

SUUNTO AMBIT2 S

ANVÄNDARHANDBOK


1. SÄKERHET.....	5
2. Ikoner och delar på skärmen.....	6
3. Använda knapparna.....	7
3.1. Använda bakgrundsbelysning och knapplås.....	8
4. Komma igång.....	9
5. Anpassa din Suunto Ambit2.....	10
5.1. SuuntoLink.....	10
5.2. Förinställda sportlägen.....	10
5.3. Suunto-appen.....	11
5.4. Suunto Apps.....	11
5.5. Invertera skärmen.....	11
5.6. Justera skärmkontrasten.....	12
6. Använda tidläget.....	14
6.1. Ändra tidsinställningarna.....	14
6.2. Använda GPS timekeeping.....	16
7. Tidtagning.....	17
7.1. Aktivera stoppuret.....	17
7.2. Använda stoppuret.....	17
7.3. Nedräknare.....	18
8. Navigering.....	19
8.1. Använda GPS.....	19
8.1.1. Ta emot en GPS-signal.....	19
8.1.2. GPS-rutnät och positionsformat.....	19
8.1.3. GPS-precision och energiförbrukning.....	20
8.2. Kontrollera var du befinner dig.....	20
8.3. POI-navigering.....	21
8.3.1. Lägg till din aktuella plats som en POI (intressepunkt).....	21
8.3.2. Navigera till en intressepunkt (POI).....	22
8.3.3. Ta bort en intressepunkt (POI).....	23
8.4. Ruttnavigering.....	24
8.4.1. Lägg till en rutt.....	24
8.4.2. Att följa en rutt.....	25
8.4.3. Under navigering.....	27
8.4.4. Ta bort en rutt.....	28
9. Använda 3D-kompassen.....	29
9.1. Kalibrera kompassen.....	29
9.2. Ställa in missvisningsvärdet.....	30


9.3. Ställa in låsning av bäring.....	31
10. Använda sportlägen.....	32
10.1. Sportlägen.....	32
10.2. Ytterligare alternativ i sportlägen.....	32
10.3. Använda pulsbälte.....	33
10.4. Sätta på pulsbältet.....	33
10.5. Starta en träning.....	34
10.6. Under träning.....	35
10.6.1. Registrera banor.....	35
10.6.2. Registrera varv.....	36
10.6.3. Registrera höjd.....	36
10.6.4. Använda kompassen under träningen.....	37
10.6.5. Använda intervallklockan.....	38
10.6.6. Navigera under träning.....	38
10.6.7. Hitta tillbaka under träningen.....	39
10.6.8. Använda Rutt tillbaka.....	40
10.6.9. Autopaus.....	40
10.7. Läsa loggboken efter träning.....	41
10.7.1. Indikator för ledigt minne.....	42
10.7.2. Dynamisk tränings­sammanfattning.....	42
10.7.3. Återhämtningstid.....	43
11. Multisportträning.....	44
11.1. Att byta sportläge manuellt under träning.....	44
11.2. Använda förintällt multisportläge.....	44
12. Simning.....	46
12.1. Bassängsimning.....	46
12.2. Simning i öppet vatten.....	46
12.3. Att lära Suunto Ambit2 simsätt.....	47
12.4. Simteknikövningar.....	48
13. FusedSpeed.....	49
14. Justera inställningar.....	51
14.1. Servicemenyn.....	53
15. Para ihop POD/pulsbälte.....	55
15.1. Använda Foot POD.....	56
15.2. Kalibrering av power PODs och slope.....	57
16. Ikoner.....	59
17. Skötsel och underhåll.....	61
17.1. Vattentålighet.....	61

17.2. Ladda batteriet.....	61
17.3. Byta batteri i pulsbältet.....	62
18. Tekniska specifikationer.....	63
18.1. Varumärken.....	64
18.2. Efterlevnad av FCC-reglerna.....	64
18.3. IC.....	64
18.4. CE.....	64
18.5. Upphovsrätt.....	64
18.6. Patentmeddelande.....	64
18.7. Garanti.....	65


1. SÄKERHET

Olika typer av säkerhetsföreskrifter


 **VARNING:** – används i samband med en åtgärd eller situation som kan resultera i allvarlig skada eller dödsfall.

 **VARNING:** – används i samband med en åtgärd eller situation som resulterar i skada på produkten.

 **OBS:** – används för att understryka viktig information.

 **TIPS:** – används för extra tips om hur du använder enhetens funktioner.

Säkerhetsföreskrifter

 **VARNING:** ALLERGISKA REAKTIONER ELLER HUDIRRITATIONER KAN FÖREKOMMA NÄR PRODUKTEN KOMMER I KONTAKT MED HUD, ÄVEN OM VÅRA PRODUKTER UPPFYLLER INDUSTRISTANDARDER. OM DETTA INTRÄFFAR SKA PRODUKTEN OMEDELBART SLUTA ANVÄNDAS OCH LÄKARE RÅDFRÅGAS.

 **VARNING:** RÅDFRÅGA ALLTID LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM. ÖVERANSTRÄNGNING KAN ORSAKA ALLVARLIGA SKADOR.

 **VARNING:** ENDAST FÖR FRITIDSANVÄNDNING.

 **VARNING:** FÖRLITA DIG INTE HELT PÅ GPS:EN ELLER BATTERIETS LIVSLÄNGD. ANVÄND ALLTID KARTOR OCH ANDRA REFERENSMATERIAL FÖR DIN SÄKERHET.

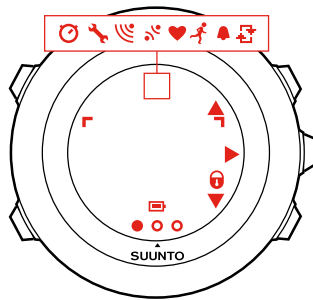
 **VARNING:** APPLICERA INTE LÖSNINGSMEDEL AV NÅGOT SLAG PÅ PRODUKTEN, DÅ DETTA KAN SKADA YTAN.

 **VARNING:** APPLICERA INTE INSEKTSMEDEL PÅ PRODUKTEN, DÅ DETTA KAN SKADA YTAN.

 **VARNING:** KASSERA INTE PRODUKTEN SOM VANLIGT HUSHÅLLSAVFALL. BEHANDLA PRODUKTEN SOM ELEKTRONISKT AVFALL FÖR ATT SKYDDA MILJÖN.

 **VARNING:** ENHETEN FÅR INTE TAPPAS ELLER UTSÄTTAS FÖR STÖTAR, DÅ DETTA KAN SKADA ENHETEN.

2. Ikoner och delar på skärmen

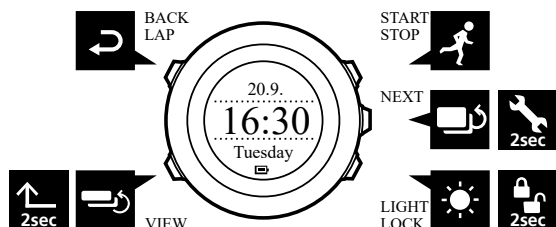


- | | |
|-----------------|-------------------|
| chronograph | interval timer |
| settings | button lock |
| signal strength | battery |
| pairing | current screen |
| heart rate | button indicators |
| sport mode | up / increase |
| alarm | next / confirm |
| | down / decrease |

En fullständig lista över ikonerna i Suunto Ambit2 S finns i *16. Ikoner*.

3. Använda knapparna

Suunto Ambit2 S har fem knappar med vilka du kommer åt alla funktioner.



[Start Stop] :

- öppna startmenyn
- pausa eller återuppta en träning eller tidtagning
- håll intryckt för att stoppa och spara en träning
- öka ett värde eller flytta upp i inställningarna

[Next] :

- växla mellan skärmar
- håll intryckt för att öppna/stänga alternativmenyn
- håll intryckt för att öppna/stänga alternativmenyn i sportlägena
- bekräfta en inställning

[Light Lock] :


- aktivera bakgrundsbelysningen
- håll intryckt för att låsa eller låsa upp knapparna
- minska ett värde eller flytta ned i inställningarna

[View] :

- växla mellan vyer i läget **TID** och under träning
- håll nedtryckt för att växla skärmen mellan ljus och mörker
- håll nedtryckt för att komma åt kontextkänsliga snabbval (se nedan)

[Back Lap] :

- återgå till föregående steg
- lägg till ett varv under träningen

 **TIPS:** När du ska ändra värdena kan du visa dem snabbare genom att hålla [Start Stop] eller [Light Lock] intryckt.


Definiering av snabbval

När du håller [View] nedtryckt i **TID**-läge växlar du som standard skärmen mellan ljus och mörker. Detta knapptryck kan ändras till att istället ge åtkomst till ett specifikt menyalternativ.

Hur du definierar ett snabbval:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Bläddra till det menyalternativ till vilket du vill skapa ett snabbval.

3. Håll ned [View] för att skapa snabbvalet.

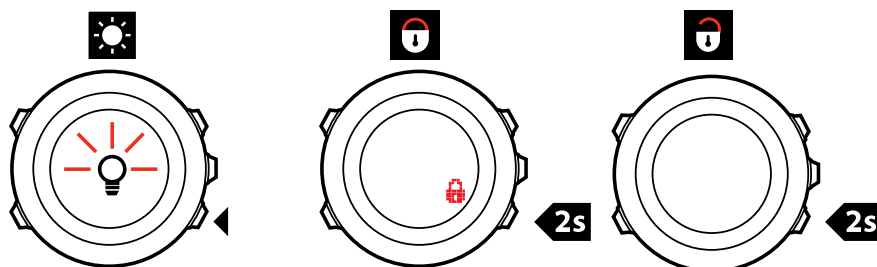
 **OBS:** Snabbval kan inte skapas för alla existerande menyalternativ, som exempelvis individuella loggar.


I andra lägen ger nedtryckning av [View] tillgång till förinställda snabbval. Om kompassen är aktiv kan du exempelvis nå kompassinställningarna genom att hålla [View] nedtryckt.

3.1. Använda bakgrundsbelysning och knapplås

Om du trycker på [Light Lock] aktiveras bakgrundsbelysningen. Du kan ändra bakgrundsbelysningens beteende i klockans inställningar under **ALLMÄNT / Ljud/skärm / Bakgrundsbelysning**.

Om du håller ner [Light Lock], kan du låsa och låsa upp knapparna. Du kan ändra knapplåsens beteende i klockans inställningar under **ALLMÄNT / Ljud/skärm / Knapplås**.



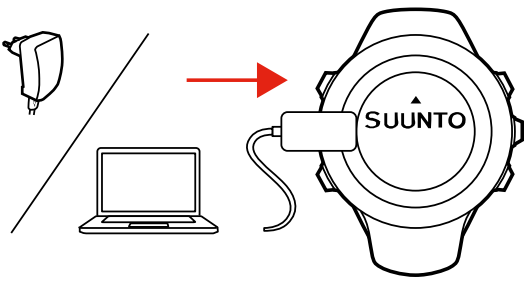
 **TIPS:** Välj knapplåsinställningen **Bara aktiv** i sportlägena om du vill förhindra att du startar eller stoppar loggen av misstag. När knapparna [Back Lap] och [Start Stop] är låsta, kan du fortfarande aktivera bakgrundsbelysningen med [Light Lock], växla mellan skärmarna med [Next] och växla mellan vyerna med [View].

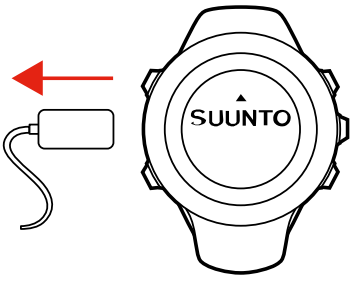
4. Komma igång

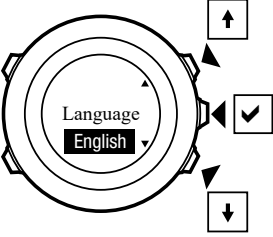
Suunto Ambit2 S startar automatiskt när du ansluter den till datorn eller en USB-laddare med den medföljande USB-kabeln.

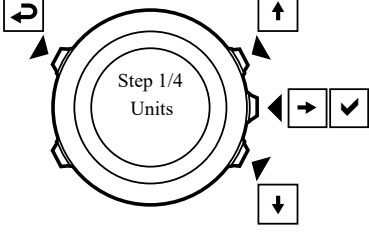
Det tar cirka två till tre timmar att ladda ett urladdat batteri. Knapparna är låsta medan USB-kabeln är ansluten.

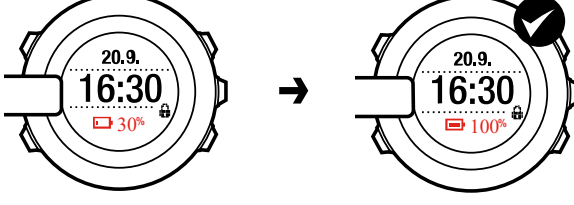
Så här börjar du använda klockan:

- 

1.
- 

2.
- 

3.
- 

4.
- 

5.

5. Anpassa din Suunto Ambit2

5.1. SuuntoLink

Ladda ner och installera SuuntoLink på din PC eller Mac för att uppdatera din klockas programvara.

Vi rekommenderar starkt att du uppdaterar din klocka när en ny programvaruversion finns tillgänglig. Om det finns en tillgänglig uppdatering så aviseras du via SuuntoLink såväl som via Suunto-appen.

Mer information finns på www.suunto.com/SuuntoLink.

Så här uppdaterar du klockans programvara:

1. Anslut din klocka till datorn via den medföljande USB-kabeln.
2. Starta SuuntoLink om det inte redan är igång.
3. Tryck på uppdateringsknappen i SuuntoLink.

5.2. Förinställda sportlägen

Utöver standardsportlägena i klockan kan du skapa och ändra anpassade sportlägen i SuuntoLink.

Ett anpassat sportläge kan innehålla mellan en och åtta olika skärmar. Du kan välja vilka data som ska visas på varje skärm från en omfattande lista. Du kan till exempel anpassa sportspecifika pulsgränser och autovarvsträckor, och ändra registreringsfrekvensen för att optimera noggrannheten och batteritiden.

I alla sportlägen som använder GPS kan du också använda alternativet Quick Navigation. Alternativet är inaktiverat som standard. När du väljer POI eller Rutt, visas en lista med de intressepunkter eller rutter som du definierade i klockan i början av träningen.

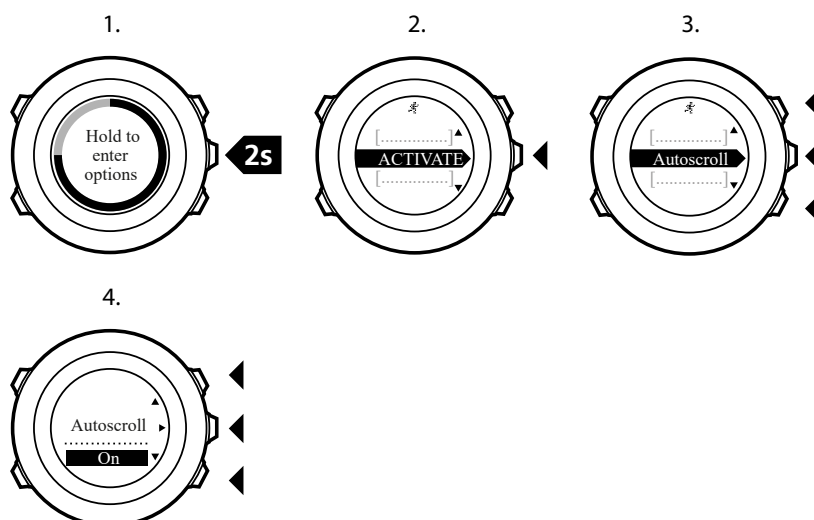
Du kan överföra upp till 10 olika sportlägen som du har skapat i SuuntoLink till din Suunto Ambit2 S. Endast ett sportläge kan vara aktiverat åt gången.

 **TIPS:** Du kan också redigera standardsportlägena i SuuntoLink.

Du kan ställa in klockan så att den bläddrar igenom sportlägesskärmarna automatiskt, genom att välja **Aut. växling**. Aktivera funktionen och ange hur länge skärmarna ska visas i det anpassade sportläget i SuuntoLink. Du kan aktivera och inaktivera **Autom. växling** under träningen utan att det påverkar inställningarna i SuuntoLink.

Så här aktiverar eller inaktiverar du **Autom. växling** under träning:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Skrolla till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
3. Skrolla till **Automatisk växling** med [Start Stop] och välj med [Nästa].
4. Tryck på [Start Stop] eller [Light Lock] för att ställa in **Autoscroll** till **On/Off** och godkänn med [Next].



5.3. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du berika din upplevelse av Suunto Ambit2 S genom att analysera och dela med dig av dina träningspass, få kontakt med träningspartners och mycket mer.


Så här gör du för att para ihop din klocka med Suunto-appen:

1. Ladda ner och installera Suunto-appen på din kompatibla mobila enhet från App Store, Google Play (fler populära app-butiker finns i Kina).
2. Starta Suunto-appen och logga in.
3. Koppla klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.
4. Starta SuuntoLink om det inte redan körs.
5. Följ vägledningen i SuuntoLink.

Alla dina träningspass kommer synkas till Suunto-appen via SuuntoLink.

5.4. Suunto Apps

Suunto-appen gör så att du ytterligare kan anpassa din Suunto Ambit2 S. Använd funktionen anpassning av sportlägena i SuuntoLink för att hitta appar som olika tidtagare och varvräknare som finns tillgängliga för dig att använda.

 **OBS:** Suunto-appar i SuuntoLink hänvisar till appar du kan använda i klockan. Detta ska inte blandas ihop med Suunto-appen, som är en mobilapp som används för att analysera och dela sin träning med andra, kontakta träningspartners och mycket mer.

För att lägga till Suunto-appar till din Suunto Ambit2 S:

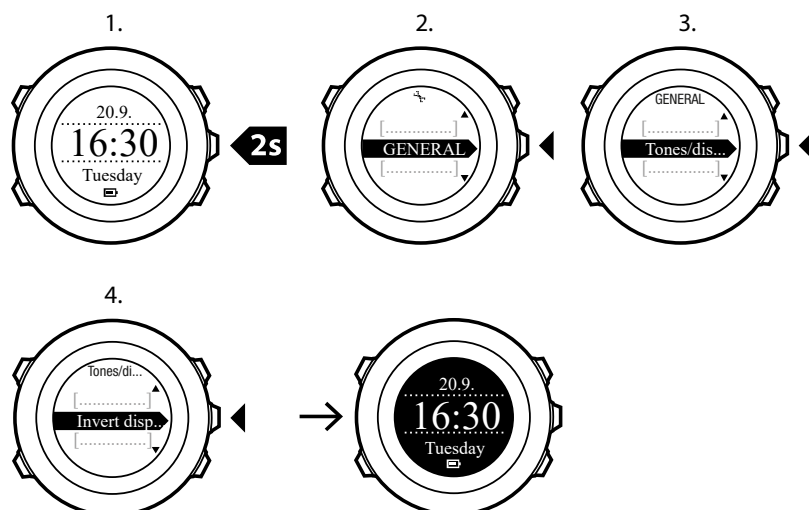
1. Använd funktionen anpassa sportlägen i SuuntoLink för att hitta en app du vill använda.
2. Koppla din Suunto Ambit2 S till SuuntoLink för att synkronisera Suunto-appen till klockan. Den tillagda Suunto-appen kommer visa beräkningsresultat medan du tränar.


5.5. Invertera skärmen

Du kan invertera skärmen på Suunto Ambit2 S från ljus till mörk och tvärtom.

Så här inverterar du skärmen i inställningarna:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **ALLMÄNNA** inställningar.
3. Tryck på [Next] för att välja **Ljud/skärm**.
4. Bläddra till **Invertera skärm** med [Start Stop] och bekräfta med [Next] .



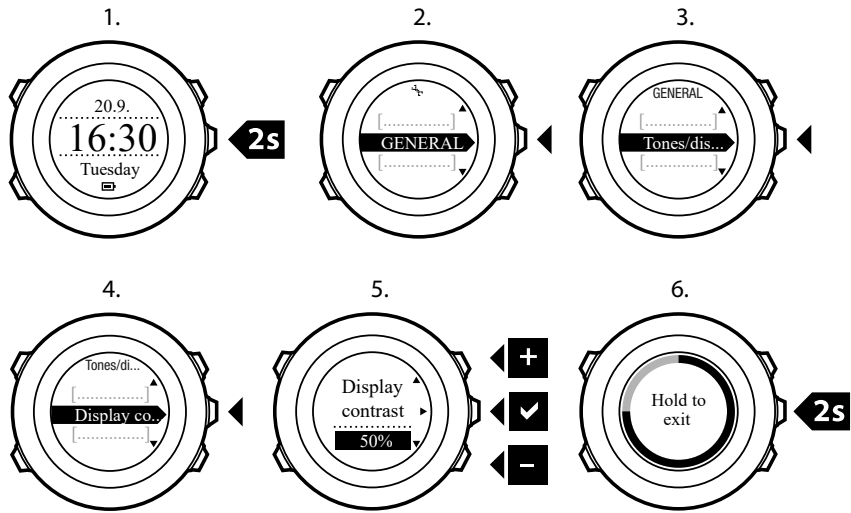
 **TIPS:** Du kan också invertera skärmen på Suunto Ambit2 S genom att hålla [View] intryckt när du befinner dig i läget **TID** eller i ett sportläge, eller när du navigerar eller använder stoppuret och tidtagarna.

5.6. Justera skärmkontrasten

Du kan öka eller minska skärmkontrasten på Suunto Ambit2 S.

Så här justerar du skärmkontrasten i inställningarna:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **ALLMÄNNA** inställningar.
3. Tryck på [Next] för att välja **Ljud/skärm**.
4. Bläddra till **Skärmens kontrast** med [Light Lock] och bekräfta med [Next] .
5. Öka kontrasten med [Start Stop] eller minska kontrasten med [Light Lock] .
6. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] eller håll [Next] intryckt för att stänga alternativmenyn.



6. Använda tidläget

TID visar följande information:

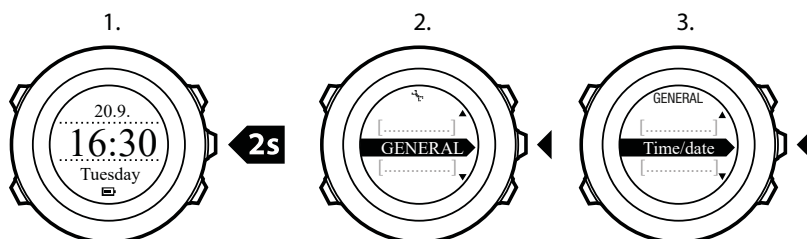
- övre raden: datum
- mellersta raden: tid
- nedersta raden: växla mellan veckodag, sekunder, dubbel tidsvisning och övrig information med [View] .



6.1. Ändra tidsinställningarna

Så här öppnar du tidsinställningarna:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att öppna **ALLMÄNNA**.
3. Bläddra till **Tid/datum** med [Start Stop] och bekräfta med [Next] .

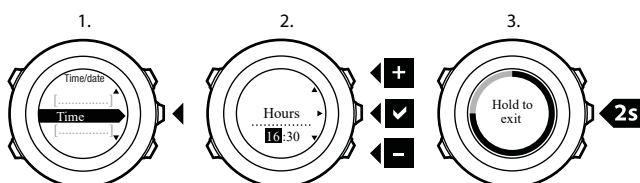


Ställa in tiden

Aktuell tid visas på skärmens mellersta rad i läget **TID**.

Så här ställer du in tiden:

1. Öppna alternativmenyn, välj **ALLMÄNNA** och sedan **Tid/datum** och **Tid**.
2. Ändra värdena för timme och minut med [Start Stop] och [Light Lock] . Bekräfta med [Next] .
3. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] eller håll [Next] intryckt för att stänga alternativmenyn.

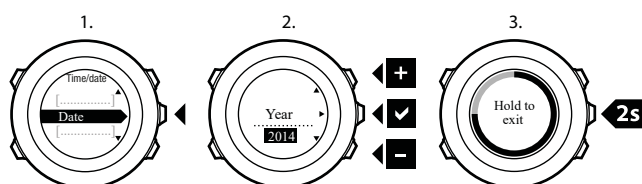


Ställa in datumet

Aktuellt datum visas på skärmens översta rad i läget **TID**.

Så här ställer du in datumet:

1. Öppna alternativmenyn, välj **ALLMÄNNA** och sedan **Tid/datum** och **Datum**.
2. Ändra värdena för år, månad och dag med [Start Stop] och [Light Lock] . Bekräfta med [Next] .
3. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] eller håll [Next] intryckt för att stänga alternativmenyn.

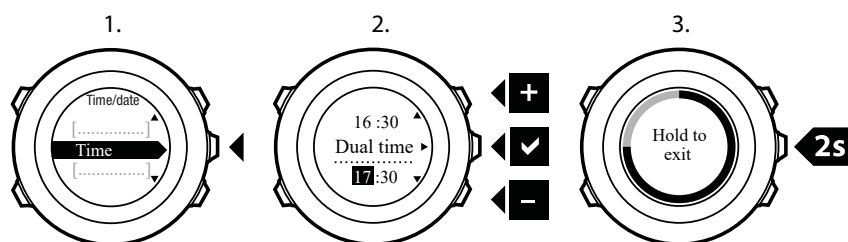


Ställa in dubbel tidvisning

Med dubbel tidvisning kan du hålla koll på den aktuella tiden i en annan tidszon, till exempel när du reser. Dubbel tidvisning visas på skärmens nedersta rad i läget **TID**, och du får tillgång till funktionen genom att trycka på [View] .

Så här ställer du in dubbel tidvisning:

1. Öppna alternativmenyn, välj **ALLMÄNNA** och sedan **Tid/datum** och **Dubbel tidv..**
2. Ändra värdena för timme och minut med [Start Stop] och [Light Lock] . Bekräfta med [Next] .
3. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] eller håll [Next] intryckt för att stänga alternativmenyn.

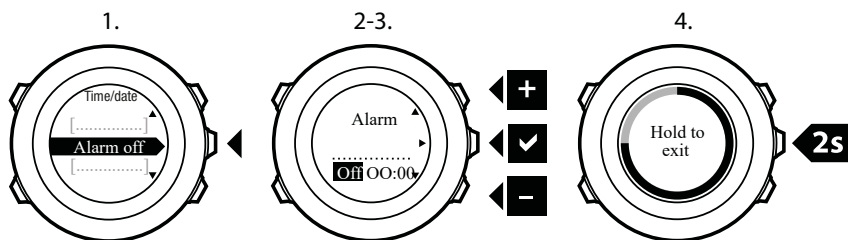


Ställa in väckarklockan

Du kan använda Suunto Ambit2 S som väckarklocka.

Så här kommer du åt väckarklockan och ställer in alarmet:

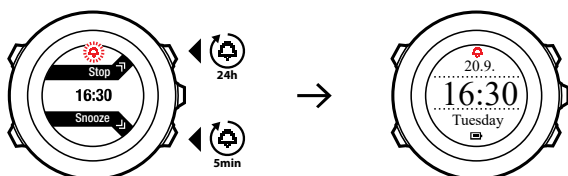
1. Öppna alternativmenyn, välj **ALLMÄNNA** och sedan **Tid/datum** och **Alarm**.
2. Aktivera eller inaktivera alarmet med [Start Stop] eller [Light Lock] . Bekräfta med [Next] .
3. Ange värdena för timme och minut med [Start Stop] och [Light Lock] . Bekräfta med [Next] .
4. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] eller håll [Next] intryckt för att stänga alternativmenyn.



När alarmet aktiveras, visas alarmsymbolen på de flesta skärmarna.

När larmet ljuder kan du:

- Välj **Snooze** genom att trycka på [Light Lock]. Alarmsignalen stängs av och ljuder igen var femte minut tills du stänger av den. Du kan snooza upp till tolv gånger under sammanlagt en timme.
- Välj **Stopp** genom att trycka på [Start Stop]. Alarmet stängs av och ljuder igen vid samma tid nästa dag, om du inte inaktiverar det i inställningarna.



OBS: När du snoozar blinkar alarmikonen i läget **TID**.

6.2. Använda GPS timekeeping

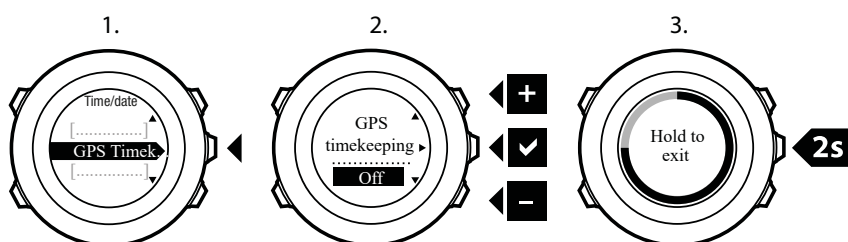
GPS timekeeping korrigerar förskjutningen mellan Suunto Ambit2 S och GPS-tiden. GPS timekeeping korrigerar tiden automatiskt en gång per dag, eller efter att du har justerat tiden manuellt. Även dubbel tidvisning korrigeras.

OBS: GPS timekeeping korrigerar minuter och sekunder, men inte timmar.

OBS: GPS timekeeping korrigerar tiden exakt om avvikelsen är mindre än 7,5 minuter. Om avvikelsen är större än så, korrigerar GPS timekeeping den till de närmaste 15 minuterna.

GPS timekeeping är aktiverad som standard. Så här inaktiverar du funktionen:

1. I alternativmenyn, välj **ALLMÄNNA** och sedan **Tid/datum** och **GPS timekeeping**.
2. Aktivera eller inaktivera GPS timekeeping med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Next].
3. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] eller håll [Next] intryckt för att stänga alternativmenyn.



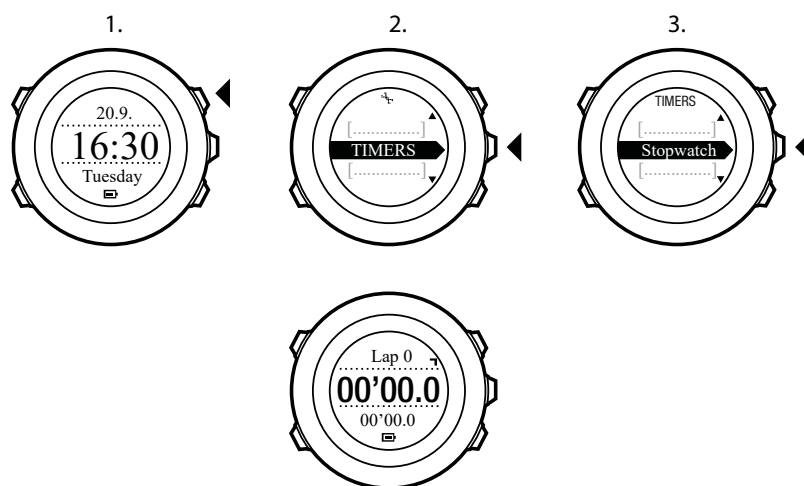
7. Tidtagning

7.1. Aktivera stoppuret

Med stoppuret kan du mäta tiden utan att starta en träning. När du har aktiverat stoppuret visas det som en extra skärm efter läget **TID**.

Så här aktiverar/inaktiverar du stoppuret:

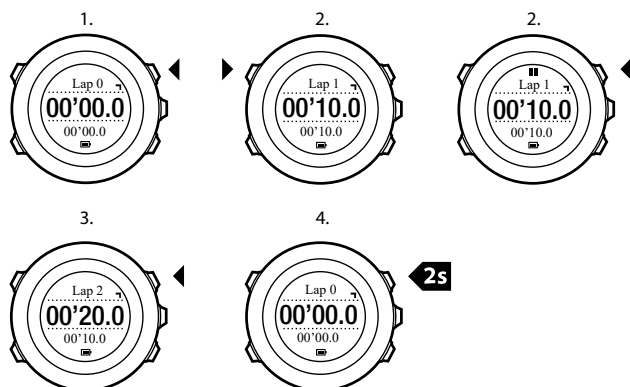
1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Bläddra till **TIDTAGNING** med [Light Lock] och bekräfta med [Next] .
3. Tryck på [Next] för att välja **Stoppur**.



7.2. Använda stoppuret

Så här använder du stoppuret:

1. Tryck på [Start Stop] på den aktiverade stoppursskärmen för att börja ta tid.
2. Tryck på [Back Lap] för att löpa ett varv eller tryck på [Start Stop] för att pausa stoppuret. Om du vill se varvtiderna trycker du på [Back Lap] när stoppuret är pausat.
3. Tryck på [Start Stop] för att fortsätta.
4. Om du vill nollställa tiden håller du [Start Stop] intryckt när stoppuret är pausat.



När stoppuret är igång kan du:

- trycka på [View] för att växla mellan tiden och varvtiden på skärmens nedersta rad.
- växla till läget **TID** med [Next] .
- öppna alternativmenyn genom att hålla [Next] intryckt.

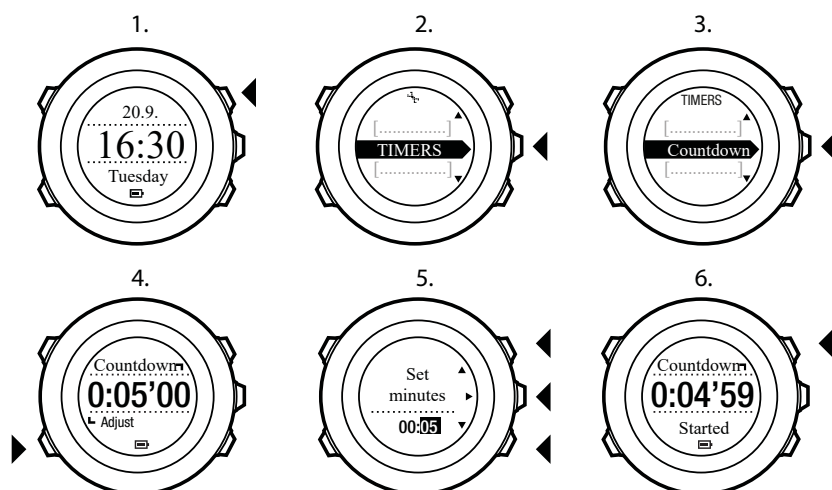
7.3. Nedräknare

Du kan ställa in nedräknaren från en förinställd tid till noll. När du har aktiverat nedräknaren visas den som en extra skärm efter läget **TID**.

Klockan avger en kort signal varje sekund under de sista tio sekunderna och avger ett alarm när den når noll.

Så här ställer du in nedräkningstiden:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Bläddra till **TIDTAGNING** med [Light Lock] och välj med [Next] .
3. Bläddra till **Nedräkning** med [Light Lock] och välj med [Next] .
4. Tryck på [View] och ändra nedräkningstiden.
5. Ange värdena för timme och minut med [Start Stop] och [Light Lock] . Bekräfta med [Next] .
6. Tryck på [Start Stop] för att starta nedräkningen.



När nedräkningen har stoppat försvinner tidtagningsskärmen efter en timeout på en timme.

Inaktivera tidtagningen genom att välja **TIDTAGNING** på startmenyn och välja **Stoppa nedräkning**.

 **TIPS:** Du kan pausa och återuppta nedräkningen genom att trycka på [Start Stop] .

8. Navigering

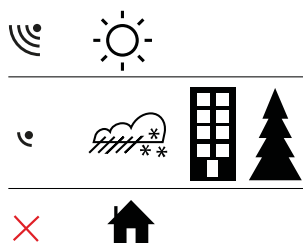
8.1. Använda GPS

Suunto Ambit2 S använder Global Positioning System (GPS) för att fastställa din aktuella position. GPS-systemet inbegriper satelliter som kretsar runt jorden med en höjd på 20 000 km och en hastighet på 4 km/s.

Den inbyggda GPS-mottagaren i Suunto Ambit2 S är optimerad för att användas på handleden och tar emot data från en mycket vid vinkel.

8.1.1. Ta emot en GPS-signal

Suunto Ambit2 S aktiverar GPS automatiskt när du väljer ett sportläge med GPS-funktion, fastställer din plats och börjar navigera.



OBS: När du aktiverar GPS:en för första gången eller inte har använt den på länge, kan det ta längre tid än vanligt att få en GPS-fixering. Efterföljande GPS-startar kommer att gå snabbare.

TIPS: För att påskynda initieringen av GPS:en är det viktigt att du håller klockan stilla med GPS:en vänd uppåt. Tänk också på att stå på en öppen yta med fri sikt mot himlen.

Felsökning: Ingen GPS-signal

- Rikta klockans GPS-del uppåt för att få en optimal signal. Den bästa signalen får du på en öppen yta med fri sikt mot himlen.
- GPS-mottagaren fungerar vanligtvis bra inuti tält och under andra tunna höljen. Däremot kan föremål, byggnader, tät vegetation eller molnigt väder innebära sämre mottagningskvalitet för GPS-signalen.
- GPS-signalen tränger inte igenom fasta konstruktioner eller vatten. Försök därför inte aktivera GPS:en inuti exempelvis byggnader, grottor eller under vatten.

8.1.2. GPS-rutnät och positionsformat

Rutnät är linjer på en karta som definierar koordinatsystemet som används på kartan.

Positionsformatet avser hur GPS-mottagarens position visas på klockan. Alla format återger samma plats, men på olika sätt. Du kan ändra positionsformatet i klockans inställningar under **ALLMÄNT / Format / Positionsformat**.

Du kan välja format bland följande rutnät:

- latitud/longitud är det vanligaste rutnätet och det har tre olika format:
 - **WGS84 Hd.d°**

- **WGS84 Hd°m.m'**
- **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) är en tvådimensionell horisontell presentation av positionen.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) baseras på UTM och består av en rutnätsbeteckning, 100 000 meter kvadratisk identifiering och ett numeriskt läge.

Suunto Ambit2 S har också stöd för följande lokala rutnät:

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



OBS: Vissa rutnät kan inte användas i områden norr om 84°N och söder om 80°S, eller utanför de länder som de är avsedda för.

8.1.3. GPS-precision och energiförbrukning

När du anpassar sportlägen kan du definiera intervallet för GPS-fixering via inställningen för GPS-noggrannhet i SuuntoLink. Ju mindre intervall, desto högre blir noggrannheten under träningen.

Genom att öka intervallet och minska precisionen kan du förlänga batteritiden.

Alternativen för GPS-precision är:

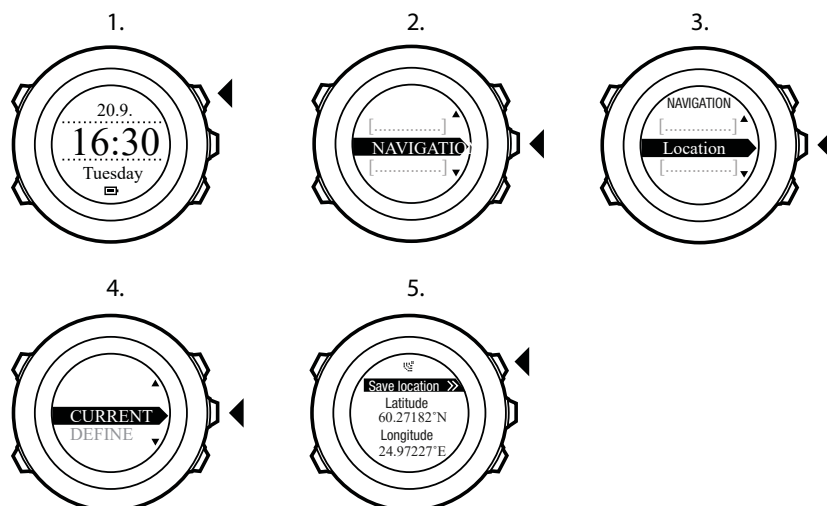
- Bästa: ~ 1 sekunds fixeringsintervall, högst energiförbrukning
- Bra: ~ 5 sekunders fixeringsintervall, medelhög energiförbrukning
- OK: ~ 60 sekunders fixeringsintervall, lägst energiförbrukning
- Off: ingen GPS-fixering


8.2. Kontrollera var du befinner dig

Suunto Ambit2 S gör det möjligt att kontrollera koordinaterna för din aktuella plats med GPS.

Så här kontrollerar du var du befinner dig:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Bläddra till **NAVIGERING** med [Start Stop] och bekräfta med [Next] .
3. Tryck på [Next] för att välja **Plats**.
4. Tryck på [Next] för att välja **Aktuell**.
5. Klockan börjar söka efter en GPS-signal och visar **GPS hittades** när signalen har hittats. Därefter visas de aktuella koordinaterna på skärmen.



 **TIPS:** Du kan också kontrollera din plats medan du registrerar en träning, genom att hålla [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.

8.3. POI-navigering

8.3.1. Lägga till din aktuella plats som en POI (intressepunkt)

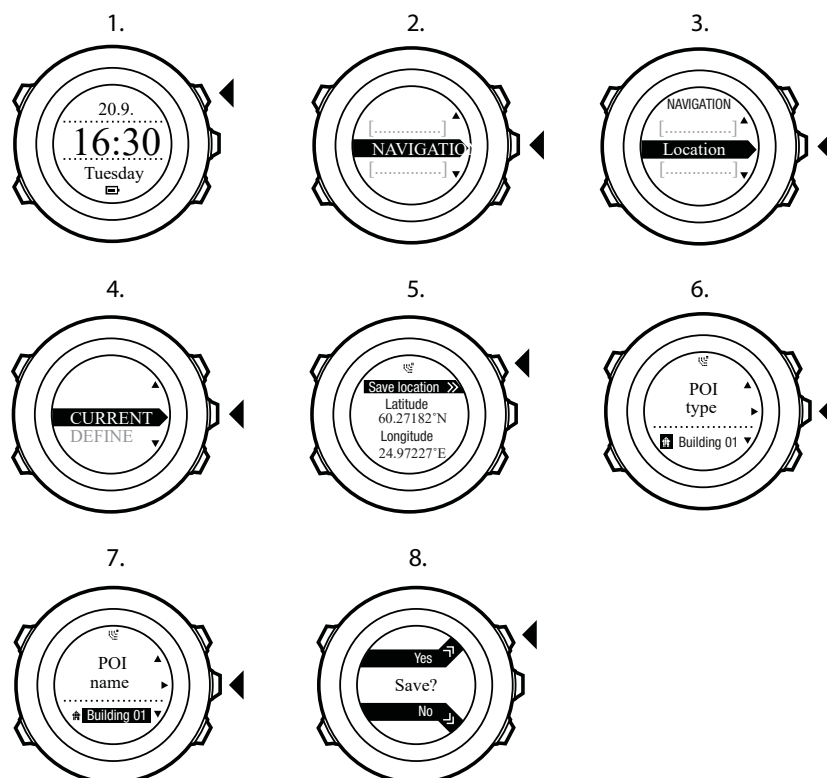
Suunto Ambit2 S Gör så att du kan spara din aktuella plats eller definiera en plats som en intressepunkt. Du kan när som helst navigera till en sparad POI, till exempel under träningen.

Du kan lagra upp till 100 intressepunkter i klockan. Observera att även rutter använder detta utrymme. Om du till exempel har en rutt med 60 rutt punkter kan du spara ytterligare 40 POI i klockan.

Du kan välja en POI-typ (ikon) och ett POI-namn från en förinställd lista, eller själv hitta på namn på POI-punkter i Suunto-appen.

Så här sparar du en plats som POI:

1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Skrolla till **NAVIGERING** med [Start Stop] och öppna med [Nästa].
3. Tryck på [Nästa] och välj **Plats**.
4. Välj **AKTUELL** eller **DEFINIERA** för att ändra värdet för longitud och latitud manuellt.
5. Tryck på [Start Stop] för att spara platsen.
6. Välj en lämplig intressepunkt för platsen. Rulla igenom de olika POI-typerna med [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj en intressepunktstyp med [Next].
7. Välj ett passande namn för platsen. Rulla igenom alternativen med [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj ett namn med [Next].
8. Tryck på [Start Stop] för att spara intressepunkten.



TIPS: Du kan skapa en intressepunkt i Suunto-appen antingen genom att välja plats på en karta eller genom att ange koordinaterna. Intressepunkter i Suunto Ambit2 S och Suunto-appen synkroniseras alltid när du ansluter klockan till SuuntoLink.

8.3.2. Navigera till en intressepunkt (POI)

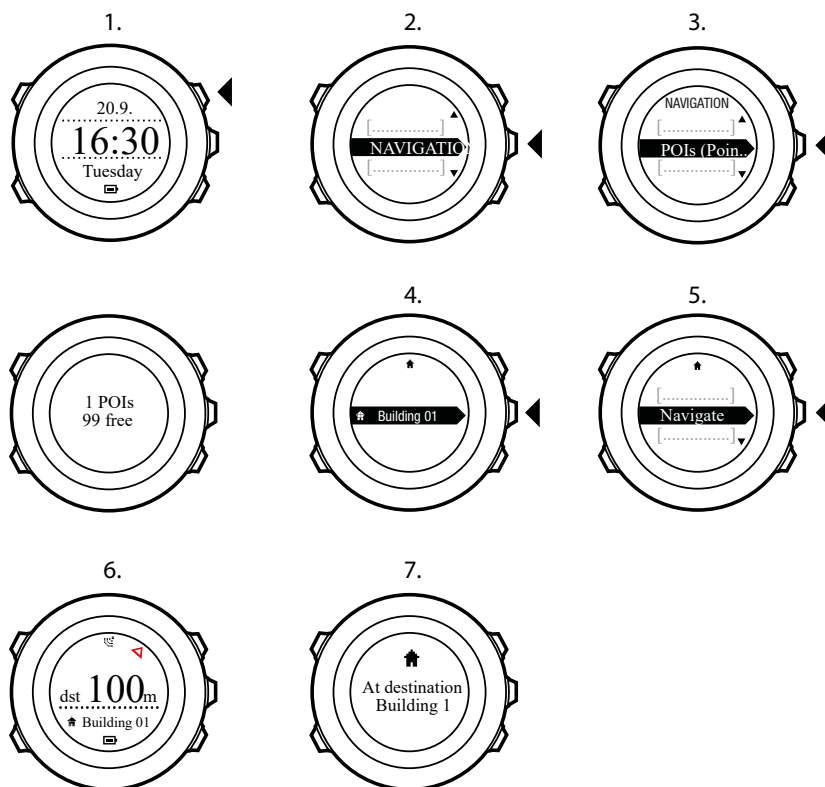
Suunto Ambit2 S innehåller GPS-navigering som gör det möjligt att navigera till en förinställd plats som lagrats som en POI.

OBS: Du kan också navigera medan du registrerar en träning, se 10.6.6. Navigera under träning.

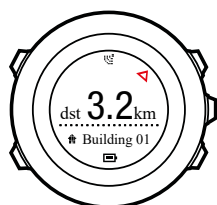
Så här navigerar du till en POI:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Bläddra till **NAVIGERING** med [Start Stop] och bekräfta med [Next] .
3. Bläddra till **POIs (Intressepunkter)** med [Light Lock] och välj med [Next] .
Klockan visar antalet sparade POI och ledigt utrymme för nya POI.
4. Bläddra till den POI som du vill navigera till med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj med [Next] .
5. Tryck på [Next] för att välja **Navigera**. Om det är första gången du använder kompassen, måste du kalibrera den. Mer information finns i 9.1. *Kalibrera kompassen*. När du har aktiverat kompassen, börjar klockan söka efter en GPS-signal och visar **GPS hittades** när signalen har hittats.
6. Börja navigera till POI:n. Klockan visar följande information:
7. indikator som visar riktningen till målet (se nedan)
8. sträckan till målet

9. Klockan meddelar när du är framme vid målet.

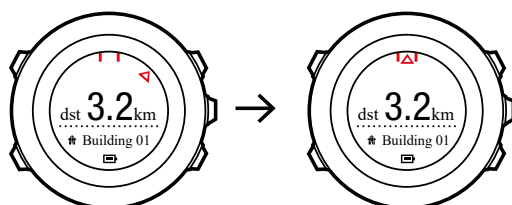


När du står still eller rör dig långsamt (<4 km/h), visar klockan dig riktningen för POI (eller ruttpunkten om du följer en rutt) baserat på kompassriktningen.



När du befinner dig i rörelse (>4 km/h), visar klockan dig riktningen för POI (eller ruttpunkten om du följer en rutt) baserat på GPS.

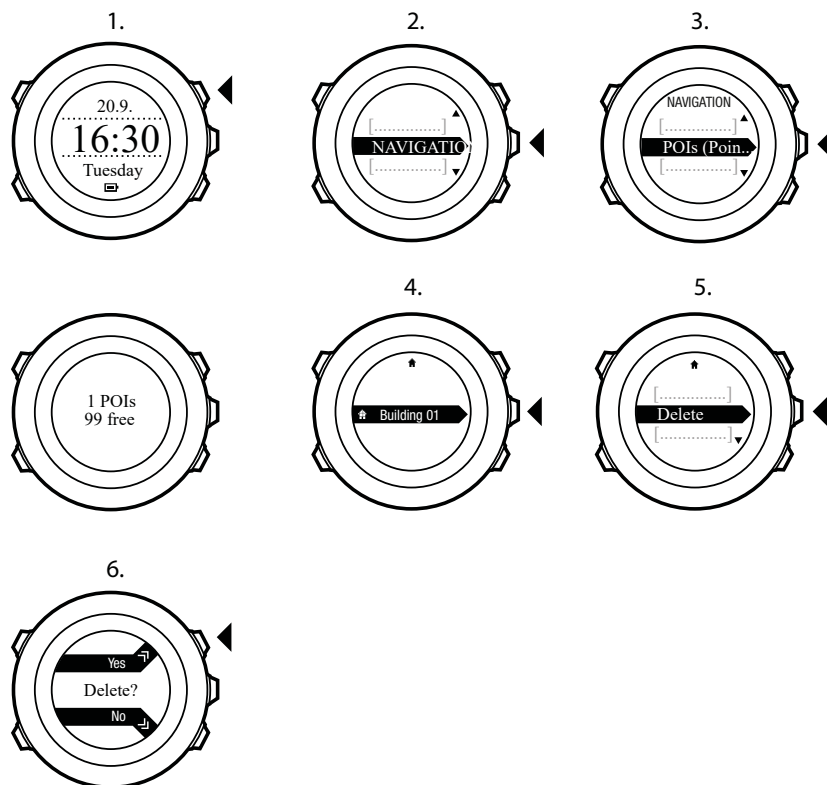
Riktningen eller bäringen för ditt mål visas med den tomma triangeln. Din färdriktning eller bäring anges av de heldragna linjerna längst upp på skärmen. Om du anpassar dessa två linjer efter varandra kan du vara säker på att du rör dig i rätt riktning.



8.3.3. Ta bort en intressepunkt (POI)

Så här tar du bort en POI:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Bläddra till **NAVIGERING** med [Start Stop] och bekräfta med [Next] .
3. Bläddra till **POIs (Intressepunkter)** med [Light Lock] och välj med [Next] .
Klockan visar antalet sparade POI och ledigt utrymme för nya POI.
4. Bläddra till den POI som du vill ta bort med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj med [Next] .
5. Bläddra till **Ta bort** med [Start Stop] . Välj med [Next] .
6. Tryck på [Start Stop] för att bekräfta.




8.4. Ruttnavigering

8.4.1. Lägga till en rutt

Du kan skapa en rutt i Suunto-appen. Du kan också registrera en rutt med din Suunto Ambit2 S och ladda upp den till Suunto-appen, se [10.6.1. Registrera banor](#).

Så här lägger du till en rutt:

1. Öppna Suunto-appen och importera eller skapa en rutt.
2. Aktivera SuuntoLink och anslut din Suunto Ambit2 S till datorn med Suuntos USB-kabel.
Rutten överförs automatiskt till klockan.

 **OBS:** Kontrollera att rutten du vill överföra till din Suunto Ambit2 S är markerad i Suunto-appen.

8.4.2. Att följa en rutt

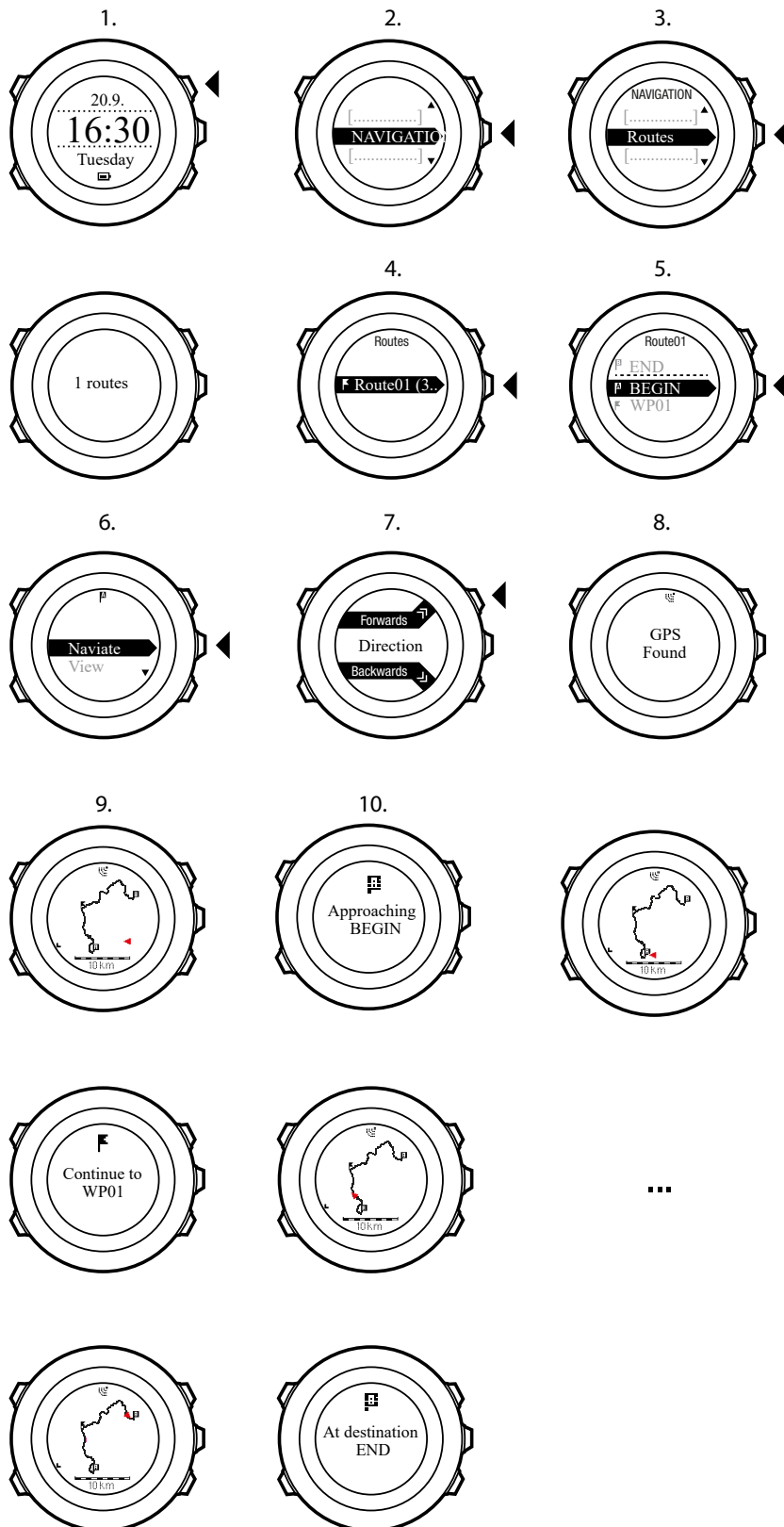
Du kan navigera en rutt du har laddat ner till din Suunto Ambit2 S från Suunto-appen via SuuntoLink, se [8.4.1. Lägga till en rutt](#).



OBS: Du kan också navigera i ett sportläge, se [10.6.6. Navigera under träning](#).

Så här följer du en rutt:

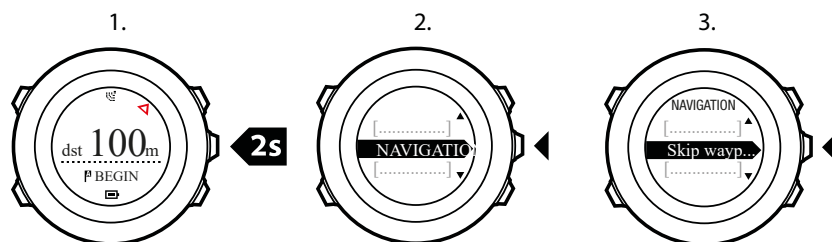
1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Skrolla till **NAVIGERING** med [Start Stop] och öppna med [Nästa] .
3. Skrolla till **Rutter** med [Start Stop] och öppna med [Nästa] . Klockan visar antalet sparade rutter och därefter en lista över alla dina rutter.
4. Skolla till rутten du vill navigera i med [Start Stop] eller [Light Lock] . Välj med [Next] .
5. Klockan visar alla vägpunkter på den valda vägen. Rulla till ruttpunkten som du vill använda som startpunkt med [Start Stop] eller [Light Lock] . Godkänn med [Next] .
6. Tryck på [Nästa] och välj **Navigera**.
7. Om du valde en vägpunkt mitt i rутten uppmanar Suunto Ambit2 S dig att välja navigeringsriktning. Tryck på [Start Stop] för att välja **Forwards** eller [Light Lock] för att välja **Backwards**. Om du valde den första vägpunkten som startpunkt, så navigerar Suunto Ambit2 S rутten framåt (från den första till den sista vägpunkten). Om du valde den sista vägpunkten som startpunkt, navigerar Suunto Ambit2 S rутten bakåt (från den sista vägpunkten till den första).
8. Om det är första gången du använder kompassen, måste du kalibrera den. Mer information finns i [9.1. Kalibrera kompassen](#). När du aktiverat kompassen börjar klockan leta efter en GPS-signal och visar **GPS hittad** när den mottagit signalen.
9. Börja navigering till ruttens första vägpunkt. Klockan informerar dig när du närmar dig en vägpunkt och startar automatiskt navigeringen till den nästa vägpunkten på rутten.
10. Innan ruttens sista vägpunkt meddelar klockan att du har nått ditt mål.



Så här hoppar du över en ruttpunkt längs ruten:

1. När du navigerar en rutt, håll [Next] nedtryckt för att gå till alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] och välj **NAVIGERA**.

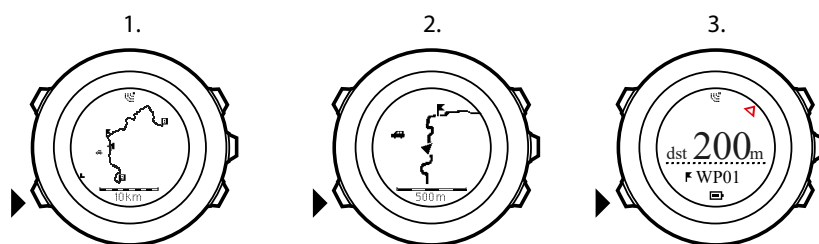
3. Skrolla till **Hoppa över vägpunkt** med [Start Stop] och välj med [Nästa] . Klockan hoppar över vägpunkten och börjar navigera direkt till ruttens nästa vägpunkt.



8.4.3. Under navigering

Under navigering kan du trycka på [View] för att bläddra igenom följande vyer:

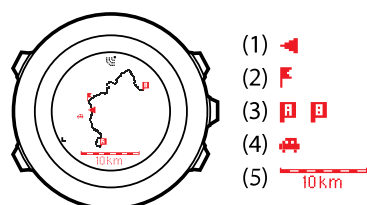
1. fullständig banvy som visar hela ruttan
2. inzoomad vy över ruttan. Som standard har den inzoomade vyn en skala på 200 m/0,125 mile, eller större om du är långt ifrån ruttan. Du kan ändra kartans inriktning i klockans inställningar under **ALLMÄNT / Karta**.
3. vy för riktmärkesnavigering



Fullständig banvy

I den fullständiga banvyn visas följande information:

- (1) pil som visar var du befinner dig och och pekar i din riktning
- (2) nästa riktmärke på ruttan
- (3) första och sista riktmärke på ruttan
- (4) Närmaste POI visas som en ikon.
- (5) skala för den fullständiga banvyn



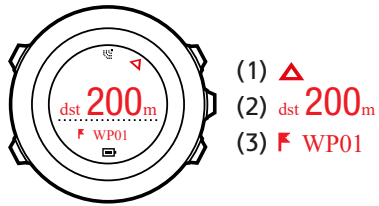
 **OBS:** I den fullständiga vyn är norr alltid uppåt.

Vy för riktmärkesnavigering

I vyn för riktmärkesnavigering visas följande information:

- (1) pil som pekar i riktningen för nästa ruttpunkt

- (2) avstånd till nästa riktmärke
- (3) nästa riktmärke som du är på väg emot



8.4.4. Ta bort en rutt

Du kan ta bort och inaktivera rutter i Suunto-appen.

Så här tar du bort en rutt:

1. Öppna Suunto-appen och ta bort eller inaktivera en rutt.
2. Aktivera SuuntoLink och anslut din Suunto Ambit2 S till datorn med Suuntos USB-kabel. Medan inställningarna synkroniseras tas ruten automatiskt bort från klockan.

9. Använda 3D-kompassen

Suunto Ambit2 S har en 3D-kompass med vilken du kan orientera dig i förhållande till den magnetiska nordpolen. Kompassen kompenserar för lutning och visar korrekta värden också när den inte är i horisontellt läge.

Kompassen är en tillfällig skärm som du måste aktivera manuellt.

Så här aktiverar du kompassen:

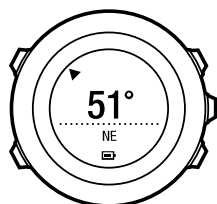
1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Bläddra till **KOMPASS** med [Start Stop] och välj med [Next] .



OBS: Den tillfälliga skärmen försvinner efter två minuter i energisparläge.

KOMPASS innehåller följande information:

- mellersta raden: kompassriktning i grader
- nedersta raden: växla mellan aktuell riktning i kardinalstreck (**N, S, V, O**) och interkardinalstreck (**NO, NV, SO, SV**), tid och tom vy med [View]



Kompassen sätts automatiskt i energisparläge efter en minut. Aktivera den igen med [Start Stop] .

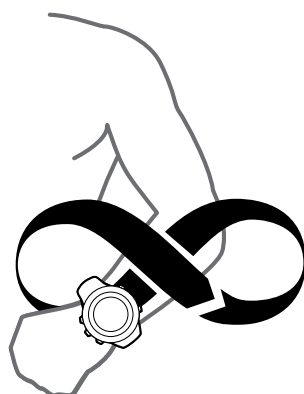
Information om hur du använder kompassen under träning finns i 10.6.4. *Använda kompassen under träningen.*

9.1. Kalibrera kompassen

KOMPASS använder du för att kalibrera kompassen innan du börjar att använda den. Om du redan har kalibrerat kompassen och vill kalibrera om den, kan du använda alternativet Kalibrering på alternativmenyn.

Så här kalibrerar du kompassen:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Bläddra till **ALLMÄNNA** med [Light Lock] och bekräfta med [Next] .
3. Bläddra till **Kompass** med [Start Stop] eller [Light Lock] och bekräfta med [Next] .
4. Tryck på [Next] för att välja **Kalibrering**.
5. Vrid och vänd på klockan i olika riktningar tills den avger en signal som indikerar att kalibreringen är klar.



Om kalibreringen lyckades visas meddelandet **KALIBRERING LYCKADES**. Om kalibreringen misslyckades visas meddelandet **KALIBRERING MISSLYCKADES**. Tryck på [Start Stop] om du vill göra ett nytt kalibreringsförsök.

9.2. Ställa in missvisningsvärdet

Ställ in ett exakt missvisningsvärde så att du får korrekta kompassvärden.

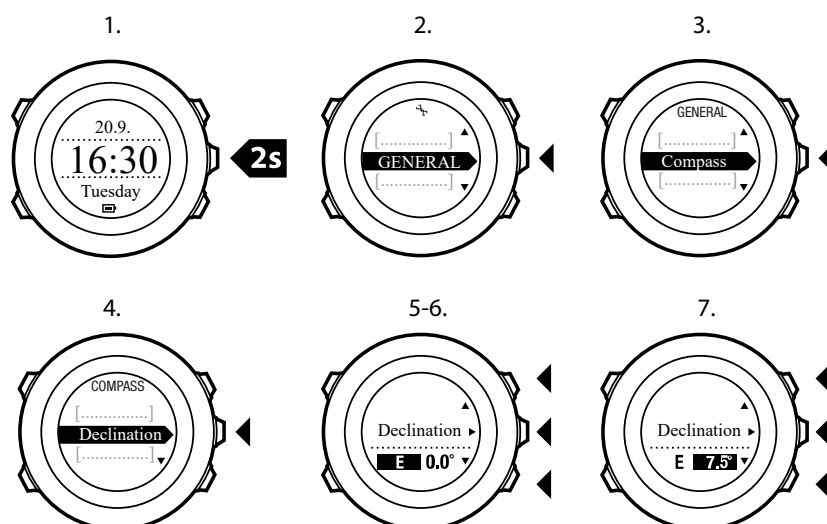
Kartor på papper pekar mot den geografiska nordpolen. Kompasser pekar däremot mot den magnetiska nordpolen – ett område ovanför jordklotet dit jordens magnetfält drar magneter. Eftersom den magnetiska nordpolen och den geografiska nordpolen inte finns på samma plats, måste du ställa in missvisningen på kompassen. Missvisningen är vinkeln mellan den magnetiska och den geografiska nordpolen.

Missvisningsvärdet visas på de flesta kartor. Den magnetiska nordpolen flyttar sig hela tiden en aning, och det mest korrekta missvisningsvärdet erhåller du via Internet (till exempel på www.magnetic-declination.com).

Orienteringskartor är emellertid ritade utifrån den magnetiska nordpolen. Det innebär att när du använder en orienteringskarta, måste du stänga av korrigering av missvisningen genom att ställa in missvisningsvärdet till 0 grader.

Så här anger du missvisningsvärdet:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att öppna **ALLMÄNNA** inställningar.
3. Bläddra till **Kompass** med [Light Lock] och välj med [Next] .
4. Bläddra till **Missvisning** med [Light Lock] och välj med [Next] .
5. Stäng av missvisningen genom att välja –, eller välj **V** (väst) eller **Ö** (öst).
6. Ange missvisningsvärdet med [Start Stop] eller [Light Lock] .
7. Tryck på [Next] för att bekräfta.



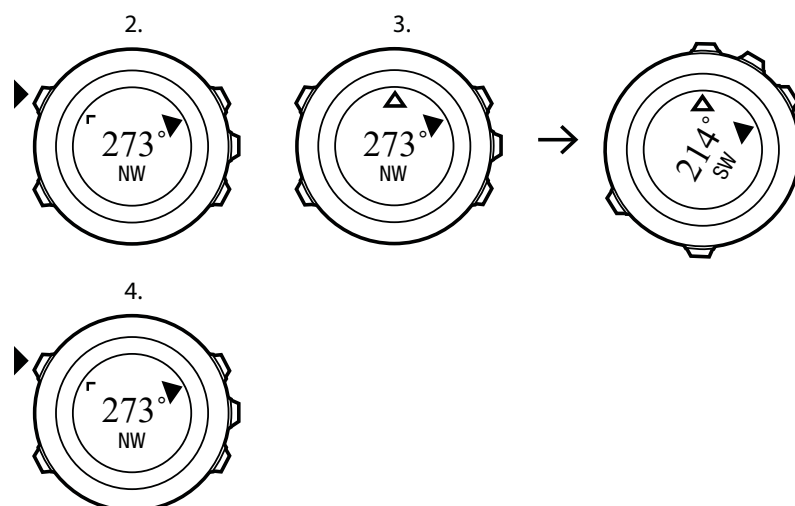
 **TIPS:** Du kan också ange kompassinställningarna genom att hålla [View] intryckt i läget **KOMPASS**.


9.3. Ställa in låsning av bäring

Du kan markera riktningen till ditt mål i relation till norr med funktionen för låsning av bäring.

Hur du låser en bäring:

1. Med kompassen aktiv, håll klockan framför dig och vrid dig i riktning mot ditt mål.
2. Tryck på [Back Lap] för att låsa aktuell gradangivelse som visas på klockan som din bäring.
3. En tom triangel anger den låsta bäringen i relation till norrpilen (heldragen triangel).
4. Tryck på [Back Lap] för att radera låsningen av bäringen.

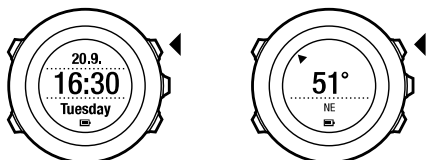


 **OBS:** Vid användning av kompassen i träningsläge, låser och raderar knappen [Back Lap] endast bäringen. Lämna kompassvyn för att skapa ett lap med [Back Lap].

10. Använda sportlägen

Använd sportlägena när du vill registrera träningsloggar och se diverse information under träningen.

Du kommer åt sportlägena genom att trycka på [Start Stop] i lägena **TID** och **KOMPASS**.




10.1. Sportlägen

Du kan välja ett lämpligt sportläge bland de fördefinierade lägena. Olika information visas på skärmen under träningen beroende på vilken sport som utförs. Sportläget anger till exempel om FusedSpeed™ eller GPS-hastighet används. (Mer information finns i 13. FusedSpeed.) Vilket sportläge du väljer påverkar också träningsinställningarna, som pulsgränser, autovarvsträckor och registreringsfrekvens.

I SuuntoLink kan du skapa fler anpassade sportlägen, ändra förinställda sportlägen och hämta dem till klockan.

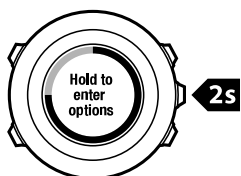
Under träningen ger de förinställda sportlägena dig information som är väsentlig för den sporten:

- **Cykling:** information om hastighet, avstånd, trampvarv och puls
- **Simning i bassäng:** medelvärde för simtag, max. tempo, medelvärde för SWOLF
- **Andra sporter:** information om hastighet, puls och altitud.
- **Inomhusträning:** information om puls (utan GPS)
- **Triathlon:** kombination av information för simning, cykling och löpning utomhus
- **Löpning:** information om tempo, puls och kronograf
- **Simning i öppet vatten:** medelvärde för simtag, max. tempo

 **OBS:** SWOLF används för att räkna ut effektiviteten på simningen. Det är en kombination av simtiden och antal simtag under en specifik bassänglängd.

10.2. Ytterligare alternativ i sportlägen

När ett sportläge har valts kan du hålla [Next] intryckt för att få tillgång till ytterligare alternativ som du kan använda under träningen:



- Välj **NAVIGERING** om du vill få tillgång till följande alternativ:
 - Välj **Rutt tillbaka** om du vill följa samma rutt tillbaka till en viss punkt i träningen.
 - Välj **Tillbaka till start** om du vill navigera tillbaka till startpunkten för träningen.

- Välj **Plats** om du vill kontrollera koordinaterna för din aktuella plats eller spara platsen som en POI.
- Välj **POI (Intressepunkter)** om du vill navigera till en POI.
- Välj **Rutter** om du vill navigera runt en rutt.
- Välj **Loggbok** för att navigera runt en rutt med en av dina sparade loggar med GPS-data.
- Välj **AKTIVERA** om du vill aktivera eller inaktivera följande funktioner:
 - Välj **Intervall på/av** om du vill aktivera/inaktivera intervallklockan. Intervallklockan kan läggas till i anpassade sportlägen i SuuntoLink. Mer information finns i *10.6.5. Använda intervallklockan*.
 - Välj **Autopaus på/av** om du vill aktivera/inaktivera automatisk paus.
 - Välj **Aut. växling på/av** om du vill aktivera/inaktivera automatisk växling.
 - Välj **Pulsgränser på/av** om du vill aktivera/inaktivera pulsgränser. Pulsgränsvärdena kan anges i SuuntoLink.
 - Välj **Kompass på/av** om du vill aktivera/inaktivera kompassen. När kompassen är aktiverad under träningen visas den som en extra skärm efter sportläget.

10.3. Använda pulsbälte

Du kan använda ett pulsbälte under träningen. När du använder ett pulsbälte visar Suunto Ambit2 S mer information om dina aktiviteter.

Med ett pulsbälte får du följande information under träningen:

- puls i realtid
- snittpuls i realtid
- puls i diagramform
- förbrukade kalorier under träningen
- vägledning till träning inom inställda pulsnivåer
- Högsta träningseffekt

Med ett pulsbälte får du följande information efter träningen:

- förbrukade kalorier under träningen
- snittpuls
- maxpuls
- återhämtningstid

Felsökning: Ingen pulssignal

Pröva följande om du förlorar pulssignalen:

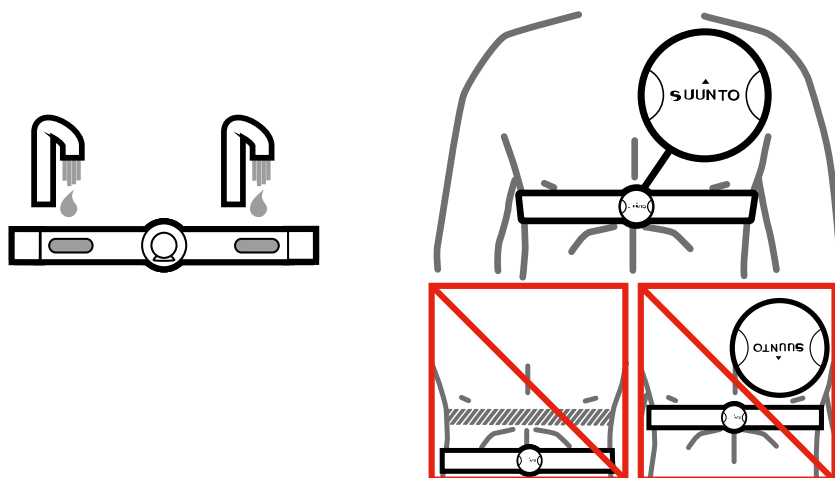
- Kontrollera att du bär pulsbältet på rätt sätt, se *10.4. Sätta på pulsbältet*.
- Kontrollera att pulsbältets elektrodkontaktytor är fuktade.
- Byt batteri i pulsbältet om problemet kvarstår.
- Para ihop pulsbältet med klockan på nytt (se *15. Para ihop POD/pulsbälte*).
- Tvätta pulsbältets tygband regelbundet i maskin.

10.4. Sätta på pulsbältet



OBS: Suunto Ambit2 S kan användas med Suunto ANT Comfort Belt.

Justera pulsbandets längd så att det sitter spänt men fortfarande känns bekvämt. Fukta kontaktytorna med vatten eller gel och sätt på dig pulsbandet. Se till att pulsbandet är centrerat mitt över bröstet och att den röda pilen pekar uppåt.



⚠ VARNING: Om du har en pacemaker, defibrillator eller annan implanterad elektronisk enhet använder du pulsbandet på egen risk. Innan du börjar använda pulsbandet rekommenderar vi att du gör ett konditionstest under övervakning av läkare. Detta garanterar pacemakers och pulsbandets säkerhet och tillförlitlighet när de används samtidigt. Träning kan innebära viss risk, i synnerhet för otränade personer. Vi rekommenderar att du rådgör med din läkare innan du inleder ett regelbundet träningsprogram.

📖 OBS: Suunto Ambit2 S kan inte ta emot signalen från pulsbandet under vatten.

🗨 TIPS: Tvätta pulsbandet regelbundet i maskin efter användning för att undvika oangenäma lukter och för att garantera god datakvalitet och funktion. Tvätta endast tygbandet.

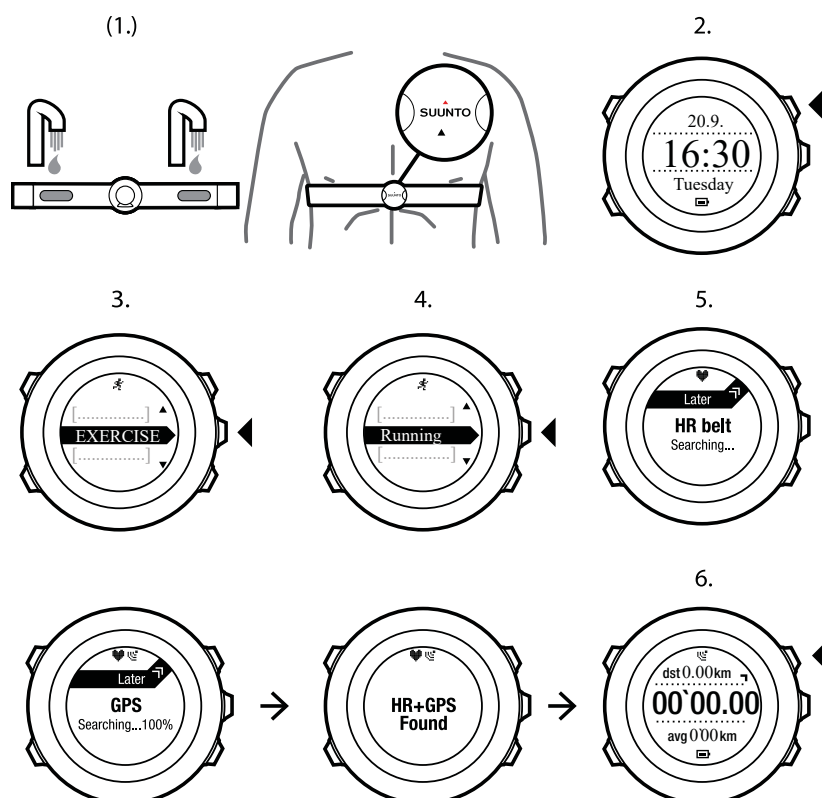
Suunto Ambit2 S kan användas med ANT+™-kompatibla pulsbanden och vissa POD-enheter. En lista med kompatibla produkter från ANT+ finns på www.thisisant.com/directory.

10.5. Starta en träning

Så här startar du en träning:

1. Fukta kontaktytorna och sätt på dig pulsbandet (tillval).
2. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
3. Tryck på [Next] för att välja **TRÄNING**.
4. Bläddra igenom sportlägena med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj lämpligt läge med [Next].
5. Klockan börjar automatiskt att söka efter en signal från pulsbandet, om det valda sportläget använder pulsbande. Vänta tills klockan hittar puls- och/eller GPS-signalen, eller tryck på [Start Stop] för att välja **Senare**. Klockan fortsätter att söka efter pulsen/GPS-signalen. När pulsen/GPS-signalen har hittats kommer klockan att visa och registrera data från pulsen/GPS:en.

6. Tryck på [Start Stop] för att börja registrera träningen. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn, se 10.2. *Ytterligare alternativ i sportlägen.*



10.6. Under träning

Suunto Ambit2 S visar ytterligare information under träningen. Vilken information som visas beror på vilket sportläge du har valt, se *Sportlägen*. Du får dessutom mer information om du använder pulsbälte och GPS under träningen.

Suunto Ambit2 S gör det möjligt att ange vilken information du vill se på skärmen. Information om hur du anpassar skärmarna finns i 5.2. *Förinställda sportlägen*.

Här följer några förslag på hur du kan använda klockan under träning:

- Tryck på [Next] för att se ytterligare skärmar.
- Tryck på [View] för att se ytterligare vyer.
- Undvik att stoppa loggregistreringen eller göra oönskade varv av misstag, genom att hålla [Light Lock] intryckt och låsa knapparna.
- Tryck på [Start Stop] när du vill pausa registreringen. Pausen visas i loggen som en varvmarkering. Återuppta registreringen genom att trycka på [Start Stop] igen.

10.6.1. Registrera banor

Beroende på vilket sportläge du har valt, kan Suunto Ambit2 S registrera olika typer av information under träningen.

Om du använder GPS när du registrerar en logg kommer Suunto Ambit2 S också att registrera din bana, som du sedan kan se i Suunto app. När du registrerar banan, visas registreringsikonen och GPS-ikonen på skärmens övre del.

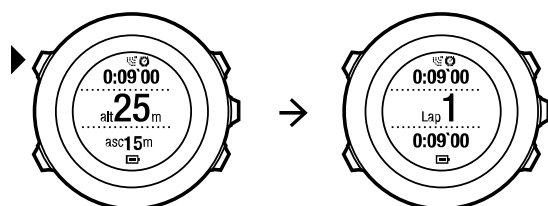
10.6.2. Registrera varv


Under träningen kan du registrera varv manuellt eller automatiskt genom att ställa in autovarvintervallet i SuuntoLink. När du registrerar varv automatiskt, registrerar Suunto Ambit2 S varven utifrån den sträcka du har angett i SuuntoLink.

Om du vill ställa in varv manuellt, trycker du på [Back Lap] under träningen.

Suunto Ambit2 S visar följande information:

- översta raden: deltid (tid från att starten loggas)
- mellersta raden: varvnummer
- understa raden: varvtid



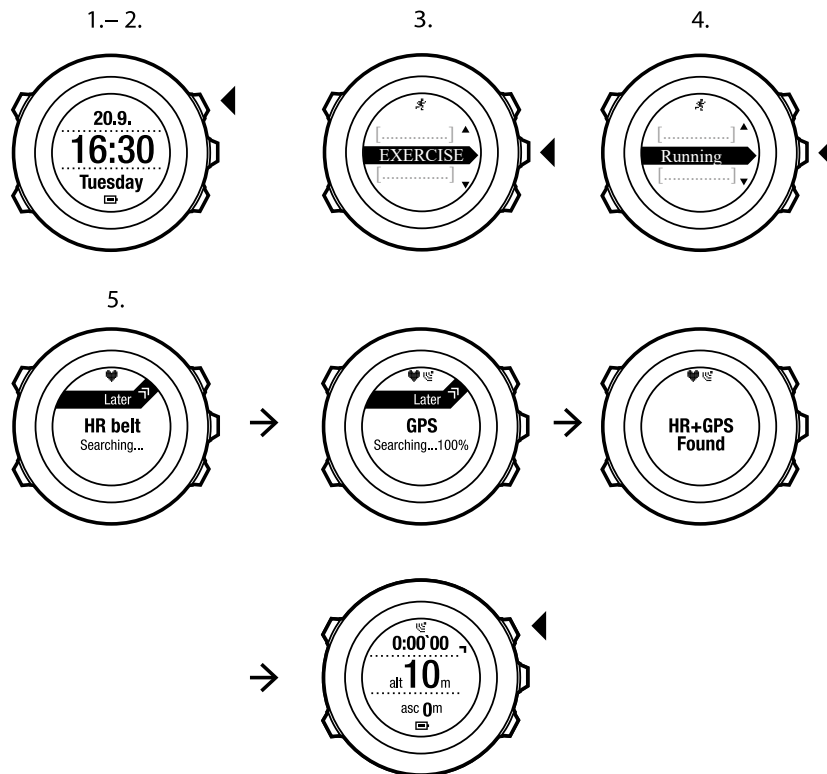
 **OBS:** *Träningsammanfattningen visar alltid minst ett varv – träningen från start till mål. Varven som du har sprungit under träningen visas som ytterligare varv.*


10.6.3. Registrera höjd

Suunto Ambit2 S lagrar alla förflyttningar i höjded mellan start- och sluttiden i loggen. Om du utför en aktivitet där höjden ändras, kan du registrera höjdförändringarna och granska informationen senare.

Så här registrerar du höjd:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **TRÄNING**.
3. Bläddra igenom sportlägena med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj lämpligt läge med [Next].
4. Vänta tills klockan hittar puls- och/eller GPS-signalen, eller tryck på [Start Stop] för att välja **Senare**. Klockan fortsätter att söka efter pulsen/GPS-signalen. Tryck på [Start Stop] för att starta loggregistreringen.



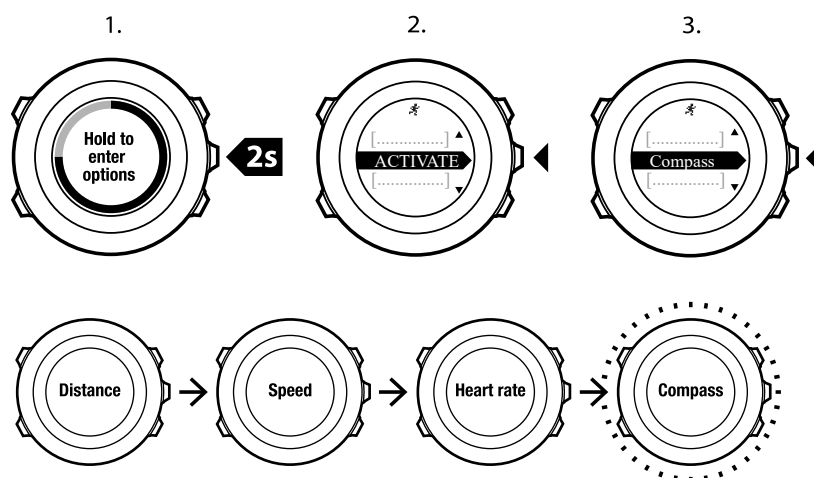
 **OBS:** Suunto Ambit2 S mäter höjden med hjälp av GPS.

10.6.4. Använda kompassen under träningen

Du kan aktivera kompassen under träningen och lägga till den i ett anpassat sportläge.

Så här använder du kompassen under träningen:

1. När du befinner dig i ett sportläge håller du [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Bläddra till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Next] .
3. Bläddra till **Kompass** med [Light Lock] och välj med [Next] .
4. Kompassen visas som den sista skärmen i det anpassade sportläget.




Inaktivera kompassen genom att gå tillbaka till **AKTIVERA** på alternativmenyn och välja **Avsluta kompass**.

10.6.5. Använda intervallklockan

Du kan lägga till en intervalltidtagare i alla anpassade sportlägen i Suuntolink. Lägg till intervalltidtagare i ett sportläge genom att välja sportläget och gå till **Avancerade inställningar**. Nästa gång du ansluter Suunto Ambit2 S till SuuntoLink, synkroniseras intervalltidtagaren med klockan.

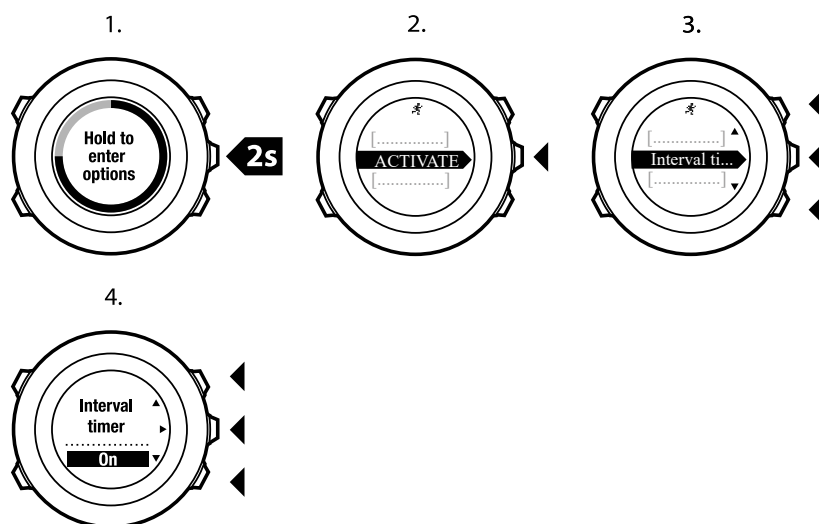
Du kan ange följande information i intervalltidtagaren:

- intervalltyper (**HÖGT** och **LÅGT** intervall)
- varaktigheten och avståndet för båda intervalltyperna
- antalet gånger som intervallen ska upprepas

 **OBS:** Om du inte anger antalet repetitioner av intervallen i SuuntoLink, fortsätter intervalltidtagaren tills den når 99 repetitioner.

Så här aktiverar eller inaktiverar du intervalltidtagaren:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Skrolla till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Nästa] .
3. Skrolla till **Intervall** med [Start Stop] och välj med [Nästa] .
4. Tryck på [Start Stop] eller [Light Lock] för att ställa in intervalltidtagaren på **On/Off** och godkänn med [Next] . När intervalltidtagaren är aktiv visas intervallikonen högst upp på skärmen.



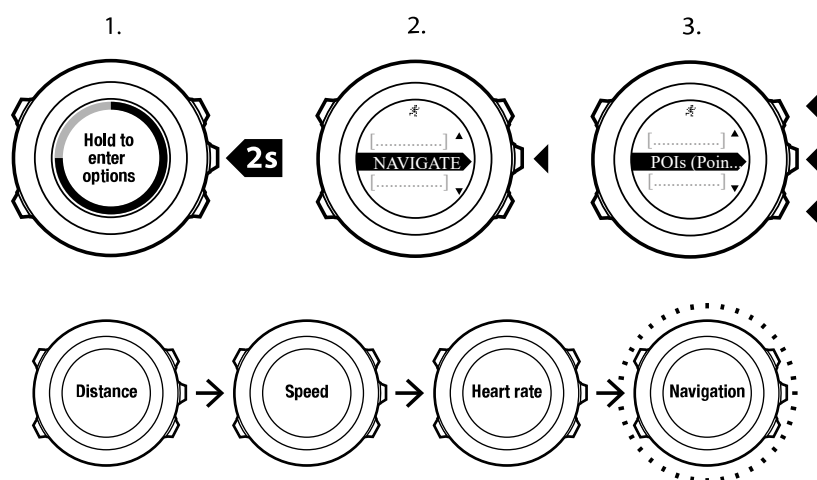
10.6.6. Navigera under träning

Om du vill löpa runt en rutt eller till en intressepunkt (POI), kan du välja respektive standardsportläge (Löp rutt, Löp med POI) på menyn **TRÄNING** och börja navigera direkt.

Du kan också navigera runt en rutt eller till en intressepunkt under träningen, om du använder andra sportlägen med GPS.

Så här navigerar du under träning:

1. När du befinner dig i ett sportläge med GPS håller du [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **NAVIGERING**.
3. Bläddra till **POI (Intressepunkter)** eller **Rutter** med [Light Lock] och bekräfta med [Next]. Navigeringsguiden visas som den sista skärmen i det valda sportläget.



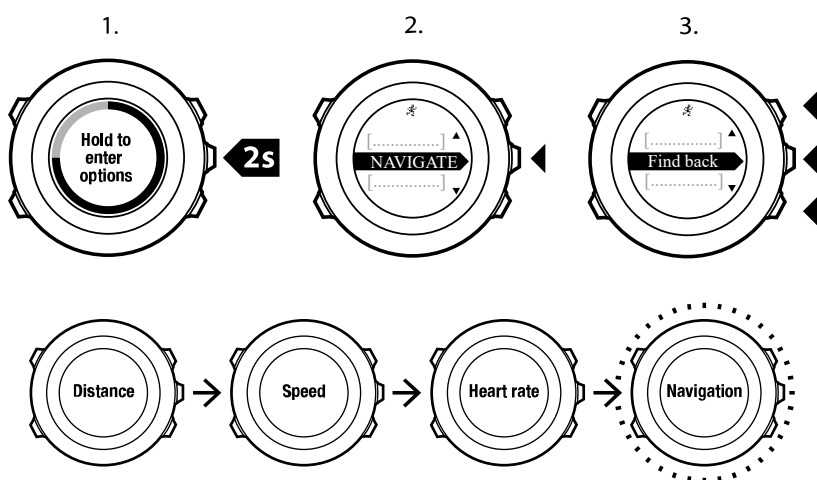
Inaktivera navigering genom att gå tillbaka till **NAVIGERING** på alternativmenyn och välja **Avsluta navigering**.

10.6.7. Hitta tillbaka under träningen

Suunto Ambit2 S sparar automatiskt startpunkten för träningen om du använder GPS. Under träningen vägleder Suunto Ambit2 S dig tillbaka till startpunkten (eller till den plats där GPS-fixeringen upprättades) med funktionen **Tillbaka till start**.

Så här hittar du tillbaka till startpunkten under träningen:

1. När du befinner dig i ett sportläge håller du [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **NAVIGERING**.
3. Bläddra till **Tillbaka till start** med [Start Stop] och välj med [Next]. Navigeringsguiden visas som den sista skärmen i det valda sportläget.

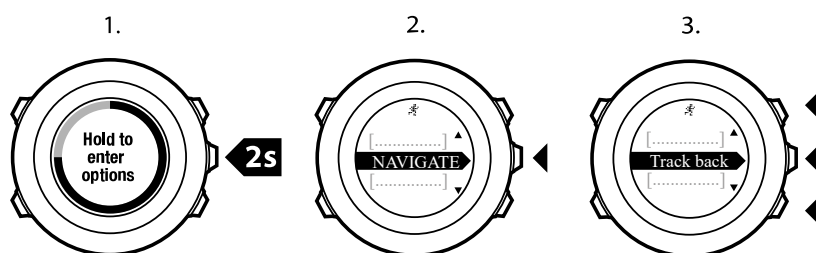


10.6.8. Använda Rutt tillbaka

Med **Rutt tillbaka**, kan du spåra din rutt bakåt vid valfri tidpunkt under träning. Suunto Ambit2 S skapar tillfälliga ruttpunkter för att vägleda dig tillbaka till din startpunkt.

Så här använder du Rutt tillbaka under träningen:

1. När du befinner dig i ett sportläge håller du [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **NAVIGERING**.
3. Bläddra till **Rutt tillbaka** med [Start Stop] och välj med [Next] .



Nu kan du börja navigera tillbaka samma väg som med ruttnavigering. Mer information om ruttnavigering finns i 8.4.3. *Under navigering*.

Rutt tillbaka kan också användas från loggboken när du använder GPS-data under träningen. Följ samma steg som i 8.4.2. *Att följa en rutt*. Bläddra till **LOGGBOK** i stället för **Rutter** och välj en logg för att börja navigera.

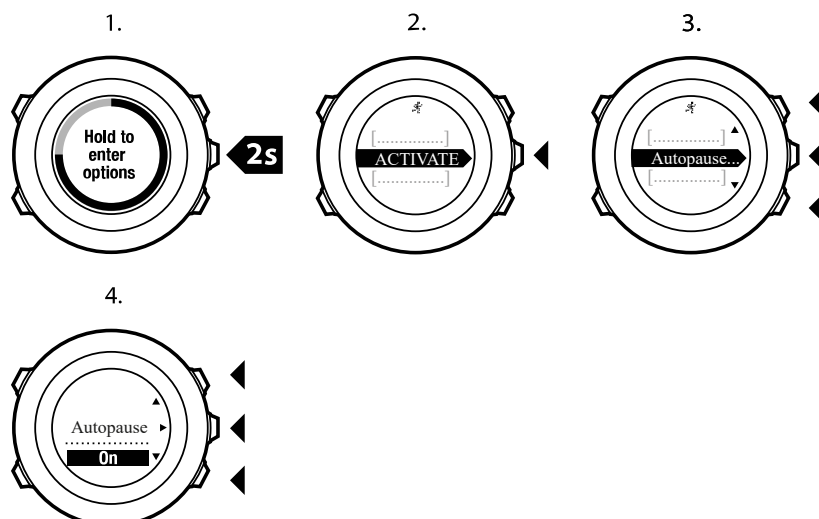
10.6.9. Autopaus

Autopaus pausar registreringen av din träning när din hastighet understiger 2 km/h. När din hastighet överstiger 3 km/h, återupptas registreringen automatiskt.

Du kan aktivera och inaktivera autopaus för alla sportlägen i SuuntoLink. Du kan också aktivera autopaus under träningen.

Så här aktiverar eller inaktiverar du autopaus under träning:

1. När du befinner dig i ett sportläge håller du [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Bläddra till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Next] .
3. Bläddra till **Autopaus** med [Start Stop] och välj med [Next] .
4. Tryck på [Start Stop] eller [Light Lock] för att ange autopaus till **På/Av** och bekräfta med [Next] .

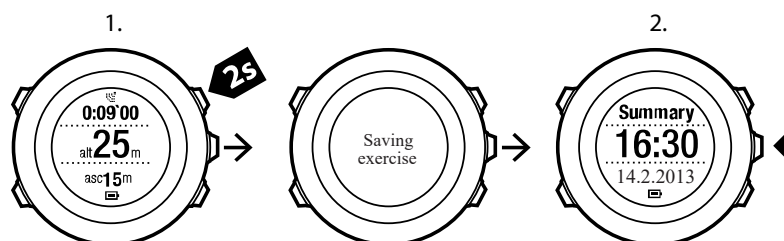


10.7. Läs loggboken efter träning

Du kan se en sammanfattning av träningen efter att du har stoppat registreringen.

Så här stoppar du registreringen och ser den sammanfattande informationen:

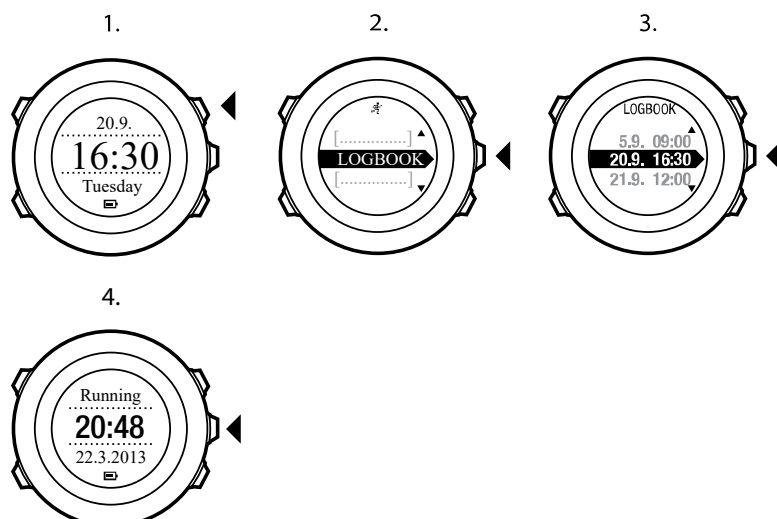
1. Håll [Start Stop] intryckt för att stoppa och spara träningen. Alternativt kan du trycka på [Start Stop] för att pausa registreringen. När du har pausat loggen kan du bekräfta att du vill stoppa den med [Back Lap] , eller fortsätta registreringen med [Light Lock] . När träningen har stoppats sparar du loggen med [Start Stop] . Tryck på [Light Lock] om du inte vill spara loggen.
2. Tryck på [Next] för att visa sammanfattningen av träningen.



Du kan även visa sammanfattningar av alla sparade träningar i loggboken. Träningarna visas i loggboken sorterade efter tid, med den senaste träningen först. Loggboken rymmer cirka 15 timmars träning med bästa GPS-noggrannhet och registreringsintervall på en sekund.

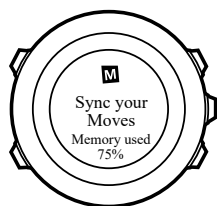
Så här visar du sammanfattningen av din träning i loggboken:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Bläddra till **LOGGBOK** med [Light Lock] och bekräfta med [Next] . Din aktuella återhämtningstid visas.
3. Bläddra igenom träningsloggarna med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj en logg med [Next] .
4. Bläddra igenom sammanfattningarna av loggen med [Next] .



10.7.1. Indikator för ledigt minne

Om mer än 50 % av minnet i klockan inte har synkroniserats, visar Suunto Ambit2 S en påminnelse när du öppnar loggboken.



Påminnelsen visas inte när det osynkroniserade minnet har blivit fullt och Suunto Ambit2 S börjar skriva över gamla loggar.


10.7.2. Dynamisk träningsammanfattning

Den dynamiska träningsammanfattningen visar en översikt över de aktiva fälten från träningen. Du kan navigera bland vyerna i sammanfattningen med [Next] .

Vilken information som visas i sammanfattningen beror på vilket sportläge du använde, och om du använde pulsbälte eller GPS.

Som standard visar alla sportlägen följande information:

- sportlägets namn
- tid
- datum
- varaktighet
- varv

 **OBS:** Om du väljer att visa samlad uppstigning/nedstigning, visas informationen bara om du har valt bästa GPS-noggrannhet. Mer information om GPS-noggrannhet finns i 8.1.3. GPS-precision och energiförbrukning.

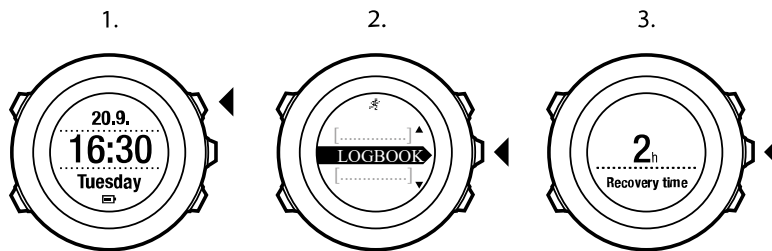
 **TIPS:** Mer detaljerad information finns i Suunto app.


10.7.3. Återhämtningstid

Suunto Ambit2 S visar alltid din totala återhämtningstid från alla sparade träningar. Återhämtningstiden visar hur lång tid det tar innan du har återhämtat dig helt och är redo att träna med full intensitet. Klockan uppdaterar i realtid hur din återhämtningstid minskar eller ökar.

Så här ser du din aktuella återhämtningstid:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Bläddra till **LOGGBOK** med [Light Lock] och välj med [Next] .
3. Återhämtningstiden visas på skärmen.



 **OBS:** Återhämtningstiden visas bara om den är längre än 30 minuter.

11. Multisportträning

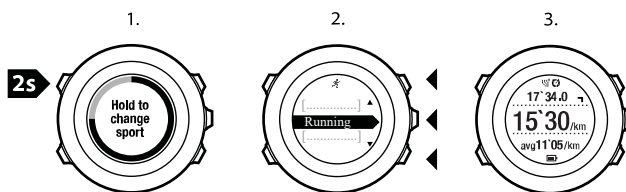
Suunto Ambit2 S erbjuder stöd för multisport. Du kan enkelt växla mellan olika sporter och konstant se relevant information under din träning. Du kan ändra sport manuellt under träningen eller skapa ett multisportläge i förväg i SuuntoLink och ladda ner det till din Suunto Ambit2 S. Du kan ställa in intervalltidtagning i SuuntoLink för varje sportläge som inkluderas i multisportläget. Intervalltidtagningen startar om när man ändrar sport.

11.1. Att byta sportläge manuellt under träning


Suunto Ambit2 S tillåter dig att byta till ett annat sportläge under träning utan att behöva avbryta registreringen. Alla sportlägen som du har använt under träningen inkluderas i loggen.

Hur du byter sportläge manuellt under träning:

1. Medan du registrerar din träning, håll [Back Lap] nedtryckt för att öppna sportlägen.
2. Bläddra igenom sportlägesalternativen med [Start Stop] eller [Light Lock].
3. Välj ett lämpligt sportläge med [Next]. Suunto Ambit2 S fortsätter att registrera loggen och uppgifterna för det valda sportläget.



 **OBS:** Suunto Ambit2 S gör ett lap varje gång du byter till ett annat sportläge.

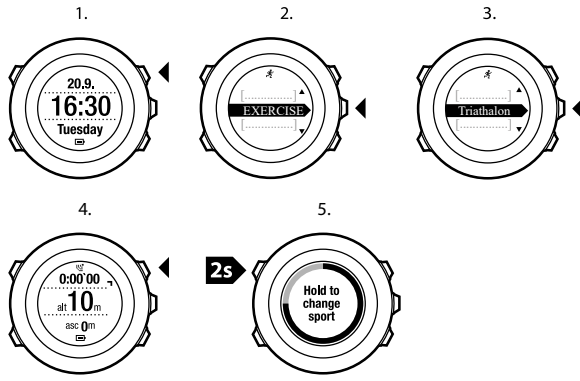
 **OBS:** Loggregistreringen pausas inte när du byter till ett annat sportläge. Du kan pausa registreringen manuellt genom att trycka på [Start Stop].

11.2. Använda förinställt multisportläge

Du kan skapa ditt eget läge för multisport i SuuntoLink och ladda ner till din Suunto Ambit2 S. Multisportläget kan bestå av flera olika sportlägen i en viss ordning. Varje sport som inkluderas i multisportläget har sin egen intervalltidtagare. Du kan välja **Multisport**, **Adventure racing** eller **Triathlon** som multisportläge.

Så här använder du förinställt multisportläge:

1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Tryck på [Next] för att öppna **EXERCISE**.
3. Skrolla till det förinställda multisportläget och välj med [Nästa]. Vänta tills enheten har noterat att pulsen och/eller GPS-signalen har hittats, eller tryck på [Start Stop] för att välja **Senare**. Enheten fortsätter att söka efter pulsen/GPS-signalen.
4. Tryck på [Start Stop] för att starta loggregistreringen.
5. Håll [Back Lap] intryckt för att ändra till nästa sport i ditt multisportläge.



12. Simning

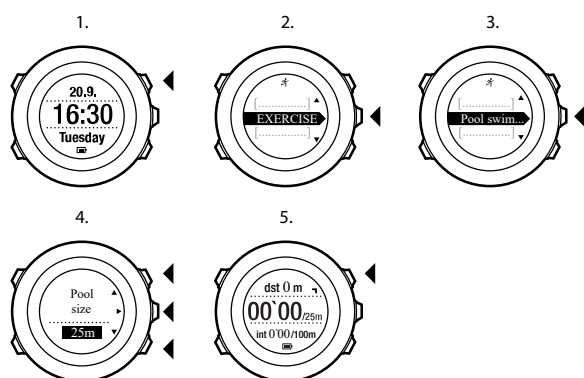
Du kan använda din Suunto Ambit2 S för att registrera olika uppgifter medan du simmar. Klockan läser även av ditt simsätt. Du kan logga din träning i en simbassäng eller utomhus och analysera uppgifterna senare i Suunto app.

12.1. Bassängsimning

När du använder sportläget bassängsimning, mäter Suunto Ambit2 S din simhastighet baserat på bassängens längd.

Hur du registrerar en simlogg i en bassäng:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **TRÄNING**.
3. Bläddra till **Bassängsimning** med [Light Lock] och välj med [Next].
4. Välj bassänglängd. Du kan välja bassänglängd från förhandsinställda värden, eller välj alternativet **anpassad** för att specificera bassänglängden. Bläddra igenom alternativen med [Start Stop] eller [Light Lock] och bekräfta värdet med [Next].
5. Tryck på [Start Stop] för att börja registrera din simlogg.

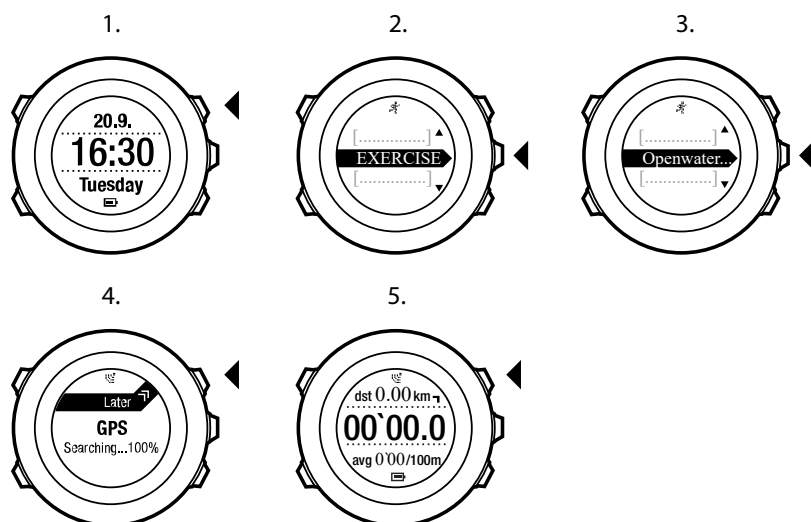


12.2. Simning i öppet vatten

När du använder läget för simning i öppet vatten mäter Suunto Ambit2 S din simhastighet via GPS och visar dig information i realtid under simningen.

Hur du registrerar en logg för simning i öppet vatten:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **TRÄNING**.
3. Bläddra till **Sim öppet vatten** med [Light Lock] och välj med [Next].
4. Enheten börjar automatiskt att söka efter GPS-signal. Vänta tills klockan meddelar att GPS-signal har hittats, eller tryck på [Start Stop] för att välja **Senare**. Klockan fortsätter att söka efter en GPS-signal och så snart som en sådan har hittats börjar klockan att visa och registrera GPS-information.
5. Tryck på [Start Stop] för att börja registrera din simlogg.



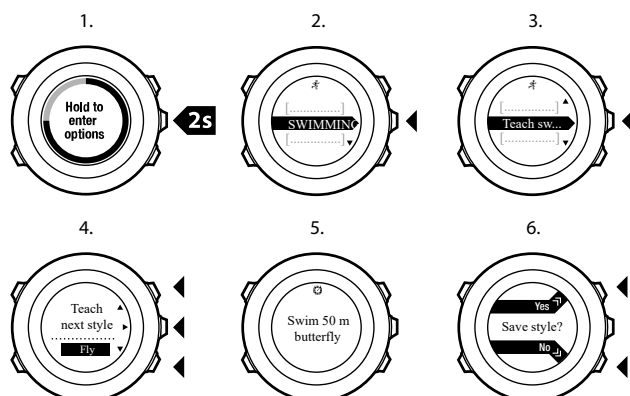
TIPS: Tryck på [Back Lap] för att lägga till längder manuellt under simningen.


12.3. Att lära Suunto Ambit2 simsätt

Du kan lära din Suunto Ambit2 S att känna igen ditt simsätt. Efter inläring av simsätten identifierar Suunto Ambit2 S dem automatiskt när du börjar simma.

Hur du lär klockan simsätt:

1. När du befinner dig i sportläget **Bassängsimning**, håll [Next] nedtryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **SIMNING**.
3. Tryck på [Next] för att välja **Lär in simsätt**.
4. Bläddra igenom simsättsalternativen med [Light Lock] och [Start Stop]. Välj ett lämpligt simsätt med [Next]. Du kan stänga inställningen och fortsätta din träning genom att välja **END**. De tillgängliga simsättsalternativen är:
5. **FJÄRILSIM** (fjärilsim)
6. **RYGG** (ryggsim)
7. **BRÖST** (bröstsим)
8. **FRI** (frisim)
9. Simma bassänglängden med det simsätt du valde i
10. När du har simmat färdigt, tryck på [Start Stop] för att spara simsättet. Om du inte vill spara simsättet, tryck på [Light Lock] för att återvända till alternativen för val av simsätt.



 **TIPS:** Du kan lämna läget för inläring av simsätt vid valfri tidpunkt genom att hålla [Next] nedtryckt.

För att återställa inlärd simsätt till fabriksinställningarna:

1. När du befinner dig i sportläget **Bassängsimning**, håll [Next] nedtryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **SIMNING**.
3. Bläddra till **Nollställ inlärd simsätt** med [Start Stop] och välj med [Next].

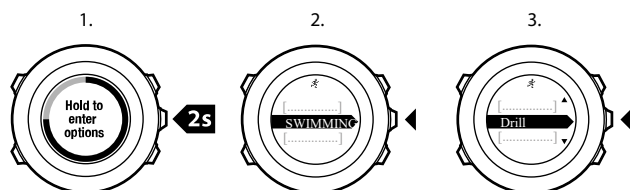
12.4. Simteknikövningar

Du kan utföra simteknikövningar vid valfri tidpunkt under din simträning. Om du gör en teknikövning med ett simsätt som inte är av standardtyp (du använder exempelvis bara benen), kan du justera teknikövningsdistansen genom att lägga till bassänglängder manuellt efter teknikövningen, vid behov.

 **OBS:** Lägg inte till teknikövningsdistansen förrän du har avslutat din övning.

Hur du utför en teknikövning:

1. När du registrerar din bassängsimningslogg håller du [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att öppna **SIMNING**.
3. Tryck på [Next] för att välja **Teknikövning** och börja simma din teknikövning.
4. Efter att du har avslutat din teknikövning, tryck på [View] för att justera den totala distansen, vid behov.

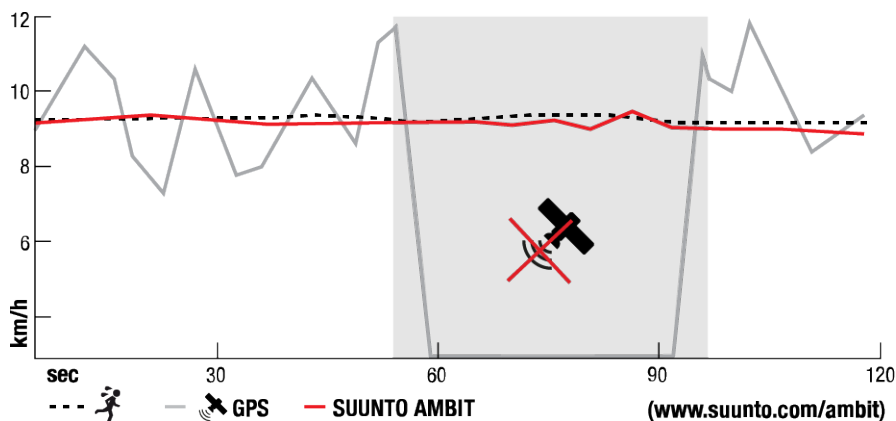


För att avsluta teknikövningen, gå tillbaka till **SIMNING** i alternativmenyn och välj **Avsluta teknikövning**.

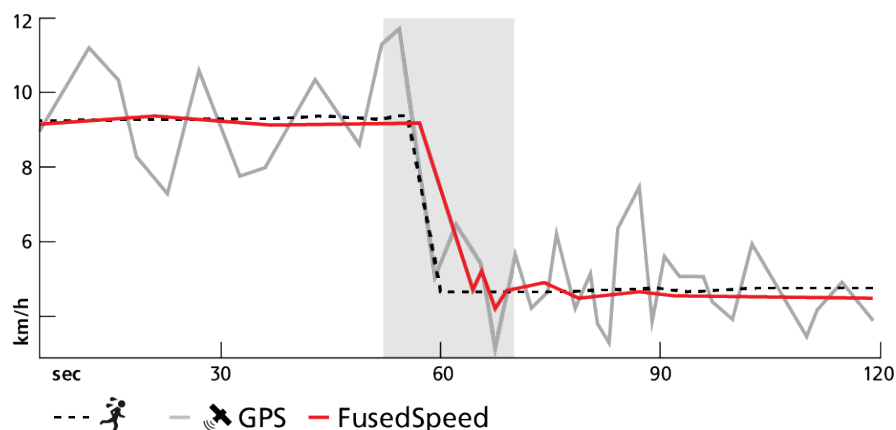
 **TIPS:** Du kan pausa teknikövningen genom att trycka på [Start Stop].

13. FusedSpeed

FusedSpeed™ är en unik kombination av GPS och värden från handledsaccelerationssensorn som ger en mer exakt mätning av löphastigheten. GPS-signalen anpassas och filtreras efter handledsaccelerationen, och ger mer exakta mätningar vid stabila löphastigheter och snabbare reaktioner vid hastighetsförändringar.



FusedSpeed™ är särskilt användbar när du behöver mycket reaktiva hastighetsvärden under träning, till exempel vid löpning på ojämn terräng eller under intervallträning. Om du tillfälligt tappar GPS-signalen, till exempel om den blockeras av byggnader, kan Suunto Ambit2 S fortsätta visa korrekta hastighetsvärden med hjälp av den GPS-kalibrerade accelerometern.



OBS: FusedSpeed™ är avsedd för löpning och liknande aktiviteter.



TIPS: För att få så exakta värden som möjligt med FusedSpeed™ ska du bara titta mycket kort på klockan när du behöver det. Noggrannheten minskar om du håller klockan framför dig utan att flytta den.

FusedSpeed™ aktiveras automatiskt i följande sportlägen:

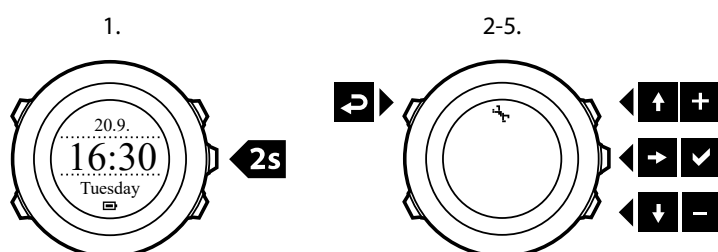
- löpning
- terränglöpning
- löpband
- orientering
- friidrott
- innebandy

- fotboll

14. Justera inställningar

Så här öppnar och ändrar du inställningarna:

1. Håll [Nästa] intryckt för att gå till alternativmenyn.
2. Bläddra i menyn med [Start Stop] och [Light Lock] .
3. Tryck på [Nästa] för att gå till en inställning.
4. Tryck på [Start Stop] och [Light Lock] för att ändra inställningsvärdena.
5. Tryck på [Back Lap] för att återgå till föregående vy i inställningarna, eller håll [Next] intryckt för att lämna alternativmenyn.



Du kan öppna följande alternativ:

PERSONLIG

- **FÖDELSEÅR**
- **Vikt**
- 'maxpuls'
- **KÖN**

ALLMÄNT FORMAT

- **SPRÅK**
- **ENHETSSYSTEM**
 - **Metersystem**
 - **Brittiskt system**
 - **Avancerad:** Du kan ange en egen blandning av brittiska inställningar och meterinställningar i SuuntoLink.
- **Positionsformat:**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG)**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finnish (KKJ)**
 - **Irish (IG)**
 - **Swedish (RT90)**
 - **Swiss (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**

- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000**
- **Tidsformat:** 12 h eller 24 h
- **Datumformat:** dd.mm.åå, mm/dd/åå

Tid/datum

- **GPS timekeeping:** på eller av
- **Dual time:** timmar och minuter
- **Alarm:** på/av, timmar och minuter
- **Time:** timmar och minuter
- **Datum:** år, månad, dag

LJUD/SKÄRM

- **Invertera skärm:** invertera skärmfärgen
- **Knapplås**
 - **Tidsläge lås:** Knapplås i läget **TID**.
 - **Endast åtgärder:** Startmenyn och alternativmenyn är låsta.
 - **Alla knappar:** Alla knappar är låsta. Bakgrundsbelysning kan aktiveras i läget **Natt**.
 - **Sportläge lås:** Knapplås i sportlägen.
 - **Endast åtgärder:** [Start Stop] , [Back Lap] och alternativmenyn är låsta under träning.
 - **Alla knappar:** Alla knappar är låsta. Bakgrundsbelysning kan aktiveras i läget **Natt**.
- **Ljud:**
 - **Alla på:** knappljud och systemljud är aktiverade
 - **Knappar av:** endast systemljud är aktiverade
 - **Alla av:** alla ljud är av
- **Bakgrundsbelysning: Läge:**
 - **Normal:** Bakgrundsbelysningen tänds i några sekunder när du trycker på [Light Lock] och när larmet ljuder.
 - **Off:** Bakgrundsbelysningen tänds inte när du trycker på en knapp eller när larmet ljuder.
 - **Night:** Bakgrundsbelysningen tänds i några sekunder när du trycker på valfri knapp och när alarmet ljuder. Att använda **Natt**-läge minskar batteritiden avsevärt.
 - **Avbrytare:** Bakgrundsbelysningen tänds när du trycker på [Light Lock] . Den fortsätter att vara tänd tills du trycker på [Light Lock] igen.
 - **Ljusstyrka:** Ändra bakgrundsbelysningens ljusstyrka (i procent).
- **Skärmens kontrast:** Ändra skärmens kontrast (i procent).

Kompass

- **Kalibrering:** Starta kompasskalibrering.
- **Missvisning:** Ställ in missvisningsvärdet för kompassen.

Karta

- **Inriktning**
 - **Skalan uppåt:** Visar den inzoomade skalan med riktning uppåt.
 - **Norr uppåt:** Visar den inzoomade skalan med riktning mot norr.

 **OBS:** Alarmet ljuder också när allt ljud är avstängt.

PARAKOPPLA

- **Bike PODs:** Para ihop en bike POD.
- **Power POD:** Para ihop en power POD.
- **Pulsbälte:** Para ihop ett pulsbälte.
- **Foot POD:** Para ihop en Foot POD.
- **Cadence POD:** Para ihop en cadence POD.


14.1. Servicemenyn


Öppna servicemenyn genom att hålla [Back Lap] och [Start Stop] intryckta samtidigt tills menyn öppnas.



Servicemenyn innehåller följande funktioner:

- **INFO:**
 - **Version:** visar den aktuella mjuk- och hårdvaruversionen av Suunto Ambit2 S.
- **TEST:**
 - **LCD test:** testa att LCD-skärmen fungerar korrekt.
- **ACTION:**
 - **Power off:** sätt klockan i viloläge.
 - **GPS reset:** nollställ GPS:en.

 **OBS: POWER OFF** är ett lågenergiläge. Anslut till USB-kabeln (och strömkällan) när du vill återaktivera klockan. Guiden för initiala inställningar visas. Tidigare värden behålls, så du behöver bara bekräfta de olika stegen.

 **OBS:** Klockan växlar till energisparläge när den inte har använts under tio minuter. Klockan återaktiveras vid rörelse.

 **OBS:** Innehållet på servicemenyn kan komma att ändras utan föregående meddelande i samband med uppdatering.


Nollställa GPS:en

Om GPS:en inte hittar en signal, kan du nollställa den på servicemenyn.

Så här nollställer du GPS:en:

1. Bläddra till **ACTION** på servicemenyn med [Light Lock] och bekräfta med [Next].
2. Tryck på [Light Lock] för att bläddra till **GPS reset** och bekräfta med [Next].

3. Tryck på [Start Stop] för att bekräfta GPS-nollställningen, eller tryck på [Light Lock] för att avbryta.

 **OBS:** När du nollställer GPS:en nollställs GPS-data, kompasskalibreringsvärden och återhämtningstid. Registrerade loggar raderas däremot inte.

15. Para ihop POD/pulsbälte

Para ihop din Suunto Ambit2 S med en valfri Suunto POD (Bike POD, Power POD, pulsbälte, Foot POD eller Cadence POD) och ANT+ POD för att ta emot ytterligare hastighets-, distans-, power- och cadence-information under träningen. En lista med kompatibla produkter från ANT+ finns på www.thisisant.com/directory.

Du kan para ihop med upp till sex POD samtidigt:

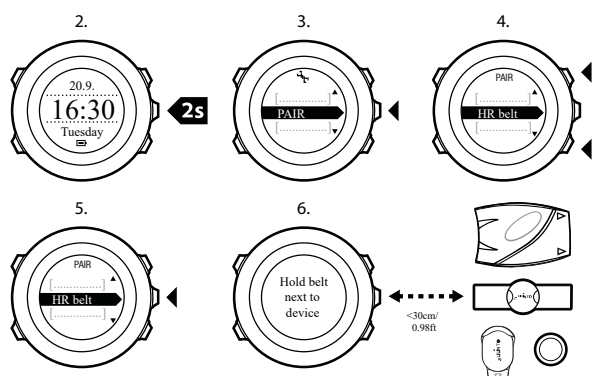
- tre Bike POD (endast en Bike POD kan användas åt gången)
- en Cadence POD
- en Foot POD
- en Power POD


Om du parar ihop flera POD, kommer Suunto Ambit2 S ihåg senast hopparad POD för respektive POD-typ.

Pulsbältet och/eller POD:en som ingår i Suunto Ambit2 S-paketet har redan parats ihop. Du behöver bara utföra hopparring om du vill använda ett nytt pulsbälte eller en ny POD med klockan.

Så här parar du ihop en POD/ett pulsbälte:

1. Aktivera POD:en/pulsbältet:
2. Bike POD: rotera hjulet med monterad Bike POD.
3. Power POD: rotera pedal eller hjul med monterad Power POD.
4. Pulsbälte: fukta kontaktytorna och sätt på bältet.
5. Cadence POD: rotera cykelpedalen med monterad Cadence POD.
6. Foot POD: luta Foot POD 90 grader.
7. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
8. Bläddra till **PARA IHOP** med [Light Lock] och bekräfta med [Next] .
9. Bläddra mellan tillbehörsalternativen **Bike POD, Power POD, HR belt, Foot POD** och **Cadence POD** med [Start Stop] och [Light Lock] .
10. Tryck på [Next] för att välja en POD eller ett pulsbälte och starta hopparringen.
11. Håll Suunto Ambit2 S nära din POD/bältet (<30 cm) och vänta tills klockan meddelar att tillbehöret har parats ihop. Om hopparringen misslyckas kan du trycka på [Start Stop] om du vill göra ett nytt försök, eller på [Light Lock] om du vill återgå till inställningen för hopparring.



 **OBS:** Du kan para ihop olika typer av power POD med din Suunto Ambit2 S. För ytterligare information, se bruksanvisningen för din power POD.

 **TIPS:** Du kan också aktivera pulsbältet genom att fukta det och trycka på de två elektrodkontaktyterna.

Felsökning: Hopparning med pulsbältet misslyckas

Om hopparning med pulsbältet misslyckas, kan du pröva följande:

- Kontrollera att bandet är anslutet till modulen.
- Kontrollera att du bär pulsbältet på rätt sätt, se 10.4. *Sätta på pulsbältet.*
- Kontrollera att pulsbältets elektrodkontaktytor är fuktade.

Mer information om hur du parar ihop POD-enheter finns i respektive enhets bruksanvisning.

15.1. Använda Foot POD

När du använder en Foot POD kalibreras POD-enheten automatiskt via GPS med korta intervall under träningen. När Foot POD har parats ihop med klockan och aktiverats för det aktuella sportläget, hämtas informationen om hastighet och sträcka alltid från Foot POD.


Foot POD kalibreras automatiskt som standard. Du kan stänga av funktionen under **AKTIVERA** på alternativmenyn för sportläget, om Foot POD har parats ihop med klockan och används i det valda sportläget.

 **OBS:** Foot POD avser både Suunto Foot POD Mini och andra Foot POD-enheter från ANT+.

Du kan kalibrera Foot POD manuellt om du vill få mer exakta mätningar av hastighet och sträcka. Utför kalibreringen på en exakt uppmätt sträcka, till exempel en 400-meters löparbana.

Så här kalibrerar du Foot POD med Suunto Ambit2 S:

1. Fäst Foot POD på din sko. Mer information finns i bruksanvisningen till Foot POD.
2. Välj ett sportläge (till exempel **Löpning**) på startmenyn.
3. Börja löpa i din vanliga hastighet. När du passerar startlinjen trycker du på [Start Stop] för att starta registreringen.
4. Löp en sträcka på 800–1 000 meter i din vanliga hastighet (till exempel två rundor på en 400-meters löparbana).
5. Tryck på [Start Stop] när du når mållinjen för att pausa registreringen.
6. Tryck på [Back Lap] för att stoppa registreringen. När träningen har stoppats sparar du loggen med [Start Stop]. Om du inte vill spara loggen trycker du på [Light Lock]. Bläddra igenom sammanfattningsvyerna med [Next] tills du kommer till sammanfattningen av sträckan. Justera sträckan som visas på skärmen till den faktiska sträckan med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Next].
7. Bekräfta POD-kalibreringen med [Start Stop]. Din Foot POD har nu kalibrerats.

 **OBS:** Om anslutningen till Foot POD var instabil under kalibreringen, kanske du inte kan justera sträckan i sammanfattningsvyn. Kontrollera att Foot POD är fäst ordentligt enligt anvisningarna och försök igen.

Om du springer utan Foot POD, kan du fortfarande registrera antalet steg per minut (kadens) via handleden. Registreringen av antal steg per minut som uppmäts via handleden används i kombination med FusedSpeed och är alltid aktiverad i vissa sportlägen, som löpning, terränglöpning, löpband, orientering och friidrott.

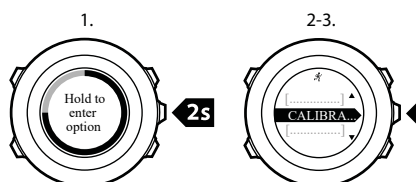
Om en Foot POD identifieras när du påbörjar träningen, skrivs antalet steg per minut som uppmäts via handleden över med antalet steg per minut som uppmäts via Foot POD-enheten.

15.2. Kalibrering av power PODs och slope

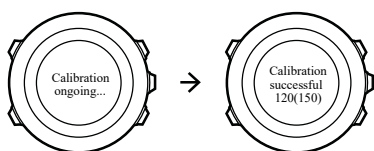
Suunto Ambit2 S kalibrerar automatiskt din power POD när den hittar POD. Du kan även kalibrera power POD manuellt vid valfri tidpunkt under träningen.

Manuell kalibrering av en power POD:

1. När du befinner dig i ett sportläge håller du [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Sluta trampa och lyft upp dina fötter från pedalerna.
3. Bläddra till **KALIBRERA POWER POD** med [Light Lock] och välj med [Next].



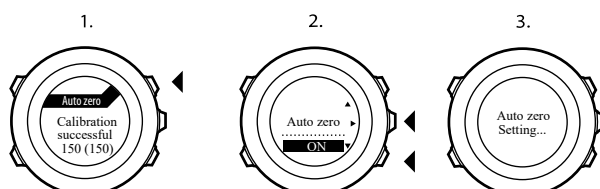
Suunto Ambit2 S börjar kalibrera POD och anger om kalibreringen lyckades eller misslyckades. Den nedersta raden på skärmen visar aktuell frekvens som används med power POD. Den föregående frekvensen visas inom parantes.



Om din power POD har en auto zero-funktion, kan du aktivera/inaktivera denna via din Suunto Ambit2 S.

Aktivera/inaktivera auto zero:

1. Efter att kalibreringen har slutförts, tryck på [Start Stop].
2. Ställ in auto zero till **På/Av** med [Light Lock] och bekräfta med [Next].
3. Vänta tills inställningen har slutförts.
4. Upprepa proceduren om inställningen misslyckas eller om power POD förloras.

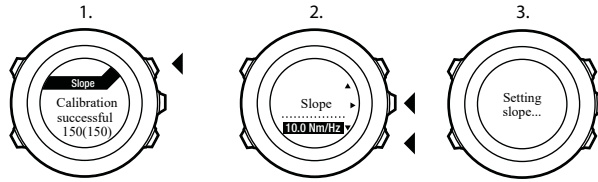


Du kan kalibrera slope för power POD som använder Crank Torque Frequency (CTF).









Så här kalibrerar du slope:

1. Efter att kalibreringen av power POD har slutförts, tryck på [Start Stop].

2. Ställ in korrekt värde i enlighet med din power POD-handbok med [Light Lock] och bekräfta med [Next].
3. Vänta tills inställningen har slutförts.
4. Upprepa proceduren om inställningen misslyckas eller om power POD förloras.



16. Ikoner

	kronograf
	inställningar
	GPS-signalstyrka
	para ihop
	puls
	sportläge
	alarm
	intervallklocka
	knappås
	batteri
	aktuell skärm
	knappindikatorer
	upp/öka
	nästa/bekräfta
	ned/minska
	gryning
	skymning

POI-ikoner

Följande POI-ikoner används i Suunto Ambit2 S:

	byggnad/hem
	bil/parkering
	tält/camping
	mat/restaurang/kafé
	logi/vandrarhem/hotell
	vatten/flod/sjö/kust

	berg/kulle/dal/klippa
	skog
	väggorsning
	sikt
	börja
	sluta
	geocache
	riktmärke
	väg/stig
	sten
	äng
	grotta

17. Skötsel och underhåll

Hantera enheten med varsamhet – utsätt den inte för stötar och tappa den inte i marken.

Klockan kräver ingen service under normala förhållanden. Skölj av den med rent vatten efter användning. Använd mild tvål och rengör boetten försiktigt med en mjuk och fuktig trasa eller ett sämskskinn.


Mer information om skötsel och underhåll finns i det omfattande supportmaterialet, bland annat vanliga frågor och instruktionsvideor, på www.suunto.com. Där kan du också ställa frågor direkt till Suunto Contact Center och få anvisningar om hur du lämnar in produkten för reparation hos en behörig Suunto-serviceverkstad. Försök inte att reparera enheten på egen hand.

Du kan även kontakta Suunto Contact Center på telefonnumret på den sista sidan i det här dokumentet. Suuntos kvalificerade kundsupportpersonal hjälper dig och felsöker vid behov produkten under samtalet.

Använd endast originaltillbehör från Suunto. Garantin täcker inte skador som orsakas av användning av andra tillbehör än originaltillbehör.

17.1. Vattentålighet

Suunto Ambit2 S är vattentålig ned till 50 meter/164 fot/5 bar. Värdet i meter avser faktiskt dykdjup och är testat i det vattentryck som används i Suuntos vattentättest.


 **OBS:** *Vattentåligheten motsvarar inte funktionellt driftsdjup. Vattentålighetsvärdet avser statisk luft-/vattentäthet mot dusch, bad, simning, dykning från poolkanten och snorkling.*

För att bibehålla vattentåligheten rekommenderas du att:

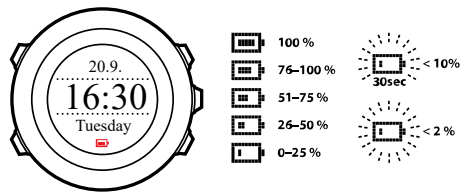
- aldrig använda klockan för annat än avsedd användning
- låta en Suunto-auktoriserad serviceverkstad, återförsäljare eller distributör utföra eventuella reparationer
- rengöra klockan från smuts och sand
- aldrig försöka öppna boetten själv
- undvika att utsätta klockan för hastigt skiftande luft- och vattentemperaturer
- alltid rengöra klockan med sötvatten om den har utsatts för saltvatten
- aldrig tappa klockan eller utsätta den för stötar

17.2. Ladda batteriet

Batteritiden efter en laddning beror på hur Suunto Ambit2 S används och under vilka förhållanden. Låga temperaturer minskar batteritiden efter laddning. Kapaciteten hos laddningsbara batterier minskar med tiden.

 **OBS:** *I händelse av onormal försämrad kapacitet som orsakas av defekt batteri, täcker Suuntos garanti byte av batteri i ett år eller för högst 300 laddningstillfällen, beroende på vad som infaller först.*

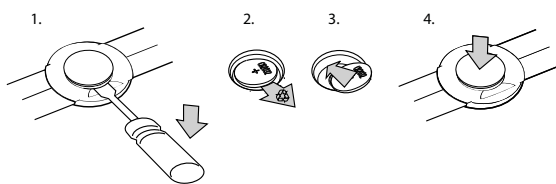
Batteriikonen visar batteriets laddningsnivå. När laddningsnivån är mindre än 10 % blinkar batteriikonen i 30 sekunder. När laddningsnivån är mindre än 2 % blinkar batteriikonen kontinuerligt.



Ladda batteriet genom att ansluta det till datorn med den medföljande USB-kabeln, eller ladda det med en USB-kompatibel väggaddare. Det tar cirka två till tre timmar att ladda ett urladdat batteri.

17.3. Byta batteri i pulsbältet

Byt batteriet enligt illustrationen:



18. Tekniska specifikationer

Allmänna

- Drifttemperatur: -20 °C till +60° C
- Temperatur vid batteriladdning: 0 °C till +35 °C
- Förvaringstemperatur: -30 °C till +60 °C
- Vikt: 72 g/2,54 oz
- Vattentäthet (klocka): 50 m/164 ft/5 bar
- Vattentäthet (pulsbälte): 20 m/66 ft
- lins: mineralkristallglas
- strömförsörjning: laddningsbart litiumjonbatteri
- Batteritid: ~ 8–25 timmar beroende på vald GPS-noggrannhet

Minne

- ruttpunkter: max. 100

Radiomottagare

- Suunto ANT och ANT+TM -kompatibel
- Kommunikationsfrekvens:
 - ANT+ > 2 457 GHz
 - ANT > 2 465 GHz
- Modulationsmetod: GFSK
- Räckvidd: ~2 m/6 ft



Höjdmätare

- Visningsräckvidd: -500 m...9 999 m/-1 640 fot...32 800 fot
- Upplösning: 1 m

Kronograf

- Upplösning: 1 sek till 9:59:59, därefter 1 min

Kompass

- Upplösning: 1 grad/18 tusendels tum

GPS

- Teknik: SiRF star IV
- Upplösning: 1 m

18.1. Varumärken

Suunto Ambit2 S, logotyper samt Suuntos övriga varumärken och namn är registrerade varumärken eller varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

18.2. Efterlevnad av FCC-reglerna

Denna enhet uppfyller del 15 i FCC-reglerna. Användningen omfattas av följande två villkor:

- (1) enheten får inte orsaka skadliga störningar och
- (2) enheten måste tillåta alla eventuella störningar som tas emot, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften. Denna produkt har testats och funnits överensstämma med FCC-standarderna och är avsedd för användning hemma eller på arbetet.

Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen har godkänts av Suunto kan medföra att du inte längre får använda denna enhet, i enlighet med FCC:s regler och föreskrifter.

18.3. IC

Denna enhet uppfyller licensfria Industry Canada RSS-standard(er). Användningen omfattas av följande två villkor:

- (1) enheten får inte orsaka skadliga störningar och
- (2) enheten måste tillåta alla eventuella störningar som tas emot, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften.

18.4. CE

Suunto Oy förklarar härmed att denna handledsdator uppfyller de grundläggande kraven och övriga tillämpliga bestämmelser i Direktiv 1999/5/EG.

18.5. Upphovsrätt

© Suunto Oy. Med ensamrätt. Suunto, Suuntos produktnamn, logotyper samt Suuntos övriga varumärken och namn är registrerade varumärken eller varumärken som tillhör Suunto Oy. Dokumentet och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är endast avsett att användas av företagets kunder i syfte att få kunskap och information om användningen av Suuntos produkter. Innehållet får inte användas eller spridas i något annat syfte och/eller på annat sätt förmedlas, tillkännages eller reproduceras utan föregående skriftligt tillstånd från Suunto Oy. Vi har gjort vårt yttersta för att säkerställa att informationen i detta dokument är heltäckande och korrekt, men vi ger inga garantier vare sig uttryckligen eller underförstått, avseende dess riktighet. Innehållet i dokumentet kan komma att ändras när som helst utan föregående meddelande. Den senaste versionen av detta dokument kan hämtas på www.suunto.com.

18.6. Patentmeddelande

Denna produkt skyddas av patentansökningar och motsvarande nationella rättigheter: US 11/169,712, US 12/145,766, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU designs 001296636-0001/0006, 001332985-0001 eller 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (pulsbälte: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Ytterligare patentansökningar har lämnats in.

18.7. Garanti

SUUNTO BEGRÄNSAD GARANTI

Suunto garanterar att Suunto eller ett av Suuntos auktoriserade serviceställen (hädanefter kallat serviceställe) under garantiperioden efter eget gottfinnande kommer att avhjälpa fel i material eller utförande utan kostnad antingen genom att a) reparera produkten, eller b) ersätta produkten, eller c) återbetala produkten i enlighet med villkoren i denna begränsade garanti. Denna begränsade garanti är endast giltig och verkställbar i det land där produkten har köpts, såvida inte landets lagar anger något annat.

Garantiperiod

Garantiperioden börjar gälla från det datum då den ursprungliga slutanvändaren köper produkten. Garantiperioden för displayenheter är två (2) år. Garantiperioden är ett (1) år för tillbehör inklusive men inte begränsat till POD-mätare och pulsbälten, samt alla konsumtionsvaror.

Kapaciteten hos laddningsbara batterier minskar med tiden. I händelse av onormal försämrad kapacitet orsakad av defekt batteri, täcker Suuntos garanti byte av batteri i ett år eller för högst 300 laddningstillfällen, beroende på vad som infaller först.

Undantag och begränsningar

Denna begränsade garanti omfattar inte:

1. a. normalt slitage, b) defekter orsakade av vårdslös hantering och c) defekter eller skador orsakade av felaktig användning av produkten som strider mot anvisningarna eller avsett ändamål
2. bruksanvisningar eller produkter från tredje part
3. defekter eller påstådda defekter orsakade av att produkten har använts med en produkt, ett tillbehör, ett program och/eller en tjänst som inte har tillverkats eller tillhandahållits av Suunto

Denna begränsade garanti är inte verkställbar om:

1. produkten har öppnats mer än den är avsedd att öppnas
2. produkten har reparerats med reservdelar som inte är godkända, eller har modifierats eller reparerats av ett serviceställe som Suunto inte har auktoriserat
3. produktens serienummer har tagits bort, ändrats eller gjorts oläsligt på något sätt, enligt vad som fastställts av Suunto efter eget gottfinnande
4. produkten har utsatts för kemikalier inklusive men inte begränsat till myggmedel.

Suunto garanterar inte oavbruten eller felfri funktion hos produkten, eller att produkten kommer att fungera tillsammans med maskinvara eller programvara som tillhandahålls av tredje part.

Tillgång till Suuntos garantiservice

Du måste uppvisa kvitto för att få tillgång till Suuntos garantiservice. Besök www.suunto.com/support för anvisningar om hur du får garantiservice. Om du har frågor eller funderingar, finns omfattande supportmaterial på vår webbplats. Du kan också kontakta Suunto Contact Center direkt. Du kan även kontakta Suunto Contact Center på telefonnumret på sista sidan i det här

dokumentet. Suuntos kvalificerade kundsupportpersonal hjälper dig och felsöker vid behov produkten under samtalet.

Ansvarsbegränsning

I den utsträckning detta är giltigt enligt gällande lag, utgör denna begränsade garanti din enda kompensation och ersätter alla andra garantier, såväl uttryckliga som underförstådda. Suunto ska inte hållas ansvarigt för särskilda skador, oförutsedda eller indirekta skador eller följskador, inklusive men utan begränsning till förlust av förväntade fördelar, förlust av data, oförmåga att använda produkten, kapitalkostnad, kostnad för eventuell ersättningsutrustning eller -anläggning, anspråk från tredje part, skada på egendom till följd av köp eller användning av produkten, eller genom garantibrott, avtalsbrott, försumlighet, åtalbar handling eller annan juridisk eller sedvanerättslig teori, även om Suunto kände till sannolikheten för sådana skador. Suunto ska inte hållas ansvarigt för förseningar vid utförandet av garantiservice.



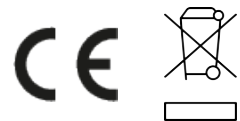
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.