

SUUNTO AMBIT2 S

BRUKERHÅNDBOK


1. SIKKERHET.....	5
2. Ikoner og segmenter.....	6
3. Slik bruker du tastene.....	7
3.1. Bruke bakgrunnsbelysning og tastelås.....	8
4. Komme i gang.....	9
5. Egendefinering av Suunto Ambit2.....	10
5.1. SuuntoLink.....	10
5.2. Egendefinerte sportsmoduser.....	10
5.3. Suunto-appen.....	11
5.4. Suunto Apps.....	11
5.5. Invertere displayet.....	11
5.6. Slik justerer du kontrasten på displayet.....	12
6. Bruk av tidsmodus.....	14
6.1. Endre klokkeslettsinnstillinger.....	14
6.2. Bruk av GPS-tidtaking.....	16
7. Tidtakere.....	17
7.1. Aktivering av stoppeklokken.....	17
7.2. Slik bruker du stoppeklokken.....	17
7.3. Nedtellingsur.....	18
8. Navigering.....	19
8.1. Bruke GPS-en.....	19
8.1.1. Motta GPS-signal.....	19
8.1.2. GPS-rutenett og -posisjonsformater.....	19
8.1.3. GPS-presisjon og strømsparing.....	20
8.2. Kontrollere koordinatene for plasseringen din.....	20
8.3. Navigering til interessepunkt.....	21
8.3.1. Legge til gjeldende plassering som interessepunkt	21
8.3.2. Navigere til et interessepunkt.....	22
8.3.3. Slette et interessepunkt.....	23
8.4. Rutenavigering.....	24
8.4.1. Legge til rute.....	24
8.4.2. Navigere en rute.....	25
8.4.3. Under navigering.....	27
8.4.4. Slette en rute.....	28
9. Slik bruker du 3D-kompasset.....	29
9.1. Kalibrere kompasset.....	29
9.2. Slik angir du misvisningsverdien.....	30


9.3. Innstilling av retningslås.....	31
10. Slik bruker du sportsmoduser.....	32
10.1. Sportsmoduser.....	32
10.2. Tilleggsvalg i sportsmoduser.....	32
10.3. Slik bruker du pulsbeltet.....	33
10.4. Slik tar du på pulsbeltet.....	34
10.5. Slik begynner du treningen.....	34
10.6. Under trening.....	35
10.6.1. Slik registrerer du spor eller baner.....	35
10.6.2. Lage runder.....	36
10.6.3. Slik registrerer du høyde.....	36
10.6.4. Bruk av kompass under trening.....	37
10.6.5. Slik bruker du intervallklokke.....	38
10.6.6. Navigasjon under trening.....	38
10.6.7. Finne tilbake under trening.....	39
10.6.8. Slik bruker du Finn tilbake.....	40
10.6.9. Autopause.....	40
10.7. Se loggboken etter trening.....	41
10.7.1. Indikator for gjenværende minne.....	42
10.7.2. Dynamisk trenings sammendrag.....	42
10.7.3. Restitusjonstid.....	43
11. Multisporttrening.....	44
11.1. Bytte sportsmodus manuelt under trening.....	44
11.2. Bruke forhåndsconfigurert multisportsmodus.....	44
12. Svømming.....	46
12.1. Pool swimming (svømmebasseng-modus).....	46
12.2. Openwater swimming (svømmemodus).....	46
12.3. Registrere svømmestil i Suunto Ambit2.....	47
12.4. Svømmeøvelser.....	48
13. FusedSpeed.....	49
14. Justering av innstillingene.....	51
14.1. Servicemeny.....	53
15. Slik kobler du sammen POD/pulsbelte.....	55
15.1. Bruk av Foot POD.....	56
15.2. Kalibrerer Power POD-er og helling.....	57
16. Ikoner.....	59
17. Stell og vedlikehold.....	61
17.1. Vanntetthet.....	61

17.2. Lade batteriet.....	61
17.3. Slik skifter du pulsbeltebatteriet.....	62
18. Tekniske spesifikasjoner.....	63
18.1. -varemerket.....	64
18.2. FCC-samsvar.....	64
18.3. IC.....	64
18.4. CE.....	64
18.5. Copyright.....	64
18.6. Patentmerknad.....	64
18.7. Garanti.....	65

1. SIKKERHET

Typer sikkerhetsregler


 **ADVARSEL:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan resultere i alvorlig personskade eller død.

 **FORSIKTIG:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil resultere i skade på produktet.

 **MERK:** - brukes til å fremheve viktig informasjon.

 **TIPS:** - brukes for ekstra tips om hvordan du bruker egenskaper og funksjoner på enheten.

Sikkerhetsregler

 **ADVARSEL:** DET KAN FOREKOMME ALLERGISKE REAKSJONER ELLER HUDREAKSJONER NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUD, SELV OM PRODUKTET ER UTVIKLET I TRÅD MED BRANSJESTANDARDER. HVIS DETTE SKULLE SKJE, SLUTT Å BRUKE PRODUKTET UMIDDELBART OG KONTAKT LEGE.

 **ADVARSEL:** FORHØR DEG ALLTID MED LEGE FØR DU BEGYNNER ET TRENINGSPROGRAM. OVERANSTRENGELSE KAN FØRE TIL ALVORLIGE SKADER.

 **ADVARSEL:** KUN TIL FRITIDSBRUK.

 **ADVARSEL:** IKKE STOL PÅ GPS-EN ELLER BATTERIETS LEVETID ALENE. BRUK ALLTID KART OG ANNET HJELPEMATERIELL FOR DIN EGEN SIKKERHET.

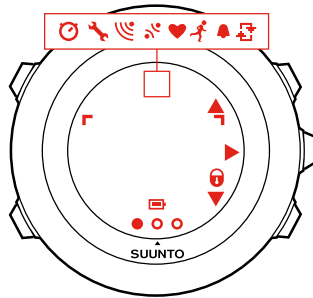
 **FORSIKTIG:** IKKE BRUK NOEN FORM FOR LØSEMIDLER PÅ PRODUKTET, DA DETTE KAN SKADE OVERFLATEN.

 **FORSIKTIG:** IKKE BRUK NOEN FORM FOR INSEKTMIDDEL PÅ PRODUKTET, DA DETTE KAN SKADE OVERFLATEN.

 **FORSIKTIG:** IKKE KAST PRODUKTET. DET SKAL BEHANDLES SOM ELEKTRONISK AVFALL FOR Å BEVARE MILJØET.

 **FORSIKTIG:** UNNGÅ STØT- ELLER FALLSKADER.

2. Ikoner og segmenter

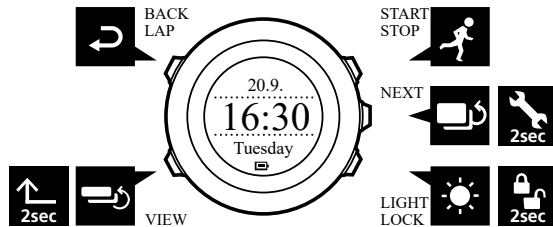


- | | |
|-----------------|-------------------|
| chronograph | interval timer |
| settings | button lock |
| signal strength | battery |
| pairing | current screen |
| heart rate | button indicators |
| sport mode | up / increase |
| alarm | next / confirm |
| | down / decrease |

Hvis du ønsker å se en komplett liste over ikoner på Suunto Ambit2 S, se *16. Ikoner*.

3. Slik bruker du tastene

Suunto Ambit2 S har fem taster som gir deg tilgang til alle funksjonene.



[Start Stop] :

- tilgang til startmenyen
- pause eller starte en treningsøkt eller tidtaker
- hold den inne for å stoppe og lagre en trening
- øke en verdi eller gå et hakk opp i innstillingene

[Next] :

- skifte mellom displayer
- hold inne for å gå inn i / ut av alternativmenyen
- hold inne for å gå inn i / ut av alternativene i sportsmodusene
- godta en innstilling

[Light Lock] :


- aktivere bakgrunnsbelysningen
- hold inne for å låse / låse opp tastene
- redusere en verdi eller gå et hakk ned i innstillingene

[View] :

- endre visninger i modusen **TID** og under trening
- hold inne for å veksle visning mellom lys og mørke
- hold inne for å få tilgang til kontekst-sensitive snarveier (se nedenfor)

[Back Lap] :

- gå tilbake til forrige trinn
- legge til en runde under trening

 **TIPS:** Når du endrer verdiene, kan du øke hastigheten ved å holde inne [Start Stop] eller [Light Lock] til verdiene begynner å bla raskere.


Definering av snarveier

Som standard når du holder inne [View] i **TIME**-modus, veksler du visning mellom lys og mørke. Denne knappen kan trykkes på for å få tilgang til et annet spesifikt menyalternativ.

For å definere en snarvei:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til meny-elementet du vil opprette en snarvei til.

3. Hold inne [View] for å opprette en snarvei.

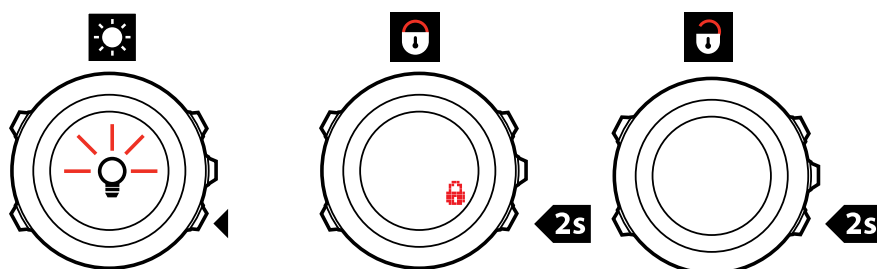
 **MERK:** Snarveier kan ikke opprettes til alle meny-elementer, slik som individuelle logger.


I alle andre moduser, holder du [View] inne får du tilgang til forhåndsdefinerte snarveier. For eksempel, når kompasset er aktivt, får du tilgang til kompassinnstillingene ved å holde [View] inne.

3.1. Bruke bakgrunnsbelysning og tastelås

Trykker du på [Light Lock] tennes bakgrunnsbelysningen. Du kan endre bakgrunnsbelysningen under **GENERAL / Tones/display / Backlight**.

Hold du inne [Light Lock] låser og frigjør knapper. Du kan endre knappelåsfunksjonene under **GENERAL / Tones/display / Button lock**.



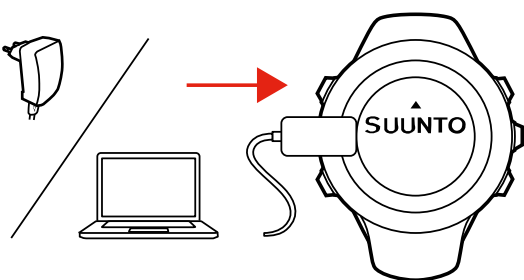
 **TIPS:** Velg **Actions only**-knappelåsinnstilingen for sportmoduser for å unngå ufrivillig start og stopp av loggen. Når [Back Lap] - og [Start Stop] -knappene er låst, kan du fortsatt aktivere bakgrunnsbelysningen. Det gjør du ved å trykke på [Light Lock]. Du kan bytte mellom skjermer ved å trykke på [Next] og visninger ved å trykke på [View].

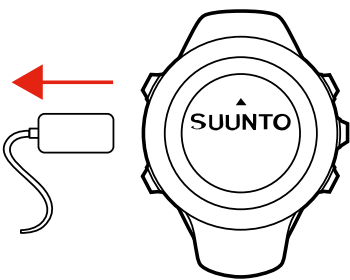
4. Komme i gang

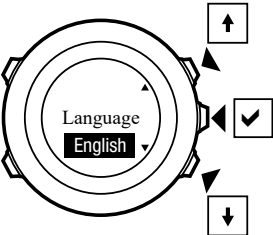
Suunto Ambit2 S slår seg automatisk på når du kobler den til en PC eller en USB-lader med den medfølgende USB-kabelen.

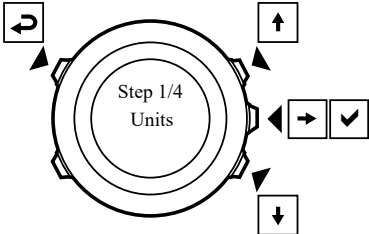
Det tar cirka 2 - 3 timer å fullade et tomt batteri. Knappene er låste når USB-kabelen er tilkoblet.

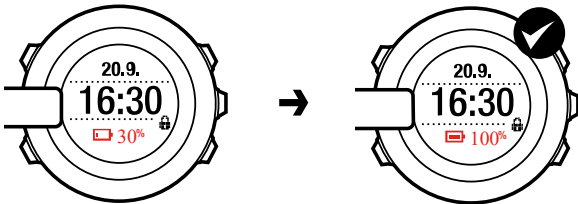
For å ta klokken i bruk:

- 

1.
- 

2.
- 

3.
- 

4.
- 

5.

5. Egendefinering av Suunto Ambit2

5.1. SuuntoLink

Last ned og installer SuuntoLink på din PC eller Mac for å få oppdatere klokkeprogramvaren.

Vi anbefaler at du oppdaterer klokken når en ny programvareutgivelse er tilgjengelig. Hvis en oppdatering er tilgjengelig, varsles du via SuuntoLink, samt Suunto-appen.

Besøk www.suunto.com/SuuntoLink for mer informasjon.

For å oppdatere klokkeprogramvaren:

1. Plugg klokken inn i datamaskinen med medfølgende USB-kabel.
2. Start SuuntoLink hvis den ikke allerede kjører.
3. Klikk på oppdateringstasten i SuuntoLink.

5.2. Egendefinerte sportsmoduser

I tillegg til standard sportsmoduser lagret i klokken (se), kan du opprette og redigere egendefinerte sportsmoduser i SuuntoLink.

En egendefinert sportsmodus kan inneholde mellom 1 og 8 forskjellige sportsmodusdisplayer. Du kan velge fra en omfattende liste hvilke data som skal vises i hvert display. Du kan f. eks. egendefinere idrettsspesifikke pulsgrenser, autorundedistanse eller registreringsfrekvensen slik at du kan optimalisere nøyaktigheten og levetiden på batteriet.

Alle sportsmoduser som har GPS aktivert kan også bruke alternativet Hurtignavigering. Dette alternativet er slått av som standard. Hvis du velger Interessepunkt eller Rute, får du en hurtigliste over interessepunkter eller ruter du har definert i klokken ved starten av treningen.

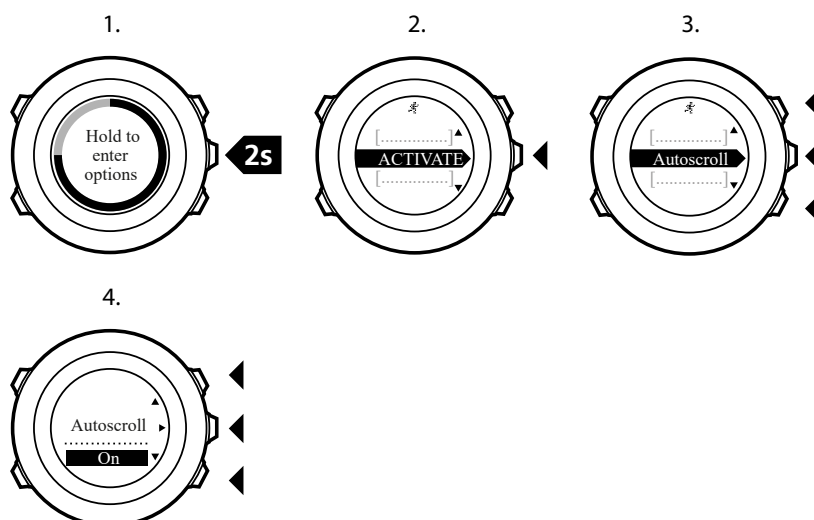
Du kan overføre opptil 10 forskjellige sportsmoduser som er opprettet i SuuntoLink til din Suunto Ambit2 S. Bare én sportsmodus kan være aktiv om gangen.

 **TIPS:** Du kan også redigere standard sportsmodusene i SuuntoLink.

Du kan stille inn slik at klokken automatisk blar igjennom sportsmodusskjermene ved hjelp av **Autoscroll** (bla automatisk). Aktiver funksjonen og angi hvor lenge skjermene vises i den egendefinerte sportsmodusen din i SuuntoLink. Du kan slå **Autoscroll** på eller av under trening uten at det påvirker SuuntoLink-innstillingene.

For å slå på/av **Autoscroll** under trening:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **AKTIVERE** med [Light Lock] og velg med [Next] .
3. Bla til **Autoscroll** med [Start Stop] og velg med [Next] .
4. Trykk [Start Stop] eller [Light Lock] for å slå **AutoscrollOn/Off** og godta med [Next] .



5.3. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du berike Suunto Ambit2 S-opplevelsen din ytterligere ved å analysere og dele øvelsene dine, koble til partnere og mye mer.


Slik kobler du klokken din med Suunto-appen:

1. Last ned og installer Suunto-appen på en kompatibel mobilenhet fra App Store, Google Play i tillegg til flere populære app-utsalg i Kina.
2. Start Suunto-appen og meld deg på.
3. Plugg klokken inn i datamaskinen med medfølgende USB-kabel.
4. Start SuuntoLink hvis den ikke allerede kjører.
5. Følg veiledningen i SuuntoLink.

Alle treningsøktene dine blir synkronisert til Suunto-appen via SuuntoLink.

5.4. Suunto Apps

Suunto Apps lar deg tilpasse Suunto Ambit2 S ytterligere. Bruk tilpasningsfunksjonen for sportsmodus i SuuntoLink for å finne apper, som f.eks. ulike timere og tellere, klare til bruk.

 **MERK:** Suunto Apps i SuuntoLink refererer til apper du kan bruke i klokken din. Skal ikke forveksles med Suunto-app, som er en mobilapp som brukes til å analysere og dele dine treninger, koble til partnere, opprette ruter og mye mer.

Slik legger du til Suunto Apps til Suunto Ambit2 S:

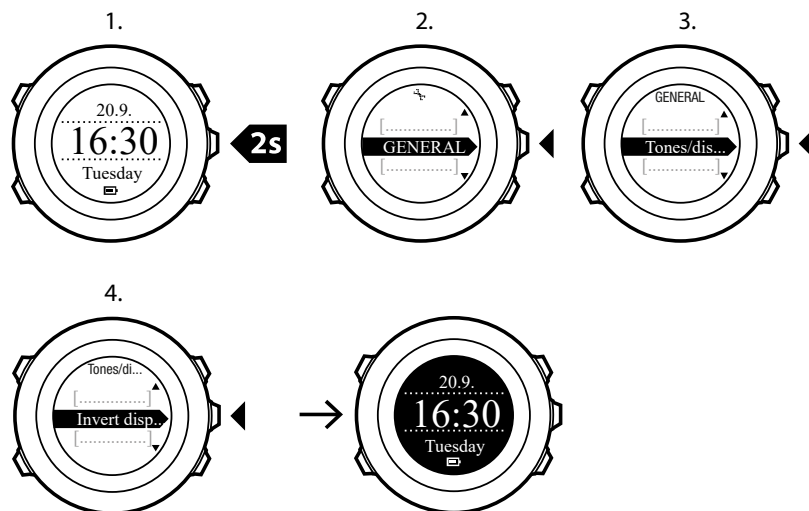
1. Bruk tilpasningsfunksjonen for sportsmodus i SuuntoLink for å finne en app du ønsker å bruke.
2. Koble Suunto Ambit2 S til SuuntoLink for å synkronisere Suunto App til klokken. Suunto-appen du la til viser resultatet av beregningene mens du trener.


5.5. Invertere displayet

Du kan endre (invertere) displayet på Suunto Ambit2 S fra lyst til mørkt og omvendt.

Slik inverterer du displayet i innstillingene:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL**-innstillingene (generelt).
3. Trykk på [Next] for å gå inn i **Tones/display** (toner/display).
4. Bla til **Invert display** (inverter display) med [Start Stop] og godkjenn med [Next].



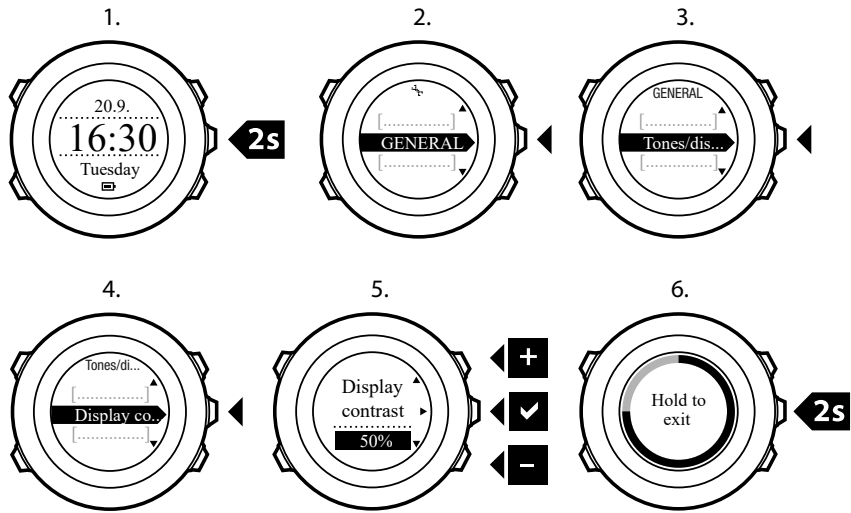
 **TIPS:** Du kan også endre skjermen på Suunto Ambit2 S ved å holde [View] inne mens du er i **TIME**-modus (tidsmodus), en sportsmodus, navigering eller når du bruker stoppeklokke eller tidtakere.

5.6. Slik justerer du kontrasten på displayet

Du kan øke eller redusere kontrasten på displayet til Suunto Ambit2 S.

Slik justerer du kontrasten på displayet i innstillingene:

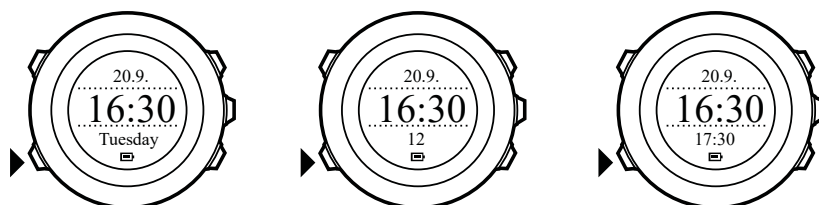
1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL**-innstillingene (generelt).
3. Trykk på [Next] for å gå inn i **Tones/display** (toner/display).
4. Bla til **Display contrast** (kontrast på displayet) med [Light Lock] og trykk på [Next].
5. Øk kontrasten med [Start Stop], eller reduser den med [Light Lock].
6. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap], eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.



6. Bruk av tidsmodus

TIDSmodus viser følgende informasjon:

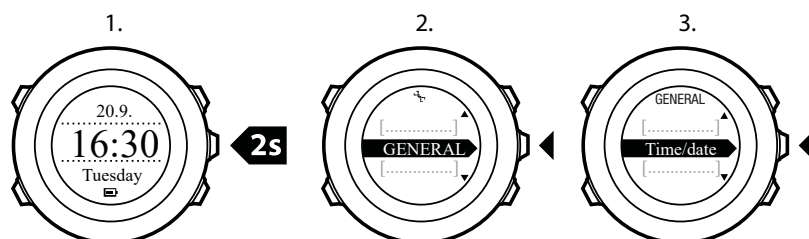
- øverste rad: dato
- midtre rad: klokkeslett
- nederste rad: veksle mellom ukedag, sekunder, dual tid og annen informasjon med [View] .



6.1. Endre klokkeslettsinnstillinger

Slik får du tilgang til klokkeslettsinnstillingene:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL (GENERELT)**.
3. Bla til **Time/date (klokkeslett/dato)** ved hjelp av [Start Stop] og trykk på [Next] .

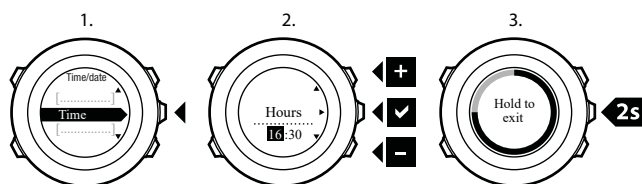


Stille klokken

Gjeldende klokkeslett vises i den midterste raden i displayet for **KLOKKESLETT**-modus.

Slik stiller du inn klokkeslettet:

1. I innstillingene trykker du på **GENERAL (GENERELT)**, deretter **Time/date (klokkeslett/dato)** og **Time (klokkeslett)**.
2. Endre time- og minuttverdiene med [Start Stop] og [Light Lock] . Godta med [Next] .
3. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap] , eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.

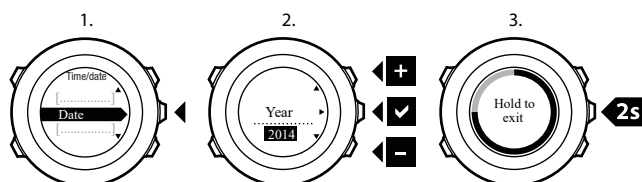


Stille inn dato

Gjeldende dato vises i øverste rad i displayet for **KLOKKESLETT**-modus.

Slik stiller du inn datoen:

1. I alternativer trykker du på **GENERAL (GENERELT)**, deretter **Time/date (klokkeslett/dato)** og **Date (dato)**.
2. Endre år-, måned- og dagsverdiene med [Start Stop] og [Light Lock] . Godta med [Next] .
3. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap] , eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.

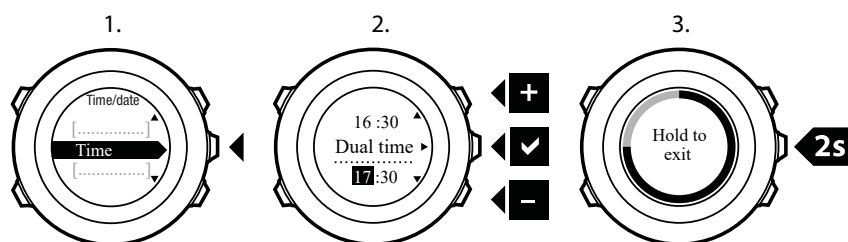


Stille inn dobbel tid

Dobbel tid gjør at du kan holde øye med gjeldende tid i en annen tidssone, for eksempel når du er på reise. Dobbel tid vises i nederste rad i displayet for **KLOKKESLETT**-modus, og du får tilgang til den ved å trykke på [View (visning)] .

Slik stiller du inn dobbel tid:

1. I innstillingene trykker du på **GENERAL (GENERELT)**, deretter **Time/date (klokkeslett/dato)** og **Dual time (dobbel tid)**.
2. Endre time- og minuttverdiene med [Start Stop] og [Light Lock] . Godta med [Next] .
3. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap] , eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.

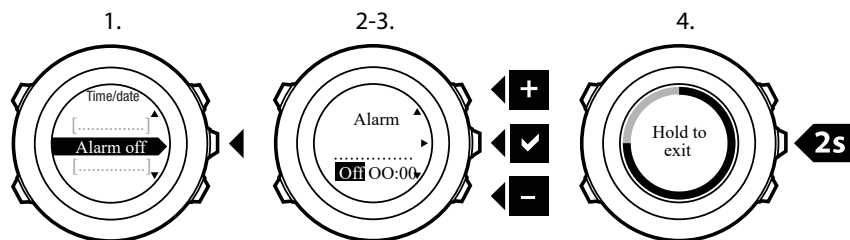


Stille inn alarm

Du kan bruke Suunto Ambit2 S som alarmklokke.

Slik får du tilgang til alarmklokken og stiller inn alarmen:

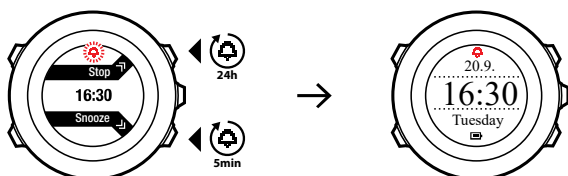
1. I alternativmenyen trykker du på **GENERAL (GENERELT)**, deretter **Time/date (klokkeslett/dato)** og **Alarm**.
2. Aktiver eller deaktiver alarmen med [Start Stop] eller [Light Lock] . Godta med [Next] .
3. Still inn time- og minuttverdiene med [Start Stop] og [Light Lock] . Godta med [Next] .
4. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap] , eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.



Når alarmen slås på, vises alarmsymbolet i de fleste displayene.

Når alarmen utløses, kan du:

- velge **Snooze (utsett)** ved å trykke på [Light Lock]. Alarmen stopper og starter på nytt hvert 5. minutt inntil du deaktiverer den. Du kan utsette inntil 12 ganger i løpet av en 1 time.
- Velg **Stop (stopp)** ved å trykke på [Start Stop]. Hvis du ikke deaktiverer alarmen i innstillingene, vil alarmen stoppe og starte på nytt på samme tidspunkt neste dag.



MERK: Når alarmen er utsatt, blinker alarmikonet i **TIME**-modus.

6.2. Bruk av GPS-tidtaking

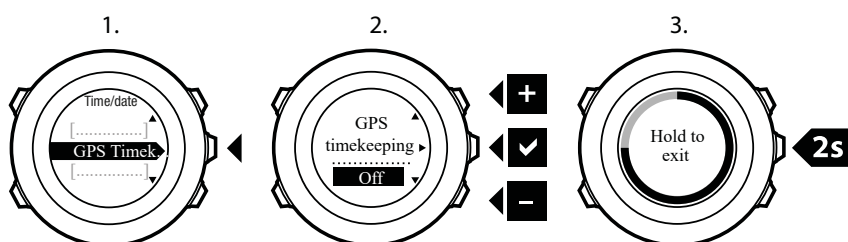
GPS-tidtaking retter opp forskjellen mellom Suunto Ambit2 S og GPS-klokkeslettet. GPS-tidtaking retter opp tiden automatisk en gang om dagen, eller etter at du har justert klokkeslettet manuelt. Dobbel tid rettes også opp.

MERK: GPS-tidtaking retter opp minutter og sekunder, men ikke timer.

MERK: GPS-tidtaking retter opp klokkeslettet presist dersom det er mindre enn 7,5 minutter feil. Dersom det er mer feil enn dette, retter GPS-tidtaking det til nærmeste 15 minutter.

GPS-tidtaking aktiveres som standard. Deaktivere GPS-tidtaking:

1. I alternativmenyen, gå til **GENERAL**, deretter til **Time/date** og **GPS timekeeping**.
2. Still GPS timekeeping på eller av med [Start Stop] og [Light Lock]. Godta med [Next].
3. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap], eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.



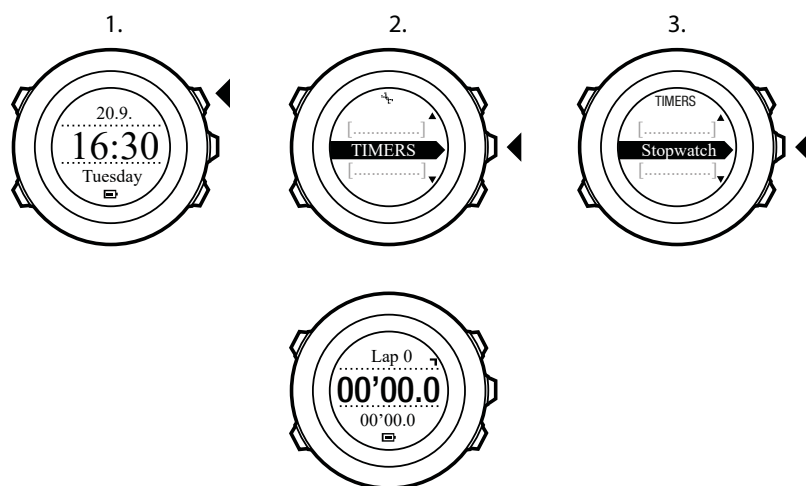
7. Tidtakere

7.1. Aktivering av stoppeklokken

Med stoppeklokken kan du ta tiden uten å starte en treningsøkt. Når du har aktivert stoppeklokken, vises den som en tilleggsvisning i **TIDS**modus.

Aktivere/deaktivere stoppeklokken:

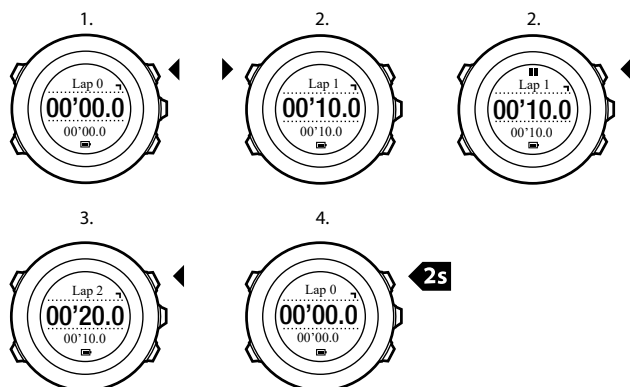
1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **TIMERS** (tidtakere) med [Light Lock] , og klikk på [Next] .
3. Trykk på [Next] for å velge **Stopwatch** (stoppeklokke).



7.2. Slik bruker du stoppeklokken

Slik bruker du stoppeklokken:

1. I den aktiverte stoppeklokken trykker du på [Start Stop] for å begynne å ta tiden.
2. Trykk på [Back Lap] for å opprette en runde eller på [Start Stop] for å sette stoppeklokken på pause. Trykk på [Back Lap] når stoppeklokken er satt på pause for å se rundetidene.
3. Trykk på [Start Stop] for å fortsette.
4. Hold [Start Stop] inne når stoppeklokken er satt på pause for å tilbakestille tiden.



Mens stoppeklokken er i gang kan du:

- trykke på [View] for å skifte mellom tiden og rundetiden som vises i nederste rad i displayet.
- bytte til **TIDS**modus med [Next] .
- gå inn på alternativmenyen ved å holde [Next] inne.

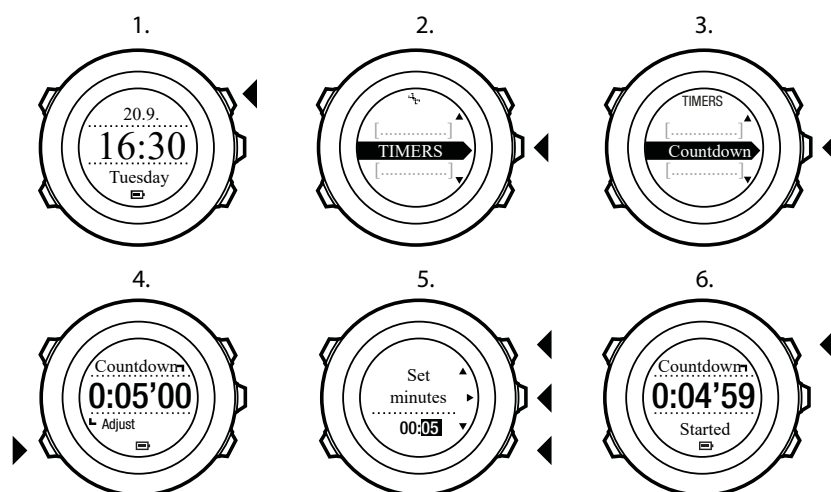
7.3. Nedtellingsur

Du stille inn nedtellingsuret slik at det teller ned fra et forhåndsdefinert tidspunkt til null. Når du har aktivert nedtelleren, vises den på et ekstra display etter **TIDS**modus.

Nedtelleren avgir et kort lydsignal hvert sekund de siste ti sekundene, og en alarm utløses når null er nådd.

Stille inn nedtellingstid:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **TIMERS (TIDTAKERE)** med [Light Lock] og velg med [Next] .
3. Bla til **Countdown (nedtellingstur)** med [Light Lock] og velg med [Next] .
4. Trykk på [View] for å stille inn nedtellingstiden.
5. Still inn time- og minuttverdiene med [Start Stop] og [Light Lock] . Godta med [Next] .
6. Trykk på [Start Stop] for å starte nedtelling.



Når nedtelling har stoppet, forsvinner nedtellingstimeren fra skjermen etter 1 times tidsavbrudd.

Nedtellingsuret kan deaktiveres under **TIMERS (TIDTAKERE)** på startmenyen ved å velge **END countdown (avslutt nedtelling)**.

 **TIPS:** Du kan ta pause/fortsette nedtelling ved å trykke på [Start Stop] .

8. Navigering

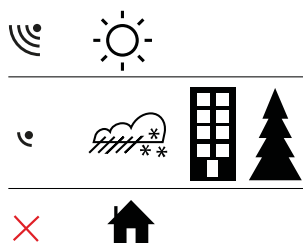
8.1. Bruke GPS-en

Suunto Ambit2 S bruker Global Positioning System (GPS) for å bestemme den gjeldende posisjonen din. GPS omfatter flere satellitter som går i bane rundt jorden i en høyde på 20 000 km og med en hastighet på 4 km/s.

Den innebygde GPS-mottakeren i Suunto Ambit2 S er optimalisert for å brukes på håndleddet, og mottar data fra en veldig vid vinkel.

8.1.1. Motta GPS-signal

Suunto Ambit2 S aktiverer GPS automatisk når du velger en sportsmodus med GPS-funksjonalitet, bestemmer plasseringen din eller starter navigasjonen.



MERK: Når du aktiverer GPS-en første gang, eller hvis du ikke har brukt den på lenge, kan det ta litt lenger tid enn vanlig å hente en GPS-fix. Deretter vil aktiveringen av GPS-en ta noe mindre tid.

TIPS: For å minimalisere oppstartstiden på GPS-en holder du klokken i helt i ro med GPS-en opp. Du må også sørge for at du befinner deg i et åpent område med klar sikt mot himmelen.

Feilsøking: Intet GPS-signal

- For å få optimalt signal skal GPS-delen på enheten peke opp. Du får best signal i et åpent område med klar sikt til himmelen.
- GPS-mottakeren fungerer normalt godt inne i telt og andre tynne overdekk. Objekter, bygninger, tett vegetasjon eller skyer kan imidlertid redusere kvaliteten på GPS-ens signalmottak.
- GPS-signal trenger ikke gjennom solide konstruksjoner eller vann. Du trenger derfor ikke prøve å aktivere GPS-en for eksempel inne i en bygning, i huler eller under vann.

8.1.2. GPS-rutenett og -posisjonsformater

Rutenett er linjer på kartet som definerer koordinatsystemet brukt i kartet.

Posisjonsformat er måten GPS-mottakeres posisjon vises på klokken. Alle formatene gjelder samme plassering, men de uttrykker det på ulike måter. Du kan endre kartets orientering i klokkeinnstillingene under **GENERAL / Format / Position format**.

Du kan velge formatet fra følgende rutenett:

- breddegrad/lengdegrad er det mest vanlige rutenettet og det finnes i tre forskjellige formater:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) gir en todimensjonal horisontal visning av posisjonen.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) er en utvidelse av UTM og består av en gradsonebetegnelse, 100 000-meter kvadratidentifikator og en numerisk plassering.

Suunto Ambit2 S støtter også følgende lokale rutenett:

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



MERK: Noen rutenett kan ikke brukes i områdene nord for 84°N og sør for 80°S, eller utenfor de landene de er beregnet for.

8.1.3. GPS-presisjon og strømsparing

Når du tilpasser sportsmodusene, kan du definere GPS-fixintervallet ved hjelp av innstillingen GPS-nøyaktighet i SuuntoLink. Jo kortere intervall, desto bedre er nøyaktigheten under trening.

Ved å øke intervallet og redusere nøyaktigheten, kan du forlenge batteriets levetid.

Alternativene for GPS-presisjon er:

- Best: ~ 1 sek fixintervall, høyest strømforbruk
- Bra: ~ 5 sek fixintervall, moderat strømforbruk
- OK: ~ 60 sek fixintervall, lavest strømforbruk
- Av: ingen GPS-fix

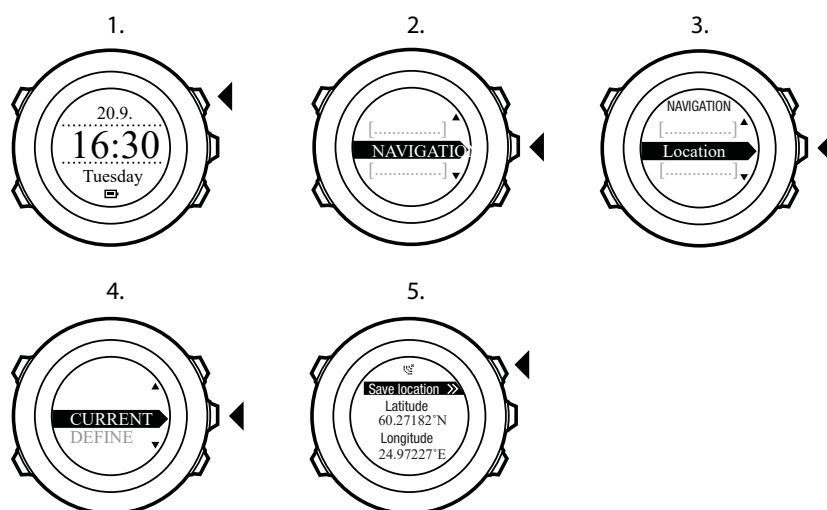
8.2. Kontrollere koordinatene for plasseringen din


Suunto Ambit2 S gjør det mulig for deg å kontrollere koordinatene for gjeldende plassering ved hjelp av GPS.

Slik kontrollerer du koordinatene for plasseringen din:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** (navigering) ved hjelp av [Start Stop] , og trykk på [Next] .
3. Trykk på [Next] for å velge **Location** (plassering).
4. Trykk på [Next] for å velge **Current (nåværende)**.

5. Klokken søker etter et GPS-signal og viser **GPS found (GPS funnet)** etter å ha hentet signalet. Deretter vises gjeldende koordinater i displayet.



 **TIPS:** Du kan også kontrollere plasseringen din samtidig som du registrerer en treningsøkt ved å holde nede [Next] for å få tilgang til alternativmenyen.

8.3. Navigering til interessepunkt

8.3.1. Legge til gjeldende plassering som interessepunkt

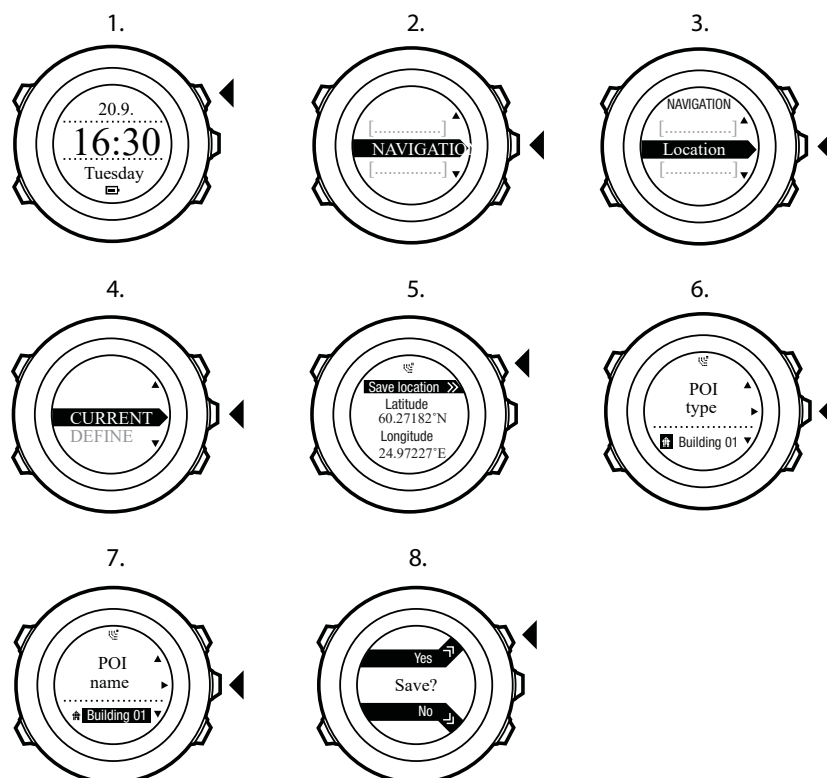
Suunto Ambit2 S lar deg lagre gjeldende plassering som et interessepunkt (POI). Du kan når som helst navigere til et lagret interessepunkt, f.eks. under treningen.


Du kan lagre opptil 100 interessepunkter i klokken. Merk at også ruter bruker denne kvoten. Hvis du for eksempel har en rute med 60 veipunkter, kan du i tillegg lagre 40 interessepunkter i enheten.

Du kan velge en interessepunktstype (ikon) og et interessepunktnavn fra en forhåndsdefinert liste, eller fritt gi navn til interessepunktene i Suunto-app.

Slik lagrer du en plassering som et interessepunkt:


1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** med [Start Stop] og gå inn med [Next].
3. Trykk på [Next] for å velge **Location**.
4. Velg **CURRENT** (gjeldende) eller **DEFINE** (definer) for å endre lengde- og breddegradsverdier manuelt.
5. Trykk på [Start Stop] for å lagre plasseringen.
6. Velg en passende POI-type for plasseringen. Bla gjennom de forskjellige interessepunkttypene med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg POI-type med [Next].
7. Velg et passende navn for plasseringen. Bla gjennom alternativene for navn med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg et navn med [Next].
8. Trykk på [Start Stop] for å lagre interessepunktet.



 **TIPS:** Du kan opprette interessepunkter i Suunto-app ved å velge en plassering på et kart eller oppgi koordinatene. Interessepunkter i din Suunto Ambit2 S og i Suunto-app synkroniseres alltid når du kobler klokken til SuuntoLink.

8.3.2. Navigere til et interessepunkt

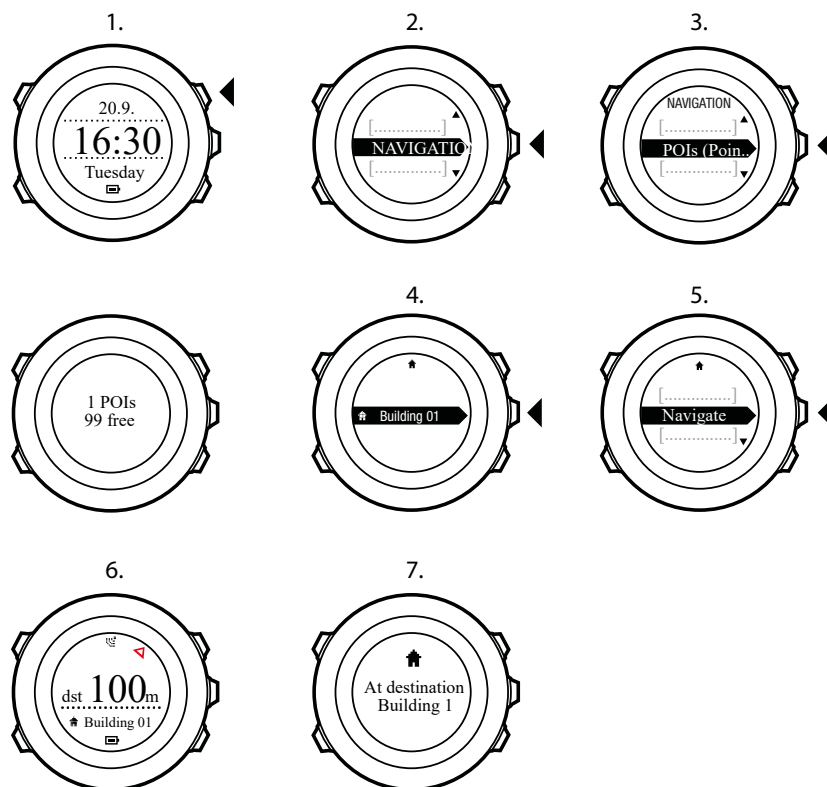
Suunto Ambit2 S inneholder GPS-navigasjon som gjør at du kan navigere til et forhåndsinnstilt mål lagret som et interessepunkt.

 **MERK:** Du kan også navigere samtidig som du registrerer en treningsøkt, se 10.6.6. Navigasjon under trening

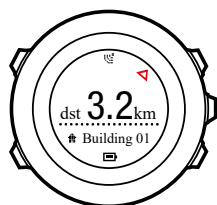
Slik navigerer du til et interessepunkt:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** (navigering) ved hjelp av [Start Stop] , og trykk på [Next] .
3. Bla til **POIs (Points of interest)** (interessepunkter) med [Light Lock] , og velg med [Next] . Klokken viser antall lagrede interessepunkter og den ledige plassen for nye interessepunkter.
4. Bla til det interessepunktet du vil navigere til, med [Start Stop] eller [Light Lock] og velg med [Next] .
5. Trykk på [Next] for å velge **Navigate** (naviger). Hvis det er første gang du bruker kompasset, må du kalibrere det. Se 9.1. *Kalibrere kompasset* hvis du vil ha mer informasjon. Etter at kompasset er aktivert, søker klokken etter et GPS-signal og viser **GPS found** (GPS funnet) etter å ha hentet signalet.
6. Start navigeringen til interessepunktet. Klokken viser følgende informasjon:
7. indikator som viser retningen til målet (se ytterligere forklaring nedenfor)

8. avstanden fra målet
9. Klokken informerer deg om at du har nådd målet.

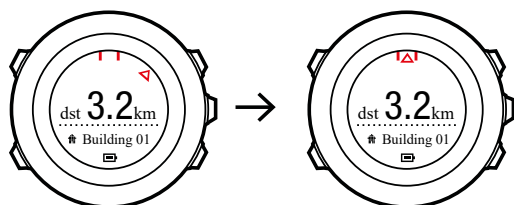


Når du står stille er går sakte (<4 km/h), viser klokken retningen til interessepunktet (POI) (eller veipunktet hvis du navigerer en rute) basert på kompass-retningen.



Når du beveger deg (>4 km/h), viser klokken retningen til interessepunktet (POI) (eller veipunktet hvis du navigerer en rute) basert på GPS.

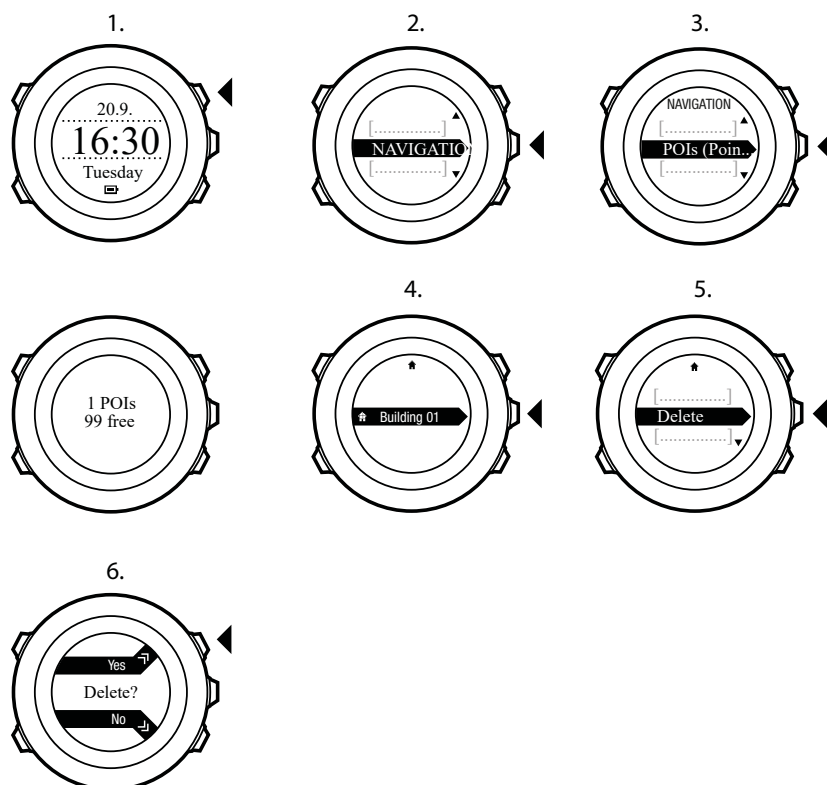
Retningen til målet vises med den tomme trekanten. Din bevegelsesretning vises med hele linjer på toppen av skjermen. Når de 2 linjene er parallelle beveger du deg i riktig retning.



8.3.3. Slette et interessepunkt

Slik sletter du et interessepunkt:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** (navigasjon) ved hjelp av [Start Stop] og gå inn med [Next] .
3. Bla til **POIs (Points of interest)** (interessepunkter) med [Light Lock] , og velg med [Next] .
Klokken viser antall lagrede interessepunkter og den ledige plassen for nye interessepunkter.
4. Bla til det interessepunktet du vil slette med [Start Stop] eller [Light Lock] , og velg med [Next] .
5. Bla til **Delete** (slett) med [Start Stop] . Velg med [Next] .
6. Trykk på [Start Stop] for å bekrefte.



8.4. Rutenavigering

8.4.1. Legge til rute

Du kan opprette en rute i Suunto-app. Du kan også registrere en rute med din Suunto Ambit2 S og laste den opp til Suunto-app, se 10.6.1. *Slik registrerer du spor eller baner.*

Slik legger du til en rute:

1. Åpne Suunto-app og importer eller deaktiver en rute.
2. Aktiver SuuntoLink og koble Suunto Ambit2 S til datamaskinen med Suunto USB-kabelen. Ruten overføres automatisk til klokken.

 **MERK:** Sørg for at ruten du ønsker å overføre til din Suunto Ambit2 S, er valgt i Suunto-app.

8.4.2. Navigere en rute

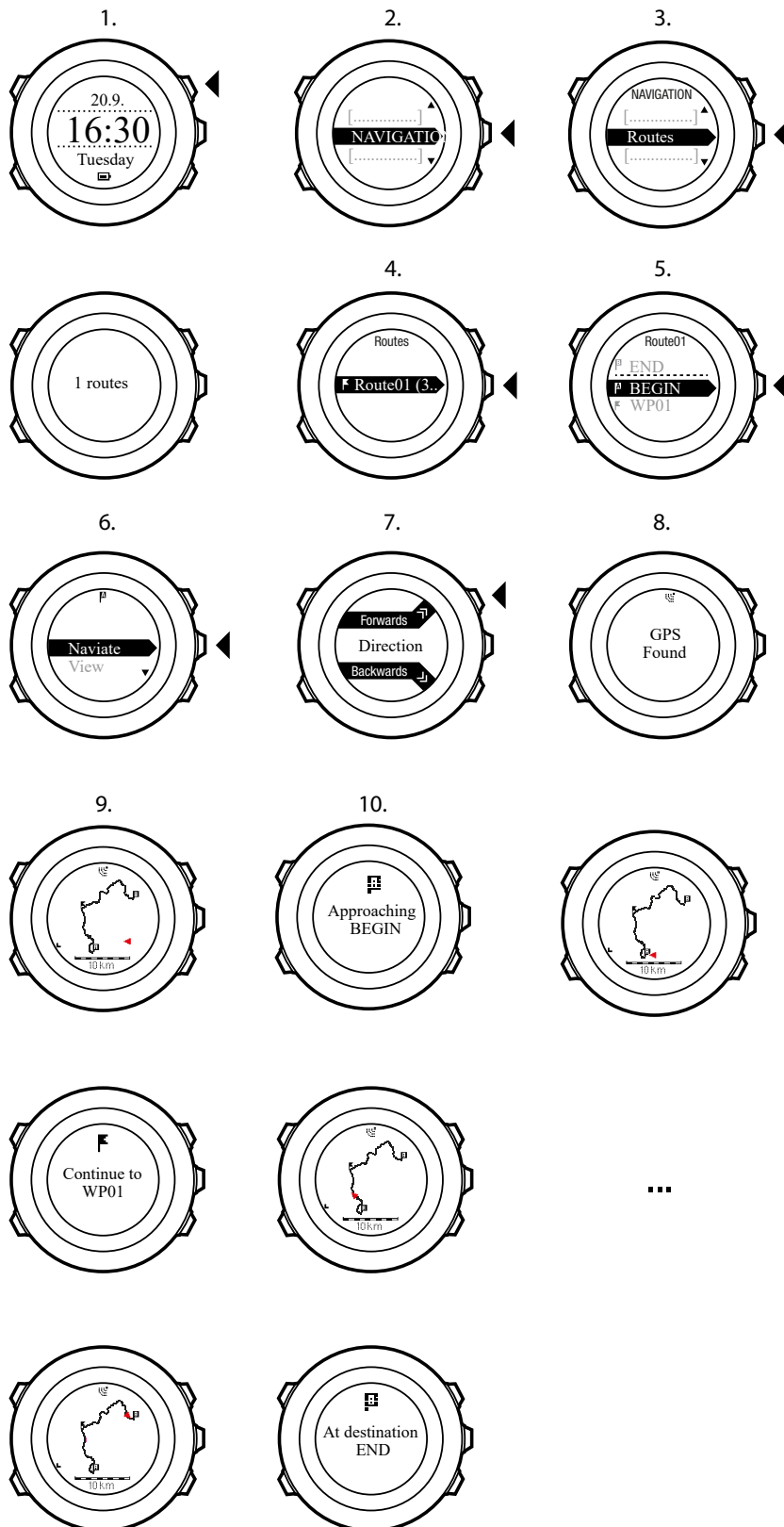
Du kan navigere en rute du har lastet ned til din Suunto Ambit2 S fra Suunto-app via SuuntoLink, se [8.4.1. Legge til rute](#).



MERK: Du kan også navigere som sportmodus, se [10.6.6. Navigasjon under trening](#)

Slik navigerer du en rute:

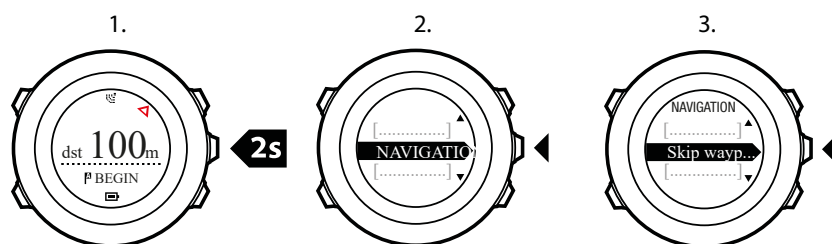
1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** med [Start Stop] og gå inn med [Next] .
3. Bla til **Routes** med [Start Stop] og gå inn med [Next] . Klokken viser antall lagrede ruter og deretter en liste over alle rutene dine.
4. Bla til ruten du vil navigere med [Start Stop] eller [Light Lock] . Velg med [Next] .
5. Klokken viser alle veipunktene på den valgte ruten. Bla til veipunktet du vil bruke som startpunkt med [Start Stop] eller [Light Lock] . Godta med [Next] .
6. Trykk [Next] for å velge **Navigate**.
7. Hvis du har valgt et veipunkt midt i ruten, ber Suunto Ambit2 S deg velge navigasjonsretningen. Trykk på [Start Stop] for å velge **Forwards** eller [Light Lock] for å velge **Backwards**. Hvis du valgte det første veipunktet som startpunkt, Suunto Ambit2 S navigerer ruten fremover (fra første til siste veipunkt). Hvis du valgte det siste veipunktet som startpunkt, Suunto Ambit2 S navigerer ruten bakover (fra siste til første veipunkt).
8. Hvis det er første gang du bruker kompasset, må du kalibrere det. Se [9.1. Kalibrere kompasset](#) hvis du vil ha mer informasjon. Etter at kompasset er aktivert, søker klokken etter et GPS-signal og viser **GPS found** (GPS funnet) etter å ha hentet signalet.
9. Start navigering til det første veipunktet på ruten. Klokken informerer deg når du nærmer deg veipunktet, og starter automatisk å navigere til neste veipunkt på ruten.
10. Før det siste veipunktet på ruten informerer klokken deg om at du har nådd målet.



Slik hopper du over et veipunkt på en rute:

1. Hold [Next] inne mens du navigerer ruten for å åpne alternativer-menyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION**.

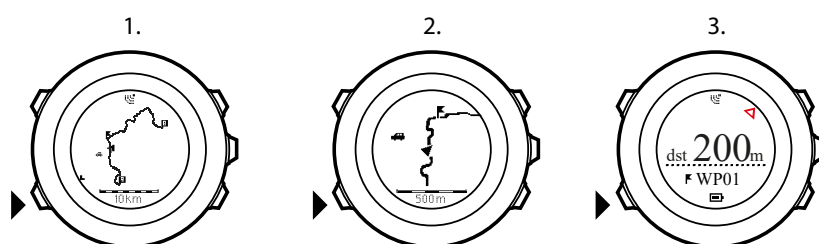
3. Bla til **Skip waypoint** med [Start Stop] og velg med [Next] . Klokken hopper over veipunktet og begynner øyeblikkelig å navigere til neste veipunkt på ruten.



8.4.3. Under navigering

Under navigering trykker du på [View] for å bla i følgende visninger:

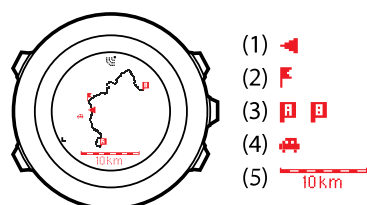
1. visning av hele banen som viser hele ruten
2. innzoomet visning av ruten. Som standard er den zoomede visningen skalert til en skala på 200 m eller større dersom du er langt unna ruten. Du kan endre kartets orientering i klokkeinnstillingene under **GENERAL / Map**.
3. visning av veipunktsnavigasjon



Hel bane-visning

Hel bane-visningen viser følgende informasjon:

- (1) pil som indikerer din posisjon og peker i den retningen du er på vei.
- (2) det neste veipunktet på ruten
- (3) det første og siste veipunktet på ruten
- (4) Den nærmeste POI vises som en ikon.
- (5) skalaen for hel bane-visningen vises



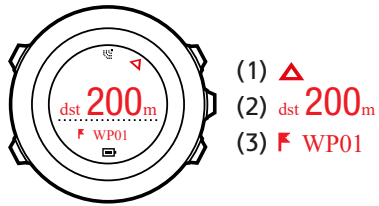
MERK: I hel bane-visning er nord alltid oppover.

Visning av veipunktsnavigasjon

Visningen av veipunktsnavigasjon viser følgende informasjon:

- (1) en pil som peker mot det neste veipunktet

- (2) avstanden til neste veipunkt
- (3) det neste veipunktet du beveger deg mot



8.4.4. Slette en rute

Du kan slette og deaktivere ruter i Suunto-app.

Slik sletter du en rute:

1. Åpne Suunto-app og slett eller deaktiver en rute.
2. Aktiver SuuntoLink og koble Suunto Ambit2 S til datamaskinen med Suunto USB-kabelen. Når innstillingene synkroniseres, fjernes ruten fra klokken automatisk.

9. Slik bruker du 3D-kompasset

Suunto Ambit2 S har et 3D-kompass som lar deg orientere deg i forhold til magnetisk nordpol. Kompasset med vinkelkompensator gir deg nøyaktige avlesninger selv om kompasset ikke holdes vannrett.

Kompasset er et midlertidig display som trenger å bli aktivert.

Slik aktiverer du kompasset:

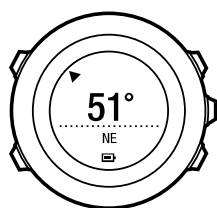
1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **COMPASS** (kompass) med [Start Stop] og gå inn med [Next].



MERK: Det midlertidige displayet vises etter 2 minutter i strømsparingsmodus.

KOMPASS-modus har følgende informasjon:

- midtre rad: kompasskurs i grader
- nederste rad: skift mellom gjeldende kurs i kardinalpunkter (**N** (nord), **S** (sør), **W** (vest), **E** (øst)) og halv-kardinalpunkter (**NE** (nord-øst), **NW** (nordvest), **SE** (sørøst), **SW** (sørvest)), tid og tom visning med [View] (visning)



Kompasset vil sette seg selv i strømsparingsmodus etter ett minutt. Aktiver det på nytt med [Start Stop].

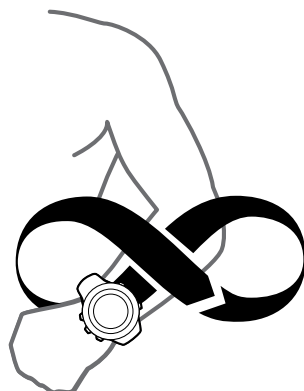
Se 10.6.4. *Bruk av kompass under trening* for informasjon om hvordan du bruker kompasset under trening.

9.1. Kalibrere kompasset

KOMPASS-modus ber deg kalibrere kompasset før du begynner å bruke det. Hvis du allerede har kalibrert kompasset og vil kalibrere det på nytt, kan du gå inn i kalibreringsfunksjonen i menyen for alternativer.

Slik kalibrerer du kompasset:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **GENERAL (GENERELT)** med [Light Lock] og gå inn med [Next].
3. Bla til **Compass (kompass)** ved hjelp av [Start Stop] eller [Light Lock] og gå inn med [Next].
4. Trykk på [Next] for å velge **Calibration (kalibrering)**.
5. Drei og vipp klokken i flere retninger til klokken piper som indikasjon på at kalibreringen er fullført.



Hvis kalibreringen er vellykket, vises teksten **CALIBRATION SUCCESSFUL (KALIBRERING VELLYKKET)**. Hvis kalibreringen ikke er vellykket, vises teksten **CALIBRATION FAILED (KALIBRERING MISLYKTES)**. Trykk på [Start Stop] for å kalibrere på nytt.

9.2. Slik angir du misvisningsverdien

Angi en nøyaktig misvisningsverdi slik at du sikrer riktige kompassavlesninger.

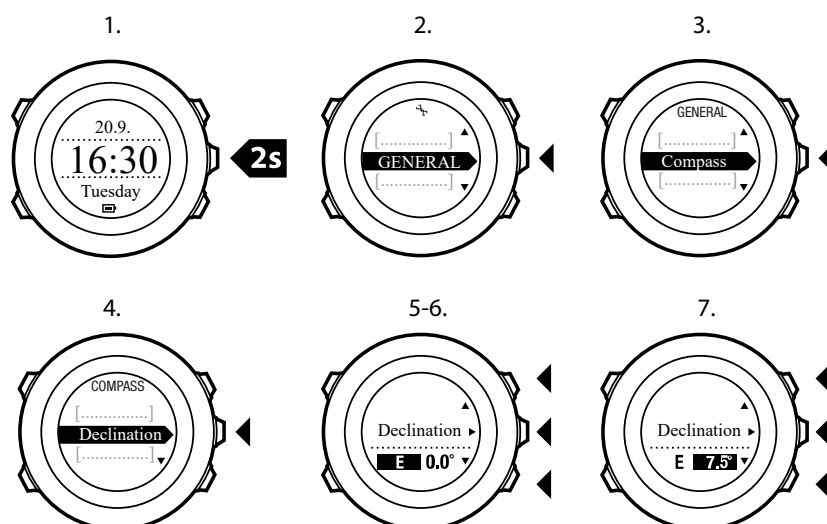
Papirkart peker rett nordover. Kompasser peker imidlertid mot magnetisk nordpol – en region over jorden som påvirkes av jordens magnetfelt. Fordi magnetisk nordpol og reell nordpol ikke har samme plassering, må du stille inn misvisningen på kompasset. Vinkelen mellom magnetisk nordpol og geografisk nordpol er misvisningen.


Misvisningsverdien vises på de fleste kart. Plasseringen av magnetisk nordpol endres hvert år, så den mest nøyaktige og oppdaterte misvisningsverdien kan innhentes fra Internett (for eksempel www.magnetic-declination.com).

Orienteringskart produseres imidlertid i forhold til magnetisk nordpol. Dette innebærer at når du bruker orienteringskart, må du slå av misvisningskorrigeringen ved å sette misvisningsverdien til 0 grader.

Slik angir du misvisningsverdien:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL** (generelt).
3. Bla til **Compass** (kompass) med [Light Lock] og velg med [Next] .
4. Bla til **Declination** (misvisning) med [Light Lock] og velg med [Next] .
5. Slå av misvisningen ved å velge **-**, eller velg **W** (vest) eller **E** (øst).
6. Angi misvisningsverdien med [Start Stop] eller [Light Lock] .
7. Trykk på [Next] for å godta innstillingen.



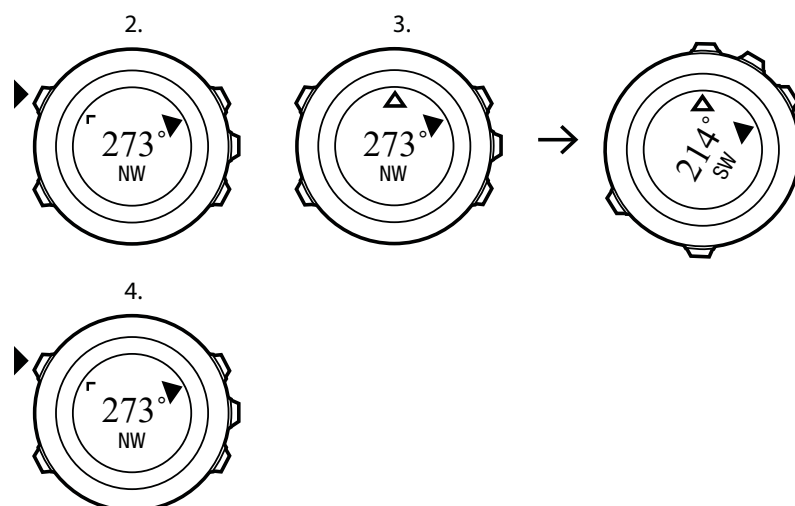
 **TIPS:** Du kan også angi kompassinnstillingene ved å holde [View] inne **I COMPASS-**modus (kompassmodus).


9.3. Innstilling av retningslås

Du kan markere retningen til målet i forhold til Nord med retningslås-funksjonen.

For å låse en retning:

1. Med kompasset på, hold klokken foran deg og snu deg mot ditt mål.
2. Trykk på [Back Lap] for å låse den viste graden på klokken som din retning.
3. En tom trekant viser den låste retningen i henhold til Nord (helfarget trekant).
4. Trykk på [Back Lap] å slette retningslåsen.

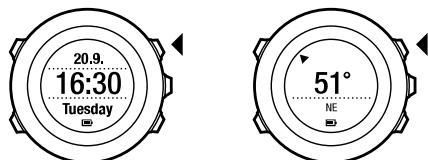


 **MERK:** Når du bruker kompasset i treningsmodus vil [Back Lap] -knappen kun låse eller slette retningen. Gå ut av kompass-visning for å opprette en runde med [Back Lap].

10. Slik bruker du sportsmoduser

Bruk sportsmoduser til å registrere treningslogger og vise forskjellig informasjon i løpet av treningen.

Du kan få tilgang til sportsmodi ved å trykke på [Start/Stop] i modiene **TID** og **KOMPASS**.




10.1. Sportsmoduser

Du kan velge en passende sportsmodus fra de forhåndsinnstilte sportsmodiene. Avhengig av typen idrett vises det forskjellig informasjon i displayet under treningsøkten. Eksempelvis spesifiserer sportsmodusen om det brukes FusedSpeed™- eller vanlig GPS-hastighet. (Se 13. *FusedSpeed* hvis du vil ha mer informasjon.) Den valgte sportsmodusen påvirker også innstillinger som pulsgrenser, autorundedistans og registreringsfrekvens.

I SuuntoLink kan du opprette flere egendefinerte sportsmoduser, redigere de forhåndsinnstilte sportsmodusene og laste dem ned til enheten din.

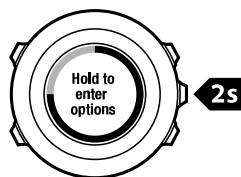
Under treningen gir de forhåndsinnstilte sportsmodiene deg informasjon som er nyttig for den aktuelle sporten.

- **Sykling:** hastighets-, distanse-, frekvens- og pulsrelatert informasjon
- **Svømming i basseng:** gjennomsnittlig svømmetakshastighet, makstempo, gjennomsnittlig svømmeteknikk (SWOLF)
- **Andre idrettsgrener:** informasjon relatert til hastighet, puls og høyde
- **Innen. trening:** pulsrelatert informasjon (uten GPS)
- **Triatlon:** kombinert informasjon relatert til utendørssvømming, sykling og løping
- **Løping:** informasjon relatert til tempo, puls og kronograf
- **Utendørssvømming:** gjennomsnittlig svømmetakshastighet, makstempo

 **MERK:** SWOLF brukes til å beregne svømme-effektivitet. Det er en kombinasjon av svømmetid og antall svømmetak over en spesifikk bassenglengde.

10.2. Tilleggsvalg i sportsmoduser

Når en sportsmodus er valgt, holder du [Next] inne slik at du får tilgang til tilleggsvalg som kan brukes når du trener:



- Velg **NAVIGATION** (navigering) for å få tilgang til følgende alternativer:
 - Velg **Track back** (spor tilbake) for å spore ruten din når som helst i løpet av treningen.

- Velg **Find back** (finn tilbake) for å navigere tilbake til startpunktet for treningsøkten.
- Velg **Location** (plassering) for å sjekke koordinatene til gjeldende plassering, eller lagre den som et interessepunkt.
- Velg **POIs (Points of interest)** (interessepunkter) for å navigere til et interessepunkt.
- Velg **Routes** (ruter) for å navigere en rute.
- Velg **Logbook** for å finne en av dine ruter du har lagret med GPS data.
- Velg **ACTIVATE** (aktivér) for å aktivere og deaktivere følgende funksjoner.
 - Velg **Interval off/on** (intervall av/på) for å aktivere/deaktivere intervallklokken. Intervallklokken kan legges til egendefinerte sportsmoduser i SuuntoLink. Se 10.6.5. *Slik bruker du intervallklokke* hvis du vil ha mer informasjon.
 - Velg **Autopause off/on** (autopause på/av) for å aktivere/deaktivere automatisk pause.
 - Velg **Autoscroll off/on** (bla automatisk av/på) for å aktivere/deaktivere automatisk bla automatisk.
 - Velg **HR limits off/on** (pulsgrenser av/på) for å aktivere og deaktivere pulsgrenser. Verdier for pulsgrensen kan angis i SuuntoLink.
 - Velg **Compass off/on** (kompass av/på) for å aktivere/deaktivere kompasset. Når kompasset aktiveres under trening, vises det som en tilleggsvisning etter sportsmodus.

10.3. Slik bruker du pulsbeltet

Du kan bruke et pulsbelte under trening. Når du bruker et pulsbelte, gir Suunto Ambit2 S deg mer informasjon om aktivitetene dine.

Når du bruker et pulsbelte får du tilgang til følgende ekstrainformasjon under trening:

- puls i sanntid
- gjennomsnittspuls i sanntid
- puls vist i diagram
- kalorier som ble forbrent under trening
- veiledning til trening innenfor definerte pulsgrenser
- Treningseffekttopp

Når du bruker et pulsbelte får du tilgang til følgende ekstrainformasjon etter trening:

- kalorier som ble forbrent under trening
- gjennomsnittspuls
- toppuls
- restitusjonstid

Feilsøking: Ingen pulssignal

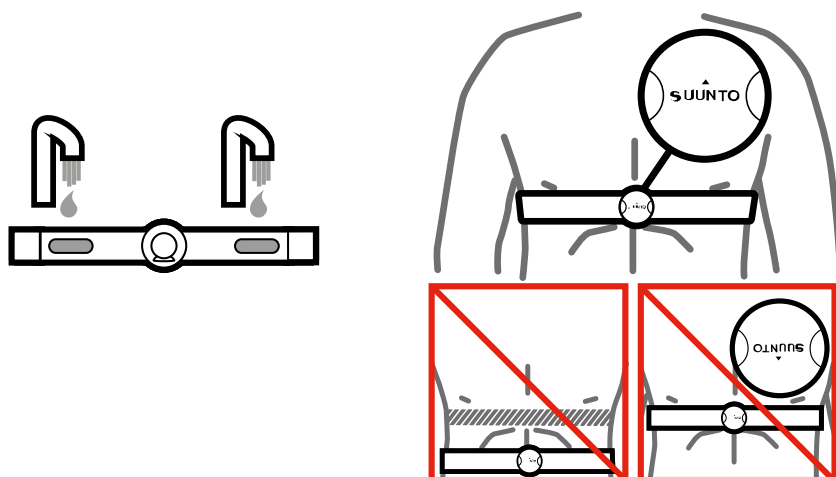
Hvis du mister pulssignalet, kan du prøve følgende:


- Kontroller at du har på deg pulsbeltet riktig (se 10.4. *Slik tar du på pulsbeltet*).
- Kontroller at elektrodeområdene på pulsbeltet er fuktige.
- Skift batteriet på pulsbeltet hvis problemene vedvarer.
- Koble pulsbeltet sammen med enheten på nytt (se 15. *Slik kobler du sammen POD/pulsbelte*).
- Vask tekstilstroppen på pulsbeltet i maskinen jevnlig.

10.4. Slik tar du på pulsbeltet


 **MERK:** Suunto Ambit2 S er bare kompatibel med Suunto ANT-komfortbelte.

Juster lengden på stroppen slik at pulsbeltet sitter stramt, men likevel behagelig. Fukt kontaktområdene med vann eller gel og fest pulsbeltet. Sørg for at pulsbeltet er sentrert på brystet og den røde pilen peker oppover.



 **ADVARSEL:** Personer med pacemaker, defibrillator eller andre implanterte elektroniske enheter, bruker pulsbeltet på eget ansvar. Før du starter første gangs bruk av pulsbeltet, anbefaler vi en øvelsestest under tilsyn av lege. Dette sørger for pacemakerens og pulsbeltets sikkerhet og pålitelighet når de brukes samtidig. Trening kan innebære en viss risiko, spesielt for dem som har vært inaktive. Vi anbefaler sterkt at du konsulterer fastlegen før du starter et regelmessig treningsprogram.

 **MERK:** Suunto Ambit2 S kan ikke motta pulsbeltesignalet under vann.

 **TIPS:** Vask pulsbeltet i maskinen jevnlig etter bruk for å unngå ubehagelig lukt og for å sikre bra datakvalitet og funksjon. Vask kun tekstilstroppen.

Suunto Ambit2 S støtter ANT+™ kompatible pulsbelter og visse POD-er. Gå inn på www.thisisant.com/directory for å se en liste over kompatible ANT+-produkter.

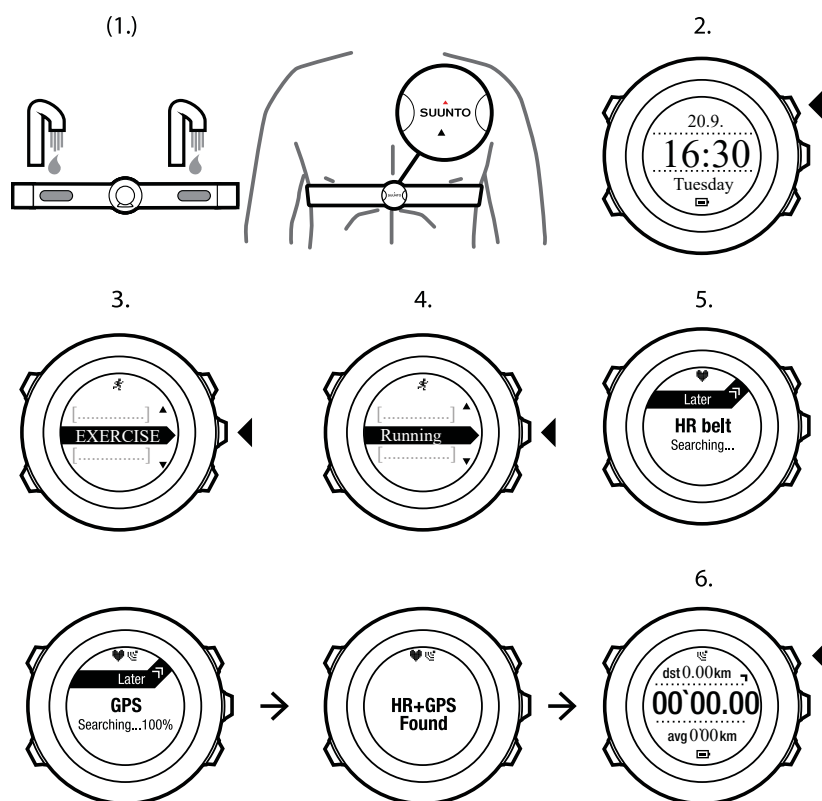
10.5. Slik begynner du treningen

Slik begynner du å trene:

1. Fukt kontaktområdene og sett på pulsbeltet (valgfritt).
2. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
3. Trykk på [Next] for å gå inn i **EXERCISE** (trening).
4. Bla gjennom sportsmodiene ved hjelp av [Start Stop] eller [Light Lock] og velg aktuell modus med [Next].
5. Klokken begynner automatisk å søke etter et pulsbeltesignal, dersom den valgte sportsmodusen bruker pulsbelte. Vent til klokken gir beskjed om at pulsen og/eller GPS-signalet er funnet, og trykk på [Start Stop] for å velge **Later** (senere). Enheten fortsetter å søke etter puls/GPS-signal.

Når pulsen/GPS-signalet er funnet, begynner klokken å vise og registrere puls/GPS-data.

6. Trykk på [Start Stop] for å starte registrering av treningsøkten. Hvis du vil ha tilgang til alternativmenyen, holder du [Next] inne (se 10.2. *Tilleggsvalg i sportsmoduser*).



10.6. Under trening

Suunto Ambit2 S gir deg ekstra informasjon under trening. Innholdet i informasjonen varierer avhengig av hvilken sportsmodus du har valgt, se *Sportsmoduser*. Du får også mer informasjon hvis du bruker et pulsbelte og GPS når du trener.

Suunto Ambit2 S gir deg muligheten for å definere hvilken informasjon du vil se i displayet. Hvis du vil ha informasjon om tilpasning av displayene, se 5.2. *Egendefinerte sportsmoduser*.

Her er noen ideer for bruk av klokken under trening:

- Trykk på [Next] for å se de ekstra displayene.
- Trykk på [View] for å se de ekstra visningene.
- Hvis du vil unngå at loggregistreringen stopper utilsiktet eller unngå å ta unødvendige ekstrarunder, kan du låse tastene ved å holde [Light Lock] inne.
- Trykk på [Start Stop] for å pause registreringen. Pausen vises i loggen som et rundemerke. Når du skal gjenoppta registreringen, trykker du på [Start Stop] en gang til.

10.6.1. Slik registrerer du spor eller baner

Avhengig av treningsmodusen du har valgt, lar Suunto Ambit2 S deg registrere forskjellig informasjon under treningen.

Hvis du bruker GPS mens du registrerer en logg, vil Suunto Ambit2 S også registrere banen din og du kan se den på Suunto app. Når du registrerer banen, vises registreringsikonet og GPS-ikonet øverst på displayet.

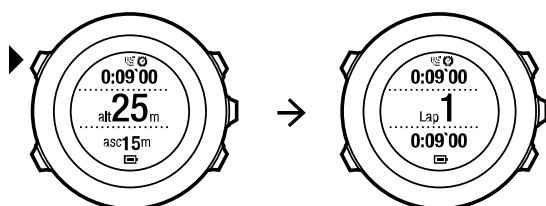
10.6.2. Lage runder


I løpet av treningen kan du lage runder enten manuelt eller automatisk ved å stille inn autorunde-intervallet i SuuntoLink. Når du lager runder automatisk registrerer Suunto Ambit2 S rundene basert på distansen du har spesifisert i SuuntoLink.

Hvis du lager manuelle runder, trykker du på [Back Lap] under treningen.

Suunto Ambit2 S viser følgende informasjon:

- øverste rad: delt tid (varighet fra oppstarten av loggen)
- midtre rad: rundenummer
- nederste rad: rundetid



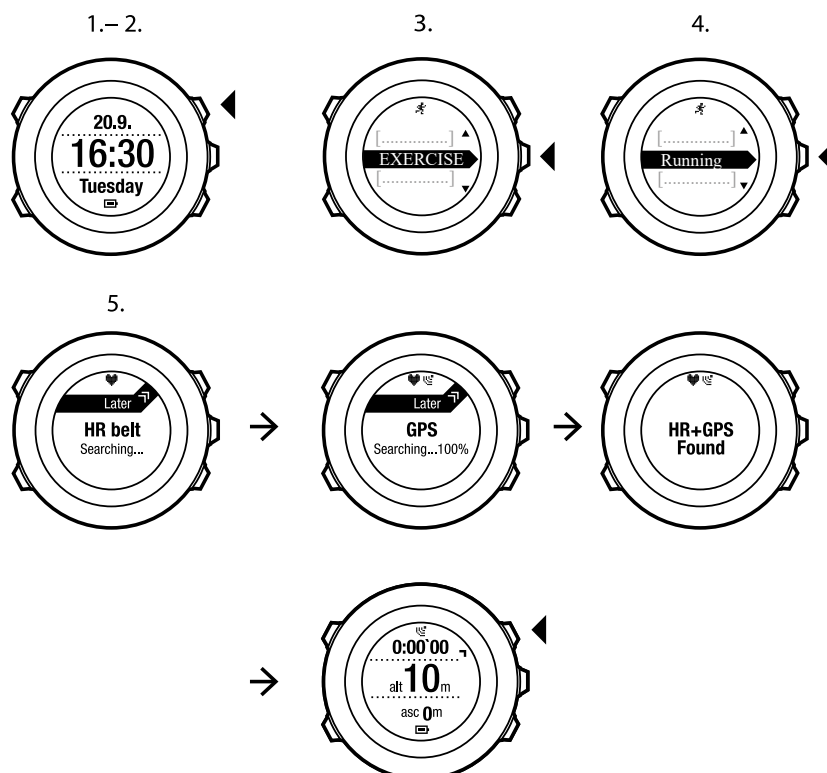
 **MERK:** Treningssammendraget viser alltid minst én runde, treningen din fra start til mål. Rundene du har gjort i løpet av treningen vises som ekstra runder.

10.6.3. Slik registrerer du høyde

Suunto Ambit2 S lagrer alle dine høydebevegelser mellom start- og stopptidspunkter i loggen. Hvis du holder på med en aktivitet der høyden endres, kan du registrere høydeendringer og vise den lagrede informasjonen senere.

Slik registrerer du høyde:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **EXERCISE** (trening).
3. Bla gjennom sportsmodiene ved hjelp av [Start Stop] eller [Light Lock] og velg aktuell modus med [Next].
4. Vent til klokken gir beskjed om at pulsen og/eller GPS-signalet er funnet, og trykk på [Start Stop] for å velge **Later** (senere). Enheten fortsetter å søke etter puls/GPS-signal. Trykk på [Start Stop] for å starte registrering av loggen.



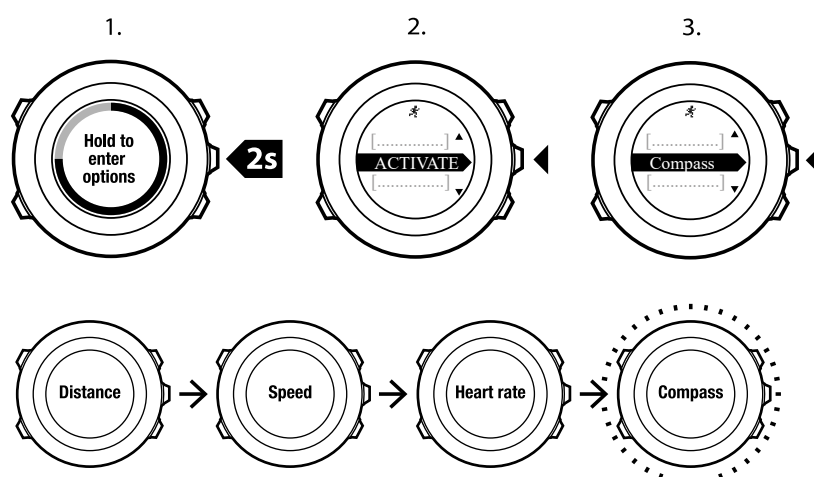
 **MERK:** Suunto Ambit2 S bruker GPS for å måle høyde.

10.6.4. Bruk av kompass under trening

Du kan aktivere kompasset og legge det til en egendefinert sportsmodus under treningen.

Slik bruker du kompasset under treningen:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **ACTIVATE** (aktiver) med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til **Compass** (kompass) med [Light Lock] og velg med [Next].
4. Kompasset vises som det siste displayet i egendefinert sportsmodus.




Deaktiver kompasset ved å gå tilbake til **ACTIVATE** (aktiver) i alternativmenyen og velg **End compass** (avslutt kompass).

10.6.5. Slik bruker du intervallklokke

Du kan legge til en intervalltimer i hver egendefinert sportsmodus i SuuntoLink. For å legge til intervallklokken til en sportsmodus, kan du velge sportsmodus og gå til **Avanserte innstillinger**. Neste gang du kobler din Suunto Ambit2 S til SuuntoLink, synkroniseres intervalltimeren med klokken.

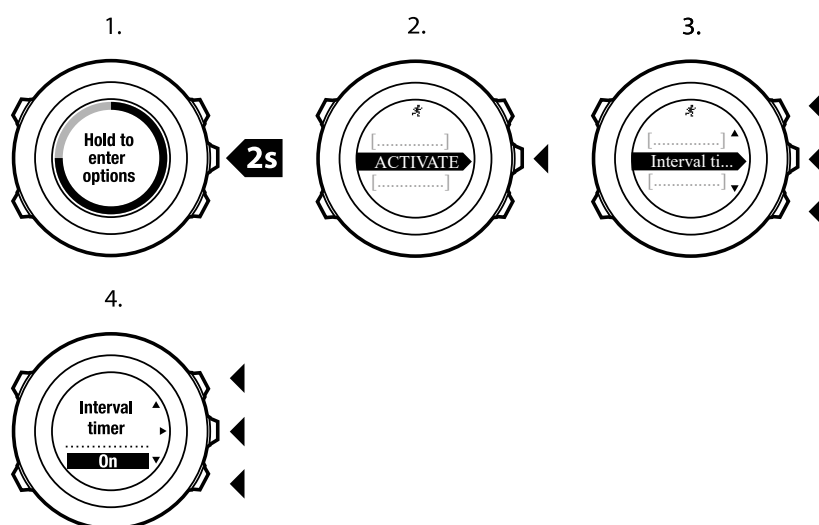
Du kan spesifisere følgende informasjon i intervallklokken:

- intervalltyper (**HØYT** og **LAVT** intervall)
- varigheten eller distansen for begge intervalltyper
- antall ganger intervallene repeteres

 **MERK:** Hvis du ikke stiller inn antall repetisjoner for intervallene i SuuntoLink, vil intervallklokken fortsette til det er blitt repetert 99 ganger.

Aktivere/deaktivere intervallklokken:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **AKTIVERE** med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til **Interval** med [Start Stop] og velg med [Next].
4. Trykk [Start Stop] eller [Light Lock] for å stille intervalltimeren **On/Off** og aksepter med [Next]. Når intervalltimeren er aktiv, vises intervallikonet øverst på skjermen.



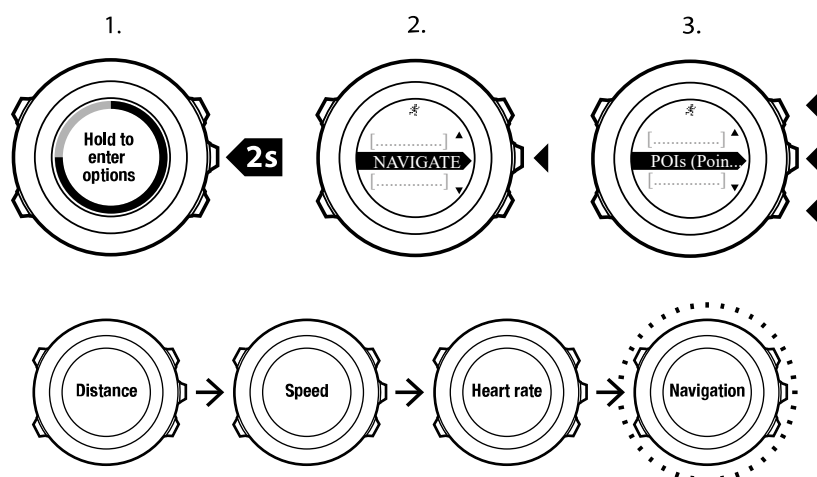
10.6.6. Navigasjon under trening

Hvis du vil løpe en rute eller til et interessepunkt, kan du velge en av standard-sportsmodusene (Løp en rute, Løp et interessepunkt) fra **EXERCISE**-menyen (treningsmenyen) for å begynne navigeringen umiddelbart.

Du kan også navigere en rute eller til et interessepunkt under trening i andre sportsmoduser som har GPS aktivert.

Navigasjon under trening:

1. Hold [Next] inne mens du er i en sportsmodus med GPS aktivert or å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION** (navigasjon).
3. Bla til **POIs (Points of interest)** (interessepunkter) eller **Routes** (ruter) med [Light Lock] og velg med [Next] .
 Navigasjonsveiledningen vises som siste visning i den valgte sportsmodusen.



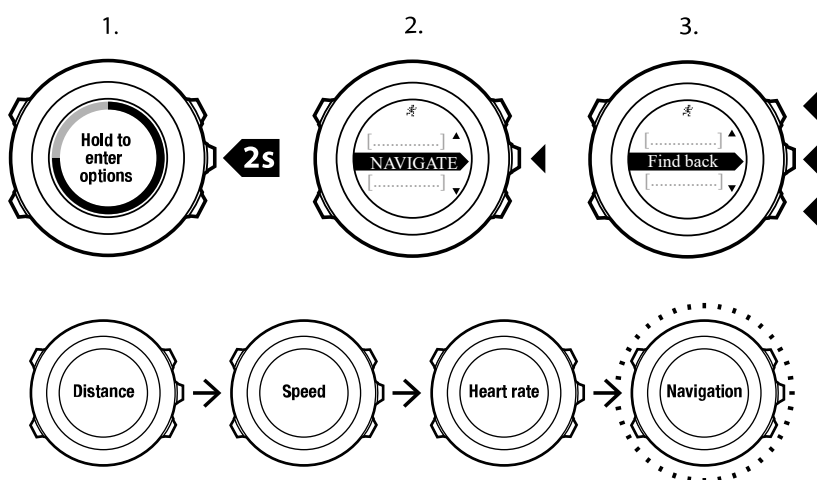
Navigeringen kan deaktiveres under **NAVIGATION** (navigering) på alternativmenyen ved å velge **End navigation** (avslutt navigering).

10.6.7. Finne tilbake under trening

Suunto Ambit2 S lagrer automatisk startpunktet for treningen hvis du bruker GPS. Under treningsøkten veileder Suunto Ambit2 S deg tilbake til startpunktet (eller til plasseringen hvor GPS-fixen ble opprettet) med **Find back**-funksjonaliteten (finn tilbake).

Slik finner du tilbake til startpunktet under treningsøkten:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION** (navigasjon).
3. Bla til **Find back** (finn tilbake) ved hjelp av [Start Stop] og gå inn med [Next] .
 Navigasjonsveiledningen vises som siste visning i den valgte sportsmodusen.

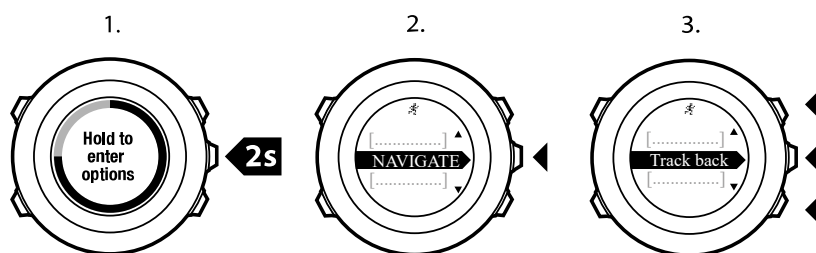


10.6.8. Slik bruker du Finn tilbake

Med **Track back** (finn tilbake) kan du gå tilbake samme veien som du kom når som helst under treningen. Suunto Ambit2 S oppretter midlertidige veipunkter for å lede deg tilbake til startpunktet.

For å finne tilbake under trening:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION** (navigering).
3. Bla til **Track back** (finn tilbake) med [Start Stop] og gå inn med [Next].



Du kan nå begynne å navigere deg tilbake på samme måte som under rutenavigasjon. Se 8.4.3. *Under navigering* hvis du vil ha mer informasjon om rutenavigering.

Track back (finn tilbake) kan også brukes fra loggboken med treningsøker som inkluderer GPS-data. Følg samme fremgangsmåte som i 8.4.2. *Navigere en rute*. Bla til **LOGBOOK** (loggbok) i stedet for til **Routes** (ruter), og velg enn logg for å starte navigeringen.

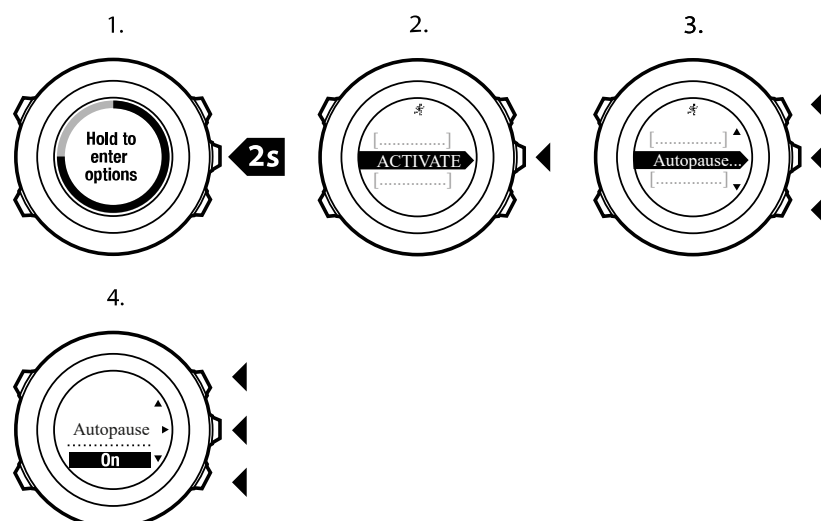
10.6.9. Autopause

Autopause stanser registreringen under trening hvis hastigheten er lavere enn 2 km/t. Når hastigheten øker til mer enn 3 km/t, fortsetter registreringen automatisk.

Du kan slå autopause av/på for hver sportsmodus i SuuntoLink. Du kan også aktivere en autopause under treningen.

Slå autopause på/av under trening:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **ACTIVATE** (aktiver) med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til **Autopause** med [Start Stop] og velg med [Next].
4. Trykk på [Start Stop] eller [Light Lock] for å slå autopause **On/Off (på/av)**, og bekreft med [Next].

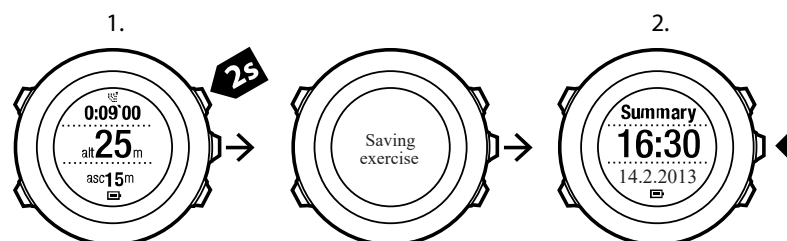


10.7. Se loggboken etter trening

Du kan vise et sammendrag av treningen etter at registreringen er avsluttet.

Slik stopper du registreringen og viser sammendragsinformasjonen:

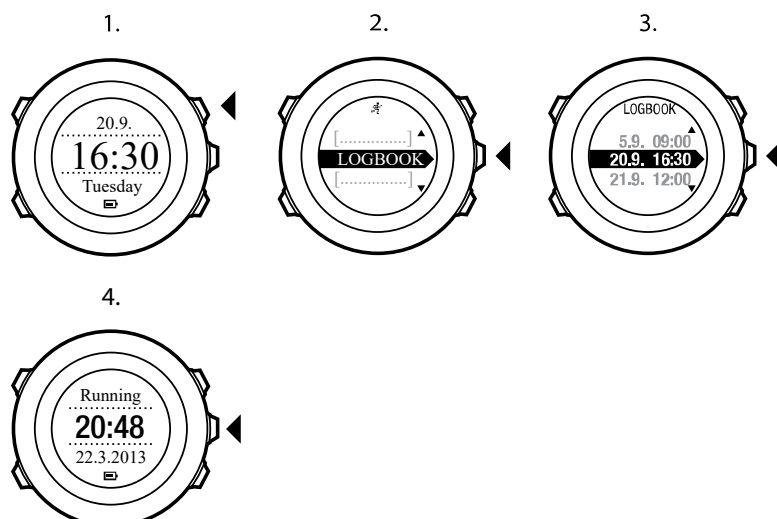
1. Hold [Start Stop] inne for å stoppe og lagre treningen. Alternativt kan du trykke på [Start Stop] for å ta pause i registreringen. Etter at loggen er satt på pause, bekrefter du at du stopper registreringen ved å trykke på [Back Lap], eller du fortsetter registreringen ved å trykke på [Light Lock]. Etter at du har stoppet treningen, lagrer du loggen ved å trykke på [Start Stop]. Hvis du ikke vil lagre loggen, trykker du på [Light Lock].
2. Trykk på [Next] for å vise trenings sammendraget.



Du kan også vise sammendrag fra alle lagrede treningsøkter i loggboken. Treningsøktene oppføres i loggboken i henhold til tidspunkt, og siste treningsøkt vises først. Loggboken kan lagre ca. 15 timer med treningsøkter med GPS-nøyaktighet og registreringsintervall på 1 sekund.

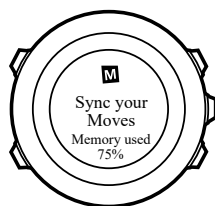
Slik viser du sammendraget av treningsøkten i loggboken:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **LOGBOOK** (loggbok) med [Light Lock] og klikk på [Next]. Din gjeldende restitusjonstid vises.
3. Bla gjennom treningsloggene ved hjelp av [Start Stop] eller [Light Lock] og velg en logg med [Next].
4. Bla gjennom sammendragsvisningene av loggen med [Next].



10.7.1. Indikator for gjenværende minne

Hvis mer enn 50 % av klokkes minne ikke er synkronisert, viser Suunto Ambit2 S en påminnelse når du går inn i loggboken.



Påminnelsen vises ikke når det usynkroniserte minnet er fullt og Suunto Ambit2 S begynner å overskrive gamle logger.


10.7.2. Dynamisk trenings sammendrag

Det dynamiske trenings sammendraget viser de aktive feltene fra treningen i et sammendrag. Bla gjennom sammendragsvisningene med [Next] .

Informasjonen som vises i sammendraget avhenger av sportsmodusen som er brukt, og om du brukte et pulsbelte eller GPS.

Alle sportsmodiene inneholder følgende informasjon som standard:

- navn på sportsmodus
- klokkeslett
- dato
- varighet
- runder

 **MERK:** Hvis du velger kumulativ stigning/nedstigning som et skjermalternativ, vil dataene bare vises hvis du også har valgt beste GPS-nøyaktighet. Hvis du vil ha mer informasjon om GPS-nøyaktighet, se 8.1.3. GPS-presisjon og strømsparing.

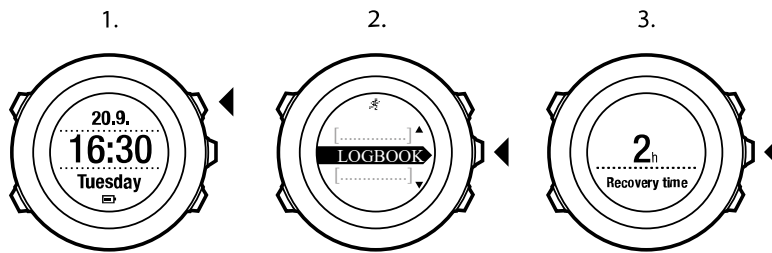
 **TIPS:** Du får tilgang til mer detaljert informasjon på Suunto app.


10.7.3. Restitusjonstid

Suunto Ambit2 S viser alltid gjeldende kumulativ restitusjonstid fra alle lagrede treninger. Restitusjonstiden indikerer hvor lang tid det tar deg å restituere deg fullstendig slik at du er klar til å trene igjen med full intensitet. Enheten oppdaterer restitusjonstiden i sanntid etter hvert som den øker eller minker.

Slik viser du gjeldende restitusjonstid:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **LOGBOOK** (loggbok) med [Light Lock] og velg med [Next] .
3. Restitusjonstiden vises på displayet.



 **MERK:** Restitusjonstiden vises bare dersom den er på mer enn 30 minutter.

11. Multisporttrening

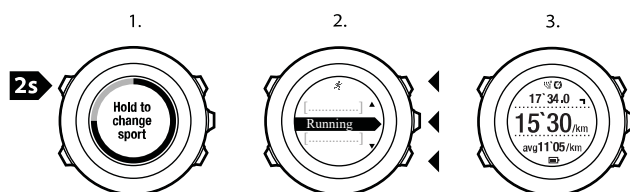
Suunto Ambit2 S har multisportstøtte. Du kan enkelt bytte sport og fortsatt se relevante data mens du trener. Du kan endre idrett manuelt under treningen, eller du kan opprette en multisportsmodus i forkant i SuuntoLink og laste den ned på Suunto Ambit2 S. Du kan stille inn en intervallklokke i SuuntoLink for hver sportsmodus som er inkludert i multisportsmodus. Intervallklokken starter på nytt ved bytte av idrett.


11.1. Bytte sportsmodus manuelt under trening


I Suunto Ambit2 S kan du bytte til en annen sportsmodus under treningen uten at du må slå av registreringen. Alle sportsmodiene du har brukt i løpet av treningen omfattes i loggen.

Bytte sportsmodus manuelt under trening:

1. Hold [Tilbake/Runde] inne for å få tilgang til sportsmodiene mens du registrerer treningsøkten.
2. Bla gjennom alternativene for sportsmodus med [Start/Stop] eller [Lys/Lås].
3. Velg aktuell sportsmodus med [Neste]. Suunto Ambit2 S fortsetter å registrere loggen og data for valgt sportsmodus.



 **MERK:** Suunto Ambit2 S oppretter en runde hver gang du bytter til en annen sportsmodus.

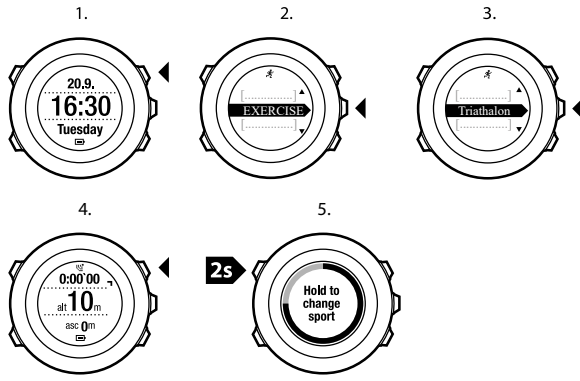
 **MERK:** Loggregistreringen stanser ikke når du bytter til en annen sportsmodus. Du kan ta pause/fortsette registreringen manuelt ved å trykke på [Start/Stop].

11.2. Bruke forhåndskonfigurert multisportsmodus

Du kan opprette din egen multisportsmodus i SuuntoLink og laste den ned til Suunto Ambit2 S. Multisport-modus kan omfatte en rekke ulike idretter i en bestemt rekkefølge. Hver idrett som omfattes i multisportsmodus har sin egen intervallklokke. Du kan velge mellom **Multisport**, **Adventure-løp** eller **Triatlon** som multisportsmodus.

Bruke en forhåndskonfigurert multisportsmodus:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Trykk på [Next] for gå inn i **EXERCISE**.
3. Bla til den forhåndskonfigurerte multisport-modusen og velg med [Next]. Vent inntil enheten gir beskjed om at pulsen og/eller GPS-signalet er registrert, eller trykk [Start Stop] for å velge **Later**. Enheten fortsetter å søke etter puls/GPS-signalet.
4. Trykk [Start Stop] or å starte registrering av loggen.
5. Hold [Back Lap] inne for å bytte til neste idrett i multisportsmodus.



12. Svømming

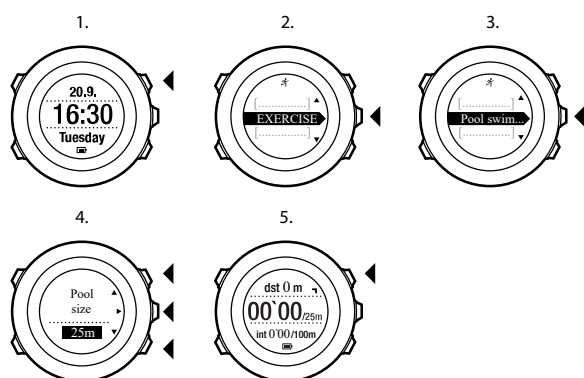
Du kan bruke Suunto Ambit2 S til å registrere ulike data mens du svømmer. Enheten registrerer også din svømmestil. Du kan loggføre treningen i svømmebassenget (inne eller ute), og analysere dataene i etterkant i Suunto app.

12.1. Pool swimming (svømmebasseng-modus)

Når du bruker sportsmodus for svømming i basseng, Suunto Ambit2 S blir svømmehastigheten målt basert på bassenglengder.

Registrere svømmelogg i basseng:

1. Trykk på [Start/Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **EXERCISE** (trening).
3. Bla til **Pool swimming** med [Light Lock] og velg med [Next] .
4. Velg bassengstørrelse. Du kan velge bassengstørrelse basert på forhåndsangitte mål, eller velge **egendefinert** alternativ for å angi bassenglengde. Bla gjennom alternativene ved hjelp av [Start/Stop] eller [Lys/Lås] , og velg verdi med [Neste] .
5. Trykk på [Start/Stop] for å starte registrering av svømmelogg.

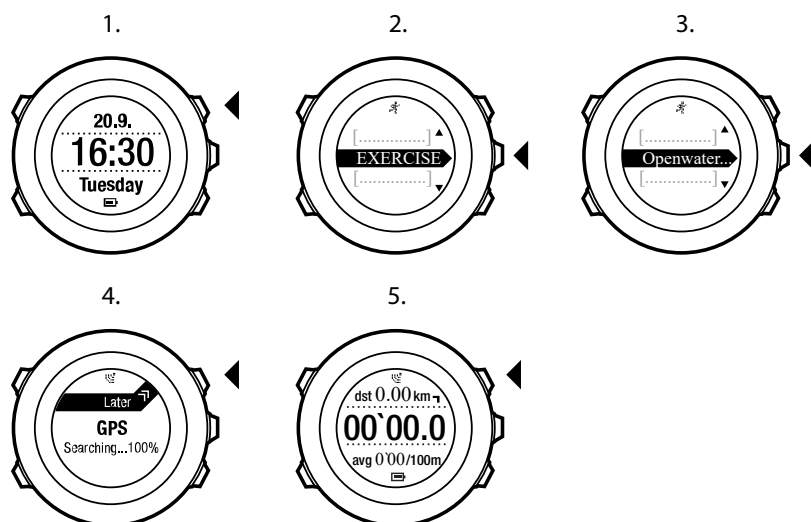


12.2. Openwater swimming (svømmemodus)

Når du bruker modusen openwater swimming, Suunto Ambit2 S måles svømmehastigheten med GPS og sanntids-data vises mens du svømmer.

Registrere en utendørs svømmelogg:

1. Trykk på [Start/Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **EXERCISE** (trening).
3. Bla til **Openwater swim** med [Light Lock] og velg med [Next] .
4. Enheten begynner automatisk å søke etter GPS-signaler. Vent på at enheten varsler om at GPS-signalet er funnet, eller trykk på [Start/Stop] for å velge **Senere**. Enheten fortsetter å lete etter et GPS-signal, og så snart signalet er funnet, vil enheten vise og registrere GPS-data.
5. Trykk på [Start/Stop] for å starte registrering av svømmelogg.



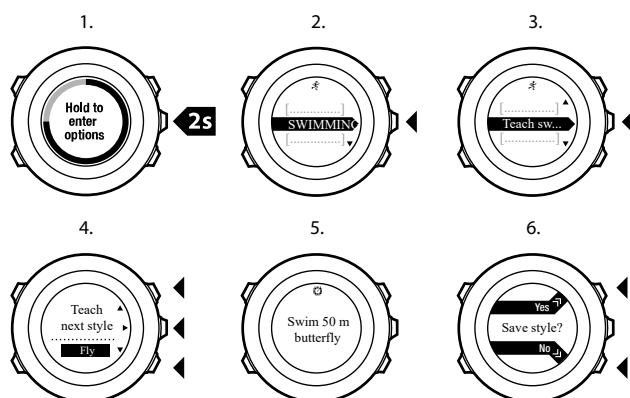
 **TIPS:** Trykk på [Tilbake/Runde] for å legge til runder manuelt mens du svømmer.

12.3. Registrere svømmestil i Suunto Ambit2

Du kan få Suunto Ambit2 S til å registrere svømmestilen din. Når svømmestilene er registrert, kan Suunto Ambit2 S oppdage dem automatisk når du starter å svømme.

Registrere svømmestiler:

1. Når du er i **Pool swimming** sportsmodus, hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Neste] for å velge **SVØMMING**.
3. Trykk på [Neste] for å velge **Registrere svømmestil**.
4. Bla mellom alternativene for svømmestil med [Lys/Lås] og [Start/Stopp] . Velg aktuell svømmestil med [Neste] . Du kan gå ut av innstillingen og fortsette med treningen ved å velge **AVSLUTT**. Svømmestilalternativene er:
5. **FLY** (butterfly)
6. **RYGG** (ryggcrawl)
7. **BRYST** (brystsvømming)
8. **FRI** (frisvømming)
9. Svøm hele lengden av bassenget i den valgte svømmestilen.
10. Når du er ferdig, trykker du på [Start/Stopp] for å lagre stilen. Hvis du ikke ønsker å lagre stilen, trykker du på [Lys/Lås] for å gå tilbake til valg av svømmestil.



 **TIPS:** Du kan gå ut av registrering av svømmestil når som helst ved å holde inne [Neste].

Tilbakestille registrerte svømmestiler:

1. Når du er i **Pool swimming** sportsmodus, hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Neste] for å velge **SVØMMING**.
3. Bla til **Tilbakestille registrerte stiler** med [Start/Stop] og velg med [Neste].

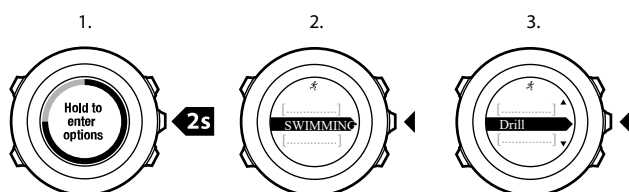
12.4. Svømmeøvelser

Du kan utføre svømmeøvelser når som helst under svømmetreningen. Hvis du utfører en øvelse som ikke omfatter en vanlig svømmestil (for eksempel bare bruk av beina), kan du tilpasse treningsdistansen ved å legge til bassenglengder manuelt etter øvelsen om nødvendig.


 **MERK:** Ikke legg til treningsdistanse før du har fullført øvelsen.

Utføre en øvelse:

1. Når du registrerer en log for svømming i basseng, hold [Next] inne for å få tilgang til alternativmenyen.
2. Trykk på [Neste] for å gå til **SVØMMING**.
3. Trykk på [Neste] for å velge **Øvelse** og starte svømmeøvelsen.
4. Når øvelsen er ferdig, trykker du på [Visning] for å tilpasse totaldistansen om nødvendig.

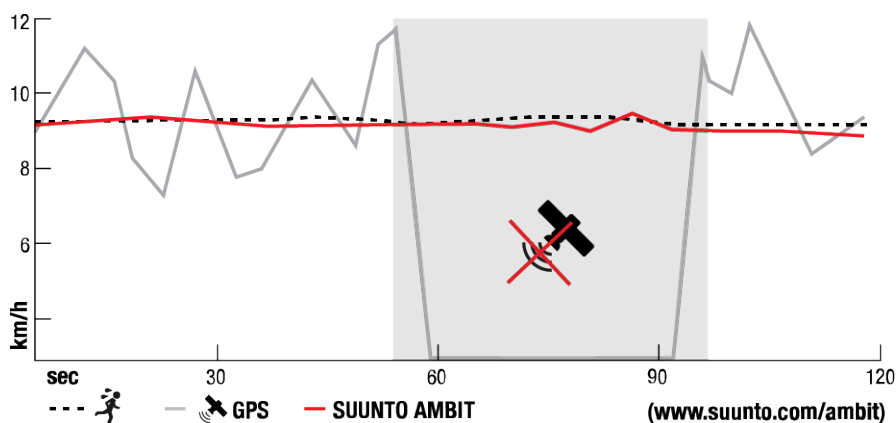


Avslutt øvelsen ved å gå tilbake til **SVØMMING** i alternativmenyen og velge **Avslutt øvelse**.

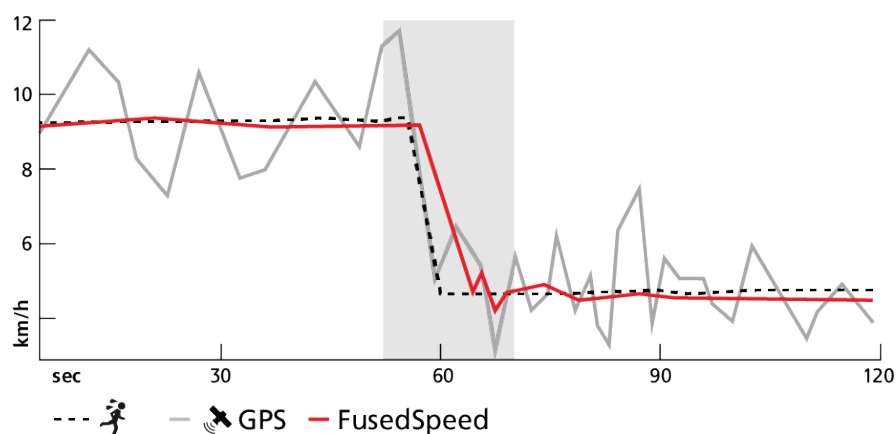
 **TIPS:** Du kan ta pause/fortsette øvelsen ved å trykke på [Start/Stop].

13. FusedSpeed

FusedSpeed™ er en unik kombinasjon av GPS og avlesing av akselerasjon fra en håndleddsensoren som måler løpehastigheten din mer nøyaktig. GPS-signalet bearbejdes og filtreres basert på akselerasjonen og gir mer nøyaktige avlesinger av løpehastigheten og en raskere respons på hastighetsendringer.



FusedSpeed™ Du får mest ut av FusedSpeed™ når du trenger svært nøyaktige hastighetsavlesinger under trening, for eksempel når du løper i ujevnt terreng eller under intervalltrening. Hvis du mister GPS-signalet midlertidig, for eksempel fordi en bygning blokkerer signalet, klarer Suunto Ambit2 S å fortsette å vise nøyaktige hastighetsavlesinger ved hjelp av det GPS-kalibrerte akselerometeret.



MERK: FusedSpeed™ er beregnet for løping og andre typer lignende aktiviteter.



TIPS: For å få mest mulig nøyaktige målinger med FusedSpeed™ kan du bare kikke kort på klokken ved behov. Hvis du holder enheten foran deg uten å bevege den, blir avlesingen mindre nøyaktig.

FusedSpeed™ aktiveres automatisk med følgende sportsmodi:

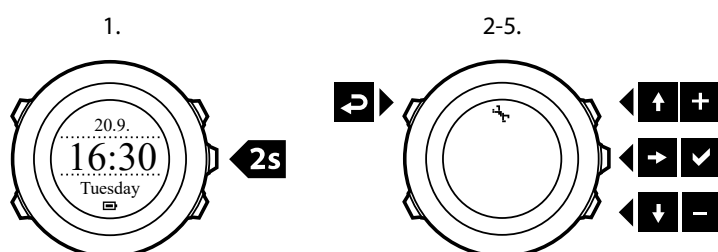
- løping
- stiløping
- tredemølle
- orientering
- friidrett

- innebandy
- fotball

14. Justering av innstillingene

Slik får du tilgang til og kan justere innstillingene:

1. Hold [Neste] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla menyen med [Start Stop] og [Light Lock] .
3. Trykk på [Neste] for å gå inn i en innstilling.
4. Trykk på [Start Stop] og [Light Lock] for å justere innstillingsverdiene.
5. Trykk på [Back Lap] for å gå tilbake til forrige visning i innstillingene, eller hold [Neste] inne for å gå ut av alternativmenyen.



Du har tilgang til følgende alternativer:

PERSONLIG

- **FØDELSÅR**
- **Vekt**
- **Makspuls**
- **KJØNN**

GENERAL FORMATS (FORMATER)

- **LANGUAGE (SPRÅK)**
- **ENHETSSYSTEM**
 - **Metriske**
 - **Britiske måleenheter**
 - **Avansert:** Lar deg egendefinere en blanding av britiske og metriske innstillinger etter dine egne behov i SuuntoLink.
- **Posisjonsformat:**
 - **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**
- **Tidsformat:** 12 t eller 24 t
- **Datoformat:** dd.mm.åå, mm/dd/åå

Klokkeslett/dato

- **GPS-tidtaking:** på eller av
- **Dual time:** timer og minutter
- **Alarm:** av/på, timer og minutter
- **Tid:** timer og minutter
- **Dato:** år, måned, dag

TONER/DISPLAY


- **Inverterer skjerm:** inverterer displayfargene
- **Tastelås**
 - **Tidsmoduslås:** Tastelås **TID** -modus.
 - **Kun handlinger:** Start- og innstillingsmenyer er låst.
 - **Alle taster:** Alle knapper er låst. Bakgrunnsbelysningen kan aktiveres i **Natt** -modus.
 - **Sportsmoduslås:** Tastelås i sportsmoduser.
 - **Kun handlinger:** [Start Stop] , [Back Lap] og alternativmenyen er låst under trening.
 - **Alle taster:** Alle knapper er låst. Bakgrunnsbelysningen kan aktiveres i **Natt** -modus.
- **Toner:**
 - **Alle på:** tastetoner og systemtoner er aktivert
 - **Taster av:** bare systemtoner er aktivert
 - **Alle av:** alle toner er av
- **Bakgrunnsbelysning: Modus:**
 - **Normal:** Bakgrunnsbelysningen slås på i noen sekunder når du trykker [Light Lock] og når alarmen går av.
 - **Av:** Bakgrunnsbelysningen slås ikke på ved å trykke på en tast eller når alarmen utløses.
 - **Natt:** Bakgrunnsbelysningen er på i noen få sekunder når du trykker på en av tastene og når alarmen utløses. Bruk av **Natt** -modus reduserer batteriets varighet betydelig.
 - **Skift:** Bakgrunnsbelysningen slås på når du trykke [Light Lock] . Den forblir på til du trykker [Light Lock] på nytt..
 - **Lysstyrke:** Justering av lysstyrken på bakgrunnsbelysningen (i prosent).
- **Skjermkontrast:** Juster kontrasten på displayet (i prosent).

Kompass

- **Kalibrering:** Start kompasskalibrering.
- **Misvisning:** Angi misvisningsverdien for kompasset.

Kart

- **Retning**
 - **Går opp:** Viser kartet som er zoomet inn med retningen opp.
 - **Nord opp:** Viser kartet som er zoomet inn med nord opp.

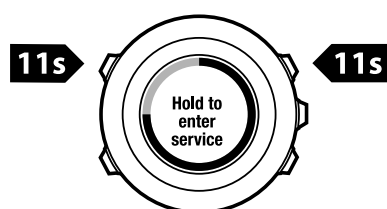
 **MERK:** Alarmen høres selv når alle tonene er slått av.

PARE

- **Sykkelsensorer:** Par en sykkelsensor.
- **Kraft-sensor:** Par en kraft-sensor.
- **Pulsbelte:** Sammenkobling med pulsbelte.
- **Fotsensor:** Sammenkobling med fot-POD.
- **Tråkkfrekvenssensor:** Par en tråkkfrekvenssensor.


14.1. Servicemeny

For å få tilgang til servicemenyen, må du holde inne [Back Lap] og [Start Stop] samtidig til klokken går inn i servicemenyen.



Servicemenyen inneholder følgende elementer:

- **INFO:**
 - **Versjon:** viser gjeldende programvare- og maskinvareversjon for din Suunto Ambit2 S.
- **TEST:**
 - **LCD-test:** lar deg teste at LCD-en fungerer skikkelig.
- **HANDLING:**
 - **Power off** (slå av): Setter klokken i søvnmodus.
 - **GPS-tilbakestilling:** Lar deg tilbakestille GPS-en.

 **MERK: POWER OFF** (slå av) er en lavstrømstilstand. Koble til USB-kabelen (med strømkilde) for å aktivere klokken igjen. Oppstartsveiviseren starter. Tidligere verdier er imidlertid ikke slettet, så du trenger bare å bekrefte hvert trinn.

 **MERK:** Enheten skifter til strømsparingsmodus hvis den er statisk i 10 minutter. Enheten aktiveres på nytt når den beveges.


 **MERK:** Innholdet i servicemenyen kan endres uten varsel under oppdateringer.

Slik tilbakestiller du GPS-en

Dersom GPS-en ikke finner noe signal, kan du tilbakestille GPS-dataene i servicemenyen.

Slik tilbakestiller du GPS-en:

1. I servicemenyen blar du til **ACTION** (handling) med [Light Lock] og går inn med [Next] .
2. Trykk på [Light Lock] for å bla til **GPS reset** (GPS-tilbakestilling) og gå inn med [Next] .
3. Trykk på [Start Stop] for å bekrefte GPS-tilbakestilling, eller trykk på [Light Lock] for å avbryte.

 **MERK:** Når du tilbakestiller GPS-en, tilbakestiller du GPS-data, kompasskalibreringsverdier, høyde/barometer-grafer og restitusjonstid. De registrerte loggene fjernes imidlertid ikke.

15. Slik kobler du sammen POD/pulsbelte

Koble sammen Suunto Ambit2 S med valgfrie Suunto POD-er (Bike POD, Power POD, pulsbelte, Foot POD eller Cadence POD) og ANT+-POD-er for å kunne motta ekstra informasjon om hastighet, distanse og frekvens under treningen. Gå inn på www.thisisant.com/directory for å se en liste over kompatible ANT+-produkter.

Du kan koble sammen opptil seks POD-er samtidig:

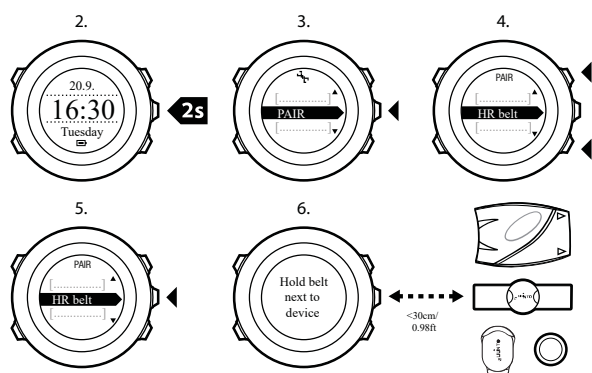
- tre Bike POD-er (men kun én Bike POD kan brukes om gangen)
- én Cadence POD
- én Foot POD
- én Power POD

Hvis du kobler sammen flere POD-er, husker Suunto Ambit2 S den siste sammenkoblede POD-en av hver type.

Pulsbeltet og/eller POD-en som følger med Suunto Ambit2 S-pakken, er allerede sammenkoblet. Sammenkobling er bare nødvendig hvis du ønsker å bruke et nytt pulsbelte eller en POD med enheten.

Slik kobler du sammen POD/pulsbelte:

1. Aktivere POD/pulsbelte:
2. Bike POD: roter hjulet med den monterte Bike POD-en.
3. Power POD: roter kranken eller hjulet med den monterte Power POD-en.
4. Pulsbelte: fukt kontaktområdene og sett på pulsbeltet.
5. Cadence POD: roter pedalen med den monterte Cadence POD-en.
6. Foot POD: vipp Foot POD-en 90 grader.
7. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
8. Bla til **PAIR** (koble sammen) med [Light Lock] og klikk på [Next] .
9. Bla mellom tilbehørsalternativene **Bike POD, Power POD, pulsbelte, Foot POD og Cadence POD** med [Start/Stopp] og [Lys/Lås] .
10. Trykk på [Next] for å velge en POD eller et pulsbelte og starte sammenkoblingen.
11. Hold Suunto Ambit2 S nærme POD-en/beltet (< 30 cm) og vent på at enheten gir beskjed om at POD-en/beltet er koblet sammen. Hvis sammenkoblingen mislykkes, trykker du på [Start Stop] for å prøve på nytt, eller [Light Lock] for å gå tilbake til sammenkoblingsinnstillingen.





MERK: Du kan koble sammen ulike typer Power POD-er med Suunto Ambit2 S. Se bruksanvisningen for Power POD-en for mer informasjon.



TIPS: Du kan også aktivere pulsbeltet ved å fukte og trykke på begge elektrokontaktområdene.

Feilsøking: Sammenkobling med pulsbelte mislykkes

Hvis sammenkobling med pulsbelte mislykkes, prøv følgende:

- Kontroller at stroppen er koblet til modulen.
- Kontroller at du har på deg pulsbeltet riktig (se 10.4. *Slik tar du på pulsbeltet*).
- Kontroller at elektrokontaktområdene på pulsbeltet er fuktige.

Se bruksanvisningen for POD-en for informasjon om sammenkobling av POD-er.

15.1. Bruk av Foot POD

Ved bruk av fot-POD, blir POD-en automatisk kalibrert av GPS-en ved korte intervaller under trening. Foot POD-en vil imidlertid alltid være kilden for hastighet og distanse når den er tilkoblet og aktivert for den aktuelle sportmodusen,

Autokalibrering av Foot POD-en er standardmessig slått på. Den kan slås av i alternativmenyen for sportmodus under **ACTIVATE** (aktiver), dersom Foot POD-en er tilkoblet og blir brukt i den valgte sportsmodusen.



MERK: Foot POD refererer både til Suunto Foot POD Mini og enhver annen Suunto ANT + foot POD.

Du kan kalibrere foot POD-en manuelt for mer nøyaktige hastighets- og distansemålinger. Utfør kalibreringen på en nøyaktig oppmålt distanse, f.eks. på en 400 m løpebane.

Slik kalibrerer du foot POD-en med Suunto Ambit2 S:

1. Fest Foot POD-en til skoen din. Se brukerhåndboken for den fot-POD-en du bruker hvis du vil ha mer informasjon.
2. Velg en sportsmodus (for eksempel **Running** (løping)) i startmenyen.
3. Begynn å løpe i normalt tempo. Når du krysser startlinjen, trykker du på [Start Stop] for å starte registreringen.
4. Løp en distanse på 800–1000 m (cirka 0,500–0,700 miles) i normalt tempo (f.eks. to runder på en 400 m løpebane).
5. Trykk på [Start Stop] når du krysser mållinjen for å stoppe registreringen midlertidig.
6. Trykk på [Back Lap] for å stoppe registreringen. Etter at du har stoppet treningen, lagrer du loggen ved å trykke på [Start Stop]. Hvis du ikke vil lagre loggen, trykker du på [Light Lock]. Bla gjennom sammendragsvisningen med [Next] inntil du kommer til distansesammendraget. Med [Start Stop] og [Light Lock] justerer du distansen som vises i displayet i forhold til den faktiske distansen du løp. Bekreft med [Next].
7. Bekreft POD-kalibreringen av ved å trykke på [Start Stop]. Foot POD-en er nå kalibrert.



MERK: Hvis forbindelsen til Foot POD-en var ustabil under kalibreringen, er det ikke sikkert du kan justere distansen i distansesammendraget. Forsikre deg om at Foot POD-en er tilkoblet korrekt i henhold til instruksjonene, og prøv igjen.

Hvis du løper uten Foot POD, kan du fortsatt motta løperytmen på håndleddet. Løperytme målt fra håndleddet brukes sammen med FusedSpeed, og er alltid aktivert for spesifikke sportsmoduser inkluder løping, stiløping, tredemølle, orientering og friidrett.

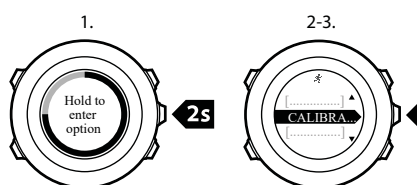
Hvis en Foot POD blir funnet ved starten av en treningsøkt, blir løperytmen målt fra håndleddet overskrevet av POD-løperytmen.

15.2. Kalibrerer Power POD-er og helling

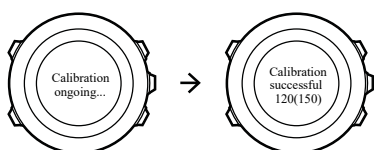
Suunto Ambit2 S kalibrerer din power POD automatisk når du finner POD-en. Du kan også kalibrere Power POD manuelt når som helst under en treningsøkt.

Slik kalibrerer du en Power POD manuelt:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Slutt å trække og løft føttene av pedalene.
3. Bla til **CALIBRATE POWER POD** med [Light Lock] og velg med [Next] .



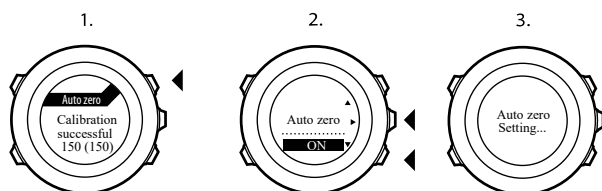
Suunto Ambit2 S starter kalibrering av POD-en og viser om kalibreringen var vellykket eller mislykket. Den nederste rekken på skjermen viser den gjeldende frekvensen som brukes med power POD-en. Den tidligere frekvensen vises i parantes.



Hvis Power POD-en har en automatisk nullstillingsfunksjon, kan du slå denne av/på via Suunto Ambit2 S.

Slik slår du automatisk nullstilling av/på:

1. Etter at kalibreringen er ferdig, trykker du på [Start Stop.]
2. Sett auto zero **On/Off** med [Light Lock] og aksepter med [Next] .
3. Vent til innstillingen er fullført.
4. Gjenta prosedyren hvis innstillingen ikke fungerer eller Power POD mistes.

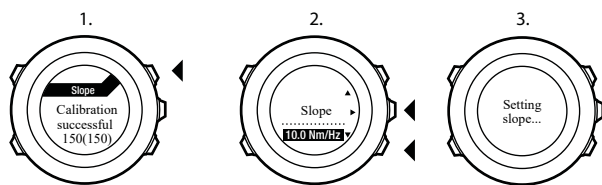


Du kan kalibrere hellingen for Power POD-er som bruker omdreiningfrekvens på pedal (Crank Torque Frequency (CTF)).














Slik kalibrerer du hellingen:

1. Etter at kalibreringen av Power POD er ferdig, trykker du på [Start Stop] .

2. Sett den korrekte verdien i henhold til power POD-manualen med [Light Lock] og aksepter med [Next] .
3. Vent til innstillingen er fullført.
4. Gjenta prosedyren hvis innstillingen ikke fungerer eller Power POD mistes.



16. Ikoner

	kronograf
	innstillinger
	GPS-signalstyrke
	koble sammen
	puls
	sportsmodus
	alarm
	intervallklokke
	tastelås
	batteri
	gjeldende skjerm
	tasteindikatorer
	opp/øk
	neste/bekreft
	ned/reduser
	soloppgang
	solnedgang

Interessepunktikoner

Følgende interessepunktikoner er tilgjengelige på Suunto Ambit2 S:

	bygning/hjemme
	bil/parkering
	leir/camping
	mat/restaurant/kafé
	losji/vandrerhjem/hotell
	vann/elv/innsjø/kyst

	fjell/bakke/dal/kløft
	skog
	tverrgate
	utsikt
	start
	slutt
	geocache
	veipunkt
	vei/sti
	klippe
	eng
	hule

17. Stell og vedlikehold

Håndter klokken med forsiktighet – unngå støt- eller fallskader.

Under normale omstendigheter trenger ikke klokken service. Etter bruk må den skylles med rent vann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

Hvis du vil ha mer informasjon om stell og vedlikehold av enheten, kan du se det store utvalget av støttemateriell, inkludert Vanlige spørsmål og instruksjonsvideoer, som er tilgjengelig på www.suunto.com. Der kan du også sende spørsmål direkte til kontaktsenteret hos Suunto eller få instruksjoner om hvordan du får produktet reparert av et Suunto-godkjent servicesenter om nødvendig. Ikke reparer enheten selv.

Du kan også kontakte Suuntos kontaktsenter på telefonnummeret som er oppført på den siste siden i dette dokumentet. Suuntos kvalifiserte kundestøtte vil hjelpe deg, og om nødvendig feilsøke produktet i løpet av samtalen.

Bruk bare originalt Suunto-tilbehør – skader forårsaket av ikke-originalt tilbehør dekkes ikke av garantien.

17.1. Vanntetthet

Suunto Ambit2 S er vanntett ned til 50 meter / 164 fot / 5 bar. Målerverdien gjelder en faktisk dykkedybde og er testet i vanntrykk som brukes i løpet av Suuntos test av vanntetthet.



MERK: Vanntett betyr ikke det samme som at det fungerer under vann.

Vanntetthetsmerkene viser til statisk luft-/vanntetthet som tåler dusjing, bading, svømming, dykking i basseng og snorkling.

For å opprettholde vanntettheten anbefales det å:

- aldri bruke klokken til annet enn tiltenkt bruk.
- kontakte en autorisert Suunto-tjeneste, -distributør eller -forhandler for eventuell reparasjoner.
- holde klokken fri for skitt og sand.
- aldri forsøke å åpne dekslet på egenhånd.
- unngå å utsette klokken for hyppige endringer i luft- og vanntemperatur.
- alltid rengjøre klokken med friskt vann hvis den utsettes for saltvann.
- aldri utsette klokken for støt eller fall.

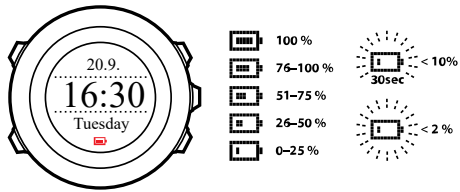
17.2. Lade batteriet

Varigheten av en enkel lading avhenger av hvordan Suunto Ambit2 S brukes og under hvilke forhold. Lave temperaturer, for eksempel, reduserer varigheten av en enkel lading. Generelt avtar kapasiteten av oppladbare batterier over tid.



MERK: Hvis det oppstår en unormal reduksjon i kapasiteten på grunn av ødelagt batteri, dekker Suunto bytte av batteri i ett år eller for maks. 300 ladetimer, avhengig av hva som kommer først.

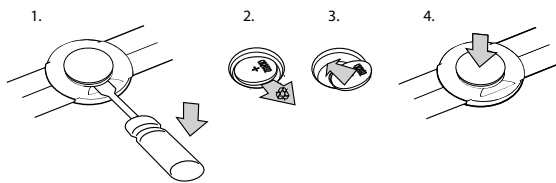
Batteriikonet viser ladenivået på batteriet. Når batteriladenivået er mindre enn 10 %, blinker ikonet i 30 sekunder. Når batteriladenivået er mindre enn 2 %, blinker ikonet konstant.



Lad batteriet ved å koble den til en PC med den medfølgende USB-kabelen eller til en USB-kompatibel strømlader. Det tar cirka 2 – 3 timer å fullade et tomt batteri.

17.3. Slik skifter du pulsbeltebatteriet

Skift ut batteriet som vist her:



18. Tekniske spesifikasjoner

Generelt

- driftstemperatur: -20 °C til +60 °C / -5 °F til +140 °F
- temperatur ved batterilading: 0 °C til 35 °C / 32 °F til 95 °F
- oppbevaringstemperatur: -30 °C til +60 °C / -22 °F til +140 °F
- vekt: 72 g/72,01 g
- vanntetthet (enhet): 50 m / 5 bar
- vanntetthet (pulsbelte): 20 m
- linse: mineralkrystallglass
- strøm: oppladbart litiumion-batteri
- Batterilevetid: ~ 8–25 timer avhengig av den valgte GPS-nøyaktigheten

Minne

- veipunkter: maks. 100

Radiomottaker

- Suunto ANT og ANT+TM -kompatibel
- kommunikasjonsfrekvens:
 - ANT+ > 2457 GHz
 - ANT > 2,456 GHz
- modulasjonsmetode GFSK
- rekkevidde: ~ 2 m



Høydemåler

- displayrekkevidde: -500 m...9999 m/-1640 ft...32800 ft
- oppløsning: 1 m/91,44 cm

Kronograf

- oppløsning: 1 sek til 9:59'59, etter det 1 min

Kompass

- oppløsning: 1 grad / 18 mils

GPS

- teknologi: SiRF star IV
- oppløsning: 1 m/91,44 cm

18.1. -varemerket

Suunto Ambit2 S, dets logoer og andre Suunto-varemerker og merkenavn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Med enerett.

18.2. FCC-samsvar

Denne enheten samsvarer med del 15 i FCC-reglene. Driften er underlagt to betingelser:

- (1) Denne enheten kan ikke forårsake skadelig interferens, og
- (2) denne enheten må akseptere enhver interferens, inkludert interferens som kan forårsake uønsket drift av enheten. Dette produktet er testet for å overholde FCC-standarder og er beregnet på hjemme- eller kontorbruk.

Endringer som ikke er uttrykkelig godkjent av Suunto, kan føre til at retten til å drive denne enheten i henhold til FCC-regelverket, blir ugyldig.

18.3. IC

Denne enheten samsvarer med RSS-standard(er) for Industry Canadas (det kanadiske industridepartementet) lisensunntak. Driften er underlagt to betingelser:

- (1) Denne enheten kan ikke forårsake interferens, og
- (2) denne enheten må akseptere enhver interferens, inkludert interferens som kan forårsake uønsket drift av enheten.

18.4. CE

Suunto Oy erklærer herved at denne wristop-maskinen er i samsvar med de nødvendige kravene og andre relevante bestemmelser i direktiv 1999/5/EU.

18.5. Copyright

Copyright © Suunto Oy. Med enerett. Suunto, Suunto-produktnavn, logoer og andre Suunto-varemerker og -navn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Dette dokumentet og innholdet i dokumentet eies av Suunto Oy og er ment utelukkende for bruk av kunder til å innhente kunnskap og informasjon om bruk av Suunto-produkter. Innholdet skal ikke brukes eller distribueres for noe annet formål og/eller på annen måte kommuniseres, videreformidles eller reproduseres uten skriftlig samtykke på forhånd fra Suunto Oy. Selv om vi har anstrengt oss for å sikre at informasjonen i denne dokumentasjonen er både omfattende og riktig, kan ingen garanti om nøyaktighet utledes eller underforstås. Dette dokumentets innhold kan endres når som helst og uten forvarsel. Den siste versjonen av denne dokumentasjonen kan lastes ned fra www.suunto.com.

18.6. Patentmerknad

Dette produktet er beskyttet av patenter under behandling, og deres tilhørende nasjonale rettigheter: 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 eller 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (HR belt: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Ytterligere patentsøknader er lagt inn.

18.7. Garanti

SUUNTO BEGRENSET GARANTI

Suunto garanterer at Suunto eller et Suunto-godkjent servicesenter etter eget skjønn i garantiperioden vil utbedre defekter i materialet eller utførelsen kostnadsfritt ved enten å a) reparere eller b) erstatte eller c) refundere enheten i henhold til vilkårene i denne begrensede garantien. Denne begrensede garantien gjelder bare i kjøpslandet, med mindre nasjonale lover angir noe annet.

Garantiperiode

Den begrensede garantiperioden gjelder fra den opprinnelige kjøpsdatoen. Garantiperioden er to (2) år for enheter med display. Garantiperioden er ett (1) år for tilbehør, inkludert, men ikke begrenset til POD-er og pulsoverførere samt forbruksdeler.

Kapasiteten på de oppladbare batteriene reduseres over tid. Hvis det oppstår en unormal reduksjon i kapasiteten på grunn av ødelagt batteri, dekker Suunto bytte av batteri i ett år eller for maks. 300 ladetimer, avhengig av hva som kommer først.

Unntak og begrensninger

Denne begrensede garantien dekker ikke følgende:

1. a. normal slitasje, b) defekter som skyldes uvøren behandling eller c) defekter eller skade som skyldes feil bruk som strider med tiltenkt eller anbefalt bruk.
2. brukerhåndbøker eller elementer fra tredjeparter
3. defekter eller påståtte defekter som skyldes bruk sammen med produkter, tilbehør, programvare og/eller service som ikke er produsert eller levert av Suunto

Denne begrensede garantien kan ikke håndheves hvis følgende har skjedd:

1. enheten har blitt åpnet utover tiltenkt bruk
2. enheten har blitt reparert ved hjelp av ikke-godkjente reservedeler, endret, eller reparert på et ikke-godkjent servicesenter
3. serienummeret har blitt fjernet, endret eller gjort uleselig på noen måte, som avgjøres etter Suuntos skjønn
4. har vært utsatt for kjemikalier, inkludert, men ikke begrenset til myggmidler

Suunto garanterer ikke at bruken av produktet vil være uten avbrytelser eller feilfri, eller at produktet vil fungere med maskinvare eller programvare som leveres av en tredjepart.

Tilgang til Suuntos garantiservice

Du må ha kjøpsbevis for å få tilgang til Suuntos garantiservice. Gå til www.suunto.com/support for instruksjoner om hvordan du får tilgang til garantiservice. Hvis du har spørsmål eller er i tvil, vil du finne et stort utvalg av støttemateriell der, eller du kan sende et spørsmål direkte til Suuntos kontaktsenter. Du kan også kontakte Suuntos kontaktsenter på telefonnummeret som er oppført på den siste siden i dette dokumentet. Suuntos kvalifiserte kundestøtte vil hjelpe deg, og om nødvendig feilsøke produktet i løpet av samtalen.

Ansvarsbegrensning

Så langt gjeldende lov tillater det, er denne begrensede garantien din eneste garanti og gjelder i stedet for alle andre garantier, uttalte eller implisitte. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for spesielle, tilfeldige eller andre skader eller følgeskader, inkludert, men ikke begrenset til tap av forventede goder, tap av data, tap av bruk, kapitalutgifter, kostnader ved erstatningsutstyr eller -anlegg, krav fra tredjeparter, skade på eiendom som skyldes kjøp eller bruk av enheten eller som skyldes brudd på garantien, kontraktsbrudd, skjødesløshet, skadegjørende ansvar eller noen juridiske eller lovbestemte teorier, selv om Suunto kjente til at slike skader kunne oppstå. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for forsinkelser i levering av garantitjenester.



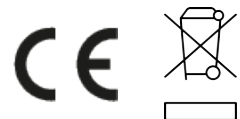
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.