

# SUUNTO 7

Model: OW185

# Safety matters.

Product safety & regulatory information 



<b>EN</b>	English	<b>4</b>	<b>HE</b>	תירבע	<b>99</b>
<b>DE</b>	Deutsch	<b>10</b>	<b>ID</b>	Bahasa Indonesia	<b>102</b>
<b>FR</b>	Français	<b>14</b>	<b>TL</b>	Tagalog	<b>104</b>
<b>ES</b>	Español	<b>20</b>	<b>JA</b>	日本語	<b>106</b>
<b>IT</b>	Italiano	<b>26</b>	<b>KO</b>	한국어	<b>108</b>
<b>NL</b>	Nederlands	<b>30</b>	<b>MY</b>	Bahasa Melayu	<b>111</b>
<b>PT</b>	Português	<b>33</b>	<b>AR</b>	ةب رعلل ءغلل	<b>113</b>
<b>EL</b>	Ελληνικά	<b>37</b>			
<b>SV</b>	Svenska	<b>40</b>			
<b>FI</b>	Suomi	<b>44</b>			
<b>ET</b>	Eesti	<b>47</b>			
<b>NO</b>	Norsk	<b>50</b>			
<b>DA</b>	Dansk	<b>54</b>			
<b>SK</b>	Slovenčina	<b>57</b>			
<b>SL</b>	Slovenščina	<b>61</b>			
<b>PL</b>	Polski	<b>64</b>			
<b>CS</b>	Čeština	<b>68</b>			
<b>HR</b>	Hrvatska	<b>71</b>			
<b>HU</b>	Magyar	<b>74</b>			
<b>BG</b>	български	<b>78</b>			
<b>RU</b>	русский	<b>81</b>			
<b>UK</b>	Українська	<b>84</b>			
<b>ZH</b>	简体中文	<b>86</b>			
<b>TH</b>	ไทย	<b>90</b>			
<b>ZHTW</b>	繁体中文	<b>92</b>			
<b>TR</b>	Türkçe	<b>96</b>			

## SAFETY AND REGULATORY INFORMATION

### INTENDED USE

SUUNTO 7 is a sports watch that tracks your movement and other metrics, such as heart rate and calories. SUUNTO 7 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.

**▲ 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 regulatory information of your watch from **Settings / System / Regulatory Information**:



## CE

Hereby, Suunto Oy declares that the radio equipment type OW185 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](https://www.suunto.com/EUconformity).

- Product name: SUUNTO 7
- Model no.: OW185

- **Bluetooth:**
  - Frequency band: 2402-2480 MHz
  - Maximum output power: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Range: ~8 m
- **Wifi:**
  - Frequency band: 2402-2480 MHz
  - Maximum output power:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 mode: 10 dBm
  - Range: ~10 m

### **CE SAR STATEMENT**

Specific absorption rate (SAR) is measured with the device at 0 mm to the limbs and 10 mm to the head, while transmitting at the highest certified output power level in all frequency bands of the device. The maximum SAR value is 0.046 W/kg (head) and 0.094 W/kg (limbs) averaged over 10 grams of tissue.

This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 0 mm between the radiator and your limbs, and 10 mm between the radiator and your head.

### **FCC SAR STATEMENT**

#### **Exposure to radio frequency energy and specific absorption rate information**

SAR values at or below the federal standard of 1.6 W/kg (1 g) head and 4.0 W/kg (10 g) extremity are considered safe for use by the public.

The highest reported SAR values for the (OW185) are:

6

Head: 0.044 W/kg  
Extremity: 0.092 W/kg

This device has been tested and meets RF exposure guidelines when used with an accessory that contains no metal and that positions the mobile device a minimum of 0 mm from the extremity and 10 mm from the head.

## **FCC /ISED REGULATORY NOTICES**

FCC ID: RYP2540  
IC: 5175A-2540

### **Modification Statement**

Suunto has not approved any changes or modifications to this device by the user. Any changes or modifications could void the user's authority to operate the equipment.

### **Interference Statement**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

### **Wireless Notice**

This device complies with FCC/ISED radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment and meets the FCC radio frequency (RF) Exposure Guidelines and RSS-102 of the ISED radio frequency (RF) Exposure rules. This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

- (1) When this equipment is worn by the user, this equipment should be installed and operated with a minimum distance of 0 mm between the radiator and your body.
- (2) When this equipment is close to the user's mouth for talking, this equipment should

be installed and operated with a minimum distance of 10 mm between the radiator and your body.

### **FCC Class B Digital Device Notice**

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

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

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

## HANDLING GUIDELINES

Handle the unit with care – do not knock or drop it.

Under normal circumstances, the watch does not require servicing.

Use only original Suunto accessories - damage caused by non-original accessories is not covered by warranty.

## Cleaning

On a regular basis, rinse it with fresh water, mild soap, and carefully clean the housing with a moist, soft cloth or chamois.

## OPERATING TEMPERATURE

-20 °C to +50 °C (-4 °F to +122 °F)

## BATTERY

- Battery type: rechargeable lithium-polymer battery 450 mAh
- Battery charging temperature: 0 °C to +45 °C (+32 °F to +113 °F)

For charging, use a USB port of 5 Vdc 0.5 A as a power source.

## DATE OF MANUFACTURE

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

In the serial number, the first two digits (YY) are the year and the following two digits (WW) are the week within the year when the device was manufactured.

## DISPOSAL

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



DE

## PRODUKTSICHERHEIT UND BEHÖRDLICHE INFORMATIONEN

### VERWENDUNGSZWECK

SUUNTO 7 ist eine Sportuhr, die Ihre Bewegung und andere Kennzahlen wie Herzfrequenz und Kalorien verfolgt. SUUNTO 7 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 direkt am Handgelenk können Sie Ihre Herzfrequenz einfach und bequem verfolgen. Um genauere Resultate zu erzielen, müssen Sie einige Faktoren mit möglicher Auswirkung auf die Herzfrequenzmessung berücksichtigen:

- 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

10

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 Muskelspiel, 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.

▲ **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 allen Branchennormen entsprechen, können durch den Hautkontakt mit dem Produkt allergische Reaktionen oder Hautirritationen hervorgerufen werden. Verwenden Sie das Gerät in diesem Fall nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf.

## **CE**

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW185 die Richtlinie 2014/53/EU

erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: [suunto.com/EUconformity](http://suunto.com/EUconformity).

- Produktname: SUUNTO 7
- Modell-Nr: OW185
- Bluetooth:
  - Frequenzband: 2402-2480 MHz
  - Maximale Ausgangsleistung: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Reichweite: ~8 m
- Wifi:
  - Frequenzband: 2402-2480 MHz
  - Maximale Ausgangsleistung:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 modus: 10 dBm
  - Reichweite: ~10 m

## CE SAR ERKLÄRUNG

Die spezifische Absorptionsrate (SAR, Specific Absorption Rate) wird mit dem Gerät in einem Abstand von 0 mm zu den Gliedmaßen und 10 mm zum Kopf gemessen, während beim höchsten zertifizierten Ausgangsleistungspegel in allen Frequenzbändern des Geräts übertragen wird. Der maximale SAR-Wert liegt bei 0,046 W/kg (Kopf) und 0,094 W/kg (Gliedermaßen) im Schnitt über 10 g Gewebe.

Dieses Gerät sollte mit einem Mindestabstand von 0 mm zwischen dem Strahler und Ihren Gliedmaßen und 10 mm zwischen dem Strahler und Ihrem Kopf installiert und betrieben werden.

## RICHTLINIEN ZUR BEHANDLUNG

Behandeln Sie das Gerät sorgfältig – lassen Sie es nicht fallen, und setzen Sie es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen muss die Uhr nicht gewartet werden.

Verwenden Sie nur Suunto Originalzubehör – Schäden, die auf nicht originales Zubehör zurückzuführen sind, fallen nicht unter die Garantie.

## Reinigung

Spülen Sie sie nach dem Gebrauch mit sauberem Wasser und einer milden Lauge ab, und reinigen Sie das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

## BETRIEBSTEMPERATUR:

-20 °C bis +50 °C (-4 °F bis +122 °F)

## BATTERIE

- Batterietyp: wiederaufladbare Lithium-Polymer-Batterie 450 mAh
- Batterieladetemperatur: 0 °C bis +45 °C (+32 °F bis +113 °F)

Verwenden Sie zum Laden einen USB-Anschluss mit 5 VDC, 0,5 A als Stromquelle.

## 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.



## SÉCURITÉ DES PRODUITS ET INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES

### UTILISATION PRÉVUE

SUUNTO 7 est une montre de sport qui suit votre mouvement et d'autres indicateurs, telles que la fréquence cardiaque et les calories. SUUNTO 7 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 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 du bras et la flexion des muscles, par exemple lorsque vous tenez une raquette de tennis, peuvent changer l'exactitude 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 des relevés de fréquence cardiaque précis pour les activités de natation.

**⚠ 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 votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Le surentraînement peut provoquer des blessures graves.

**⚠ AVERTISSEMENT:** Des réactions allergiques ou des irritations cutanées peuvent survenir lorsque le produit est en contact avec la peau, malgré la conformité de nos produits aux normes industrielles. En cas d'évènement de ce type, cessez immédiatement toute utilisation et consultez un médecin.

## CE

Par le présent document, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type OW185 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 7
- Modèle: OW185
- Bluetooth:
  - Bande de fréquences : 2 402 à 2 480 MHz

- Puissance de sortie maximale : BT EDR : 10 dBm ; BT LE : 1 dBm
- Portée : environ 8 m
- Wifi:
  - Bande de fréquences : 2 402 à 2 480 MHz
  - Puissance de sortie maximale :
    - 802.11 b : 15 dBm
    - 802.11 g : 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) mode HT 20 : 10 dBm
  - Portée : environ 10 m

## **DÉCLARATION DE DAS CE**

Le débit d'absorption spécifique (DAS) se mesure en plaçant l'appareil à 0 mm des membres et 10 mm de la tête tandis qu'il émet au niveau de puissance de sortie certifié le plus élevé dans toutes les bandes de fréquences. La valeur maximale de DAS est de 0,046 W/kg (tête) et 0,094 W/kg (membres) en moyenne sur 10 grammes de tissu.

Cet équipement doit être installé et utilisé à une distance minimale de 0 mm entre l'émetteur et vos membres et 10 mm entre l'émetteur et votre tête.

## **DÉCLARATION DE DAS FCC**

### **Informations relatives à l'exposition à l'énergie de radiofréquence et au débit d'absorption spécifique**

Les valeurs de DAS inférieures ou égales à la norme fédérale de 1,6 W/kg (1 g) pour la tête et 4,0 W/kg (10 g) pour les membres sont considérées sans danger pour un usage grand public.

Les valeurs de DAS les plus élevées rapportées pour l'appareil (OW185) sont :

Tête : 0,044 W/kg

16

Membre : 0.092 W/kg

La conformité de cet appareil aux directives d'exposition aux radiofréquences a été vérifiée en utilisation avec un accessoire ne contenant pas de métal et en positionnant l'appareil mobile à un minimum de 0 mm d'un membre et 10 mm de la tête.

## **AVIS RÉGLEMENTAIRES FCC/ISED**

FCC ID: RYP2540

IC: 5175A-2540

### **Déclaration de modification**

Suunto n'a approuvé aucun changement ni aucune modification apportés par l'utilisateur à cet appareil. Les changements ou modifications peuvent faire perdre à l'utilisateur son droit à utiliser cet équipement.

### **Déclaration relative aux interférences**

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC et aux normes CNR d'Industrie Canada relatives aux appareils radio exempts de licence. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences et (2) cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré.

### **Avis relatif aux communications sans fil**

Le présent appareil est conforme aux limites d'exposition aux radiations des normes FCC/ISED définies pour un environnement non contrôlé et répond aux directives d'exposition aux radiofréquences (RF) de la FCC ainsi qu'à la norme CNR-102 des règles d'exposition aux radiofréquences (RF) de l'ISED. Cet émetteur ne doit pas être installé à proximité d'une autre antenne ou d'un autre émetteur, ni fonctionner conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur.

(1) Lorsque cet équipement est porté par l'utilisateur, il doit être installé et utilisé à une

17

distance minimale de 0 mm entre l'émetteur et le corps.

(2) Lorsque l'utilisateur place cet équipement près de sa bouche pour parler, ce dernier doit être installé et utilisé à une distance minimale de 10 mm entre l'émetteur et le corps.

### **Avis relatif aux appareils numériques de Classe B selon la FCC**

La conformité de cet équipement aux limites prévues pour un appareil numérique de classe B selon la Partie 15 des règles de la FCC a été testée. Ces limites sont conçues pour procurer une protection raisonnable contre les interférences dangereuses dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux radiocommunications. Toutefois, il n'existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation donnée. Si cet équipement occasionne effectivement des interférences nuisibles à la réception de signaux de radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé en l'éteignant et en le rallumant, l'utilisateur est encouragé à essayer de remédier à ces interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou repositionner l'antenne réceptrice
- Augmenter l'écart entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est raccordé.
- Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

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

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

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

### **DIRECTIVES DE MANIPULATION**

Manipulez l'appareil avec soin – ne le heurtez pas et ne le faites pas tomber.

En temps normal, la montre ne nécessite aucun entretien.

Utilisez uniquement des accessoires d'origine Suunto. Les dégâts imputables à des accessoires d'autres marques ne sont pas couverts par la garantie.

### **Nettoyage**

Rincez régulièrement l'appareil à l'eau claire avec un peu de savon doux et nettoyez délicatement le boîtier avec un chiffon doux humide ou une peau de chamois.

### **TEMPÉRATURE D'UTILISATION**

-20 à +50 °C (-4 à +122 °F)

### **BATTERIE**

- Type de batterie : batterie lithium-polymère rechargeable 450 mAh
  - Température de chargement de la batterie : 0 à +45 °C (+32 à +113 °F)
- Pour la recharge, utilisez un port USB de 5 Vcc, 0,5 A comme source d'alimentation.

### **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.

### 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 7 es un reloj deportivo que rastrea tu movimiento y otras métricas, como la frecuencia cardíaca y las calorías. El SUUNTO 7 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://www.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.

20

## 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.

**⚠ 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 tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios. 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.

## CE

Suunto Oy declara por la presente que el equipo de radio de tipo OW185 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 7
- N.º de modelo.: OW185
- Bluetooth:
  - Banda de frecuencias: 2402-2480 MHz
  - Potencia máxima de salida: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Alcance: ~8 m
- Wifi:
  - Banda de frecuencias: 2402-2480 MHz
  - Potencia máxima de salida:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) modo HT 20: 10 dBm
  - Alcance: ~10 m

## DECLARACIÓN CE SAR

La tasa de absorción específica (SAR) se mide con el dispositivo a 0 en las extremidades y a 10 en la cabeza, transmitiendo al máximo nivel de potencia de salida certificado en todas las bandas de frecuencia del dispositivo. El valor máximo de SAR es 0,046 W/kg (cabeza) y 0,094 W/kg (extremidades) como promedio en 10 gramos de tejido.

Este equipo deberá instalarse y utilizarse con una distancia mínima de 0 mm entre el radiador y las extremidades, y 10 mm entre el radiador y la cabeza.

## **DECLARACIÓN DE SAR DE LA FCC**

### **Exposición a energía de radiofrecuencia e información sobre la tasa de absorción específica**

Se consideran seguros para uso público los valores de SAR estipulados en la norma federal de 1,6 W/kg (1 g) en la cabeza y 4,0 W/kg (10 g) en las extremidades o por debajo de estas cifras.

Los valores máximos de SAR registrados para el (OW185) son:

Cabeza: 0.044 W/kg

Extremidad: 0.092 W/kg

Este dispositivo se ha comprobado y satisface las directrices de exposición a RF cuando se utiliza con un accesorio que no contenga metal y que sitúe el dispositivo móvil a un mínimo de 0 mm de la extremidad y 10 mm de la cabeza.

## **AVISOS NORMATIVOS DE FCC / ISED**

FCC ID: RYP2540

IC: 5175A-2540

### **Declaración sobre modificaciones**

Suunto no ha autorizado la realización de ningún cambio o modificación de este dispositivo por el usuario. Cualquier cambio o modificación podría invalidar la facultad del usuario para utilizar el equipo.

### **Declaración sobre interferencias**

Este dispositivo cumple la Parte 15 de las normas de la FCC y los estándares para

aparatos de radio exentos de licencia de Industry Canada. Su utilización está sujeta a las dos condiciones siguientes: (1) este dispositivo no puede causar interferencias y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluidas las que puedan derivarse de un funcionamiento no deseado del dispositivo.

### **Aviso sobre transmisión inalámbrica**

Este dispositivo cumple los límites de radiación de FCC/ISED establecidos para entornos no controlados y cumple las directrices sobre exposición a radio frecuencia (RF) de la FCC y RSS-102 de las normas sobre exposición a radio frecuencia (RF) de la ISED. Este transmisor no puede colocarse ni operarse en conjunción con ninguna otra antena o transmisor.

(1) Cuando el usuario lleva este equipo puesto, el equipo deberá instalarse y utilizarse con una distancia mínima de 0 mm entre el radiador y el cuerpo.

(2) Cuando el usuario lleva este equipo cerca de la boca para hablar, deberá instalarse y utilizarse con una distancia mínima de 10 mm entre el radiador y el cuerpo.

### **Aviso sobre dispositivo digital Clase B de la FCC**

Este equipo ha superado las pruebas de conformidad con límites establecidos para dispositivos digitales de Clase B, de acuerdo con el apartado 15 de la normativa de la FCC. Dichos límites están pensados para proporcionar una protección adecuada contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede emitir energía de radiofrecuencia. Si no se instala y utiliza siguiendo las instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales para las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se garantiza que no se vayan a producir interferencias en una instalación concreta. Este equipo ocasiona interferencias perjudiciales para la recepción de televisión y de radio, que se pueden determinar encendiendo y apagando el equipo. Se recomienda al usuario corregir la interferencia mediante uno o varios de los siguientes métodos:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.<
- Conectar el equipo a una toma de corriente o circuito diferente al cual el receptor esté conectado.
- Consultar y pedir consejo al distribuidor o técnico de radio/TV.

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

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

Este aparato digital de Clase B cumple la norma canadiense ICES-003.

### **NORMAS GENERALES DE MANEJO**

Maneja el producto con cuidado: no lo golpees ni dejes que caiga contra el suelo.

En circunstancias normales, el reloj no precisa ningún tipo de mantenimiento.

Utiliza solo accesorios originales Suunto; la garantía no cubre los daños provocados por accesorios no originales.

### **Limpieza**

De forma periódica, acláralo con agua y detergente suave y límpialo cuidadosamente con un paño suave humedecido o una gamuza.

### **TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO:**

de -20 °C a +50 °C (de -4 °F a +122 °F)

## BATTERÍE

- Tipo de batería: batería recargable de polímero de litio de 45 mAh
- Temperatura de carga de la batería: de 0 °C a +45 °C (de +32 °F a +113 °F)

Para cargarla, utiliza un puerto USB de 5 V CC y 0,5 A como fuente de alimentación.

## ELIMINACIÓN

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



IT

## SICUREZZA DEL PRODOTTO E INFORMAZIONI NORMATIVE

### USO PREVISTO

SUUNTO 7 è un orologio sportivo che monitora il movimento e altre metriche, come la frequenza cardiaca e le calorie bruciate. SUUNTO 7 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.

### CARDIOFM OTTICO

La misurazione al polso della frequenza cardiaca ottica è un modo facile e pratico per monitorare la frequenza cardiaca. I seguenti fattori possono incidere positivamente

26

sull'ottenimento di migliori risultati nella misurazione della frequenza cardiaca:

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

▲ **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 una regolare attività fisica, consultare sempre il proprio medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi danni.

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

immediatamente l'uso e consultare un medico.

## CE

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo apparecchio radio tipo OW185 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 7
- Numero modello.: OW185
- Bluetooth:
  - Banda di frequenza: 2402-2480 MHz
  - Massima potenza in uscita: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Intervallo: ~8 m
- Wifi:
  - Banda di frequenza: 2402-2480 MHz
  - Massima potenza in uscita:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 mode: 10 dBm
  - Intervallo: ~10 m

## DICHIARAZIONE CE SAR

Il tasso di assorbimento specifico (SAR) è misurato con il dispositivo ad una distanza di 0 mm dagli arti e di 10 mm dal capo, durante la trasmissione al massimo livello di potenza in uscita in tutte le bande di frequenza del dispositivo. Il massimo valore SAR è di 0,046 W/kg (capo) e 0,094 W/kg (arti) calcolato su una media di 10 grammi di tessuto.

L'attrezzatura deve essere installata e utilizzata ad una distanza minima di 0 mm tra il radiatore e gli arti e di 10 mm tra il radiatore e il capo.

28

## LINEE GUIDA DI UTILIZZO

Maneggiare con cura il dispositivo evitandone urti e cadute.

In normali condizioni di utilizzo l'orologio non necessita di assistenza tecnica.

Utilizzare esclusivamente accessori originali Suunto. Eventuali danni causati dall'utilizzo di accessori non originali non saranno coperti dalla garanzia.

### Pulizia

Lavarlo regolarmente con acqua dolce e un detergente delicato e asciugare accuratamente la cassa con un panno morbido e umido o con pelle di daino.

### TEMPERATURA OPERATIVA

da -20 °C a +50 °C

### BATTERIA

- Tipo batteria: batteria ricaricabile ai polimeri di litio 450 mAh
- Temperatura batteria in carica: da 0 °C a +45 °C

Per il caricamento, utilizzare una porta USB con una fonte di alimentazione di 5 Vdc 0.5 A.

### 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.



**BEOOGDE GEBRUIK**

SUUNTO 7 is een sport horloge dat uw beweging en andere statistieken, zoals hartslag en calorieën tracks. SUUNTO 7 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 privacy-beleid 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 bulgen 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.

**⚠ 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 uw dokter voordat u met een trainingsprogramma begint. Overbelasting kan leiden tot ernstig letsel.

**⚠ WAARSCHUWING:** Allergische reacties of huidirritaties kunnen optreden als het product in aanraking komt met de huid, zelfs al voldoen onze producten aan de normen binnen onze bedrijfstak. In een dergelijk geval dient u het gebruik direct te beëindigen en een dokter te raadplegen.

## CE

Hierbij verklaart Suunto Oy dat radioapparatuur van het type OW185 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 7
- Modelnr.: OW185
- Bluetooth:
  - Frequentieband: 2402-2480 MHz
  - Maximaal uitgangsvermogen: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Bereik: ~8 m

- Wifi:
  - Frequentieband: 2402-2480 MHz
  - Maximaal uitgangsvermogen:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20-modus: 10 dBm
  - Bereik: ~10 m

### **CE-MARKERING M.B.T. SAR**

De specifieke absorptiesnelheid (SAR) wordt gemeten met het apparaat op 0 mm van de ledematen en 10 mm van het hoofd, terwijl wordt gezonden op het hoogste gecertificeerde uitgangsvermogensniveau in alle frequentiebanden van het apparaat. De maximale SAR-waarde is 0,046 W/kg (hoofd) en 0,094 W/kg (ledematen), gemiddeld over 10 gram weefsel.

Deze apparatuur moet worden geïnstalleerd en bediend met een minimumafstand van 0 mm tussen de radiator en uw ledematen, en 10 mm tussen de radiator en uw hoofd.

### **BEHANDELINGSRICHTLIJNEN**

Spring voorzichtig om met het apparaat. Stoot er nergens mee tegen en laat het niet vallen.

Onder normale omstandigheden vereist het horloge geen onderhoud.

Gebruik alleen originele Suunto-accessoires. Schade veroorzaakt door het gebruik van niet-originele accessoires valt niet onder de garantie.

### **Reiniging**

Spoel het horloge regelmatig met water en milde zeep, en reinig de behuizing zorgvuldig met een vochtige, zachte doek of zeem.

## BEDRIJFSTEMPERATUUR:

-20 °C tot +50 °C (-4 °F tot +122 °F)

## BATTERIJ

- Type batterij: oplaadbare lithium-polymeerbatterij 450 mAh
- Temperatuur voor het opladen van de batterij: 0 °C tot +45 °C (+32 °F tot +113 °F)

Gebruik voor het opladen een USB-poort van 5 Vdc 0,5 A als voedingsbron.

## 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.



## INFO REGULAMENT. E SEGURANÇA DO PRODUTO

PT

### UTILIZAÇÃO PRETENDIDA

O SUUNTO 7 é um relógio desportivo que monitoriza o seu movimento e outras métricas, tais como frequência cardíaca e calorías. SUUNTO 7 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).

▲ AVISO: 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 agarrar uma raquete 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.

**⚠️ 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 exercício. O esforço excessivo pode causar lesões graves.

**⚠️ ADVERTÊNCIA:** Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas

da indústria, o contato do produto com a pele poderá provocar reações alérgicas ou a irritação da pele. Nestes casos, interrompa de imediato a utilização e consulte um médico.

## CE

A Suunto Oy declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo OW185 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://suunto.com/EUconformity).

- Nome do produto: SUUNTO 7
- N.º do modelo.: OW185
- Bluetooth:
  - Banda de frequência: 2402-2480 MHz
  - Potência máxima de saída: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Intervalo: ~8 m
- Wifi:
  - Banda de frequência: 2402-2480 MHz
  - Potência máxima de saída:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 mode: 10 dBm
  - Intervalo: ~10 m

## DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE COM A TAXA DE ABSORÇÃO ESPECÍFICA (SAR) DA CE

A taxa de absorção específica (SAR) é medida com o dispositivo a 0 mm dos membros e a 10 mm da cabeça, durante a transmissão com a potência máxima de emissão certificado em todas as bandas de frequência do dispositivo. O valor SAR máximo é de 0,046 W/kg (cabeça) e 0,094 W/kg (membros) cujo valor médio é calculado em 10 gramas de tecido corporal.

35

O equipamento deve ser instalado e utilizado a uma distância mínima de 0 mm entre o emissor e os membros e de 10 mm entre o emissor e a sua cabeça.

## **INSTRUÇÕES DE MANUSEAMENTO**

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas.

Em condições normais, o dispositivo não necessita de assistência.

Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não estão cobertos pela garantia.

## **Limpeza**

Regularmente, após a utilização, enxague-o com água doce, sabão suave e limpe-o, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça.

## **TEMPERATURA DE FUNCIONAMENTO**

-20 °C a +50 °C (-4 °F a +122 °F)

## **BATERIA**

- Tipo de bateria: bateria recarregável de polímero de lítio de 450 mAh
- Temperatura de carga da bateria: 0 °C a +45 °C (+32 °F a +113 °F)

Para carregar, utilize uma porta USB de 5Vdc, 0,5 A como fonte de alimentação.

## **ELIMINAÇÃO**

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



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

### ΣΚΟΠΟΥΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ

Το 5 είναι ένα αθλητικό ρολόι που παρακολουθεί την κίνησή σας και άλλες μετρήσεις, όπως ο καρδιακός ρυθμός και οι θερμοίδες. 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 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.

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

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

▲ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα εξάσκησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.

▲ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν το προϊόν έρθει 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.

## CE

Διά του παρόντος, η Suunto Oy δηλώνει ότι ο ραδιοφωνικός εξοπλισμός τύπου OW185 συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ηλεκτρονική τοποθεσία: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Όνομα προϊόντος: SUUNTO 7
- Αρ. μοντέλου.: OW185
- Bluetooth:
  - Ζώνη συχνότητων: 2402-2480 MHz
  - Μέγιστη παραγόμενη ισχύς: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Εύρος: ~8 m
- Wifi:
  - Ζώνη συχνότητων: 2402-2480 MHz
  - Μέγιστη παραγόμενη ισχύς:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) λειτουργία HT 20: 10 dBm
  - Εύρος: ~10 m

#### **ΔΗΛΩΣΗ CE ΓΙΑ ΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗΣ**

Ο ρυθμός ειδικής απορρόφησης (Specific absorption rate – SAR) μετράται με τη συσκευή σε απόσταση 0 mm από τα άκρα και 10 mm από το κεφάλι, ενώ εκπέμπει με το υψηλότερο πιστοποιημένο επίπεδο ισχύος εξόδου σε όλες τις ζώνες συχνότητων της συσκευής. Η μέγιστη τιμή SAR είναι 0,046 W/kg (κεφάλι) και 0,094 W/kg (άκρα) κατά μέσο όρο σε 10 γραμμάρια ιστού.

Αυτός ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται και να λειτουργείται σε ελάχιστη απόσταση 0 mm μεταξύ του ακτινοβολητή και των άκρων σας και 10 mm μεταξύ του ακτινοβολητή και του κεφαλιού σας.

#### **ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ**

Χειριστείτε τη μονάδα με προσοχή. Μην τη χτυπάτε και μην τη ρίχνετε κάτω.

Υπό κανονικές συνθήκες, το ρολόι δεν χρειάζεται επισκευή.

Να χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια αξεσουάρ Suunto. Τυχόν ζημιές που προκαλούνται από τη χρήση μη γνήσιων αξεσουάρ δεν θα καλύπτονται από την εγγύηση.

### **Καθαρισμός**

Θα πρέπει να ξεπλένετε τη μονάδα τακτικά με καθαρό νερό και μαλακό σαπούνι και να καθαρίζετε προσεκτικά το περίβλημα με ένα υγρό, μαλακό πανί ή με δέρμα σαμουά.

### **ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**

-20 °C έως +50 °C

### **ΜΠΑΤΑΡΙΑ**

- Τύπος μπαταρίας: επαναφορτιζόμενη μπαταρία πολυμερούς-λιθίου 450 mAh
- Θερμοκρασία φόρτισης μπαταρίας: 0 °C έως +45 °C

Για τη φόρτιση, χρησιμοποιείτε θύρα USB 5 Vdc 0,5 A ως πηγή ισχύος.

### **ΑΠΟΡΡΙΨΗ**

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



**SV**

## **PRODUKTSÄKERHET OCH BESTÄMMELSER**

### **AVSEDD ANVÄNDNING**

SUUNTO 7 är en sportklocka som mäter din rörelse och andra värden, till exempel puls och kalorier. SUUNTO 7 är endast avsedd för fritidsbruk och är inte avsedd för

40

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 pulsvarlden vid simning.

⚠ **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.

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

⚠️ **ARNING:** Allergiska reaktioner eller hudirritation kan förekomma när produkten kommer i kontakt med hud, även om våra produkter uppfyller aktuella industristandarder. OM DETTA INTRÄFFAR SKA PRODUKTEN OMEDELbart SLUTA ANVÄNDAS OCH LÄKARE RÅDFRÅGAS.

## CE

Härmed försäkrar Suunto Oy att radioutrustningen av typ OW185 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkringen om överensstämmelse finns på följande internetadress: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Produktnamn: SUUNTO 7
- Modellnr: OW185
- Bluetooth:
  - Frekvensband: 2402-2480 MHz
  - Maximal uteffekt: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Räckvidd: ~8 m
- Wifi:
  - Frekvensband: 2402-2480 MHz
  - Maximal uteffekt:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 mode: 10 dBm
  - Räckvidd: ~10 m

## CE SAR-MEDDELANDE

Specifik absorptionsnivå (SAR) mäts med enheten 0 mm för lemmarna och 10 mm för 42

huvudet när enheten sänder ut signaler med den högsta certifierade uteffekten på alla frekvensband. Det högsta SAR-värdet är 0,046 W/kg (huvud) och 0,094 W/kg (lemmar) fördelat på 10 gram vävnad.

Utrustningen ska installeras och användas på ett avstånd på minst 0 mm mellan sändaren och lemmarna, och 10 mm mellan sändaren och huvudet.

## **RIKTLINJER FÖR HANTERING**

Hantera därför enheten varsamt – knacka inte på den och tappa den inte.

Klockan kräver ingen service under normala förhållanden.

Använd endast original Suunto tillbehör – skador som orsakats av tillbehör som inte är original täcks inte av garantin.

## **Rengöring**

Skölj regelbundet av den med rent vatten. Använd mild tvål och rengör boetten försiktigt med en mjuk och fuktig trasa eller med sämskskinn.

## **DRIFTSTEMPERATUR**

-20 °C till +50 °C (-4 °F till +122 °F)

## **BATTERI**

- Batteri: laddningsbart litiumpolymerbatteri (450 mAh)
  - Temperatur vid batteriladdning: 0 °C till +45 °C (+32 °F till +113 °F)
- Ladda enheten via en USB-port på 5 V DC och 0,5 A som strömkälla.

## 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 7 on urheilukello, joka seuraa liikkeitäsi ja muita mittareita, kuten sykettä ja kaloreita. SUUNTO 7 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 helkentävät siten optisella anturilta saatavien lukemien luotettavuutta.
- Optinen anturi ei välttämättä anna tarkkaa sykelukemaa uinnissa.

⚠ **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 lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat harjoitusohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.

⚠ **VAROITUS:** Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteeseen voi aiheuttaa allergisia reaktioita tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

## CE

Täten Suunto Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi OW185 noudattaa direktiivin 2014/53/EU vaatimuksia. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa seuraavasta Internet-osoitteesta: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Tuotenimi: SUUNTO 7
- Mallinumero: OW185
- Bluetooth:
  - Taajuuskaista: 2402-2480 MHz
  - Suurin lähtöteho: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm

- Toimintasäde: ~8 m
- Wifi:
  - Taajuuskaista: 2402-2480 MHz
  - Suurin lähtöteho:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 mode: 10 dBm
  - Toimintasäde: ~10 m

### **SAR-TIEDOT (CE)**

Ominaisabsorptionopeus (Specific Absorption Rate, SAR) mitataan siten, että laite on 0 mm:n etäisyydellä raajoista ja 10 mm:n etäisyydellä päästä, kun se lähettää suurimmalla sertifioidulla lähtötehotasolla kaikilla laitteen taajuuskaistoilla. Suurin sallittu SAR-arvo on 0,046 W/kg (pää) ja 0,094 W/kg (raajat) keskiarvona 10 grammalle kudosta.

Tämän laitteen saa asentaa ja sitä saa käyttää siten, että säteilylähteen ja raajojen välillä on 0 mm ja säteilylähteen ja pään välillä vähintään 10 mm.

### **KÄSITTELYOHJEET**

Käsittele laitetta varovasti – älä altista sitä iskuille tai pudota sitä.

Kello ei normaalisti vaadi huoltoa.

Käytä vain alkuperäisiä Suunto-lisävarusteita – takuu ei korvaa vaurioita, jotka aiheutuvat muiden kuin alkuperäisten lisävarusteiden käytöstä

### **Puhdistus**

Huuhtele kello säännöllisesti vesijohtovedellä ja miedolla saippualla ja puhdistu kuori huolellisesti kostealla pehmeällä kankaalla tai säämiskällä.

## KÄYTTÖLÄMPÖTILA

-20 – +50 °C (-4 – +122 °F)

## AKKU

- Akkutyyppe: ladattava liitiumpolymeeriakku, 450 mAh
- Akunlatauslämpötila: 0 – +45 °C (+32 – +113 °F)

Käytä latausvitalähteenä USB-porttia, jonka lähtöteho on 5 V DC, 0,5 A.

## LAITTEEN HÄVITTÄMINEN

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



## TOOTEOHUTUS JA REGULEERIVAD ÕIGUSAKTID

### KAVANDATUD KASUTUS

SUUNTO 7 on Spordikell, mis jälgib teie liikumist ja muid mõõdikuid, näiteks südame löögisageduse ja kaloreid. SUUNTO 7 on mõeldud ainult harrastuskasutuseks ja ei ole mõeldud mistahes meditsiinilistel eesmärkidel.

Kasutage Suunto rakendust, kui soovite oma seadmest viimast võtta. Privaatsuspoliitika ja kasutustingimused leiata veebisaidilt [suunto.com](https://www.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.

ET

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

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

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

⚠ **HOIATUS:** Enne treeningkava alustamist pidage alati nõu arstiga. Ülepingutamine võib põhjustada raskeid vigastusi.

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

## CE

Suunto Oy deklareerib käesolevaga, et raadioseade OW185 vastab direktiivile 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Toote nimi: SUUNTO 7
- Mudeli nr.: OW185
- Bluetooth:
  - Sagedusala: 2402-2480 MHz
  - Maksimaalne väljundvõimsus: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Leviulatus: u 8 m
- Wifi:
  - Sagedusala: 2402-2480 MHz
  - Maksimaalne väljundvõimsus:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 mode: 10 dBm
  - Leviulatus: u 10 m

## **CE ERINEELDUVUSKIIRUSE DEKLARATSIOON**

Erineelduvuskirust (SAR) mõõdetakse nii, et seade on 0 mm kaugusel jäsemetest ja 10 mm kaugusel peast, edastades samal ajal suurimal sertifitseeritud väljundvõimsusel kõigil seadme sagedusaladel. Erineelduvuskiruse maksimaalne väärtus on 0,046 W/kg (pea) ja 0,094 W/kg (jäsemed) keskmistatult 10 grammi koe kohta.

Seade tuleb paigaldada nii, et seadme kasutades on minimaalne kaugus kiirguri ja teie jäsemete vahel 0 mm ning teie pea ja kiirguri vahel 10 mm.

## **KÄSITSEMISJUHISED**

Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge põrutage ega pillake seda maha.

Tavatingimustes ei vaja käekell hooldust teeninduses.

Kasutage ainult Suunto originaalisavarustust – muu lisavarustuse kasutamisel tekkinud

kahjustused ei kuulu garantii alla.

### **Puhastamine**

Loputage seadet regulaarselt mageda vee ja pehmetoimelise seebiga ning puhastage korpus hoolikalt niiske ja pehme või seemisnähkse lapiga.

### **TÖÖTEMPERATUUR**

-20 °C kuni +50 °C (-4 °F kuni +122 °F)

### **AKU**

- Aku tüüp: laetav liitiumpolümeeraku, 450 mAh
- Aku laadimistemperatuur: 0 °C kuni +45 °C (+32 °F kuni +113 °F)

Laadimisel kasutage toiteallikana 5 V (alalisvool) 0,5 A USB-porti.

### **KÕRVALDAMINE**

Kõrvaldage 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 7 er en sportsklokke som sporer bevegelsene dine og andre målinger, for eksempel puls og kalorier. SUUNTO 7 er kun for rekreasjonsbruk og er ikke ment for medisinske formål av noe slag.

50

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.

⚠ **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:** Forhør deg alltid med lege før du begynner et treningsprogram. Overanstrengelse kan føre til alvorlige skader.

**⚠ ADVARSEL:** Det kan forekomme allergiske reaksjoner eller hudreaksjoner når produktet kommer i kontakt med hud, selv om produktet er utviklet i tråd med bransjestandarder. Om dette skulle skje, slutt å bruke umiddelbart og oppsøk lege.

## **CE**

Suunto Oy erklærer herved at radioutstyrstypen OW185 er i samsvar med direktiv 2014/53/EU. Den fullstendige teksten i EU-samsvarserklæringen er tilgjengelig på den følgende Internett-adressen: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Produktnavn: SUUNTO 7
- Modellnr.: OW185
- Bluetooth:
  - Frekvensbånd: 2402-2480 MHz
  - Maksimal utgangseffekt: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Rekkevidde: "8 m
- Wifi:
  - Frekvensbånd: 2402-2480 MHz
  - Maksimal utgangseffekt:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 mode: 10 dBm
  - Rekkevidde: "10 m

## **CE SAR-ERKLÆRING**

Spesifikk absorpsjonshastighet (SAR) måles med enheten på 0 mm til lemmer og 10 mm til hodet, mens den overføres på det høyeste sertifiserte utgangseffektnivået i alle enhetens frekvensbånd. Den maksimale SAR-verdien er 0,046 W/kg (hode) og 0,094 W/kg (lemmer) i gjennomsnitt over 10 gram vev.

52

Dette utstyret skal installeres og brukes med en minimumsavstand på 0 mm mellom radiatoren og lemmer og 10 mm mellom radiatoren og hodet.

### **RETNINGSLINJER FOR HÅNTERING**

Vær forsiktig med enheten – ikke slå borti den eller mist den i gulvet.

Under normale omstendigheter trenger ikke klokken service.

Bruk kun originalt tilbehør fra Suunto – skader forårsaket av tilbehør som ikke er originalt dekkes ikke av garantien.

### **Rengjøring**

Etter bruk må den skylles med ferskvann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

### **DRIFTSTEMPERATUR**

-20 °C til +50 °C (-4 °F til +122 °F)

### **BATTERI**

- Batteritype: oppladbart litium-polymerbatteri 450 mAh
- Batteritemperatur: 0 °C til +45 °C (+32 °F til +113 °F)

For lading, bruk en USB-port på 5 Vdc 0,5 A som strømkilde.

### **AVFALLSHÅNTERING**

Kast enheten på forskriftsmessig måte ved å behandle den som elektronisk avfall. Ikke kast den sammen med husholdningsavfall. Du kan eventuelt returnere enheten til nærmeste Suunto-forhandler.



## PRODUKTSIKKERHED OG LOVGIVNINGSMÆSSIGE OPLYSNINGER

### TILSIGTET BRUG

SUUNTO 7 er et sportsur, der sporer din bevægelse og andre målinger, såsom puls og kalorier. SUUNTO 7 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 håndledet er en nem og bekvem måde at måle din puls på. De bedste pulsmålingsresultater kan påvirkes af følgende faktorer:

- Uret skal bæres direkte mod din hud. Der må ikke være beklædningsgenstande, uanset hvor tynde, mellem sensoren og din hud.
- Det kan være nødvendigt at bære uret højere på din arm, end hvor normalt uret tages på. Sensoren læser blodgennemstrømningen igennem væv. Desto mere væv, den kan læse, desto bedre.
- Arm- og muskelbevægelser, som f.eks. at gribe en tennisketsjer, kan ændre nøjagtigheden af sensor aflæsningerne.
- Når din puls er lav, kan sensoren muligvis ikke give stabile målinger. En kort opvarmning på et par minutter, før du starter målingen, hjælper.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokerer for lys og forhindrer pålidelige aflæsninger fra den optiske sensor.
- Den optiske sensor kan ikke give nøjagtige hjerterytme aflæsninger ved svømmeaktiviteter.

⚠ **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 din læge, før du begynder et træningsprogram. Overanstrengelse kan forårsage alvorlig personskade.

⚠ **ADVARSEL:** Der kan forekomme allergiske reaktioner eller hudirritation, når produktet er i kontakt med huden, selv om vores produkter overholder branchestandarderne. Hold i givet fald straks inde med brugen, og søg læge.

## CE

Suunto Oy erklærer hermed, at radioudstyret af typen OW185 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 7
- Modelnr.: OW185
- Bluetooth:
  - Frekvensbånd: 2402-2480 MHz
  - Maksimal udgangseffekt: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Område: ~8 m
- Wifi:
  - Frekvensbånd: 2402-2480 MHz
  - Maksimal udgangseffekt:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm

- 802.11 n (2.4GHz) HT 20 mode: 10 dBm
- Område: ~10 m

### **CE SAR-ERKLÆRING**

SAR (Specific Absorption Rate) måles med enheden ved 0 mm fra ekstremiteterne og 10 mm fra hovedet, mens der transmitteres ved den højeste certificerede udgangseffekt på alle enhedens frekvensbånd. Den maksimale SAR-værdi er 0,046 W/kg (hoved) og 0,094 W/kg (ekstremiteter) i gennemsnit over 10 gram væv.

Dette udstyr skal installeres og betjenes i en mindste afstand på 0 mm mellem strålingsenheden og dine ekstremiteter og 10 mm strålingsenheden og dit hoved.

### **RETNINGSLINJER FOR HÅNDBETING**

Vær forsigtig, når du håndterer enheden - sørg for ikke at støde eller tabe den.

Under normale omstændigheder kræver uret ikke eftersyn.

Brug kun originalt Suunto-tilbehør – garantien dækker ikke skader forårsaget af ikke-originalt tilbehør.

### **Rengøring**

Skyl det regelmæssigt med rent vand og mild sæbe, og rengør omhyggeligt med en fugtig, blød klud eller et vaskeskind.

### **DRIFTSTEMPERATUR**

-20 °C til +50 °C (-4 °F til +122 °F)

### **BATTERI**

- Batteritype: Genopladeligt litium-polymer-batteri 450 mAh

56

- Temperatur ved batteriopladning: 0 °C til +45 °C (+32 °F til +113 °F)

Til opladning skal du bruge en USB-port med 5 V, 0,5 A jævnstrøm som strømkilde.

### 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.



## BEZPEČNOST VÝROBKU A REGULAČNÉ INFORMÁCIE

SK

### DOPORUČENÉ POUŽITIE

SUUNTO 7 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 šestnásť (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. Krátke zahriatie pár minút pred spustením zaznamenávania môže pomôcť.
- Pigmentácia pokožky a tetovanie blokujú svetlo a v takom prípade hodnoty z optického snímača nemusia byť spoľahlivé.
- Optický snímač nemusí poskytovať presné hodnoty srdcovej frekvencie pri plaveckých činnostiach.

▲ **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 informujte u lekára. 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.

## CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW185 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 7
- Číslo modelu: OW185
- Bluetooth:
  - Frekvenčné pásmo: 2402-2480 MHz
  - Maximálny výstupný výkon: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Dosah ~8 m
- Wifi:
  - Frekvenčné pásmo: 2402-2480 MHz
  - Maximálny výstupný výkon:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) režim HT 20: 10 dBm
  - Dosah ~10 m

## **VYHLÁSENIE CE SAR**

Špecifická miera absorpcie (SAR) sa meria zo vzdialenosti zariadenia 0 mm od končatín a 10 mm od hlavy pri vysielaní pri najvyššom certifikovanom výstupnom výkone vo všetkých frekvenčných pásmach zariadenia. Maximálna hodnota SAR je 0,046 W/kg (hlava) a 0,094 W/kg (končatiny) spriemerovaná na 10 gramov tkaniva.

Zariadenie by malo byť nainštalované a používané v minimálnej vzdialenosti 0 mm medzi žiaričom a končatinami a 10 mm medzi žiaričom a hlavou.

## **MANIPULÁCIA**

S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo pádom.

Za normálnych podmienok hodinky nebudú potrebovať servisný zásah.

Používajte iba originálne príslušenstvo značky Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

## Čistenie

Hodinky pravidelne umývajte čistou vodou, mydlovým roztokom a povrch starostlivo osušte vlhkou, mäkkou handričkou alebo jelenicou.

## PREVÁDZKOVÁ TEPLOTA

-20 °C až +50 °C (-4 °F až +122 °F)

## BATÉRIA

- Typ batérie: nabíjateľná lítium-polymérová batéria 450 mAh
- Teplota nabíjania batérie: 0 °C až +45 °C (+32 °F až +113 °F)

Na nabíjanie použite USB port s napätím 5 V DC a prúdom 0,5 A.

## 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

### PREDVIDENA UPORABA

SUUNTO 7 je športna ura, ki spremlja vaše gibanje in druge meritve, na primer srčni utrip in kalorije. NAPRAVA SUUNTO 7 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.
- 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.

▲ OPOZORILO: Funkcija optične meritve srčnega utripa morda ne bo delovala točno pri vsakem uporabljenem 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 na koži pojavi alergijska reakcija ali draženje, ko pride izdelek v stik s kožo. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.

## CE

Podjetje Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste OW185 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 7
- Št. modela: OW185
- Bluetooth:
  - Frekvenčni pas: 2402-2480 MHz
  - Največja oddajna moč: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Doseg: ~8 m
- Wifi:
  - Frekvenčni pas: 2402-2480 MHz
  - Največja oddajna moč:

- 802.11 b: 15 dBm
- 802.11 g: 10 dBm
- 802.11 n (2.4GHz) HT 20 mode: 10 dBm
- Doseg: ~10 m

## **IZJAVA CE O STOPNJI SPECIFIČNE ABSORPCIJE**

Stopnja specifične absorpcije (SAR) je merjena pri oddaljenosti naprave 0 mm od okončin in 10 mm od glave, medtem ko oddaja z največjo certificirano oddajno močjo v vseh frekvenčnih pasovih naprave. Največja vrednost SAR znaša 0,046 W/kg (glava) in 0,094 W/kg (okončine), povprečno na 10 gramov tkiva.

To opremo je treba namestiti in uporabljati na razdalji vsaj 0 mm med oddajnikom in vašimi okončinami ter 10 mm med oddajnikom in vašo glavo.

## **PRIPOROČILA GLEDE UPORABE**

Napravo uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem

V običajnih okoliščinah ura ne potrebuje servisiranja.

Uporabljajte samo pristno dodatno opremo Suunto – garancija ne zajema škode zaradi nepristne dodatne opreme.

## **Čiščenje**

Redno jo sperite z vodo in blagim milom ter pazljivo očistite ohišje z vlažno mehko krpo ali semišem.

## **DELOVNA TEMPERATURA**

Od -20 °C do +50 °C (od -4 °F do +122 °F)

## BATERIJE

- Vrsta baterije: litijeva polimerna polnjiva baterija s kapaciteto 450 mAh
- Temperatura za polnjenje baterije: Od 0 °C do +45 °C

Kot vir napajanja za polnjenje uporabljajte vrata USB z enosmerno napetostjo 5 V in tokom 0,5 A.

## 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.



## PL BEZPIECZEŃSTWO PRODUKTU I INFORMACJE PRAWNE

### PRZEZNACZENIE

SUUNTO 7 to zegarek sportowy, który śledzi ruch i inne dane, takie jak tętno i kalorie. SUUNTO 7 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).

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

### OPTYCZNY POMIAR TĘTNA

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

- Zegarek musi znajdować się bezpośrednio przy skórze. Pomiędzy czujnikiem a skórą 64

nie powinno być żadnego, choćby najcięższego materiału.

- Być może będziesz musiał założyć zegarek na rękę nieco wyżej, niż w przypadku zwykłego zegarka. Czujnik odczytuje przepływ krwi przez naczynia krwionośne. Z im większej ilości tkanek może zrobić odczyt, tym dokładniejszy będzie pomiar.
- Ruchy ramion i napinanie mięśni np. przy trzymaniu rakiety do tenisa, mogą mieć wpływ na dokładność odczytów czujników.
- Jeśli tętno jest niskie, czujniki mogą mieć problem z podaniem stabilnych odczytów. Pomocna może być krótka, kilkuminutowa rozgrzewka przed rozpoczęciem rejestrowania.
- Pigmentacja skóry i tatuaże blokują światło i uniemożliwiają wiarygodne odczyty czujnika optycznego.
- Czujnik optyczny nie zapewnia dokładnych odczytów tętna podczas pływania.

**⚠ 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 zasięgnąć porady lekarza. Nadmierny wysiłek może być przyczyną poważnych obrażeń.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Mogą wystąpić reakcje alergiczne lub podrażnienia skóry, gdy produkt wejdzie w kontakt ze skórą, mimo tego, że produkt spełnia normy branżowe. W takim przypadku należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i zgłosić się do lekarza.

## CE

Firma Suunto Oy deklaruje niniejszym zgodność sprzętu radiowego typu OW185 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 7
- Nr modelu: OW185
- Bluetooth:
  - Częstotliwość: 2402-2480 MHz
  - Maksymalna moc wyjściowa: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Zasięg: ~8 m
- Wifi:
  - Częstotliwość: 2402-2480 MHz
  - Maksymalna moc wyjściowa:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) Tryb HT 20: 10 dBm
  - Zasięg: ~10 m

## OŚWIADCZENIE CE SAR

Wskaźnik SAR (Specific Absorption Rate) jest mierzony, gdy urządzenie znajduje się w odległości 0 mm od kończyn i 10 mm od głowy podczas transmitowania przy najwyższym dopuszczalnym poziomie mocy we wszystkich pasmach częstotliwości urządzenia. Maksymalna wartość wskaźnika SAR to 0,046 W/kg (głowa) i 0,094 W/kg (kończyny) w uśrednieniu na 10 gramów tkanki.

Ten sprzęt powinien być instalowany i używany z zachowaniem minimalnej odległości 0 mm między promiennikiem a kończynami i 10 mm między promiennikiem a głową.

## WYTYCZNE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie — nie uderzać nim o inne przedmioty, nie upuszczać.

W normalnych warunkach użytkowania zegarek nie wymaga serwisowania.

Należy używać z oryginalnymi akcesoriami firmy Suunto — gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych zastosowaniem nieoryginalnych akcesoriów.

## Czyszczenie

Regularnie opłukiwać czystą, słodką wodą z dodatkiem łagodnego środka myjącego i dokładnie przecierać obudowę miękką, wilgotną szmatką lub irchą.

## TEMPERATURA ROBOCZA

od -20 °C do +50 °C (od -4 °F do +122 °F)

## BATERIA

- Typ baterii: akumulator litowo-polimerowy 450 mAh
- Temperatura ładowania akumulatora: od 0°C do +45°C (od +32°F do +113°F)

W celu ładowania korzystaj z portu USB 5 V dc, 0,5 A jako źródła zasilania.

## 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 7 jsou sportovní hodinky, které sledují váš pohyb a další metriky, jako je srdeční tep a kalorie. SUUNTO 7 je určené pouze pro rekreační použití a ne pro lékařské účely jakéhokoliv druhu.

Abyste své zařízení využili na maximum, použijte 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 běžně hodinky nosíte. Snímač registruje tok krve pod tkání. Čím více tkáně může sledovat, tím lépe.
- Jakékoli pohyby či napínání svalů, například uchopení tenisové rakety, může měnit přesnost hodnot získávaných snímačem.
- Máte-li nízkou tepovou frekvenci, snímač nemusí být schopen získat stabilní hodnoty. Krátké zahřívací cvičení několik minut před začátkem v tomto směru pomůže.
- Pigmentace kůže a tetování blokují světlo a způsobují, že optický senzor neodečítá spolehlivé hodnoty.
- Při plavání a jiných vodních aktivitách nemusí být měření tepové frekvence optickým senzorem přesné.

▲ **UPOZORNĚNÍ:** Optické měření tepové frekvence nemusí být přesné během všech

68

aktivit a pro všechny uživatele. Ovlivnit optické měření tepové frekvence může rovněž individuální anatomie uživatele a pigmentace kůže. Skutečná tepová frekvence může být vyšší nebo nižší než hodnoty změřené optickým senzorem.

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

**▲ UPOZORNĚNÍ:** Před zahájením cvičebního programu se 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.

## CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento výrobek vybavený rádiovým vysílačem typu OW185 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 7
- Číslo modelu: OW185
- Bluetooth:
  - Frekvenční pásmo: 2402-2480 MHz
  - Maximální výstupní výkon: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Rozsah: ~8 m
- Wifi:
  - Frekvenční pásmo: 2402-2480 MHz
  - Maximální výstupní výkon:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm

- 802.11 n (2.4GHz) HT 20 režim: 10 dBm
- Rozsah: ~10 m

### **PROHLÁŠENÍ CE SAR**

Měrný absorbovaný výkon (SAR) se měří při vzdálenosti 0 mm od končetiny a 10 mm od hlavy při nejvyšším certifikovaném výstupním výkonu a všech frekvenčních pásmech zařízení. Maximální hodnota SAR je 0,046 W/kg (hlava) a 0,094 W/kg (končetiny) v průměru na 10 gramů tkáně.

Toto zařízení by mělo být instalováno a provozováno v minimální vzdálenosti 0 mm mezi vysílačem a končetinami a 10 mm mezi vysílačem a hlavou.

### **POKYNY K MANIPULACI**

Se zařízením zacházejte opatrně – chraňte je před údery nebo nárazy.

Za normálních podmínek nebudou hodinky potřebovat servisní zásah.

Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

### **Čištění**

Zařízení pravidelně omývejte čistou vodou, mýdlovým roztokem a pouzdro opatrně vyčistěte vlhkým, měkkým hadříkem nebo jehlicí.

### **PROVOZNÍ TEPLOTA**

-20 °C až +50 °C (-4 °F až +122 °F)

### **BATERIA**

- Typ baterie: dobíjecí lithium-polymerová baterie 450 mAh

70

- Temperatura nabijene baterije: 0 °C až +45 °C (+32 °F až +113 °F)
- Pro nabijeni koristite kao izvor energije USB port 5 V DC 0,5 A.

## LIKVIDACE

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



## SIGURNOSNE I PRAVNE INFORMACIJE

HR

### NAMIJENJENA UPORABA

SUUNTO 7 je sportski sat koji prati vaš pokret i druge mjerne podatke, kao što su otkucaji srca i kalorije. SUUNTO 7 je samo za rekreativno korištenje i nije namijenjen za medicinske svrhe bilo koje vrste.

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

71

Senzor registrira protok krvi kroz tkivo. Što više tkiva može registrirati, to će rezultati biti točniji.

- Kretanje 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.

**▲ UPOZORENJE:** Tehnologija optičkog senzora broja otkucaja srca trenutno 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.

## CE

Ovime Suunto Oy izjavljuje da je radijska oprema tipa OW185 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 7
- Br. modela: OW185
- Bluetooth:

72

- Frekvencijski pojas: 2402-2480 MHz
- Maksimalna izlazna snaga: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
- Raspon: ~8 m
- Wifi:
  - Frekvencijski pojas: 2402-2480 MHz
  - Maksimalna izlazna snaga:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 mode: 10 dBm
  - Raspon: ~10 m

## CE SAR IZJAVA

Specifična stopa apsorpcije (SAR) mjeri se kada je uređaj na 0 mm od udova i 10 mm od glave, pri prijenosu na najvišoj certificiranoj razini izlazne snage u svim frekvencijskim pojasevima uređaja. Maksimalna vrijednost SAR-a iznosi 0,046 W/kg (glava) i 0,094 W/kg (udovi) u prosjeku na 10 grama tkiva.

Ovu je opremu potrebno instalirati i njome rukovati na minimalnoj udaljenosti od 0 mm između radijatora i udova te 10 mm između radijatora i glave.

## SMJERNICE ZA RUKOVANJE

Pažljivo rukujte jedinicom – nemojte je udarati ili je ispustiti.

U normalnim okolnostima nije potrebno servisiranje sata.

Upotrebljavajte samo originalnu dodatnu opremu marke Suunto – jamstvo ne pokriva oštećenja nastala upotrebom dodatne opreme koja nije originalna.

## Čišćenje

Redovito isperite svježom vodom, blagim sapunom i pažljivo očistite kucište vlažnom,

mekom krpom ili krpicom od semiš-kože.

### **RADNA TEMPERATURA**

Od -20 °C do +50 °C (od -4 °F do +122 °F)

### **BATERIJA**

- Vrsta baterije: litij-polimerna baterija od 450 mAh koja se može puniti
- Temperatura punjenja baterije: od 0 °C do +45 °C

Za punjenje upotrijebite USB priključak od 5 V DC 0,5 A kao izvor napajanja.

### **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**

### **RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT**

A SUUNTO 7 egy sportóra, mellyel nyomon követheti a különböző mozgásformákat és egyéb mutatókat, mint például a pulzusát és a felhasznált kalóriát. A SUUNTO 7 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.

74

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

## OPTIKAI PULZUSMÉRŐ

A csuklóra helyezhető optikai pulzuszám-mérővel 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 bőre között.
- Előfordulhat, hogy az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a normál karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb a mérés.
- A karmozgások és az izomfeszítések, pl. teniszütővel sportolás, módosíthatja 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.

▲ 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 kidolgozása előtt mindig keresse fel a háziorvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

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

## CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy az OW185 típusú termék megfelel a 2014/53/ EU irányelvnek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Terméknév: SUUNTO 7
- Modell: OW185
- Bluetooth:
  - Kommunikációs frekvencia: 2402-2480 MHz
  - Maximális átviteli teljesítmény BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Hatótávolság: ~8 m
- Wifi:
  - Kommunikációs frekvencia: 2402-2480 MHz
  - Maximális átviteli teljesítmény:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 üzemmód: 10 dBm
  - Hatótávolság: ~10 m

## CE SAR NYILATKOZAT

A fajlagos abszorpciósi ráta (SAR, Specific Absorption Rate) mérése a készülékkel a végtagoktól számított 0 mm távolságban, a fejtől pedig 10 mm-re történik, miközben a legmagasabb bevizsgált átviteli teljesítmény mellett és az összes kommunikációs frekvencián folyik a jelátvitel. A maximális SAR érték 0,046 W/kg (fej) és 0,094 W/kg

(végtagok), 10 g szövet felett átlagolva.

A készüléket a sugárzó anyag és az Ön végtagjai között minimum 0 mm távolságra kell elhelyezni és működtetni, illetve 10 mm-re a sugárzó anyag és az Ön feje között

## KEZELÉSI ÚTMUTATÓ

A készülékkel bánjon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le!

Normális körülmények között az órát nem szükséges szervizelni.

Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon! A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

### Tisztítás

Rendszeresen mossa le folyó vízzel és kevés kímélő tisztítószerrel, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel!

### MŰKÖDÉSI HŐMÉRSÉKLET

-20 °C és +50 °C (-4 °F és +122 °F) között

### AKKUMULÁTOR

- Akkumulátor típusa: újratölthető lítium-polimer akkumulátor 450 mAh
- Az akkumulátor töltési hőmérséklete: 0 °C és +45 °C (+32 °F és +113 °F) között

A töltéshez használjon 5 V DC feszültségű USB kimenetet áramforrásként!

### HULLADÉKKEZELÉS

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



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

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

**ОПТИЧНО МЕРЕНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ**

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

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

▲ 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: Не разчитайте изцяло на GPS или издръжливостта на батерията на продукта. Винаги използвайте карти или други резервни материали, за да гарантирате сигурността си.

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Възможно е да възникне алергична реакция или кожно раздразнение, когато продуктът влезе 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.

## CE

С настоящото Suunto Оу декларира, че радио оборудването тип OW185 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](https://suunto.com/EUconformity).

- Име на продукт: SUUNTO 7
- Модел №: OW185
- Bluetooth:

- Честотен диапазон: 2402-2480 MHz
- Максимална изходяща мощност: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
- Обхват: ~8 m
- Wifi:
  - Честотен диапазон: 2402-2480 MHz
  - Максимална изходяща мощност:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 режим 10 dBm
  - Обхват: ~10 m

#### **ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА SAR ПО СЕ**

Относителният коефициент на поглъщане (SAR) се измерва с устройството на разстояние 0 mm от крайниците и 10 mm от главата, като се предава с най-високата сертифицирана изходяща мощност във всички честотни диапазони на устройството. Максималната SAR стойност е 0,046 W/kg (при главата) и 0,094 W/kg (при крайниците), усреднено за 10 грама тъкан.

Това оборудване следва да се монтира и оперира с минимално разстояние от 0 mm между излъчвателя и вашите крайници и 10 mm между излъчвателя и главата ви.

#### **НАСОКИ ЗА БОРАВЕНЕ**

Боравете с модула внимателно – не го удрайте и изпускате.

При обичайни обстоятелства часовникът няма нужда от обслужване.

Използвайте само оригинални аксесоари Suunto – повреди, причинени от неоригинални аксесоари, не се покриват от гаранцията.

## Почистване

Редовно изплаквайте със сладка вода и лек сапун и внимателно почиствайте корпуса с влажна, мека кърпа или велур.

## РАБОТНА ТЕМПЕРАТУРА

-20 °C до +50 °C (-4 °F до +122 °F)

## БАТЕРИЯ

- Вид батерия: презареждаема литиево-полимерна батерия 450 mAh
- Температура на зареждане на батерията: 0 °C до +45 °C (+32 °F до +113 °F)

При зареждане използвайте за източник на захранване USB порт с 5 V DC 0,5 A.

## 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 7 — это спортивные часы, которые отслеживают Ваше движение и другие метрики, такие как частота сердечных сокращений и калории. SUUNTO 7 предназначен только для рекреационного использования и не предназначен для медицинских целей любого рода.

81

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.

▲ **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:** Всегда консультируйтесь с врачом прежде чем начинать программу тренировок. Излишнее усердие может вызывать серьезные травмы.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** При контакте изделия с кожей могут возникать аллергические реакции или раздражения, несмотря на следование всем промышленным стандартам. В этом случае немедленно прекратите использование прибора и обратитесь к врачу.

Подтверждение соответствия Минкомсвязи России:

Декларация соответствия №Д-ИВРД-6099 от 27.06.2019 года, действительна до 27.06.2024 года, зарегистрирована в Федеральном агентстве связи 08.07.2019 года.

Модель, торговая марка: OW185, SUUNTO 7

Основные ад. характеристики: 2.4 GHz Bluetooth LE transceiver, USB voltage 5Vdc0.5 A

Производитель: Suunto

Страна производства: China

Импортер:

ZAO « Amer Sports»

115432, Nagatino iLand

Andropova st. 18, build 7, 9th floor

115470 MOSCOW

RUSSIAN FED.



## ПРАВИЛА

SUUNTO 7 – це спортивний годинник, який відстежує ваш рух та інші показники, такі як частота пульсу та калорії. SUUNTO 7 призначений лише для щоденного використання та не підходить для жодних медичних цілей.

Для максимально ефективного використання вашого пристрою використовуйте застосунок Suunto. Ознайомитися з Політикою конфіденційності та Умовами використання можна на [suunto.com](https://suunto.com).

▲ **УВАГА!** Користуватися пристроєм можуть лише особи, яким виповнилося шістнадцять (16) років.

## ОПТИЧНА ЧАСТОТА ПУЛЬСУ

Оптичне вимірювання частоти пульсу на зап'ясті – це простий і зручний спосіб відстеження частоти серцевих скорочень. На найкращі результати вимірювання частоти пульсу можуть впливати такі фактори:

- Годинник потрібно безпосередньо прямо на шкірі. Жоден одяг, хоч і тонкий не може бути між датчиком і вашою шкірою.
- Можливо, годинник потрібно носити вище стандартного місця для годинників на зап'ястку. Датчик зчитує приплив крові через тканини. Що більше тканини, то краще він може зчитати інформацію.
- Рухи руками та згинання м'язів, наприклад, коли ви тримаєте тенісну ракетку, можуть змінити точність показників датчика.
- Коли пульс низький, датчик може не надавати стабільні показники. До початку запису рекомендується зробити невелику розминку.
- Пігментація шкіри та татування блокують світло та заважають оптичному датчику відображати надійні показники.

- Оптичний датчик може не відображати точні показники пульсу під час плавання.

▲ **УВАГА!** Показник оптичного пульсу може бути не точним для кожного користувача під час кожної діяльності. Оптична частота пульсу також може залежати від унікальної анатомії та пігментації шкіри. Ваш фактичний пульс може бути вищим або нижчим, ніж показник оптичного датчика.

▲ **УВАГА!** Призначено тільки для щоденного використання. Функція оптичного визначення пульсу не призначена для медичного використання.

▲ **УВАГА!** Завжди консультируйтесь з лікарем перед початком програми тренувань. Перенапруження може спричинити серйозні травми.

▲ **УВАГА!** Можуть з'явитися алергічна реакція або подразнення шкіри, коли продукти контактують зі шкірою, навіть якщо наша продукція відповідає галузевим стандартам. У такому випадку негайно припиніть використання та зверніться до лікаря.

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРИСТРІЙ

Ви можете перевірити нормативну інформацію про годинник у меню

**Налаштування/Система/Нормативна інформація:**



## CE

Компанія Suunto Oy заявляє, що радіотехнічне обладнання типу OW185 відповідає Директиві 2014/53/ЄС. Повний текст декларації ЄС про відповідність див. на цій сторінці: [suunto.com/EUconformity](https://suunto.com/EUconformity).

- Назва продукту: SUUNTO 7
- Номер моделі: OW185
- Bluetooth:
  - Діапазон частот: 2402–2480 мГц
  - Максимальна вихідна потужність: BT EDR: 10 дБм; BT LE: 1 дБм
  - Діапазон: ~8 м
- Wifi:
  - Діапазон частот: 2402-2480 МГц
  - Максимальна вихідна потужність:
    - 802,11 b: 15 дБм
    - 802,11 g: 10 дБм
    - 802,11 n (2,4 ГГц) режим HT 20: 10 дБм
  - Дальність дії: ~ 10 м



ZH

## 法规信息

### 预期用途

SUUNTO 7 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 7 仅用于娱乐目的,并不用于任何医疗目的。

86

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。

▲ 警告：光学心率功能可能无法在每次活动中为每位用户提供准确数据。光学心率还可能受个人解剖结构和皮肤色素沉着的影响。您的实际心率可能高于或低于光学传感器读数。

▲ 警告：仅用于休闲娱乐目的；光学心率功能不适用于医学目的。

▲ 警告：務必先向醫師諮詢，才能開始運動訓練課程。過度運動可能會造成嚴重傷害。

▲ 警告：我們的產品雖然符合業界標準，但接觸到皮膚時仍會引起過敏反應或皮膚發炎症狀。若發生這種情況，請立即停止使用，並請醫生診治。

## 设备信息

从 设置 / 系统 / 法规信息, 您可以查看腕表的法规信息:




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	○	○	○	○	○	○
电路板	X	○	○	○	○	○
外壳	○	○	○	○	○	○
表带	○	○	○	○	○	○
充电线	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



## 操作指南

请小心操作腕表，不要敲击或掉落。

在正常情况下，腕表无需维修。定期用清水混合温和的肥皂进行冲洗，然后用湿软布或麂皮小心地清洁外壳。

只能使用原装 Suunto 配件 - 因使用非原装配件而造成的损害，不在保修范围内。

## 清洁

定期用清水混合温和的肥皂进行冲洗，然后用湿软布或麂皮小心地清洁外壳。

## 电池

电池类型：可充电锂聚合物电池 450 mAh

电池充电温度：0 °C 至 +45 °C (+32 °F 至 +113 °F)

要进行充电，使用 5 Vdc 0.5 A 的 USB 接口作为电源。

## 注意

如果电池更换不当会有爆炸危险

只能用同样类型或等效类型的电池来更换

CMIIT ID: 2019DJ1674

“消费者若使用电源适配器供电，则应购买配套使用获得CCC认证并满足标准要求的电源适配器”

制造商: Suunto

智能手表

产地: 中国

输入规格: 5V 0.5A

型号: OW185

## TH ข้อมูลด้านความปลอดภัยและระเบียบบังคับของผลิตภัณฑ์

### การใช้งานที่ตั้งใจ

SUUNTO 7 เป็นนาฬิกากีฬาที่ติดตามการเคลื่อนไหวและแมตริกอื่นๆของคุณเช่นอัตราการเต้นของหัวใจและแคลอรี ไม่ว่าจะเป็นการใช้งานเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจและไม่ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ทุกประเภท

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

▲ คำเตือน: เพื่อใช้งานอุปกรณ์นี้ คุณต้องมีอายุอย่างน้อยสิบหก (16) ปีบริบูรณ์

### อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลจากข้อมือเป็นวิธีตรวจอัตราการเต้นของหัวใจได้ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่ส่วนนาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้ากันระหว่างเซ็นเซอร์และผิว ไม่ว่าจะบางแค่ไหนก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แขนโดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่ส่วนนาฬิกาตามปกติ เช่น เซอร์เวอชันการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ อิมมูเนอเอ็ให้อ่านได้มากกว่าปกติ ก็จะอิงให้ผลดีขึ้นเท่านั้น

90

- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
  - เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เช่น เซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้หนึ่ง การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
  - ฝึกสั้และรอยสักอาจปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอลขาดความน่าเชื่อถือ
  - เซ็นเซอร์ออปติคอลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำ
- ▲ คำเตือน: คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลอาจไม่แม่นยำสำหรับผู้ใช้งานทุกคนในทุกกิจกรรม
- อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสีผิวที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอล
- ▲ คำเตือน: ใช้ในกิจกรรมสันตนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์
- ▲ คำเตือน: ใช้ในกิจกรรมสันตนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์
- ▲ คำเตือน: อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังขึ้น ได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเรา จะสอดคล้องกับมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

### การกำจัดทิ้ง

กรุณากำจัดอุปกรณ์ตามข้อบังคับท้องถิ่นสำหรับขยะอิเล็กทรอนิกส์อย่างพิถีพิถันในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ หากต้องการ



### 預期用途

SUUNTO 7 是一款用於跟蹤您的運動以及心率和卡路里等其他指標的運動手錶。SUUNTO 7 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。有關應《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。

### 光學心率

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

- 手錶必須與您的肌膚直接接觸。感應器與皮膚之間不可有任何衣物，無論衣物多薄。
- 手錶佩戴在手臂上的位置應該高於您正常佩戴手錶的位置。感應器讀取流經組織的血液。讀取流經組織的血液越多，即表明越好。
- 手臂運動與肌肉彎曲（諸如抓網球拍）可以變更感應器讀數的精確度。
- 當您的心率低時，感應器可能無法提供穩定的讀數。開始記錄幫助前，進行幾分鐘簡短的熱身。
- 皮膚色素和紋身會阻擋光線，導致光學感應器無法取得可靠讀數。
- 光學感應器可能不提供用於游泳活動的準確的心率讀數。

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

▲警告：僅供休閒使用；光學心率功能不得用於醫療用途。

▲警告：務必先向醫師諮詢，才能開始運動訓練課程。過度運動可能會造成嚴重傷害。

▲警告：我們的產品雖然符合業界標準，但接觸到皮膚時仍會引起過敏反應或皮膚發炎症狀。若發生這種情況，請立即停止使用，並請醫生診治。

## 裝置資訊

您可以透過您手錶的設定/系統/法規資訊查看法規資訊：



## NCC

 [CCAM19LP0340T1](#)

### 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。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。

93

使用過度恐傷害視力

- 1) 使用30分鐘請休息10分鐘。
- 2) 未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。

**BSMI**



R3B087  
RoHS (Pb)

額定電壓和電流：5 Vdc 0.5 A

品牌名稱（或製造商名稱）：Suunto

產品名稱：智慧手錶

型號：OW185

## 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。

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：智慧手錶，型號(型式)：OW185						
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。						

進口商：

中文公司名稱：鴻翔國際電通股份有限公司

營業所地址：新北市新店區民權路95號6樓

電話：02-8219-1889

### AMAÇLANAN KULLANIM

SUUNTO 7, hareket ve kalp atışı ve kalori gibi diğer ölçümleri izleyen bir spor saatidir. SUUNTO 7 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 dövmele, ışığı önler ve optik sensör ölçümlerinin güvenilir olmasını engeller.
- Optik sensör, yüzme aktiviteleri için nabız hızı ölçümünü doğru şekilde yapamayabilir.

▲ UYARI: Optik kalp hızı özelliği, her aktivite sırasında her kullanıcı için doğru sonuç vermeyebilir. Optik kalp hızı, bir bireyin kendine özgü anatomisi ve cilt renginden de

etkilenebilir. Gerçek kalp hızınız, optik sensörün okuduğu değerden daha yüksek veya düşük olabilir.

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

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

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

## CE

Suunto Oy, işbu vesileyle OW185 tip telsiz ekipmanının 2014/53/EU Yönergesiyle uyumlu olduğunu bildirmektedir. AB uygunluk bildiriminin tam metni şu İnternet adresinde bulunabilir: [suunto.com/EUconformity](http://suunto.com/EUconformity).

- Ürün adı: SUUNTO 7
- Model no.: OW185
- Bluetooth:
  - Frekans bandı: 2402-2480 MHz
  - >Maksimum çıkış gücü: BT EDR: 10 dBm; BT LE: 1 dBm
  - Menzil: ~8 m
- Wifi:
  - Frekans bandı: 2402-2480 MHz
  - >Maksimum çıkış gücü:
    - 802.11 b: 15 dBm
    - 802.11 g: 10 dBm
    - 802.11 n (2.4GHz) HT 20 modu: 10 dBm

- Menzil: ~10 m

## CE SAR BİLDİRİMİ

Özgül soğurma oranı (SAR), cihazın tüm frekans bantlarındaki onaylanmış en yüksek çıkış gücü seviyesinde iletim yapılırken, cihaz uzuvlara 0 mm ve başa 10 mm mesafede tutularak ölçülür. Maksimum SAR değeri, 10 gram doku üzerinden ortalama olarak 0,046 W/kg (baş) ve 0,094 W/kg (uzuvlar) şeklindedir.

Bu ekipman, verici ile uzuvlarınız arasında minimum 0 mm mesafe ve verici ile başınız arasında minimum 10 mm mesafe olacak şekilde kurulmalı ve çalıştırılmalıdır.

## TAŞIMA TALİMATLARI

Üniteyi taşırken dikkatli olun, bir yere çarpmayın veya düşürmeyin.

Saat, normal şartlarda bakım gerektirmez.

Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın, orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

## Temizleme

Düzenli olarak temiz su ve yumuşak sabunla yıkayın ve çerçeveyi nemli yumuşak bir bez veya güderi bezle temizleyin.

## ÇALIŞMA SICAKLIĞI

-20 °C ila +50 °C (-4 °F ila +122 °F)

## PİL

- PİL türü: şarj edilebilir lityum polimer pil 450 mAh
  - PİL şarj etme sıcaklığı: 0 °C ila +45 °C (+32 °F ila +113 °F)
- 98

Şarj etmek için, güç kaynağı olarak 5 Vdc 0,5 A değerinde bir USB portu kullanın.

## İMHHA ETME

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



## פרטים אודות בטיחות ורגולציה

HE

### שימוש מיועד

SUUNTO 7 הוא שעון ספורטיבי אשר עוקב אחר תנועותך ואחר מדדים נוספים, כגון דופק וקלוריות. SUUNTO מיועד לשימוש פנאי, ואינו מיועד למטרות רפואיות מכל סוג.

### מידה אופטית של דופק

המידה האופטית של הדופק באמצעות פרק כף היד מספקת דרך קלה ונוחה לעקוב אחר הדופק שלך. המדידה המיטבית של הדופק עשויה להיות מושפעת מהגורמים הבאים:

- יש לענוד את השעון ישירות על גבי העור. ודא שאין בד כלשהו, גם לא דק, בין החיישן לעור.
- ייתכן שיהיה עליך לענוד את השעון במיקום נבוח יותר על הזרוע מהמיקום שבו אתה עונד בדרך כלל. שיעון. החיישן קורא את זרימת הדם דרך הרקמה. ככל שניתן לקרוא חלק גדול יותר של הרקמה, כך התוצאות יהיו טובות יותר.
- תנועות של הזרוע ואימוץ של השרירים, כגון בעת אחיזה של מחבט טניס, עשויים להשפיע על רמת הדיוק של קריאות החיישן.
- אם הדופק נמוך, ייתכן שהחיישן לא יוכל לספק קריאות יציבות. חימום קצר של מספר דקות לפני תחילת התיעוד עשוי לעזור.
- פיננצנציה בעור וקעקועים חוסמים את מעבר האור ומונעים קריאות אמינות מהחיישן האופטי.

99

- ייתכן שהחיישן האופטי לא יספק קריאות מדויקות של הדופק בפעילויות שחייה.
- ▲ אזהרה: ייתכן שתכונת המדידה האופטית של הדופק לא תהיה מדויקת עבור כל משתמש ובכל פעילות. בנוסף, המדידה האופטית של הדופק עשויה להיות מושפעת מהפיגמנטציה בעור ומהאנטומיה הייחודית של המשתמש. הדופק בפתעל עשוי להיות גבוה או נמוך יותר מהקריאה של החיישן האופטי.
- ▲ אזהרה: מיועד לשימוש פנאי בלבד, תכונת המדידה האופטית של הדופק אינה מיועדת לשימוש רפואי.
- ▲ אזהרה: לפני התחלה של תכנית אימון, יש להתייעץ תמיד עם רופא. מאמץ מופרז עלול לגרום לפציעה קשה.
- ▲ אזהרה: תגובה אלרגית או גירוי בעור עשויים להתרחש כאשר המוצר בא במגע עם העור למרות שהמוצרים שלנו עומדים בתקני הענף. במקרה זה, יש להפסיק מיד את השימוש במוצר ולהתייעץ עם רופא.

#### פרטי המכשיר

תוכל לבדוק את מידע התקינה של השעון דרך **Settings** (הגדרות) / **System** (מערכת) / **Regulatory Information** (מידע אודות תקינה):



CE

Suunto Oy מצהירה באת כי ציוד הרדיו מסוג OW185 תואם להנחיה EU/2014/53. הנוסח המלא של הצהרת התאימות של האיחוד האירופי זמין בכתובת האינטרנט הבאה: [suunto.com/EUconformity](http://suunto.com/EUconformity).

- שם המוצר: SUUNTO 7
- דגם מספר: OW185
- Bluetooth:
- טווח תדרים: 2402-2480 MHz
- הספק מוצא מרבי: 1 dBm BT LE; 10 dBm BT EDR
- טווח: כ-8 מטרים
- רשת אלחוטית:
- טווח תדרים: 2402-2480 MHz
- הספק מוצא מרבי:
- 802.11 b: 15 dBm
- 802.11 g: 10 dBm
- מצב 802.11 n (2.4GHz) HT 20: 10 dBm
- טווח: כ-10 מטרים

שם המוצר וייעודו המסחרי: שעון חכם

שם היצרן וכתובתו: SUUNTO Oy פינלנד, Tammiston kauppatie 7A, 01510 Vantaa

שם היבואן וכתובתו: דוגית - יחזקאל ששון בע"מ, בן יהודה 250, תל אביב יפו 6350109

סימן מסחרי רשום: SUUNTO

שם דגם ומס"ד: OW185

ארץ יצור: סין

Product name and trade designation: Smart Watch

Manufacturer name and address: SUUNTO Oy, Tammiston kauppatie 7A, 01510 Vantaa, Finland

Importer name and address: Dugit Yeheskel Sasson LTD, 250 Ben Yehuda St Tel -Aviv, 6350109 Israel

Trademark: SUUNTO

Model Name: OW185

Country of manufacture: China

ID

## INFORMASI TENTANG KEAMANAN PRODUK DAN PERATURAN

### PENGUNAAN

SUUNTO 7 adalah olahraga yang melacak gerakan Anda dan metrik lainnya, seperti detak jantung dan kalori. SUUNTO 7 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.

102

## 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 pelenturan otot, misalnya menggenggam raket tenis, dapat mengubah keakuratan pembacaan sensor.
- Saat detak jantung Anda rendah, sensor tidak dapat menampilkan pembacaan yang stabil. Pemanasan singkat selama beberapa menit sebelum memulai perekaman akan membantu.
- Pigmentasi kulit dan tato menghalangi cahaya dan mencegah pembacaan yang akurat dari sensor optik.
- Sensor optik mungkin tidak menampilkan pembacaan detak jantung yang akurat untuk aktivitas berenang.

**⚠️ 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 konsultasikan dengan dokter Anda sebelum memulai program olahraga. Olahraga yang berlebihan dapat mengakibatkan cedera serius.

**⚠ PERINGATAN:** Reaksi alergi atau iritasi kulit bisa terjadi bila produk ini bersentuhan dengan kulit, meskipun produk kami mematuhi standar industri. Jika terjadi demikian, langsung hentikan penggunaannya dan konsultasikan ke dokter.

### 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.



62838 / SDPPI / 2019  
5159



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

TL

## IMPORMASYONG PANGKALIGTASAN AT PANREGULASYON

### LAYUNING PAGGAMIT

SUUNTO 7 ay isang relong pang-sports na sumusubaybay sa iyong galaw at iba pang sukatan, gaya ng billis ng tibok ng puso at calories. SUUNTO 7 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

104

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 bills 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 kanipis, sa pagitan ng sensor at ng iyong balat.
- Maaaring kailanganing isuot ang relo sa iyong braso nang mas mataas kaysa sa kung saan karaniwang isinusuot ang mga relo. Binabasa ng sensor ang daloy ng dugo sa pamamagitan ng tissue. Kung mas marami itong mababasang tissue, mas maganda.
- Maaaring mabago ang katumpakan ng mga reading ng sensor dahil sa mga paggalaw ng braso at pagkilos ng kalamnan, gaya ng paghawak sa isang tennis racket.
- Kapag mabagal ang tibok ng puso mo, maaaring hindi maging stable ang mga reading ng sensor. Makakatulong ang pag-eehersisyo sa loob ng ilang minuto bago ka magsimulang mag-record.
- Humaharang ang kulay ng balat at mga tattoo sa liwanag at humahadiang 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 bills ng pagtibok ng puso pagdating sa paglangoy.

▲ **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:** Laging kumonsulta sa doktor bago simulan ang isang programa ng pagsasanay. Maaaring magdulot ng seryosong pinsala ang matinding pagpuwersa sa katawan (overexertion).

▲ **BABALA:** Maaaring may maging mga allergic reaction o pagkairita sa balat kapag nalapat sa balat ang produkto, kahit na sumusunod ang aming mga produkto sa mga pamatayan sa industriya. Sa gayong pangyayari, ihinto agad ang paggamit at kumonsulta sa doktor.

#### **PAGTATAPON**

Mangyaring itapon ang aparato sa naaangkop na paraan, na itinuturing ito bilang basurang elektronikong. Huwag itong ihahagis sa basurahan. Kung gusto mo, maaari mong ibalik ang device sa dealer ng Suunto na pinakamalapit sa iyo.



JA

## 製品の安全性と規制に関する情報

### 使用目的

SUUNTO 7 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 7 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

106

です。最適な心拍測定の数値を得るために、以下のことに注意してください。

- ウォッチは、直接肌に装着してください。どんなに薄くても、このウォッチのセンサーと肌との間には、衣類がないようにしてください。
- 普段よりも高めの位置にウォッチを装着してください。センサーは生体組織を通じて血流を読み取ります。より多くの生体組織からデータを読み取ることで、より正確な結果を得られます。
- テニスラケットを握るときのように腕を動かしたり、筋肉を屈曲させると、このセンサーの読み取り精度が変わる可能性があります。
- 心拍数が低いと、このセンサーは安定した読み取りをできないことがあります。計測を始める前に、軽くウォームアップすることをお勧めします。
- 地肌の色が濃い場合や、タトゥー (刺青) があると光学センサーからの光が遮断され、正確な測定が困難になることがあります。
- スイミングなどの水中でのスポーツアクティビティでは、光学センサーにより測定された心拍数には若干の誤差があり、実際の心拍数とは異なることがあります。

▲ 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: エクササイズ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、重大な怪我や事故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に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

本機に関する規制情報は、Settings (設定) / System (システム) / Regulatory Information (規制情報) にアクセスして確認できます



KO

## 규제 정보

### 사용 목적

SUUNTO 7는 운동 및 기타 측정 항목 (예: 심박수 및 칼로리)을 추적 하는 스포츠 시계입니다. SUUNTO 7는 레크리에이션 용도로만 사용되며 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.

108

- 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.

▲ 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 : 운동 프로그램을 시작하기 전에 항상 의사와 먼저 상담하십시오. 무리할 경우 심각한 부상으로 이어질 수 있습니다.

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

▲ 경고 : GPS 또는 제품의 배터리 수명에만 전적으로 의존하지 마십시오. 항상 안전을 위해 지도와 기타 지원 자료를 사용하십시오.

## 장치 정보

설정 / 시스템 / 규정 정보에서 시계에 대한 규정 정보를 확인하실 수 있습니다:



## KC

1. 인증 받은 자의 상호 : (주) 아머스포츠코리아
2. 기의 명칭 : 특정소출력 무선기기 (무선데이터통신시스템용 무선기기), OW185
3. 제조연월 : 제조일자
4. 제조국가 : 중국
5. 인증번호 : R-C-SUU-2540

해당 무선설비는 운용 중 전파혼신 가능성이 있음

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

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

## 제조일자

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

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

과도한 두려움을 사용하여 시력 손상

(1) 30 분간 10 분간 휴식을 취하십시오.

(2) 2 세 미만의 어린이는 2 세 이상인 경우 매일 화면을 보지 않으며 매일 1 시간 이상 시청하지 않습니다.

## 제조일자

제조일자는 기기의 일련 번호에서 확인할 수 있습니다. 일련 번호는 항상 12자로, 110

YYWWXXXXXXXXX입니다.

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



R-C-SUU-2540

## MAKLUMAT KESELAMATAN DAN PENGAWALSELIAAN

MY

### PENGUNAAN YANG DIMAKSUDKAN

SUUNTO 7 ialah jam sukan yang menjejaki pergerakan anda dan metrik lain, misalnya kadar denyutan jantung dan kalori. SUUNTO 7 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.

⚠️ **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 buangkannya ke dalam tong sampah. Jika anda mahu, anda boleh mengembackkan peranti kepada wakil penjual Suunto anda yang berdekatan.



## آر ڈی می ظن تلتا تا مول عمل او دم الس لتا تا مول عمل

### الاستعمال المقصود

7 SUUNTO هي عبارة عن ساعة رياضية تتبع حركتك والقياسات الأخرى، مثل معدل نبضات القلب والسرعات الحرارية. ساعة 7 SUUNTO مخصصة فقط للاستخدام الترفيهي وليس في الأغراض الطبية أيًا كان نوعها.

لتطبيق أقصى استفادة من جهازك، استخدم تطبيق Suunto. للاطلاع على سياسة الخصوصية وشروط الاستخدام، نفضل زيارة موقع [suunto.com](http://suunto.com).

▲ تحذير: لاستخدام الجهاز، يجب أن يكون عمرك ستة عشر (16) عامًا أو أكثر.

### معدل نبضات القلب البصري

يعتبر قياس معدل نبضات القلب البصري من المعصم طريقة سهلة وملائمة لنتائج معدل نبضات قلبك. قد تؤثر العوامل التالية على أفضل النتائج لقياس معدلات النبض:

- يجب ارتداء الساعة مباشرة على الجلد. لا يمكن وجود ملاين، مهما كانت خفيفة، بين المستشعر وجلدك.
- قد يلازم الأمر ارتداء الساعة في موضع على الذراع أعلى من موضع ارتداء الساعة بوجه عام. يقرأ المستشعر تدفق الدم عبر الجلد. وكلما تسنى له قراءة مساحة أكبر من الجلد، كان ذلك أفضل.
- يمكن أن تؤدي حركات الذراع وشد العضلات، مثل الإمساك بمضرب التنس، إلى تغيير قراءات المستشعر.
- عند انخفاض معدل نبضات قلبك، قد لا يتمكن المستشعر من توفير قراءات مستقرة. من المفيد في هذه الحالة إجراء إجماع قصير ليضع دقائق قبل بدء التسجيل.
- تتعوق صبغة الجلد والوشوم الضوء كما تمنع الحصول على قراءات موثوقة من المستشعر البصري.
- قد لا يقدم المستشعر البصري قراءات دقيقة لمعدل نبضات القلب خلال أنشطة السباحة.

⚠ تحذير: قد لا تكون موزة قياس معدل النبض البصري دقيقةً مع جميع المستخدمين خلال كل نشاط. وقد يتأثر معدل نبض القلب البصري أيضاً بسبب التشريح وصيغة الجلد اللذين يميزان كل شخص. قد يكون معدل نبضك أعلى أو أقل من قراءة المستشعر البصري.

⚠ تحذير: لا يجب استخدام موزة قياس معدل النبض البصري لأغراض طبية، فهي فقط لأغراض ترفيهية.

⚠ تحذير: استشر الطبيب دوماً قبل بدء برنامج تدريب. فقد يؤدي بذل جهد مبالغ فيه إلى حدوث إصابة خطيرة.

⚠ تحذير: قد يحدث رد فعل تحسسي أو تهيج للجلد نتيجةً لملامسة المنتجات للجلد. بذلك على الرغم من توافق منتجاتنا مع المعايير الصناعية. عند حدوث ذلك، يجب إيقاف استخدام المنتجات على الفور واستشارة الطبيب.

### معلومات عن الجهاز

يمكنك الاطلاع على المعلومات التنظيمية لمساعدتك من الإعداد / النظام / المعلومات التنظيمية



### CE

تقر شركة Suunto Oy بموجب هذه الوثيقة أن جهاز الإرسال من النوع OW185 متوافق مع توجيه الاتحاد الأوروبي 2014/53/EU ويتوافق النص الكامل لإعلان التوافق الخاص بالاتحاد الأوروبي على عنوان الإنترنت التالي:

[suunto.com/EUconformity](http://suunto.com/EUconformity)

- اسم المنتج: SUUNTO 7
- رقم الطراز: OW185
- بلوتوث:

- نطاق التردد: 2402-2480 ميجاهرتز
- قدرة الخرج القصوى: مُعدلات البيانات المحسنة لبلوتوث: 10 ديسيبل؛ بلوتوث الموفر للطاقة: 1 ديسيبل
- النطاق: حوالي 8 أمتار
- واي فاي:
- نطاق التردد: 2402-2480 ميجاهرتز
- قدرة الخرج القصوى:
- 802.11 b: 15 ديسيبل
- 802.11 g: 10 ديسيبل
- 802.11 n (2.4 جيجاهرتز) وضع HT 20: 10 ديسيبل
- النطاق: حوالي 10 أمتار

## 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 OW185 (SUUNTO 7)

WILSON SPORTING GOODS CO DE MEXICO SA DE CV

RFC: WSG940622JM4

Avenida Santa Fe 495, INT. 1501, Col. Cruz Manca

Cuajimalpa de Morelos, CIUDAD DE MÉXICO, C.P. 05349

## SINGAPORE

Complies with  
IMDA Standards  
DA 105282

## UAE

TRA  
REGISTERED NO.:  
ER74516/19  
DEALER NO.:  
DA73937/18







▲  
SUUNTO



812E0000120



© Suunto Oy 12/2019, 12/2020, 12/2024.

All rights reserved.

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.