour un usage récréatif et n'est pas destiné à des fins médicales d'aucune sorte.

Pour tirer le meilleur parti de votre appareil, utilisez l'appli Suunto. Pour connaître la 10

politique de confidentialité et les conditions d'utilisation, visitez le site [suunto.com](https://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.

## **BATTERIE**

- Type : lithium-ion rechargeable
- Tension de la batterie: 3.8 Vdc

## **CE**

Par le présent document, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type OW186 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](https://suunto.com/EUconformity).

- Nom du produit: SUUNTO 5
- Modèle: OW186
- Bande de fréquence: 2402-2480 MHz
- Puissance maximale émise: <6 dBm
- Portée: environ 3 m

## CONFORMITÉ RÉGLEMENTAIRE ISED

L'émetteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique 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;
2. L'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations IC CNR-102 établies pour un environnement non contrôlé. Cet émetteur ne doit pas être situé ou fonctionner conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur

## CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne ICES-003.

## 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.



## ES SEGURIDAD DEL PRODUCTO E INFORMACIÓN NORMATIVA

### USO PREVISTO

SUUNTO 5 es un reloj deportivo que rastrea tu movimiento y otras métricas, como la frecuencia cardíaca y las calorías. El SUUNTO 5 es solo para uso recreativo y no está destinado a fines médicos de ningún tipo.

Para sacar el máximo partido a tu dispositivo, utiliza la app Suunto. Visita [suunto.com](https://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.
- 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.

## **BATERÍA**

- Tipo: recargable de iones de litio
- Voltaje de la batería: 3.8 Vdc

## **CE**

Suunto Oy declara por la presente que el equipo de radio de tipo OW186 cumple la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE se halla en la siguiente dirección de Internet: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Nombre del producto: SUUNTO 5
- N.º de modelo.: OW186
- Banda de frecuencia: 2402-2480 MHz

- Potencia máxima de salida: <6 dBm
- Intervalo: ~3 m

#### ELIMINACIÓN

Desahzate 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.



## IT SICUREZZA DEL PRODOTTO E INFORMAZIONI NORMATIVE

### USO PREVISTO

SUUNTO 5 è un orologio sportivo che monitora il movimento e altre metriche, come la frequenza cardiaca e le calorie bruciate. SUUNTO 5 è solo per usi ricreativi e non è destinato a scopi medici di alcun tipo.

Per sfruttare al massimo il tuo dispositivo utilizza l'app Suunto. Per l'informativa sulla privacy e le condizioni d'uso visita [suunto.com](https://suunto.com).

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

### FREQUENZA CARDIACA OTTICA

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

16

- 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, interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico.

## BATTERIA

- Tipo: Ioni di litio ricaricabile
- Tensione batteria: 3.8 Vdc

## CE

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo apparecchio radio tipo OW186 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Nome prodotto: SUUNTO 5
- Numero modello.: OW186
- Banda di frequenza: 2402-2480 MHz
- Potenza di uscita massima: <6 dBm
- Intervallo: ~3 m

## SMALTIMENTO

Smaltire il dispositivo in modo appropriato, in conformità alle normative vigenti in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici. Non gettarlo tra i rifiuti domestici. Se vuoi puoi restituire il dispositivo al rivenditore Suunto più vicino



## NL PRODUCTVEILIGHEID EN INFORMATIE OVER REGELGEVING

### BEOOGDE GEBRUIK

SUUNTO 5 is een sport horloge dat uw beweging en andere statistieken, zoals hartslag en calorieën tracks. SUUNTO 5 is alleen voor recreatief gebruik en niet bedoeld voor medische doeleinden van welke aard dan.

Gebruik de Suunto-app om het maximale uit je apparaat te halen. Ga voor het 18

privacybeleid en de gebruiksvoorwaarden naar [suunto.com](https://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.

#### **BATTERIJ**

- Type: Oplaadbaar lithium-ion
- Accuspanning: 3.8 Vdc

#### **CE**

Hierbij verklaart Suunto Oy dat radioapparatuur van het type OW186 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring vindt u hier terug: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Productnaam: SUUNTO 5
- Modelnr.: OW186
- Frequentiebereik: 2402-2480 MHz
- Maximaal outputvermogen: <6 dBm
- Bereik: ~3 m

#### **WEGGOOIEN**

Gooi het apparaat op de gepaste manier weg, behandel het als elektronisch afval. Gooi het niet weg bij gewoon afval. Als u wilt, kunt u het apparaat terugbrengen naar uw dichtstbijzijnde Suunto-verkoper.

20



## INFO REGULAMENT. E SEGURANÇA DO PRODUTO

PT

### UTILIZAÇÃO PRETENDIDA

O SUUNTO 5 é um relógio desportivo que monitoriza o seu movimento e outras métricas, tais como frequência cardíaca e calorías. SUUNTO 5 é apenas para uso recreativo e não significou para fins médicos de qualquer tipo.

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](https://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.

## **BATERIA**

- Tipo: íões de lítio recarregável
- Tensão da bateria: 3.8 Vdc

## **CE**

A Suunto Oy declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo OW186 respeita a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade EU está disponível no seguinte endereço de internet: [suunto.com/EUconformity](https://www.suunto.com/EUconformity).

- Nome do produto: SUUNTO 5

22

- N.º do modelo.: OW186
- Banda de frequência: 2402-2480 MHz
- Potência máxima de saída: <6 dBm
- Alcance: ~3 m

### ΕΛΙΜΙΝΑΪΟ

Elimine o dispositivo de forma adequada, tratando-o como resíduo eletrônico. 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

EL

### ΣΚΟΠΟΥΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ

To 5 είναι ένα αθλητικό ρολόι που παρακολουθεί την κίνησή σας και άλλες μετρήσεις, όπως ο καρδιακός ρυθμός και οι θερμίδες. Το 5 είναι μόνο για ψυχαγωγική χρήση και δεν προορίζεται για ιατρικούς σκοπούς οποιουδήποτε είδους.

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](http://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

23

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 κολύμβησης.
- 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.

24

▲ 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.

#### **ΜΠΑΤΑΡΙΑ**

- Πληκτρολογήστε: επαναφορτιζόμενη Ιόντων λιθίου
- Τάση μπαταρίας: 3.8 Vdc

#### **CE**

Διά του παρόντος, η Suunto Oy δηλώνει ότι ο ραδιοφωνικός εξοπλισμός τύπου OW186 συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ηλεκτρονική τοποθεσία: [suunto.com/EUconformity](http://suunto.com/EUconformity).

- Όνομα προϊόντος: SUUNTO 5
- Αρ. μοντέλου.: OW186
- Ζώνη συχνότητας: 2402-2480 MHz
- Μέγιστη ισχύς μετάδοσης: <6 dBm
- Εύρος: ~3 m

#### **ΑΠΟΡΙΨΗ**

Απορρίψτε τη συσκευή με τον κατάλληλο τρόπο, όπως θα κάνατε μια κάποιο άλλο απόβλητο ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Μην την πετάξετε στα ακουπίδια. Αν θέλετε, μπορείτε να την επιστρέψετε στον πλησιέστερο αντιπρόσωπο της Suunto.



**AVSEDD ANVÄNDNING**

SUUNTO 5 är en sportklocka som mäter din rörelse och andra värden, till exempel puls och kalorier. SUUNTO 5 är endast avsedd för fritidsbruk och är inte avsedd för medicinska ändamål av något slag.

För att få ut det mesta av din enhet, använd Suunto-appen. För integritetspolicy och användarvillkor, besök [suunto.com](https://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.

#### **BATTERI**

- Typ: laddningsbart litiumjonbatteri
- Batteri spänning: 3.8 Vdc

#### **CE**

Härmed försäkrar Suunto Oy att radioutrustningen av typ OW186 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande internetadress: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Produktnamn: SUUNTO 5
- Modellnr: OW186
- Frekvensband: 2402-2480 MHz
- Maximal uteffekt: <6 dBm
- Intervall: ~3 m

## BORTSKAFFANDE

Bortskaffa enheten på rätt sätt genom att behandla den som elektroniskt avfall. Släng den inte bland vanligt hushållsavfall. Du kan lämna in enheten hos din lokala Suuntoåterförsäljare.



## FI TUOTETURVALLISUUS JA LAKISÄÄTEISET TIEDOT

### KÄYTTÖTARKOITUS

SUUNTO 5 on urheilukello, joka seuraa liikkeitäsi ja muita mittareita, kuten sykettä ja kaloreita. SUUNTO 5 on tarkoitettu vain vapaa-ajankäyttöön, eikä sitä ole tarkoitettu lääketieteellisiin tarkoituksiin.

Käytä Suunto-sovellusta, jos haluat saada kaiken hyödyn irti laitteestasi. Tietosuojakäytäntö ja käyttöehdot löytyvät osoitteesta [suunto.com](https://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 ohuttakaan 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.
- Ihopigmentti 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.

## AKKU

- Tyyppi: ladattava litiumioniakku
- Akun jännite: 3.8 Vdc

## CE

Täten Suunto Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi OW186 noudattaa direktiivin 2014/53/ EU vaatimuksia. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa seuraavasta Internet-osoitteesta: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Tuotenimi: SUUNTO 5
- Mallinumber: OW186
- Taajuuskaista: 2402-2480 MHz
- Enimmäislähteteho: <6 dBm
- Toimintasäde: ~3 m

#### LAITTEEN HÄVITTÄMINEN

Hävitätä laite asianmukaisesti elektroniikkajätteenä. Älä heitä laitetta rosksiin. Voit tarvittaessa palauttaa laitteen lähimmälle Suunto-jälleenmyyjälle.



## ET TOOTEOHUTUS JA REGULEERIVAD ÖIGUSAKTID

### KAVANDATUD KASUTUS

SUUNTO 5 on Spordikell, mis jälgib teie liikumist ja muid mõõdikuid, näiteks südame löögisageduse ja kaloreid. SUUNTO 5 on mõeldud ainult harrastuskasutuseks ja ei ole mõeldud mistahes meditsiinilistel eesmärkidel.

Kasutage Suunto rakendust, kui soovite oma seadme viimast võtta. Privaatsuspoliitika ja kasutustingimused leiate veebisaidilt [suunto.com](https://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 30

kaudu. Mida rohkem kude see saab lugeda, seda parem.

- Käe liikumine ja lihaste pinguldamine, näiteks tennisereketi hoidmine, võib muuta anduri lugemite täpsust.
- Kui puls on aeglane, ei pruugi anduril olla võimalik stabiilseid lugemeid edastada. Abiks on lühike, mõneminutilise 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, soovitate kasutada ühilduvat pulsivööd, nagu Suunto Smart Sensor.

▲ HOIATUS: Pulsi optilise mõõtmise funktsioon ei pruugi olla täpne kõigi kasutajate jaoks kõik tegevusi tehes. Pulsi optilist mõõtmist võivad mõjutada ka konkreetse inimese anatoomia ja naha pigmenteerumine. Teie tegelik puls 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.

## AKU

- Tüüp: Laetav liitium-ioonaku
- Aku ping: 3.8 Vdc

## CE

Suunto Oy deklareerib käesolevaga, et raadioseade OW186 vastab direktiivile 2014/53/EL. ELI vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Toote nimi: SUUNTO 5
- Mudeli nr.: OW186
- Sagedusriba: 2402-2480 MHz
- Maksimaalne väljundvõimsus: <6 dBm
- Vahemik: ~3 m

## KÖRVALDAMINE

Körvaldage seade kasutusest nõuetekohasel viisil, nagu kõrvaldatakse elektroonilist jäädet. Ärge visake seda olmejäätmete hulka. Soovi korral võite seadme tagastada lähimale Suunto esindajale.



## NO PRODUKTSIKKERHET OG INFORMASJON OM BESTEMMELSER

### TILTENKT BRUK

SUUNTO 5 er en sportsklokke som sporer bevegelsene dine og andre målinger, for eksempel puls og kalorier. SUUNTO 5 er kun for rekreasjonsbruk og er ikke ment for medisinske formål av noe slag.

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](https://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 klokker 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 brystpulsensor, 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.

## BATTERI

- Type: opladbart litium-ion
- Batterispenning: 3.8 Vdc

## CE

Suunto Oy erklærer herved at radioutstyrstypen OW186 er i samsvar med direktiv 2014/53/EU. Den fuldstændige teksten i EU-samsvarserklæringen er tilgængelig på den følgende Internett-adressen: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Produktnavn: SUUNTO 5
- Modellnr.: OW186
- Frekvensbånd: 2402-2480 MHz
- Maksimal udgangseffekt: <6 dBm
- Område: ~3 m

## AVFALLSHÅNDTERING

Kast enheten på forskriftsmæssig måde ved å behandle den som elektronisk affald. Ikke kast den sammen med husholdningsaffald. Du kan eventuelt returnere enheden til nærmeste Suunto-forhandler.



## DA PRODUKTSIKKERHED OG LOVGIVNINGSMÆSSIGE OPLYSNINGER

### TILSIGTET BRUG

SUUNTO 5 er et sportsur, der sporer din bevægelse og andre målinger, såsom puls og kalorier. SUUNTO 5 er kun til rekreativ brug og er ikke beregnet til medicinske formål af nogen art.

Brug Suunto-appen for at få mest muligt ud af din enhed. Se [suunto.com](https://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 sensoraflysningerne.
- 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 tatoveringer 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 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.

#### **BATTERI**

- Type: Genopladeligt litium-ion
- Batterispænding: 3.8 Vdc

#### **CE**

Suunto Oy erklærer hermed, at radioudstyret af typen OW186 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EF. Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Produktnavn: SUUNTO 5
- Modelnr.: OW186
- Frekvensbånd: 2402-2480 MHz
- Maksimal udgangseffekt: <6 dBm
- Rækkevidde: ~3 m

#### **BORTSKAFFELSE**

Bortskaf apparatet i henhold til de lokale miljøregler, og behandl det som elektronikaffald. Smid det ikke i skraldespanden. Hvis du vil, kan du aflevere enheden hos din nærmeste Suunto-forhandler.



## BEZPEČNOSŤ VÝROBKU A REGULAČNÉ INFORMÁCIE

SK

### DOPORUČENÉ POUŽITIE

SUUNTO 5 sú športové hodinky, ktoré sledujú váš pohyb a ďalšie metriky, ako je srdcová frekvencia a kalórie. ZARIADENIE Suunto 5 je určené len na rekreačné použitie a nie na lekárske účely akéhokoľvek druhu.

Ak chcete zo svojho zariadenia vyťažiť maximum, používajte aplikáciu Suunto. Zásady ochrany osobných údajov a podmienky používania nájdete na adrese [suunto.com](https://suunto.com).

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

### OPTICKÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA

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

- 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 prietok 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. Krátko zahriatie pár minút pred spustením zaznamenávania môže pomôcť.
- Pigmentácia pokožky a tetovanie blokujú svetlo a v takom prípade hodnoty z optického snímača nemusia byť spofahlivé.
- Optický snímač nemusí poskytovať presné hodnoty srdcovej frekvencie pri plaveckých činnostiach.

37

- 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.

## BATÉRIA

- Typ: nabijateľná lítium-iónová
- Napätie batérie: 3.8 Vdc

## CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW186 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Úplný text vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na webovej adrese: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Názov produktu: SUUNTO 5
- Číslo modelu: OW186
- Frekvenčné pásmo: 2402 – 2480 MHz
- Maximálny výstupný výkon: <6 dBm

38

- Dosaht: cca. 3 m

#### LIKVIDÁCIA

Prístroj likvidujte odpovedajúcim spôsobom. Zachádzajte s ním, ako s elektronickým odpadom. Neodhadzujte ho do odpadkov. Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.



## INFORMACIJE O VARNOSTI IZDELKA IN ZAKONSKO PREDPISANE INFORMACIJE

SL

#### PREDVIDENA UPORABA

SUUNTO 5 je športna ura, ki spremlja vaše gibanje in druge meritve, na primer srčni utrip in kalorije. NAPRAVA SUUNTO 5 je namenjena le rekreativni uporabi in ni namenjena za medicinske namene.

Da bi kar najbolje izkoristili svojo napravo, uporabite aplikacijo Suunto. Za pravilnik o zasebnosti in pogoje uporabe obiščite [suunto.com](https://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, bolj je.

39

- 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.
- ▲ **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.

## **BATERIJE**

- Vrsta: litij-ionska polnjiva
- Napetost akumulatorja: 3.8 Vdc

40

## CE

Podjetje Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste OW186 skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Ime izdelka: SUUNTO 5
- Št. modela: OW186
- Frekvenčni pas: 2402–2480 MHz
- Največja oddajna moč: <6 dBm
- Območje: pribl. 3 m

## ODLAGANJE MED ODPADKE

Prosimo, da napravo zavržete na primeren način in da jo obravnavate kot elektronske odpadke. Ne zavržite je med običajne smeti. Če želite, lahko napravo vrnete najbližjemu prodajalcu izdelkov Suunto.



## BEZPIECZEŃSTWO PRODUKTU I INFORMACJE PRAWNE

PL

### PRZEZNACZENIE

SUUNTO 5 to zegarek sportowy, który śledzi ruch i inne dane, takie jak tętno i kalorie. SUUNTO 5 jest przeznaczony wyłącznie do użytku rekreacyjnego i nie jest przeznaczony do celów medycznych wszelkiego rodzaju.

Aby w pełni wykorzystać możliwości swojego urządzenia, użyj aplikacji Suunto. Polityka prywatności i warunki korzystania znajdują się na stronie [suunto.com](https://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. Pomiedzy czujnikiem a skórą nie powinno być żadnego, choćby najcieniszego materiału.
- Być może będziesz musiał założyć zegarek na rękę nieco wyżej, niż w przypadku zwykłego zegarka. Czujnik odczytuje przepływy 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.
- 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 wysięk 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.

#### **BATERIA**

- Rodzaj: akumulator litowo-jonowy
- Napięcie akumulatora: 3.8 Vdc

#### **CE**

Firma Suunto Oy deklaruje niniejszym zgodność sprzętu radiowego typu OW186 z dyrektywą 2014/53/UE. Pełna treść deklaracji zgodności UE jest dostępna pod następującym adresem internetowym: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Nazwa produktu: SUUNTO 5
- Nr modelu: OW186
- Częstotliwość: 2402-2480 MHz
- Maksymalna moc wyjściowa: <6 dBm
- Zasięg: ok. 3 m

#### **UTYLIZACJA**

Prosimy o prawidłową utylizację urządzenia, razem z odpadami elektronicznymi. Nie należy wyrzucać go z odpadami komunalnymi. Jeśli chcesz, możesz zwrócić urządzenie do najbliższego dystrybutora produktów Suunto.



**DOPORUČENÉ POUŽITÍ**

SUUNTO 5 jsou sportovní hodinky, které sledují váš pohyb a další metriky, jako je srdeční tep a kalorie. SUUNTO 5 je určené pouze pro rekreační použití a ne pro lékařské účely jakéhokoliv druhu.

Abyste své zařízení využili na maximum, používejte aplikaci Suunto. Zásady ochrany osobních údajů a podmínky používání naleznete na stránkách [suunto.com](https://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 běžné 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.
- Chcete-li od snímače tepové frekvence maximální přesnost a rychlou reakci na změnu, doporučujeme používat kompatibilní hrudní pás, například Suunto Smart Sensor.

▲ **UPOZORNĚNÍ:** Technologie optického snímání tepové frekvence není v současnosti tak přesná ani spolehlivá jako měření tepové frekvence na hrudníku. Skutečná tepová frekvence může být vyšší nebo nižší než hodnoty změřené optickým senzorem.

▲ **UPOZORNĚNÍ:** Pouze pro rekreační použití.

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

▲ **UPOZORNĚNÍ:** Kontakt výrobku s kůží může vyvolat alergické reakce nebo podráždění kůže, přestože výrobek odpovídá odvětvovým normám. V takovém případě okamžitě přestaňte počítač používat a kontaktujte lékaře.

## BATERIE

- Typ: nabíjecí Li-Ion
- Napětí baterie: 3.8 Vdc

## CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento výrobek vybavený rádiovým vysílačem typu OW186 je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Název produktu: SUUNTO 5
- Číslo modelu: OW186
- Frekvenční pásmo: 2402–2480 MHz
- Maximální výkon: <6 dBm
- Dosah: ~3 m

## LIKVIDACE

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



### NAMIJENJENA UPORABA

SUUNTO 5 je sportski sat koji prati vaš pokret i druge mjerne podatke, kao što su otkucaji srca i kalorije. SUUNTO 5 je samo za rekreativno korištenje i nije namijenjen za medicinske svrhe bilo koje vrste.

Da biste najbolje iskoristili sve mogućnost svojeg uređaja, upotrebljavajte aplikaciju Suunto. Pravila o zaštiti privatnosti i Uvjete upotrebe pronaći ćete na web-mjestu [suunto.com](https://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.

## **BATERIJA**

- Vrsta: punjiva litij-ionska
- Napon baterije: 3.8 Vdc

## **CE**

Opvime Suunto Oy izjavljuje da je radijska oprema tipa OW186 u skladu s Direktivom 2014/53/EU. Cijeli tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Naziv proizvoda: SUUNTO 5
- Br. modela: OW186
- Frekvencijski pojas: 2402-2480 MHz
- Maksimalna izlazna snaga: <6 dBm

- Raspon: ~3 m

#### **ODLAGANJE**

Molimo vas da uređaj odložite u skladu s lokalnim zakonima i propisima o elektroničkom otpadu i baterijama. Uređaj nemojte odlagati s običnim kućanskim otpadom. Ako želite, uređaj možete vratiti najbližem distributeru uređaja Suunto.



## **HU** TERMÉKBIZTONSÁGGAL ÉS SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

### **RENDELTETTÉSZERŰ HASZNÁLAT**

A SUUNTO 5 egy sportóra, mellyel nyomon követheti a különböző mozgásformákat és egyéb mutatókat, mint például a pulzusát és a felhasznált kalóriát. A SUUNTO 5 csak rekreációs célt szolgál és semmilyen orvosi diagnosztikai eszközt nem helyettesít!

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](https://suunto.com) oldalra.

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

### **OPTIKAI PULZUSMÉRŐ**

A csuklóra helyezhető optikai pulzusmérővel 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!

48

- 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 pulzuszám-mérő szenzort, pl. a Suunto Smart Sensort.
- ▲ **FIGYELMEZTETÉS:** Az optikai pulzus funkció nem minden felhasználó és nem minden aktivitás esetében feltétlenül pontos. Az optikai pulzuszám-mérőt 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 pulzuszám-mérő 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!

## **AKKUMULÁTOR**

- Típus: újratölthető lítiumion

- Аккумулятор feszültség: 3.8 Vdc

#### CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy az OW186 típusú termék megfelel a 2014/53/ EU irányelvnek. Az EU megfeleléségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: [suunto.com/EUconformity](http://suunto.com/EUconformity).

- Terméknév: SUUNTO 5
- Modell: OW186
- Kommunikációs frekvencia: 2402-2480 MHz
- Maximális átviteli teljesítmény: <6 dBm
- Tartomány: ~3 m

#### HULLADÉKKEZELÉS

Kérjük a helyi törvényeknek megfelelően, elektronikai hulladékként helyezze el a terméket. Ne dobja a szemétkébe. Igény szerint a legközelebbi Suunto kereskedőhöz is visszaviheti az eszközt.



**BG**

## РЕГУЛАТОРНА ИНФОРМАЦИЯ И ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ НА ПРОДУКТА

### УПОТРЕБА ПО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Е спортен часовник, който проследява вашето движение и други показатели, като сърдечен ритъм и калории. Е само за развлекателна употреба и не е предназначена за медицински цели от всякакъв вид.

За да извлечете максимума от часовника си, използвайте приложението Suunto. За Политиката за поверителност и Условиата за ползване посетете [suunto.com](http://suunto.com).

50

▲ **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 ракетата, 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.

## **БАТЕРИЯ**

- Тип: презареждаща се литиево-йонна
- Напрежение на батерията: 3.8 Vdc

## **CE**

С настоящото Suunto Oy декларира, че радио оборудването тип OW186 съответства на разпоредбите на Директива 2014/53/ЕС. Пълният текст на Декларацията за съответствие за ЕС е наличен на следния интернет адрес: [suunto.com/EUconformity](http://suunto.com/EUconformity).

- Име на продукт: SUUNTO 5
- Модел №: OW186
- Честотна лента: 2402-2480 MHz
- Максимална мощност на предаване: <6 dBm
- Обхват: ~3 m

## ИЗХВЪРЛЯНЕ

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



## НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

RU

### ПРЕДПОЛАГАЕМОЕ ИСПОЛЗОВАНИЕ

SUUNTO 5 — это спортивные часы, которые отслеживают Ваше движение и другие метрики, такие как частота сердечных сокращений и калории. SUUNTO 5 предназначен только для рекреационного использования и не предназначен для медицинских целей любого рода.

Для максимально эффективного использования вашего устройства используйте приложение Suunto. Ознакомьтесь с Политикой конфиденциальности и Условиями использования можно на [suunto.com](https://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 кровоток 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.

## **БАТАРЕЯ**

- Тип: перезаряжаемая литий-ионная
- Напряжение батареи: 3.8 VDC

Модель, торговая марка: OW186, SUUNTO 5

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

Производитель: Suunto

Страна производства: Finland

Импортер:

ZAO « Amer Sports»

115432, Nagatino iLand

Andropova st. 18, build 7, 9th floor

115470 MOSCOW

RUSSIAN FED.



### 预期用途

SUUNTO 5 是一款运动腕表,可跟踪您的运动和其他指标,如心率和卡路里。SUUNTO 5 仅用于娱乐目的,并不用于任何医疗目的。

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](https://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。

56

- ▲ 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

从 常规 » 关于 设置，可以查看腕表软硬件的详细信息。向下滚动，查看法规信息。



## 电池

- 类型：可充电锂离子电池
- 电池电压：3.8 Vdc

CMIIT ID: 2019DJ5769

型号：OW186

申请人名称：Suunto

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)
显示屏幕	○	○	○	○	○	○
电路板	X	○	○	○	○	○
外壳	○	○	○	○	○	○
表带	○	○	○	○	○	○
充電線	○	○	○	○	○	○
本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制 ○: 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						



TH

## ข้อมูลด้านความปลอดภัยและระเบียบบังคับของผลิตภัณฑ์ การใช้งานที่ตั้งใจ

SUUNTO 5 เป็นนาฬิกาที่ทาสีติดคมการเคลื่อนไหวและเมทริกอื่น ๆ ของคุณเช่นอัตราการเต้นของหัวใจและแคลอรี ไม่ว่าจะเป็นการใช้งานเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจและไม่ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ทุกประเภท

เพื่อรับประโยชน์สูงสุดจากอุปกรณ์ของคุณ ให้ใช้แอป Suunto สำหรับนโยบายความเป็นส่วนตัวเป็นส่วนคว่ำและข้อกำหนดการใช้งาน โปรดไปที่ [suunto.com](https://suunto.com)

▲ คำเตือน: เพื่อใช้งานอุปกรณ์นี้ คุณต้องมีอายุอย่างน้อยสิบหก (16) ปีบริบูรณ์

### **อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอล**

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลจากข้อมือนั้นวิธีตรวจอัตราการเต้นของหัวใจได้ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่สายพิก้าให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์และผิว ไม่ว่าจะมีบางแต่ไหนก็ตาม
- อาจต้องสวมหน้ากากที่แน่น โดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่สายพิก้าตามปกติ เช่น เซอร์จะอ่านการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ซึ่งมีเนื้อเยื่อให้อ่านได้มากกว่าไต ก็จะยิ่งให้ผลดีขึ้นเท่านั้น
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เช่น เซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้นิ่ง การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
- ฝืดคืดและรอยสักอาจปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอลขาดความแม่นยำถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคอลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำ
- ขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจได้เร็วขึ้น

▲ คำเตือน: คุณสวมใส่อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลอาจไม่แม่นยำสำหรับผู้ใช้งานในทุกกิจกรรม อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลอาจได้รับผลกระทบจากสภาวะและสภาวะที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงกว่าหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอล

▲ คำเตือน: ใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์

- ▲ คำเตือน: ปฏิกิริยาแพ้ย่อมอ่อนเวียนไปรบกวนการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไป อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้
- ▲ คำเตือน: อาจเกิดอาการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

### แบตเตอรี่

- ประเภทแบตเตอรี่: แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนชนิดชาร์จซ้ำได้
- แรงดันไฟฟ้าแบตเตอรี่: ๓.๘ Vdc

ZHTW

## 法規資訊

### 預期用途

SUUNTO 5 是一款用於跟蹤你的運動以及心率和卡路里等其他指標的運動手錶。SUUNTO 5 僅適用於休閒用途，而不可用作任何醫療目的。

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](https://suunto.com)。

- ▲ 警告：若要使用該裝置，您必須至少年滿十六 (16) 歲。

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。

60

- 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。
- 為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：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

您可以於 **General (一般)** > **About (關於)** 下的設定中檢查您手錶軟體與硬體之詳情。向下捲動以獲取法規資訊。



## 電池

- 類型：可充電鋰離子電池
- 電池電壓：3.8 Vdc

## NCC

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 / SUUNTO 5

產品型號 / Model Number: OW186

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

製造年份 / year of manufacture: 2019

製造國別 / manufacture country: 芬蘭 / Finland

製造廠商 / manufacture Vendor: Suunto



R3B087

RoHS (Pb)

## 警告

如果更換不正確之電池型式會有爆炸的風險，請依製造商說明書處理用過之電池。

62

鴻翔國際電通股份有限公司  
 新北市新店區民權路95號6樓

設備名稱：GPS智慧運動錶，型號(型式)：OW186						
單元	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>6+</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
顯示螢幕	○	○	○	○	○	○
電路板	超出 0.1 wt %	○	○	○	○	○
外殼	○	○	○	○	○	○
錶帶	○	○	○	○	○	○
充電線	○	○	○	○	○	○
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。						

## TR ÜRÜN GÜVENLİĞİ VE MEVZUAT BİLGİLERİ

### AMAÇLANAN KULLANIM

SUUNTO 5, hareket ve kalp atışı ve kalori gibi diğer ölçümleri izleyen bir spor saatidir. SUUNTO 5 sadece eğlence kullanımı için ve her türlü tıbbi amaçlar için değil.

Cihazınızdan en iyi şekilde faydalanmak için Suunto uygulamasını kullanın. Gizlilik Politikası ve Kullanım Koşulları için [suunto.com](https://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 vermeyecektir. 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.

#### **PİL**

- Türü: şarj edilebilir lityum iyon
- PİL voltajı: 3.8 Vdc

#### **CE**

Suunto Oy, işbu vesileyle OW186 tip telsiz ekipmanının 2014/53/EU Yönergesiyle uyumlu olduğunu bildirmektedir. AB uygunluk bildirimiminin tam metni şu İnternet adresinde bulunabilir: [suunto.com/EUconformity](http://suunto.com/EUconformity).

- Ürün adı: SUUNTO 5
- Model no.: OW186
- Frekans bandı: 2402-2480 MHz
- Maksimum çıkış gücü: <6 dBm
- Menzil: ~3 m

## İMHA ETME

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



## ID INFORMASI TENTANG KEAMANAN PRODUK DAN PERATURAN

### PENGGUNAAN

SUUNTO 5 adalah olahraga yang melacak gerakan Anda dan metrik lainnya, seperti detak jantung dan kalori. SUUNTO 5 hanya untuk menggunakan rekreasi dan tidak dimaksudkan untuk tujuan medis apapun.

Untuk mendapatkan manfaat optimal dari perangkat Anda, gunakan aplikasi Suunto. Untuk Kebijakan Privasi dan Ketentuan Penggunaan, kunjungi [suunto.com](https://suunto.com).

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

### DETAK JANTUNG OPTIK

Pengukuran detak jantung optik dari pergelangan adalah cara yang mudah dan nyaman untuk melacak detak jantung Anda. Hasil terbaik untuk 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 pelepasan otot, misalnya menggenggam raket tenis, dapat mengubah keakuratan pembacaan sensor.
- Saat detak jantung Anda rendah, sensor tidak dapat menampilkan pembacaan 66

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.

## BATERAI

- Tipe: Ion-lithium dapat diisi ulang
- Voltase Baterai: 3.8 Vdc

## PEMBUANGAN

Buanglah perangkat dengan cara yang sesuai, dan perlakukan sebagai limbah elektronik. Jangan membuang perangkat ke tempat sampah. Jika Anda inginkan,



Anda dapat mengembalikan perangkat Anda ke penjual Suunto terdekat.

## TL IMPORMASYONG PANGKALIGTASAN AT PANREGULASYON

### LAYUNING PAGGAMIT

SUUNTO 5 ay isang relong pang-sports na sumusubaybay sa iyong galaw at iba pang sukatan, gaya ng bilis ng tibok ng puso at calories. SUUNTO 5 ay para lang sa paggamit sa paglilibang at hindi para sa anumang uri ng mga layuning medikal.

Para masulit mo ang iyong device, gamitin ang Suunto app. Para sa Patakaran sa Privacy at Mga Tuntunin ng Paggamit, bisitahin ang [suunto.com](https://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 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 nakalapat sa iyong balat. Wala dapat tela, gaano man kanipls, 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.

68

- 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 mabilis 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 reaksyon 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.

## BATERYA

- Uri: rechargeable lithium-ion battery
- Boltage ng baterya: 3.8 Vdc

## PAGTATAPON

Mangyaring itapon ang aparato sa naaangkop na paraan, na itinuturing ito bilang basurang elektroniko. Huwag itong ihahagis sa basurahan. Kung gusto mo, maaari 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

### 使用目的

SUUNTO 5 は、心拍数やカロリーなど、あなたの動きやその他の指標を追跡するスポーツウォッチです。SUUNTO 5 は、娯楽目的にのみ使用されており、医療用ではありません。

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](https://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。

70

- ・ 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

一般設定 » 製品情報の設定からお使いのウォッチのソフトウェアおよびハードウェアの詳細を確認することができます。スクロールダウンして規制情報を確認してください。



## 電池

- ・ 类型：可充电锂离子电池
- ・ バッテリー電圧：3.8 Vdc

## 사용 목적

SUUNTO 5는 운동 및 기타 측정 항목 (예: 심 박수 및 칼로리)을 추적 하는 스포츠 시계입니다. SUUNTO 5는 레크리에이션 용도로만 사용 되며 어떤 종류의 의학적 목적으로는 의미가 없습니다.

기기를 최대한 활용하려면 Suunto 앱을 사용하십시오. 개인정보보호정책 및 이용약관을 보려면 [suunto.com](https://suunto.com)을 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.
- 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 » 소개의 설정에서 확인할 수 있습니다. 규제 정보를 보려면 아래로 스크롤하십시오.



## 배터리

- 유형: 재충전식 리튬 이온
- 배터리 전압: 3.8 Vdc

## KC

1. 인증 받은 자의 상호 : SUUNTO Oy
2. 기의 명칭 : 특정소출력 무선기기 (무선데이터통신시스템용 무선기기), OW186
3. 제조연월 : 제조일자
4. 제조국가 : 핀란드
5. 인증번호 : R-C-SUU-2576

### 제조일자

제조일자는 기기의 일련 번호에서 확인할 수 있습니다. 일련 번호는 항상 12자로, YYWWXXXXXXXXX입니다.

일련 번호에서, 첫 번째 두 자리(YY)는 연도이고 다음 두 자리(WW)는 기기가 제조된 연도의 주입니다.



## MY AKLUMAT KESELAMATAN DAN PENGAWALSELIAAN

### PENGUNAAN YANG DIMAKSUDKAN

SUUNTO 5 ialah jam sukan yang menjejaki pergerakan anda dan metrik lain, misalnya kadar denyutan jantung dan kalori. SUUNTO 5 hanyalah untuk penggunaan rekreasi dan bukan dimaksudkan untuk apa-apa jenis tujuan perubatan.

Untuk memanfaatkan peranti anda sepenuhnya, gunakan aplikasi Suunto. Untuk melihat Dasar Privasi dan Terma Penggunaan, layari [suunto.com](https://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.

#### **PELUPUSAN**

Sila lupuskan peranti selaras dengan peraturan tempatan untuk sisa elektronik. Jangan buangnya ke dalam tong sampah. Jika anda mahu, anda boleh mengembalikan peranti kepada wakil penjual Suunto anda yang berdekatan.



## **MEXICO**

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

Importador para México del OW186 (SUUNTO 5)

Zitro Internacional S. de R.L. de C.V.

RFC: ZIN080530851

Bld. AguaCaliente No. 10535-202

Col. Aviación, Tijuana, B.C.

C.P. 22014

Alimentación: 3.8 Vcc

Usa batería recargable Li-ion

## **EGYPT**

Importer:

TVR El Amir

404 el fayrouz, el ahya, Hurghada, Red-Sea

P.o box 33, Post code 84511

## **SERBIA**



## UAE



## PHILIPPINES



## SINGAPORE



## INDONESIA



61060 / SDPPI / 2019  
5159



Dilarang melakukan perubahan spesifikasi yang dapat menimbulkan gangguan fisik dan/atau elektromagnetik terhadap lingkungan sekitarnya

# CUSTOMER SUPPORT



[suunto.com/support](https://suunto.com/support)









  
SUUNTO

[suunto.com/suunto5start](https://suunto.com/suunto5start)

**Manufacturer:**

Suunto Oy  
Tammiston kauppatie 7 A,  
FI-01510 Vantaa FINLAND  
© Suunto Oy 2024.

All rights reserved. Suunto is a  
registered trademark of Suunto Oy.

