

EN | FR | DE | ES | IT | NL | FI | SV

# SUUNTO TEAM POD

USER'S GUIDE

  
SUUNTO  
REPLACING LUCK.

## CUSTOMER SERVICE CONTACTS

<b>Suunto Oy</b>	<b>Phone +358 9 875870</b>
	<b>Fax +358 9 87587301</b>
<b>Suunto USA</b>	<b>Phone 1 (800) 543-9124</b>
<b>Canada</b>	<b>Phone 1 (800) 776-7770</b>
<b>European Call Center</b>	<b>Phone +358 2 284 11 60</b>
<b>Suunto Website</b>	<b><u><a href="http://www.suunto.com">www.suunto.com</a></u></b>

## TABLE OF CONTENTS

1. INTRODUCTION TO SUUNTO TEAM POD .....	5
2. SUUNTO TEAM POD IN ACTION .....	5
3. ASSEMBLING SUUNTO TEAM POD .....	9
4. ATTACHING SUUNTO TEAM POD TO A TRIPOD .....	10
5. POSITIONING SUUNTO TEAM POD .....	12
6. PUTTING ON THE HEART RATE TRANSMITTER BELT .....	13
7. OPERATION .....	14
8. SUUNTO SOFTWARE .....	15
8.1. REAL-TIME ANALYSIS - SUUNTO MONITOR SOFTWARE .....	15
8.2. DEEPER ANALYSIS - SUUNTO TEAM MANAGER SOFTWARE .....	16
9. INSTALLING SUUNTO SOFTWARE .....	17
9.1. INSTALLING THE SOFTWARE .....	17
9.2. INSTALLING THE USB DRIVERS .....	17
9.3. INSTALLING SUUNTO SPORTS INSTRUMENT ON WINDOWS 2000/XP ...	17
10. TECHNICAL SPECIFICATIONS .....	18
11. INTELLECTUAL PROPERTY .....	18
11.1. COPYRIGHT .....	18
11.2. TRADEMARK .....	18
11.3. PATENT .....	18
12. DISCLAIMERS .....	19
12.1. USER'S RESPONSIBILITY .....	19
12.2. CE .....	19

12.3. FCC COMPLIANCE .....	19
12.4. LIMITS OF LIABILITY AND ISO 9001 COMPLIANCE .....	19
12.5. AFTER SALES SERVICE .....	20
13. DISPOSAL OF THE DEVICE .....	21

## 1. INTRODUCTION TO SUUNTO TEAM POD

Suunto Team Pod is a Peripheral Observation Device designed to increase the effectiveness of group training. It includes an antenna-equipped receiver, a USB cable, and PC software.

Suunto Team Pod enables coaches to receive real-time heart rate (HR) data via wireless transmission from their athletes' HR belts straight to a PC screen, from a distance of up to 100 meters/330 feet.

This allows the coach to ensure that each and every athlete is training at their optimum heart rate. Data is sent directly from the athletes' heart rate transmitter belts to the coach's PC, via wireless transmission to Suunto Team Pod's digital receiver.

The athletes' heart rate transmitter belts are all individually coded, allowing the coach to see which data is coming from which athlete and advise accordingly. The coach can then use the supplied PC software to analyze the athletes' individual performances and further refine their training for optimum results.

## 2. SUUNTO TEAM POD IN ACTION

Before we see how to assemble, position, and operate Suunto Team Pod, or use the PC software, it might be helpful to follow a real example of how a coach starts to use his device for the first time.

We will see what is required prior to any training, how to make the most of the real time monitoring during training, and what kind of analysis can be performed with the software after the training is complete.

### **Before training**

In our example, Coach has bought Suunto Team Pod to improve the effectiveness of his team's training sessions. The evening before the first session with Suunto Team Pod, Coach begins to prepare. Suunto Team Pod uses two different PC programs, Suunto Monitor and Suunto Team Manager. The first thing Coach needs to do is install the software on his laptop (see Section 9).

After installing the software, Coach logs into Suunto Team Manager by creating his own coach profile. From the Team dropdown list in the menu bar, he selects Create Team and adds the name of his team. The newly created team then appears in the My Training window. He right clicks the newly created team and chooses Create Athlete. A new window opens and Coach fills in the team captain's details, such as name, date of birth, height, weight, and an activity level figure (descriptions of which can be found in the window). This information is needed to calculate the athlete's maximum heart rate, performance capacity, and other values required for analysis. When the captain's details are complete, Coach clicks the Create Athlete button and repeats the process for the other members of the team. When the team is complete, Coach highlights each team member's name in turn and clicks the Personal button in the Athletes window to further customize their profile. Coach fine tunes his athletes' data by adding the real max HR that they recorded during a recent performance test.

Having finished creating his team and all the athletes' profiles, Coach closes Suunto Team Manager and turns his attention to Suunto Team Pod itself. He assembles the device (as described in Section 3) and connects it to his laptop. He then needs to test the system, by placing a heart rate transmitter belt on himself and watching the monitor for his own heart rate. Satisfied that everything is working correctly, Coach turns off his laptop and then unplugs Suunto Team Pod.

He then takes out his team's heart rate transmitter belts and sticks a team member's name to each one. On a piece of paper, he writes the last five digits of the first number on the back of the belt next to the name of the athlete who will receive it.

Coach is at the training field bright and early. He positions Suunto Team Pod correctly, so that it covers the whole field (see Section 5) and connects Suunto Team Pod to his laptop. He then opens Suunto Monitor. When the team arrives, he hands out their heart rate transmitter belts and tells them how to put them on properly (see section 6).

The Belts window of Suunto Monitor shows the ID numbers of all the heart rate transmitter belts that Suunto Team Pod is receiving a signal from. Coach takes out his piece of paper and starts to check the box next to each belt in turn. When he checks the box, a popup appears and in the drop down menu all the members of the team that he created in Suunto

Team Manager the evening before appear. He selects the name that goes with each belt and also adds the athlete's maximum heart rate. If the real maximum heart rate is not known, it can be calculated using the formula 220 minus the athlete's age.

When all the belts have been allocated to the team, the list of numbers has been replaced by a list of names in the Athletes window. In the same window, Coach puts a mark into the box next to the name of each athlete he wants to monitor.

One of the team members has brought a friend to try out for the team. Because Coach didn't add his details in Suunto Team manager the evening before, Coach gives him a spare HR belt to put on and adds him straight to Suunto Monitor. Coach selects Athletes and Edit in the main menu, and then clicks Add. Here he adds the name of the newcomer, his maximum heart rate, and the ID number of the belt. The training session can now begin.

**NOTE:** *If you suspect that the HR belts may have been misallocated, the best way to make sure that each belt is correctly named is to collect all the belts back and then give them out again one at a time. As each team member puts on his belt, and Suunto Monitor detects it, name the belt before giving out the next one.*

## **During Training**

The heart rate data of all the monitored athletes appears on the screen either as beats per minute or as a percentage of their maximum heart rate. The colors represent the athletes' heart rates in relation to the target heart rate zone - red means the monitored athlete's heart rate is above the target zone, green within the zone, and blue below the zone. Coach sets the target zone to match the purpose of the session. Using the colors, he can easily see which athletes are training too hard - or not hard enough.

At the start of the session, Coach clicks the Record Session button and Suunto Monitor starts recording the data received from each athlete's belt. During the session, Coach clicks the View Session Graph button to see a graphical representation of the athletes' real-time heart rates and offers specific advice to each athlete based on the data. At the end of the training session, Coach clicks the Stop Session button, a pop-up appears and he names the session with, for example, the date and activity. He then clicks Save, closes Suunto Monitor, unplugs Suunto Team Pod, and follows his team off the field for some post-training refreshments.

## After Training

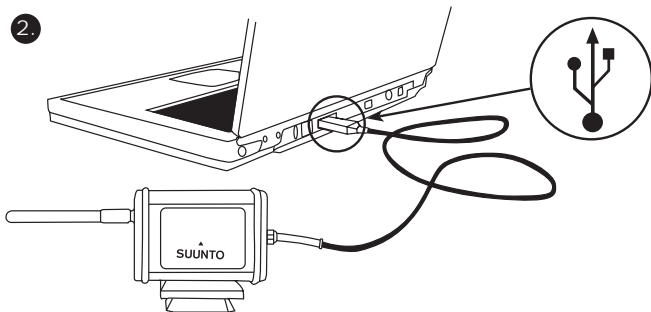
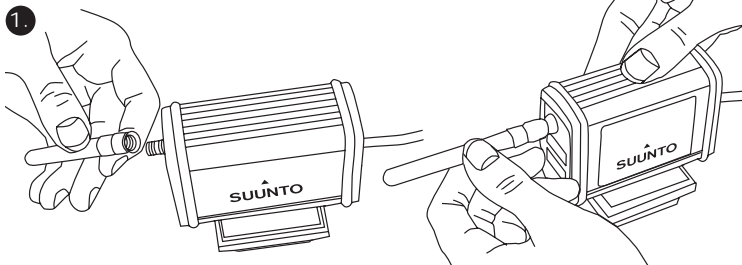
Once back at home, Coach logs in to Suunto Team Manager to perform in-depth analysis of his team's performance. From the Actions menu, he chooses Log Analyze and a dropdown list of all the athletes who took part in the morning's session is displayed. He highlights the athletes whose data he wants to analyze. In the tree view of the My Training window, under each athlete's name, is an analyzed log from the recorded session. Each log can be analyzed in detail by clicking it. Information such as duration, training effect, heart rate, ventilation, and a number of other body parameters valuable for assessing training effectiveness is available.

Coach uses the analyzed data to refine the training program of each athlete.

For more information on the functionality of Suunto Team Manager and Suunto Monitor software, Coach refers to the Help files of the software. Using Suunto Team Pod, and the associated programs, encourages Coach to find out more about issues such as training effect and EPOC, so he downloads Suunto Training Guidebook from [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

After a season of training with Suunto Team Pod, Coach's athletes are among the fittest in the league!

### 3. ASSEMBLING SUUNTO TEAM POD

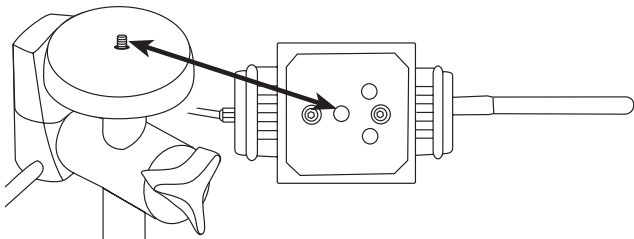


#### 4. ATTACHING SUUNTO TEAM POD TO A TRIPOD

Suunto Team Pod has a quick-release system so that it can be conveniently mounted on a camera tripod.



Alternatively, Suunto Team Pod can be locked in place with the 6 mm-diameter thread located on the bottom of the device.



**NOTE!** In addition to placing the Suunto Team Pod on a tripod, you can place it on a table, bench or other raised surface.

## 5. POSITIONING SUUNTO TEAM POD

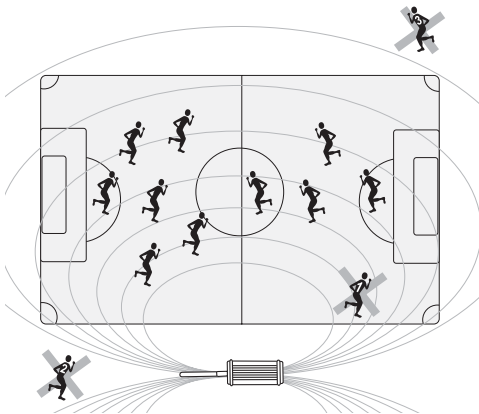
To achieve the best results, it is important to position the Suunto Team Pod correctly. It should be placed on a camera tripod or similar raised surface and positioned so that the antenna is parallel to the area that is to be monitored.

The figure below illustrates factors that may hinder the reception from HR belts and therefore affect the accuracy of the heart rate recording.

Athlete number 1: Facing away from the Suunto Team Pod

Athlete number 2: Standing directly in front of the antenna

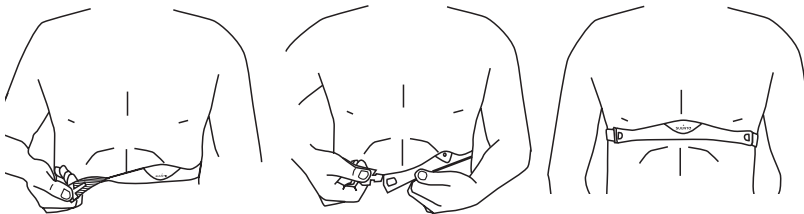
Athlete number 3: Standing outside the reception range



**NOTE:** Though water resistant, the Suunto Team Pod should be protected from rain when training outside.

## 6. PUTTING ON THE HEART RATE TRANSMITTER BELT

The heart rate transmitter belt should be put on as shown in the figure below.



We recommend that you wear the transmitter against your bare skin to ensure flawless operation.

The electrodes must be wet during the exercise. Raise the transmitter a little off your chest and moisten the grooved electrode area on the side in contact with your skin.

Check that the wet electrode areas are firmly against your skin and that the logo is in a central upright position.

### **WARNING**

People who have a pacemaker, defibrillator, or other implanted electronic device use the transmitter belt at their own risk. Before starting the initial use of the transmitter belt, we recommend an exercise test under a doctor's supervision. This will ensure the safety and reliability of the pacemaker and transmitter belt when being used simultaneously.

Exercise may include some risk, especially for those who have been sedentary. We strongly advise you to consult your doctor prior to beginning a regular exercise program.

## 7. OPERATION

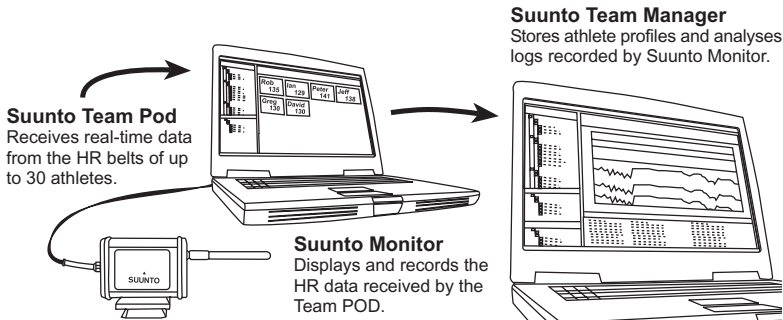
Under normal circumstances, the receiver has a range of 100 meters/330 feet, but factors that interfere with transmission from the HR belts - such as humidity and obstacles like trees, other athletes, and walls - can affect the range.

As a 2.4 GHz signal does not go through water, and therefore neither through the human body, the transmission from the HR belt is hindered if the monitored athlete is facing away from the Suunto Team Pod. In this case, there may be disruptions in the recording of the HR signal. For the same reason, the Suunto Team Pod is not suitable for water-based activities. In indoor sports the reception is more continuous than outside thanks to signals reflected from walls and ceiling. For information on alternative HR recording products, such as Suunto t6, please contact your local Suunto representative.



## 8. SUUNTO SOFTWARE

Suunto Team Pod's functionality is maximized when it is used in conjunction with Suunto Monitor and Suunto Team Manager PC software. The figure below illustrates the relationship between Suunto Team Pod and the software.



### 8.1. REAL-TIME ANALYSIS - SUUNTO MONITOR SOFTWARE

Suunto Monitor PC software is an integral part of Suunto Team Pod's functionality. It displays and records the heart rate data of up to 30 athletes, in real time during training. With illustrative color coding, the software gives an overview of each team member's heart rate status within, below, or above the target heart rate zone of the session. Suunto Monitor also links athlete names and heart rate belt ID numbers for automatic detection of active athletes.

Suunto Monitor PC software offers three ways of displaying the heart rate during exercise. It shows the value as beats per minute, as a percentage of maximum heart rate, or as a continuous graph. The logs that Suunto Monitor software records can be analyzed in more detail with Suunto Team Manager software.

The latest update of Suunto Monitor software can be downloaded from [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **8.2. DEEPER ANALYSIS - SUUNTO TEAM MANAGER SOFTWARE**

Although Suunto Team Manager software doesn't function directly with the Suunto Team Pod, it provides extended post-training analysis possibilities and is therefore an excellent addition to Suunto Monitor software. With Suunto Team Manager software, the coach can create profiles of each member of the team or group, including information such as height, weight, age and maximum heart rate, that the software uses for analyzing the recorded beat-to-beat heart rate data. This analysis provides graphs of training effect, training load EPOC, oxygen consumption ( $VO_2$ ), energy consumption, ventilation, respiratory rate, and heart rate.

If an athlete with a profile in Suunto Team Manager is active, Suunto Monitor will identify him and display his name and profile instead of his belt ID number. The data from the recorded session is then automatically stored from the Suunto Monitor software under the athlete's profile in Suunto Team Manager.

The latest update of Suunto Team Manager software can be downloaded from [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **9. INSTALLING SUUNTO SOFTWARE**

### **9.1. INSTALLING THE SOFTWARE**

1. Insert the Suunto software CD-ROM into the drive.
2. Wait for the installation to begin and follow the installation instructions.

**NOTE:** *If the installation does not start automatically, click Start --> Run, and type D:\setup.exe.*

### **9.2. INSTALLING THE USB DRIVERS**

These instructions assume that you are installing Suunto Sports Instrument drivers on a clean system, i.e. one that does not already contain any Suunto Sports Instrument drivers. If this is not the case, uninstall the previously installed drivers before proceeding with the installation.

### **9.3. INSTALLING SUUNTO SPORTS INSTRUMENT ON WINDOWS 2000/XP**

1. Insert the Suunto software CD-ROM into the drive.
2. Attach the Suunto Sports Instrument PC interface cable to your computer's USB port. The Wizard is automatically activated.
3. Click Next.
4. Search for a suitable driver on your system and click Next. If you are using Windows XP, select Install the software automatically in the Wizard and click Next. If an installation warning is displayed, click Continue Anyway.
5. Browse for the driver folder on the CD-ROM and click Next.
6. Click Next to install the located driver.
7. Click Finish to end the installation.

## **10. TECHNICAL SPECIFICATIONS**

Suunto Team Pod

- width 50mm/2.0", length 171mm/6.7", height 75mm/3.0"
- weight 180 g/6.35 oz (including the tripod adapter and antenna)
- operation range up to 100 m/ 330 ft
- frequency 2.4 GHz, ANT compatible
- USB-powered, power consumption approximately 50 mA. Depending on the laptop's battery capacity, Suunto Team Pod will reduce the battery life by only a few minutes.

## **11. INTELLECTUAL PROPERTY**

### **11.1. COPYRIGHT**

This publication and its contents are proprietary to Suunto Oy and are intended solely for the use of its clients to obtain knowledge and information regarding the operation of Suunto products.

Its contents shall not be used or distributed for any other purpose and/or otherwise communicated, disclosed or reproduced without the prior written consent of Suunto Oy.

While we have taken great care to ensure that information contained in this documentation is both comprehensive and accurate, no warranty of accuracy is expressed or implied. Its content is subject to change at any time without notice. The latest version of this documentation can always be downloaded from [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

© Suunto Oy 03/2006

### **11.2. TRADEMARK**

Suunto and Replacing Luck are registered trademarks of Suunto Oy. Suunto product, feature, and content names are registered or unregistered trademarks of Suunto Oy. Other product and company names are trademarks of their respective owners.

### **11.3. PATENT**

This product is protected by the following patents or patent applications: WO2004016173, WO03099114 and US 11/169712. Other patents have been applied for.

## 12. DISCLAIMERS

### 12.1. USER'S RESPONSIBILITY

This instrument is intended for recreational use only. Suunto Team Pod must not be used as a substitute for obtaining measurements that require professional precision and must not be used to obtain measurements that require laboratory-quality measurements.

### 12.2. CE

The CE mark is used to mark conformity with the European Union EMC directives 89/336/EEC and 99/5/EEC.

### 12.3. FCC COMPLIANCE

This device complies with Part 15 of the FCC limits for class B digital devices. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed or used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. There is no guarantee that interference will not occur in a particular instance. If this equipment does cause harmful interference to other equipment, try to correct the problem by relocating the equipment.

Consult an authorized Suunto representative or other qualified service technician if you cannot correct the problem. Operation is subject to the following conditions:

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

Repairs should be made by authorized Suunto service personnel. Unauthorized repairs will void warranty.

Tested to comply with FCC standards. For home or office use.

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

### 12.4. LIMITS OF LIABILITY AND ISO 9001 COMPLIANCE

If this product should fail due to defects in materials or workmanship, Suunto Oy will, at its sole option, repair or replace it with new or rebuilt parts, free of charge, for two (2) years

from the date of its purchase. This warranty is only extended to the original purchaser and only covers failures due to defects in materials and workmanship that occur during normal use while in the period of the warranty.

It does not cover damage or failures resulting from accident, misuse, neglect, mishandling, alteration or modifications of the product, or any failure caused by operation of the product outside the scope of its published specifications, or any causes not covered by this warranty.

There are no express warranties except as listed above.

The client can exercise the right to repair under the warranty by contacting Suunto Oy's Customer Service department to obtain a repair authorization.

Suunto Oy and its subsidiaries shall in no event be liable for any incidental or consequential damages arising from the use of or inability to use the product. Suunto Oy and its subsidiaries do not assume any responsibility for losses or claims by third parties that may arise through the use of this device.

Suunto's Quality Assurance System is certified by Det Norske Veritas to be ISO 9001 compliant in all Suunto Oy's operations (Quality Certificate No. 96-HEL-AQ-220).

## **12.5. AFTER SALES SERVICE**

If a claim under warranty appears to be necessary, return the product, freight prepaid, to your Suunto representative who is responsible for having your product repaired or replaced. Include your name, address, proof of purchase and/or service registration card, as required in your country. The claim will be honored and the product repaired or replaced at no charge and returned in what your Suunto representative determines a reasonable amount of time, provided that all necessary parts are in stock. All repairs that are not covered under the terms of this warranty will be made at the owner's expense. This warranty is non-transferable from the original owner.

You can locate your local Suunto representative at [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

### 13. DISPOSAL OF THE DEVICE



Please dispose of the device in an appropriate way, treating it as electronic waste. Do not throw it in the garbage. If you wish, you may return the device to your nearest Suunto representative.

## COORDONNÉES DU SERVICE CLIENTÈLE

Suunto Oy

Tél. +358 9 875870

Fax +358 9 87587301

Suunto USA

Tél. 1 (800) 543-9124

Canada

Tél. 1 (800) 776-7770

Centre d'appels pour l'Europe Tél. +358 2 284 11 60

Site Web Suunto

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

FR

## TABLE DES MATIÈRES

1. PRÉSENTATION DU SUUNTO TEAM POD .....	5
2. SUUNTO TEAM POD EN ACTION .....	5
3. ASSEMBLAGE DU SUUNTO TEAM POD .....	10
4. MONTAGE DU SUUNTO TEAM POD SUR UN TRÉPIED .....	11
5. POSITIONNEMENT DU SUUNTO TEAM POD .....	13
6. ACTIVATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR .....	14
7. FONCTIONNEMENT .....	15
8. LOGICIELS SUUNTO .....	16
8.1. ANALYSE EN TEMPS RÉEL AVEC SUUNTO MONITOR.....	16
8.2. ANALYSE APPROFONDIE AVEC SUUNTO TEAM MANAGER .....	17
9. INSTALLATION D'UN LOGICIEL SUUNTO .....	18
9.1. INSTALLATION DU LOGICIEL.....	18
9.2. INSTALLATION DES PILOTES USB .....	18
9.3. INSTALLATION DE L'INSTRUMENT DE SPORT SUUNTO SOUS WINDOWS 98/2000/XP .....	18
10. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES .....	19
11. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE .....	19
11.1. COPYRIGHT.....	19
11.2. MARQUES.....	19
11.3. BREVETS .....	20
12. AVERTISSEMENTS .....	20
12.1. RESPONSABILITÉ DE L'UTILISATEUR.....	20

12.2. MARQUAGE EUROPÉEN CE .....	20
12.3. CONFORMITÉ FCC.....	20
12.4. LIMITES DE RESPONSABILITÉ ET CONFORMITÉ ISO 9001 .....	21
12.5. SERVICE APRÈS-VENTE .....	21
13. MISE AU REBUT DE VOTRE INSTRUMENT .....	22

## 1. PRÉSENTATION DU SUUNTO TEAM POD

Suunto Team Pod est un instrument d'observation périphérique conçu pour améliorer l'efficacité d'un entraînement collectif. L'ensemble Team Pod se compose d'un récepteur équipé d'une antenne, d'un câble USB et d'un logiciel informatique.

Suunto Team Pod permet aux entraîneurs de recevoir en temps réel des données de fréquence cardiaque (FC), grâce à une transmission sans fil (portée jusqu'à 100 mètres) entre les ceintures émetteur de leurs athlètes et un écran d'ordinateur.

Un tel système permet à un entraîneur de s'assurer que les membres de son équipe s'entraînent à un rythme cardiaque optimal. Les données collectées par les ceintures émetteurs sont directement transférées à l'ordinateur de l'entraîneur, via une transmission sans fil, grâce au récepteur numérique du Suunto Team Pod.

Chaque ceinture émetteur disposant d'un code d'identification individuel, l'entraîneur peut savoir à qui appartiennent les données qu'il reçoit, et agir en conséquence. L'entraîneur peut ensuite utiliser le logiciel fourni pour analyser les performances individuelles de chaque athlète et ajuster son effort, pour qu'il tire le meilleur parti de son entraînement.

## 2. SUUNTO TEAM POD EN ACTION

Avant d'apprendre comment assembler, positionner et utiliser le Suunto Team Pod ou le logiciel associé, découvrez dans la section suivante un exemple concret de première utilisation de l'appareil par un entraîneur.

Vous découvrirez ainsi quels sont les éléments requis avant un entraînement, comment tirer le meilleur parti du contrôle en temps réel durant l'entraînement et quel type d'analyse le logiciel permet d'effectuer une fois l'entraînement terminé.

### **Avant l'entraînement**

Dans notre exemple, l'entraîneur a fait l'acquisition du Suunto Team Pod afin d'améliorer l'efficacité des sessions d'entraînement de son équipe. La veille de sa première session avec le Suunto Team Pod, l'entraîneur commence à se préparer. Le Suunto Team Pod

utilise deux logiciels différents : Suunto Monitor et Suunto Team Manager. La première chose à faire pour l'entraîneur est donc d'installer ces logiciels sur son ordinateur portable (voir Section 9).

Après l'installation, l'entraîneur se connecte à Suunto Team Manager et crée son propre profil d'entraîneur. Dans la liste déroulante Équipe de la barre de menu, il sélectionne Créer une équipe et donne un nom à l'équipe nouvellement créée. Celle-ci apparaît maintenant dans la fenêtre Mon entraînement. Il clique ensuite avec le bouton droit de la souris sur la nouvelle équipe et sélectionne Créer un athlète. Une nouvelle fenêtre s'ouvre et l'entraîneur saisit les informations personnelles sur le capitaine de l'équipe, notamment le nom, la date de naissance, la taille, le poids et les chiffres de niveau d'activité (une description de ces paramètres figure dans la fenêtre). Ces informations sont nécessaires pour calculer la fréquence cardiaque maximum de l'athlète, sa capacité de performances et les autres valeurs requises pour l'analyse. Lorsque le profil du capitaine est complété, l'entraîneur clique sur le bouton Créer un athlète et répète la procédure pour tous les autres membres de l'équipe.

Lorsque l'équipe est au complet, l'entraîneur sélectionne successivement le nom de chaque membre et clique sur le bouton Personnel, dans la fenêtre Athlètes, afin de personnaliser chaque profil. L'entraîneur affine les données de chaque athlète en ajoutant la FC max enregistrée lors du dernier test de performances.

L'équipe est maintenant créée, de même que tous les profils d'athlète. L'entraîneur peut donc fermer Suunto Team Manager et reporter son attention sur le Suunto Team Pod lui-même. Il assemble l'appareil (comme indiqué dans la Section 3) et le branche sur son ordinateur portable. Il doit ensuite tester le système, en plaçant une ceinture émetteur sur lui-même et en contrôlant son propre rythme cardiaque sur l'écran. Si tout fonctionne correctement, l'entraîneur peut éteindre son ordinateur portable et débrancher le Suunto Team Pod.

Il déballe ensuite les ceintures émetteurs de son équipe et leur attribue à chacune une étiquette portant le nom de l'athlète qui l'utilisera. Sur une feuille de papier, il inscrit à côté du nom de l'athlète les cinq derniers chiffres du premier numéro situé à l'arrière de la ceinture qui lui reviendra.

Le lendemain, l'entraîneur se rend sur le terrain plus tôt que son équipe. Il positionne le Suunto Team Pod correctement, afin que celui-ci couvre l'ensemble du terrain (voir Section 5), puis branche l'appareil sur son ordinateur portable. Il ouvre ensuite Suunto Monitor. Lorsque l'équipe arrive, il remet à chaque athlète la ceinture émetteur correspondante et leur explique comment la porter (voir section 6).

La fenêtre Ceintures de Suunto Monitor indique le code d'identification de toutes les ceintures émetteurs dont le Suunto Team Pod capte le signal. L'entraîneur reprend le papier écrit précédemment et coche la case située à côté de chaque ceinture détectée. À chaque fois qu'il coche une case, une fenêtre contextuelle apparaît ; le menu déroulant qui y figure contient tous les membres de l'équipe créée la veille dans Suunto Team Manager. Il sélectionne le nom correspondant à chaque ceinture et ajoute la fréquence cardiaque maximum de chaque athlète. Si la fréquence cardiaque maximum réelle n'est pas connue, elle peut être calculée à l'aide de la formule suivante : 220 moins l'âge de l'athlète.

Lorsque toutes les ceintures ont été affectées à un membre de l'équipe, la liste de numéros a été remplacée par une liste de noms, dans la fenêtre Athlètes. Dans cette même fenêtre, l'entraîneur coche la case située à côté de chaque athlète qu'il souhaite contrôler.

L'un des membres de l'équipe a invité un ami à se joindre à l'entraînement. L'entraîneur n'a bien entendu pas pu saisir la veille les données personnelles de cet ami, dans Suunto Team manager ; il lui donne donc une ceinture FC restante et l'ajoute directement à Suunto Monitor. L'entraîneur sélectionne Athlète et Éditer dans le menu principal, puis clique sur Ajouter. Il ajoute le nom de l'invité, sa fréquence cardiaque maximum et le code d'identification de sa ceinture. La session d'entraînement peut à présent commencer.

**REMARQUE :** *Si vous pensez que les ceintures FC ont pu être mélangées, le meilleur moyen de vous en assurer est de récupérer toutes les ceintures et de les réaffecter, une par une. Lorsque chaque membre de l'équipe met sa ceinture en place et que Suunto Monitor le détecte, nommez la ceinture avant de donner la suivante.*

## **Pendant l'entraînement**

Les données de fréquence cardiaque de tous les athlètes contrôlés apparaissent sur l'écran de l'ordinateur, soit sous forme de battements par minute soit sous forme de pourcentage de la fréquence cardiaque maximum. Les couleurs représentent les battements cardiaques de l'athlète par rapport à la zone de fréquence cardiaque ciblée ; le rouge signifie que le rythme cardiaque de l'athlète est au-dessus de cette zone, le vert signifie qu'il est dans cette zone et le bleu qu'il est en dessous. L'entraîneur définit la zone cible en fonction des objectifs de la session. L'utilisation de ces couleurs permet de savoir d'un coup d'œil quel athlète force trop ou pas assez.

Au début de la session, l'entraîneur clique sur le bouton Enregistrer la session et Suunto Monitor commence l'enregistrement des données transmises par les ceintures. Lors de la session, l'entraîneur peut cliquer sur le bouton Afficher le graphique de la session pour obtenir une représentation graphique en temps réel de la fréquence cardiaque des athlètes, ce qui lui permet de donner des conseils spécifiques à chaque athlète, en fonction de son rythme cardiaque. À la fin de la session d'entraînement, l'entraîneur clique sur le bouton Arrêter la session ; une fenêtre contextuelle apparaît, dans laquelle il peut affecter un nom, une date et une activité pour la session. Il clique ensuite sur Enregistrer, ferme Suunto Monitor, débranche le Suunto Team Pod et quitte le terrain avec son équipe.

## **Après l'entraînement**

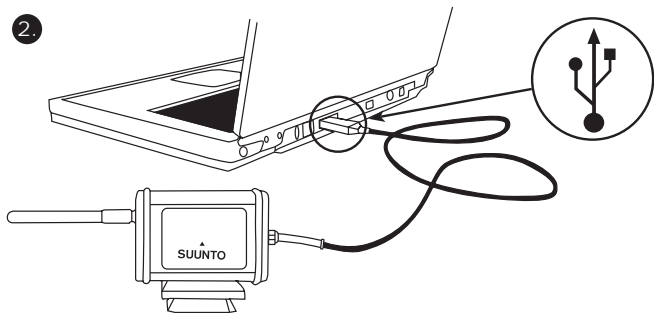
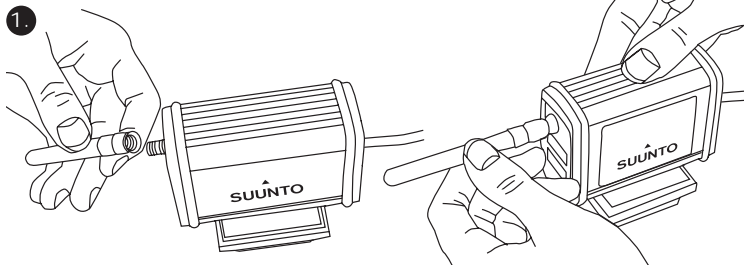
Une fois de retour chez lui, l'entraîneur se connecte à Suunto Team Manager pour effectuer une analyse approfondie des performances de son équipe. Dans le menu Actions, il sélectionne Analyser un journal ; une liste déroulante de tous les athlètes qui ont pris part à l'entraînement du matin s'affiche. Il sélectionne les athlètes dont il souhaite analyser les données. Dans la vue arborescente de la fenêtre Mon entraînement, sous le nom de chaque athlète se trouve un journal analysé de la session enregistrée. Chaque journal peut être analysé en détail en cliquant dessus. Différentes informations sont disponibles, telles que la durée, l'effet d'entraînement, la fréquence cardiaque, la ventilation et divers autres paramètres corporels utiles pour évaluer l'efficacité de l'entraînement.

L'entraîneur utilise les données analysées pour affiner le programme d'entraînement de chaque athlète.

Pour plus d'informations sur le fonctionnement des logiciels Suunto Team Manager et Suunto Monitor, l'entraîneur peut se référer aux fichiers d'aide correspondants. L'utilisation du Suunto Team Pod et des logiciels associés a incité l'entraîneur à en savoir plus l'effet d'entraînement et la dette d'O<sub>2</sub> ; il décide donc de télécharger le Guide d'entraînement Suunto sur le site [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

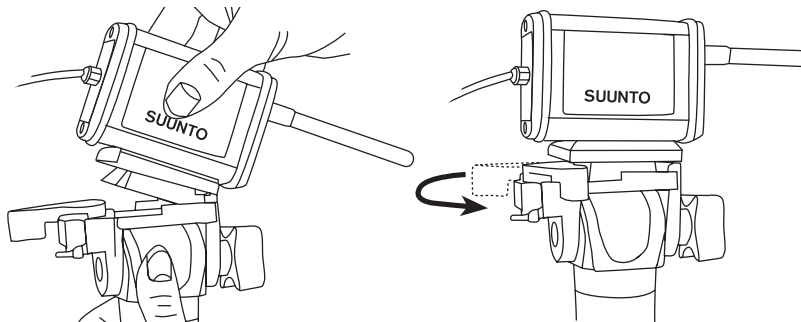
Après une saison d'entraînement avec le Suunto Team Pod, les athlètes de notre entraîneur sont parmi les plus performants de la ligue !

### 3. ASSEMBLAGE DU SUUNTO TEAM POD

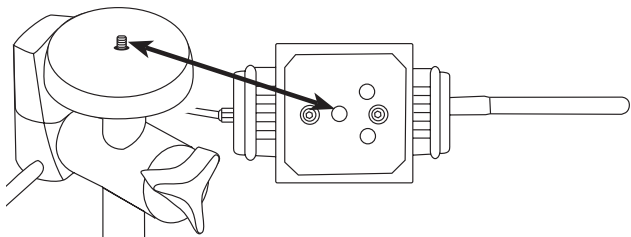


#### 4. MONTAGE DU SUUNTO TEAM POD SUR UN TRÉPIED

Le Suunto Team Pod est doté d'un adaptateur à blocage rapide qui permet de le monter facilement sur un pied d'appareil photo.



Une autre méthode de montage consiste à visser le Suunto Team Pod sur un trépied grâce à l'orifice fileté (6 mm) situé sous l'appareil.



**REMARQUE !** Outre un montage sur trépied, vous pouvez placer le Suunto Team Pod sur une table, sur un banc, etc.

## 5. POSITIONNEMENT DU SUUNTO TEAM POD

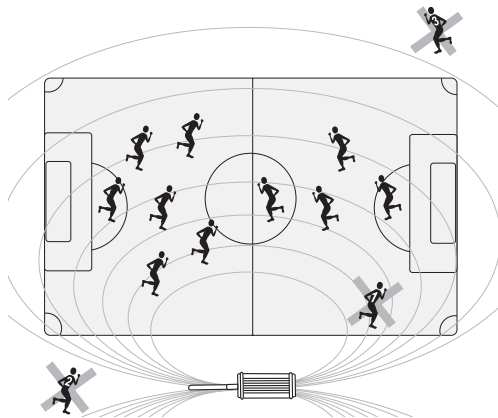
Pour obtenir des résultats optimaux, il est important de positionner le Suunto Team Pod correctement. Qu'il soit monté sur un trépied ou posé sur une table, il doit toujours être positionné de sorte que l'antenne soit parallèle à la zone qu'il est censé couvrir.

La figure ci-dessous illustre les situations pouvant empêcher la communication avec les ceintures émetteur et donc diminuer la précision des mesures de fréquence cardiaque.

Situation athlète numéro 1 : s'éloigne du Suunto Team Pod.

Situation athlète numéro 2 : se trouve exactement en face de l'antenne.

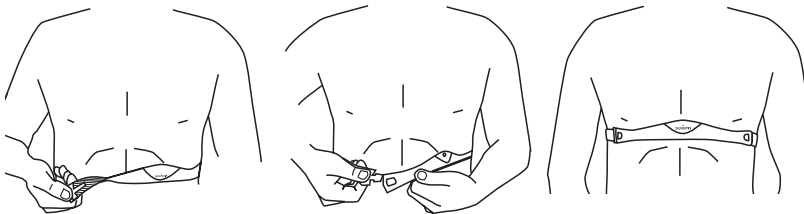
Situation athlète numéro 3 : se trouve en dehors de la zone de couverture.



**REMARQUE** : Bien qu'étant étanche, le Suunto Team Pod doit être protégé de la pluie pour les entraînements en plein air.

## 6. ACTIVATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR

La ceinture émetteur doit être positionnée comme indiqué dans la figure ci-dessous.



Pour que votre ceinture émetteur fonctionne parfaitement, nous vous recommandons de la porter contre votre peau nue.

Les électrodes doivent être mouillées pendant l'entraînement. Décollez légèrement l'émetteur de votre poitrine et humidifiez la zone des électrodes (zone rainurée) qui sera en contact avec la peau.

Vérifiez que la zone des électrodes humidifiée colle bien à votre peau et que le logo de la ceinture est en position centrale et orienté vers le haut.

### **MISE EN GARDE**

Les personnes qui portent un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique intra-corporel utilisent la ceinture émetteur à leurs risques et périls. Avant d'utiliser la ceinture émetteur pour la première fois, il est conseillé d'effectuer un test d'effort

sous surveillance médicale. Ce test garantira la sécurité et la fiabilité du pacemaker et de la ceinture émetteur, s'ils sont utilisés en même temps.

Les activités sportives peuvent comporter certains risques, surtout pour les personnes sédentaires. Nous vous recommandons fortement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement régulier.

## 7. FONCTIONNEMENT

Dans des conditions normales, le récepteur a une portée de 100 mètres, mais certains facteurs peuvent affaiblir la transmission des signaux des ceintures émetteur et raccourcir cette portée (humidité, obstacles tels que des arbres, autres personnes, murs, etc.).

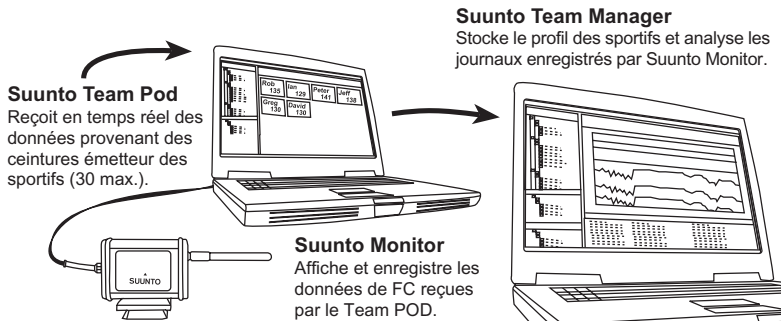
Étant donné qu'un signal de 2,4 GHz ne peut traverser l'eau, et ne peut donc pas passer à travers le corps humain, la transmission des signaux provenant de la ceinture émetteur est impossible si la personne observée ne fait pas face au Suunto Team Pod. Dans ce cas, l'enregistrement des données de fréquence cardiaque peut être perturbé. Pour la même raison, le Suunto Team Pod ne convient pas à des activités aquatiques. Pour les sports en intérieur, la réception est plus continue qu'en extérieur car les signaux se réfléchissent sur les murs et les plafonds.

Pour en savoir plus sur les autres instruments Suunto capable d'enregistrer des fréquences cardiaques, tels que le Suunto t6, veuillez contacter votre représentant Suunto.



## 8. LOGICIELS SUUNTO

Pour un fonctionnement optimal, le Suunto Team Pod doit être utilisé avec les logiciels Suunto Monitor et Suunto Team Manager. La figure ci-dessous illustre la relation entre le Suunto Team Pod et ces logiciels.



### 8.1. ANALYSE EN TEMPS RÉEL AVEC SUUNTO MONITOR

Le logiciel Suunto Monitor fait partie intégrante de l'ensemble Suunto Team Pod. Il affiche et enregistre en temps réel les données de fréquence cardiaque des athlètes (30 max.) pendant leur entraînement. Grâce à différentes couleurs, le logiciel donne un aperçu de l'état de la fréquence cardiaque de chaque membre de l'équipe, en indiquant qui se trouve en-deçà, dans ou au-dessus de la zone de FC cible définie pour la session d'entraînement en cours. Suunto Monitor indique également le nom des athlètes et le code d'identification

des ceintures émetteur pour une détection automatique des athlètes en activité.

Le logiciel Suunto Monitor permet d'afficher la fréquence cardiaque en cours d'entraînement de trois façons différentes. Il indique la FC en battements par minute, en pourcentage de la FC maximale ou sous la forme d'un graphe continu. Les journaux enregistrés par Suunto Monitor peuvent être analysés plus en détail avec le logiciel Suunto Team Manager.

Les dernières mises à jour du logiciel Suunto Monitor peuvent être téléchargées sur [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **8.2. ANALYSE APPROFONDIE AVEC SUUNTO TEAM MANAGER**

Même si le logiciel Suunto Team Manager peut fonctionner indépendamment du Suunto Team Pod, il offre des possibilités d'analyse post-entraînement avancées et constitue donc un supplément idéal au logiciel Suunto Monitor. Grâce à Suunto Team Manager, l'entraîneur peut créer des profils pour chaque membre de son équipe ; ces profils comprenant des informations (taille, poids, âge, FC maximum, etc.) que le logiciel utilise pour analyser les données de FC enregistrées. Cette analyse permet d'obtenir des graphes sur l'effet d'entraînement, la dette d'oxygène, la consommation d'oxygène ( $VO_2$ ), la consommation d'énergie, la fréquence respiratoire et bien sûr la fréquence cardiaque.

Si un athlète ayant un profil dans Suunto Team Manager est en activité, Suunto Monitor l'identifie et affiche son nom et son profil au lieu du code d'identification de sa ceinture émetteur. Les données de la session d'entraînement enregistrée sont ensuite automatiquement récupérées dans le logiciel Suunto Monitor et stockées dans le profil de l'athlète dans Suunto Team Manager.

Les dernières mises à jour du logiciel Suunto Team Manager peuvent être téléchargées sur [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **9. INSTALLATION D'UN LOGICIEL SUUNTO**

### **9.1. INSTALLATION DU LOGICIEL**

1. Insérez le cédérom du logiciel Suunto dans le lecteur.
2. Attendez que le programme d'installation se lance et observez les instructions qui s'affichent.

**REMARQUE** : *Si le programme d'installation ne démarre pas automatiquement, cliquez sur Démarrer --> Exécuter et entrez D:\setup.exe.*

### **9.2. INSTALLATION DES PILOTES USB**

Ces instructions sont valables si vous installez les pilotes pour instruments de sport Suunto sur un système propre, c'est à dire un système sur lequel aucun autre pilote pour instrument de sport Suunto n'est déjà installé. Dans le cas contraire, désinstallez les pilotes existants avant de procéder à l'installation.

### **9.3. INSTALLATION DE L'INSTRUMENT DE SPORT SUUNTO SOUS WINDOWS 98/2000/XP**

1. Insérez le cédérom du logiciel Suunto dans le lecteur.
2. Branchez le câble d'interface PC de votre instrument de sport Suunto sur le port USB de l'ordinateur. L'Assistant apparaît automatiquement.
3. Cliquez sur Suivant.
4. Cherchez dans votre système un pilote adapté et cliquez sur Suivant. Si vous utilisez Windows XP, sélectionnez Installer logiciel automatiquement dans l'Assistant et cliquez sur Suivant. Si un avertissement d'installation apparaît, cliquez sur Continuer quand même.
5. Cherchez le dossier du pilote sur le cédérom et cliquez sur Suivant.
6. Cliquez sur Suivant pour installer ce pilote.
7. Cliquez sur Terminer pour terminer l'installation.

## 10. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Suunto Team Pod

- largeur 50 mm, longueur 171 mm, hauteur 75 mm
- poids 180 g (adaptateur pour trépied et antenne compris)
- portée jusqu'à 100 m
- fréquence 2,4 GHz, compatibilité ANT
- alimentation USB, consommation d'environ 50 mA. Selon la capacité de batterie de l'ordinateur portable, Suunto Team Pod réduira l'autonomie de la batterie de quelques minutes seulement.

## 11. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

### 11.1. COPYRIGHT

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont fournis uniquement pour permettre à ses clients de mieux connaître les caractéristiques et le fonctionnement des produits Suunto.

Son contenu ne doit être en aucun cas être utilisé ou distribué à quelque autre fin que ce soit et/ou ne doit pas être communiqué, divulgué ou reproduit sans l'accord écrit préalable de Suunto Oy.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et précises, aucune garantie d'exactitude n'est expresse ou implicite. Son contenu peut être modifié à tout moment, sans préavis. La version la plus récente de cette documentation peut être téléchargée à tout moment sur [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

© Suunto Oy 03/2006

### 11.2. MARQUES

Suunto et Replacing Luck sont des marques déposées de Suunto Oy. Les noms des produits, fonctions et contenus Suunto sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Les noms des autres produits et entreprises sont des marques de leurs propriétaires respectifs.

### **11.3. BREVETS**

Ce produit est protégé par des brevets ou les demandes de brevet suivants : WO2004016173, WO03099114 et US 11/169712. D'autres brevets ont été demandés.

## **12. AVERTISSEMENTS**

### **12.1. RESPONSABILITÉ DE L'UTILISATEUR**

Cet appareil est destiné uniquement à un usage récréatif. Le Suunto Team Pod ne doit en aucun cas être utilisé comme substitut pour l'obtention de mesures de précision professionnelle ou exigeant une qualité de laboratoire.

### **12.2. MARQUAGE EUROPÉEN CE**

Le symbole CE est utilisé pour indiquer la conformité de ce produit avec les directives MCE 89/336/CEE et 99/5/CEE.

### **12.3. CONFORMITÉ FCC**

Cet appareil est conforme à la section 15 des règlements FCC sur les appareils numériques de classe B. Cet appareil génère et utilise un rayonnement de fréquence radio et peut causer des interférences nuisibles aux communications radio s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux instructions. Rien ne permet de garantir quand ces interférences peuvent se produire. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à d'autres équipements, essayez de résoudre le problème en changeant l'équipement de place.

Consultez un représentant Suunto agréé ou tout autre technicien d'entretien habilité si vous ne parvenez pas à éliminer ce problème. Fonctionnement soumis aux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles.
- (2) Cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré.

Les réparations doivent être effectuées par un personnel de maintenance agréé par

Suunto. Les réparations non autorisées annulent la garantie.

Testé conforme aux normes FCC. Pour usage domestique ou sur le lieu de travail.

**AVERTISSEMENT FCC** : *Les changements ou modifications non expressément approuvés par Suunto Oy peuvent annuler votre droit d'utiliser cet appareil aux termes des réglementations FCC.*

## **12.4. LIMITES DE RESPONSABILITÉ ET CONFORMITÉ ISO 9001**

Si ce produit présente des défauts causés par des vices de matériau ou de fabrication, Suunto Oy, à sa seule discrétion, réparera ou remplacera gratuitement le produit avec des pièces neuves ou réparées, pendant une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au propriétaire d'origine et ne couvre que les défauts causés par des vices de matériau et de fabrication survenus suite à une utilisation normale du produit pendant la période de garantie.

Cette garantie ne couvre pas les dommages ou pannes consécutifs à un accident, une utilisation inappropriée, une négligence, une mauvaise manipulation ou une modification du produit, ni les pannes causées par l'utilisation du produit pour une application non spécifiée dans cette documentation, ni les causes non couvertes par cette garantie.

Il n'existe aucune autre garantie expresse que celles précitées.

Le client exerce son droit de réparation sous garantie en contactant le service clientèle de Suunto Oy afin d'obtenir une autorisation de réparation.

Suunto Oy et ses filiales ne doivent en aucun cas être tenus responsables des dommages accessoires ou indirects résultant de l'utilisation ou de l'incapacité d'utiliser ce produit. Suunto Oy et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de pertes ou de recours de tiers pouvant survenir suite à l'utilisation de cet appareil.

Le Système d'assurance qualité de Suunto est certifié conforme à la norme ISO 9001 pour toutes les opérations de Suunto Oy par Det Norske Veritas (certificat de qualité N° 96-HEL-AQ-220).

## **12.5. SERVICE APRÈS-VENTE**

Si vous jugez nécessaire de retourner ce produit sous garantie, renvoyez-le port payé au revendeur Suunto responsable de la réparation ou du remplacement du produit.

Indiquez votre nom et adresse et joignez une preuve d'achat et/ou la carte d'inscription d'entretien, si celle-ci est utilisée dans votre pays. La garantie sera honorée et le produit remplacé ou réparé gratuitement et renvoyé dans un délai jugé raisonnable par votre représentant Suunto, à condition que toutes les pièces nécessaires soient en stock. Toutes les réparations non couvertes par les termes de cette garantie seront effectuées et facturées au propriétaire. Cette garantie ne peut pas être cédée par le propriétaire d'origine.

Pour connaître les coordonnées de votre représentant Suunto, consultez notre site ([www.suunto.com](http://www.suunto.com)).

### **13. MISE AU REBUT DE VOTRE INSTRUMENT**



Veillez suivre les recommandations en vigueur pour la mise au rebut de cet instrument, considéré comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le désirez, vous pouvez retourner cet instrument au représentant Suunto le plus proche de chez vous.

# KUNDENDIENSTE

Suunto Oy

Tel. +358 9 875870

Fax +358 9 87587301

Suunto USA

Tel. 1 (800) 543-9124

Canada

Tel. 1 (800) 776-7770

Europaweites Call Center

Tel. +358 2 284 11 60

Suunto im Internet

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

DE

# INHALTSVERZEICHNIS

1. ÜBER DEN SUUNTO TEAM POD .....	5
2. DER SUUNTO TEAM POD IM EINSATZ .....	5
3. DER ZUSAMMENBAU DES SUUNTO TEAM POD .....	9
4. BEFESTIGUNG AUF EINEM STATIV .....	10
5. DIE POSITION DES SUUNTO TEAM POD .....	12
6. ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-SENDERGURTS .....	13
7. VERWENDUNG .....	14
8. DIE SUUNTO-SOFTWARE .....	15
8.1. ECHTZEITANALYSE MIT SUUNTO MONITOR .....	15
8.2. DETAILANALYSE MIT SUUNTO TEAM MANAGER .....	16
9. INSTALLATION DER SUUNTO-SOFTWARE .....	17
9.1. INSTALLATION DER SOFTWARE .....	17
9.2. INSTALLATION DER USB-TREIBER.....	17
9.3. SO INSTALLIEREN SIE DEN SUUNTO-TREIBER IN WINDOWS 2000/XP:..	17
10. TECHNISCHE DATEN .....	18
11. GEISTIGES EIGENTUM .....	18
11.1. COPYRIGHT.....	18
11.2. WARENZEICHEN.....	18
11.3. PATENT.....	19
12. HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE .....	19
12.1. VERANTWORTUNG DES BENUTZERS .....	19
12.2. CE-KONFORMITÄT.....	19

12.3. FCC-KONFORMITÄT .....	19
12.4. GARANTIEEINSCHRÄNKUNGEN UND ISO 9001-KONFORMITÄT ....	20
12.5. KUNDENDIENST .....	21
13. ENTSORGUNG DES GERÄTS .....	21

## **1. ÜBER DEN SUUNTO TEAM POD**

Der Suunto Team POD (Peripheral Observation Device) ist ein Zusatzgerät, das die Effizienz des Gruppentrainings fördert. Es handelt sich um einen Empfänger mit Antenne. Mitgeliefert wird außerdem ein USB-Kabel und ein PC-Softwareprogramm.

Der Suunto Team Pod überträgt die vom Herzfrequenzgurt (HF-Gurt) der SportlerInnen gemessenen Herzfrequenzwerte in Echtzeit an einen PC bzw. Laptop innerhalb einer Reichweite von 100 m (330 ft).

Somit können Sie als Trainer/-in jederzeit auf einen Blick feststellen, ob alle Mitglieder Ihres Teams bei optimaler Herzfrequenz trainieren. Die Datenübertragung zwischen HF-Gurt und PC erfolgt drahtlos an den Digitalempfänger des Team Pod.

Alle HF-Gurte sind individuell codiert, damit Sie sofort sehen, welche Daten zu welcher Person gehören, und entsprechende Trainingsratschläge geben können. Die im Lieferumfang enthaltene PC-Software hilft Ihnen bei der Analyse der persönlichen Leistungen und dadurch bei der Optimierung des Trainings.

## **2. DER SUUNTO TEAM POD IM EINSATZ**

Betrachten wir zunächst die Verwendung des Suunto Team Pod im Trainingseinsatz. In unserem Beispiel verwendet ein Trainer das Gerät zum ersten Mal.

Es veranschaulicht die Vorbereitungsphase, die Überwachung des Trainings und die nachträgliche Auswertung der aufgezeichneten Daten am PC.

### **Vor dem Training**

Der Trainer in unserem Beispiel hat einen Suunto Team Pod gekauft, um die Trainingssessions seines Teams effektiver zu gestalten. Vor dem ersten Einsatz des neuen Geräts ist jedoch etwas Vorarbeit am Computer erforderlich. Der Suunto Team Pod wird in Kombination mit zwei Softwareprogrammen verwendet: Suunto Monitor und Suunto Team Manager. Der Trainer muss daher als erstes die Software auf seinem Laptop installieren (siehe Abschnitt 9)

Nach der Installation öffnet er Suunto Team Manager, loggt sich ein und erstellt sein eigenes Trainerprofil. Aus der Dropdown-Liste "Team" in der Menüleiste wählt er "Team erstellen" und gibt den Namen seines Teams ein. Das Team wird im Trainingsfenster angezeigt. Der Trainer klickt mit der rechten Maustaste auf den Namen des Teams und wählt die Option "Sportler erstellen". Ein neues Fenster öffnet sich. Beginnend mit dem Kapitän, gibt der Trainer persönliche Details ein: Name, Geburtsdatum, Größe, Gewicht und Aktivitätsniveau (die Niveaus werden in dem Fenster beschrieben). Die Angaben sind wichtig für die spätere Analyse der Trainingswerte, z.B. maximale Herzfrequenz und die Leistungskapazität. Nach Eingabe aller Daten für den Kapitän klickt der Trainer erneut auf "Sportler erstellen", trägt das nächste Mitglied des Teams ein usw.

Nach Eingabe des gesamten Teams markiert der Trainer nacheinander die einzelnen Mitglieder und klickt im Sportlerfenster auf "Persönlich", um die Profile weiter anzupassen. Für die Mitglieder unseres Beispielteams wurden erst vor kurzem in einem Leistungstest die maximalen HF-Werte ermittelt. Der Trainer gibt diese aktuellen Werte ein.

Nach dem Erstellen der Sportlerprofile schließt er das Programm und nimmt seinen neuen Suunto Team Pod zur Hand. Er schraubt die Antenne auf das Gerät (siehe Abschnitt 3) und verbindet es über das USB-Kabel mit seinem Laptop. Danach legt er probeweise einen Herzfrequenz-Sendergurt an und vergewissert sich, dass seine Herzfrequenz auf dem Monitor erscheint. Nachdem er auf diese Weise die Funktion des Systems überprüft hat, schaltet der Trainer den Laptop aus und zieht den USB-Stecker.

Zum Schluss kennzeichnet er die HF-Sendergurte mit den Namen der Teammitglieder und schreibt sich für jedes Mitglied die letzten fünf Ziffern der ersten Nummer auf der Gurtrückseite auf.

Am nächsten Tag ist der Trainer pünktlich auf dem Übungsplatz. Er stellt den Suunto Team Pod so auf, dass der gesamte Sportplatz im Empfangsbereich liegt (siehe Abschnitt 5), und schließt ihn an den Laptop an. Danach schaltet er den Computer ein und öffnet Suunto Monitor. Er gibt jedem Teammitglied dessen namentlich gekennzeichneten HF-Sendergurt und achtet darauf, dass alle den Gurt richtig anlegen (siehe Abschnitt 6).

Im Gurte-Fenster Suunto Monitor erscheinen die Kennziffern aller Gurte, von denen der

Team Pod ein Signal empfängt. Der Trainer vergleicht die Angaben mit seinem Zettel, um sicherzugehen, dass alle Mitglieder des Teams erfasst werden. Er markiert nacheinander die Kontrollkästchen im Gurtfenster, und die Namen der am Abend zuvor angelegten Sportler erscheinen im Dropdown-Menü. Der Trainer ordnet jeder Gurtkennziffer den Namen des entsprechenden Sportlers zu und fügt dessen maximale Herzfrequenz hinzu. Falls der genaue Wert nicht bekannt ist, kann stattdessen der Näherungswert 220 – Alter der Person verwendet werden.

Nach Zuordnung aller Gurte stehen im Sportlerfenster die Namen der Teammitglieder. Der Trainer markiert die Kästchen neben den Namen der zu beobachtenden Teammitglieder. Es ist ohne weiteres möglich, zu diesem Zeitpunkt weitere Personen hinzuzufügen. Gehen wir für unser Beispiel davon aus, dass ein potientieller künftiges Teammitglied zum ersten Mal probeweise mittrainiert. Der Trainer gibt dem Neuankömmling einen überzähligen Gurt und gibt seine Daten direkt in Suunto Monitor ein. Dazu wählt er im Hauptmenü "Sportler" und "Bearbeiten", klickt auf "Hinzufügen" und gibt Namen, maximale Herzfrequenz und Gurtkennziffer des neuen Sportlers ein. Nun kann das Training beginnen.

**HINWEIS:** Falls Sie vermuten, dass die Gurte Ihres Teams vertauscht wurden, sammeln Sie sie sicherheitshalber wieder ein und geben Sie jedem Mitglied dessen namentlich gekennzeichneten Gurt. Ordnen Sie dabei jedem ausgehändigten Gurt sofort in Suunto Monitor den Namen der betreffenden Person zu.

## **Während des Trainings**

Die Herzfrequenzdaten der überwachten Sportler erscheinen auf dem Monitor als Herzschläge pro Minute oder als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz. Die Farben signalisieren die tatsächlichen HF-Werte im Verhältnis zum angestrebten HF-Bereich: grün bedeutet im Zielbereich, rot darüber und blau darunter. Der Trainer kann diesen Zielbereich für jedes Training individuell anpassen. Anhand der Farben erkennt er sofort, ob jemand sich zu sehr anstrengt - oder nicht genug.

Zu Beginn des Trainings klickt er auf die Aufzeichnungsschaltfläche. Suunto Monitor zeichnet nun die von den Sendergurten empfangenen Daten auf. Während des Trainings kann der Trainer die HF-Kurven der Sportler in Echtzeit auf dem Bildschirm betrachten und entsprechende Trainingsratschläge geben. Am Ende des Trainings klickt er auf die

Stoppschaltfläche. Ein Fenster öffnet sich, in dem er z.B. Datum und Trainingsaktivität eingibt. Danach klickt er auf Speichern, schließt das Programm, fährt den PC herunter, packt den Suunto Team Pod ein und verlässt gemeinsam mit dem Team den Sportplatz.

## **Nach dem Training**

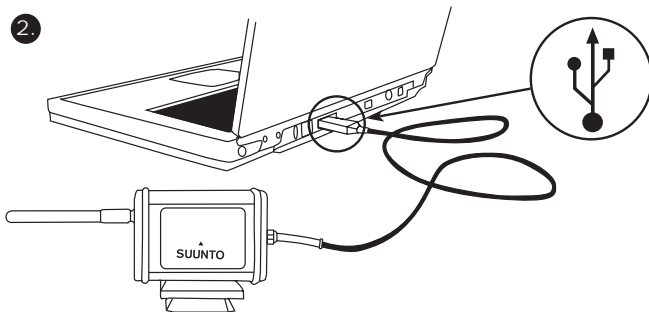
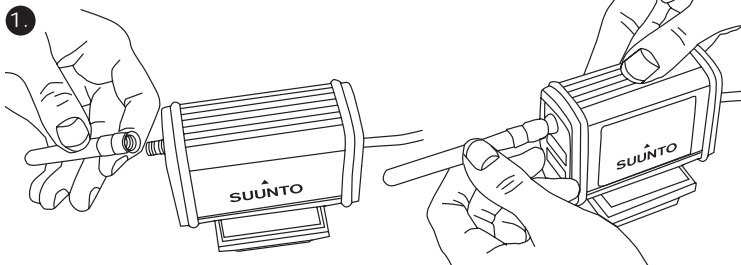
Daheim angekommen, schaltet unser Trainer seinen Laptop wieder ein, um das Training mit Suunto Team Manager zu analysieren. Er wählt die Protokollanalyse aus dem Aktionsmenü und erhält eine Liste aller Sportler, die an der Trainingseinheit teilgenommen haben. Aus der Liste wählt er die Teammitglieder aus, deren Daten er näher untersuchen möchte. In der Baumansicht des Trainingsfensters erscheint unter jedem Sportlernamen das während des Trainings aufgezeichnete Protokoll. Beim Anklicken eines Protokolls erscheinen detaillierte Informationen zu Dauer und Wirkung des Trainings, Herzfrequenz, Ventilation und diversen anderen Trainingsparametern.

Der Trainer wertet diese Daten aus, um das Trainingsprogramm für jedes Teammitglied individuell anpassen zu können.

Ausführlichere Informationen zu den Funktionen von Suunto Team Manager und Suunto Monitor können über die Hilfe des jeweiligen Programms aufgerufen werden. Das unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) zum Download bereitstehende Suunto-Trainingshandbuch enthält viele wissenswerte Hintergrundinfos zu Trainingseffekt, EPOC und anderen trainingsrelevanten Faktoren.

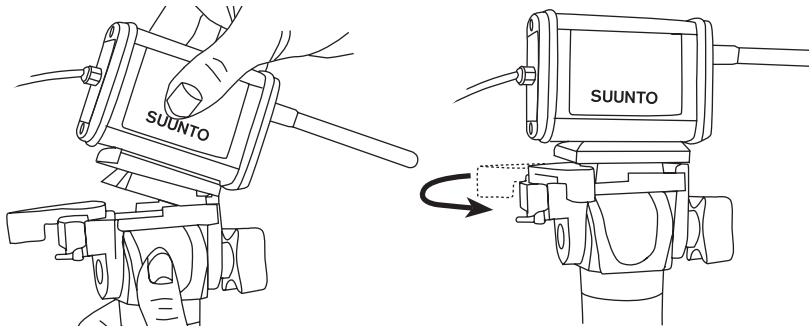
Im Verlauf der Saison wird der Trainer erfreut feststellen, dass sein gesamtes Team vom Training mit dem Suunto Team Pod profitiert!

### 3. DER ZUSAMMENBAU DES SUUNTO TEAM POD

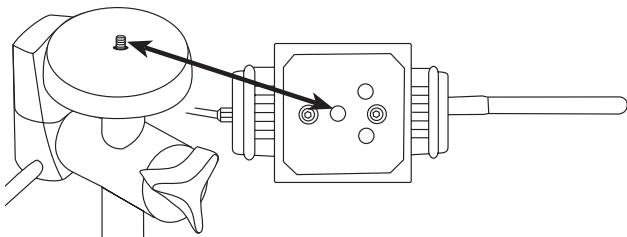


#### 4. BEFESTIGUNG AUF EINEM STATIV

Die Schnellbefestigung des Suunto Team Pod erlaubt die bequeme Anbringung des Geräts auf einem Kamerastativ.



Für eine stabilere Befestigung befindet sich auf der Unterseite des Geräts ein 6 mm-Gewinde.



**HINWEIS!** Falls Sie kein Stativ zur Hand haben, können Sie den Suunto Team Pod auch auf einem Tisch, einer Bank oder einer anderen erhöhten Fläche positionieren.

## 5. DIE POSITION DES SUUNTO TEAM POD

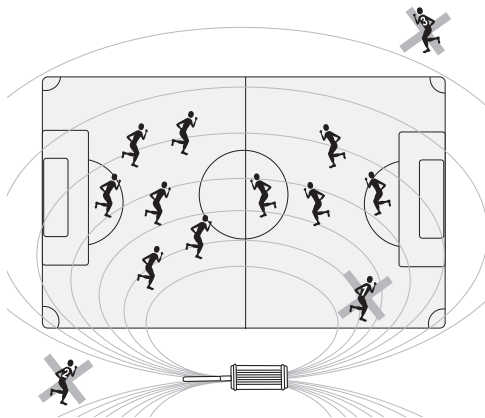
Voraussetzung für optimale Ergebnisse ist eine günstige Positionierung des Suunto Team Pod. Er sollte sich in einiger Höhe über dem Boden befinden (Stativ o.ä. verwenden) und die Antenne sollte parallel zum Überwachungsbereich ausgerichtet sein.

Die Abbildung zeigt Situationen, in denen die Datenübertragung vom HF-Gurt zum Team Pod behindert ist und die Genauigkeit der HF-Aufzeichnung beeinträchtigt werden kann.

Spieler 1: Vom Suunto Team abgewandt

Spieler 2: Direkt vor der Antenne

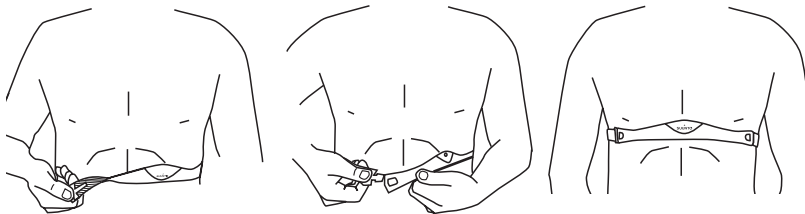
Spieler 3: Außerhalb des Empfangsbereichs



**HINWEIS:** Der Suunto Team Pod ist zwar wasserdicht, sollte jedoch vor Regen geschützt werden.

## 6. ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-SENDERGURTS

Der Herzfrequenz-Sendergurt wird so angelegt, wie in der Abbildung gezeigt.



Wir empfehlen Ihnen, den Sender direkt auf der Haut zu tragen, um seine korrekte Funktion zu gewährleisten.

Die Elektroden müssen während des Trainings feucht sein. Heben Sie den Sender etwas an und befeuchten Sie vorsichtig die geriffelten Elektrodenbereiche auf der Seite, die auf Ihrer Haut aufliegt.

Achten Sie darauf, dass die feuchten Elektrodenbereiche fest auf Ihrer Haut aufliegen. Der Gurt hat die richtige Position, wenn das Suunto-Logo in der Körpermitte ist und nach oben zeigt.

### **ACHTUNG**

Die Verwendung des Sendergurts durch Personen mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten erfolgt auf eigene Gefahr. Vor der ersten

Benutzung des Sendergurts empfehlen wir ein probeweises Training unter ärztlicher Aufsicht, um sicherzustellen, dass Schrittmacher und Gurt zusammen sicher und zuverlässig funktionieren.

Sportliches Training kann bestimmte Gesundheitsrisiken bergen, insbesondere für untrainierte Personen mit sitzendem Lebensstil. Vor der Aufnahme eines regelmäßigen Trainingsprogramms empfehlen wir ärztliche Beratung.

## 7. VERWENDUNG

Im Normalfall liegt der Empfangsradius des Geräts bei 100 m (330 ft). Feuchte Witterung und Hindernisse wie z.B. Bäume, Mauern und andere Personen können die Übertragung des HF-Signals beeinträchtigen.

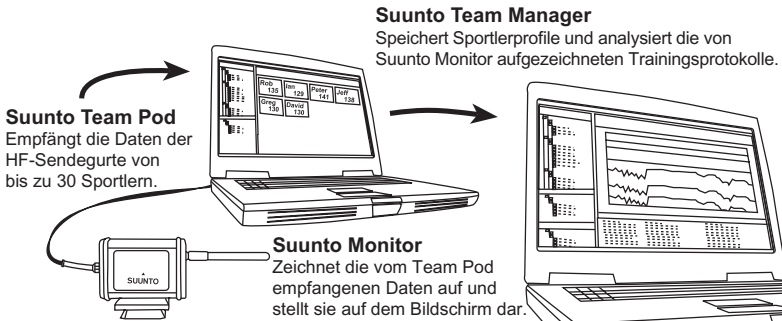
Wegen seiner hohen Frequenz (2,4 GHz) kann das Funksignal Wasser - und somit auch den menschlichen Körper - nicht durchdringen. Daher werden die HF-Daten nicht korrekt übertragen, wenn die betreffende Person vom Empfänger abgewandt steht. In diesem Fall kann es zu Störungen bei der Aufzeichnung des Signals kommen. Aus diesem Grund eignet sich der Suunto Team Pod auch nicht für Wassersportaktivitäten. In der Halle ist das Signal stabiler als im Freien, wo es nicht von Wänden und Decke reflektiert wird.

Informationen zu anderen HF-Messinstrumenten wie z.B. dem Suunto t6 erhalten Sie bei Ihrem Suunto-Fachhändler.



## 8. DIE SUUNTO-SOFTWARE

Um die Funktionen Ihres Suunto Team Pod optional nutzen zu können, müssen Sie ihn gemeinsam mit den PC-Programmen Suunto Monitor und Suunto Team Manager verwenden. Die Abbildung zeigt die Beziehung zwischen dem Team Pod und der Software.



### 8.1. ECHTZEITANALYSE MIT SUUNTO MONITOR

Die Suunto Monitor-Software ist ein integraler Bestandteil des Funktionskomplexes Ihres Suunto Team Pod. Sie zeichnet während des Trainings die Herzfrequenzdaten von bis zu 30 Personen in Echtzeit auf. Die anschauliche Farbcodierung zeigt den HF-Status jedes Teammitglieds, d.h. ob sich dessen Herzfrequenz im Zielbereich der Trainingseinheit befindet, darunter oder darüber. Suunto Monitor verknüpft die Kennung der einzelnen HF-Gurte mit den Sportlernamen, so dass die Namen der Trainierenden automatisch erscheinen.

Suunto Monitor bietet drei alternative HF-Ansichten während des Trainings: als Herzschläge pro Minute, als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz oder als fortlaufende Kurve. Die von Suunto Monitor aufgezeichneten Protokolle können mit der Suunto Team Manager-Software im Detail ausgewertet werden. Die aktuellste Version der Software steht Ihnen jederzeit unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) zum Download zur Verfügung.

## **8.2. DETAILANALYSE MIT SUUNTO TEAM MANAGER**

Suunto Team Manager bezieht die Auswertungsdaten nicht direkt vom Suunto Team Pod, sondern ist ein komplementäres Programm zu Suunto Monitor, das der nachträglichen Auswertung des Trainings dient. In diesem Softwareprogramm können Sie Profile des Teams und seiner Mitglieder erstellen. Ein Sportlerprofil enthält für die HF-Analyse relevante Daten wie Größe, Gewicht, Alter und maximale Herzfrequenz. Die Analyse liefert Ihnen Kurven zu Trainingseffekt und -belastung (EPOC), Sauerstoffverbrauch ( $VO_2$ ), Energieverbrauch, Lungenventilation und Herzfrequenz.

Personen, für die in Suunto Team Manager ein Profil erstellt wurde, werden anhand der Kennung ihres HF-Gurts identifiziert und in der Bildschirmansicht namentlich gekennzeichnet. Die Daten der aufgezeichneten Trainingseinheit werden von Suunto Team Manager automatisch aus Suunto Monitor übernommen und unter dem Profil des Sportlers/der Sportlerin gespeichert.

Die aktuellste Version der Software steht Ihnen jederzeit unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) zum Download zur Verfügung.

## 9. INSTALLATION DER SUUNTO-SOFTWARE

### 9.1. INSTALLATION DER SOFTWARE

1. Legen Sie die Suunto-CD in das CD-ROM-Laufwerk Ihres PCs ein.
2. Warten Sie, bis die automatische Installation beginnt, und folgen Sie den Anweisungen

**HINWEIS:** Falls die Installation nicht automatisch beginnt, klicken Sie auf Start --> Ausführen und geben Sie den Befehl `D:\setup.exe` ein (*D* ist die Kennung des CD-Rom-Laufwerks).

### 9.2. INSTALLATION DER USB-TREIBER

Die folgende Anleitung geht davon aus, dass sich auf Ihrem PC bisher noch keine Gerätetreiber für Suunto-Sportinstrumente befinden. Falls Sie bereits ältere Treiberversionen installiert haben, müssen Sie diese zuerst deinstallieren.

### 9.3. SO INSTALLIEREN SIE DEN SUUNTO-TREIBER IN WINDOWS 2000/XP:

1. Legen Sie die Suunto-CD in das CD-ROM-Laufwerk Ihres PCs ein.
2. Schließen Sie das Schnittstellenkabel des Suunto-Sportinstruments an den USB-Port Ihres PCs an. Der Installationsassistent wird automatisch aktiviert.
3. Klicken Sie auf "Weiter".
4. Suchen Sie nach einem geeignetem Treiber für das Gerät und klicken Sie auf "Weiter". Falls Sie Windows XP benutzen, wählen Sie die empfohlene Option (Software automatisch installieren) und klicken Sie auf "Weiter". Falls ein Warnfenster erscheint, klicken Sie auf "Trotzdem fortfahren".
5. Suchen Sie nach dem Treiberordner der CD-ROM und klicken Sie auf "Weiter".
6. Klicken Sie auf "Weiter", um den Treiber zu installieren.
7. Klicken Sie auf "Fertigstellen", um die Installation zu vervollständigen.

## **10. TECHNISCHE DATEN**

Suunto Team Pod

- Breite 50mm/2,0", Länge 171mm/6,7", Höhe 75mm/3,0"
- Gewicht 180 g/6,35 oz (inkl.Stativadapter und Antenne)
- Sendebereich bis zu 100 m/(330 ft).
- Frequenz 2,4 GHz, ANT-kompatibel
- USB-gepeist, Stromverbrauch ca. 50 mA. Die Betriebsdauer des Laptop-Akkus wird durch den Anschluss des Suunto Team Pod nur unwesentlich verkürzt.

## **11. GEISTIGES EIGENTUM**

### **11.1. COPYRIGHT**

Diese Veröffentlichung und ihr Inhalt sind von Suunto Oy urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für den Kundengebrauch bestimmt, um Kenntnisse und Informationen bezüglich der Handhabung von Suunto-Produkten zu vermitteln.

Der Inhalt dieser Publikation darf nicht ohne die schriftliche Genehmigung der Suunto Oy für einen anderen Gebrauch verwendet oder weitergegeben oder in anderer Form verbreitet, veröffentlicht oder vervielfältigt werden.

Obwohl wir großen Wert auf die Exaktheit und Ausführlichkeit der Informationen gelegt haben, können wir keine allumfassende Garantie für ihre Genauigkeit geben. Hinsichtlich des Inhalts behalten wir uns das Recht auf unangekündigte Änderungen vor. Die aktuellste Version dieser Dokumentation steht Ihnen jederzeit unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) zum Download zur Verfügung.

© Suunto Oy 03/2006

### **11.2. WARENZEICHEN**

Suunto und Replacing Luck sind eingetragene Warenzeichen der Suunto Oy. Die Produktnamen, Eigenschafts- und Inhaltsbezeichnungen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Warenzeichen der Suunto Oy. Andere Produkt- und Firmennamen sind Warenzeichen ihrer jeweiligen Eigentümer.

### **11.3. PATENT**

Dieses Produkt ist durch folgende Patente oder Patentanmeldungen geschützt: WO2004016173, WO03099114 und US 11/169712. Weitere Patente wurden angemeldet.

## **12. HAFTUNGS AUSSCHLÜSSE**

### **12.1. VERANTWORTUNG DES BENUTZERS**

Dieses Instrument ist nur für den Freizeitgebrauch bestimmt. Der Suunto Team Pod darf nicht als Ersatzinstrument benutzt werden, um Messungen durchzuführen, die professionelle Präzision oder laborgenaue Angaben erfordern.

### **12.2. CE-KONFORMITÄT**

Das CE-Siegel bestätigt die Übereinstimmung mit den EMC-Richtlinien 89/336/EEC und 99/5/EEC der Europäischen Union.

### **12.3. FCC-KONFORMITÄT**

Dieses Gerät entspricht den Vorschriften in Part 15 der FCC-Grenzwerte (U.S. Federal Communications Commission) für digitale Geräte der Klasse B. Dieses Instrument erzeugt und verwendet Funkfrequenzen und kann diese auch ausstrahlen. Deshalb kann es bei unsachgemäßer Installation oder Verwendung den Funkverkehr stören. In manchen Fällen können Interferenzen auftreten. Wenn dieses Instrument bei anderen Einrichtungen störende Interferenzen verursacht, versuchen Sie das Problem zu beheben, indem Sie den Standort dieser Einrichtungen verlegen.

Sollte das Problem weiterhin bestehen, wenden Sie sich bitte an eine autorisierte Suunto-Vertretung oder an einen anderen qualifizierten Servicetechniker. Der Betrieb des Instruments unterliegt den folgenden Bedingungen:

- (1) Das Gerät kann keine schädlichen Interferenzen verursachen.
- (2) Das Gerät toleriert sämtliche empfangenen Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können.

Reparaturen sollten nur von autorisiertem Suunto-Servicepersonal durchgeführt werden.

Unautorisierte Reparatur hat den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge.  
Auf Konformität mit FCC-Standards geprüft. Für Haus- und Bürogebrauch.

**FCC-WARNUNG:** *Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung der Fa. Suunto Oy können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den Vorschriften der FCC nichtig machen.*

## **12.4. GARANTIEEINSCHRÄNKUNGEN UND ISO 9001-KONFORMITÄT**

Falls dieses Produkt Material- oder Herstellungsfehler aufweist, wird Suunto Oy das Produkt zwei (2) Jahre lang ab Kaufdatum nach einzig eigenem Ermessen kostenlos reparieren oder mit neuen oder wiederhergestellten Bauteilen ausstatten. Diese Garantie besteht ausschließlich gegenüber dem Erstkäufer und deckt nur Material- oder Herstellungsfehler ab, die während des normalen Gebrauchs innerhalb der Garantiezeit auftreten.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Beschädigungen oder Fehler, die auf Grund von Unfällen, Missbrauch, Fahrlässigkeit, Handhabungsfehlern oder eigenhändig am Produkt vorgenommenen Veränderungen auftreten, ebensowenig auf Funktionsstörungen, die aus dem den Angaben in der Produktdokumentation zuwiderlaufenden Gebrauch oder anderen nicht unter die Garantie fallenden Ursachen resultieren.

Es gibt keine weiteren Garantieleistungen als die oben genannten.

Der Kunde kann sich bei Fragen zum Recht auf Reparatur innerhalb der Garantiezeit mit unserem Kundendienst in Verbindung setzen, der auch die Vollmachten für externe Reparaturleistungen erteilt.

Die Fa. Suunto Oy und ihre Tochterfirmen haften unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Schäden, die aus dem Gebrauch oder der Unfähigkeit zum Gebrauch des Produkts herrühren. Keinesfalls übernimmt die Suunto Oy oder eine ihrer Tochterfirmen die Verantwortung für Verluste oder Ansprüche Dritter, die durch den Gebrauch dieses Produkts auftreten könnten.

Das Qualitätssicherungssystem der Suunto Oy erhielt durch Det Norske Veritas das ISO 9001-Zertifikat, welches besagt, dass Suunto Oy in allen Operationsbereichen diese Norm erfüllt (Qualitätszertifikat No. 96-HEL-AQ-220).

## 12.5. KUNDENDIENST

Zur Geltendmachung eines Gewährleistungsanspruchs ist es erforderlich, dass Sie das Produkt zwecks Reparatur oder Ersetzung gegen Vorauszahlung der Versandkosten an Ihre örtliche Suunto-Vertretung zurücksenden. Legen Sie der Sendung Ihren Namen, Ihre Adresse sowie den in Ihrem Land gültigen Bestimmungen entsprechend Kaufbeleg und/oder Garantiekarte bei. Die Reparatur oder Ersetzung im Rahmen des Gewährleistungsanspruchs erfolgt im von der örtlichen Suunto-Vertretung als angemessen erachteten Zeitraum, vorausgesetzt, dass alle erforderlichen Teile auf Lager sind. Alle über den Gewährleistungsanspruch hinausgehenden Reparaturen erfolgen auf Kosten des Eigentümers. Diese Garantie gilt nur gegenüber dem Erstkäufer des Geräts und ist nicht übertragbar.

Die Adresse Ihrer örtlichen Suunto-Suunto-Vertretung finden Sie unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 13. ENTSORGUNG DES GERÄTS



Nach Ablauf seiner Lebensdauer ist muss das Gerät vorschriftsmäßig als Elektroschrott entsorgt werden. Es darf nicht in den Hausmüll gegeben werden. Sie können das Gerät auch bei Ihrer örtlichen Suunto-Vertretung abliefern.

## DATOS DE CONTACTO DE ATENCION AL CLIENTE

Suunto Oy	Tel.	+358 9 875870
	Fax	+358 9 87587301
Suunto USA	Tel.	1 (800) 543-9124
Canadá	Tel.	1 (800) 776-7770
Europa	Tel.	+358 2 284 11 60
Sitio web de Suunto		<u><a href="http://www.suunto.com">www.suunto.com</a></u>

ES

## CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN AL SUUNTO TEAM POD .....	5
2. SUUNTO TEAM POD EN ACCIÓN .....	5
3. MONTAJE DEL SUUNTO TEAM POD .....	10
4. FIJACIÓN DEL SUUNTO TEAM POD A UN TRÍPODE .....	11
5. POSICIONAMIENTO DEL SUUNTO TEAM POD .....	13
6. COLOCACIÓN DE LA CORREA TRANSMISORA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA .....	14
7. MANEJO .....	15
8. SOFTWARE DE SUUNTO .....	16
8.1. ANÁLISIS EN TIEMPO REAL - SOFTWARE SUUNTO MONITOR .....	16
8.2. ANÁLISIS MÁS DETALLADO - SOFTWARE SUUNTO TEAM MANAGER ....	17
9. INSTALACIÓN DEL SOFTWARE DE SUUNTO .....	18
9.1. INSTALACIÓN DEL SOFTWARE.....	18
9.2. INSTALACIÓN DE LOS CONTROLADORES USB.....	18
9.3. INSTALACIÓN DE INSTRUMENTOS DEPORTIVOS SUUNTO EN WINDOWS 2000/XP .....	18
10. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS .....	19
11. PROPIEDAD INTELECTUAL .....	19
11.1. COPYRIGHT.....	19
11.2. MARCA REGISTRADA.....	19
11.3. PATENTE .....	20
12. DESCARGOS DE RESPONSABILIDAD .....	20

12.1. RESPONSABILIDAD DEL USUARIO .....	20
12.2. CONFORMIDAD CE .....	20
12.3. CONFORMIDAD CON LA FCC .....	20
12.4. LIMITACIONES DE RESPONSABILIDAD Y CUMPLIMIENTO DE LA NORMA ISO 9001 .....	21
12.5. SERVICIO POSVENTA.....	22
13. ELIMINACIÓN DEL DISPOSITIVO .....	22

## 1. INTRODUCCIÓN AL SUUNTO TEAM POD

El Team Pod es un dispositivo de observación periférica diseñado para aumentar la efectividad de los entrenamientos en grupo. Incluye un receptor dotado de una antena, un cable USB y software para PC.

El Suunto Team Pod permite a los entrenadores recibir datos de frecuencia cardíaca (FC) mediante una transmisión inalámbrica de las correas de FC de los deportistas del equipo y consultar estos datos en una pantalla de PC a una distancia de hasta 100 metros/330 pies. De esta forma, el entrenador puede asegurarse de que cada deportista se entrena con su frecuencia cardíaca óptima. Los datos se envían directamente desde las correas transmisoras de frecuencia cardíaca de los deportistas al PC del entrenador, mediante transmisión inalámbrica a través del receptor digital del Suunto Team Pod.

La correa transmisora de frecuencia cardíaca de cada deportista tiene un código individual, lo que permite al entrenador comprobar qué datos provienen de cada deportista y hacer las recomendaciones oportunas. A continuación, el entrenador puede usar el software para PC incluido, para analizar el rendimiento individual de cada deportista y ajustar sus entrenamientos para conseguir los resultados óptimos.

## 2. SUUNTO TEAM POD EN ACCIÓN

Antes de describir el montaje, colocación y funcionamiento de Suunto Team Pod, o el uso del software para PC, podría ser útil poner un ejemplo real de cómo un entrenador comienza a utilizar el dispositivo por primera vez.

Veremos qué hace falta antes de cada entrenamiento, cómo aprovechar al máximo la monitorización en tiempo real durante el entrenamiento y qué tipo de análisis pueden realizarse con el software una vez finalizado el entrenamiento.

### **Antes del entrenamiento**

En nuestro ejemplo, el entrenador ha comprado Suunto Team Pod para mejorar la eficacia de las sesiones de entrenamiento de su equipo. La noche anterior a la primera sesión con

Suunto Team Pod, el entrenador comienza los preparativos. Suunto Team pod utiliza dos programas para PC diferentes, Suunto Monitor y Suunto Team Manager. Lo primero que debe hacer el entrenador es instalar el software en su portátil (ver Sección 9).

Tras instalar el software, el entrenador accede a Suunto Team Manager, creando previamente su propio perfil de entrenador. De la lista desplegable Equipo, de la barra de menús, selecciona Crear equipo e introduce el nombre de su equipo. El equipo recién creado aparece en la ventana Mi entrenamiento. Hace clic con el botón de la derecha en el equipo recién creado y escoge Crear deportista. Se abre una ventana nueva y el entrenador introduce los datos del capitán del equipo, como nombre, fecha de nacimiento, altura, peso y el nivel de actividad (cuya descripción figura en la ventana). Esta información es necesaria para calcular la frecuencia cardíaca máxima del deportista, su capacidad de rendimiento y otros valores que intervienen en el análisis. Una vez introducidos los datos del capitán, el entrenador hace clic en el botón Crear deportista y repite el proceso para el resto de miembros del equipo.

Una vez completado el equipo, el entrenador selecciona sucesivamente el nombre de cada miembro del equipo, y hace clic en el botón Personal para introducir más detalles en cada perfil. El entrenador adapta al máximo los datos de cada deportista introduciendo su FC máxima real, registrada en alguna prueba de rendimiento reciente.

Después de crear el equipo y todos los perfiles de los deportistas, el entrenador cierra Suunto Team Manager y observa el Suunto Team Pod propiamente dicho. Monta el dispositivo (según describe la Sección 3) y lo conecta al portátil. En ese momento, es necesario probar el sistema, para lo que debe colocarse él mismo una correa transmisora de frecuencia cardíaca y observar el registro de sus propias pulsaciones. Una vez comprobado el correcto funcionamiento del sistema, el entrenador apaga el portátil y desconecta el Suunto Team Pod.

Finalmente, saca las correas transmisoras de frecuencia cardíaca del equipo y adhiere el nombre de un miembro a cada una de ellas. En una hoja de papel, escribe los cinco últimos dígitos del primer número que se encuentra al dorso de la correa, junto con el nombre del deportista que la llevará.

El entrenador acude al lugar de entrenamiento con antelación. Ubica correctamente el Suunto Team Pod, para que cubra todo el campo (ver Sección 5) y conecta el Suunto Team Pod al portátil. Inicia el programa Suunto Monitor. Cuando llega el equipo, distribuye las correas transmisoras de frecuencia cardíaca y les indica cómo ponérselas correctamente (ver Sección 6).

La ventana Correas de Suunto Monitor refleja los números de ID de todas las correas transmisoras de frecuencia cardíaca cuya señal reciba Suunto Team Pod. El entrenador saca su hoja de papel y comienza a marcar sucesivamente las casillas de verificación que hay junto a cada correa. Al marcar la casilla, aparece una ventana emergente y aparecen en el menú desplegable todos los miembros de equipo que se habían creado en Suunto Team Manager la noche anterior. Selecciona el nombre correspondiente a cada correa y también introduce la frecuencia cardíaca máxima del deportista. Si no se conoce la frecuencia cardíaca máxima real, puede calcularse restando a 220 la edad del deportista.

Una vez asignadas todas las correas entre los miembros del equipo, la lista de números es reemplazada por una lista con los nombres recogidos en la ventana Deportistas. En la misma ventana, el entrenador activa la casilla de verificación situada junto al nombre de cada deportista para controlar su actividad.

Uno de los miembros del equipo ha traído a un amigo para que haga una prueba. Como el entrenador no introdujo sus datos en Suunto Team Manager la noche anterior, le proporciona una correa de las no utilizadas y le añade directamente a Suunto Monitor. El entrenador selecciona Deportistas y Editar en el menú principal, y hace clic en Añadir. En este punto, introduce el nombre del recién llegado, su frecuencia cardíaca máxima y el número de ID de la correa. Ya puede comenzar la sesión de entrenamiento.

**NOTA:** Si sospecha que las correas de FC no están bien asignadas, el mejor modo de asegurarse de que cada correa lleve el nombre correcto es recoger todas las correas y volverlas a repartir una a una. Cuando cada miembro del equipo se coloque su correa, y Suunto Monitor la detecte, nombrar dicha correa antes de dar la siguiente.

## **Durante el entrenamiento**

Los datos de frecuencia cardíaca de todos los deportistas monitorizados aparecen en pantalla como pulsaciones por minuto o como porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima. Los colores representan la frecuencia cardíaca de los deportistas en relación con la zona de frecuencia cardíaca (el rojo indica que la frecuencia cardíaca del deportista está por encima de su zona de frecuencia cardíaca, el verde dentro de sus límites y el azul por debajo de la misma). El entrenador establece la zona de frecuencia cardíaca que más se adapte a los objetivos del entrenamiento. Mediante los colores, puede identificar fácilmente qué deportistas están entrenando demasiado, o demasiado poco.

Al inicio de la sesión, el entrenador hace clic en el botón Grabar sesión y Suunto Monitor comienza a grabar los datos recibidos de la correa de cada deportista. Durante la sesión, el entrenador hace clic en el botón Ver gráfico de sesión, para ver una representación gráfica de las frecuencias cardíacas de los deportistas a tiempo real, de forma que puede dar consejos específicos a cada uno de ellos basados en los datos. Al final de la sesión de entrenamiento, el entrenador hace clic en el botón Parar sesión y aparece una ventana emergente, en la que pondrá nombre a la sesión, por ejemplo, con la fecha y el tipo de actividad. Después hace clic en Guardar, cierra Suunto Monitor, desconecta el Suunto Team Pod y sale del campo con su equipo a tomar un refrigerio.

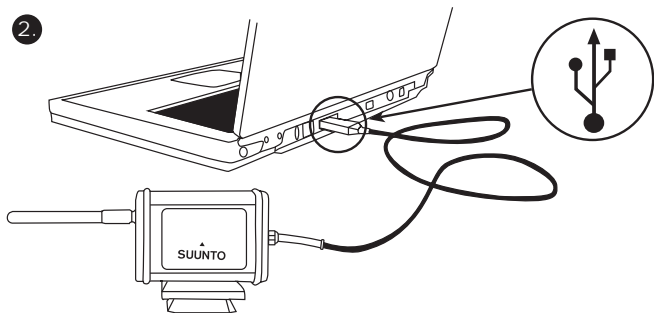
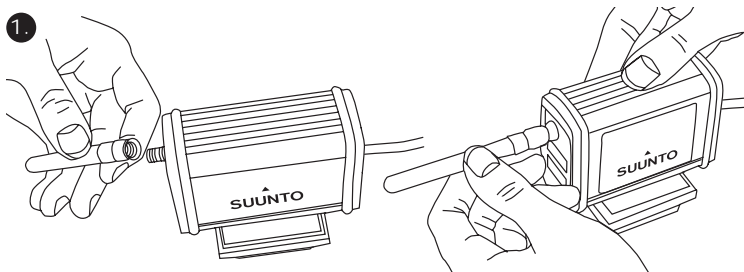
## **Después del entrenamiento**

Una vez en casa, el entrenador accede a Suunto Team Manager para realizar un análisis en profundidad del rendimiento de su equipo. En el menú Acciones, escoge la opción Analizar registro y se muestra una lista desplegable con todos los deportistas que han participado en la sesión de esa mañana. Selecciona los deportistas cuyos datos desea analizar. En la vista de árbol de la ventana Mi entrenamiento, bajo el nombre de cada deportista, encuentra un registro analizado de la sesión registrada. Cada registro deberá analizarse detalladamente haciendo clic sobre él. En su interior está disponible información como duración, efecto del entrenamiento, frecuencia cardíaca y otros parámetros útiles para evaluar la eficacia del entrenamiento.

El entrenador utiliza los datos analizados para adaptar el programa de entrenamiento a cada deportista.

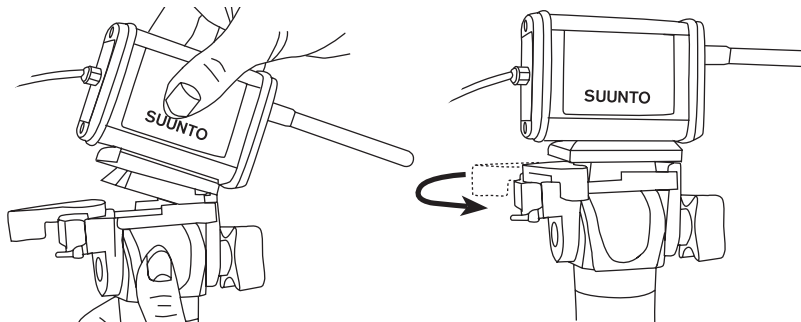
Para más información sobre el funcionamiento del software Suunto Team Manager y Suunto Monitor, el entrenador acude a los archivos de ayuda incluidos en el mismo. Usar Suunto Team Pod y sus programas asociados motiva al entrenador para aprender más sobre temas como el efecto del entrenamiento y el ECOP, así que descarga la Guía de Entrenamiento Suunto del sitio de Internet [www.suunto.com](http://www.suunto.com). Después de una temporada de entrenamientos con Suunto Team Pod, los deportistas del entrenador ¡son de los que están más en forma de su liga!

### 3. MONTAJE DEL SUUNTO TEAM POD

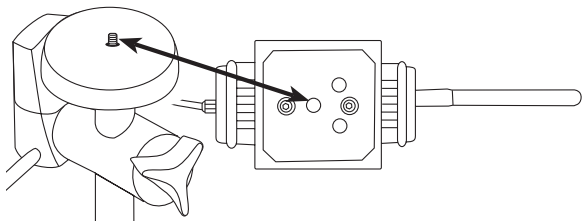


#### 4. FIJACIÓN DEL SUUNTO TEAM POD A UN TRÍPODE

El Suunto Team Pod cuenta con un sistema de liberación rápida que permite montarlo cómodamente sobre un trípode para cámara.



Como alternativa, el Suunto Team Pod también puede fijarse con la rosca de 6 mm de diámetro situada en la parte inferior del dispositivo.



**¡ATENCIÓN!** Además de colocar el Suunto Team Pod sobre un trípode, puede colocarlo sobre una mesa, un banco u otra superficie elevada.

## 5. POSICIONAMIENTO DEL SUUNTO TEAM POD

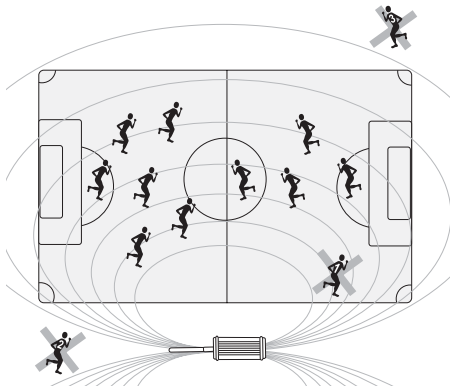
Para conseguir los mejores resultados, resulta importante posicionar correctamente el Suunto Team Pod. Debe situarse sobre un trípode para cámara o una superficie elevada similar y posicionarse de forma que la antena quede situada en paralelo con la zona que se desea monitorizar.

En la figura siguiente se muestran los factores que pueden afectar a la recepción desde las correas de FC y con ello a la exactitud del registro de la frecuencia cardíaca.

Deportista número 1: Orientado en el sentido contrario al Suunto Team Pod.

Deportista número 2: Situado directamente delante de la antena.

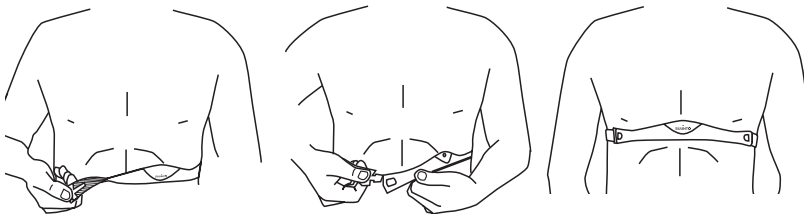
Deportista número 3: Situado fuera del alcance de recepción.



**NOTA:** A pesar de que es resistente al agua, el Suunto Team Pod debe protegerse de la lluvia durante los entrenamientos al aire libre.

## 6. COLOCACIÓN DE LA CORREA TRANSMISORA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

La correa transmisora de frecuencia cardíaca debe colocarse según se indica en la figura siguiente.



Es aconsejable que mantenga el transmisor en contacto directo con la piel para asegurar una operación sin problemas.

Los electrodos deben estar húmedos durante el ejercicio. Eleve el transmisor un poco sobre su pecho y humedezca el área ranurada alrededor de los electrodos, situada en la parte que está en contacto con la piel.

Verifique que las áreas humedecidas alrededor de los electrodos queden firmemente colocadas contra la piel y que el logotipo esté en una posición central y vertical.

### **ADVERTENCIA**

Las personas con reguladores cardíacos (marcapasos) o desfibriladores, o las personas que tienen algún otro tipo de aparato electrónico implantado, se deben responsabilizar del

uso de la correa transmisora. Antes de usar la correa transmisora, recomendamos encarecidamente un examen, bajo supervisión médica, de su forma física. Esto asegurará la seguridad y la fiabilidad del uso simultáneo del regulador cardíaco y la correa transmisora.

El ejercicio siempre puede encerrar ciertos riesgos, especialmente en el caso de personas sedentarias. Aconsejamos que consulte su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicio.

## 7. MANEJO

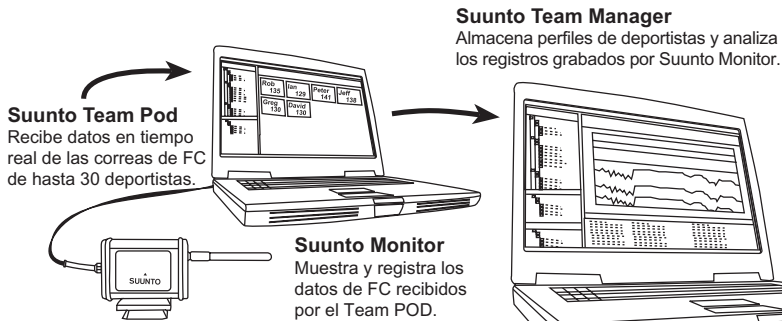
En circunstancias normales, el receptor tiene un alcance de 100 metros/330 pies, pero hay factores que interfieren en la transmisión desde las correas de FC y pueden afectar al alcance, por ejemplo la humedad, obstáculos como árboles, otros deportistas y paredes.

Dado que las señales de 2,4 GHz no atraviesan el agua y por tanto tampoco el cuerpo humano, la transmisión desde la correa de FC se obstaculiza si el deportista monitorizado está mirando en el sentido contrario al Suunto Team Pod. En este caso, puede haber interrupciones en la grabación de la señal de FC. Por el mismo motivo, el Suunto Team Pod no es adecuado para las actividades acuáticas. En los deportes de interior, la recepción es más continua que al aire libre, gracias a las señales reflejadas por las paredes y el techo. Para obtener más información sobre otros productos de grabación de FC, como el Suunto t6, póngase en contacto con su representante local de Suunto.



## 8. SOFTWARE DE SUUNTO

Disfrutará de la máxima funcionalidad del Suunto Team Pod si lo utiliza junto con Suunto Monitor y el software para PC Suunto Team Manager. La figura siguiente ilustra la relación existente entre el Suunto Team Pod y el software.



### 8.1. ANÁLISIS EN TIEMPO REAL - SOFTWARE SUUNTO MONITOR

El software para PC Suunto Monitor es parte integrante de la funcionalidad del Suunto Team Pod. Muestra y registra los datos de frecuencia cardíaca de hasta 30 deportistas, en tiempo real durante el entrenamiento. Con una ilustrativa codificación con colores, el software muestra una representación general del estado de la frecuencia cardíaca de cada miembro del equipo, ya esté dentro de la zona de frecuencia cardíaca de la sesión o bien por debajo o por encima de ésta. Suunto Monitor también vincula los nombres de los

deportistas y los números de ID de las correas de frecuencia cardíaca, para la detección automática de los deportistas activos.

El software para PC Suunto Monitor ofrece tres formas de mostrar la frecuencia cardíaca durante los ejercicios. Muestra el valor como pulsaciones por minuto como porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima o como un gráfico continuo. Los registros grabados por el software Suunto Monitor pueden analizarse con más detalle con el software Suunto Team Manager.

Puede descargar la versión más reciente del software Suunto Monitor desde [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **8.2. ANÁLISIS MÁS DETALLADO - SOFTWARE SUUNTO TEAM MANAGER**

A pesar de que el software Suunto Team Manager no funciona directamente con el Suunto Team Pod, proporciona unas amplias posibilidades de análisis detallado tras el entrenamiento y por tanto es un complemento excelente para el software Suunto Monitor. Con el software Suunto Team Manager, el entrenador puede crear perfiles de cada miembro del equipo o el grupo, con datos como la altura, el peso, la edad y la frecuencia cardíaca máxima. El software utiliza esta información para analizar los datos de frecuencia cardíaca grabados con una exactitud de una pulsación. Este análisis genera gráficos de efecto de entrenamiento, carga de ECOP del entrenamiento, consumo de oxígeno (VO<sub>2</sub>), consumo de energía, ventilación, frecuencia respiratoria y frecuencia cardíaca.

Si un deportista que tiene un perfil en Suunto Team Manager está activo, Suunto Monitor lo identificará y mostrará su nombre y perfil en lugar del número de ID de su correa. A partir de ese momento, los datos de la sesión grabada se almacenan automáticamente desde el software Suunto Monitor en el perfil del deportista de Suunto Team Manager.

Puede descargar la versión más reciente del software Suunto Team Manager desde [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **9. INSTALACIÓN DEL SOFTWARE DE SUUNTO**

### **9.1. INSTALACIÓN DEL SOFTWARE**

1. Inserte el CD-ROM del software de Suunto en la unidad correspondiente.
2. Espere a que comience la instalación y siga las instrucciones de instalación.

**NOTA:** Si la instalación no comienza automáticamente, haga clic en Inicio --> Ejecutar y escriba D:\setup.exe.

### **9.2. INSTALACIÓN DE LOS CONTROLADORES USB**

En estas instrucciones se supone que instalará los controladores para instrumentos deportivos Suunto en un sistema "limpio", es decir, que no contiene aún ningún controlador para instrumentos deportivos Suunto. Si no es el caso, desinstale los controladores que tenía instalados antes de continuar con la instalación.

### **9.3. INSTALACIÓN DE INSTRUMENTOS DEPORTIVOS SUUNTO EN WINDOWS 2000/XP**

1. Inserte el CD-ROM del software de Suunto en la unidad correspondiente.
2. Conecte el cable de interfaz de PC para instrumentos deportivos Suunto al puerto USB de su ordenador. El Asistente se activa automáticamente.
3. Haga clic en Siguiente.
4. Busque un controlador adecuado en su sistema y haga clic en Siguiente. Si utiliza Windows XP, seleccione Instalar el software automáticamente en el Asistente y haga clic en Siguiente. Si aparece una advertencia de instalación, haga clic en Continuar.
5. Busque la carpeta del controlador en el CD-ROM y haga clic en Siguiente.
6. Haga clic en Siguiente para instalar el controlador encontrado.
7. Haga clic en Finalizar para completar la instalación.

## 10. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

### Suunto Team Pod

- Anchura 50 mm/2,0 pulg., longitud 171 mm/6,7 pulg., altura 75 mm/3,0 pulg.
- Peso 180 g/6,35 onzas (con el adaptador de trípode y la antena)
- Alcance de funcionamiento hasta 100 m/330 pies
- Frecuencia 2,4 GHz, compatible con ANT
- Alimentado por USB, consumo de potencia de aproximadamente 50 mA. En función de la capacidad de la batería del ordenador portátil, el Suunto Team Pod reducirá la duración de la batería sólo unos pocos minutos.

## 11. PROPIEDAD INTELECTUAL

### 11.1. COPYRIGHT

Esta publicación y su contenido son propiedad de Suunto Oy y han sido creados para el uso exclusivo de sus clientes a la hora de conocer y obtener información sobre el funcionamiento de los productos Suunto.

Su contenido no debe ser usado ni distribuido para ningún otro propósito, ni ser comunicado, revelado ni reproducido sin el consentimiento previo de Suunto Oy.

A pesar de que hemos puesto todo el empeño para garantizar que la información contenida en este manual sea a la vez completa y exacta, no ofrecemos ninguna garantía expresa o implícita sobre su exactitud. Puesto que su contenido está sujeto a cambios en cualquier momento sin previo aviso. La versión más reciente de esta documentación está siempre disponible para su descarga en [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

© Suunto Oy 03/2006

### 11.2. MARCA REGISTRADA

Suunto y Replacing Luck son marcas registradas de Suunto Oy. Suunto y los nombres de productos, funciones y contenidos de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Los demás nombres de productos o empresas son marcas de sus propietarios respectivos.

### **11.3. PATENTE**

Este producto está protegido por las patentes o solicitudes de patente siguientes: WO2004016173, WO03099114 y US 11/169712. Se han solicitado otras patentes.

## **12. DESCARGOS DE RESPONSABILIDAD**

### **12.1. RESPONSABILIDAD DEL USUARIO**

Este instrumento está destinado exclusivamente a usos recreativos. El Suunto Team Pod no debe utilizarse en sustitución de otros instrumentos a la hora de obtener mediciones que requieran una exactitud profesional y no debe utilizarse para obtener mediciones que requieran una calidad de laboratorio.

### **12.2. CONFORMIDAD CE**

El distintivo CE se utiliza para indicar la conformidad con las directivas de compatibilidad electromagnética 89/336/CEE y 99/5/CEE de la Unión Europea.

### **12.3. CONFORMIDAD CON LA FCC**

Este dispositivo cumple la parte 15 de los límites de la FCC para dispositivos digitales de la clase B. Este equipo genera, usa y puede radiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala o usa de acuerdo con las instrucciones, puede ocasionar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio. No existe garantía de que dichas interferencias no tengan lugar en un caso determinado. Si este equipo ocasiona interferencias perjudiciales para otro equipo, intente solucionar el problema reubicando el equipo.

Consulte con un representante autorizado de Suunto o con otro técnico cualificado si el problema no se soluciona. El funcionamiento está sujeto a las siguientes condiciones:

- (1) Este dispositivo no puede ocasionar interferencias perjudiciales.
- (2) Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan ocasionar un funcionamiento no deseado.

Cualquier reparación debe ser realizada por personal de servicio técnico autorizado por

Suunto. Cualquier reparación no autorizada supondrá la anulación de la garantía. Verificado para cumplir con las normas de la FCC. Para uso doméstico o empresarial.

**ADVERTENCIA DE LA FCC:** *Cualquier cambio o modificación no aprobado expresamente por Suunto Oy podría anular el derecho del usuario a usar este dispositivo según las normas de FCC.*

## **12.4. LIMITACIONES DE RESPONSABILIDAD Y CUMPLIMIENTO DE LA NORMA ISO 9001**

Si este producto fallara debido a defectos de materiales o mano de obra, Suunto Oy podrá, según considere oportuno, repararlo o sustituirlo con piezas nuevas o regeneradas, sin cargo alguno y durante un periodo de dos (2) años a partir de la fecha de compra. Esta garantía se extiende sólo al comprador original y cubre únicamente los fallos debidos a materiales o mano de obra que hayan aparecido durante su uso normal durante el período de garantía.

No cubre los daños o fallos causados por un accidente, uso inadecuado, negligencia, utilización incorrecta, alteración o modificación del producto, a cualquier daño causado por el funcionamiento del producto más allá de las especificaciones publicadas, o en cualquier causa no cubierta en esta garantía.

No se ofrece ninguna garantía expresa excepto las enumeradas anteriormente.

Para ejercer su derecho de reparación en virtud de la garantía, el cliente debe ponerse en contacto con el departamento de Servicio al cliente de Suunto Oy para obtener una autorización de reparación.

Ni Suunto Oy ni sus subsidiarias asumen responsabilidad alguna por cualquier daño accidental o consecuente que resulte del uso o de la incapacidad de uso de este producto.

Ni Suunto Oy ni sus subsidiarias asumen ninguna responsabilidad por pérdidas o reclamaciones de terceras partes que puedan derivarse del uso de este dispositivo.

El sistema de garantía de calidad de Suunto ha sido certificado por Det Norske Veritas en cuanto a su cumplimiento con la norma ISO 9001 en todas las instalaciones de Suunto Oy (certificado de calidad nº 96-HEL-AQ-220).

## 12.5. SERVICIO POSVENTA

Si fuera necesario realizar una reclamación en virtud de la garantía, devuelva el artículo a portes pagados a su representante de Suunto, quien se responsabilizará de la reparación o sustitución de su producto. Incluya su nombre, dirección, prueba de compra y/o tarjeta de registro de servicio, según se requiera en su país. La reclamación se aceptará y el producto se reparará o sustituirá sin coste alguno, tras lo cual la devolución se realizará en el tiempo determinado por el representante de Suunto, siempre y cuando todas las piezas necesarias estén disponibles en el almacén. Todas las reparaciones no cubiertas bajo los términos de esta garantía correrán a cargo del propietario del producto. El propietario original no puede transferir esta garantía.

Para encontrar los datos de contacto de su representante local de Suunto, visite [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 13. ELIMINACIÓN DEL DISPOSITIVO



Elimine el dispositivo de la forma adecuada, tratándolo como residuos electrónicos. No lo arroje a la basura. Si lo desea, puede devolver el dispositivo a su representante de Suunto más cercano.

## NUMERI UTILI PER IL SERVIZIO CLIENTI

**Suunto Oy**

**Tel. +358 9 875870**

**Fax +358 9 87587301**

**Suunto USA**

**Tel. 1 (800) 543-9124**

**Canada**

**Tel. 1 (800) 776-7770**

**Call Center Europeo**

**Tel. +358 2 284 11 60**

**Sito Internet Suunto**

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**IT**

# INDICE

1. PRESENTAZIONE DI SUUNTO TEAM POD .....	5
2. FUNZIONAMENTO DI SUUNTO TEAM POD .....	5
3. ASSEMBLAGGIO DI SUUNTO TEAM POD .....	10
4. COLLEGAMENTO DI SUUNTO TEAM POD SU UN TREPPIEDE .....	11
5. POSIZIONAMENTO DI SUUNTO TEAM POD .....	13
6. COME INDOSSARE LA CINTURA DI TRASMISSIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA .....	14
7. FUNZIONAMENTO .....	15
8. SOFTWARE SUUNTO .....	16
8.1. ANALISI IN TEMPO REALE - SOFTWARE SUUNTO MONITOR .....	16
8.2. ANALISI PIÙ APPROFONDITE - SOFTWARE SUUNTO TEAM MANAGER .	17
9. INSTALLAZIONE DEL SOFTWARE SUUNTO .....	18
9.1. INSTALLAZIONE DEL SOFTWARE.....	18
9.2. INSTALLAZIONE DEI DRIVER USB .....	18
9.3. INSTALLAZIONE DELLO STRUMENTO SUUNTO SPORTS SU WINDOWS 2000/XP.....	18
10. SPECIFICHE TECNICHE .....	19
11. PROPRIETÀ INTELLETTUALE .....	19
11.1. COPYRIGHT.....	19
11.2. MARCHI COMMERCIALI .....	19
11.3. BREVETTO.....	20
12. LIBERATORIE .....	20

12.1. RESPONSABILITÀ DELL'UTENTE .....	20
12.2. CE .....	20
12.3. CONFORMITÀ FCC.....	20
12.4. LIMITI DI RESPONSABILITÀ E CONFORMITÀ ISO 9001 .....	21
12.5. ASSISTENZA POST-VENDITA .....	21
13. SMALTIMENTO DEL DISPOSITIVO .....	22

## **1. PRESENTAZIONE DI SUUNTO TEAM POD**

Suunto Team Pod è un Dispositivo Periferico ideato per aumentare l'efficacia degli allenamenti di gruppo. E' costituito da un ricevitore dotato di antenna, un cavo USB e un software per PC.

Con Suunto Team Pod gli allenatori possono ricevere, in tempo reale e in modalità wireless, i dati riguardanti la frequenza cardiaca (HR) dalle cinture trasmettitori dei loro atleti direttamente su uno schermo di PC da una distanza fino a 100 metri/330 piedi.

In questo modo, l'allenatore può assicurarsi che ciascun atleta si stia allenando alla frequenza cardiaca ottimale. Attraverso il ricevitore digitale Suunto Team Pod, i dati vengono inviati in modalità wireless al PC dell'allenatore direttamente dalle cinture di trasmissione della frequenza cardiaca degli atleti.

Ciascuna cintura di trasmissione della frequenza cardiaca degli atleti è dotata di un proprio codice, il che consente all'allenatore di distinguere da quale atleta arrivano i dati e di agire di conseguenza. A questo punto, l'allenatore può utilizzare il software per PC in dotazione per analizzare le prestazioni individuali degli atleti e perfezionarne l'allenamento per ottenere i risultati migliori.

## **2. FUNZIONAMENTO DI SUUNTO TEAM POD**

Prima di spiegare come assemblare, posizionare e attivare Suunto Team Pod o di utilizzare il software per PC, sarà utile fornire un esempio concreto del modo in cui un allenatore può utilizzare il dispositivo per la prima volta.

Analizzeremo le azioni preparatorie da compiersi prima dell'allenamento, il modo per effettuare il monitoraggio ottimale in tempo reale durante l'allenamento e il tipo di analisi che si può effettuare con il software al termine dell'allenamento.

### **Prima dell'allenamento**

In questo esempio, l'allenatore ha con sé Suunto Team Pod per migliorare l'efficacia delle sessioni di allenamento della sua squadra. La sera precedente alla prima sessione con

Suunto Team Pod, l'allenatore inizia i preparativi. Suunto Team Pod utilizza due diversi programmi per PC, Suunto Monitor e Suunto Team Manager. Per prima cosa, l'allenatore deve installare il software sul suo portatile (vedere la Sezione 9).

Dopo aver installato il software, l'allenatore si registra in Suunto Team Manager creando il proprio profilo di allenatore. Dall'elenco a tendina Team nella barra del menù seleziona Create Team e aggiunge il nome della propria squadra. A questo punto la squadra appena creata compare nella finestra My Training. Con il pulsante destro clicca sulla squadra appena creata e sceglie Create Athlete. Si apre una nuova finestra in cui l'allenatore inserisce i dettagli sul capitano, quali il nome, la data di nascita, l'altezza, il peso e un numero di livello attività (la cui descrizione si può trovare nella finestra stessa). Queste informazioni sono necessarie per calcolare la frequenza cardiaca massima dell'atleta, le sue prestazioni e altri valori necessari per l'analisi. Dopo aver terminato l'inserimento dei dettagli riguardanti il capitano, l'allenatore clicca sul pulsante Create Athlete e ripete lo stesso procedimento per gli altri membri della squadra.

A squadra terminata, l'allenatore evidenzia uno dopo l'altro tutti i nomi dei membri della squadra e clicca sul pulsante Personal nella finestra Athletes per personalizzarne ulteriormente il profilo. L'allenatore completa in modo ottimale i dati dei suoi atleti aggiungendo la frequenza cardiaca (HR) massima da essi registrata in una recente prestazione di prova.

Dopo aver creato la sua squadra e i profili di ciascun atleta, l'allenatore chiude Suunto Team Manager e rivolge la sua attenzione a Suunto Team Pod. Assembla il dispositivo (come descritto nella Sezione 3) e lo collega al proprio laptop. A questo punto, per testare il sistema, indossa una cintura di trasmissione della frequenza cardiaca e osserva sul monitor la propria frequenza cardiaca. Se tutto funziona come dovrebbe, l'allenatore spegne il proprio laptop e scollega Suunto Team Pod.

A questo punto prende le cinture di trasmissione della frequenza cardiaca della squadra e su ciascuna di esse attacca il nome di un membro della squadra. Su un pezzo di carta scrive le ultime cinque cifre del primo numero sul retro della cintura vicino al nome dell'atleta a cui sarà assegnata.

L'allenatore arriva presto sul campo di allenamento. Posiziona correttamente Suunto Team Pod, in modo che copra l'intero campo (vedere la Sezione 5) e collega Suunto Team Pod al proprio laptop. Poi apre Suunto Monitor. Quando arriva la squadra, distribuisce a ciascun membro la propria cintura di trasmissione della frequenza cardiaca e spiega come indossarla correttamente (vedere la Sezione 6).

La finestra Belts di Suunto Monitor mostra i numeri ID di tutte le cinture trasmettitori dalle quali Suunto Team Pod sta ricevendo un segnale. L'allenatore prende il suo pezzo di carta e inizia a spuntare, uno alla volta, i riquadri vicino a ciascuna cintura. Quando spunta la casella, compare un messaggio popup e nel menù a tendina compaiono tutti i membri della squadra da lui creati la sera precedente in Suunto Team Manager. Seleziona il nome da assegnare a ciascuna cintura e poi aggiunge la frequenza cardiaca massima dell'atleta. Se non si conosce l'effettiva frequenza cardiaca massima, la si può calcolare con la formula 220 meno l'età dell'atleta.

Quando alla squadra sono state assegnate tutte le cinture, nella finestra Athletes la lista di numeri è stata sostituita da un elenco di nomi. Nella stessa finestra l'allenatore spunta la casella vicino al nome di ciascun atleta che desidera monitorare.

Uno degli atleti ha portato un candidato ad entrare nella squadra che deve essere valutato. Poichè la sera precedente l'allenatore non aveva aggiunto i suoi dettagli in Suunto Team Manager, gli assegna una cintura HR di scorta e lo aggiunge direttamente nel Suunto Monitor. L'allenatore seleziona Athletes e Edit nel menù principale e poi clicca Add. Qui aggiunge il nome del nuovo arrivato, la sua frequenza cardiaca massima e il numero ID della sua cintura. Ora la sessione di allenamento può incominciare.

**NOTA:** *Se si sospetta che le cinture HR siano state assegnate in modo non corretto, per essere sicuri che ciascuna cintura abbia il nome esatto, il miglior modo è quello di raccogliere tutte le cinture e consegnarle nuovamente una ad una. Quando il membro della squadra indossa la cintura e Suunto Monitor la rileva, bisogna assegnare il nome alla cintura prima di consegnare quella successiva.*

## **Durante l'allenamento**

I dati della frequenza cardiaca di tutti gli atleti monitorati sono visualizzati come battiti al minuto o come percentuale della loro frequenza cardiaca massima. I colori rappresentano le frequenze cardiache degli atleti rispetto alla zona obiettivo di frequenza cardiaca: il rosso indica che la frequenza cardiaca dell'atleta monitorato è superiore rispetto alla zona obiettivo, il verde indica che rientra nella zona e il blu che è inferiore alla zona obiettivo. L'allenatore imposta la zona obiettivo a seconda dello scopo della sessione. Tramite i colori può vedere chiaramente quale atleta si sta allenando a ritmo troppo o troppo poco sostenuto.

All'inizio della sessione, l'allenatore clicca sul pulsante Record Session e Suunto Monitor inizia a registrare i dati ricevuti dalla cintura di ciascun atleta. Durante la sessione, l'allenatore clicca sul pulsante View Session Graph per vedere una rappresentazione grafica delle frequenze cardiache in tempo reale degli atleti e, in base ai dati visualizzati, dà loro consigli specifici. Al termine della sessione di allenamento, l'allenatore clicca sul pulsante Stop Session, compare un messaggio popup in cui assegna un nome alla sessione, ad esempio corrispondente alla data e al tipo di attività. A questo punto clicca Save, chiude Suunto Monitor, scollega Suunto Team Pod e segue la squadra fuori dal campo per il riposo post allenamento.

## **Dopo l'allenamento**

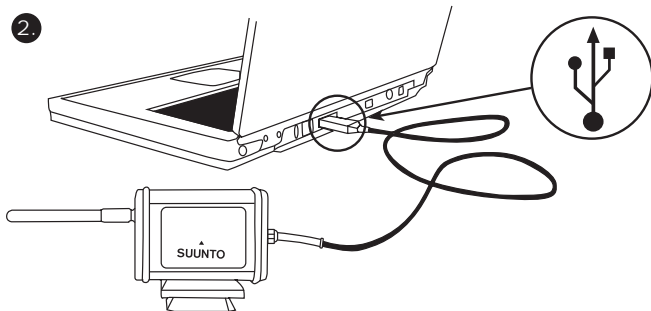
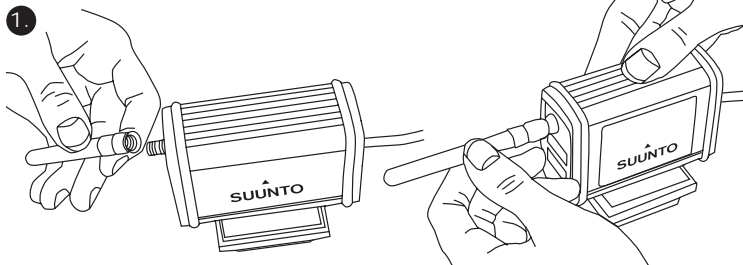
Tornato a casa, l'allenatore entra in Suunto Team Manager per effettuare l'analisi approfondita della prestazione della sua squadra. Dal menù Actions seleziona Log Analyze e compare un elenco a tendina di tutti gli atleti che hanno partecipato alla sessione della mattina. Evidenzia gli atleti dei quali desidera analizzare i dati. Nella visualizzazione ad albero della finestra My Window, sotto ciascun nome di atleta, c'è una registrazione analizzata dalla sessione registrata. Ogni registrazione può essere analizzata in dettaglio cliccandoci sopra. Sono disponibili informazioni quali la durata, l'effetto dell'allenamento, la frequenza cardiaca, la respirazione e un certo numero di parametri corporei utili per valutare l'efficacia dell'allenamento effettuato.

L'allenatore si serve dei dati analizzati per perfezionare il programma di allenamento di ciascun atleta.

Per ulteriori informazioni sulla funzionalità dei software Suunto Team Manager e Suunto Monitor, l'allenatore ricorrerà ai file Help del software. Utilizzando Suunto Team Pod e i programmi associati, l'allenatore desidera sapere di più su argomenti quali l'effetto dell'allenamento o EPOC, di conseguenza scaricherà la guida di allenamento Suunto Training Guidebook dal sito [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

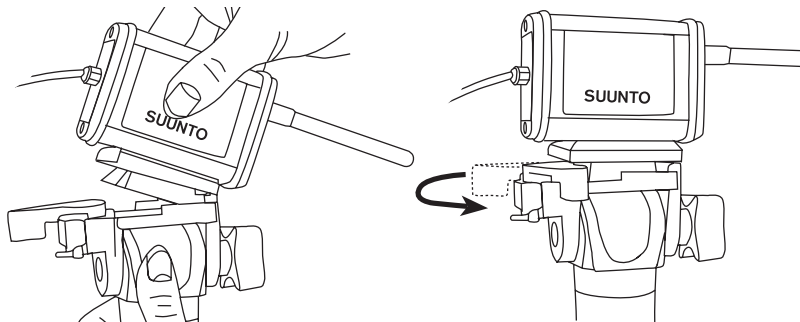
Dopo una stagione di allenamenti con Suunto Team Pod, i suoi atleti risulteranno tra i migliori del campionato.

### 3. ASSEMBLAGGIO DI SUUNTO TEAM POD

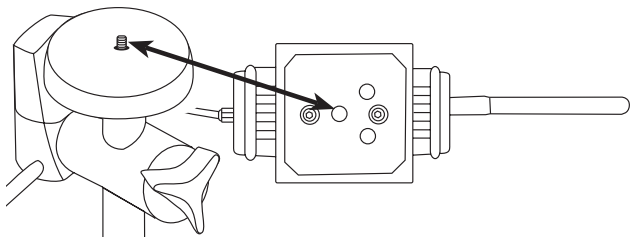


#### 4. COLLEGAMENTO DI SUUNTO TEAM POD SU UN TREPPIEDE

Suunto Team Pod è dotato di un sistema di attacco rapido che ne consente l'adeguato montaggio su un treppiede per fotocamera.



In alternativa, Suunto Team Pod può essere montato avvitando la filettatura del diametro di 6 mm che si trova nella parte inferiore del dispositivo.



**NOTA!** Oltre che su un treppiede, Suunto Team Pod può essere posizionato su un tavolo, una panca o altre superfici rialzate.

## 5. POSIZIONAMENTO DI SUUNTO TEAM POD

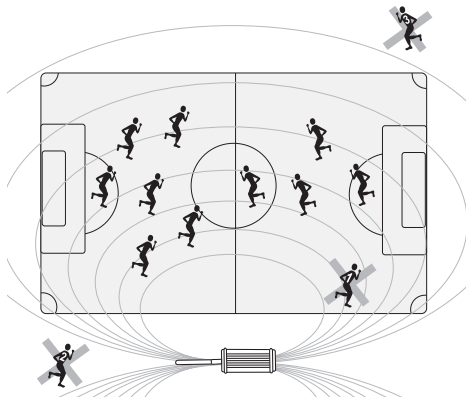
Per ottenere i risultati migliori è importante posizionare correttamente Suunto Team Pod. Questo dovrà essere posto su un treppiede o analoga superficie rialzata e posizionato in modo che l'antenna sia parallela all'area da monitorare.

La figura sottostante illustra i fattori che possono ostacolare la ricezione dalle cinture in cardiofrequenza e quindi pregiudicare la precisione della registrazione della frequenza cardiaca.

Atleta numero 1: In posizione opposta rispetto al Suunto Team Pod

Atleta numero 2: Posizionato esattamente di fronte all'antenna

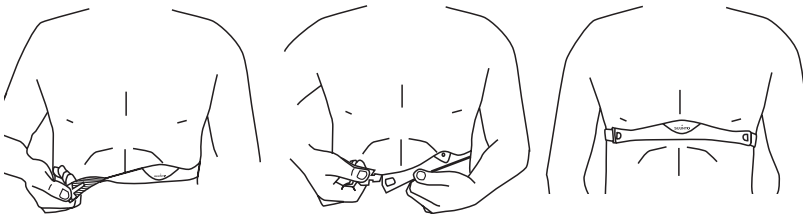
Atleta numero 3: Posizionato fuori dal campo di ricezione



**NOTA:** Sebbene resistente all'acqua, si dovrà provvedere a proteggere Suunto Team Pod dalla pioggia durante gli allenamenti all'esterno.

## 6. COME INDOSSARE LA CINTURA DI TRASMISSIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

La cintura di trasmissione della frequenza cardiaca deve essere indossata come mostrato nella figura sottostante.



Si consiglia di indossare il trasmettitore sulla pelle nuda, per garantire risultati ottimali. È importante che gli elettrodi siano inumiditi durante l'allenamento. Sollevare leggermente il trasmettitore sul torace ed inumidire la superficie scanalata degli elettrodi sul lato a contatto con la pelle.

Controllare che la superficie inumidita degli elettrodi sia a stretto contatto con la pelle e che il logo si trovi in posizione centrale e sia rivolto verso l'alto.

### **ATTENZIONE**

I portatori di pacemaker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici interni possono utilizzare la cintura di trasmissione a proprio rischio e pericolo. Si consiglia di effettuare un test di

resistenza fisica in presenza del medico prima di utilizzare la cintura di trasmissione. In tal modo è possibile verificare il corretto e sicuro funzionamento simultaneo del pacemaker e del trasmettitore.

L'esercizio fisico può comportare rischi, in particolare per le persone più sedentarie. Si raccomanda pertanto di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.

## 7. FUNZIONAMENTO

In circostanze normali, il ricevitore ha un campo di ricezione di 100 metri/330 piedi, che però può essere ridotto da fattori che interferiscono con la trasmissione delle cinture HR, quali ad esempio l'umidità e ostacoli come alberi, altri atleti, pareti, ecc.

Poiché un segnale da 2.4 GHz non può attraversare l'acqua e tantomeno un corpo umano, la trasmissione dalla cintura HR risulta ostacolata quando l'atleta monitorato si trova in posizione opposta al Suunto Team Pod. In questo caso, la registrazione del segnale in cardiofrequenza potrebbe risultare frammentaria. Per lo stesso motivo, Suunto Team Pod non è adatto alle attività acquatiche. Grazie al fatto che le pareti e il soffitto riflettono i segnali, la ricezione risulta più continua negli sport indoor che in quelli praticati all'esterno. Per informazioni su prodotti di registrazione della frequenza cardiaca alternativi, come Suunto t6, contattare il rivenditore di zona Suunto.

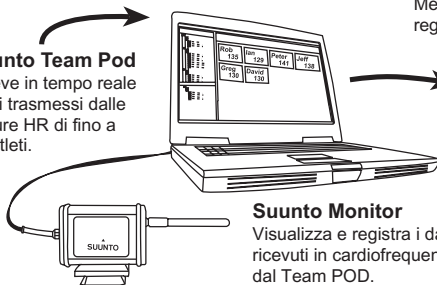


## 8. SOFTWARE SUUNTO

La funzionalità ottimale di Suunto Team Pod si ottiene in combinazione con i software per PC Suunto Monitor e Suunto Team Manager. La figura seguente illustra la relazione tra Suunto Team Pod e i suddetti software.

### Suunto Team Pod

Riceve in tempo reale i dati trasmessi dalle cinture HR di fino a 30 atleti.



### Suunto Team Manager

Memorizza i profili degli atleti e analizza le registrazioni effettuate dal Suunto Monitor.



### 8.1. ANALISI IN TEMPO REALE - SOFTWARE SUUNTO MONITOR

Il software per PC Suunto Monitor costituisce una parte integrante per la funzionalità di Suunto Team Pod. Durante l'allenamento, visualizza e registra in tempo reale i dati relativi alla frequenza cardiaca fino a 30 atleti. Con un pratico codice colori, tale software consente di avere una panoramica sulla condizione della frequenza cardiaca di ciascun elemento della squadra entro, sotto o oltre la target zone di frequenza cardiaca della sessione. Inoltre Suunto Monitor collega i nomi degli atleti ai numeri identificativi delle cinture di trasmissione

della frequenza cardiaca per consentire l'individuazione automatica degli atleti attivi.

Il software per PC Suunto Monitor dispone di tre modalità di visualizzazione della frequenza cardiaca durante l'esercizio: Il valore è visualizzato come battiti al minuto, percentuale della frequenza cardiaca massima, o grafico continuo. Le registrazioni effettuate dal software Suunto Monitor possono essere analizzate in maniera più dettagliata con il software Suunto Team Manager.

La versione aggiornata del software Suunto Monitor può essere scaricata dal sito [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **8.2. ANALISI PIÙ APPROFONDITE - SOFTWARE SUUNTO TEAM MANAGER**

Sebbene il software Suunto Team Manager non costituisca parte integrante di Suunto Team Pod, offre ulteriori possibilità di analisi post-allenamento e quindi rappresenta un'ottima integrazione al software Suunto Monitor. Con il software Suunto Team Manager, l'allenatore può creare i profili di ciascun membro della squadra o del gruppo, comprendenti informazioni quali l'altezza, il peso, l'età e la frequenza cardiaca massima, che saranno utilizzati dal software per analizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca registrata in battiti. Questa analisi fornisce grafici sull'effetto di allenamento, sui valori EPOC e sul carico di allenamento, sul consumo di ossigeno ( $VO_2$ ), sul consumo di energia, sulla ventilazione, sulla frequenza respiratoria e sulla frequenza cardiaca.

Se un atleta con un profilo registrato in Suunto Team Manager è attivo, Suunto Monitor lo identificherà e ne visualizzerà il nome e il profilo anziché il numero identificativo della sua cintura. Successivamente i dati provenienti dalla sessione registrata vengono memorizzati automaticamente dal software Suunto Monitor sotto il profilo dell'atleta nel Suunto Team Manager.

La versione aggiornata del software Suunto Team Manager può essere scaricata dal sito [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **9. INSTALLAZIONE DEL SOFTWARE SUUNTO**

### **9.1. INSTALLAZIONE DEL SOFTWARE**

1. Inserire il CD-ROM del software Suunto nell'apposito drive.
2. Attendere l'inizializzazione dell'installazione e seguire le istruzioni.

**NOTA:** *Se l'installazione non dovesse avviarsi automaticamente, cliccare su Start --> Esegui e digitare D:\setup.exe.*

### **9.2. INSTALLAZIONE DEI DRIVER USB**

Le presenti istruzioni si basano sull'ipotesi che i driver degli strumenti Suunto Sports vengano installati su un sistema pulito ovvero un sistema che non contiene ancora alcun driver di strumento Suunto Sports. In caso contrario, prima di procedere alla nuova installazione, occorre rimuovere i driver installati precedentemente.

### **9.3. INSTALLAZIONE DELLO STRUMENTO SUUNTO SPORTS SU WINDOWS 2000/XP**

1. Inserire il CD-ROM del software Suunto nell'apposito drive.
2. Collegare il cavo di interfaccia PC dello strumento Suunto Sports alla porta USB del computer. Il Wizard o installazione guidata è attivato automaticamente.
3. Cliccare su Avanti.
4. Cercare il driver desiderato sul proprio sistema e cliccare Avanti. Gli utenti che utilizzano Windows XP devono selezionare "Install the software automatically" (Installa il programma automaticamente) nel Wizard e cliccare Avanti. Se compare un avvertimento di installazione, cliccare Continue Anyway (Continua comunque).
5. Sfogliare la cartella del driver sul CD-ROM d'installazione e cliccare Avanti.
6. Cliccare Avanti per installare il driver trovato.
7. Cliccare Finire per terminare l'installazione.

## **10. SPECIFICHE TECNICHE**

Suunto Team Pod

- larghezza 50mm/2,0", lunghezza 171mm/6,7", altezza 75mm/3,0"
- peso 180 g (compreso l'adattatore del treppiede e l'antenna)
- campo operativo fino a 100 m/ 330 ft
- frequenza 2,4 GHz compatibile con ANT
- alimentazione attraverso USB, consumo di potenza di circa 50 mA. A seconda della carica della batteria del portatile, Suunto Team Pod ridurrà la durata della batteria solo di qualche minuto.

## **11. PROPRIETÀ INTELLETTUALE**

### **11.1. COPYRIGHT**

La presente pubblicazione ed il suo contenuto sono di proprietà della Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai propri clienti per ottenere informazioni sul funzionamento dei prodotti Suunto.

Il suo contenuto non deve essere utilizzato o distribuito per altri scopi. Inoltre, esso non può essere comunicato, divulgato o riprodotto senza il previo consenso scritto della Suunto Oy. Nonostante la completezza e l'accuratezza delle informazioni contenute in questa documentazione, non forniamo nessuna garanzia di precisione espressa o implicita. Il suo contenuto è soggetto a modifiche senza preavviso. La versione aggiornata della documentazione può essere scaricata dal sito [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

© Suunto Oy 03/2006

### **11.2. MARCHI COMMERCIALI**

Suunto e Replacing Luck sono marchi commerciali registrati della Suunto Oy. I prodotti Suunto recano nomi indicanti il prodotto, le caratteristiche e il contenuto che sono marchi commerciali registrati o meno della Suunto Oy. Gli altri nomi di prodotti e aziende sono marchi depositati dai rispettivi proprietari.

### **11.3. BREVETTO**

Questo prodotto è protetto dai seguenti brevetti o domande di brevetto: WO2004016173, WO03099114 e US 11/169712. È in corso la domanda per altri brevetti.

## **12. LIBERATORIE**

### **12.1. RESPONSABILITÀ DELL'UTENTE**

Questo strumento è inteso per il solo uso ricreativo. Suunto Team Pod non deve essere utilizzato come strumento di misurazione per effettuare misurazioni che richiedono una precisione professionale o da laboratorio.

### **12.2. CE**

Il marchio CE certifica la conformità del prodotto con le direttive dell'Unione Europea numero 89/336/CEE e 99/5/CEE.

### **12.3. CONFORMITÀ FCC**

Questo apparecchio è conforme alla Parte 15 dei limiti FCC fissati per i dispositivi digitali di classe B. Questo apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia a frequenza radio e, se non installato o utilizzato in conformità con le istruzioni, può causare interferenze alle radiocomunicazioni. Non si fornisce garanzia alcuna che non si verifichino interferenze in casi specifici. Se l'apparecchio dovesse causare interferenze nocive ad altri apparecchi, cercare di risolvere il problema spostando l'apparecchio.

Consultare un rivenditore autorizzato Suunto o altro tecnico qualificato se il problema rimane irrisolto. Il funzionamento è soggetto alle seguenti condizioni:

- (1) Questo apparecchio non causa interferenze nocive.
- (2) Questo dispositivo accetta tutte le interferenze ricevute, incluse quelle che potrebbero determinarne un funzionamento errato.

Le eventuali riparazioni vanno effettuate esclusivamente da personale di assistenza autorizzato Suunto. Eventuali riparazioni non autorizzate invalideranno la presente garanzia.

Testato in conformità agli standard FCC. Per utilizzo a casa o in ufficio.

**AVVERTENZA FCC:** *Le modifiche non esplicitamente approvate dalla Suunto Oy possono impedire il funzionamento dello strumento in conformità alle direttive FCC.*

#### **12.4. LIMITI DI RESPONSABILITÀ E CONFORMITÀ ISO 9001**

Se il prodotto venduto dovesse presentare dei difetti di materiale o di fabbricazione, la Suunto Oy, a sua esclusiva discrezione, deciderà se riparare o sostituire il prodotto con uno nuovo per due (2) anni dalla data d'acquisto. Questa garanzia riguarda solo gli acquirenti originari e copre i guasti causati dai difetti dei materiali o di fabbricazione che si manifestano durante il normale utilizzo nel periodo di garanzia.

La garanzia non copre i danni o i guasti causati da incidenti, uso improprio, negligenza, alterazione o modifica del prodotto o danni causati da un uso del prodotto diverso da quello indicato nelle sue specifiche. Inoltre sono escluse anche tutte le cause non contemplate nella garanzia.

Non vi sono garanzie esplicite diverse da quelle sopra indicate.

Il cliente ha il diritto di chiedere un intervento di riparazione coperto da garanzia, contattando il nostro ufficio Assistenza Clienti, per ottenere previamente l'autorizzazione necessaria.

La Suunto Oy e le sue filiali non saranno ritenute responsabili per i danni involontari o indiretti derivanti dall'uso o dal mancato uso del prodotto. La Suunto Oy e le sue filiali non si assumono nessuna responsabilità per le perdite o le richieste di risarcimento da parte di Terzi che potrebbero derivare dall'uso del prodotto.

Il Sistema di Controllo Qualità Suunto è certificato da Det Norske Veritas ed è conforme allo standard ISO 9001 in tutte le operazioni della Suunto Oy (Certificazione di Qualità N. 96-HEL-AQ-220).

#### **12.5. ASSISTENZA POST-VENDITA**

In caso di richiesta di intervento in garanzia, inviare il prodotto, spese di trasporto prepagate, al distributore Suunto di zona che è responsabile per le riparazioni o la sostituzione dell'apparecchio.. Riportare il proprio nome e indirizzo, una prova d'acquisto e / o la scheda di registrazione per l'assistenza, come indicato nelle istruzioni per ciascun

paese. La richiesta di riparazione in garanzia verrà pertanto soddisfatta gratuitamente e riceverete il vostro prodotto riparato o sostituito, senza dover pagare per il trasporto, entro un periodo sufficiente per il vostro distributore Suunto ad ottenere i componenti necessari (sempre che questi siano ancora disponibili). Tutte le eventuali riparazioni apportate al dispositivo che non sono coperte dalla presente garanzia, verranno effettuate a carico del proprietario dello strumento. La presente garanzia non è trasferibile a terzi. Essa è quindi vincolata all'acquirente originario.

Sul sito [www.suunto.com](http://www.suunto.com) troverete un elenco di tutti i distributori Suunto.

### **13. SMALTIMENTO DEL DISPOSITIVO**



Smaltire il presente dispositivo come rifiuto elettronico. Non gettarlo nei rifiuti comuni. Se si preferisce, restituire il dispositivo al rivenditore di zona Suunto.

## **KLANTENSERVICE**

**Suunto Oy**                      **Tel +358 9 875870**  
   **Fax +358 9 87587301**

**Suunto USA**                    **Tel 1 (800) 543-9124**  
   **Canada      Tel 1 (800) 776-7770**

**European Call Center** **Tel +358 2 284 11 60**

**Suunto Website**              **[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

## INHOUDSOPGAVE

1. KENNISMAKING MET DE SUUNTO TEAM POD .....	5
2. SUUNTO TEAM POD IN ACTIE .....	5
3. DE SUUNTO TEAM POD AANSLUITEN .....	10
4. DE SUUNTO TEAM POD OP EEN STATIEF BEVESTIGEN .....	11
5. DE SUUNTO TEAM POD POSITIONEREN .....	13
6. DE HARTSLAGBAND OMDOEN .....	14
7. WERKING .....	15
8. SUUNTO-SOFTWARE .....	16
8.1. SUUNTO MONITOR: DIRECT BEKIJKEN VAN DE GEMETEN HARTSLAGGEGEVENS.....	16
8.2. SUUNTO TEAM MANAGER: ANALYSE VAN DE VASTGELEGDE GEGEVENS .....	17
9. SUUNTO-SOFTWARE INSTALLEREN .....	18
9.1. DE SOFTWARE INSTALLEREN .....	18
9.2. USB-STUURPROGRAMMA'S INSTALLEREN .....	18
9.3. ONDER WINDOWS 2000/XP INSTALLEERT U UW SUUNTO SPORTS- INSTRUMENT ALS VOLGT:.....	18
10. TECHNISCHE GEGEVENS .....	19
11. INTELLECTUEEL EIGENDOM .....	19
11.1. COPYRIGHT.....	19
11.2. HANDELSMERKEN.....	19
11.3. PATENT .....	20

12. AANSPRAKELIJKHEID .....	20
12.1. VERANTWOORDELIJKHEID VAN DE GEBRUIKER.....	20
12.2. CE .....	20
12.3. FCC-CONFORMITEIT .....	20
12.4. BEPERKTE GARANTIE EN ISO 9001-CONFORMITEIT .....	21
12.5. AFTERSALES SERVICE .....	22
13. WEGGOOIEN VAN HET APPARAAT .....	22

## **1. KENNISMAKING MET DE SUUNTO TEAM POD**

De Suunto Team Pod (Peripheral Observation Device) is een randapparaat voor de ontvangst van hartslagbandgegevens dat is ontworpen om het rendement van groepstrainingen te optimaliseren. De set bestaat uit een ontvanger met antenne, een USB-aansluitkabel en pc-software.

Met de Suunto Team Pod kan een trainer de hartslaggegevens van de sporters van zijn team direct op een pc volgen.

Zo kan de coach erop toezien dat elke individuele sporter met optimale hartslag traint. De hartslaggegevens worden draadloos verzonden door de hartslagbanden die de sporters dragen, en kunnen door de digitale ontvanger van de Suunto Team Pod tot over een afstand van 100 meter worden ontvangen.

Elke hartslagband heeft een aparte code, zodat de trainer kan zien bij wie welke gegevens horen en de sporters individueel kan bijsturen. Met behulp van de bijgeleverde software kan de trainer de individuele prestaties analyseren om het trainingsprogramma verder te verfijnen voor optimale resultaten.

## **2. SUUNTO TEAM POD IN ACTIE**

Voordat we laten zien hoe u de Suunto Team Pod aansluit, plaatst en bedient of de pc-software gebruikt, beschrijven we een praktijkvoorbeeld van een coach die het apparaat voor de eerste keer gebruikt.

We laten zien wat u moet doen vóór een training, hoe u het meest profiteert van de bewaking van de hartslaggegevens tijdens de training en wat voor analyses u met de software kunt uitvoeren na de training.

### **Voor de training**

In ons voorbeeld heeft de coach de Suunto Team Pod gekocht om het rendement van de trainingssessies van het team te optimaliseren. De avond voor de eerste sessie met de Suunto Team Pod begint de coach met de voorbereidingen. De Suunto Team Pod gebruikt

twee verschillende toepassingen: Suunto Monitor en Suunto Team Manager. Om te beginnen moet de coach de software installeren op zijn laptop (zie paragraaf 9).

Na het installeren van de software meldt de coach zich aan bij Suunto Team Manager door zijn eigen coachprofiel te maken. In de keuzelijst Team in de menubalk selecteert hij Create Team [Team maken] en voegt hij de namen van de teamleden toe. Het gemaakte team wordt vervolgens weergegeven in het venster My Training [Mijn training]. Hij klikt met de rechtermuisknop op het gemaakte team en kiest Create Athlete [Sporter maken]. Er verschijnt een nieuw venster waarin de coach de gegevens invoert voor de aanvoerder van het team zoals naam, geboortedatum, lengte, gewicht en activiteitsniveau (in het venster worden omschrijvingen gegeven). Deze gegevens zijn nodig om de maximale hartslag, het prestatievermogen en andere waarden van de sporter te berekenen die nodig zijn voor de analyses. Als de coach alle gegevens voor de aanvoerder heeft ingevoerd, klikt de coach op de knop Create Athlete [Sporter maken] button en herhaalt hij het proces voor de andere leden van het team.

Als het team compleet is, past de coach de afzonderlijke profielen verder aan door na elkaar de naam van elk teamlid na elkaar te selecteren en op de knop Personal [Persoonlijk] te klikken. De coach verfijnt de gegevens van de sporters door de werkelijke maximale hartslag in te voeren die is opgenomen tijdens een recente prestatietest.

Nadat de coach alle gegevens voor zijn team en de profielen van de sporters heeft ingevoerd, sluit hij Suunto Team Manager en gaat hij aan de slag met de Suunto Team Pod zelf. Hij monteert het apparaat (zie beschrijving in paragraaf 3) en sluit het aan op zijn laptop. Hij wil het systeem eerst testen en plaatst daarom de hartslagband op zichzelf en kijkt of zijn hartslag op het scherm wordt weergegeven. Tevreden dat alles goed functioneert, schakelt de coach zijn laptop uit en haalt hij de Suunto Team Pod los.

Vervolgens pakt hij de hartslagbanden van de teamleden uit en plakt op elke hartslagband de naam van een teamlid. Op een vel papier schrijft hij de laatste vijf cijfers van het eerste nummer op de achterzijde van de hartslagband naast de naam van de sporter die de band gaat dragen.

Coach is al vroeg op het trainingsveld. Hij positioneert de Suunto Team Pod op de juiste wijze zodat het hele veld in het bereik valt (zie paragraaf 5) en sluit de Suunto Team Pod op

zijn laptop aan . Vervolgens opent hij Suunto Monitor. Als het team komt, deelt hij de hartslagbanden uit en vertelt hij de teamleden hoe ze de hartslagband om moeten doen (zie paragraaf 6).

In het venster Belts [Banden] van Suunto Monitor worden de nummers van alle hartslagbanden weergegeven waarvan de Suunto Team Pod een signaal ontvangt. De coach pakt zijn vel papier en schakelt een voor een het selectievakje in naast elke hartslagband. Als hij het selectievakje inschakelt, verschijnt een popup en in de keuzelijst worden alle teamleden weergegeven die hij de vorige avond in Suunto Team Manager heeft gedefinieerd. Hij selecteert voor elke hartslagband de naam van de bijbehorende sporter en voert ook de maximale hartslag van de sporter in. Als de werkelijke maximale hartslag niet bekend is, kan hij deze berekenen met de volgende formule: 220 minus de leeftijd van de sporter.

Als hij voor alle hartslagbanden een teamlid heeft geselecteerd, wordt in het venster Athletes [Sporters] in plaats van een lijst nummers een lijst namen weergegeven. In hetzelfde venster plaatst de coach een markering in het vakje naast de naam van elke sporter waarvan hij de hartslag op het scherm wil bekijken.

Een van de teamleden heeft een vriend meegenomen voor een proeftraining. Omdat de coach de gegevens van de nieuwkomer de vorige avond niet in Suunto Team Manager heeft ingevoerd, geeft hij hem een reserveband en voegt hij zijn gegevens direct in Suunto Monitor in. De coach selecteert Athletes [Sporters] en Edit [Bewerken] in het hoofdmenu en klikt vervolgens op Add [Toevoegen]. Hier voegt hij de naam van de nieuwkomer in, zijn maximale hartslag en het nummer van de hartslagband. De trainingssessie kan nu beginnen.

**OPMERKING:** *Als u vermoedt dat de hartslagbanden aan de verkeerde namen zijn gekoppeld, kunt u dit op de volgende manier controleren. Verzamel alle hartslagbanden weer en geef ze stuk voor stuk weer aan de teamleden. Wacht tot een teamlid de hartslagband heeft omgedaan en Suunto Monitor het signaal herkent. Selecteer de juiste naam en geef dan pas de volgende hartslagband aan een teamlid.*

## Tijdens de training

De hartslaggegevens van alle gevolgde sporters worden op het scherm weergegeven als aantal slagen per minuut of als percentage van de maximale hartslag. De kleuren geven aan of de hartslag van de sporter in het bereik ligt dat voor de trainingssessie is vastgesteld: rood betekent dat de hartslag van de sporter boven het bereik ligt, groen is in het bereik en blauw is onder het bereik. De coach stelt het gewenste bereik in voor het doel van de sessie. Dankzij de kleuren zie hij direct welke sporters te hard trainen, of niet hard genoeg.

Aan het begin van de sessie klikt de coach op de knop Record Session [Sessie opnemen] en begint Suunto Monitor de gegevens op te nemen die worden ontvangen van alle hartslagbanden. Tijdens de sessie klikt coach op de knop View Session Graph [Sessiegrafiek bekijken] om een grafische weergave van de hartslag van een sporter te bekijken. Op basis van deze gegevens kan hij elke sporter individueel advies geven. Aan het einde van de trainingssessie klikt coach op de knop Stop Session [Sessie stoppen]. Er verschijnt een pop-up waarin hij een naam invoert voor de sessie, bijvoorbeeld de datum en activiteit. Vervolgens klikt hij op Save [Opslaan] en sluit hij de toepassing Suunto Monitor. Hij haalt Suunto Team Pod los en gaat samen met het team iets drinken.

## Na de training

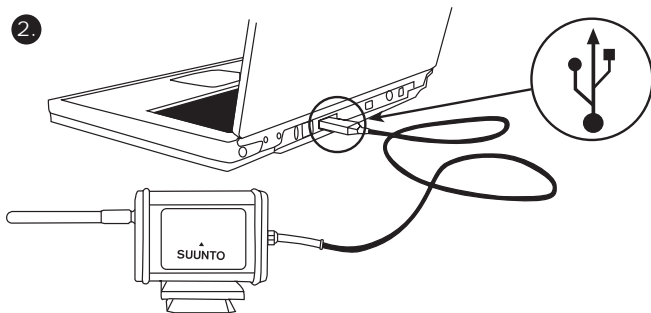
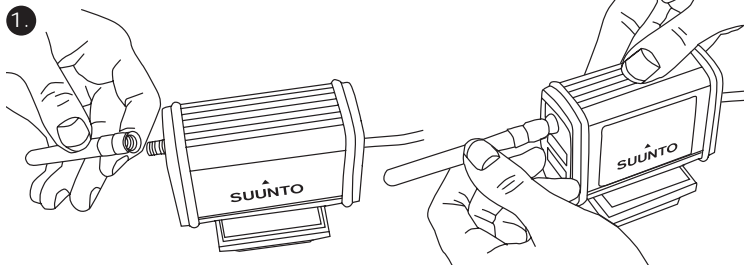
Weer thuis meldt de coach zich aan bij Suunto Team Manager om de prestaties van zijn team nader te analyseren. In het menu Actions [Acties] kiest hij Log Analyze [Log analyse]. Er verschijnt een keuzelijst met alle sporters die hebben deelgenomen aan de sessie van die ochtend. Hij selecteert de sporters waarvan hij de gegevens wil analyseren. In de boomstructuur van het venster My Training [Mijn training] bevindt zich onder de naam van elke sporter een geanalyseerd logboek van de opgenomen sessie. Elk logboek kan gedetailleerd worden geanalyseerd door erop te klikken. Het logboek bevat waardevolle gegevens voor de beoordeling van het rendement van een training zoals duur, trainingseffect, hartslag, ventilatie en diverse andere lichaamsparameters.

Op basis van de geanalyseerde gegevens past de coach het trainingsprogramma voor elke sporter aan.

Voor meer informatie over de functionaliteit van Suunto Team Manager en Suunto Monitorsoftware raadpleegt de coach de Help-bestanden van de software. Door het gebruik van Suunto Team Pod en de bijbehorende programma's raakt de coach geïnteresseerd en wil hij meer weten over zaken zoals trainingseffect en EPOC, daarom downloadt hij een Suunto Training Guidebook van [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

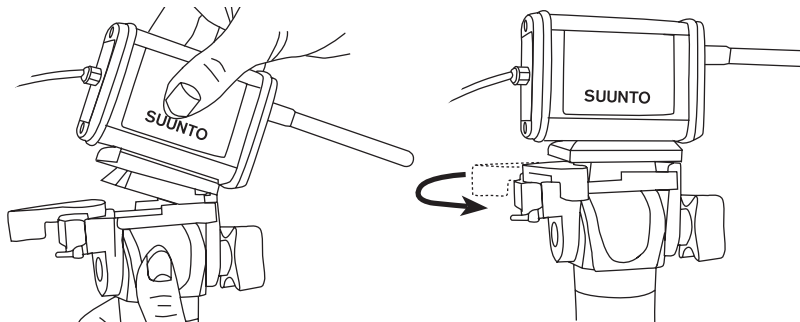
Nadat zijn team een seizoen heeft getraind met Suunto Team Pod hebben de sporters van de coach de beste conditie van de competitie!

### 3. DE SUUNTO TEAM POD AANSLUITEN

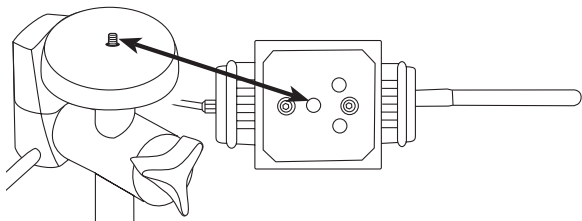


#### 4. DE SUUNTO TEAM POD OP EEN STATIEF BEVESTIGEN

De Suunto Team Pod is voorzien van een snelsluiting waarmee het apparaat gemakkelijk op een camerastatief kan worden bevestigd.



De Suunto Team Pod kan ook worden vastgezet met behulp van de 6 mm-schroefdraadaansluiting aan de onderzijde van het apparaat.



**OPMERKING:** In plaats van op een statief kan de Suunto Team Pod ook op een tafel, bank of ander verhoogd oppervlak worden geplaatst.

## 5. DE SUUNTO TEAM POD POSITIONEREN

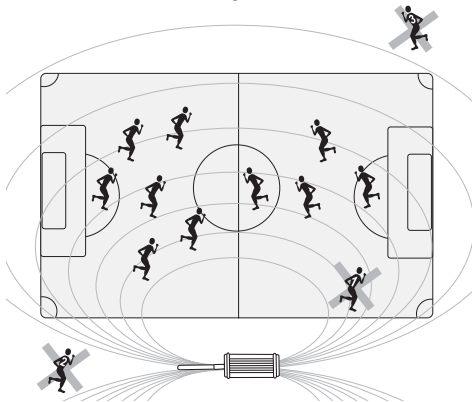
Voor een goed resultaat is het belangrijk dat de Suunto Team Pod op de juiste plaats wordt opgesteld. Het apparaat dient op een camerastatief of ander verhoogd oppervlak te worden geplaatst en zo te worden opgesteld dat de antenne parallel staat aan het trainingsveld.

De afbeelding hieronder laat een aantal factoren zien die de ontvangst van het signaal van de hartslagband kunnen belemmeren en daardoor de nauwkeurigheid van de gegevens negatief kunnen beïnvloeden .

Sporter 1: is met de rug naar Suunto Team Pod gekeerd

Sporter 2: staat direct voor de antenne

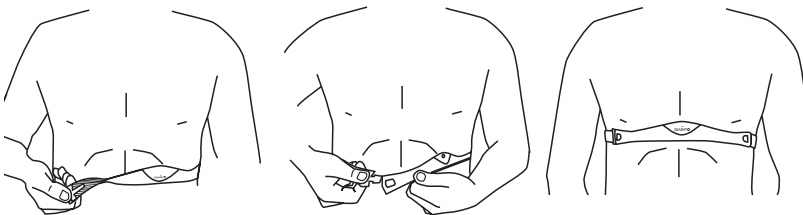
Sporter 3: bevindt zich buiten het ontvangstbereik



**OPMERKING:** Hoewel de Suunto Team Pod waterbestendig is, is het bij buitentrainingen beter het apparaat af te dekken wanneer het regent.

## 6. DE HARTSLAGBAND OMDOEN

De hartslagband moet worden omgedaan zoals weergegeven op de afbeelding hieronder.



Voor een probleemloos functioneren raden we aan de zender op de huid te dragen. Tijdens de training moeten de elektroden vochtig zijn. Trek de zender enigszins van de huid af en bevochtig het gegroefde elektrodeoppervlak aan de achterzijde.

Controleer of de bevochtigde elektrodes goed op uw huid aansluiten en het logo in het midden en recht staat.

### **WAARSCHUWING**

Het gebruik van de hartslagband in combinatie met een pacemaker, defibrillator of ander in het lichaam aangebracht elektronisch apparaat is voor eigen risico. Laat voordat u de hartslagband gaat gebruiken een conditietest onder medische begeleiding uitvoeren. Dit is nodig om vast te stellen of de pacemaker veilig en betrouwbaar blijft functioneren wanneer deze in combinatie met de hartslagband wordt gebruikt.

Training kan soms een risico inhouden, met name als u lange tijd niet aan sport hebt gedaan. Het is ten eerste aan te bevelen een arts te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma gaat beginnen.

## 7. WERKING

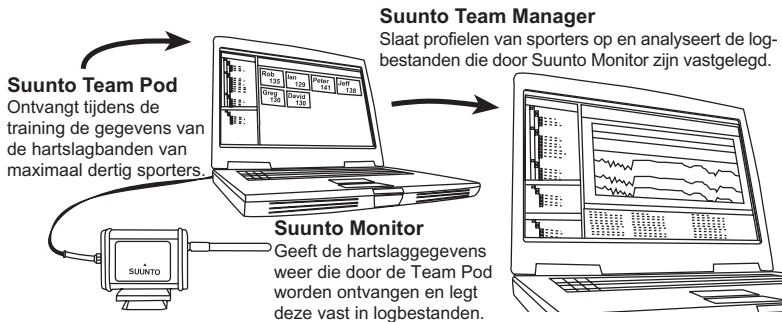
Onder normale omstandigheden heeft de ontvanger een bereik van 100 meter, maar factoren die de ontvangst van het signaal van de hartslagband kunnen belemmeren, zoals vocht en obstakels als bomen, andere sporters of muren, kunnen het bereik negatief beïnvloeden.

Aangezien het gebruikte 2,4 GHz-signaal niet door water gaat – en dus ook niet door het menselijk lichaam –, wordt de ontvangst van het hartslagsignaal belemmerd als de sporter met zijn rug naar de Suunto Team Pod gekeerd staat. In dat geval kunnen zich onregelmatigheden bij het vastleggen van het hartslagsignaal voordoen. Om dezelfde reden is de Suunto Team Pod ook niet geschikt voor zwemsporten. Bij indoorsporten is de ontvangst stabielier doordat de signalen tegen de muren en het plafond weerkaatsen. Raadpleeg voor informatie over andere sportinstrumenten voor het meten van de hartslag, zoals de Suunto t6, uw lokale Suunto-dealer.



## 8. SUUNTO-SOFTWARE

Om de Suunto Team Pod te kunnen gebruiken, moeten de bijgeleverde programma's Suunto Monitor en Suunto Team Manager op de pc worden geïnstalleerd. De afbeelding hieronder laat de onderlinge samenhang tussen de Suunto Team Pod en beide programma's zien.



### 8.1. SUUNTO MONITOR: DIRECT BEKIJKEN VAN DE GEMETEN HARTSLAGGEGEVENS

De Suunto Team Pod kan alleen worden gebruikt in combinatie met het bijgeleverde programma Suunto Monitor. Met dit programma kunnen de hartslaggegevens van maximaal dertig sporters direct tijdens de training worden bekeken en vastgelegd. Aan de hand van een kleurcodering is per sporter duidelijk te zien of de hartslag zich binnen, onder

of boven het bereik ligt dat voor de trainingssessie is vastgesteld. De namen van de sporters kunnen daarbij aan de nummers van de hartslagbanden worden gekoppeld, zodat direct te zien is bij wie welke gegevens horen.

Het programma biedt drie manieren om de hartslag tijdens de training te bekijken: als aantal slagen per minuut, als percentage van de maximale hartslag of grafisch. De logbestanden die Suunto Monitor vastlegt, kunnen later nader worden bekeken met het programma Suunto Team Manager.

De meest recente versie van Suunto Monitor kan worden gedownload van [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **8.2. SUUNTO TEAM MANAGER: ANALYSE VAN DE VASTGELEGDE GEGEVENS**

Suunto Team Manager is een apart programma waarmee de gegevens van de Suunto Team Pod na de training op de pc tot in detail kunnen worden geanalyseerd. Het vormt een aanvulling op Suunto Monitor. In het programma kan de trainer profielen voor de individuele sporters of voor het hele team opstellen. In deze profielen kunnen gegevens worden opgenomen op basis waarvan de software de vastgelegde hartslaggegevens analyseert, zoals lengte, gewicht, leeftijd en maximale hartslag voor de individuele sporters. De geanalyseerde gegevens worden weergegeven in grafieken: over trainingsrendement, trainingsbelasting (EPOC), zuurstofverbruik ( $VO_2$ ), energieverbruik, ventilatie, ademfrequentie en hartslag.

Wanneer er een sporter aan het trainen is voor wie er een profiel in Suunto Team Manager is opgeslagen, herkent Suunto Monitor deze sporter en wordt in plaats van het nummer van de hartslagband zijn naam weergegeven. Bovendien worden de gegevens van de vastgelegde sessie automatisch vanuit Suunto Monitor in het profiel van de sporter in Suunto Team Manager opgeslagen.

De meest recente versie van Suunto Team Manager kan worden gedownload van [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **9. SUUNTO-SOFTWARE INSTALLEREN**

### **9.1. DE SOFTWARE INSTALLEREN**

1. Plaats de cd-rom met de Suunto-software in de cd-rom-speler.
2. Wacht tot de installatie begint en volg de installatie-instructies.

**OPMERKING:** *Als de installatie niet automatisch begint, klik dan in Windows op Start --> Uitvoeren en typ vervolgens D:\setup.exe.*

### **9.2. USB-STUURPROGRAMMA'S INSTALLEREN**

Bij de volgende instructies wordt ervan uitgegaan dat u de stuurprogramma's voor uw Suunto Sports-instrument installeert op een schoon systeem, dat wil zeggen een systeem zonder andere stuurprogramma's voor Suunto Sports-instrumenten. Als dat niet het geval is, moet u de aanwezige stuurprogramma's eerst verwijderen voordat u de installatie voortzet.

### **9.3. ONDER WINDOWS 2000/XP INSTALLEERT U UW SUUNTO SPORTS-INSTRUMENT ALS VOLGT:**

1. Plaats de cd-rom met de Suunto-software in de cd-rom-speler.
2. Sluit de aansluitkabel voor uw Suunto Sports-instrument aan op een vrije USB-poort van uw computer. De wizard wordt automatisch geactiveerd.
3. Klik op Volgende.
4. Zoek een geschikt stuurprogramma op uw systeem en klik op Volgende. Als u Windows XP gebruikt, selecteert u de optie Software automatisch installeren (aanbevolen) in de wizard en klikt u op Volgende. Als er een installatiewaarschuwing verschijnt, klikt u op Doorgaan.
5. Zoek de map met stuurprogramma's op de cd-rom en klik op Volgende.
6. Klik op Volgende om het gevonden stuurprogramma te installeren.
7. Klik op Voltoeien om de installatie te voltooien.

## **10. TECHNISCHE GEGEVENS**

Suunto Team Pod

- Afmetingen: 50 x 171 x 75 mm (b x l x h)
- Gewicht: 180 g (inclusief statiefadapter en antenne)
- Bereik: max. 100 meter
- Frequentie: 2,465 GHz, ANT-compatibel
- Voeding: via USB, stroomverbruik circa 50 mA. Afhankelijk van de batterijcapaciteit van de laptop, verkort de Suunto Team Pod de resterende gebruiksduur met slechts een paar minuten.

## **11. INTELLECTUEEL EIGENDOM**

### **11.1. COPYRIGHT**

Deze publicatie en de inhoud ervan zijn het eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bestemd voor gebruik door zijn klanten voor het verkrijgen van kennis en informatie betreffende de bediening van de Suunto-producten.

Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt of verspreid voor andere doeleinden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Suunto Oy.

Ondanks de grote zorgvuldigheid die is betracht bij de samenstelling van deze handleiding, kunnen aan de inhoud ervan geen rechten worden ontleend. De inhoud kan te allen tijde zonder melding vooraf worden gewijzigd. De meest recente versie van deze handleiding kan altijd worden gedownload vanaf [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

© Suunto Oy 03/2006

### **11.2. HANDELSMERKEN**

Suunto en Replacing Luck zijn geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Benamingen van Suunto-producten, -functies en -inhoud zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle andere bedrijfsnamen en productnamen zijn handelsmerken van de betreffende eigenaars.

### **11.3. PATENT**

Dit product valt onder de bescherming van de volgende patenten of patentregelingen: WO2004016173, WO03099114 en US 11/169712. Andere patenten zijn aangevraagd.

## **12. AANSPRAKELIJKHEID**

### **12.1. VERANTWOORDELIJKHEID VAN DE GEBRUIKER**

Dit instrument is alleen bestemd voor recreatief gebruik. De Suunto Team Pod mag niet worden gebruikt als vervangend instrument voor metingen die een professionele precisie vereisen en is niet bedoeld voor metingen die een precisie van laboratoriumkwaliteit vereisen.

### **12.2. CE**

De CE-markering geeft aan dat het product voldoet aan de EMC-richtlijnen 89/336/EEC en 99/5/EEC van de Europese Unie.

### **12.3. FCC-CONFORMITEIT**

Dit apparaat voldoet aan Deel 15 van de FCC-bepalingen voor digitale apparaten van klasse B. Dit apparaat genereert en gebruikt radiogolven en kan deze uitzenden. Het apparaat kan schadelijke interferentie met radiocommunicatie veroorzaken indien het apparaat niet in overeenstemming met de instructies is geïnstalleerd of wordt gebruikt. Het kan niet worden gegarandeerd dat in specifieke gevallen geen interferentie optreedt. Probeer het apparaat op een andere plaats te gebruiken als het schadelijke interferentie voor andere apparaten veroorzaakt.

Neem contact op met een erkende Suunto-dealer of een andere gekwalificeerde reparateur als het probleem niet kan worden opgelost. Het gebruik is onderworpen aan de volgende voorwaarden:

- (1) Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken.
- (2) Dit apparaat moet bestand zijn tegen alle interferentie waaraan het wordt blootgesteld, waaronder interferentie waardoor de werking kan worden beïnvloed.

Reparaties dienen alleen te worden uitgevoerd door erkende Suunto-reparateurs. Bij reparaties uitgevoerd door een niet-erkende reparateur vervalt de garantie.

Getest op conformiteit aan FCC-normen. Voor thuis- of kantoorgebruik.

**FCC WAARSCHUWING:** *Door zonder uitdrukkelijke toestemming door Suunto Oy veranderingen of wijzigingen aan het product aan te brengen, kan uw bevoegdheid dit apparaat te bedienen onder FCC-bepalingen komen te vervallen.*

#### **12.4. BEPERKTE GARANTIE EN ISO 9001-CONFORMITEIT**

Wanneer dit product een defect vertoont dat te wijten is aan materiaal- en/of fabricatiefouten, zal Suunto Oy uitsluitend na goedkeuring, dit zonder kosten repareren of vervangen, tot twee (2) jaar na de datum van aankoop. Deze garantie betreft alleen de oorspronkelijke koper en dekt alleen gebreken die te wijten zijn aan materiaal en fabricagefouten die zich voordoen bij normaal gebruik in de garantieperiode.

Het dekt schade of afwijkingen als gevolg van een ongeval, misbruik, slordigheid, verkeerd gebruik, verandering of wijziging aan het product, of elk gebruik van het product buiten het gebied van de gepubliceerde specificaties, of elke oorzaak die niet door deze garantie wordt gedekt.

Er bestaan geen speciale garantiegevallen in aanvulling op bovengenoemd verzicht.

Tijdens de garantieperiode kan klant goedkeuring aanvragen voor reparatie door contact op te nemen met de klantenservice van Suunto Oy.

Suunto Oy en haar dochterondernemingen kunnen in geen enkel geval aansprakelijk worden gesteld voor directe of indirecte schade veroorzaakt door het gebruik of niet kunnen gebruiken van het product. Suunto Oy en haar dochterondernemingen stellen zich niet aansprakelijk voor verlies of schadeclaims door derden die mogelijk als gevolg van het gebruik van dit apparaat zouden kunnen ontstaan.

Het Suunto Suunto's Quality Assurance System is gecertificeerd door Det Norske Veritas waarbij is vastgelegd dat alle activiteiten van Suunto Oy conform zijn aan de ISO 9001-norm (kwaliteitscertificaatnr. 96-HEL-AQ-220).

## 12.5. AFTERSALES SERVICE

In geval van een defect dat onder de garantie valt, dient u het product, voor eigen rekening, terug te sturen naar de Suunto-dealer die verantwoordelijk is voor de reparatie of vervanging van het product. Vermeld uw naam en adres en sluit - al naar gelang hetgeen de wetgeving in uw land vereist - het aankoopbewijs en/of de serviceregistratiekaart bij. Indien de garantieaanspraak wordt erkend, zal het product kosteloos worden gerepareerd of vervangen en aan u worden geretourneerd binnen wat de Suunto-dealer een redelijke termijn acht en op voorwaarde dat de benodigde onderdelen op voorraad zijn. Alle reparaties die niet onder garantie vallen, worden verricht op kosten van de eigenaar. Deze garantie is niet overdraagbaar van de oorspronkelijke eigenaar. De contactgegevens van uw Suunto-importeur vindt u op [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 13. WEGGOOIEN VAN HET APPARAAT



Verwijder het apparaat volgens de geldende voorschriften voor het verwijderen van elektronische apparatuur en bied het niet bij het gewone huisvuil aan. Eventueel kunt u het apparaat inleveren bij de dichtstbijzijnde Suunto-dealer.

## ASIAKASPALVELUN YHTEYSTIEDOT

Suunto Oy

Puh. 09 875870

Fax 09 87587301

Suunto USA

Puh. 1 (800) 543-9124

Kanada

Puh. 1 (800) 776-7770

Eurooppa

Puh. 02 284 11 60

Suunnon verkkosivut

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

# SISÄLLYSLUETTELO

1. SUUNTO TEAM PODIN ESITTELY .....	5
2. SUUNTO TEAM POD -LAITE KÄYTTÖSSÄ .....	5
3. SUUNTO TEAM POD -LAITTEEN KOKOAMINEN .....	9
4. SUUNTO TEAM POD -LAITTEEN KIINNITTÄMINEN JALUSTAAN .....	10
5. SUUNTO TEAM POD -LAITTEEN SJOITTAMINEN .....	11
6. SYKEMITTAUSVYÖN PUKEMINEN .....	12
7. KÄYTTÖ .....	13
8. SUUNTO-OHJELMISTOT .....	14
8.1. REAALIAIKAINEN ANALYYSI - SUUNTO MONITOR -OHJELMISTO .....	14
8.2. TARKKA ANALYYSI - SUUNTO TEAM MANAGER -OHJELMISTO .....	15
9. SUUNTO-OHJELMISTOJEN ASENNUS .....	16
9.1. OHJELMISTON ASENNUS .....	16
9.2. USB-OHJAINTEEN ASENNUS.....	16
9.3. SUUNTO-LAITEOHJAIMIEN ASENTAMINEN WINDOWS 2000/XP -JÄRJESTELMÄÄN .....	16
10. TEKNISET TIEDOT .....	17
11. TEOLLIS- JA TEKIJÄNOIKEUDET .....	17
11.1. TEKIJÄNOIKEUS.....	17
11.2. TAVARAMERKKI.....	17
11.3. PATENTTI.....	18
12. LISÄTIETOJA .....	18
12.1. KÄYTTÄJÄN VASTUU.....	18

12.2.	CE-VAATIMUSTENMUKAISUUS .....	18
12.3.	FCC-VAATIMUSTENMUKAISUUS.....	18
12.4.	VASTUUNRAJOITUS JA ISO 9001 -VAATIMUSTENMUKAISUUS.....	19
12.5.	MYYNIN JÄLKEINEN PALVELU .....	19
13.	LAITTEEN HÄVITTÄMINEN .....	20

## **1. SUUNTO TEAM PODIN ESITTELY**

Suunto Team Pod on tarkkailulaite, jonka tarkoituksena on lisätä ryhmäharjoittelun tehokkuutta. Se sisältää antennilla varustetun vastaanottimen, USB-kaapelin ja PC-ohjelmiston.

Suunto Team Pod -laitteen avulla valmentaja saa reaaliaikaista syketietoa langattomasti urheilijoiden sykemittausväistä suoraan PC:n näytölle jopa 100 metrin päästä.

Näin hän voi varmistua siitä, että kaikki urheilijat harjoittelevat optimaalisella sykkeellä. Tiedot siirretään langattomasti suoraan urheilijoiden sykemittausväistä valmentajan PC:hen Suunto Team Pod -laitteen digitaalisen vastaanottimen avulla.

Urheilijoiden sykemittausvyöt on yksilöllisesti koodattu. Valmentaja näkee, mitkä tiedot tulevat miltäkin urheilijalta, ja voi antaa asianmukaisia ohjeita. Laitteen mukana toimitetun PC-ohjelmiston avulla valmentaja voi analysoida urheilijoiden yksilösuorituksia ja muuttaa harjoittelua siten, että saavutetaan parhaat mahdolliset tulokset.

## **2. SUUNTO TEAM POD -LAITE KÄYTÖSSÄ**

Ennen Suunto Team Pod -laitteen kokoamista, sijoittamista ja käyttöä sekä PC-ohjelmiston käyttöä koskevia ohjeita seuraavassa esitetään esimerkki siitä, miten valmentaja aloittaa laitteen käytön.

Esimerkissä esitetään, mitä on tehtävä ennen harjoittelua, miten saadaan paras hyöty reaaliaikaisesta seurannasta harjoittelun aikana ja millaisia analyysseja voidaan tehdä ohjelmiston avulla harjoittelun jälkeen.

### **Ennen harjoittelua**

Esimerkissä valmentaja on hankkinut Suunto Team Pod -laitteen parantaakseen joukkueensa harjoitusten tehokkuutta. Valmentaja aloittaa valmistelut ensimmäisiä Suunto Team Pod -laitteen kanssa järjestettäviä harjoituksia edeltävänä iltana. Suunto Team Pod -laitteen yhteydessä käytetään kahta eri PC-ohjelmistoa, Suunto Monitor- ja Suunto Team Manager -ohjelmistoa. Valmentajan on ensin asennettava ohjelmisto kannettavaan tietokoneeseen (ks. kappale 9).

## **1. SUUNTO TEAM PODIN ESITTELY**

Suunto Team Pod on tarkkailulaite, jonka tarkoituksena on lisätä ryhmäharjoittelun tehokkuutta. Se sisältää antennilla varustetun vastaanottimen, USB-kaapelin ja PC-ohjelmiston.

Suunto Team Pod -laitteen avulla valmentaja saa reaaliaikaista syketietoa langattomasti urheilijoiden sykemittausväistä suoraan PC:n näytölle jopa 100 metrin päästä.

Näin hän voi varmistua siitä, että kaikki urheilijat harjoittelevat optimaalisella sykkeellä. Tiedot siirretään langattomasti suoraan urheilijoiden sykemittausväistä valmentajan PC:hen Suunto Team Pod -laitteen digitaalisen vastaanottimen avulla.

Urheilijoiden sykemittausvyöt on yksilöllisesti koodattu. Valmentaja näkee, mitkä tiedot tulevat miltäkin urheilijalta, ja voi antaa asianmukaisia ohjeita. Laitteen mukana toimitetun PC-ohjelmiston avulla valmentaja voi analysoida urheilijoiden yksilösuorituksia ja muuttaa harjoittelua siten, että saavutetaan parhaat mahdolliset tulokset.

## **2. SUUNTO TEAM POD -LAITE KÄYTÖSSÄ**

Ennen Suunto Team Pod -laitteen kokoamista, sijoittamista ja käyttöä sekä PC-ohjelmiston käyttöä koskevia ohjeita seuraavassa esitetään esimerkki siitä, miten valmentaja aloittaa laitteen käytön.

Esimerkissä esitetään, mitä on tehtävä ennen harjoittelua, miten saadaan paras hyöty reaaliaikaisesta seurannasta harjoittelun aikana ja millaisia analyysseja voidaan tehdä ohjelmiston avulla harjoittelun jälkeen.

### **Ennen harjoittelua**

Esimerkissä valmentaja on hankkinut Suunto Team Pod -laitteen parantaakseen joukkueensa harjoitusten tehokkuutta. Valmentaja aloittaa valmistelut ensimmäisiä Suunto Team Pod -laitteen kanssa järjestettäviä harjoituksia edeltävänä iltana. Suunto Team Pod -laitteen yhteydessä käytetään kahta eri PC-ohjelmistoa, Suunto Monitor- ja Suunto Team Manager -ohjelmistoa. Valmentajan on ensin asennettava ohjelmisto kannettavaan tietokoneeseen (ks. kappale 9).

Ohjelmiston asentamisen jälkeen valmentaja kirjautuu Suunto Team Manager -ohjelmistoon luomalla oman valmentajaprofiilinsa. Hän valitsee valikkorivin Team-pudotusvalikon Create Team -vaihtoehdon ja lisää joukkueensa nimen. Uusi joukkue näkyy nyt My Training -ikkunassa. Valmentaja napsauttaa uutta joukkuetta hiiren oikealla painikkeella ja valitsee Create Athlete -vaihtoehdon. Uusi ikkuna avautuu ja valmentaja täyttää joukkueen kapteenin tiedot, kuten nimen, syntymäajan, pituuden, painon ja aktiivisuustason (tietojen selitykset ovat ikkunassa). Tietoja käytetään urheilijan enimmäissykkeen, suorituskapasiteetin ja muiden analyysiin tarvittavien arvojen laskentaan. Kapteenin tietojen täyttämisen jälkeen valmentaja napsauttaa Create Athlete -painiketta ja toistaa toimet joukkueen muiden jäsenten osalta.

Kun joukkueen tiedot on täytetty, valmentaja valitsee vuorotellen kunkin joukkueen jäsenen nimen ja napsauttaa Athletes-ikkunan Personal-painiketta, jonka avulla urheilijoiden profiileja voidaan mukauttaa. Valmentaja lisää urheilijoiden tietoihin viimeisimmässä kuntotestissä mitatun todellisen enimmäissykkeen.

Kun valmentaja on luonut joukkueen ja kaikkien urheilijoiden profiilit, hän sulkee Suunto Team Manager -ohjelmiston ja siirtyy varsinaisen Suunto Team Pod -laitteen pariin. Hän kokoaa laitteen (kappaleen 3 mukaisesti) ja liittää sen kannettavaan tietokoneeseen. Tämän jälkeen hän testaa järjestelmän pukemalla itselleen sykemittausvyön ja seuraamalla omaa sykettä näyttöltä. Kun kaikki toimii oikein, valmentaja sammuttaa kannettavan tietokoneensa ja irrottaa Suunto Team Pod -laitteen siitä.

Hän ottaa joukkueen sykemittausvyön esille ja kiinnittää niihin urheilijoiden nimillä varustetut tarrat. Hän kirjoittaa muistiin kunkin vyön takana olevan ensimmäisen numerosarjan viisi viimeistä numeroa ja kyseisen urheilijan nimen.

Valmentaja saapuu harjoituspaikalle ajoissa ja virkeänä. Hän sijoittaa Suunto Team Pod -laitteen oikein siten, että sen toiminta-alue kattaa koko kentän (ks. kappale 5) ja liittää Suunto Team Pod -laitteen kannettavaan tietokoneeseen. Hän avaa Suunto Monitor -ohjelmiston. Kun joukkue saapuu paikalle, valmentaja jakaa sykemittausvyöt ja antaa ohjeet niiden oikeasta käytöstä (ks. kappale 6).

Suunto Monitor -ohjelmiston Belts-ikkunassa näkyvät kaikkien niiden sykemittausvöiden

tunnistenumerot, joista Suunto Team Pod -laite vastaanottaa signaalia. Valmentaja ottaa muistiinpanonsa esille ja valitsee kunkin vyön kohdalla olevan valintaruudun. Kun hän valitsee valintaruudun, näyttöön tulee ponnahdusikkuna, jonka pudotusvalikossa näkyvät kaikki Suunto Team Manager -ohjelmistolla edellisiltana luodun joukkueen jäsenet. Hän valitsee kutakin vyötä käyttävän urheilijan nimen ja lisää urheilijan enimmäissykkeen. Jos todellinen enimmäissyke ei ole tiedossa, se lasketaan vähentämällä urheilijan ikä luvusta 220.

Kun kaikki vyöt on liitetty joukkueen jäseniin, Athletes-ikkunan numeroluettelon tilalla on nimiluettelo. Valmentaja valitsee kyseisessä ikkunassa niiden urheilijoiden nimien vieressä olevat valintaruudut, joita hän haluaa seurata.

Yksi joukkueen jäsenistä on tuonut mukanaan ystävän, joka on pyrkimässä joukkueeseen. Koska valmentaja ei lisännyt kyseisen urheilijan tietoja Suunto Team Manager -ohjelmistoon edellisenä iltana, hän antaa hänelle ylimääräisen sykemittausvyön ja lisää hänet suoraan Suunto Monitor -ohjelmistoon. Valmentaja valitsee päävalikon Athletes- ja Edit-vaihtoehdon ja napsauttaa Add-painiketta. Hän lisää tulokkaan nimen, enimmäissykkeen ja sykemittausvyön tunnistenumeron. Harjoittelu voi alkaa.

**HUOM!** Jos epäilet, että sykemittausvyöt ovat voineet joutua väärille henkilöille, paras tapa on kerätä kaikki vyöt takaisin ja jakaa ne uudelleen yksi kerrallaan. Kun joukkueen jäsen pukee vyön ylleen ja Suunto Monitor -ohjelmisto havaitsee sen, nimeä vyö ennen seuraavan vyön antamista käyttäjälleen.

## Harjoittelun aikana

Kaikkien seurannassa olevien urheilijoiden syketiedot näkyvät näytöllä joko lyönteinä minuutissa tai prosentiosuutena enimmäissykkeestä. Värit kuvaavat urheilijoiden sykkeitä suhteessa tavoitesykealueeseen - punainen tarkoittaa, että urheilijan syke on tavoitealueen yläpuolella, vihreä tavoitealueella ja sininen tavoitealueen alapuolella. Valmentaja asettaa tavoitealueen harjoituksen tarkoituksen mukaisesti. Värien avulla hän näkee helposti, ketkä urheilijoista harjoittelevat liian kovaa - tai ei riittävän kovaa.

Harjoituksen aluksi valmentaja napsauttaa Record Session -painiketta, jolloin Suunto Monitor -ohjelmisto alkaa tallentaa kunkin urheilijan vyöstä vastaanotettavia tietoja. Harjoituksen aikana valmentaja napsauttaa View Session Graph -painiketta, joka näyttää

urheilijoiden reaaliaikaiset syketiedot graafisena esityksenä, ja ohjeistaa urheilijoita tietojen perusteella. Harjoituksen lopuksi valmentaja napsauttaa Stop Session -painiketta. Näyttöön tulee ponnahdusikkuna, jossa hän antaa harjoitukselle nimen, esimerkiksi päivämäärän ja harjoituksen aiheen. Tämän jälkeen hän napsauttaa Save-painiketta, sulkee Suunto Monitor -ohjelmiston, irrottaa Suunto Team Pod -laitteen ja poistuu joukkueensa kanssa kentältä nauttimaan virvoitusjuomia.

## **Harjoittelun jälkeen**

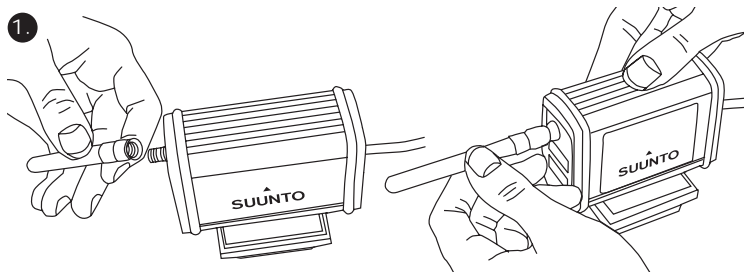
Kotiin palattuaan valmentaja kirjautuu Suunto Team Manager -ohjelmistoon analysoidakseen joukkueen suorituksia yksityiskohtaisesti. Hän valitsee Actions-valikon Log Analyze -vaihtoehdon. Näyttöön tulee luettelo aamun harjoituksiin osallistuneista urheilijoista. Hän valitsee urheilijat, joiden tietoja hän haluaa analysoida. My Training -ikkunan puunäkymässä kunkin urheilijan nimen kohdalla näkyy analysoitu loki tallennetusta harjoituksesta. Kutakin lokia voi analysoida yksityiskohtaisesti napsauttamalla sitä. Saatavilla on monia harjoittelun tehokkuuden arvioinnin kannalta hyödyllisiä tietoja, kuten harjoittelun kesto, harjoitusvaikutus, syke, hengitys ja muita kehon parametreja.

Valmentaja muokkaa kunkin urheilijan harjoitusohjelmaa analysoitujen tietojen perusteella. Valmentaja hankkii lisätietoja Suunto Team Manager- ja Suunto Monitor -ohjelmien toiminnoista ohjelmiston ohjetiedostoista. Suunto Team Pod -laitteen ja siihen liittyvien ohjelmien käyttö saa valmentajan kiinnostumaan harjoitusvaikutuksen ja EPOC-arvon kaltaisista asioista, joten hän noutaa Suunto Training Guidebook -oppaan verkosta osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

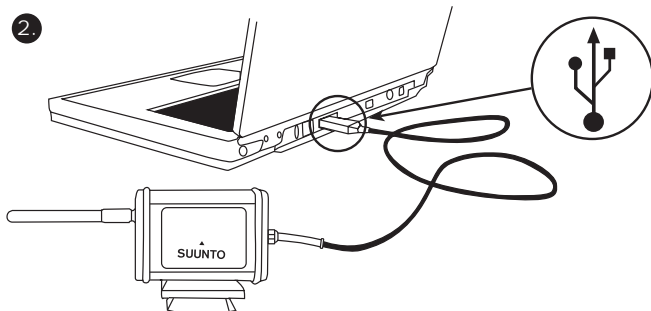
Kun joukkue on harjoitellut koko kauden ajan Suunto Team Pod -laitteen avulla, sen jäsenet ovat sarjansa parhaassa kunnossa!

### 3. SUUNTO TEAM POD -LAITTEEN KOKOAMINEN

1.

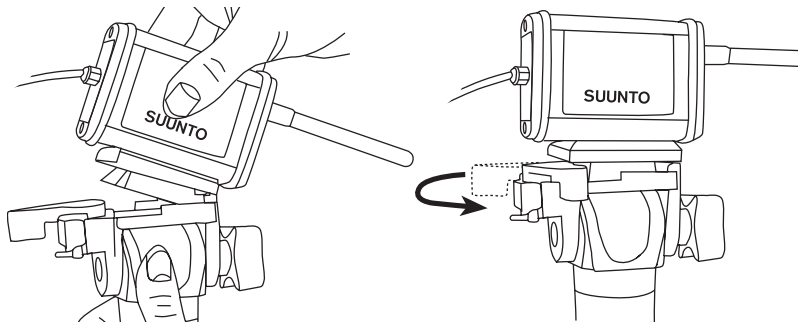


2.

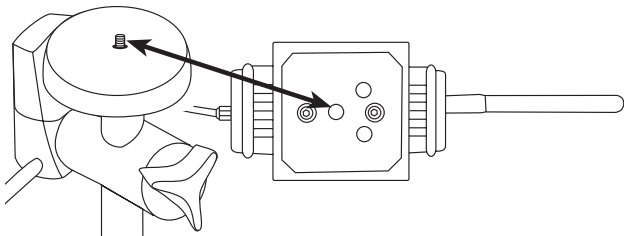


#### 4. SUUNTO TEAM POD -LAITTEEN KIINNITTÄMINEN JALUSTAAN

Suunto Team Pod -laitteessa on pikalukitus, jonka avulla se on helppo kiinnittää kameran jalustaan.



Suunto Team Pod -laite voidaan myös lukita paikoilleen sen pohjassa olevan 6 mm:n kierteen avulla.



**HUOM!** Jalusta-asennuksen asemesta voit asettaa Suunto Team Podin myös pöydälle, penkille tai muulle korkealle pinnalle.

## 5. SUUNTO TEAM POD -LAITTEEN SIOJITTAMINEN

Parhaiden tulosten saavuttamiseksi on tärkeää sijoittaa Suunto Team Pod oikein. Se on syytä asettaa kameran jalustalle tai muulle korkealle pinnalle ja sijoittaa siten, että antenni on seurattavan alueen suuntainen.

Seuraavassa kuvassa esitetään joitakin tekijöitä, jotka saattavat häiritä signaalien vastaanottoa sykemittausvöistä ja siten vaikuttaa sykkeen tallennustarkkuuteen.

Urheilija 1: Suunta pois päin Suunto Team Pod -laitteesta

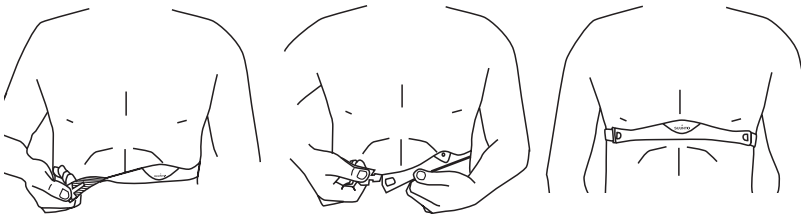
Urheilija 2: Suoraan antennin edessä

Urheilija 3: Toimintasäteen ulkopuolella

**HUOM!** Vaikka Suunto Team Pod -laite onkin vesitiivis, se on syytä suojata sateelta ulkona harjoiteltaessa.

## 6. SYKEMITTAUSVYÖN PUKEMINEN

Sykemittausvyö puetaan päälle seuraavan kuvan mukaisesti.



Suosittellemme että puot lähettimen paljasta ihoasi vasten virheettömän toiminnan takaamiseksi.

Elektrodien on oltava kosteat harjoituksen aikana. Vedä lähetin irti rintakehästäsi ja kostuta ihoasi vasten olevat uralliset elektrodipinnat.

Tarkista, että lähetin istuu napakasti ja kostutetut elektrodit ovat ihoasi vasten. Tarkista, että logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.

### **VAROITUS**

Henkilöt, joilla on sydämentahdistin tai jokin muu kehoon asennettu elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Ennen lähetinvyön käyttöönottoa suosittelemme kuntotestin suorittamista lääkärin valvonnan alaisena. Näin varmistat sydämentahdistimen ja lähetinvyön yhteiskäytön turvallisuuden ja luotettavuuden.

Liikunta sisältää joitakin riskejä, erityisesti mikäli olet aloittamassa säännöllistä liikuntaa pitemmän tauon jälkeen. Suosittelemme lääkärintarkastuksessa käyntiä ennen säännöllisen kunto-ohjelman aloittamista.

## 7. KÄYTTÖ

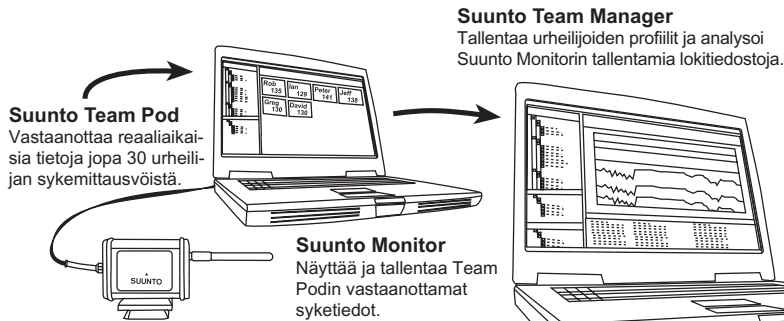
Normaalioloissa vastaanottimen toiminta-alue on 100 metriä, mutta sykemittausvöiden lähettämää signaalia häiritsevät tekijät, esimerkiksi kosteus tai esteet, kuten puut, muut urheilijat ja seinät, voivat vaikuttaa laitteiden kantamaan.

Koska 2,4 gigahertsin signaali ei läpäise vettä eikä siis myöskään ihmisen kehoa, sykemittausvöiden lähettämä signaali heikkenee, jos seurattava urheilija on Suunto Team Pod -laitteesta poispäin. Tässä tapauksessa signaalin tallentamisessa voi olla häiriöitä. Tästä syystä Suunto Team Pod ei myöskään sovellu vesiuurheiluun. Sisälajeissa vastaanotto toimii yhtenäisemmin kuin ulkona, sillä signaalit heijastuvat seinistä ja katosta. Lisätietoja vaihtoehtoisista sykkeentallennustuotteista, kuten Suunto t6:sta, on saatavana paikalliselta Suunnon edustajalta.



## 8. SUUNTO-OHJELMISTOT

Suunto Team Pod -laitteen toiminnot ovat parhaassa käytössä silloin, kun sitä käytetään yhdessä Suunto Monitor- ja Suunto Team Manager -PC-ohjelmien kanssa. Seuraavassa kuvassa on esitetty Suunto Team Pod -laitteen ja ohjelmistojen väliset suhteet.



### 8.1. REAALIAIKAINEN ANALYYSI - SUUNTO MONITOR -OHJELMISTO

Suunto Monitor -PC-ohjelmisto on kiinteä osa Suunto Team Podin toimintoja. Se esittää ja tallentaa jopa 30 urheilijan syketiedot reaaliajassa harjoituksen aikana. Ohjelmisto näyttää havainnollisten värikoodien avulla joukkueen kunkin jäsenen sykkeen harjoituksen tavoitealueella, sen alapuolella tai yläpuolella. Suunto Monitor yhdistää myös urheilijoiden nimet ja sykemittausväiden numerot, joiden avulla aktiiviset urheilijat voidaan tunnistaa automaattisesti.

Suunto Monitor -PC-ohjelmistossa on kolme tapaa esittää syke harjoituksen aikana. Se esittää sykkeen joko lyönteinä minuutissa, prosentteina enimmäissykkeestä tai jatkuvana käyränä. Suunto Monitor -ohjelmiston tallentamia lokitiedostoja voidaan analysoida tarkemmin Suunto Team Manager -ohjelmistolla.

Suunto Monitor -ohjelmiston uusimmat päivitykset ovat saatavana osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **8.2. TARKKA ANALYYSI - SUUNTO TEAM MANAGER -OHJELMISTO**

Vaikkei Suunto Team Manager -ohjelmisto toimikaan suoraan Suunto Team Podin kanssa, se mahdollistaa tarkan analyysin harjoitusten jälkeen ja on siksi mainio lisäys Suunto Monitor -ohjelmistoon. Suunto Team Manager -ohjelmistolla valmentaja voi luoda joukkueen tai ryhmän kullekin jäsenelle oman profiilin. Profiili sisältää tietoja, joiden avulla ohjelmisto analysoi tallennettuja syketietoja, esimerkiksi pituuden, painon, iän ja enimmäissykkeen. Analyysin tuloksena ovat graafiset kuvaajat harjoitusvaikutuksesta, harjoituskuormituksesta EPOC-arvona, hapenkulutuksesta ( $\text{VO}_2$ ), energiankulutuksesta, hengitysvolyymista ja -tiheydestä sekä sykkeestä.

Jos aktiivisella urheilijalla on profiili Suunto Team Manager -ohjelmassa, Suunto Monitor -ohjelma tunnistaa hänet ja näyttää hänen nimensä ja profiilinsa yön tunnusnumeron asemesta. Tallennetun harjoituksen tiedot siirretään automaattisesti Suunto Monitor -ohjelmistosta urheilijan profiiliin Suunto Team Manager -ohjelmistossa.

Suunto Team Manager -ohjelmiston uusimmat päivitykset ovat saatavana osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 9. SUUNTO-OHJELMISTOJEN ASENNUS

### 9.1. OHJELMISTON ASENNUS

1. Aseta Suunto-ohjelmiston CD-ROM-levy asemaan.
2. Odota, kunnes asennus alkaa, ja noudata asennusohjeita.

**HUOM!** Jos asennus ei ala automaattisesti, napsauta Käynnistä --> Suorita ja kirjoita D:\setup.exe.

### 9.2. USB-OHJAINTEN ASENNUS

Nämä ohjeet olettavat, että olet asentamassa Suunto-laiteohjaimia puhtaaseen järjestelmään, eli sellaiseen, johon ei aikaisemmin ole asennettu Suunto-laiteohjaimia. Mikäli näin ei ole, poista aikaisemmin asennetut ohjaimet, ennen kuin jatkat asennusta.

### 9.3. SUUNTO-LAITEOHJAIMIEN ASENTAMINEN WINDOWS 2000/XP - JÄRJESTELMÄÄN

1. Aseta Suunto-ohjelmiston CD-ROM-levy asemaan.
2. Kytke Suunto-laitteen PC-liitäntäkaapeli tietokoneen USB-porttiin. Ohjattu toiminto käynnistyy automaattisesti.
3. Napsauta Seuraava.
4. Etsi laitteelle sopiva ohjain ja napsauta Seuraava. Jos käytössä on Windows XP, valitse Asenna ohjelma automaattisesti ja napsauta Seuraava. Jos näyttöön tulee asennusvaroitusta, napsauta Jatka asentamista.
5. Siirry selaamalla CD-levyn ohjainhakemistoon (drivers) ja napsauta Seuraava.
6. Napsauta Seuraava, jolloin löydetty ohjain asentuu.
7. Napsauta Valmis, ja asennus on valmis.

## 10. TEKNISET TIEDOT

Suunto Team Pod

- leveys 50 mm, pituus 171 mm, korkeus 75 mm
- paino 180 g (sisältäen jalustasovittimen ja antennin)
- toimintasäde jopa 100 m
- taajuus 2.4 GHz, ANT-yhteensopiva
- virransyöttö USB-väylästä, virrankulutus noin 50 mA. Suunto Team Podin käyttö ei lyhennä kannettavan tietokoneen akun kestoa kuin muutamalla minuutilla. Aika vaihtelee akun kapasiteetin mukaan.

## 11. TEOLLIS- JA TEKIJÄNOIKEUDET

### 11.1. TEKIJÄNOIKEUS

Tämä julkaisu sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta ja tarkoitettu ainoastaan tarjoamaan Suunto Oy:n asiakkaille Suunto-tuotteisiin liittyviä tietoja ja ohjeita.

Tätä julkaisua ei saa käyttää tai jakaa muihin tarkoituksiin tai kopioida tai jäljentää millään tavalla ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa.

Suunto Oy pyrkii siihen, että tässä julkaisussa olevat tiedot ovat mahdollisimman kattavat ja oikeelliset. Suunto Oy ei kuitenkaan myönnä asiasta mitään takuuta. Oikeudet julkaisun sisältöön tehtäviin muutoksiin pidätetään. Tämän julkaisun uusin versio voidaan hakea ja ladata osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

© Suunto Oy 03/2006

### 11.2. TAVARAMERKKI

Suunto ja Replacing Luck ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Suunto-tuotteiden, ominaisuuksien ja sisältöjen nimet ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Muut tuotteiden ja yritysten nimet ovat kyseisten tuotteiden ja yritysten omistajien tavaramerkkejä.

### **11.3. PATENTTI**

Tämä tuote on suojattu seuraavilla patenteilla tai patenttihakemuksilla: WO2004016173, WO03099114 ja US 11/169712. Muita patenttihakemuksia on jätetty.

## **12. LISÄTIETOJA**

### **12.1. KÄYTTÄJÄN VASTUU**

Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön. Suunto Team Pod -laitetta ei ole tarkoitettu käytettäväksi ammattimaista mittaustarkkuutta vaativiin tarkoituksiin eikä sitä saa käyttää laboratoriotason tarkkuutta vaativiin mittauksiin.

### **12.2. CE-VAATIMUSTENMUKAISUUS**

CE-merkintä osoittaa tuotteen noudattavan sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevia Euroopan unionin direktiivejä 89/336/ETY ja 99/5/EY.

### **12.3. FCC-VAATIMUSTENMUKAISUUS**

Tämä laite on FCC:n B-luokan digitaalilaitteille määrittämien rajoitusten osan 15 vaatimusten mukainen. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuisia energiaa, ja mikäli sitä ei asenneta tai käytetä ohjeiden mukaisesti, se voi aiheuttaa haitallisia häiriöitä radioviestintään. Ei voida taata, että radiohäiriöitä ei aiheudu jonakin tietynä hetkenä. Mikäli tämä laite aiheuttaa haitallisia häiriöitä muihin laitteisiin, yritä korjata ongelma siirtämällä laite toiseen paikkaan.

Ota yhteyttä valtuutettuun Suunto-edustajaan tai muuhun pätevään huoltoteknikkoon, mikäli et saa korjattua ongelmaa. Käyttöä koskevat seuraavat ehdot:

(1) Tämä laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä.

(2) Tämän laitteen on hyväksyttävä kaikki vastaanottamansa häiriöt, mukaan luettuna häiriöt, jotka voivat aiheuttaa virheellisen toiminnan.

Ainoastaan valtuutettu Suunnon huoltohenkilöstö saa suorittaa korjauksia laitteeseen. Valtuuttamattomat korjaukset mitätöivät takuun.

Testattu ja todettu FCC-standardien mukaiseksi. Koti- tai toimistokäyttöön.

**FCC:TÄ KOSKEVA VAROITUS:** Muutokset, joita Suunto Oy ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat mitätöidä oikeutesi käyttää tätä laitetta FCC-määräysten mukaisesti.

## **12.4. VASTUUNRAJOITUS JA ISO 9001 -VAATIMUSTENMUKAISUUS**

Mikäli tässä tuotteessa ilmenee materiaali- tai valmistusvikoja, Suunto Oy valintansa mukaan korjaa viat tai vaihtaa vioittuneet osat maksutta kahden (2) vuoden sisällä tuotteen ostopäivästä. Tämä takuu koskee vain alkuperäistä ostajaa ja kattaa vain materiaali- tai valmistusviat, jotka ilmenevät normaalikäytössä takuuajana.

Tämä takuu ei kata vikoja tai vahinkoja, jotka aiheutuvat onnettomuudesta, tuotteen väärinkäytöstä tai huolimattomasta käsittelystä, tuotteeseen tehdyistä muutoksista tai parannuksista, tuotteen käytöstä muuhun tarkoitukseen kuin siihen, jota varten se on suunniteltu, tai muusta syystä, joka ei kuulu tämän takuun piiriin.

Tuotteelle ei myönnetä muita kuin edellä mainitut takuut.

Asiakas saa korjata tuotetta takuuajana, jos hänellä on tähän Suunto Oy:n asiakaspalveluosaston myöntämä lupa.

Suunto Oy tytäryhtiöineen ei ole velvollinen korvaamaan välittömiä tai välillisiä vahinkoja, jotka aiheutuvat tuotteen käytöstä tai kyvyttömyydestä käyttää tuotetta. Suunto Oy tytäryhtiöineen ei ole vastuussa tämän laitteen käytön kolmansille osapuolille aiheuttamista vahingoista tai menetyksistä.

Suunto Oy:n noudattama laadunvarmistusjärjestelmä on ISO 9001 -laatustandardin mukainen (laatuserifikaatti nro 96-HEL-AQ-220). Sertifikaatin myöntää Det Norske Veritas.

## **12.5. MYYNIN JÄLKEINEN PALVELU**

Mikäli takuuvaatimus on tarpeen, palauta tuotteesi rahti maksettuna Suunto-edustajallesi, jonka vastuulla on korjauttaa tai vaihtaa tuote. Sisällytä takuuvaatimukseen nimesi, osoitteesi, ostotodistus ja/tai huoltopalvelukortti paikallisten vaatimusten mukaisesti. Takuuvaatimus hyväksytään ja tuote korjataan tai vaihdetaan veloituksetta, sekä palautetaan Suunto-edustajasi kohtuulliseksi katsomassa ajassa, mikäli kaikki tarvittavat osat löytyvät varastosta. Kaikki korjaukset, joita tämän takuun ehdot eivät kata, suoritetaan omistajan kustannuksella. Tämä takuu ei ole siirrettävissä alkuperäiseltä omistajalta.

Paikallisen Suunto-edustajan löydät osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

### 13. LAITTEEN HÄVITTÄMINEN



Ole hyvä ja hävitä tämä laite asianmukaisella tavalla käsitellen sitä sähkö- ja elektroniikkaromuna. Älä heitä sitä roskiin. Mikäli haluat, voit palauttaa laitteen lähimmälle Suunnon edustajalle.

Ohjelmiston asentamisen jälkeen valmentaja kirjautuu Suunto Team Manager -ohjelmistoon luomalla oman valmentajaprofiilinsa. Hän valitsee valikkorivin Team-pudotusvalikon Create Team -vaihtoehdon ja lisää joukkueensa nimen. Uusi joukkue näkyy nyt My Training -ikkunassa. Valmentaja napsauttaa uutta joukkuetta hiiren oikealla painikkeella ja valitsee Create Athlete -vaihtoehdon. Uusi ikkuna avautuu ja valmentaja täyttää joukkueen kapteenin tiedot, kuten nimen, syntymäajan, pituuden, painon ja aktiivisuustason (tietojen selitykset ovat ikkunassa). Tietoja käytetään urheilijan enimmäissykkeen, suorituskapasiteetin ja muiden analyysiin tarvittavien arvojen laskentaan. Kapteenin tietojen täyttämisen jälkeen valmentaja napsauttaa Create Athlete -painiketta ja toistaa toimet joukkueen muiden jäsenten osalta.

Kun joukkueen tiedot on täytetty, valmentaja valitsee vuorotellen kunkin joukkueen jäsenen nimen ja napsauttaa Athletes-ikkunan Personal-painiketta, jonka avulla urheilijoiden profiileja voidaan mukauttaa. Valmentaja lisää urheilijoiden tietoihin viimeisimmässä kuntotestissä mitatun todellisen enimmäissykkeen.

Kun valmentaja on luonut joukkueen ja kaikkien urheilijoiden profiilit, hän sulkee Suunto Team Manager -ohjelmiston ja siirtyy varsinaisen Suunto Team Pod -laitteen pariin. Hän kokoaa laitteen (kappaleen 3 mukaisesti) ja liittää sen kannettavaan tietokoneeseen. Tämän jälkeen hän testaa järjestelmän pukemalla itselleen sykemittausvyön ja seuraamalla omaa sykettä näyttöltä. Kun kaikki toimii oikein, valmentaja sammuttaa kannettavan tietokoneensa ja irrottaa Suunto Team Pod -laitteen siitä.

Hän ottaa joukkueen sykemittausvyön esille ja kiinnittää niihin urheilijoiden nimillä varustetut tarrat. Hän kirjoittaa muistiin kunkin vyön takana olevan ensimmäisen numerosarjan viisi viimeistä numeroa ja kyseisen urheilijan nimen.

Valmentaja saapuu harjoituspaikalle ajoissa ja virkeänä. Hän sijoittaa Suunto Team Pod -laitteen oikein siten, että sen toiminta-alue kattaa koko kentän (ks. kappale 5) ja liittää Suunto Team Pod -laitteen kannettavaan tietokoneeseen. Hän avaa Suunto Monitor -ohjelmiston. Kun joukkue saapuu paikalle, valmentaja jakaa sykemittausvyöt ja antaa ohjeet niiden oikeasta käytöstä (ks. kappale 6).

Suunto Monitor -ohjelmiston Belts-ikkunassa näkyvät kaikkien niiden sykemittausvöiden

tunnistenumerot, joista Suunto Team Pod -laite vastaanottaa signaalia. Valmentaja ottaa muistiinpanonsa esille ja valitsee kunkin vyön kohdalla olevan valintaruudun. Kun hän valitsee valintaruudun, näyttöön tulee ponnahdusikkuna, jonka pudotusvalikossa näkyvät kaikki Suunto Team Manager -ohjelmistolla edellisiltana luodun joukkueen jäsenet. Hän valitsee kutakin vyötä käyttävän urheilijan nimen ja lisää urheilijan enimmäissykkeen. Jos todellinen enimmäissyke ei ole tiedossa, se lasketaan vähentämällä urheilijan ikä luvusta 220.

Kun kaikki vyöt on liitetty joukkueen jäseniin, Athletes-ikkunan numeroluettelon tilalla on nimiluettelo. Valmentaja valitsee kyseisessä ikkunassa niiden urheilijoiden nimien vieressä olevat valintaruudut, joita hän haluaa seurata.

Yksi joukkueen jäsenistä on tuonut mukanaan ystävän, joka on pyrkimässä joukkueeseen. Koska valmentaja ei lisännyt kyseisen urheilijan tietoja Suunto Team Manager -ohjelmistoon edellisenä iltana, hän antaa hänelle ylimääräisen sykemittausvyön ja lisää hänet suoraan Suunto Monitor -ohjelmistoon. Valmentaja valitsee päävalikon Athletes- ja Edit-vaihtoehdon ja napsauttaa Add-painiketta. Hän lisää tulokkaan nimen, enimmäissykkeen ja sykemittausvyön tunnistenumeron. Harjoittelu voi alkaa.

**HUOM!** Jos epäilet, että sykemittausvyöt ovat voineet joutua väärille henkilöille, paras tapa on kerätä kaikki vyöt takaisin ja jakaa ne uudelleen yksi kerrallaan. Kun joukkueen jäsen pukee vyön ylleen ja Suunto Monitor -ohjelmisto havaitsee sen, nimeä vyö ennen seuraavan vyön antamista käyttäjälleen.

## Harjoittelun aikana

Kaikkien seurannassa olevien urheilijoiden syketiedot näkyvät näytöllä joko lyönteinä minuutissa tai prosentiosuutena enimmäissykkeestä. Värit kuvaavat urheilijoiden sykkeitä suhteessa tavoitesykealueeseen - punainen tarkoittaa, että urheilijan syke on tavoitealueen yläpuolella, vihreä tavoitealueella ja sininen tavoitealueen alapuolella. Valmentaja asettaa tavoitealueen harjoituksen tarkoituksen mukaisesti. Värien avulla hän näkee helposti, ketkä urheilijoista harjoittelevat liian kovaa - tai ei riittävän kovaa.

Harjoituksen aluksi valmentaja napsauttaa Record Session -painiketta, jolloin Suunto Monitor -ohjelmisto alkaa tallentaa kunkin urheilijan vyöstä vastaanotettavia tietoja. Harjoituksen aikana valmentaja napsauttaa View Session Graph -painiketta, joka näyttää

urheilijoiden reaaliaikaiset syketiedot graafisena esityksenä, ja ohjeistaa urheilijoita tietojen perusteella. Harjoituksen lopuksi valmentaja napsauttaa Stop Session -painiketta. Näyttöön tulee ponnahdusikkuna, jossa hän antaa harjoitukselle nimen, esimerkiksi päivämäärän ja harjoituksen aiheen. Tämän jälkeen hän napsauttaa Save-painiketta, sulkee Suunto Monitor -ohjelmiston, irrottaa Suunto Team Pod -laitteen ja poistuu joukkueensa kanssa kentältä nauttimaan virvoitusjuomia.

## **Harjoittelun jälkeen**

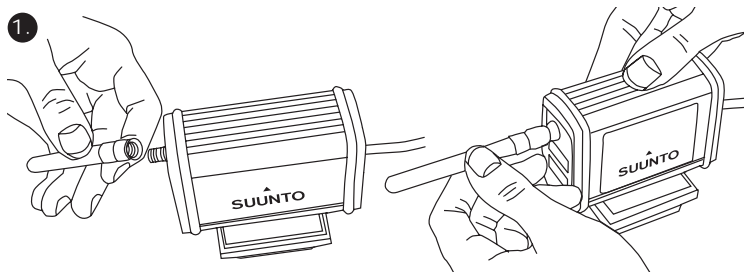
Kotiin palattuaan valmentaja kirjautuu Suunto Team Manager -ohjelmistoon analysoidakseen joukkueen suorituksia yksityiskohtaisesti. Hän valitsee Actions-valikon Log Analyze -vaihtoehdon. Näyttöön tulee luettelo aamun harjoituksiin osallistuneista urheilijoista. Hän valitsee urheilijat, joiden tietoja hän haluaa analysoida. My Training -ikkunan puunäkymässä kunkin urheilijan nimen kohdalla näkyy analysoitu loki tallennetusta harjoituksesta. Kutakin lokia voi analysoida yksityiskohtaisesti napsauttamalla sitä. Saatavilla on monia harjoittelun tehokkuuden arvioinnin kannalta hyödyllisiä tietoja, kuten harjoittelun kesto, harjoitusvaikutus, syke, hengitys ja muita kehon parametreja.

Valmentaja muokkaa kunkin urheilijan harjoitusohjelmaa analysoitujen tietojen perusteella. Valmentaja hankkii lisätietoja Suunto Team Manager- ja Suunto Monitor -ohjelmien toiminnoista ohjelmiston ohjetiedostoista. Suunto Team Pod -laitteen ja siihen liittyvien ohjelmien käyttö saa valmentajan kiinnostumaan harjoitusvaikutuksen ja EPOC-arvon kaltaisista asioista, joten hän noutaa Suunto Training Guidebook -oppaan verkosta osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

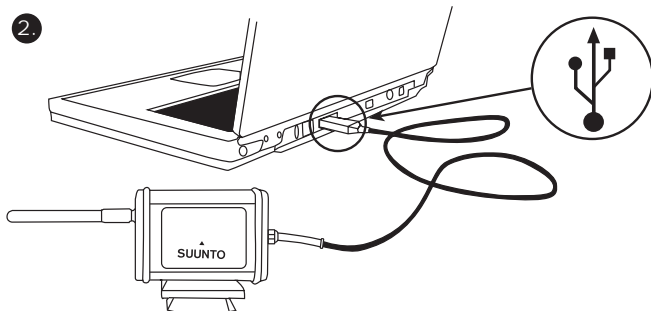
Kun joukkue on harjoitellut koko kauden ajan Suunto Team Pod -laitteen avulla, sen jäsenet ovat sarjansa parhaassa kunnossa!

### 3. SUUNTO TEAM POD -LAITTEEN KOKOAMINEN

1.

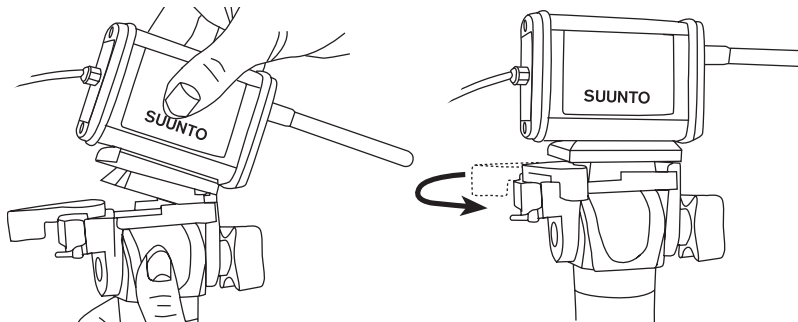


2.

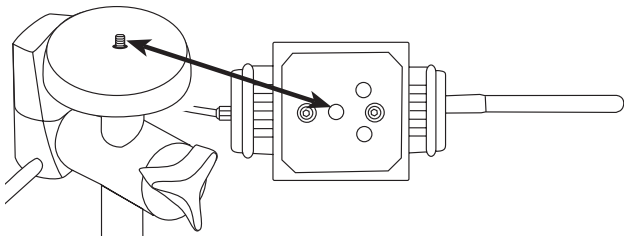


#### 4. SUUNTO TEAM POD -LAITTEEN KIINNITTÄMINEN JALUSTAAN

Suunto Team Pod -laitteessa on pikalukitus, jonka avulla se on helppo kiinnittää kameran jalustaan.



Suunto Team Pod -laite voidaan myös lukita paikoilleen sen pohjassa olevan 6 mm:n kierteen avulla.



**HUOM!** Jalusta-asennuksen asemesta voit asettaa Suunto Team Podin myös pöydälle, penkille tai muulle korkealle pinnalle.

## 5. SUUNTO TEAM POD -LAITTEEN SIOITTAMINEN

Parhaiden tulosten saavuttamiseksi on tärkeää sijoittaa Suunto Team Pod oikein. Se on syytä asettaa kameran jalustalle tai muulle korkealle pinnalle ja sijoittaa siten, että antenni on seurattavan alueen suuntainen.

Seuraavassa kuvassa esitetään joitakin tekijöitä, jotka saattavat häiritä signaalien vastaanottoa sykemittausvöistä ja siten vaikuttaa sykkeen tallennustarkkuuteen.

Urheilija 1: Suunta pois päin Suunto Team Pod -laitteesta

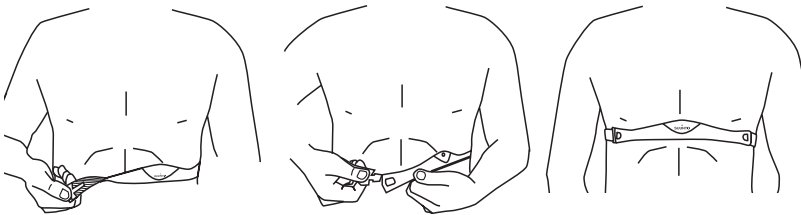
Urheilija 2: Suoraan antennin edessä

Urheilija 3: Toimintasäteen ulkopuolella

**HUOM!** Vaikka Suunto Team Pod -laite onkin vesitiivis, se on syytä suojata sateelta ulkona harjoiteltaessa.

## 6. SYKEMITTAUSVYÖN PUKEMINEN

Sykemittausvyö puetaan päälle seuraavan kuvan mukaisesti.



Suosittelimme että puot lähettimen paljasta ihoasi vasten virheettömän toiminnan takaamiseksi.

Elektrodien on oltava kosteat harjoituksen aikana. Vedä lähetin irti rintakehästäsi ja kostuta ihoasi vasten olevat uralliset elektrodipinnat.

Tarkista, että lähetin istuu napakasti ja kostutetut elektrodit ovat ihoasi vasten. Tarkista, että logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.

### **VAROITUS**

Henkilöt, joilla on sydämentahdistin tai jokin muu kehoon asennettu elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Ennen lähetinvyön käyttöönottoa suosittelemme kuntotestin suorittamista lääkärin valvonnan alaisena. Näin varmistat sydämentahdistimen ja lähetinvyön yhteiskäytön turvallisuuden ja luotettavuuden.

Liikunta sisältää joitakin riskejä, erityisesti mikäli olet aloittamassa säännöllistä liikuntaa pitemmän tauon jälkeen. Suosittelemme lääkärintarkastuksessa käyntiä ennen säännöllisen kunto-ohjelman aloittamista.

## 7. KÄYTTÖ

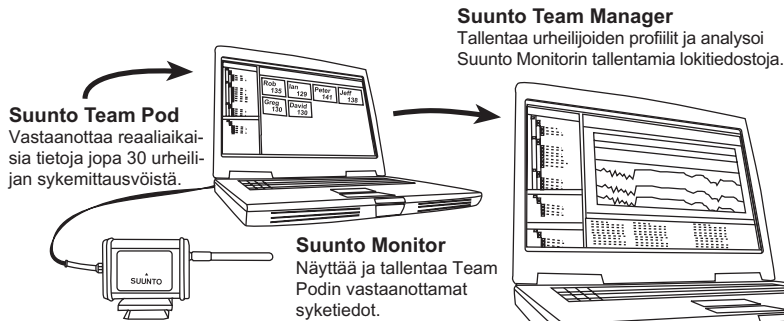
Normaalioloissa vastaanottimen toiminta-alue on 100 metriä, mutta sykemittausvöiden lähettämää signaalia häiritsevät tekijät, esimerkiksi kosteus tai esteet, kuten puut, muut urheilijat ja seinät, voivat vaikuttaa laitteiden kantamaan.

Koska 2,4 gigahertsin signaali ei läpäise vettä eikä siis myöskään ihmisen kehoa, sykemittausvöiden lähettämä signaali heikkenee, jos seurattava urheilija on Suunto Team Pod -laitteesta poispäin. Tässä tapauksessa signaalin tallentamisessa voi olla häiriöitä. Tästä syystä Suunto Team Pod ei myöskään sovellu vesiuurheiluun. Sisälajeissa vastaanotto toimii yhtenäisemmin kuin ulkona, sillä signaalit heijastuvat seinistä ja katosta. Lisätietoja vaihtoehtoisista sykkeentallennustuotteista, kuten Suunto t6:sta, on saatavana paikalliselta Suunnon edustajalta.



## 8. SUUNTO-OHJELMISTOT

Suunto Team Pod -laitteen toiminnot ovat parhaassa käytössä silloin, kun sitä käytetään yhdessä Suunto Monitor- ja Suunto Team Manager -PC-ohjelmien kanssa. Seuraavassa kuvassa on esitetty Suunto Team Pod -laitteen ja ohjelmistojen väliset suhteet.



### 8.1. REAALIAIKAINEN ANALYYSI - SUUNTO MONITOR -OHJELMISTO

Suunto Monitor -PC-ohjelmisto on kiinteä osa Suunto Team Podin toimintoja. Se esittää ja tallentaa jopa 30 urheilijan syketiedot reaaliajassa harjoituksen aikana. Ohjelmisto näyttää havainnollisten värikoodien avulla joukkueen kunkin jäsenen sykkeen harjoituksen tavoitealueella, sen alapuolella tai yläpuolella. Suunto Monitor yhdistää myös urheilijoiden nimet ja sykemittausväiden numerot, joiden avulla aktiiviset urheilijat voidaan tunnistaa automaattisesti.

Suunto Monitor -PC-ohjelmistossa on kolme tapaa esittää syke harjoituksen aikana. Se esittää sykkeen joko lyönteinä minuutissa, prosentteina enimmäissykkeestä tai jatkuvana käyränä. Suunto Monitor -ohjelmiston tallentamia lokitiedostoja voidaan analysoida tarkemmin Suunto Team Manager -ohjelmistolla.

Suunto Monitor -ohjelmiston uusimmat päivitykset ovat saatavana osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **8.2. TARKKA ANALYYSI - SUUNTO TEAM MANAGER -OHJELMISTO**

Vaikkei Suunto Team Manager -ohjelmisto toimikaan suoraan Suunto Team Podin kanssa, se mahdollistaa tarkan analyysin harjoitusten jälkeen ja on siksi mainio lisäys Suunto Monitor -ohjelmistoon. Suunto Team Manager -ohjelmistolla valmentaja voi luoda joukkueen tai ryhmän kullekin jäsenelle oman profiilin. Profiili sisältää tietoja, joiden avulla ohjelmisto analysoi tallennettuja syketietoja, esimerkiksi pituuden, painon, iän ja enimmäissykkeen. Analyysin tuloksena ovat graafiset kuvaajat harjoitusvaikutuksesta, harjoituskuormituksesta EPOC-arvona, hapenkulutuksesta ( $\text{VO}_2$ ), energiankulutuksesta, hengitysvolyymista ja -tiheydestä sekä sykkeestä.

Jos aktiivisella urheilijalla on profiili Suunto Team Manager -ohjelmassa, Suunto Monitor -ohjelma tunnistaa hänet ja näyttää hänen nimensä ja profiilinsa yön tunnusnumeron asemesta. Tallennetun harjoituksen tiedot siirretään automaattisesti Suunto Monitor -ohjelmistosta urheilijan profiiliin Suunto Team Manager -ohjelmistossa.

Suunto Team Manager -ohjelmiston uusimmat päivitykset ovat saatavana osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 9. SUUNTO-OHJELMISTOJEN ASENNUS

### 9.1. OHJELMISTON ASENNUS

1. Aseta Suunto-ohjelmiston CD-ROM-levy asemaan.
2. Odota, kunnes asennus alkaa, ja noudata asennusohjeita.

**HUOM!** Jos asennus ei ala automaattisesti, napsauta Käynnistä --> Suorita ja kirjoita D:\setup.exe.

### 9.2. USB-OHJAINTEN ASENNUS

Nämä ohjeet olettavat, että olet asentamassa Suunto-laiteohjaimia puhtaaseen järjestelmään, eli sellaiseen, johon ei aikaisemmin ole asennettu Suunto-laiteohjaimia. Mikäli näin ei ole, poista aikaisemmin asennetut ohjaimet, ennen kuin jatkat asennusta.

### 9.3. SUUNTO-LAITEOHJAIMIEN ASENTAMINEN WINDOWS 2000/XP - JÄRJESTELMÄÄN

1. Aseta Suunto-ohjelmiston CD-ROM-levy asemaan.
2. Kytke Suunto-laitteen PC-liitäntäkaapeli tietokoneen USB-porttiin. Ohjattu toiminto käynnistyy automaattisesti.
3. Napsauta Seuraava.
4. Etsi laitteelle sopiva ohjain ja napsauta Seuraava. Jos käytössä on Windows XP, valitse Asenna ohjelma automaattisesti ja napsauta Seuraava. Jos näyttöön tulee asennusvaroitusta, napsauta Jatka asentamista.
5. Siirry selaamalla CD-levyn ohjainhakemistoon (drivers) ja napsauta Seuraava.
6. Napsauta Seuraava, jolloin löydetty ohjain asentuu.
7. Napsauta Valmis, ja asennus on valmis.

## **10. TEKNISET TIEDOT**

Suunto Team Pod

- leveys 50 mm, pituus 171 mm, korkeus 75 mm
- paino 180 g (sisältäen jalustasovittimen ja antennin)
- toimintasäde jopa 100 m
- taajuus 2.4 GHz, ANT-yhteensopiva
- virransyöttö USB-väylästä, virrankulutus noin 50 mA. Suunto Team Podin käyttö ei lyhennä kannettavan tietokoneen akun kestoa kuin muutamalla minuutilla. Aika vaihtelee akun kapasiteetin mukaan.

## **11. TEOLLIS- JA TEKIJÄNOIKEUDET**

### **11.1. TEKIJÄNOIKEUS**

Tämä julkaisu sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta ja tarkoitettu ainoastaan tarjoamaan Suunto Oy:n asiakkaille Suunto-tuotteisiin liittyviä tietoja ja ohjeita.

Tätä julkaisua ei saa käyttää tai jakaa muihin tarkoituksiin tai kopioida tai jäljentää millään tavalla ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa.

Suunto Oy pyrkii siihen, että tässä julkaisussa olevat tiedot ovat mahdollisimman kattavat ja oikeelliset. Suunto Oy ei kuitenkaan myönnä asiasta mitään takuuta. Oikeudet julkaisun sisältöön tehtäviin muutoksiin pidätetään. Tämän julkaisun uusin versio voidaan hakea ja ladata osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

© Suunto Oy 03/2006

### **11.2. TAVARAMERKKI**

Suunto ja Replacing Luck ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Suunto-tuotteiden, ominaisuuksien ja sisältöjen nimet ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Muut tuotteiden ja yritysten nimet ovat kyseisten tuotteiden ja yritysten omistajien tavaramerkkejä.

### **11.3. PATENTTI**

Tämä tuote on suojattu seuraavilla patenteilla tai patenttihakemuksilla: WO2004016173, WO03099114 ja US 11/169712. Muita patenttihakemuksia on jätetty.

## **12. LISÄTIETOJA**

### **12.1. KÄYTTÄJÄN VASTUU**

Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön. Suunto Team Pod -laitetta ei ole tarkoitettu käytettäväksi ammattimaista mittaustarkkuutta vaativiin tarkoituksiin eikä sitä saa käyttää laboratoriotason tarkkuutta vaativiin mittauksiin.

### **12.2. CE-VAATIMUSTENMUKAISUUS**

CE-merkintä osoittaa tuotteen noudattavan sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevia Euroopan unionin direktiivejä 89/336/ETY ja 99/5/EY.

### **12.3. FCC-VAATIMUSTENMUKAISUUS**

Tämä laite on FCC:n B-luokan digitaalilaitteille määrittämien rajoitusten osan 15 vaatimusten mukainen. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuista energiaa, ja mikäli sitä ei asenneta tai käytetä ohjeiden mukaisesti, se voi aiheuttaa haitallisia häiriöitä radioviestintään. Ei voida taata, että radiohäiriöitä ei aiheudu jonakin tietynä hetkenä. Mikäli tämä laite aiheuttaa haitallisia häiriöitä muihin laitteisiin, yritä korjata ongelma siirtämällä laite toiseen paikkaan.

Ota yhteyttä valtuutettuun Suunto-edustajaan tai muuhun pätevään huoltoteknikkoon, mikäli et saa korjattua ongelmaa. Käyttöä koskevat seuraavat ehdot:

(1) Tämä laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä.

(2) Tämän laitteen on hyväksyttävä kaikki vastaanottamansa häiriöt, mukaan luettuna häiriöt, jotka voivat aiheuttaa virheellisen toiminnan.

Ainoastaan valtuutettu Suunnon huoltohenkilöstö saa suorittaa korjauksia laitteeseen. Valtuuttamattomat korjaukset mitätöivät takuun.

Testattu ja todettu FCC-standardien mukaiseksi. Koti- tai toimistokäyttöön.

**FCC:TÄ KOSKEVA VAROITUS:** Muutokset, joita Suunto Oy ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat mitätöidä oikeutesi käyttää tätä laitetta FCC-määräysten mukaisesti.

## **12.4. VASTUUNRAJOITUS JA ISO 9001 -VAATIMUSTENMUKAISUUS**

Mikäli tässä tuotteessa ilmenee materiaali- tai valmistusvikoja, Suunto Oy valintansa mukaan korjaa viat tai vaihtaa vioittuneet osat maksutta kahden (2) vuoden sisällä tuotteen ostopäivästä. Tämä takuu koskee vain alkuperäistä ostajaa ja kattaa vain materiaali- tai valmistusviat, jotka ilmenevät normaalikäytössä takuuajana.

Tämä takuu ei kata vikoja tai vahinkoja, jotka aiheutuvat onnettomuudesta, tuotteen väärinkäytöstä tai huolimattomasta käsittelystä, tuotteeseen tehdyistä muutoksista tai parannuksista, tuotteen käytöstä muuhun tarkoitukseen kuin siihen, jota varten se on suunniteltu, tai muusta syystä, joka ei kuulu tämän takuun piiriin.

Tuotteelle ei myönnetä muita kuin edellä mainitut takuut.

Asiakas saa korjata tuotetta takuuajana, jos hänellä on tähän Suunto Oy:n asiakaspalveluosaston myöntämä lupa.

Suunto Oy tytäryhtiöineen ei ole velvollinen korvaamaan välittömiä tai välillisiä vahinkoja, jotka aiheutuvat tuotteen käytöstä tai kyvyttömyydestä käyttää tuotetta. Suunto Oy tytäryhtiöineen ei ole vastuussa tämän laitteen käytön kolmansille osapuolille aiheuttamista vahingoista tai menetyksistä.

Suunto Oy:n noudattama laadunvarmistusjärjestelmä on ISO 9001 -laatustandardin mukainen (laatuserifikaatti nro 96-HEL-AQ-220). Sertifikaatin myöntää Det Norske Veritas.

## **12.5. MYYNIN JÄLKEINEN PALVELU**

Mikäli takuuvaatimus on tarpeen, palauta tuotteesi rahti maksettuna Suunto-edustajallesi, jonka vastuulla on korjauttaa tai vaihtaa tuote. Sisällytä takuuvaatimukseen nimesi, osoitteesi, ostotodistus ja/tai huoltopalvelukortti paikallisten vaatimusten mukaisesti. Takuuvaatimus hyväksytään ja tuote korjataan tai vaihdetaan veloituksetta, sekä palautetaan Suunto-edustajasi kohtuulliseksi katsomassa ajassa, mikäli kaikki tarvittavat osat löytyvät varastosta. Kaikki korjaukset, joita tämän takuun ehdot eivät kata, suoritetaan omistajan kustannuksella. Tämä takuu ei ole siirrettävissä alkuperäiseltä omistajalta.

Paikallisen Suunto-edustajan löydät osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

### 13. LAITTEEN HÄVITTÄMINEN



Ole hyvä ja hävitä tämä laite asianmukaisella tavalla käsitellen sitä sähkö- ja elektroniikkaromuna. Älä heitä sitä roskiin. Mikäli haluat, voit palauttaa laitteen lähimmälle Suunnon edustajalle.

## KUNDSERVICE, KONTAKTER

<b>Suunto Oy</b>	<b>Tel. +358 9 875870</b>
	<b>Fax +358 9 87587301</b>
<b>Suunto USA</b>	<b>Tel. +1 (800) 543-9124</b>
<b>Canada</b>	<b>Tel. +1 (800) 776-7770</b>
<b>Europa</b>	<b>Tel. +358 2 284 11 60</b>
<b>Suuntos webbplats</b>	<b><u><a href="http://www.suunto.com">www.suunto.com</a></u></b>

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INTRODUKTION TILL SUUNTO TEAM POD .....	5
2. ANVÄNDA SUUNTO TEAM POD .....	5
3. MONTERA SUUNTO TEAM POD .....	9
4. SÄTTA FAST SUUNTO TEAM POD PÅ ETT STATIV .....	10
5. STÄLLA IN SUUNTO TEAM POD .....	12
6. TA PÅ SIG PULSGIVARBÄLTET .....	13
7. ANVÄNDNING .....	14
8. SUUNTO-PROGRAMVARA .....	15
8.1. ANALYS I REALTID - PROGRAMVARAN SUUNTO MONITOR .....	15
8.2. DJUPARE ANALYS - PROGRAMVARAN SUUNTO TEAM MANAGER ..	16
9. INSTALLERA SUUNTO-PROGRAMVARAN .....	17
9.1. INSTALLERA PROGRAMVARAN .....	17
9.2. INSTALLERA USB-DRIVRUTINERNA .....	17
9.3. INSTALLERA SUUNTO SPORTS INSTRUMENT PÅ SYSTEM MED WINDOWS 2000/XP .....	17
10. TEKNISKA SPECIFIKATIONER .....	18
11. IMMATERIALRÄTTIGHETER .....	18
11.1. UPPHOVSRÄTT .....	18
11.2. VARUMÄRKE .....	18
11.3. PATENT .....	19
12. FRISKRIVNINGSKLAUSULER .....	19
12.1. ANVÄNDARENS ANSVAR .....	19

12.2. CE .....	19
12.3. ÖVERENSSTÄMMELSE MED FCC-STANDARDER .....	19
12.4. ANSVARSBEGRÄNSNING OCH ÖVERENSSTÄMMELSE MED ISO 9001 .....	20
12.5. SERVICE EFTER FÖRSÄLJNING.....	21
13. KASSERING AV ENHETEN .....	21

## 1. INTRODUKTION TILL SUUNTO TEAM POD

Suunto Team Pod är en POD (Peripheral Observation Device) som har utformats för att göra gruppträning mer effektiv. Den innehåller en mottagare med antenn, en USB-kabel och programvara.

Med Suunto Team Pod kan tränare ta emot pulsdata i realtid trådlöst från sina idrottares pulsmätare direkt till en datorskärm från ett avstånd på upp till 100 meter.

På så sätt kan tränaren se till att alla idrottare tränar med optimal puls. Data skickas direkt från idrottarnas pulsgivarbälten till tränarens dator med trådlös överföring till Suunto Team Pods digitala mottagare.

Alla idrottarnas pulsgivarbälten är individuellt kodade så att tränaren kan se vilka data som kommer in från vilken idrottare och ge råd utifrån detta. Tränaren kan sedan använda datorprogramvaran som ingår för att analysera idrottarnas enskilda prestationer för att ytterligare förbättra deras träning så att de når bästa möjliga resultat.

## 2. ANVÄNDA SUUNTO TEAM POD

Innan vi går in på hur man sätter ihop, placerar och använder Suunto Team Pod, eller hur man använder programvaran, kan det vara bra att följa ett exempel på hur en tränare börjar använda enheten för första gången.

Vi ska titta på vad man behöver göra innan träningen kan börja, hur man får ut det mesta av realtidsövervakningen under träningen och vilken typ av analyser man kan göra med programvaran när träningen är slutförd.

### Före träningen

I vårt exempel har tränaren köpt Suunto Team Pod för att göra lagets träning mer effektiv. Kvällen före det första träningspasset med Suunto Team Pod börjar tränaren sina förberedelser. Suunto Team Pod använder sig av två olika program: Suunto Monitor och Suunto Team Manager. Det första tränaren behöver göra är att installera programvaran på datorn (se Avsnitt 9).

När programvaran är installerad loggar tränaren in till Suunto Team Manager genom att skapa en tränarprofil. I den nedrullningsbara menyn Team i menyraden väljer han Create Team (Skapa lag) och lägger till namnen på lagmedlemmarna. Det skapade laget visas då i fönstret My Training (Min träning). Därefter klickar han på det nyskapade laget och väljer Create Athlete (Skapa idrottare). Ett nytt fönster öppnas och tränaren fyller i lagkaptenens uppgifter som namn, födelsedatum, längd, vikt och aktivitetsnivå (beskrivningar av detta finns i fönstret). Den här informationen behövs för att beräkna idrottarens maximala pulsnivå, prestationsförmåga och andra värden som krävs för analysen. När lagkaptenens uppgifter är uppfyllda klickar tränaren på Create Athlete igen och upprepar processen för övriga lagmedlemmar.

När laget är klart markerar tränaren varje namn i tur och ordning och klickar på knappen Personal (Personligt) i idrottarfönstret för att finslipa profilerna ännu mer. Tränaren finslipar idrottarnas uppgifter genom att lägga till den verkliga maxpuls som har uppmätts under ett prestationstest nyligen.

När tränaren har fyllt i alla profiler och skapat laget stänger han Suunto Team Manager och koncentrerar sig på Suunto Team Pod. Han sätter ihop enheten (enligt anvisningarna i Avsnitt 3) och ansluter den till datorn. Därefter måste tränaren testa systemet genom att sätta på sig ett pulsgivarbälte och titta på övervakningen av sin egen puls. När tränaren har kontrollerat att allt fungera som det ska slår han av datorn och kopplar ur Suunto Team Pod.

Därefter tar han fram lagets pulsgivarbälten och sätter fast lagmedlemmarnas namn på dem. Han antecknar sedan de fem sista siffrorna i det första numret på bältets baksida bredvid namnet på den idrottare som ska ha bältet.

Tränaren kommer till idrottsplatsen i god tid. Han placerar Suunto Team Pod så att den täcker hela idrottsplatsen (se Avsnitt 5) och ansluter Suunto Team Pod till datorn. Därefter öppnar han Suunto Monitor. När laget kommer delar han ut deras personliga pulsgivarbälten och visar hur de ska sätta på dem (se Avsnitt 6).

I bältesfönstret i Suunto Monitor visas ID-numren på alla pulsgivarbälten som Suunto Team Pod tar emot en signal från. Tränaren tar fram anteckningarna och markerar rutan bredvid varje bälte i tur och ordning. När han markerar rutan visas ett popup-fönster och i den

nedrullningsbara menyn visas alla lagmedlemmar som han skapade i Suunto Team Manager kvällen före. Han väljer det namn som hör ihop med varje bälte och lägger också till idrottarens maxpuls. Om den verkliga maxpulsen inte är känd kan den beräknas med formeln 220 minus idrottarens ålder.

När alla bälten har delats ut till laget har listan med nummer ersatts av en lista med namn i idrottarfönstret. I det fönstret markerar tränaren rutan bredvid namnen på de idrottare som han vill övervaka.

En av lagmedlemmarna har tagit med en vän som ska få provträna. Eftersom tränaren inte har lagt till personens uppgifter i Suunto Team Manager ger tränaren personen ett pulsgivarbälte och lägger till honom i Suunto Monitor. Han väljer Athletes (Idrottare) och Edit (Redigera) i huvudmenyn och klickar på Add (Lägg till). Sedan lägger han till nykomlingens namn, maxpuls samt bältets ID-nummer. Träningen kan börja.

**OBS!** Om du misstänker att pulsgivarbältena har blandats ihop är det enklast att du samlar in alla bälten och delar ut dem ett och ett. När varje lagmedlem sätter på sig bältet och Suunto Monitor känner av det, namnger du bältet innan du delar ut nästa.

## Under träningen

Pulsuppgifterna för alla övervakade idrottare visas på skärmen i slag per minut eller som en procentandel av deras maxpuls. Färgerna motsvarar idrottarnas puls i förhållande till målområdet för pulsen - rött innebär att idrottarens puls ligger över målområdet, grönt att det ligger inom området och blått att det ligger under området. Tränaren ställer in målområdet efter målet med träningen. Med hjälp av färgerna kan tränaren snabbt se vilka idrottare som tränar för hårt och vilka som inte går för fullt.

Vid träningens början klickar tränaren på knappen Record Session (Spela in träningen) så börjar Suunto Monitor registrera de uppgifter som kommer in från idrottarnas bälten. Under träningen klickar han på knappen View Session Graph (Visa kurva för träningstillfället) så visas en kurva över idrottarnas pulsnivå i realtid och han kan därefter ge råd till varje idrottare utifrån uppgifterna. Vid slutet av träningen klickar tränaren på Stop Session (Avsluta pass) så öppnas ett fönster där han kan namnge passet med exempelvis datum och en beskrivning. Därefter klickar han på Save (Spara), stänger Suunto Monitor, kopplar ur Suunto Team Pod och följer med laget bort från idrottsplatsen.

## Efter träningen

När tränaren kommer hem loggar han in till Suunto Team Manager för att analysera lagets prestationer djupare. I menyn Actions (Åtgärder) väljer han Log Analyze (Analysera logg) så visas en lista över de idrottare som deltog i morgonens träningspass. Han markerar de idrottare som han vill analysera. I översikten i fönstret My Training finns en analyslogg från passet under varje idrottares namn. Varje logg kan analyseras genom att man klickar på den. Information som tidslängd, träningseffekt, puls, luftvolym och ett antal andra kroppsparametrar som behövs vid analysen finns här.

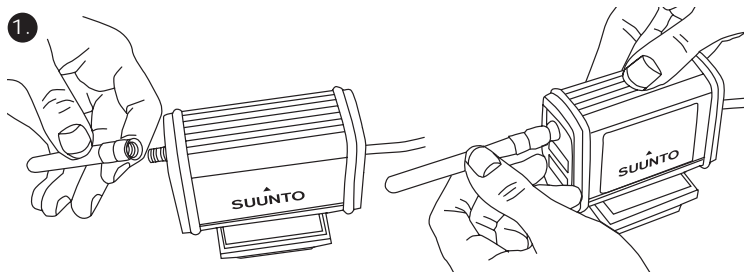
Tränaren använder de analyserade uppgifterna för att finputs träningsprogrammet för varje idrottare.

När han behöver mer information om funktionerna i Suunto Team Manager och Suunto Monitor går tränaren till programvarans hjälpaavsnitt. När han använder Suunto Team Pod och de anslutna programmen vill tränaren ta reda på mer om saker som träningseffekt och EPOC-värden, så han hämtar Suunto Training Guidebook (Suuntos träningsguide) från [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

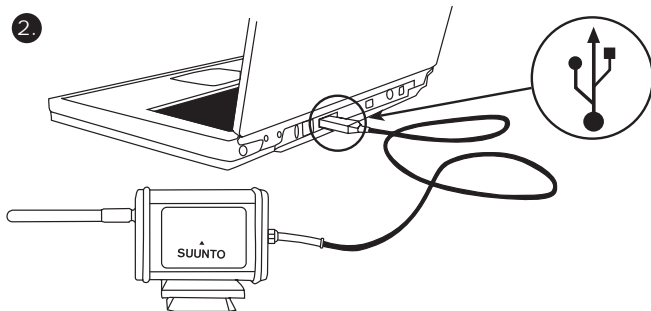
Efter träningen med Suunto Team Pod tillhör tränarens lag de mest vältränade i hela serien!

### 3. MONTERA SUUNTO TEAM POD

1.

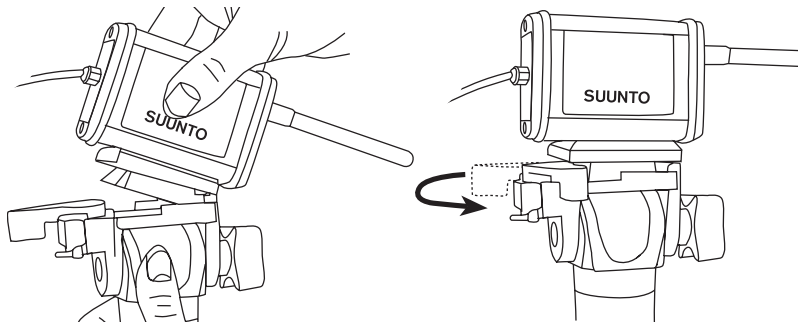


2.

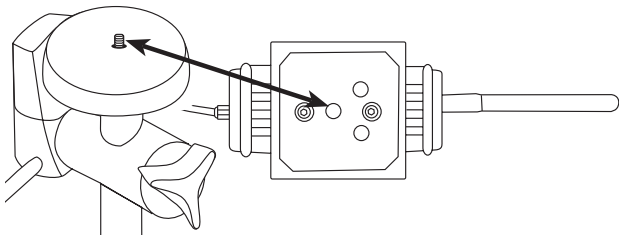


#### 4. SÄTTA FAST SUUNTO TEAM POD PÅ ETT STATIV

Suunto Team Pod har ett snabblossningssystem så att det bekvämt kan monteras på ett kamerastativ.



Suunto Team Pod kan även låsas på plats med fibertråden med 6 mm diameter som finns på enhetens undersida.



**OBS!** Suunto Team Pod kan inte bara placeras på ett stativ utan även på ett bord, en bänk eller någon annan upphöjd yta.

## 5. STÄLLA IN SUUNTO TEAM POD

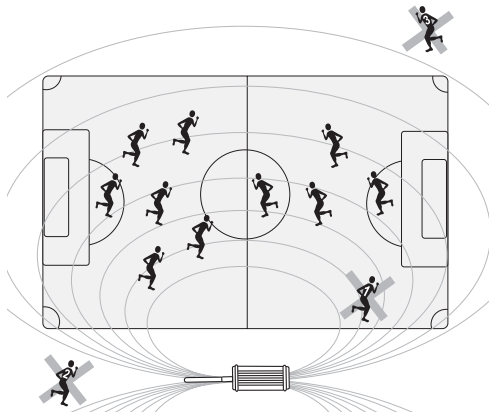
För att uppnå bästa möjliga resultat är det viktigt att Suunto Team Pod ställs in på rätt sätt. Den bör placeras på ett kamerastativ eller liknande upphöjd yta och ställas in så att antennen är parallell med det område som ska övervakas.

På nedanstående bild visas de faktorer som kan hindra mottagningen från pulsmätare och därmed påverka noggrannheten i pulsregistreringen.

Idrottare 1: Står vänd bort från Suunto Team Pod

Idrottare 2: Står direkt framför antennen.

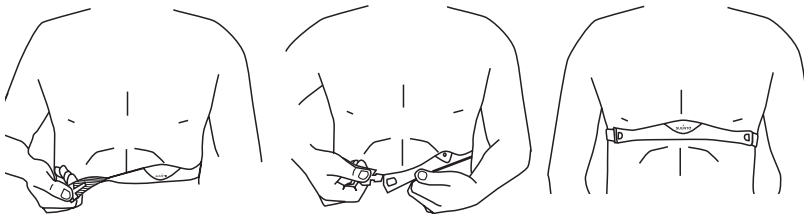
Idrottare 3: Står utanför mottagningsområdet



**OBS!** Även om Suunto Team Pod är vattentät bör den skyddas från regn vid träning utomhus.

## 6. TA PÅ SIG PULSGIVARBÄLTET

Pulsgivarbältet tas på enligt bilden nedan.



Vi rekommenderar att du bär givaren med direktkontakt mot huden för att den ska fungera optimalt.

Elektrodena måste vara fuktiga under träningen. Lyft givaren en bit ut från bröstet och fukta de räfflade elektrodena på sidan som har kontakt med huden.

Kontrollera att de fuktiga elektrodena ligger an ordentligt mot huden och att logotypen befinner sig i mitten i upprätt läge.

### **VARNING**

Personer som har pacemaker, defibrillator eller annan inopererad elektrisk utrustning får använda pulsmätaren på egen risk. Innan du börjar använda givarbältet rekommenderar vi att du genomgår ett konditionstest under överseende av läkare. På så vis garanteras att pacemakern och givarbältet fungerar säkert och tillförlitligt tillsammans.

Träning kan medföra en viss risk, särskilt för personer som har varit stillasittande. Vi rekommenderar å det bestämdaste att du rådgör med din doktor innan du påbörjar ett regelbundet träningsprogram.

## 7. ANVÄNDNING

Under normala förhållanden har mottagaren en räckvidd på 100 meter, men faktorer som kan störa överföringen från pulsmätarna - t.ex. fuktighet och träd, andra idrottare, väggar etc. som är i vägen - kan påverka räckvidden.

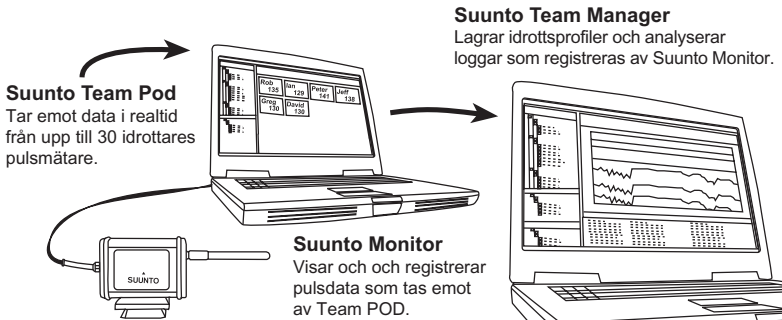
Eftersom en signal på 2,4 GHz inte går igenom vatten och därför inte heller genom människokroppen hindras överföringen från pulsmätaren om idrottaren som övervakas är vänd bort från Suunto Team Pod. Då kan det uppstå störningar i registreringen av pulssignalen. Av samma orsak lämpar sig Suunto Team Pod inte för vattenbaserade aktiviteter. Vid träning inomhus är mottagningen mer jämn än utomhus tack vare de signaler som reflekteras från väggar och tak.

Om du vill ha information om alternativa pulsregistreringsprodukter, t.ex. Suunto t6, ber vi dig kontakta din lokala Suunto-representant.



## 8. SUUNTO-PROGRAMVARA

Suunto Team Pods funktionalitet maximeras när den används tillsammans med programvaran Suunto Monitor och Suunto Team Manager. I nedanstående bild visas förhållandet mellan Suunto Team Pod och programvaran.



### 8.1. ANALYS I REALTID - PROGRAMVARAN SUUNTO MONITOR

Programvaran Suunto Monitor är en viktig del av Suunto Team Pods funktionalitet. Den visar och registrerar upp till 30 idrottares pulsvärden, i realtid, samtidigt som träningen pågår. Med den illustrativa färgkodningen ger programvaran en översikt över alla lagmedlemmars pulsvärden och visar om de befinner sig inom, under eller över målpuls för träningspasset. Suunto Monitor kopplar även ihop idrottarnas namn med ID-nummer på pulsmätarna för automatisk igenkänning av aktiva idrottare.

Programvaran Suunto Monitor kan visa pulsen under träningen på tre olika sätt. Den visar värdet som slag per minut, som en procentandel av maxpulsen eller som ett kontinuerligt diagram. Loggarna som programvaran Suunto Monitor skapar kan analyseras i närmare detalj med programvaran Suunto Team Manager.

Den senaste uppdateringen av programvaran Suunto Monitor kan hämtas på [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **8.2. DJUPARE ANALYS - PROGRAMVARAN SUUNTO TEAM MANAGER**

Även om programvaran Suunto Team Manager inte fungerar direkt med Suunto Team Pod erbjuder den utökade träningsmöjligheter efter träningen och är därför ett utmärkt komplement till programvaran Suunto Monitor. Med programvaran Suunto Team Manager kan tränaren skapa profiler för varje medlem i laget eller gruppen, inklusive information om längd, vikt, ålder och maxpuls som programvaran använder för att analysera registrerade data om pulsen. Den här analysen visar diagram över träningseffekt, träningsbelastningens EPOC, syreförbrukning (VO<sub>2</sub>), energiförbrukning, luftvolym och andningsfrekvens samt puls.

Om en idrottare som har en profil i Suunto Team Manager är aktiv kommer Suunto Monitor att identifiera honom och visa hans namn och profil i stället för pulsmätarens ID-nummer. Data från det registrerade träningspasset lagras automatiskt från programvaran Suunto Monitor i idrottarens profil i Suunto Team Manager.

Den senaste uppdateringen av programvaran Suunto Team Manager kan hämtas på [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 9. INSTALLERA SUUNTO-PROGRAMVARAN

### 9.1. INSTALLERA PROGRAMVARAN

1. Sätt i CD-ROM-skivan med Suunto-programvaran i CD-ROM-enheten.
2. Vänta tills installationen inleds, och följ sedan installationsanvisningarna.

**OBS!** Klicka på Start --> Run (Kör) och skriv in D:\setup.exe om inte installationen startar automatiskt.

### 9.2. INSTALLERA USB-DRIVRUTINERNA

Dessa anvisningar utgår ifrån att du installerar drivrutiner för Suunto Sports Instrument på ett "tomt" system, med andra ord får det inte finnas några drivrutiner för Suunto Sports Instrument installerade på datorn sedan tidigare. Om detta inte är fallet ska du avinstallera de drivrutiner du redan har installerat innan du fortsätter med installationen.

### 9.3. INSTALLERA SUUNTO SPORTS INSTRUMENT PÅ SYSTEM MED WINDOWS 2000/XP

1. Sätt i CD-ROM-skivan med Suunto-programvaran i CD-ROM-enheten.
2. Anslut Suunto Sports Instrument-gränssnittskabeln för PC till datorns USB-port. Installationsprogrammet aktiveras automatiskt.
3. Klicka på Nästa.
4. Sök efter lämplig drivrutin på datorn och klicka på Nästa. Om du använder Windows XP, välj Installera programvaran automatiskt i installationsprogrammet och klicka på Nästa. Om en installationsvarning visas, ignorera denna och klicka på Fortsätt.
5. Bläddra fram till mappen med drivrutiner på CD-ROM-skivan och klicka på Nästa.
6. Klicka på Nästa för att installera den valda drivrutinen.
7. Klicka på Slutför för att slutföra installationen.

## 10. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Suunto Team Pod

- bredd 50 mm, längd 171 mm, höjd 75 mm
- vikt 180 g (inklusive stativadapter och antenn)
- räckvidd upp till 100 m
- frekvens 2,4 GHz, ANT-kompatibel
- USB-driven effektförbrukning ca. 50 mA. Beroende på den bärbara datorns batterikapacitet minskar Suunto Team Pod batteriets livslängd med bara några minuter.

## 11. IMMATERIALRÄTTIGHETER

### 11.1. UPPHOVSRÄTT

Den här publikationen och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är endast avsedd att användas av företagets kunder för att dessa ska få information om och lära sig hur Suunto-produkterna fungerar.

Innehållet i skriften får inte användas eller distribueras i något annat syfte och/eller på annat sätt delges, avslöjas eller reproduceras utan föregående skriftligt medgivande från Suunto Oy.

Även om vi har gjort allt vad vi har kunnat för att informationen i denna dokumentation ska vara såväl uttömmande som korrekt ges inga garantier, vare sig uttryckliga eller implicita, för detta. Innehållet kan ändras när som helst utan föregående varning. Den senaste versionen av den här dokumentationen kan alltid laddas ned från [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

© Suunto Oy 03/2006

### 11.2. VARUMÄRKE

Suunto och Replacing Luck är registrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Suunto-produktnamn, funktionsnamn eller innehållsnamn är registrerade eller icke-registrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Andra produkt- och företagsnamn är varumärken som tillhör respektive ägare.

### **11.3. PATENT**

Den här produkten skyddas av följande patent eller patentansökningar: WO2004016173, WO03099114 och US 11/169712. Övriga patent är ansökta.

## **12. FRISKRIVNINGSKLAUSULER**

### **12.1. ANVÄNDARENS ANSVAR**

Det här instrumentet är endast avsett för fritidsanvändning. Suunto Team Pod ska inte användas som ersättning för mätningar som kräver professionell precision eller mätningar med laboratoriekvalitet.

### **12.2. CE**

CE-märkningen används för att visa att produkten uppfyller kraven i Europeiska unionens EMC-direktiv 89/336/EEG och 99/5/EEG.

### **12.3. ÖVERENSSTÄMMELSE MED FCC-STANDARDER**

Den här enheten överensstämmer med Part 15 av FCC-reglerna för digitala enheter av klass B. Den här utrustningen genererar, använder och kan utstråla radiovågor, och om den ej installeras eller används i enlighet med instruktionerna kan den orsaka störningar av radiokommunikation. Det finns ingen garanti för att störningar inte kommer att uppstå vid ett visst tillfälle. Försök att åtgärda problemet genom att flytta den här utrustningen om den orsakar skadliga störningar på annan utrustning.

Vänd dig till en auktoriserad Suunto-representant eller en annan kvalificerad servicetekniker om du inte kan lösa problemet. Användningen sker under förutsättning att följande villkor uppfylls:

- (1) Den här enheten får inte orsaka skadliga störningar.
- (2) Den här enheten måste tillåta eventuell störning som mottas, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften.

Reparationer ska utföras av servicepersonal som har auktoriserats av Suunto. Garantin upphör att gälla om reparationer som ej är auktoriserade utförs.

Produkten har testats för att garantera överensstämmelse med FCC-standarder. Produkten är avsedd för bruk i hem- eller kontorsmiljö.

***VARNING FRÅN FCC:*** *Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen har godkänts av Suunto Oy kan medföra att din behörighet att använda denna enhet upphör i enlighet med FCC:s regler och föreskrifter.*

## **12.4. ANSVARSBEGRÄNSNING OCH ÖVERENSSTÄMMELSE MED ISO 9001**

Om produkten skulle sluta fungera till följd av defekter i material eller på grund av brister i tillverkning, kommer Suunto Oy att inneha beslutanderätten om huruvida produkten kostnadsfritt ska repareras eller ersättas med nya eller ombyggda delar två (2) år från och med inköpsdatumet. Garantin gäller endast för den ursprungliga köparen och täcker endast fel som uppstår till följd av defekter i material och brister i tillverkningen som uppstår vid normal användning under garantiperioden.

Garantin täcker inte skador eller fel som uppstår på grund av olycka, felanvändning, försumlighet, felhantering, ändring eller modifieringar av produkten, eller fel som orsakas av att produkten används utanför området för de angivna specifikationerna eller andra orsaker som inte omfattas av den här garantin.

Inga uttryckliga garantier ges utöver de som finns uppräknade ovan.

Kunden kan nyttja sin rätt att få produkten reparerad under gällande garanti genom att kontakta Suunto Oys kundservice för att få tillåtelse att låta reparera produkten.

Suunto Oy och dess dotterbolag är under inga omständigheter ansvariga för oförutsedda skador eller följskador orsakade av användning av eller oförmåga att använda produkten. Suunto Oy och dess dotterbolag tar inte på sig något ansvar för förluster eller krav från tredje part som kan uppstå till följd av att den här produkten används.

Suuntos kvalitetssäkringssystem är certifierat av Det Norske Veritas såsom överensstämmande med ISO 9001 vad gäller Suunto Oys samtliga verksamheter (kvalitetscertifikat nr 96-HEL-AQ-220).

## 12.5. SERVICE EFTER FÖRSÄLJNING

Vid eventuella krav enligt garantin ska produkten återsändas med fraktkostnaden betald till din Suunto-representant som ansvarar för att produkten repareras eller byts ut. Bifoga namn och adress, kopia av inköpsbevis och/eller servicekort, i enlighet med de krav som ställs i ditt land. Garantikravet kommer att hanteras och produkten repareras eller bytas ut kostnadsfritt och återsändas inom vad som Suuntos representant anser vara en rimlig tid, förutsatt att alla nödvändiga delar finns tillgängliga. Alla kostnader för reparationer som utförs, och som inte täcks av villkoren i denna garanti, kommer att debiteras ägaren. Denna garanti kan inte överföras från den ursprungliga ägaren.

Närmaste Suunto-representant hittar du på [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 13. KASSERING AV ENHETEN



Kassera enheten på lämpligt sätt, som övrigt elektroniskt avfall. Släng den inte i soporna. Om du vill kan du återlämna enheten till närmaste Suunto-representant.

## COPYRIGHT

This publication and its contents are proprietary to Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto Team Pod, Replacing Luck and their logos are registered or unregistered trademarks of Suunto Oy. All rights reserved.

While we have taken great care to ensure that information contained in this documentation is both comprehensive and accurate, no warranty of accuracy is expressed or implied. Its content is subject to change at any time without notice.

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

© Suunto Oy 3/2006