

You're covered.

Product safety & regulatory information
International limited warranty
OW243

PRODUCT SAFETY & REGULATORY INFORMATION

EN PRODUCT SAFETY & REGULATORY INFORMATION

INTENDED USE

Suunto Race 2 is a sports watch that tracks your movement and other metrics, such as heart rate and calories. You can use your device as an optional diving equipment while immersed in water to a maximum depth of 10 meters. This device is not a dive computer or a standalone product for measuring any certified scuba diving activity. Suunto Race 2 is only for recreational use and not meant for medical purposes of any kind.

To get the most out of your device, use Suunto app. For Privacy Policy and Terms of Use, visit suunto.com.

OPTICAL HEART RATE

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

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

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

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

SAFETY

- ▲ **WARNING:** To use the device, you must be at least sixteen (16) years of age.
- ▲ **WARNING:** Always consult a doctor before beginning a training program. Overexertion may cause serious injury.
- ▲ **WARNING:** Allergic reaction or skin irritations may occur when products are in contact with skin, even though our products comply with industry standards. In such event, stop use immediately and consult a doctor.
- ▲ **WARNING:** For safety reasons, you should never dive alone. Dive with a designated buddy.
- ▲ **WARNING:** Freediving involves risks that are not obvious. There is always a risk of decompression sickness for all diving activity types and dive profiles. Suunto strongly recommends that you do not engage in any diving activity type without proper training and a complete understanding and acceptance of the risks. Always follow the rules of your training agency. Assess your own physical condition and consult a physician regarding your fitness before diving.
- ▲ **WARNING:** This device is not for certified scuba divers. Recreational scuba diving may expose the diver to depths and conditions that tend to increase the risk of decompression sickness (DCS) and errors that may lead to serious injury or death. Trained divers should always use a dive computer developed for scuba diving purposes.
- ▲ **WARNING:** Do not participate in freediving and scuba diving activities on the same day.

NOTE: Make sure you fully understand how to use your dive instrument and what its limitations are by reading all the printed documentation and the online user manual. Always remember that **YOU ARE RESPONSIBLE FOR YOUR OWN SAFETY.**

DEVICE INFO

To check the hardware, software and certification details of your watch, complete the following steps:
When on the watch face:

1. Long press the middle button to enter **Settings**.
2. Press the middle button to enter **General**.
3. Press the middle button again to open **About** where you find device information and e-Labels.

OPERATING CONDITIONS

- Altitude range: 0 to 10000 m / 0 to 30000 ft above sea level
- Maximum diving depth: 10 m / 33 ft
- Operating and storage temperature (above sea level): -20 °C to +55 °C / -4 °F to +131 °F

NOTE: Do not leave the watch in direct sunlight!

- Operating temperature (diving): 0 °C to +40 °C / +32 °F to +104 °F
NOTE: Diving in freezing conditions may damage the watch. Make sure the device does not freeze when wet.
- Recommended charging temperature: 0 °C to +45 °C / +32 °F to +113 °F
- Water resistance: 100 m / 328 ft/10 bar
- IP-class: IPX8

▲ WARNING: Do not expose the device to temperatures above or below the given limits, otherwise it might get damaged or you might be exposed to safety risk.

TECHNICAL INFORMATION

- Temperature compensated pressure sensor
- Maximum depth of operation while diving: 10 m / 33 ft, complying with EN 13319
- Accuracy: ± 1% of full scale or better from 0 to 10 m at 20 °C / 0 to 33 ft at 68 °F, complying with EN 13319
- Depth display range: 0 to 10 m / 0 to 33 ft
- Resolution: 0.1 m from 0 to 10 m / 1 ft from 0 to 33 ft
- Depth of automatic start and stop of dive: adjustable between 0.3 to 1.6 m / 1–5 ft

BATTERY

- Type: rechargeable Lithium-ion battery
- Battery voltage: 3.87 Vdc
- Charging: USB 5 Vdc, 1 A

▲ WARNING: Do not impact, crush, heat, puncture, short-circuit, or throw the battery into fire. Do not use the battery if it has been submerged in water.

▲ WARNING: If the battery leaks, emits an odor, or expands during use or storage, stop using it immediately and stay away.

▲ WARNING: Keep the battery out of reach of children. If swallowed or inserted into the body, seek medical attention immediately. Ingestion can cause burns, soft tissue perforation, and severe damage within two hours.

▲ WARNING: Do not disassemble, replace, modify or remanufacture the battery.

HANDLING GUIDELINES AND MAINTENANCE

Do not try to open or repair your Suunto device by yourself. If you are experiencing problems with the device, please contact your nearest authorized Suunto service center.

▲ **WARNING: ENSURE THE WATER RESISTANCE OF THE DEVICE!** Moisture inside the device may seriously damage the unit. Only an authorized Suunto service center should do service activities.

NOTE: Thoroughly rinse the device with fresh water, mild soap, and carefully clean the housing with a moist soft cloth or chamois, especially after salt-water and pool dives. Pay special attention to the pressure sensor area, water contacts, buttons, and charger pins. Carefully clean the device end of the charging cable, but do not immerse it in water.

NOTE: Do not leave your Suunto device immersed in water (for rinsing). Maintenance cycle is 500 hours of diving or two years, whichever comes first. Please bring your device to an official Suunto service center.

CE

Hereby, Suunto Oy declares that the radio equipment type OW243 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: suunto.com/EUconformity.

CE SAR

This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 0 mm between the radiator and your wrists, and the highest reported SAR value for the device is: 0.089 W/kg (wrist).

UK RADIO EQUIPMENT REGULATION

Hereby, Suunto Oy declares that the radio equipment type OW243 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: suunto.com/UKconformity.

UK Importer:

TD Synnex UK
Maplewood, Crockford Lane,
Chineham Park, Basingstoke
Hampshire RG24 8YB

United Kingdom

For all up to date product support related information and inquiries, visit suunto.com/support.

- Product name: Outdoor watch
- Model no.: OW243
- Bluetooth LE:
 - Frequency band: 2402–2480 MHz

- Maximum output power: 0 dBm
- Range: ~10 m
- WLAN:
 - Frequency band: 2412–2472 MHz
 - Maximum output power: 802.11 b/g/n: 17 dBm
 - Range: ~10 m

FCC (USA)

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

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

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

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

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

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver. Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

US Importer:

Huish Outdoors LLC
1540 2200 W, Salt Lake City, UT 84116
USA

For all up to date product support related information and inquiries, visit suunto.com/support.

FCC SAR

This device has been tested and meets RF exposure guidelines when used with an accessory that contains no metal and that positions the mobile device a minimum of 0 mm from the extremity and the highest reported SAR value for the device is: 0.03 W/kg (wrist).

ISED REGULATORY COMPLIANCE (CANADA)

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

This equipment complies with IC RSS-102 radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter. The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 0 mm from the extremity, and the highest reported SAR value for the device is: 0.03 W/kg (wrist).

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

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

DATE OF MANUFACTURE

The manufacturing date can be determined from your device's serial number. The serial number is always 12 characters long: YYWWXXXXXXXX. In the serial number, the first two digits (YY) are the year and the following two digits (WW) are the week within the year when the device was manufactured.

DISPOSAL

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



AUSTRALIA / NEW ZEALAND



DE **PRODUKTSICHERHEIT UND RECHTLICHE HINWEISE**

BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

Suunto Race 2 ist eine Sportuhr zum Aufzeichnen deiner Bewegungen und anderer Messwerte, wie Herzfrequenz und Kalorien. Du kannst dein Gerät als optionale Tauchausrüstung bis zu einer Tiefe von maximal 10 m unter Wasser verwenden. Dieses Gerät ist kein Tauchcomputer oder eigenständiges Produkt zum Messen von zertifizierten Tauchaktivitäten. Suunto Race 2 darf nur zur Freizeitnutzung und keinesfalls zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

Um alle Möglichkeiten deines Geräts nutzen zu können, verwende die Suunto-App. Die Datenschutzrichtlinie und die Nutzungsbedingungen findest du unter suunto.com.

OPTISCHE HERZFREQUENZMESSUNG

Mit der optischen Herzfrequenzmessung am Handgelenk kannst du deine Herzfrequenz einfach und bequem verfolgen. Zum Erreichen der bestmöglichen Genauigkeit in der Herzfrequenzmessung beachte bitte folgende Faktoren:

- Die Uhr muss direkt auf deiner Haut getragen werden. Auch der dünnste Stoff zwischen dem Sensor und deiner Haut würde störend wirken.
- Möglicherweise musst du die Uhr etwas höher am Arm tragen als du sie normalerweise trägst. Der Sensor misst den Blutfluss über das Gewebe. Je mehr Gewebe er abtasten kann, desto besser kann er die Werte erfassen.
- Armbewegungen und Muskelreflexe, wie beispielsweise beim Greifen eines Tennisschlägers, können sich auf die Genauigkeit der Sensordaten auswirken.
- Bei niedriger Herzfrequenz liefert der Sensor evtl. keine stabilen Messwerte. Hier ist eine kurze Aufwärmphase über einige Minuten vor Beginn der Aufzeichnung hilfreich.
- Hautpigmentierung und Tattoos blockieren das Licht und verhindern zuverlässige Messwerte des optischen Sensors.
- Der optische Sensor zeigt beim Schwimmen und Freitauchen evtl. ungenaue Herzfrequenzdaten an.
- Für eine höhere Genauigkeit und schnellere Reaktionen auf die Veränderungen deiner Herzfrequenz empfehlen wir, einen kompatiblen Brust-Herzfrequenzsensor, wie beispielsweise den Suunto Smart Sensor, zu verwenden.

▲ **WARNUNG:** Nicht bei jedem Nutzer ist die optische Herzfrequenzmessung bei jeder Aktivität genau. Die optische Herzfrequenzmessung kann auch durch die Anatomie und Hautpigmentierung einer Person beeinflusst werden. Deine tatsächliche Herzfrequenz kann sowohl über als auch unter den optischen Sensordaten liegen.

▲ **WARNUNG:** Die Funktionalität optische Herzfrequenzmessung dient nur zur Freizeitnutzung und darf nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

SICHERHEIT

▲ **WARNUNG:** Du musst für die Nutzung des Geräts mindestens 16 (sechzehn) Jahre alt sein.

▲ **WARNUNG:** Sprich immer mit deinem Arzt, bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst. Überlastung kann zu schweren Verletzungen führen.

▲ **WARNUNG:** Obwohl unsere Produkte den Branchennormen entsprechen, können beim Kontakt des Produkts mit der Haut allergische Reaktionen oder Hautirritationen auftreten. Verwende es in diesem Fall nicht weiter und suche einen Arzt auf.

▲ **WARNUNG:** Aus Sicherheitsgründen solltest du niemals allein tauchen. Tauche mit einem Partner, dem du vertrauen kannst.

▲ **WARNUNG:** Freitauchen birgt Risiken, die nicht offensichtlich sind. Bei allen Tauchaktivitäten und Tauchprofilen besteht immer das Risiko einer Dekompressionskrankheit. Suunto empfiehlt dringend, an keinem Tauchaktivitätstyp teilzunehmen, wenn du nicht angemessen geschult bist, die Risiken vollständig verstanden hast und sie akzeptierst. Befolge immer die Regeln deiner Tauchscheule. Beurteile deine eigene körperliche Verfassung und konsultiere einen Arzt bezüglich deiner Fitness vor dem Tauchen.

▲ **WARNUNG:** Dieses Gerät ist nicht für zertifizierte Gerätetaucher geeignet. Taucher können beim Sporttauchen Tiefen und Bedingungen ausgesetzt sein, die das Risiko einer Dekompressionskrankheit (DCS) tendenziell erhöhen und Fehler begehen, die zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen können. Erfahrene Taucher sollten immer einen für das Gerätetauchen entwickelten Tauchcomputer verwenden.

▲ **WARNUNG:** Nimm nicht am selben Tag an Apnoe- und Gerätetauchaktivitäten teil.

HINWEIS: Um sicherzustellen, dass du die Bedienung deines Tauchgeräts und seine Grenzen genau kennst, ist es wichtig, die gesamte gedruckte Dokumentation und die Online-Bedienungsanleitung zu lesen. Denke stets daran, dass **DU SELBST FÜR DEINE EIGENE SICHERHEIT VERANTWORTLICH BIST**.

GERÄTEINFO

Um die Hardware-, Software- und Zertifizierungsinformationen deiner Uhr zu überprüfen, führe die folgenden Schritte aus:

Auf dem Ziffernblatt:

1. Halte die Mittelaste gedrückt, um die **Einstellungen** zu öffnen.
2. Drücke die Mittelaste, um **Allgemein** zu öffnen.

3. Drücke die Mitteltaste erneut, um **Über** zu öffnen, wo du Geräteinformationen und e-Labels findest.

BETRIEBSBEDINGUNGEN

- Höhenbereich: 0 bis 10.000 m (0 bis 30.000 ft) über dem Meeresspiegel
- Maximale Tauchtiefe: 10 m (33 ft)
- Betriebs- und Lagertemperatur (über dem Meeresspiegel) -20 °C bis +55 °C
HINWEIS: Setze die Uhr keinem direktem Sonnenlicht aus!
- Betriebstemperatur (Tauchen): 0 °C bis +40 °C
HINWEIS: Das Tauchen bei Minusgraden kann die Uhr beschädigen. Stelle sicher, dass das Gerät nicht einfriert, wenn es nass ist.
- Empfohlene Ladetemperatur: 0 °C bis +45 °C
- Wasserdicht bis: 100 m (328 ft) / 10 bar
- IP-Klasse: IPX8

▲ **WARNUNG:** Setze das Gerät keinen Temperaturen über oder unter den angegebenen Grenzwerten aus, da es sonst beschädigt werden könnte oder du einem Sicherheitsrisiko ausgesetzt werden könntest.

TECHNISCHE DATEN

- Drucksensor mit Temperatenausgleich
- Maximale Betriebstiefe beim Tauchen: 10 m gemäß EN 13319
- Genauigkeit: ±1 % des Gesamtbereichs oder besser zwischen 0 und 10 m bei 20 °C gemäß EN 13319
- Tiefenanzeigebereich: 0 bis 10 m / 0 bis 33 ft
- Auflösung: 0,1 m von 0 bis 10 m (1 ft von 0 bis 33 ft)
- Tiefe des automatischen Starts und Stopps des Tauchgangs: einstellbar zwischen 0,3–1,6 m

BATTERIE

- Art: Wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku
- Batteriespannung: 3,87 V Gleichstrom
- Aufladen: USB 5 V, 1 A

▲ **WARNUNG:** Die Batterie nicht stoßen, quetschen, erhitzen, durchstechen, kurzschließen oder ins Feuer werfen. Verwende die Batterie nicht, wenn sie in Wasser eingetaucht wurde.

▲ **WARNUNG:** Wenn die Batterie ausläuft, unangenehm riecht oder sich während der Verwendung oder Lagerung ausdehnt, darf sie nicht mehr verwendet und es muss ein Abstand gewahrt werden.

▲ **WARNUNG:** Bewahre die Batterie außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Suche bei Verschlucken oder Einbringen in den Körper sofort einen Arzt auf. Das Verschlucken der Batterie kann innerhalb von

zwei Stunden Verbrennungen, Perforation des Weichgewebes und schwere Schäden verursachen.

▲ **WARNUNG:** Die Batterie darf nicht zerlegt, ausgetauscht, modifiziert oder neu zusammengesetzt werden.

HINWEISE ZUR HANDHABUNG UND WARTUNG

Versuche nicht, dein Suunto Gerät selbst zu öffnen oder zu reparieren. Wenn du Probleme mit dem Gerät hast, kontaktiere das nächstgelegene autorisierte Suunto Servicezentrum.

▲ **WARNUNG:** STELLE SICHER, DASS DEIN GERÄT WASSERDICHT IST! Feuchtigkeit im Gerät kann zu erheblichen Schäden führen. Wartungsarbeiten dürfen nur von einem autorisierten Suunto Servicezentrum vorgenommen werden.

HINWEIS: Spüle das Gerät nach Gebrauch, vor allem nach dem Tauchen im Salzwasser oder Schwimmbecken, mit Süßwasser und einer milden Seife gründlich ab, und reinige das Gehäuse sorgfältig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder. Achte hierbei besonders auf den Bereich des Drucksensors, die Wasserkontakte, die Tasten und die Ladestifte. Reinige das Geräteende des Ladekabels sorgfältig, tauche es aber nicht in Wasser ein.

HINWEIS: Lasse dein Suunto Gerät nicht im Wasser liegen (zum Abspülen). Der Wartungszyklus geht über 500 Tauchstunden oder zwei Jahre, je nachdem, was zuerst eintritt. Bringe dein Gerät bitte zu einem offiziellen Suunto Kundendienst.

CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW243 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung findest du unter folgender Internetadresse: suunto.com/EUconformity.

CE SAR

Dieses Gerät sollte mit einem Mindestabstand von 0 mm zwischen dem Transmitter und deinem Handgelenk angelegt und betrieben werden. Der höchste gemeldete SAR-Wert für das Gerät liegt bei: 0.089 W/kg (Handgelenk).

- Produktname: Outdoor-Uhren
- Modellnr.: OW243
- Bluetooth LE:
 - Frequenzband: 2402–2480 MHz
 - Maximale Ausgangsleistung: 0 dBm
 - Reichweite: ~10 m

- WLAN:
 - Frequenzband: 2412–2472 MHz
 - Maximale Ausgangsleistung: 802,11 b/g/n: 17 dBm
 - Reichweite: ~10 m

HERSTELLUNGSDATUM

Das Herstellungsdatum kannst du anhand der Seriennummer deines Geräts feststellen. Jede Seriennummer besteht aus 12 Zeichen: YYWWXXXXXXXX. Die ersten beiden Ziffern (YY) der Seriennummer zeigen das Jahr und die beiden nachfolgenden Ziffern (WW) die Woche an, in der das Gerät hergestellt wurde.

ENTSORGUNG

Entsorge das Gerät bitte gemäß den örtlichen Vorschriften für Elektronikabfälle. Entsorge es nicht in den Mülleimer. Du kannst das Gerät auch bei deinem nächstgelegenen Suunto Händler zurückgeben.



FR INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES ET SUR LA SÉCURITÉ DU PRODUIT

UTILISATION PRÉVUE

La Suunto Race 2 est une montre de sport qui suit vos mouvements et d'autres métriques, telles que votre fréquence cardiaque et vos calories. Vous pouvez utiliser votre appareil comme un équipement de plongée optionnel lorsque vous êtes immergé dans l'eau à une profondeur maximale de 10 mètres. Cet appareil n'est pas un ordinateur de plongée ni un produit autonome permettant de mesurer toute activité de plongée sous-marine certifiée. La Suunto Race 2 est uniquement destinée à un usage récréatif et n'est pas destinée à un usage médical de quelque nature que ce soit.

Pour tirer le meilleur parti de votre appareil, utilisez l'appli Suunto. Pour connaître la politique de confidentialité et les conditions d'utilisation, visitez le site suunto.com.

MESURE OPTIQUE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

- Vous devez porter votre montre au contact direct de votre peau. Aucun vêtement, aussi fin soit-il, ne

doit se trouver entre le capteur et votre peau.

- Il peut être nécessaire de porter la montre plus haut sur le bras par rapport à sa hauteur habituelle. Le capteur mesure le débit sanguin dans les tissus. Plus il peut mesurer de tissus, mieux c'est.
- Les mouvements des bras et la flexion des muscles, provoqués en tenant une raquette de tennis par exemple, peuvent modifier la précision des mesures du capteur.
- Si votre fréquence cardiaque est basse, il se peut que le capteur ne puisse pas fournir de mesures stables. Un bref échauffement de quelques minutes avant de commencer l'enregistrement peut être utile.
- La pigmentation de la peau et les tatouages bloquent la lumière et empêchent l'obtention de mesures fiables à partir du capteur optique.
- Le capteur optique peut ne pas fournir des lectures précises de la fréquence cardiaque pour les activités de natation et d'apnée.
- Pour une meilleure précision et des réactions plus rapides aux changements de votre fréquence cardiaque, nous vous conseillons d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque de poitrine compatible tel que le Suunto Smart Sensor.

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

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

SÉCURITÉ

▲ **AVERTISSEMENT** : Pour utiliser l'appareil, vous devez être âgé(e) d'au moins seize (16) ans.

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

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

▲ **AVERTISSEMENT** : Pour des raisons de sécurité, ne plongez jamais seul. Plongez toujours avec un partenaire désigné.

▲ **AVERTISSEMENT** : La plongée en apnée comporte des risques qui ne sont pas évidents. Il existe toujours un risque d'accident de décompression pour tous les types d'activités et de profils de plongée. Suunto vous recommande fortement de ne pas vous engager dans un type d'activité de plongée sans

avoir reçu une formation adéquate et sans avoir pleinement compris et accepté les risques. Respectez toujours les règles de votre organisme de formation. Évaluez votre propre condition physique et consultez un médecin concernant votre aptitude avant de plonger.

▲ **AVERTISSEMENT** : Cet appareil n'est pas destiné aux plongeurs avec bouteilles certifiés. La plongée de loisir avec bouteilles peut exposer le plongeur à des profondeurs et à des conditions qui tendent à augmenter le risque d'accident de décompression (AD) et d'erreurs pouvant entraîner des blessures graves ou la mort. Les plongeurs expérimentés doivent toujours utiliser un ordinateur de plongée conçu pour la plongée avec bouteilles.

▲ **AVERTISSEMENT** : Ne participez pas à des activités de plongée en apnée et de plongée sous-marine au cours de la même journée.

REMARQUE : Assurez-vous de bien comprendre comment utiliser votre instrument de plongée et quelles sont ses limites en lisant toute la documentation imprimée et le manuel d'utilisation en ligne. N'oubliez jamais que VOUS ÊTES RESPONSABLE DE VOTRE SÉCURITÉ.

INFORMATIONS SUR L'APPAREIL

Pour vérifier les informations relatives au matériel, au logiciel et à la certification de votre montre, veuillez effectuer les étapes suivantes :

À partir du cadran de la montre :

1. Maintenez le bouton central enfoncé pour accéder aux **Paramètres**.
2. Appuyez sur le bouton central pour accéder à **Général**.
3. Appuyez à nouveau sur le bouton central pour ouvrir **À propos** et consulter des informations sur l'appareil et les étiquettes électroniques.

CONDITIONS D'UTILISATION

- Plage d'altitude : 0 à 10000 m au-dessus du niveau de la mer
- Profondeur maximale de plongée : 10 m
- Température de fonctionnement et de stockage (au-dessus du niveau de la mer) : -20 °C à +55 °C
- **REMARQUE** : Ne laissez pas la montre en plein soleil !
- Température de fonctionnement (plongée) : 0 °C à +40 °C

REMARQUE : La plongée dans des conditions de gel peut endommager la montre. Assurez-vous que l'appareil ne gèle pas lorsqu'il est mouillé.

- Température de charge recommandée : De 0 °C à +45 °C
- Étanchéité : 100 m / 10 bar

- Catégorie IP : IPX8

▲ **AVERTISSEMENT** : N'exposez pas l'appareil à des températures supérieures ou inférieures aux limites indiquées, sans quoi vous pourriez l'endommager ou vous exposer à un danger.

INFORMATIONS TECHNIQUES

- Capteur de pression thermocompensé
- Profondeur maximale d'utilisation en plongée : 10 m, conforme à la norme EN 13319
- Précision : $\pm 1\%$ de la pleine échelle ou mieux de 0 à 10 m à 20 °C, conformément à la norme EN 13319
- Plage d'affichage de la profondeur : 0 à 10 m
- Résolution : 0,1 m de 0 à 10 m
- Profondeur du début et de l'arrêt automatique de la plongée : réglable entre 0,3 et 1,6 m

BATTERIE

- Type : batterie lithium-ion, rechargeable
- Tension de la batterie : 3,87 Vcc
- Charge : USB 5 Vcc, 1 A

▲ **AVERTISSEMENT** : Évitez de frapper, écraser, chauffer, percer, court-circuiter ou jeter la batterie au feu. N'utilisez pas la batterie si elle a été immergée dans l'eau.

▲ **AVERTISSEMENT** : Si la batterie fuit, émet une odeur ou se dilate pendant l'utilisation ou le stockage, cessez immédiatement de l'utiliser et restez à l'écart.

▲ **AVERTISSEMENT** : Conservez la batterie hors de portée des enfants. En cas d'ingestion ou d'insertion dans le corps, consultez immédiatement un médecin. L'ingestion peut provoquer des brûlures, des perforations des tissus mous et de graves dommages en moins de deux heures.

▲ **AVERTISSEMENT** : Ne démontez pas, ne remplacez pas, ne modifiez pas et ne refabriquez pas la batterie.

CONSEILS DE MANIPULATION ET ENTRETIEN

N'essayez pas d'ouvrir ou de réparer votre appareil Suunto par vous-même. Si vous rencontrez des problèmes avec l'appareil, adressez-vous au centre de réparation agréé Suunto le plus proche.

▲ **AVERTISSEMENT** : VÉRIFIEZ TOUJOURS L'ÉTANCHÉITÉ DE L'APPAREIL ! La présence d'humidité à l'intérieur de l'appareil peut gravement l'endommager. Seul un centre de service agréé Suunto doit effectuer les activités d'entretien.

REMARQUE : Rincez soigneusement l'appareil à l'eau douce, avec un savon doux, et nettoyez

soigneusement le boîtier avec un chiffon doux humide ou une peau de chamois, en particulier après des plongées en eau salée ou en piscine. Faites particulièrement attention à la zone du capteur de pression, aux contacts avec l'eau, aux boutons et aux broches du chargeur. Nettoyez soigneusement l'extrémité du câble de charge située du côté de l'appareil, mais ne l'immergez pas dans l'eau.

REMARQUE : Ne laissez pas votre appareil Suunto immergé dans l'eau (pour le rincer). Le cycle de maintenance est de 500 heures de plongée ou deux ans, à la première des deux échéances. Veuillez apporter votre appareil à un centre de service officiel de Suunto.

CE

Par la présente, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type OW243 est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration de conformité pour l'UE est disponible à l'adresse Internet suivante : suunto.com/EUconformity.

DAS CE

Cet équipement doit être installé et utilisé à une distance minimale de 0 mm entre l'émetteur et votre poignet, et le DAS le plus élevé signalé pour l'appareil est de : 0.089 W/kg (poignet).

- Nom du produit : Montre outdoor
- N° de modèle : OW243
- Bluetooth LE :
 - Bande de fréquences : 2402–2480 MHz
 - Puissance de sortie maximale : 0 dBm
 - Portée : environ 10 m
- WLAN :
 - Bande de fréquences : 2412–2472 MHz
 - Puissance de sortie maximale : 802.11 b/g/n : 17 dBm
 - Portée : environ 10 m

CONFORMITÉ RÉGLEMENTAIRE ISDE (CANADA)

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

L'exploitation est autorisée sous réserve des deux conditions suivantes :

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

Cet équipement respecte les limites d'exposition humaine aux radiofréquences du CNR-102 fixées pour un environnement non contrôlé. Cet émetteur ne doit pas être installé à proximité d'une autre antenne ou d'un autre émetteur, ni fonctionner conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur. L'appareil a été évalué pour répondre aux exigences générales d'exposition aux RF. Cet équipement doit être installé et utilisé à une distance minimale de 0 mm de l'extrémité, et le DAS le plus élevé signalé pour l'appareil est de : 0.03 W/kg (poignet).

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

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

DATE DE FABRICATION

Le numéro de série de votre appareil permet de déterminer la date de fabrication. Le numéro de série comporte toujours 12 caractères : YYWWXXXXXXXX. Dans le numéro de série, les deux premiers chiffres (YY) représentent l'année et les deux chiffres suivants (WW) représentent la semaine dans l'année au cours de laquelle l'appareil a été fabriqué.

MISE AU REBUT

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



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD Y NORMATIVA DE LOS PRODUCTOS

ES

USO PREVISTO

Suunto Race 2 es un reloj deportivo que sigue tus movimientos y otros parámetros, como la frecuencia cardíaca y las calorías. Puedes utilizar el dispositivo como equipo de buceo opcional cuando te sumerjas en el agua hasta una profundidad máxima de 10 metros. Este dispositivo no es un ordenador de buceo ni un producto independiente para medir actividades de buceo autónomo certificadas. Suunto Race 2 está previsto solo para uso recreativo y no está indicado para fines médicos de ningún tipo.

Para sacar el máximo partido a tu dispositivo, utiliza la app Suunto. Visita suunto.com para consultar la Política de privacidad y los Términos de uso.

FRECUENCIA CARDÍACA ÓPTICA

La medición de la frecuencia cardíaca óptica desde la muñeca es una forma fácil y cómoda de seguir

tu frecuencia cardíaca. Los mejores resultados de la medición de la frecuencia cardíaca pueden verse afectados por los siguientes factores:

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

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

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

SEGURIDAD

▲ **ADVERTENCIA:** Para utilizar el dispositivo, es necesario tener una edad mínima de dieciséis (16) años.

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

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

▲ **ADVERTENCIA:** Como medida de seguridad, nunca bucees solo. Bucea con un/a compañero/a

designado/a.

▲ **ADVERTENCIA:** El buceo en apnea implica riesgos que no son evidentes. Existe un riesgo de sufrir una enfermedad por descompresión en todos los tipos de actividad de buceo y perfiles de inmersión. Suunto recomienda encarecidamente que no se realice ningún tipo de actividad de buceo sin una formación adecuada y una completa comprensión y aceptación de los riesgos. Respeta siempre las normas de tu agencia de formación. Evalúa tu propia forma física y consulta a un/a médico sobre tu estado físico antes de bucear.

▲ **ADVERTENCIA:** Este producto no está destinado a los buceadores autónomos certificados. El buceo recreativo puede exponer al buceador a profundidades y condiciones que tienden a aumentar el riesgo de enfermedad por descompresión (DCS) y errores que pueden provocar lesiones graves o la muerte. Los buceadores con formación deben utilizar siempre un ordenador de buceo desarrollado para la práctica del buceo autónomo.

▲ **ADVERTENCIA:** No participes en actividades de buceo en apnea y buceo autónomo el mismo día.

NOTA: Asegúrate de que entiendes perfectamente cómo se utiliza tu dispositivo de buceo y cuáles son sus limitaciones leyendo toda la documentación impresa y la guía del usuario en línea. Recuerda en todo momento que TÚ ERES RESPONSABLE DE TU PROPIA SEGURIDAD.

INFORMACIÓN SOBRE EL DISPOSITIVO

Para comprobar los detalles de hardware, software y certificación de tu reloj, completa estos pasos:

En la esfera del reloj:

1. Mantén pulsado el botón central para acceder a **Ajustes**.
2. Pulsa el botón central para acceder a **General**.
3. Pulsa de nuevo el botón central para abrir **Acerca de**, donde encontrarás la información y las etiquetas electrónicas del dispositivo.

CONDICIONES DE FUNCIONAMIENTO

- Intervalo de altitud: de 0 a 10 000 m sobre el nivel del mar
 - Profundidad máxima de inmersión: 10 m
 - Temperatura de funcionamiento y almacenamiento (sobre el nivel del mar): De -20 a +55 °C
- NOTA: ¡No dejes el reloj expuesto a la luz solar directa!
- Temperatura de funcionamiento (inmersión): De 0 a +40 °C
- NOTA: La inmersión a temperaturas de congelación puede dañar el reloj. Asegúrate de que el dispositivo no se congele mientras está húmedo.

- Temperatura de carga recomendada: de 0 °C a +45 °C / de +32 °F a +113 °F
- Sumergibilidad: 100 m / 328 ft/10 bar
- Clase de IP: IPX8

▲ **ADVERTENCIA:** No expongas el dispositivo a temperaturas superiores o inferiores a los límites indicados; de lo contrario, podrías dañarlo o exponerte a riesgos de seguridad.

INFORMACIÓN TÉCNICA

- Sensor de presión con compensación de temperatura
- Profundidad máxima de funcionamiento mientras se bucea: 10 m, de conformidad con EN 13319
- Precisión: $\pm 1\%$ de la escala total o mejor desde 0 hasta 10 m a 20 °C de conformidad con EN 13319
- Intervalo de indicación de profundidad: 0 a 10 m / 0 a 33 ft
- Resolución: 0,1 m desde 0 a 10 m / 1 ft desde 0 a 33 ft
- Profundidad de inicio y parada automática de la inmersión: ajustable de 0,3 a 1,6 m

BATERÍA

- Tipo: batería recargable de iones de litio
- Tensión de la batería: 3,87 V CC
- Carga: USB 5 V CC, 1 A

▲ **ADVERTENCIA:** No golpees, aplastes, calientes, perforos, cortocircuites ni expongas la batería al fuego. No utilices la batería si se ha sumergido en agua.

▲ **ADVERTENCIA:** Si la batería tiene fugas, desprende olor o se expande durante su uso o almacenamiento, deja de utilizarla inmediatamente y mantén las distancias.

▲ **ADVERTENCIA:** Mantén la batería fuera del alcance de los niños. En caso de ingesta o inserción en el cuerpo, busca atención médica de inmediato. La ingesta puede causar quemaduras, perforación de partes blandas y daños graves en un plazo de dos horas.

▲ **ADVERTENCIA:** No desmontes, sustituyas, modifiques ni reconstruyas la batería.

NORMAS GENERALES DE MANEJO Y MANTENIMIENTO

No trates de abrir ni reparar tu dispositivo Suunto por tu cuenta. Si tienes algún problema con el dispositivo, ponte en contacto con tu centro de servicio autorizado Suunto.

▲ **ADVERTENCIA:** COMPRUEBA QUE EL DISPOSITIVO SEA HERMÉTICO. La humedad en el interior del dispositivo puede provocar daños graves en el dispositivo. Solo un centro de servicio autorizado Suunto deberá llevar a cabo tareas de servicio.

NOTA: Aclara bien el dispositivo con agua y detergente suave y limpia cuidadosamente la carcasa con un paño suave humedecido o una gamuza, sobre todo tras inmersiones en agua salada y piscina. Presta especial atención al área del sensor de presión, los contactos con el agua, los botones y las clavijas de carga. Limpia con cuidado el extremo del cable de carga del dispositivo, pero no lo sumerjas en agua.

NOTA: No dejes tu dispositivo Suunto en un cubo con agua para aclararlo. El ciclo de mantenimiento es de 500 horas de inmersión o dos años (lo que se produzca antes). Lleva tu dispositivo a un centro de servicio oficial Suunto.

CE

Por el presente documento, Suunto Oy declara que el equipo radioeléctrico de tipo OW243 cumple la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE se halla en la siguiente dirección de Internet: suunto.com/EUconformity.

CE SAR

Este equipo deberá instalarse y utilizarse con una distancia mínima de 0 mm entre el transmisor y la muñeca, y el valor SAR máximo registrado para el dispositivo es: **0.089 W/kg** (muñeca).

- Nombre del producto: Reloj para outdoor
- N.º de modelo: OW243
- Bluetooth LE:
 - Banda de frecuencias: 2402–2480 MHz
 - Potencia máxima de salida: 0 dBm
 - Intervalo: ~10 m
- WLAN:
 - Banda de frecuencias: 2412–2472 MHz
 - Potencia máxima de salida: 802.11 b/g/n: 17 dBm
 - Intervalo: ~10 m

FCC (EE. UU.)

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

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

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

Cualquier cambio o modificación no autorizados expresamente por Suunto podría suponer la anulación de tu derecho a utilizar este dispositivo de acuerdo con la normativa de la FCC.

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

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

Importador de EE. UU.:

Huish Outdoors LLC

1540 2200 W, Salt Lake City, UT 84116

EE. UU.

Para obtener información actualizada y consultas relacionadas con la asistencia de productos, visita suunto.com/support.

FCC SAR

Este dispositivo se ha probado y satisface las directrices de exposición a RF cuando se utiliza con un accesorio que no contenga metal y que sitúe el dispositivo móvil a un mínimo de 0 mm de la extremidad, y el valor SAR máximo registrado para el dispositivo es: 0.03 W/kg (muñeca).

FECHA DE FABRICACIÓN

Es posible determinar la fecha de fabricación a partir del número de serie de tu dispositivo. El número de serie contiene siempre 12 caracteres: AASSXXXXXXXX. En el número de serie, los dos primeros dígitos (AA) son el año y los dos dígitos siguientes (SS) son la semana del año en que se fabricó el dispositivo.

ELIMINACIÓN

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

