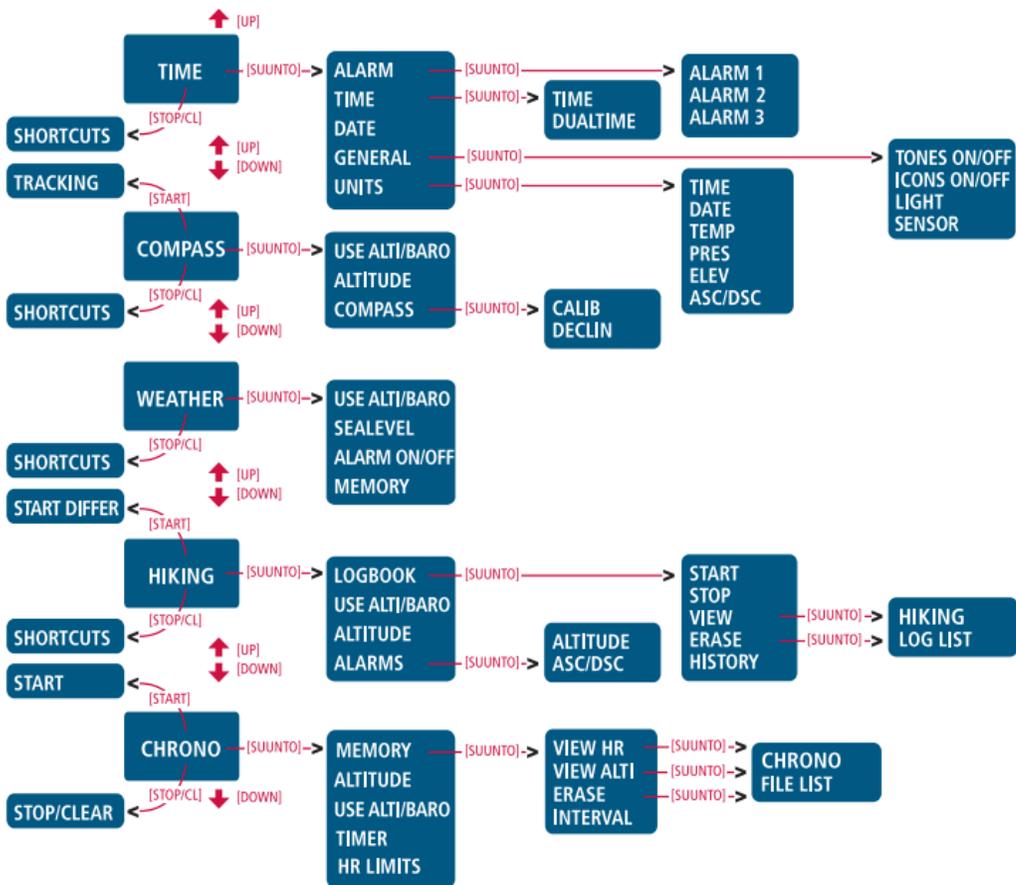


FR

SUUNTO
X6_{HR}

GUIDE DE L'UTILISATEUR


SUUNTO



Suunto X6_{HR}

GUIDE DE L'UTILISATEUR

FR

TABLE DES MATIÈRES

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES	5
1.1. Entretien.....	5
1.1.1. Entretien du Suunto X6 ^{HR}	5
1.1.2. Entretien de la sangle émettrice.....	6
1.2. Etanchéité	6
1.3. Ajustage du bracelet (Suunto X6 ^{HRT}).....	7
1.4. Remplacement de la pile du Suunto X6 ^{HR}	8
1.5. Remplacement de la pile de l'émetteur.....	11
1.6. Service après-vente	12
2. UTILISATION DU SUUNTO X6 ^{HR}	13
2.1. Affichage	13
2.1.1. Symboles de mode.....	13
2.1.2. Symboles de fonction	14
2.2. Boutons.....	15
2.2.1. Appui bref et long	15
2.2.2. Bouton Start	15
2.2.3. Bouton Stop/CL	16
2.2.4. Bouton Suunto.....	16
2.2.5. Boutons fléchés.....	17
2.2.6. Bouton Lock (Bouton de blocage).....	17
2.3. Menus	18
2.3.1. Structure de base des menus	18
2.3.2. Navigation dans les menus	18
2.4. Cardiofréquencemètre et ceinture émettrice.....	19
2.4.1. Interférences électromagnétiques	20

2.4.2.	Mises en garde.....	20
2.4.3.	Le Suunto X6 _{HR} et l'émetteur en immersion.....	20
2.4.4.	Mise en marche du cardiofréquencemètre.....	21
3.	MODES.....	22
3.1.	Informations générales.....	22
3.2.	Mode Time	22
3.2.1.	Affichage principal.....	22
3.2.2.	Alarm (Alarme)	23
3.2.3.	Time (Heure)	25
3.2.4.	Date (Date).....	26
3.2.5.	General (Général)	27
3.2.6.	Units (Unités).....	30
3.3.	Mode Compass	33
3.3.1.	Affichage principal.....	33
3.3.2.	Use (Utilisation).....	35
3.3.3.	Altitude (Altitude de référence)/Sealevel (Niveau de la mer)	36
3.3.4.	Compass (Boussole).....	37
3.4.	Mode Weather	40
3.4.1.	Affichage principal.....	40
3.4.2.	Use (Utilisation).....	41
3.4.3.	Sealevel (Niveau de la mer).....	41
3.4.4.	Alarm (Alarme).....	41
3.4.5.	Memory (Mémoire).....	42
3.5.	Mode Hiking	43
3.5.1.	Affichage principal.....	43
3.5.2.	Logbook (Journal).....	44

3.5.3.	Use (Utilisation)	49
3.5.4.	Altitude (Altitude de référence).....	49
3.5.5.	Alarms (Alarmes).....	49
3.6.	Mode Chrono	51
3.6.1.	Affichage principal	51
3.6.2.	Memory (Mémoire).....	52
3.6.3.	Altitude (Altitude de référence).....	57
3.6.4.	Use (Utilisation).....	58
3.6.5.	Timer (Minuteur).....	58
3.6.6.	Limites de fréquence cardiaque	59
4.	FONCTIONS SUPPLÉMENTAIRES	61
4.1.	Interface PC	61
4.1.1.	Transfert de données	62
4.1.2.	Fonctions du logiciel de gestion des activités de Suunto	63
4.2.	SuuntoSports.com.....	65
4.2.1.	Configuration requise	66
4.2.2.	Sections de SuuntoSports.com	66
4.2.3.	Premiers pas	68
5.	SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES	69
6.	DROITS D'AUTEUR ET DE PROPRIÉTÉ INDUSTRIELLE.....	71
7.	CE	71
8.	LIMITES DE RESPONSABILITÉ ET CONFORMITÉ ISO 9001.....	72
9.	COMMENT SE DÉBARRASSER DE VOTRE INSTRUMENT	73

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ce mode d'emploi s'applique au produit X6_{HR} et ses différentes versions.

L'ordinateur bracelet Suunto X6_{HR} est un instrument électronique fiable de haute précision destiné à une utilisation pour les loisirs. Les amateurs d'activités de plein air et les athlètes d'endurance qui pratiquent des sports tels que l'alpinisme, la course à pied et le vélo peuvent compter sur la précision du Suunto X6_{HR}.

NOTA : *Suunto X6_{HR} ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures demandant une précision professionnelle ou industrielle. Elle ne doit pas non plus être utilisée pour obtenir des mesures d'altitude ou barométriques à bord de petits avions ou pour s'entraîner à des sports d'aviation.*

1.1. ENTRETIEN

1.1.1. Entretien du Suunto X6_{HR}

N'effectuer que les opérations décrites dans ce guide. Ne jamais tenter de démonter ou de réparer le Suunto X6_{HR}. Le protéger contre les chocs, la chaleur extrême et l'exposition prolongée au rayonnement solaire direct. Lorsqu'il n'est pas utilisé, stocker le Suunto X6_{HR} dans un environnement propre et sec, à température ambiante. Pour nettoyer le Suunto X6_{HR}, on peut l'essuyer avec un tissu légèrement humidifié d'eau tiède. Pour éliminer les taches et les marques persistantes, appliquer un savon doux sur la zone concernée. Éviter d'exposer l'appareil à des produits chimiques forts tels que l'essence, les solvants de nettoyage, l'acétone, l'alcool, les produits qui éloignent les insectes, les adhésifs et les peintures, car ils risquent de détériorer l'étanchéité, le boîtier et l'aspect de l'appareil. Nettoyer les embouts de l'interface PC avec, par exemple, une brosse à dents. Veiller à ce que la zone autour du capteur soit propre et exempte de sable. Ne jamais insérer d'objets dans l'orifice du capteur.

1.1.2. Entretien de la sangle émettrice

Laver l'émetteur à l'eau et au savon doux après chaque utilisation. Rincer à l'eau pure, sécher soigneusement et complètement.

Conserver dans un endroit sec et frais. Ne jamais ranger l'émetteur mouillé. Si les électrodes restent humides, elles maintiennent en marche l'émetteur réduisant ainsi la durée de vie de la pile.

Ne pas plier ou étirer l'émetteur au risque d'endommager les électrodes.

1.2. ETANCHÉITÉ

Suunto X6_{HR} et la ceinture émetteur sont conformes à la norme ISO 2281 (Organisation internationale de normalisation) (www.iso.ch), ce qui signifie que ce produit est étanche. « En plus de la mention « étanche », Suunto X6_{HR} indique une profondeur donnée en mètres, qui correspond à une valeur test de surpression : 100 m / 330 ft pour Suunto X6_{HR} et 20 m / 66 ft pour la ceinture émetteur. Cette indication ne correspond cependant pas à une profondeur de plongée, mais à la pression à laquelle le test de surpression a été réalisé ».

Vous ne pouvez donc pas plonger à une profondeur de 100 mètres / 330 pieds avec l'ordinateur de poignet Suunto X6_{HR} ou de 20 m / 66 ft avec la ceinture émetteur.

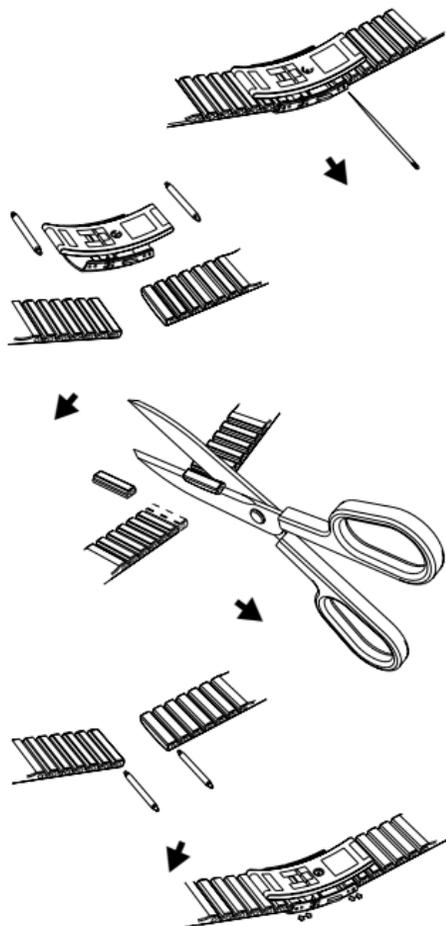
La pluie, la douche, la natation et les autres conditions normales d'exposition à l'eau ne perturbent pas le fonctionnement du produit, mais n'appuyez jamais sur les boutons si l'ordinateur de poignet est immergé.

NOTA : *Les ordinateurs de poignet X6_{HR} et les ceintures émetteur ne doivent pas être utilisés pour la plongée.*

1.3. AJUSTAGE DU BRACELET (SUUNTO X6HRT)

Le bracelet en métal / élastomère du modèle Suunto X6HRT doit être réglé en fonction de l'utilisateur. Procéder comme suit :

1. Retirer le fermoir en appuyant sur les axes à ressort à l'aide d'une épingle, d'un trombone ou d'un autre objet pointu.
2. Retirer les deux axes à ressort de leurs logements.
3. Raccourcir le bracelet en le coupant le long des rainures situées sur la surface intérieure, à l'aide de ciseaux, par exemple. En cas de doute sur la longueur exacte, couper les tronçons les uns après les autres et essayer la longueur après chaque coupe. Couper tour à tour des deux côtés du bracelet de façon à conserver l'égalité de leur longueur. Attention ! Ne pas raccourcir excessivement le bracelet.
4. Remettre les axes à ressort dans les derniers logements du bracelet.
5. Remettre le fermoir en insérant les axes à ressort dans les trous pratiqués dans celui-ci. Les deux côtés du fermoir disposent de trous permettant deux positionnements, et donc un réglage plus fin de la longueur du bracelet. Veiller à ce que les axes à ressort soient bien droits dans le fermoir.



1.4. REMPLACEMENT DE LA PILE DU SUUNTO X6HR

L'appareil est alimenté par une pile au lithium de 3 volts du type CR 2032, d'une durée de vie maximale d'environ 12 mois.

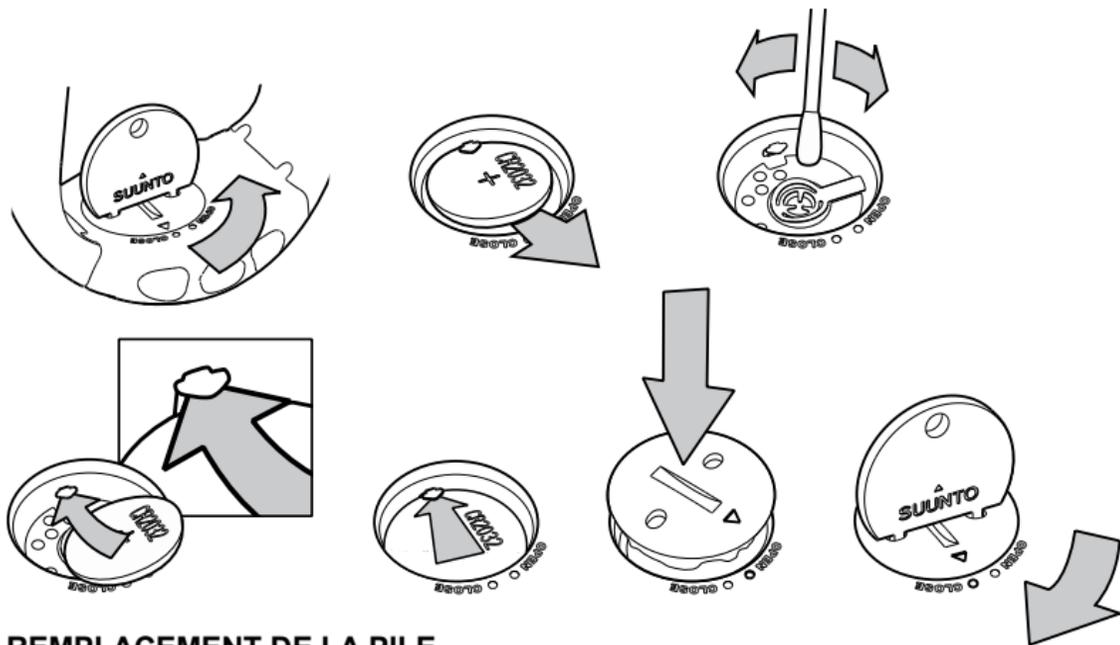
Lorsque la capacité de la pile n'est plus que 5 à 15 pour cent de sa capacité initiale, l'indication « pile faible » est activée. Nous recommandons le remplacement de la pile à ce moment-là. Toutefois, l'indication « pile faible » peut être activée par le froid extrême, même si la pile est encore en bon état de fonctionnement. Si l'indication « pile faible » s'active par une température de plus de 10°C (50°F), il convient de remplacer la pile.

NOTA : *Une utilisation intensive du rétro-éclairage, de l'altimètre et de la boussole diminue sensiblement la durée de vie de la pile.*

Vous pouvez changer les piles vous-même, tant que vous le faites correctement, de sorte à éviter toute entrée d'eau dans le logement de la pile ou le corps de l'ordinateur de poignet. Utilisez toujours des kits de remplacement de pile prévus à cet effet (ceux-ci comprennent une nouvelle pile, un couvercle de pile et un joint). Vous trouverez ces kits de remplacement chez les revendeurs Suunto officiels.

NOTA : *Lorsque vous remplacez la pile, remplacez également le couvercle de pile et le joint. N'utilisez jamais les anciennes pièces.*

NOTA : *Le changement de pile se fait à votre propre initiative. Suunto recommande toutefois de faire changer les piles auprès des services Suunto officiels.*



REPLACEMENT DE LA PILE

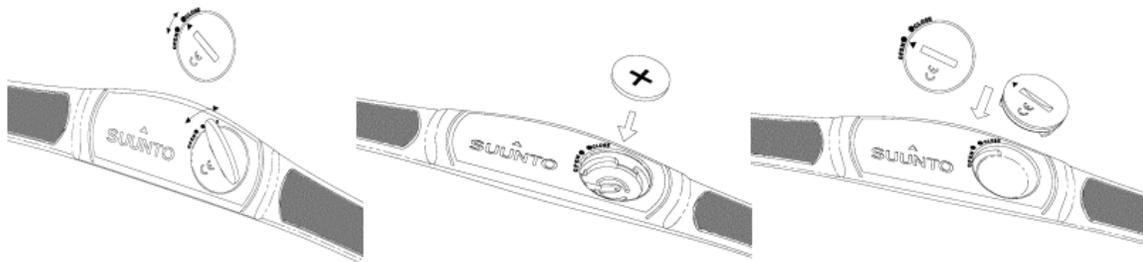
Avant de procéder au remplacement de la pile, vérifiez que vous disposez bien d'un kit pile de rechange certifié Suunto (comprenant une pile, une clé et un couvercle de pile avec joint d'étanchéité).

1. Insérez une pièce de monnaie dans l'encoche du couvercle de pile ou la clé Suunto dans les trous du couvercle du logement de pile, à l'arrière de votre instrument.
2. Tournez la pièce ou la clé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit alignée avec le repère de position ouverte. Tournez ensuite le couvercle tout en le soulevant, jusqu'à ce qu'il s'ouvre.

3. Retirez le couvercle et sortez soigneusement l'ancienne pile. Veillez à ne pas endommager la patte de contact.
4. Nettoyez soigneusement les surfaces d'étanchéité du logement de la pile avant d'insérer la nouvelle pile.
5. Insérez la nouvelle pile, la borne + orientée vers le haut. Glissez délicatement la pile sous la patte de contact, en veillant à ne pas casser ni tordre la patte.
6. Installez le nouveau couvercle du logement de pile, en alignant le repère de position du couvercle avec le repère de position ouverte de l'instrument.
7. À l'aide de la pièce de monnaie ou de la clé, appuyez délicatement et tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que le repère de position du couvercle soit aligné avec le repère de position fermé de l'instrument.

REMARQUE : *Après avoir remplacé la pile; pour protéger l'étanchéité de votre instrument Suunto, assurez-vous que le couvercle du logement de pile est bien fermé. Un remplacement de pile négligé annulera la garantie.*

REMARQUE : *Une utilisation intensive du rétro-éclairage, et plus particulièrement du paramètre Night Use, réduit considérablement la durée de vie de la pile.*



1.5. REMPLACEMENT DE LA PILE DE L'ÉMETTEUR

L'émetteur fonctionne avec une pile lithium de trois volts de type CR 2032.

La pile de l'émetteur fixé à la sangle a une durée de vie d'environ 300 heures d'utilisation dans des conditions idéales de température.

Si l'émetteur est en fonctionnement mais le Suunto X6HR ne reçoit pas de signal, il peut être nécessaire de remplacer la pile. Consulter le chapitre 2.4.1. pour plus d'informations sur d'autres facteurs qui risquent de provoquer une indication incorrecte.

Pour remplacer la pile:

1. Introduire une pièce de monnaie dans la rainure du couvercle du compartiment pile au dos de l'émetteur.
2. Tourner la pièce *dans le sens inverse des aiguilles d'une montre* de manière à l'aligner sur le repère de la position d'ouverture (open) au-delà, pour une ouverture plus facile.
3. Retirer le couvercle du compartiment pile. Assurez-vous que le joint et toutes les surfaces sont propres et sèches. Ne pas étirer le joint.
4. Retirer la pile usée soigneusement.
5. Mettre la nouvelle pile dans le compartiment, le côté positif tourné vers le haut.

6. Assurez-vous que le joint est en place. Remettre le couvercle du compartiment pile. Introduire la pièce de monnaie dans la rainure et tourner la pièce *dans le sens des aiguilles d'une montre* jusqu'à la position de fermeture (close).

NOTA : *Suunto recommande que le couvercle du compartiment pile et le joint soient remplacés en même temps que la pile afin de s'assurer que l'émetteur reste propre et étanche. Les couvercles de rechange se trouvent aux mêmes endroits que les piles de rechange.*

NOTA : *Le couvercle du compartiment pile de l'émetteur ne peut pas être remplacé par celui du Suunto X6HR et vice versa.*

1.6. SERVICE APRÈS-VENTE

Si vous jugez nécessaire de retourner votre montre ordinateur sous garantie, renvoyez-la port payé au revendeur Suunto responsable de la réparation 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 demande de garantie sera traitée, et le produit sera réparé ou remplacé gratuitement puis vous sera retourné dans un délai jugé raisonnable par votre revendeur Suunto, en tenant compte bien sûr de la disponibilité des pièces en stock. Les réparations non couvertes par les termes de cette garantie seront effectuées aux frais du propriétaire. Le propriétaire d'origine ne peut pas transférer cette garantie à une tierce personne.

S'il est impossible de contacter votre revendeur Suunto, contactez votre distributeur Suunto local pour obtenir plus d'informations. Pour connaître les coordonnées de votre distributeur Suunto local, consultez www.suunto.com.

2. UTILISATION DU SUUNTO X6HR

2.1. AFFICHAGE

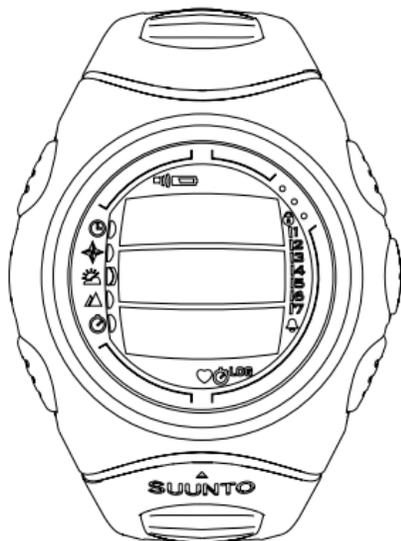
A la livraison, le Suunto X6HR se trouve en mode Sleep (Veille) et rien n'apparaît affiché. Appuyer sur n'importe quel bouton pendant plus de 2 secondes pour activer le Suunto X6HR. Le texte "DEFRAG OF MEMORY" ("défragmentation de la mémoire") apparaît et le mode Time est activé après quelques secondes. Il est possible de sélectionner ultérieurement quel mode sera affiché. Pour plus d'informations sur le réglage de l'heure, se reporter au chapitre 3.2.3.

En plus d'informations relatives au mode, l'affichage du Suunto X6HR comprend plusieurs symboles.

2.1.1. Symboles de mode

Les symboles de mode, à gauche de l'affichage, indiquent le mode actif :

	Time
	Position
	Weather
	Hiking
	Chrono



2.1.2. Symboles de fonction

Les symboles de fonction indiquent qu'une fonction a été activée telle que Alarm (Alarme), ou qu'une action doit être effectuée (symbole pile). Les symboles de fonction sont les suivants :

 Alarm (Alarme)

Active quand une des alarmes est enclenchée.

 Weather/Altitude/HR alarm (Alarme météorologique/d'altitude/de la fréquence cardiaque)

Active quand l'alarme météorologique, l'alarme d'altitude, l'alarme asc/dsc (montée/descente) ou l'alarme des limites de fréquence cardiaque est enclenchée.

 Logbook (Journal)

Actif quand le journal enregistre des données.

 Chrono (Chronomètre)

Actif quand le chronomètre est enclenché et enregistre des données.

 Use alti/baro (Fonction altimètre/baromètre)

Indique que le capteur de pression atmosphérique est utilisé comme baromètre et que le relevé d'altitude est fixe.

Actif lorsque vous choisissez d'afficher la pression atmosphérique comme informations météorologiques. Dans ce cas, le relevé d'altitude en modes Hiking, Chrono et Compass est fixe. Pour plus d'informations, se reporter à la rubrique 3.3.2

 Battery (Pile)

Active quand la capacité de la pile n'est plus que 5 à 15 pour cent de sa capacité initiale et que la pile doit être remplacée.



Bouton Lock (Bouton de blocage)

Actif quand le bouton de blocage a été activé.



Heart Rate (Fréquence cardiaque)

Ce symbole est actif quand le cardiofréquencemètre reçoit un signal de fréquence cardiaque. Il clignote en synchronisation avec la fréquence cardiaque.

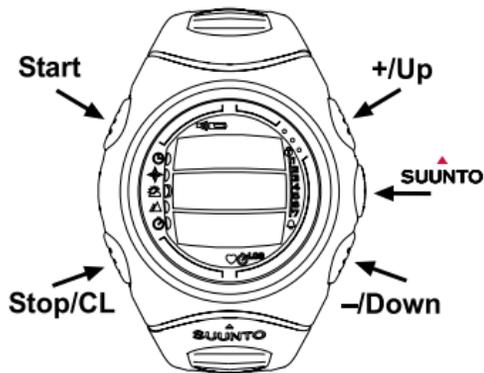
2.2. BOUTONS

2.2.1. Appui bref et long

Les boutons peuvent avoir des fonctions différentes selon la durée de la pression exercée sur ceux-ci.

Un *appui normal* ou *bref* implique qu'on appuie sur le bouton un court instant.

Un *appui long* implique qu'on maintient le bouton appuyé pendant plus de 2 secondes.



2.2.2. Bouton Start

Appui bref

- En mode Chrono, un appui bref démarre le chronomètre, enregistre et affiche les temps intermédiaires.
- En mode Hiking, un appui bref enregistre les signets (altitude, fréquence cardiaque et heure).

Appui long

- Active le rétro-éclairage lorsque celui-ci n'est pas éteint. Pour de plus amples informations sur le paramétrage du rétro-éclairage, se reporter à la 3.2.5.

2.2.3. Bouton Stop/CL

Appui bref

- Permet de revenir au niveau du menu précédent ou à la sélection précédente *sans valider* la sélection.
- En mode Chrono, un appui bref permet d'arrêter le chronomètre.
- Dans les affichages principaux des autres modes, un appui bref agit comme bouton de raccourci permettant de faire passer le champ le plus bas de l'affichage principal à trois valeurs différentes. La sélection restera active même si le mode ou le niveau de menu est modifié.

Appui long

- Permet de revenir à l'affichage principal du mode courant *sans valider* la dernière sélection.
- En mode Chrono, un appui long sert à remettre le chronomètre à zéro.

2.2.4. Bouton Suunto

Appui bref

- Permet de passer à un niveau de menu inférieur.
- Valide les sélections effectuées à l'aide des flèches et permet de passer à la phase suivante.
- Après la dernière sélection, permet de revenir au menu de paramétrage.
- Avec deux sélections possibles, par exemple icons on/off (icônes allumées/éteintes),

un appui bref active la sélection et sert à valider les sélections effectuées à l'aide des flèches.

Appui long

- Permet de revenir à l'affichage principal du mode courant et de valider la dernière sélection.
- Avec deux sélections possibles, par exemple icons on/off (icônes allumées/éteintes), un appui long sert à valider la sélection et à revenir directement à l'affichage principal du mode courant.
- Sur l'affichage principal de tous les modes, un appui long sert à activer ou désactiver l'alarme des limites de fréquence cardiaque.

2.2.5. Boutons fléchés

Appui bref

- Change les modes sur l'affichage principal des modes.
- Permet de faire défiler les menus de haut en bas, ainsi que le journal et la mémoire d'avant en arrière.
- Permet de modifier les valeurs. La flèche *up* (*haut*) permet d'augmenter la valeur, tandis que celle *down* (*bas*) la réduit.
- Avec deux sélections possibles, par exemple icons on/off (icônes allumées/éteintes), les deux flèches modifient la valeur.

2.2.6. Bouton Lock (Bouton de blocage)

Le bouton de blocage permet d'empêcher qu'on appuie sur des boutons par mégarde. Dans le cas où le bouton de blocage est activé et que vous essayez d'appuyer sur un bouton, le message « UNLOCK PRESS SUUNTO » (« deverrouiller en appuyant sur suunto ») apparaît.

Activation du blocage

Pour activer le blocage, procéder comme suit :

1. Appuyer sur le bouton *Suunto*. Le Suunto X6^{HR} se place sur le menu de fonction.
2. Maintenir le bouton *Start* appuyé pendant 2 secondes. Les boutons sont bloqués et le Suunto X6^{HR} se place sur l'affichage principal du mode courant.

Déverrouillage du blocage

Pour déverrouiller le blocage, procéder comme suit :

1. Appuyer sur le bouton *Suunto*. Le texte suivant est affiché : « NOW PRESS START » (« appuyer sur start »).
2. Maintenir le bouton *Start* appuyé pendant 2 secondes.

2.3. MENUS

2.3.1. Structure de base des menus

Les menus sont classés hiérarchiquement par modes. Lorsque vous sélectionnez un mode, son affichage principal apparaît. Lorsque vous appuyez sur le bouton Suunto dans l'affichage principal du mode, le *menu de fonction* du mode s'affiche. Le menu de fonction comprend plusieurs fonctions et chacune d'entre elles comprend des sous-fonctions ou des paramètres. Cela constitue la structure hiérarchique des menus.

2.3.2. Navigation dans les menus

Vous pouvez faire défiler les éléments des menus à l'aide des boutons fléchés *up* (*haut*) et *down* (*bas*), situés sur le côté droit du Suunto X6^{HR}. Trois éléments du menu peuvent figurer simultanément sur l'affichage. L'élément de menu actuellement actif et qui peut être sélectionné est affiché en **couleur inversée**. Dans la partie droite de l'affichage se trouve une barre indiquant le nombre total d'éléments de menu.

Le nombre d'éléments de menu actifs s'affiche à côté de cette barre.

Il est possible de faire défiler la hiérarchie en sélectionnant un élément de menu et en appuyant sur le bouton *Suunto*. Pour remonter d'un niveau dans la hiérarchie, cliquer sur le bouton *Stop/CL*. Rappelez-vous que le simple fait d'appuyer sur le bouton *Stop/CL* ne suffit pas à enregistrer les modifications - elles doivent être préalablement validées en utilisant le bouton *Suunto*.

Pour revenir directement à l'affichage principal du mode actif, appuyer pendant plus de 2 secondes soit sur le bouton *Suunto* (pour enregistrer les modifications), soit sur le bouton *Stop/CL* (pour ne pas enregistrer la dernière modification).

Le Suunto X6_{HR} a été conçu pour vous guider le mieux possible lorsque vous naviguez dans les menus. Lorsque vous exécutez une fonction, le Suunto X6_{HR} revient souvent automatiquement au menu que vous utiliserez probablement à l'étape suivante. De plus, si vous tentez par exemple une manipulation erronée, le Suunto X6_{HR} affiche tout d'abord un message, puis propose automatiquement une fonction en couleur inversée afin de vous aider.

2.4. CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE ET CEINTURE ÉMETTRICE

Le cardiofréquencemètre est la fonction principale du Suunto X6_{HR}. Il s'agit là d'un instrument à usages multiples grâce auquel l'utilisateur peut mesurer et analyser sa performance physique dans différentes conditions. Lorsque le cardiofréquencemètre est utilisé en conjonction avec la fonction altimètre, il permet à l'utilisateur d'observer les changements de fréquence cardiaque dans les montées et les descentes ainsi que l'impact de l'altitude sur la fréquence cardiaque. Les mesures de fréquence cardiaque peuvent être enregistrées dans la mémoire du Suunto X6_{HR} et ensuite transférées à un PC pour être analysées. Les données sur la fréquence cardiaque sont disponibles dans les modes Hiking et Chrono.

2.4.1. Interférences électromagnétiques

Des perturbations peuvent se produire près des lignes à haute tension, des feux de circulation, des lignes électriques aériennes des trains, des trolleybus et des tramways, des téléviseurs, des moteurs d'automobiles, des ordinateurs de vélo, des bancs d'entraînement électriques, des téléphones mobiles ou au passage de portiques de sécurité.

2.4.2. Mises en garde

Les porteurs de stimulateur cardiaque, défibrillateur ou autre système électronique implanté utilisent le cardiofréquencemètre à leurs propres risques. Pour éviter tout problème d'interférence entre les deux appareils, Il est fortement recommandé d'effectuer un test d'exercice sous la surveillance d'un médecin avant d'utiliser le cardiofréquencemètre.

L'exercice physique peut comporter certains risques, spécialement pour ceux qui ont des occupations sédentaires. Il est fortement recommandé de consulter son médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice régulier.

2.4.3. Le Suunto X6HR et l'émetteur en immersion

La mesure de la fréquence cardiaque en immersion est techniquement difficile pour les raisons suivantes:

- L'eau de piscine très chlorée et l'eau de mer peuvent avoir une très grande conductibilité et court-circuiter les électrodes de l'émetteur, si bien que les signaux électrocardiographiques (ECG) ne sont pas détectés par l'émetteur.
- La mise à l'eau ou les mouvements musculaires importants pendant une compétition de natation peuvent engendrer une résistance à l'avancement qui déplace l'émetteur vers un endroit du corps où il n'est plus possible de percevoir les signaux ECG.

- L'intensité des signaux ECG varie selon la composition individuelle des tissus et le pourcentage de personnes qui ont des problèmes avec la mesure de fréquence cardiaque est beaucoup plus élevé dans l'eau que dans d'autres conditions d'utilisation.

2.4.4. Mise en marche du cardiofréquencemètre

Pour mettre en marche le cardiofréquencemètre, procéder comme suit:

1. Fixer l'émetteur à la sangle élastique.
2. Régler la longueur de la sangle pour qu'elle tienne bien sans être inconfortable. Fixer la sangle autour de la poitrine, juste au-dessous des muscles du thorax. Fermer la boucle.
3. Décoller légèrement l'émetteur de la poitrine et **humidifier légèrement la zone des électrodes située au dos** de l'émetteur. Il est important que les électrodes soient humides pendant l'exercice.
4. S'assurer que les zones humides des électrodes sont en étroit contact avec la peau et que le logo est placé au centre et verticalement.
5. Porter le Suunto X6_{HR} comme une montre classique.
6. Passer en mode Chrono et attendre que la lecture de fréquence cardiaque s'affiche sur la ligne inférieure. Autrement, passer en mode Hiking, sélectionner le raccourci Heart Rate/Time sur la ligne inférieure et attendre que la lecture de fréquence cardiaque s'affiche.
7. Pour commencer à enregistrer la fréquence cardiaque en mode Chrono, appuyer sur le bouton *Start* lorsque la lecture de fréquence cardiaque s'affiche.

NOTA : *Il est recommandé de porter l'émetteur directement contre la peau pour obtenir un fonctionnement parfait. Cependant, si le port d'un sous-vêtement est inévitable, le mouiller juste sous les électrodes.*

3. MODES

3.1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le Suunto X6HR dispose de cinq modes différents : Time (Montre), Compass (Boussole), Weather (Météo), Hiking (Randonnée) et Chrono (Chronomètre). La fréquence cardiaque s'affiche dans les modes Hiking et Chrono. Les symboles pour chaque mode apparaissent dans la zone gauche de l'affichage du Suunto X6HR. Lorsque vous sélectionnez un mode, l'indicateur de mode actif apparaît sur l'affichage près du symbole du mode sélectionné. Si les icônes sont réglées sur *on* (activées), elles affichent aussi le mode actif.

Pour sélectionner un mode, appuyer soit sur la flèche *up* (haut), soit sur celle *down* (bas) pendant l'affichage principal de n'importe quel mode et faire défiler les modes. Lorsque vous arrêtez le défilement, l'icône du mode sélectionné, ainsi que son nom apparaissent sur l'affichage un court instant, puis l'affichage principal de ce mode apparaît automatiquement.

NOTA : Outre l'indicateur de mode actif, l'indicateur *Use* peut aussi s'afficher près des symboles de mode *Compass* ou *Weather*. Si l'option *Use* est réglée sur *Alti*, l'indicateur se trouve près du symbole de mode *Compass* et si l'option *Use* est réglée sur *Baro*, l'indicateur est alors près du symbole de mode *Weather*. Pour de plus amples informations sur le paramétrage des options *Alti* et *Baro*, se reporter à la rubrique 3.3.2.

3.2. MODE TIME

3.2.1. Affichage principal

Lorsque vous sélectionnez le mode Time, l'affichage principal apparaît. L'affichage principal comprend trois lignes :

Date

La première ligne affiche la date au format sélectionné. Pour de plus amples informations sur les modifications du format de la date, se reporter à la rubrique 3.2.6.

Heure

La deuxième ligne affiche l'heure au format sélectionné. Pour de plus amples informations sur les modifications de l'affichage entre 12 et 24 heures, se reporter à la rubrique 3.2.6.

Raccourcis

La troisième ligne affiche le jour de la semaine, les secondes ou l'heure du deuxième fuseau horaire. Appuyer sur le bouton *Stop/CL* pour modifier les informations affichées.

- **Jour de la semaine** : Affiche le jour de la semaine.
- **Secondes** : Affiche les secondes.
- **Heure du deuxième fuseau horaire** : Affiche l'heure du deuxième fuseau horaire s'il a été défini.

3.2.2. Alarm (Alarme)

On peut activer en tout trois alarmes indépendantes. Outre l'heure, vous pouvez déterminer à quelle date l'alarme sonnera. Si aucune date n'est déterminée, l'alarme sonnera quotidiennement tant qu'elle sera réglée sur *on* (*activée*).

Lorsque l'alarme est réglée, le symbole alarme  apparaît sur l'affichage du Suunto X6HR.

Activation des alarmes

Pour activer une alarme, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, le premier élément *Alarm* est déjà en couleur inversée. Le sélectionner en appuyant sur *Suunto*. Le menu Alarme affiche l'état des alarmes. Lorsque vous ouvrez le menu pour la première fois, les indicateurs d'alarme sont réglés sur *off* (*désactivés*) par défaut.
2. Faire défiler jusqu'à l'alarme que vous souhaitez activer et appuyer sur *Suunto*. Les informations d'alarme sont affichées et l'indicateur on/off (activé/désactivé) est affiché comme étant actif (en couleur inversée). Lorsque vous ouvrez les informations d'alarme pour la première fois, l'heure affiche 00:00 ou 12:00 am.
3. Appuyer soit sur la flèche *up* (*haut*), soit sur celle *down* (*bas*) pour faire passer l'état de l'alarme à *on* (*activé*).
4. Appuyer sur *Suunto*. Le symbole d'alarme apparaît affiché et la sélection de l'heure est activée.
5. Régler *l'heure* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. La sélection des minutes est activée.
6. Régler les *minutes* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
7. Pour que l'alarme sonne *quotidiennement*, valider le format *jj.mm* en appuyant sur *Suunto*. (Un appui long sert à revenir à l'affichage principal, deux appuis brefs activent le champ *mm*, puis permettent de revenir au menu de fonction.) L'alarme est réglée pour sonner quotidiennement ; le menu de fonction réapparaît.
8. Pour régler l'alarme pour une date particulière, régler le jour et le mois à l'aide des boutons fléchés et valider la date en appuyant sur *Suunto*. L'alarme est réglée pour sonner seulement une fois à la date sélectionnée ; le menu de fonction réapparaît.

Désactivation des alarmes

Pour désactiver une alarme, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Alarm* et appuyer sur *Suunto*.
2. Faire défiler jusqu'à l'alarme qu'on souhaite désactiver et appuyer sur *Suunto*. Les informations de l'alarme s'affichent et l'indicateur on/off (activé/désactivé) est affiché comme étant actif (en couleur inversée).
3. Appuyer soit sur le bouton *up (haut)*, soit sur celui *down (bas)* pour définir l'état de l'alarme à *off (désactivé)* et appuyer sur *Suunto*. Le symbole d'alarme disparaît de l'affichage.

Arrêt des alarmes

Lorsqu'on entend l'alarme, il est possible de l'arrêter en appuyant sur n'importe quel bouton du Suunto X6^{HR}. L'alarme s'arrête automatiquement après 30 secondes.

3.2.3. Time (Heure)

On entend par heure l'heure courante visible sur la deuxième ligne de l'affichage principal du mode Time.

Un deuxième fuseau horaire permet de rester informé d'une autre heure, par exemple celle d'un autre fuseau horaire lorsqu'on voyage. L'heure du deuxième fuseau horaire apparaît sur la troisième ligne de l'affichage principal du mode Time comme raccourci. Appuyer sur le bouton *Stop/CL* dans l'affichage principal pour accéder au raccourci du deuxième fuseau horaire.

Réglage de l'heure et de l'heure du deuxième fuseau horaire

Pour régler l'heure et l'heure du deuxième fuseau horaire, procéder comme suit :

1. Faire défiler jusqu'à *Time* dans le menu de fonction et appuyer sur *Suunto*. Le menu

avec les options d'heure et d'heure du deuxième fuseau horaire s'affiche.

2. Faire défiler soit jusqu'à l'heure, soit jusqu'à l'heure du deuxième fuseau horaire et appuyer sur *Suunto*. La sélection d'heure est activée.
3. Modifier l'heure grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. La sélection des minutes est activée.

NOTA : Si l'heure s'affiche sur une base de 12 heures, l'indication AM ou PM apparaît sur la dernière ligne. Pour de plus amples informations sur l'affichage sur 12 ou 24 heures, se reporter à la rubrique 3.2.6.

4. Modifier les minutes grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. La sélection des secondes est activée.
5. Lorsqu'on appuie sur un bouton fléché, les secondes sont remises à zéro. Si vous souhaitez régler des secondes particulières, appuyer à nouveau sur le bouton fléché et les secondes commencent à s'écouler. Lorsque le réglage des secondes est correct, appuyer sur *Suunto*. Le menu de fonction réapparaît automatiquement.

NOTA : Lorsqu'on règle les secondes pour l'heure, elles sont automatiquement mises à jour pour l'heure du deuxième fuseau horaire.

NOTA : Lorsqu'on règle l'heure du deuxième fuseau horaire, il est possible de régler uniquement les heures et les minutes, les secondes sont récupérées à partir de l'option *Time*.

3.2.4. Date (Date)

La date peut s'afficher dans trois formats différents : jour/mois, mois/jour ou jour. Pour de plus amples informations sur la modification du format, se reporter à la rubrique 3.2.6.

Modification de la date

Pour modifier la date, procéder comme suit :

1. Faire défiler jusqu'à *Date* dans le menu de fonction et appuyer sur *Suunto*. Le champ du jour est activé.
2. Modifier la valeur du champ du jour grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le champ du mois est activé.
3. Modifier la valeur du champ du mois grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le champ de l'année est activé.
4. Modifier l'année grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. (Toutes les années correspondent au 21^{ème} siècle.) Le menu de fonction réapparaît automatiquement.

NOTA : *Le jour de la semaine est automatiquement actualisé sur la troisième ligne, en fonction de la date définie.*

3.2.5. General (Général)

La fonction General comprend les réglages généraux nécessaires à l'utilisation du Suunto X6HR.

Activation et désactivation des tonalités (Tones)

Les tonalités indiquent que vous avez appuyé avec succès sur les boutons. Les tonalités peuvent être réglées sur on ou off (activées ou désactivées).

Pour régler les tonalités sur on ou off, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *General* et appuyer sur *Suunto*. Le menu General s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Tones* et appuyer sur *Suunto*. Le champ on/off (activé/désactivé) s'affiche comme étant actif en couleur inversée.

3. Régler la valeur du champ sur *on (activé)* ou sur *off (désactivé)* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Les tonalités sont désormais réglées.

Activation et désactivation des icônes (Icons)

Les icônes sont des symboles qui apparaissent un instant lorsqu'on modifie le mode. Il est possible soit d'afficher, soit de masquer les symboles.

Pour activer ou désactiver les icônes, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *General* et appuyer sur *Suunto*. Le menu *General* s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Icons* et appuyer sur *Suunto*. Le champ on/off (activé/désactivé) s'affiche comme étant actif.
3. Définir la valeur du champ à *on (activé)* ou à *off (désactivé)* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Les icônes sont désormais réglées.

Réglage du rétro-éclairage (Light)

L'éclairage correspond au rétro-éclairage de l'affichage du Suunto X6HR. Trois paramètres d'éclairage sont disponibles :

- **Normal** : L'éclairage se met en marche lorsqu'on appuie sur le bouton *Start* plus de 2 secondes dans tous les modes, mis à part le mode *Chrono*. La lumière reste allumée 5 secondes après que vous avez appuyé sur n'importe quel bouton.

NOTA : Le *Chrono* est activé si le réglage du rétro-éclairage est normal et si on appuie sur le bouton *Start* dans le mode *Chrono*. Lorsqu'on souhaite utiliser l'éclairage dans le mode *Chrono*, il faut régler le rétro-éclairage sur *Night Use*.

- **Off** : L'éclairage ne se met pas en marche, quel que soit le bouton utilisé. Il ne se met pas en marche non plus lorsqu'une alarme se déclenche.

- **Night Use** : L'éclairage se met en marche lorsqu'on appuie sur l'un des boutons et ce, 5 secondes après que vous avez appuyé sur n'importe quel bouton.

NOTA : *Si les paramètres Normal ou Night Use sont sélectionnés, le rétro-éclairage se met en marche lorsqu'une alarme se déclenche.*

NOTA : *Lorsque le rétro-éclairage est en marche, la réception de la fréquence cardiaque est interrompue.*

Pour modifier le réglage de l'éclairage, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *General* et appuyer sur *Suunto*. Le menu *General* s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Light* et appuyer sur *Suunto*. Le réglage de l'éclairage courant s'affiche comme étant actif.
3. Sélectionner le réglage de l'éclairage souhaité grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le réglage de l'éclairage est effectué et le menu de fonction réapparaît.

NOTA : *Lorsque le rétro-éclairage est activé et qu'on commence à utiliser la boussole, le rétro-éclairage se met à clignoter. Le rétro-éclairage doit être éteint lorsque la boussole mesure l'azimut, sinon la lecture ne peut être précise.*

Étalonnage du capteur de pression atmosphérique (Sensor)

Le capteur de pression de Suunto X6HR a été étalonné en usine. Cependant, la précision de l'étalonnage peut varier avec le temps. Vous pouvez étalonner vous-même le capteur, mais cette opération ne doit être effectuée que si vous remarquez que la pression atmosphérique indiquée sur la ligne du bas du mode *Weather* diffère par rapport à une valeur de référence mesurée avec un baromètre certifié et de haute précision. La valeur se règle par pas de 0,1 hPa ou 0,01 inHg. La valeur de référence doit être mesurée avec la même précision. En cas de doutes, contactez le service technique

Suunto avant de procéder à un nouvel étalonnage.

Pour ré-étalonner le capteur de pression :

1. Dans le menu Fonction, faites défiler jusqu'à *General* et appuyez sur *Suunto*. Le menu *General* apparaît.
2. Faites défiler jusqu'à *Sensor* et appuyez sur *Suunto*. Le texte « *SENSOR CALIBRATION* » apparaît et la pression atmosphérique absolue courante apparaît comme active.
3. A l'aide des boutons flèches, réglez la valeur de la pression atmosphérique absolue de sorte qu'elle corresponde à la valeur de référence puis appuyez sur *Suunto*. Le menu Fonction réapparaît.

NOTA : *Pour restaurer l'étalonnage d'origine, faites défiler la valeur d'étalonnage du capteur jusqu'à ce que le texte « DEFAULT » apparaisse sur la ligne du milieu.*

3.2.6. Units (Unités)

Le menu Units comprend les unités utilisées par toutes les fonctions et tous les réglages du Suunto X6HR. Les réglages des unités ont une incidence sur la façon dont les informations s'affichent dans tous les modes du Suunto X6HR.

Définition du format horaire (Time)

Le format horaire détermine si l'affichage sur 12 heures ou sur 24 heures est utilisé.

Pour modifier l'affichage sur 12/24 heures, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Units* et appuyer sur *Suunto*. Le menu Units s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Time* et appuyer sur *Suunto*. Le champ 12/24h est activé.
3. Sélectionner le format adéquat grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. L'affichage de l'heure est réglé.

Définition du format de la date (Date)

Le format de la date détermine le format dans lequel la date s'affiche. Les formats possibles sont les suivants :

- **Day/Month** : Jour avant le mois, par exemple 27.11.
- **Month/Day** : Mois avant le jour, par exemple 11.27.
- **Day** : Seul le jour s'affiche, par exemple 27.

Pour modifier le format de la date, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Units* et appuyer sur *Suunto*. Le menu *Units* s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Date* et appuyer sur *Suunto*.
3. Sélectionner le format de date adéquat grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le format est réglé et le menu de fonction réapparaît.

Définition de l'unité de température (Temp)

Le réglage de *Temp* détermine l'unité dans laquelle la température s'affiche. Les options sont Celsius (°C) et Fahrenheit (°F).

Pour modifier l'unité de la température, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Units* et appuyer sur *Suunto*. Le menu *Units* s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Temp* et appuyer sur *Suunto*. Le champ de l'unité de température est défini.
3. Sélectionner l'unité adéquate grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. L'unité de température est définie.

Définition de l'unité de pression atmosphérique (Pres)

Le paramètre *Pres* détermine l'unité dans laquelle la pression atmosphérique s'affiche. Les options sont *hPa* et *inHg*.

Pour modifier l'unité de pression atmosphérique, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Units* et appuyer sur *Suunto*. Le menu *Units* s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Pres* et appuyer sur *Suunto*. Le champ de pression atmosphérique est activé.
3. Sélectionner l'unité adéquate grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. L'unité de pression atmosphérique est définie.

Définition de l'unité d'altitude (Elev)

Le paramètre *Elev* détermine l'unité dans laquelle l'altitude s'affiche. Les options sont mètres (m) ou pieds (ft).

Pour modifier l'unité d'altitude, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Units* et appuyer sur *Suunto*. Le menu *Units* s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Elev* et appuyer sur *Suunto*. Le champ de l'unité d'altitude est activé.
3. Sélectionner l'unité adéquate grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. L'unité d'altitude est définie.

Définition de l'unité de vitesse de montée/descente (Acs/Dcs)

Le paramètre *Asc/Dsc* détermine la façon dont la vitesse de montée ou de descente s'affiche. Les formats possibles sont les suivants :

- m/s
- m/min
- m/h
- ft/s
- ft/min
- ft/h

Pour modifier le format Asc/Dsc, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Units* et appuyer sur *Suunto*. Le menu *Units* s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Asc/Dsc* et appuyer sur *Suunto*.
3. Sélectionner le format adéquat grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le format est réglé et le menu *Units* réapparaît.

3.3. MODE COMPASS

NOTA : *La réception de la fréquence cardiaque est interrompue lorsque le mode boussole est utilisé.*

3.3.1. Affichage principal

Lorsque vous sélectionnez le mode Compass, l'affichage principal apparaît. L'affichage principal comprend trois lignes.

Azimut

La première ligne affiche l'azimut indiqué par les repères du Suunto X6HR. Pour garantir la précision des azimuts, il est nécessaire de se situer à niveau.

Boussole

La deuxième ligne affiche l'en-tête du Suunto X6HR comme représentation graphique d'une rose des vents. La rose affiche les points cardinaux et semi-cardinaux. **La rose est visible seulement si la boussole est à niveau** de façon à ce que les relevés soient fiables. L'azimut sur la première ligne demeure visible même si la rose disparaît à cause de l'inclinaison.

Le capteur magnétique des fonctions de la boussole est actif pendant 45 secondes. Après ce délai, la boussole passe en mode économiseur de pile et le message « START COMPASS » (« redémarrer la boussole ») s'affiche. Pour réactiver la boussole, appuyer sur le bouton *Start*.

Raccourcis

La troisième ligne de l'affichage principal comprend des raccourcis pour trois fonctions. Appuyer sur le bouton *Stop/CL* pour changer de fonction.

- **Altitude** : Dans la fonction *Alti*, l'altitude s'affiche et dans la fonction *Baro* l'altitude de référence s'affiche. Pour de plus amples informations sur le paramétrage des fonctions *Alti* et *Baro*, se reporter à la rubrique 3.3.2.
- **Conservateur d'azimut** : Le conservateur d'azimut aide à suivre un azimut particulier sur le terrain. Lorsqu'on sélectionne le conservateur d'azimut pour la première fois, il indique 0°. Pour rechercher un azimut, déplacer le Suunto X6HR à l'horizontale jusqu'à ce que l'azimut adéquat s'affiche sur la première ligne et appuyer sur le bouton *Start*. L'azimut sélectionné s'affiche sur la troisième ligne jusqu'à ce qu'on sélectionne un nouvel azimut en appuyant à nouveau sur le bouton *Start*. Lorsque le conservateur d'azimut est sélectionné, la rose de la boussole de la ligne du milieu affiche une ligne verticale en pointillés indiquant le réglage du conservateur d'azimut.

NOTA : Le conservateur mémorise toujours la dernière direction sélectionnée, lorsque vous le sélectionnez à nouveau.

- **Heure :** Affiche l'heure courante.

NOTA : Les raccourcis continuent à fonctionner normalement dans le mode économiseur de pile. Lorsqu'on sélectionne un raccourci du conservateur d'azimut, la boussole est automatiquement activée.

3.3.2. Use (Utilisation)

Grâce à la fonction Use, on peut définir si la mesure de la pression atmosphérique est utilisée pour mesurer l'altitude ou pour représenter les conditions météorologiques.

Si on sélectionne l'option *Alti (Altimètre)*, la pression atmosphérique mesurée est affichée en tant qu'altitude et tous les changements de pression atmosphérique sont interprétés comme changements d'altitude.

Lorsque la fonction *Alti* est sélectionnée, le relevé d'altitude des modes Compass, Hiking et Chrono change, en revanche la pression atmosphérique (niveau de la mer) de la deuxième ligne du mode Weather demeure constante. La pression absolue change si elle est sélectionnée comme raccourci dans la troisième ligne du mode Weather.

Si on sélectionne l'option *Baro (Baromètre)*, la pression atmosphérique mesurée est affichée en tant qu'information météorologique et tous les changements de pression atmosphérique sont interprétés comme le résultat du changement de temps.

Lorsque la fonction *Baro* est sélectionnée, le relevé d'altitude dans les modes Compass, Hiking et Chrono demeure constant. La pression atmosphérique (niveau de la mer et absolue) dans le mode Weather change.

Sélectionner l'utilisation adéquate selon ce qu'on souhaite mesurer. Par exemple, lors d'une randonnée pédestre, il est possible de sélectionner la fonction *Alti* pour la journée

afin de mesurer combien vous avez grimpé. Lorsqu'on campe pour la nuit, on peut utiliser la fonction *Baro* pour éviter d'être pris par surprise par un changement de temps.

Pour sélectionner la fonction Altimètre ou Baromètre, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Use* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le champ alti/baro est activé.
2. Modifier la valeur du champ grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le menu de fonction réapparaît.

3.3.3. Altitude (Altitude de référence)/ Sealevel (Niveau de la mer)

Pour un bon fonctionnement de l'altimètre, vous devez paramétrer l'altitude de référence. Cela veut dire qu'on définit une altitude égale à l'altitude réelle. Définir l'altitude de référence à un endroit dont vous connaissez l'altitude, à l'aide d'une carte topographique, par exemple. Le Suunto X6HR dispose d'une référence d'altitude prédéfinie qui correspond à la pression barométrique standard (1013 hPa/29.90 inHg) basée sur le niveau de la mer. Lorsqu'on fait défiler le paramétrage de l'Altitude ou le Sealevel, le texte « DEFAULT » (« Défaut ») apparaît. Si vous ne connaissez pas l'altitude de l'endroit où vous vous trouvez, vous pouvez utiliser le paramétrage prédéfini comme référence d'altitude ou référence de la pression au niveau de la mer.

En mode Weather, Altitude est remplacé par *Sealevel* qui fonctionne et se règle de la même manière qu'Altitude.

Pour définir l'altitude de référence, procéder comme suit :

1. Dans le menu des fonctions, faire défiler jusqu'à *Altitude* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
2. Grâce aux boutons fléchés, définir l'altitude de référence dans le champ, de sorte qu'elle corresponde à l'altitude de l'endroit où vous vous trouvez et appuyer sur *Suunto*. Le menu des fonctions réapparaît.

Si vous ne savez pas à quelle altitude vous vous trouvez, vous pouvez utiliser la pression atmosphérique pour vous aider à la définir. Pour ce faire, passer au mode Weather et sélectionner la pression atmosphérique au niveau de la mer. Vous pouvez trouver la pression atmosphérique au niveau de la mer dans les aéroports, les stations météorologiques ou dans les pages météo d'Internet, par exemple.

3.3.4. Compass (Boussole)

Le menu Compass comprend des fonctions pour l'étalonnage de la boussole ou le réglage de sa déclinaison.

Etalonnage de la boussole

Comme règle de base, il est nécessaire d'étalonner la boussole si elle semble ne pas fonctionner correctement, par exemple si elle affiche un azimut de boussole incorrect ou si l'azimut change trop lentement. Après le remplacement de la pile du Suunto X6HR, vous devez également étalonner la boussole.

Les champs électromagnétiques puissants comme les lignes électriques, les enceintes acoustiques et les aimants peuvent affecter l'étalonnage de la boussole. C'est pourquoi il est conseillé d'étalonner la boussole si le Suunto X6HR a été exposé à de tels champs électromagnétiques.

Il est aussi recommandé d'étalonner la boussole avant un long voyage, comme une randonnée pédestre.

NOTA : *Etalonner la boussole avant sa première utilisation et avant de partir pour une activité de plein air prolongée.*

NOTA : *Tenir le Suunto X6HR à niveau pendant l'étalonnage.*

L'étalonnage comprend les phases suivantes :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Compass* à l'aide des boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
2. Dans le menu boussole, passer à *Calibrate* à l'aide des boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
3. L'écran affiche le texte "ROTATE 360°" (Pivoter 360°) et commence un compte à rebours de 5 à 0. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'étalonnage débute. Tenir le Suunto X6HR à niveau et le faire pivoter lentement 360° dans le sens des aiguilles d'une montre ou à l'inverse.
 - Le symbole de niveau indique que l'étalonnage est en cours. L'animation représente la progression de l'étalonnage.
 - Si l'étalonnage s'accomplit avec succès, le message « COMPLETE » (« termine ») s'affiche et le Suunto X6HR revient au menu de fonction.
 - Si l'étalonnage échoue, le message « TRY AGAIN » (« réessayer ») s'affiche et le compte à rebours est relancé pour une nouvelle tentative. Il est normal de réussir l'étalonnage au deuxième coup.
 - Si l'étalonnage échoue cinq fois, le message « FAILED, REFER MANUAL » (« a échoué, se référer au manuel ») s'affiche et le Suunto X6HR revient au menu boussole.

Si l'étalonnage échoue cinq fois de suite, il se peut que vous vous trouviez dans une zone à proximité de sources de magnétisme, telles que des objets métalliques de grande taille, des câbles d'alimentation électrique, des enceintes acoustiques et des moteurs électriques. Changer d'endroit et réessayer d'étalonner la boussole.

Vous pouvez également retirer la pile, puis la remettre. S'assurer aussi que la boussole reste à niveau pendant l'étalonnage, car celui-ci peut échouer si le niveau est instable.

Si l'étalonnage continue à échouer, contacter le service Suunto agréé.

NOTA : Le symbole de niveau ne peut pas être affiché si l'étalonnage de la boussole se produit lorsque le cardiofréquencemètre est actif.

Paramétrage de la déclinaison de la boussole

On peut compenser la différence entre le Nord géographique et le Nord magnétique en réglant la déclinaison de la boussole. On trouve par exemple la déclinaison sur les cartes topographiques de l'endroit concerné.

Pour régler la déclinaison de la boussole, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Compass* à l'aide des boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
2. Dans le menu boussole, passer à *Declin* à l'aide des boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. La première ligne de la fenêtre suivante est activée.
3. Sélectionner l'option adéquate (off/east/west) (désactivé/est/ouest) à l'aide des boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le champ des degrés est activé.
4. Régler les degrés avec les boutons fléchés. La valeur initiale est soit 0.0°, soit la valeur validée lors du dernier paramétrage de la déclinaison.
5. Appuyer sur *Suunto*. Le menu de la boussole réapparaît.

3.4. MODE WEATHER

3.4.1. Affichage principal

Lorsqu'on sélectionne le mode Météo, l'affichage principal apparaît. L'affichage principal comprend trois lignes.

Température

La première ligne affiche la température dans l'unité sélectionnée. Pour de plus amples informations sur la définition de l'unité de température, se reporter à la rubrique 3.2.6.

***NOTA :** Vu que le capteur est à votre poignet, il est nécessaire de tenir le Suunto X6HR éloigné de la chaleur du corps pendant au moins 15 minutes, afin que la mesure de la température soit précise.*

Pression atmosphérique

La deuxième ligne affiche la pression atmosphérique au niveau de la mer. Pour de plus amples informations sur la définition de l'unité de pression atmosphérique, rubrique 3.2.6.

Raccourcis

La troisième ligne de l'affichage principal comprend des raccourcis pour trois fonctions. Appuyer sur le bouton *Stop/CL* pour changer de fonction.

- **Trend** : Représentation graphique de la variation de la pression atmosphérique (niveau de la mer) au cours des 6 dernières heures par intervalles de 15 minutes.
- **Pression atmosphérique absolue** : La pression atmosphérique absolue est la pression réelle à l'endroit où vous vous trouvez à un moment donné.
- **Heure** : Affiche l'heure.

3.4.2. Use (Utilisation)

Grâce à la fonction Use, on peut définir si la mesure de la pression atmosphérique est utilisée pour déterminer l'altitude ou pour représenter les conditions météorologiques. Pour plus d'informations, se reporter à la rubrique 3.3.2.

NOTA : *Pour la plupart des fonctions du mode Weather, le paramétrage adéquat de Use est Baro.*

3.4.3. Sealevel (Niveau de la mer)

Cette fonction permet de définir la pression barométrique au niveau de la mer. Il s'agit de la valeur de la pression barométrique, à l'endroit où vous vous trouvez, rapportée au niveau de la mer. Pour plus d'informations sur la pression barométrique au niveau de la mer, se reporter à la rubrique 3.3.3.

Pour définir la pression barométrique au niveau de la mer, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Sealevel* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
2. A l'aide des boutons fléchés, définir dans le champ la pression au niveau de la mer afin qu'elle corresponde à la pression barométrique au niveau de la mer à l'endroit où vous vous trouvez et appuyer sur *Suunto*. Le menu de fonction réapparaît.

3.4.4. Alarm (Alarme)

Lorsqu'elle est active, l'alarme météorologique indique si la pression atmosphérique baisse de plus de 4 hPa/0,118 inHg en 3 heures.

NOTA : *On peut utiliser l'alarme météorologique seulement lorsque la fonction Use est réglée sur Baro.*

Pour activer ou désactiver l'alarme météorologique, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Alarm* et appuyer sur *Suunto*. L'état de l'alarme est indiqué dans le menu de fonction.
2. Appuyer sur *Suunto*. Le champ on/off (activé/désactivé) est activé.
3. Définir la valeur du champ à on (activé) ou à off (désactivé) grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.

Lorsque l'alarme météorologique se déclenche, le message « WEATHER ALARM ACTIVATED » (« alarme météorologique activée ») s'affiche. Le rétro-éclairage se déclenche aussi s'il est réglé sur Night Use. Pour arrêter l'alarme météorologique, appuyer sur n'importe quel bouton.

3.4.5. Memory (Mémoire)

La mémoire enregistre automatiquement les informations météorologiques des 48 dernières heures. Lorsqu'on fait défiler les informations enregistrées, elles sont présentées dans l'ordre suivant :

- Pression atmosphérique maximale pendant la période mesurée, date et heure.
- Pression atmosphérique minimale pendant la période mesurée, date et heure.
- Température maximale pendant la période mesurée, date et heure.
- Température minimale pendant la période mesurée, date et heure.
- Pression atmosphérique et température en rapport avec l'heure et la date à partir d'un moment donné. Les 6 premières heures sont présentées à des intervalles d'une heure, les 42 heures suivantes à des intervalles de 3 heures.

NOTA : *Si la fonction Use a été réglée sur Alti, la pression barométrique enregistrée dans la mémoire est toujours la même.*

Pour visualiser les informations météorologiques enregistrées dans la mémoire, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Memory* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. La première page d'informations s'affiche.
2. Faire défiler les informations avec les boutons fléchés, la flèche *up (haut)* sert à aller en avant, celle *down (bas)* à aller en arrière.
3. Pour que le contenu de la mémoire arrête de défiler, appuyer soit sur *Suunto*, soit sur *Stop/CL* à n'importe quel moment.

3.5. MODE HIKING

3.5.1. Affichage principal

Lorsque vous sélectionnez le mode Hiking, l'affichage principal apparaît. L'affichage principal comprend trois lignes.

Gradient de montée/de descente

La première ligne affiche le gradient de montée/de descente dans l'unité sélectionnée. Pour de plus amples informations sur la définition de l'unité de gradient, se reporter à la rubrique 3.2.6.

Altitude

La deuxième ligne affiche l'altitude. Pour de plus amples informations sur la définition de l'unité d'altitude, se reporter à la rubrique 3.2.6.

Raccourcis

La troisième ligne de l'affichage principal comprend des raccourcis pour trois fonctions. Appuyer sur le bouton *Stop/CL* pour changer de fonction.

- **Ascension** : Montée cumulée depuis le début du journal. Si le journal n'est pas actif, le message « ASC - - » s'affiche.
- **Ecart** : Lorsqu'on sélectionne la fonction Differ, elle affiche l'écart en altitude et heure depuis la dernière remise à zéro de la fonction. Pour remettre à zéro et effectuer une nouvelle mesure, appuyer sur *Start*. La fonction Differ se trouve toujours dans le mode de mesure, c'est-à-dire qu'elle mesure en permanence l'écart d'heure et d'altitude, mais l'affiche seulement lorsqu'on sélectionne la fonction.

Pendant les 10 premières heures, les heures comme les minutes sont affichées. Après cela, pendant les 30 heures suivantes, seules les heures sont affichées, puis juste un tiret et la lettre « h ».

- **Heure** : Affiche l'heure.

3.5.2. Logbook (Journal)

Le journal vous offre la possibilité d'enregistrer des informations, relatives à une randonnée pédestre, par exemple. Lorsqu'on démarre le journal, il se met à rassembler des informations sur les montées et descentes cumulées, les vitesses moyennes de montée et de descente, les points les plus et les moins élevés et les repères spécifiques qu'on peut définir lors d'un voyage. Lorsqu'on arrête le journal, les informations rassemblées jusque-là sont enregistrées sous forme de fichier journal et peuvent être visualisées ultérieurement. Le Suunto X6HR peut enregistrer 20 fichiers journaux simultanément. Des journaux supplémentaires peuvent être enregistrés sur un PC grâce à l'interface PC. Pour obtenir de plus amples informations, se reporter à la rubrique 4.1.

NOTA : *Pour enregistrer toute la courbe d'une activité, utilisez le chronomètre en mode Chrono.*

Démarrage du journal (Start)

Pour démarrer le journal, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Logbook* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
2. Faire défiler jusqu'à *Start* et appuyer sur *Suunto*.

Si le journal n'est pas actif et qu'il reste suffisamment de mémoire, l'enregistrement commence. Le message « LOGBOOK STARTED » (« journal démarre ») est affiché et le menu de fonction réapparaît.

Si le journal est déjà activé, le message « LOGBOOK ALREADY RUNNING » (« journal déjà actif ») est affiché et le menu de fonction réapparaît avec le champ Stop en couleur inversée.

S'il ne reste pas assez de mémoire, le message « MEMORY FULL » (« mémoire pleine ») est affiché et le Suunto X6HR sélectionne un affichage qui vous demande d'effacer un fichier journal. Le Suunto X6HR suggère d'effacer le fichier le plus ancien.

Avec les boutons fléchés, sélectionner le fichier journal à effacer et appuyer sur *Suunto*. Le fichier est effacé de la mémoire et le menu journal réapparaît.

NOTA : *Les informations sur la fréquence cardiaque ne peuvent être enregistrées que si la ceinture émettrice est active pendant que le journal est en marche.*

Arrêt du journal (Stop)

Pour arrêter le journal, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Logbook* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
2. Faire défiler jusqu'à Stop et appuyer sur *Suunto*. L'enregistrement s'arrête et le

message « LOGBOOK STOPPED » (« journal arrête ») est affiché. Le menu de fonction réapparaît automatiquement.

Si le journal n'était pas actif lorsque vous avez essayé de l'arrêter, le message « LOGBOOK NOT RUNNING » (« journal inactif ») est affiché et le menu de fonction réapparaît.

Affichage des fichiers journaux (View)

La liste du journal comprend les journaux du mode Hiking enregistrés dans la mémoire du Suunto X6HR. Grâce à la fonction de liste, on peut visualiser les journaux ou les effacer de la mémoire. On peut faire défiler la liste vers l'avant en partant du premier élément et d'avant en arrière à partir des autres éléments. Le dernier élément est souligné pour indiquer la fin de la liste.

Pour visualiser les fichiers journaux, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Logbook* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
2. Faire défiler jusqu'à *View* et appuyer sur *Suunto*. Une liste de tous les fichiers journaux enregistrés est affichée.
3. Avec les boutons fléchés, faire défiler la liste jusqu'à ce que le fichier journal à visualiser soit actif et appuyer sur *Suunto*.
4. Le contenu du premier fichier journal s'affiche. Appuyer sur la flèche *up (haut)* pour passer à l'affichage suivant. Le contenu des fichiers journaux s'affiche sous la forme suivante :
 - Date et de heure de démarrage, durée totale du fichier et nombre de tours. Une montée et une descente consécutive d'au moins 50 mètres sont considérées comme un tour.
 - Montée totale et vitesse moyenne de montée.

- Descente totale et vitesse moyenne de descente.
- Point le plus élevé, date et heure.
- Point le plus bas, date et heure.
- Fréquence cardiaque moyenne.
- Fréquences cardiaques minimum et maximum.
- Les repères ajoutés par l'utilisateur au fichier journal comprennent l'altitude, la fréquence cardiaque, la date et l'heure du repère. Le nombre maximal de repères est de 10.

Pour revenir à l'affichage principal, appuyer sur *Suunto* ou sur *Stop/CL* pendant plus de 2 secondes.

NOTA : *Si on cherche à visualiser la liste, mais qu'il n'y a aucun fichier journal enregistré, le message « NO LOGBOOK FILES » (« aucun fichier journal ») s'affiche et le menu du journal réapparaît.*

NOTA : *Si le cardiofréquencemètre n'a pas été actif pendant l'enregistrement du journal, le texte "- -" s'affiche au lieu de la fréquence cardiaque.*

Effacement des fichiers du journal (Erase)

Pour effacer les fichiers du journal, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Logbook* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
2. Faire défiler jusqu'à *Erase* et appuyer sur *Suunto*.
3. Une liste de tous les fichiers journaux enregistrés est affichée. Le fichier le plus ancien est affiché en couleur inversée. Avec les boutons fléchés, faire défiler la liste jusqu'à ce que le fichier journal à visualiser soit actif et appuyer sur *Suunto*.
Le Suunto X6HR affiche le fichier et le texte « ERASE? » (« effacer ? »).
4. Si vous souhaitez valider la suppression, appuyer sur *Suunto*. La liste des fichiers journaux réapparaît.

5. Si vous souhaitez annuler la suppression, appuyer sur *Stop/CL*. La liste des fichiers journaux réapparaît.

Visualisation de l'historique du journal (History)

L'historique du journal comprend les valeurs cumulatives des montées et descentes, ainsi que le point le plus élevé de tous les journaux enregistrés avec votre Suunto X6HR.

Pour visualiser l'historique, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, entrer *Logbook* en appuyant sur *Suunto*.
2. Faire défiler jusqu'à *History* et appuyer sur *Suunto*.
3. Appuyer sur la flèche *up* (*haut*) pour faire défiler les informations de l'historique. Ces informations sont affichées dans l'ordre suivant :
 - Montée cumulative.
 - Descente cumulative.
 - Point le plus élevé, date et année.

Effacement de l'historique du journal

Pour effacer les données de l'historique du journal :

1. Reliez votre Suunto X6HR au logiciel Suunto Activity Manager.
2. Cliquez sur *Wristop* → *History* → *Reset History*. Les données de l'historique en cours seront transférées dans la base de données SAM et effacera le contenu de l'historique de la mémoire de la montre ordinateur.

Repères du journal

Il est possible d'ajouter des repères au fichier journal et d'enregistrer des informations sur l'altitude d'un point spécifique et l'heure. Cela peut seulement être effectué dans le mode Hiking Le nombre maximal de repères dans chaque fichier est de 10.

En ajoutant un repère au fichier journal il est possible d'enregistrer la fréquence cardiaque à l'heure en question si le cardiofréquencemètre est actif.

Pour ajouter un repère, appuyer brièvement sur le bouton *Start* lorsque le journal est activé. Un appui long active le rétro-éclairage et aucun repère du journal ne peut avoir lieu. Les repères sont ajoutés au fichier journal et peuvent être visualisés dans la liste de fichiers (se reporter à la rubrique 3.5.2.). Lorsque le repère a été ajouté, le message « MARK POINT SAVED » (« repere enregistré ») est affiché.

Lorsqu'on dispose de repères enregistrés, le PC peut créer un profil qui les relie par une ligne. Grâce à cette fonction, vous pouvez par exemple créer un profil simplifié d'altitude pour votre voyage. Vous pouvez aussi utiliser des repères pour comparer l'écart en temps et en altitude entre deux points du voyage. (Comparer avec la fonction *Differ* dans la rubrique 3.5.1.)

3.5.3. Use (Utilisation)

Grâce à la fonction *Use*, on peut définir si la mesure de la pression atmosphérique est utilisée pour mesurer l'altitude ou pour représenter les conditions météorologiques. Pour plus d'informations, se reporter à la rubrique 3.3.2.

3.5.4. Altitude (Altitude de référence)

Cette fonction permet de définir l'altitude de référence. Pour plus d'informations sur l'altitude de référence, se reporter à la rubrique 3.3.3.

3.5.5. Alarms (Alarmes)

L'alarme d'altitude est prévue pour vous avertir si vous dépassez la limite d'altitude préalablement définie. L'alarme de montée/descente vous avertit lorsque la vitesse de montée/descente est supérieure à celle définie au préalable. Lorsque l'alarme se déclenche, vous pouvez l'arrêter en appuyant sur n'importe quel bouton.

NOTA : Les alarmes fonctionnent uniquement lorsque la fonction Use est réglée sur Alti.

Paramétrage de l'alarme d'altitude

Pour régler l'alarme d'altitude, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Alarms* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le menu des alarmes s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Altitude* et appuyer sur *Suunto*. Le champ on/off (activé/désactivé) de l'affichage suivant est activé.
3. Activer avec *on* (activé) ou désactiver avec *off* (désactivé) l'alarme grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le champ de l'altitude est activé.
4. Modifier l'altitude déclenchant une alarme grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le menu de fonction réapparaît.

Paramétrage de l'alarme de montée/descente

Pour régler l'alarme de montée/descente, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Alarms* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le menu des alarmes s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Asc/Dsc* et appuyer sur *Suunto*. Le champ on/off (activé/désactivé) de l'affichage suivant est activé.
3. Activer avec *on* (activé) ou désactiver avec *off* (désactivé) l'alarme grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le champ de vitesse est activé.
4. Modifier la vitesse de la montée/descente déclenchant une alarme avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. L'affichage principal réapparaît automatiquement.

NOTA : La montée est indiquée par des valeurs positives, la descente par des valeurs négatives. La vitesse de montée/descente déclenchant une alarme ne peut pas être définie à zéro.

3.6. MODE CHRONO

3.6.1. Affichage principal

Lorsque vous sélectionnez le mode Chrono, l'affichage principal apparaît. L'affichage principal comprend trois lignes.

Altitude

La première ligne affiche l'altitude dans l'unité sélectionnée. Pour de plus amples informations sur la définition de l'unité de température, se reporter à la rubrique 3.2.6.

Chronomètre

La deuxième ligne affiche la durée totale ou le temps intermédiaire. Le *temps intermédiaire* correspond au temps écoulé du début du chronométrage jusqu'au moment présent. Lorsqu'on navigue vers l'affichage principal, le temps à la deuxième ligne est soit 0:00,00, temps du chronométrage précédent, soit, si le chronomètre a déjà démarré, le temps en cours. Le chronomètre démarre lorsqu'on appuie sur le bouton *Start*.

Si on souhaite *enregistrer* le temps intermédiaire et le temps par tour, appuyer à nouveau sur *Start*. Le temps de la ligne du milieu s'arrête pendant 3 secondes pour afficher le temps intermédiaire, puis repart.

Si vous souhaitez arrêter le chronométrage, appuyez sur *Stop/CL* en mode Chrono. Le temps arrêté apparaît alors sur la deuxième ligne. Pour remettre l'affichage à zéro, appuyez longuement sur *Stop/CL*.

NOTA : *Si on souhaite continuer le même chronométrage après l'avoir arrêté, appuyer sur Start au lieu de remettre l'affichage à zéro.*

NOTA : *Il faut de la place dans la mémoire pour pouvoir démarrer le chronométrage. Si la mémoire est pleine, le message « MEMORY FULL » (« mémoire pleine ») est affiché et le*

Suunto X6HR suggère d'effacer de la mémoire le fichier le plus ancien. Effacer le fichier suggéré en appuyant sur Suunto ou sélectionner et effacer un autre fichier. Après la suppression du fichier, on peut démarrer le chronomètre. Pour plus d'informations sur la suppression des fichiers de la mémoire, se reporter à la rubrique 3.6.2.

Heure/Fréquence cardiaque

La troisième ligne affiche la fréquence cardiaque.

Si le cardio-fréquencemètre n'est pas actif, la troisième ligne affiche l'heure. Lorsque vous sélectionnez le mode Chrono, la troisième ligne affiche l'heure. Cependant, si le Suunto X6HR reçoit un signal de fréquence cardiaque, la troisième ligne passe automatiquement à afficher la fréquence cardiaque. Si la réception du signal de fréquence cardiaque est interrompue, la troisième ligne affiche “—”. Si aucun signal de fréquence cardiaque est reçu pendant 5 minutes, la troisième ligne recommence à afficher l'heure. Pour réactiver l'affichage de la fréquence cardiaque, passer à un autre mode et retourner au mode Chrono.

3.6.2. Memory (Mémoire)

La mémoire enregistre les données en continu lorsque le chronomètre est actif, c'est-à-dire lorsque le chronométrage est activé. Le Suunto X6HR enregistre toujours des données d'heure et d'altitude lorsque le chronomètre est actif. Les données de fréquence cardiaque ne sont enregistrées que si le cardiofréquencemètre est actif. Le même fichier de la mémoire contient les données d'altitude et de fréquence cardiaque, mais les données sont visualisées séparément à travers *View Alti* et *View HR*. Vous pouvez visualiser les données en même temps avec le logiciel PC. Si le cardiofréquencemètre n'a pas été actif pendant l'enregistrement, le fichier de la mémoire ne contient aucune donnée de fréquence cardiaque.

Visualisation de la mémoire HRM (Cardiofréquencemètre)

On peut visualiser le fichier de la mémoire en fonction des données de fréquence cardiaque.

Pour visualiser un fichier de la mémoire, procéder comme suit:

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Memory* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le menu de la mémoire s'affiche avec *View HR* en couleur inversée.
2. Appuyer sur *Suunto*. La liste de fichiers de la mémoire s'affiche. Dans cette liste, les fichiers sont classés de façon à ce que le plus récent figure en premier.
3. Avec les boutons fléchés, faire défiler jusqu'au fichier que l'on souhaite visualiser et appuyer sur *Suunto*. Si le fichier ne contient pas de données sur la fréquence cardiaque, le message "NO HR DATA" (Absence de données sur la fréquence cardiaque) est affiché et vous retournez à la liste de fichiers.
4. Faire défiler les informations avec les boutons fléchés. Les informations sont affichées dans l'ordre suivant:
 - Durée totale du fichier et nombre de tours dans le fichier.
 - Fréquence cardiaque moyenne.
 - Fréquences cardiaques maximum et minimum.
 - Fréquence cardiaque au-dessus de la limite *High (Supérieure)*. La fréquence cardiaque est affichée ainsi que l'heure en minutes et en secondes.
 - Fréquence cardiaque au-dessous de la limite *Low (Inférieure)*. La fréquence cardiaque est affichée ainsi que l'heure en minutes et en secondes.
 - Des informations plus spécifiques sur ce fichier comprenant les mesures de fréquence cardiaque à des endroits précis suivant l'intervalle enregistré et des représentations graphiques de l'altitude. Elles sont affichées comme suit:

Première ligne:

- Durée cumulée totale.

Deuxième ligne:

- La partie gauche affiche une représentation graphique de la fréquence cardiaque en fonction du temps. L'échelle de la représentation graphique dépend de l'intervalle d'enregistrement défini.
- La partie droite affiche la fréquence cardiaque moyenne du début de l'enregistrement jusqu'à l'heure indiquée sur la première ligne. Dans le cas de temps par tour enregistrés, la partie droite affiche les textes "lap" (tour) et "split" (intermédiaire) et les numéros correspondants au temps par tour et au temps intermédiaire.

Troisième ligne:

- Affiche la fréquence cardiaque ainsi que l'intervalle d'enregistrement défini (2, 10 ou 60 secondes).

NOTA : *Si la fréquence cardiaque n'a pas été enregistrée, la troisième ligne affiche la valeur 0.*

Visualisation de la mémoire d'altitude

On peut visualiser le fichier de la mémoire en fonction des données d'heure et d'altitude.

Pour visualiser un fichier de la mémoire, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Memory* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le menu de la mémoire s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *View alti* dans le menu de la mémoire et appuyer sur *Suunto*. La liste des fichiers en mémoire s'affiche.

3. Avec les boutons fléchés, faire défiler jusqu'au fichier qu'on souhaite visualiser et appuyer sur *Suunto*.
4. Faire défiler les informations avec la flèche *up* (*haut*). Les informations sont affichées dans l'ordre suivant :
 - Durée totale du fichier et nombre de tours dans le fichier.
 - Montée totale et vitesse moyenne de montée.
 - Descente totale et vitesse moyenne de descente.
 - Point le plus élevé, date et heure.
 - Point le plus bas, date et heure.
 - Des informations plus spécifiques sur ce fichier comprenant l'altitude, les vitesses de montée et de descente à des endroits précis suivant l'intervalle enregistré et des représentations graphiques de l'altitude sont affichées comme suit :
 - Première ligne :
 - Durée cumulée totale.
 - Deuxième ligne :
 - La partie gauche affiche une représentation graphique de l'altitude en fonction du temps. L'échelle de la représentation graphique dépend de l'intervalle d'enregistrement défini et des écarts d'altitude enregistrés.
 - La partie droite affiche les vitesses de montée et de descente à l'heure indiquée sur la première ligne. Dans le cas de temps par tour enregistrés, la partie droite affiche les textes "lap" (tour) et "split" (intermédiaire) et les numéros correspondants au temps par tour et au temps intermédiaire.
 - Troisième ligne :
 - Altitude affichée avec l'intervalle défini (10 ou 60 secondes).

NOTA : Si vous essayez de visualiser un fichier alors que la liste est vide, le message

« NO FILES IN MEMORY » (« aucun fichier en mémoire ») s'affiche et le menu de fonction réapparaît.

NOTA : Lorsqu'on démarre le chronomètre, il commence à enregistrer le profil d'altitude. Si la mémoire se remplit complètement au cours de l'enregistrement, le Suunto X6HR arrête d'enregistrer le profil. Toutefois, le chronomètre reste actif et les valeurs du résumé sont actualisées.

Effacement des fichiers de la mémoire

Si la mémoire est pleine, il n'est pas possible de démarrer le chronométrage avant d'avoir effacé au moins un fichier de la mémoire.

Pour effacer un fichier de la mémoire, procéder comme suit :

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Memory* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le menu de la mémoire s'affiche.
2. Faire défiler jusqu'à *Erase* et appuyer sur *Suunto*. La liste des fichiers en mémoire s'affiche. Dans cette liste, les fichiers sont classés de façon à ce que le plus ancien figure en premier.
3. Avec les boutons fléchés, faire défiler jusqu'au fichier qu'on souhaite effacer et appuyer sur *Suunto*.
4. Faire défiler jusqu'à *Erase* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto* pour effacer le fichier. Le menu de fonction réapparaît. On peut visualiser le fichier comme dans le cas de *View Alti/HR* pour vérifier le fichier qui va être effacé en sélectionnant *View*.

NOTA : Si vous essayez d'effacer un fichier alors que la liste est vide, le message « NO FILES IN MEMORY » (« aucun fichier en mémoire ») s'affiche et le menu de fonction réapparaît.

L'usage de *View* dans *Erase* affiche les données de fréquence cardiaque ou “—”.

Pour quitter *Erase* à n'importe quel moment, appuyer sur *Stop/CL* pour revenir au menu de fonction.

Définition de l'intervalle d'enregistrement

L'intervalle d'enregistrement détermine à quelle fréquence les informations sont enregistrées en mémoire lorsque le chronomètre est activé. L'intervalle d'enregistrement peut être de 2, de 10 ou de 60 secondes. Si on modifie l'intervalle pendant que le chronomètre est activé, la modification n'a pas d'incidence sur l'enregistrement du moment. La modification s'applique à l'enregistrement suivant.

Pour définir l'intervalle, procéder comme suit :

1. Appuyer sur *Suunto* dans l'affichage principal du mode Chrono pour accéder au menu de fonction.
2. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Memory* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le menu de la mémoire s'affiche.
3. Faire défiler jusqu'à *Interval* et appuyer sur *Suunto*.
4. Sélectionner l'intervalle avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.

La capacité de la mémoire est de 4h 20 min avec un intervalle d'enregistrement de 2 s, de 22 h avec un intervalle de 10 s et de 133 h avec un intervalle de 60 s. Ces valeurs sont approximatives et dépendent du nombre de temps par tour que vous enregistrez sur la mémoire. Lorsque vous sélectionnez un intervalle d'enregistrement, la quantité exacte de mémoire libre est affichée en % en-dessous de la liste.

3.6.3. Altitude (Altitude de référence)

On peut définir l'altitude de référence avec cette fonction. Pour plus d'informations sur l'altitude de référence, se reporter à la rubrique 3.3.3.

3.6.4. Use (Utilisation)

Grâce à la fonction Use, on peut définir si la mesure de la pression atmosphérique est utilisée pour mesurer l'altitude ou pour représenter les conditions météorologiques. Lorsque le chronomètre est enclenché, il est conseillé d'activer la fonction Alti. Pour plus d'informations, se reporter à la rubrique 3.3.2.

3.6.5. Timer (Minuteur)

On peut activer un minuteur pour qu'un signal sonore se déclenche après des périodes définies. Cette fonction peut être utilisée par exemple pour un entraînement par intervalles. Deux intervalles différents, *Int1* et *Int2*, peuvent être réglés. Le minuteur est synchronisé avec le chronomètre. Si le minuteur est activé il indique à quel moment le chronomètre est activé. Si deux intervalles ont été réglés, ils sont indiqués consécutivement.

NOTA : *Vous n'avez pas besoin d'arrêter la sonnerie du minuteur.*

Activation du minuteur

Pour activer le minuteur, procéder comme suit:

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Timer* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. La sélection *on/off (activé/désactivé)* est affichée.
2. Faire défiler jusqu'à *on (activé)* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Un appui long sur le bouton *Suunto* permet de revenir à la fenêtre principale, si l'intervalle est déjà correct. Un appui bref active le champ des minutes *Int 1 (Intervalle 1)*.
3. Régler les minutes avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le champ des secondes est activé.
4. Régler les secondes grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le champ

des minutes est activé sur *Int2 (Intervalle 2)*.

5. Régler les minutes avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le champ des secondes est activé.
6. Régler les secondes grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le minuteur est réglé.
7. Le minuteur démarre lorsque le chronomètre est activé avec le bouton *Start*. Le minuteur démarre lorsque le chronomètre est activé avec le bouton *Start*. On peut également démarrer le minuteur lorsque le chronomètre est en marche. Dans ce cas, *Int 1* commence à partir du moment où vous changez la situation du minuteur de *off (désactivé)* à *on (activé)* et que vous le confirmez en appuyant sur *Suunto*.

Arrêt du minuteur

Pour arrêter le minuteur sans arrêter le chronomètre, procéder comme suit:

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *Timer* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le menu Timer est affiché, et si le minuteur est actif, le champ *on (activé)* s'affiche en couleur inversée.
2. Faire défiler jusqu'à *off (désactivé)* avec les boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le minuteur est arrêté et n'émettra pas de signaux sonores lorsque le chronomètre est en marche.

3.6.6. Limites de fréquence cardiaque

L'utilisateur peut régler des limites sur le cardiofréquencemètre. Lorsque la fréquence cardiaque est au-dessus de la limite *High (Supérieure)* ou au-dessous de la limite *Low (Inférieure)*, le Suunto X6HR prévient l'utilisateur à travers une alarme sonore. Pour activer et désactiver les limites de la fréquence cardiaque, exercer un appui long sur le bouton *Suunto* dans l'une des fenêtres de modes principales. Le signal de limite inférieure est un bip tous les trois battements du cœur. Le signal de limite supérieure

est une série de quatre bips épousant la fréquence cardiaque, suivis d'une pause lors du cinquième battement du coeur.

Réglage des limites du cardiofréquencemètre

Pour régler les limites du cardiofréquencemètre, procéder comme suit:

1. Dans le menu de fonction, faire défiler jusqu'à *HR Limits* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le menu de limites de fréquence cardiaque s'affiche.
2. Régler la fonction *HR Limits* sur *on (activé)* à l'aide des boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
3. Régler la limite *High (Supérieure)* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*.
4. Régler la limite *Low (Inférieure)* grâce aux boutons fléchés et appuyer sur *Suunto*. Le menu de fonction réapparaît et les limites de fréquence cardiaque sont réglées. Le symbole d'alarme  est activé sur l'écran.

NOTA : La valeur maximum de la limite supérieure est de 230 et la valeur inférieure minimum est de 30. La valeur supérieure ne peut pas être réglée au-dessous de la limite inférieure et vice versa. Si on fait défiler la valeur supérieure au-dessus de 230, elle reprend à partir de la valeur inférieure.

5. Pour régler la fonction *HR Limits* sur *on (activé)* ou *off (désactivé)* pendant un entraînement, appuyer sur *Suunto* pendant plus de 2 minutes sur l'affichage principal de n'importe quel mode. Cela change la position de *HR Limits* de *on (activé)* à *off (désactivé)* et à l'inverse.

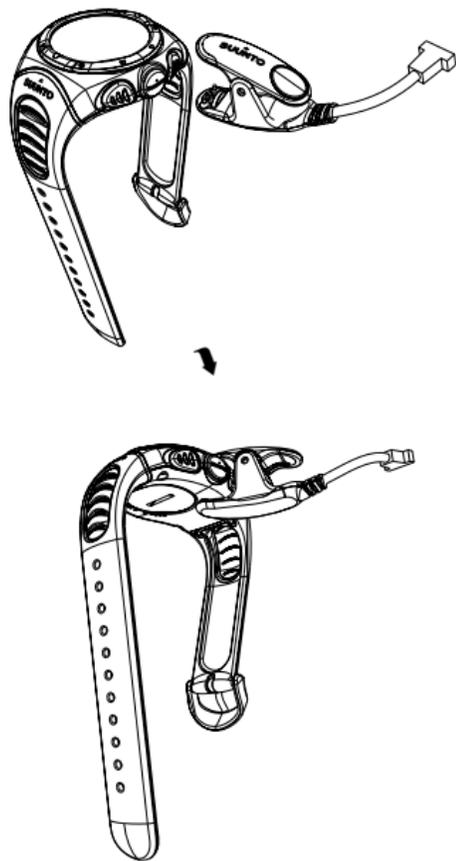
4. FONCTIONS SUPPLÉMENTAIRES

4.1. INTERFACE PC

A l'aide de l'interface PC vous pouvez transférer et stocker sur votre PC les journaux enregistrés avec votre Suunto X6HR. Les journaux peuvent être des journaux stockés dans les fichiers journaux du Suunto X6HR, des journaux météo stockés dans la mémoire météo ou bien des journaux chrono stockés dans la mémoire chrono. Une fois que les données ont été transférées, il est possible d'organiser, de visualiser et d'ajouter des informations connexes grâce au logiciel Suunto Activity Manager.

Le câble d'interface PC et le logiciel Suunto Activity Manager sont fournis avec votre Suunto X6HR. Vous trouverez les instructions d'installation du logiciel sur la couverture du CD-ROM Suunto Activity Manager.

La dernière version mise à jour du logiciel Suunto Activity Manager est toujours disponible pour être téléchargée sur www.suunto.com



4.1.1. Transfert de données

Branchez le câble au port série de votre PC. Assurez vous que le port n'est pas en train d'être utilisé par d'autres logiciels. Il est également possible d'utiliser un port USB avec un adaptateur série/USB.

Ouvrir le Suunto Activity Manager et connecter le câble à votre Suunto X6HR. Le Suunto X6HR passe automatiquement en mode de transfert de données. Cela est indiqué par le texte "SERIAL TRANSFER" (Transfert série) affiché sur le Suunto X6HR. Cliquer sur l'icône "Wristop" en dans le coin supérieur gauche du Suunto Activity Manager pour ouvrir la fenêtre de transfert de données. Appuyer sur le bouton "Connect" (Connexion) sur la partie inférieure de la fenêtre pour transférer la liste des fichiers journaux de l'ordinateur bracelet jusqu'à la fenêtre du Suunto Activity Manager. Lorsque vous glissez-déplacez les journaux dans des dossiers adéquats, ils sont enregistrés sur le disque dur du PC. Les fichiers se trouvent à gauche sur la fenêtre de transfert de données du Suunto Activity Manager. Lorsque les journaux sont téléchargés, on peut les effacer du Suunto X6HR à l'aide du Suunto Activity Manager afin de faire de la place pour les futurs journaux.

Pour des informations plus détaillées, se reporter à l'aide du Suunto Activity Manager. On accède à l'aide (Help) en cliquant sur l'icône d'aide dans le coin supérieur droit de l'affichage. On peut aussi se référer aux instructions pas-à-pas du didacticiel du logiciel de gestion des activités de Suunto (Suunto Activity Manager). On accède au didacticiel en cliquant sur le lien du didacticiel (Tutorial) dans la fenêtre du contenu de l'aide (Help Contents) du du logiciel de gestion des activités de Suunto (Suunto Activity Manager).

4.1.2. Fonctions du logiciel de gestion des activités de Suunto.

Utilisateurs

Vous pouvez créer un profil utilisateur et ajouter des informations sur vous-même et votre Suunto X6HR. Il est utile de créer des informations sur l'utilisateur si vous souhaitez utiliser plusieurs ordinateurs bracelet avec le même PC ou lorsque de nombreuses personnes utilisent le même appareil.

Pour chaque utilisateur, il y a également une rubrique personnalisée relative aux performances spécifiques à l'utilisateur. Vous pouvez par exemple créer une rubrique avec vos itinéraires de footing préférés et enregistrer les dates des performances et les résultats. Vous pouvez alors présenter les données sous forme de graphiques et suivre votre progression sportive.

Journaux

Lorsqu'on télécharge les journaux du Suunto X6HR, on peut les organiser grâce au logiciel Suunto Activity Manager. Vous pouvez par exemple créer des dossiers où stocker les journaux : les journaux de randonnée peuvent être placés dans un dossier différent de ceux du ski. On peut également trier les journaux, les déplacer d'un dossier à l'autre, les supprimer ou rechercher des informations dans ceux-ci. Il est même possible d'exporter les journaux et de les envoyer à un autre utilisateur Suunto ou de les télécharger sur le site SuuntoSports.com.

Graphiques et données

On peut étudier les informations des journaux en créant des graphiques à partir de celles-ci. Les graphiques indiquent l'évolution de l'altitude et/ou de la fréquence cardiaque. On peut également ajouter des signets à un graphique. Le signet peut être un texte ou une image, par exemple une photographie du plus haut point de votre itinéraire.

Si vous le désirez, vous pouvez également visualiser les informations des journaux comme liste de données dans laquelle les valeurs d'altitude et de fréquence cardiaque sont classées par ordre chronologique. Les deux graphiques et la liste peuvent être imprimés.

NOTA : *Vous pouvez corriger des valeurs de fréquence cardiaque erronées à la page Data en écrivant la bonne valeur dans le champ Fréquence cardiaque, et supprimer les exemples de données sélectionnées en cliquant sur Ctrl + Del.*

Analyse des données

Il est possible d'analyser les données des journaux suivant vos activités et périodes de disponibilité. L'analyse peut afficher des informations sur les zones d'altitude, les durées et les zones de fréquence cardiaque. Les résultats de l'analyse sont affichés sous forme de diagrammes à barres en 3D que vous pouvez faire pivoter à l'écran.

Modification des paramètres du Suunto X6HR

Si vous le désirez, vous pouvez modifier certains paramètres du Suunto X6HR à l'aide des informations de la rubrique Wristop Computer du Suunto Activity Manager. On peut modifier les paramètres suivants :

- Time (Heure) : règle l'heure exacte.
- Mode Time (Heure) : sélectionne le format sur 12 ou 24 heures.
- Date (Date) : règle la date.
- Mode Date (Date) : sélectionne le format de la date (jour/mois, mois/jour, jour).
- Alarm (Alarme) : règle l'alarme.
- Unité Temp (Température) : sélectionne l'unité de température utilisée (°F ou °C).
- Unité Pressure (Pression) : sélectionne l'unité de pression utilisée (hPa ou inHg).
- Light (Eclairage) : sélectionne le paramètre d'éclairage (Normal, NightUse, Off)

(Normal, Utilisation nocturne, Eteint).

- Ascent (Montée) : sélectionne l'unité de montée/descente utilisée (m/s, m/min, m/h, ft/s, ft/min, ft/h).
- Altitude (Altitude) : modifie l'unité d'altitude utilisée (m ou ft).
- Icons (Icônes) : active ou désactive les icônes du mode.

Les paramètres actuels sont affichés en jaune. Pour les changer, cliquer sur les paramètres souhaités avec la souris et en suite cliquer sur "Update settings" (Mise à jour des paramètres) dans le coin inférieur droit du Suunto Activity Manager lorsque votre Suunto X6HR est connecté à votre PC.

4.2. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com est une communauté internationale sur le Web gratuite où vous pouvez affiner et échanger les données que vous avez mesurées avec votre instrument personnel Suunto et les analyser avec l'interface PC spécifique au sport. SuuntoSports.com met à votre disposition un certain nombre de fonctions vous permettant de profiter au maximum de votre sport et du Suunto X6HR.

Si vous êtes déjà en possession d'un instrument personnel de sport Suunto, vous pouvez accéder à toutes les fonctions spécifiques à votre sport en vous inscrivant. Si vous n'êtes pas encore détenteur d'un instrument Suunto, vous pouvez vous connecter en tant qu'invité ou vous inscrire. En tant qu'invité, vous pouvez visualiser et lire les informations, mais l'inscription vous donne le droit d'utiliser d'autres fonctions et de participer aux discussions.

4.2.1. Configuration requise

SuuntoSports.com nécessite la configuration suivante :

- Connexion Internet
- Navigateur : IE 4.0 ou plus récent, Netscape 4.7x ou plus récent
- Résolution : minimum 800 x 600, visualisation optimale en 1024 x 768

4.2.2. Sections de SuuntoSports.com

SuuntoSports.com comprend trois sections avec plusieurs fonctions. Les paragraphes suivants décrivent uniquement les fonctions de base de SuuntoSports.com. Des descriptions plus détaillées de toutes les fonctions du site et des activités, ainsi que des instructions pas-à-pas pour les utiliser, sont disponibles dans l'aide du site. L'aide est disponible sur chaque page et son icône se trouve à droite de la barre qui divise l'écran. La rubrique d'aide est régulièrement mise à jour au fur et à mesure que le site se développe.

SuuntoSports.com propose diverses possibilités de recherche d'informations sur le site. En plus d'une recherche libre, on peut, par exemple, rechercher des groupes, des utilisateurs, des endroits, des journaux et des sports.

Les informations publiées sur SuuntoSports.com contiennent des liens internes de sorte qu'il n'est pas toujours nécessaire de reprendre la recherche depuis le début. Si vous visualisez la description d'un endroit, par exemple, vous pouvez suivre les liens et consulter les informations personnelles de l'expéditeur sur l'endroit, les journaux qui s'y rapportent et les graphiques créés à partir des journaux, si l'expéditeur en a autorisé la parution publique.

My Suunto

La rubrique My Suunto du site est consacrée à vos informations personnelles. Vous pouvez y stocker des informations sur vous, votre ordinateur bracelet, vos activités sportives, votre entraînement, etc. Lorsqu'on télécharge ses journaux personnels sur SuuntoSports.com avec le logiciel de gestion des activités de Suunto (Suunto Activity Manager), ceux-ci s'affichent parmi vos informations personnelles. Aucun autre utilisateur ne peut les voir. Là aussi vous pouvez les gérer et décider si vous souhaitez que ces données soient présentées à tous les autres utilisateurs de la communauté ou à des groupes réduits ou si vous souhaitez les garder pour votre utilisation personnelle.

Lorsqu'on a téléchargé des journaux sur SuuntoSports.com, on a la possibilité de créer des graphiques à partir des données sur l'altitude, la température, la pression atmosphérique et la fréquence cardiaque qui figurent dans les journaux. Vous pouvez également publier vos journaux et les comparer à ceux d'autres utilisateurs.

La rubrique My Suunto contient aussi un calendrier personnel qui peut être utilisé pour noter des événements personnels ou des informations pratiques. Vous pouvez inclure au journal d'entraînement des faits ayant trait à votre entraînement et votre évolution, à des lieux d'entraînement et toute autre information utile.

Communities

Dans la rubrique Communities, vous pouvez constituer ou rechercher des groupes et gérer vos propres groupes. Vous pouvez, par exemple, fonder un groupe pour tous vos amis randonneurs et échanger des informations sur vos résultats, donner des conseils et discuter où et quand vous pourriez faire une randonnée ensemble. Les groupes peuvent être soit ouverts, soit fermés. Les groupes fermés impliquent qu'on devienne membre et que l'inscription soit acceptée avant de pouvoir participer aux activités de groupe.

Tous les groupes disposent d'une page d'accueil qui affiche des informations sur les événements du groupe et inclut des nouvelles, un tableau de petites annonces et d'autres informations. Les membres du groupe peuvent aussi utiliser des tableaux d'affichage spécifiques au groupe, des forums, des calendriers de groupe, ainsi qu'ajouter des liens et créer des activités de groupe.

Forums sportifs

SuuntoSports.com dispose de son propre forum pour chaque sport Suunto. Les options et les fonctions de base sont identiques pour chaque forum sportif : nouvelles spécifiques à un sport, tableaux d'affichage et forums de discussion. Les utilisateurs ont aussi la possibilité de suggérer des liens vers des sites en relation avec leur sport et des conseils sur le sport et son équipement à publier sur le site ou publier les comptes rendus de leurs propres voyages.

Les forums sportifs comprennent des présentations des endroits ayant trait à chaque sport. Les utilisateurs peuvent classer ces endroits et y ajouter des commentaires et les résultats sont publiés à côté. Une liste de classification peut également être créée à d'autres fins, par exemple pour indiquer où se situe le sommet le plus élevé, quel groupe comprend le plus de membres, qui a téléchargé le plus de journaux, etc.

4.2.3. Premiers pas

Pour rejoindre la communauté SuuntoSports.com, se connecter à Internet, ouvrir le navigateur et se rendre sur www.suuntosports.com. Lorsque la page d'accueil apparaît, cliquer sur l'icône *Register (S'inscrire)* et vous inscrire, ainsi que votre instrument de sports Suunto. Vous pouvez modifier et actualiser ultérieurement les profils sur votre personne et votre équipement dans la rubrique My Suunto (Mon Suunto).

Après l'inscription, vous recevrez votre mot de passe par courrier électronique.

Ce mot de passe vous servira à accéder à la page d'accueil de SuuntoSports.com qui explique la structure du site et son fonctionnement. Vous pourrez changer votre mot de passe dans la section My Suunto.

NOTA : *SuuntoSports.com évolue constamment et son contenu est sujet à modifications.*

5. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Généralités

- Température d'utilisation : de -20°C à +50°C/de -5°F à 120°F
- Température de stockage : de -30°C à +60°C/de -22°F à 140°F
- Poids : 54 g (X6HR), 96 g (X6HRM), 89 g (X6HRT)
- Étanchéité jusqu'à 100 m/330 ft (conformément à la norme ISO 2281)
- Verre en cristal minéral (X6HR, X6HRM), verre en saphir (X6HRT)
- Pile remplaçable de type CR2032
- Interface PC avec connecteur en série
- Matériau du corps du produit : Composite (X6HR), Acier inoxydable (X6HRM), Titanium (X6HRT)
- Matériau du bracelet : Élastomère (X6HR, X6HRM), Titanium/Élastomère (X6HRT)
- Rallonge-bracelet (en accessoire pour le modèle X6HR)

Altimètre

- Plage d'affichage -500m à 9 000m/-1 600 pieds à 29 500 pieds
- Résolution 1m/3 pieds

Baromètre

- Plage d'affichage 300 à 1100 hPa/8.90 à 32.40 inHg
- Résolution 1 hPa/0.05 inHg

Thermomètre

- Plage d'affichage -20°C à 60°C/-5°F à 140°F
- Résolution 1°C/1°F

Boussole

- Résolution 1°

Emetteur

- Poids 59g
- Pile remplaçable par l'utilisateur CR2032
- Étanche jusqu'à 20 m/66 pieds
- Modulation de fréquence ca. 5 kHz

6. DROITS D'AUTEUR ET DE PROPRIÉTÉ INDUSTRIELLE

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 X6HR.

Il est interdit d'utiliser ou de diffuser ce contenu pour d'autres fins, et de le communiquer, de le divulguer ou de le reproduire sans le consentement préalable écrit de Suunto Oy.

Suunto, Suunto X6HR, Suunto X6HRM, Suunto X6HRT et leurs logos respectifs sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Tous droits réservés.

Bien que nous nous soyons efforcés de faire en sorte que les informations contenues dans cette documentation soient à la fois exhaustives et exactes, nous ne donnons aucune garantie implicite ou explicite quant à leur exactitude. Leur contenu est objet à modification à tout moment sans préavis. La dernière version de ce document peut être téléchargée sur www.suunto.com.

7. CE

La marque CE est utilisé pour signaler la conformité aux exigences de la directive européenne sur la compatibilité électromagnétique 89/336/CEE.

8. LIMITES DE RESPONSABILITÉ ET CONFORMITÉ À LA NORME ISO 9001

En cas de panne du produit en raison d'un défaut de fabrication ou de matières premières, Suunto Oy procédera gracieusement à sa réparation ou à son remplacement, au choix exclusif de Suunto Oy, à l'aide de pièces neuves ou réparées, cela pendant deux (2) ans à compter de la date d'achat. Cette garantie n'est valable que pour l'acheteur initial et ne concerne que les pannes causées par des défauts de fabrication ou de matériaux qui interviennent pendant la période de garantie suite à une utilisation normale du produit.

Cette garantie ne couvre ni le remplacement de la pile, ni les dommages ou pannes dus aux accidents, à une mauvaise utilisation, à une négligence, à une mauvaise manipulation ou à des altérations ou modifications du produit, ni les défaillances provoquées par une utilisation non conforme du produit ou par une cause non couverte par cette garantie.

Le fabricant ne donne aucune garantie expresse autre que celles énumérées ci-dessus. Pour exercer son droit de faire réparer l'appareil sous garantie, l'utilisateur doit contacter le service Clients de Suunto Oy et obtenir une autorisation de réparation.

Suunto Oy et ses filiales ne seront en aucun cas tenus responsables des dommages accessoires ou indirects dus à l'utilisation ou à l'impossibilité d'utiliser ce produit. Suunto Oy et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de recours de tiers suite à un sinistre consécutif à l'utilisation de cet appareil.

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

9. COMMENT SE DÉBARRASSER DE VOTRE INSTRUMENT

Pour vous débarrasser de cet instrument, veuillez respecter les normes en vigueur relatives aux déchets électroniques. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Rapportez-le à votre représentant Suunto le plus proche.



COORDONNÉES DU SERVICE CLIENTS

Global Help Desk	Tél. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tél. +1 (800) 543-9124
Canada	Tél. +1 (800) 776-7770
Site web Suunto	<u>www.suunto.com</u>

COPYRIGHT

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto X6HR et leurs logos respectifs sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Tous droits réservés.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et précises, aucune garantie de précision n'est expresse ou implicite. Son contenu peut être modifié à tout moment sans préavis.

www.suunto.com

© Suunto Oy 10/2004, 11/2005, 3/2007