

SUUNTO AMBIT2 S

KÄYTTÖOPAS


1. TURVALLISUUS.....	5
2. Näyttökuvakkeet ja -segmentit.....	6
3. Painikkeiden käyttäminen.....	7
3.1. Taustavalon ja painikkeiden lukituksen käyttäminen.....	8
4. Käytön aloittaminen.....	9
5. Suunto Ambit2:n mukauttaminen.....	10
5.1. SuuntoLink.....	10
5.2. Mukautetut urheilutilat.....	10
5.3. Suunto-sovellus.....	11
5.4. Suunto Apps.....	11
5.5. Näytön muuttaminen käänteiseksi.....	11
5.6. Näytön kontrastin säätäminen.....	12
6. Aikatilan käyttäminen.....	14
6.1. Aika-asetusten muuttaminen.....	14
6.2. GPS timekeeping -toiminnon käyttäminen.....	16
7. Ajastimet.....	18
7.1. Sekuntikellon aktivoiminen.....	18
7.2. Sekuntikellon käyttäminen.....	18
7.3. Aikalaskuri.....	19
8. Navigointi.....	21
8.1. GPS:n käyttäminen.....	21
8.1.1. GPS-signaalin hakeminen.....	21
8.1.2. GPS-koordinaatit ja paikkatietojen esitysmuodot.....	21
8.1.3. GPS-tarkkuus ja virransäästötila.....	22
8.2. Oman sijainnin tarkistaminen.....	22
8.3. POI-kohteisiin navigoiminen.....	23
8.3.1. Sijainnin lisääminen POI-kohteeksi.....	23
8.3.2. Navigoiminen POI-kohteeseen.....	24
8.3.3. POI-kohteen poistaminen.....	26
8.4. Reittinavigointi.....	26
8.4.1. Reitin lisääminen.....	26
8.4.2. Reitin navigointi.....	27
8.4.3. Navigoinnin aikaiset toimet.....	29
8.4.4. Reitin poistaminen.....	30
9. 3D-kompassin käyttäminen.....	31
9.1. Kompassin kalibroiminen.....	31
9.2. Erannonkorjauksen asettaminen.....	32


9.3. Suuntiman lukitseminen.....	33
10. Urheilutilojen käyttäminen.....	34
10.1. Urheilutilat.....	34
10.2. Urheilutilojen lisäasetukset.....	34
10.3. Sykevyön käyttäminen.....	35
10.4. Sykevyön pukeminen.....	36
10.5. Harjoituksen aloittaminen.....	36
10.6. Harjoituksen aikana.....	37
10.6.1. Kuljetun reitin tallentaminen.....	38
10.6.2. Kierrosten laskenta.....	38
10.6.3. Korkeuden tallentaminen.....	38
10.6.4. Kompassin käyttäminen harjoituksen aikana.....	39
10.6.5. Intervalliajastimen käyttäminen.....	40
10.6.6. Navigoiminen harjoituksen aikana.....	40
10.6.7. Navigoiminen takaisin lähtöpaikkaan harjoituksen aikana.....	41
10.6.8. Reitti takaisin -toiminnon käyttäminen.....	42
10.6.9. Autopause.....	42
10.7. Lokin tarkasteleminen harjoituksen jälkeen.....	43
10.7.1. Muistutus jäljellä olevasta muistista.....	44
10.7.2. Harjoituksen dynaaminen yhteenveto.....	44
10.7.3. Palautumisaika.....	45
11. Moniurheiluharjoittelu.....	46
11.1. Urheilutilojen vaihtaminen manuaalisesti harjoituksen aikana.....	46
11.2. Valmiiksi määritetyn moniurheilutilan käyttäminen.....	46
12. Uinti.....	48
12.1. Uima-allasuinti.....	48
12.2. Avovesiuinti.....	48
12.3. Uintityyliä opettaminen Suunto Ambit2 -laitteelle.....	49
12.4. Uintidrillit.....	50
13. FusedSpeed.....	51
14. Asetusten muokkaaminen.....	53
14.1. Huoltovalikko.....	55
15. POD-laitteen/sykevyön yhdistäminen.....	57
15.1. Foot POD -laitteen käyttäminen.....	58
15.2. Power PODin ja kaltevuuden kalibroiminen.....	59
16. Kuvakkeet.....	61
17. Hoito ja huolto.....	63
17.1. Vesitiiviys.....	63


17.2. Akun lataaminen.....	63
17.3. Sykevyön pariston vaihtaminen.....	64
18. Tekniset tiedot.....	65
18.1. Tavaramerkki.....	66
18.2. FCC-säännöstenmukaisuus.....	66
18.3. IC.....	66
18.4. CE.....	66
18.5. Tekijänoikeudet.....	66
18.6. Patentti-ilmoitus.....	66
18.7. Takuu.....	67


1. TURVALLISUUS

Käytössä ovat seuraavat turvallisuusmerkinnät:

 **VAROITUS:** - käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa vakavia vammoja tai johtaa kuolemaan.

 **HUOMIO:** - käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa tuotevaurioita.

 **HUOMAUTUS:** - käytetään huomauttamaan tärkeistä tiedoista.


 **VINKKI:** - sisältää lisävihjeitä laitteen ominaisuuksien ja toimintojen tehokkaasta käytöstä.

Turvallisuusohjeet

 **VAROITUS:** TUOTTEEMME OVAT ALAN STANDARDIEN MUKAISIA, MUTTA TUOTTEEN IHOKOSKETUS VOI AIHEUTTAA ALLERGISIA REAKTIOITA TAI IHON ÄRTYMISTÄ. LOPETA TÄSSÄ TAPAUKSESSA TUOTTEEN KÄYTTÖ HETI JA HAKEUDU LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLE.

 **VAROITUS:** KÄY LÄÄKÄRINTARKASTUKSESSA, ENNEN KUIN ALOITAT HARJOITUSOHJELMAN. YLIRASITUS VOI AIHEUTTAA VAKAVIA VAMMOJA.

 **VAROITUS:** VAIN VAPAA-AJAN KÄYTTÖÖN

 **VAROITUS:** ÄLÄ KOSKAAN LUOTA PELKÄSTÄÄN GPS:ÄÄN TAI AKUN KESTÄVYYTEEN. TURVALLISUUDEN VARMISTAMISEKSI PIDÄ AINA MUKANA KARTTOJA JA MUITA VÄLINEITÄ.

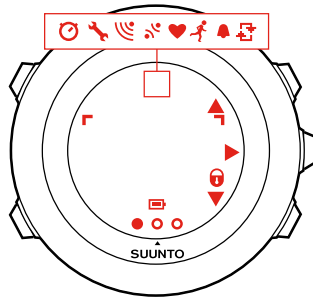
 **HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA MILLEKÄÄN LIUOTINAINEILLE, SILLÄ SE VOI VAHINGOITTA A LAITTEEN PINTAA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA HYÖNTEISTEN KARKOTUSAINEILLE, SILLÄ SE VOI VAHINGOITTA A LAITTEEN PINTAA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ HÄVITÄ LAITETTA TAVALLISENA JÄTTEENÄ VAAN KÄSITTELE SE ELEKTRONIIKKAJÄTTEENÄ YMPÄRISTÖN SUOJELEMISEKSI.

 **HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA ISKUILLE TAI PUDOTA SITÄ, JOTTA LAITE EI VAHINGOITU.

2. Näyttökuvakkeet ja -segmentit

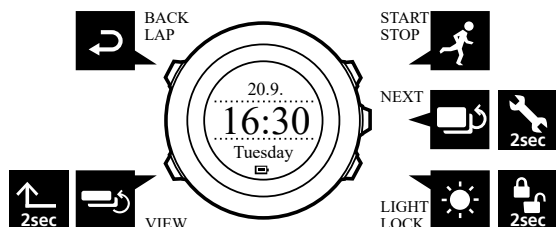


- | | |
|-----------------|-------------------|
| chronograph | interval timer |
| settings | button lock |
| signal strength | battery |
| pairing | current screen |
| heart rate | button indicators |
| sport mode | up / increase |
| alarm | next / confirm |
| | down / decrease |

Täydellinen luettelo Suunto Ambit2 S -laitteen kuvakkeista, katso *16. Kuvakkeet*.

3. Painikkeiden käyttäminen

Suunto Ambit2 S:ssä on viisi painiketta, joiden avulla voit käyttää kaikkia sen toimintoja.



[Start Stop] :

- aloitusvalikon avaaminen
- harjoituksen tai ajastimen ajanoton keskeyttäminen ja jatkaminen
- harjoituksen lopettaminen ja tallentaminen pidettäessä painettuna
- arvon suurentaminen tai siirtyminen ylöspäin asetusvalikoissa

[Next] :

- näyttöjen välillä siirtyminen
- asetusvalikkoon siirtyminen / asetusvalikosta poistuminen pidettäessä painettuna
- asetusvalikoihin siirtyminen / niistä poistuminen pidettäessä painettuna urheilutilassa
- asetuksen hyväksyminen

[Light Lock] :


- taustavalon aktivoiminen
- painikkeiden lukitseminen / lukituksen avaaminen pidettäessä painettuna
- arvon pienentäminen tai siirtyminen alaspäin asetusvalikoissa

[View] :

- näkymän vaihtaminen **AIKA**-tilassa ja harjoituksen aikana
- pidä painiketta painettuna vaihtaaksesi näyttöä vaaleasta tummaan ja takaisin
- pidä painiketta painettuna päästäksesi kontekstikohtaisiin pikavalintoihin (ks. alla)

[Back Lap] :

- palaaminen edelliseen vaiheeseen
- kierroksen lisääminen harjoituksen aikana

 **VINKKI:** Kun muutat arvoja, voit nopeuttaa sitä pitämällä [Start Stop] - tai [Light Lock] -painiketta painettuna, jolloin arvot alkavat kasvaa tai pienetä nopeasti.


Pikavalintojen määrittäminen

Oletusarvon mukaan voit vaihtaa näyttöä vaaleasta ja tummaan ja takaisin pitämällä [View] -painiketta painettuna **AIKA**-tilassa. Tämän painikkeen painamisen vaikutusta voidaan muuttaa siten, että sillä päästään tiettyyn valikon kohtaan.

Jos haluat määrittellä pikavalinnan:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

2. Selaa siihen valikkokohtaan, johon haluat luoda pikavalinnan.
3. Luo pikavalinta pitämällä [View] -painiketta painettuna.

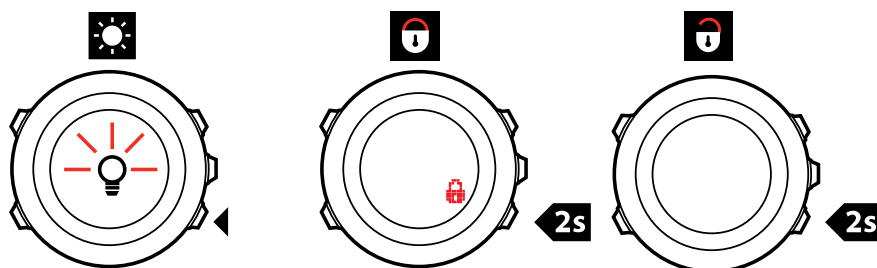
 **HUOMAUTUS:** Pikavalintoja ei voida luoda kaikkiin mahdollisiin valikkokohtiin, kuten esimerkiksi yksittäisiin lokeihin.


Muissa tiloissa päästään ennalta määritettyihin pikavalintoihin pitämällä [View] -painiketta painettuna. Kun kompassi on esimerkiksi aktiivinen, pääset kompassiasetuksiin pitämällä [View] -painiketta painettuna.

3.1. Taustavalon ja painikkeiden lukituksen käyttäminen

Taustavalo kytkeytyy päälle painamalla [Light Lock] -painiketta. Voit muuttaa taustavalon ominaisuuksia kellon asetuksista kohdassa **YLEISET / Äänet/näyttö / Taustavalo**.

Pitämällä [Light Lock] -painiketta painettuna voit lukita ja vapauttaa painikkeita. Voit muuttaa painikkeiden lukitustoimintoa kellon asetuksista kohdassa **YLEISET / Äänet/näyttö / Painikkeiden lukitus**.



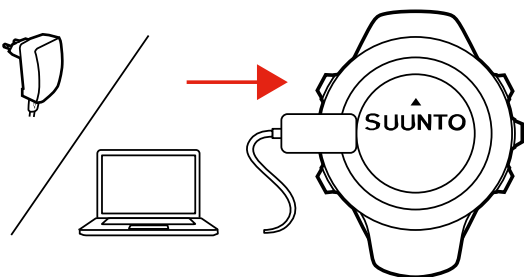
 **VINKKI:** Valitse urheilutilojen painikelukitustilaksi **Toiminnot**, jos haluat estää vahingossa tapahtuvat tallennuksen aloitukset ja lopetukset. Kun [Back Lap] - ja [Start Stop] -painikkeet on lukittu, taustavalon voi yhä aktivoida [Light Lock] -painikkeella, näyttöjen välillä voi siirtyä [Next] -painikkeella ja näkymien välillä voi siirtyä [View] -painikkeella.

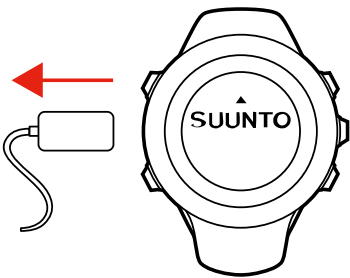
4. Käytön aloittaminen

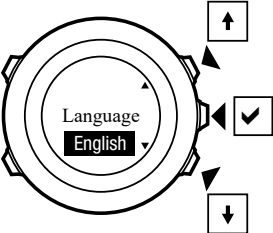
Suunto Ambit2 S aktivoituu automaattisesti, kun se kytketään tietokoneeseen tai USB-laturiin mukana toimitetulla USB-kaapelilla.

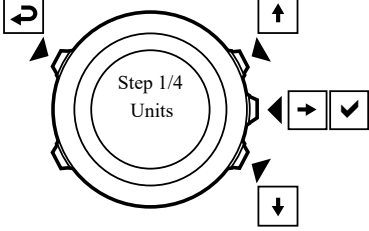
Tyhjän akun lataaminen täyteen kestää noin 2–3 tuntia. Painikkeet on lukitty silloin, kun USB-kaapeli on kiinnitetty.

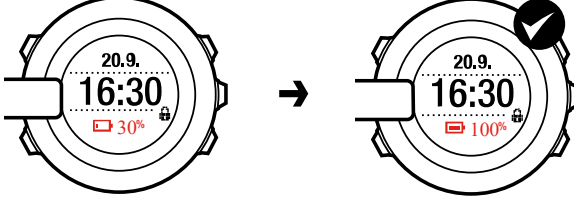
Kellon käytön aloittaminen:

- 

1.
- 

2.
- 

3.
- 

4.
- 

5.

5. Suunto Ambit2:n mukauttaminen

5.1. SuuntoLink

Lataa ja asenna SuuntoLink PC- tai Mac-tietokoneeseesi kellon ohjelmiston päivitystä varten.

Suosittellemme, että päivität kellon aina, kun uusi ohjelmistoversio tulee saataville. Jos päivitys on saatavilla, SuuntoLink ja Suunto app kehottavat sinua päivittämään kellon.

Lisätietoja on osoitteessa www.suunto.com/SuuntoLink.

Kellon ohjelmiston päivittäminen:

1. Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
2. Käynnistä SuuntoLink tarvittaessa.
3. Napauta SuuntoLinkin päivityspainiketta.

5.2. Mukautetut urheilutilat

Kelloon valmiiksi tallennettujen oletusurheilutilojen lisäksi SuuntoLinkissä voi luoda ja muokata omia mukautettuja urheilutiloja.

Mukautettuun urheilutilaan voi määrittää 1–8 erilaista urheilutilan näyttöä. Kussakin näytössä näytettävät tiedot voi valita kattavasta luettelosta. Mukautettuun tilaan voi määrittää esimerkiksi lajikohtaiset sykerajat ja automaattisen kierroslaskennan kierrospituuden ja tallennusvälin voi optimoida joko tarkkuuden tai akunkeston mukaan.

Kaikissa GPS-aktivoituissa urheilutiloissa voidaan käyttää myös Pikanavigointi-toimintoa. Tämä vaihtoehto on oletusarvoisesti poissa käytöstä. Kun valitset kiinnostavan kohteen tai reitin, saat ponnahdusikkunassa luettelon kiinnostavista kohteista ja reiteistä, jotka olet määritellyt kelloosi harjoituksen alussa.

Suunto Ambit2 S -laitteeseen voi siirtää enintään 10 erilaista SuuntoLinkissä luotua urheilutilaa. Käytössä voi olla vain yksi urheilutila kerrallaan.

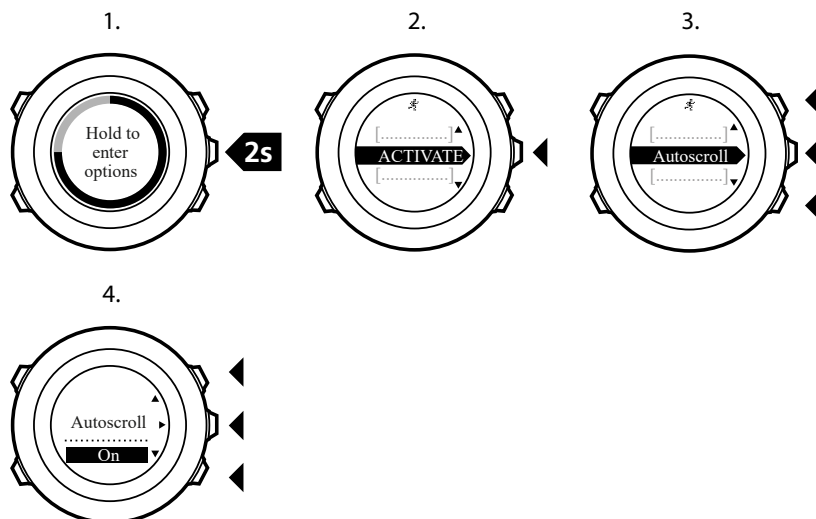


VINKKI: SuuntoLinkissä voi muokata myös oletusurheilutiloja.

Voit asettaa kellosi automaattisesti selaamaan urheilutiloja valitsemalla **Autom. vieritys**. SuuntoLinkissä voit aktivoida toiminnon ja määritellä, kauanko näytöt pysyvät näkyvissä mukautetussa urheilutilassasi. Voit kytkeä **Autom. vieritys** -toiminnon päälle tai pois harjoituksen aikana sen vaikuttamatta mitenkään SuuntoLink-asetuksiisi.

Autom. vieritys -toiminnon päälle tai pois kytkeminen harjoituksen aikana:

1. Urheilutilassa voit avata asetusvalikon painamalla [Next] -painiketta pitkään.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Vieritä **Autom. vieritys** -kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja valitse se painamalla [Next] .
4. Paina [Start Stop] tai [Light Lock] , jolloin **Autom. vieritys** kytkeytyy **Päälle/Pois**, ja hyväksy painamalla [Next] .



5.3. Suunto-sovellus

Suunto-sovelluksella voit laajentaa Suunto Ambit2 S -kokemustasi analysoimalla ja jakamalla harjoituksiasi, yhdistämällä kumppanipalveluihin sekä monin muin tavoin.


Kellon yhdistäminen Suunto-sovellukseen:

1. Lataa ja asenna Suunto-sovellus yhteensopivaan mobiililaitteeseen App Storesta, Google Playstä tai monista suosituista kiinalaisista sovelluskaupoista.
2. Käynnistä Suunto-sovellus ja kirjaudu sisään.
3. Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
4. Käynnistä SuuntoLink tarvittaessa.
5. Seuraa SuuntoLinkin ohjeita.

Kaikki harjoittelukertasi synkronoidaan Suunto-sovellukseen SuuntoLinkin kautta.

5.4. Suunto Apps

Suunto Apps-sovelluksilla voit mukauttaa Suunto Ambit2 S -kelloasi lisää. SuuntoLinkin urheilutilojen mukautustoiminnosta löytyy käyttövalmiita sovelluksia, kuten erilaisia ajastimia ja laskureita.

 **HUOMAUTUS:** SuuntoLinkissä Suunto Apps tarkoittaa kellossa käytettäviä sovelluksia. Niitä ei pidä sekoittaa Suunto-sovellukseen – mobiilisovellukseen, jolla voi analysoida ja jakaa harjoituksia, yhdistää kumppanipalveluihin, luoda reittejä ja paljon muuta.

Suunto Apps -sovellusten lisääminen Suunto Ambit2 S -kelloon:

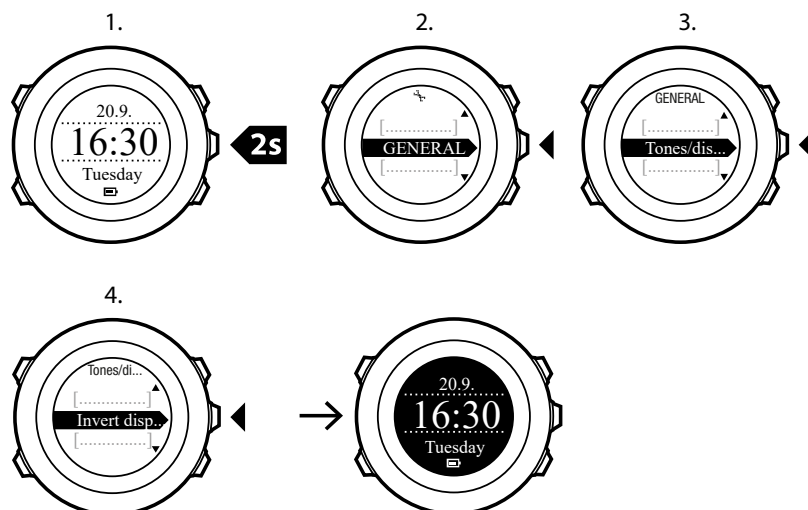
1. Etsi SuuntoLinkin urheilutilojen mukautustoiminnolla sovellus, jota haluat käyttää.
2. Yhdistä Suunto Ambit2 S SuuntoLinkiin, jotta Suunto App ja kello synkronoituvat. Lisäämäsi Suunto App -sovellus näyttää laskentatuloksen harjoituksen aikana.


5.5. Näytön muuttaminen käänteiseksi

Suunto Ambit2 S -näytön voi muuntaa käänteiseksi (vaaleasta tummaksi tai päin vastoin).

Voit muuntaa näytön käänteiseksi seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry **YLEISET**-asetusvalikon kohdalle [Next] -painikkeella.
3. Valitse **Äänet/näyttö** painamalla [Next] -painiketta.
4. Siirry valinnan **Invertoi näyttö** kohdalle käyttämällä [Start Stop] -painiketta ja vahvista valinta painamalla [Next] -painiketta.



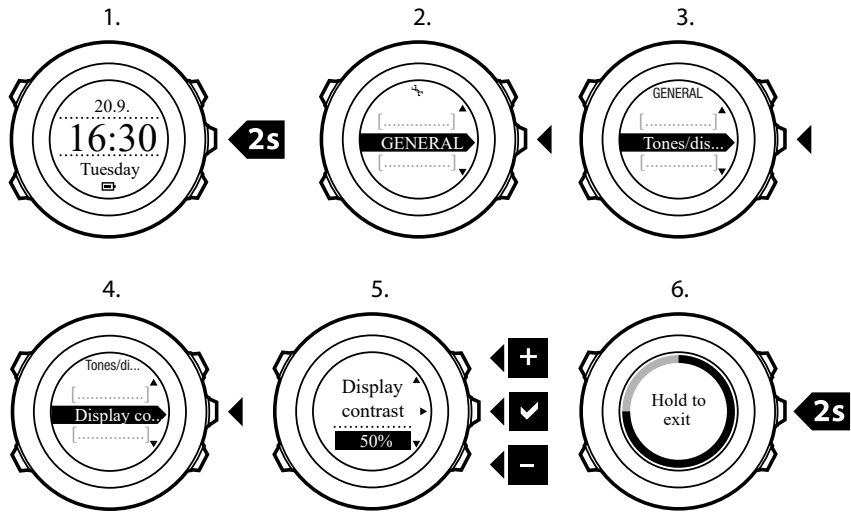
 **VINKKI:** Voit muuntaa Suunto Ambit2 S -laitteen näytön käänteiseksi myös pitämällä [View] -painiketta painettuna ollessasi **AIKA**-tilassa, urheilutilassa, navigoidessasi tai käyttäessäsi sekuntikelloa ja ajastinta.

5.6. Näytön kontrastin säätäminen

Voit lisätä tai pienentää Suunto Ambit2 S:n näytön kontrastia.

Voit säätää näytön kontrastia asetuksissa seuraavasti:

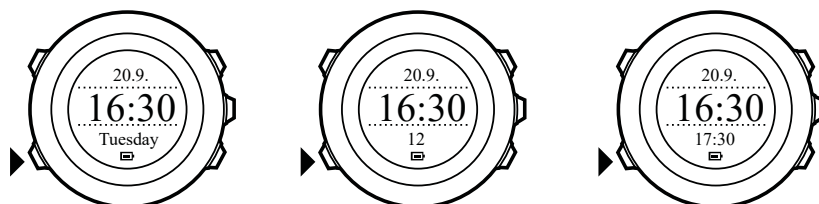
1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry **YLEISET**-asetusvalikon kohdalle [Next] -painikkeella.
3. Valitse **Äänet/näyttö** painamalla [Next] -painiketta.
4. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Näytön kontrasti** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
5. Voit lisätä kontrastia painamalla [Start Stop] -painiketta tai pienentää sitä painamalla [Light Lock] -painiketta.
6. Palaa asetuksiin painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu asetuksista pitämällä [Next] -painiketta painettuna.



6. Aikatilan käyttäminen

AIKA-tilassa näytetään seuraavat tiedot:

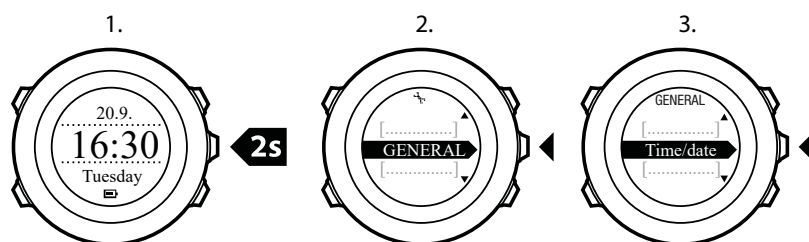
- yläriivi: päivämäärä
- keskiriivi: aika
- alariivi: vuorotellen tiedot viikonpäivä, sekuntilukema, kaksoisaika ja muut tiedot [View] -painiketta painettaessa.



6.1. Aika-asetusten muuttaminen

Voit käsitellä aika-asetuksia seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **YLEISET**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry **Kello/pvm**-valikkoon [Start Stop] -painikkeen avulla ja avaa valikko painamalla [Next] -painiketta.

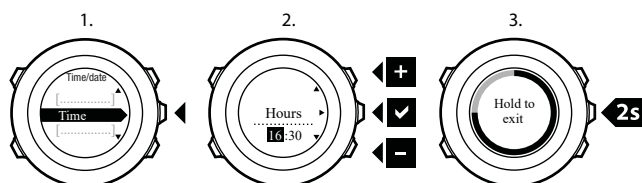


Ajan asettaminen

Nykyinen kellonaika näkyy **AIKA**-näytön keskimmaisella rivillä.

Voit asettaa kellonajan seuraavasti:

1. Valitse asetusvalikosta **YLEISET**, **Kello/pvm** ja **Aika**.
2. Muuta tunti- ja minuuttilukemia [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
3. Palaa asetuksiin painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu asetuksista pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

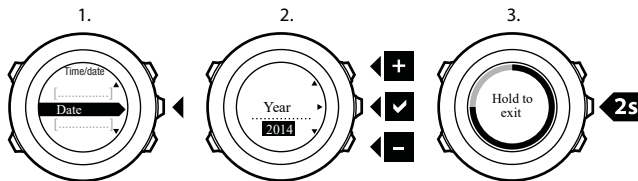


Päivämäärän asettaminen

Nykyinen päivämäärä näkyy **AIKA**-näytön ylimmällä rivillä.

Voit asettaa päivämäärän seuraavasti:

1. Valitse asetusvalikosta **YLEISET, Kello/pvm** ja **Päivämäärä**.
2. Muuta vuosi-, kuukausi- ja päivälukemia [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
3. Palaa asetukseen painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu asetuksista pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

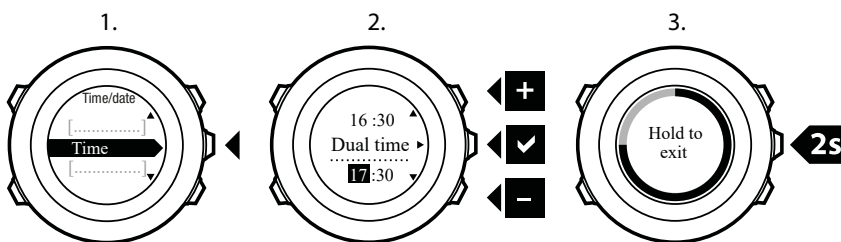


Kaksoisajan asettaminen

Kaksoisaikatoiminnon ansiosta voit asettaa laitteeseen toisen kellonajan, joten voit esimerkiksi seurata toisen aikavyöhykkeen kellonaikaa matkustaessasi. Kaksoisaika näkyy **AIKA**-näytön alimmalla rivillä ja voit käsitellä sitä painamalla [View] -painiketta.

Voit asettaa kaksoisajan seuraavasti:

1. Valitse asetusvalikosta **YLEISET, Kello/pvm** ja **Kaksoisaika**.
2. Muuta tunti- ja minuuttilukemia [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
3. Palaa asetukseen painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu asetuksista pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

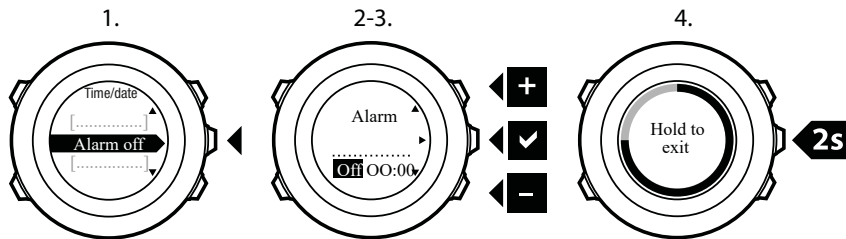


Hälytyksen asettaminen

Voit käyttää Suunto Ambit2 S -laitetta herätyskellona.

Voit ottaa herätyskellon käyttöön ja asettaa hälytyksen seuraavasti:

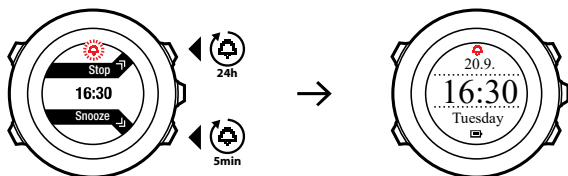
1. Valitse asetusvalikosta **YLEISET, Kello/pvm** ja **Hälytys**.
2. Aseta hälytys käyttöön tai pois käytöstä [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
3. Aseta tunti- ja minuuttilukemat [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
4. Palaa asetukseen painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu asetuksista pitämällä [Next] -painiketta painettuna.




Kun hälytys on käytössä, useimmissa näytöissä näkyy hälytyssymboli.

Kun hälytys soi, voit toimia seuraavilla tavoilla:


- Valitse **Torkku** painamalla [Light Lock] -painiketta. Hälytys lakkaa, mutta alkaa uudelleen 5 minuutin välein, kunnes pysäytät sen. Voit painaa torkkua 12 kertaa ja siirtää siten herätystä yhteensä tunnin eteenpäin.
- Valitse **Lopeta** painamalla [Start Stop] -painiketta. Hälytys lakkaa ja käynnistyy uudelleen seuraavana päivänä, jos et kytke hälytystä pois käytöstä asetuksista.




 **HUOMAUTUS:** Kun torkkutoiminto on käytössä, hälytyskuvake vilkkuu **AIKA**-tilassa.

6.2. GPS timekeeping -toiminnon käyttäminen

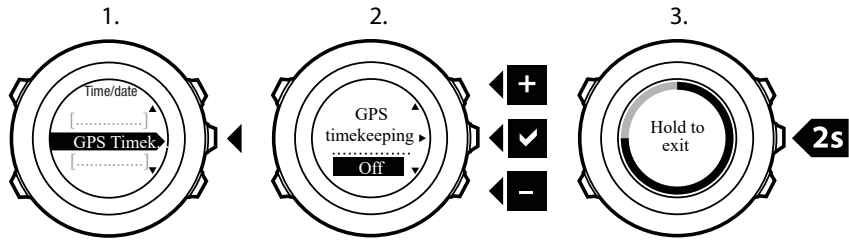
GPS timekeeping -toiminto korjaa Suunto Ambit2 S:n ja GPS-ajan välisen eron. GPS timekeeping korjaa ajan automaattisesti kerran päivässä ja aina ajan manuaalisen säätämisen jälkeen. Myös kaksoisaika korjataan.

 **HUOMAUTUS:** GPS timekeeping -toiminto korjaa minuutti- ja sekuntilukemat, mutta ei tunti- ja minuuttilukemia.

 **HUOMAUTUS:** GPS timekeeping -toiminnon tekemä aikakorjaus on tarkka, jos ero oikeaan aikaan on alle 7,5 minuuttia. Jos ero on sitä suurempi, GPS timekeeping -toiminto korjaa ajan lähimpään 15 minuuttiin.

GPS timekeeping on oletusarvon mukaan käytössä. Voit poistaa sen käytöstä seuraavasti:

1. Valitse asetusvalikosta **YLEISET, Kello/pvm** ja **GPS timekeeping**.
2. Ota GPS timekeeping -toiminto käyttöön tai poista se käytöstä [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
3. Palaa asetuksiin painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu asetuksista pitämällä [Next] -painiketta painettuna.



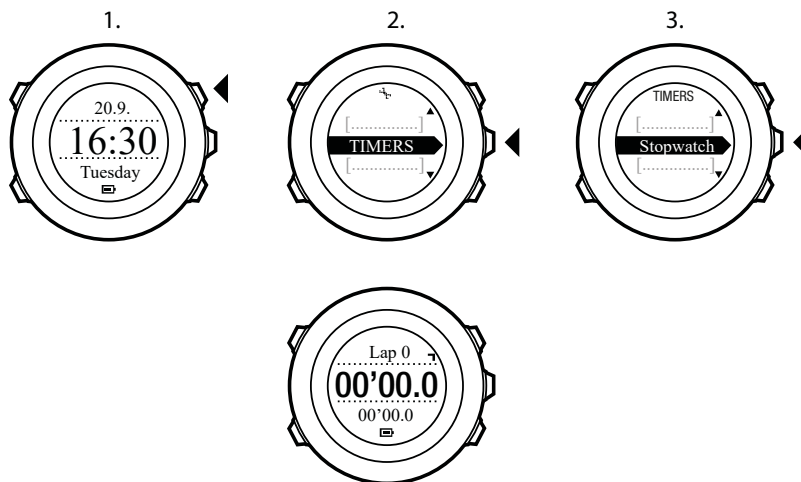
7. Ajastimet

7.1. Sekuntikellon aktivoiminen

Sekuntikelloa käyttämällä voit mitata aikaa aloittamatta harjoitusta. Kun olet aktivoinut sekuntikellon, se näkyy lisänäyttönä **AIKA**-tilassa.

Voit aktivoida sekuntikellon tai poistaa sen käytöstä seuraavasti:

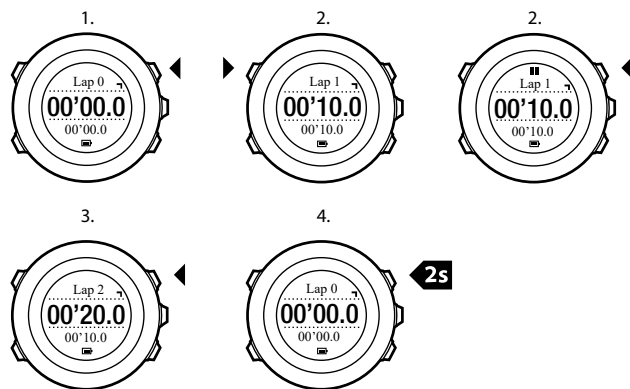
1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AJASTIMET**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Valitse **Sekuntikello**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.



7.2. Sekuntikellon käyttäminen

Aloita sekuntikellon käyttö seuraavasti:

1. Kun sekuntikello on aktivoitu, voit aloittaa ajanoton painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. [Back Lap] -painiketta painamalla voit tallentaa kierrosajan ja [Start Stop] -painiketta painamalla pysäyttää ajanoton. Kun sekuntikellon ajanotto on pysäytettynä, voit tarkastella kierrosaikoja painamalla [Back Lap] -painiketta.
3. Voit jatkaa ajanottoa painamalla [Start Stop] -painiketta.
4. Kun sekuntikellon ajanotto on pysäytettynä, voit nollata sekuntikellon painamalla [Start Stop] -painiketta.



Kun ajanotto on käynnissä, voit tehdä seuraavia toimia:

- Voit vaihtaa näytön alarivillä näkyvän kokonaisajan kierrosajaksi ja päinvastoin painamalla [View] -painiketta.
- Voit siirtyä **AIKA**-tilaan painamalla [Next] -painiketta.
- Voit siirtyä asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

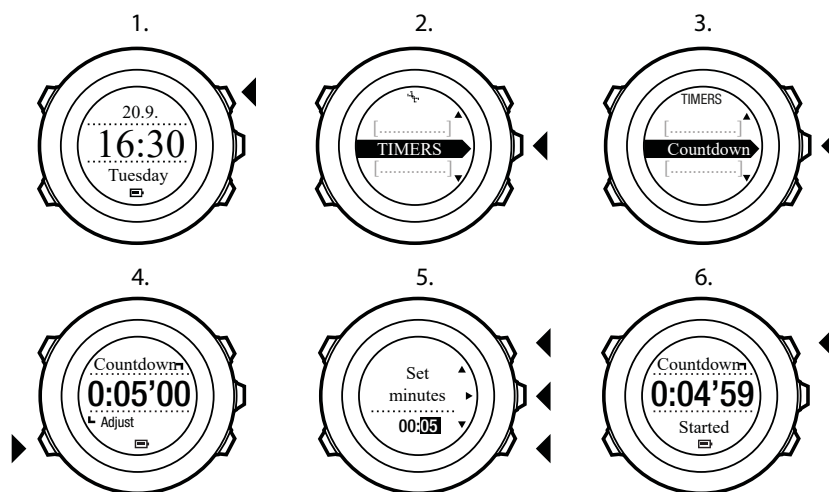
7.3. Aikalaskuri

Voit asettaa aikalaskurin laskemaan määritetystä ajasta alaspäin nollaan. Kun olet aktivoinut aikalaskun, se näkyy viimeisenä lisänäyttönä **AIKA**-tilassa.

Kellosta kuuluu lyhyt merkkiääni joka sekunti ajastimen viimeisen 10 sekunnin aikana ja hälytysääni, kun ajastin saavuttaa nollan.


Voit asettaa aikalaskurin seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AJASTIMET**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Ajastin**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Säädä aikalaskurin aika [View] -painikkeella.
5. Aseta tunti- ja minuuttilukemat [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
6. Käynnistä aikalaskuri painamalla [Start Stop] -painiketta.



Kun aikalaskuri on pysähtynyt, ajastinnäyttö häviää näkyvistä tunnin kuluttua.

Voit poistaa aikalaskurin käytöstä valitsemalla asetusvalikosta **AJASTIMET** uudelleen ja valitsemalla sitten **Lopeta ajastin**.

 **VINKKI:** Voit halutessasi pysäyttää aikalaskurin ja käynnistää sen uudelleen painamalla [Start Stop]-painiketta.

8. Navigointi

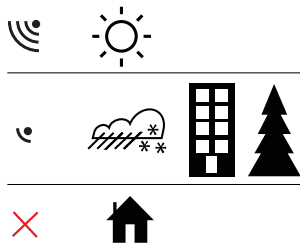
8.1. GPS:n käyttäminen

Suunto Ambit2 S määrittää kulloisenkin sijaintisi GPS (Global Positioning System) -paikannusjärjestelmän avulla. GPS-paikannuksessa käytetään maata 20 000 km:n korkeudella 4 km/s:n nopeudella kiertäviä satelliitteja.

Suunto Ambit2 S:n sisäänrakennettu GPS-vastaanotin on optimoitu rannekäyttöä varten ja se vastaanottaa GPS-tietoja laajassa kulmassa.

8.1.1. GPS-signaalin hakeminen

Suunto Ambit2 S aktivoi GPS:n automaattisesti, kun valitset GPS:ää käyttävän urheilutilan, määrität sijaintisi tai aloitat navigoinnin.



HUOMAUTUS: Kun aktivoit GPS:n ensimmäisen kerran tai kun sitä ei ole käytetty pitkään aikaan, GPS-paikannus saattaa viedä tavallista kauemmin. Tämän jälkeen uudet GPS-paikannukset alkavat nopeammin.

VINKKI: Voit minimoida GPS-alkutoimien keston pitämällä kellon paikallaan GPS-lähetinpinta ylöspäin ja varmistamalla, että olet avoimella alueella, josta on esteetön näkymä taivaalle.

Vianmääritys: GPS-signaalia ei saada

- Optimaalisen signaalin saamiseksi osoita kellon GPS-osaa ylöspäin. Parhaiten signaalin vastaanotto onnistuu avoimella alueella, josta on esteetön näkymä taivaalle.
- GPS-vastaanotin toimii yleensä hyvin teltassa ja muiden ohuiden suojiin läpi. Esineet, rakennukset, tiheä kasvillisuus ja pilvinen sää voivat kuitenkin heikentää vastaanotetun GPS-signaalin laatua.
- GPS-signaali ei läpäise kiinteitä rakenteita tai vettä. Sen takia GPS:ää ei pidä yrittää aktivoida rakennusten sisällä, luolissa tai veden alla.

8.1.2. GPS-koordinaatit ja paikkatietojen esitysmuodot

Kartalla näkyvät viivat vastaavat siinä käytettyä koordinaatistojärjestelmää.

Paikkatietojen esitysmuoto määrittää, missä muodossa GPS-vastaanottimen sijainti näkyy kellossa. Kaikki esitysmuodot vastaavat samaa sijaintia eri tavoilla ilmaistuin. Voit muuttaa paikkatietojen esitysmuotoa kellon asetuksista kohdasta **YLEISET / Esitysmuoto / Paikkatietojen esitysmuoto**.

Paikkatietojen esitysmuodoksi voi valita jonkun seuraavista koordinaatistojärjestelmistä:

- Yleisin koordinaatisto on leveysasteet/pituusasteet. Siinä paikkatiedot voidaan ilmaista kolmessa eri muodossa:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) on kaksiulotteinen poikittainen sijaintiprojektio.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) on UTM-koordinaatiston laajennus, jossa sijainti ilmoitetaan vyöhyketunnuksella, ruudun (yhden ruudun koko on 100 000 neliometriä) tunnuksesta ja numeerisella sijaintiarvolla.

Suunto Ambit2 S tukee myös seuraavia paikallisia koordinaatistoja:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **New Zealand (NZTM2000)**



HUOMAUTUS: Joitakin koordinaatistoja ei voi käyttää alueilla, jotka ovat pohjoisempina kuin 84°N tai etelämpänä kuin 80°S, tai niiden maiden ulkopuolella, joissa ne on tarkoitettu käytettäväksi.

8.1.3. GPS-tarkkuus ja virransäästötila

Kun mukautat urheilutiloja, voit määritellä GPS-paikannusvälin käyttämällä SuuntoLinkissä GPS-tarkkuusasetusta. Mitä lyhemmän paikannusvälin valitset, sitä paremman tarkkuuden saat harjoituksen aikana.

Pidentämällä paikannusväliä ja siten vähentämällä tarkkuutta voit pidentää akun kestoa.

GPS-tarkkuusvaihtoehdot ovat:

- Paras: ~ 1 sekunnin paikannusväli, suurin virrankulutus
- Hyvä: ~ 5 sekunnin paikannusväli, kohtalainen virrankulutus
- OK: ~ 60 sekunnin paikannusväli, alhaisin virrankulutus
- Pois: ei GPS-paikannusta

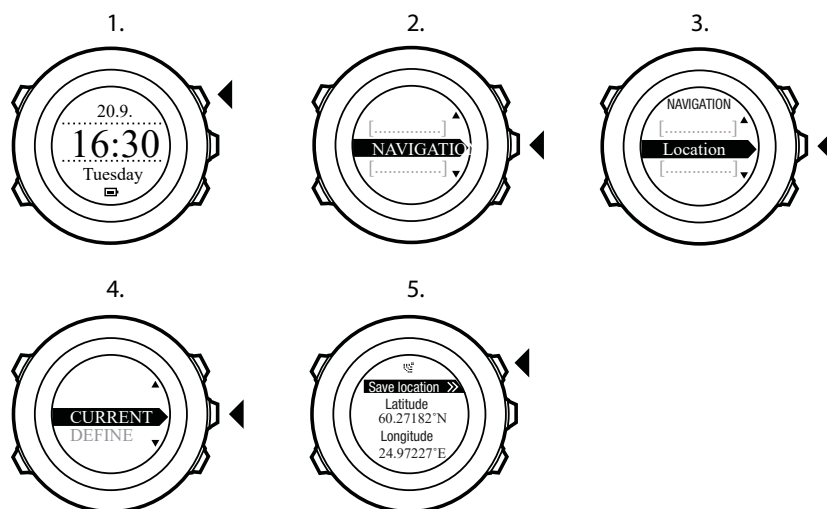
8.2. Oman sijainnin tarkistaminen


Voit tarkistaa oman sijaintisi koordinaatit Suunto Ambit2 S -laitteesta GPS-paikannuksen avulla.

Voit tarkistaa sijaintisi seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-valikon kohdalle [Start Stop] -painikkeen avulla ja avaa valikko painamalla [Next] -painiketta.
3. Valitse **Sijainti** painamalla [Next] -painiketta.

4. Valitse **Nykyinen** painamalla [Next] -painiketta.
5. Kello alkaa hakea GPS-signaalia. Kun signaali on saatu, kello näyttää ilmoituksen **GPS löydetty**. Sen jälkeen nykyisen sijaintisi koordinaatit tulevat näkyviin.



 **VINKKI:** Voit tarkistaa sijainnin myös harjoituksen tallentamisen aikana: siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

8.3. POI-kohteisiin navigoiminen

8.3.1. Sijainnin lisääminen POI-kohteeksi

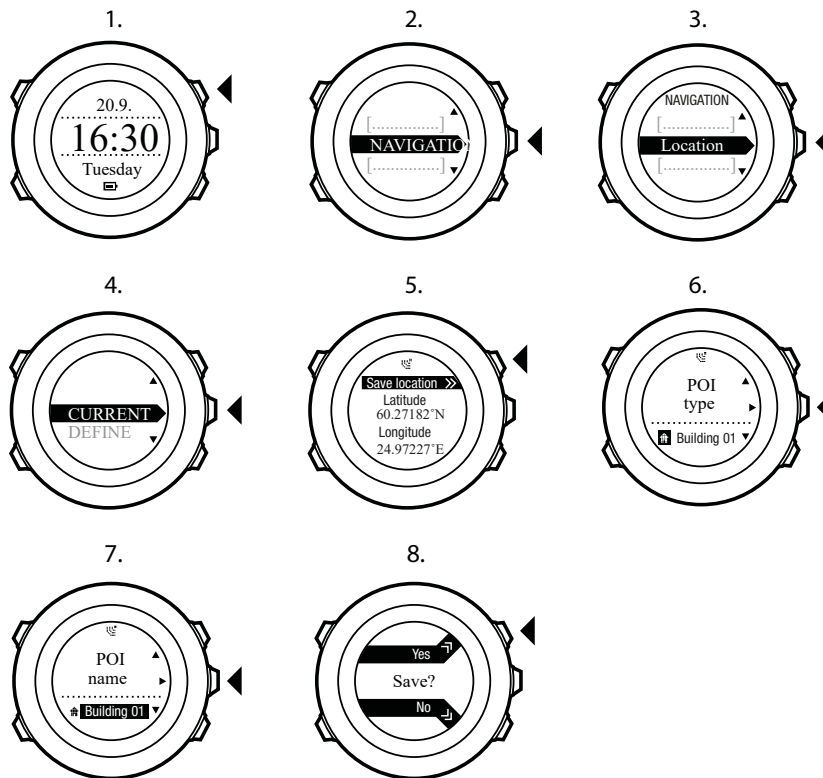
Suunto Ambit2 S -kelloon voi tallentaa nykyisen sijainnin tai määritellä jonkin muun sijainnin POI- eli kiinnostavaksi kohteeksi. Voit navigoida tallennettuihin kiinnostaviin kohteisiin milloin tahansa, esimerkiksi harjoituksen aikana.

Kellon muistiin mahtuu enintään 100 kiinnostavaa kohdetta. Huomaa, että reitit tallennetaan samaan muistiin. Jos esimerkiksi luot reitin, jossa on 60 reittipistettä, kelloon mahtuu enää 40 kiinnostavaa kohdetta.

Suunto-sovelluksessa voit valita kiinnostavan kohteen tyyppin (kuvake) ja nimen ennalta määritetystä luettelosta tai nimetä kiinnostavat kohteet vapaasti.

Voit tallentaa sijaintisi kiinnostavaksi kohteeksi seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja avaa se [Next] -painikkeella.
3. Valitse **Sijainti** painamalla [Next] -painiketta.
4. Vaihda pituus- ja leveysastearvot manuaalisesti valitsemalla **NYKYINEN** tai **MÄÄRITÄ**.
5. Tallenna sijainti painamalla [Start Stop] -painiketta.
6. Valitse sijainnille sopiva POI-kohteen tyyppi. Selaa kiinnostavien kohteiden tyyppejä [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Valitse POI-kohteen tyyppi [Next] -painikkeella.
7. Valitse sijainnille sopiva nimi. Selaa nimivaihtoehtoja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Valitse nimi painamalla [Next] -painiketta.
8. Tallenna POI-kohde painamalla [Start Stop] -painiketta.



VINKKI: Suunto-sovelluksessa voit luoda kiinnostavia kohteita valitsemalla niitä kartalta tai syöttämällä niiden koordinaatit. Suunto Ambit2 S -laitteen ja Suunto-sovelluksen kiinnostavat kohteet synkronoidaan aina, kun yhdistät kellon SuuntoLinkiin.

8.3.2. Navigoiminen POI-kohteeseen

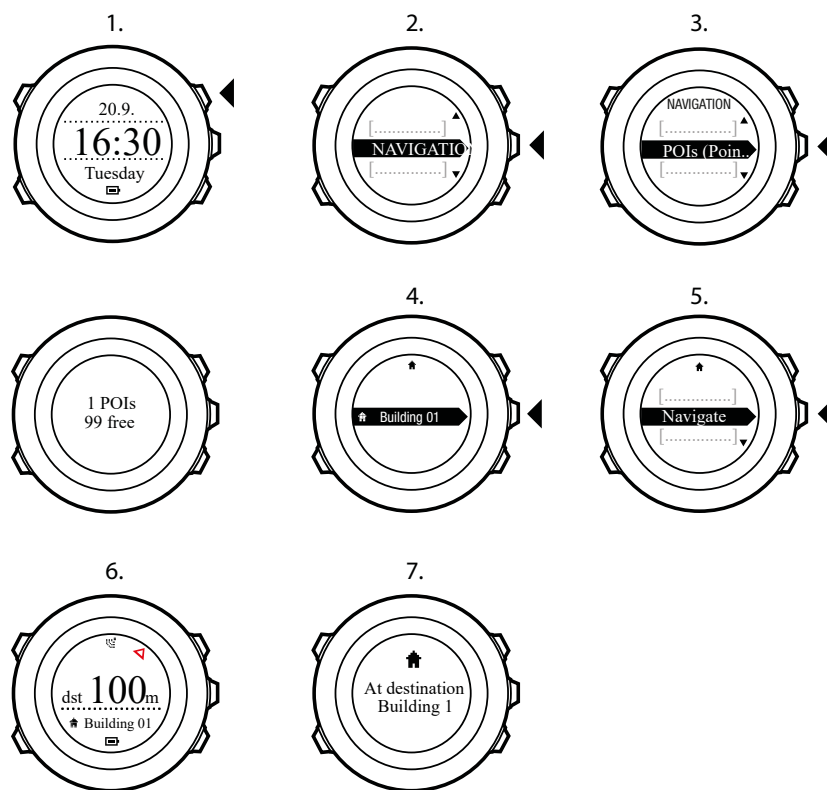
Suunto Ambit2 S sisältää GPS-navigointitoiminnon, jonka avulla voit suunnistaa aiemmin POI-kohteiksi eli kiinnostaviksi kohteiksi tallennettuihin paikkoihin.

HUOMAUTUS: Navigointi on mahdollista myös harjoituksen tallentamisen aikana, lisätietoja: 10.6.6. Navigoiminen harjoituksen aikana.

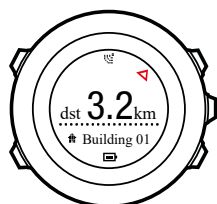
Voit navigoida kiinnostavan kohteen luo seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-valikon kohdalle [Start Stop] -painikkeen avulla ja avaa valikko painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **POI (Kiinnostavat koht.)** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
Kello näyttää tallennettujen kiinnostavien kohteiden määrän ja uusia kiinnostavia kohteita varten käytettävissä olevan tilan.
4. Siirry [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla sen kiinnostavan kohteen kohdalle, jonka luo haluat navigoida, ja valitse se sitten painamalla [Next] -painiketta.
5. Valitse **Navigoi** painamalla [Next] -painiketta. Kun käytät kompassia ensimmäisen kerran, se on kalibroitava. Lisätietoja: 9.1. *Kompassin kalibroiminen*. Kun kompassi on aktivoitu, kello alkaa hakea GPS-signaalia. Kun signaali on saatu, kello näyttää ilmoituksen **GPS löydetty**.
6. Aloita suunnistaminen kiinnostavan kohteen luo. Kello näyttää seuraavat tiedot:

7. suunnan kohteeseesi (lisätietoja alla)
8. etäisyys kohteesta
9. Kello ilmoittaa, kun olet saapunut kohteeseesi.

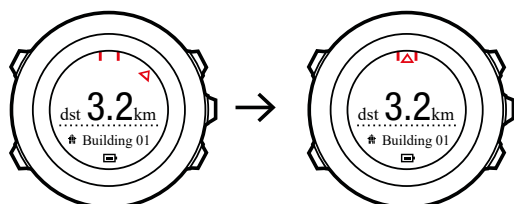


Kun olet paikoillasi tai liikut hitaasti (alle 4 km/h), kello näyttää suuntasi kiinnostavaan kohteeseen (tai reittipisteeseen, jos navigoit reittiä) kompassin suuntiman perusteella.



Kun olet liikkeellä (yli 4 km/h), kello näyttää suuntasi kiinnostavaan kohteeseen (tai reittipisteeseen, jos navigoit reittiä) GPS-tietojen perusteella.

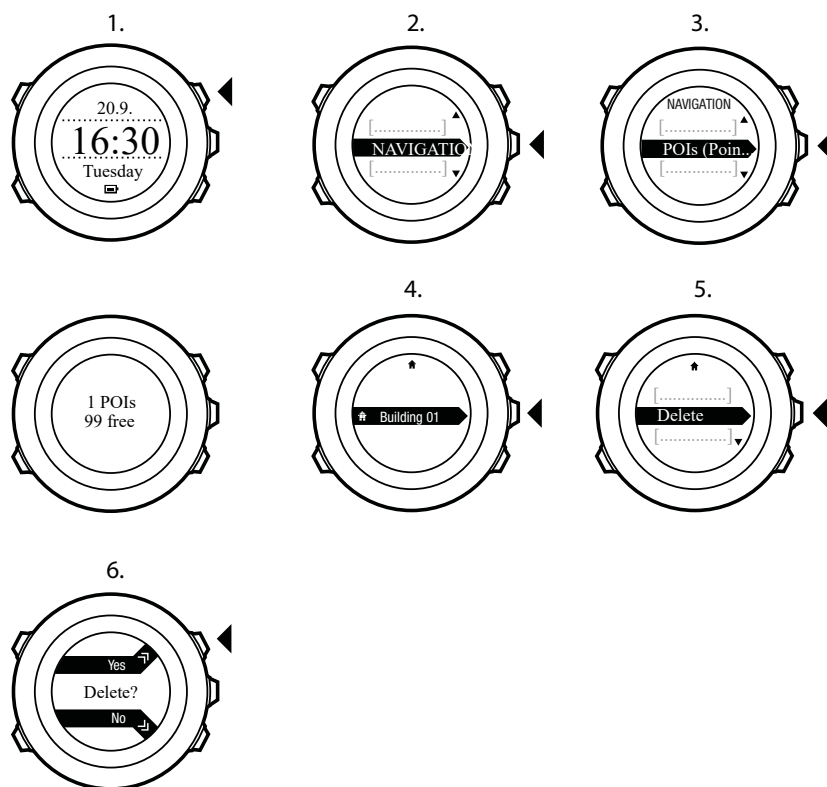
Punainen kolmio osoittaa suuntiman eli suunnan kohteeseesi. Näytön yläosassa olevat kiinteät viivat osoittavat kulkusuunnan. Voit varmistaa oikean kulkusuunnan kohdistamalla kolmion viivojen sisään.



8.3.3. POI-kohteen poistaminen

Voit poistaa POI-kohteen eli kiinnostavan kohteen seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-valikon kohdalle [Start Stop] -painikkeen avulla ja avaa valikko painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **POI (Kiinnostavat koht.)** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
Kello näyttää tallennettujen kiinnostavien kohteiden määrän ja uusia kiinnostavia kohteita varten käytettävissä olevan tilan.
4. Siirry [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla poistettavan kiinnostavan kohteen kohdalle ja valitse se sitten painamalla [Next] -painiketta.
5. Siirry **Poista**-kohtaan painamalla [Start Stop] -painiketta. Vahvista valinta painamalla [Next] -painiketta.
6. Vahvista toiminto painamalla [Start Stop] -painiketta.



8.4. Reittinavigointi

8.4.1. Reitit lisääminen

Voit luoda Suunto-sovelluksessa reitin. Voit myös tallentaa reitin Suunto Ambit2 S -laitteella ja lähettää sen Suunto-sovellukseen, katso *10.6.1. Kuljetun reitin tallentaminen*.

Reitin lisääminen:

1. Avaa Suunto-sovellus ja tuo tai luo reitti.
2. Aktivoi SuuntoLink ja kytke Suunto Ambit2 S tietokoneeseen Suunnon USB-kaapelilla.
Reitti siirretään kelloon automaattisesti.



HUOMAUTUS: Varmista, että olet valinnut Suunto-sovelluksesta reitin, jonka haluat siirtää Suunto Ambit2 S -laitteeseen.

8.4.2. Reitin navigointi

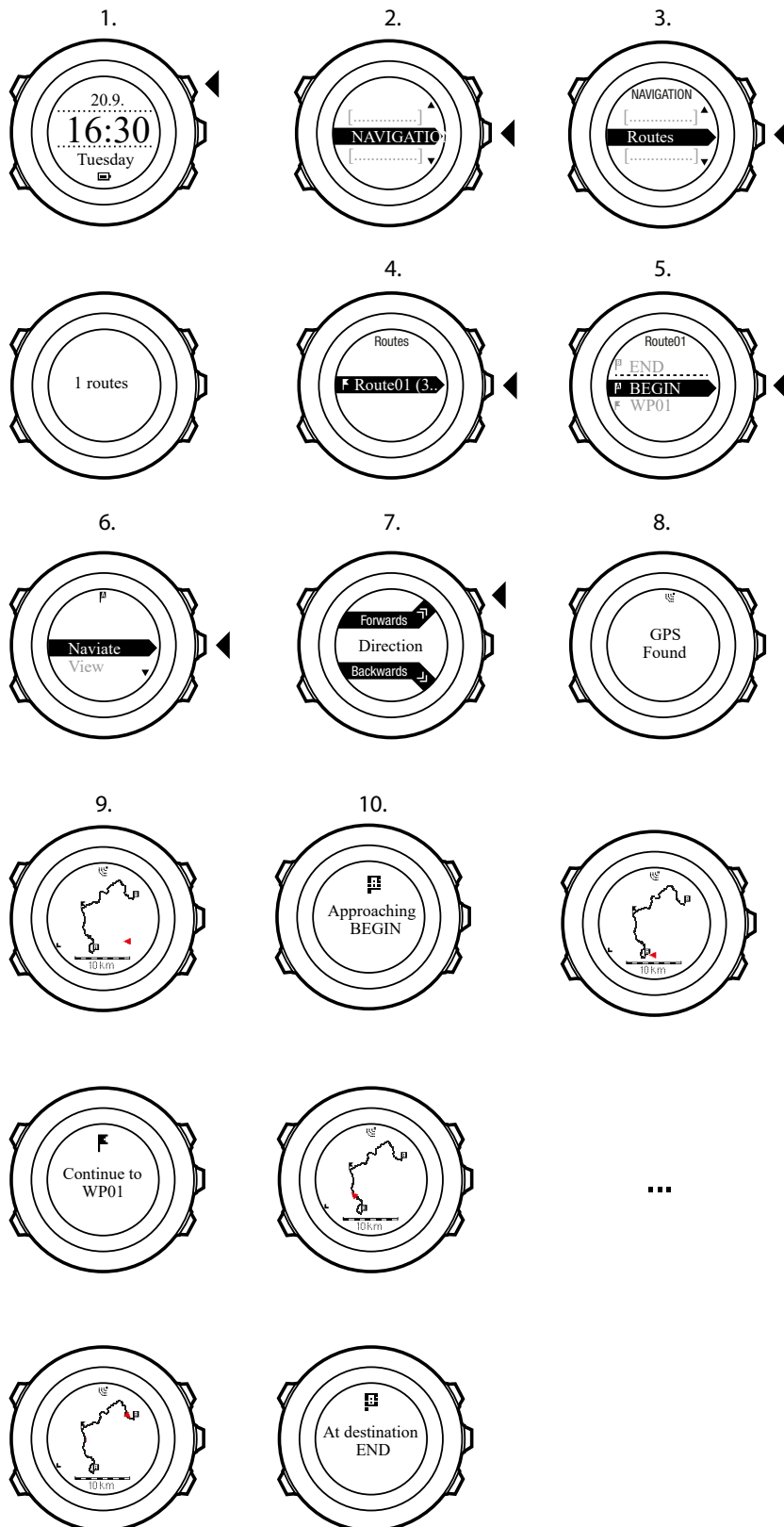
Voit navigoida reitin, jonka olet ladannut Suunto Ambit2 S -laitteeseen Suunto-sovelluksesta SuuntoLinkin kautta, katso 8.4.1. *Reitin lisääminen*.



HUOMAUTUS: Voit navigoida myös urheilutilassa, katso 10.6.6. *Navigoiminen harjoituksen aikana*.

Reitin navigointi toimii seuraavasti:

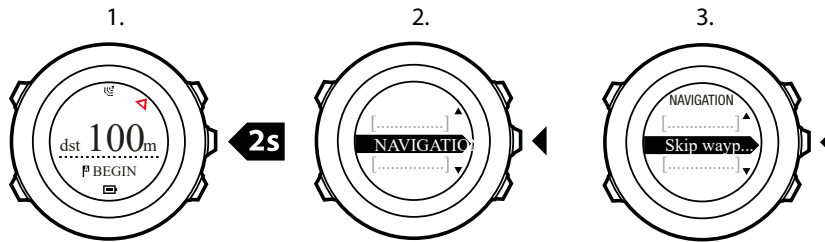
1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja avaa se [Next] -painikkeella.
3. Siirry **Reitit**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja avaa se [Next] -painikkeella. Kello näyttää tallennettujen reittien määrän ja sen jälkeen luettelon kaikista reiteistäsi.
4. Siirry navigoitavaan reittiin [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Valitse se painamalla [Next] -painiketta.
5. Kello näyttää kaikki valitun reitin reittipisteet. Siirry aloituspaikkana käytettävän reittipisteen kohdalle [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
6. Valitse **Navigoi** painamalla [Next] -painiketta.
7. Jos valittu reittipiste on keskellä reittiä, Suunto Ambit2 S pyytää valitsemaan, kumpaan suuntaan reittiä haluat kulkea. Valitse **Eteenpäin** [Start Stop] -painikkeella tai **Taaksepäin** [Light Lock] -painikkeella.
Jos valitsit ensimmäisen reittipisteen aloituspisteeksi, Suunto Ambit2 S navigoi reittiä eteenpäin (ensimmäisestä viimeiseen reittipisteeseen). Jos valittu reittipiste on reitin viimeinen, Suunto Ambit2 S navigoi reitin taaksepäin (viimeisestä reittipisteestä ensimmäiseen).
8. Kun käytät kompassia ensimmäisen kerran, se on kalibroitava. Lisätietoja: 9.1. *Kompassin kalibroiminen*. Kun kompassi on aktivoitu, kello alkaa hakea GPS-signaalia. Kun signaali on saatu, kello näyttää ilmoituksen **GPS löydetty**.
9. Aloita navigointi reitin ensimmäiseen reittipisteeseen. Kello ilmoittaa, kun alat lähestyä reittipistettä, ja aloittaa automaattisesti navigoinnin reitin seuraavaan reittipisteeseen.
10. Ennen reitin viimeistä reittipistettä kello ilmoittaa, että olet saapunut kohteeseesi.



Voit ohittaa reitin reittipisteen seuraavasti:

1. Reittinavigoinnin aikana voit avata asetusvalikon painamalla [Next] -painiketta pitkään.
2. Valitse **NAVIGOINTI** painamalla [Next] -painiketta.

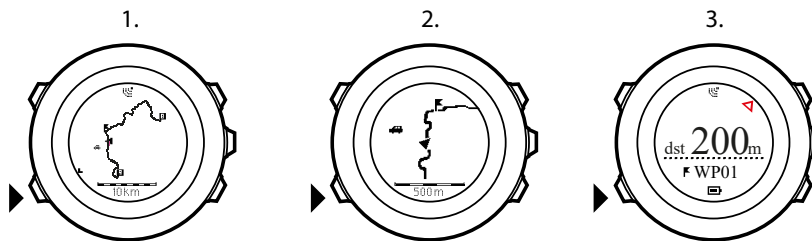
- Siirry [Start Stop] -painikkeella kohtaan **Ohita reittipiste** ja valitse se [Next] -painikkeella. Kello ohittaa reittipisteen ja navigoi suoraan reitin seuraavaan reittipisteeseen.



8.4.3. Navigoinnin aikaiset toimet

Navigoinnin aikana voit siirtyä seuraavien näkymien välillä painamalla [View] -painiketta:

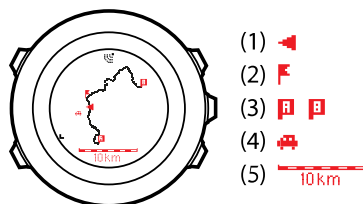
- Koko reitin näytävä täysi reittinäkö.
- Suurennettu reittinäkö. Oletusarvon mukaan suurennettu näkö vastaa 200 metrin / 0,125 mailin aluetta tai suurempaa aluetta, jos olet kaukana suunnitellusta reitistä. Voit muuttaa kartan suuntaa kellon asetuksista kohdasta **YLEISET / Kartta**.
- reittipistenavigoinnin näkö



Täysi reittinäkö

Täysi reittinäkö sisältää seuraavat tiedot:

- (1) Nuoli, joka ilmaisee nykyisen sijaintisi ja etenemissuunnan.
- (2) Reitin seuraava reittipiste.
- (3) Reitin ensimmäinen ja viimeinen reittipiste.
- (4) Lähin kiinnostava kohde (POI) näkyy kuvakkeena.
- (5) Täyden reittinäkömäärämittakaavan ilmaiseva asteikko.



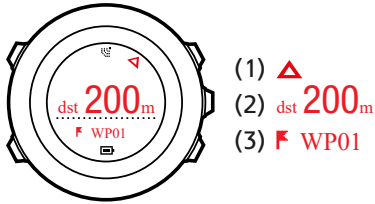
HUOMAUTUS: Täydessä reittinäkömäärämittakaavassa pohjoinen on aina ylhäällä.

Reittipistenavigoinnin näkö

Reittipistenavigoinnin näkö sisältää seuraavat tiedot:

- (1) Seuraavan reittipisteen suuntaa osoittava nuoli.

- (2) Etäisyys seuraavaan reittipisteeseen.
- (3) Seuraava reittipiste, jota kohti kuljet.



8.4.4. Reitin poistaminen

Voit poistaa reittejä ja estää niiden käytön Suunto-sovelluksessa.

Reitin poistaminen:

1. Avaa Suunto-sovellus ja poista tai estä reitti.
2. Aktivoi SuuntoLink ja kytke Suunto Ambit2 S tietokoneeseen Suunnon USB-kaapelilla. Kun asetukset synkronoidaan, reitti poistetaan kellosta automaattisesti.

9. 3D-kompassin käyttäminen

Suunto Ambit2 S:ssä on 3D-kompassi, jonka avulla käyttäjä voi määrittää asemansa magneettisen pohjoisnavan suhteen. Kompassi kompensoi kallistuksen ja tuottaa tarkan suuntalukeman, vaikka kompassi ei olisi suorassa.

Kompassi näkyy tilapäisnäytössä, joka on aktivoitava erikseen.

Voit aktivoida kompassin seuraavasti:

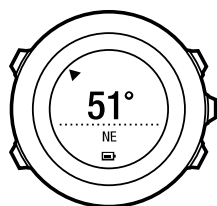
1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Start Stop] -painikkeella **KOMPASSI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.



HUOMAUTUS: Tilapäisnäyttö häviää näkyvistä, kun kompassi on ollut kaksi minuuttia virransäästötilassa.

KOMPASSI-tilassa näytetään seuraavat tiedot:

- keskirivi: kompassisuunta asteina.
- alarivi: nykyinen suuntima ilmansuuntana ilmaistuna (**N** [pohjoinen], **S** [etelä], **W** [länsi], **E** [itä], **NE** [koillinen], **NW** [luode], **SE** [kaakko] tai **SW** [lounas]), kellonaika ja tyhjä näyttö vuorotellen [View] -painiketta painettaessa.



Kompassi siirtyy itsestään virransäästötilaan minuutin kuluttua. Voit aktivoida sen uudelleen [Start Stop] -painikkeella.

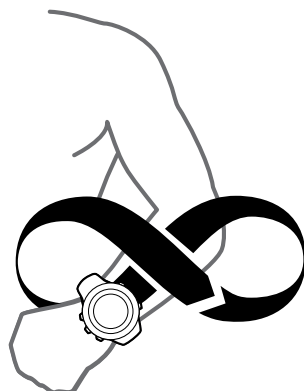
Lisätietoja kompassin käyttämisestä harjoituksen aikana: *10.6.4. Kompassin käyttäminen harjoituksen aikana.*

9.1. Kompassin kalibroiminen

KOMPASSI-tilassa laite pyytää kalibroimaan kompassin ennen sen käytön aloittamista. Jos haluat kalibroida aiemmin kalibroidun kompassin uudelleen, voit tehdä sen valitsemalla kalibroitintoiminnon asetusvalikosta.

Voit kalibroida kompassin seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **YLEISET**-valikon kohdalle ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry **Kompassi**-valikkoon [Start Stop] - tai [Light Lock] -painikkeen avulla ja avaa valikko painamalla [Next] -painiketta.
4. Valitse **Kalibrointi** painamalla [Next] -painiketta.
5. Käännä ja kallista kelloa joka suuntaan, kunnes kello piippaa, mikä tarkoittaa, että kalibrointi on valmis.



Jos kalibrointi onnistuu, näyttöön tulee teksti **KALIBROINTI ONNISTUI**. Jos kalibrointi ei onnistu, näyttöön tulee teksti **KALIBROINTI EPÄONNISTUI**. Voit yrittää kalibrointia uudelleen painamalla [Start Stop] -painiketta.

9.2. Erannonkorjauksen asettaminen

Voit varmistaa kompassilukemien tarkkuuden määrittämällä kompassiin erannonkorjauksen.

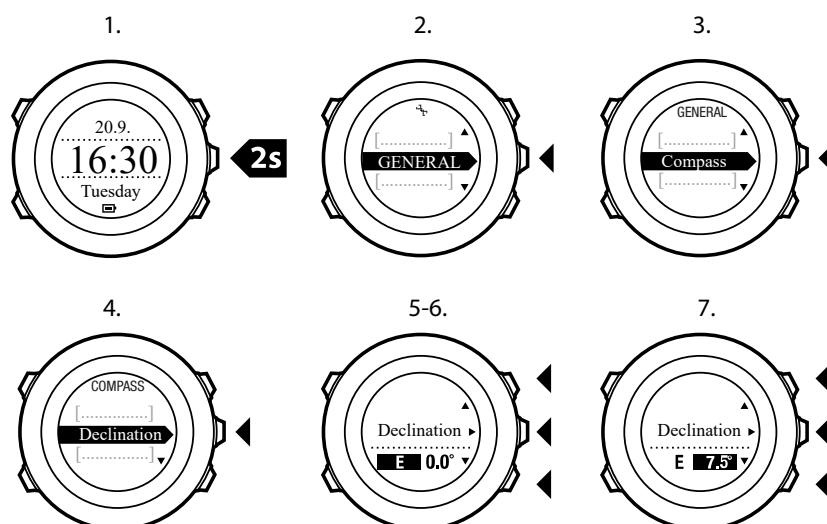
Kartoissa pohjoinen tarkoittaa aina todellista pohjoissuuntaa. Kompassit osoittavat kuitenkin aina magneettiseen pohjoiseen eli maapallon yläpuoliseen pisteeseen, johon maapallon magneettikentät kulkevat. Koska magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen eivät sijaitse samassa pisteessä, niiden välinen ero eli eranto on korjattava määrittämällä kompassiin erannonkorjaus. Eranto on magneettisen pohjoisen ja todellisen pohjoisen välinen kulma.


Eranto on painettu useimpiin karttoihin. Magneettisen pohjoisen sijainti vaihtelee vuosittain, joten tarkimmat ja ajantasaisimmat erantotiedot kannattaa tarkistaa Internetistä (esimerkiksi osoitteesta www.magnetic-declination.com).

Huomaa kuitenkin, että suunnistuskartat on piirretty suhteessa magneettiseen pohjoiseen. Jos siis käytät suunnistuskarttoja, poista erannonkorjaus käytöstä asettamalla sen arvoksi 0 astetta.

Voit asettaa erannonkorjauksen arvon seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **YLEISET**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Kompassi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Eranto**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
5. Poista erannonkorjaus käytöstä valitsemalla – tai valitse korjaussuunnaksi **W** (länsi) tai **E** (itä).
6. Aseta erannonkorjauksen arvo [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
7. Hyväksy asetus painamalla [Next] -painiketta.



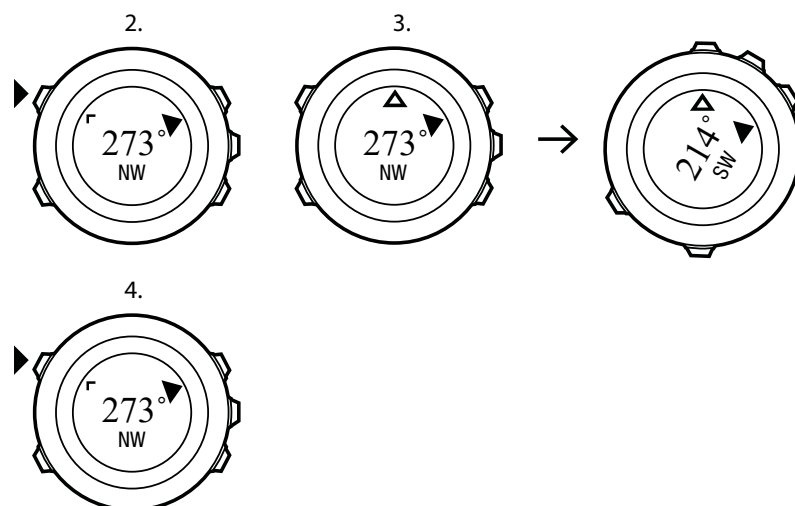
 **VINKKI:** Voit syöttää kompassiasetukset myös pitämällä [View]-painiketta painettuna **KOMPASSI**-tilassa.


9.3. Suuntiman lukitseminen

Voit merkitä suunnan kohteeseesi suhteessa pohjoiseen käyttämällä suuntimalukko-ominaisuutta.

Lukitse suuntima seuraavasti:

1. Kun kompassi on aktiivinen, pidä kelloa edessäsi ja käänny kohteen suuntaan.
2. Lukitse näytöllä näkyvä senhetkinen astelukema suuntimaksi painamalla [Back Lap] -painiketta.
3. Tyhjä kolmio osoittaa lukitun suuntiman suhteessa pohjoisosoittimeen (värillinen kolmio).
4. Poista suuntimalukko painamalla [Back Lap] -painiketta.

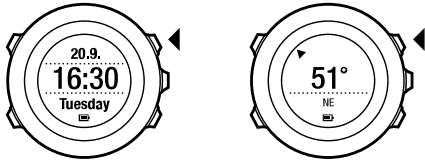


 **HUOMAUTUS:** [Back Lap]-painikkeella voidaan ainoastaan lukita ja poistaa suuntima, kun käytät kompassia harjoitustilassa. Poistu kompassinäkymästä lisäämällä kierros [Back Lap]-painikkeella.

10. Urheilutilojen käyttäminen

Urheilutilat määrittävät, mitä tietoja harjoituksista tallennetaan ja mitä tietoja harjoituksen aikana näytetään.

Voit valita urheilutilan painamalla [Start Stop] -painiketta **AIKA**- tai **KOMPASSI**-tilassa.




10.1. Urheilutilat

Laitteeseen on määritetty urheilutiloiksi ennalta määritettyjä mukautettuja tiloja, joista voit valita haluamasi. Eri urheilutiloissa laitteen näytössä näkyvät eri tiedot harjoituksen mukaan. Urheilutiloihin on esimerkiksi määritetty, käytetäänkö urheilutilassa FusedSpeed™-menetelmällä laskettua nopeutta vai suoraan GPS-nopeutta. (Lisätietoja: 13. *FusedSpeed*.) Valittu urheilutila vaikuttaa myös harjoituksen asetuksiin, kuten sykerajoihin, automaattisessa kierroslaskennassa käytettävään kierrospituuteen ja harjoitustietojen tallennusväliin.

SuuntoLinkissä voit luoda itse mukautettuja urheilutiloja, muokata ennalta määritettyjä urheilutiloja ja ladata niitä laitteeseesi.

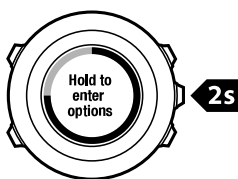
Harjoituksen aikana ennalta määritetyissä urheilutiloissa näytetään harjoituksen kannalta olennaisia tietoja:

- **Pyöräily:** nopeuteen, matkaan, poljentataajuuteen (kadenssiin) ja sykkeeseen liittyviä tietoja
- **Allasuinti:** keskimääräinen vetotiheys, maksimitahti ja keskimääräinen SWOLF
- **Muut lajit:** nopeuteen, sykkeeseen ja korkeuteen liittyviä tietoja
- **Sisäharjoittelu:** sykkeeseen liittyviä tietoja (ilman GPS-tietoja)
- **Triathlon:** ulkouinnin, pyöräilyn ja juoksun aikana näytettävien tietojen yhdistelmä
- **Juoksu:** vauhtiin, sykkeeseen ja ajanottoon liittyviä tietoja
- **Avovesiuinti:** keskimääräinen vetotiheys, maksimivauhti

 **HUOMAUTUS:** SWOLF on uinnin tehokkuuden laskemiseen käytettävä mittausmenetelmä. Se on uintiajan ja tietyn allaspituuden aikana tehtyjen vetojen määrän yhdistelmä.

10.2. Urheilutilojen lisäasetukset

Kun urheilutila on valittuna, siihen voi määrittää harjoituksen aikana käytettäviä lisätoimintoja pitämällä [Next] -painiketta painettuna.



- Valitsemalla **NAVIGOINTI** voit käyttää seuraavia toimintoja:
 - Voit jäljittää reittisi milloin tahansa harjoituksen aikana valitsemalla **Reitti takaisin**.
 - Voit navigoida takaisin harjoituksen aloituskohtaan valitsemalla **Palaa alkuun**.
 - Voit tarkistaa nykyisen sijaintisi koordinaatit tai lisätä sen kiinnostavaksi kohteeksi valitsemalla **Sijainti**.
 - Voit navigoida kiinnostavaan kohteeseen valitsemalla **POI (Kiinnostavat koht.)**.
 - Voit navigoida reitin valitsemalla **Reitit**.
 - Voit navigoida jonkin tallennetun lokisi reitin GPS-tietojen avulla valitsemalla **Lokikirja**.
- Voit ottaa seuraavat toiminnot käyttöön tai poistaa ne käytöstä valitsemalla **AKTIVOI**:
 - Voit ottaa intervalliajastimen käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Intervalli off/on**. Intervalliajastimen voi lisätä mukautettuihin urheilutiloihin SuuntoLinkissa. Lisätietoja: *10.6.5. Intervalliajastimen käyttäminen*.
 - Voit ottaa autopausen käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Autopause on/off**.
 - Voit ottaa automaattisen vierityksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Aut. vieritys off/on**.
 - Voit ottaa sykerajat käyttöön tai poistaa ne käytöstä valitsemalla **Sykerajat on/off**. Sykerajat voi määrittää SuuntoLinkissa.
 - Voit ottaa kompassin käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Kompassi on/off**. Jos kompassi on käytössä harjoituksen aikana, se näkyy lisänäyttönä urheilutilassa.

10.3. Sykevyön käyttäminen

Harjoituksen aikana voi käyttää sykevyötä. Kun käytät sykevyötä, Suunto Ambit2 S näyttää tavallista enemmän tietoja aktiivisuudestasi.

Sykevyötä käytettäessä harjoituksen aikana näytetään seuraavat lisätiedot:

- reaaliaikainen syke
- reaaliaikainen keskisyke
- syke kaaviona
- harjoituksen aikana kulutetut kalorit
- ohjeistus määritettyjen sykerajojen rajoissa pysymiseksi.
- PTE (Peak Training Effect) -arvo

Sykevyötä käytettäessä harjoituksen jälkeen näytetään seuraavat lisätiedot:


- harjoituksen aikana kulutetut kalorit
- keskisyke
- korkein syke
- palautumisaika

Vianmääritys: sykevyön signaalia ei vastaanoteta

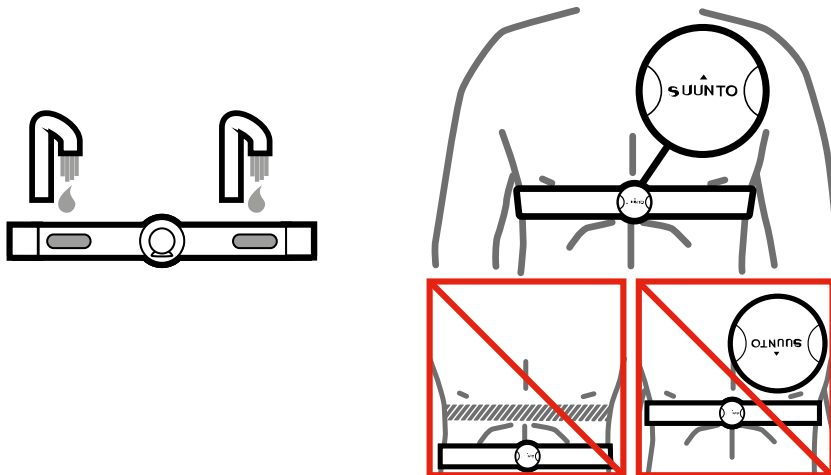
Jos sykevyön signaali katoaa, toimi seuraavasti:


- Tarkista, että olet asettanut sykevyön oikein yllesi (katso *10.4. Sykevyön pukeminen*).
- Varmista, että sykevyön elektrodipinnat ovat kosteat.
- Jos ongelmat jatkuvat, vaihda sykevyön paristo uuteen.
- Yhdistä sykevyö ja laite uudelleen (katso *15. POD-laitteen/sykevyön yhdistäminen*).
- Konepese sykevyön tekstiilihihna säännöllisesti.


10.4. Sykevyön pukeminen


 **HUOMAUTUS:** Suunto Ambit2 S on yhteensopiva Suunto ANT Comfort Belt -sykevyön kanssa.

Säädä hihnan pituus niin, että sykevyö istuu tiukasti, mutta ei kiristä. Kostuta kontaktipinnat vedellä tai geelillä ja pue vyö yllesi. Varmista, että sykevyö on keskellä rintaasi ja että punainen nuoli osoittaa ylöspäin.



 **VAROITUS:** Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät sykevyötä omalla vastuullaan. Ennen kuin alat käyttää sykevyötä, on suositeltavaa käydä lääkärin valvonnassa raskauskokeessa. Tällä tavoin varmistetaan, että tahdistimen ja sykevyön samanaikainen käyttö on turvallista ja luotettavaa. Harjoitteluun saattaa liittyä jonkinasteinen riski, etenkin vähän liikuntaa harrastaneilla henkilöillä. Suosittelemme vahvasti käymään lääkärintarkastuksessa ennen säännöllisen harjoitteluohjelman aloittamista.

 **HUOMAUTUS:** Suunto Ambit2 S ei pysty tunnistamaan sykevyön signaalia veden alla.

 **VINKKI:** Konepese sykevyö säännöllisesti käytön jälkeen. Näin voit välttää epämiellyttävän hajun pinnityksen ja varmistaa sykevyön tietojen laadun ja toimintojen säilymisen. Pese vain tekstiilihihna.

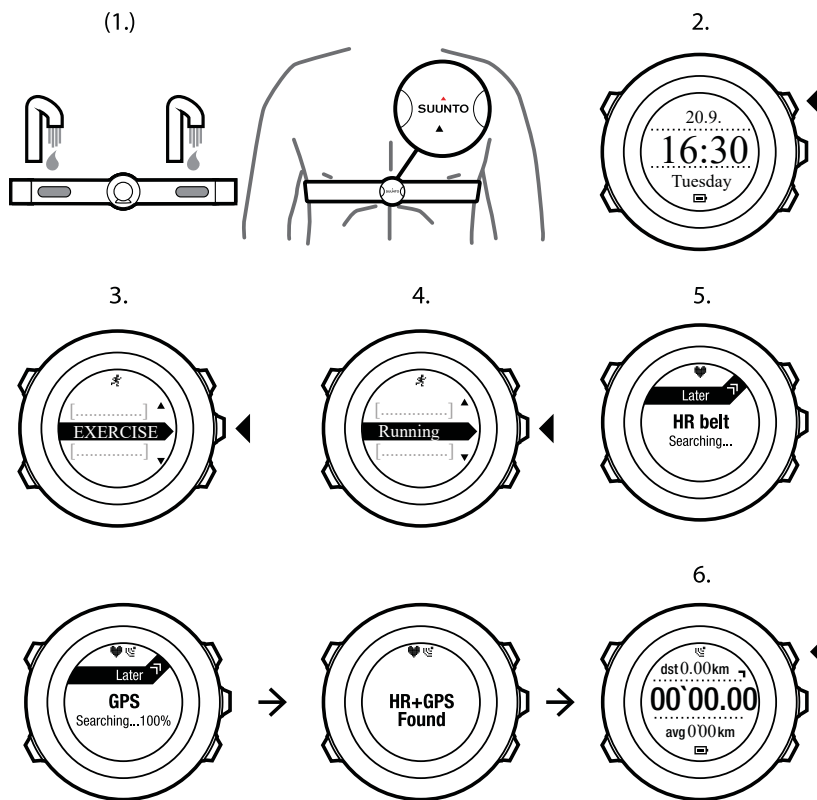
Suunto Ambit2 S tukee ANT+TM yhteensopivia sykevöitä ja tiettyjä POD-laitteita. Yhteensopivien ANT+-tuotteiden luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

10.5. Harjoituksen aloittaminen

Voit aloittaa harjoittelun seuraavasti:

1. Kostuta sykevyön kontaktipinnat ja pue sykevyö (valinnainen).
2. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
3. Valitse **HARJOITUS**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
4. Selaa urheilutilavaihtoehtoja [Start Stop] tai [Light Lock] -painikkeilla ja valitse haluamasi urheilutila painamalla [Next] -painiketta.

5. Kello alkaa automaattisesti hakea sykevyön signaalia, jos valittu urheilutila käyttää sykevyötoimintoja. Odota, että kello ilmoittaa sykkeen ja/tai GPS-signaalin löytyneen tai valitse **Myöhemmin** painamalla [Start Stop] -painiketta. Kello jatkaa sykkeen/GPS-signaalin hakemista.
Kun syke/GPS-signaali on löytynyt, kello alkaa näyttää ja tallentaa syke-/GPS-tietoja.
6. Aloita harjoituksen tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta. Voit halutessasi avata asetusvalikon pitämällä [Next] -painiketta painettuna (katso 10.2. *Urheilutilojen lisäasetukset*).



10.6. Harjoituksen aikana

Suunto Ambit2 S antaa tietoa harjoituksestasi sen aikana. Näytettävät tiedot vaihtelevat valitun urheilutilan mukaan. Lisätietoja: *Urheilutilat*. Sykevyön ja GPS:n käyttäminen harjoituksen aikana antaa lisätietoja harjoiteltaessa.

Voit määrittää, minkä tietojen haluat näkyvän Suunto Ambit2 S -laitteen näytössä. Lisätietoja näyttöjen mukauttamisesta: 5.2. *Mukautetut urheilutilat*.

Seuraavassa on esimerkkejä siitä, mitä voit tehdä kellolla harjoituksen aikana:

- Voit selata käytettävissä olevia näyttöjä painamalla [Next] -painiketta.
- Voit selata käytettävissä olevia näkymiä painamalla [Next] -painiketta.
- Lukitsemalla painikkeet voit estää harjoitustietojen tallennuksen lopettamisen tai kierroksen määrittämisen juostuksi vahingossa. Voit lukita painikkeet pitämällä [Light Lock] -painiketta painettuna.
- Voit pysäyttää harjoitustietojen tallennuksen painamalla [Start Stop] -painiketta. Tämä pysäytys näkyy harjoitustiedoissa kierrosmerkintänä. Voit jatkaa tallennusta painamalla [Start Stop] -painiketta uudelleen.

10.6.1. Kuljetun reitin tallentaminen

Suunto Ambit2 S voi tallentaa erilaisia tietoja harjoituksen aikana valitun urheilutilan mukaan.

Jos käytät GPS-paikannusta tallennuksen aikana, Suunto Ambit2 S tallentaa myös kulkemasi reitin. Voit tarkastella sitä myöhemmin Suunto appissa. Reitin tallennuksen aikana näytön yläosassa näkyy tallennuskuvake ja GPS-kuvake.

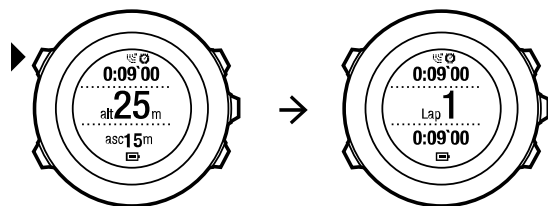
10.6.2. Kierrosten laskenta

Kierroslaskennan voi tehdä harjoituksen aikana joko manuaalisesti tai automaattisesti määrittämällä automaattisen kierroslaskennan laskentavälin SuuntoLinkissä. Automaattisessa kierroslaskennassa Suunto Ambit2 S tallentaa kierrosmäärän SuuntoLinkiin määritetyn kierroksen pituuden perusteella.

Manuaalisessa kierroslaskennassa on painettava [Back Lap] -painiketta harjoituksen aikana aina kierroksen täytyessä.

Suunto Ambit2 S näyttää seuraavat tiedot:

- yläriivi: väliaika (kesto tallennuksen aloittamisesta)
- keskiriivi: kierroksen järjestysnumero
- alarivi: kierrosaika.



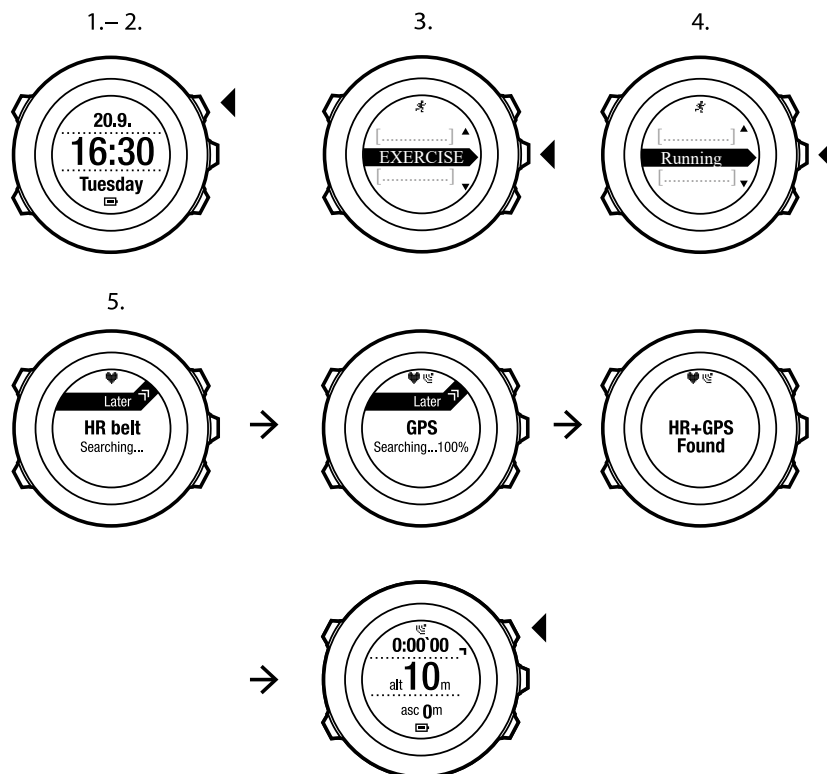
HUOMAUTUS: Harjoituksen yhteenvedossa näytetään aina vähintään yksi kierros eli harjoitus kokonaisuudessaan sen alusta loppuun. Harjoituksen aikana tallennetut kierrokset näkyvät lisäkierroksina.

10.6.3. Korkeuden tallentaminen

Suunto Ambit2 S tallentaa kaiken korkeussuuntaisen liikkeen tallennuksen käynnistämisen ja pysäyttämisen välisenä aikana. Jos harjoitusohjelmaasi kuuluu harjoituksia, jotka tehdään korkeudeltaan vaihtelevassa maastossa, voit tallentaa korkeuden muutokset ja katsoa tallennetut tiedot myöhemmin.

Voit tallentaa korkeuden seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Valitse **HARJOITUS**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Selaa urheilutiloja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla ja valitse haluamasi urheilutila painamalla [Next] -painiketta.
4. Odota, että kello ilmoittaa sykkeen ja/tai GPS-signaalin löytyneen tai valitse **Myöhemmin** painamalla [Start Stop] -painiketta. Kello jatkaa sykkeen/GPS-signaalin hakemista. Aloita tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.



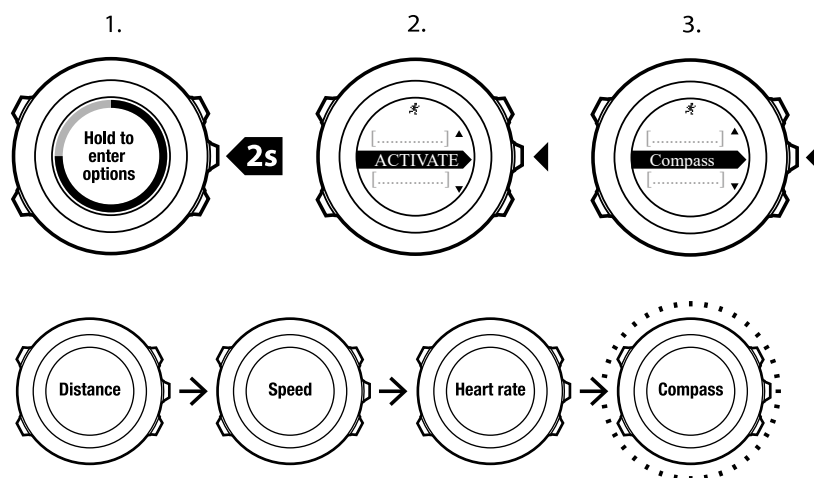
 **HUOMAUTUS:** Suunto Ambit2 S käyttää GPS:ää korkeuden mittaamiseen.

10.6.4. Kompassin käyttäminen harjoituksen aikana

Voit ottaa kompassin käyttöön ja lisätä sen mukautettuun urheilutilaan harjoituksen aikana.

Voit käyttää kompassia harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Kompassi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Kompassi näkyy mukautetun urheilutilan viimeisenä näyttönä.



Voit poistaa kompassin käytöstä valitsemalla asetusvalikosta uudelleen **AKTIVOI** ja valitsemalla sitten **Lopeta kompassi**.

10.6.5. Intervalliajastimen käyttäminen

Voit lisätä SuuntoLinkissä kuhunkin mukautettuun urheilutilaan intervalliajastimen. Jos haluat lisätä intervalliajastimen urheilutilaan, valitse ensin urheilutila ja siirry sitten **lisäasetuksiin**. Kun yhdistät Suunto Ambit2 S -kellon seuraavan kerran SuuntoLinkiin, intervalliajastin synkronoituu laitteeseen.

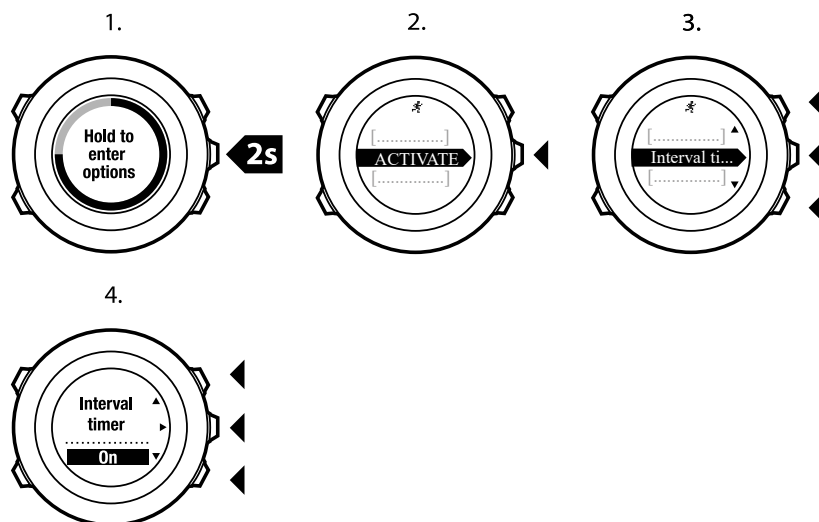
Voit määrittää intervalliajastimeen seuraavat tiedot:

- intervallityypit (**KORKEA** ja **MATALA** intervalli)
- molempien intervallityyppien kesto aikana tai matkana
- intervallitoistojen määrä.

 **HUOMAUTUS:** Jos et määritä SuuntoLinkissä intervallitoistojen määrää, intervalliajastin jatkaa toimintaansa, kunnes se on toistettu 99 kertaa.

Voit aktivoida intervalliajastimen tai poistaa sen käytöstä seuraavasti:

1. Urheilutilassa voit avata asetusvalikon painamalla [Next] -painiketta pitkään.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Vieritä **Intervalli**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja valitse se painamalla [Next] .
4. Paina [Start Stop] tai [Light Lock] , mikä kytkee intervalliajastimen **Päälle/Pois**, ja hyväksy painamalla [Next] . Kun intervalliajastin on aktivoitu, intervallikuvake näkyy näytön yläreunassa.



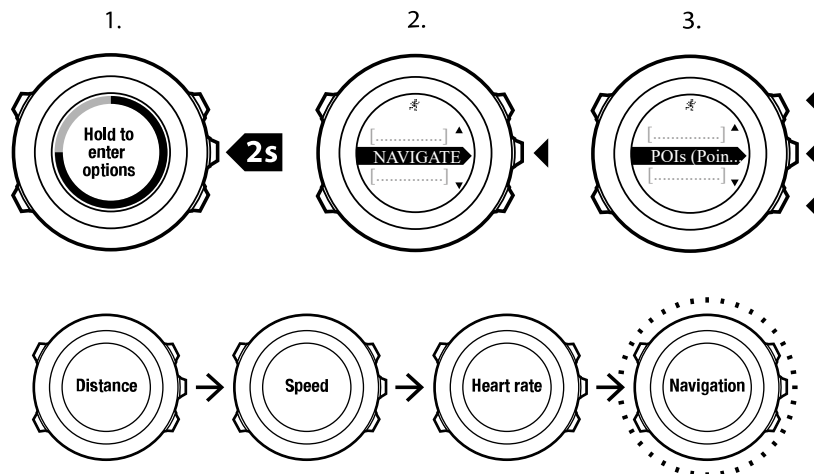
10.6.6. Navigoiminen harjoituksen aikana

Jos haluat juosta reitin tai juosta kiinnostavaan kohteeseen (POI), voit valita **HARJOITUS**-valikosta vastaavan oletusurheilutilan (Juokse reitti, Juokse kohteelle) ja aloittaa navigoinnin välittömästi.

Voit harjoituksesi aikana navigoida reitin tai kiinnostavaan kohteeseen myös muissa GPS-aktivoituissa urheilutiloissa.

Voit navigoida harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Kun olet urheilutilassa ja GPS on aktivoitu, avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **NAVIGOINTI** painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **POI (Kiinnostavat koht.)**- tai **Reitit**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
 Navigointiopas näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.



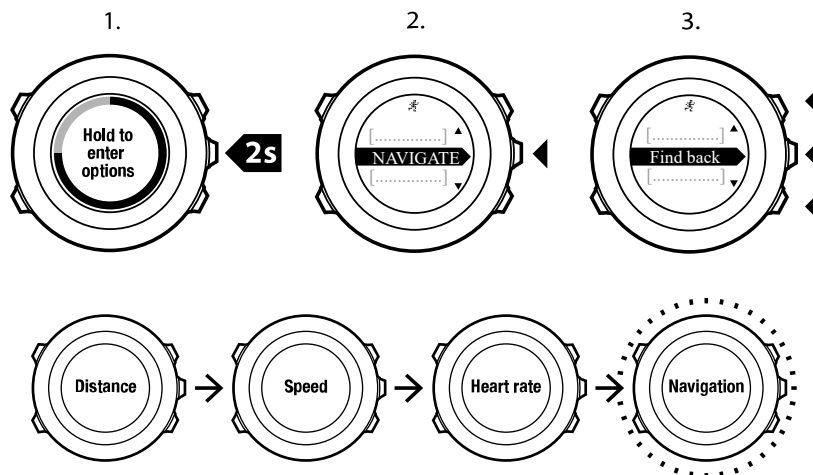
Voit poistaa navigoinnin käytöstä valitsemalla asetusvalikosta uudelleen **NAVIGOINTI** ja valitsemalla sitten **Lopeta navigointi**.

10.6.7. Navigoiminen takaisin lähtöpaikkaan harjoituksen aikana

Suunto Ambit2 S tallentaa automaattisesti harjoituksesi lähtöpaikan, jos käytät GPS:ää. Harjoituksen aikana voit asettaa Suunto Ambit2 S -laitteen opastamaan sinut takaisin lähtöpaikkaan (tai paikkaan, jossa GPS-paikannustiedot saatiin) käyttämällä **Palaa alkuun** -toimintoa.

Voit käyttää paluunavigointia harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **NAVIGOINTI** painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry valinnan **Palaa alkuun** kohdalle käyttämällä [Start Stop] -painiketta ja vahvista valinta painamalla [Next] -painiketta. Navigointiopas näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.

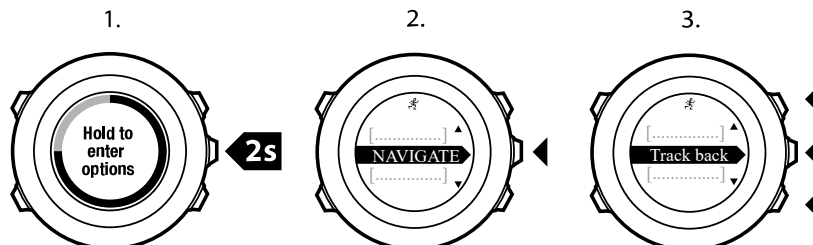


10.6.8. Reitti takaisin -toiminnon käyttäminen

Reitti takaisin -toiminnolla voit jäljittää reittisi milloin tahansa harjoituksen aikana. Suunto Ambit2 S luo väliaikaiset reittipisteet, jotka johdattavat sinut takaisin lähtöpisteeseesi.

Jos haluat jäljittää reitin takaisin harjoituksen aikana:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **NAVIGOINTI** painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry valinnan **Reitti takaisin** kohdalle käyttämällä [Start Stop] -painiketta ja vahvista valinta painamalla [Next] -painiketta.



Voit nyt aloittaa navigoinnin takaisin aivan kuten reittinavigoinnissakin. Lisätietoja reittinavigoinnista: *8.4.3. Navigoinnin aikaiset toimet.*

Reitti takaisin -toimintoa voidaan käyttää myös lokikirjaan tallennetuista, GPS-tietoa sisältävistä harjoituksista. Toimi kuten kohdassa *8.4.2. Reitin navigointi.* Siirry **REITIT**-kohdan sijaan **Lokikirja**-kohtaan ja valitse loki, johon haluat navigoida.

10.6.9. Autopause

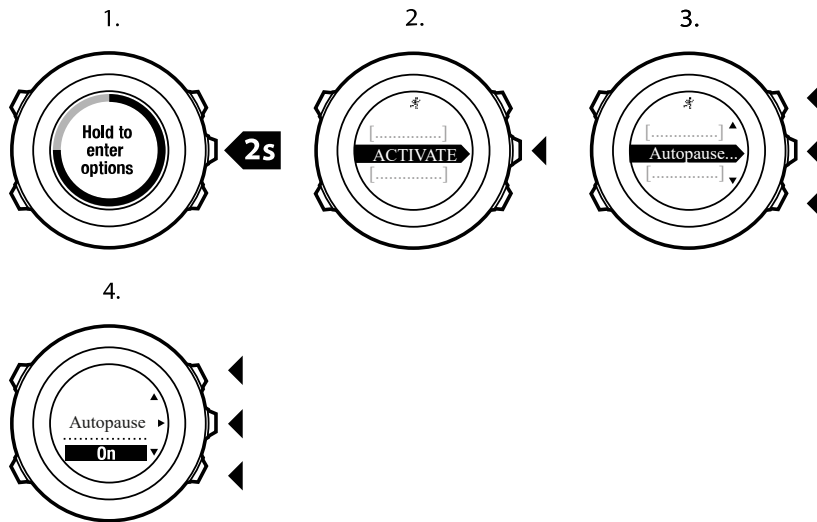
Autopause (Automaattinen keskeytys) -toiminto pysäyttää harjoituksen tallennuksen, kun nopeus on alle 2 km/h. Tallennusta jatketaan automaattisesti, kun nopeus ylittää jälleen 3 km/h.

SuuntoLinkissä voit ottaa autopause-toiminnon käytöstä ja ottaa sen käyttöön haluamissasi urheilutiloissa. Voit aktivoida autopause-toiminnon myös harjoituksen aikana.

Voit ottaa autopause-toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

- Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
- Siirry [Start Stop] -painikkeella **Autopause**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
- Aseta autopause **On/Off**-tilaan [Start Stop] - tai [Light Lock] -painikkeen avulla ja hyväksy asetus painamalla [Next] -painiketta.

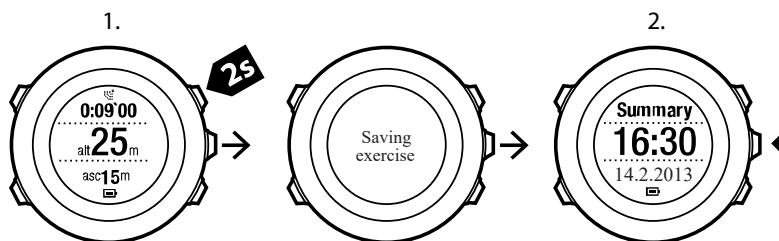


10.7. Lokin tarkasteleminen harjoituksen jälkeen

Voit tarkastella harjoituksen yhteenvettoa, kun harjoituksen tallennus on lopetettu.

Voit lopettaa tallennuksen ja tarkastella yhteenvetotietoja seuraavasti:

- Lopeta ja tallenna harjoitus pitämällä [Start Stop] -painiketta painettuna. Vaihtoehtoisesti voit myös pysäyttää harjoituksen tallennuksen painamalla [Start Stop] -painiketta. Kun tallennus on pysäytetty, voit joko lopettaa tallennuksen painamalla [Back Lap] -painiketta tai jatkaa tallennusta painamalla [Light Lock] -painiketta. Kun olet lopettanut harjoituksen, tallenna harjoitustiedot painamalla [Start Stop] -painiketta. Jos et halua tallentaa tietoja, paina [Light Lock] -painiketta.
- Avaa harjoituksen yhteenvetonäkymä painamalla [Next] -painiketta.

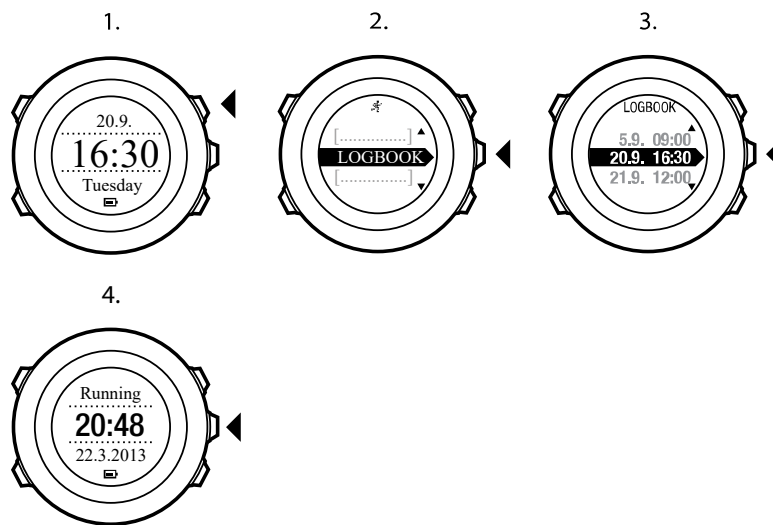


Voit tarkastella myös lokiin tallennettujen harjoitustesi yhteenvetotietoja. Lokissa harjoitukset näkyvät aikajärjestyksessä uusin harjoitus ensimmäisenä. Lokiin voi tallentaa noin 15 tuntia harjoituksia, joissa on käytetty parasta GPS-tarkkuutta ja 1 sekunnin tallennusväliä.

Voit tarkastella lokissa olevien harjoitusten yhteenvetoja seuraavasti:

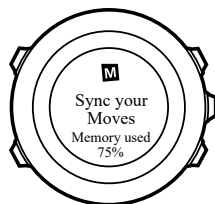
- Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
- Siirry [Light Lock] -painikkeella **LOKIKIRJA**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta. Jäljellä oleva palautumisaikasi tulee näkyviin.

3. Selaa harjoituslokeja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla ja valitse haluamasi loki painamalla [Next] -painiketta.
4. Selaa lokin yhteenvetonäkymiä käyttämällä [Next] -painiketta.



10.7.1. Muistutus jäljellä olevasta muistista

Jos yli 50 prosenttia kellosi muistista on synkronoimatta, Suunto Ambit2 S näyttää muistutuksen, kun siiryt lokikirjaan.



Muistutusta ei näytetä, jos synkronoimaton muisti on täynnä ja Suunto Ambit2 S alkaa korvata vanhoja lokeja.


10.7.2. Harjoituksen dynaaminen yhteenveto


Harjoituksen dynaamisessa yhteenvedossa näet harjoituksesi aktiiviset tiedot tiivistelminä. Voit selata yhteenvetonäkymiä [Next] -painikkeella.

Yhteenvedossa näkyvät tiedot vaihtelevat käyttämäsi urheilutilan mukaan ja sen mukaan, käytitkö sykevyötä tai GPS-toimintoja.

Oletusarvon mukaan kaikissa urheilutiloissa on seuraavat tiedot:

- urheilutilan nimi
- aika
- päivämäärä
- kesto
- kierrokset.

 **HUOMAUTUS:** Jos valitset näyttövaihtoehdoksi kokonaisnousun/-laskun, tiedot näytetään vain, jos olet samanaikaisesti valinnut parhaan GPS-tarkkuuden. Lisätietoja GPS-tarkkuudesta: 8.1.3. GPS-tarkkuus ja virransäästötila.

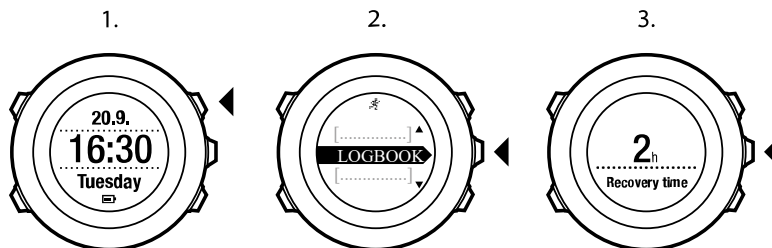
 **VINKKI:** Suunto appissa on nähtävissä yksityiskohtaisemmat tiedot.

10.7.3. Palautumisaika

Suunto Ambit2 S näyttää aina kaikkien tallennettujen harjoitustesi mukaisen nykyisen kumulatiivisen palautumisajan. Palautumisaika ilmaisee, kuinka kauan sinun tulisi odottaa, että olet palautunut täysin ja valmis täyden tehon harjoituksiin. Kello päivittää palautumisajan reaaliaikaisesti sen lyhentyessä ja pidentyessä.

Voit tarkastaa nykyisen palautumisaikasi seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **LOKIKIRJA**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Palautumisaika tulee näyttöön.



 **HUOMAUTUS:** Palautumisaika näytetään vain, jos se on pidempi kuin 30 minuuttia.

11. Moniurheiluharjoittelu

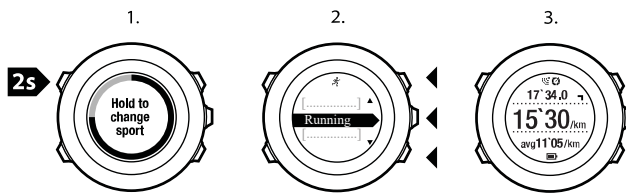
Suunto Ambit2 S tukee moniurheiluharjoittelua. Voit siirtyä helposti eri urheilutilasta toiseen, jotta näet aina harjoituksesi kannalta tärkeät tiedot. Voit vaihtaa urheilutilan manuaalisesti harjoituksen aikana tai luoda ennalta SuuntoLinkissä moniurheilutilan ja ladata sen Suunto Ambit2 S -laitteeseen. Lisäksi voit määrittää SuuntoLinkissä intervalliajastimen moniurheilutilan kuhunkin urheilutilaan. Intervalliajastin käynnistyy uudelleen, kun vaihdat urheilutilan.

11.1. Urheilutilojen vaihtaminen manuaalisesti harjoituksen aikana

Suunto Ambit2 S tukee toiseen urheilutilaan siirtymistä harjoituksen aikana ilman, että tallennusta tarvitsee keskeyttää. Lokiin tallennetaan kaikki harjoituksen aikana käyttämiäsi urheilutilojen tiedot.

Voit vaihtaa urheilutilan harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Avaa urheilutilavalikko harjoituksen tallennuksen aikana pitämällä [Back Lap] -painiketta painettuna.
2. Selaa urheilutilaluetteloa [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
3. Valitse haluamasi urheilutila [Next] -painikkeella. Suunto Ambit2 S jatkaa lokitietojen ja valitun urheilutilan tietojen tallentamista.



HUOMAUTUS: Suunto Ambit2 S aloittaa uuden kierroksen aina, kun vaihdat uuteen urheilutilaan.

HUOMAUTUS: Lokitallennus ei keskeydy, kun vaihdat uuteen urheilutilaan. Voit halutessasi pysäyttää tallennuksen manuaalisesti painamalla [Start Stop] -painiketta.

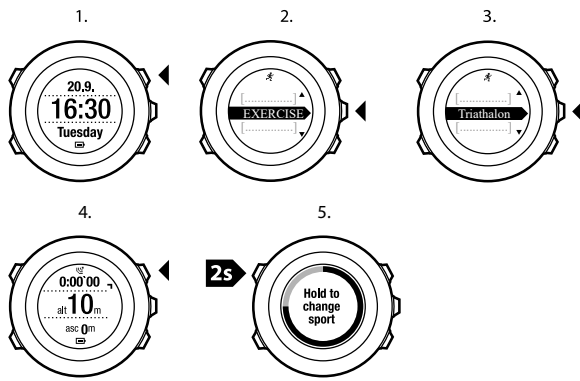
11.2. Valmiiksi määritetyn moniurheilutilan käyttäminen

Voit luoda SuuntoLinkissä oman moniurheilutilan ja ladata sen Suunto Ambit2 S -laitteeseen. Moniurheilutilaharjoitukseen voit määrittää eri urheilutiloja haluamaasi järjestykseen. Kullakin moniurheilutilaan lisäämälläsi urheilulajilla on oma intervalliajastin. Käytettävissäsi olevat moniurheilutilan tyyppivaihtoehdot ovat **Monilajiturheilu**, **Seikkailu-urheilu** ja **Triathlon**.

Voit käyttää valmiiksi määritettyä moniurheilutilaa seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Valitse [Harjoitus] painamalla **NEXT**-painiketta.
3. Vieritä ennalta määritettyyn moniurheilutilaan ja valitse se [Next] -painikkeella. Odota, että laite ilmoittaa sykkeen ja GPS-signaalin löytymisestä, tai paina [Start Stop] ja valitse **Myöhemmin**. Laite jatkaa sykkeen/GPS-signaalin hakemista.
4. Paina [Start Stop], niin lokin tallennus alkaa.

5. Kun haluat siirtyä moniurheilutilan seuraavaan lajiin, pidä [Back Lap] -painiketta painettuna.



12. Uinti

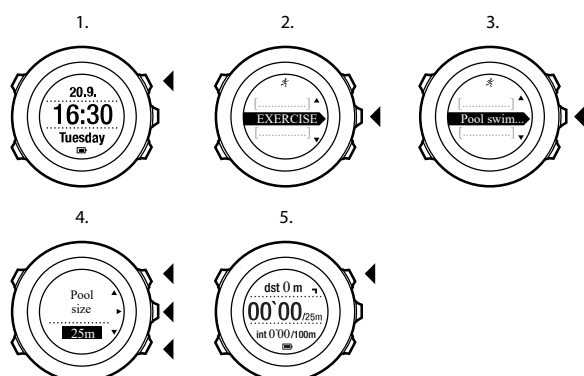
Suunto Ambit2 S pystyy tallentamaan erilaisia tietoja myös uidesasi. Laite tunnistaa esimerkiksi uintityylin. Voit tallentaa uima-altaassa tai vesistöissä tekemäsi harjoituksen ja analysoida sen tietoja myöhemmin Suunto appissa.

12.1. Uima-allasuinti

Uinti sisällä -urheilutilassa Suunto Ambit2 S mittaa uintinopeutesi uima-altaan pituuden perusteella.

Voit aloittaa tallennuksen uima-altaassa uitaessa seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Valitse **HARJOITUS**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry **Uima-allasuinti**-kohtaan [Light Lock] -painikkeella ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Valitse altaan koko. Voit valita altaan pituuden valmiiksi määritetyistä arvoista tai määrittää altaan pituuden itse valitsemalla **Mukautettu**-vaihtoehdon. Selaa vaihtoehtoja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla ja valitse haluamasi arvo painamalla [Next] -painiketta.
5. Aloita uintitietojen tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.

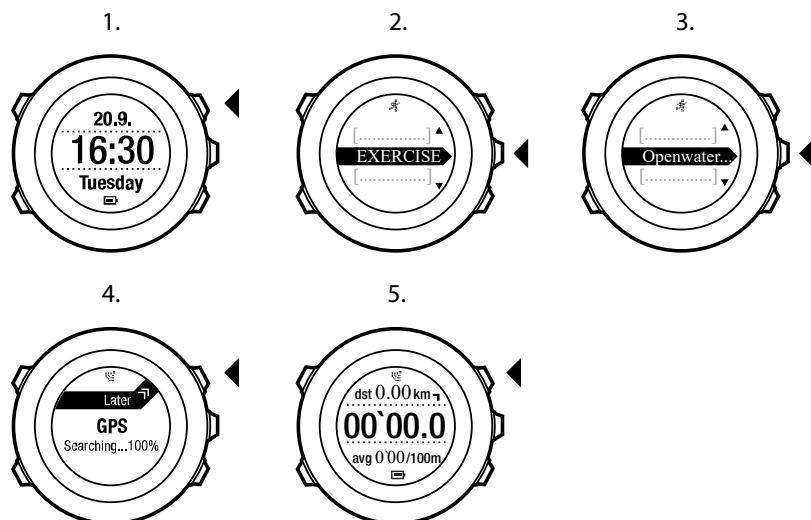



12.2. Avovesiuinti

Kun olet valinnut avovesiuinnin, Suunto Ambit2 S mittaa uintinopeutesi GPS:n avulla ja näyttää reaaliaikaiset tiedot uinnin aikana.

Voit aloittaa tietojen tallennuksen ulkona uitaessa seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Valitse **HARJOITUS**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry **Avovesiuinti**-kohtaan with [Light Lock] -painikkeella valitse se [Next] -painiketta.
4. Laite alkaa etsiä GPS-signaalia automaattisesti. Odota, että laite ilmoittaa GPS-signaalin löytyneen, tai valitse **Myöhemmin** painamalla [Start Stop] -painiketta. Laite jatkaa GPS-signaalin etsimistä, ja kun signaali löytyy, laite aloittaa GPS-tietojen näyttämisen ja tallentamisen.
5. Aloita uintitietojen tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.



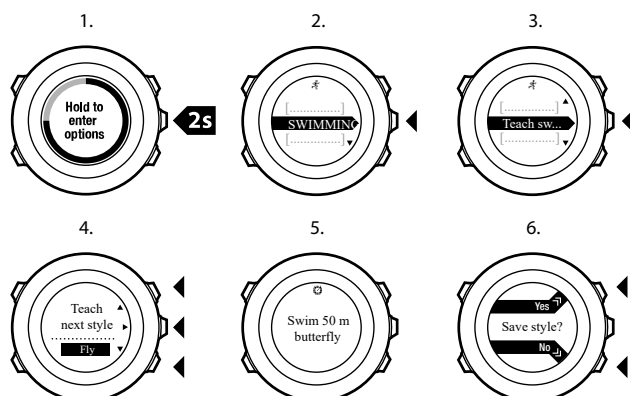
 **VINKKI:** Kun haluat lisätä kierroksen uinnin aikana, paina [Back Lap] -painiketta.


12.3. Uintityylien opettaminen Suunto Ambit2 -laitteelle

Suunto Ambit2 S tunnistaa käyttämäsi uintityylit, jotka olet opettanut laitteelle. Kun uintityyli on opetettu, Suunto Ambit2 S tunnistaa sen automaattisesti, kun aloitat uimisen kyseisellä tyyllillä.

Voit opettaa uintityylejä seuraavasti:

1. Kun olet **Uima-allasuinti**-urheilutilassa, avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **UINTI**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Valitse **Opeta uintityyli** painamalla [Next] -painiketta.
4. Selaa uintityylivaihtoehtoja [Light Lock] - ja [Start Stop] -painikkeiden avulla. Valitse haluamasi uintityyli [Next] -painikkeella. Voit poistua asetuksista ja jatkaa harjoitusta valitsemalla **LOPPU**. Valittavissa olevat uintityylit ovat seuraavat:
5. **PERHONEN** (perhosuinti)
6. **SELKÄ** (selkäuinti)
7. **RINTA** (rintauinti)
8. **VAPAA** (vapaauinti).
9. Ui altaan pituus valitsemallasi uintityyllillä.
10. Tallenna uintityyli uituasi painamalla [Start Stop] -painiketta. Jos et halua tallentaa tyyliä, palaa uimatyylin valintänäyttöön painamalla [Light Lock] -painiketta.




 **VINKKI:** Voit poistua uimatyylin opetuksesta milloin tahansa pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

Voit palauttaa opetetut uintityylit oletusasetuksiinsa seuraavasti:

1. Avaa **Uima-allasuinti**-urheilutilassa ollessasi asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **UINTI**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Start Stop] -painikkeella **Nollaa opitut tyylit** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.

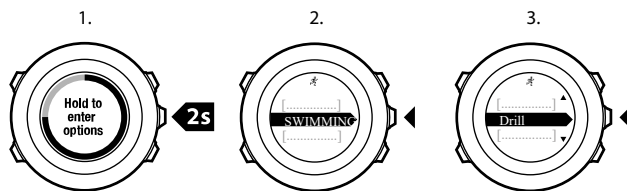
12.4. Uintidrillit

Uintiharjoittelun aikana voit tehdä halutessasi drillejä eli uintiharjoitteita. Jos käytät drillissä tavallisuudesta poikkeavaa uintityyliä (käytät esimerkiksi uinnissa pelkästään jalkojasi), voit halutessasi säätää drillin aikana uitua matkaa lisäämällä uidut altaan pituudet manuaalisesti drillin jälkeen.

 **HUOMAUTUS:** Älä lisää drillin aikana uitua matkaa, ennen kuin olet lopettanut drillin.

Voit tehdä drillin seuraavasti:

1. Avaa asetusvalikko tallentaessasi uima-allasuintia pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **UINTI**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Valitse **Drilli** painamalla [Next] -painiketta ja aloita sitten uintidrilli.
4. Kun olet tehnyt drillin, paina [View] -painiketta ja säädä kokonaismatka halutessasi.

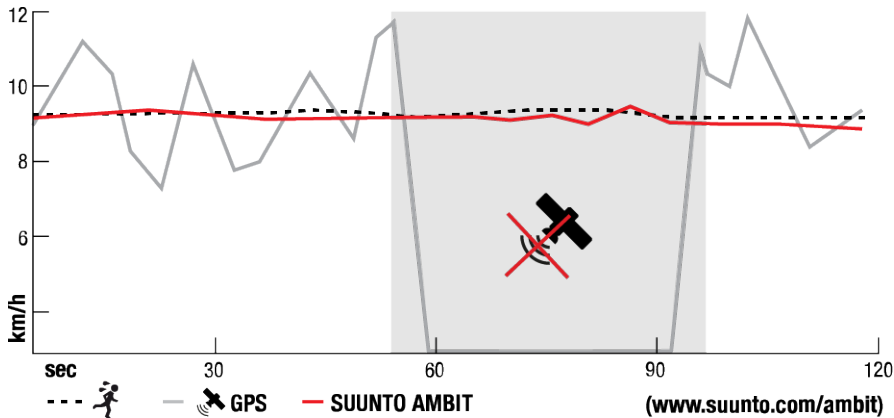


Voit lopettaa drillin tallennuksen valitsemalla asetusvalikosta uudelleen **UINTI** ja valitsemalla sitten **Lopeta drilli**.

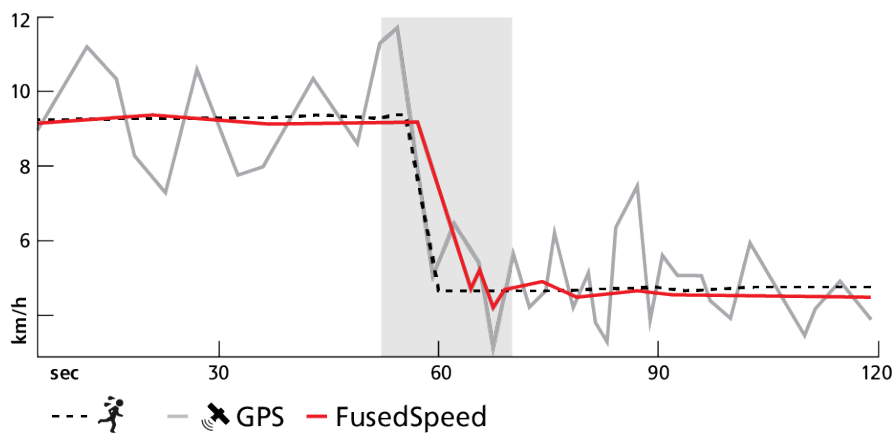
 **VINKKI:** Voit halutessasi pysäyttää drillin tallennuksen painamalla [Start Stop] -painiketta.

13. FusedSpeed

FusedSpeed™ on ainutlaatuinen GPS-tiedot ja laitteen kiihtyvyyssanturin lukemat yhdistävä menetelmä, jolla juoksunopeus voidaan mitata tavallista tarkemmin. GPS-signaalia suodatetaan mukautuvasti laitteen kiihtyvyyssietojen perusteella, mikä tarkoittaa lukemaa tasaisilla juoksunopeuksilla ja parantaa reagointia nopeuden muutoksiin.



FusedSpeed™ -menetelmästä on eniten hyötyä, jos haluat nopeuslukeman reagoivan nopeasti muutoksiin harjoitusnopeudessa (esimerkiksi epätasaisessa maastossa juostessa tai intervalliharjoittelun aikana). Jos GPS-signaali häviää tilapäisesti esimerkiksi rakennuksen katveessa, Suunto Ambit2 S pystyy jatkamaan tarkkojen nopeuslukemien näyttämistä GPS-kalibroidun kiihtyvyyssmittarin ansiosta.



HUOMAUTUS: FusedSpeed™ on tarkoitettu juoksunopeuden ja muiden vastaavien aktiviteettien mittaamiseen.

VINKKI: Jotta saisit mahdollisimman tarkat lukemat FusedSpeed™-järjestelmästä, vilkaise kelloa vain nopeasti. Mittaustarkkuus heikkenee, jos pidät kelloa edessäsi, kun et ole liikkeessä.

FusedSpeed™ aktivoituu automaattisesti seuraavissa urheilutiloissa:

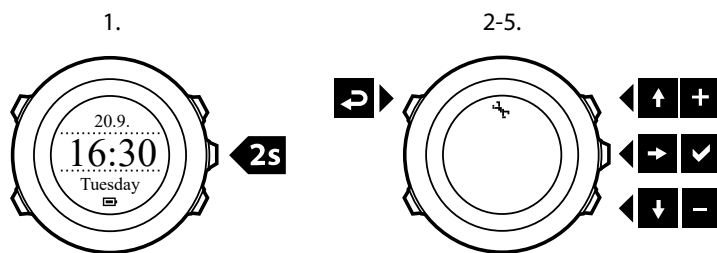
- juoksu
- maastojuoksu
- juoksumatto
- suunnistus

- yleisurheilu
- salibandy
- jalkapallo.

14. Asetusten muokkaaminen

Voit tarkastella ja säätää asetuksia seuraavasti:

1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry valikossa [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla.
3. Siirry asetukseen painamalla [Next] -painiketta.
4. Muuta asetusarvoja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
5. Paina [Back Lap] asetuksien edelliseen näkymään palaamiseksi tai paina [Next] pitkään, niin poistut asetusvalikosta.



Voit käsitellä seuraavia asetuksia:

HENKILÖKOHTAINEN

- **SYNTYMÄVUOSI**
- **Paino**
- **Maksimisyke**
- **SUKUPUOLI**

YLEISET YKSIKKÖASETUKSET

- **KIELI**
- **MITTAYKSIKKÖ**
 - **Metrinen**
 - **Brittiläinen**
 - **Lisäasetukset:** Voit valita SuuntoLinkissä metrisiä ja brittiläisiä mittayksiköjä mieltymyksesi mukaan.
- **Sijainnin esitysmuoto:**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG)**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finnish (KKJ)**
 - **Irish (IG)**
 - **Swedish (RT90)**
 - **Swiss (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**

- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000**
- **Ajan muoto:** 12 h tai 24 h
- **Pvm muoto:** pp.kk.vv, kk/pp/vv

Kello/pvm

- **GPS-aikatoiminto:** päällä tai pois
- **Kaksoisaika:** tunnit ja minuutit
- **Hälytykset:** päällä/pois, tunnit ja minuutit
- **Aika:** tunnit ja minuutit
- **Pvm:** vuosi, kuukausi, viikonpäivä

ÄÄNET/NÄYTTÖ

- **Käännä näyttö:** muuttaa näytön värit käänteiseksi
- **Painikelukitus**
 - **Aikailan lukitus:** painikkeiden lukitus **AIKA**-tilassa.
 - **Vain toiminnot:** aloitus- ja asetusvalikoiden lukitus.
 - **Kaikki painikkeet:** kaikkien painikkeiden lukitus. Taustavalon voi aktivoida **Yötilassa**.
 - **Urheilutilalukitus:** painikkeiden lukitus urheilutiloissa.
 - **Vain toiminnot:** [Start Stop] - ja [Back Lap] -painikkeet ja asetusvalikko ovat lukittuina harjoituksen aikana.
 - **Kaikki painikkeet:** kaikkien painikkeiden lukitus. Taustavalon voi aktivoida **Yötilassa**.
- **Äänet:**
 - **Kaikki päällä:** painikeäänet ja järjestelmän merkkiäänet ovat käytössä
 - **Painikkeet pois:** vain järjestelmän merkkiäänet ovat käytössä
 - **Kaikki pois:** kaikki äänet ovat pois käytöstä.
- **Taustavalo: Tila:**
 - **Normaali:** Taustavalo palaa muutaman sekunnin, kun painat [Light Lock] -painiketta, tai kun hälytys soi.
 - **Pois:** Taustavalo ei syty mitään painikkeita painettaessa eikä hälytyksen soidessa.
 - **Yötila:** Taustavalo palaa muutaman sekunnin ajan, kun painat mitä tahansa painiketta, tai kun hälytys soi. **Yötila**-asetuksen käyttäminen lyhentää akun kestoa merkittävästi.
 - **Katkaisin:** Taustavalo syttyy, kun painat [Light Lock] -painiketta. Se palaa, kunnes painat [Light Lock] -painiketta uudelleen.
 - **Kirkkaus:** Voit säätää taustavalon kirkkautta (prosentteina).
- **Näytön kontrasti:** Voit säätää näytön kontrastia (prosentteina).

Kompassi

- **Kalibrointi:** Aloita kompassin kalibrointi.
- **Eranto:** Asettaa kompassin erannonkorjauksen.

Kartta

- **Suunta**
 - **Kulkusuunta ylös:** Näyttää suurennnetun kartan niin, että kulkusuunta on aina ylhäällä.
 - **Pohjoinen ylös:** Näyttää suurennnetun kartan niin, että pohjoinen on aina ylhäällä.

 **HUOMAUTUS:** Hälytysääni kuuluu, vaikka kaikki äänet on asetettu pois käytöstä.

LUO LAITEPARI

- **Bike POD:t:** Yhdistä bike POD.
- **Power POD:** Yhdistä power POD.
- **Sykevyö:** Yhdistä sykevyö.
- **Foot POD:** Yhdistä foot POD.
- **Cadence POD:** Yhdistä cadence POD.


14.1. Huoltovalikko


Voit avata huoltovalikon pitämällä [Back Lap] - ja [Start Stop] -painikkeita samanaikaisesti painettuina, kunnes kello siirtyy huoltovalikkoon.




Huoltovalikossa on seuraavat toiminnot:

- **INFO:**
 - **Version:** Näyttää Suunto Ambit2 S:n nykyisen ohjelmisto- ja laiteversion.
- **TEST:**
 - **LCD test:** Voit testata, että LCD-näyttö toimii oikein.
- **ACTION:**
 - **Power off:** Voit siirtää kellon virransäästötilaan.
 - **GPS reset:** Voit nollata GPS-asetukset.

 **HUOMAUTUS: POWER OFF** on virransäästötila. Yhdistä (virtalähteeseen liitetty) USB-kaapeli kellon aktivoimiseksi. Ohjattu asennustoiminto käynnistyy. Aikaisempia arvoja ei poisteta, joten sinun on vahvistettava jokainen vaihe.

 **HUOMAUTUS:** Kello siirtyy virransäästötilaan, kun se on ollut paikallaan 10 minuuttia. Kello palautuu virransäästötilasta, kun sitä liikutetaan.

 **HUOMAUTUS:** Huoltovalikon sisältö voi muuttua ilman ennakoilmoitusten päivitysten yhteydessä.


GPS-tietojen nollaus

Jos GPS-yksikkö ei löydä signaalia, voit nollata GPS-tiedot huoltovalikosta.

Voit nollata GPS-tiedot seuraavasti:

1. Siirry huoltovalikossa **ACTION**-kohtaan [Light Lock] -painikkeella ja paina sitten [Next] -painiketta.
2. Siirry **GPS reset** -kohtaan [Light Lock] -painikkeella ja paina sitten [Next] -painiketta.

3. Vahvista GPS-tietojen nollaus painamalla [Start Stop] -painiketta tai peruuta nollaus painamalla [Light Lock] -painiketta.

 **HUOMAUTUS:** Kun nollaat GPS-asetukset, kaikki GPS-tiedot, kompassin kalibrointi-arvot ja palautumisaikatiedot nollautuvat. Tallentamiasi lokitietoja ei poisteta.

15. POD-laitteen/sykevyön yhdistäminen

Suunto Ambit2 S voidaan yhdistää valinnaisiin Suunto POD -laitteisiin (kuten Bike PODiin, Power PODiin, sykevyöhön, Foot PODiin ja Cadence PODiin) ja ANT+-yhteensopiviin POD-laitteisiin, jos haluat lisätietoja nopeudesta, edetystä matkasta, tehosta ja rytmistä harjoituksen aikana. Yhteensopivien ANT+-tuotteiden luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

Voit yhdistää kerrallaan enintään kuusi POD-laitetta:

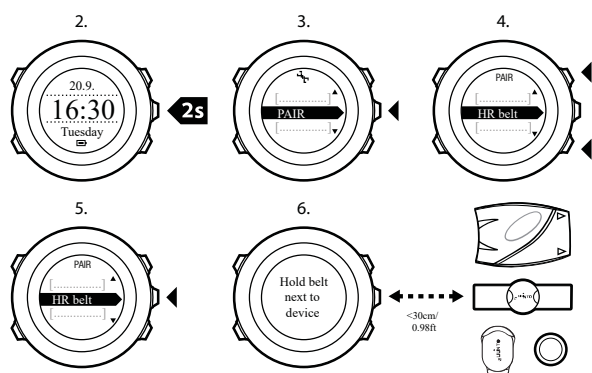
- kolme Bike PODia (vain yhtä Bike PODia voi käyttää kerrallaan)
- yhden Cadence PODin
- yhden Foot PODin
- yhden Power PODin.

Jos yhdistät tätä enemmän POD-laitteita, Suunto Ambit2 S muistaa vain viimeksi yhdistetyn POD-laitteen asetukset kustakin POD-laitetyypistä.

Suunto Ambit2 S -pakkaukseen sisältyvä sykevyö ja/tai POD-laite on jo yhdistetty laitteeseen. Yhdistämistä tarvitaan vain silloin, kun haluat käyttää uutta sykevyötä tai PODia laitteen kanssa.

Voit yhdistää POD-laitteen/sykevyön seuraavasti:

1. Aktivoi POD/sykevyö:
2. Bike POD: asenna Bike POD renkaaseen ja pyöritä sitten rengasta.
3. Power POD: asenna Power POD paikalleen ja pyöritä sitten kampea tai rengasta.
4. Sykevyö: kostuta kontaktipinnat ja pue sykevyö yllesi.
5. Cadence POD: asenna Cadence POD polkimeen ja pyöritä sitten poljinta.
6. Foot POD: kallista Foot PODia 90 astetta.
7. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
8. Siirry [Light Lock] -painikkeella **PARITA**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
9. Siirry [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla lisävarustevaihtoehdon **Bike POD, Power POD, Sykevyö, Foot POD** tai **Cadence POD** kohdalle.
10. Valitse POD-laite tai sykevyö ja aloita sen yhdistäminen painamalla [Next] -painiketta.
11. Pidä Suunto Ambit2 S ja POD/sykevyö lähellä toisiaan (< 30 cm:n päässä toisistaan) ja odota, että laite ilmoittaa PODin/sykevyön olevan yhdistetty. Jos yhdistäminen ei onnistu, yritä sitä uudelleen painamalla [Start Stop] -painiketta tai palaa yhdistämisasetuksiin painamalla [Light Lock] -painiketta.





HUOMAUTUS: Suunto Ambit2 S voidaan yhdistää eri tyyppisiin Power POD -laitteisiin. Lisätietoja on Power POD -käyttöoppaassa.



VINKKI: Voit aktivoida sykevyön myös kostuttamalla molemmat elektrodipinnat ja painamalla niitä.

Vianmääritys: sykevyön yhdistäminen epäonnistuu

Jos sykevyön yhdistäminen ei onnistu, toimi seuraavasti:

- Varmista, että hihna ja sykemoduuli on kiinnitetty toisiinsa.
- Tarkista, että olet asettanut sykevyön oikein yllesi (katso 10.4. Sykevyön pukeminen).
- Varmista, että sykevyön elektrodipinnat ovat kosteat.

Lisätietoja POD-laitteiden yhdistämisestä on niiden käyttöoppaissa.

15.1. Foot POD -laitteen käyttäminen

Kun käytät Foot POD -laitetta, POD kalibroitu automaattisesti GPS:n avulla lyhyin väliajoin harjoituksen aikana. Foot POD -laite näyttää aina nopeuden ja etäisyyden, kun se on yhdistetty ja aktiivinen kyseisessä urheilutilassa.

Foot POD -laitteen automaattinen kalibrointi on oletusarvona. Se voidaan poistaa käytöstä urheilutilojen asetusvalikossa kohdassa **AKTIVOI**, jos Foot POD -laite on yhdistetty, ja sitä käytetään valitussa urheilutilassa.



HUOMAUTUS: Foot PODilla tarkoitetaan sekä Suunto Foot POD Mini- että muita ANT+ Foot POD -laitteita.

Jos haluat tarkempia nopeus- ja etäisyydsmittauksia, voit kalibroida Foot POD -laitteen manuaalisesti. Tee kalibrointi reitillä, jonka pituus on mitattu tarkasti, kuten 400 metrin juoksuradalla.

Voit kalibroida Foot PODin Suunto Ambit2 S -laitteella seuraavasti:

1. Kiinnitä Foot POD kenkääsi. Lisätietoja saat käyttämäsi Foot POD -laitteen käyttöohjeesta.
2. Valitse aloitusvalikosta urheilutila (kuten **Juoksu**).
3. Ala juosta normaalivauhdillasi. Kun ylität lähtöviivan, aloita tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.
4. Juokse 800–1 000 m (noin 0,500–0,700 mailia, esimerkiksi kaksi kierrosta 400 metrin radalla) normaalilla nopeudellasi.
5. Kun ylität maaliviivan, keskeytä tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.
6. Lopeta tallennus painamalla [Back Lap] -painiketta. Kun olet lopettanut harjoituksen, tallenna harjoitustiedot painamalla [Start Stop] -painiketta. Jos et halua tallentaa tietoja, paina [Light Lock] -painiketta. Selaa [Next] -painiketta painamalla matkayhteenvedo näkyviin yhteenvedonäkymistä. Säädä [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla näytössä näkyvä matka vastaamaan todellista juoksemaasi matkaa. Vahvista [Next] -painikkeella.
7. Vahvista POD-laitteen kalibrointi painamalla [Start Stop] -painiketta. Foot POD -laite on nyt kalibroitu.



HUOMAUTUS: Jos Foot POD -yhteys oli epävakaa kalibrointiharjoituksen aikana, et voi ehkä säätää matkaa yhteenvedonäkymässä. Varmista, että Foot POD on kytketty ohjeiden mukaan ja yritä sitten uudelleen.

Jos juokset ilman Foot POD -laitetta, voit saada askeltiheystiedot ranteestasi. Ranteestasi mitattua askeltiheyyttä käytetään yhdessä FusedSpeed-järjestelmän kanssa, ja se on aina käytössä tietyissä urheilutiloissa mukaan lukien juokseminen, polkujuoksu, juoksumatto, suunnistus ja yleisurheilu.

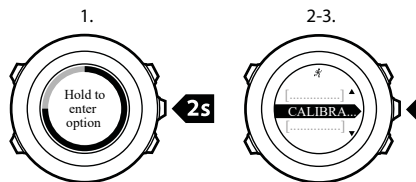
Jos Foot POD -laite löydetään harjoituksen alussa, Foot POD -laitteen mitaama askeltiheys korvaa ranteesta mitatun askeltiheyden.

15.2. Power PODin ja kaltevuuden kalibroiminen

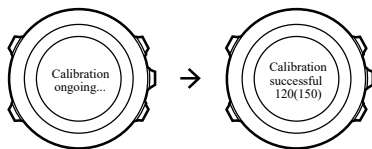
Suunto Ambit2 S kalibroi power PODisi automaattisesti löydettyään PODin. Voit kalibroida power PODisi myös manuaalisesti milloin tahansa harjoituksen aikana.

Kalibroi power POD manuaalisesti seuraavalla tavalla:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Keskeytä polkeminen ja nosta jalkasi polkimilta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **POWER PODIN KALIBROINTI**-vaihtoehdon kohdalle ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.



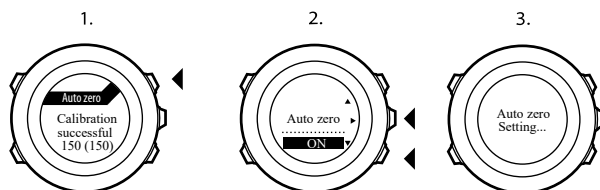
Suunto Ambit2 S aloittaa PODin kalibroinnin ja ilmoittaa lopuksi, onnistuiko vai epäonnistuiko kalibrointi. Näytön alarivillä näkyy senhetkinen käytössä ollut taajuus. Aiempi taajuus näkyy sulkeissa.



Jos power PODissasi on Auto zero -toiminto, voit kytkeä sen päälle/pois päältä Suunto Ambit2 S-kellostasi.

Kytke Auto zero päälle/pois päältä seuraavasti:

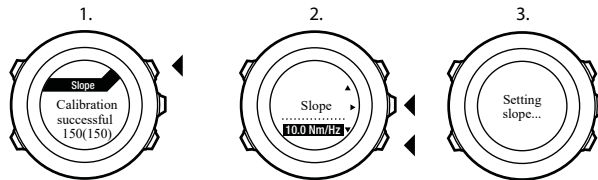
1. Kun kalibrointi on valmis, paina [Start Stop] -painiketta.
2. Kytke Auto zero **Päälle/Pois päältä** [Light Lock] -painikkeella ja vahvista [Next] -painikkeella.
3. Odota, kunnes asetus on valmis.
4. Toista sama uudelleen, jos asetus epäonnistuu tai power PODin lukemat kadotetaan.




Voit kalibroida kaltevuuden power PODeille, jotka käyttävät Crank Torque Frequency (CTF) -toimintoa.

Voit kalibroida kaltevuuden seuraavasti:

1. Kun power PODin kalibrointi on valmis, paina [Start Stop] -painiketta.
2. Aseta power PODisi käyttöohjeessa ohjeistettu arvo [Light Lock] -painikkeella ja vahvista [Next] -painikkeella.
3. Odota, kunnes asetusta on valmis.
4. Toista sama uudelleen, jos asetusta epäonnistuu tai power PODin lukemat kadotetaan.



16. Kuvakkeet

	ajanottokello
	asetukset
	GPS-signaalin vahvuus
	yhdistäminen
	syke
	urheilutila
	hälytys
	intervalliajastin
	painikelukitus
	akku/paristo
	nykyinen näyttö
	painikkeiden ilmaisimet
	siirtyminen ylöspäin / arvon kasvattaminen
	siirtyminen seuraavaan / vahvistaminen
	siirtyminen alaspäin / arvon pienentäminen
	auringonnousu
	auringonlasku

Kiinnostavien kohteiden (POI) kuvakkeet

Suunto Ambit2 S -laitteessa käytetään seuraavia kiinnostavien kohteiden kuvakkeita:

	rakennus/kotipaikka
	auto/pysäköintitila
	leiri/retkeilyalue
	ruokapaikka/ravintola/kahvila
	majoitus/hostelli/hotelli
	vesi/joki/järvi/rannikko

	vuori/kukkula/laakso/jyrkäne
	metsä
	risteys
	nähtävyys
	alku
	loppu
	geokätkö
	reittipiste
	tie/polku
	kivi
	niitty
	luola

17. Hoito ja huolto

Käsittele laitetta varovasti – älä altista sitä iskuille tai pudota sitä.

Kello ei normaalisti vaadi huoltoa. Käytön jälkeen huuhtelee se vesijohtovedellä ja miedolla saippualla ja puhdistaa kuori huolellisesti kostealla pehmeällä kankaalla tai säämiskällä.


Lisätietoja laitteen hoidosta ja huoltamisesta on sivuston www.suunto.com kattavassa tukiaineistossa, joka sisältää esimerkiksi vastauksia käyttäjien kysymyksiin ja opetusvideoita. Sivustolla voit myös esittää kysymyksiä suoraan Suunnon asiakaspalvelulle tai hakea tarvittaessa ohjeet laitteen korjaamisesta valtuutetussa Suunto-huollossa. Älä yritä korjata laitetta itse.

Voit myös soittaa Suunnon asiakaspalveluun tämän asiakirjan lopussa olevia puhelinnumeroita käyttämällä. Suunnon asiantunteva asiakastuki auttaa ongelmatilanteissa ja tekee tarvittaessa tuotteelle vianmäärityksen puhelun aikana.

Käytä vain Suunto-lisävarusteita - takuu ei kata muiden kuin alkuperäislisävarusteiden käytöstä johtuvia vahinkoja.

17.1. Vesitiiviys

Suunto Ambit2 S on vesitiivis 50 metriin / 164 jalkaan (5 bar) asti. Metrimäärä viittaa todelliseen sukellussyvyyteen ja se on testattu Suunnon vesitiivystestipaineessa.


 **HUOMAUTUS:** *Vesitiiviyssyvyys ei vastaa suoraan toimintasyvyyttä. Vesitiiviyysmerkintä määrittää, että laite ei päästä sisään ilmaa/vettä ja sitä voidaan käyttää suihkussa, kylvyssä, uitaessa, uima-altaalla sukeltaessa ja snorklattaessa.*

Jotta laite pysyy vesitiiviinä, on syytä noudattaa seuraavia varo-ohjeita:

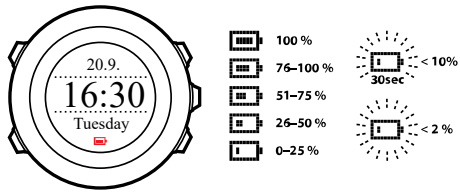
- Älä käytä kelloa muuhun kuin sen varsinaiseen käyttötarkoitukseen.
- Käänny valtuutetun Suunto-huollon, -maahantuojan tai -jälleenmyyjän puoleen korjausten ollessa tarpeen.
- Pidä kello puhtaana pölystä ja hiekasta.
- Älä koskaan yritä avata laitteen kotelointia itse.
- Vältä altistamista kelloa nopeille ilman ja veden lämpötilojen muutoksille.
- Puhdistaa kello aina vesijohtovedellä sen jälkeen, kun se on altistunut suolavedelle.
- Älä altista kelloa iskuille tai pudota sitä.

17.2. Akun lataaminen

Yhden latauksen kesto riippuu siitä, kuinka ja missä olosuhteissa Suunto Ambit2 S -laitetta käytetään. Esimerkiksi alhainen lämpötila lyhentää kertalatauksen kestoa. Ladattavien akkujen kapasiteetti heikkenee ajan kuluessa.

 **HUOMAUTUS:** *Suunnon takuu kattaa akun vaihdon yhden vuoden tai 300 latauskerran ajan (sen mukaan, kumpi toteutuu aiemmin), mikäli varauksen pitokyky heikkenee epänormaalisti akun viallisuuden takia.*

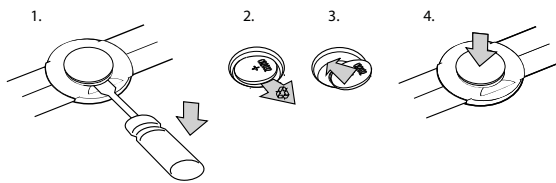
Akkukuvake ilmaisee akun varaustason. Kun akun varaustaso putoaa alle 10 %:n, akkukuvake vilkkuu 30 sekuntia. Kun akun varaustaso on alle 2 %, akkukuvake vilkkuu jatkuvasti.



Lataa akku kytkemällä laite tietokoneeseen mukana tulevalla USB-kaapelilla tai käyttämällä USB-yhteensopivaa pistorasiaan kytkettävää Suunnon laturia. Tyhjän akun lataaminen täyteen kestää noin 2-3 tuntia.

17.3. Sykevyön pariston vaihtaminen

Vaihda paristo alla olevassa kuvassa näkyvällä tavalla:



18. Tekniset tiedot

Yleiset

- käyttölämpötila: -20...+60 °C / -5...+140 °F
- akun latauslämpötila: 0...+35 °C / +32...+95 °F
- säilytyslämpötila: -30...+60 °C / -22...+140 °F
- paino: 72 g / 2,54 unssia
- vesitiiviyys (kello): 50 m / 164 jalkaa / 5 bar
- vesitiiviyys (sykevyö): 20 m / 66 jalkaa
- lasi: mineraalikristallilasi
- virtalähde: ladattava litiumioniakku
- Akun käyttöikä: ~ 8–25 tuntia valitun GPS-tarkkuuden mukaan

Muisti

- reittipisteitä: enintään 100

Radiovastaanotin

- Suunto ANT- ja ANT+-TM yhteensopiva
- viestintätaajuus:
 - ANT+ >2,457 GHz
 - ANT >2,465 GHz
- modulointimenetelmä GFSK
- toimintaetäisyys: ~ 2 m / 6 jalkaa



Korkeusmittari

- näyttöalue: -500–9 999 m / -1 640–32 800 jalkaa
- tarkkuus: 1 m / 3 jalkaa

Ajanotto

- tarkkuus: 1 s. lukemaan 9.59:59 asti, jonka jälkeen 1 min

Kompassi

- tarkkuus: 1 aste /18 mil

GPS

- tekniikka: SiRF star IV
- tarkkuus: 1 m / 3 jalkaa

18.1. Tavaramerkki

Suunto Ambit2 S, sen logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet on rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

18.2. FCC-säännöstenmukaisuus

Tämä laite on FCC-säännösten osan 15 mukainen. Sen käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa:

(1) laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä ja

(2) laitteen on vastaanotettava häiriöitä, kuten häiriöitä, jotka saattavat aiheuttaa vikoja laitteen toiminnassa. Tämä laite on testattu FCC-säännösten mukaisesti ja tarkoitettu käytettäväksi kotona tai toimistossa.

Muutokset tai muokkaukset, joita Suunto ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat johtaa tämän laitteen FCC:n määräysten mukaisen käyttöoikeuden menettämiseen.

18.3. IC

Tämä laite on Industry Canadan lisenssittömien RSS-standardien mukainen. Sen käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa:

(1) laite ei saa aiheuttaa häiriöitä ja

(2) laitteen on vastaanotettava häiriöitä, kuten häiriöitä, jotka saattavat aiheuttaa vikoja laitteen toiminnassa.

18.4. CE

Suunto Oy vakuuttaa, että tämä rannetietokone täyttää sitä koskevat oleelliset vaatimukset ja muut direktiivin 1999/5/EY ehdot.

18.5. Tekijänoikeudet

Copyright © Suunto Oy. Kaikki oikeudet pidätetään. Suunto, Suunto-tuotteiden nimet, niiden logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet ovat rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Tämä käyttöohje sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Se sisältää Suunto-tuotteiden käyttöön liittyviä tietoja ja on tarkoitettu yksinomaan Suunto-tuotteiden käyttäjille. Sisältöä ei saa käyttää, jakaa, välittää, kopioida eikä jäljentää mihinkään muuhun tarkoitukseen ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa. Olemme pyrkineet huolellisesti varmistamaan tässä käyttöohjeessa annettujen tietojen selkeyden ja tarkkuuden. Mitään tarkkuutta koskevia suoria tai epäsuoria takuita ei myönnetä. Tämän asiakirjan sisältöön voidaan tehdä muutoksia ilman ennakoilmoitusta. Tämän asiakirjan viimeisin versio on ladattavissa osoitteessa www.suunto.com.

18.6. Patenti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat vireillä olevat patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet: US 11/169,712, US 12/145,766, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU designs 001296636-0001/0006, 001332985-0001 tai 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (sykevyö: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Lisäpatenttihakemuksia on vireillä.

18.7. Takuu

SUUNNON RAJOITETTU TAKUU

Suunto takaa, että tämän rajoitetun takuun ehtojen mukaisesti Suunto tai Suunnon valtuuttama huoltopiste (jäljempänä Huoltopiste) korjaa tuotteen takuuaikana ilmenevät materiaali- tai valmistusviat maksutta oman harkintansa mukaan joko a) korjaamalla tuotteen, b) vaihtamalla tuotteen tai c) palauttamalla tuotteen ostohinnan. Tämä rajoitettu takuu on voimassa ja täytöntöönpanokelpoinen vain siinä maassa, josta tuote on hankittu, ellei voimassa oleva lainsäädäntö edellytä muuta.

Takuuaika

Rajoitetun takuun takuuaika alkaa tuotteen alkuperäisestä jälleenmyyntipäivästä. Näyttölaitteiden takuuaika on kaksi (2) vuotta. Kuluvien osien ja lisävarusteiden, mukaan lukien muun muassa POD-laitteet ja sykemittarit, takuuaika on yksi (1) vuosi.

Ladattavien akkujen varauksen pitokyky heikkenee ajan kuluessa. Suunnon takuu kattaa akun vaihdon yhden vuoden tai 300 latauskerran ajan (sen mukaan, kumpi toteutuu aiemmin), mikäli varauksen pitokyky heikkenee epänormaalisti akun viallisuuden takia.

Poikkeukset ja rajoitukset

Tämä rajoitettu takuu ei koske

1. a) tavallista kulumista, b) varomattoman käsittelyn aiheuttamia vikoja eikä c) vikoja tai vahinkoja, jotka johtuvat väärinkäytöstä tai ohjeiden vastaisesta käytöstä;
2. käyttöoppaita ja kolmannen osapuolen toimittamia tuotteita;
3. vikoja tai väitetyjä vikoja, jotka ovat aiheutuneet siitä, että tuotetta on käytetty yhdessä jonkin muun kuin Suunnon valmistaman tai toimittaman tuotteen, lisävarusteen, ohjelmiston ja/tai palvelun kanssa;

Tämä rajoitettu takuu ei ole täytöntöönpanokelpoinen, jos

1. tuotteen kotelo on avattu ohjeiden vastaisesti;
2. tuotteen korjaukseen on käytetty muita kuin valtuutettuja varaosia tai jos valtuuttamaton huoltoliike on muuttanut tuotetta tai korjannut sen;
3. tuotteen sarjanumero on poistettu, muutettu tai tehty lukukelvottomaksi millä tahansa tavalla, jonka Suunto yksinomaisen harkintansa mukaan katsoo täyttävän tämän kohdan ehdot;
4. tuote on altistettu kemikaaleille, kuten hyttyskarkotteille.

Suunto ei takaa tuotteen käytön keskeytyksettömyyttä tai virheettömyyttä eikä tuotteen yhteentoimivuutta kolmansien osapuolten toimittamien laitteiden ja ohjelmistojen kanssa.

Suunto-takuupalvelun saatavuus

Suunto-takuupalvelua varten tarvitaan tuotteen ostotodistus. Ohjeita takuupalvelun käyttöön saat osoitteesta www.suunto.com/support. Jos sinulla on kysyttävää tai haluat tarkennuksia, voit hyödyntää kyseisen sivuston kattavaa tukiaineistoa tai kysyä neuvoa suoraan Suunnon asiakaspalvelusta. Voit myös soittaa Suunnon asiakaspalveluun tämän asiakirjan lopussa oleviin puhelinnumeroihin. Suunnon asiantunteva asiakastuki auttaa ongelmatilanteissa ja tekee tarvittaessa tuotteelle vianmäärityksen puhelun aikana.

Vastuusrajoitus

Pakottavan lainsäädännön sallimissa rajoissa tämä rajoitettu takuu on ainoa ja yksinomainen oikeussuojakeino, ja se korvaa kaikki muut takuut, sekä suorat että epäsuorat. Suunto ei vastaa mistään erityisistä, satunnaisista, rangaistusperusteisista tai seuraamuksellisista vahingoista, kuten odotetun tuoton menettämisestä, tietojen katoamisesta, käytön estymisestä, pääomakustannuksista, korvaavien laitteiden tai palvelujen hankkimisesta tai kolmansien osapuolten vaateista johtuvista vahingoista, tuotteen ostamisesta tai käytöstä johtuvista omaisuusvahingoista tai takuurikkomuksesta, sopimusrikkomuksesta, laiminlyönnistä, törkeästä oikeudenloukkauksesta tai muusta oikeudellisesta tai vastaavasta perusteesta johtuvasta vahingosta, vaikka Suunto olisi ollut tietoinen tällaisten vahinkojen mahdollisuudesta. Suunto ei ole vastuussa takuupalvelun tuottamisesta.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 12/2021

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.