

SUUNTO AMBIT 2.5

PRIROÈNIK ZA UPORABNIKA

| | |
|--|----|
| 1 VARNOST | 6 |
| 2 Dobrodošli | 8 |
| 3 Ikone in segmenti zaslona | 9 |
| 4 Uporaba tipk | 10 |
| 4.1 Uporaba osvetlitve in zaklepanja tipk | 11 |
| 5 Prvi koraki | 13 |
| 6 Prilagajanje izdelka Suunto Ambit | 14 |
| 6.1 Povezava s storitvijo Movescount | 14 |
| 6.2 Posodabljanje naprave Suunto Ambit | 15 |
| 6.3 Načini po meri | 16 |
| 6.4 Suunto Apps | 17 |
| 6.5 Obrat zaslona | 18 |
| 6.6 Prilagajanje kontrasta zaslona | 18 |
| 7 Uporaba načina ure | 20 |
| 7.1 Spreminjanje nastavitev ure | 20 |
| 7.2 Uporaba preverjanja časa s sistemom GPS | 25 |
| 8 Navigacija | 27 |
| 8.1 Uporaba sistema GPS | 27 |
| 8.1.1 Sprejemanje signala GPS | 27 |
| 8.1.2 Mreže GPS in oblike zapisov položajev | 28 |
| 8.2 Preverjanje lokacije | 30 |
| 8.3 Navigacija po zanimivih točkah | 31 |
| 8.3.1 Dodajanje trenutne lokacije med zanimive točke (POI) | 31 |
| 8.3.2 Ročno dodajanje koordinat zanimivih točk (POI) | 33 |


| | |
|---|----|
| 8.3.3 Navigacija do zanimive točke (POI) | 36 |
| 8.3.4 Brisanje zanimive točke (POI) | 39 |
| 8.4 Navigacija po poti | 41 |
| 8.4.1 Dodajanje poti | 41 |
| 8.4.2 Navigacija po poti | 42 |
| 8.4.3 Med navigacijo | 46 |
| 8.4.4 Brisanje poti | 48 |
| 9 Uporaba načina Alti & Baro | 49 |
| 9.1 Kako delujeta višinomernik in barometer | 49 |
| 9.1.1 Pravilno odčitavanje | 50 |
| 9.1.2 Napačni odčitki | 51 |
| 9.2 Usklajevanje profila z dejavnostjo | 52 |
| 9.2.1 Nastavljanje profilov | 52 |
| 9.2.2 Nastavljanje referenčnih vrednosti | 53 |
| 9.3 Uporaba profila Altimeter (Višinomernik) | 54 |
| 9.4 Uporaba profila Barometer | 55 |
| 9.5 Uporaba profila Automatic (Samodejno) | 56 |
| 10 Uporaba 3D-kompasa | 58 |
| 10.1 Umerjanje kompasa | 58 |
| 10.2 Nastavitev vrednosti odklona | 60 |
| 11 Števci | 62 |
| 11.1 Vklon in izklon štoparice | 62 |
| 11.2 Uporaba štoparice | 63 |
| 11.3 Odštevalnik | 65 |
| 12 Uporaba vadbenih načinov | 67 |


| | |
|--|-----|
| 12.1 Vadbeni načini | 67 |
| 12.2 Dodatne možnosti v vadbenih načinih | 68 |
| 12.3 Uporaba pasu za srčni utrip | 70 |
| 12.4 Namestitev pasu za merjenje srčnega utripa | 71 |
| 12.5 Začetek vadbe | 73 |
| 12.6 Med vadbo | 75 |
| 12.6.1 Shranjevanje proge | 75 |
| 12.6.2 Krogi | 76 |
| 12.6.3 Shranjevanje nadmorske višine | 76 |
| 12.6.4 Uporaba kompasa med vadbo | 79 |
| 12.6.5 Uporaba intervalnega odštevalnika | 80 |
| 12.6.6 Navigacija med vadbo | 82 |
| 12.6.7 Iskanje poti nazaj med vadbo | 83 |
| 12.6.8 Samodejna pavza | 85 |
| 12.7 Pregledovanje dnevnika po vadbi | 86 |
| 12.7.1 Po vadbi s pasom za srčni utrip | 88 |
| 12.7.2 Po vadbi brez pasu za srčni utrip | 88 |
| 12.7.3 Čas okrevanja | 89 |
| 13 FusedSpeed | 90 |
| Primer uporabe: Tek in kolesarjenje z napravo FusedSpeed™ | 92 |
| 14 Prilagajanje nastavitve | 93 |
| 14.1 Storitveni meni | 96 |
| 14.2 Spreminjanje jezika | 98 |
| 15 Seznanitev enote POD in pasu za merjenje srčnega utripa | 99 |
| 15.1 Umerjanje enot POD | 103 |


| | |
|---|------------|
| 16 Ikone | 105 |
| 17 Terminologija | 109 |
| 18 Nega in vzdrževanje | 112 |
| 18.1 Neprepustnost za vodo | 112 |
| 18.2 Polnjenje baterije | 113 |
| 18.3 Menjava baterije pasu za merjenje srčnega utripa | 115 |
| 19 Tehnični podatki | 116 |
| Splošno | 116 |
| Pomnilnik | 116 |
| Radijski sprejemnik | 116 |
| Barometer | 117 |
| Višinomer | 117 |
| Termometer | 117 |
| Časomer | 117 |
| Kompas | 117 |
| GPS | 117 |
| 19.1 Blagovna znamka | 118 |
| 19.2 CE | 118 |
| 19.3 Avtorske pravice | 118 |
| 19.4 Obvestilo o patentih | 118 |
| 19.5 Garancija | 119 |
| Stvarno kazalo | 123 |


1 VARNOST

Vrste varnostnih opozoril


 **OPOZORILO:** – uporablja se v zvezi s postopkom ali situacijo, ki lahko povzroči hude telesne poškodbe ali smrt.


 **POZOR:** – uporablja se v zvezi s postopkom ali situacijo, ki bo povzročila škodo na izdelku.

 **OPOMBA:** – uporablja se za poudarjanje pomembnih informacij.


 **NASVET:** – uporablja se za dodatne nasvete, kako uporabljati funkcije naprave.

Varnostni ukrepi


 **OPOZORILO:** ČEPRAV NAŠI IZDELKI USTREZAJO INDUSTRIJSKIM STANDARDOM, SE LAHKO NA KOŽI POJAVI ALERGIJSKA REAKCIJA ALI VNETJE, KO PRIDE IZDELEK V STIK S KOŽO. V TEM PRIMERU GA TAKOJ PRENEHAJTE UPORABLJATI IN SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM.

 **OPOZORILO:** PRED ZAČETKOM VADBENEGA PROGRAMA SE VEDNO POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM. PRETIRAVANJE LAHKO POVZROČI HUDE POŠKODBE.

 **OPOZORILO:** SAMO ZA REKREACIJSKO UPORABO.

 **OPOZORILO:** NE ZANAŠAJTE SE V CELOTI NA SISTEM GPS ALI TRAJANJE DELOVANJA BATERIJE IN VEDNO UPORABLJAJTE ZEMLJEVIDE ALI DRUGA REZERVNA GRADIVA, DA ZAGOTOVITE LASTNO VARNOST.

 **POZOR:** NA IZDELEK NE NANAŠAJTE NOBENEGA TOPILA, KER BI LAHKO POŠKODOVALO POVRŠINO.

 **POZOR:** NA IZDELEK NE NANAŠAJTE SREDSTEV PROTI ŽUŽELKAM, KER BI LAHKO POŠKODOVALA POVRŠINO.

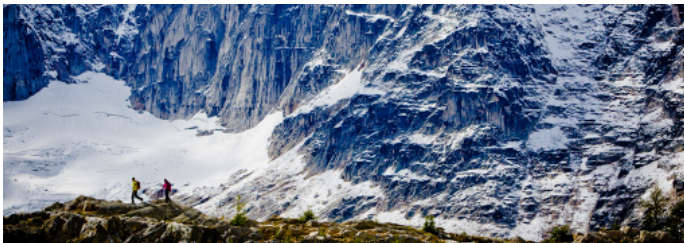
 **POZOR:** IZDELKA NE ZAVRZITE MED NAVADNE ODPADKE; OBRAVNAVAJTE GA KOT ELEKTRONSKI ODPADEK IN UPOŠTEVAJTE OKOLJSKE PREVIDNOSTNE UKREPE.

 **POZOR:** NAPRAVE NE IZPOSTAVLJAJTE UDARCEM IN PADCEM, KER SE LAHKO POŠKODUJE.

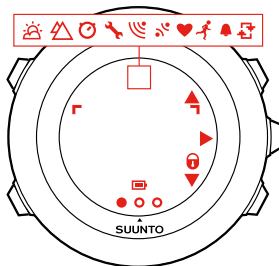
2 DOBRODOŠLI


Izdelku lahko rečete ročna ura, vendar se to ne zdi najbolj pošteno. Nadmorska višina, navigacija, hitrost, srčni utrip, vremenske razmere – vse je na doseg. Prilagodite napravo tako, da izberete najustreznejše funkcije in čim bolj izkoristite svojo naslednjo dogodivščino.

Novi Suunto Ambit – osvojite nova ozemlja s prvim sistemom GPS for Explorers na svetu.



3 IKONE IN SEGMENTI ZASLONA

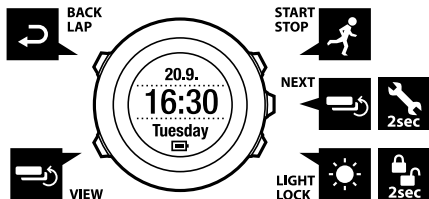


- | | |
|--|--|
|  barometer |  intervalni odštevalnik |
|  višinomer |  zaklepanje tipk |
|  časomer |  baterija |
|  nastavitve |  trenutni zaslon |
|  moč signala |  kazalniki tipk |
|  seznanitev |  gor / povečaj |
|  srčni utrip |  naprej / potrdi |
|  vadbeni način |  dol / zmanjšaj |
|  budilka | |

Za popoln seznam ikon v izdelku Suunto Ambit glejte *Poglavje 16 Ikone na strani 105.*

4 UPORABA TIPK

Naprava Suunto Ambit ima pet tipk, ki vam omogočajo dostop do vseh funkcij.



[Start Stop]:

- dostop do začetnega menija
- prekinitev ali nadaljevanje vadbe ali štoparice
- pridržite, da ustavite in shranite vadbo
- povečanje vrednosti ali premik navzgor v nastavitvah

[Next]:

- preklapljanje med zasloni
- pridržite, da odprete ali zaprete meni z možnostmi
- pridržite, da odprete ali zaprete meni z možnostmi v vadbenih načinih
- sprejem nastavitve

[Light Lock]:

- vklop osvetlitve
- pridržite, da zaklenete ali odklenete tipke
- zmanjšanje vrednosti ali premik navzdol v nastavitvah

[View]:

- preklapljanje med prikazi v načinu **TIME** in med vadbo
- pridržite, da spremenite zaslon s svetlega na temnega in nasprotno

[Back Lap]:

- vrnitev na prejšnji korak
- dodajanje kroga med vadbo





NASVET: Pri spreminjanju vrednosti lahko povečate hitrost tako, da pridržite tipko [Start Stop] ali [Light Lock], dokler se vrednosti ne začnejo hitreje pomikati.

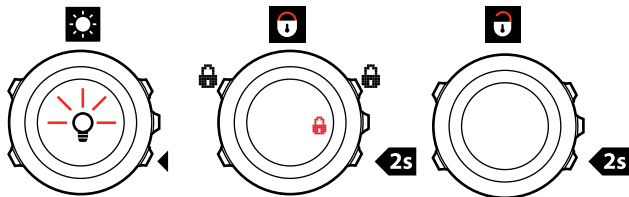
4.1 Uporaba osvetlitve in zaklepanja tipk

Osvetlitev lahko nastavite na načine **Normal (Običajna)**, **Toggle (Preklapljanje)** ali **Night (Nočna)**. Če želite informacije o nastavitvah osvetlitve, glejte *Poglavje 14 Prilagajanje nastavitev na strani 93*.

Kako vklopiti osvetlitev:


- V načinu **Normal (Običajna)** pritisnite [Light Lock], da vklopite osvetlitev. Osvetlitev ostane vklopljena nekaj sekund.
- V načinu **Toggle (Preklapljanje)** pritisnite [Light Lock], da vklopite osvetlitev. Osvetlitev ostane vklopljena, dokler znova ne pritisnete tipke [Light Lock].
- V načinu **Night (Nočna)** pritisnite katero koli tipko, da vklopite osvetlitev. Pridržite tipko [Light Lock], da zaklenete ali odklenete tipke. Ko so tipke zaklenjene, je na zaslonu prikazan znak .

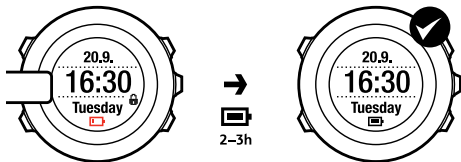
 **NASVET:** Tipke zaklenite, da se izognete nehotnemu zagonu ali ustavitvi dnevnika. Ko so tipke zaklenjene, lahko vseeno vklopite osvetlitev tako, da pritisnete [Light Lock], preklapljate med zasloni s tipko [Next] in med prikazi s tipko [View].



5 PRVI KORAKI

Najprej napolnite baterijo. Naprava Suunto Ambit se samodejno zbudi, ko jo s priloženim kablom USB priklopite na računalnik. Naprava se zbudi tudi tako, da jo z izbirnim stenskim polnilnikom Suunto priklopite na električno vtičnico. Popolno polnjenje prazne baterije traja približno dve do tri ure. Prvo polnjenje je lahko daljše. Med polnjenjem po kablu USB so tipke zaklenjene.


 **OPOMBA:** Ne odstranite kabla, dokler baterija ni popolnoma napolnjena, da zagotovite daljše delovanje. Ko je namestitev dokončana, se prikaže obvestilo **Battery full (Baterija polna)**.



6 PRILAGAJANJE IZDELKA SUUNTO AMBIT

6.1 Povezava s storitvijo Movescount

Movescount.com je vaš brezplačni osebni dnevnik in spletna športna skupnost, ki vam ponuja bogat nabor orodij za upravljanje vsakodnevnih dejavnosti in ustvarjanje navdihujočih zgodb o vaših vsakodnevnih doživetjih. Movescount vam omogoča prenos shranjenih vadbenih dnevnikov iz naprave Suunto Ambit v storitev Movescount in prilagajanje naprave, da bo čim bolj ustrezala vašim potrebam.

 **NASVET:** Povežite se s storitvijo Movescount in prenesite najnovejšo programsko opremo v napravo Suunto Ambit, če je na voljo posodobitev.

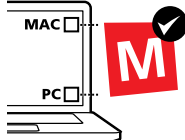
Začnite z namestitvijo programske opreme Moveslink:


1. Pojdite na www.movescount.com/moveslink.
2. Prenos, namestitev in aktiviranje programske opreme Moveslink.


1.



2.



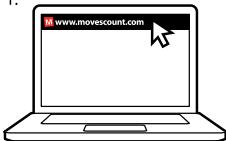
 **OPOMBA:** Ko je programska oprema Moveslink aktivna, je na računalniškem zaslonu vidna ikona Moveslink.

 **OPOMBA:** Programska oprema Moveslink je združljiva z osebnimi računalniki (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) in računalniki MAC (na podlagi Intela, z OS X različice 10.6 ali novejše).

Registracija na spletnem mestu Movescount:


1. Pojdite na naslov www.movescount.com.
2. Ustvarite račun.

1.




2.



 **OPOMBA:** Ko se naprava Suunto Ambit prvič poveže s spletnim mestom Movescount, se vse informacije (vključno z nastavitvami naprave) prenesejo iz naprave v račun Movescount. Ko naslednjič povežete napravo Suunto Ambit z računom Movescount, se med njima sinhronizirajo spremembe nastavitvev in vadbenih načinov.


6.2 Posodabljanje naprave Suunto Ambit

V storitvi Movescount se lahko programska oprema naprave Suunto Ambit samodejno posodablja.

 **OPOMBA:** *Ko posodobite programsko opremo naprave Suunto Ambit, se vsi obstoječi dnevniki samodejno premaknejo v Movescount in izbrišejo iz naprave.*

Kako posodobiti programsko opremo naprave Suunto Ambit:

1. Obiščite www.movescount.com/moveslink in namestite aplikacijo Moveslink.
2. Priklopite napravo Suunto Ambit na računalnik po kablu USB Suunto. Aplikacija Moveslink bo samodejno preverjala posodobitve programske opreme. Če je na voljo posodobitev, se bo naprava posodobila.

 **OPOMBA:** *Aplikacijo Moveslink lahko uporabljate, ne da bi se registrirali v storitvi Movescount. Vendar Movescount zelo razširi uporabnost, prilagajanje in nastavitvene možnosti naprave Suunto Ambit. Omogoča tudi prikaz shranjenih prog in druge podatke iz vaših dejavnosti. Zato vam priporočamo, da ustvarite račun Movescount, da boste lahko v celoti izkoristili napravo.*

6.3 Načini po meri

Poleg privzetih vadbenih načinov, shranjenih v napravi (glejte *Section 12.1 Vadbeni načini na strani 67*), lahko v storitvi Movescount ustvarite in uredite vadbene načine po meri.

Način po meri lahko vsebuje 1 do 8 različnih prikazov vadbenega načina. Z obsežnega seznama lahko izberete, katere podatke vsebuje vsak prikaz. Prilagodite lahko denimo omejitve srčnega utripa za različne športe, razdaljo za samodejni vmesni čas ali hitrost shranjevanja za izboljšanje trajanja baterije ali natančnosti.

V napravo Suunto Ambit lahko prenesete do 10 različnih načinov po meri, ki ste jih ustvarili v storitvi Movescount. Med vadbo je lahko aktiven samo en način po meri.



NASVET: V storitvi Movescount lahko tudi uredite privzete vadbene načine.

6.4 Suunto Apps

Programčki Suunto Apps vam omogočajo dodatno prilagajanje naprave Suunto Ambit. Obiščite Suunto App Zone v skupnosti Movescount, in našli boste programčke Apps, denimo različne števec in odštevalnike, ki smo jih pripravili za vas. Če ne morete najti, kar potrebujete, ustvarite lasten App z uporabo programa Suunto App Designer. Ustvarite lahko na primer programčke za izračun ocene rezultata na maratonu ali naklona smučarske proge.

Če želite dodati programček Suunto App v napravo Suunto Ambit:

1. Odprite oddelek **PLAN & CREATE** v skupnosti Movescount in izberite **App Zone** ter prebrskajte obstoječe aplikacije Suunto. Če želite ustvariti lastno aplikacijo, glejte oddelek **PLAN & CREATE** v svojem profilu in izberite **App Designer**.
2. Dodajte Suunto App vadbenemu načinu po meri. Povežite napravo Suunto Ambit z računom za Movescount, da sinhronizirate Suunto App z napravo. Dodani Suunto App bo med vadbo prikazoval rezultat izračuna.




OPOMBA: Vsakemu vadbenemu načinu lahko dodate po en programček Suunto App. Vsak vadbeni način v napravi Suunto Ambit lahko uporablja drugačen Suunto App.

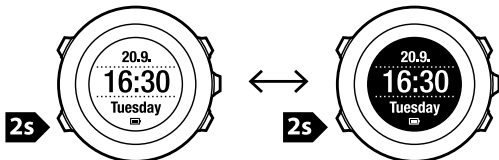
6.5 Obrat zaslona

Zaslon naprave Suunto Ambit lahko spremenite s svetlega na temnega in nasprotno.

Kako obrniti zaslon v nastavitvah:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da vstopite v nastavitve **GENERAL (SPLOŠNO)**.
3. Pritisnite tipko [Next], da vstopite v meni **Tones/display (Toni/zaslon)**.
4. Pomaknite se na **Invert display (Obrni zaslon)** s tipko [Start Stop] in potrdite s tipko [Next].

 **NASVET:** Zaslon naprave Suunto Ambit lahko obrnete tudi tako, da pridržite tipko [View].



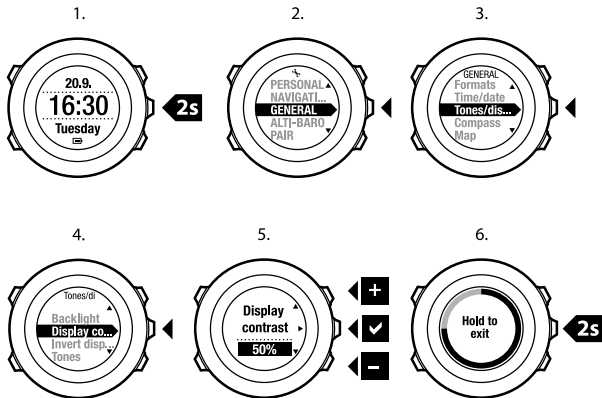
6.6 Prilaganje kontrasta zaslona

Kontrast zaslona naprave Suunto Ambit lahko povečate ali zmanjšate.

Kako prilagoditi kontrast zaslona v nastavitvah:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da vstopite v nastavitve **GENERAL (SPLOŠNO)**.

3. Pritisnite tipko [Next], da vstopite v meni **Tones/display (Toni/zaslon)**.
4. Pomaknite se na **Display contrast (Kontrast zaslona)** s tipko [Light Lock] in vstopite s pritiskom na [Next].
5. Povečajte kontrast s tipko [Start Stop] ali ga zmanjšajte s tipko [Light Lock].
6. Vrnite se v nastavitve s tipko [Back Lap] ali pridržite tipko [Next], da zaprete meni z možnostmi.

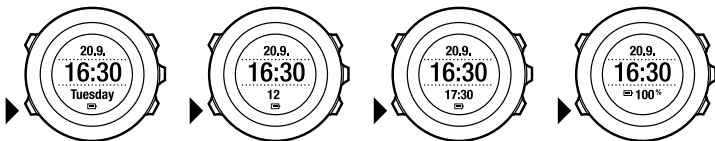


7 UPORABA NAČINA URE

Način **TIME (URA)** vključuje funkcije merjenja časa.

Način **TIME (URA)** vam prikazuje naslednje informacije:

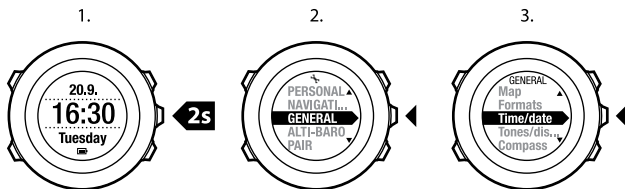
- zgornja vrstica: datum
- srednja vrstica: ura
- spodnja vrstica: s tipko [View] preklapljajte med dnevom v tednu, sekundami, dvojno uro in stanjem napolnjenosti baterije.



7.1 Spreminjanje nastavitev ure

Kako dostopati do nastavitev ure:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **GENERAL (SPLOŠNO)**.
3. Pomaknite se na možnost **Time/date (Ura/datum)** s tipko [Start Stop] in jo odprite s pritiskom na [Next].

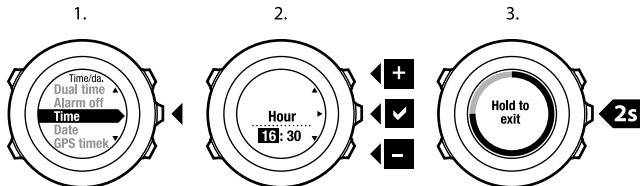


Nastavljanje ure

Trenutni čas se prikaže v srednji vrstici v načinu **TIME (URA)**.

Kako nastaviti uro:

1. V meniju z možnostmi izberite **GENERAL (SPLOŠNO)**, nato **Time/date (Ura/datum)** in **Time (Ura)**.
2. S tipkama [Start Stop] in [Light Lock] spremenite vrednosti za ure in minute. Potrdite s tipko [Next].
3. Vrnite se v nastavitve s tipko [Back Lap] ali pridržite tipko [Next], da zaprete meni z možnostmi.

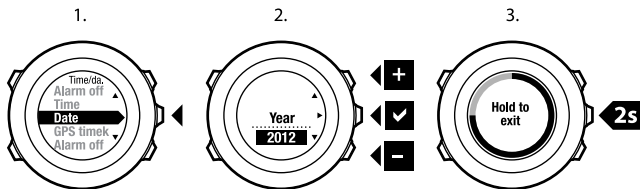


Nastavljanje datuma

Trenutni datum se prikaže v zgornji vrstici v načinu **TIME (URA)**.

Kako nastaviti datum:

1. V meniju z možnostmi izberite **GENERAL (SPLOŠNO)**, nato **Time/date (Ura/datum)** in **Date (Datum)**.
2. S tipkama [Start Stop] in [Light Lock] spremenite vrednosti za leto, mesec in dan. Potrdite s tipko [Next].
3. Vrnite se v nastavitve s tipko [Back Lap] ali pridržite tipko [Next], da zaprete meni z možnostmi.



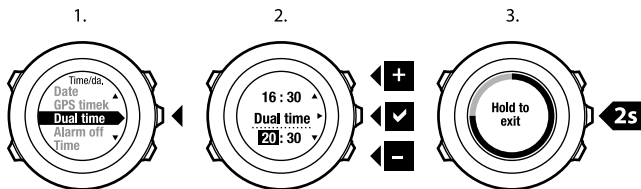
Nastavljanje dvojne ure

Dvojna ura vam omogoča, da sledite tudi trenutnemu času v drugem časovnem pasu, ko recimo potujete. Dvojna ura je prikazana v spodnji vrstici načina **TIME (URA)** in do nje lahko dostopate tako, da pritisnete [View].

Kako nastaviti dvojno uro:

1. V meniju z možnostmi izberite **GENERAL (SPLOŠNO)**, nato **Time/date (Ura/datum)** in **Dual time (Dvojna ura)**.

2. S tipkama [Start Stop] in [Light Lock] spremenite vrednosti za ure in minute. Potrdite s tipko [Next].
3. Vrnite se v nastavitve s tipko [Back Lap] ali pridržite tipko [Next], da zaprete meni z možnostmi.

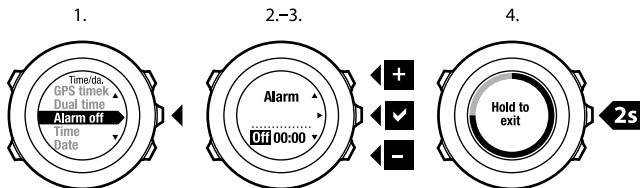


Nastavljanje budilke

Svojo napravo Suunto Ambit lahko uporabite kot budilko.

Kako dostopati do budilke in jo nastaviti:

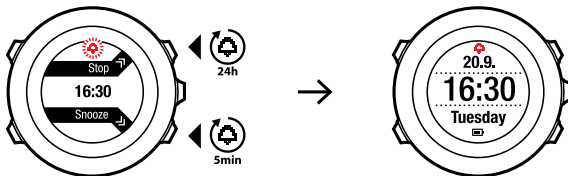
1. V meniju z možnostmi izberite **GENERAL (SPLOŠNO)**, nato **Time/date (Ura/datum)** in **Alarm (Budilka)**.
2. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] vklopite ali izklopite budilko. Potrdite s tipko [Next].
3. S tipkama [Start Stop] in [Light Lock] nastavite ure in minute. Potrdite s tipko [Next].
4. Vrnite se v nastavitve s tipko [Back Lap] ali pridržite tipko [Next], da zaprete meni z možnostmi.



Ko je budilka vklopljena, je na večini zaslonov prikazan simbol budilke.

Ob času bujenja lahko:

- Izberete **Snooze (Dremež)** tako, da pritisnete [Light Lock]. Bujenje se ustavi in znova sproži vsakih 5 minut, dokler ga ne končate. Budilko lahko preložite največ 12-krat, skupaj za 1 uro.
- Izberete **Stop** tako, da pritisnete [Start Stop]. Bujenje se ustavi in sproži naslednji dan ob isti uri, razen če v nastavitvah budilko izklopite.




OPOMBA: Ko je vklopljen dremež, ikona budilke v načinu **TIME** utripa.

7.2 Uporaba preverjanja časa s sistemom GPS

Preverjanje časa s sistemom GPS popravi odstopanje med uro v napravi Suunto Ambit in uro v sistemu GPS. Preverjanje časa s sistemom GPS samodejno popravi čas enkrat dnevno ali po ročni prilagoditvi časa. Popravi se tudi dvojna ura.

 **OPOMBA:** Preverjanje časa GPS popravi minute in sekunde, ne pa tudi ur.

 **OPOMBA:** Pravilno popravi uro, če je odstopanje manjše od 7,5 minute. Če je odstopanje večje, jo popravi na najbližjih 15 minut.

Kako vklopiti preverjanje časa s sistemom GPS:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **GENERAL (SPLOŠNO)**.
3. Pomaknite se na **Time/date (Ura/datum)** in nato na **GPS timekeeping (Preverjanje časa s sistemom GPS)** s tipko [Start Stop]. Vstopite s tipko [Next].
4. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] nastavite preverjanje časa s sistemom GPS na **On (Vklopljeno)**. Potrdite s tipko [Next].

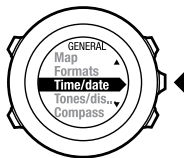
1.



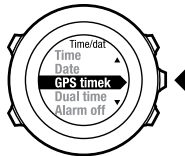
2.



3.



3.



4.



8 NAVIGACIJA

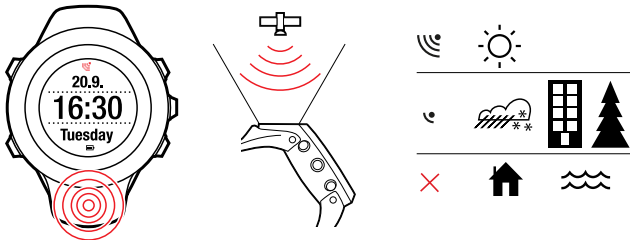
8.1 Uporaba sistema GPS


Suunto Ambit uporablja Global Positioning System (GPS) za ugotavljanje vaše trenutne lokacije. GPS uporablja serijo satelitov, ki krožijo okoli Zemlje na nadmorski višini 20.000 km in s hitrostjo 4 km/s.


Sprejemnik GPS, vgrajen v napravi Suunto Ambit, je optimiziran za zapestno uporabo in sprejema podatke zelo širokokotno.

8.1.1 Sprejemanje signala GPS

Naprava Suunto Ambit samodejno vklopi sistem GPS, ko izberete vadbeni način s funkcijo GPS, ugotovite svojo lokacijo ali začnete navigacijo.



 **OPOMBA:** Ko prvič vklopite sistem GPS ali če ga dolgo niste uporabljali, bo morda trajalo dlje kot običajno, da bo naprava začela sprejemati popravke GPS. Naslednji zagoni sistema GPS bodo hitrejši.

 **NASVET:** Če želite skrajšati čas zagona sistema GPS, držite napravo pri miru tako, da je sprejemnik GPS obrnjen navzgor. Pri tem morate biti na odprtem območju, tako da ni nobenih ovir med napravo in nebom.

Odpravljanje težav: Ni signala GPS

- Del naprave s sprejemnikom GPS usmerite navzgor, da bo signal čim boljši. Najboljši signal lahko sprejmete na odprtem, kjer ni ovir med napravo in nebom.
- Sprejemnik GPS po navadi dobro deluje v šotorih in podobnih prostorih s tanko prevleko. Vendar pa lahko predmeti, stavbe, goste rastlinje ali oblačno vreme zmanjšajo kakovost sprejema signala GPS.
- Signal GPS ne prodira skozi trdne strukture ali vodo. Zato ne skušajte vklopiti sistema GPS recimo v notranjosti stavb, votlinah ali pod vodo.
- Težave pri sprejemanju signala GPS odpravite tako, da ponastavite sistem GPS (glejte *Section 14.1 Storitveni meni na strani 96*).

8.1.2 Mreže GPS in oblike zapisov položajev

Mreže so črte na zemljevidu, ki določajo koordinatni sistem, ki ga uporablja zemljevid.

Oblika zapisa položaja je način, kako je položaj sprejemnika GPS prikazan v napravi. Vse oblike zapisov se nanašajo na isto lokacijo, vendar jo izražajo na


različne načine. Za informacije o menjavanju oblike zapisa položaja glejte *Poglavje 14 Prilagajanje nastavitev na strani 93*.

Izberete lahko obliko zapisa iz naslednjih mrež:

- zemljepisna širina/dolžina je najpogosteje uporabljena mreža in ima tri različne oblike zapisov:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) ponuja dvodimenzionalno predstavitev vodoravnega položaja.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) je razširitev UTM in je sestavljen iz označevalnika območja mreže, 100.000-metrskega kvadratnega označevalnika in numerične lokacije.

Suunto Ambit podpira tudi te lokalne mreže:

- **British (BNG) (britanska (BNG))**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN) (finska (ETRS-TM35FIN))**
- **Finnish (KKJ) (finska (KKJ))**
- **Irish (IG) (irska (IG))**
- **Swedish (RT90) (švedska (RT90))**
- **Swiss (CH1903) (švicarska (CH1903))**
- **UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 Aljaska)**
- **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
- **UTM NAD83**

 **OPOMBA:** Nekaterih mrež ni mogoče uporabljati na območjih severno od 84°N in južno od 80°S oziroma zunaj držav, za katere so namenjene.

8.2 Preverjanje lokacije

Naprava Suunto Ambit vam omogoča, da s sistemom GPS preverite koordinate svoje trenutne lokacije.

Kako preveriti svojo lokacijo:

1. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pomaknite se na možnost **LOCATION (LOKACIJA)** s tipko [Start Stop] in jo odprite s tipko [Next].
3. Naprava začne iskati signal GPS in prikaže **GPS found (GPS najden)**, ko ga najde. Potem se na zaslonu prikažejo vaše trenutne koordinate.

1.




2.



3.



 **NASVET:** Svojo lokacijo lahko preverite tudi, medtem ko shranjujete vadbo. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.

8.3 Navigacija po zanimivih točkah

8.3.1 Dodajanje trenutne lokacije med zanimive točke (POI)

Naprava Suunto Ambit vam omogoča, da svojo trenutno lokacijo shranite kot zanimivo točko. Do shranjene zanimive točke lahko kadar koli navigirate, denimo med vadbo.

V napravo lahko shranite do 100 zanimivih točk. Upoštevajte, da sem spadajo tudi točke na poteh. Če imate recimo pot s 60 točkami na poti, lahko v napravo shranite še 40 zanimivih točk.

Z vnaprej določenega seznama lahko izberete vrsto zanimive točke (ikona) in ime, v storitvi Movescount pa lahko zanimive točke prosto poimenujete. Vnaprej določene ikone so naštetje v *Poglavje 16 Ikone na strani 105*.

Kako shraniti trenutno lokacijo kot zanimivo točko:

1. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pomaknite se na možnost **LOCATION (LOKACIJA)** s tipko [Start Stop] in jo odprite s tipko [Next].
3. Naprava začne iskati signal GPS in prikaže **GPS found (GPS najden)**, ko ga najde. Potem se na zaslonu prikažejo vaše trenutne koordinate.
4. Lokacijo shranite tako, da pritisnete [Start Stop].
5. Izberite ustrezno vrsto zanimive točke za lokacijo, ki jo shranjujete. Med različnimi vrstami zanimivih točk se pomikajte s tipkama [Start Stop] ali [Light Lock]. Vrsto točke izberite s tipko [Next].
6. Izberite ustrezno ime za lokacijo. Med možnostmi za ime točke se pomikajte s tipkama [Start Stop] ali [Light Lock]. Izberite ime s tipko [Next].
7. Zanimivo točko shranite tako, da pritisnete [Start Stop].

1.



2.



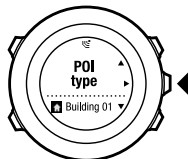
3.



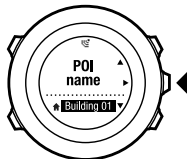
4.



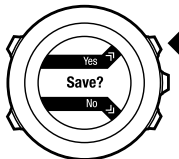
5.





6.



7.



 **NASVET:** Zanimive točke lahko dodajate tudi tako, da v začetnem meniju izberete **NAVIGATION (NAVIGACIJA)**.

 **NASVET:** V storitvi Movescount lahko ustvarjate zanimive točke tako, da izberete lokacijo na zemljevidu ali da vnesete koordinate. Zanimive točke v napravi Suunto Ambit in v storitvi Movescount se vedno sinhronizirajo, ko napravo povežete s spletnim mestom Movescount.

8.3.2 Ročno dodajanje koordinat zanimivih točk (POI)

Lokacijo, ki ni vaša trenutna, lahko shranite kot zanimivo točko tako, da ročno shranite koordinate.

Kako ročno dodati koordinate lokacije:

1. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pomaknite se na možnost **NAVIGATION (NAVIGACIJA)** s tipko [Start Stop] in jo izberite s tipko [Next].
3. Pritisnite [Next], da izberete **POIs (Points of interest) (Zanimive točke (POI))**. Naprava prikaže število zanimivih točk, ki so trenutno shranjene, in količino prostora, ki je še na voljo za nove točke.
4. Pomaknite se na možnost **Define location (Določi lokacijo)** s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next]. Naprava prikaže koordinate lokacije, kjer je bil nazadnje opravljen popravek za GPS.
5. Uredite vrednosti zemljepisne širine s tipkama [Start Stop] in [Light Lock]. Vrednosti sprejmite s tipko [Next].
6. Uredite vrednosti zemljepisne dolžine s tipkama [Start Stop] in [Light Lock]. Vrednosti sprejmite s tipko [Next].

7. Izberite ustrezno vrsto zanimive točke za lokacijo, ki jo shranjujete. Med različnimi vrstami zanimivih točk se pomikajte s tipkama [Start Stop] ali [Light Lock]. Vrsto točke izberite s tipko [Next].
8. Izberite ustrezno ime za lokacijo. Med možnostmi za ime točke se pomikajte s tipkama [Start Stop] ali [Light Lock]. Izberite ime s tipko [Next].
9. Zanimivo točko shranite tako, da pritisnete [Start Stop].



NASVET: Pri pomikanju med možnostmi menija lahko povečate hitrost tako, da pridržite tipko [Start Stop] ali [Light Lock], dokler se možnosti ne začnejo hitreje pomikati.

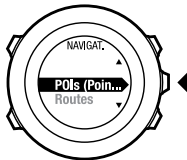
1.



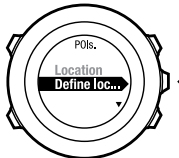
2.



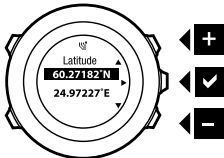
3.



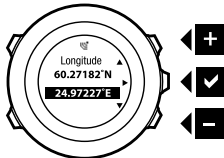
4.



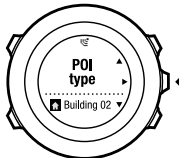
5.



6.



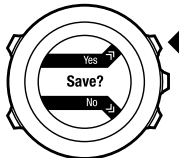
7.



8.




9.



8.3.3 Navigacija do zanimive točke (POI)

Suunto Ambit vključuje navigacijo GPS, ki vam omogoča navigacijo do vnaprej določenega cilja, shranjenega kot zanimiva točka.

 **OPOMBA:** Navigirate lahko tudi med shranjevanjem vadbe, glejte *Section 12.6.6 Navigacija med vadbo na strani 82*.

Kako navigirati do zanimive točke:

1. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pomaknite se na možnost **NAVIGATION (NAVIGACIJA)** s tipko [Start Stop] in jo odprite s tipko [Next].
3. Pritisnite [Next], da izberete **POIs (Points of interest) (Zanimive točke (POI))**.
Naprava prikaže število shranjenih zanimivih točk in prazen prostor, ki je na voljo za nove točke.
4. Zanimive točke so razvrščene po vrstah. S tipko [Start Stop] ali [Light Lock] se pomaknite na zeleno vrsto zanimivih točk. Izbiro potrdite s tipko [Next].
5. Naprava prikaže vse zanimive točke, shranjene pod izbrano vrsto. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] se pomaknite na točko, ki ste jo izbrali za navigacijo, in jo izberite s tipko [Next].
6. Pritisnite [Next], da izberete možnost **Navigate (Navigacija)**.
Če prvič uporabite kompas, ga boste morali umeriti. Več informacij lahko najdete v razdelku *Section 10.1 Umerjanje kompasa na strani 58*. Po vklopu kompasa začne naprava iskati signal GPS in prikaže **GPS found (GPS najden)**, ko ga najde.
7. Začnete navigacijo do zanimive točke. Naprava prikazuje naslednje informacije:

- puščica v smeri vašega cilja (kazalnik za zavoj levo/desno)
 - razdalja do cilja
 - ime zanimive točke, kamor ste namenjeni, vaš odklon od smeri v stopinjah (0° je prava smer) ali pa vaša trenutna smer v glavnih (**N (S)**, **S (J)**, **W (Z)**, **E (V)**) in vmesnih (**NE (SV)**, **NW (SZ)**, **SE (JV)**, **SW (JZ)**) straneh neba.
8. Ko prispete do cilja, vas naprava o tem obvesti.

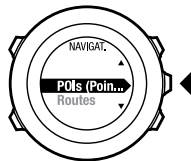
1.



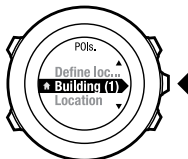
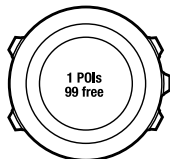
2.



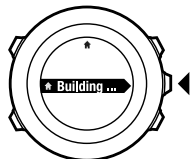
3.



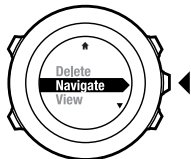
4.



5.



6.




7.



8.



 **OPOMBA:** Navigacija prikazuje odklon od severne puščice v okvirju ure pri počasnih hitrostih (<4 km/h) in odklon od smeri pri velikih hitrostih (>4 km/h). Ko stojite pri miru, lahko napravo sukate, dokler ne zagledate ničle, ki označuje pravo smer. Med kolesarjenjem naprava Suunto Ambit zazna smer, v kateri se gibate, tudi če je nagnjena.

8.3.4 Brisanje zanimive točke (POI)

Kako izbrisati zanimivo točko:

1. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pomaknite se na možnost **NAVIGATION (NAVIGACIJA)** s tipko [Start Stop] in jo odprite s tipko [Next].
3. Pritisnite [Next], da izberete **POIs (Points of interest) (Zanimive točke (POI))**.
Naprava prikaže število shranjenih zanimivih točk in prazen prostor, ki je na voljo za nove točke.
4. Zanimive točke so razvrščene po vrstah. S tipko [Start Stop] ali [Light Lock] se pomaknite na zeleno vrsto zanimivih točk. Izbiro potrdite s tipko [Next].
5. Naprava prikaže vse zanimive točke, shranjene pod izbrano vrsto. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] se pomaknite na točko, ki jo želite izbrisati, in jo izberite s tipko [Next].
6. Pomaknite se na možnost **Delete (Izbriši)** s tipko [Start Stop]. Izbiro potrdite s tipko [Next].
7. Pritisnite tipko [Start Stop], da potrdite izbiro.

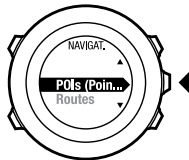
1.



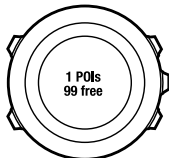
2.



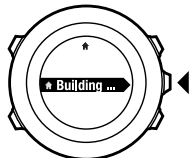
3.



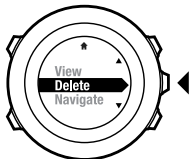
4.



5.




6.



7.



 **OPOMBA:** Ko izbrišete zanimivo točko v storitvi Movescount in sinhronizirate napravo Suunto Ambit, se točka izbriše iz naprave, v storitvi Movescount pa se samo onemogoči.


8.4 Navigacija po poti

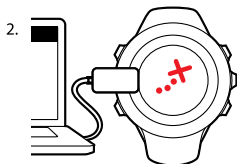
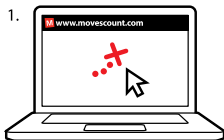
8.4.1 Dodajanje poti

Pot lahko ustvarite v storitvi Movescount ali pa uvozite pot, ustvarjeno z drugo napravo, iz računalnika v Movescount. Pot lahko tudi posnamete z napravo Suunto Ambit in jo prenesete v Movescount, glejte *Section 12.6.1 Shranjevanje proge na strani 75*.

Kako dodati pot:


1. Obiščite spletno mesto www.movescount.com. Ravnajte se po navodilih, kako uvoziti ali ustvariti pot.
2. Vključite storitev Moveslink in priključite napravo Suunto Ambit na računalnik po kablu USB Suunto. Pot se samodejno prenese v napravo.

 **OPOMBA:** Poskrbite, da bo pot, ki jo želite prenesti v napravo Suunto Ambit, izbrana v storitvi Movescount.



8.4.2 Navigacija po poti

Uporabljate lahko navigacijo po poti, ki ste jo naložili v napravo Suunto Ambit iz storitve Movescount, glejte *Section 8.4.1 Dodajanje poti na strani 41*.

 **OPOMBA:** Navigirate lahko tudi med shranjevanjem vadbe, glejte *Section 12.6.6 Navigacija med vadbo na strani 82*.

Kako navigirati po poti:

1. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pomaknite se na možnost **NAVIGATION (NAVIGACIJA)** s tipko [Start Stop] in jo odprite s tipko [Next].
3. Pomaknite se na možnost **Routes (Poti)** s tipko [Light Lock] in vstopite s pritiskom na [Next].
Naprava prikaže število shranjenih poti in nato seznam vseh vaših poti.
4. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] se pomaknite na pot, po kateri želite navigirati. Izbiro potrdite s tipko [Next].

5. Naprava prikaže vse točke na izbrani poti. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] se pomaknete na točko na poti, ki jo želite uporabiti za začetno točko. Potrdite s tipko [Next].
6. Pritisnite [Next], da izberete možnost **Navigate (Navigacija)**.
7. Če ste izbrali točko na sredini poti, naprava Suunto Ambit zahteva, da izberete smer navigacije. Pritisnite [Start Stop], da izberete **Forwards (Naprej)**, ali [Light Lock], da izberete **Backwards (Nazaj)**.
Če ste za začetno točko izbrali prvo točko na poti, naprava Suunto Ambit navigira v smeri naprej (od prve do zadnje točke na poti). Če ste za začetno točko izbrali zadnjo točko na poti, naprava Suunto Ambit navigira v smeri nazaj (od zadnje do prve točke na poti).
8. Če prvič uporabite kompas, ga boste morali umeriti. Več informacij lahko najdete v razdelku *Section 10.1 Umerjanje kompasa na strani 58*. Po vklopu kompasa začne naprava iskati signal GPS in prikaže **GPS found (GPS najden)**, ko ga najde.
9. Začnete navigacijo do prve točke na poti. Naprava vas obvesti, ko se približujete točki na poti, in začne samodejno navigirati do naslednje točke na izbrani poti.
10. Pred zadnjo točko na poti vas obvesti, da ste prispeli na cilj.

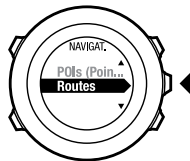
1.



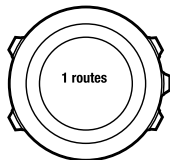
2.



3.



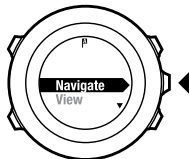
4.



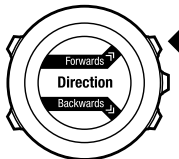
5.



6.



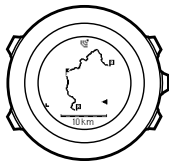
7.



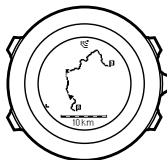
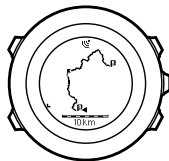
8.



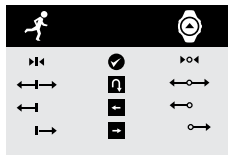
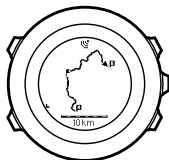
9.



10.



...



Kako izpustiti točko na poti:

1. Med navigacijo po poti pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.

2. Pritisnite [Next], da izberete možnost **NAVIGATION (NAVIGACIJA)**.
3. Pomaknite se na možnost **Skip waypoint (Izpusti točko na poti)** s tipko [Start Stop] in jo izberite s tipko [Next]. Naprava izpusti točko na poti in začne navigirati neposredno do naslednje točke na izbrani poti.

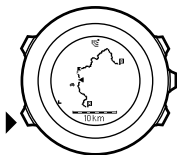


8.4.3 Med navigacijo

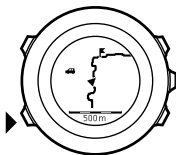
Med navigacijo pritisnite [View], da se premaknete na naslednje prikaze:

1. prikaz cele proge, ki prikazuje celo progno
2. povečani prikaz poti. Povečani prikaz privzeto uporablja merilo 500 m/0,25 milje oziroma večje merilo, če ste daleč od poti. Orientacijo zemljevida lahko spremenite v nastavitvah, glejte *Poglavje 14 Prilaganje nastavitvev na strani 93*.
3. prikaz navigacije po točkah na poti

1.



2.



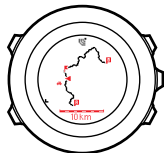
3.



Prikaz cele proge

Prikaz cele proge prikazuje naslednje informacije:

- (1) puščica, ki označuje vašo lokacijo in kaže v smer, kamor ste namenjeni.
- (2) naslednja točka na poti
- (3) prva in zadnja točka na poti
- (4) zanimive točke (POI) blizu poti. Najbližja zanimiva točka je prikazana kot ikona.
- (5) merilo, uporabljeno za prikaz cele proge



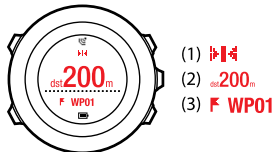
- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

OPOMBA: V prikazu cele proge je sever vedno zgoraj.

Prikaz navigacije po točkah na poti

V prikazu navigacije po točkah na poti so naslednje informacije:

- (1) puščica v smeri naslednje točke na poti (kazalnik za zavoj levo/desno)
- (2) vaša razdalja do naslednje točke na poti
- (3) naslednja točka na poti, proti kateri se gibate



8.4.4 Brisanje poti

Poti lahko brišete in onemogočate z uporabo storitve Movescount.

Kako izbrisati pot:

1. Obiščite spletno mesto www.movescount.com in se ravnajte po navodilih za brisanje ali onemogočanje poti.
2. Vključite storitev Moveslink in priključite napravo Suunto Ambit na računalnik po kablu USB Suunto. Ko se nastavitve sinhronizirajo, se pot samodejno izbriše iz naprave.


9 UPORABA NAČINA ALTI & BARO

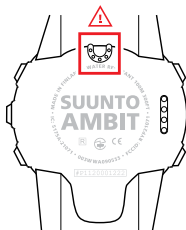
V načinu **ALTI & BARO** lahko vidite trenutno nadmorsko višino ali zračni tlak. Ponuja tri profile: **Automatic (Samodejno)**, **Barometer** in **Altimeter (Višinomer)**. Za več informacij o profilih glejte *Section 9.2.1 Nastavljanje profilov na strani 52*.

Dostopate lahko do različnih prikazov glede na profil, ki je vključen, ko ste v načinu **ALTI & BARO**.

9.1 Kako delujeta višinomer in barometer

Da dobite pravilne odčitke v načinu **ALTI & BARO**, je pomembno, da razumete, kako naprava Suunto Ambit računa nadmorsko višino in zračni tlak na morski gladini. Suunto Ambit stalno meri absolutni zračni tlak. Na osnovi te meritve in referenčnih vrednosti izračuna nadmorsko višino ali zračni tlak na morski gladini.

 **POZOR:** *Območje okoli tipala varujte pred umazanijo in peskom. V odprtine tipala nikoli ne vstavljajte tujkov.*



9.1.1 Pravilno odčitavanje

Če se ukvarjate z dejavnostjo na prostem, za katero potrebujete zračni tlak na morski gladini ali nadmorsko višino, morate najprej umeriti napravo Suunto Ambit tako, da vnesete trenutno nadmorsko višino ali trenutni zračni tlak na morski gladini.

Nadmorsko višino svoje lokacije lahko najdete na večini topografskih zemljevidov ali v storitvi Google Zemlja. Referenco zračnega tlaka na morski gladini za svojo lokacijo lahko najdete na spletnih straneh državnih vremenskih storitev.

Absolutni zračni tlak se nenehno meri

Absolutni zračni tlak + znana nadmorska višina = zračni tlak na morski gladini

Absolutni zračni tlak + znan zračni tlak na morski gladini = nadmorska višina

Spremembe v krajevnih vremenskih razmerah bodo vplivale na odčitke nadmorske višine. Če je krajevno vreme zelo spremenljivo, priporočamo, da pred začetkom poti pogosto spreminjate trenutno referenčno vrednost

nadmorske višine, če so vam ti podatki na voljo. Dokler je krajevno vreme stabilno, vam ni treba nastavljanje referenčnih vrednosti.

9.1.2 Napačni odčitki

Profil VIŠINOMER + mirovanje + spremembe vremena

Če imate dolgo vključen profil **Altimeter (Višinomér)**, ko je naprava na istem mestu in se spreminja vreme, bo naprava dajala napačne odčitke nadmorske višine.

Profil VIŠINOMER + sprememba nadmorske višine + sprememba vremena

Če imate vključen profil **Altimeter (Višinomér)** in se pogosto spreminja vreme, ko plezate na višjo ali se spuščate na nižjo nadmorsko višino, vam bo naprava dajala napačne odčitke.

Profil BAROMETER + spreminjanje nadmorske višine

Če je med dolgotrajnim plezanjem na višjo ali spuščanjem na nižjo nadmorsko višino vključen profil **Barometer**, naprava privzame, da mirujete, in vaše spremembe nadmorske višine razume kot spremembe v zračnem tlaku na morski gladini. Zato bo dajala napačne odčitke o zračnem tlaku na morski gladini.

Primer uporabe: Nastavitev referenčne vrednosti nadmorske višine

Drugi dan dvodnevnega pohoda se spomnite, da ste pozabili preklopiti iz profila **Barometer** v profil **Altimeter (Višinomér)**, ko ste zjutraj začeli hoditi. Veste, da so trenutni odčitki nadmorske višine, ki vam jih daje naprava Suunto


Ambit, napačni. Zaradi tega odidete na najbližje mesto, za katero je na vašem topografskem zemljevidu navedena nadmorska višina. Ustrezno popravite referenčno vrednost nadmorske višine za napravo Suunto Ambit ter preklopite s profila **Barometer** na **Altimeter (Višinomernik)**. Vaši odčitki nadmorske višine so znova pravilni.

9.2 Usklajevanje profila z dejavnostjo

Profil **Altimeter (Višinomernik)** izberite takrat, ko vaša dejavnost na prostem vključuje spreminjanje nadmorske višine (npr. pohodništvo na hribovitem terenu).

Profil **Barometer** izberite takrat, ko vaša dejavnost na prostem ne vključuje sprememb nadmorske višine (npr. nogomet, deskanje na vodi, jadranje).

Da bi dobili pravilne odčitke, morate profil uskladiti z dejavnostjo. Lahko pustite napravi Suunto Ambit, da izbere ustrezen profil za dejavnost, ali pa izberete profil sami.

 **OPOMBA:** Profil lahko določite kot del nastavitve načina po meri v storitvi Movescount ali v napravi Suunto Ambit.

9.2.1 Nastavljanje profilov

Kako nastaviti način **ALTI & BARO**:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pomaknite se na **ALTI-BARO (VIŠINOMER-BAROMETER)** s tipko [Light Lock] in vstopite s pritiskom na [Next].

3. Izberite **Profile (Profil)** s tipko [Next].
4. Pomikajte se med možnostmi profilov (**Automatic (Samodejno)**, **Altimeter (Višinomerner)**, **Barometer**) s tipko [Start Stop] ali [Light Lock]. Izberite profil s tipko [Next].



9.2.2 Nastavljanje referenčnih vrednosti

Navodila za nastavev vrednosti tlaka na morski gladini in vrednosti nadmorske višine:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pomaknite se na **ALTI-BARO (VIŠINOMER-BAROMETER)** s tipko [Light Lock] in vstopite s pritiskom na [Next].
3. Pomaknite se na **Reference (Referenca)** s tipko [Light Lock] in vstopite s pritiskom na [Next].
4. Pomaknite se na **Altitude (Nadmorska višina)** ali **Sea level (Morska gladina)** s tipko [Light Lock] in odprite nastavev s pritiskom na [Next].
5. Nastavite znano referenčno vrednost s tipkama [Start Stop] in [Light Lock].



9.3 Uporaba profila Altimeter (Višinomer)

Profil **Altimeter (Višinomer)** računa nadmorsko višino na podlagi referenčnih vrednosti. Referenčna vrednost je lahko zračni tlak na morski gladini ali referenčna vrednost nadmorske višine. Ko je vključen profil **Altimeter (Višinomer)**, je na zaslonu prikazana ikona višinomera. Za informacije o nastavitvah profila glejte *Section 9.2.1 Nastavljanje profilov na strani 52*.

Ko je vključen profil **Altimeter (Višinomer)**, lahko dostopate do naslednjih prikazov:

- zgornja vrstica: vaša trenutna nadmorska višina
- srednja vrstica: informacije o nadmorski višini na 12-urnem časovnem traku v obliki grafa
- spodnja vrstica: preklapljanje med časom in temperaturo s tipko [View]



OPOMBA: Če napravo Suunto Ambit nosite na zapestju, jo boste morali sneti, da boste dobili točen odčitek temperature, saj bo sicer na začetni odčitek vplivala vaša telesna temperatura.

9.4 Uporaba profila Barometer

Profil **Barometer** kaže trenutni zračni tlak na morski gladini. To temelji na podanih referenčnih vrednostih v nastavitvah in na stalnem merjenju absolutnega zračnega tlaka. Za informacije o nastavitvah referenčnih vrednostih glejte *Section 9.2.2 Nastavljanje referenčnih vrednosti na strani 53*.

Spremembe v zračnem tlaku na morski gladini se grafično prikažejo v srednji vrstici na zaslonu. Zaslون kaže posnetek za zadnjih 27 ur z intervalom snemanja 1 uro.

Ko je vklopljen profil **Barometer**, je na zaslonu prikazana ikona barometra. Za informacije o nastavitvah profila **ALTI & BARO** glejte *Section 9.2.1 Nastavljanje profilov na strani 52*.

Ko je vklopljen profil **Barometer**, naprava Suunto Ambit prikazuje naslednje informacije:


- zgornja vrstica: trenutni zračni tlak na morski gladini

- srednja vrstica: graf, ki prikazuje podatke o tlaku na morski gladini zadnjih 27 ur (interval snemanja 1 h)
- spodnja vrstica: preklapljanje med temperaturo, časom in nadmorsko višino s tipko [View]



Referenca za nadmorsko višino je zadnja nadmorska višina, uporabljena v načinu **ALTI & BARO**. To je lahko:

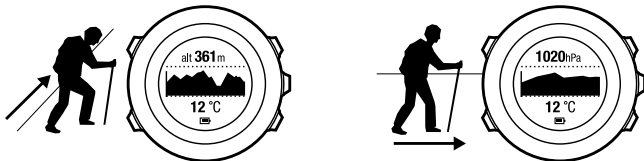
- nadmorska višina, ki ste jo nastavili za referenco v profilu **Barometer**, ali
- zadnja nadmorska višina, zapisana v profilu **Automatic (Samodejno)** pred preklpom na profil **Barometer**.

 **OPOMBA:** Če napravo Suunto Ambit nosite na zapetju, jo boste morali sneti, da boste dobili točen odčitek temperature, saj bo sicer na začetni odčitek vplivala vaša telesna temperatura.

9.5 Uporaba profila Automatic (Samodejno)

Profil **Automatic (Samodejno)** se preklopi med profiloma **Altimeter (Višinomer)** in **Barometer** skladno z vašimi premiki. Ko je vklopljen profil **Automatic (Samodejno)**, naprava samodejno preklaplja med razlaganjem

sprememb v zračnem tlaku s spremembami nadmorske višine ali vremenskimi spremembami.



Vremenskih sprememb in sprememb nadmorske višine ni mogoče meriti sočasno, ker obe povzročita spremembe v zračnem tlaku. Naprava Suunto Ambit zazna navpično gibanje in po potrebi preklopi na merjenje nadmorske višine. Ko je prikazana nadmorska višina, se posodablja z največjo zakasnitvijo 10 sekund.

Če ste na stalni nadmorski višini (navpični premik za manj kot 5 metrov v 12 minutah), naprava Suunto Ambit vzame vse spremembe pritiska za vremenske spremembe. Interval med meritvami je 10 sekund. Odčitek nadmorske višine ostaja stalen; če se spremeni vreme, boste videli spremembe v odčitku zračnega tlaka na morsk gladini.

Če se vaša nadmorska višina spreminja (navpični premik za več kot 5 metrov v 3 minutah), naprava Suunto Ambit vzame vse spremembe pritiska za spremembe nadmorske višine.

Ovisno od izbranega profila lahko dostopate do prikazov profila **Altimeter (Višinomer)** ali **Barometer** s tipko [View].

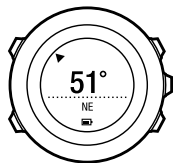
 **OPOMBA:** Ko je vklopljen profil **Automatic (Samodejno)**, na zaslonu nista prikazani ikoni barometra ali višinomera.

10 UPORABA 3D-KOMPASA

Naprava Suunto Ambit ima 3D-kompas, ki vam omogoča orientacijo glede na magnetni sever. Kompas s kompenzacijo nagiba omogoča pravilne odčitke, tudi če kompas ni vodoravno poravnan.

Način **COMPASS** vključuje naslednje informacije:

- srednja vrstica: smer kompasa v stopinjah
- spodnja vrstica: preklapljanje med glavnimi (**N (S)**, **S (J)**, **W (Z)**, **E (V)**) in vmesnimi (**NE (SV)**, **NW (SZ)**, **SE (JV)**, **SW (JZ)**) stranmi neba, časom in praznim prikazom s tipko [View]



Kompas se čez minuto preklopi na način varčevanja z energijo. Znova ga vklopite s tipko [Start Stop].

Za informacije o uporabi kompasa med vadbo glejte *Section 12.6.4 Uporaba kompasa med vadbo na strani 79*.

10.1 Umerjanje kompasa

Način **COMPASS** zahteva, da kompas umerite, preden ga začnete uporabljati. Če ste kompas že umerili in ga želite umeriti znova, lahko do možnosti za umerjanje dostopate v meniju z možnostmi.

 **OPOMBA:** Za umerjanje 3D-kompasa sta potrebni dve dejanji, vodoravno sukanje in navpičen nagib. Pred začetkom umerjanja preberite vsa navodila.

Kako dostopati do umerjanja kompasa:

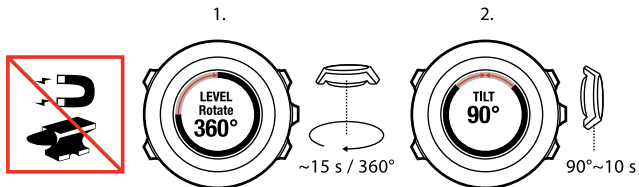
1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pomaknite se na **GENERAL (SPLOŠNO)** s tipko [Light Lock] in vstopite s pritiskom na [Next].
3. Pomaknite se na **Compass (Kompas)** s tipko [Start Stop] ali [Light Lock] in vstopite s pritiskom na [Next].
4. Pritisnite [Next], da izberete **Calibration (Umerjanje)**.



Kako umeriti kompas:

1. Napravo držite čim bolj vodoravno in jo sukajte, dokler predeli na zunanjem robu zaslona niso napolnjeni in zaslišite zvok, ki potrjuje, da je umerjanje uspelo. Če naprava ni v vodoravnem položaju, na zaslonu utripa besedilo **Level (Poravnajte)**.
2. Po uspešnem vodoravnem umerjanju se samodejno začene umerjanje z nagibom. Držite napravo nagnjeno za 90°, dokler ne zaslišite potrditvenega zvoka in dokler se na zaslonu ne prikaže besedilo **Calibration successful (Umerjanje uspelo)**.

Če umerjanje ne uspe, se prikaže besedilo **Calibration failed (Umerjanje ni uspelo)**. Če želite poskusiti znova, pritisnite [Start Stop].



10.2 Nastavitev vrednosti odklona

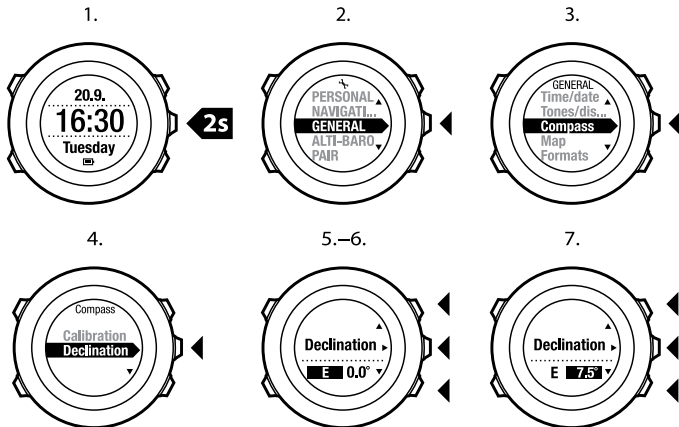
Nastavite ustrezno vrednost odklona, da bi zagotovili pravilne odčitke kompasa. Papirnati zemljevidi kažejo pravi sever. Kompasi pa kažejo magnetni sever – območje nad Zemljo, kamor jih vleče magnetno polje Zemlje. Ker magnetni in pravi sever nista na istem mestu, morate nastaviti odklon kompasa. Odklon je kot med magnetnim in pravim severom.

Vrednost odklona je navedena na večini zemljevidov. Mesto magnetnega severa se spremeni vsako leto, zato lahko najtočnejše in najsodobnejše vrednosti odklona dobite po internetu (npr. www.magnetic-declination.com). Orientacijski zemljevidi so narisani po magnetnem severu. To pomeni, da morate pri uporabi orientacijskih zemljevidov izklopiti popravek odklona, tako da vrednost odklona nastavite na 0 stopinj.

Kako nastaviti vrednost odklona:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pomaknite se na možnost **GENERAL (SPLOŠNO)** s tipko [Light Lock] in jo izberite s pritiskom na [Next].

3. Pomaknite se na možnost **Compass (Kompas)** s tipko [Start Stop] ali [Light Lock] in jo izberete s pritiskom na [Next].
4. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **Declination (Odklon)**.
5. Izklopite odklon tako, da izberete -- ali pa izberite **W (Z)** (zahod) ali **E (V)** (vzhod).
6. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] nastavite vrednost odklona.
7. Pritisnite tipko [Next], da sprejmete nastavitvev.



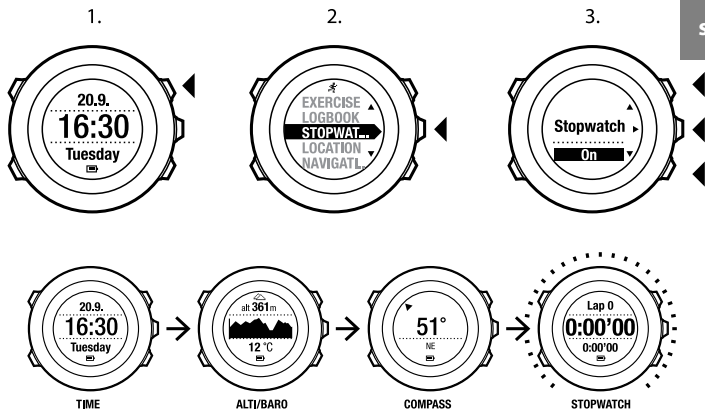
11 ŠTEVCI

11.1 Vklon in izklop štoparice

Štoparica vam omogoča merjenje časa, ne da bi začeli vadbo. Ko vklopite štoparico, se prikaže kot zadnji zaslon za načini **TIME (URA)**, **ALTI & BARO (VIŠINOMER IN BAROMETER)** ter **COMPASS (KOMPAS)**.

Kako vklopiti ali izklopiti štoparico:

1. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pomaknite se na **STOPWATCH (ŠTOPARICA)** s tipko [Light Lock] in možnost izberite s pritiskom na [Next].
3. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] nastavite štoparico na **On (Vklapljeno)/Off (Izklopljeno)**. Potrdite s tipko [Next].

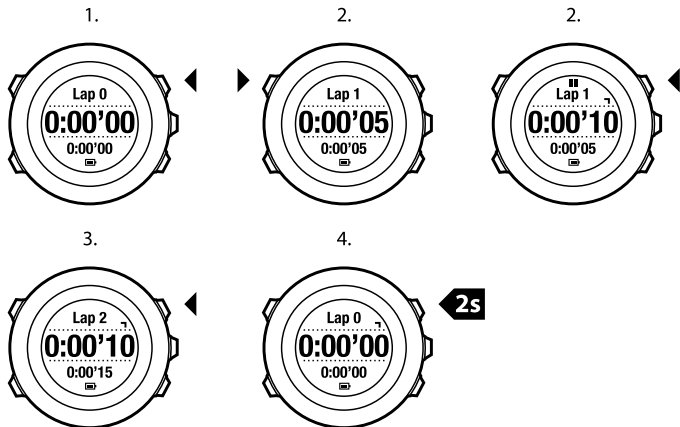


11.2 Uporaba štoparice

Kako uporabljati štoparico:

1. V prikazu vklopljene štoparice pritisnite tipko [Start Stop], da začnete meriti čas.
2. Pritisnite [Back Lap], da izmerite čas kroga, ali pa [Start Stop], da prekinete štoparico. Če želite pregledati čase krogov, pritisnite [Back Lap], ko je delovanje štoparice prekinjeno.

3. Pritisnite tipko [Start Stop], ko želite nadaljevati.
4. Izmerjeni čas ponastavite tako, da pridržite [Start Stop], ko je delovanje štoparice prekinjeno.



Medtem ko štoparica deluje, lahko naredite naslednje:

- pritisnete [View], da preklopite med izmerjenim časom in časom kroga, prikazanim v spodnji vrstici zaslona.
- se pomaknete na načine **TIME (URA)**, **ALTI & BARO (VIŠINOMER IN BAROMETER)** in **COMPASS (KOMPAS)** s pritiskom na tipko [Next].
- odprete meni z možnostmi tako, da pridržite tipko [Next].

11.3 Odštevalnik

Odštevalnik lahko nastavite, da šteje od prednastavljenega časa proti ničli. Ko vklopite odštevalnik, se prikaže kot zadnji zaslon za načini **TIME (URA)**, **ALTI & BARO (VIŠINOMER IN BAROMETER)** in **COMPASS (KOMPAS)**.

Odštevalnik v zadnjih 10 sekundah predvaja kratek zvok vsako sekundo, ko doseže ničlo, pa se sproži alarm.

Kako nastaviti čas odštevanja:

1. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pomaknite se na možnost **TIMERS (ŠTEVCI)** s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next].
3. Pomaknite se na možnost **Countdown (Odštevanje)** s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next].
4. Pritisnite [View], če želite nastaviti čas odštevanja.
5. S tipkama [Start Stop] in [Light Lock] nastavite ure in minute. Potrdite s tipko [Next].
6. Pritisnite tipko [Start Stop], da zaženete odštevanje.

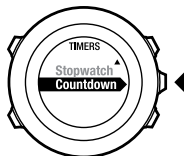
1.



2.



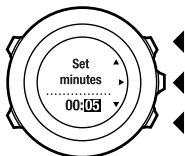
3.



4.




5.



6.



Ko se odštevanje ustavi, prikaz odštevalnika izgine po 2-minutni zakasnitvi. Odštevalnik izklopite tako, da odprete možnost **TIMERS** (ŠTEVCI) v začetnem meniju in izberete **END Timer (USTAVI odštevalnik)**.

 **NASVET:** Odštevanje lahko prekinete oz. nadaljujete tako, da pritisnete [Start Stop].

12 UPORABA VADBENIH NAČINOV

Med vadbo uporabljajte vadbene načine, če želite shraniti vadbene dnevnike in pregledati različne informacije.

Do vadbениh načinov lahko dostopate tako, da pritisnete [Start Stop] v načinu **TIME** ali **ALTI & BARO** ali v načinu **COMPASS** po umeritvi kompasa.



12.1 Vadbени načini

Ustrezni vadbени način lahko izberete med vnaprej določenimi načini po meri. Med vadbo so na zaslonu prikazane različne informacije, odvisno od izbranega športa. Vadbени način po meri denimo določa, ali se uporablja FusedSpeed™ ali navadna hitrost s sistemom GPS. (Več informacij lahko najdete v razdelku *Poglavje 13 FusedSpeed na strani 90.*) Izbrani vadbени način vpliva tudi na nastavitve vadbe, denimo omejitve srčnega utripa, razdaljo za samodejno merjenje krogov, način **ALTI & BARO** ter hitrost snemanja.

V storitvi Movescount lahko ustvarite več vadbениh načinov po meri, uredite vnaprej določene načine po meri in jih prenesete v napravo.

Med vadbo vam vnaprej določeni vadbeni načini po meri dajejo informacije, ki so uporabne za izbrani šport:

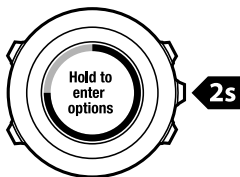
- **Cycling (Kolesarjenje):** informacije, povezane s hitrostjo, razdaljo, kadenco in srčnim utripom
- **Mountaineering (Alpinizem):** informacije, povezane z nadmorsko višino, razdaljo in hitrostjo (uporaba signalov GPS na 60 sekund)
- **Trail running (Tek v naravi):** informacije, povezane z nadmorsko višino, srčnim utripom, tempom in razdaljo
- **Running (Tek):** informacije, povezane s tempom, srčnim utripom in časomerom
- **(Alpine) Skiing ((Alpsko) smučanje):** informacije, povezane z nadmorsko višino, spustom in časom
- **Other sports (Drugi športi):** informacije, povezane s hitrostjo, srčnim utripom in nadmorsko višino
- **Indoor training (Vadba v zaprtem prostoru):** informacije, povezane s srčnim utripom (brez sistema GPS)
- **Trekking (Pohodništvo):** informacije, povezane z razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom in časomerom (uporaba signalov GPS na 60 sekund)

12.2 Dodatne možnosti v vadbenih načinih

Ko ste v enem od vadbenih načinov, pridržite tipko [Next], da dostopite do dodatnih možnosti, ki jih boste uporabili med vadbo:

- Izberite **LOCATION (LOKACIJA)**, če želite preveriti koordinate svoje trenutne lokacije ali jo shraniti kot zanimivo točko.
- Izberite **NAVIGATION (NAVIGACIJA)**, če želite navigirati do zanimive točke ali poti oziroma dodati novo zanimivo točko. Za več informacij o navigaciji glejte *Poglavje 8 Navigacija na strani 27*.

- Izberite **ALTI-BARO (VIŠINOMER-BAROMETER)**, če želite nastaviti nadmorsko višino ali vrednost tlaka na morski gladini oziroma nastaviti profil **ALTI-BARO (VIŠINOMER-BAROMETER)**. Za več informacij glejte *Poglavje 9 Uporaba načina Alti & Baro na strani 49*.
- Izberite **ACTIVATE (VKLOPI)**, da vklopite ali izklopite naslednje funkcije:
 - Izberite **INTERVAL OFF/ON (VKLOP/IZKLOP INTERVALA)**, da vklopite ali izklopite intervalni odštevalnik. V storitvi Movescount lahko intervalni odštevalnik dodate vadbenim načinom po meri. Za več informacij glejte *Section 12.6.5 Uporaba intervalnega odštevalnika na strani 80*.
 - Izberite **COMPASS OFF/ON (VKLOP/IZKLOP KOMPASA)**, da vklopite ali izklopite kompas. Kadar je kompas vklopljen med vadbo, se prikaže na zadnjem zaslonu vadbenega načina po meri.
 - Izberite **HR LIMITS OFF/ON (VKLOP/IZKLOP OMEJITVE SRČNEGA UTRIPA)**, da vklopite oziroma izklopite omejitev srčnega utripa. Vrednosti omejitev srčnega utripa lahko določite v storitvi Movescount.
 - Izberite **AUTOPAUSE OFF/ON (VKLOP/IZKLOP SAMODEJNEGA PREMORA)**, da vklopite ali izklopite samodejni premor.



12.3 Uporaba pasu za srčni utrip

Med vadbo lahko uporabljate pas za merjenje srčnega utripa. Če uporabljate pas za srčni utrip, vam naprava Suunto Ambit posreduje več informacij o dejavnostih.

Uporaba pasu za srčni utrip omogoča naslednje dodatne informacije med vadbo:

- sprotni prikaz srčnega utripa,
- sprotni prikaz povprečnega srčnega utripa,
- srčni utrip v obliki grafa,
- porabljene kalorije med vadbo,
- navodila za vadbo v razponu nastavljenih omejitev srčnega utripa,
- Peak Training Effect.

Uporaba pasu za srčni utrip omogoča naslednje dodatne informacije po vadbi:

- porabljene kalorije med vadbo,
- povprečni srčni utrip,
- najvišji srčni utrip,
- čas okrevanja.


Odpravljanje težav: Ni signala srčnega utripa

Če izgubite signal o srčnem utripu, poskusite naslednje:

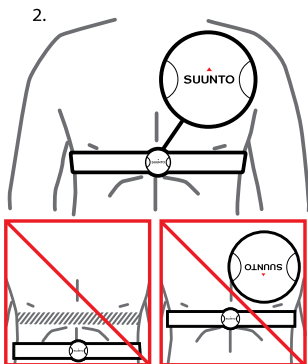
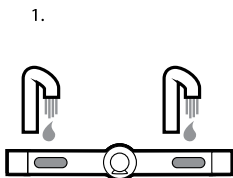
- Preverite, ali pravilno nosite pas za merjenje srčnega utripa (glejte *Section 12.4 Namestitev pasu za merjenje srčnega utripa na strani 71*).
- Preverite, ali so območja elektrod na pasu za merjenje srčnega utripa vlažna.
- Če težave ne minejo, zamenjajte baterijo pasu za merjenje srčnega utripa.

- Znova seznanite pas za merjenje srčnega utripa in napravo (glejte *Poglavje 15 Seznanitev enote POD in pasu za merjenje srčnega utripa na strani 99*).
- Redno perite del pasu za srčni utrip, ki je narejen iz blaga, v pralnem stroju.

12.4 Namestitev pasu za merjenje srčnega utripa

 **OPOMBA:** Napravo Suunto Ambit lahko uporabljate s pasom Suunto ANT Comfort Belt.

Prilagodite dolžino pasu, tako da se vam bo pas za merjenje srčnega utripa tesno prilegal, vendar bo še vedno udoben. Stične površine navlažite z vodo ali gelom in si namestite pas za merjenje srčnega utripa. Poskrbite, da je pas za merjenje srčnega utripa na sredini vaših prsi in da je rdeča puščica obrnjena navzgor.



⚠ OPOZORILO: Ljudje, ki imajo srčni spodbujevalnik, defibrilator ali drugo vsajeno elektronsko napravo, uporabljajo pas za merjenje srčnega utripa na lastno odgovornost. Pred prvo uporabo pasu za merjenje srčnega utripa vam priporočamo izvedbo preizkusa pod nadzorom zdravnika. To zagotavlja varnost in zanesljivost srčnega spodbujevalnika ter pasu za merjenje srčnega utripa, kadar ju uporabljate hkrati. Vadba lahko vključuje določeno tveganje, še zlasti pri ljudeh, ki niso bili dejavni. Zelo vam priporočamo, da se pred začetkom programa redne vadbe posvetujete s svojim zdravnikom.

📄 OPOMBA: Naprava Suunto Ambit ne more sprejemati signala pasu za srčni utrip pod vodo.



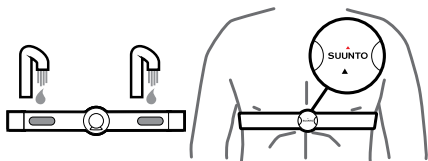
NASVET: Po uporabi redno perite pas za srčni utrip v pralnem stroju, da preprečite neprijeten vonj ter da zagotovite kakovost podatkov in funkcionalnost. Perite samo del, ki je iz blaga.

12.5 Začetek vadbe

Kako začeti vadbo:

1. Navlažite stične površine in si namestite pas za merjenje srčnega utripa (po želji).
2. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
3. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **EXERCISE (VADBA)**.
4. Med možnostmi vadbenih načinov se pomikajte s tipko [Start Stop] ali [Light Lock] in izberite ustrezni način s tipko [Next]. (Za več informacij o možnostih vadbenih načinov glejte *Section 12.1 Vadbeni načini na strani 67.*)
5. Naprava začne samodejno iskati signal pasu za srčni utrip, če za izbrani vadbeni način uporabljate pas za merjenje srčnega utripa. Počakajte, da naprava prikaže, da je našla srčni utrip in/ali signal GPS, ali pa pritisnite [Start Stop], da izberete možnost **Later (Pozneje)**. Naprava nadaljuje iskanje signala pasu za srčni utrip oziroma signala GPS.
Ko ga bo našla, bo začela prikazovati in shranjevati podatke o srčnem utripu oziroma podatke GPS.
6. Pritisnite [Start Stop], da začnete shranjevati vadbo. Pridržite tipko [Next] za dostop do menija z možnostmi (glejte *Section 12.2 Dodatne možnosti v vadbenih načinih na strani 68.*)

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 Med vadbo

Naprava Suunto Ambit vam med vadbo daje dodatne informacije. Dodatne informacije se razlikujejo glede na izbrani način vadbe, glejte *Section 12.1 Vadbeni načini na strani 67*. Več informacij boste dobili tudi, če med vadbo uporabljate pas za srčni utrip in GPS.

Naprava Suunto Ambit omogoča, da določite informacije, ki jih želite videti na zaslonu. Če želite informacije o prilagoditvi zaslonov, glejte *Poglavje 6 Prilaganje izdelka Suunto Ambit na strani 14*.

Nekaj predlogov, kako napravo uporabljati med vadbo:

- Pritisnite tipko [Next], da prikažete dodatne zaslone.
- Pritisnite tipko [View], da prikažete dodatne prikaze.
- Zaklenite tipke tako, da pridržite [Light Lock], da preprečite nenamerno ustavitev shranjevanja dnevnika ali merjenje časov krogov.
- Pritisnite [Start Stop], da začasno ustavite shranjevanje. V dnevniku bo premor prikazan kot oznaka za krog. Shranjevanje nadaljujete s ponovnim pritiskom na [Start Stop].

12.6.1 Shranjevanje proge

Ovisno od izbranega vadbenega načina vam Suunto Ambit omogoča shranjevanje različnih informacij med vadbo.

Če med shranjevanjem dnevnika uporabljate sistem GPS, bo naprava Suunto Ambit shranila tudi vašo progo in lahko si jo boste ogledali v storitvi Movescount. Ko shranjujete progo, se na vrhu zaslona pojavita ikona snemanja in ikona GPS.

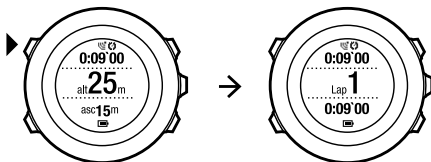
12.6.2 Krogi

Med vadbo lahko merite čase krogov ročno ali samodejno, tako da nastavite interval za samodejno merjenje časov krogov v storitvi Movescount. Če se časi krogov merijo samodejno, Suunto Ambit zapisuje čase na podlagi razdalje, ki ste jo določili v storitvi Movescount.

Če želite meriti čase samodejno, med vadbo pritisnite [Back Lap].

Suunto Ambit vam prikazuje naslednje informacije:

- zgornja vrstica: vmesni čas (trajanje od začetka dnevnika)
- srednja vrstica: številka kroga
- spodnja vrstica: čas kroga



OPOMBA: Povzetek vadbe vedno prikazuje vsaj en krog, vašo vadbo od začetka do konca. Krogi, ki ste jih opravili med vadbo, so prikazani kot dodatni krogi.


12.6.3 Shranjevanje nadmorske višine

Naprava Suunto Ambit shrani vse vaše premike po višini med začetnim in končnim časom dnevnika. Če se ukvarjate z dejavnostjo, pri kateri se spreminja vaša nadmorska višina, lahko shranjujete spremembe nadmorske višine in si pozneje ogledate shranjene informacije. Med shranjevanjem lahko tudi merite

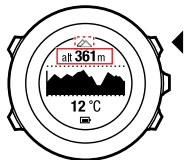
čase krogov. Krogi se shranijo v pomnilnik naprave in pozneje jih lahko poiščete v storitvi Movescount. Vidite lahko vrsto kroga, številko kroga, vmesni čas in razdaljo.

Kako vklopiti shranjevanje nadmorske višine:

1. Poskrbite, da bo profil **Altimeter (Višinomer)** vklopljen.
2. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
3. Pomaknite se na možnost **EXERCISE (VADBA)** s tipko [Start Stop] ali [Light Lock] in jo izberite s pritiskom na [Next].
4. Med možnostmi vadbenega načina se pomikajte s tipko [Start Stop] ali [Light Lock] in izberite ustrezn način s tipko [Next].
5. Počakajte, da naprava prikaže, da je našla srčni utrip in/ali signal GPS, ali pa pritisnite [Start Stop], da izberete možnost **Later (Pozneje)**. Naprava nadaljuje iskanje signala pasu za srčni utrip oziroma signala GPS. Pritisnite [Start Stop], da začnete shranjevati dnevnik.

 **NASVET:** V storitvi Movescount ustvarite način po meri brez srčnega utripa, namenjen shranjevanju vadb brez srčnega utripa.

1.–2.



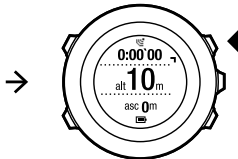
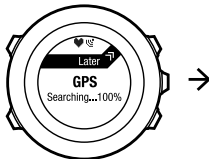
3.



4.



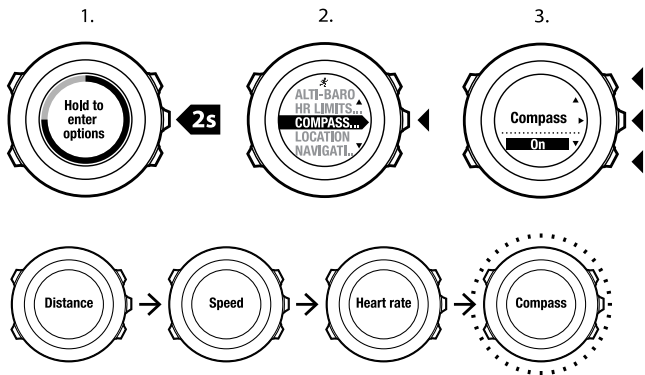
5.



12.6.4 Uporaba kompasa med vadbo

Med vadbo lahko vklopite kompas in ga dodate v vadbeni način po meri. Navodila za uporabo kompasa med vadbo:

1. Med shranjevanjem vadbe pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pomaknite se na možnost **ACTIVATE (VKLOPI)** s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next].
3. Pomaknite se na možnost **Compass OFF (Kompas izklopljen)** s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next].
4. Pritisnite tipko [Start Stop] ali [Light Lock], da nastavite kompas na **On (Vklapljen)**, in sprejmite nastavev s tipko [Next].
Kompas je prikazan na zadnjem zaslonu v vadbenem načinu po meri.



Kompas izklopite tako, da se vrnete v meni z možnostmi in izberete ustrezno nastavitvev.

12.6.5 Uporaba intervalnega odštevalnika

V skupnosti Movescount lahko vsakemu vadbenemu načinu po meri dodate intervalni odštevalnik. Načinu po meri dodate intervalni odštevalnik tako, da odprete razdelek **GEAR (OPREMA)** v svojem profilu in izberete **Customization (Prilagoditev)**. Ko boste naslednjič povezali napravo Suunto Ambit s svojim računalom za Movescount, se bo intervalni odštevalnik sinhroniziral z napravo. V intervalnem odštevalniku lahko določite naslednje informacije:

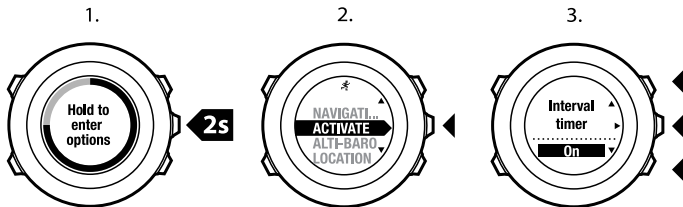
- vrsto intervala (**HIGH (DOLG)** in **LOW (KRATEK)** interval)

- trajanje ali razdaljo za obe vrsti intervala
- število ponovitev intervala

OPOMBA: Če v skupnosti Movescount ne nastavite števila ponovitev za intervale, bo intervalni odštevalnik dosegel 99 ponovitev.

Navodila za vklop ali izklop intervalnega odštevalnika:

1. Ko imate odprt vadbeni način po meri, pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pomaknite se na možnost **ACTIVATE (VKLOPI)** s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next].
3. Pomaknite se na možnost **Interval** s tipko [Start Stop] in jo izberite s tipko [Next].
4. Pritisnite [Start Stop] ali [Light Lock], da nastavite odštevalnik na **On/Off (Vklopljen/izklopljen)**, in sprejmite nastavev s tipko [Next].
Ko je intervalni odštevalnik vklopljen, je na vrhu zaslona prikazana ikona intervala.



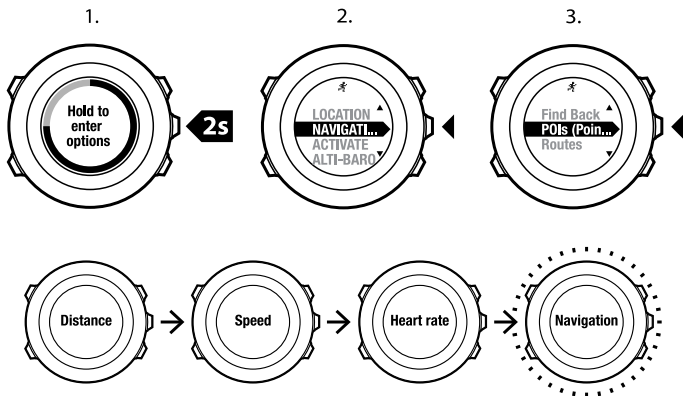
12.6.6 Navigacija med vadbo

Med vadbo lahko uporabljate navigacijo po poti ali navigacijo do zanimive točke.

Kako uporabljati navigacijo med vadbo:

1. Med shranjevanjem vadbe pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite [Next], da izberete možnost **NAVIGATION (NAVIGACIJA)**.
3. Pritisnite [Next], da izberete **POIs (Points of interest) (Zanimive točke (POI))**, ali pa se pomaknite na možnost **Routes (Poti)** s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next].

Navigacija do zelene točke je prikazana na zadnjem zaslonu v vadbenem načinu po meri.



Kako izklopiti navigacijo:

1. Pridržite tipko [Next], da vstopite v meni z možnostmi.
2. Pritisnite [Next], da izberete možnost **NAVIGATION (NAVIGACIJA)**.
3. Pomaknite se na možnost **End navigation (Končaj navigacijo)** s tipko [Start Stop] in jo potrdite s tipko [Next].

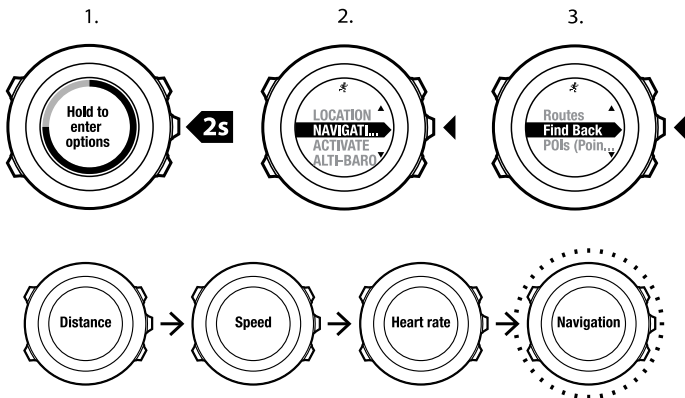
12.6.7 Iskanje poti nazaj med vadbo

Če uporabljate sistem GPS, naprava Suunto Ambit samodejno shrani točko, kjer ste začeli vadbo. Med vadbo vas naprava Suunto Ambit vodi nazaj na začetno točko (ali na lokacijo, kjer ste sprejeli popravek za GPS) s funkcijo **Find back (Poišči pot nazaj)**.

Kako med vadbo poiskati pot nazaj na začetno točko:


1. Med shranjevanjem vadbe pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite [Next], da izberete možnost **NAVIGATION (NAVIGACIJA)**.
3. Pomaknite se na **Find back (Iskanje poti nazaj)** s tipko [Start Stop] in jo izberite s tipko [Next].

Navigacija do zelene točke je prikazana na zadnjem zaslonu v vadbenem načinu po meri.



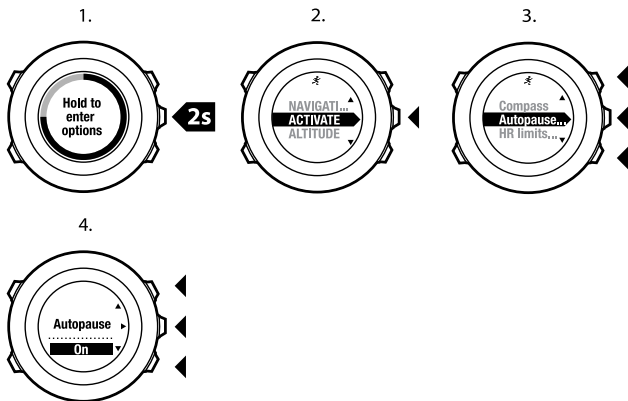
12.6.8 Samodejna pavza

Samodejna pavza prekine shranjevanje vadbe, kadar je vaša hitrost pod 2 km/h. Ko spet dosežete hitrost 2 km/h ali več, se shranjevanje samodejno nadaljuje. Samodejno pavzo lahko vklopite ali izklopite za vsak športni način v storitvi Movescount. Vključite jo lahko tudi med vadbo.

 **OPOMBA:** Samodejna pavza ni na voljo v načinu **Indoor swimming (Plavanje v pokritem bazenu)**.

Kako vklopiti/izklopiti samodejno pavzo med vadbo:

1. Ko imate odprt športni način, pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pomaknite se na možnost **ACTIVATE (VKLOPI)** s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next].
3. Pomaknite se na možnost **Autopause (Samodejna pavza)** s tipko [Start Stop] in jo izberite s tipko [Next].
4. Pritisnite tipko [Start Stop] ali [Light Lock], da nastavite samodejno pavzo na **On/Off (Vključena/izključena)**, in sprejmite nastavitve s tipko [Next].

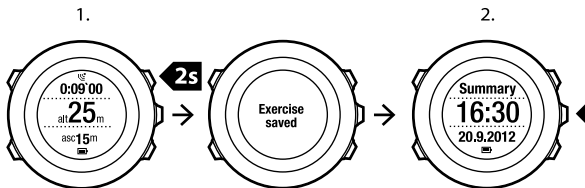


12.7 Pregledovanje dnevnika po vadbi

Ko prenehate shranjevati vadbo, lahko vidite njen povzetek.

Kako ustaviti shranjevanje in pregledati povzetek:

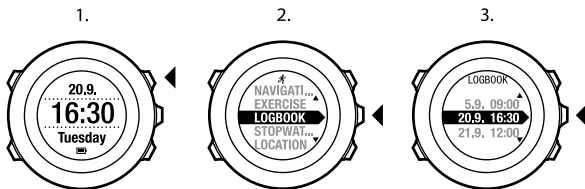
1. Pridržite tipko [Start Stop], da ustavite in shranite vadbo.
Lahko tudi pritisnete tipko [Start Stop], da začasno ustavite shranjevanje. Ko je dnevnik začasno ustavljen, potrdite ustavitev s pritiskom na [Back Lap] ali pa nadaljujte shranjevanje s pritiskom na [Light Lock]. Ko je vadba ustavljena, shranite dnevnik s pritiskom na [Start Stop]. Če dnevnika ne želite shraniti, pritisnite [Light Lock].
2. Pritisnite [Next], da pogledate povzetek vadbe.



V dnevniku si lahko ogledate tudi povzetke vseh shranjenih vadb. Shranjene vadbe v dnevniku so časovno razvrščene, tako da je zadnja vadba prikazana prva. V dnevnik je mogoče shraniti približno 15 ur vadbe, kadar je za popravke za GPS in zbiranje podatkov nastavljen enosekundni interval.

Kako pogledati povzetek vadbe v dnevniku:

1. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pomaknite se na **LOGBOOK (DNEVNIK)** s tipko [Light Lock] in vstopite s pritiskom na [Next]. Prikazan je trenutni čas okrevanja.
3. Med vadbenimi dnevniki se pomikajte s tipko [Start Stop] ali [Light Lock] in izberite želeni dnevnik s tipko [Next].
4. Med prikazi povzetka v dnevniku se pomikajte s tipko [Next].



12.7.1 Po vadbi s pasom za srčni utrip

Če med telesno vadbo uporabljate pas za srčni utrip, vsebuje povzetek naslednje informacije:

- čas in datum začetka dnevnika,
- trajanje,
- število krogov,
- razdalja (vadba s sistemom GPS),
- vzpon,
- povprečna hitrost (vadba s sistemom GPS),
- spust,
- najvišji srčni utrip,
- povprečni srčni utrip,
- porabljene kalorije,
- največji učinek vadbe,
- čas okrevanja.



NASVET: V storitvi Movescount lahko dostopate do podrobnejših podatkov.

12.7.2 Po vadbi brez pasu za srčni utrip

Če ste telesno dejavni brez pasu za srčni utrip, vsebuje povzetek naslednje informacije:

- čas in datum začetka dnevnika,
- trajanje,
- število krogov,
- razdalja (vadba s sistemom GPS),
- vzpon,

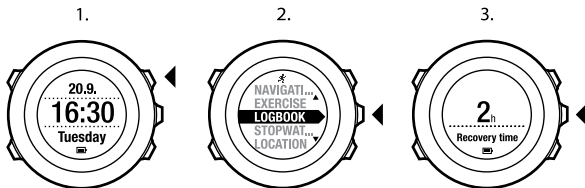
- povprečna hitrost (vadba s sistemom GPS),
- spust.

12.7.3 Čas okrevanja

Naprava Suunto Ambit vedno prikazuje skupni trenutni čas okrevanja, ki izhaja iz shranjenih vadb. Čas okrevanja pomeni, koliko časa boste potrebovali do popolnega okrevanja, da boste spet pripravljeni na vadbo pri polni intenzivnosti. Ko se čas okrevanja podaljšuje ali skrajšuje, naprava sproti posodablja prikaz.

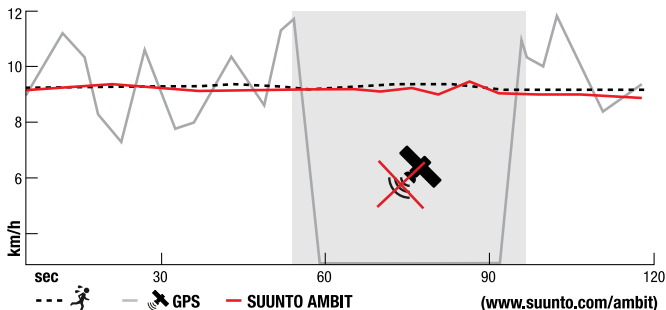
Kako prikazati trenutni čas okrevanja:

1. Pritisnite tipko [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pomaknite se na **LOGBOOK (DNEVNIK)** s tipko [Light Lock] in izberite s pritiskom na [Next].
3. Na zaslону se prikaže čas okrevanja.

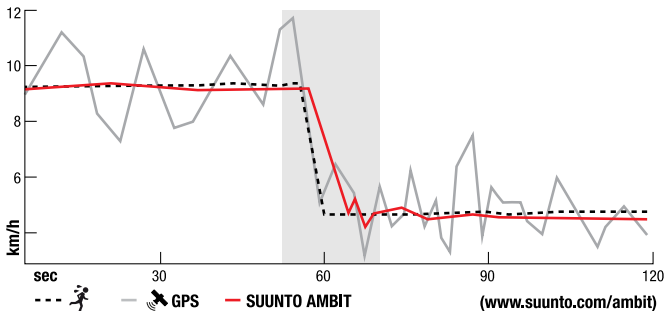


13 FUSED SPEED


FusedSpeed™ je edinstvena kombinacija sistema GPS in odčitkov tipala pospeševanja za zapestja za natančnejše merjenje hitrosti teka. Signal GPS se prilagodljivo filtrira na podlagi pospeševanja za zapestja, zato so pri enakomerni hitrosti teka odčitki natančnejši, pri spremembah hitrosti pa je odziv hitrejši.



FusedSpeed™ je najkoristnejši, če med vadbo potrebujete hitro odzivne odčitke hitrosti, denimo med tekom po neravnem terenu ali med intervalno vadbo. Če začasno izgubite signal GPS (ker ga recimo blokira zgradba), lahko Suunto Ambit s pomočjo pospeševalnika, umerjenega s sistemom GPS, še naprej prikazuje natančne odčitke hitrosti.



 **OPOMBA:** *FusedSpeed™ je primeren za tek in druge podobne dejavnosti.*

 **NASVET:** *Če želite z napravo FusedSpeed™ preveriti najnatančnejše odčitke, samo na hitro pogledajte nanjo, ko vas podatki zanimajo. Če boste napravo zgolj držali pred sabo, ne da bi se ob tem premikali, bo natančnost slabša.*

FusedSpeed™ se samodejno vklopi s temi načini vadbe:


- tek v naravi
- triatlon
- tek
- nogomet
- orientiranje
- večdisciplinski šport

- floorball
- ameriški nogomet

Pri drugih načinih vadbe so uporabljeni osnovni podatki hitrosti GPS.

Primer uporabe: Tek in kolesarjenje z napravo FusedSpeed™

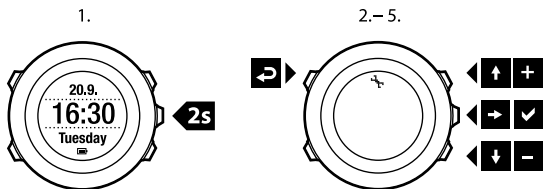
Ko končate s tekom in začnete kolesariti, FusedSpeed™ zazna, da pospeševanje zapestja ne sporoča veljavnih odčitkov hitrosti. Naprava samodejno izklopi FusedSpeed™ in za kolesarjenje sporoča samo podatke o hitrosti na podlagi sistema GPS. Če po kolesarjenju začnete teči, se FusedSpeed™ samodejno vklopi.

 **OPOMBA:** FusedSpeed™ deluje pravilno samo, če uporabljate enak način vadbe, ko preklapljate med dejavnostmi.

14 PRILAGAJANJE NASTAVITEV

Kako dostopati do nastavitvev in jih prilagoditi:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Po meniju se pomikajte s tipkama [Start Stop] in [Light Lock].
3. Pritisnite [Next], da odprete nastavitvev.
4. Če želite spremeniti vrednosti, pritisnite [Start Stop] in [Light Lock].
5. Pritisnite [Back Lap], da se vrnete v prejšnji prikaz v nastavitvah, ali pridržite [Next], da zaprete meni z možnostmi.



Dostopate lahko do naslednjih možnosti:

PERSONAL (OSEBNE) nastavitve

- **Weight (Teža)**
- **Max HR (Najvišji srčni utrip)**

NAVIGATION (NAVIGACIJA)

- **POIs (Points of interest) (Zanimive točke (POI))**
- **Routes (Poti)**

GENERAL (SPLOŠNE) nastavitve

Formats (Oblike zapisov)

- **Unit system (Sistem enot):**

- **Metric (Metrični)**
- **Imperial (Anglosaški)**
- **Advanced (Dodatno):** Omogoča, da v storitvi Movescount določite mešanico ameriških in metričnih nastavitev po svojem okusu.
- **Position format (Oblika zapisa položaja):**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG) (britanska (BNG))**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (finska (ETRS-TM35FIN))**
 - **Finnish (KKJ) (finska (KKJ))**
 - **Irish (IG) (irska (IG))**
 - **Swedish (RT90) (švedska (RT90))**
 - **Swiss (CH1903) (švicarska (CH1903))**
 - **UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 Aljaska)**
 - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
 - **UTM NAD83**
- **Time format (Prikaz časa):** 12 h ali 24 h
- **Date format (Prikaz datuma):** dd.mm.ll, mm/dd/ll

Time/date (Čas/datum)

- **GPS timekeeping (Preverjanje časa s sistemom GPS):** vklopljeno ali izklopljeno
- **Dual time (Dvojna ura):** ure in minute
- **Alarm (Budilka):** vklop/izklop, ure in minute

- **Time (Ura):** ure in minute
- **Date (Datum):** leto, mesec, dan

Tones/display (Toni/prikaz)

- **Invert display (Obrni zaslon):** obrne zaslon
- **Tones (Toni):**
 - **All on (Vse vklopljeno):** toni tipk in sistemski toni so vklopljeni
 - **Buttons Off (Izklopljene tipke):** vklopljeni so samo sistemski toni
 - **All off (Vse izklopljeno):** vsi toni so izklopljeni

 **OPOMBA:** Budilka bo zvonila tudi, če so vsi toni izklopljeni.

● **Backlight (Osvetlitev)**

Mode (Način):

- **Normal (Običajna):** Osvetlitev ozadja se vklopi za nekaj sekund, ko pritisnete [Light Lock] in ko se sproži budilka.
- **Off (Izklopljena):** Osvetlitev ozadja se ne vklopi, ko pritisnete tipko ali ko se sproži budilka.
- **Night (Nočna):** Osvetlitev ozadja se vklopi za nekaj sekund, ko pritisnete katero koli tipko in ko se sproži budilka. Med uporabo načina **Night (Nočna)** se pomembno skrajša trajanje baterije.
- **Toggle (Preklapljanje):** Osvetlitev se vklopi, ko pritisnete tipko [Light Lock]. Vključena ostane, dokler znova ne pritisnete tipke [Light Lock].

Brightness (Svetlost): Prilagajanje osvetlitve ozadja (v odstotkih).

- **Display contrast (Kontrast zaslona):** Prilagodite kontrast zaslona (v odstotkih).

Compass (Kompas)

- **Calibration (Umerjanje):** Začnite umerjanje kompasa.
- **Declination (Odklon):** Nastavite vrednost odklona kompasa.

Map (Zemljevid)

- **Orientation (Orientacija)**
 - **Heading up (Smer gibanja navzgor):** Prikazuje povečani zemljevid tako, da se gibate v smeri navzgor.
 - **North up (Sever zgoraj):** Prikazuje povečani zemljevid tako, da je sever zgoraj.

ALTI-BARO (NASTAVITVE VIŠINOMERA IN BAROMETRA)

- **Profile (Profil):** višinomero, barometer, samodejno
- **Reference (Referenca):** nadmorska višina, morska gladina

PAIR (NASTAVITVE SEZNANJANJA)

- **Bike POD:** Seznanite enoto Bike POD.
- **HR belt (Pas za srčni utrip):** Seznanite pas za merjenje srčnega utripa.
- **Cadence POD:** Seznanite enoto Cadence POD.


14.1 Storitveni meni


Do storitvenega menija dostopate tako, da sočasno pridržite tipki [Back Lap] in [Start Stop], dokler se ne odpre storitveni meni.




Storitveni meni vključuje naslednje elemente:

- **INFO (INFORMACIJE):**
 - **Air pressure (Zračni tlak):** prikazuje trenutni absolutni zračni tlak in temperaturo.
 - **Version (Različica):** prikazuje trenutno različico programske in vdelane opreme v napravi Suunto Ambit.
- **TEST (PRESKUS):**
 - **LCD test (Preskus zaslona LCD):** omogoča, da preskusite, ali zaslon LCD pravilno deluje.
- **ACTION (DEJANJE):**
 - **GPS reset (Ponastavitev sistema GPS):** omogoča ponastavitev sistema GPS.

 **OPOMBA:** Ponastavitev sistema GPS ponastavi podatke GPS, vrednosti umerjanja kompasa, grafe višinomera/barometra in čas okrevanja. Vendar shranjeni dnevnik ne bodo odstranjeni.

 **OPOMBA:** Vsebina storitvenega menija se lahko med posodabljanjem spremeni brez predhodnega obvestila.

 **OPOMBA:** Ko je naprava 30 minut pri miru, se preklopi v način varčevanja z energijo. Če jo premaknete, se znova vklopi.

Ponastavljanje sistema GPS

Če sistem GPS ne deluje pravilno, lahko v storitvenem meniju ponastavite podatke GPS.

Ponastavitev sistema GPS:

1. V storitvenem meniju se pomaknite na **ACTION (DEJANJE)** s tipko [Light Lock] in vstopite s pritiskom na [Next].
2. Pritisnite [Light Lock], da se pomaknete na **GPS reset (Ponastavitev sistema GPS)**, in vstopite s pritiskom na [Next].
3. Pritisnite [Start Stop] za potrditev ponastavitve GPS ali pritisnite [Light Lock] za preklic.

14.2 Spreminjanje jezika

Privzeti jezik v napravi Suunto Ambit je angleščina. Če želite spremeniti jezik, povežite napravo z računalnikom in naložite dodatne jezike iz storitve Movescount. Na voljo so angleščina, francoščina, španščina, nemščina, finščina, švedščina, italijanščina, portugalsščina in nizozemščina.

15 SEZNANITEV ENOTE POD IN PASU ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

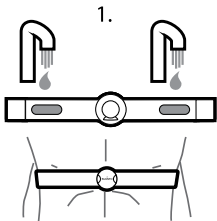
Napravo Suunto Ambit lahko seznanite z dodatnimi enotami Suunto POD (Bike POD, pas za srčni utrip, Foot POD ali Cadence POD) in enotami ANT+ POD, ki vam dajejo dodatne informacije o hitrosti, razdalji in kadenci med vadbo. Seznanite lahko največ štiri različne enote POD (po eno vsake vrste). Če seznanite več enot POD, si naprava Suunto Ambit zapomni zadnjo seznanjeno enoto POD vsake vrste.

Pas za merjenje srčnega utripa in/ali enota POD, ki sta priložena napravi Suunto Ambit, sta z njo že seznanjena. Seznanitev je potrebna samo, če želite z napravo uporabljati nov pas za merjenje srčnega utripa ali enoto POD.

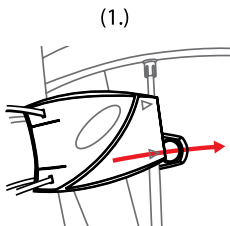
Navodila za seznanitev enote POD ali pasu za merjenje srčnega utripa:

1. Vključite enoto POD ali pas za merjenje srčnega utripa:
 - Pas za srčni utrip: navlažite stične površine in si namestite pas za merjenje srčnega utripa.
 - Enota Bike POD: zavrtite kolo z nameščeno enoto Bike POD.
 - Enota Cadence POD: zavrtite pedal kolesa z nameščeno enoto Cadence POD.
 - Enota Foot POD: nagnite enoto Foot POD za 90 stopinj.
2. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
3. Pomaknite se na **PAIR (SEZNANI)** s tipko [Light Lock] in vstopite s pritiskom na [Next].
4. Pomaknite se med možnostmi dodatne opreme **Bike POD, HR belt (Pas za srčni utrip), Foot POD in Cadence POD** s tipkama [Start Stop] in [Light Lock].

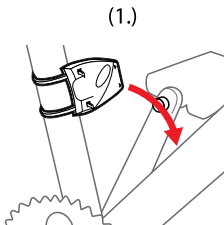
5. Pritisnite [Next], da izberete enoto POD ali pas za srčni utrip in začnete seznanjanje.
6. Držite napravo Suunto Ambit blizu enote POD/pasu (<30 cm) in počakajte, da vas naprava obvesti, da sta enota POD oziroma pas seznanjena.
Če seznanjanje ne uspe, pritisnite [Start Stop], da poskusite znova, ali [Light Lock], da se vrnete v nastavitve za seznanjanje.



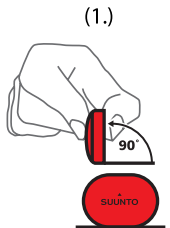
SUUNTO COMFORT BELT



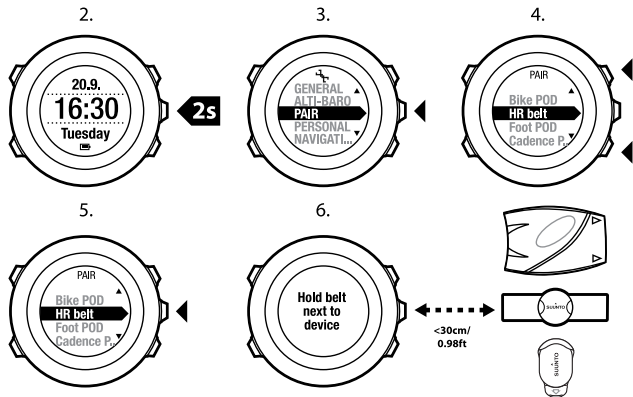
SUUNTO BIKE POD



SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



NASVET: Pas za srčni utrip lahko aktivirate tudi tako, da navlažite in pritisnete obe območji elektrod.

Odpravljanje težav: Seznanjanje pasu za merjenje srčnega utripa ne uspe

Če seznanjanje pasu za merjenje srčnega utripa ne uspe, poskusite naslednje:


- Preverite, ali je pas iz blaga povezan z modulom.
- Preverite, ali pravilno nosite pas za merjenje srčnega utripa (glejte *Section 12.4 Namestitve pasu za merjenje srčnega utripa na strani 71*).
- Preverite, ali so območja elektrod na pasu za merjenje srčnega utripa vlažna.

15.1 Umerjanje enot POD

Z napravo Suunto Ambit lahko umerite enoto Suunto Foot POD Mini, da bo pravilno merila hitrost in razdaljo. Umerjanje opravite na natančno določeni razdalji, denimo na 400-metrskem krogu na stadionu.

Če želite umeriti enoto Suunto Foot POD Mini z napravo Suunto Ambit:

1. Pritrdite enoto Suunto Foot POD Mini na čevelj. Več informacij lahko preberete v kratkih navodilih za enoto Suunto Foot POD Mini.
2. V začetnem meniju izberite način po meri (na primer **Running (Tek)**).
3. Začnite teči z običajnim tempom. Ko prečkate štartno linijo, pritisnite tipko [Start Stop], da začnete snemati.
4. Z običajnim tempom pretecite razdaljo 800–1000 m (na primer dva 400-metrski kroga na stadionu).
5. Ko dosežete ciljno linijo, pritisnite tipko [Start Stop], da prekinete snemanje.
6. Pritisnite [Back Lap], da ustavite snemanje. Ko je vadba ustavljena, shranite dnevnik s pritiskom na [Start Stop]. Če dnevnika ne želite shraniti, pritisnite [Light Lock].
S tipko [Next] se pomaknite med pogledi povzetkov do povzetka o razdalji. S tipkama [Start Stop] in [Light Lock] razdaljo, prikazano na zaslonu, prilagodite dejanski razdalji, ki ste jo pretekli. Potrdite s tipko [Next].
7. Potrdite umeritev enote POD s pritiskom na tipko [Start Stop]. Enota Foot POD Mini je tako umerjena.

 **OPOMBA:** Če je bila povezava z enoto Foot POD Mini med umerjanjem nezanesljiva, morda ne boste mogli prilagoditi razdalje v povzetku razdalje. Prepričajte se, da je enota Foot POD Mini nameščena skladno z navodili, in poskusite znova.

Če želite umeriti enoto Suunto Bike POD v storitvi Movescount, nastavite obseg zračnice kolesa. Movescount izračuna umeritveni faktor. Privzeti umeritveni faktor je 1.0, ki ustreza 26-palčni zračnici gorskega kolesa.

16 IKONE

V napravi Suunto Ambit so prikazane na primer te ikone:

-  barometer
-  višinomer
-  časomer
-  nastavitve
-  moč signala GPS
-  seznanitev
-  srčni utrip
-  vadbeni način
-  alarm
-  intervalni odštevalnik



zaklepanje tipk



baterija



trenutni zaslon



kazalniki tipk



gor/povečaj



naprej/potrdi



dol/zmanjšaj

ikone zanimivih točk

V napravi Suunto Ambit so na voljo te ikone zanimivih točk:



stavba/dom



avto/parkirišče



kamp/kampiranje

-  hrana/restavracija/kavarna
-  nastanitev/(mladinski) hotel
-  voda/reka/jezero/obala
-  gora/hrib/dolina/pečina
-  gozd
-  križišče
-  znamenitost
-  začetek
-  konec
-  geocache
-  točka na poti



cesta/proga



skala



travnik



jama

17 TERMINOLOGIJA

| | | |
|-----------------------------|-----|---|
| Samodejni vmesni S funkcijo | čas | časovnega intervala določite razdaljo kroga. |
| Oblika zapisa | | Oblika, v kateri bo na zapestni enoti prikazan položaj sprejemnika GPS. Običajno je prikazana kot zemljepisna širina/dolžina v stopinjah in minutah, z možnostmi prikaza v stopinjah, minutah in sekundah, samo stopinjah ali eni od več oblik zapisa mreže. |
| FusedSpeed TM | | FusedSpeed TM je edinstvena kombinacija sistema GPS in odčitkov tipala pospeševanja, ki omogoča natančnejše merjenje hitrosti teka. Signal GPS se prilagodljivo filtrira na podlagi pospeševanja, zato so pri enakomerni hitrosti teka odčitki natančnejši, pri spremembah hitrosti pa je odziv hitrejši. Možnost FusedSpeed TM je primerna za tek in druge podobne dejavnosti. |
| Mreža | | Koordinatna mreža je nabor črt na zemljevidu, ki se med sabo sekajo pod pravim kotom. Koordinatne mreže omogočajo iskanje ali sporočanje določene točke na zemljevidu. |
| Omejitve srčnega utripa | | Odprite skupnost Movescount ter določite zgornjo in spodnjo omejitev srčnega utripa. Prenesite nastavitve v napravo. |

| | |
|--|--|
| Čas kroga | Trajanje trenutnega kroga. Ko začnete nov krog, se trajanje ponastavi, naprava pa začne šteti čas novega kroga. Če naredite krog med vadbo, se bo na zaslonu pojavilo okno s številko kroga, npr. »1«, »2« ... |
| Navigacija | Potovanje do dane točke na poti s poznavanjem trenutnega položaja glede na to točko. |
| Največji učinek vadbe (Peak Training Effect) | Največji učinek vadbe je parameter, ki označuje učinek posamezne vadbe na vašo največjo aerobno zmogljivost (najvišja vrednost VO ₂). Odprite skupnost Movescount in izberite, da bo parameter prikazan med vadbo. Ko izberete, da je največji učinek vadbe prikazan, lahko med vadbo vidite ocenjeni učinek vadbe na trenutno zmogljivost na lestvici od 1 do 5 (od najmanjšega do največjega). Parameter največjega učinka vadbe deluje najbolje, če je vadba srednje do zelo intenzivna, stopnja intenzivnosti pa ves čas vadbe nespremenjena. Za ocenjevanje vadb z nizko stopnjo intenzivnosti ni najprimernejši. Pri osnovni vzdržljivostni vadbi bo parameter največjega učinka vadbe nizek, ne glede na trajanje in napornost vadbe. |
| Zanimiva točka (POI) | Koordinate posamezne točke, shranjene v pomnilniku naprave Suunto Ambit. |
| Položaj | Natančne zemljepisne koordinate danega položaja. |
| Pot | Pot je sestavljena iz več točk na poti. Poti lahko ustvarite v skupnosti Movescount in jih prenesete v napravo Suunto Ambit. |

| | |
|--------------------------|---|
| Vmesni čas Suunto App | Čas od začetka dnevnika do katere koli točke med vadbo. V skupnosti Movescount lahko ustvarite programčke Suunto Apps, namenjene dodajanju novih funkcij napravi Suunto Ambit. Programčke Suunto Apps lahko dodate vadbenim načinom po meri v skupnosti Movescount in jih sinhronizirate z napravo. |
| Suunto App Designer | Suunto App Designer je preprosto grafično orodje, ki vsakomur ponuja možnost ustvarjanja novih funkcij. Registracija za uporabo skupnosti Movescount je obvezna. Program Suunto App Designer je na voljo v skupnosti Movescount. |
| Suunto App Zone | Že obstoječe programčke Suunto Apps boste našli v razdelku Suunto App Zone v skupnosti Movescount. Po razdelku Suunto App Zone lahko brskate tudi, če niste registrirani za skupnost Movescount. |
| Proga Točka na poti | Proga je pot, ki jo opravi uporabnik naprave. Koordinate posamezne točke na poti. Pot je sestavljena iz več točk na poti. |


18 NEGA IN VZDRŽEVANJE

Enoto uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem. V običajnih okoliščinah naprava ne potrebuje servisiranja. Po uporabi jo sperite z vodo in blagim milom ter skrbno očistite ohišje z vlažno mehko krpo ali semišem.

Če želite več informacij o negi in vzdrževanju enote, izberite med obsežnim podpornim gradivom, vključno z vprašanji in odgovori ter videonavodili, ki so na voljo na spletnem mestu www.suunto.com. Tam lahko tudi pošiljate vprašanja neposredno oddelku za pomoč Suunto ali po potrebi dobite navodila za popravilo izdelka na pooblaščenem servisu Suunto. Enote ne poskušajte popravljati sami.


Druga možnost je, da pokličete oddelek za pomoč Suunto na telefonsko številko na zadnji strani tega dokumenta. Usposobljeno osebje Suunto vam bo pomagal in po potrebi med klicem odpravilo težave z izdelkom.

Uporabljajte samo originalno dodatno opremo Suunto – garancija ne zajema škode zaradi neoriginalne dodatne opreme.

 **NASVET:** Ne pozabite registrirati naprave Suunto Ambit v storitvi MySuunto na spletni strani www.suunto.com/register, da boste dobili prilagojeno podporo.

18.1 Neprepustnost za vodo

Naprava Suunto Ambit je neprepustna za vodo. Njena neprepustnost za vodo je preizkušena na 100 m/330 ft skladno s standardom ISO 2281 (www.iso.ch). To pomeni, da z napravo Suunto Ambit lahko plavate, ne sme pa se uporabljati s katero koli obliko potapljanja.

 **OPOMBA:** *Neprepustnost za vodo ne ustreza globini funkcionalnega delovanja. Oznaka neprepustnosti za vodo se nanaša na tesnjenje ob statičnem zraku ali vodi, ki lahko prenese prhanje, kopanje, plavanje, potapljanje v bazenu in potapljanje na dah.*


Da bi ohranili neprepustnost za vodo, vam priporočamo:


- da pod vodo nikoli ne pritiskate tipk,
- da naprave nikoli ne uporabljate v nasprotju z njenim namenom,
- da se za morebitna popravila obrnete na pooblaščen servis Suunto, distributerja ali prodajalca,
- da ščitite napravo pred umazanijo in peskom,
- da sami nikoli ne poskusite odpreti ohišja,
- da naprave ne izpostavljate hitrim spremembam temperature zraka in vode,
- da vedno očistite napravo s sladko vodo, če je bila izpostavljena slani vodi,
- da nikoli ne usmerite toka vode proti tipkam,
- da napravo ščitite pred udarci in padci.


18.2 Polnjenje baterije

Trajanje napolnjene baterije je odvisno od načina uporabe naprave Suunto Ambit. Trajanje je v razponu od 15 do 50 ur ali več. Pri uporabi osnovnih funkcij ure lahko to pomeni do 30 dni. Za več informacij o trajanju baterije glejte *Poglavje 19 Tehnični podatki na strani 116.*

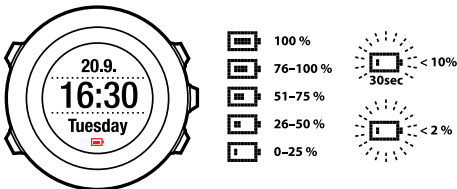
 **OPOMBA:** *Ob nizkih temperaturah se delovanje baterije skrajša.*

 **OPOMBA:** *Zmogljivost polnilnih baterij se sčasoma zmanjša.*


 **OPOMBA:** Ob nenormalnem zmanjšanju zmogljivosti zaradi okvarjene baterije krije garancija Suunto zamenjavo baterije za 1 leto ali 300 ciklov polnjenja (kar je prej).

 **NASVET:** Če naprava uporablja popravke za GPS vsako sekundo, traja baterija najmanj približno 15 ur. Če naprava uporablja popravke za GPS vsakih 60 sekund, traja baterija približno 50 ur.

Ikona baterije označuje raven napolnjenosti baterije. Ko je raven napolnjenosti pod 10 %, ikona baterije 30 sekund utripa. Ko je raven napolnjenosti pod 2 %, ikona baterije neprekinjeno utripa.

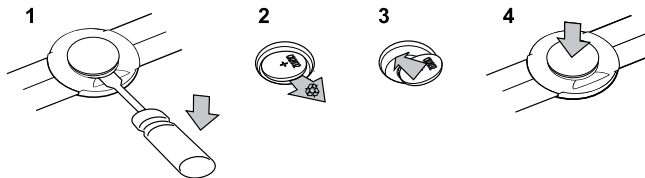


Napolnite baterijo tako, da jo povežete z računalnikom po kablu Suunto USB, ali pa s stenskim polnilnikom Suunto, združljivim z vmesnikom USB. Popolno polnjenje prazne baterije traja približno dve do tri ure.

 **NASVET:** Obiščite storitev Movescount ter spremenite pogostost uporabe signalov GPS in hitrost shranjevanja, da podaljšate delovanje baterije.

18.3 Menjava baterije pasu za merjenje srčnega utripa

Baterijo zamenjajte, kot je prikazano tukaj:



19 TEHNIČNI PODATKI

Splošno

- Temperatura delovanja: od -20 °C do 60 °C
 - Temperatura za polnjenje baterije: od 0 °C do 35 °C
 - Temperatura skladiščenja: od -30 do 60 °C
 - Teža: ~78 g
 - Vodoodpornost (naprava): 100 m (ISO 2281)
 - Vodoodpornost (pas za merjenje srčnega utripa): 20 m (ISO 2281)
 - Leča: mineralno kristalno steklo
 - Napajanje: litij-ionska akumulatorska baterija
 - Delovanje baterije (eno polnjenje):
 - ~15 ur pri popravljanju signalov GPS na 1 sekundo*
 - ~50 ur pri popravljanju signalov GPS na 60 sekund*
 - ~30 dni v načinih **ALTI (VIŠINOMER)/BARO (BAROMETER)/COMPASS (KOMPAS)** (brez sistema GPS)
- * Uporaba sistema GPS z novo baterijo pri 20 °C.

Pomnilnik

- Točke na poti: največ 100

Radijski sprejemnik

- Združljiv s tehnologijama Suunto ANT in ANT+TM, komunikacijska frekvenca 2,465 GHz, modulacijska metoda GFSK
- Doseg: ~2 m



Barometer

- Prikazno območje: 950 ... 1060 hPa/28,34 ... 31,30 inHg
- Ločljivost: 1 hPa/0,01 inHg

Višinomer

- Prikazno območje: -500 m ... 9000 m
- Ločljivost: 1 m

Termometer

- Prikazno območje: od -20 °C do 60 °C
- Ločljivost: 1 °C

Časomer

- Ločljivost: 1 s do 9:59'59, potem 1 min

Kompas

- Ločljivost: 1 stopinja

GPS

- Tehnologija: SiRF star IV
- Ločljivost: 1 m

19.1 Blagovna znamka

Suunto Ambient, logotipi in druge blagovne znamke ter imena Suunto so zaščitene ali običajne blagovne znamke družbe Suunto Oy. Vse pravice pridržane.

19.2 CE

Suunto Oy izjavlja, da je ta zapestni računalnik skladen z bistvenimi zahtevami in drugimi ustreznimi določbami Direktive 1999/5/ES.

19.3 Avtorske pravice

Copyright © Suunto Oy 2013. Vse pravice pridržane. Suunto, imena izdelkov Suunto, njihovi logotipi in druge blagovne znamke ter imena Suunto so zaščitene ali običajne blagovne znamke družbe Suunto Oy. Ta publikacija in njene vsebine so last družbe Suunto Oy ter so namenjene izključno za uporabo s strani kupcev za pridobivanje znanja in ključnih informacij o delovanju izdelkov Suunto. Njena vsebina se ne sme uporabljati ali širiti v kakršne koli druge namene in/ali kako drugače sporočiti, razkriti ali reproducirati brez predhodnega pisnega soglasja družbe Suunto Oy. Čeprav smo se zelo skrbno trudili, da bi bile informacije v tej dokumentaciji celovite in točne, vendarle ne izrecno ne nakazano ne jamčimo za njihovo točnost. Vsebinska tega dokumenta se lahko kadar koli nenapovedano spremeni. Najnovejša različica te dokumentacije je na voljo za prenos na naslovu www.suunto.com.

19.4 Obvestilo o patentih

Ta izdelek je zaščiten s patentnimi prijavi v postopku pridobivanja in ustreznimi nacionalnimi pravicami: US 11/169,712, US 12/145,766, US

61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU projekti 001296636-0001/0006, 001332985-0001 ali 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (pas za srčni utrip: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Vložene so še dodatne patentne prijave.

19.5 Garancija

OMEJENA GARANCIJA SUUNTO

Suunto jamči, da bo v času trajanja garancije Suunto ali pooblaščen servisni center Suunto (v nadaljevanju: servisni center) po lastni presoji brezplačno popravil škodo na materialu ali pri izdelavi, in sicer z a) popravilom, b) zamenjavo ali c) povračilom stroškov, odvisno od določil in pogojev te omejene garancije. Ta omejena garancija je veljavna in jo je mogoče uveljaviti v državi, kjer je bila naprava kupljena, razen če krajevni zakoni določajo drugače.

Trajanje garancije

Obdobje omejene garancije začne veljati na dan nakupa izdelka. Garancija velja dve (2) leti za prikazne naprave. Garancija velja eno (1) leto za dodatno opremo, kar med drugim vključuje naprave POD in merilnike srčnega utripa ter vse potrošne dele.

Zmogljivost polnilnih baterij se sčasoma zmanjša. Ob nenormalnem zmanjšanju zmogljivosti zaradi okvarjene baterije krije garancija Suunto zamenjavo baterije za 1 leto ali 300 ciklov polnjenja (kar je prej).

Izjeme in omejitve

Ta omejena garancija ne krije:

1. a) običajne fizične obrabe, b) napak, ki so nastale zaradi grobega ravnanja, ali c) napak, ki so nastale zaradi napačne uporabe, ki je v nasprotju z namensko ali priporočeno uporabo;
2. uporabniških priročnikov ali predmetov tretjih oseb;
3. napak ali domnevnih napak, ki so nastale ob uporabi s katerim koli izdelkom, dodatno opremo, programsko opremo in/ali storitvijo, ki jih ni izdelala ali dobavila družba Suunto;

Ta omejena garancija ni uveljavljiva, če:

1. je bil predmet odprt v nasprotju s predvideno uporabo;
2. je bil predmet popravljen z uporabo neodobrenih rezervnih delov ali če ga je spremenil ali popravil nepooblaščen servisni center;
3. je bila serijska številka odstranjena, spremenjena ali postala nečitljiva, kar presodi Suunto;
4. je bil predmet izpostavljen kemikalijam, kar med drugim vključuje sredstva za odganjanje komarjev.

Družba Suunto ne jamči, da bo delovanje izdelka neprekinjeno ali brez napak ali da bo izdelek deloval s katero koli strojno ali programsko opremo drugih ponudnikov.

Dostop do garancijskih storitev Suunto

Za dostop do garancijskih storitev Suunto morate imeti dokazilo o nakupu.

Navodila za dostop do garancijskih storitev so na spletni strani

www.suunto.com/support. Če imate vprašanja ali ste v dvomih, je tam na voljo veliko podpornega gradiva; poleg tega lahko pošljete vprašanje neposredno oddelku za pomoč Suunto. Druga možnost je, da pokličete oddelke za pomoč

Suunto na telefonsko številko na zadnji strani tega dokumenta. Usposobljeno osebje Suunto vam bo pomagalo in po potrebi med klicem odpravilo težave z izdelkom.

Omejitev odgovornosti

V največji dovoljeni meri po veljavnih obveznih zakonih je ta omejena garancija edino in izključno sredstvo za uveljavitev garancije ter velja namesto vseh drugih izraznih ali nakazanih garancij. Družba Suunto ni odgovorna za posebno, nenamerno, kazensko ali posledično škodo, vključno z, vendar ne omejeno na, izgubo pričakovanih koristi, izgubo podatkov, stroški kapitala, stroški zamenjane opreme ali pripomočkov, zahtevami tretjih strank, materialno škodo, ki je nastala zaradi nakupa ali uporabe predmeta ali zaradi kršitev garancije, kršitev pogodbe, malomarnosti, izrecnih kršitev ali kakršnih koli pravnih ali nepristranskih teorij, tudi če je bila družba Suunto seznanjena z možnostjo takšne škode. Družba Suunto ni odgovorna za zamudo pri uveljavljanju garancijskih storitev.

Stvarno kazalo

A

alarm, 23

B

baterija
polnjenje, 113

C

čas okrevanja, 89

D

dnevnik, 86
dvojna ura, 22

E

enota POD
seznanitev, 99

F

FusedSpeed, 90

G

GPS, 27
odpravljanje težav, 28

ponastavitev, 98

I

ikone, 105
ikone zanimivih točk, 106
intervalni odštevalnik, 80
iskanje poti nazaj, 83

J

jezik, 98

K

kompas, 58
med vadbo, 79
umerjanje, 58
vrednost odklona, 60
kontrast zaslona, 18
krogi, 76

L

lokacija, 30

M

med vadbo, 75

- kompas, 79
- navigacija, 82
- Movescount, 14
- Suunto App, 17
- Suunto App Designer, 17
- Suunto App Zone, 17
- mreže, 28

N

- način Alti & Baro, 49
 - napačni odčitki, 51
 - pravilni odčitki, 50
 - profil barometra, 55
 - profili, 52
 - profil Višinomer, 54
 - referenčna vrednost, 52–53
 - samodejni profil, 56
 - shranjevanje nadmorske višine, 76
- načini po meri, 16
- način ure, 20
- nastavitve, 93
 - alarm, 23
 - datum, 22
 - dvojna ura, 22
 - preverjanje časa s sistemom GPS, 25
 - ura, 20–21

- nastavitve časa
 - preverjanje časa s sistemom GPS, 25
- nastavitve ure, 20
- navigacija
 - iskanje poti nazaj, 83
 - med vadbo, 82
 - odpravljanje težav, 28
 - pot, 42
 - zanimiva točka (POI), 36

O

- oblike zapisov položajev, 28
- obrat zaslona, 18
- odpravljanje težav
 - signal srčnega utripa, 70
- osvetlitev, 11

P

- pas za srčni utrip, 70–71
 - seznanitev, 99
- polnjenje baterije, 13
- ponastavljanje sistema GPS, 98
- posodabljanje, 15
- pot
 - brisanje, 48
 - dodajanje, 41
 - navigacija, 42

po vadbi, 86, 88
 brez pasu za srčni utrip, 88
 s pasom za srčni utrip, 88
povezovanje z, 14
preverjanje časa s sistemom GPS, 25
prilagajanje, 14
prilagajanje kontrasta zaslona, 18

R

referenčna vrednost nadmorske
višine, 53

S

samodejna pavza, 85
seznanitev
 enota POD, 99
 pas za srčni utrip, 99
shranjevanje nadmorske višine, 76
shranjevanje proge, 75
storitveni meni, 96
Suunto App, 17
Suunto App Designer, 17
Suunto App Zone, 17
štoparica
 izklop, 62
 krogi, 63
 ponastavitev, 63
 prekinitev, 63

uporaba, 63
vkllop, 62

T

tipke, 10
točke na poti, 41–42

U

umerjanje
 Foot POD Mini, 103
 kompas, 58
 Suunto Bike POD, 103

V

vadbeni način
 med vadbo, 75
 po vadbi, 86
 začetek vadbe, 73
Vadbeni način
 po vadbi, 88
vadbeni načini, 16, 67
 dodatne možnosti, 68
vrednost tlaka na morski gladini, 53
vzdrževanje, 112

Z

začetek vadbe, 73
zaklepanje tipk, 11

zanimiva točka (POI)

brisanje, 39

dodajanje trenutne lokacije, 31

navigacija, 36

ročno dodajanje koordinat, 33



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. support@suunto.com
3.

| | |
|-------------|-------------------|
| AUSTRALIA | +61 1800 240 498 |
| AUSTRIA | +43 720 883 104 |
| CANADA | +1 800 267 7506 |
| FINLAND | +358 9 4245 0127 |
| FRANCE | +33 4 81 68 09 26 |
| GERMANY | +49 89 3803 8778 |
| ITALY | +39 02 9475 1965 |
| JAPAN | +81 3 4520 9417 |
| NETHERLANDS | +31 1 0713 7269 |
| NEW ZEALAND | +64 9887 5223 |
| RUSSIA | +7 499 918 7148 |
| SPAIN | +34 91 11 43 175 |
| SWEDEN | +46 8 5250 0730 |
| SWITZERLAND | +41 44 580 9988 |
| UK | +44 20 3608 0534 |
| USA | +1 855 258 0900 |


SUUNTO

©Suunto Oy 06/2013, 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.