

SUUNTO 5 PEAK

Model: OW202

Safety matters.

Product safety & regulatory information



EN	English	4	TH	ไทย	88
DE	Deutsch	10	ZHTW	繁體中文	91
FR	Français	13	TR	Türkçe	96
ES	Español	18	ID	Bahasa Indonesia	99
IT	Italiano	24	TL	Tagalog	102
NL	Nederlands	27	JA	日本語	106
PT	Português	31	KO	한국어	110
EL	Ελληνικά	35	MY	Bahasa Melayu	114
SV	Svenska	39	UK	Українська	118
FI	Suomi	42			
ET	Eesti	45			
NO	Norsk	48			
DA	Dansk	52			
SK	Slovenčina	55			
SL	Slovenščina	58			
PL	Polski	62			
CS	Čeština	65			
HR	Hrvatska	69			
HU	Magyar	72			
BG	български	76			
RU	Русский	80			
ZH	简体中文	84			

INTENDED USE

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

OPTICAL HEART RATE

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

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

- For higher accuracy and quicker responses to changes in your heart rate, we recommend using a compatible chest heart rate sensor such as Suunto Smart Sensor.

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

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

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

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

DEVICE INFO

You can check the details of your watch software and hardware from the settings under **General / About**. Scroll down for regulatory information.



OPERATING CONDITIONS

- Operating temperature: -20 °C to +55 °C/-4 °F to +131 °F
- Battery charging temperature: 0 °C to +45 °C/+32 °F to +113 °F
- Storage temperature: -20 °C to +60 °C/-4 °F to +140 °F
- Water resistance: 30 m/98 ft
- IP-class: IPX8

BATTERY

- Type: rechargeable Lithium-ion battery
- Battery voltage: 3.85 Vdc
- Charging: USB 5Vdc, 0.5A

CE

Hereby, Suunto Oy declares that the radio equipment type OW202 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.

- Product name: SUUNTO 5 PEAK
- Model no.: OW202
- Frequency band: 2402-2480 MHz
- Maximum output power: <6 dBm
- Range: ~3 m

FCC (USA)

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

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

This product has been tested to comply with FCC standards and is intended for home or office use.

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

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.

- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Amer Sports United States

2030 Lincoln Avenue

84401 Ogden

United States

www.amersports.com

+1 855 258 0900

ISED REGULATORY COMPLIANCE (Canada)

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

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

 **NOTE:** Always wear the device on your wrist to ensure a minimum distance of 0.5 cm (0.02 ft) between your body and the built-in antenna.

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.



AUSTRALIA / NEW ZEALAND



BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

SUUNTO 5 PEAK ist eine Sportuhr zum Aufzeichnen deiner Bewegungen und anderer Kennzahlen, wie Herzfrequenz und Kalorien. SUUNTO 5 PEAK darf nur zur Sport- und keinesfalls zu medizinischen Zwecken jeglicher Art verwendet werden.

OPTISCHE HERZFREQUENZMESSUNG

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

- Die Uhr muss direkt auf deiner Haut getragen werden. Keinerlei Kleidung, auch kein sehr dünner Stoff darf zwischen dem Sensor und deiner Haut liegen.
- Möglicherweise musst du die Uhr etwas höher am Arm tragen als Uhren normalerweise getragen werden. Der Sensor misst den Blutfluss über das Gewebe. Je mehr Gewebe er abtasten kann, umso besser.
- Armbewegungen und Muskelreflexe, wie beispielsweise beim Greifen eines Tennisschlägers, können sich auf die Genauigkeit der Sensordaten auswirken.
- Bei niedriger Herzfrequenz liefert der Sensor eventuell keine stabilen Messwerte. Hier ist eine kurze Aufwärmphase über einige Minuten vor Beginn der Aufzeichnung hilfreich.

- Die Pigmentierung der Haut und Tattoos blockieren das Licht und verhindern zuverlässige Messwerte des optischen Sensors.
- Der optische Sensor zeigt bei Schwimmaktivitäten eventuell ungenaue Herzfrequenzdaten an.
- Für höhere Genauigkeit und schnellere Reaktionen auf die Veränderungen deiner Herzfrequenz empfehlen wir, einen kompatiblen Brust-Herzfrequenzsensor, wie beispielsweise den Suunto Smart Sensor, zu verwenden.

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

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

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

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

GERÄTEINFO

Die Hard- und Softwaredaten deiner Uhr kannst du in den Einstellungen unter **Allgemein / Über** überprüfen. Scrolle für die rechtlichen Informationen nach unten.

BETRIEBSBEDINGUNGEN

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +55 °C / -4 °F bis +131 °F
- Batterieladetemperatur: 0 °C bis +45 °C / +32 °F bis +113 °F
- Lagertemperatur: -20 °C bis +60 °C / -4 °F bis +140 °F
- Wasserdicht bis: 30 m (98 ft)
- IP-Klasse: IPX8

BATTERIE

- Art: wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie
- Batteriespannung: 3,85 V
- Aufladung: USB 5 V DC, 0,5 A

CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät des Typs OW202 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung findest du unter folgender Internetadresse: suunto.com/EUconformity.

- Produktname: SUUNTO 5 PEAK
- Modellnr.: OW202

- Frequenzband: 2.402-2.480 MHz
- Maximale Ausgangsleistung: <6 dBm
- Reichweite: ~3 m

HERSTELLUNGSDATUM

Das Herstellungsdatum kann aus der Seriennummer deines Gerätes entnommen werden. Jede Seriennummer besteht aus 12 Zeichen: YYWWXXXXXXXXXX.

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

ENTSORGUNG

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



SÉCURITÉ DES PRODUITS ET INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES

UTILISATION PRÉVUE

La SUUNTO 5 PEAK est une montre de sport qui enregistre vos mouvements et autres indicateurs, comme votre fréquence cardiaque et vos calories dépensées. La SUUNTO 5 PEAK est un produit de loisirs et non un appareil médical.

MESURE OPTIQUE DE LA FC

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

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

d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque de poitrine compatible tel que le Suunto Smart Sensor.

▲ **AVERTISSEMENT** : La fonction cardiofréquencemètre peut ne pas être précise pour tous les utilisateurs dans toutes les activités. L'anatomie unique et la pigmentation de la peau d'un individu peuvent avoir une incidence sur la mesure optique de la fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque réelle peut être plus élevée ou plus basse que celle relevée par le capteur optique.

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

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

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

INFORMATIONS SUR L'APPAREIL

Vous pouvez vérifier les détails concernant le logiciel et le matériel de votre montre depuis le menu des paramètres dans **Général / À propos**. Faites défiler vers le bas pour lire les informations réglementaires.

CONDITIONS D'UTILISATION

- Température d'utilisation : De -20 °C à +55 °C / -4 °F à +131 °F
- Température de chargement de la batterie : De 0 °C à +45 °C / +32 °F à +113 °F
- Température de stockage : De -20 °C à +60 °C / -4 °F à +140 °F
- Étanchéité : 30 m / 98 pi
- Catégorie IP : IPX8

PILE

- Type : batterie lithium-ion rechargeable
- Tension de la batterie : 3,85 Vcc
- Charge : USB 5 Vcc, 0,5 A

CE

Par le présent document, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type OW202 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.

- Nom du produit : SUUNTO 5 PEAK
- N° de modèle : OW202
- Bande de fréquences : 2 402-2 480 MHz
- Puissance de sortie maximale : <6 dBm
- Portée : environ 3 m

CONFORMITÉ RÉGLEMENTAIRE ISCED (CANADA)

Le présent appareil contient un ou plusieurs émetteurs exempts de licence qui respectent le ou les CNR exempts de licence d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

1. L'appareil ne doit pas produire de brouillage.
2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Cet équipement respecte les limites d'exposition humaine aux radiofréquences du CNR-102 d'Industrie Canada fixées pour un environnement non contrôlé. 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.

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

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

 **REMARQUE:** Portez toujours l'appareil à votre poignet de façon à garantir une distance minimale de 0,5 cm entre votre corps et l'antenne intégrée.

DATE DE FABRICATION

Le numéro de série de votre appareil permet de déterminer la date

de fabrication. Le numéro de série comporte toujours 12 caractères : YYWWXXXXXXXXXX.

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

MISE AU REBUT

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



ES

INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD Y NORMATIVA

USO PREVISTO

SUUNTO 5 PEAK es un reloj deportivo que hace seguimiento de tus movimientos y parámetros como frecuencia cardíaca y calorías. SUUNTO 5 PEAK está previsto solo para uso recreativo y no está indicado para fines médicos de ningún tipo.

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 ropa alguna, por fina que sea, entre el sensor y tu piel.
- Posiblemente debas ponerte el reloj más alto de donde llevarías un reloj normal en el brazo. El sensor lee el flujo de sangre a través del tejido. Cuanto más tejido pueda leer, mejores serán los resultados.
- Mover los brazos y flexionar los músculos, como por ejemplo para agarrar una raqueta de tenis, puede cambiar la precisión de las lecturas del sensor.
- Si tu frecuencia cardíaca es baja, es posible que el sensor no proporcione lecturas estables. Unos minutos de calentamiento antes de comenzar la grabación siempre ayudan.
- La pigmentación de la piel y los tatuajes bloquean la luz e impiden una lectura fiable desde el sensor óptico.
- Es posible que el sensor óptico no proporcione lecturas precisas de frecuencia cardíaca para actividades de natación.
- Para obtener mayor precisión y respuesta más rápida a los cambios en tu frecuencia cardíaca, recomendamos utilizar un sensor compatible de frecuencia cardíaca para el pecho como el Suunto Smart Sensor.

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

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

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

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

INFORMACIÓN SOBRE EL DISPOSITIVO

Puedes comprobar los datos de software y hardware de tu reloj desde los ajustes en **General / Acerca de**. Desplázate para ver la información normativa.

CONDICIONES DE FUNCIONAMIENTO

- Temperatura de funcionamiento: de -20 °C a +55 °C/de -4 °F a +131 °F
- Temperatura de carga de la batería: de 0 °C a +45 °C/de +32 °F a +113 °F
- Temperatura de almacenamiento: de -20 °C a +60 °C/de -4 °F a +140 °F
- Sumergibilidad: 30 m/98 pies
- Clase de IP: IPX8

TIPO DE

- batería: batería recargable de iones de litio

- Voltaje de la batería: 3,85 V CC
- Durante la carga: USB 5 V CC, 0,5 A

CE

Mediante este documento, Suunto Oy declara que el equipo de radio de tipo OW202 cumple la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: suunto.com/EUconformity.

- Nombre del producto: SUUNTO 5 PEAK
- N.º modelo: OW202
- Banda de frecuencias: 2402-2480 MHz
- Potencia máxima de salida: <6 dBm
- Intervalo: ~3 m

FCC (EE. UU.)

Este dispositivo cumple la Parte 15 de las normas de la FCC. Su utilización está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y
- (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas interferencias que puedan provocar un funcionamiento no deseado.

Este producto ha superado las pruebas de cumplimiento de las normas de la FCC y está destinado exclusivamente a uso doméstico o de oficina.

Los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por Suunto

podrían anular tu autorización para utilizar este dispositivo según las normas de la FCC.

NOTA: 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 previstos 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 States
2030 Lincoln Avenue
84401 Ogden
Estados Unidos

FECHA DE FABRICACIÓN

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

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

ELIMINACIÓN

Deshazte del dispositivo de conformidad con la normativa local para residuos electrónicos. No lo tires a la basura. Si quieres, puedes devolverlo al distribuidor Suunto más cercano.



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

USO PREVISTO

SUUNTO 5 PEAK è un orologio per lo sport che monitora i movimenti e altri dati metrici, ad esempio frequenza cardiaca e calorie. SUUNTO 5 PEAK è destinato ad un uso esclusivamente ricreativo e non è adatto a finalità mediche di qualunque tipo.

CARDIOFREQUENZIMETRO OTTICO

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

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

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

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

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

▲ **AVVERTENZA:** Prima di iniziare un programma di allenamento, consulta sempre il tuo 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, occorre interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico.

INFORMAZIONI SUL DISPOSITIVO

Le informazioni dettagliate sul software e sull'hardware dell'orologio sono disponibili in **Generali / Alla scoperta di**. Scorrere in basso per consultare le informazioni normative.

CONDIZIONI OPERATIVE

- Temperatura operativa: da -20 °C a +55 °C/da -4 °F a +131 °F
- Temperatura batteria in carica: da 0 °C a +45 °C/da +32 °F a +113 °F
- Temperatura di conservazione: da -20 °C a +60 °C/da -4 °F a +140 °F
- Impermeabilità: 30 m/98 ft
- Classe IP: IPX8

BATTERIA

- Tipo: batteria ricaricabile agli ioni di litio
- Tensione della batteria: 3,85 VCC
- Caricamento: USB 5 VCC, 0,5A

CE

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo apparecchio radio tipo OW202 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: suunto.com/EUconformity.

- Nome prodotto: SUUNTO 5 PEAK
- No. modello: OW202

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

DATA DI PRODUZIONE

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

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

SMALTIMENTO

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



INFORMATIE OVER VEILIGHEID EN REGELGEVING

NL

BEOOGD GEBRUIK

SUUNTO 5 PEAK is een sporthorloge dat je beweging en andere statistieken, zoals hartslag en calorieën, volgt. SUUNTO 5 PEAK is alleen voor recreatief gebruik en is niet bedoeld voor medische doeleinden van welke aard dan ook.

OPTISCHE HARTSLAG

Optische hartslagmeting vanaf de pols is een eenvoudige en gemakkelijke manier om je 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 je huid zitten.
- Het kan zijn dat je het horloge iets hoger op de arm moet dragen dan waar je gewoonlijk je horloge draagt. De sensor leest de bloedstroom via het weefsel. Hoe meer weefsel hij kan lezen, des te beter.
- Armbewegingen en het buigen van spieren, zoals bij het grijpen van een tennisracket, kunnen de nauwkeurigheid van de sensormetingen veranderen.
- Wanneer je hartslag laag is, is het mogelijk dat de sensor geen stabiele lezing kan bieden. Een korte opwarming voordat je begint met vastleggen, helpt.
- Huidpigmentatie en tatoeages blokkeren het licht, waardoor de metingen van de optische sensor minder betrouwbaar kunnen zijn.
- Het zou kunnen dat de optische sensor geen nauwkeurige hartslagmetingen geeft voor zwemactiviteiten.
- Voor een hogere nauwkeurigheid en snellere reacties op veranderingen in je hartslag, raden we het gebruik aan van een compatibele hartslagsensor die om de borst wordt bevestigd, zoals de Suunto Smart Sensor.

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

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

⚠ **WAARSCHUWING:** Overleg altijd met een dokter voordat je met een trainingsprogramma begint. Overbelasting kan leiden tot ernstig letsel.

⚠ **WAARSCHUWING:** Een allergische reactie of irritatie van de huid kan optreden wanneer producten in contact staan met de huid, ook al voldoen onze producten aan de industriestandaarden. In een dergelijk geval dien je het gebruik direct te beëindigen en een dokter te raadplegen.

APPARAATINFORMATIE

Je kunt de details van de software en hardware van je horloge bekijken vanuit de instellingen onder **Algemeen / Info**. Scrol omlaag voor informatie over regelgeving.

GEBRUIKSOMSTANDIGHEDEN:

- Gebruikstemperatuur: -20 °C tot +55 °C/-4 °F tot +131 °F
- Temperatuur voor het opladen van de batterij: 0 °C tot +45 °C/+32 °F tot +113 °F
- Opslagtemperatuur: -20 °C tot +60 °C/-4 °F tot +140 °F
- Waterbestendigheid: 30 m/98 ft

- IP-klasse: IPX8

BATTERIJ

- Type: oplaadbare lithium-ion-batterij
- Batterijspanning: 3,85 Vdc
- Opladen: USB 5 Vdc, 0,5 A

CE

Suunto Oy verklaart hierbij dat de radioapparatuur van type OW202 in overeenstemming is met de richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring staat op suunto.com/EUconformity.

- Productnaam: SUUNTO 5 PEAK
- Modelnr.: OW202
- Frequentieband: 2402-2480 MHz
- Maximaal uitgangsvermogen: <6 dBm
- Bereik: ~3 m

PRODUCTIEDATUM

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

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

WEGGOOIEN

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



INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA E REGULAMENTAÇÃO

PT

UTILIZAÇÃO A QUE SE DESTINA

O SUUNTO 5 PEAK é um dispositivo para desporto que regista os seus movimentos e outros dados de medição, como a frequência cardíaca e as calorias. O SUUNTO 5 PEAK destina-se apenas a utilização recreativa e não a fins médicos de qualquer tipo.

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 ser usada nenhuma peça de vestuário, por mais fina que seja, entre o sensor e a pele.
- O dispositivo pode ter de ser usado no braço mais acima do que é normal com os relógios. O sensor faz a leitura do fluxo sanguíneo

através do tecido cutâneo. Quanto mais tecido cutâneo houver, melhor será a leitura.

- Os movimentos do braço e a flexão dos músculos, como quando se agarra numa raqueta de ténis, podem alterar a precisão das leituras do sensor.
- Se a frequência cardíaca estiver baixa, o sensor pode não conseguir fornecer leituras estáveis. Um curto aquecimento de alguns minutos, antes do início da gravação, é uma ajuda.
- A pigmentação da pele e as tatuagens bloqueiam a luz e impedem que o sensor ótico forneça leituras fiáveis.
- O sensor ótico pode não fornecer leituras exatas da frequência cardíaca em atividades de natação.
- Para obter uma maior precisão e respostas mais rápidas às alterações da sua FC, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca para o peito compatível, como o Suunto Smart Sensor.

⚠ **AVISO:** 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 cada pessoa e pela pigmentação da pele. A frequência cardíaca real pode ser mais alta ou mais baixa do que a indicada na leitura do sensor ótico.

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

⚠ **AVISO:** Consulte sempre o médico antes de iniciar um programa de treino. O esforço excessivo pode causar lesões graves.

 **AVISO:** Podem ocorrer reações alérgicas ou irritações cutâneas quando o produto está em contacto com a pele, embora os nossos produtos cumpram as normas da indústria. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.

INFORMAÇÕES DO DISPOSITIVO

Pode consultar os detalhes do software e hardware do dispositivo nas definições, em **Geral/Sobre**. Desloque o cursor para baixo para consultar informações de regulamentação.

CONDIÇÕES DE FUNCIONAMENTO

- Temperatura de funcionamento: -20 °C a +55 °C/-4 °F a +131 °F
- Temperatura de carregamento da bateria: 0 °C a +45 °C/+32 °F a +113 °F
- Temperatura de armazenamento: -20 °C a +60 °C/-4 °F a +140 °F
- Resistência à água: 30 m/98 pés
- Classe IP: IPX8

BATERIA

- Tipo: bateria de íões de lítio recarregável
- Tensão da bateria: 3,85 V CC
- Carregamento: USB 5 V CC, 0,5 A

CE

A Suunto Oy declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo OW202 respeita a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de

conformidade da UE está disponível neste endereço internet:
suunto.com/EUconformity.

- Nome do produto: SUUNTO 5 PEAK
- N.º do Modelo: OW202
- Banda de frequência: 2402-2480 MHz
- Potência máxima de saída: <6 dBm
- Alcance: ~3 m

DATA DE FABRICO

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

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

ELIMINAÇÃO

Deite fora o dispositivo de acordo com a regulamentação local para resíduos eletrónicos. Não o deite no lixo. Se quiser, pode entregá-lo no representante Suunto mais próximo.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

ΧΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ

Το SUUNTO 5 PEAK είναι για ένα αθλητικό ρολόι που παρακολουθεί τις κινήσεις και άλλες μετρικά χαρακτηριστικά, όπως οι καρδιακοί παλμοί και οι θερμίδες. Το SUUNTO 5 PEAK έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για ψυχαγωγική χρήση και όχι για οποιαδήποτε χρήση ιατρικού σκοπού.

ΟΠΤΙΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ

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 ως εξής:

- Το ρολόι πρέπει να ακουμπά απευθείας στο δέρμα σας. Κανένα ρούχο, όσο λεπτό 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, μπορεί να μεταβάλουν την ακρίβεια των ενδείξεων του αισθητήρα.
- Όταν οι καρδιακοί σας παλμοί είναι χαμηλοί, ο αισθητήρας μπορεί να

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

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

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

▲ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Χρησιμοποιήστε το προϊόν αποκλειστικά για ψυχαγωγικούς λόγους. Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού δεν προορίζεται για ιατρική χρήση.

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

▲ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν 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 έναν γιατρό.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για το λογισμικό και τον εξοπλισμό του ρολογιού σας στις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά / Σχετικά**. Κάντε κύλιση προς τα κάτω για να δείτε πληροφορίες σχετικά με τις κανονιστικές ρυθμίσεις.

ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

- Θερμοκρασία λειτουργίας: -20 °C έως +55 °C/-4 °F έως +131 °F
- Θερμοκρασία φόρτισης μπαταρίας: 0 °C έως +45 °C/+32 °F έως +113 °F
- Θερμοκρασία φύλαξης: -20 °C έως +60 °C/-4 °F έως +140 °F
- Αντοχή στο νερό: 30 m/98 ft
- Κατηγορία IP: IPX8

ΜΠΑΤΑΡΙΑ

- Τύπος: επαναφορτιζόμενη μπαταρία ιόντων λιθίου
- Τάση μπαταρίας: 3,85 Vdc
- Φόρτιση: USB 5Vdc, 0,5A

CE

Δια του παρόντος, η Suunto Oy δηλώνει ότι ο ραδιοεξοπλισμός τύπου OW202 συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/EE. Το πλήρες κείμενο

της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ηλεκτρονική διεύθυνση: suunto.com/EUconformity.

- Όνομα προϊόντος: SUUNTO 5 PEAK
- Αρ. μοντέλου: OW202
- Ζώνη συχνοτήτων: 2402-2480 MHz
- Μέγιστη παραγόμενη ισχύς: <6 dBm
- Εύρος: ~3 m

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ

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

Στον σειριακό αριθμό, τα δύο πρώτα ψηφία (YY) είναι το έτος κατασκευής και τα δύο επόμενα ψηφία (WW) είναι η εβδομάδα του έτους κατασκευής της συσκευής.

ΑΠΟΡΡΙΨΗ

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



SÄKERHET OCH FÖRESKRIFTER

AVSEDD ANVÄNDNING

SUUNTO 5 PEAK är en sportklocka som registrerar dina rörelser och andra värden, t.ex. puls och kaloriförbrukning. SUUNTO 5 PEAK är endast avsedd för fritidsbruk och ska inte användas i medicinska syften.

OPTISK PULSMÄTNING

Optisk pulsmätning på 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 kläder, oavsett hur tunna de är, ska sitta mellan sensorn och huden.
- Du kan behöva sätta klockan högre upp på armen än normalt. Sensorn läser av blodflödet genom kroppens vävnad. Ju mer vävnad den kan avläsa, desto bättre.
- Armrörelser och spända muskler, t.ex. genom att hålla i ett tennisracket, kan påverka sensorns avläsningar.
- Om din puls är låg kanske sensorn inte kan tillhandahålla stabila avläsningar. Det hjälper att värma upp under några minuter innan registreringen.
- Hudpigmentering och tatueringar blockerar ljus och förhindrar tillförlitliga avläsningar från den optiska sensorn.
- Det är möjligt att den optiska sensorn inte registrerar exakta pulsvärden vid simning.

- För större noggrannhet och snabbare svarstid på pulsändringar rekommenderar vi att du använder en kompatibel pulsmätare som bärs på bröstet, t.ex. Suunto Smart Sensor.

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

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

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

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

ENHETSINFO

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

DRIFTSFÖRHÅLLANDEN

- Användartemperatur: -20 °C till +55 °C / -4 °F till +131 °F
- Temperatur vid batteriladdning: 0 °C till +45 °C / +32 °F till +113 °F
- Förvaringstemperatur -20 °C till +60 °C / -4 °F till +140 °F

- Vattentålighet: 30 m / 98 fot
- IP-klass: IPX8

BATTERI

- Typ laddningsbart litiumjonbatteri
- Batterispänning: 3,85 V likström
- Laddning: USB 5 V likström, 0,5 A

CE

Härmed försäkrar Suunto Oy att radioutrustningen av typ OW202 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkringen om överensstämmelse finns på följande webbadress:

suunto.com/EUconformity.

- Produktnamn: SUUNTO 5 PEAK
- Modellnummer: OW202
- Frekvensband: 2402-2480 MHz
- Maximal sändningsstyrka: <6 dBm
- Räckvidd: ~3 m

TILLVERKNINGSDATUM

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

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

BORTSKAFFANDE

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



FI TUOTETURVALLISUUS JA LAKISÄÄTEISET TIEDOT

KÄYTTÖTARKOITUS

SUUNTO 5 PEAK on urheilukello, joka seuraa liikkeitäsi ja muita mittausarvoja, kuten sykettä ja kaloreita. SUUNTO 5 PEAK on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön eikä minkäänlaiseen lääketieteelliseen tarkoitukseen.

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 ehkäisevät valon pääsyä iholle ja heikentävät siten optiselta anturilta saatavien lukemien luotettavuutta.
- Optinen anturi ei välttämättä anna tarkkaa sykelukemaa uinnissa.
- Saat paremman tarkkuuden ja nopeamman vasteen sykkeen muutoksiin, kun käytät yhteensopivaa rintakehän ympärille kiinnitettävää sykeanturia, kuten Suunto Smart Sensoria.

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

▲ VAROITUS: Optinen sykemittaus on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön eikä lääketieteelliseen käyttöön.

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

▲ VAROITUS: Ihokosketus tuotteisiin voi aiheuttaa allergisen reaktion tai ihon ärtymistä, vaikka tuotteemme ovatkin alan standardien mukaisia. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

LAITETIEDOT

Voit tarkistaa kellosi ohjelmisto- ja laitteistotiedot asetuksista kohdasta **Yleistä / Tietoja**. Näet lakisääteiset tiedot vierittämällä alas.

KÄYTTÖOLOSUHTEET

- Käyttölämpötila: -20 – +55 °C (-4 – +131 °F)
- Akun latauslämpötila: 0 – +45 °C (+32 – +113 °F)
- Säilytyslämpötila: -20 – +60 °C (-4 – +140 °F)
- Vesitiiviys: 30 m / 98 jalkaa
- IP-luokka: IPX8

AKKU

- Tyyppi: ladattava litiumioniakku
- Akkujännite: 3,85 V DC
- Lataaminen: USB 5 V DC, 0,5 A

CE

Suunto Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi OW202 noudattaa direktiivin 2014/53/EU vaatimuksia. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa seuraavasta Internet-osoitteesta: [suunto.com/EUconformity](https://www.suunto.com/EUconformity).

- Tuotteen nimi: SUUNTO 5 PEAK
- Mallinro: OW202
- Taajuuskaista: 2402-2480 MHz
- Suurin lähtöteho: <6 dBm
- Kantama: ~3 m

VALMISTUSPÄIVÄ

Valmistuspäivä selviää laitteesi sarjanumerosta. Sarjanumero on aina 12 merkkiä pitkä: YYWWXXXXXXXXXX.

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

LAITTEEN HÄVITTÄMINEN

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



OHUTUS- JA REGULATIIVTEAVE

ET

KAVANDATUD KASUTUS

SUUNTO 5 PEAK on spordikell, mis jälgib teie liikumist ning muud mõõdetavad, nagu pulsisagedus ja kalorit. SUUNTO 5 PEAK on mõeldud ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks ega ole mõeldud meditsiiniliseks otstarbeks.

OPTILINE PULSIMÕÕTMINE

Optiline pulsimõõtmine randmel on lihtne ja mugav viis pulsisageduse mõõtmiseks. Pulsimõõtmise parimaid tulemusi võivad mõjutada järgmised tegurid.

- Käekella tuleb kanda otse naha vastas. Anduri ja naha vahel ei tohi olla riideid, olgu need kui tahes õhukesed.
- Kella võib olla vaja kanda käel kõrgemal kui seda tavapäraselt tehakse. Andur loeb verevoolu koe kaudu. Mida rohkem kudesid see saab lugeda, seda parem.
- Käte liikumine ja lihaste pinguldamine, näiteks tennisereketi haaramine, võib muuta anduri lugemite täpsust.
- Kui pulsisagedus on madal, ei pruugi anduri näidud olla täpsed. Abiks on lühike mõneminutiline soojendus, enne kui hakkate salvestama.
- Naha pigmenteerumine ja tätoveeringud blokeerivad valgust ja takistavad optilisel anduril usaldusväärseid näite saamast.
- Optiline andur ei pruugi ujumisel tagada täpseid pulsisagedusnäite.
- Suurema täpsuse saamiseks ja pulsisageduse muutuste kiiremaks tuvastamiseks soovitame kasutada ühilduvat rinnapulsiandurit, näiteks Suunto Smart Sensorit.

⚠ ETTEVAATUST! Pulsisageduse optilise mõõtmise funktsioon ei pruugi olla täpne iga kasutaja ega iga tegevuse korral. Pulsisageduse optilist mõõtmist võivad mõjutada ka inimese ainulaadne anatoomia ja naha pigmenteerumine. Teie tegelik pulsisagedus võib olla optilise anduri näidust kõrgem või madalam.

⚠ ETTEVAATUST! Ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks; pulsisageduse optilise mõõtmise funktsioon pole mõeldud meditsiiniliseks kasutuseks.

⚠ ETTEVAATUST! Enne treeningprogrammi alustamist pidage alati nõu

arstiga. Ülepingutamine võib põhjustada raskeid vigastusi.

 **ETTEVAATUST!** Toote kokkupuutel nahaga võib tekkida allergiline reaktsioon või nahaärritus, vaatamata sellele, et meie tooted vastavad asjakohaste standardite nõuetele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.

TEAVE SEADME KOHTA

Üksikasjad käekella tark- ja riistvara kohta leiate sätetest asukohas

General / About. Regulaatiivteabe lugemiseks kerige alla.

TÖÖTINGIMUSED

- Töötemperatuur: $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ kuni $+55\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$ kuni $+131\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Aku laadimistemperatuur: $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ kuni $+45\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $+32\text{ }^{\circ}\text{F}$ kuni $+113\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Hoiutemperatuur: $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ kuni $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$ kuni $+140\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Veekindlus: 30 m / 98 jalga
- IP-kaitseaste: IPX8

AKU

- Tüüp: laetav liitiumioonaku
- Aku pinge: 3,85 V (alalisvool)
- Laadimine: USB 5 V (alalisvool), 0,5 A

CE

Suunto Oy teatab, et raadioseadme tüüp OW202 vastab direktiivile 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil

suunto.com/EUconformity.

- Toote nimi: SUUNTO 5 PEAK
- Mudeli nr: OW202
- Sagedusala: 2402–2480 MHz
- Maksimaalne väljundvõimsus: <6 dBm
- Leviulatus: u 3 m

TOOTMISKUUPÄEV

Tootmiskuupäeva saab kindlaks määrata seadme seerianumbri järgi. Seerianumber on alati 12-kohaline: YYWWXXXXXXXXXX.

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

UTILISEERIMINE

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



NO

SIKKERHET OG REGULATORISK INFORMASJON

TILTENKT BRUK

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

OPTISK PULSMÅLING

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

- Klokken må brukes direkte mot huden. Du må unngå tøy, uansett hvor tynn, mellom sensoren og huden din.
- Klokken må kanskje sitte høyere på armen enn der klokken normalt brukes. Sensoren leser blodstrømmen gjennom vevet. Jo mer vev den kan lese, desto bedre.
- Armbevegelser og spente muskler, som hvis man griper tak i en tenniser racket, kan påvirke hvor nøyaktig sensoravlesningen blir.
- Når pulsen er lav, kan det hende at sensoren ikke kan gi stabile avlesninger. Det hjelper å gjennomføre en kort oppvarming på noen minutter før du starter registreringen.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokkerer lys og forhindrer pålitelige avlesninger fra den optiske sensoren.
- Den optiske sensoren kan ikke gi nøyaktige pulsmålinger ved svømming.
- For mer presisjon og raskere svar på endringer i pulsen, anbefaler vi at du bruker en kompatibel brystpulssensor, som f.eks. Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVARSEL: Den optiske pulsfunksjonen gir ikke alltid nøyaktige resultater for alle brukere og under alle aktiviteter. Optisk pulsmåling kan også påvirkes av enkeltpersoners unike anatomi og hudpigmentering. Den faktiske pulsen din kan være høyere eller lavere enn det den optiske sensoren viser.

⚠ ADVARSEL: Kun for fritidsbruk; den optiske pulsfunksjonen er ikke for medisinsk bruk.

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

⚠ ADVARSEL: Allergisk reaksjon eller hudirritasjon kan oppstå når produkter er i kontakt med hud, selv om produktene våre overholder bransjestandarder. Hvis dette skjer, må du straks avslutte bruken og kontakte en lege.

ENHETSINFORMASJON

Du kan sjekke detaljene for klokkeprogramvaren og maskinvaren din fra innstillingene under **Generelt / Om**. Bla ned for å lese regulatorisk informasjon.

BRUKSFORHOLD

- Driftstemperatur: -20 °C til +55 °C/-4 °F til +131 °F
- Batteriladetemperatur: 0 °C til +45 °C/+32 °F til +113 °F
- Lagringstemperatur: -20 °C til +60 °C/-4 °F til +140 °F
- Vannbestandighet: 30 m/98 fot
- IP-klasse: IPX8

BATTERI

- Type: oppladbart litiumionbatteri
- Batterispenning: 3,85 Vdc

- Lading: USB 5Vdc, 0,5A

CE

Med dette erklærer Suunto Oy at radioutstyret OW202 er i samsvar med direktiv 2014/53/EU. Du finner hele teksten til EUs samsvarserklæring på følgende Internett-adresse: suunto.com/EUconformity.

- Produktnavn: SUUNTO 5 PEAK
- Modellnr.: OW202
- Frekvensbånd: 2402-2480 MHz
- Maksimal utgangseffekt: <6 dBm
- Rekkevidde: ~3 m

PRODUKSJONSDATO

Produksjonsdatoen kan fastslås basert på enhetens serienummer. Serienummeret består alltid av 12 tegn: YYWWXXXXXXXXXX.

I serienummeret viser de to første sifrene (YY) produksjonsåret og de to neste sifrene (WW) produksjonsuken.

AVHENDING

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



TILSIGTET BRUG

SUUNTO 5 PEAK er et sportsur, der registrerer dine bevægelser og andre målinger, såsom puls og kalorieforbrug. SUUNTO 5 PEAK er kun til fritidsbrug og er ikke beregnet til medicinske formål af nogen art.

OPTISK PULSMÅLING

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

- Uret skal bæres direkte mod din hud. Der må ikke være tøj, uanset hvor tyndt det er, 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 sensoraflæsningerne.
- Når din puls er lav, kan sensoren muligvis ikke give stabile aflæsninger. En kort opvarmning på et par minutter, før du starter målingen, hjælper.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokerer for lys og forhindrer pålidelige aflæsninger fra den optiske sensor.
- Den optiske sensor kan ikke give præcise pulsmålinger for svømmeaktiviteter.

- For større nøjagtighed og hurtigere respons på ændringer i din puls anbefaler vi, at du bruger en kompatibel pulsmåler på brystet, f.eks. Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVARSEL! Den optiske pulsmålingsfunktion er muligvis ikke korrekt for alle brugere under alle aktiviteter. En optisk pulsmåling kan også påvirkes af en persons unikke anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være højere eller lavere end aflæsningen på den optiske sensor.

⚠ ADVARSEL! Kun til fritidsbrug. Den optiske pulsmålingsfunktion er ikke til medicinsk brug.

⚠ ADVARSEL! Konsultér altid en læge, før du begynder et træningsprogram. Overanstrengelse kan forårsage alvorlig personskade.

⚠ ADVARSEL! Der kan forekomme en allergisk reaktion eller hudirritationer, når produkter berører huden, også selv vores produkter overholder industristandarder. I så fald skal du straks stoppe brugen og kontakte en læge.

OM ENHEDEN

Du kan se detaljer om dit urs software og hardware fra indstillingerne under **Generelt/Om**. Rul ned for at se lovgivningsmæssige oplysninger.

DRIFTSFORHOLD

- Driftstemperatur: -20 °C til +55 °C/-4 °F til +131 °F
- Temperatur ved batteriopladning: 0 °C til +45 °C/+32 °F til +113 °F
- Opbevaringstemperatur: -20 °C til +60 °C/-4 °F til +140 °F

- Vandafvisende: 30 m/98 fod
- IP-klasse: IPX8

BATTERI

- Type: Genopladeligt litium-ion-batteri
- Batterispænding: 3,85 V jævnstrøm
- Opladning: USB 5 V jævnstrøm, 0,5 A

CE

Suunto Oy erklærer hermed, at radioudstyret af typen OW202 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EF. Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: suunto.com/EUconformity.

- Produktnavn: SUUNTO 5 PEAK
- Modelnr.: OW202
- Frekvensbånd: 2402-2480 MHz
- Maksimal udgangseffekt: <6 dBm
- Område: ~3 m

FREMSTILLINGSDATO

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

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

BORTSKAFFELSE

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



BEZPEČNOSTNÉ A REGULAČNÉ INFORMÁCIE

SK

URČENÉ POUŽÍVANIE

SUUNTO 5 PEAK sú športové hodinky, ktoré sledujú váš pohyb a ďalšie metriky, ako napríklad srdcovú frekvenciu a spotrebu kalórií. Hodinky SUUNTO 5 PEAK sú určené len na rekreačné použitie a nie sú určené na lekárske účely žiadneho druhu.

OPTICKÉ MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

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

- Hodinky musíte mať priamo na pokožke. Medzi snímačom a vašou pokožkou nesmie byť žiadne oblečenie, ani to najtenšie.
- Je možné, že hodinky bude treba umiestniť mierne vyššie smerom k lakťu, 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.
- Ak požadujete vyššiu presnosť a rýchlejšiu odozvu na zmeny srdcovej frekvencie, odporúčame používať kompatibilný hrudný snímač srdcovej frekvencie, ako je napríklad Suunto Smart Sensor.

▲ VÝSTRAHA: 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.

▲ VÝSTRAHA: Optické meranie srdcovej frekvencie je určené len na rekreačné použitie, nie je určené na lekárske použitie.

▲ VÝSTRAHA: Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom. Preťaženie môže spôsobiť vážne poranenia.

▲ VÝSTRAHA: Pri kontakte produktu s pokožkou sa môže objaviť alergická reakcia alebo podráždenie pokožkynapriek skutočnosti, že naše produkty spĺňajú priemyselné normy. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

INFORMÁCIE O ZARIADENÍ

Podrobnosti o softvéri a hardvéri vašich hodínok si môžete pozrieť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) / **About** (O zariadení). Regulačné informácie zobrazíte posunutím nadol.

PREVÁDZKOVÉ PODMIENKY

- Prevádzková teplota: -20 °C až +55 °C / -4 °F až +131 °F
- Teplota nabíjania batérie: 0 °C až +45 °C / +32 °F až +113 °F
- Skladovacia teplota: -20 °C až +60 °C / -4 °F až +140 °F
- Vodotesnosť: 30 m/98 ft
- Trieda IP: IPX8

BATÉRIA

- Typ: nabíjateľná lítium-iónová batéria
- Napätie batérie: 3,85 V
- Nabíjanie: USB 5 V, 0,5 A

CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW202 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese:

suunto.com/EUconformity.

- Názov výrobku: SUUNTO 5 PEAK

- Číslo modelu: OW202
- Frekvenčné pásmo: 2402 – 2480 MHz
- Maximálny výstupný výkon: <6 dBm
- Dosah: ~3 m

DÁTUM VÝROBY

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

V sériovom čísle prvé dve číslice (YY) označujú rok a ďalšie dve číslice (WW) týždeň v roku, kedy bolo zariadenie vyrobené.

LIKVIDÁCIA

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



SL VARNOSTNE IN ZAKONSKO PREDPISANE INFORMACIJE

PREDVIDENA UPORABA

SUUNTO 5 PEAK je športna ura, ki beleži vaše gibanje in druge meritve, kot sta srčni utrip in poraba kalorij. SUUNTO 5 PEAK je namenjena izključno rekreativni uporabi in ni namenjena kakršnimkoli zdravstvenim namenom.

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.
- Uro boste morda morali nositi višje na roki, kot je običajno za zapestne ure. Tipalo zaznava pretok krvi skozi tkivo. Več kot je tkiva, bolje je.
- Vsakršno premikanje roke ali krčenje mišic, na primer prijem teniškega loparja, lahko vpliva na natančnost odčitkov tipala.
- Če je vaš srčni utrip nizek, tipalo morda ne bo moglo zagotavljati stabilnih odčitkov. To težavo lahko odpravite s kratkim telesnim segrevanjem nekaj minut pred začetkom beleženja.
- Pigmentacija kože in tetovaže blokirajo svetlobo in preprečujejo zanesljive odčitke optičnega tipala.
- Pri plavalnih dejavnostih optično tipalo morda ne bo zagotavljalo točnih odčitkov srčnega utripa.
- Za večjo natančnost in hiter odziv na spremembe srčnega utripa priporočamo uporabo združljivega naprsnega tipala srčnega utripa, kot je Suunto Smart Sensor.

▲ OPOZORILO: Funkcija optične meritve srčnega utripa morda ne bo delovala natančno pri vsakem uporabniku in med vsako dejavnostjo. Na optično meritev srčnega utripa lahko vpliva tudi posameznikova edinstvena

anatomija in pigmentacija kože. Vrednost dejanskega srčnega utripa je lahko višja ali nižja od vrednosti, odčitane s pomočjo optičnega tipala.

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

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

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

DEVICE INFO (INFORMACIJE O NAPRAVI)

Jamstvena shema Podrobnosti o programski in strojni opremi ure najdete v nastavitvah pod **General** (Splošno) / **About** (Vizitka). Za zakonsko predpisane informacije se pomaknite navzdol.

POGOJI ZA DELOVANJE

- Delovna temperatura: od -20 °C do +55 °C/od -4 °F do +131 °F
- Temperatura za polnjenje baterije: od 0 °C do +45 °C/od +32 °F do +113 °F
- Temperatura za shranjevanje: od -20 °C do +60 °C/od -4 °F do +140 °F
- Neprepustnost za vodo: 30 m/98 ft
- Razred IP: IPX8

BATERIJA

- Vrsta: polnljiva litij-ionska baterija

- Napetost baterije: 3,85 V enosmernega toka.
- Polnjenje: USB 5 V DC, 0,5 A

CE

Družba Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste OW202 skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: suunto.com/EUconformity.

- Ime izdelka: SUUNTO 5 PEAK
- Št. modela.: OW202
- Frekvenčni pas: 2402–2480 MHz
- Največja oddajna moč: <6 dBm
- Doseg: ~3 m

DATUM PROIZVODNJE

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

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

ODLAGANJE MED ODPADKE

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



ZAMIERZONE UŻYTKOWANIE

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

OPTYCZNY POMIAR TĘTNA

Optyczny pomiar 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. Między czujnikiem a skórą nie powinno być żadnych warstw odzieży, nawet cienkich.
- 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.
- Aby zapewnić jak najlepszą dokładność i najszybszy czas reakcji na zmiany tętna, polecamy korzystanie z kompatybilnego czujnika tętna na klatkę piersiową takiego jak Suunto Smart Sensor.

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

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

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

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

INFORMACJE O URZĄDZENIU

Możesz sprawdzić szczegóły oprogramowania i elementów zegarka za pomocą ustawień w części Ogólne / Informacje. Przewiń w dół, aby zapoznać się z informacjami prawnymi.

WARUNKI PRACY

- Temperatura robocza: od -20 °C do +55 °C / od -4 °F do +131 °F
- Temperatura ładowania akumulatora: od 0 °C do +45 °C / od +32 °F do +113 °F
- Temperatura przechowywania: od -20 °C do +60 °C / od -4 °F do +140 °F
- Wodoszczelność: 30 m / 98 stóp
- Klasa IP: IPX8

AKUMULATOR

- Typ: akumulator litowo-jonowy
- Napięcie baterii: 3,85 V dc
- Ładowanie: USB 5 V dc 0,5 A

CE

Firma Suunto Oy deklaruje niniejszym zgodność sprzętu radiowego typu OW202 z dyrektywą 2014/53/UE. Pełna treść deklaracji zgodności UE jest dostępna pod następującym adresem internetowym:

suunto.com/EUconformity.

- Nazwa produktu: SUUNTO 5 PEAK
- Nr modelu: OW202

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

DATA PRODUKCJI

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

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

UTYLIZACJA

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



BEZPEČNOSTNÍ A PRÁVNÍ INFORMACE

CS

ZAMÝŠLENÉ POUŽITÍ

SUUNTO 5 PEAK jsou sportovní hodinky, které sledují váš pohyb a další veličiny, jako jsou tepová frekvence a kalorie. SUUNTO 5 PEAK jsou pouze pro rekreační použití a nejsou určeny ke zdravotnickým účelům.

OPTICKÉ MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Optické měření tepové frekvence ze zápěstí je snadný a pohodlný způsob, jak sledovat svůj tep. Níže jsou uvedené faktory, které mají vliv na přesnost a spolehlivost měření:

- Hodinky musíte mít přímo na kůži. Mezi senzorem a pokožkou nesmí být žádný oděv, ani ten nejtenčí.
- Hodinky musíte mít na paži v místě, které je o něco výše, než možná běžně hodinky nosíte. Senzor 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 stabilního měření. V tomto směru pomůže krátké zahřívací cvičení několik minut před začátkem měření.
- Pigmentace kůže a tetování blokují světlo a způsobují, že optický senzor nedokáže měřit spolehlivě.
- Při plavání a jiných vodních aktivitách nemusí být měření tepové frekvence optickým senzorem přesné.
- Chcete-li od snímače tepové frekvence maximální přesnost a rychlou reakci na změnu, doporučujeme používat kompatibilní hrudní pás, například Suunto Smart Sensor.

 **VAROVÁNÍ:** Optické měření tepové frekvence nemusí být přesné během všech aktivit a pro všechny uživatele. Optické měření tepové frekvence může ovlivnit rovněž individuální anatomie uživatele a pigmentace kůže.

Skutečná tepová frekvence může být vyšší nebo nižší, než jsou hodnoty změřené optickým snímačem.

VAROVÁNÍ: Jen pro rekreační využití; optické měření tepové frekvence není určeno pro zdravotnické účely.

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

VAROVÁNÍ: Ačkoliv naše produkty vyhovují všem průmyslovým standardům, může se při jejich kontaktu s pokožkou objevit podráždění kůže nebo alergická reakce. V takovém případě okamžitě přestaňte zařízení používat a kontaktujte lékaře.

INFORMACE O ZAŘÍZENÍ

Podrobnosti o softwaru a hardwaru hodinek můžete zkontrolovat v nastavení pod záložkou **Obecné / O zařízení**. Posunutím dolů zobrazíte právní informace.

PROVOZNÍ PODMÍNKY

- Provozní teplota: -20 °C až +55 °C / -4 °F až +131 °F
- Teplota při nabíjení baterie: 0 °C až +45 °C / +32 °F až +113 °F
- Skladovací teplota: -20 °C až +60 °C / -4 °F až +140 °F
- Odolnost proti vodě: 30 m / 98 ft
- Krytí IP: IPX8

BATERIE

- Typ: dobíjecí lithium-iontová baterie
- Napětí baterie: 3,85 V DC
- Dobíjení: USB 5 V DC, 0,5 A

CE

Suunto Oy tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu OW202 je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující internetové adrese: suunto.com/EUconformity.

- Název produktu: SUUNTO 5 PEAK
- Typové označení: OW202
- Frekvenční pásmo: 2 402 až 2 480 MHz
- Maximální výstupní výkon: <6 dBm
- Dosah: ~3 m

DATUM VÝROBY

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

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

LIKVIDACE

Zařízení zlikvidujte řádným způsobem jako elektronický odpad.



Nevyhazujte je do běžného domácího odpadu. Chcete-li, můžete zařízení vrátit nejbližšímu prodejci Suunto.

SIGURNOSNE I REGULATORNE INFORMACIJE

HR

NAMIJENJENA UPORABA

SUUNTO 5 PEAK sportski je sat kojim se nadzire vaše kretanje i drugi mjerni podatci poput broja otkucaja srca i potrošnje kalorija. Sat SUUNTO 5 PEAK namijenjen je samo u rekreacijske i ni u bilo kakve medicinske svrhe.

OPTIČKO MJERENJE BROJA OTKUCAJA SRCA

Optičko mjerenje broja otkucaja srca na zapešću jednostavan je i praktičan način praćenja broja otkucaja srca. Na rezultate mjerenja broja otkucaja srca mogu utjecati sljedeći čimbenici:

- Sat se mora nositi da naliježe na kožu. Između osjetnika i kože ne smije biti bilo kakva odjeća neovisno o tome koliko je tanka.
- Sat možda treba nositi na višem dijelu ruke nego što je slučaj s običnim satovima. Senzor registrira protok krvi kroz tkivo. Što više tkiva može registrirati, to će rezultati biti točniji.
- Kretanje ruke i savijanje mišića, kao u slučaju hvatanja teniskog reketa, mogu utjecati na točnost mjerenja senzora.
- Ako imate nizak broj otkucaja, senzorom se možda neće ostvariti stabilni rezultati. Korisno je kratko zagrijavanje nekoliko minuta prije početka mjerenja.

- Pigmentacijom se kože i tetovažama sprečava prolazak svjetla i onemogućava pouzdana mjerenja optičkog senzora.
- Optičkim senzorom možda se neće točno mjeriti broj otkucaja srca pri plivanju.
- Za veću preciznost mjerenja i brže reakcije na promjene broja otkucaja srca preporučujemo uporabu kompatibilnog prsnog osjetnika broja otkucaja srca, kao što je Suunto Smart Sensor.

▲ **UPOZORENJE:** Značajka optičkih otkucaja srca ne mora biti precizna kod svih korisnika tijekom svih aktivnosti. Optički otkucaji srca mogu ovisi o jedinstvenoj anatomiji i pigmentaciji kože pojedinca. Stvarni broj otkucaja srca može biti viši ili niži od onog koji se registrira optičkim senzorom.

▲ **UPOZORENJE:** Samo za rekreacijsku uporabu; značajka optičkih otkucaja srca nije namijenjena u medicinske svrhe.

▲ **UPOZORENJE:** Uvijek se obratite liječniku prije početka programa vježbanja. Prenaprezanjem se može prouzrokovati ozbiljne ozljede.

▲ **UPOZORENJE:** Ako su proizvodi u doticaju s kožom, mogu nastati alergijske reakcije ili nadraživanje kože, čak i neovisno o tome što su naši proizvodi u skladu sa standardima industrije. U tom slučaju odmah prekinite uporabu i potražite savjet liječnika.

PODACI O UREĐAJU

Možete provjeriti pojedinosti softvera i hardvera sata u postavkama pod stavkom **General** (Općenito) / **About** (O satu). Pomaknite prema dolje za pravne informacije.

RADNI UVJETI

- Radna temperatura: -20 °C do +55 °C / -4 °F do +131 °F
- Temperatura punjenja baterije: 0 °C do +45 °C / +32 °F do +113 °F
- Temperatura pohrane: -20 °C do +60 °C / -4 °F do +140 °F
- Vodootpornost: 30 m / 98 ft
- Razred IP: IPX8

BATERIJA

- Tip: punjiva litij-ionska baterija
- Napon baterije: 3,85 V istosmj.
- Punjenje: USB 5 V istosmj., 0,5 A

CE

Ovime poduzeće Suunto Oy izjavljuje da je radijska oprema tipa OW202 u skladu s Direktivom 2014/53/EU. Cijeli tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj mrežnoj adresi: [suunto.com/EUconformity](https://www.suunto.com/EUconformity).

- Naziv proizvoda: SUUNTO 5 PEAK
- Model br.: OW202
- Frekvencijski pojas: 2402-2480 MHz
- Maksimalna izlazna snaga: <6 dBm
- Raspon: ~3 m

DATUM PROIZVODNJE

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

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

ODLAGANJE U OTPAD

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



HU BIZTONSÁGI ÉS HATÓSÁGI INFORMÁCIÓK

FELHASZNÁLÁSI CÉL

A SUUNTO 5 PEAK egy sportóra, mely képes követni az Ön mozgását és egyéb adatait, pl. pulzusát és kalóriefelhasználását. A SUUNTO 5 PEAK kizárólag szabadidős célra használatos, semmilyen egészségügyi célra nem alkalmazható.

OPTIKAI PULZUSMÉRŐ

A csuklóra helyezhető optikai pulzusmérővel a pulzusszám könnyen és kényelmesen követhető. A legjobb pulzusszám-mérési eredmények érdekében:

- Az órának közvetlenül kell érintkeznie a bőrével. Semmilyen ruházat nem lehet a szenzor és a bőr között (vékony ruházat sem).
- Előfordulhat, hogy az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a normál karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb a mérés.
- A karmozgások és az izomfeszítések - pl. egy teniszütő megmarkolása - módosíthatják a szenzoradatokat pontosságát.
- Alacsony pulzusszám esetén a szenzor nem mindig képes stabil adatmérésre. A rögzítés megkezdése előtt végzett néhány perces bemelegítés segíthet ezen.
- A bőr pigmentációja és a tetoválások megakadályozhatják az optikai szenzor megfelelő működését.
- Az úszáshoz tartozó aktivitások esetében előfordulhat, hogy az optikai érzékelő nem ad pontos pulzusértékeket.
- A nagyobb pontosság és a pulzusszám-változás gyorsabb lekövetése érdekében javasoljuk, hogy használjon mellkasra helyezhető pulzusmérő szenzort, pl. a Suunto Smart Sensort.

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

▲ FIGYELMEZTETÉS: Csak szabadidős használatra; az optikai pulzusmérő funkció nem használható egészségügyi célokra.

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

⚠ **FIGYELMEZTETÉS:** Allergiás reakciók vagy bőrirritációk léphetnek fel, ha a termék érintkezik a bőrrel, annak ellenére is, hogy termékeink megfelelnek az ágazati szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!

ESZKÖZINFORMÁCIÓK

Az órája szoftverének és hardverének adatait a beállításokban, a **General** (Általános) / **About** (Névjegy) lehetőség alatt ellenőrizheti. Lapozzon tovább a hatósági információk megtekintéséhez!

ÜZEMI FELTÉTELEK

- Működési hőmérséklet: -20 °C és +55 °C (-4 °F és +131 °F) között
- Az elem töltési hőmérséklete: 0 °C és +45 °C (+32 °F és +113 °F) között
- Tárolási hőmérséklet: -20 °C és +60 °C (-4 °F és +140 °F) között
- Vízállóság: 30 m / 98 ft
- IP osztály: IPX8

AKKUMULÁTOR

- Típus: újratölthető lítium ionos akkumulátor
- Akkumulátorfeszültség: 3,85 V DC
- Töltés: USB 5 V DC, 0,5 A

CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy az OW202 típusú rádiófelszerelés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: suunto.com/EUconformity.

- Termék megnevezése: SUUNTO 5 PEAK
- Modell száma: OW202
- Frekvenciasáv: 2402-2480 MHz
- Maximális átviteli teljesítmény: <6 dBm
- Hatótávolság: ~3 m

GYÁRTÁSI IDŐ

A gyártás ideje a készülék sorozatszámából határozható meg. A sorozatszám mindig 12 karakter hosszú: YYWWXXXXXXXXXX.

A sorozatszám első két számjegye (YY) az évet, a következő két számjegy (WW) pedig a hetet jelöli, amikor a készüléket gyártották.

LESELEJTEZÉS

Kérjük, a készüléket az elektronikus hulladéokra vonatkozó helyi szabályozásoknak megfelelően selejtezze le! Ne dobja a szemétkorba! Igény szerint a legközelebbi Suunto kereskedőhöz is visszaviheti az eszközt.



ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И РЕГУЛАТОРНО СЪОТВЕТСТВИЕ

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

SUUNTO 5 PEAK е спортен часовник, който следи вашето движение и други метрики като сърдечен ритъм и калории. SUUNTO 5 PEAK е само за развлекателни цели и не е предназначен за никакви медицински цели.

ОПТИЧНО ИЗМЕРВАНЕ 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. Между сензора и кожата ви не може да има дрехи, колкото и да са тънки.
- Може да е необходимо часовникът да се постави по-високо на ръката от обичайното място, на което се носят часовници. Сензорът отчита кръвообращението през тъканта. Отчитанията ще са по-точни, ако часовникът се допира до повече тъкан.
- Движенията на ръцете и мускулите, като например хващането на тенис ракета, могат да променят точността на сензорното отчитане.
- Когато сърдечният ви ритъм ви е слаб, сензорът може да не успее да осигури стабилни данни. Добре е да направите кратко разгриване от няколко минути, преди да започнете записа.

- Пигментацията на кожата и наличието на татуировки блокират светлината и не позволяват достоверното разчитане от оптичния сензор.
- Оптичният сензор може да не предоставя точно отчитане на сърдечния ритъм при плуване.
- За по-висока точност и по-бърза реакция на промени в сърдечния ритъм ви препоръчваме да използвате съвместим сензор за сърдечен ритъм, който се поставя на гърдите, като например Suunto Smart Sensor.

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

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

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

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Възможно е да възникне алергична реакция или раздразнение на кожата, когато продуктите са в контакт с кожата, макар че продуктите ни отговарят на стандартите на

индустрията. В такъв случай незабавно спрете да използвате продукта и се консултирайте с лекар.

ИНФОРМАЦИЯ ЗА УСТРОЙСТВОТО

Можете да проверите подробностите за софтуера и хардуера на часовника ви от настройките под **General** (Общи) / **About** (Относно). Превъртете надолу за информация за регулаторно съответствие.

РАБОТНИ УСЛОВИЯ

- Работна температура: -20 °C до +55 °C/-4 °F до +131 °F
- Температура на зареждане на батерията: 0 °C до +45 °C/+32 °F до +113 °F
- Температура на съхранение: -20 °C до +60 °C/-4 °F до +140 °F
- Водоустойчивост: 30 m/98 ft
- IP клас: IPX8

БАТЕРИЯ

- Тип: презареждаща се литиево-йонна батерия
- Напрежение на батерията: 3,85 V DC
- Зареждане: USB 5 V DC, 0,5 A

СЕ

С настоящото Suunto Oy декларира, че радио оборудването тип OW202 съответства на разпоредбите на Директива 2014/53/ЕС. Пълният текст на Декларацията за съответствие на ЕС може да откриете на следния интернет адрес: suunto.com/EUconformity.

- Име на продукт: SUUNTO 5 PEAK
- Модел №: OW202
- Честотен диапазон: 2402-2480 MHz
- Максимална мощност на предаване: <6 dBm
- Обхват: ~3 m

ДАТА НА ПРОИЗВОДСТВО

Датата на производство може да се определи по серийния номер на устройството ви. Серийният номер винаги е с дължина 12 знака: YYWWXXXXXXXXXX.

В серийния номер първите две цифри (YY) са годината, а следващите две цифри (WW) са седмицата от годината, в която устройството е произведено.

ИЗХВЪРЛЯНЕ

Моля, изхвърлете устройството в съответствие с местните разпоредби за електронни отпадъци. Не го изхвърляйте заедно с битовите отпадъци. Ако желаете, можете да върнете устройството на най-близкия разпространител на Suunto.



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

SUUNTO 5 PEAK — это спортивные часы, отслеживающие ваше перемещение и другие показатели, такие как пульс и калории. Часы SUUNTO 5 PEAK предназначены для использования исключительно в развлекательных целях и не предназначены для применения в медицинских целях.

ОПТИЧЕСКИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Измерение частоты пульса с помощью запястного датчика — это простой и удобный способ слежения за пульсом. Чтобы добиться максимальной точности измерения пульса, соблюдайте следующие условия:

- Часы должны плотно прилегать к коже. Между датчиком и кожей не должно быть никакой одежды, даже самой тонкой.
- При необходимости переместите часы вверх по руке с привычного места. Датчик регистрирует кровоток в тканях тела. Чем больше тканей под ним, тем лучше.
- Взмахи рукой и напряжение мышц (например, при работе теннисной ракеткой) могут снижать точность показаний датчика.
- При низкой частоте пульса показания датчика могут быть нестабильными. Во избежание этого уделите время короткой разминке перед началом записи.

- Пигментация кожи и татуировки плохо пропускают свет и поэтому снижают точность показаний оптического датчика.
- Оптический датчик может неточно измерять частоту пульса при плавании.
- Чтобы повысить точность измерений и улучшить отклик на изменение пульса, советуем использовать совместимый нагрудный пульсометр (например, Suunto Smart Sensor).

▲ **ВНИМАНИЕ!** В зависимости от владельца и активности, оптический пульсометр может давать неточные показания. Точность оптического пульсометра также может зависеть от индивидуальных анатомических особенностей и пигментации кожи. Фактическая частота пульса может быть выше или ниже показаний оптического датчика.

▲ **ВНИМАНИЕ!** Устройство предназначено только для использования в развлекательных целях; функция измерения пульса с помощью оптического датчика не подходит для медицинского применения.

▲ **ВНИМАНИЕ!** Обязательно проконсультируйтесь у врача, прежде чем приступить к программе тренировок. Перенапряжение может стать причиной тяжелых травм.

▲ **ВНИМАНИЕ!** Наши изделия соответствуют отраслевым стандартам, однако при контакте прибора с кожей могут возникать аллергические реакции или раздражение. В этом случае немедленно прекратите использование прибора и обратитесь к врачу.

СВЕДЕНИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ

Сведения о программном и аппаратном обеспечении часов можно просмотреть в разделе **Общие / Сведения**. Прокрутите вниз, чтобы просмотреть информацию о соответствии нормативам.

УСЛОВИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ

- Рабочая температура от -20 °C до +55 °C / от -4 °F до +131 °F
- Температура при зарядке батареи: от 0 °C до +45 °C / от +32 °F до +113 °F
- Температура хранения: от -20 °C до +60 °C / от -4 °F до +140 °F
- Водонепроницаемость: 30 м / 98 фт.
- Класс защиты IP: IPX8

БАТАРЕЯ

- Тип: перезаряжаемая литий-ионная батарея
- Напряжение батареи: 3,85 В пост. тока
- Зарядка: USB (5 В пост. тока, 0,5 А)

СЕ

Настоящим Suunto Oy заявляет, что радиотехническое оборудование типа OW202 соответствует Директиве 2014/53/EU. Полный текст принятой в ЕС декларации соответствия доступен в Интернете по следующему адресу: suunto.com/EUconformity.

- Название продукта: SUUNTO 5 PEAK
- Номер модели: OW202

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

ДАТА ПРОИЗВОДСТВА

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

Первые две цифры серийного номера (YY) обозначают год, а следующие две цифры (WW) обозначают неделю выпуска устройства.

УТИЛИЗАЦИЯ

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



Производитель: Suunto

Страна производства: Finland

Импортер:

ZAO « Amer Sports»

115432, Nagatino iLand

Andropova st. 18, build 7, 9th floor

115470 MOSCOW

RUSSIAN FED.



预期用途

SUUNTO 5 PEAK 运动腕表可以跟踪您的运动和其他指标，例如心率和卡路里。SUUNTO 5 PEAK 仅用于休闲目的，而非用于任何类型的医学目的。

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，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精确的心率读数。
- 要获得更高精确度和更快心率变化响应，我们建议使用兼容的胸部心率传感器，例如 Suunto Smart Sensor。

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

▲警告：仅用于休闲娱乐目的；光学心率功能不适用于医学目的。

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

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

设备信息

若要查看设备软硬件的详细信息，在腕表中转至常规 / 关于。向下滚动，查看法规信息。



工作条件

- 工作温度：-20 °C 至 +55 °C / -4 °F 至 +131 °F
- 电池充电温度：0 °C 至 +45 °C / +32 °F 至 +113 °F
- 存放温度：-20 °C 至 +60 °C / -4 °F 至 +140 °F
- 防水深度：30 米 (98 英尺)
- IP 等级：IPX8

电池

- 类型：可充电锂离子电池
- 电池电压：3.85 Vdc
- 充电：USB 5Vdc, 0.5A

CE

Suunto Oy 特此声明，OW202 型无线电设备符合 2014/53/EU 指令。欧盟符合性声明全文在以下网址提供：suunto.com/EUconformity。

- 产品名称：SUUNTO 5 PEAK
- 型号：OW202
- 频段：2402-2480 MHz
- 最大输出功率：<6 dBm
- 范围：约 3 米

CMIIT ID: 2021DJ14273

制造日期

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

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

废弃处置

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



部件名称	有害物质					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二 苯醚 (PBDE)
显示屏幕	O	O	O	O	O	O
电路板	X	O	O	O	O	O
外壳	O	O	O	O	O	O
表带	O	O	O	O	O	O
充電線	X	O	O	O	O	O
本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制 O: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下 X: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求						



ข้อมูลด้านความปลอดภัยและกฎข้อบังคับ

วัตถุประสงค์การใช้งาน

SUUNTO 5 PEAK เป็นนาฬิกาสปอร์ตที่ติดตามการเคลื่อนไหวของคุณและตัวชี้วัดอื่น ๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจและแคลอรี SUUNTO 5 PEAK ใช้ในการบันทึกการเท้านั้นและไม่ได้มีไว้สำหรับวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ใด ๆ

อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลจากข้อมือเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวก ติดตามอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่นาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง โดยไม่มีเสื้อผ้า แต่มีเสื้อผ้าบาง ๆ อยู่ระหว่างเซ็นเซอร์และผิวหนังของคุณได้
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แขน โดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่นาฬิกาตามปกติ เซ็นเซอร์จะอ่านการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ยังมีเนื้อเยื่อให้อ่านได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งให้ผลดีขึ้นเท่านั้น
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เซ็นเซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้อย่างคงที่ การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
- เมื่อกำลังหลับและรอยสักจะปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัลขาดความน่าเชื่อถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคัลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำ

- ขอแนะนำให้อ่านเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor (เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจได้เร็วขึ้น)

▲ คำเตือน: คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลอาจไม่ได้แม่นยำสำหรับผู้ใช้งานในกิจกรรมแต่ละอย่าง นอกจากนี้ อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลยังอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสีผิวที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงกว่าหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัล

▲ คำเตือน: ใช้ในการสันทนาการเท่านั้น คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลไม่เหมาะสำหรับการใช้งานทางการแพทย์

▲ คำเตือน: ปริมาณแพทย์เสมอก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายหักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

▲ คำเตือน: อาจเกิดอาการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังเมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัส กับผิวหนังแม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะสอดคล้องกับมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม หากเกิดกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้และรีบปรึกษาแพทย์ทันที

ข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถตรวจสอบรายละเอียดของซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์นาฬิกาของคุณได้จากการตั้งค่าด้านล่างทั่วไป / เกี่ยวกับ เลื่อนลงเพื่อดูข้อมูลกฎข้อบังคับ

สถานะในการใช้งาน

- อุณหภูมิในการทำงาน: -20 °C ถึง +55 °C/-4 °F ถึง +131 °F
- อุณหภูมิการชาร์จแบตเตอรี่: 0 °C ถึง +45 °C/+32 °F ถึง +113 °F

- อุณหภูมิในการจัดเก็บ: -20 °C ถึง +60 °C/-4 °F ถึง +140 °F
- ระดับการกันน้ำ: 30 ม./98 ฟุต/10 บาร์
- IP-class: IPX8

แบตเตอรี่

- ประเภท: แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนแบบชาร์จไฟได้
- แรงดันไฟฟ้าแบตเตอรี่: 3.85 Vdc
- การชาร์จ USB 5Vdc, 0.5A

CE

Suunto Oy ขอประกาศว่าอุปกรณ์วิทยุประเภท OW202 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU ดูข้อความฉบับเต็มของคำประกาศความสอดคล้องของสหภาพยุโรปได้ตามที่อยู่อินเทอร์เน็ตต่อไปนี้:

suunto.com/EUconformity

- ชื่อผลิตภัณฑ์: SUUNTO 5 PEAK
- หมายเลขรุ่น OW202
- คลื่นความถี่: 2402-2480 MHz
- กำลังขับสูงสุด: <6 dBm
- ระยะ: ~3 ม.

วันที่ผลิต

วันที่ผลิตสามารถตรวจสอบได้จากหมายเลขซีเรียลของอุปกรณ์ หมายเลขซีเรียลมีความยาว 12 อักขระเสมอ: YYWWXXXXXXXX

ในหมายเลขซีเรียล เลขสองตัวแรก (YY) คือปี และเลขสองตัวถัดไป (WW) คือสัปดาห์ของปีที่ผลิตอุปกรณ์

การกำจัดทิ้ง

กรุณากำจัดอุปกรณ์ตามข้อบังคับท้องถิ่นสำหรับขยะอิเล็กทรอนิกส์ อย่างทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้เคียงได้ หากต้องการ

เครื่องโทรคมนาคมและอุปกรณ์นี้มีความสอดคล้องตามมาตรฐานหรือข้อกำหนดทางเทคนิคของ กสทช.



安全與法規資訊

ZHTW

設計用途

SUUNTO 5 PEAK 是一款可追蹤您運動及諸如心率和卡路里等其他指標的運動手錶。SUUNTO 5 PEAK 僅供休閒使用，不得用於任何類型的醫療用途。

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：

- 手錶必須直接戴在皮膚上。感測器與您的皮膚之間不可有衣服阻隔，即使衣服材質薄透也一樣。
- 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。
- 當您的心率較低時，感測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。

- 皮膚色素沉著和紋身會遮擋光線，並阻止光學感測器的可靠讀數。
- 光學感測器可能無法為游泳活動提供準確的心率讀數。
- 爲了讓心率測量精度更高並更快回應心率變化，我們建議使用一種諸如 Suunto Smart Sensor 的相容胸部心率感應器。

▲警告：在每個活動期間，光學心率功能可能對每個使用者都不十分準確。光學心率也可能受到個人獨特的結構和皮膚色素沉著的影響。您的實際心率可能高於或低於光學感測器讀數。

▲警告：僅用於休閒用途；光學心率功能不可用於醫療用途。

▲警告：開始訓練計畫之前，請務必諮詢醫生。過度勞累可能導致嚴重傷害。

▲警告：雖然我們的產品符合業界標準，但是產品接觸皮膚時仍可能會產生過敏反應或皮膚刺激。在這種情況下，請立即停止使用並諮詢醫生。

裝置資訊

您可以從「一般/關於」下方的設定確認手錶的軟硬體詳細資訊。向下捲動以獲取法規資訊。



操作條件

- 工作溫度：-20 ° C 至 +55 ° C / -4 ° F 至 +131 ° F
- 電池充電溫度：0 ° C 至 +45 ° C / +32 ° F 至 +113 ° F
- 存放溫度：-20 ° C 至 +60 ° C / -4 ° F 至 +140 ° F
- 防水性：30 m / 98 ft
- IP 等級：IPX8

電池

- 類型：可重複充電的鋰離子電池
- 電池電壓：3.85 Vdc
- 充電：USB 5Vdc, 0.5A

CE

Suunto Oy 在此聲明，無線電設備型號 OW202 符合指令 2014/53/EU 的規定。歐盟符合性聲明的全文刊登於以下網址：suunto.com/EUconformity。

- 產品名稱：SUUNTO 5 PEAK
- 型號：OW202
- 頻段：2402-2480 MHz
- 最大輸出功率：<6 dBm
- 範圍：~3 m

製造日期

可以根據裝置的序號確定生產日期。序號始終為 12 個字元長：YYWWXXXXXXXXXX.

在序號中，前兩位數字（YY）是年份，之後的兩位數字（WW）表示在當年的哪一週製造的裝置。

處置方式

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



NCC



CCAH21LP5870T2

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。

低功率射頻器材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。

前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。

低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

產品名稱 / Product Name：智慧運動錶 (Bluetooth & GPS) / SUUNTO 5 PEAK

產品型號 / Model Number：OW202

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

製造年份 / year of manufacture：2021

製造國別 / manufacture country : 芬蘭 / Finland

製造廠商 / manufacture Vendor : Suunto Oy

設備名稱: GPS智慧運動錶, 型號 (型式): OW202

單元 Unit	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二 苯醚 (PBDE)
顯示螢幕	O	O	O	O	O	O
電路板	—	O	O	O	O	O
外殼	O	O	O	O	O	O
錶帶	O	O	O	O	O	O
充電線	—	O	O	O	O	O
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. “O”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。						



R33724
RoHS

KULLANIM AMACI

SUUNTO 5 PEAK hareketinizi ve kalp hızı ile kalori gibi diğer metriklerinizi takip eden bir spor saatidir. SUUNTO 5 PEAK yalnızca eğlence amaçlı kullanım için olup hiçbir tıbbi amaçlı kullanım için değildir.

OPTİK KALP HIZI

Bilekten optik kalp hızı ölçümü, kalp hızınızı takip etmek için kolay ve rahat bir yöntemdir. Aşağıdaki faktörler, kalp hızı ölçümünde en iyi sonuçların alınmasını etkileyebilir:

- Saat doğrudan cildinizle temas edecek şekilde takılmalıdır. Ne kadar ince olursa olsun, sensör ile cildiniz arasında hiçbir kıyafet olmamalıdır.
- Saatin, kolunuzda normalde takılan yerden daha yukarıda olması gerekebilir. Sensör, dokudan geçen kan akışını ölçer. Dokuyu ne kadar iyi okuyabilirse ölçüm o kadar iyi olur. Kol hareketleri ve kas esnetmeler (ör. tenis raketini kavrama) sensör ölçümünün doğruluğunu etkileyebilir.
- Kalp hızınız düşük iken sensör kararlı ölçüm yapamayabilir. Kayda başlamadan önce birkaç dakikalık kısa bir ısınmanın faydası olur.
- Cildin koyulaşması ve dövme, ışığı önler ve optik sensör ölçümlerinin güvenilir olmasını engeller.
- Optik sensör, yüzme aktiviteleri için kalp hızı ölçümünü doğru şekilde yapamayabilir.
- Daha yüksek doğruluk değeri elde etmek ve kalp hızınızdaki değişikliklere daha hızlı şekilde tepki verilmesini sağlamak için, Suunto

Smart Sensor gibi uyumlu bir göğüsten kalp hızı sensörü kullanmanızı öneririz.

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

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

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

▲ UYARI: Ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyon veya cilt tahrişleri meydana gelebilir, ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa bile bu durum geçerlidir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.

CIHAZ BİLGİLERİ

Saatinizdeki yazılım ve donanım bilgilerini şu kısımdaki ayarlardan kontrol edebilirsiniz: **Genel / Hakkında**. Mevzuat bilgileri için ekranı aşağıı kaydırın.

ÇALIŞMA KOŞULLARI

- Çalışma sıcaklığı: -20 °C ila +55 °C/-4 °F ila +131 °F
- Pil şarj etme sıcaklığı: 0 °C ila +45 °C/+32 °F ila +113 °F
- Depolama sıcaklığı: -20 °C ila +60 °C/-4 °F ila +140 °F

- Su geçirmezlik: 30 m/98 ft
- IP sınıfı: IPX8

PIL

- Tip: şarj edilebilir Lityum iyon pil
- Pil gerilimi: 3,85 Vdc
- Şarj değerleri: USB 5Vdc, 0,5A

CE

Suunto Oy, işbu vesileyle OW202 tip telsiz ekipmanının 2014/53/EU Yönergesine uygun olduğunu beyan eder. AB uygunluk bildiriminin tam metni şu internet adresinden incelenebilir: suunto.com/EUconformity.

- Ürün adı: SUUNTO 5 PEAK
- Model no.: OW202
- Frekans bandı: 2402-2480 MHz
- Maksimum çıkış gücü: <6 dBm
- Menzil: ~3 m

ÜRETİM TARİHİ

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

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

İMHA ETME

Lütfen cihazı elektronik atıklarla ilgili bölgesel düzenlemelere uygun olarak imha edin. Çöpe atmayın. Dilerseniz, cihazı en yakın Suunto bayisine gönderebilirsiniz.



İNFORMASI KESELAMATAN DAN PERATURAN

ID

MAKSUD PENGGUNAAN

SUUNTO 5 PEAK adalah sebuah arloji olah raga yang menelusuri pergerakan dan pengukuran lain, seperti detak jantung dan kalori. SUUNTO 5 PEAK hanya diperuntukkan bagi penggunaan rekreasi dan bukan untuk tujuan medis apa pun.

DETAJ JANTUNG OPTIK

Pengukuran detak jantung optik dari pergelangan tangan adalah cara yang paling mudah dan nyaman untuk menelusuri detak jantung Anda. Hasil terbaik untuk pengukuran detak jantung dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

- Arloji harus dikenakan bersentuhan dengan kulit Anda. Tidak terhalangi kain, bila tipis dapat menjadi di antara sensor 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.

- Bila 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 akurat dari sensor optik.
- Sensor optik mungkin tidak menampilkan pembacaan detak jantung yang akurat untuk aktivitas berenang.
- Untuk akurasi yang lebih tinggi dan respons yang lebih cepat terhadap perubahan detak jantung Anda, sebaiknya gunakan sensor detak jantung dada yang kompatibel seperti Suunto Smart Sensor.

⚠ PERINGATAN: Fitur detak jantung optik mungkin tidak akurat untuk setiap pengguna selama setiap aktivitas. Detak jantung optik juga dapat dipengaruhi anatomi unik dan pigmentasi kulit seseorang. Detak jantung Anda yang sebenarnya bisa saja lebih tinggi atau rendah dibanding pembacaan sensor optik.

⚠ PERINGATAN: Hanya untuk penggunaan rekreasi, fitur detak jantung optik bukan untuk penggunaan medis.

⚠ PERINGATAN: Selalu konsultasikan dengan dokter sebelum memulai program olah raga. Olah raga berlebihan dapat mengakibatkan cedera serius.

⚠ PERINGATAN: Reaksi alergi atau iritasi kulit bisa terjadi ketika terjadi kontak dengan kulit, walaupun produk kami telah memenuhi standar

industri. Jika terjadi demikian, langsung hentikan penggunaannya dan konsultasikan ke dokter.

INFRO PERANGKAT

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

KONDISI OPERASIONAL

- Suhu operasional: -20 °C ke +55 °C/-4 °F ke +131 °F
- Suhu pengisian baterai: 0 °C ke +45 °C/+32 °F ke +113 °F
- Suhu penyimpanan: -20 °C ke +60 °C/-4 °F ke +140 °F
- Ketahanan air: 30 m/98 kaki
- Kelas IP: IPX8

BATERAI

- Tipe: Baterai Lithium dapat diisi ulang
- Voltase baterai 3,85 Vdc
- Pengisian: USB 5Vdc, 0,5A

CE

Dengan ini, Suunto Oy menyatakan bahwa peralatan radio tipe OW202 yang sesuai dengan Peraturan 2014/53/EU Deklarasi UE selengkapnya tentang kesesuaian produk tersedia di alamat internet berikut ini:

suunto.com/EUconformity.

- Nama produk: SUUNTO 5 PEAK
- Model no.: OW202
- Pita frekuensi: 2402-2.480 MHz
- Daya transmisi maksimum: <6 dBm
- Jangkauan: ~3 m

TANGGAL PRODUKSI

Tanggal produksi dapat diketahui dari nomor seri perangkat Anda. Nomor serinya selalu terdiri dari 12 karakter: YYWWXXXXXXXXXX.

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

PEMBUANGAN

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



TL

IMPORMASYON TUNGKOL SA KALIGTASAN AT REGULASYON

NAKALAANG PAGGAGAMITAN

Ang SUUNTO 5 PEAK ay isang pang-sports na relo na nagta-track sa iyong galaw at iba pang sukatan, gaya ng bilis ng tibok ng puso at mga calorie.

Ang SUUNTO 5 PEAK ay para lang sa panlibangang paggamit at hindi para sa anumang medikal na layunin.

PAGSUKAT NG TIBOK NG PUSO GAMIT ANG OPTICAL SENSOR

Ang pagsukat ng tibok ng puso gamit ang optical sensor mula sa pulso ay isang madali at kumbinyenteng paraan para ma-track ang bilis ng tibok ng iyong puso. Maaaring makaapekto sa mga resulta para sa pagsukat ng bilis ng tibok ng puso ang mga sumusunod na salik:

- Dapat isuot ang relo nang direktang nakalapat sa iyong balat. Wala dapat anumang kasuotan, 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, puwedeng hindi maging stable ang mga reading ng sensor. Makakatulong ang pag-eehersisyo sa loob ng ilang minuto bago ka magsimulang mag-record.
- Nahaharangan ng kulay ng balat at mga tattoo ang liwanag, at nakakahadlang ang mga ito sa pagkuha ng mga maaasahang reading mula sa optical sensor.
- Puwedeng hindi makapagbigay ang optical sensor ng mga tumpak na

reading ng heart rate para sa mga aktibidad sa paglalangoy.

- Para sa higit na katumpakan at mas mabibilis na pagtugon sa mga pagbabago sa bilis ng tibok ng puso mo, inirerekomenda naming gumamit ka ng compatible na sensor ng bilis ng tibok ng puso sa dibdib, gaya ng Suunto Smart Sensor.

▲ **BABALA:** Puwedeng hindi maging tumpak ang feature na optical heart rate para sa bawat user sa bawat aktibidad. Puwede ring maapektuhan ng natatanging anatomiya at kulay ng balat ng isang indibidwal ang kanyang optical heart rate. Puwedeng mas mataas o mas mababa ang aktwal na heart rate mo kaysa sa reading ng optical sensor.

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

▲ **BABALA:** Ugaliing kumonsulta sa doktor bago magsimula ng programa sa pagsasanay. Puwedeng magdulot ng matinding pinsala ang labis na pagpapagod.

▲ **BABALA:** Maaaring magkaroon ng reaksiyon sa allergy o mga iritasyon sa balat kapag nadikit ang produkto sa balat, bagama't sumusunod ang mga produkto namin sa mga pamantayan sa industriya. Kapag nangyari ito, ihinto kaagad ang paggamit nito at kumonsulta sa doktor.

IMPORMASYON NG DEVICE

Maaari mong tingnan ang mga detalye ng software at hardware ng iyong relo sa mga setting sa ilalim ng **General** (Pangkalahatan) / **About** (Tungkol Dito). Mag-scroll pababa para sa impormasyon tungkol sa regulasyon.

MGA KUNDISYON SA PAGPAPATAKBO

- Temperatura sa pagpapagana: -20 °C hanggang +55 °C/-4 °F hanggang +131 °F
- Temperatura ng pag-charge ng baterya: 0 °C hanggang +45 °C/+32 °F hanggang +113 °F
- Temperatura ng paglalagyan: -20 °C hanggang +60 °C/-4 °F hanggang +140 °F
- Tatag sa tubig: 30 m/98 ft
- IP-class: IPX8

BATERYA

- Uri: rechargeable na Lithium-ion na baterya
- Boltahe ng baterya: 3.85 Vdc
- Pag-charge: USB 5Vdc, 0.5A

CE

Samakatuwid, idinedeklara ng Suunto Oy na ang uri ng kagamitang radio na OW202 ay sumusunod sa Direktiba 2014/53/EU. Ang buong teksto ng Pagpapahayag ng pagsunod sa EU ay available sa sumusunod na internet address: suunto.com/EUconformity.

- Pangalan ng produkto: SUUNTO 5 PEAK
- Modelo blg.: OW202
- Frequency band: 2402-2480 MHz

- Maximum na output power: <6 dBm
- Nasasaklawan: ~3 m

PETSA NG PAG-MANUFACTURE

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

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

PAGTATAPON

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



JA 安全性と規制に関する情報

使用目的

SUUNTO 5 PEAK は心拍数、カロリーなど、移動やその他の測定値を追跡するスポーツウォッチです。SUUNTO 5 PEAK は、レクリエーションでの使用のみを想定しており、医療目的での使用を意図したものではありません。

光学式心拍計

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

- ・ ウォッチは、直接肌に装着してください。どんなに薄くても、このウォッチのセンサーと肌との間には、衣類がないようにしてください。
- ・ 普段よりも高めの位置にウォッチを装着してください。センサーは生体組織を通じて血流を読み取ります。より多くの生体組織からデータを読み取ることで、より正確な結果を得られます。
- ・ テニスラケットを握るときのように腕を動かしたり、筋肉を屈曲させると、このセンサーの読み取り精度が変わる可能性があります。
- ・ 心拍数が低いと、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。
- ・ 水泳などの水中でのスポーツアクティビティでは、光学センサーにより測定された心拍数には若干の誤差があり、実際の心拍数とは異なることがあります。
- ・ 心拍数の変化に対して、より高い精度とより迅速な応答を実現するには、Suunto Smart Sensor のような互換性のある心拍センサーの使用をお勧めします。

▲ 警告：光学心拍数機能は、アクティビティを行う各ユーザーによって異なる場合があります。光学心拍数は、個人の体格や肌の状態により異なることもあります。実際の心拍数は、光学センサーによる測定値より高いか、低いことがあります。

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

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

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

機器情報

お使いのデバイスのソフトウェアおよびハードウェアの詳細を確認するには、一般設定 / 製品情報の設定から確認することができます。スクロールダウンして規制情報を確認してください。



動作条件

- ・ 動作温度：-20 °C ~ +55 °C/-4 °F ~ +131 °F
- ・ バッテリー充電温度：0 °C ~ +45 °C/+32 °F ~ +113 °F
- ・ 保管温度：-20 °C ~ +60 °C/-4 °F ~ +140 °F
- ・ 防水性：30 m/98 ft
- ・ IPクラス：IPX8

バッテリー

- ・ タイプ：充電式リチウムイオンバッテリー
- ・ バッテリー電圧：3.85 Vdc
- ・ 充電：USB 5Vdc, 0.5A

CE

Suunto Oy は、無線機器タイプ OW202 が指令 2014/53/EU に準拠していることを宣言します。EU 指令適合宣言の全文は、オンラインで入手可能です。インターネットアドレス：suunto.com/EUconformity。

- ・ 製品名：SUUNTO 5 PEAK
- ・ モデル番号：OW202
- ・ 周波数帯域：2402 ~ 2480 MHz
- ・ 最大送信出力：<6 dBm
- ・ 受信範囲：~ 3 m

製造日

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

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

廃棄

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



KO 안전 및 규제 정보

사용 목적

SUUNTO 5 PEAK는 심박수 및 칼로리와 같은 운동 및 기타 측정 항목을 추적하는 스포츠 시계입니다. SUUNTO 5 PEAK는 레크리에이션 용도로만 사용되며 어떤 종류의 의료 목적으로도 사용되지 않습니다.

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. 단, 센서와 피부 사이에 얇은 옷이 없어야 합니다.
 - 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 낮으면 센서가 안정적인 판독 값을 제공하지 못할 수 있습니다. 기록 시작 전 몇 분의 짧은 준비 운동은 도움이 됩니다.
 - 피부의 검은 색소와 문신은 빛을 차단하므로 광 센서의 측정값을 신뢰할 수 없도록 만듭니다.
 - 광 센서는 수영 활동에 대해 정확한 심박수 값을 제공하지 못할 수 있습니다.
 - 심박수 변동에 대한 더 높은 정확도와 빠른 응답을 얻으려면 Suunto Smart Sensor 등 호환 흉부 심박수 센서를 사용하는 것이 좋습니다.
- ▲ 경고: 광 심박수 기능은 활동마다 일부 사용자에게 정확하지 않을 수 있습니다. 광 심박수는 개인의 고유한 신체 특성 및 피부 색소 침착에 의해 영향을 받을 수 있습니다. 실제 심박수는 광 센서 측정값보다 더 높거나 더 낮을 수 있습니다.
- ▲ 경고: 광 심박수 기능은 레크리에이션 용도로만 사용되고 의료용으로는 사용되지 않습니다.
- ▲ 경고: 트레이닝 프로그램을 시작하기 전에 항상 의사와 상담하십시오.

무리할 경우 심각한 부상으로 이어질 수 있습니다.

▲ 경고: 저희 제품이 산업 표준을 준수하다고 할지라도, 제품이 피부에 닿으면 알러지 반응 또는 피부 자극성이 발생할 수 있습니다. 이 경우, 즉시 사용을 중단하고 의사와 상담하십시오.

장치 정보

시계 소프트웨어 및 하드웨어의 세부 정보는 일반 / 소개 아래의 설정에서 확인할 수 있습니다. 규제 정보를 보려면 아래로 스크롤하십시오.



작동 조건

- 작동 온도: -20 °C ~ +55 °C / -4 °F ~ +131 °F
- 배터리 충전 온도: 0°C ~ +45 °C / +32°F ~ +113 °F
- 보관 온도: -20 °C ~ +60 °C / -4 °F ~ +140 °F
- 방수 기능: 30 m/98 ft
- IP-등급: IPX8

배터리

- 유형: 재충전 리튬 이온 배터리
- 배터리 전압: 3.85 Vdc
- 충전: USB 5Vdc, 0.5A

CE

본 문서에 의해 Suunto Oy는 무선 장비 유형 OW202가 지침 2014/53/EU를 준수함을 선언합니다. EU 적합성 선언 전문은 인터넷 주소:

suunto.com/EUconformity.

- 제품명: SUUNTO 5 PEAK
- 모델 번호: OW202
- 주파수 대역: 2402-2480 MHz
- 최대 전송전력: <6 dBm
- 범위: ~3m

해당 무선설비는 운용 중 전파혼신 가능성이 있음.

제조일자

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

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

폐기

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



MY TUJUAN PENGGUNAAN MAKLUMAT KESELAMATAN

DAN KAWAL SELIA

SUUNTO 5 PEAK merupakan jam tangan sukan yang menjejaki pergerakan anda dan metrik-metrik lain, seperti kadar denyut jantung dan kalori. SUUNTO 5 PEAK adalah untuk kegunaan rekreasi sahaja dan bukan untuk tujuan perubatan dalam apa jua bentuk.

KADAR DENYUT JANTUNG OPTIK

Pengukuran kadar denyut jantung optik dari pergelangan tangan adalah kaedah yang mudah dan senang untuk mengesan kadar denyut jantung. Hasil yang terbaik untuk mengukur kadar denyut jantung mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

- Jam tangan hendaklah dipakai dan menyentuh kulit anda secara langsung. Tidak ada pakaian, walaupun nipis, boleh berada di antara sensor dan kulit anda.
- Jam tangan mungkin perlu dipakai lebih tinggi pada lengan anda berbanding apabila memakai jam tangan biasa. Sensor membaca aliran darah melalui tisu. Semakin banyak tisu yang dapat dibaca, semakin baik.

- Pergerakan lengan dan penggunaan otot, seperti mencengkam raket tenis, boleh mengubah ketepatan bacaan sensor.
- Apabila kadar denyut jantung anda rendah, sensor mungkin tidak dapat memberikan bacaan yang stabil. Lakukan sedikit pemanasan badan sebelum anda memulakan rakaman boleh membantu mendapatkan bacaan yang tepat.
- Pigmentasi kulit dan tatu menghalang cahaya dan menyebabkan pembacaan yang kurang tepat dari sensor optik.
- Sensor optik mungkin tidak memberikan bacaan kadar denyut jantung yang tepat untuk aktiviti berenang.
- Untuk ketepatan yang lebih tinggi dan tindak balas yang lebih cepat terhadap perubahan kadar denyut jantung anda, kami mengesyorkan supaya menggunakan sensor kadar denyut jantung dada yang serasi seperti Suunto Smart Sensor.

⚠ **AMARAN:** Ciri kadar denyut jantung optik mungkin tidak tepat untuk setiap pengguna semasa setiap aktiviti. Kadar denyut jantung optik juga mungkin dipengaruhi oleh anatomi unik dan pigmentasi kulit seseorang. Kadar denyut jantung sebenar anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah daripada bacaan sensor optik.

⚠ **AMARAN:** Hanya untuk kegunaan rekreasi; ciri kadar denyut jantung optik adalah bukan untuk kegunaan perubatan.

⚠ **AMARAN:** Sentiasa berunding dengan doktor sebelum memulakan program latihan. Senaman yang berlebihan boleh menyebabkan kecederaan yang serius.

 **AMARAN:** Reaksi alahan atau kerengsaan kulit mungkin boleh berlaku apabila produk bersentuhan dengan kulit, walaupun produk kami mematuhi standard industri. Sekiranya keadaan ini berlaku, hentikan penggunaan dengan serta-merta dan berjumpa dengan doktor.

MAKLUMAT PERANTI

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

KEADAAN OPERASI

- Suhu operasi: -20 °C hingga +55 °C/-4 °F hingga +131 °F
- Suhu pengecasan bateri: 0 °C hingga +45 °C/+32 °F hingga +113 °F
- Suhu penyimpanan: -20 °C hingga +60 °C/-4 °F hingga +140 °F
- Rintangan air: 30 m / 98 kaki
- Kelas IP: IPX8

BATERI

- Jenis: bateri Lithium-ion boleh cas semula
- Voltan bateri: 3.85 Vdc
- Pengecasan: USB 5Vdc, 0.5A

CE

Dengan ini, Suunto Oy mengisytiharkan bahawa peralatan radio jenis OW202 mematuhi Arahan 2014/53/EU. Teks lengkap pernyataan

pematuhan EU boleh didapati di alamat internet berikut:
suunto.com/EUconformity.

- Nama produk: SUUNTO 5 PEAK
- Nombor model: OW202
- Jalur frekuensi: 2402-2480 MHz
- Kuasa output maksimum: <6 dBm
- Jarak: ~3 m

TARIKH PEMBUATAN

Tarikh pembuatan boleh ditentukan daripada nombor siri peranti anda.
Nombor siri sentiasa berjumlah 12 aksara: YYWWXXXXXXXXXX.

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

PELUPUSAN

Sila lupuskan peranti mengikut peraturan-peraturan tempatan bagi bahan buangan elektronik. Jangan buang ke dalam tong sampah. Sekiranya anda mahu, anda boleh mengembalikan peranti tersebut kepada pengedar Suunto terdekat anda.



Complies with
IMDA Standards
DA 105282

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ ТА НОРМАТИВНА ІНФОРМАЦІЯ

ЦІЛЬОВЕ ВИКОРИСТАННЯ

SUUNTO 5 PEAK — це спортивний годинник, який відстежує ваші рухи та інші показники, такі як пульс і кількість калорій. Пристрій SUUNTO 5 PEAK призначений лише для рекреаційного використання та не підходить для будь-яких медичних цілей.

ОПТИЧНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Вимірювання пульсу на зап'ясті за допомогою оптичного датчика — це простий і зручний спосіб відстеження частоти серцебиття. Для найбільш точного вимірювання пульсу слід дотримуватися наведених нижче рекомендацій.

- Годинник потрібно носити таким чином, щоб він безпосередньо торкався шкіри. Між датчиком та шкірою не повинно бути жодного одягу, яким би тонким він не був.
- Можливо, годинник потрібно буде носити на руці вище, ніж там, де, зазвичай, носять годинник. Датчик зчитує кровотік через тканини тіла. Чим більший об'єм тканин він зможе охопити в цілях зчитування, тим краще.
- Рухи руками та м'язові скорочення, наприклад, стискання тенісної ракетки, можуть змінити точність показань датчика.
- Коли пульс низький, датчик може не надавати стабільних показників. Досягти кращих результатів вимірювання допоможе коротка

розминка за кілька хвилин до початку вимірювання пульсу.

- Пігментація шкіри й татування блокують світло та перешкоджають надійному зчитуванню за допомогою оптичного датчика.
- Оптичний датчик може не надавати точних показників пульсу під час плавання.
- Для більшої точності та швидшої реакції на зміни частоти серцевих скорочень рекомендуємо використовувати сумісний датчик серцебиття, наприклад Suunto Smart Sensor.

▲ **УВАГА:** функція вимірювання пульсу за допомогою оптичного датчика не є точною для всіх користувачів та всіх видів діяльності. На вимірювання частоти пульсу за допомогою оптичного датчика також можуть впливати анатомічні особливості та пігментація шкіри. Ваш фактичний пульс може бути вищим або меншим, ніж виміряний за допомогою оптичного датчика.

▲ **УВАГА:** тільки для рекреаційного використання; функція вимірювання пульсу за допомогою оптичного датчика не призначена для медичного використання.

▲ **УВАГА:** перед початком програми тренувань завжди консультируйтесь з лікарем. Надмірне перевантаження чи перевтома можуть призвести до серйозних травм.

▲ **УВАГА:** незважаючи на те, що наші вироби відповідають галузевим стандартам, під час контакту виробів зі шкірою можуть з'являтися алергічні реакції або виникати подразнення шкіри. У такому разі негайно припиніть користуватися виробом і проконсультуйтеся з лікарем.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРИСТРІЙ

З інформацію про програмне й апаратне забезпечення годинника можна ознайомитися в налаштуваннях у розділі General / About. Прокрутіть униз, щоб переглянути нормативну інформацію.

УМОВИ ЕКСПЛУАТАЦІЇ

- Робочий діапазон температур: від -20 °C до +55 °C / від -4 °F до +131 °F
- Температура заряджання акумулятора: від 0 °C до +45 °C / від +32 °F до +113 °F
- Температура зберігання: від -20 °C до +60 °C / від -4 °F до +140 °F
- Водонепроникність: 30 м / 98 футів
- Клас IP: IPX8

АКУМУЛЯТОР

- Тип: літій-іонний акумулятор
- Напруга акумулятора: 3,85 В постійного струму
- Заряджання: USB 5 В постійного струму, 0,5 А

CE

Цим компанія Suunto Oy заявляє, що радіообладнання типу OW202 відповідає Директиві 2014/53/EU. Із повним текстом декларації відповідності ЄС можна ознайомитися за такою веб-адресою: suunto.com/EUconformity.

- Назва виробу: SUUNTO 5 PEAK
- № моделі: OW202
- Діапазон частот: 2402 - 2480 МГц
- Максимальна вихідна потужність: <6 дБм
- Дальність дії: ~ 3 м

ДАТА ВИГОТОВЛЕННЯ

Дату виготовлення можна визначити за порядковим номером пристрою. Серійний номер завжди складається з 12 символів: YYWWXXXXXXXXXX.

У серійному номері перші дві цифри (YY) — це рік виготовлення, а наступні дві цифри (WW) — це тиждень року, коли виріб був виготовлений.

УТИЛІЗАЦІЯ

Утилізовуючи цей пристрій, прохання дотримуватися місцевих норм щодо відходів електронних пристроїв. Не викидайте його в сміття. За бажанням ви можете повернути пристрій до найближчого дилера Suunto.



EGYPT

Importer:

TVR El Amir

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

P.o box 33, Post code 84511

SERBIA





suunto.com/support

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND
© Suunto Oy 11/2021.

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

