

SUUNTO AMBIT2 S

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

1. BEZPIECZEŃSTWO.....	5
2. Wyświetlanie ikon i segmentów.....	6
3. Korzystanie z przycisków.....	7
3.1. Korzystanie z podświetlenia i blokady przycisków.....	8
4. Pierwsze kroki.....	9
5. Dostosowanie urządzenia Suunto Ambit2.....	10
5.1. SuuntoLink.....	10
5.2. Własne tryby sportowe.....	10
5.3. Aplikacja Suunto.....	11
5.4. Aplikacje Suunto.....	11
5.5. Odwrócenie kolorów wyświetlacza.....	12
5.6. Regulacja kontrastu wyświetlacza.....	12
6. Korzystanie z trybu czasu.....	14
6.1. Zmiana ustawień godziny.....	14
6.2. Korzystanie z funkcji pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS.....	16
7. Liczniki.....	18
7.1. Włączanie stopera.....	18
7.2. Korzystanie ze stopera.....	18
7.3. Minutnik.....	19
8. Nawigacja.....	20
8.1. Korzystanie z odbiornika GPS.....	20
8.1.1. Odbiór sygnału GPS.....	20
8.1.2. Siatka GPS i format położenia.....	20
8.1.3. Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii.....	21
8.2. Sprawdzenie lokalizacji.....	21
8.3. Nawigacja po punktach POI.....	22
8.3.1. Dodawanie bieżącej lokalizacji jako punktu POI (punktu orientacyjnego).....	22
8.3.2. Nawigacja do punktu POI.....	23
8.3.3. Usuwanie punktu POI.....	25
8.4. Nawigacja na trasie.....	26
8.4.1. Dodawanie trasy.....	26
8.4.2. Nawigacja po trasie.....	26
8.4.3. Podczas nawigacji.....	28
8.4.4. Usuwanie trasy.....	29
9. Korzystanie z kompasu 3D.....	30
9.1. Kalibracja kompasu.....	30
9.2. Ustawianie deklinacji.....	31

9.3. Ustawianie blokady namiaru.....	32
10. Korzystanie z trybów sportowych.....	34
10.1. Tryby sportowe.....	34
10.2. Opcje dodatkowe, dostępne w trybach sportowych.....	34
10.3. Korzystanie z pasa do pomiaru tętna.....	35
10.4. Zakładanie pasa do pomiaru tętna.....	36
10.5. Rozpoczęcie treningu.....	37
10.6. Podczas treningu.....	37
10.6.1. Zapisywanie tras.....	38
10.6.2. Zliczanie okrążeń.....	38
10.6.3. Zapis wysokości.....	39
10.6.4. Korzystanie z kompasu podczas treningu.....	39
10.6.5. Korzystanie z licznika interwałowego.....	40
10.6.6. Nawigacja podczas treningu.....	41
10.6.7. Znajdowanie punktu wyjściowego podczas treningu.....	42
10.6.8. Korzystanie z funkcji powrotu po własnych śladach.....	42
10.6.9. Autopauza.....	43
10.7. Przeglądanie dziennika po treningu.....	43
10.7.1. Wskaźnik pozostałej pamięci.....	44
10.7.2. Dynamiczne podsumowanie ćwiczeń.....	45
10.7.3. Czas odpoczynku.....	45
11. Trening multidyscyplinarny.....	46
11.1. Ręczna zmiana trybów sportowych podczas treningu.....	46
11.2. Używanie skonfigurowanych wstępnie trybów sportów multidyscyplinarnych.....	46
12. Pływanie.....	48
12.1. Pływanie na basenie.....	48
12.2. Pływanie na otwartych wodach.....	48
12.3. Uczenie urządzenia Suunto Ambit2 stylów pływania.....	49
12.4. Ćwiczenia pływania.....	50
13. FusedSpeed.....	51
14. Zmiana ustawień.....	53
14.1. Menu serwisowe.....	55
15. Parowanie czujnika POD / pasa do pomiaru tętna.....	57
15.1. Korzystanie z czujnika Foot POD.....	58
15.2. Kalibrowanie czujników Power POD i nachylenia.....	59
16. Ikony.....	61
17. Konserwacja i utrzymywanie w czystości.....	63
17.1. Wodoodporność.....	63

17.2. Ładowanie akumulatora.....	63
17.3. Wymiana baterii pasa do mierzenia tętna.....	64
18. Dane techniczne.....	65
18.1. Znak towarowy.....	66
18.2. Zgodność z przepisami FCC.....	66
18.3. IC.....	66
18.4. Znak CE.....	66
18.5. Prawa autorskie.....	66
18.6. Uwaga dotycząca patentów.....	66
18.7. Gwarancja.....	67

1. BEZPIECZEŃSTWO

Rodzaje środków ostrożności

 **OSTRZEŻENIE:** — stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która może spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.

 **PRZESTROGA:** — stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która spowoduje uszkodzenie produktu.

 **UWAGA:** — służy do podkreślenia ważnej informacji.

 **PORADA:** — służy do podania dodatkowych wskazówek, dotyczących korzystania z możliwości i funkcji urządzenia.

Środki ostrożności

 **OSTRZEŻENIE:** NASZE PRODUKTY SĄ WYTWARZANE ZGODNIE Z ODPOWIEDNIMI NORMAMI PRZEMYSŁOWYMI, KONTAKT PRODUKTU ZE SKÓRĄ MOŻE JEDNAK POWODOWAĆ REAKCJE ALERGICZNE LUB PODRAŻNIENIA SKÓRY. W TAKIM PRZYPADKU NALEŻY NATYCHMIAST ZAPRZESTAĆ UŻYTKOWANIA PRODUKTU I ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA.

 **OSTRZEŻENIE:** PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU TRENINGOWEGO NALEŻY ZAWSZE ZASIĘGNAĆ PORADY LEKARZA. NADMIERNY WYSIŁEK MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ POWAŻNYCH OBRAŻEŃ.

 **OSTRZEŻENIE:** TYLKO DO UŻYTKU REKREACYJNEGO.

 **OSTRZEŻENIE:** NIE MOŻNA CAŁKOWICIE POLEGAĆ NA ODBIORNIKU GPS ANI CZASIE PRACY AKUMULATORA. ABY ZAPEWNIĆ SOBIE BEZPIECZEŃSTWO W TERENIE, NALEŻY KORZYSTAĆ Z MAP I INNYCH DODATKOWYCH POMOCY.

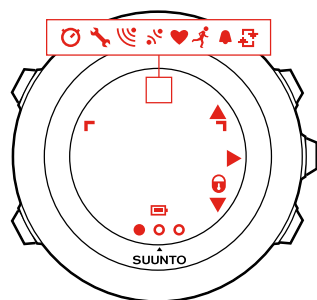
 **PRZESTROGA:** DO CZYSZCZENIA NIE STOSOWAĆ ROZPUSZCZALNIKÓW, PONIEWAŻ MOŻE TO SPOWODOWAĆ ZNISZCZENIE PRODUKTU.

 **PRZESTROGA:** NIE SPRYSKIWAĆ PRODUKTU ŚRODKIEM DO ODSTRASZANIA OWADÓW — MOŻE TO SPOWODOWAĆ USZKODZENIA POWIERZCHNI.

 **PRZESTROGA:** PRODUKT JEST URZĄDZENIEM ELEKTRONICZNYM I NIE NALEŻY GO WYRZUCAĆ Z NORMALNYMI ODPADAMI, ABY NIE ZANIECZYSZCZAĆ ŚRODOWISKA.

 **PRZESTROGA:** NIE UDERZAĆ ANI NIE UPUSZCZAĆ URZĄDZENIA, PONIEWAŻ MOŻE ULEC ZNISZCZENIU.

2. Wyświetlanie ikon i segmentów



- | | |
|-----------------|-------------------|
| 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 |

Pełna lista ikon pojawiających się na ekranie urządzenia Suunto Ambit2 S — patrz 16. *Ikony*.

3. Korzystanie z przycisków

Urządzenie Suunto Ambit2 S jest wyposażone w pięć przycisków, które umożliwiają dostęp do wszystkich funkcji.



[Start Stop] :

- dostęp do menu startowego
- wstrzymanie lub wznowienie treningu oraz licznik
- naciśnięcie i przytrzymanie powoduje zatrzymanie rejestrowania i zapisanie treningu
- zwiększanie wartości lub przewijanie ustawień w górę

[Next] :

- zmiana ekranów
- naciśnięcie i przytrzymanie w celu wyświetlenia lub opuszczenia menu opcji
- naciśnięcie i przytrzymanie w celu wyświetlenia lub opuszczenia menu opcji w trybach sportowych
- akceptacja ustawienia

[Light Lock] :

- włączenie podświetlenia
- naciśnięcie i przytrzymanie w celu zablokowania lub odblokowania przycisków
- zmniejszanie wartości lub przewijanie ustawień w dół

[View] :

- zmiana widoków w trybie **TIME (CZAS)** i podczas treningu
- przytrzymaj wciśnięty, aby przełączać wyświetlacz z jasnego widoku na ciemny i odwrotnie
- przytrzymaj wciśnięty, aby przejść do skrótów kontekstowych (patrz poniżej)

[Back Lap] :

- powrót do poprzedniej czynności
- dodawanie okrążenia podczas treningu

 **PORADA:** Podczas zmian wartości można zwiększyć prędkość ich przewijania przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku [Start Stop] lub [Light Lock].

Określanie skrótów

Domyślnie po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku [View] w trybie **TIME (CZAS)** można przełączać wyświetlacz z jasnego widoku na ciemny i odwrotnie. Takie przypisanie przycisków można zmienić, aby np. uzyskać dostęp do określonej opcji menu.

Aby określić skrót:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyświetlić menu opcji.
2. Przeglądaj do pozycji menu, w której chcesz utworzyć skrót.
3. Przytrzymaj [View] , aby utworzyć skrót.

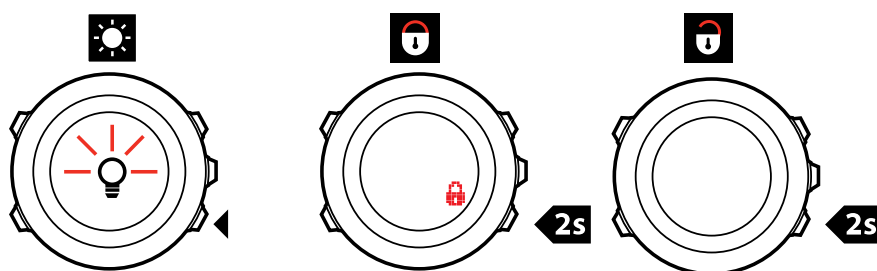
 **UWAGA:** Skrótów nie można utworzyć do wszystkich możliwych pozycji menu, taki jak np. indywidualne dzienniki.

W innych trybach przytrzymanie naciśniętego przycisku [View] umożliwia dostęp do wstępnie określonych skrótów. Na przykład, gdy kompas jest aktywny, możesz przejść do ustawień kompasu po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku [View] .

3.1. Korzystanie z podświetlenia i blokady przycisków

Naciśnięcie przycisku [Light Lock] włącza podświetlenie. Zachowanie podświetlenia można zmienić w ustawieniach zegarka w **GENERAL (OGÓLNE) / Tones/display (Dźwięki/wyświetlacz) / Backlight (Podświetlenie)**.

Przytrzymanie [Light Lock] blokuje i odblokowuje przyciski. Zachowanie blokady przycisków można zmienić w ustawieniach zegarka w **GENERAL (GENERALNE) / Tones/display (Dźwięki/wyświetlacz) / Button lock (Blokada przycisku)**.



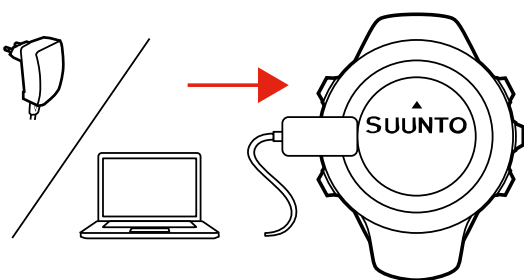
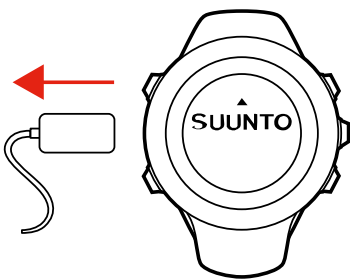
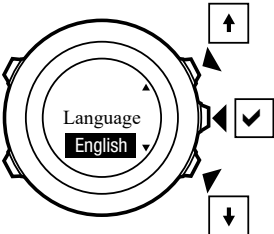
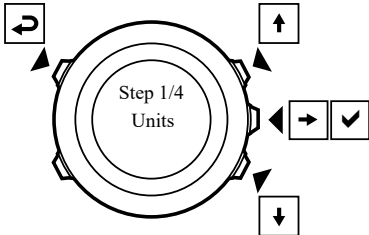
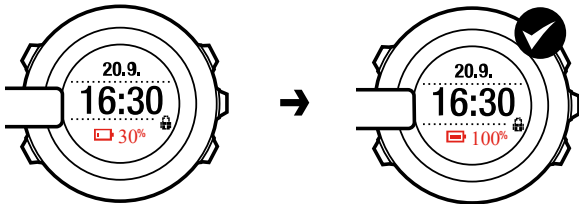
 **PORADA:** Wybierz ustawienie blokady przycisków **Actions only (Tylko akcje)** dla trybów sportowych, aby uniemożliwić przypadkowe uruchomienie lub zatrzymanie dziennika. Kiedy przyciski [Back Lap] i [Start Stop] są zablokowane, można w dalszym ciągu włączyć podświetlenie przyciskiem [Light Lock] , zmieniać ekrany za pomocą przycisku [Next] i zmieniać widoki za pomocą przycisku [View] .

4. Pierwsze kroki

Urządzenie Suunto Ambit2 S uruchamia się automatycznie po podłączeniu do komputera lub ładowarki USB za pomocą dostarczonego kabla USB.

Pełne naładowanie akumulatora zajmuje około 2–3 godzin. Przyciski są zablokowane, gdy podłączony jest kabel USB.

Aby zacząć korzystać z zegarka:

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

5. Dostosowanie urządzenia Suunto Ambit2

5.1. SuuntoLink

Pobierz i zainstaluj oprogramowanie SuuntoLink na komputerze PC lub Mac w celu zaktualizowania oprogramowania zegarka.

Zalecamy aktualizowanie zegarka, gdy dostępne jest nowe wydanie oprogramowania. Gdy aktualizacja jest dostępna, uzyskujesz powiadomienie za pomocą oprogramowania SuuntoLink oraz aplikacji Suunto app.

W celu uzyskania dalszych informacji odwiedź stronę www.suunto.com/SuuntoLink.

Aby zaktualizować oprogramowanie zegarka:

1. Podłącz zegarek do komputera za pomocą dostarczonego kabla USB.
2. Uruchom oprogramowanie SuuntoLink, o ile jeszcze nie jest uruchomione.
3. Kliknij przycisk aktualizacji w oprogramowaniu SuuntoLink.

5.2. Własne tryby sportowe

W uzupełnieniu domyślnych trybów sportowych w zegarku można tworzyć i edytować własne tryby w SuuntoLink.

We własnym trybie sportowym można zdefiniować od 1 do 8 ekranów trybu sportowego. Z obszernej listy można wybrać, które dane będą widoczne na każdym ekranie. Można na przykład dostosować limity tętna typowe dla danej dyscypliny sportu, dystans automatycznego zliczania okrążeń lub częstotliwość zapisu, aby zoptymalizować czas pracy akumulatora i dokładność pomiarów.

Przy wszystkich trybach sportowych z uruchomioną funkcją GPS można też używać opcji Quick Navigation (szybkiej nawigacji). Domyślnie ta opcja jest wyłączona. Po wybraniu punktu POI lub trasy na wyświetlaczu pojawi się okno z listą punktów POI lub tras, które zostały zdefiniowane w zegarku na początku treningu.

Możesz przesłać do 10 różnych trybów sportowych utworzonych w SuuntoLink do swojego Suunto Ambit2 S. Jednocześnie może być aktywny tylko jeden tryb sportowy.

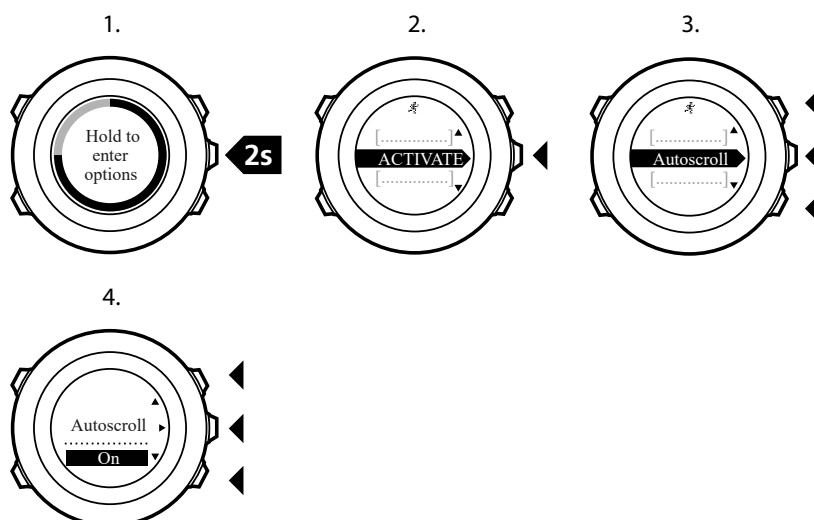


PORADA: W SuuntoLink można też edytować domyślne tryby sportowe.

Można skonfigurować zegarek do automatycznego przewijania ekranów trybu sportowego, używając opcji **Autoprzewijanie**. Włącz funkcję w SuuntoLink i zdefiniuj, jak długo poszczególne ekrany powinny być wyświetlane we własnym trybie sportowym. Funkcję **Autoprzewijanie** można włączyć i wyłączyć w dowolnym momencie podczas treningu — nie ma to wpływu na ustawienia wprowadzone w SuuntoLink.

Aby włączyć lub wyłączyć funkcję **Autoprzewijanie** podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Dalej], aby przejść do menu opcji.
2. Przewiń do opcji **AKTYWUJ** za pomocą przycisku [Light Lock] i zatwierdź wybór za pomocą przycisku [Dalej].
3. Przewiń do **Autoprzewijanie** za pomocą [Start Stop] i wybierz za pomocą przycisku [Dalej].
4. Naciśnij [Start Stop] lub [Light Lock], aby ustawić opcję **Autoprzewijanie wł./wył.** i zatwierdź wybór przyciskiem [Dalej].



5.3. Aplikacja Suunto

Dzięki aplikacji Suunto możesz dodatkowo wzbogacić swoje wrażenia z użytkowania Suunto Ambit2 S, analizując i udostępniając swoje treningi, łącząc się z partnerami i nie tylko.

Aby sparować zegarek z aplikacją Suunto:

1. Pobierz i zainstaluj aplikację Suunto na kompatybilnym urządzeniu mobilnym ze sklepu App Store, Google Play oraz kilku popularnych sklepów z aplikacjami w Chinach.
2. Uruchom aplikację Suunto i zaloguj się.
3. Podłącz zegarek do komputera za pomocą dostarczonego kabla USB.
4. Uruchom oprogramowanie SuuntoLink, o ile jeszcze nie jest uruchomione.
5. Postępuj zgodnie ze wskazówkami w oprogramowaniu SuuntoLink.

Wszystkie sesje treningowe zostaną zsynchronizowane z aplikacją Suunto za pośrednictwem oprogramowania SuuntoLink.

5.4. Aplikacje Suunto

Aplikacje Suunto Apps umożliwiają dodatkowe dostosowanie zegarka Suunto Ambit2 S. Użyj funkcji dostosowywania trybu sportowego w SuuntoLink, aby znaleźć dostępne aplikacje, takie jak różne stopery i liczniki.



UWAGA: Aplikacje Suunto w SuuntoLink to aplikacje, których można używać na zegarku. Nie należy ich mylić z aplikacją Suunto, która jest aplikacją mobilną używaną do analizowania i udostępniania treningów, łączenia się z partnerami, tworzenia tras i nie tylko.

Aby dodać aplikacje Suunto Apps do Suunto Ambit2 S:

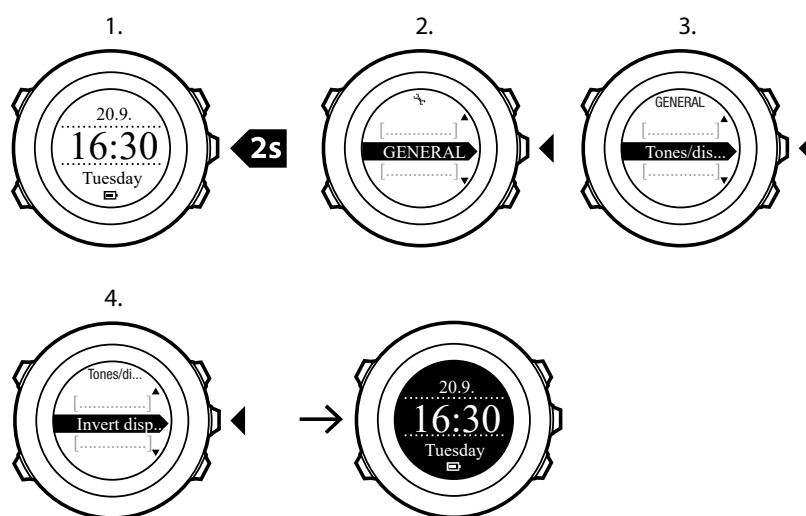
1. Użyj funkcji dostosowywania trybu sportowego w SuuntoLink, aby znaleźć aplikację, której chcesz użyć.
2. Połącz Suunto Ambit2 S z SuuntoLink, aby zsynchronizować aplikację Suunto z zegarkiem. Podczas treningu będą wyświetlane wyniki obliczeń przeprowadzonych przez dodaną aplikację Suunto.

5.5. Odwrócenie kolorów wyświetlacza

W urządzeniu Suunto Ambit2 S można odwrócić kolory wyświetlacza, aby odcienie jasne były ciemne i odwrotnie.

Aby odwrócić kolory wyświetlacza, w ustawieniach:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next] , aby wyświetlić ustawienia **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **Tones/display (Tony/Wyświetlacz)**.
4. Przewiń do pozycji **Invert display (Odwróć kolory wyświetlacza)** za pomocą przycisku [Start Stop] i zatwierdź przyciskiem [Next] .



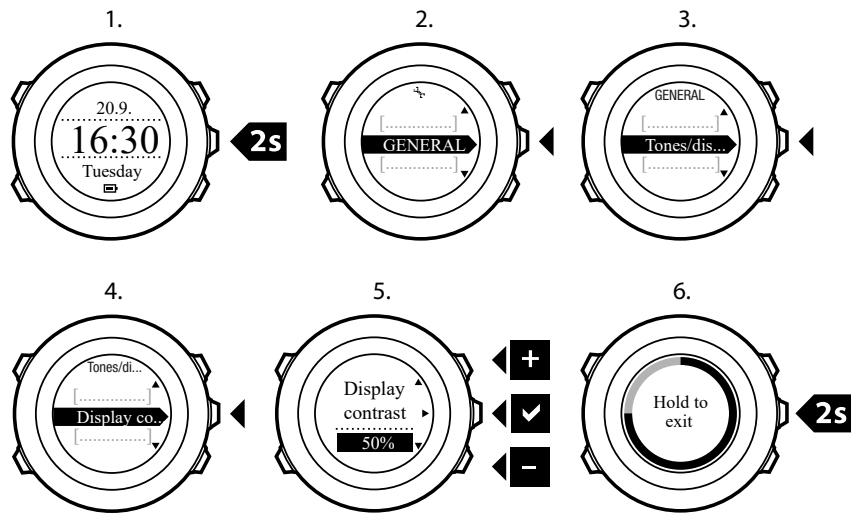
 **PORADA:** Istnieje także możliwość odwrócenia wyświetlacza produktu Suunto Ambit2 S przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku [View] w trybie **TIME (CZAS)**, trybie sportowym, nawigacji lub korzystania ze stopera i liczników.

5.6. Regulacja kontrastu wyświetlacza

Możesz zwiększyć lub zmniejszyć kontrast wyświetlacza urządzenia Suunto Ambit2 S.

Aby dostosować kontrast wyświetlacza w ustawieniach:

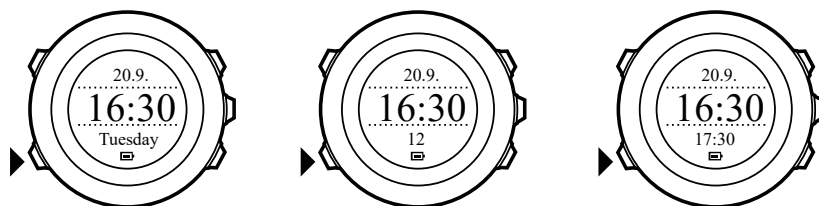
1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next] , aby wyświetlić ustawienia **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **Tones/display (Tony/Wyświetlacz)**.
4. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Display contrast (Kontrast wyświetlacza)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
5. Przycisk [Start Stop] służy do zwiększania, a przycisk [Light Lock] do zmniejszania kontrastu.
6. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap] , lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyjść z menu opcji.



6. Korzystanie z trybu czasu

W trybie **TIME (CZAS)** można wyświetlić następujące informacje:

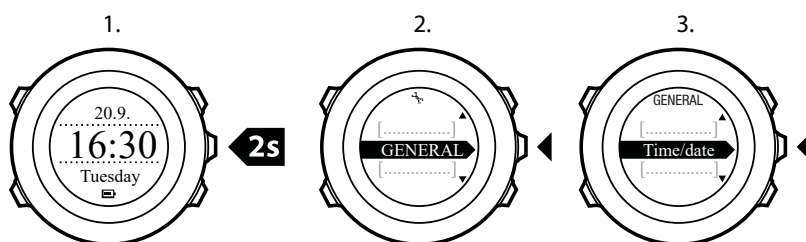
- wiersz górny: data
- wiersz środkowy: czas
- wiersz dolny: dzień tygodnia, sekundy, czas w drugiej strefie czasowej i inne informacje przełączane przyciskiem [View].



6.1. Zmiana ustawień godziny

Aby przejść do ustawień godziny:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Przejdź do pozycji **Time/date (Godzina/data)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].

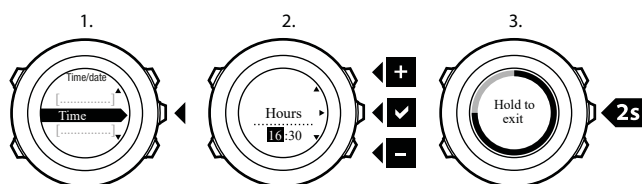


Ustawianie godziny

Aktualna godzina jest wyświetlana w środkowym wierszu wyświetlacza w trybie **TIME (CZAS)**.

Aby ustawić godzinę:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/Data)** i **Time (Godzina)**.
2. Zmień wartości godzin i minut za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu opcji.

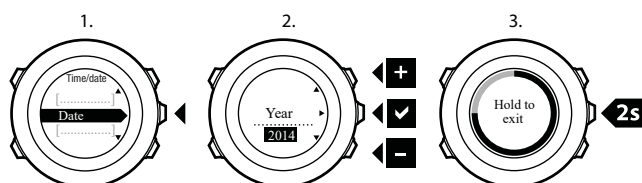


Ustawianie daty

Aktualna data jest wyświetlana w górnym wierszu wyświetlacza w trybie **TIME (CZAS)**.

Aby ustawić datę:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/Data)** i **Date (Data)**.
2. Zmień wartości roku, miesiąca i dnia za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu opcji.

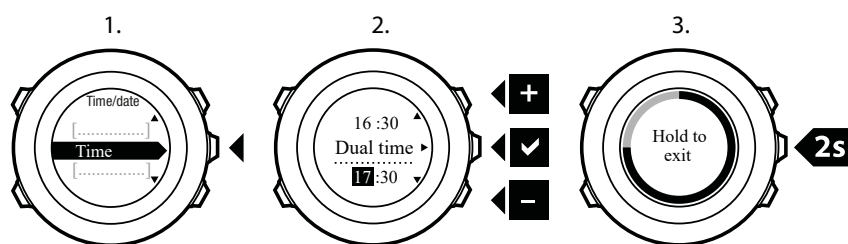


Ustawianie dwóch stref czasowych

Ustawienie dwóch stref czasowych pozwala śledzić aktualny czas w innej strefie czasowej, na przykład podczas podróży. Czas w drugiej strefie jest wyświetlany w dolnym wierszu wyświetlacza w trybie **TIME (CZAS)**. Dostęp do tego trybu jest możliwy po naciśnięciu przycisku [View].

Aby ustawić czas w dwóch strefach czasowych:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/Data)** i **Dual time (Dwie strefy czasowe)**.
2. Zmień wartości godzin i minut za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu opcji.



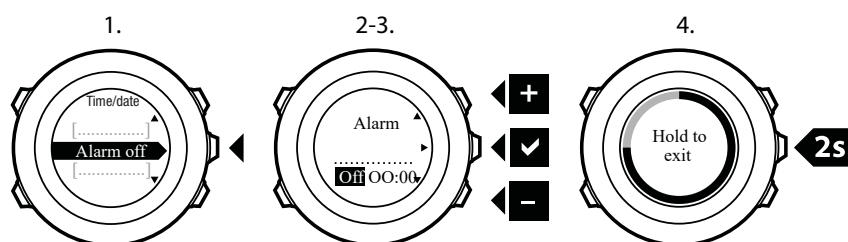
Ustawianie alarmu

Urządzenie Suunto Ambit2 S może pełnić funkcję budzika.

Aby przejść do trybu alarmu i ustawić alarm:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/Data)** i **Alarm (Alarm)**.
2. Włącz lub wyłącz alarm za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].

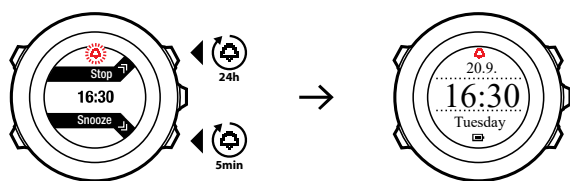
3. Ustaw godzinę i minuty za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock] . Zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
4. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap] , lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyjść z menu opcji.



Gdy alarm jest włączony, na większości ekranów wyświetla się symbol alarmu.

Po uruchomieniu alarmu można:

- wybrać opcję **Snooze (Drzemka)**, naciskając przycisk [Light Lock] . Alarm wyłączy się i będzie uruchamiany co 5 minut aż do wyłączenia. Funkcja drzemki działa do 12 razy (w sumie 1 godzinę).
- Wybierz opcję **Stop (Stop)**, naciskając przycisk [Start Stop] . Alarm wyłączy się i uruchomi ponownie o tej samej godzinie następnego dnia, jeśli nie zostanie wyłączony w ustawieniach.



UWAGA: Podczas trwania drzemki ikona alarmu miga w trybie **TIME (CZAS)**.

6.2. Korzystanie z funkcji pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS

Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału czasu koryguje różnicę między czasem urządzenia Suunto Ambit2 S a czasem GPS. Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS automatycznie koryguje czas raz dziennie lub po ręcznej korekcie czasu. Korygowana jest także druga strefa czasowa.



UWAGA: Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS koryguje minuty i sekundy, ale nie godziny.

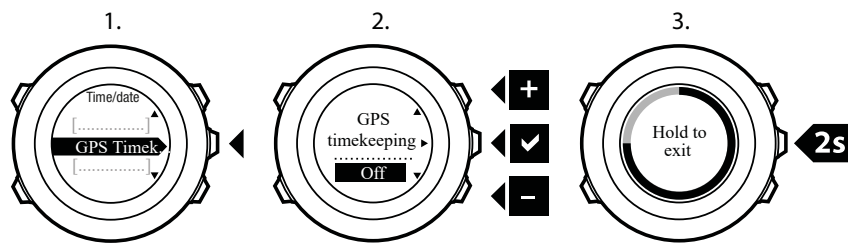


UWAGA: Funkcja dokładnie koryguje czas, jeśli różnica jest mniejsza niż 7,5 minuty. Jeśli różnica jest większa, funkcja koryguje czas do najbliższych 15 minut.

Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS jest domyślnie włączona. Aby ją wyłączyć:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/Data)** i **GPS timekeeping (funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS)**.
2. Włącz lub wyłącz funkcję pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] . Zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .

3. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap] , lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyjść z menu opcji.



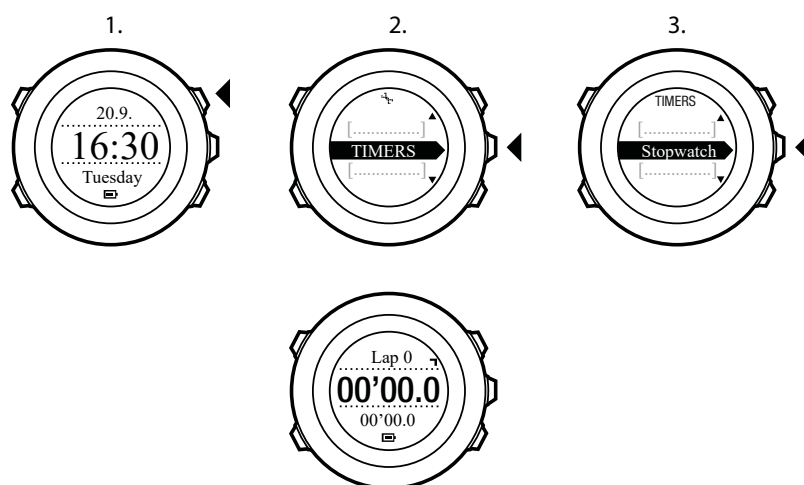
7. Liczniki

7.1. Włączanie stopera

Stoper umożliwia mierzenie czasu bez rozpoczynania treningu. Po włączeniu stopera jest on wyświetlany jako dodatkowy ekran, w trybie **TIME (CZAS)**.

Aby włączyć/wyłączyć stoper:

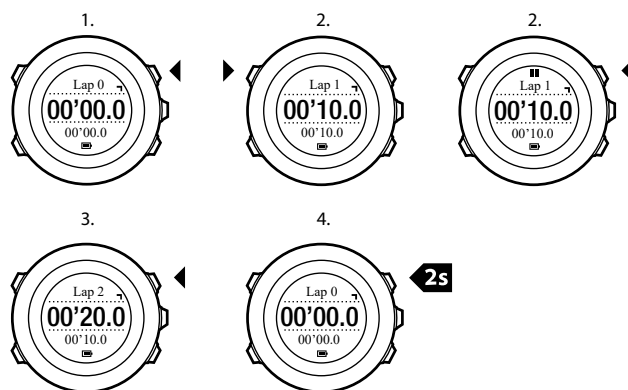
1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
2. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **TIMERS (LICZNIKI)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
3. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **Stopwatch (Stoper)**.



7.2. Korzystanie ze stopera

Aby korzystać ze stopera:

1. Na aktywnym ekranie stopera naciśnij przycisk [Start Stop] , aby rozpocząć pomiar czasu.
2. Naciśnij przycisk [Back Lap] , aby zarejestrować okrążenie lub przycisk [Start Stop] , aby zatrzymać stoper. Aby wyświetlić czasy okrążeń, naciśnij przycisk [Back Lap] przy zatrzymanym stoperze.
3. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby kontynuować.
4. Aby wyzerować stoper, przytrzymaj przycisk [Start Stop] przy zatrzymanym stoperze.



Gdy stoper jest uruchomiony, można:

- nacisnąć przycisk [View], aby przełączyć się między czasem i czasem okrążenia w dolnym wierszu wyświetlacza.
- przejść na tryb **TIME (CZAS)** przy użyciu przycisku [Next].
- przejść do opcji menu przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku [Next].

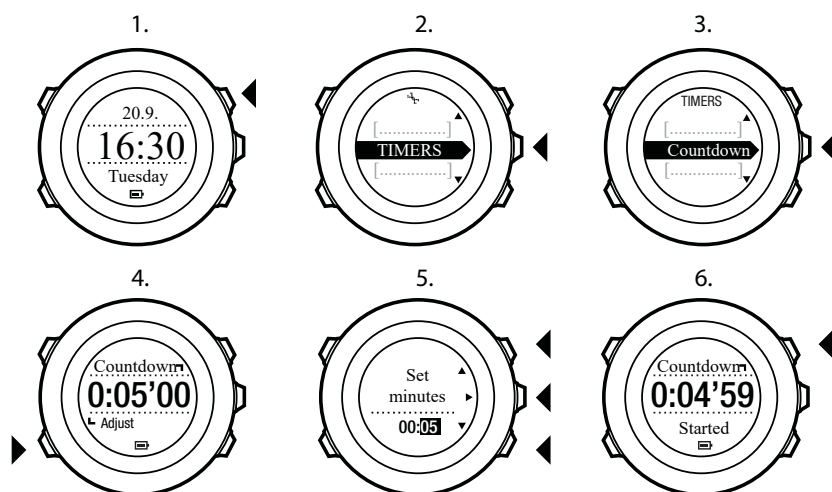
7.3. Minutnik

Można ustawić minutnik w taki sposób, aby odliczał czas od ustawionej wartości do zera. Po włączeniu minutnika jest on wyświetlany jako dodatkowy ekran, po trybie **TIME (CZAS)**.

Przez ostatnie dziesięć sekund urządzenie wydaje co sekundę krótki dźwięk, a chwili osiągnięcia wartości zero emituje dźwięk alarmu.

Aby ustawić czas odliczania:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **TIMERS (LICZNIKI)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Countdown (Odliczanie)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [View], aby zmienić czas odliczania.
5. Ustaw godzinę i minuty za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
6. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć odliczanie.



Po zatrzymaniu odliczania ekran minutnika znika po upływie jednej godziny.

Aby wyłączyć licznik, przejdź do opcji **TIMERS (LICZNIKI)** w menu startowym i wybierz opcję **END countdown (ZAKOŃCZ odliczanie)**.

 **PORADA:** Odliczanie można wstrzymać/kontynuować przez naciśnięcie przycisku [Start Stop].

8. Nawigacja

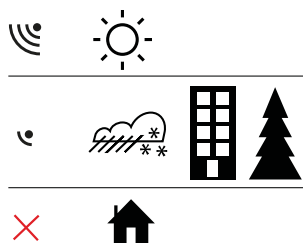
8.1. Korzystanie z odbiornika GPS

Urządzenie Suunto Ambit2 S korzysta z satelitarnego systemu nawigacyjnego (GPS, Global Positioning System) w celu określenia aktualnego położenia w terenie. System GPS jest oparty na satelitach, które z prędkością 4 km/s okrążają kulę ziemską na wysokości 20 000 km.

Odbiornik GPS wbudowany w urządzenie Suunto Ambit2 S jest zoptymalizowany do stosowania na nadgarstku i odbiera dane z bardzo szerokiego kąta.

8.1.1. Odbiór sygnału GPS

Urządzenie Suunto Ambit2 S automatycznie uruchamia odbiornik GPS po wyborze trybu sportowego z funkcją GPS, wyborze funkcji ustalania lokalizacji lub rozpoczęciu nawigacji.



 **UWAGA:** Przy pierwszym uruchomieniu odbiornika GPS lub po dłuższym czasie nieużywania go określenie pozycji GPS może trwać dłużej niż zwykle. Kolejne uruchomienia zajmą mniej czasu.

 **PORADA:** Aby zminimalizować czas inicjacji GPS, należy trzymać zegarek nieruchomo, z odbiornikiem skierowanym w górę. Należy też wybrać otwartą przestrzeń, w której niebo nie będzie niczym zasłonięte.

Rozwiązywanie problemów: Brak sygnału GPS

- Aby sygnał GPS miał optymalną jakość, część zegarka z odbiornikiem należy skierować do góry. Najlepszą jakość sygnału uzyskuje się na otwartej przestrzeni, gdzie niebo nie jest zasłonięte przeszkodami.
- Odbiornik GPS zwykle dobrze pracuje w namiotach i pod innymi cienkimi osłonami. Obiekty, budynki, gęsta roślinność lub chmury mogą utrudnić odbiór sygnału GPS.
- Sygnał taki nie przenika przez konstrukcje budynków ani wodę. Z tego względu nie należy podejmować prób nawigacji w budynkach, w jaskiniach ani pod wodą.

8.1.2. Siatka GPS i format położenia

Siatka kartograficzna to linie na mapie wyznaczające układ współrzędnych, w którym mapa została opracowana.

Format położenia to sposób zapisu położenia używany w odbiorniku GPS, wyświetlany na ekranie zegarka. Wszystkie formaty zapisu określają tę samą lokalizację, ale przedstawiają ją w różny sposób. Format pozycji można zmienić w ustawieniach zegarka w **GENERAL (OGÓLNE) / Format / Position format (Format pozycji)**.

Można wybrać następujące formaty zapisu położenia:

- szerokość i długość geograficzna to najczęściej stosowany układ współrzędnych, w którym pozycję można przedstawić jako:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM (Układ UTM)** (Universal Transverse Mercator), który definiuje współrzędne prostokątne w płaszczyźnie poziomej.
- **MGRS** (Military Grid Reference System), który jest rozszerzeniem układu UTM i dodatkowo zawiera numer porządkowy strefy, oznaczenie literowe kwadratu o boku 100 km oraz numeryczną reprezentację położenia.

Urządzenie Suunto Ambit2 S obsługuje także następujące lokalne układy siatki:

- **British (Brytyjski) (BNG)**
- **Finnish (Fiński) (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (Fiński) (KKJ)**
- **Irish (Irlandzki) (IG)**
- **Swedish (Szwedzki) (RT90)**
- **Swiss (Szwajcarski) (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- Nowa Zelandia (**NZTM2000**)



UWAGA: Niektóre układy siatki nie mogą być stosowane w obszarach na północ od 84°N i na południe od 80°S lub poza krajami, dla których są przeznaczone.

8.1.3. Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii

Podczas dostosowywania trybów sportowych można zdefiniować przedział czasowy GPS przy użyciu ustawienia dokładności pomiarów GPS w SuuntoLink. Im krótszy interwał, tym wyższa dokładność podczas treningu.

Zwiększenie przedziału czasowego i obniżenie dokładności pozwala wydłużyć czas pracy akumulatora.

Dostępne opcje dokładności pomiarów GPS:

- Najlepsza: Przedział czasowy ok. 1 sekundy, najwyższy pobór mocy
- Dobra: Przedział czasowy ok. 5 sekund, średni pobór mocy
- OK: Przedział czasowy ok. 60 sekund, niski pobór mocy
- Wył.: Brak przedziału czasowego GPS

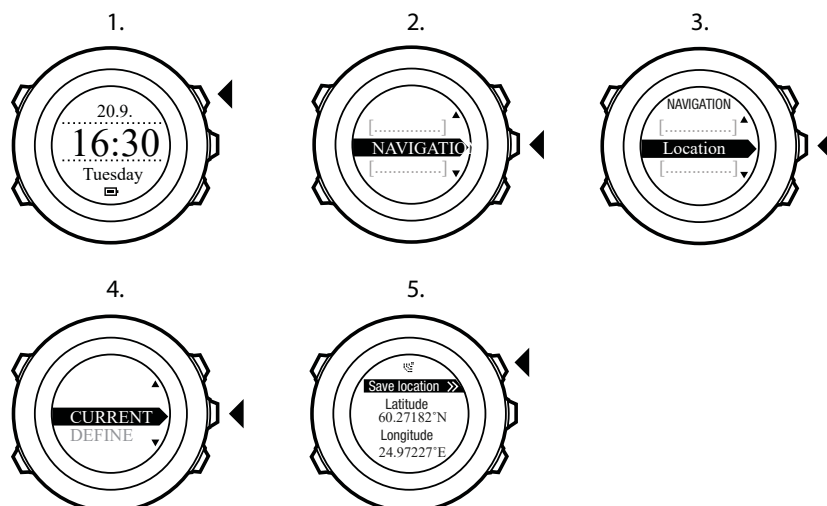
8.2. Sprawdzenie lokalizacji

W urządzeniu Suunto Ambit2 S można sprawdzić współrzędne aktualnej lokalizacji, korzystając z odbiornika GPS.

Aby sprawdzić lokalizację:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.

2. Przewiń do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop], i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Location (Lokalizacja)**.
4. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Current (Bieżąca)**.
5. Urządzenie zacznie wyszukiwać sygnał GPS. Po jego odebraniu wyświetli komunikat **GPS found (Znaleziono sygnał GPS)**. Aktualne współrzędne zostaną wtedy wyświetlone na wyświetlaczu urządzenia.



 **PORADA:** Lokalizację można też sprawdzić podczas rejestrowania danych treningu. W tym celu należy nacisnąć i przytrzymać przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do menu opcji.

8.3. Nawigacja po punktach POI

8.3.1. Dodawanie bieżącej lokalizacji jako punktu POI (punktu orientacyjnego)

Na zegarku Suunto Ambit2 S możesz zapisać aktualną lokalizację lub zdefiniować lokalizację w postaci punktu POI. Umożliwi to nawigowanie do zapisanego punktu POI w dowolnej chwili, na przykład podczas treningu.

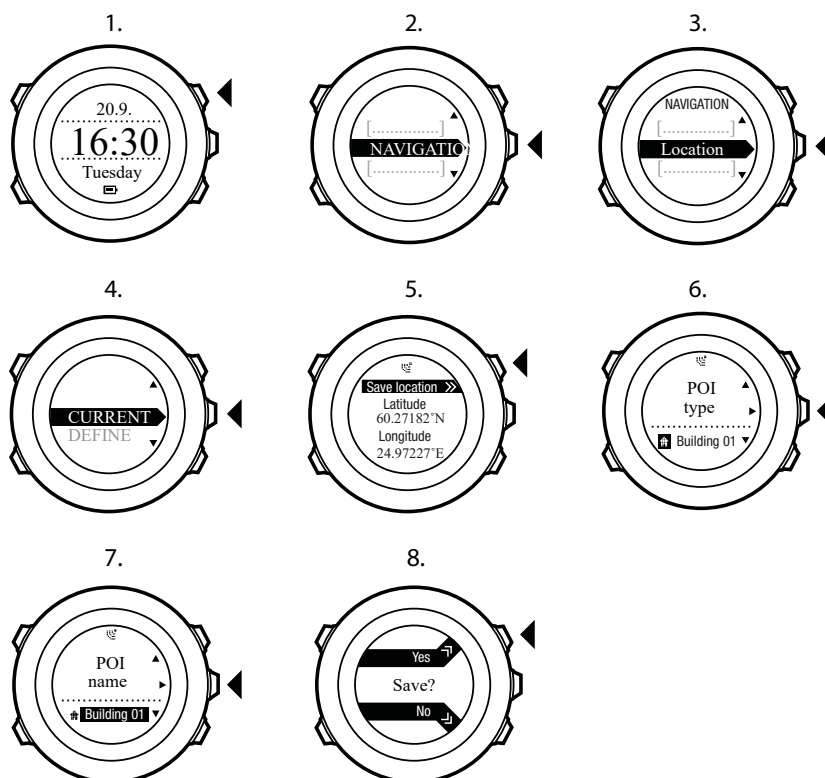
W pamięci zegarka można przechowywać do 100 punktów POI. Należy pamiętać, że trasy też zajmują pamięć. Na przykład po zapisaniu trasy, która składa się z 60 punktów trasy, w zegarku będzie można zapisać jeszcze 40 punktów POI.

Typ punktu POI (ikone) i jego nazwę można wybrać z wstępnie zdefiniowanej listy lub nadać punktom dowolną nazwę w aplikacji Suunto.

Aby zapisać lokalizację w postaci punktu POI:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby przejść do menu startowego.
2. Przewiń do pozycji **NAWIGACJA** za pomocą [Start Stop] i uruchom za pomocą opcji [Dalej].
3. Naciśnij przycisk [Dalej], aby wybrać opcję **Lokalizacja**.
4. Wybierz pozycję **BIEŻĄCA** lub **ZDEFINIUJ**, aby ręcznie zmienić wartości długości i szerokości geograficznej.
5. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zapisać lokalizację.

6. Wybierz odpowiedni typ punktu POI dla lokalizacji. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę dostępnych typów punktów POI. Wybierz typ POI, naciskając przycisk [Next] .
7. Wybierz odpowiednią nazwę dla lokalizacji. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę dostępnych nazw. Wybierz nazwę za pomocą przycisku [Next] .
8. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby zapisać punkt POI.



 **PORADA:** Punkty POI można też utworzyć w aplikacji Suunto, wskazując lokalizację na mapie lub wpisując współrzędne. Punkty POI w Suunto Ambit2 S oraz w aplikacji Suunto są zawsze synchronizowane po połączeniu zegarka z SuuntoLink.

8.3.2. Nawigacja do punktu POI

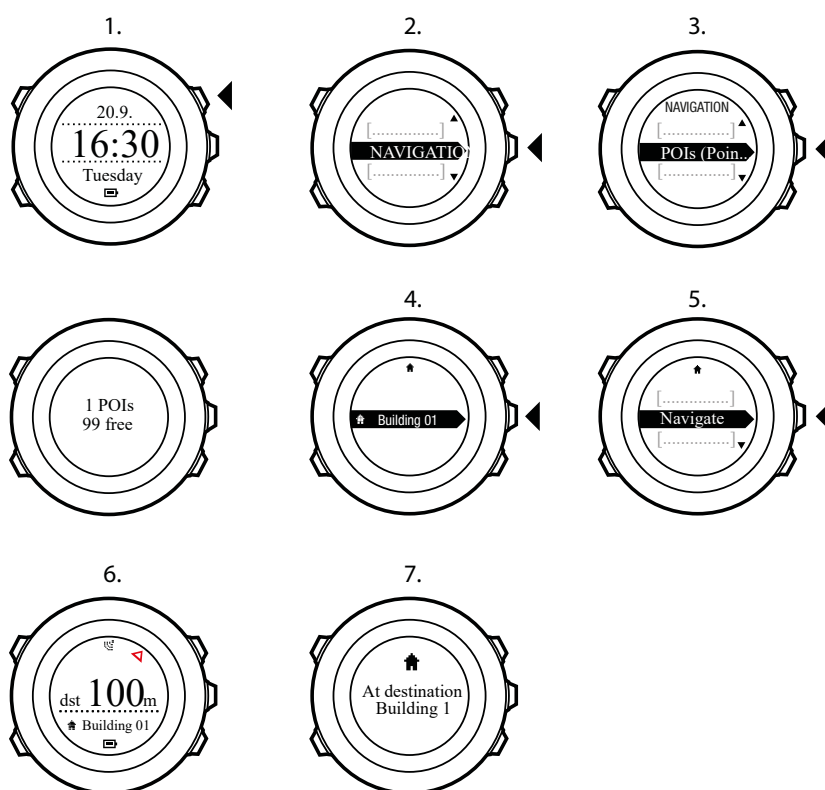
Urządzenie Suunto Ambit2 S jest wyposażone w nawigację GPS, która umożliwia nawigowanie do miejsca docelowego zapisanego jako punkt POI.

 **UWAGA:** Nawigacja jest też możliwa podczas rejestrowania danych treningu — patrz 10.6.6. Nawigacja podczas treningu.

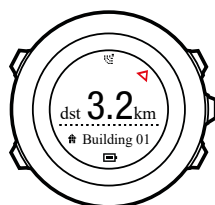
Aby nawigować do punktu POI:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
2. Przewiń do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop] , i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **POIs (Points of interest) (Punkty POI)** i zatwierdź przyciskiem [Next] .
W zegarku zostanie wyświetlona liczba zapisanych punktów POI oraz ilość wolnego miejsca do zapisania nowych punktów.

4. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przejdź do punktu POI, do którego chcesz nawigować, a następnie zatwierdź przyciskiem [Next] .
5. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **Navigate (Nawigacja)**. Przed pierwszym korzystaniem z kompasu należy przeprowadzić jego kalibrację. Więcej informacji na ten temat — patrz 9.1. *Kalibracja kompasu*. Po włączeniu kompasu zegarek rozpocznie wyszukiwanie sygnału GPS. Po jego odebraniu wyświetli komunikat **GPS found (Znaleziono sygnał GPS)**.
6. Zaczynj nawigację do punktu POI. W zegarku zostanie wyświetlona następująca informacja:
7. wskaźnik pokazujący kierunek do celu (więcej wyjaśnień poniżej);
8. odległość od miejsca docelowego;
9. Zegarek poinformuje o dotarciu do celu.

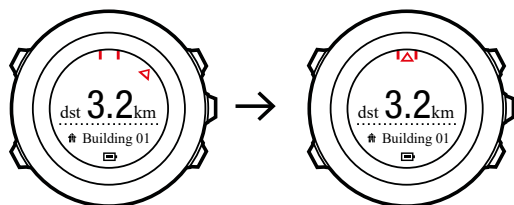


Podczas postoju lub poruszania się z małą prędkością (<4 km/h) zegarek pokaże kierunek do POI (lub punktu trasy w przypadku nawigowania trasy) w oparciu o namiar kompasowy.



W ruchu (>4 km/h) zegarek pokaże kierunek do POI (lub punkt trasy w przypadku nawigowania trasy) w oparciu o namiar GPS.

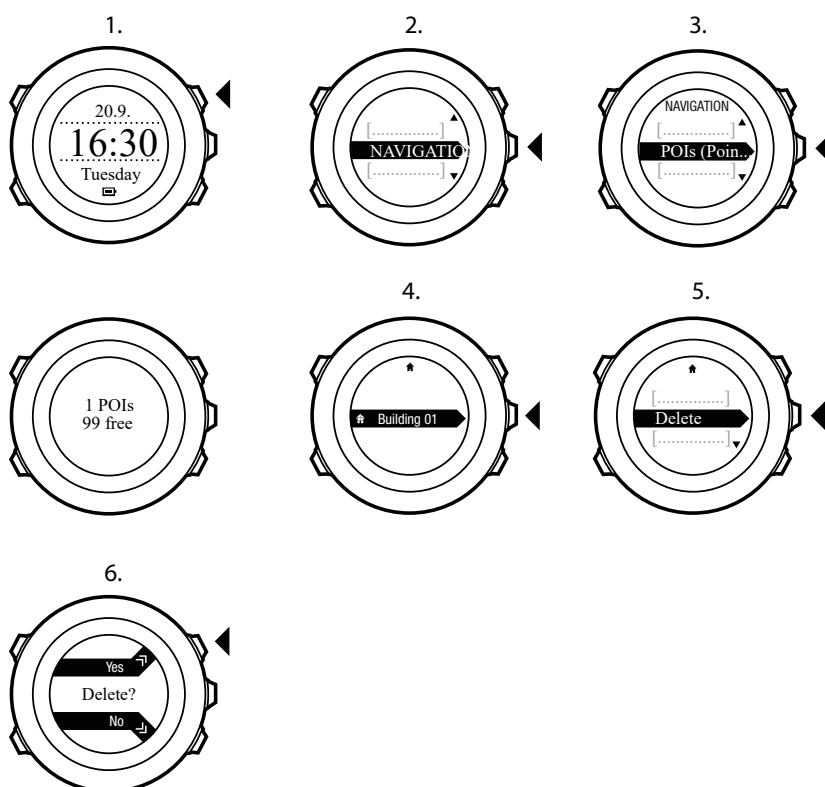
Kierunek celu lub namiar są przedstawione z pustym trójkątem. Kierunek Twojej podróży lub kurs jest przedstawiany jako pełne linie na górze wyświetlacza. Dopasowanie tych dwóch linii zapewni Ci poruszanie się we właściwym kierunku.



8.3.3. Usuwanie punktu POI

Aby usunąć punkt POI:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
2. Przewiń do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop] , i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **POIs (Points of interest) (Punkty POI)** i zatwierdź przyciskiem [Next] .
W zegarku zostanie wyświetlona liczba zapisanych punktów POI oraz ilość wolnego miejsca do zapisania nowych punktów.
4. Przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] przejdź do punktu POI, który chcesz usunąć, a następnie zatwierdź przyciskiem [Next] .
5. Przejdź do polecenia **Delete (Usuń)**, używając przycisku [Start Stop] . Wybierz za pomocą przycisku [Next] .
6. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby zatwierdzić.



8.4. Nawigacja na trasie

8.4.1. Dodawanie trasy

Możesz utworzyć trasę w aplikacji Suunto. Możesz także nagrać trasę swoim Suunto Ambit2 S i przesłać ją do aplikacji Suunto, zobacz 10.6.1. *Zapisywanie tras*.

Aby dodać trasę:

1. Otwórz aplikację Suunto i zaimportuj lub utwórz trasę.
2. Uruchom aplikację SuuntoLink i podłącz urządzenie Suunto Ambit2 S do komputera, używając kabla Suunto USB. Trasa zostanie automatycznie przesłana do zegarka.

 **UWAGA:** Upewnij się, że trasa, którą chcesz przesłać do urządzenia Suunto Ambit2 S, została zaznaczona w aplikacji Suunto.

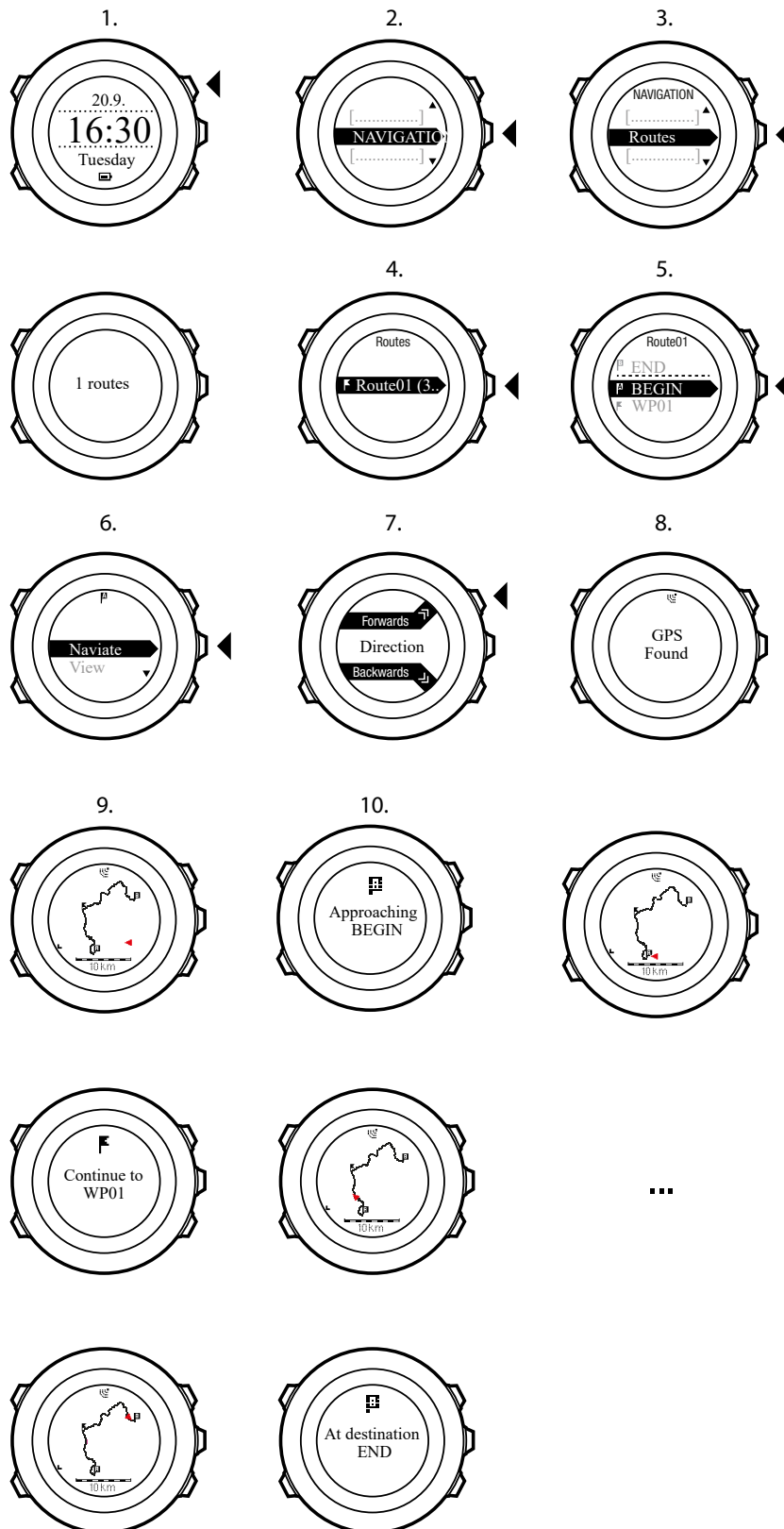
8.4.2. Nawigacja po trasie

Możesz nawigować trasą pobraną do swojego Suunto Ambit2 S z aplikacji Suunto za pośrednictwem SuuntoLink, zobacz 8.4.1. *Dodawanie trasy*.

 **UWAGA:** Możesz również nawigować w trybie sportowym — patrz 10.6.6. *Nawigacja podczas treningu*.

Aby nawigować po trasie:

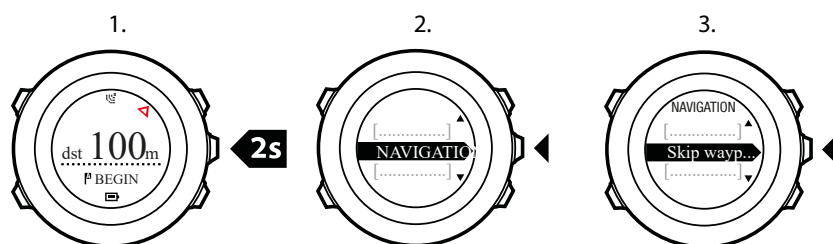
1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby przejść do menu startowego.
2. Przewiń do **NAVIGATION** za pomocą [Start Stop] i uruchom za pomocą [Next].
3. Przewiń do **Routes** za pomocą [Start Stop] i uruchom za pomocą [Next]. Zegarek wyświetla liczbę zapisanych tras, a następnie listę wszystkich Twoich tras.
4. Przewiń do trasy, po której chcesz nawigować, za pomocą przycisku [Start Stop] lub przycisku [Light Lock]. Wybierz za pomocą przycisku [Next].
5. Zegarek wyświetli wszystkie punkty na wybranej trasie. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przejdź do punktu trasy, który ma być punktem startowym. Zaakceptuj przyciskiem [Next].
6. Naciśnij [Next], aby wybrać opcję **Navigate** (Nawiguj).
7. Jeżeli został wybrany punkt środkowy trasy, urządzenie Suunto Ambit2 S poprosi o wskazanie kierunku nawigacji. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wybrać pozycję **Do przodu**, lub przycisk [Light Lock], aby wybrać pozycję **Do tyłu**. Jeśli jako punkt początkowy wybrano pierwszy punkt trasy, Suunto Ambit2 S nawiguje po trasie do przodu (od pierwszego do ostatniego punktu trasy). Jeżeli jako punkt startowy został wybrany ostatni punkt trasy, Suunto Ambit2 S będzie nawigować po trasie do tyłu (od ostatniego do pierwszego punktu trasy).
8. Przed pierwszym korzystaniem z kompasu należy przeprowadzić jego kalibrację. Więcej informacji na ten temat – patrz 9.1. *Kalibracja kompasu*. Po włączeniu kompasu zegarek rozpocznie wyszukiwanie sygnału GPS. Po jego odebraniu wyświetli komunikat **Znaleziono sygnał GPS**.
9. Rozpocznij nawigację do pierwszego punktu na trasie. Zegarek poinformuje o zbliżaniu się do punktu trasy i automatycznie rozpocznie nawigację do następnego punktu na trasie.
10. Podczas zbliżania się do ostatniego punktu na trasie zegarek poinformuje o dotarciu do miejsca docelowego.



Aby pominąć punkt na trasie:

1. Podczas podróży wyznaczoną trasą przytrzymaj przycisk [Next] , aby uzyskać dostęp do menu opcji.

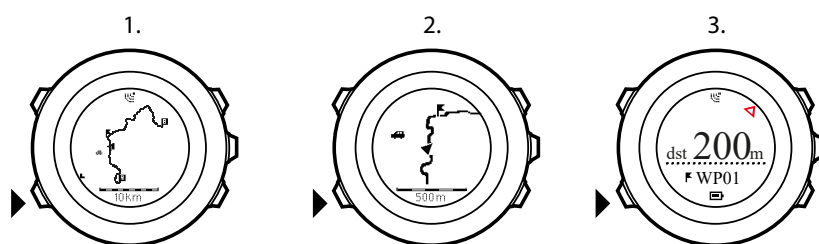
2. Naciśnij [Dalej] , aby wybrać opcję **NAWIGACJA**.
3. Przewiń do pozycji **Pomiń punkt trasy** za pomocą przycisku [Start Stop] i wybierz za pomocą opcji [Dalej] . Zegarek pominie punkt trasy i rozpocznie nawigację do następnego punktu na trasie.



8.4.3. Podczas nawigacji

Podczas nawigacji naciśnij przycisk [View] , aby przejść do następujących widoków:

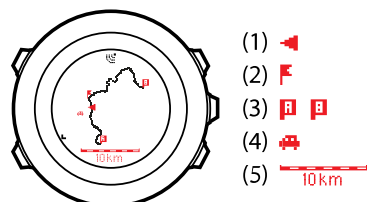
1. pełny widok trasy, pokazujący całą trasę,
2. powiększony widok trasy. Domyślnie widok powiększony jest skalowany do 200 m / 0,125 mili lub pokazywany w większej skali, jeśli znajdujesz się daleko od trasy. Orientację mapy można zmienić w ustawieniach zegarka w **GENERAL (OGÓLNE)** / **Map (Mapa)**.
3. widok nawigacji do punktów trasy



Pełny widok trasy

W pełnym widoku trasy wyświetlane są następujące informacje:

- (1) Strzałka wskazująca lokalizację i odpowiedni kierunek.
- (2) Następny punkt na trasie.
- (3) Pierwszy i ostatni punkt na trasie.
- (4) Najbliższy punkt POI jest wyświetlany w formie ikony.
- (5) Skala, w jakiej wyświetlono pełny widok trasy.

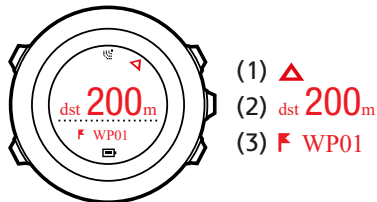


UWAGA: W pełnym widoku trasy północ zawsze znajduje się na górze.

Widok nawigacji do punktów trasy

W widoku nawigacji do punktów trasy wyświetlane są następujące informacje:

- (1) Strzałka wskazująca kierunek następnego punktu trasy
- (2) Odległość do następnego punktu trasy.
- (3) Następnny punkt na trasie.



8.4.4. Usuwanie trasy

W aplikacji Suunto można usuwać i wyłączać trasy.

Aby usunąć trasę:

1. Otwórz aplikację Suunto i usuń lub wyłącz trasę.
2. Uruchom oprogramowanie SuuntoLink i podłącz urządzenie Suunto Ambit2 S do komputera, używając kabla Suunto USB. Po zsynchronizowaniu ustawień trasa zostanie automatycznie usunięta z zegarka.

9. Korzystanie z kompasu 3D

Urządzenie Suunto Ambit2 S jest wyposażone w kompas 3D, który umożliwia zorientowanie położenia w odniesieniu do kierunku północy magnetycznej. Jest to kompas z kompensacją przechylenia, który zapewnia dokładne wskazania nawet, jeśli urządzenie nie jest ustawione poziomo.

Kompas to ekran tymczasowy, który trzeba aktywować.

Aby aktywować kompas:

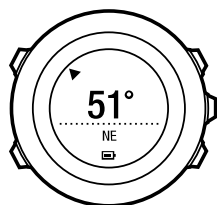
1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
2. Przejdź do pozycji **COMPASS (KOMPAS)**, używając przycisku [Start Stop] , a następnie wybierz ją przyciskiem [Next] .



UWAGA: Ekran tymczasowy znika po 2 minutach w trybie oszczędzania energii.

W trybie **COMPASS (KOMPAS)** dostępne są następujące informacje:

- wiersz środkowy: kurs wskazywany przez kompas w stopniach
- wiersz dolny: przełączane między aktualnym kursem w podanym za pomocą kierunków głównych (**N (PÓŁNOC)**, **S (POŁUDNIE)**, **W (ZACHÓD)**, **E (WSCHÓD)**) i pośrednich (**NE (PÓŁNOCNY WSCHÓD)**, **NW (PÓŁNOCNY ZACHÓD)**, **SE (POŁUDNIOWY WSCHÓD)**, **SW (POŁUDNIOWY ZACHÓD)**), czasem i widokiem pustym za pomocą przycisku [View]



Po minucie kompas przełączy się w tryb oszczędzania energii. Można go ponownie uruchomić za pomocą przycisku [Start Stop] .

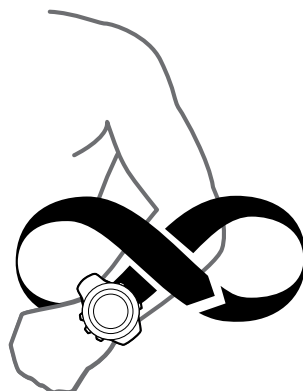
10.6.4. Korzystanie z kompasu podczas treningu zawiera informacje na temat korzystania z kompasu podczas treningu.

9.1. Kalibracja kompasu

Po wybraniu trybu **COMPASS (KOMPAS)** urządzenie zażąda kalibracji kompasu przed rozpoczęciem korzystania z niego. Jeżeli pragniesz dokonać ponownej kalibracji kompasu, który został już wcześniej skalibrowany, odpowiednią opcję znajdziesz w menu opcji.

Aby skalibrować kompas:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyświetlić menu opcji.
2. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
3. Przejdź do pozycji **Compass (Kompas)** przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] i zatwierdź przyciskiem [Next] .
4. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **Calibration (Kalibracja)**.
5. Obracaj i przechylaj zegarek do czasu, kiedy rozlegnie się sygnał dźwiękowy, który oznacza pomyślne zakończenie kalibracji.



Jeżeli kalibracja przebiegnie prawidłowo, zostanie wyświetlony tekst **CALIBRATION SUCCESSFUL (KALIBRACJA POWIODŁA SIĘ)**. Jeżeli kalibracja nie zakończy się sukcesem, zostanie wyświetlony tekst **CALIBRATION FAILED (KALIBRACJA NIE POWIODŁA SIĘ)**. Aby ponownie przeprowadzić kalibrację, naciśnij przycisk [Start Stop] .

9.2. Ustawianie deklinacji

Aby zapewnić prawidłowe odczyty kompasu, należy ustawić dokładną wartość deklinacji.

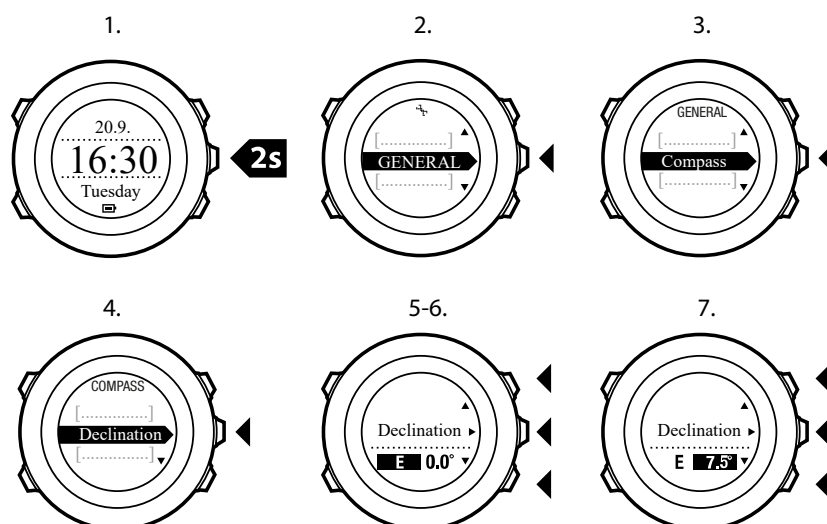
Tradycyjne mapy papierowe są oparte na kierunku północy geograficznej. Kompas wskazuje północ magnetyczną, czyli miejsce nad ziemią, w którym skupiają się linie sił pola magnetycznego. W związku z tym, że północ magnetyczna i geograficzna nie znajdują się w tym samym miejscu, w kompasie należy konieczne ustawić deklinację. Deklinacja to kąt pomiędzy północą magnetyczną a północą geograficzną.

Wartość deklinacji jest podana na większości map. Lokalizacja północy magnetycznej zmienia się co rok, w związku z czym najbardziej precyzyjną i aktualną informację o wartości deklinacji można znaleźć w internecie (np. w witrynie www.magnetic-declination.com).

Mapy do biegów na orientację w terenie są sporządzane względem północy magnetycznej. Oznacza to, że w przypadku korzystania z map do biegów na orientację należy wyłączyć korektę deklinacji. W tym celu należy ustawić wartość deklinacji jako 0 stopni.

Aby ustawić wartość deklinacji:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **Compass (Kompas)** i wybierz przyciskiem [Next] .
4. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Declination (Deklinacja)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
5. Wyłącz deklinację, wybierając opcję – lub wybierz opcję **W (ZACHÓD)** lub **E (WSCHÓD)**.
6. Ustaw wartość deklinacji przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] .
7. Naciśnij przycisk [Next] , aby zatwierdzić ustawienie.



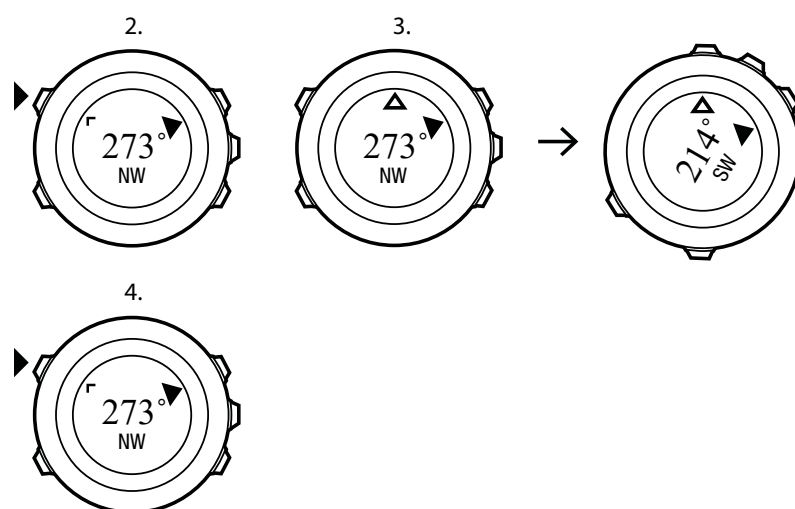
 **PORADA:** Ustawienia kompasu możesz wprowadzić także, przytrzymując przycisk [View] w trybie **COMPASS (KOMPAS)**

9.3. Ustawianie blokady namiaru

Możesz zaznaczyć kierunek do Twojego celu w odniesieniu do północy za pomocą funkcji blokady namiaru.

Aby zablokować namiar:

1. Gdy kompas jest aktywny przytrzymaj zegarek przed sobą i obróć się w kierunku Twojego celu.
2. Naciśnij [Back Lap], aby zablokować bieżący stopień wyświetlany na zegarku podczas namierzania.
3. Pusty trójkąt wskazuje zablokowany namiar w odniesieniu do wskaźnika północy (wypełniony trójkąt).
4. Naciśnij [Back Lap], aby skasować blokadę namiaru.

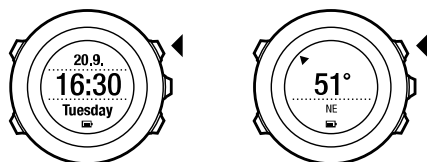


 **UWAGA:** W przypadku używania kompasu w trybie treningu przycisk [Back Lap] jedynie blokuje namiar i kasuje blokadę namiaru. Wyjdź z kompasu, aby zapisać okrążenie za pomocą [Back Lap].

10. Korzystanie z trybów sportowych

Tryby te służą do rejestrowania dzienników treningowych i wyświetlania różnych informacji podczas treningu.

Dostęp do trybów sportowych można uzyskać, naciskając przycisk [Start Stop] w trybach **TIME (CZAS)** i **COMPASS (KOMPAS)**.



10.1. Tryby sportowe

Spośród zdefiniowanych trybów sportowych można wybrać tryb sportowy najlepiej pasujący do aktualnej aktywności. Zależnie od uprawianej dyscypliny na wyświetlaczu podczas treningu są wyświetlane różne informacje. Na przykład w trybie sportowym można określić, czy prędkość będzie mierzona techniką FusedSpeed™, czy za pomocą zwykłego pomiaru GPS. (Więcej informacji na ten temat — patrz 13. FusedSpeed). Wybrany tryb sportowy ma wpływ na takie ustawienia treningu jak limity tętna, odległość automatycznego zliczania okrążeń oraz częstotliwość zapisu.

W SuuntoLink można utworzyć jeszcze więcej własnych trybów sportowych, edytować zdefiniowane tryby sportowe i pobierać je do urządzenia.

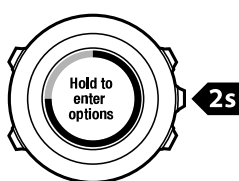
Podczas treningu zdefiniowane tryby sportowe udostępniają informacje, które są przydatne w danej dyscyplinie:

- **Jazda rowerem:** informacje o prędkości, odległości, kadencji, tętnie.
- **Pływanie w basenie:** średnia liczba pociągnięć, maksymalne tempo, średnia SWOLF
- **Inne sporty:** informacje o prędkości, tętnie i wysokości.
- **Trening halowy:** informacje o tętnie (bez pomiarów GPS).
- **Triathlon:** połączenie informacji związanych z pływaniem na wodach otwartych, jazdą na rowerze i bieganiem
- **Bieganie:** informacje o krokach, tętnie i wyniki pomiaru czasu chronografem.
- **Pływanie na wodach otwartych:** średnia liczba pociągnięć, maksymalne tempo

 **UWAGA:** Funkcja SWOLF służy do obliczania wydajności pływania. Jest ona połączeniem czasu pływania i liczby pociągnięć ramion na określonej długości basenu.

10.2. Opcje dodatkowe, dostępne w trybach sportowych

Po wybraniu trybu sportowego naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do opcji dodatkowych, z których można skorzystać podczas treningu:



- Wybierz opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, aby przejść do następujących opcji:
 - Wybierz opcję **Track back (Powrót po własnych śladach)**, aby odtworzyć swoją trasę w dowolnym momencie treningu.
 - Wybierz opcję **Find back (Znajdź punkt wyjściowy)**, aby powrócić do punktu początkowego treningu.
 - Wybierz opcję **Location (Lokalizacja)**, aby wyświetlić współrzędne swojego aktualnego położenia lub zapisać je w postaci punktu POI.
 - Wybierz opcję **POIs (Points of interest) (punkty POI)**, aby przejść do punktu POI.
 - Wybierz opcję **Routes (Trasy)**, aby rozpocząć nawigację po trasie.
 - Wybierz opcję **Logbook (Dziennik)**, aby nawigować po jednej z tras zapisanych w dzienniku przy użyciu danych GPS.
- Wybierz opcję **ACTIVATE (AKTYWUJ)**, aby włączyć lub wyłączyć następujące funkcje:
 - Wybierz opcję **Interval off/on (Interwał wył./wł.)**, aby wyłączyć lub włączyć licznik interwałowy. Licznik interwałowy może zostać dodany do niestandardowych trybów sportowych w serwisie SuuntoLink. Więcej informacji na ten temat — patrz 10.6.5. *Korzystanie z licznika interwałowego.*
 - Wybierz opcję **Autopause off/on (Autopauza wył./wł.)** aby wyłączyć lub włączyć autopauzę.
 - Wybierz opcję **Autoscroll off/on (Autoprzewijanie wył./wł.)**, aby wyłączyć lub włączyć autoprzewijanie.
 - Wybierz opcję **HR limits off/on (Limity tętna wył./wł.)**, aby wyłączyć lub włączyć limity tętna. Wartości limitów tętna można ustalić w serwisie SuuntoLink.
 - Wybierz opcję **Compass off/on (Kompas wył./wł.)**, aby wyłączyć lub włączyć kompas. Jeśli kompas zostanie włączony w trakcie treningu, będzie wyświetlony na dodatkowym ekranie po trybie sportowym.

10.3. Korzystanie z pasa do pomiaru tętna

Podczas treningu można korzystać z pasa do pomiaru tętna. W takim przypadku urządzenie Suunto Ambit2 S dostarcza dodatkowych informacji na temat uprawianego sportu.

Korzystanie z pasa do pomiaru tętna pozwala uzyskać podczas treningu następujące informacje:

- tętno w czasie rzeczywistym
- przeciętne tętno w czasie rzeczywistym
- wykres tętna
- kalorie spalone podczas treningu
- wskazówki pozwalające ćwiczyć z zachowaniem ustalonych limitów tętna
- Szczytowy efekt treningowy

Korzystanie z pasa do pomiaru tętna po zakończeniu treningu pozwala uzyskać następujące informacje dodatkowe:

- kalorie spalone podczas treningu
- przeciętne tętno
- szczytowe tętno
- czas odpoczynku

Rozwiązywanie problemów: Brak sygnału tętna

W razie utraty sygnału tętna należy wykonać następujące czynności:

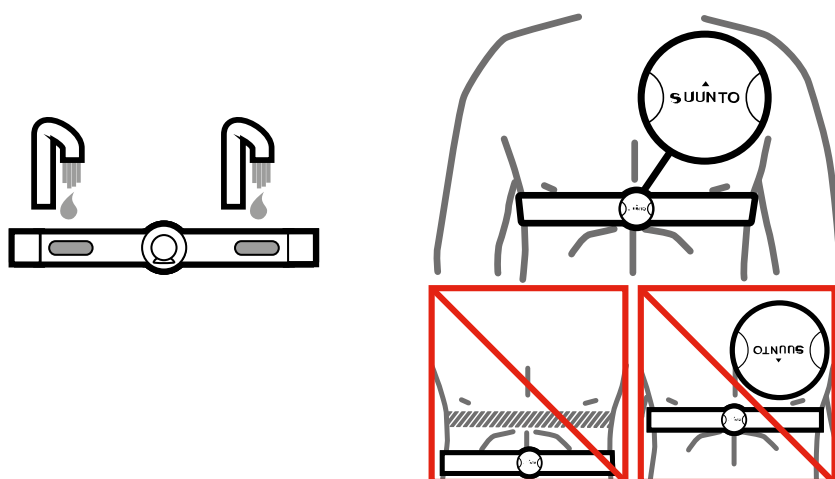
- Sprawdź, czy pas do pomiaru tętna jest założony prawidłowo (patrz 10.4. *Zakładanie pasa do pomiaru tętna*).
- Sprawdź, czy miejsca pasa, w których znajdują się elektrody, są zwilżone.
- Jeśli problemu nie udało się rozwiązać, wymień baterię pasa.
- Przeprowadź ponownie parowanie pasa z urządzeniem (patrz 15. *Parowanie czujnika POD / pasa do pomiaru tętna*).
- Regularnie pierz w pralce tekstylną część pasa do pomiaru tętna.

10.4. Zakładanie pasa do pomiaru tętna



UWAGA: Urządzenie Suunto Ambit2 S jest zgodne z pasem Suunto ANT Comfort Belt.

Wyreguluj długość pasa, aby ściśle i wygodnie przylegał do ciała. Zwilż miejsca kontaktu wodą lub żelem i załóż pas. Pas powinien być założony centralnie na klatce piersiowej, a czerwona strzałka musi być skierowana w górę.



⚠ OSTRZEŻENIE: Osoby z wszczepionym stymulatorem serca, kardiowerterem-defibrylatorem lub innym urządzeniem elektronicznym używają pasa do pomiaru tętna na własną odpowiedzialność. Przed pierwszym użyciem pasa zalecane jest przeprowadzenie treningu pod nadzorem lekarza. Pomoże to zapewnić bezpieczne i niezawodne działanie stymulatora podczas korzystania z pasa. Z każdym treningiem związane jest ryzyko — zwłaszcza w przypadku osób, które dłuższy czas nie były aktywne fizycznie. Przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego zdecydowanie zalecamy konsultację z lekarzem.



UWAGA: Urządzenie Suunto Ambit2 S nie odbiera pod wodą sygnału z pasa do pomiaru tętna.



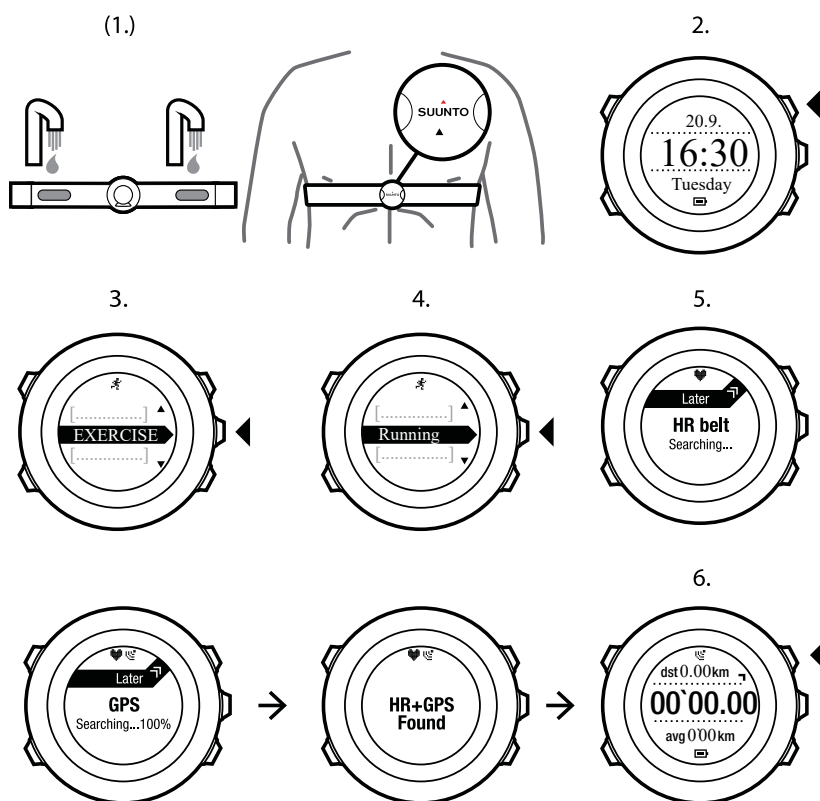
PORADA: Pas należy regularnie prać w pralce, aby uniknąć nieprzyjemnego zapachu oraz zapewnić dobrą jakość danych i prawidłowe funkcjonowanie. Prać tylko pasek tekstylny.

Suunto Ambit2 S współpracuje z ANT+™ kompatybilne pasy do pomiaru tętna i niektóre czujniki POD. Listę kompatybilnych produktów ANT+ można znaleźć w witrynie www.thisisant.com/directory.

10.5. Rozpoczęcie treningu

Aby rozpocząć trening:

1. Zwiłż miejsca kontaktu i załóż pas do pomiaru tętna (opcjonalny).
2. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
3. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **EXERCISE (TRENING)**.
4. Przejdź do opcji trybów sportowych za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz odpowiedni tryb przyciskiem [Next] .
5. Jeśli wybrany tryb sportowy wykorzystuje pas do pomiaru tętna, zegarek automatycznie rozpocznie poszukiwanie sygnału z pasa do pomiaru tętna. Poczekaj, aż zegarek potwierdzi odbiór sygnału tętna i/lub odbiornika GPS lub naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wybrać opcję **Later (Później)**. Urządzenie nadal będzie poszukiwać tętna / sygnału GPS. Kiedy sygnał zostanie odebrany, zegarek rozpocznie wyświetlanie i rejestrowanie tętna / danych GPS.
6. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby rozpocząć rejestrowanie treningu. Aby uzyskać dostęp menu opcji, naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] (patrz 10.2. *Opcje dodatkowe, dostępne w trybach sportowych*).



10.6. Podczas treningu

Podczas treningu urządzenie Suunto Ambit2 S wyświetla dodatkowe informacje, których zakres zależy od wybranego trybu sportowego — patrz *Tryby sportowe*. Możesz uzyskać

jeszcze większą ilości informacji, jeżeli podczas treningu korzystasz z pasa do pomiaru tętna i odbiornika GPS.

W urządzeniu Suunto Ambit2 S można zdefiniować, jakie informacje będą widoczne na wyświetlaczu. Informacje na temat dostosowania wyświetlacza — patrz 5.2. *Własne tryby sportowe*.

Kilka pomysłów, które można wykorzystać podczas treningu:

- Naciśnij przycisk [Next] , aby wyświetlić dodatkowe ekrany.
- Naciśnij przycisk [View] , aby wyświetlić dodatkowe widoki.
- Aby uniknąć przypadkowego zatrzymania rejestrowania dziennika lub naliczenia niechcianych okrążeń, można zablokować przyciski przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku [Light Lock] .
- Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby zrobić przerwę w rejestrowaniu. Przerwa ta będzie zarejestrowana w dzienniku jako znacznik okrążenia. Aby wznowić rejestrowanie, naciśnij ponownie przycisk [Start Stop] .

10.6.1. Zapisywanie tras

W zależności od wybranego trybu sportowego urządzenie Suunto Ambit2 S można zapisywać różne dane.

Jeżeli podczas zapisywania dziennika używany jest odbiornik GPS, w urządzeniu Suunto Ambit2 S zapisana zostanie również trasa, którą można wyświetlić w serwisie Suunto app. Podczas zapisywania trasy w górnej części wyświetlacza pokaże się ikona rejestrowania i ikona GPS.

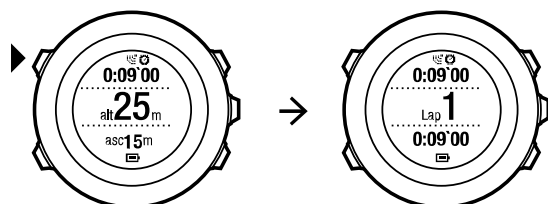
10.6.2. Zliczanie okrążeń

Podczas treningu można zliczać okrążenia ręcznie lub automatycznie po określeniu w serwisie SuuntoLink interwału okrążeń automatycznych. Jeżeli okrążenia są zliczane automatycznie, urządzenie Suunto Ambit2 S rejestruje je w oparciu o odległość ustaloną w serwisie SuuntoLink.

Aby zliczać okrążenia ręcznie, należy podczas treningu naciskać przycisk [Back Lap] .

Urządzenie Suunto Ambit2 S wyświetli następujące informacje:

- wiersz górny: czas pośredni (liczony od chwili rozpoczęcia rejestrowania)
- wiersz środkowy: numer okrążenia
- wiersz dolny: czas okrążenia



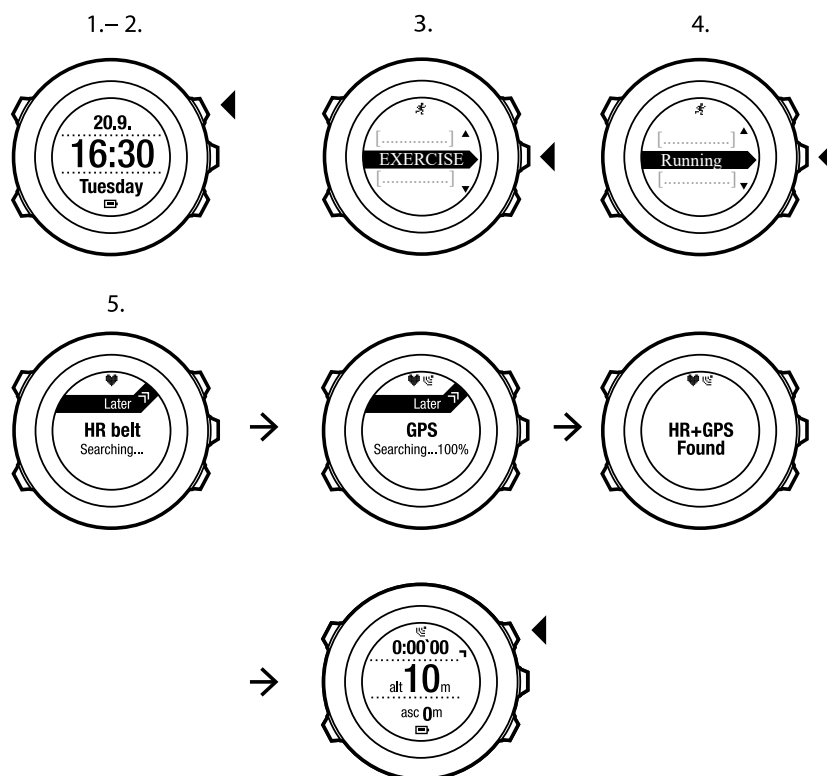
UWAGA: W podsumowaniu treningu zawsze znajduje się informacja o co najmniej jednym okrążeniu, którym jest cały trening od rozpoczęcia do zakończenia. Okrążenia wykonane podczas treningu są wyświetlane jako okrążenia dodatkowe.

10.6.3. Zapis wysokości

W urządzeniu Suunto Ambit2 S są zapisywane wszystkie zmiany wysokości od momentu rozpoczęcia do momentu zatrzymania rejestrowania. Jeśli użytkownik przemieszcza się na większą lub mniejszą wysokość, można zapisać zmiany wysokości, aby móc później przeanalizować zapisane dane.

Aby zarejestrować wysokość:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
2. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **EXERCISE (TRENING)**.
3. Przejdź do trybów sportowych za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz odpowiedni tryb przyciskiem [Next] .
4. Poczekaj, aż zegarek potwierdzi odbiór sygnału tętna i/lub odbiornika GPS lub naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wybrać opcję **Later (Później)**. Urządzenie nadal będzie poszukiwać tętna / sygnału GPS. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby rozpocząć rejestrowanie danych.



 **UWAGA:** Suunto Ambit2 S używa sygnału GPS do pomiaru wysokości.

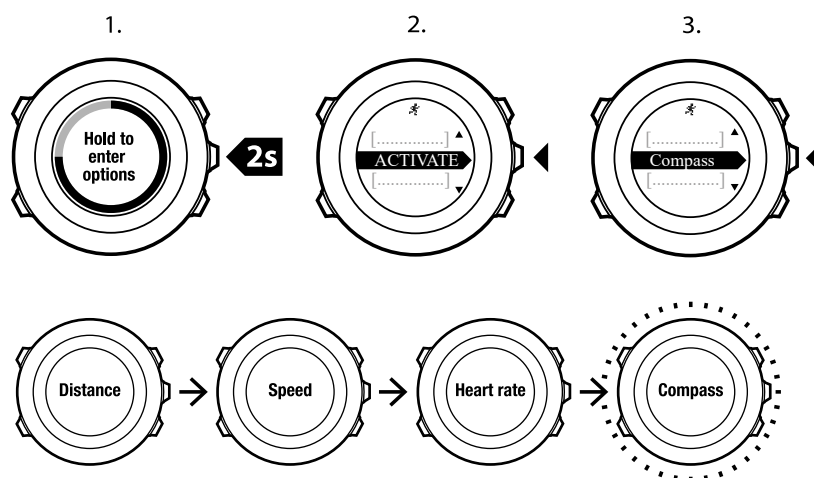
10.6.4. Korzystanie z kompasu podczas treningu

Podczas treningu można włączyć kompas i dodać go do niestandardowego trybu sportowego.

Aby korzystać z kompasu podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .

3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Compass (Kompas)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
4. Kompas będzie wyświetlany na ostatnim ekranie w niestandardowym trybie sportowym.



Aby wyłączyć kompas, wróć do opcji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** w menu opcji i wybierz opcję **End compass (Zakończ kompas)**.

10.6.5. Korzystanie z licznika interwałowego

W SuuntoLink do każdego niestandardowego trybu sportowego można dodać licznik interwałowy. Aby dodać timer interwałowy do trybu sportowego, przejdź do trybu sportowego i wybierz opcję **Ustawienia zaawansowane**. Przy następnym połączeniu urządzenia Suunto Ambit2 S z SuuntoLink licznik interwałowy zostanie zsynchronizowany z zegarkiem.

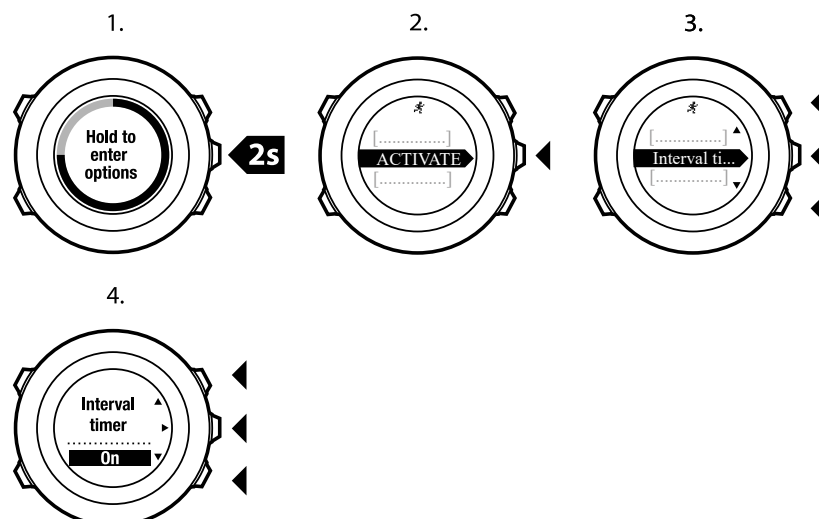
W liczniku interwałowym można określić następujące informacje:

- typy interwałów (interwał **WYSOKI** i **NISKI**)
- czas trwania lub odległość obu typów interwałów
- liczba powtórzeń interwałów

 **UWAGA:** Jeśli w SuuntoLink nie zostanie określona liczba powtórzeń interwałów, licznik interwałowy będzie kontynuować działanie do osiągnięcia 99 powtórzeń.

Aby aktywować/dezaktywować licznik interwałowy:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Dalej] , aby przejść do menu opcji.
2. Przewiń do opcji **AKTYWUJ** za pomocą przycisku [Light Lock] i zatwierdź wybór za pomocą przycisku [Dalej] .
3. Przewiń do opcji **Interwał** za pomocą przycisku [Start Stop] i wybierz ją za pomocą opcji [Dalej] .
4. Naciśnij przycisk [Start Stop] lub [Light Lock] , aby **włączyć/wyłączyć** licznik interwałowy i zaakceptuj przyciskiem [Dalej] . Gdy licznik interwałowy jest aktywny, w górnej części wyświetlacza wyświetlana jest ikona interwału.



10.6.6. Nawigacja podczas treningu

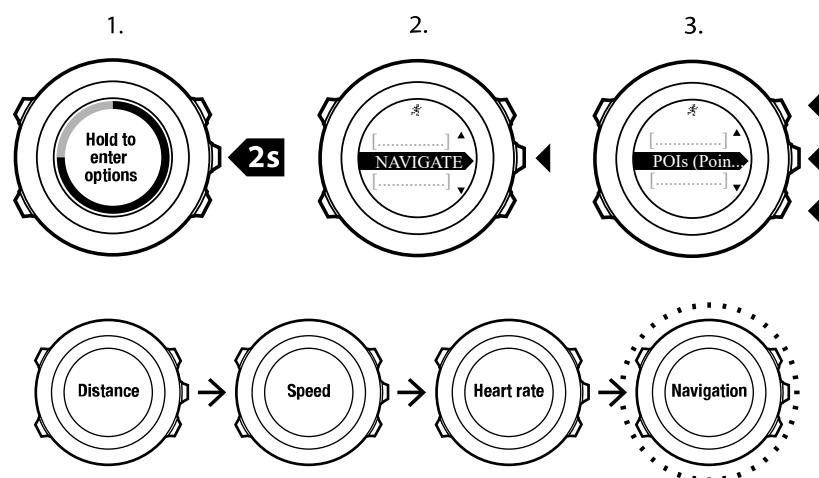
Jeśli chcesz przebiec trasę lub dotrzeć do punktu POI, możesz wybrać odpowiedni domyślny tryb sportowy (Run a Route, Run a POI) z menu **EXERCISE (TRENING)**, aby natychmiast rozpocząć nawigację.

Możesz również nawigować trasę lub dotrzeć do punktu POI podczas treningu przy innych trybach sportowych z uruchomioną funkcją GPS.

Aby nawigować podczas treningu:

1. W trybie sportowym z uruchomioną funkcją GPS naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**.
3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **POIs (Points of interest) (Punkty POI)** lub **Routes (Trasy)** i potwierdź wybór przyciskiem [Next].

Wskazówki nawigacji będą wyświetlane na ostatnim wyświetlaczu w wybranym trybie sportowym.



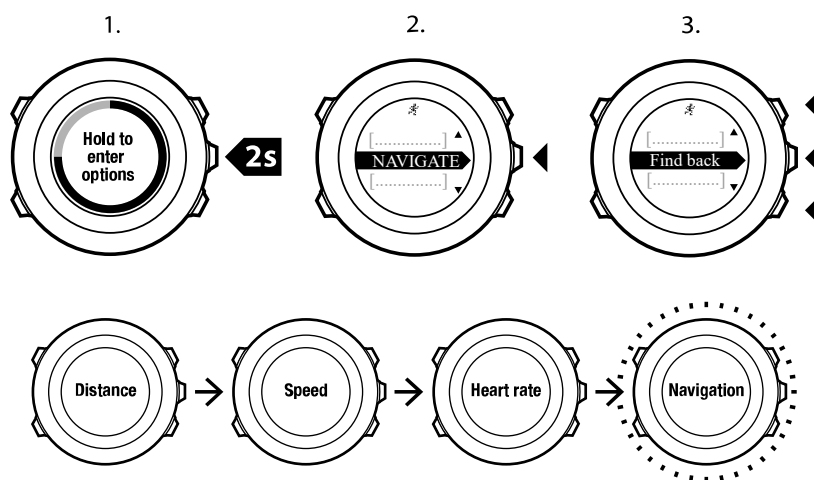
Aby wyłączyć nawigację, wróć do opcji **NAVIGATION (NAWIGACJA)** w menu opcji i wybierz **End navigation (Zakończ nawigację)**.

10.6.7. Znajdowanie punktu wyjściowego podczas treningu

Jeśli GPS jest włączony, w urządzeniu Suunto Ambit2 S jest automatycznie zapisywany punkt, w którym rozpoczynasz trening. Podczas treningu urządzenie Suunto Ambit2 S może prowadzić nawigację do punktu wyjściowego (lub do lokalizacji, w której zostało zapisane położenie GPS), korzystając z funkcji **Find back (Znajdowanie punktu wyjściowego)**.

Aby znaleźć punkt wyjściowy podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**.
3. Przejdź do pozycji **Find back (Znajdowanie punktu wyjściowego)**, używając przycisku [Start Stop] i zatwierdź wybór przyciskiem [Next]. Wskazówki nawigacji będą wyświetlane na ostatnim wyświetlaczu w wybranym trybie sportowym.

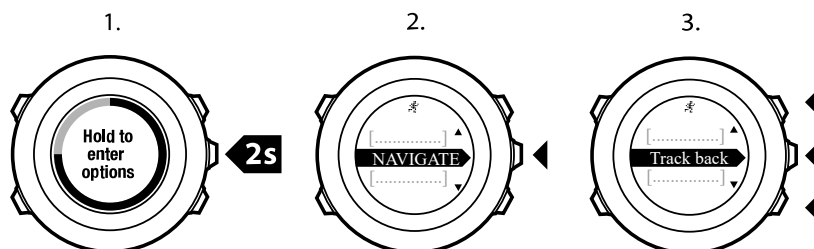


10.6.8. Korzystanie z funkcji powrotu po własnych śladach

Za pomocą funkcji **Track back (Powrót po własnych śladach)** możesz odtworzyć swoją trasę w dowolnym momencie treningu. Urządzenie Suunto Ambit2 S tworzy tymczasowe punkty wskazujące drogę do punktu wyjściowego.

Aby powrócić po własnych śladach w trakcie treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**.
3. Przejdź do pozycji **Track back (Powrót po własnych śladach)**, używając przycisku [Start Stop] i potwierdź wybór przyciskiem [Next].



Możesz teraz rozpocząć nawigację powrotną po trasie identycznej z poprzednią. Więcej informacji na temat nawigacji — patrz 8.4.3. *Podczas nawigacji*.

Funkcja **Track back (Powrót po własnych śladach)** może być także używana z dziennika dla ćwiczeń, które obejmują dane GPS. Należy użyć procedury identycznej z opisaną w 8.4.2. *Nawigacja po trasie*. Przejdź do pozycji **LOGBOOK (DZIENNIK)** zamiast **Routes (Trasy)** i wybierz dziennik, aby rozpocząć nawigację.

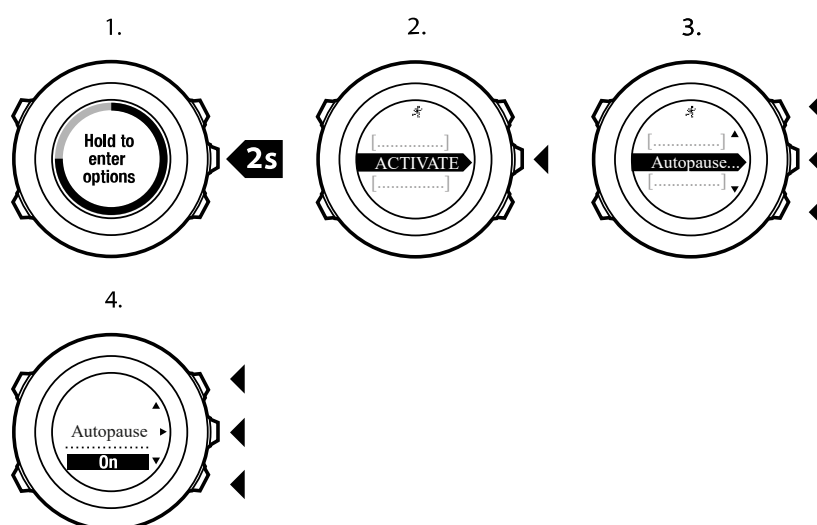
10.6.9. Autopauza

Funkcja autopauzy zatrzymuje rejestrowanie treningu, gdy prędkość spada poniżej 2 km/h. Gdy prędkość rośnie ponownie powyżej 3 km/h, rejestrowanie jest automatycznie kontynuowane.

Autopauzę można włączyć i wyłączyć dla poszczególnych trybów sportowych w serwisie SuuntoLink. Autopauzę można także aktywować w trakcie treningu.

Aby włączyć lub wyłączyć autopauzę podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Autopause (Autopauza)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie wybierz ją przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Start Stop] lub [Light Lock], aby przełączyć autopauzę w tryb **On/Off (Włączony/wyłączony)**, i zatwierdź przyciskiem [Next].

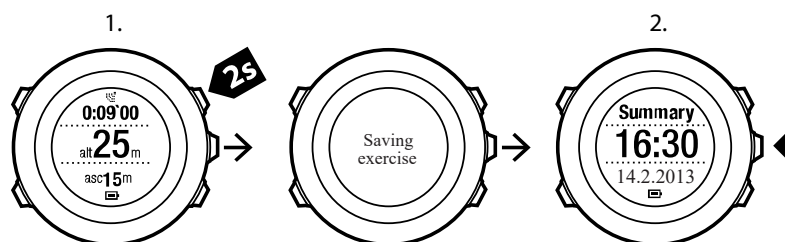


10.7. Przeglądanie dziennika po treningu

Po zakończeniu rejestrowania można wyświetlić podsumowanie danych treningu.

Aby zakończyć rejestrowanie danych i przejrzeć podsumowanie:

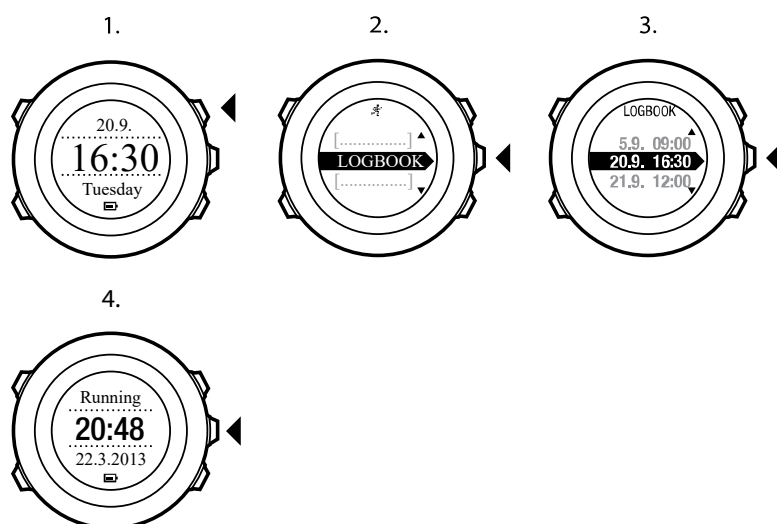
1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Start Stop], aby zakończyć rejestrowanie i zapamiętać dane z treningu. Można też nacisnąć przycisk [Start Stop], aby przerwać rejestrowanie. Po przerwaniu rejestrowania danych można za pomocą przycisku [Back Lap] potwierdzić zakończenie rejestrowania lub za pomocą przycisku [Light Lock] kontynuować je. Po zakończeniu treningu zapisz dziennik, naciskając przycisk [Start Stop]. Jeżeli nie chcesz zapisywać dziennika, naciśnij przycisk [Light Lock].
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wyświetlić podsumowanie treningu.



Można też wyświetlić podsumowania wszystkich treningów zapisanych w dzienniku. Treningi w dzienniku są zapisywane w kolejności chronologicznej; ostatni trening jest pokazywany jako pierwszy na liście. W dzienniku można zapisać około 15 godzin treningów przy najwyższej dokładności pomiarów GPS, z rejestrowaniem pozycji GPS i danych co sekundę.

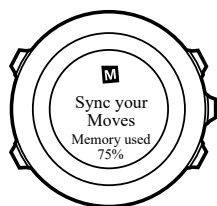
Aby wyświetlić podsumowanie treningu zapisanego w dzienniku:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń menu do pozycji **LOGBOOK (DZIENNIK)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] . Zostanie wyświetlony aktualny czas odpoczynku.
3. Przejdź do dzienników treningu za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz dziennik za pomocą przycisku [Next] .
4. Przeglądaj podsumowania, używając przycisku [Next] .



10.7.1. Wskaźnik pozostałej pamięci

Jeśli nie zsynchronizowano ponad 50% pamięci zegarka, po przejściu do dziennika na urządzeniu Suunto Ambit2 S wyświetlane jest przypomnienie.



Przypomnienie nie jest wyświetlane, gdy niesynchronizowana pamięć jest pełna i urządzenie Suunto Ambit2 S rozpoczyna nadpisywanie starych dzienników.

10.7.2. Dynamiczne podsumowanie ćwiczeń

Dynamiczne podsumowanie treningu wyświetla aktywne pola treningu w formie podsumowania. Widoki podsumowania można przeglądać przyciskiem [Next].

Informacje zawarte w podsumowaniu są zależne od używanego trybu sportowego oraz od tego, czy używany jest pas do pomiaru tętna lub odbiornik GPS.

Domyślnie wszystkie tryby sportowe zawierają następujące informacje:

- nazwa trybu sportowego
- czas
- data
- czas trwania
- okrążenia



UWAGA: Jeśli wybierzesz jako opcję wyświetlania skumulowane podejścia/zejścia, dane będą wyświetlane tylko przy jednoczesnym ustawieniu najwyższej dokładności pomiarów GPS. Więcej informacji na temat dokładności pomiarów GPS — patrz 8.1.3. Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii.



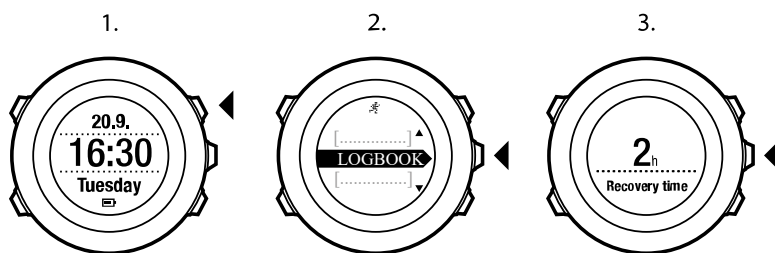
PORADA: Bardziej szczegółowe dane można uzyskać w serwisie Suunto app.

10.7.3. Czas odpoczynku

Urządzenie Suunto Ambit2 S zawsze pokazuje aktualny skumulowany czas odpoczynku dla wszystkich zapisanych treningów. Czas odpoczynku sygnalizuje, jak długo zajmie regeneracja organizmu i kiedy będzie można przystąpić do następnego treningu z pełną intensywnością. Wartości w zegarku są na bieżąco aktualizowane w miarę skracania lub wydłużania się czasu odpoczynku.

Aby wyświetlić aktualny czas odpoczynku:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **LOGBOOK (DZIENNIK)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Na wyświetlaczu pojawi się czas odpoczynku.



UWAGA: Okrąg wypoczynku jest wyświetlany tylko, jeśli przekracza 30 minut.

11. Trening multidyscyplinarny

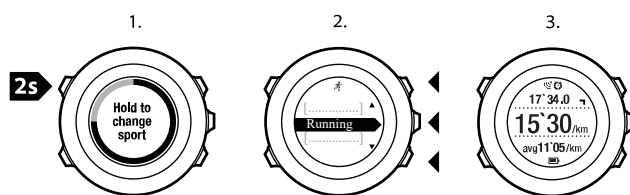
Urządzenie Suunto Ambit2 S obsługuje trening multidyscyplinarny. Podczas treningu istnieje możliwość łatwego przełączania się między różnymi sportami i ciągłego wyświetlania odpowiednich danych. Sport można zmienić ręcznie podczas treningu lub też utworzyć tryb multidyscyplinarny z wyprzedzeniem w serwisie SuuntoLink i pobrać go do urządzenia Suunto Ambit2 S. Dla każdego trybu sportowego ujętego w trybie multidyscyplinarnym można określić w serwisie SuuntoLink timer interwałowy. Timer interwałowy jest uruchamiany ponownie przy zmianie sportu.

11.1. Ręczna zmiana trybów sportowych podczas treningu

Urządzenie Suunto Ambit2 S umożliwia przejście na inny tryb sportowy w trakcie treningu bez konieczności zatrzymywania rejestracji. Dziennik obejmuje wszystkie tryby sportowe użyte podczas treningu.

Aby zmienić tryby sportowe ręcznie podczas treningu

1. Podczas rejestrowania danych z treningu naciśnij przycisk [Back Lap] , aby uzyskać dostęp do trybów sportowych.
2. Przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę opcji trybu sportowego.
3. Wybierz odpowiedni tryb sportowy przyciskiem [Next] . Urządzenie Suunto Ambit2 S będzie kontynuować rejestrowanie dziennika i danych dla wybranego trybu sportowego.



UWAGA: Urządzenie Suunto Ambit2 S zapisuje okrężenie przy każdej zmianie trybu sportowego.



UWAGA: Przy zmianie trybu sportowego rejestrowanie dziennika nie jest wstrzymywane. Rejestrowanie można wstrzymać ręcznie przez naciśnięcie przycisku [Start Stop] .

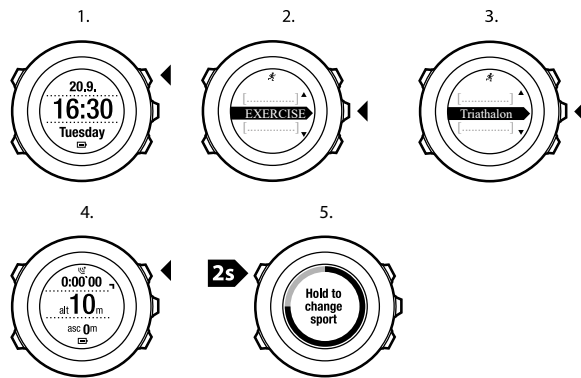
11.2. Używanie skonfigurowanych wstępnie trybów sportów multidyscyplinarnych

W SuuntoLink można utworzyć własny program multisportowy i pobrać go do urządzenia Suunto Ambit2 S. Tryb multidyscyplinarny może zawierać kilka różnych trybów sportowych w określonej kolejności. Każdy sport ujęty w trybie multidyscyplinarnym posiada własny wewnętrzny timer interwałowy. Jako tryb multidyscyplinarny można określić opcję **Multidyscyplinarny**, **Rajdy przygodowe** lub **Triathlon**.

Aby użyć skonfigurowanego wstępnie trybu sportów multidyscyplinarnych:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby przejść do menu startowego.
2. Naciśnij [Dalej] , aby uruchomić **ĆWICZENIE**.

3. Przewiń do wstępnie skonfigurowanego trybu multisportowego i wybierz za pomocą [Next] . Poczekaaj, aż urządzenie powiadomi o znalezieniu tętna i/lub sygnału GPS lub naciśnij [Start Stop] , aby wybrać **Później**. Urządzenie nadal będzie poszukiwać tętna/ sygnału GPS.
4. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby rozpocząć nagrywanie dziennika.
5. Przytrzymaj przycisk [Back Lap] , aby przejść do następnego sportu w trybie multisportowym.



12. Pływanie

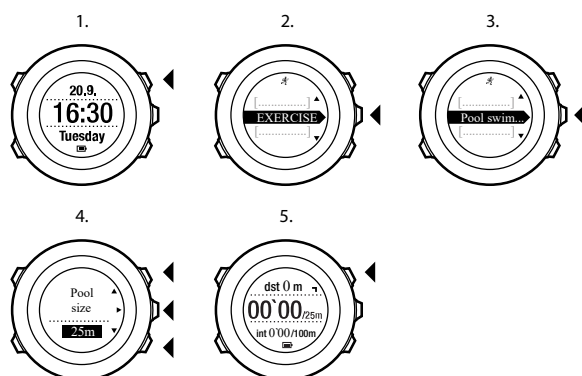
W trakcie pływania można używać urządzenia Suunto Ambit2 S do rejestrowania różnych typów danych. Urządzenie rozpoznaje także styl pływania użytkownika. Istnieje możliwość zarejestrowania treningu w basenie lub na zewnątrz i przeanalizowania danych w późniejszym czasie w serwisie Suunto app.

12.1. Pływanie na basenie

W trybie sportowym pływania na basenie urządzenie Suunto Ambit2 S mierzy prędkość pływania w oparciu o długość basenu.

Aby zapisać okrążenie pływania na basenie:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
2. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **EXERCISE (TRENING)**.
3. Przewiń menu do pozycji **Pool swimming (Pływanie na basenie)** przyciskiem [Light Lock] i wybierz przyciskiem [Next] .
4. Wybierz rozmiar basenu. Długość basenu można wybrać z wartości predefiniowanych lub też wybrać opcję **custom (własne)**, aby określić długość basenu. Przejdź do opcji za pomocą przycisku [Start Stop] i [Light Lock] i zatwierdź wartość za pomocą przycisku [Next] .
5. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby rozpocząć rejestrowanie dziennika pływania.



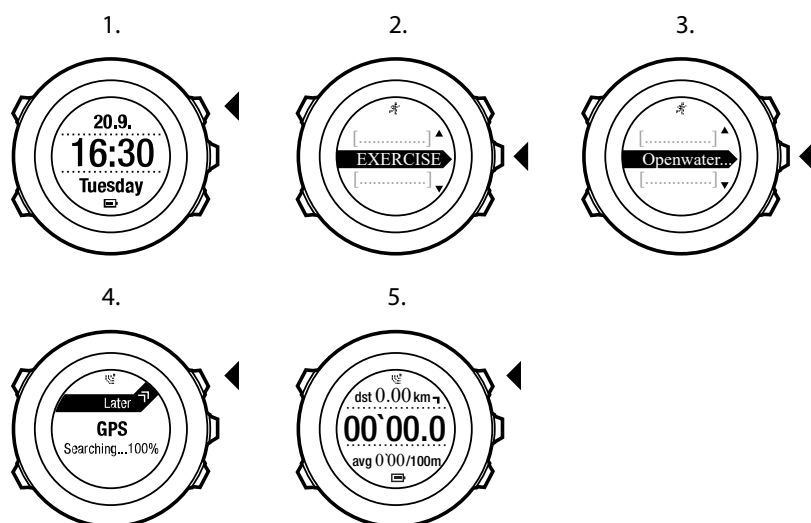
12.2. Pływanie na otwartych wodach

W trybie pływania na otwartych wodach urządzenie Suunto Ambit2 S mierzy szybkość pływania przy użyciu odbiornika GPS oraz wyświetla dane w czasie rzeczywistym.

Aby zapisać dziennik pływania na zewnątrz:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
2. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **EXERCISE (TRENING)**.
3. Przejdź w menu do pozycji **Openwater swim (Pływanie na otwartych wodach)** za pomocą przycisku [Light Lock] i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
4. Urządzenie automatycznie rozpocznie poszukiwanie sygnału GPS. Poczekaaj, aż urządzenie potwierdzi odbiór sygnału GPS lub naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wybrać opcję **Później**. Urządzenie będzie kontynuować poszukiwanie sygnału GPS i po odnalezieniu go rozpocznie wyświetlanie i rejestrowanie danych GPS.

5. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby rozpocząć rejestrowanie dziennika pływania.



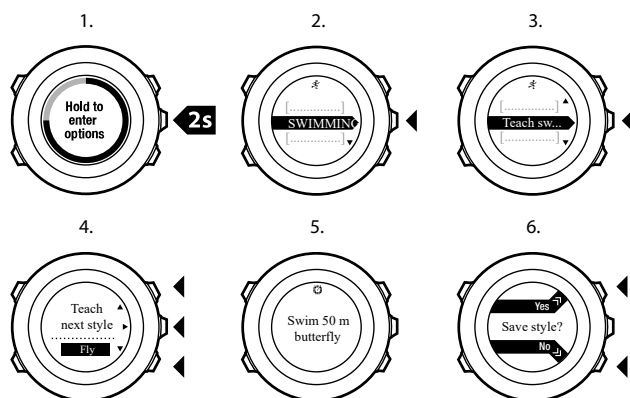
 **PORADA:** Naciśnij przycisk [Back Lap] , aby podczas pływania dodawać ręcznie okrążenia.

12.3. Uczenie urządzenia Suunto Ambit2 stylów pływania

Urządzenie Suunto Ambit2 S można nauczyć rozpoznawania stylu pływania. Po nauczeniu się stylów pływania urządzenie Suunto Ambit2 S wykrywa je automatycznie po rozpoczęciu pływania.

Aby nauczyć urządzenie stylów pływania:

1. W trybie sportowym **Pool swimming (Pływanie na basenie)** naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **PŁYWANIE**.
3. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **Ucz stylu pływania**.
4. Przewijaj opcje stylu pływania przyciskami [Light Lock] i [Start Stop] . Wybierz odpowiedni styl pływania przyciskiem [Next] . Opcja **ZAKOŃCZ** umożliwia zamknięcie ustawień i kontynuowanie treningu. Dostępne opcje stylu pływania to:
5. **MOTYL** (motylek)
6. **GRZBIET** (grzbietowy)
7. **ŻABKA** (klasyczny)
8. **KRAUL** (dowolny)
9. Przepełnij długość basenu wybranym stylem pływania.
10. Po zakończeniu pływania naciśnij przycisk [Start Stop] , aby zapisać styl. Jeżeli nie chcesz zapisywać stylu, naciśnij przycisk [Light Lock] , aby powrócić do wyboru stylu pływania.



 **PORADA:** Naukę stylów pływania można zakończyć w dowolnym momencie, przytrzymując przycisk [Next].

Aby przywrócić ustawienia domyślne stylów pływania:

1. W trybie **Pool swimming (Pływanie na basenie)** naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **PLYWANIE**.
3. Przejdź do pozycji **Resetuj nauczone style**, używając przycisku [Start Stop], a następnie wybierz ją przyciskiem [Next].

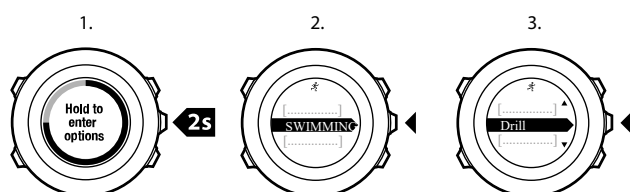
12.4. Ćwiczenia pływania

Podczas treningu pływania można w dowolnym momencie przeprowadzać ćwiczenia pływania. W przypadku wykonywania ćwiczenia w niestandardowym stylu pływania (na przykład używając wyłącznie nóg), można zmienić odległość ćwiczenia jeśli to konieczne, dodając ręcznie długości basenu po zakończeniu ćwiczenia.

 **UWAGA:** Odległości ćwiczenia nie należy dodawać do momentu zakończenia ćwiczenia.

Aby wykonać ćwiczenie:

1. Podczas rejestrowania danych w dzienniku pływania na basenie naciśnij przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **PLYWANIE**.
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Ćwiczenie** i rozpocznij ćwiczenie pływania.
4. Po zakończeniu ćwiczenia naciśnij przycisk [View], aby zmienić łączną odległość, jeśli to konieczne.

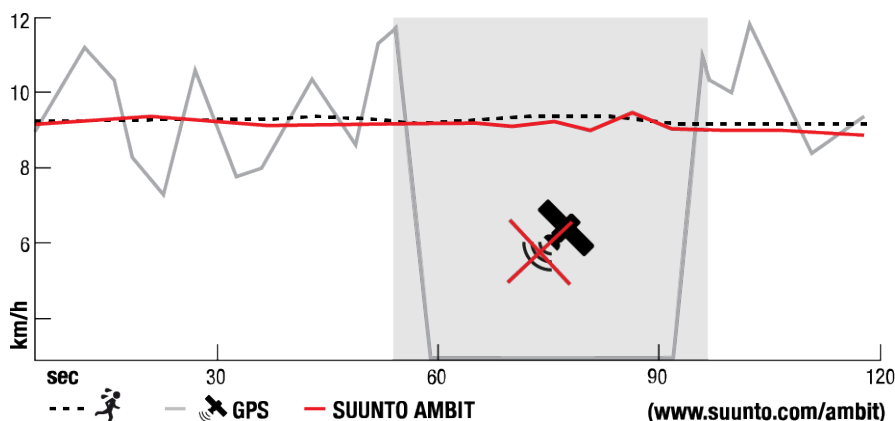


Aby zakończyć ćwiczenie, wróć do opcji **PLYWANIE** w menu opcji i wybierz opcję **Zakończ ćwiczenie**.

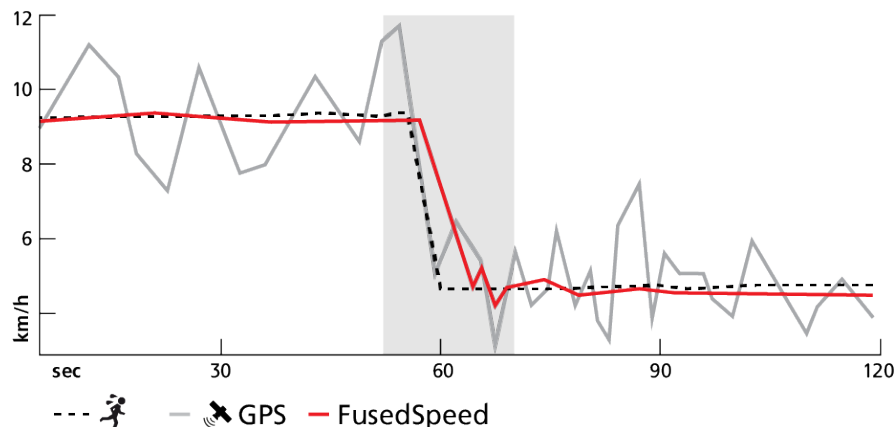
 **PORADA:** Ćwiczenie można wstrzymać przez naciśnięcie przycisku [Start Stop].

13. FusedSpeed

FusedSpeed™ to wyjątkowe połączenie modułu GPS i nadgarstkowego czujnika przyspieszenia, którego zaletą jest bardzo dokładny pomiar prędkości biegu. Sygnał GPS jest filtrowany adaptacyjnie z uwzględnieniem informacji o przyspieszeniu uzyskanych z czujnika nadgarstkowego, dzięki czemu odczyt prędkości przy jednostajnym biegu jest dokładniejszy, a reakcja na zmiany prędkości — znacznie szybsza.



FusedSpeed™ Największa zaleta rozwiązania FusedSpeed™ ujawnia się, kiedy potrzebujesz szybkich odczytów prędkości w trakcie treningu, na przykład podczas biegu po nierównym terenie lub podczas treningu interwałowego. W razie utraty sygnału GPS, na przykład między budynkami, urządzenie Suunto Ambit2 S może w dalszym ciągu pokazywać dokładną prędkość na podstawie akcelerometru skalibrowanego za pomocą GPS.



UWAGA: Rozwiązanie FusedSpeed™ jest przeznaczone do używania podczas biegania i podobnych sportów.

PORADA: Aby otrzymać możliwie najdokładniejsze odczyty za pomocą FusedSpeed™, należy zerknąć na zegarek w razie potrzeby. Trzymanie urządzenia nieruchomo przed oczami zmniejsza dokładność pomiaru.

Funkcja FusedSpeed™ włącza się automatycznie w następujących trybach sportowych:

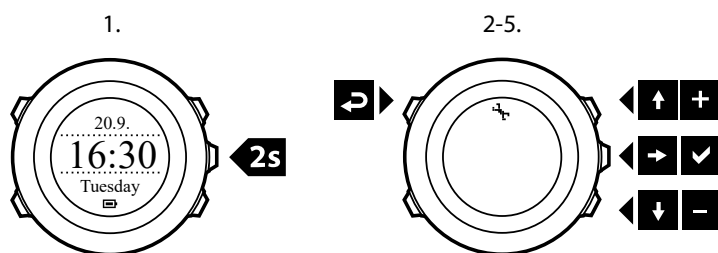
- bieganie,
- bieg terenowy,
- bieżnia,

- bieg na orientację,
- lekkoatletyka,
- unihokej (floorball),
- piłka nożna.

14. Zmiana ustawień

Aby przejść do ustawień i zmienić ich wartości:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Dalej], aby wyświetlić menu opcji.
2. Przewiń pozycje w menu za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock].
3. Naciśnij [Dalej], aby uruchomić ustawienie.
4. Naciśnij przycisk [Start Stop] i [Light Lock], aby dostosować wartości ustawień.
5. Naciśnij przycisk [Back Lap], aby wrócić do poprzedniego widoku ustawień lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Dalej], aby opuścić menu opcji.



Można uzyskać dostęp do następujących opcji:

OSOBISTE

- **ROK URODZENIA**
- **Waga**
- **Maks. tętno**
- **PŁEĆ**

OGÓLNE FORMATY

- **JĘZYK**
- **SYSTEM JEDNOSTEK**
 - **Metryczny**
 - **Imperialny**
 - **Zaawansowany:** Pozwala dostosować ustawienia systemu imperialnego i metrycznego zgodnie z własnymi preferencjami w SuuntoLink.
- **Format położenia:**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **Brytyjski (BNG)**
 - **Fiński (ETRS-TM35FIN)**
 - **Fiński (KKJ)**
 - **Irlandzki (IG)**
 - **Szwedzki (RT90)**
 - **Szwajcarski (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**

- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000**
- **Format czasu:** 12- lub 24-godzinny
- **Format daty:** dd.mm.rr, mm/dd/rr

Godzina/data

- **Pomiar czasu GPS:** włączony lub wyłączony
- **Dwie strefy czasowe:** godziny i minuty
- **Alarm:** włączony/wyłączony, godziny i minuty
- **Czas:** godziny i minuty
- **Data:** rok, miesiąc, dzień

DŹWIĘKI/WYŚWIETLACZ

- **Odwrócenie kolorów wyświetlacza:** służy do odwrócenia kolorów wyświetlacza
- **Blokada przycisków**
 - **Blokada trybu czasu:** Blokada przycisków w trybie **CZAS**.
 - **Tylko akcje:** Menu startowe i menu opcji są zablokowane.
 - **Wszystkie przyciski:** Wszystkie przyciski są zablokowane. Podświetlenie można włączyć w trybie **Noc**.
 - **Blokada trybu sportowego:** Blokada przycisków w trybach sportowych.
 - **Tylko akcje:** Podczas treningu zablokowane są przyciski [Start Stop] , [Back Lap] i menu opcji.
 - **Wszystkie przyciski:** Wszystkie przyciski są zablokowane. Podświetlenie można włączyć w trybie **Night (Noc)**.
- **Dźwięki:**
 - **Wszystko włączone:** dźwięki przycisków i dźwięki systemowe są aktywne.
 - **Przyciski wyłączone:** aktywne są tylko tony systemowe.
 - **Wszystko wyłączone:** wszystkie tony są wyłączone.
- **Podświetlenie: Tryb:**
 - **Normalny:** Podświetlenie włącza się na kilka sekund po naciśnięciu przycisku [Light Lock] oraz po włączeniu dźwięku alarmu.
 - **Wył.:** podświetlenie nie włącza się po naciśnięciu przycisku ani po włączeniu dźwięku alarmu.
 - **Noc:** podświetlenie włącza się na kilka sekund po naciśnięciu dowolnego przycisku oraz po włączeniu dźwięku alarmu. Korzystanie z trybu **Noc** znacznie skraca czas pracy baterii.
 - **Przełącz:** podświetlenie jest włączane po naciśnięciu przycisku [Light Lock] . Pozostaje włączone do następnego naciśnięcia przycisku [Light Lock] .
 - **Jasność:** służy do regulacji podświetlenia (w procentach).
- **Kontrast wyświetlacza:** dostosowanie kontrastu wyświetlacza (w procentach).

Kompas

- **Kalibracja:** rozpoczęcie kalibracji kompasu.
- **Deklinacja:** wprowadzanie wartości deklinacji magnetycznej kompasu.

Mapa

- **Orientacja**

- **Kierunek w górę:** wyświetlenie powiększonej mapy z kierunkiem do góry.
- **Północ u góry:** wyświetlenie powiększonej mapy z północą skierowaną do góry.



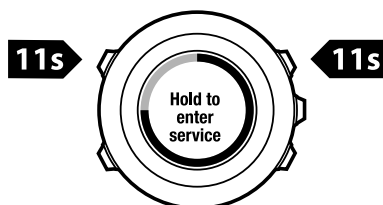
UWAGA: Alarm będzie działać pomimo wyłączenia wszystkich tonów.

PARUJ

- **Czujniki Bike POD:** sparowanie czujnika Bike POD.
- **Czujnik Power POD:** sparowanie czujnika Power POD.
- **Pas do pomiaru tętna:** sparowanie pasa do pomiaru tętna.
- **Czujnik Foot POD:** sparowanie czujnika Foot POD.
- **Czujnik Cadence POD:** sparowanie czujnika Cadence POD.

14.1. Menu serwisowe

Aby uzyskać dostęp do menu serwisowego, jednocześnie naciśnij i przytrzymaj przyciski [Back Lap] i [Start Stop] do czasu, aż włączy się menu serwisowe.



W menu serwisowym znajdują się następujące pozycje:

- **INFO (INFORMACJE):**
 - **Version (Wersja):** wyświetla informacje o wersji oprogramowania i sprzętu urządzenia Suunto Ambit2 S.
- **TEST (TEST):**
 - **LCD test (Test LCD):** pozwala sprawdzić, czy wyświetlacz LCD działa prawidłowo.
- **ACTION (AKCJA):**
 - **Power off (Zasilanie wyłączone):** przestawianie zegarka w tryb głębokiego uśpienia.
 - **GPS reset (Resetowanie odbiornika GPS):** służy do resetowania odbiornika GPS.



UWAGA: POWER OFF (ZASILANIE WYŁĄCZONE) oznacza niski poziom zasilania. Podłącz kabel USB (ze źródłem zasilania), aby wznowić pracę zegarka. Otwiera się kreator konfiguracji. Wcześniejsze wartości nie zostały usunięte, więc konieczne będzie potwierdzenie każdego kroku.



UWAGA: Nieużywany zegarek po 10 minutach przełącza się w tryb oszczędzania energii. Poruszenie urządzeniem powoduje przywrócenie normalnej pracy.



UWAGA: Funkcje dostępne w menu serwisowym mogą się zmienić bez powiadomienia wraz z aktualizacją oprogramowania.

Resetowanie odbiornika GPS

Jeśli odbiornik GPS nie może zlokalizować sygnału, możesz zresetować dane GPS w menu serwisowym.

Aby zresetować GPS:

1. W menu serwisowym przejdź do pozycji **ACTION (AKCJA)**, używając przycisku [Light Lock], następnie zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź do pozycji **GPS reset (Resetowanie GPS)** i zatwierdź przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zatwierdzić resetowanie GPS lub przycisk [Light Lock], aby anulować.



UWAGA: Resetowanie odbiornika GPS powoduje resetowanie danych nawigacji, wartości kalibracji kompasu i informacji o czasie odpoczynku. Zarejestrowane dzienniki nie zostaną usunięte.

15. Parowanie czujnika POD / pasa do pomiaru tętna

Sparuj swoje urządzenie Suunto Ambit2 S z opcjonalnymi czujnikami Suunto POD (Bike POD, Power POD, pas do pomiaru tętna, Foot POD lub Cadence POD) i ANT+ POD, aby podczas treningu otrzymywać dodatkowe informacje na temat szybkości, odległości i kadencji. Listę kompatybilnych produktów ANT+ można znaleźć w witrynie www.thisisant.com/directory.

Jednocześnie można sparować maksymalnie sześć czujników POD:

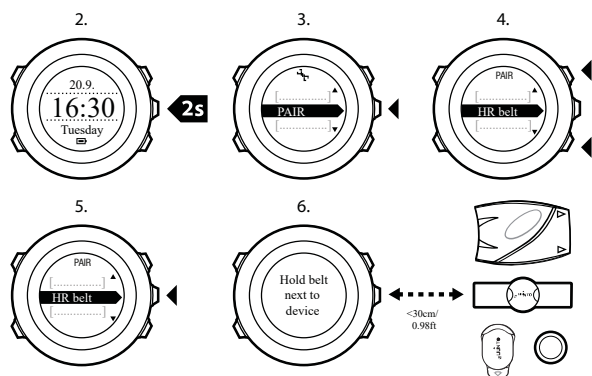
- trzy czujniki Bike POD (jednocześnie można używać tylko jednego czujnika Bike POD)
- jeden czujnik Cadence POD
- jeden czujnik Foot POD
- jeden czujnik Power POD

W przypadku sparowania większej liczby czujników POD urządzenie Suunto Ambit2 S pamięta ostatni sparowany czujnik POD każdego typu.

Dołączony do zestawu pas do pomiaru tętna i/lub czujnik POD są już sparowane. Parowanie jest wymagane tylko w przypadku użycia nowego pasa do pomiaru tętna lub czujnika POD.

Aby sparować czujnik POD lub pas do pomiaru tętna:

1. Włącz czujnik POD / pas do pomiaru tętna:
2. czujnik Bike POD: obróć koło z zainstalowanym czujnikiem POD;
3. Czujnik Power POD: obróć korbę lub koło z zainstalowanym czujnikiem Power POD.
4. Pas do pomiaru tętna: zwilż miejsca kontaktu i załóż pas.
5. Czujnik Cadence POD: obróć pedał roweru z zainstalowanym czujnikiem Cadence POD.
6. Czujnik Foot POD: obróć czujnik Foot POD o 90 stopni.
7. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyświetlić menu opcji.
8. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **PAIR (PAROWANIE)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
9. Przewiń opcje akcesoriów **Czujnik Bike POD, Power POD, Pas do pomiaru tętna, Czujnik Foot POD i Czujnik Cadence POD** przyciskami [Start Stop] i [Light Lock] .
10. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać czujnik POD lub pas do pomiaru tętna i rozpocząć parowanie.
11. Przyłóż urządzenie Suunto Ambit2 S blisko czujnika POD lub pasa (na odległość mniejszą niż 30 cm) i poczekaj, aż urządzenie zasygnalizuje sparowanie z czujnikiem POD lub pasem. Jeżeli parowanie nie powiedzie się, naciśnij przycisk [Start Stop] , aby spróbować ponownie, lub przycisk [Light Lock] , aby wrócić do ustawień parowania.



UWAGA: Z urządzeniem Suunto Ambit2 S można sparować różne typy czujników Power POD. Więcej informacji znajduje się w instrukcji obsługi czujnika Power POD.

PORADA: Pas do pomiaru tętna można też włączyć, zwilżając i naciskając obie elektrody.

Rozwiązywanie problemów: Nie można sparować pasa do pomiaru tętna

W razie nieudanej próby sparowania pasa do pomiaru tętna można spróbować wykonać następującą procedurę:

- Sprawdź, czy pasek jest podłączony do modułu.
- Sprawdź, czy pas do pomiaru tętna jest założony prawidłowo (patrz 10.4. Zakładanie pasa do pomiaru tętna).
- Sprawdź, czy miejsca kontaktu, w których znajdują się elektrody, są zwilżone.

Więcej informacji na temat parowania czujników POD znajduje się w instrukcji obsługi czujnika POD.

15.1. Korzystanie z czujnika Foot POD

Podczas korzystania z czujnika Foot POD czujnik POD jest automatycznie kalibrowany przez odbiornik GPS w określonych odstępach czasu podczas treningu. Sparowany i aktywny w danym trybie sportowym czujnik Foot POD zawsze pozostaje źródłem prędkości i dystansu.

Automatyczna kalibracja czujnika Foot POD włączona jest domyślnie. Można ją wyłączyć w menu opcji trybu sportowego za pomocą opcji **ACTIVATE (AKTYWACJA)**, jeśli czujnik Foot POD jest sparowany i używany w wybranym trybie sportowym.

UWAGA: Nazwa Foot POD odnosi się do czujników Suunto Foot POD Mini i wszystkich innych czujników ANT+ Foot POD.

Aby otrzymać dokładniejsze pomiary prędkości i dystansu, możesz ręcznie skalibrować czujnik Foot POD. Kalibrację należy przeprowadzić na dokładnie zmierzonym odcinku, na przykład na bieżni o długości 400 m.

Aby skalibrować czujnik Foot POD za pomocą urządzenia Suunto Ambit2 S:

1. Zamocuj czujnik Foot POD do buta. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika dotyczącego czujnika POD, którego używasz.
2. Z menu startowego wybierz tryb sportowy, na przykład **Running (Bieg)**.

3. Rozpocznij bieg w zwykłym tempie. W momencie mijania linii startu naciśnij przycisk [Start Stop] , aby rozpocząć rejestrowanie.
4. Przebiegnij dystans 800–1000 m (około 0,500–0,700 mili) w zwykłym tempie (na przykład dwa okrążenia na torze 400 m).
5. Naciśnij przycisk [Start Stop] po dotarciu do mety, aby wstrzymać rejestrowanie.
6. Naciśnij przycisk [Back Lap] , aby zatrzymać rejestrowanie. Po zakończeniu treningu zapisz dziennik, naciskając przycisk [Start Stop] . Jeżeli nie chcesz zapisywać dziennika, naciśnij przycisk [Light Lock] . Użyj przycisku [Next] , aby przewinąć widoki podsumowania do podsumowania odległości. Zmień wyświetloną odległość na odległość faktycznie przebytą, używając przycisków [Start Stop] i [Light Lock] . Zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
7. Zatwierdź kalibrację czujnika POD, naciskając przycisk [Start Stop] . Czujnik Foot POD został skalibrowany.



UWAGA: Jeśli podczas kalibracji połączenie z czujnikiem Foot POD było niestabilne, dostosowanie odległości w podsumowaniu odległości może nie być możliwe. Upewnij się, że czujnik Foot POD został zamocowany zgodnie z instrukcjami, i spróbuj ponownie.

Jeśli podczas biegu nie korzystasz z czujnika Foot POD, możesz zmierzyć kadencję biegu za pomocą komputera naręcznego. Kadencja biegu mierzona z nadgarstka jest używana razem z rozwiązaniem FusedSpeed. Jest zawsze włączona dla określonych trybów sportowych takich jak bieg, bieg terenowy, bieg zimą, bieg na orientację i lekkoatletyka.

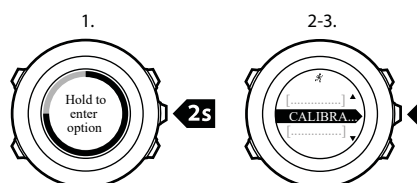
Jeśli czujnik Foot POD zostanie znaleziony na początku treningu, kadencja biegu mierzona z nadgarstka zostanie zastąpiona kadencją czujnika Foot POD.

15.2. Kalibrowanie czujników Power POD i nachylenia

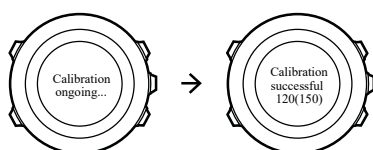
Suunto Ambit2 S automatycznie kalibruje czujnik Power POD po jego odnalezieniu. Czujnik POD można także skalibrować ręcznie w dowolnym momencie ćwiczenia.

Aby ręcznie skalibrować czujnik POD:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby przejść do menu opcji.
2. Przestań pedałowac i podnieś stopy z pedałów.
3. Przewiń menu do opcji **CALIBRATE POWER POD (KALIBRUJ POWER POD)** przyciskiem [Light Lock] i wybierz przyciskiem [Next] .



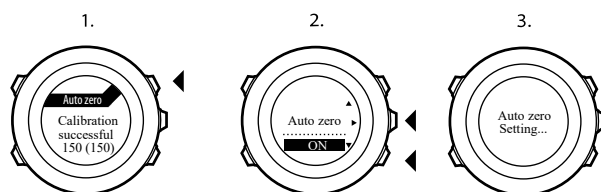
Suunto Ambit2 S rozpoczyna kalibrację czujnika POD i wskazuje, czy kalibracja zakończyła się powodzeniem. W dolnym wierszu ekranu wyświetlana jest bieżąca częstotliwość używana z czujnikiem Power POD. Poprzednia częstotliwość jest wyświetlana w nawiasach.



Jeśli czujnik Power POD wyposażono w funkcję automatycznego zerowania, można ją włączyć i wyłączyć przy użyciu urządzenia Suunto Ambit2 S.

Aby włączyć lub wyłączyć funkcję automatycznego zerowania:

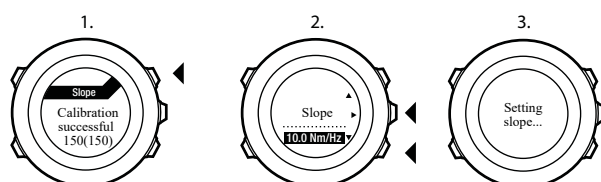
1. Po zakończeniu kalibracji naciśnij przycisk [Start Stop] .
2. Ustaw funkcję automatycznego zerowania w tryb **On/Off (Włączony/Wyłączony)** przy użyciu przycisku [Light Lock] i zatwierdź przyciskiem [Next] .
3. Poczekaj na zakończenie wprowadzania ustawień.
4. W przypadku niepowodzenia wprowadzania ustawień lub utraty czujnika POD powtórz procedurę.



W przypadku czujników Power POD korzystających z funkcji Crank Torque Frequency (CTF) istnieje możliwość kalibracji nachylenia.

Aby skalibrować nachylenie:

1. Po zakończeniu kalibracji czujnika Power POD naciśnij przycisk [Start Stop] .
2. Ustaw poprawną wartość zgodnie z instrukcją obsługi czujnika POD przyciskiem [Light Lock] i zatwierdź przyciskiem [Next] .
3. Poczekaj na zakończenie wprowadzania ustawień.
4. W przypadku niepowodzenia wprowadzania ustawień lub utraty czujnika POD powtórz procedurę.



16. Ikony

	chronograf
	ustawienia
	moc sygnału GPS
	parowanie urządzeń
	tętno
	tryb sportowy
	alarm
	licznik interwałowy
	blokada przycisków
	stan akumulatora
	bieżący ekran
	wskaźniki przycisków
	do góry / zwiększ
	następny/zatwierdź
	w dół / zmniejsz
	wschód słońca
	zachód słońca

ikony punktów POI

W urządzeniu Suunto Ambit2 S są dostępne następujące ikony do oznaczania punktów POI:

	budynek/dom
	samochód/parking
	kemping
	żywność/restauracja/kawiarnia
	zakwaterowanie/schronisko/hotel
	woda/rzeka/jezioro/wybrzeże

	góra/wzniesienie/dolina/klif
	las
	skrzyżowanie
	punkt widokowy
	początek
	koniec
	punkt geocache
	punkt trasy
	droga/szlak
	skała
	łąka
	jaskinia

17. Konserwacja i utrzymywanie w czystości

Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie — nie uderzać nim o inne przedmioty, nie upuszczać.

W normalnych warunkach użytkowania zegarek nie wymaga serwisowania. Po zakończeniu korzystania z urządzenia opłucz obudowę czystą wodą z dodatkiem łagodnego mydła, a następnie dokładnie wytrzyj miękką, wilgotną szmatką lub irchą.

Więcej informacji dotyczących konserwacji i czyszczenia urządzenia znajduje się w wielu kompleksowych materiałach pomocniczych, na przykład sekcji Pytania i odpowiedzi oraz filmach instruktażowych w witrynie www.suunto.com. Można również wysłać pytanie bezpośrednio do centrum kontaktowego firmy Suunto lub w razie potrzeby uzyskać informacje, jak zlecić naprawę produktu w autoryzowanym punkcie serwisowym firmy Suunto. Urządzenia nie należy naprawiać samodzielnie.

Z centrum kontaktowym firmy Suunto można też skontaktować się telefonicznie, pod numerem telefonu podanym na ostatniej stronie tego dokumentu. Wykwalifikowany personel działu pomocy firmy Suunto udzieli kompetentnej pomocy i w razie potrzeby rozwiąże problem podczas rozmowy telefonicznej.

Należy używać z oryginalnymi akcesoriami firmy Suunto — gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych zastosowaniem nieoryginalnych akcesoriów.

17.1. Wodoodporność

Urządzenie Suunto Ambit2 S jest wodoodporne do głębokości 50 metrów / 164 stóp / 5 bar. Wartość pomiaru odnosi się do rzeczywistej głębokości nurkowania i została przetestowana przy ciśnieniu wody stosowanym podczas testów wodoodporności firmy Suunto.



UWAGA: Wodoodporność nie jest równoważna głębokości, na której urządzenie będzie pracować. Parametr ten odnosi się do warunków statycznych i szczelności wodno-powietrznej, która wytrzyma prysznic, pływanie, nurkowanie w basenie lub nurkowanie z rurką (snorkeling).

Aby zachować wodoodporność:

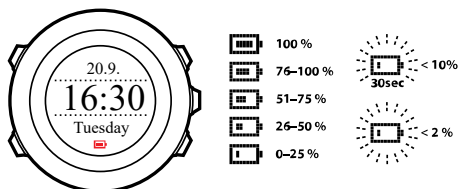
- nie należy używać zegarka do celów niezgodnych z przeznaczeniem;
- w razie konieczności wykonania jakichkolwiek napraw należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem, dystrybutorem lub punktem sprzedaży produktów firmy Suunto;
- unikać kontaktu zegarka z kurzem i piaskiem;
- nie podejmować prób otworzenia obudowy;
- chronić zegarek przed gwałtownymi zmianami temperatury powietrza i wody;
- po korzystaniu z zegarka w wodzie morskiej opłukać go czystą wodą;
- nie uderzać ani nie upuszczać zegarka.

17.2. Ładowanie akumulatora

Czas pracy akumulatora po naładowaniu zależy od sposobu korzystania z urządzenia Suunto Ambit2 S i warunków jego użytkowania. Niskie temperatury, na przykład, skracają czas pracy. Zasadniczo pojemność akumulatorów zmniejsza się wraz z upływem czasu.

 **UWAGA:** W razie nadmiernego spadku pojemności spowodowanego wadą akumulatora gwarancja firmy Suunto obejmuje wymianę akumulatora przez 1 rok lub przez 300 cykli ładowania — zależnie od tego, który warunek zostanie spełniony wcześniej.

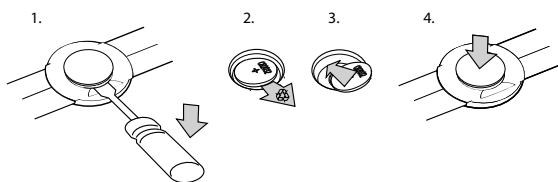
Poziom naładowania akumulatora jest sygnalizowany odpowiednią ikoną. Kiedy poziom naładowania spadnie poniżej 10%, ikona akumulatora będzie migać przez pół minuty. Kiedy poziom naładowania spadnie poniżej 2%, ikona akumulatora będzie migać bez przerwy.



Akumulator można naładować po połączeniu go z komputerem kablem USB lub kompatybilną ładowarką sieciową. Pełne naładowanie pustego akumulatora trwa od 2 do 3 godzin.

17.3. Wymiana baterii pasa do mierzenia tętna

Wymień baterię zgodnie z poniższą ilustracją:



18. Dane techniczne

Ogólne

- temperatura robocza: od -20 do +60°C / od -5 do +140°F
- temperatura ładowania akumulatora: od 0 do +35°C / od +32 do +95°F
- temperatura przechowywania: od -30 do +60°C / od -22 do +140°F
- waga: 72 g / 2,54 uncji
- wodoodporność (zegarek): 50 m / 164 stopy / 5 bar
- wodoodporność (pas do pomiaru tętna): 20 m / 66 stóp
- szkło: mineralne szkło kryształowe
- zasilanie: akumulator litowo-jonowy
- Żywotność baterii: ok. 8–25 godzin w zależności od wybranej dokładności pomiarów GPS

Pamięć

- punkty trasy: maksymalnie 100

Odbiornik radiowy

- Kompatybilny z Suunto ANT i ANT+TM
- częstotliwość komunikacji:
 - ANT+ > 2,457 GHz
 - ANT > 2,465 GHz
- metoda modulacji GFSK
- zasięg: ok. 2 m / 6 stóp



Wysokościomierz

- zakres wyświetlania: od -500 do 9999 m / od -1640 do 32800 stóp
- dokładność: 1 m / 3 stopy

Chronograf

- dokładność: 1 s do 9:59'59, następnie 1 min

Compass (Kompas)

- dokładność: 1 stopień / 18 tysięcznych (artyleryjskich)

Odbiornik GPS

- technologia: SiRF star IV
- dokładność: 1 m / 3 stopy

18.1. Znak towarowy

Produkt Suunto Ambit2 S, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zastrzeżonymi lub niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

18.2. Zgodność z przepisami FCC

Urządzenie to spełnia warunki ujęte w części 15 przepisów FCC. Korzystanie z urządzenia podlega dwóm następującym warunkom:

- (1) Urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń.
- (2) Urządzenie musi odbierać zakłócenia, łącznie z tymi, które mogą powodować niepożądane działanie. W wyniku testowania tego urządzenia stwierdzono, że spełnia ono warunki ujęte w przepisach FCC spełnia i może być używane w warunkach domowych lub biurowych.

Zmiany lub modyfikacje niezatwierdzone w wyraźny sposób przez Suunto mogą spowodować unieważnienie prawa do korzystania z tego urządzenia zgodnie z normami FCC.

18.3. IC

Niniejsze urządzenie jest zgodne z normami RSS, zwalniającymi z konieczności uzyskania licencji Industry Canada. Korzystanie z urządzenia podlega dwóm następującym warunkom:

- (1) Urządzenie nie może powodować zakłóceń.
- (2) Urządzenie musi akceptować wszystkie zakłócenia z zewnątrz — w tym takie, które powodują niepożądane działanie urządzenia.

18.4. Znak CE

Firma Suunto Oy oświadcza, że niniejszy komputer naręczny spełnia podstawowe wymagania oraz inne odpowiednie ustalenia dyrektywy 1999/5/WE.

18.5. Prawa autorskie

Copyright © Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone. Suunto, nazwy produktów Suunto, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zastrzeżonymi lub niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Niniejszy dokument oraz jego treść stanowią własność firmy Suunto Oy i są przeznaczone wyłącznie dla klientów w celu zapoznania się przez nich z funkcjami produktów. Wykorzystywanie, rozpowszechnianie, przekazywanie, ujawnianie i kopiowanie jego treści w jakimkolwiek innym celu wymaga uprzedniej pisemnej zgody firmy Suunto Oy. Dołożyliśmy wszelkich starań, aby zawarte w niniejszym dokumencie informacje były kompleksowe i dokładne, jednak nie udzielamy żadnych wyrażonych ani domniemyanych zapewnień bądź gwarancji co do jego treści. Treść dokumentu może ulec zmianie w dowolnym momencie bez wcześniejszego powiadomienia. Najnowszą wersję niniejszego dokumentu można pobrać z witryny www.suunto.com.

18.6. Uwaga dotycząca patentów

Ten produkt jest chroniony procedurą zgłoszeń patentowych oraz odpowiadającymi jej przepisami krajowymi: 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 001296636-0001/0006,

001332985-0001 or 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (pas do pomiaru tętna: US 7 526 840, US 11/808 391, US 13/071 624, US 61/443 731). Zgłoszono także inne wnioski patentowe.

18.7. Gwarancja

OGRANICZONA GWARANCJA FIRMY SUUNTO

Firma Suunto gwarantuje, że w okresie gwarancji firma Suunto lub autoryzowane centrum serwisowe Suunto (zwane dalej „centrum serwisowym”) według własnego uznania bezpłatnie usunie wadę materiałową lub wadę wykonania poprzez: a) naprawę, b) wymianę lub c) zwrot kosztów zakupu, z zastrzeżeniem warunków określonych w niniejszej ograniczonej gwarancji. Niniejsza ograniczona gwarancja jest ważna i wykonalna wyłącznie w kraju nabycia produktu, chyba że lokalne przepisy stanowią inaczej.

Okres gwarancji

Okres ograniczonej gwarancji rozpoczyna się w dniu zakupu produktu w punkcie sprzedaży detalicznej. Okres gwarancji na urządzenia wyświetlające wynosi dwa (2) lata. Okres gwarancji na części wymienne i wyposażenie dodatkowe, takie jak czujniki POD czy transmitery tętna, wynosi jeden (1) rok.

Pojemność akumulatorów zmniejsza się wraz z upływem czasu. W razie nadmiernego spadku pojemności spowodowanego wadą akumulatora gwarancja firmy Suunto obejmuje wymianę akumulatora przez 1 rok lub przez 300 cykli ładowania — zależnie od tego, który warunek zostanie spełniony wcześniej.

Wykluczenia i ograniczenia

Niniejsza ograniczona gwarancja nie obejmuje:

1. a. normalnego zużycia, b) wad powstałych wskutek niewłaściwego obchodzenia się, c) wad powstałych wskutek niewłaściwego wykorzystania lub używania w sposób niezgodny z instrukcją;
2. podręczników użytkownika ani elementów pochodzących od stron trzecich;
3. wad ani domniemyanych wad wynikających z użycia produktu lub połączenia go z dowolnym produktem, dodatkowym wyposażeniem, oprogramowaniem i/lub usługą, których producentem ani dostawcą nie jest firma Suunto;

Niniejsza ograniczona gwarancja nie ma zastosowania w przypadku, gdy element:

1. był użytkowany w sposób niezgodny z instrukcjami;
2. był naprawiany z użyciem nieoryginalnych części zamiennych bądź modyfikowany lub naprawiany przez podmiot inny niż autoryzowane centrum serwisowe;
3. numer seryjny został w jakikolwiek sposób usunięty, zmieniony lub jest nieczytelny — decyzję w tej kwestii podejmuje firma Suunto;
4. został wystawiony na działanie substancji chemicznych, na przykład środków odstraszających owady.

Firma Suunto nie gwarantuje, że produkt będzie działać nieprzerwanie i bezbłędnie ani że będzie współpracować ze sprzętem komputerowym lub oprogramowaniem stron trzecich.

Dostęp do serwisu gwarancyjnego firmy Suunto

Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto wymaga przedstawienia dowodu zakupu. Instrukcje skorzystania z serwisu w ramach gwarancji znajdują się w witrynie www.suunto.com/support. W razie pytań lub wątpliwości można tam znaleźć wyczerpujące materiały pomocnicze lub wysłać pytanie bezpośrednio do centrum kontaktowego firmy Suunto. Z centrum kontaktowym firmy Suunto można też skontaktować się telefonicznie, pod numerem telefonu podanym na ostatniej stronie tego dokumentu. Wykwalifikowany personel działu pomocy firmy Suunto udzieli kompetentnej pomocy i w razie potrzeby rozwiąże problem podczas rozmowy telefonicznej.

Ograniczenie odpowiedzialności

W maksymalnym zakresie dopuszczalnym przez obowiązujące przepisy prawa niniejsza ograniczona gwarancja jest jedynym i wyłącznym przysługującym użytkownikowi środkiem prawnym oraz zastępuje wszelkie inne wyraźne bądź dorozumiane gwarancje. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za szkody szczególne, wypadkowe, moralne ani wynikowe, w tym między innymi za stratę przewidywanych korzyści, utratę danych, utratę możliwości użytkowania, koszty kapitału, koszty wszelkiego zastępczego sprzętu lub urządzeń, roszczenia stron trzecich, a także szkody majątkowe wynikające z nabycia lub korzystania z elementu bądź powstałe wskutek naruszenia warunków gwarancji, naruszenia umowy, zaniedbania, odpowiedzialności deliktowej lub dowolnych innych przepisów prawa albo im równoważnych, nawet jeśli firma Suunto była świadoma możliwości wystąpienia takich szkód. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za żadne opóźnienia w świadczeniu usług w ramach gwarancji.



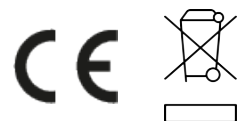
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.