

# TOPCOM®

## HB 10M00



### KÄYTTÖOHJE

V 1.0, 03/09



Laite noudattaa direktiivien 89/336/EEC vaatimuksia, mikä on vahvistettu CE-merkillä.

Tässä ohjekirjassa julkaissut tiedot voivat muuttua ilman ennakoilmoitusta.

This product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the R&TTE directive 89/336/EEC.  
The Declaration of conformity can be found on :

<http://www.topcom.be/cedeclarations.asp>



## 1 JOHDANTO

Onnittelut HB 10M00 -sykemittarin hankinnasta. Tämä laite on suunniteltu kuntoiluun ja urheiluharjoituksiin. Toivomme, että nautit sykemittarin/GPS-podin käytöstä sekä laitteen ohjaimen ja tietokoneen välisen langattoman tiedonsiirron tarjoamista hyödyistä. Urheillessa sydämen lyöntitiheys luonnollisesti kasvaa lisääntyneen energiatason mukaisesti. Topcom-sykemittari ilmaisee sykkeen lyönteinä minuutissa (bpm), ja se pystyy laskemaan käyttäjän henkilökohtaisen tavoitesykkeen.



Lisätietoja tavoitesykealueesta, maksimisykkeestä jne. löydät täältä: [www.topcom.net/sports/heartbeat.asp](http://www.topcom.net/sports/heartbeat.asp)

GPS-seurantatoiminnon avulla tätä järjestelmää voidaan käyttää erilaisissa ulkoilulajeissa, kuten vaelluksessa, pyöräilyssä jne. Toisaalta järjestelmässä on myös sisäharjoitteluissa hyödynnettäviä toimintoja, kuten kronografi, ajastin, sykemittari sekä askelmittari.

Kun tallennat tiedot tietokoneelle, voit siirtää niitä erilaisiin ohjelmiin (Google Earth, SportTracks, Perfect Session...) analysointia tai myöhempiä tarkastelua varten.

## 2 TURVALLISUUS

Sykemittarin käyttö EI korvaa lääkärissä käyntiä. Jos sinulla on sydänvaivoja, sairauksia tai jos olet aloittanut liikkumisen hiljattain, suosittelemme lääkärillä käyntiä tai keskustelemista valmentajan kanssa sinulle sopivasta harjoitusohjelmasta.

Kelloa tulee käyttää ainoastaan turvallisen sykkeen ylläpitoon harjoittellessa. Kello EI korvaa terveydenhoitohenkilökunnan suorittamaa sydämen sykkeen tarkkailua. Jos et ole varma harjoitusohjelmasi vaikutuksista sydämeesi, ota yhteys lääkäriin.

## 3 HOITO JA HUOLTO

ÄLÄ altista kelloa äärimmäisille sääolosuhteille, puhdistusaineille tai liuottimille. Vältä pudottamista ja kovakouraista käsittelyä. Älä kiinnitä ranneketta liian tiukalle. Puhdista kello kuivalla, pehmeällä liinalla tai vedellä ja miedolla puhdistusaineella kostutetulla liinalla. Säilytä kelloa kuivassa paikassa käyttökertojen välillä.



## 4 PARISTON VAIHTAMINEN

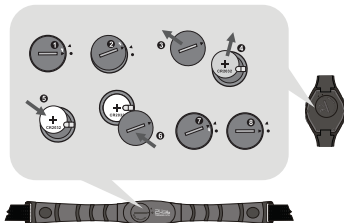
Jos et tunne hallitsevasi elektroniikkaa, anna ammattilaisen vaihtaa paristo. Älä avaa kelloa itse.

### 4.1 KELLO JA RINTALÄHETIN



KELLOSSA JA RINTALÄHETTIMESSÄ ON JO PAIKALLAAN PARISTO, joten paristoa ei tarvitse asentaa heti tuotteen ostettuasi. Kellon käynnistäminen, katso "5 Virransäästötoiminto".

1. Käännä paristolokeron kantta kolikolla vastapäivään, kunnes nuolet ovat kohdakkain.
2. Käännä kantta varovasti hieman lisää irrottaaksesi sen.
3. Siirrä paristolokeron kansi sivuun.
4. Poista tyhjä paristo.
5. Aseta lokeroon uusi **CR2032**-paristo, pariston (+)-puolen on kosketettava L-kirjaimen muotoista metallista kosketinta.
6. Varmista, että kuminen O-tiivisterengas on oikein urassaan ennen paristolokeron kannen sulkemista.
7. Aseta paristolokeron kansi takaisin paikalleen, niin että nuolet ovat kohdakkain, ja paina kantta sitten varovasti alas, kunnes se on samalla tasolla pinnan kanssa.
8. Käännä kantta kolikolla myötäpäivään, kunnes nuoli osoittaa pistettä.



### 4.2 GPS-POD

GPS-podissa on sisäänrakennettu paristo, jota ei voi poistaa/vaihtaa, ellei lähetä podia korjattavaksi. Noudata korjausohjeita, jos GPS-podin paristo ei enää toimi.

## 5 VIRRANSÄÄSTÖTOIMINTO

Tämä kello myydään varustettuna virransäästötoiminnolla, jotta paristo kestäisi pidempään. Käynnistä tämä kello (näyttö) painamalla mitä tahansa painiketta.



Kytke virransäästötila päälle painamalla LAP/RESET-painiketta (KIERROS/NOLLAUS) [▼] 5 sekunnin ajan ajanoton toimintatilassa.

## 6 PAINIKKEET

### Toimintatilanäppäin [M] (MODE/SET) (TOIMINTATILA/ASETA)

- Valitse merkitty toiminto tai valikko.
- Valitse asetustila pitämällä näppäintä painettuna. Asetustilassa: Valitse halutut asetukset.

### Poistumisnäppäin [ESC] (LIGHT/ESC) (TAUSTAVALO/POISTU)

- Valitse ajanottomatila tai mittaus-tila.
- Siirry pois asetustilasta.
- Siirry takaisin aiempaan ruutuun tai toimintotasoon.

### Ylös-näppäin [▲] (ST./STP.)

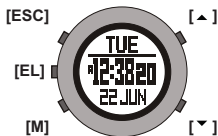
- Liiku valikossa ylöspäin.
- Aloita tai pysäytä haluttu toiminto kronografin, ajastimen tai tahdistimen toimintatilassa.
- Lisää asetuksen arvoa asetusvaiheessa.

### Alas-näppäin [▼] (LAP/RESET) (KIERROS/NOLLAUS)

- Liiku valikossa alaspäin.
- Aktivoi kierrostoiminto kronografin toimintatilassa ja nollaustoiminto kronografin (pidä painettuna), ajastimen ja tahdistimen (pidä painettuna) toimintatilassa.
- Pienennä asetuksen arvoa asetusvaiheessa.

### Valonäppäin [EL]

- Kytke taustvalo päälle muutaman sekunnin ajaksi.



### 6.1 YLEINEN NOLLAUS

Paina ja pidä pohjassa näppäimiä [M], [▲] ja [▼] samanaikaisesti nollataksesi kellon.

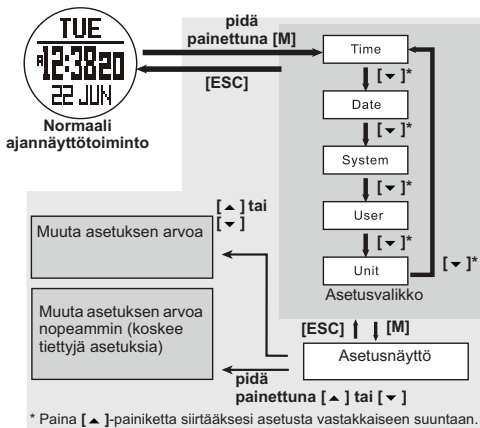
**Kaikki asetukset nollaantuvat, myös aika!**



## 6.2 TAUSTAVALO

Aktivoi näytön taustavalo kolmen sekunnin ajaksi painamalla [EL]-näppäintä.

## 7 YLEISTEN ASETUSTEN ASETTAMINEN



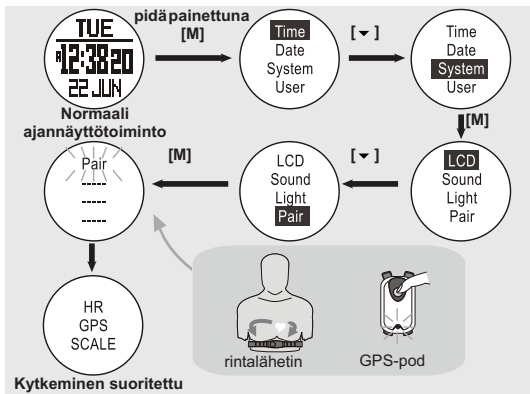
- **Time** (aika): aseta **Second** (sekunnit), **Minute** (minuutit), **Hour** (tunnit) ja **Hour Format** (tuntien näyttötapa).
- **Date** (päiväys): aseta **Year** (vuosi), **Month** (kuukausi) ja **Day** (päivä).
- **System** (järjestelmä): aseta **LCD** (kontrasti), **Sound** (ääni) (äänsävy ja kellonsoitto), **Light** (taustavalo) (normaali ja yötila), **Pair** (pari) (rintalähettimen ja GPS-podin kytkeminen kelloon, katso "7.1 Rintalähettimen ja GPS-podin kytkeminen kelloon").
- **User** (käyttäjä): aseta käyttäjän **Gender** (sukupuoli), **Birthday** (syntymäpäivä), **Height** (pituus), **Weight** (paino) ja **Stride** (askelpituus) (kävely ja juoksu).
- **Unit** (yksikkö): nopeuden (km/h, mph ja solmu) ja muiden yksiköiden (metri- ja brittijärjestelmän) asettaminen.



- Kun **Light** (taustavalo) on asetettu yötilaan, kaikkien painikkeiden painaminen kytkee taustavalon päälle.
- Askelepitouden (**Stride**) voi mitata helposti kävelemällä tai juoksemalla 100 m (= 10000 cm) ja laskemalla askeleet. Jaa 10000 askelten määrällä saat askelpitouden senttimetreinä.

## 7.1 RINTALÄHETTIMEN JA GPS-PODIN KYTKEMINEN KELLOON

Rintalähetin ja GPS-pod kytetään yleisesti kelloon laitteen ostamisen yhteydessä. Rintalähetin/GPS-pod kytetään kelloon uudelleen paristojen vaihtamisen tai asetusten nollaamisen jälkeen.



### Kytkemisen aikana:

- Rintalähettimen on oltava kiinnitettynä käyttäjän rinnan ympärillä tai kahden mittauskohdan on oltava painettuina rintaa vasten (jolloin sykkeen signaalia mitataan).
- GPS-podin on oltava päällä (katso "10.4.1 Virran kytkeminen päälle/pois").

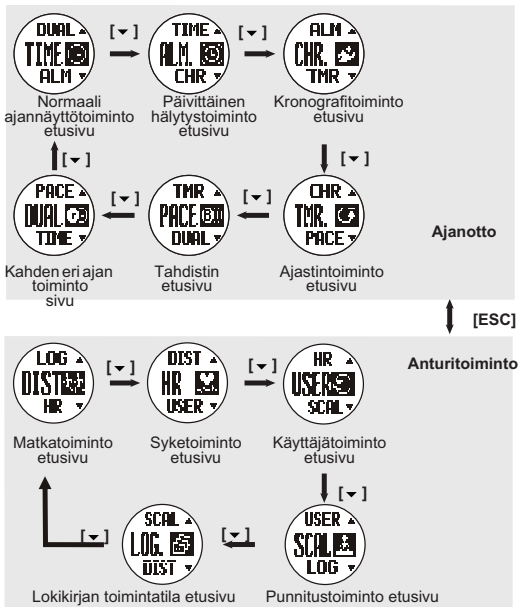
**Huomaa:**

- Tuote on kytketty ennen kuljetusta.
- Tarvittaessa rintalähetin ja GPS-pod voidaan kytkeä kelloon uudelleen edellä olevien ohjeiden mukaan.

## 8 AJANOTTO – MITTAUSTILAN PÄÄVALIKKO

Pääset kahteen valikkoon painamalla lyhyen aikaa [ESC]-näppäintä: ajanottovalikkoon ja mittausvalikkoon. Voit vaihdella kyseisten valikkojen välillä painamalla [ESC]-näppäintä.

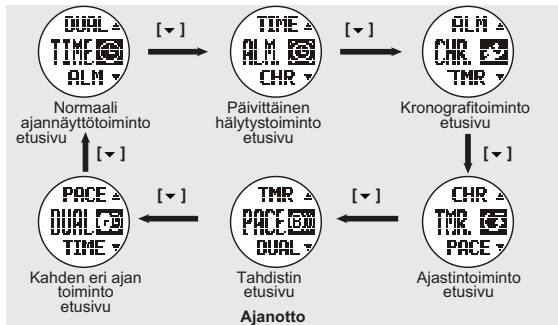
Voit liikkua valitussa valikossa ylös/alas [▲]/[▼]-painikkeilla muiden toimintatilojen valitsemiseksi.



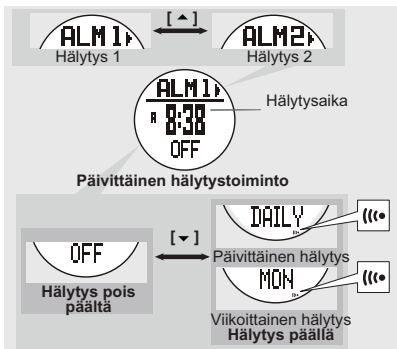


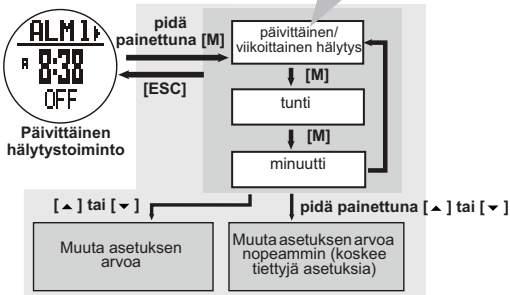
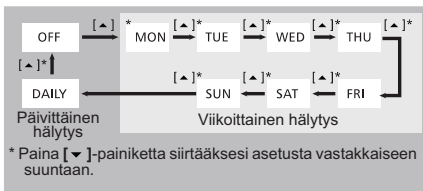
**Huomaa:**

- Valittu toimintatila näkyy näytössä 3 sekunnin jälkeen. Painamalla [M]-näppäintä saat toimintatilan ilmestymään välittömästi näyttöön.
- Paina [▲] -painiketta siirtääksesi asetusta vastakkaiseen suuntaan.

**8.1 AJANOTON VALIKKOKOHOITEET****8.1.1 Päivittäisen tai viikoittaisen hälytyksen kytkeminen päälle/pois päältä**

Tässä kellossa on 2 erilaista hälytystä normaaleihin kellonaikoihin. Kun päivittäinen hälytys on päällä, kello piippaa hälytysaikana 30 s joka päivä. Kun viikoittainen hälytys on päällä, kello piippaa hälytysaikana 30 s asetuksen mukaisena päivänä. Kun hälytysääni soi, keskeytä se painamalla mitä tahansa painiketta.





### Huomaa:

Aseta hälytys 2 edellä kuvatulla samankaltaisella prosessilla.

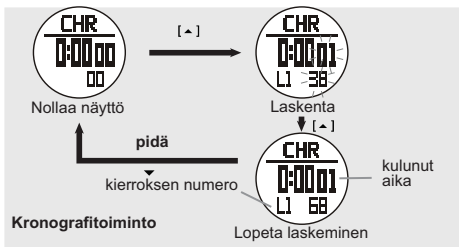
### 8.1.2 Kronografin käyttö



- Kronografin lukema voi olla enintään 99 tuntia, 59 minuuttia ja 59 sekuntia, ja muistiin mahtuu 50 väliaikaa.
  - Kronografin lokitiedot, kuten esimerkiksi kierrosajat, pisin/keskimääräinen/lyhin kierrosaika, voidaan ladata tietokoneelle niiden tutkimista varten.
- Katso lisätietoja kohdasta "11.3.1 Lataa/analysoi kellosta".



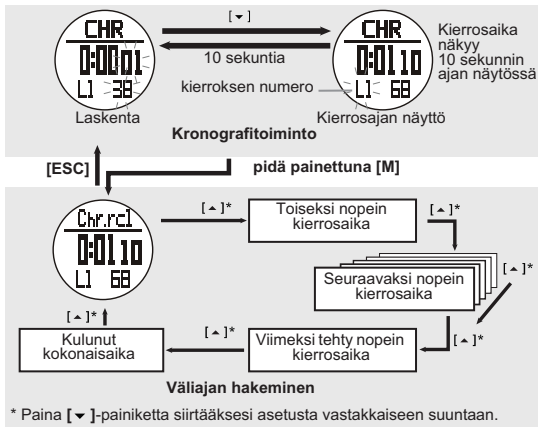
## Kronografin käytön aloittaminen ja lopettaminen



### Huomaa:

Kronografin nollaus tyhjentää myös kierrosaikamuistin.

## Kierrosaikojen mittaaminen ja tallentaminen muistiin



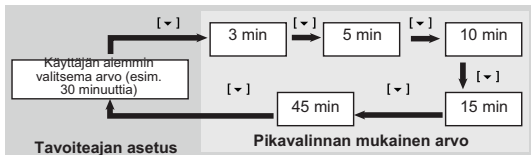


### 8.1.3 Alaspäin laskevan ajastimen käyttö



Ajastin laskee alaspäin maksimissaan 99 tuntia, 59 minuuttia ja 59 sekuntia. Voit asettaa laskuriin haluamasi ajan (maksimi 99:59:59) tai voit käyttää yhtä valmiiksi annetuista arvoista (3, 5, 10, 15 tai 45 minuuttia).

**Valmiiksi annettujen arvojen valitseminen ja käyttäminen (3, 5, 10, 15 tai 45 minuuttia)**



**Oman count down -laskurin ajan asettaminen**



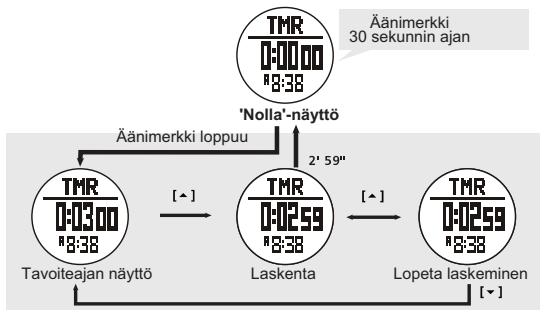
Ajastintoiminto

pidä painettuna [M] ↑ [ESC]





## Count down -laskurin ajatuksen aloitus ja pysäytys



### Huomaa:

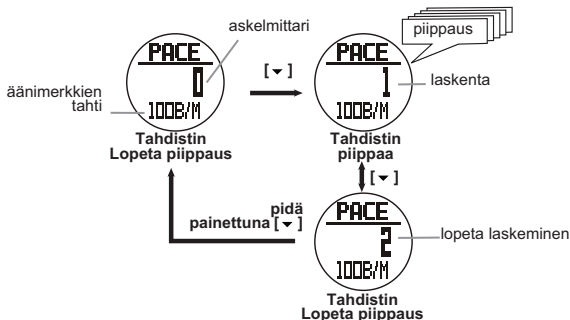
Laskennan aikana ajastin piippaa käyttäjän muistuttamiseksi ajan kulumisesta eri aikoina:

- Viimeisten 10 minuutin aikana: piippaus minuutin välein (siis 10'00", 9'00" ... 1'00")
- Viimeisen 1 minuutin aikana: piippaus 10 sekunnin välein (siis 0'50", 0'40", ... 0'10")
- Viimeisten 5 sekunnin aikana: piippaus sekunnin välein (siis 5,4,3,2,1 sekunti(a)).
- Kun tavoiteaika on saavutettu, kuuluu 30 sekuntia kestävä piippaus. Saat tämän piippauksen loppumaan aikaisemmin painamalla sen aikana mitä tahansa näppäintä.



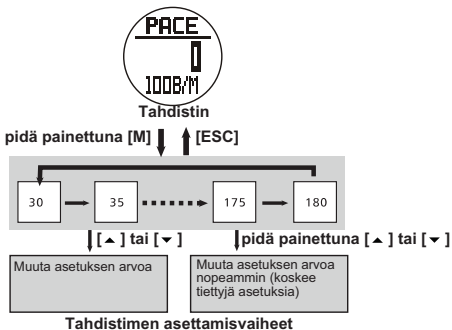
### 8.1.4 Tahdistimen käyttö

Tahdistin on eräänlainen tahtimittari, jonka avulla voit säätää harjoittelusi rytmin ja tahdin. Se voidaan asettaa soimaan minuutin välein (äänimerkki/ minuutti) Laskuri ilmoittaa näytöllä myös äänimerkkien lukumäärän:



### Tahdistimen asettaminen

Tahdistin voidaan asettaa piippaamaan viiden äänimerkin sarjoissa minuuttia kohden (30,35...):







## 8.2 YLEISKUVA MITTAUSTILASTA

### 8.2.1 Sykkeen mittaaminen

Katso kohdasta "8 Ajanotto – mittaustilan päävalikko" tietoja, miten pääset sykkeen mittausvalikkoon (HR).

#### VAROTOIMET

- Vältä hihnan kiristämistä liian tiukalle.
- Älä taivuta tai taita rintavyötä, jotta siitä ei aiheutuisi vahinkoa.
- Jos iho kastellaan niistä kohdista, joissa se koskettaa rintavyön sähköä johtavaan alueeseen, virranjohtokyky paranee ja saadaan tasaisempi signaali.
- Henkilön fyysinen kunto voi vaikuttaa mitatun signaalin intensiteettiin.
- Vältä pulssimonitorin käyttöä sähköraatiovaunun, raitiovaunupysäkin, sähköalajakokeskuksen tai suurjännitevoimalinjojen jne. lähellä. Suuret jännitteet ja vahvat sähkömagneettiset kentät vaikuttavat radiosignaaliin.

### 8.2.2 Lähetinvyön käyttö.

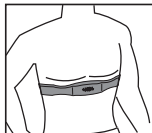
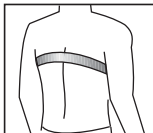


Rintavyö on kytkettävä kelloon. Katso tarkat kytkentäohjeet kohdasta "7.1 Rintalähtettimen ja GPS-podin kytkeminen kelloon"!

Kiinnitä kiinnitin toisesta päästä. Sovita rintavyötä rintasi ympärille ja löysää joustavaa nauhaa tarvittaessa.



Säädä joustavan nauhan pituutta, kunnes se tuntuu mukavalta. Joustavan nauhan on tartuttava rintaan. Kiinnitä kiinnitin toisesta päästä. Säädä anturi rintasi keskikohtaan, ja varmista, että anturin takaosa tarttuu rintaan ja koskettaa ihoa.

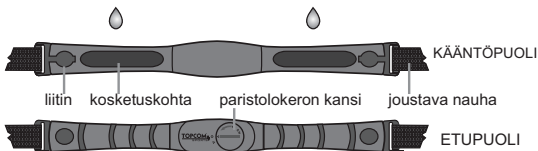




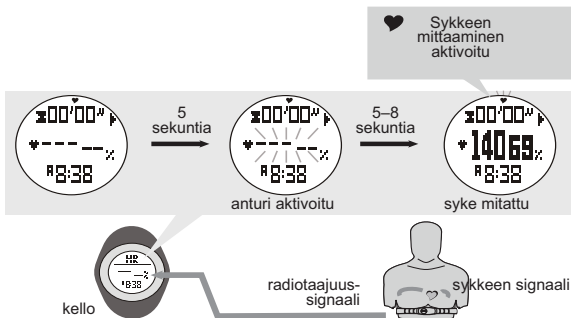
Rintavyötä on käytettävä pulssitoiminnon yhteydessä.



Kostuta rintavyön sähköä johtavat tyynyt syljellä tai EKG-geelillä (jota saat apteekista) varmistaaksesi, että ne ovat koko ajan hyvin kosketuksessa ihoon.



### 8.2.3 Sykkeen mittaaminen



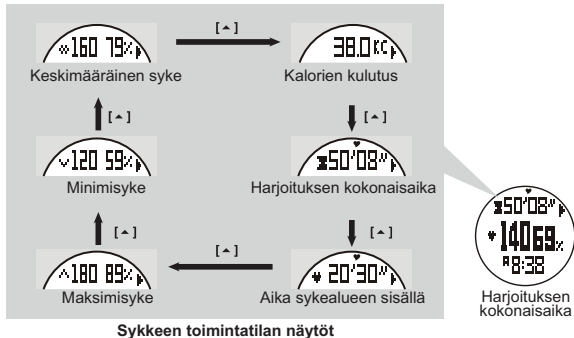
#### Huomaa:

- Kun valitset syketilan, sykkeen mittaustoiminto (anturi) aktivoituu automaattisesti 5 sekunnin kuluessa valinnasta. Voit aktivoida sen myös manuaalisesti, katso kohdasta "8.2.8 Anturi, ajastimen ja lokikirjan kytkeminen päälle/pois päältä" tarkempia lisätietoja.
- Kun sykkeen mittaustoiminto (anturi) on aktivoitu, kello kokoaa kyseistä harjoitusta koskevat lukemat nykyiseen harjoitukseen.



- Nykyistä harjoitusta koskevat tiedot voidaan tallentaa (päivää koskevaan rekisteriin). Niitä voidaan myös tarkastella syketoinninnon valikon kautta. Katso kohdan "Valikko 1: Save" alakohdasta "8.2.10 Sykkeen toimintatilan valikko" tarkempia lisätietoja.
- Päivittäistä rekisteriä voidaan myös tarkastella syketoinninnon valikon kautta. Kelloon voi tallentaa jopa kymmenen päivittäistä rekisteriä.
- Katso kohdasta "8.2.8 Anturi, ajastimen ja lokikirjan kytkeminen päälle/ pois päältä", miten nykyinen harjoitustilaisuus nollataan.

### 8.2.4 Syketoinninnon näytöt



#### Huomaa:

- Harjoituksen aikaa mittaava ajastin toimii itsenäisesti. Anturin kytkeminen pois päältä tai eri toiminnon valitseminen ei vaikuta kyseisen ajastimen toimintaan.
- Kalorien kulutus lasketaan sykkeen mukaan, eikä eri toiminnon valitseminen vaikuta kulutuksen laskelmiin, jos anturia ei kytketä pois päältä.



### 8.2.5 Arvioitu maksimisyke (EMHR) ja prosenttiosuus arvioidusta maksimisykkeestä (%EMHR)

#### Arvioitu maksimisyke (EMHR)

EMHR = 220 - käyttäjän ikä

#### Prosenttiosuus arvioidusta maksimisykkeestä (%EMHR)

%EMHR = saavutettu syke / EMHR x 100 %

#### Esimerkki arvioidun maksimisykkeen prosenttiosuudesta:



#### Arvioitu maksimisyke (EMHR)

EMHR = 220 - 30 (käyttäjän ikä) = 190 lyöntiä sekunnissa

#### Prosenttiosuus arvioidusta maksimisykkeestä (%EMHR)

saavutettu syke = 131 (mittauksella)

%EMHR = 131 / 190 x 100 % = 69 %



### 8.2.6 Sykealueet

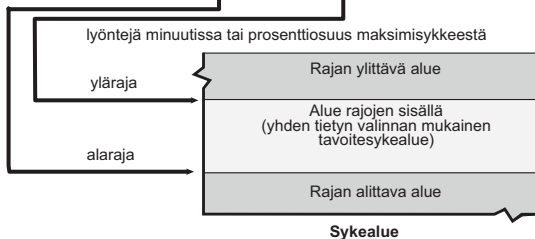
Harjoitusalueet määritetään asettamalla sykkeen ylä- ja alarajat. Voit käyttää kuntoiluun soveltuvaa sykealuetta (valmiiksi asetetut rajat: 65 % ja 85 % maksimisykkeestä) tai määrittelemiäsi arvoja.

Valitse harjoitteluun ja sinulle soveltuva sykealue oheisesta sykealueita kuvaavasta taulukosta.

**Keskustele lääkärin kanssa ennen harjoittelussa käytettävän sykealueen valitsemista etenkin, jos sinulla on sydänongelmia.**

Sykealuehäilytyksen asettaminen

Yleinen sovellus	Alaraja	Yläraja	Huomautukset
Kuntoilu	65 % EMHR	85 % EMHR	Käyttäjä <b>ei</b> muuttaa asetuksia
Mukautettavat asetukset	40-239 lyöntiä minuutissa	41-240 lyöntiä minuutissa	Käyttäjä <b>voi</b> muuttaa asetuksia

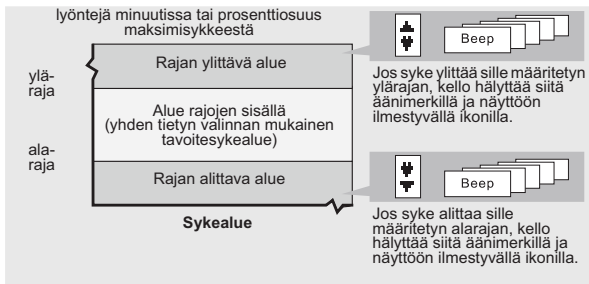


#### Huomaa:

Katso lisätietoja kohdan "Valikko 4: Zone" kohdasta "8.2.10 Sykkeen toimintatilan valikko", miten sykealueen ylä- ja alarajat säädetään.



## 8.2.7 Sykealuehälytyksen kytkeminen päälle/pois päältä



Sykealuehälytys pois päältä



Sykealuehälytys päällä



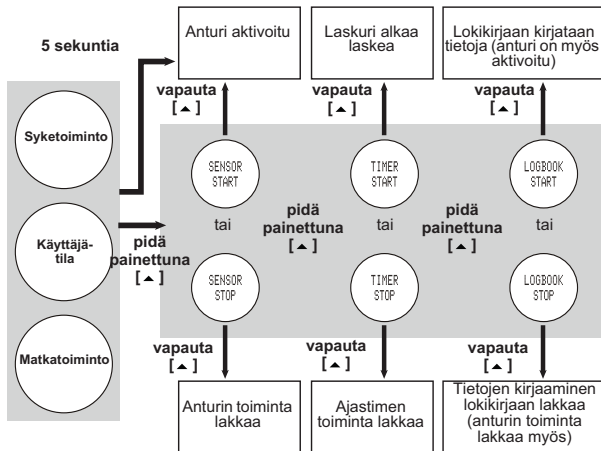
sykealuehälytyksen ikoni



- Kun sykealuehälytys on päällä, se kytkeytyy päälle myös matka- ja käyttäjätilassa.
- Kun olet matka- ja käyttäjätilassa, voit siirtyä syketoiminnolle kytkeäksesi sykealuehälytyksen päälle/pois.



## 8.2.8 Anturi, ajastimen ja lokikirjan kytkeminen päälle/pois päältä

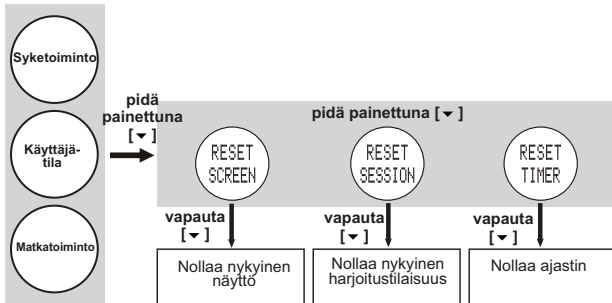


- Kun valitset syke-, käyttäjä- tai matkatilan, anturi aktivoituu automaattisesti 5 sekuntia valinnan jälkeen.
- Kellossa on myös ylöspäin laskeva laskuri, joka laskee harjoittelun kokonaisaikaa. Jos laskuri käynnistetään, se laskee ylöspäin siihen asti, kunnes se pysäytetään.
- Kun mittaustoiminto otetaan käyttöön, myös lokikirja käynnistyy, jos 'AUTO'-toiminto on käytössä 'ON'. (Katso lisätietoja kohdan "Valikko 5: Auto" alakohdasta "8.2.11 Lokikirjan toimintovalikko".)
- Kun 'LOG'-toiminto (lokikirjaan merkitseminen) on käynnistetty, 'LOG'-merkkivalo alkaa vilkkua näytöllä.





## 8.2.9 Näytön, harjoitustilaisuuden ja ajastimen nollaaminen



### **Huomaa:**

- Kun valitset syke-, käyttäjä- tai matkatilan, anturi aktivoituu automaattisesti 5 sekuntia valinnan jälkeen.
- Kellossa on ylöspäin laskeva laskuri, jolla ajastetaan yhteenlaskettu harjoitus aika syke-, käyttäjä- ja matkatoiminnon aikana. Jos laskuri käynnistetään, se laskee ylöspäin siihen asti, kunnes se pysäytetään.
- Kun mittaus toiminto otetaan käyttöön, myös lokikirja käynnistyy, jos 'AUTO'-toiminto on valittuna lokikirjan toimintovalikosta.
- Kun lokikirjatoiminto on käynnistetty, 'LOG'-merkkivalo alkaa vilkkua näytöllä.

## 8.2.10 Sykkeen toimintatilan valikko

Sykkeiden mittaamisen aikana voit valita seuraavista syketoiminnon valikoista haluamasi vaihtoehdon:

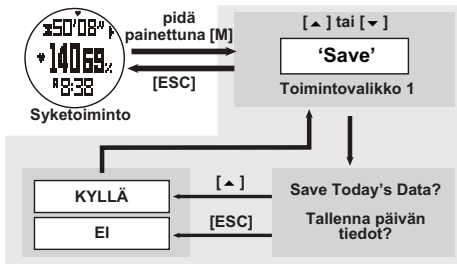
- Valikko 1: **'Save'** (tallenna) Tallentaa nykyisen harjoitustilaisuuden kyseisen päivän tilastoihin.
- Valikko 2: **'Session'** (harjoitustilaisuus) Tuo tarkasteltavaksi nykyistä harjoitusta koskevat tiedot.
- Valikko 3: **'Daily records'** (päivittäiset tiedot) Tuo tarkasteltaviksi kymmenen viimeisen päivän päivittäiset tilastot.
- Valikko 4: **'Zone'** (alue) Asettaa sykealueen ylä- ja alarajat.



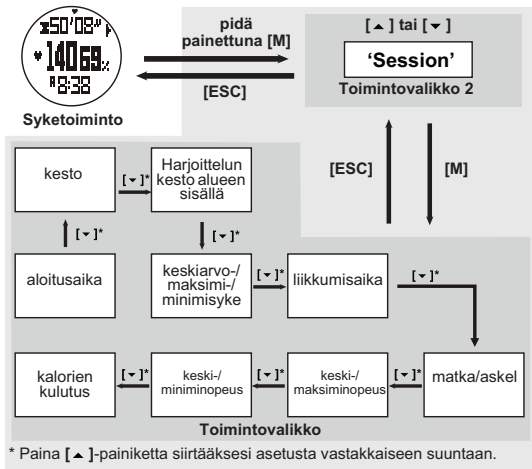


Siirry syketoiminnon valikkoon painamalla ja pitämällä painettuna [M]-painiketta:

### Valikko 1: Save

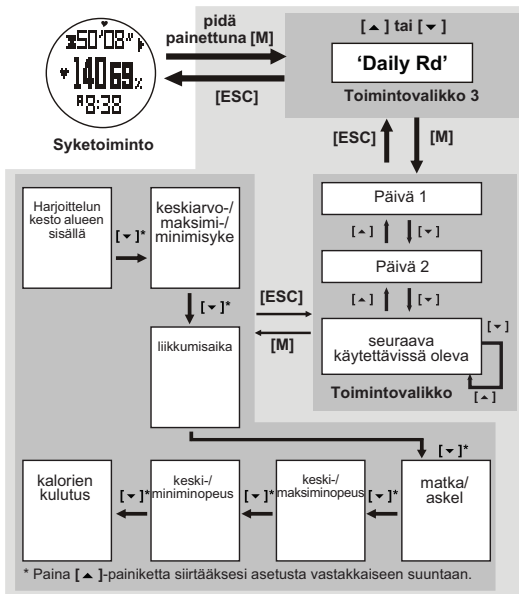


### Valikko 2: Session



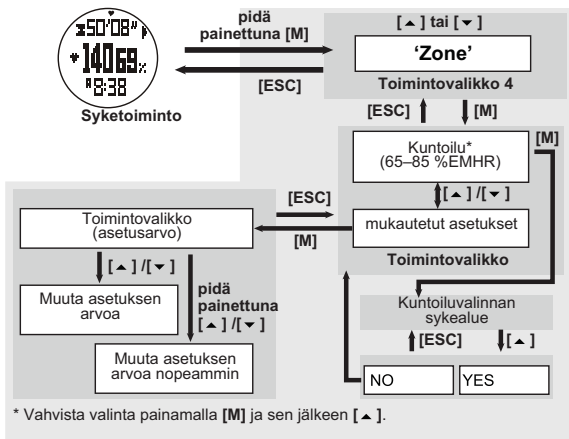


## Valikko 3: Daily Rd





## Valikko 4: Zone

**8.2.11 Lokikirjan toimintovalikko**

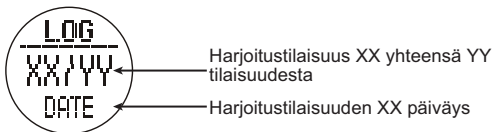
Lokivalikkoon (LOG) siirtymistä varten kellon on oltava mittaustilassa. Katso ohjeet tähän tilaan siirtymiseksi kohdasta "8.1 Ajanoton valikkokohteet".

Jos lokikirjaan ei ole tallennettuna yhtään harjoitustilaisuutta, näytöllä näkyy vapaan muistin määrä.





Jos lokikirjaan on tallennettu YY harjoitustilaisuutta, näytölle tulee teksti:



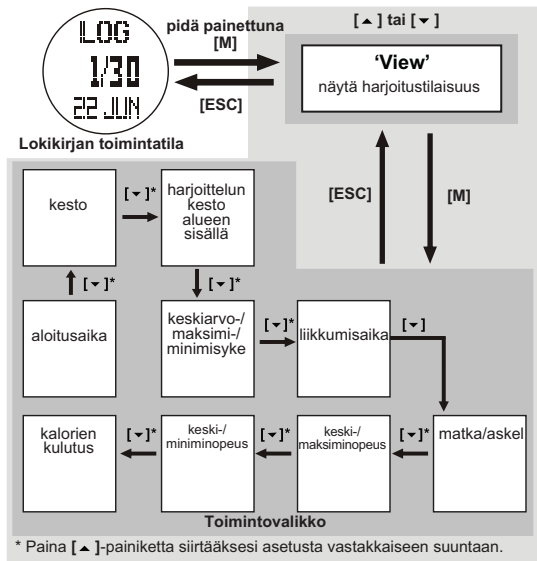
Voit selata tilaisuuslistaa (1-YY), paina näppäintä [▲] tai [▼].

Valitse **LOG**-valikko painamalla ja pitämällä painettuna [M]-näppäintä:

- Valikko 1: **'View'** (Tietojen haku) Hakee tallennetun harjoittelutilaisuuden tiedot.
- Valikko 2: **'Start/Stop'** (aloitus/pysäytys) Aloittaa tai pysäyttää tietojen kirjaamisen.
- Valikko 3: **'PC-link'** (PC-yhteys) Kytkee kellon "Wireless Data Manager" -ohjelmaan ja siirtää tietoja kellosta tietokoneeseen. Katso kohdat "11.2 Kellon, rintalähettimen ja GPS-podin kytkeminen suojausavaimella" ja "11.3 Lataa/analysoi ja tallenna tietoja kellosta, rintalähettimestä ja GPS-podista".
- Valikko 4: **'Log Rate'** (Kirjaamisen nopeus) Asettaa tietojen kirjaamisen näytteenoton nopeuden.
- Valikko 5: **'Auto'** (Automaattinen aktivointi) Kytkee päälle lokikirjatoiminnon automaattisen aktivoinnin.
- Valikko 6: **'Erase'** (Poista) Poistaa kirjatun harjoitustilaisuuden.
- Valikko 7: **'Mem.'** Näyttää vapaan muistitilan.



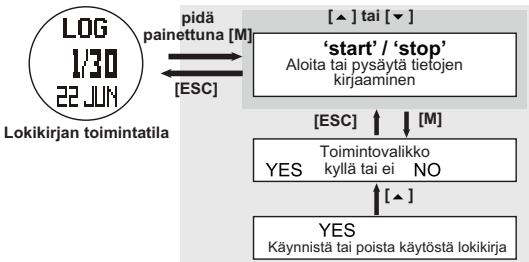
## Valikko 1: View



Jos lokikirja otetaan käyttöön, harjoitustapahtumaa ei voi näyttää.

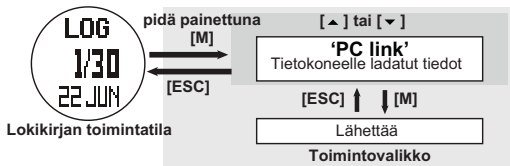


## Valikko 2: start/stop (ota käyttöön / sulje lokikirja)



- Kun lokikirjatoimintaa käynnistetään, näytöllä alkaa vilkkua 'LOG'-merkkivalo, kello luo uuden lokikirjaistunnon ja merkitsee lukemat muistiin ennalta määritetyin merkintäväleihin. Katso jäljempänä olevaa kohtaa "Valikko 4: Log rate".
- Tämän lokitoiminnon voi käynnistää tai pysäyttää syke-, matka- tai käyttäjätalassa pitämällä pohjassa [▲]-näppäintä, katso "8.2.8 Anturi, ajastimen ja lokikirjan kytkeminen päälle/pois päältä".

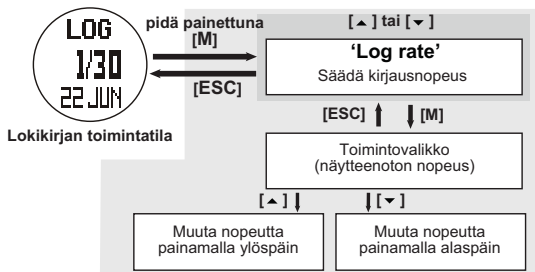
## Valikko 3: PC link



Katso myös "11.3.1 Lataa/analysoi kellosta".

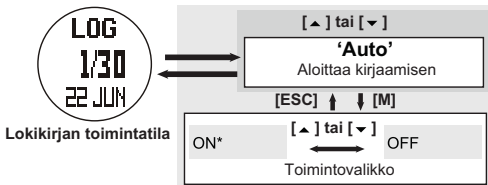


## Valikko 4: Log rate



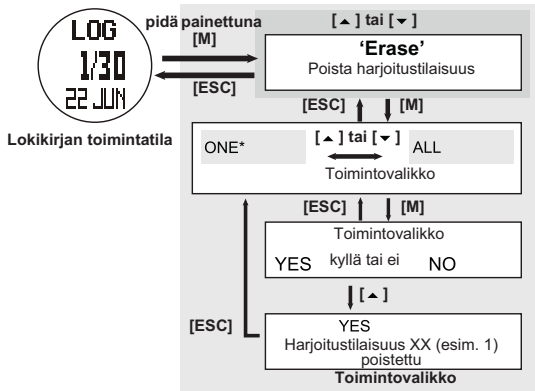
Jos lokikirja otetaan käyttöön, kirjausnopeutta ei voi muuttaa.

## Valikko 5: Auto

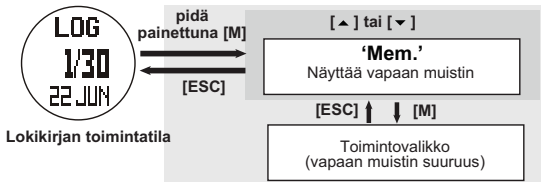




### Valikko 6: Erase (Poistaa yhden harjoitustilaisuuden/ kaikki harjoitustilaisuudet)



### Valikko 7: Mem. (Näyttää vapaan muistin)







## 8.2.12 Matkatoiminnon valikko

Tämä toiminto toimii yhdessä GPS-podin ja sisäänrakennetun askelmittarin kanssa. Katso myös "10 GPS-pod" -kohdasta GPS-podiin liittyviä ohjeita ja varmista, että askelpituus on määritetty oikein, katso "7 Yleisten asetusten asettaminen".

### Matkatilassa näet seuraavat asiat:

#### Current speed (nykyinen nopeus):

Kävely-/juoksunopeuden mittaus.

#### Current pace (nykyinen nopeus):

Yhden kilometrin/mailin kulkeamiseen nykyisellä nopeudella tarvittavan ajan mittaus.

#### Average speed (keskinopeus):

Keskimääräisen kävely-/juoksunopeuden mittaus.

#### Maximum speed (maksiminopeus):

Maksimikävely-/juoksunopeuden mittaus.

#### Distance (matka):

Kokonaiskävely-/juoksumatkan laskenta.

#### Movement time (liikkumisaika):

Käyttäjän liikkumiseen käyttämän ajan mittaus.

#### Calorie expenditure (kalorien kulutus):

Kalorikulutuksen laskenta.

#### Step (askel):

Kävely-/juoksuaskelten yhteismäärän laskenta.

### Matkatoiminto

### Jos haluat mittauksen:



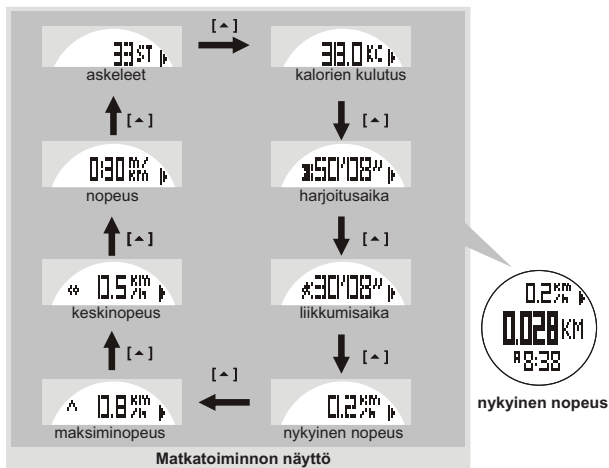
**Vilkkuu:**  
Askelmittarin anturi on käytössä.

**Palaa jatkuvasti:**  
Satelliitit on määritetty.  
**Rullaa:**  
Satelliittia etsitään.



- Matkatoiminnon käyttöönoton yhteydessä matkatoiminto (anturi) käynnistyy automaattisesti 5 sekunnin kuluttua. Voit aktivoida sen myös manuaalisesti, katso kohdasta “8.2.8 Anturi, ajastimen ja lokikirjan kytkeminen päälle/pois päältä” tarkempia lisätietoja.
- Kun matkanmittaustoiminto (anturi) on aktivoitu, kello kokoaa kyseistä harjoitusta koskevat lukemat nykyiseen harjoitukseen.
- Nykyisen harjoituksen päiväys voidaan tallentaa (päivittäiseen merkintään) tai sitä voidaan tarkastella matkatoimintovalikosta.
- Päivittäistä rekisteriä voidaan myös tarkastella matkatoiminnon valikon kautta. Kelloon voi tallentaa jopa kymmenen päivittäistä rekisteriä.
- Katso kohdasta “8.2.9 Näytön, harjoitustilaisuuden ja ajastimen nollaaminen”, miten nykyinen harjoitustilaisuus nollataan.

### Toimintonäyttö:



Jos et käytä GPS-podia tai jos satelliittivastaanotto on heikkoa, kello käyttää matkan ja nopeuden mittaamiseen sisäänrakennettua askelmittaria.

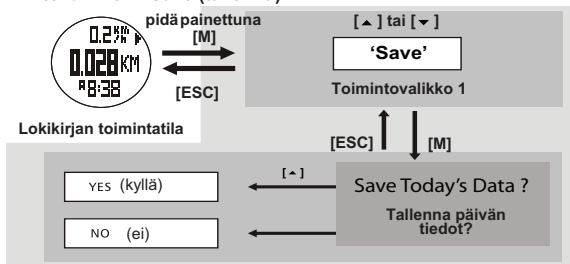
**Huomaa:**

- Harjoituksen aikaa mittaava ajastin toimii itsenäisesti. Anturin kytkeminen pois päältä tai näytön siirtäminen toiseen tilaan ei vaikuta laskentaan, eli sama harjoitusaikayhdistelmä voidaan tarkistaa joko syke-, matka- tai käyttäjätilassa.
- Kalorien kulutus lasketaan sykkeen ja askelmittarin mukaan, eikä siirtyminen toiseen tilaan vaikuta laskentaan, ellei anturia sammuteta, eli samat kalorien kulutuslukemat voi tarkistaa joko syke-, matka- tai käyttäjätilassa.

**Matkatoiminnon valikko:**

Matkan mittauksen aikana voit siirtyä matkan mittaustoiminnon valikkoon (painamalla ja pitämällä pohjassa [M]-näppäintä) seuraavia tehtäviä varten:

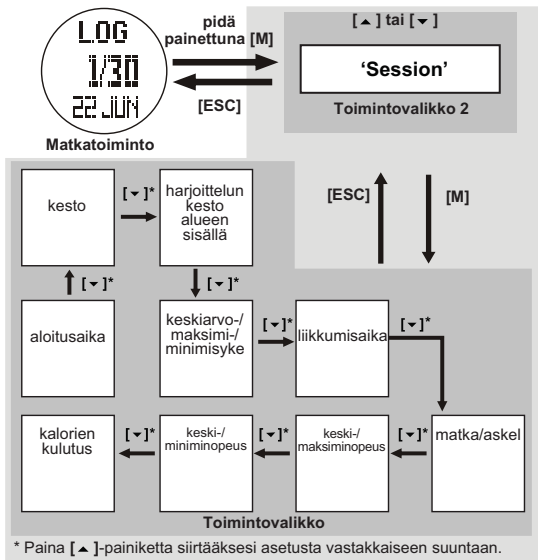
- Toimintovalikko 1: **'Save'** (tallenna) Tallentaa nykyisen harjoitustilaisuuden kyseisen päivän tilastoihin.
- Toimintovalikko 2: **'Session'** (harjoitustilaisuus) Tuo tarkasteltavaksi nykyistä harjoitusta koskevat tiedot.
- Toimintovalikko 3: **'Daily Rd'** (päivittäiset tiedot) Tuo tarkasteltaviksi kymmenen viimeisen päivän päivittäiset tilastot.
- Toimintovalikko 4: **'Sleep'** (lepo) Asettaa askelmittarin automaattisen lepoajan.
- Toimintovalikko 5: **'Sense'** (herkkyys) Asettaa askelmittarin herkkyuden.
- Toimintovalikko 6: **'Trk. Del'** Poistaa kaikki merkinnät GPS-podista.

**Toimintovalikko 1: Save (tallenna)****Huomaa:**

Jos viimeistä istuntoa EI ole tallennettu, kello tallentaa istunnon tämän päivänä merkintöihin keskiyöllä.

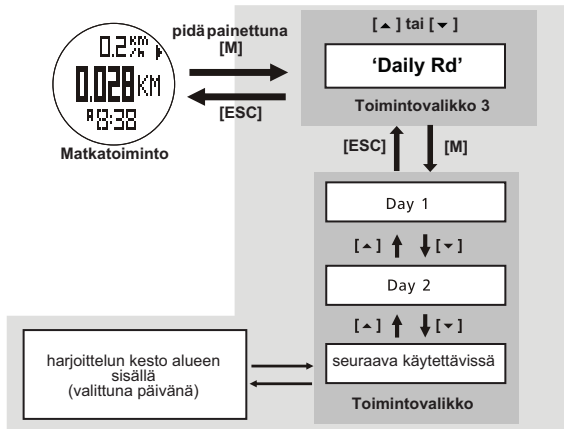


## Toimintovalikko 2: Session (harjoitustilaisuus)

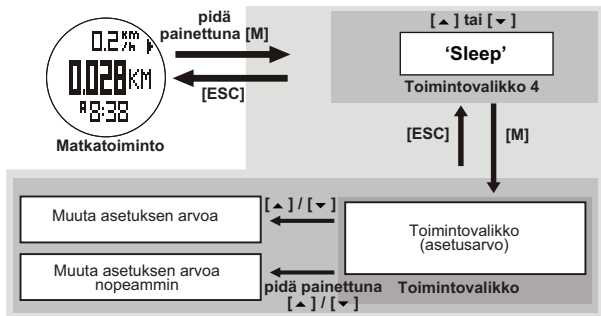




### Toimintovalikko 3: Daily Rd (päivittäiset tiedot)

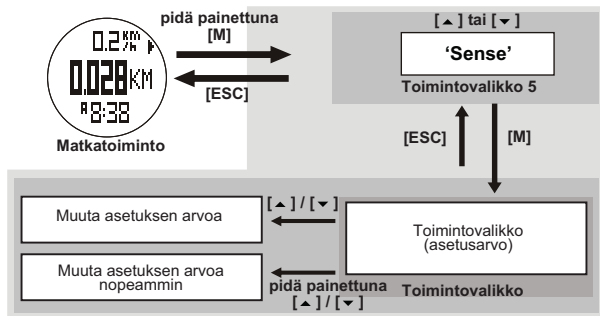


### Toimintovalikko 4: Sleep (lepo)

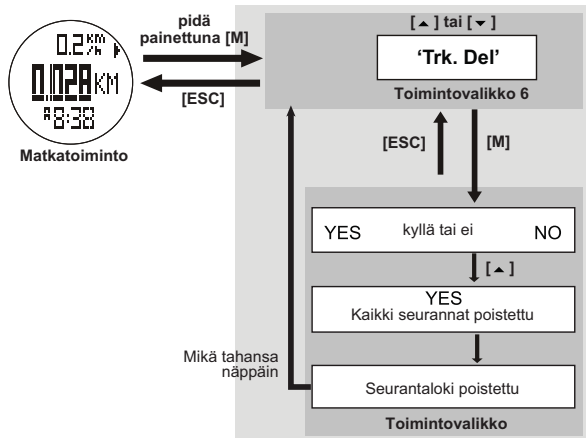




## Toimintovalikko 5: Sense (herkkyys)



## Toimintovalikko 6: Trk. Del (poista seuranta)



**Huomaa:**

Jos haluat poistaa kaikki seurannat GPS-podista, siinä on oltava virta päällä!

**8.2.13 Käyttäjätilan valikko**

Tämä tila toimii GPS:n tai sisäänrakennetun askelmittarin ja rintalähtetimen kanssa. Katso tietoja GPS-podista kohdasta "10 GPS-pod".

Käyttäjätilassa näet seuraavat 18 toimintoa näytön ylä-, keski- tai alarivillä. Jokainen toiminto voidaan määrittää käyttäjän valinnan mukaan:

current speed  
(nykyinen nopeus)

average speed  
(keskinopeus)

maximum speed  
(maksiminopeus)

step (askeleet)

distance (matka)

odometer  
(matkamittari)

moving time  
(liikkumisaika)

pace (nopeus)

average heart rate  
(keskimääräinen syke)

minimum heart rate  
(minimisyke)

maximum heart rate  
(maksimisyke)

current heart rate  
(nykyinen syke)

in-zone exercise time  
(harjoittelun kesto alueen sisällä)

altitude (korkeus)

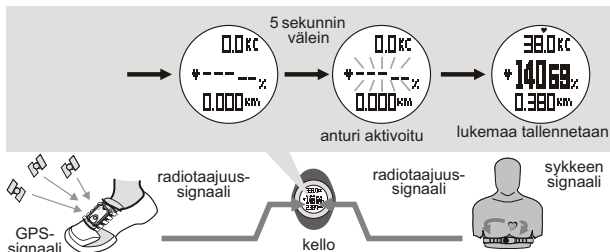
heading course  
(kulkusuunta)

real time  
(todellinen aika)

calorie expenditure  
(kalorien kulutus)

exercise time  
(harjoitusaika)

Käyttäjätilan toimintolista



### Huomaa:

- Kun valitset käyttäjätilan, käyttäjätoiminto (anturi) aktivoituu automaattisesti 5 sekunnin kuluessa valinnasta. Voit aktivoida sen myös manuaalisesti, katso "8.2.8 Anturi, ajastimen ja lokikirjan kytkeminen päälle/pois päältä".
- Kun käyttäjätoiminto (anturi) on aktivoitu, kello kokoaa kyseistä harjoitusta koskevat lukemat nykyiseen harjoitukseen.
- Nykyisen harjoituksen tiedot voidaan tallentaa ('päivittäiseen merkintään') tai niitä voidaan tarkastella käyttäjätilan toimintovalikosta.
- 'Päivittäistä rekisteriä' voidaan myös tarkastella käyttäjätilan toimintovalikon kautta. Kelloon voi tallentaa jopa kymmenen päivittäistä rekisteriä.
- Katso kohdasta "8.2.9 Näytön, harjoitustilaisuuden ja ajastimen nollaaminen", miten nykyinen harjoitustilaisuus nollataan.

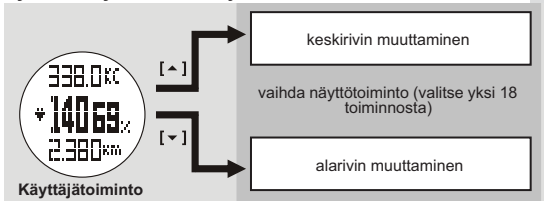


Katso luvusta "10.3 GPS-podin käyttäminen" ohjeet GPS-podin sitomisesta kenkään ja tietoja varoimisesta, jotka liittyvät GPS-podin käyttöön ennen mittausta. Katso jäljempänä olevasta luvusta "Toimintovalikko 4: View" lisätietoja toiminnon valinnasta.





## Näytöllä näkyvien toimintojen muuttaminen:



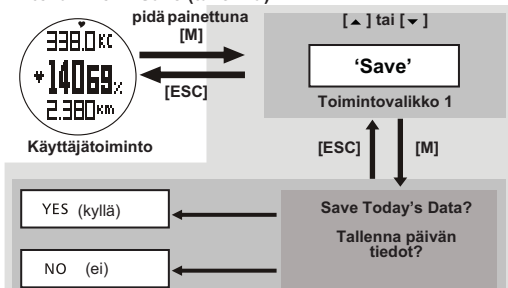
### Huomaa:

- Katso kohdasta "Toimintovalikko 4: View" lisätietoja ylärivillä näytettävän toiminnon vaihtamisesta.

Käyttäjätilan aikana voit siirtyä käyttäjätilan toimintovalikkoon (painamalla ja pitämällä pohjassa [M]-näppäintä) seuraavia tehtäviä varten:

- Toimintovalikko 1: **'Save'** (tallenna) Tallentaa nykyisen harjoitustilaisuuden kyseisen päivän tilastoihin.
- Toimintovalikko 2: **'Session'** (harjoitustilaisuus) Tuo tarkasteltavaksi nykyistä harjoitusta koskevat tiedot.
- Toimintovalikko 3: **'Daily Rd'** (päivittäiset tiedot) Tuo tarkasteltaviksi kymmenen viimeisen päivän päivittäiset tilastot.
- Toimintovalikko 4: **'View'** Tuo yhden 17 näyttötoiminnosta näytön ylä-, keski- tai alariville.
- Toimintovalikko 5: **'Pos.FM'** Asettaa paikan formaatin eli pituus- ja leveysasteiden näyttötavan.

### Toimintovalikko 1: Save (tallenna)

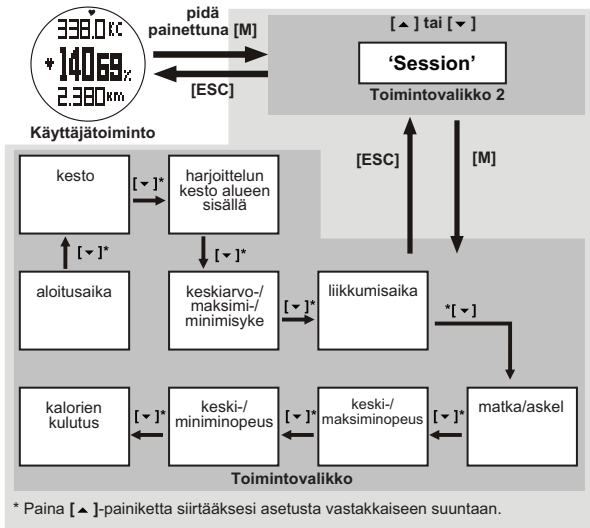




**Huomaa:**

- Jos viimeistä istuntoa EI ole tallennettu, kello tallentaa istunnon tämän päivänä merkintöihin keskiyöllä.

**Toimintovalikko 2: Session**





### Toimintovalikko 3: Daily Rd



Käyttäjätointinto

pidä painettuna

[M]

[ESC]

[▲] tai [▼]

'Daily Rd'

Toimintovalikko 3

[ESC]

[M]

Day 1

[▲] ↑ ↓ [▼]

Day 2

[▲] ↑ ↓ [▼]

seuraava käytettävissä oleva päivä

Toimintotila

harjoittelun kesto alueen sisällä (valittuna päivänä)

[ESC]

[M]

### Toimintovalikko 4: View



Käyttäjätointinto

pidä painettuna

[M]

[ESC]

[▲] tai [▼]

'View'

Toimintovalikko 4

[ESC]

[M]

yläriivi

↓ [M]

keskirivi

↓ [M]

alarivi

Toimintotila

17 käyttäjätilan toimintolista (ylä- ja keskirivi)

18 käyttäjätilan toimintolista (keskirivi)

[▲]

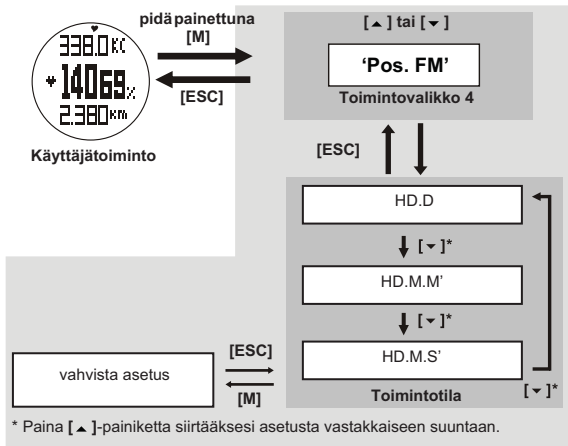
tai

[▼]

[M]



## Toimintovalikko 5: Pos. FM (paikan formaatti)



### Huomaa:

- **HD.D**: asteet
- **HD.M'**: asteet ja minuutit
- **HD.M.S'**: asteet, minuutit ja sekunnit

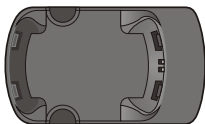
## 9 AKUN HEIKON VARAUKSEN MERKKIVALO



Katso "4 Pariston vaihtaminen".

## 10 GPS-POD

### 10.1 GPS-PODIN LISÄVARUSTEET



GPS pod-laturi



GPS-pod



USB-latausjohto



käsinauha

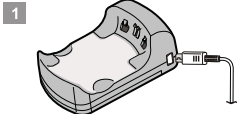


GPS-podin  
kiinnike

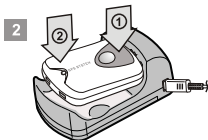


## 10.2 GPS:N LATAAMINEN

### 10.2.1 Tietokoneella



1. Liitä USB-kaapelin pienempi pää laturiin. Liitä USB-kaapelin toinen pää tietokoneeseen.



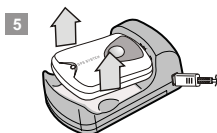
2. Aseta laturiin ensin painikkeen puoleinen pää ja sitten LED-valon puoleinen. Kuuluu napsahdus.



3. LED-valo palaa jatkuvasti, kun GPS-pod latautuu. Se sammuu, kun GPS-pod on ladattu täyteen.



4. Vie sormesi laturin kuopalla olevien merkien kohdalla olevaan väliin.

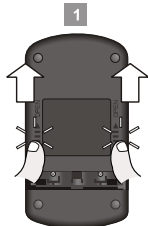


5. Vedä GPS-pod pois laturista.

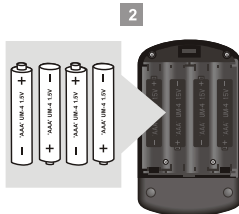
#### Huomaa:

- Tietokoneen on oltava päällä latauksen aikana.
- GPS-podia voi käyttää normaalisti latauksen aikana.

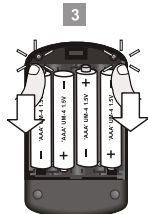
## 10.2.2 Paristoilla



1. Työnnä paristolokeron luukkua ulospäin luukussa olevien nuolien mukaan.



2. Aseta lokeroon 4 AAA-paristoa tai UM-4-paristoa (alkaliparisto suositeltava, ei mukana) siten, että navat tulevat merkintöjen mukaan.



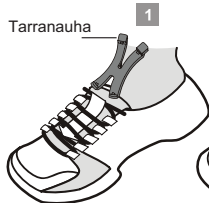
3. Aseta paristolokeron luukku takaisin paikalleen. Paina paristolokeron luukkua taakse, kunnes kuuluu napsahdus.

### Huomaa:

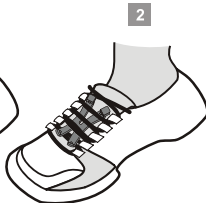
- Poista paristot laturista, jos laturi on pitkään käyttämättömänä.
- Jos sekä paristot että USB ovat käytettävissä, virtalähteeksi valitaan automaattisesti USB.

## 10.3 GPS-PODIN KÄYTTÄMINEN

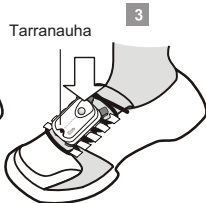
### Juoksukengässä:



1. Pujota GPS-podin kiinnike nauhojen alle kahva ylöspäin.



2. Varmista, että kiinnike on litteä ja painuu tasaisesti kengän kielekettä vasten.



3. Aseta GPS-pod kiinnikkeeseen painike ylöspäin (jotta GPS-antenni saisi mahdollisimman hyvinkin yhteyden antenniin). Kuuluu napsahdus.



- Älä peitä GPS-podia vaatteilla, jotka estävät satelliitin signaalin kulkua.
- Solmi kengännauhat tiukalle, muuten GPS-pod voi pudota kengästä tehokkaan harjoituksen aikana.

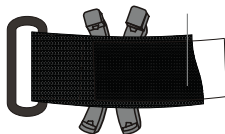
### Käsinauhassa:

1



1. Aseta GPS-pod tasaiselle pöydälle kahva ylöspäin.

2



Tarranauha

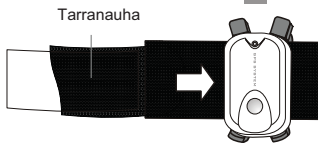
2. Aseta käsinauha kiinnikkeen päälle tarranauha ylöspäin.

3



3. Aseta GPS-pod kiinnikkeen päälle LED-valon puoleinen pää ylöspäin. Kuuluu napsahdus.

4



Tarranauha

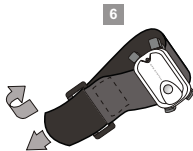
4. Pujota yksinkertaisesti käsinauhan pää (tarranauha ylöspäin) podin ja kiinnikkeen väliin jäävästä raosta.

5



5. Pujota nauha pidemmälle ja varmista, että nauha on tasainen ja litteä.





6. Pujota käsinauhan pää liittimen läpi. Taita pää taakse ja tee tarranauhasta tilapäisesti löysä silmukka.



7. Käytä käsinauhaa kynnarvarressa LED-valo ylöspäin. (jotta GPS-antenni saisi mahdollisimman hyvän yhteyden satelliittiin).



8. Aseta silmukka käsivarteen siten, että GPS-pod on tukevasti kiinni kynnarvarressa.



Käsinauha on säädetty liian tiukalle



Käsinauha on säädetty liian löysälle

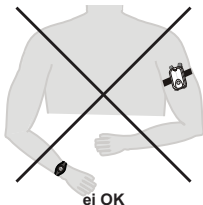


Käsinauha on säädetty oikein

- Kiinnitä GPS-pod kynnarvarteen LED-valo ulos- ja ylöspäin, niin että se osoittaa useimmiten taivaalle.
- Älä peitä GPS-podia vaatteilla, jotka estävät satelliitin signaalin kulkua.
- Älä kiristä käsinauhaa liikaa, se haittaa verenkiertoa.
- Käytä GPS-podia samassa kädessä kuin kelloa.



OK



ei OK



## 10.4 GPS-PODIN KÄYTTÖ

### 10.4.1 Virran kytkeminen päälle/pois

- |  |                          |   |
|--|--------------------------|---|
|  | Pois                     | GPS-pod on pois päältä tai GPS-pod on viileässä tilassa.          |
|  | Vilkkuu hitaasti         | GPS-pod löysi riittävästi satelliitteja. Tietoja on käytettävissä |
|  | Vilkkuu nopeasti         | GPS-pod etsii satelliitin signaalia.                              |
|  | Vilkkuu nopeammin        | GPS-pod lataa tietoja tietokoneelle PC-podin kautta.              |
|  | Vilkkuu nopeinta vauhtia | Pariston virta vähissä. Lataa GPS-pod heti.                       |

#### LED-merkkivalo käytön aikana



Pidä painiketta pohjassa käynnistääksesi GPS-podin.

**GPS-podin kytkeminen päälle tai pois.**

**Huomaa:** Käynnistä GPS-pod paristojen avulla, sammuta se, kun sitä ei käytetä.



Paina näppäintä kerran.

**Viileän tilan kytkeminen päälle tai pois.** Kun GPS-pod on päällä, LED-merkkivalo voidaan kytkeä päälle tai pois painamalla näppäintä kerran.

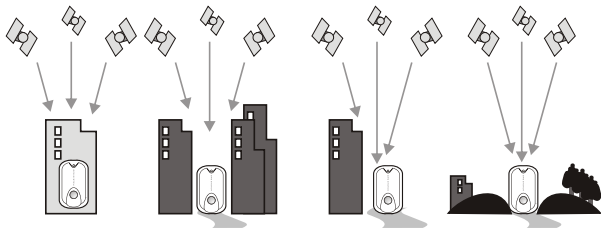
#### Näppäintoiminnot



GPS-pod sammuu automaattisesti, jos satelliitteja ei löydy 15 minuuttiin (esim. rakennuksen sisällä tai katon alla).

### 10.4.2 GPS-tarkkuus

GPS:n näkemien satelliittien määrä ratkaisee tarkkuuden.

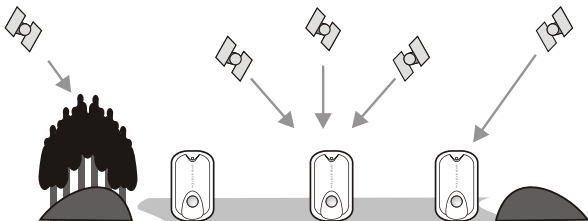


**Ei signaalia**  
Rakennuksen  
sisällä tai katon alla

**Ei signaalia**  
Kadulla, jonka  
molemmilla puolilla  
on korkeita  
rakennuksia

**Kohtuullinen  
signaali**  
Kadulla, jonka  
toisella puolella on  
korkeita  
rakennuksia

**Hyvä signaali**  
Avoimella alueella  
(josta on hyvä  
näkyminen taivaalle)



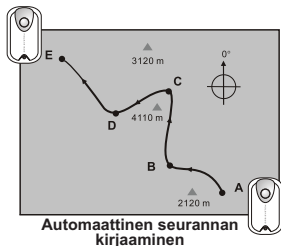
**Kohtuullinen  
signaali**

**Hyvä signaali**

**Hyvä signaali**



### 10.4.3 Automaattisen seurannan kirjaamistoiminto



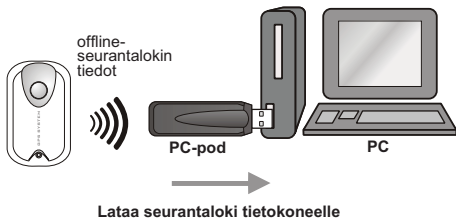
Automaattinen seurannan kirjaaminen

1. Käynnistä GPS-pod reitin päässä.
2. GPS-pod seuraa reittiä automaattisesti matkan aikana.
3. Sammuta GPS-pod reitin päättyttyä.
4. GPS-pod tallentaa reitin harjoitustilaisuuteen.

**Huomaa:**

Tämän reitin voi ladata tietokoneelle PC-podin kautta (ks. alla).

### 10.4.4 Reaaliaikaisten GPS-tietojen lähettäminen tietokoneelle



1. Liitä PC-pod tietokoneen USB-porttiin.
2. Suorita 'Wireless Data Manager' -ohjelma (katso "11 Wireless data manager") ja valitse 'Download from GPS pod' GPS-podin sivulta.
3. Käynnistä GPS-pod ladataksesi reitin (LED vilkkuu nopeimpaan tahtiin) tietokoneelle.
4. Tallennetut seurantajaksot näkyvät näytöllä.
5. Tallenna reitti tai analysoi se karttaohjelmalla.

**Huomaa:**

Tämä toiminto toimii PC-podin kanssa, lue "11.3.4 Reaaliaikaisten tietojen analysointi/tallentaminen GPS-podista" etukäteen ennen käyttöä.

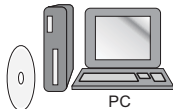


## 11 WIRELESS DATA MANAGER

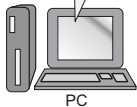
Wireless data manager -ohjelmalla voit ladata päivittäiset merkinnät ja harjoitustapahtumien tiedot kellosta tietokoneelle. Tai rintalähetimestä ja GPS-podista suoraan tietokoneelle. Voit siirtää tietokoneellesi tallennettuja tietoja muun muassa SportTracks ja Perfect Session -ohjelmiin lisätarkastelua varten.

### 11.1 OHJELMISTON ASENTAMINEN

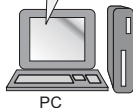
1. Aseta tuotteen mukana tullut CD-levy tietokoneesi CD-asemaan. Valikko ilmestyy automaattisesti. Jos valikko ei ilmesty näyttöön automaattisesti, avaa CD-levyn kansio ja valitse **CD\_start.exe** klikkaamalla sitä kahdesti.



2. Valitse **Install Software** oikeanpuoleisesta valikosta.



3. Noudata annettuja ohjeita, kun asennat ohjelmaa tietokoneelle.



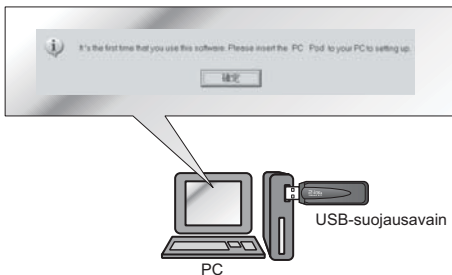


4. Käynnistä tietokone uudelleen ohjelman asentamisen jälkeen ja kiinnitä USB-suojasavain vapaaseen USB-porttiin.



5. Käynnistämisen jälkeen Windows asentaa USB-suojasavainta varten USB-laitteen.

## 11.2 KELLON, RINTALÄHETTIMEN JA GPS-PODIN KYTKEMINEN SUOJAUSAVAIMELLA



### Huomaa:

- Kellossa ON OLTAVA valittuna lokikirjan toimintatilan **PC-Link** (PC-yhteys) näyttö ja PC-link-toiminto on aktivoitava. (Katso kohdan "Valikko 3: PC link" alakohta "8.2.11 Lokikirjan toimintovalikko")
  - Rintalähetintä TÄYTYY pitää rinnan ympärillä tai painettava molempia koskettimia.
  - GPS-podin on oltava päällä.
1. Asennuksen jälkeen. Käynnistä 'Wireless Data Manager' -sovellus Windowsin ohjelmavalikosta.
  2. Ohjelma neuvoo, miten voit kytkeä kellon, rintalähettimen ja GPS-podin ohjelman avulla.
  3. Kytkemisen jälkeen kellon, rintalähettimen ja GPS:n tunnistiedot tallentuvat ohjelmaan.



Tietyissä tapauksissa kello ja rintalähetin voidaan kytkeä ohjelmalla uudelleen. Katso tietoja kohdan **Option** (Vaihtoehdot) ylävalikosta ja **Setting**-asetuksesta (Asetukset).

## 11.3 LATAA/ANALYSOI JA TALLENNNA TIETOJA KELLOSTA, RINTALÄHETTIMESTÄ JA GPS-PODISTA



Kellon ja rintalähtetimen on oltava vähintään 4 metrin säteellä suojausavaimesta. Tietokoneen suojausavain ei pysty muussa tapauksessa vastaanottamaan tietoja laitteesta.

### 11.3.1 Lataa/analysoi kellosta



#### Huomaa:

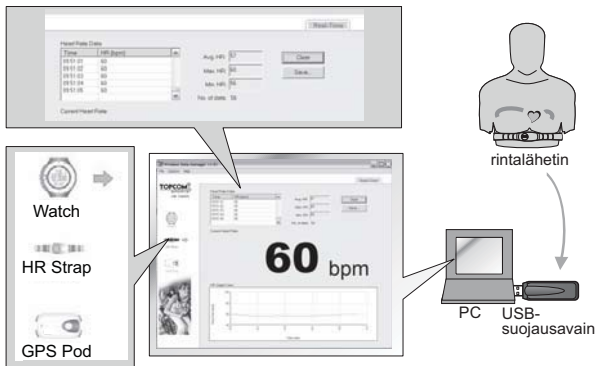
Kellossa ON OLTAVA valittuna lokikirjan toimintatilan **PC-Link** (PC-yhteys) näyttö ja PC-link-toiminto on aktivoitava. (Katso "8.2.11 Lokikirjan toimintovalikko").

1. Valitse **'Watch'**-ikoni (kellon ikoni) sivuvalikosta kelloa koskevan sivun avaamiseksi.
2. Valitse **Chronograph** (Kronografi), **Logbook** (Lokikirja) tai **Daily Stat** (Päivittäiset tilastot)-sivu ylävalikosta.
3. Klikkaa **Download** (Lataa)-näppäintä, jotta voit ladata tietoja kellosta kyseisen sivun kautta. Kyseiset tiedot näkyvät näytöllä hetken kuluttua.



4. Analysoi tietoja tietokoneella ohjelman tarjoamien ratkaisujen ja sovellusten avulla. Tallenna tiedot tietokoneelle tarkempia analyysejä varten.

### 11.3.2 Tosiaikaiset tiedot rintalähetimestä

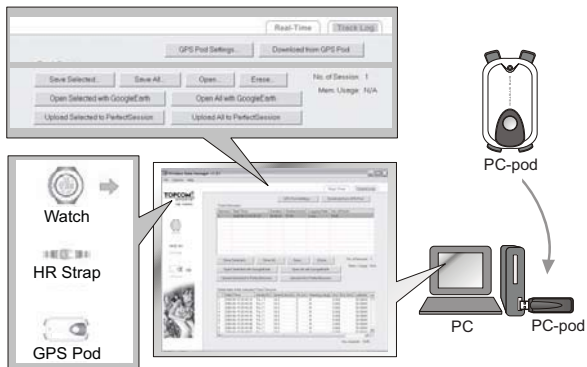


#### **Huomaa:**

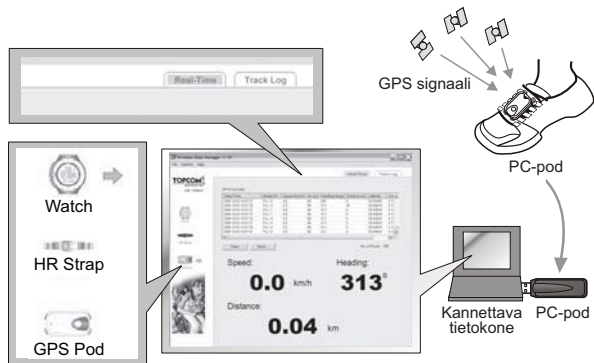
- Toimii rintalähettimen kanssa.
  - Rintalähettimen ON OLTAVA kiinnitettynä käyttäjän rinnan ympärillä (jolloin sykkeen signaalia mitataan).
1. Valitse **HR Strap**-ikoni (Sykelähetin) sivuvalikosta **Chest Strap** (Rintalähetin)-sivun avaamiseksi.
  2. Tosiaikaiset sykelukemat näkyvät kyseisellä sivulla.
  3. Analysoi tietoja tietokoneella ohjelman tarjoamien ratkaisujen ja sovellusten avulla.
  4. Tallenna tiedot tietokoneelle tarkempia analyysejä varten.



### 11.3.3 Tietojen lataaminen/analysointi/tallentaminen GPS-podista



### 11.3.4 Reaaliaikaisten tietojen analysointi/tallentaminen GPS-podista





## 12 TEKNISET TIEDOT

### 12.1 KELLO

#### Aika

- Tavanomainen aika – näyttää kuukaudet, päivät, viikonpäivän, tunnit, minuutit ja sekunnit.
- Valittavissa 12 ja 24 tunnin näyttö
- Kalenterikausi: 2000–2099
- Kerran tunnissa soiva kellosoitto

#### Hälytys

- Kaksi hälytystä, joista toinen voidaan säätää hälyttämään päivittäin ja toinen viikoittain.
- 30 sekunnin kesto

#### Kronografi

- Jopa 99H59M59.99S:n, 1/100 s:n resoluutio
- Tietojen katselumahdollisuus 50 kierroksen ajalta

#### Alaspäin laskeva laskuri

- Alaspäin laskeva laskuri, jossa on jopa 99H59M59S:n, 1 sekunnin resoluutio
- Viisi esiasetettua arvoa (3/5/10/15/45 min)
- Käyttäjän muokkaamat asetusravot 00:00:00–99:59:59

#### Pacer

- Alue: 30–180 lyöntiä minuutissa (piippausta minuutissa)
- 5 lyöntiä askelmaa kohti
- Yläraja jopa 999999

#### 2,4 GHz:n langaton viestintäyhteys

- 2,4 GHz:n ISM-taajuutta hyödyntävä langaton yhteys
- Kantoaalto: 2,45 GHz
- Modulointi: FSK
- Standardien EN300440, EN301489 ja FCC osan 15 mukainen
- Yhteyden kantomatka: > 4 metriä avoimessa tilassa ilman esteitä

#### 2,4 GHz:n sykkeen mittaaminen

- Mittausalue: 40–240 lyöntiä minuutissa
- Sykehälytys
- Syke vyöhykkeen sisällä 00:00:00–23:59:59
- 1 Harjoituksen keston laskuri
- 2 Sykkeen raja-arvojen valinta
- Kalorien kulutusta koskeva alue: 0–99999 kcal



## Päivittäiset tallenteet ja lokikirja

- 10 tilastollista ja päivittäistä tallennetta
- 100 harjoituslilaisuuden kattava lokikirja, +/-7000 tallennetta

## Lisäominaisuudet

- Full matrix (~ 32 x 46 dot) LCD
- Säädettävä LCD: 16 erilaista kontrastisuhdetta
- Electro-Luminescent (EL) -taustavallo

## Tietokoneen järjestelmävaatimukset

- Pentium II 300 MHz tai korkeampi
- 128 Mt vapaata muistia
- 20 Mt vapaata kovalevytilaa tai enemmän
- Windows XP/Vista -käyttöjärjestelmä
- CD-ROM-asema
- USB-portti

## 12.2 GPS-POD

### 2,4 GHz:n langaton viestintäyhteys

- 2,4 GHz:n ISM-taajuutta hyödyntävä langaton yhteys
- Kantoaalto: 2,45 GHz
- Modulointi: FSK
- Standardien EN300440, EN301489 ja FCC osan 15 mukainen
- Yhteyden kantomatka: > 4 metriä avoimessa tilassa ilman esteitä

### GPS-vastaanotin

- Sisäinen GPS-tietojen päivitysnopeus: 1 sek
- Reaaliaikaisen tiedon siirtonopeus: 2 sek
- Seurantaloki enintään 20000 seurantapistestä
- Säädettävä seurantalokijakso: 1 - 3600 sek.
- GPS-podin latausaika: 1 h
- SiRFstarIII chipset (-15dBm seurantaherkkyys, 20 kanavaa)
- Kylmäkäynnistys: 40 sek. tyypillinen, käynnistys lämpimänä: 30 sek. tyypillinen, käynnistys kuumana 2 sek. tyypillinen.



## 13 TOPCOM-TAKUU

### 13.1 TAKUUAIKA

Topcom-laitteilla on 24 kuukauden takuu. Takuu-aika alkaa uuden laitteen ostopäivästä. Takuu ei kata tavallisia paristoja eikä ladattavia akkuja (AA/AAA-tyyppi).

Jos tarvikkeet tai viat aiheuttavat laitteelle vähäisiä toimintahäiriöitä tai laskevat hieman laitteen arvoa, takuu ei korvaa tällaisia menetyksiä. Takuu myönnetään alkuperäistä kuittia tai sen jäljennöstä vastaan, jos kuitissa on mainittu ostopäivämäärä ja laitteen tyyppi.

### 13.2 TAKUUMENETTELY

Viallinen laite on palautettava Topcomin palvelukeskukseen ostokuitin ja täytetyn huoltopalautuskortin kera.

Jos laitteeseen tulee vika takuu-aikana, Topcom tai sen virallisesti nimeämä palvelukeskus korjaa materiaali- tai valmistusvirheistä johtuvat viat maksutta, korjaamalla tai vaihtamalla vialliset laitteet tai viallisen laitteen osat. Jos laite vaihdetaan, väri ja malli voivat olla erilaiset kuin alun perin ostetussa laitteessa.

Alkuperäinen ostopäivä ratkaisee takuun alkamisajan. Takuu-aika ei pitene, jos Topcom tai nimetty palvelukeskus vaihtaa tai korjaa laitteen.

### 13.3 TILANTEET, JOISSA TAKUUTA EI OLE

Takuu ei korvaa vääränlaisesta käsittelystä tai käytöstä johtuvia vaurioita eikä vaurioita, jotka johtuvat muiden kuin alkuperäisten osien tai lisälaitteiden käytöstä. Takuu ei korvaa ulkopuolisten tekijöiden, kuten salama-, vesi- tai palovahinko, aiheuttamia vaurioita eikä kuljetuksen aikana aiheutuneita vaurioita. Takuu ei ole voimassa, jos laitteen sarjanumero on muutettu, poistettu tai tehty lukukelvottomaksi. Takuu raukeaa, jos ostaja on korjannut, muuttanut tai muunnellut laitetta.





# HUOLTOKORTTI

Täytä kortti ISOIN KIRJAIMIN ja liitä se tuotteen mukaan palauttaessasi tuotteen huoltoa varten.

## Asiakkaan tiedot

Etinimi:

Sukunimi:

Katu:

Nro:  Postilokero:

Paikkakunta:  Postinumero:

Maa:

Puh.:

S-posti:

## Tuotteen tiedot

Mallin nimi:

Sarjanumero:

Ostopäivämäärä: -- (PP/KK/VVVV)

Vian kuvaus: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Alkuperäinen ostokuitti on toimitettava palautuskortin mukana, jotta takuu olisi voimassa)

## Tuotteen tiedot

Mallin nimi:

Sarjanumero:

Ostopäivämäärä: -- (PP/KK/VVVV)

Vian kuvaus: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Säilytä tämä osa myöhempää käyttöä varten)

**TOPCOM<sup>®</sup>**

**visit our website  
[www.topcom.net](http://www.topcom.net)**