


**SUUNTO AMBIT3 RUN**  
PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA


1. BEZPIECZEŃSTWO.....	4
2. Wprowadzenie.....	5
2.1. Przyciski i menu.....	5
2.2. Konfiguracja.....	5
2.3. Zmiana ustawień.....	7
3. Funkcje.....	8
3.1. Monitorowanie aktywności.....	8
3.2. Autopauza.....	8
3.3. Autoprzewijanie.....	9
3.4. Podświetlenie.....	9
3.5. Blokada przycisków.....	10
3.6. Kompas.....	10
3.6.1. Ustawianie deklinacji.....	11
3.6.2. Kalibracja kompasu.....	12
3.6.3. Ustawianie blokady namiaru.....	13
3.7. Minutnik.....	13
3.8. Ekrany.....	14
3.8.1. Regulacja kontrastu wyświetlacza.....	14
3.8.2. Odwracanie kolorów wyświetlacza.....	14
3.9. Trening w trybach sportowych.....	15
3.9.1. Korzystanie z czujnika Suunto Smart Sensor.....	15
3.9.2. Zakładanie czujnika Suunto Smart Sensor.....	15
3.9.3. Rozpoczęcie treningu.....	16
3.9.4. Podczas treningu.....	17
3.9.5. Zapisywanie tras.....	17
3.9.6. Zliczanie okrążeń.....	18
3.9.7. Nawigacja podczas treningu.....	18
3.9.8. Korzystanie z kompasu podczas treningu.....	19
3.10. Find back (Znajdowanie punktu wyjściowego).....	19
3.11. Aktualizacje oprogramowania układowego.....	19
3.12. Funkcja FusedSpeed.....	20
3.13. Ikony.....	21
3.14. Licznik interwałowy.....	22
3.15. Dziennik.....	23
3.16. Wskaźnik pozostałej pamięci.....	25
3.17. Nawigacja z odbiornikiem GPS.....	25
3.17.1. Odbiór sygnału GPS.....	25
3.17.2. Siatka GPS i format położenia.....	26
3.17.3. Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii.....	27
3.18. Powiadomienia.....	27

3.19. Czujniki POD i czujniki tętna.....	28
3.19.1. Parowanie czujników POD i czujników tętna.....	28
3.19.2. Korzystanie z czujnika Foot POD.....	28
3.20. Punkty POI.....	29
3.20.1. Sprawdzenie lokalizacji.....	31
3.20.2. Dodawanie swojej lokalizacji w postaci punktu POI.....	31
3.20.3. Usuwanie punktu POI.....	32
3.21. Regeneracja.....	32
3.21.1. Czas odpoczynku.....	32
3.21.2. Stan regeneracji.....	33
3.22. Trasy.....	35
3.22.1. Nawigacja po trasie.....	35
3.22.2. Podczas nawigacji.....	37
3.23. Poziom wydolności biegowej.....	38
3.24. Menu serwisowe.....	40
3.25. Skróty.....	42
3.26. Tryby sportowe.....	42
3.27. Stoper.....	42
3.28. Aplikacja Suunto.....	44
3.28.1. Synchronizacja z aplikacją mobilną.....	44
3.29. Aplikacje Suunto.....	44
3.30. Godzina.....	45
3.30.1. Alarm.....	46
3.30.2. Synchronizacja godziny.....	47
3.31. Powrót po własnych śladach.....	47
4. Konserwacja i pomoc techniczna.....	48
4.1. Wskazówki związane z obsługą urządzenia.....	48
4.2. Wodoodporność.....	48
4.3. Ładowanie akumulatora.....	48
4.4. Wymiana akumulatora czujnika Smart Sensor.....	49
5. Odniesienie.....	50
5.1. Dane techniczne.....	50
5.2. Zgodność.....	51
5.2.1. Znak CE.....	51
5.2.2. Zgodność z przepisami FCC.....	51
5.2.3. IC.....	51
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	51
5.3. Znak towarowy.....	52
5.4. Uwaga dotycząca patentów.....	52
5.5. Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa.....	52
5.6. Prawa autorskie.....	53


# 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.

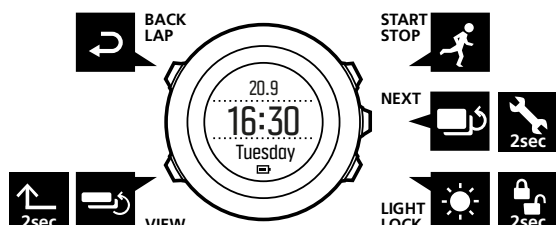
 **PRZESTROGA:** PRODUKT JEST URZĄDZENIEM ELEKTRONICZNYM I NIE NALEŻY GO WYRZUCAĆ Z NORMALNYMI ODPADAMI, ABY NIE ZANIECZYSZCZAĆ ŚRODOWISKA.

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

## 2. Wprowadzenie

### 2.1. Przyciski i menu

Urządzenie Suunto Ambit3 Run jest wyposażone w pięć przycisków, które umożliwiają dostęp do wszystkich funkcji.



[Start Stop] :

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

[Next] :

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

[Light Lock] :


- włączanie podświetlenia
- zmniejszanie wartości lub przewijanie menu w dół
- naciśnięcie i przytrzymanie w celu zablokowania lub odblokowania przycisków

[View] :

- zmiana widoku dolnego wiersza
- przytrzymaj wciśnięty, aby przełączać wyświetlacz z jasnego widoku na ciemy i odwrotnie
- przytrzymaj wciśnięty, aby przejść do skrótów (patrz 3.25. *Skróty*)

[Back Lap] :

- powrót do poprzedniego menu
- dodawanie okrążenia podczas treningu

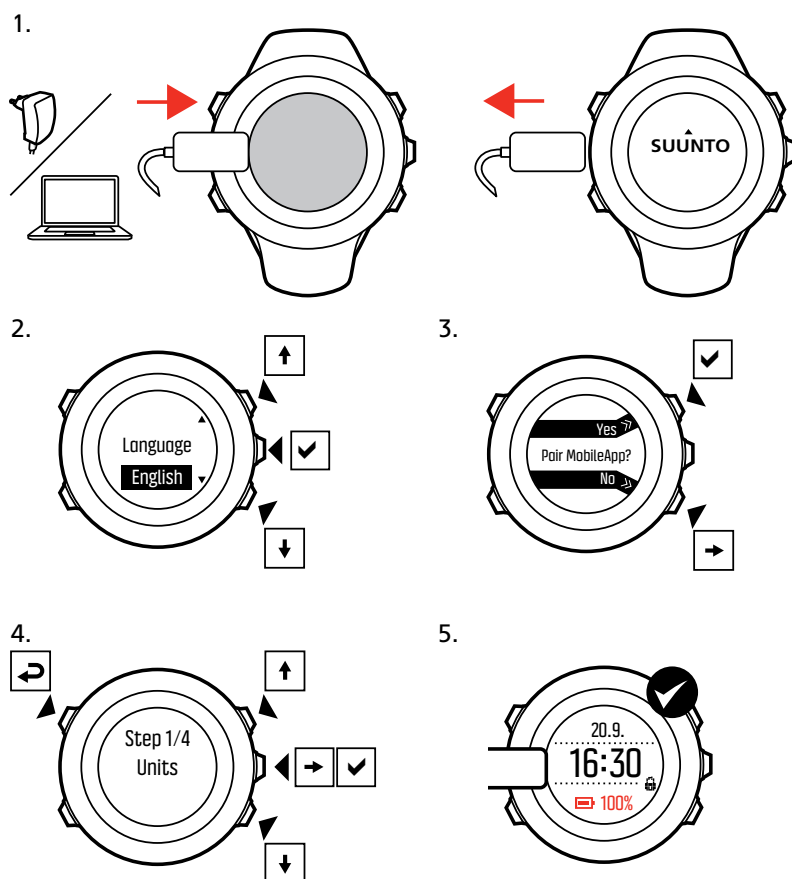
 **PORADA:** Podczas zmian wartości można zwiększyć prędkość ich przewijania przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku [Start Stop] lub [Light Lock].

### 2.2. Konfiguracja

Urządzenie Suunto Ambit3 Run uruchamia się automatycznie po podłączeniu do komputera lub ładowarki USB za pomocą dostarczonego kabla USB.

Aby zacząć korzystać z zegarka:

1. Podłącz swój zegarek sportowy ze źródłem zasilania za pomocą dostarczonego kabla USB.
2. Odłącz kabel USB, jeśli korzystasz z komputera (aby odblokować przyciski).
3. Naciśnij przycisk [Start Stop] lub [Light Lock], aby przejść do żądanego języka i naciśnij przycisk [Next], aby go wybrać.
4. Sparuj z aplikacją Suunto (patrz 3.28. *Aplikacja Suunto*), naciskając przycisk [Start Stop], lub pomiń, naciskając przycisk [Next].
5. Postępuj zgodnie z poleceniami kreatora startowego, aby pomyślnie zakończyć instalację ustawień początkowych. Ustaw wartości za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock], a następnie naciśnij przycisk [Next], aby zaakceptować wybór i przejść do następnego kroku.
6. Ponownie podłącz kabel USB i ładuj do momentu, kiedy wskaźnik akumulatora będzie wyświetlać 100%.



Pełne naładowanie akumulatora zajmuje około 2–3 godzin. Kiedy urządzenie jest podłączone do komputera za pomocą kabla USB, przyciski są zablokowane.

Z kreatora startowego można wyjść w dowolnym momencie, przytrzymując przycisk [Next].

Za pomocą kreatora startowego przechodzisz przez następujące ustawienia:

- Jednostki
- Godzina
- Data

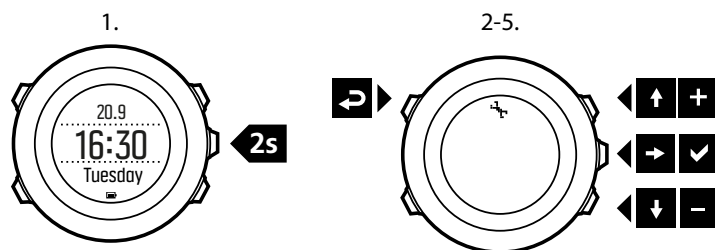
- Ustawienia osobiste (płeć, wiek, waga)

## 2.3. Zmiana ustawień

Możesz zmienić ustawienia swojego Suunto Ambit3 Run bezpośrednio na zegarku lub za pośrednictwem SuuntoLink.

Aby zmienić ustawienia na zegarku:

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 powrócić do poprzedniego menu, lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Dalej], aby zakończyć.



## 3. Funkcje

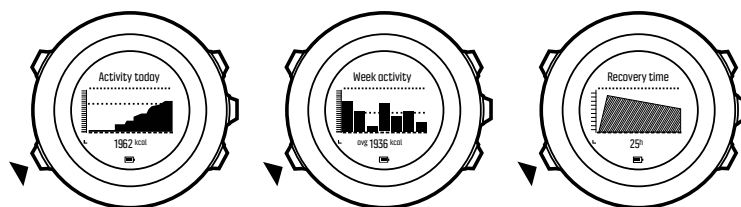
### 3.1. Monitorowanie aktywności

Oprócz czasu regeneracji pokazywanego dzienniku treningu urządzenie Suunto Ambit3 Run monitoruje ogólną aktywność użytkownika — zarówno treningi, jak i codzienną aktywność. Monitorowanie aktywności przedstawia pełny obraz codziennej aktywności, liczbę spalonych kalorii i czas regeneracji.

Monitorowanie aktywności jest dostępne jako domyślny ekran w trybie **TIME** (Czas). Ekran można wyświetlić, naciskając przycisk [Next] (ostatni ekran).

Ekran monitorowania aktywności można wyświetlić/ukryć w menu startowym w **DISPLAYS** (Ekran) » **Activity** (Aktywność). Przełączanie odbywa się za pomocą przycisku [Next] .

Ekran monitorowania aktywności ma trzy widoki, które można przełączać za pomocą przycisku [View] .



- **Activity today** (Codzienna aktywność): kalorie spalone w danym dniu; linia kropkowana na wykresie słupkowym wskazuje wartość przeciętnego spalania kalorii w ciągu ostatnich siedmiu dni, z wyłączeniem dnia bieżącego.
- **Week activity** (Aktywność tygodniowa): przeciętna wartość kalorii spalanych codziennie w ciągu ostatnich siedmiu dni — dzień bieżący znajduje się po prawej stronie; linia kropkowana na wykresie słupkowym i dolny wiersz wskazują wartość przeciętnego spalania kalorii w ciągu ostatnich siedmiu dni, z wyłączeniem dnia bieżącego.
- **Recovery time** (Czas Regeneracji): czas regeneracji na następne 24 godziny w oparciu o zapisane treningi i codzienną aktywność.

### 3.2. Autopauza

Funkcja **Autopauza** zatrzymuje rejestrowanie treningu, gdy prędkość spada poniżej 2 km/h. Gdy prędkość rośnie do wartości powyżej 3 km/h, rejestrowanie jest automatycznie kontynuowane.

Funkcję **Autopauza** można włączyć i wyłączyć dla poszczególnych trybów sportowych za pomocą zaawansowanych ustawień w SuuntoLink.

Funkcję **Autopauza** można włączać i wyłączać podczas treningu — nie ma to wpływu na ustawienia wprowadzone w SuuntoLink.

Aby włączyć lub wyłączyć funkcję **Autopauza** 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 **Autopauza** za pomocą [Start Stop] i wybierz za pomocą [Dalej] .
4. Włączanie lub wyłączanie odbywa się za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] .



5. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Dalej] , aby wyjść z menu.

### 3.3. Autoprzewijanie

Można skonfigurować zegarek do automatycznego przewijania ekranów trybu sportowego, używając opcji **Autoprzewijanie**.

W SuuntoLink można włączać lub wyłączać funkcję **Autoprzewijanie** dla każdego trybu sportowego i określać, jak długo powinny być wyświetlane poszczególne ekrany.

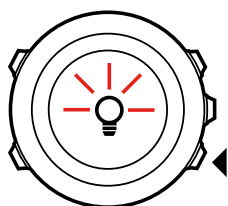
Funkcję **Autoprzewijanie** można włączać i wyłączać podczas treningu — nie ma to wpływu na ustawienia wprowadzone w SuuntoLink.

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 pozycji **Autoprzewijanie** za pomocą przycisku [Start Stop] i zatwierdź wybór za pomocą przycisku [Dalej] .
4. Włączanie lub wyłączanie odbywa się za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] .
5. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Dalej] , aby wyjść z menu.

### 3.4. Podświetlenie

Naciśnięcie przycisku [Light Lock] włącza podświetlenie.



Domyślnie podświetlenie włącza się na kilka sekund i wyłącza automatycznie. Tu mamy do czynienia z trybem **Normalny**.

Są cztery tryby podświetlenia:

#### 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 jakiegokolwiek przycisku oraz po włączeniu dźwięku alarmu.
- **Przełącz**: Podświetlenie włącza się po naciśnięciu przycisku [Light Lock] i pozostaje włączone do czasu ponownego naciśnięcia przycisku [Light Lock] .

Urządzenie Suunto Ambit3 Run ma dwa ustawienia podświetlenia: jedno ustawienie „ogólne” i jedno dla trybów sportowych.

Ogólne ustawienie podświetlenia można zmienić w ustawieniach zegarka w opcjach **OGÓLNE » Dźwięki/wyświetlacz » Podświetlenie**. Patrz: 2.3. *Zmiana ustawień*. Ogólne ustawienie można również zmienić w SuuntoLink.

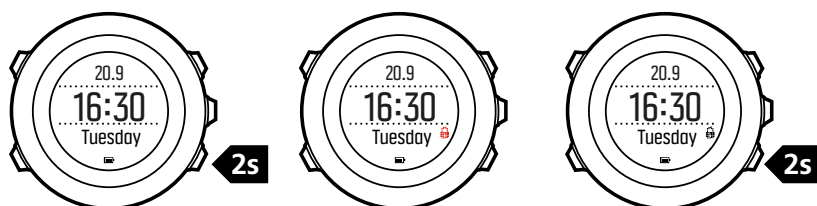
Tryby sportowe mogą korzystać z takiego samego trybu podświetlenia, co ustawienie ogólne (domyślne). Można również zdefiniować inny tryb dla każdego trybu sportowego za pomocą zaawansowanych ustawień w SuuntoLink.

Oprócz trybu można zmienić jasność podświetlenia (procentowo) w ustawieniach zegarka w opcjach **OGÓLNE** » **Dźwięki/wyświetlacz** » **Podświetlenie** lub w serwisie Movescount.

 **PORADA:** Kiedy zablokowane są przyciski [Back Lap] i [Start Stop], w dalszym ciągu można włączyć podświetlenie, naciskając przycisk [Light Lock].

### 3.5. Blokada przycisków

Przytrzymanie [Light Lock] blokuje i odblokowuje przyciski.



Zachowanie blokady przycisków można zmienić w ustawieniach zegarka w **GENERAL** (Ogólne) » **Tones/display** (Dźwięki/wyświetlacz) » **Button lock** (Blokada przycisku).


Urządzenie Suunto Ambit3 Run ma dwa ustawienia blokady przycisków: jedno do użytku ogólnego, **Time mode lock** (Blokada trybu czasu), i jedno do użytku podczas treningu, **Sport mode lock** (Blokada trybu sportowego).

**Time mode lock** (Blokada trybu czasu):

- **Actions only** (Tylko akcje): Menu startowe i menu opcji są zablokowane.
- **All buttons** (Wszystkie przyciski): Wszystkie przyciski są zablokowane. Podświetlenie można włączyć w trybie **Night** (Noc).

**Sport mode lock** (Blokada trybu sportowego)

- **Actions only** (Tylko akcje): Podczas treningu zablokowane są przyciski [Start Stop], [Back Lap] i menu opcji.
- **All buttons** (Wszystkie przyciski): Wszystkie przyciski są zablokowane. Podświetlenie można włączyć w trybie **Night** (Noc).

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

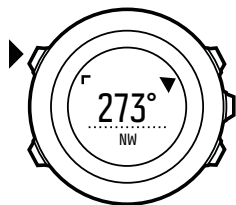
### 3.6. Kompas

Urządzenie Suunto Ambit3 Run jest wyposażone w kompas cyfrowy, 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.

Ekran kompasu można wyświetlić lub ukryć w menu opcji w trybie sportowym, korzystając z opcji **ACTIVATE** (AKTYWUJ) » **Compass** (Kompas).

Ekran kompasu wyświetla następujące informacje:

- wiersz środkowy: kurs wskazywany przez kompas w stopniach
- wiersz dolny: zmiany widoku na kurs wskazywany w postaci kierunków głównych, rozpoczęcia pomiaru czasu lub wyczyszczenia ekranu można dokonywać za pomocą przycisku [View]



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

### 3.6.1. Ustawianie deklinacji

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

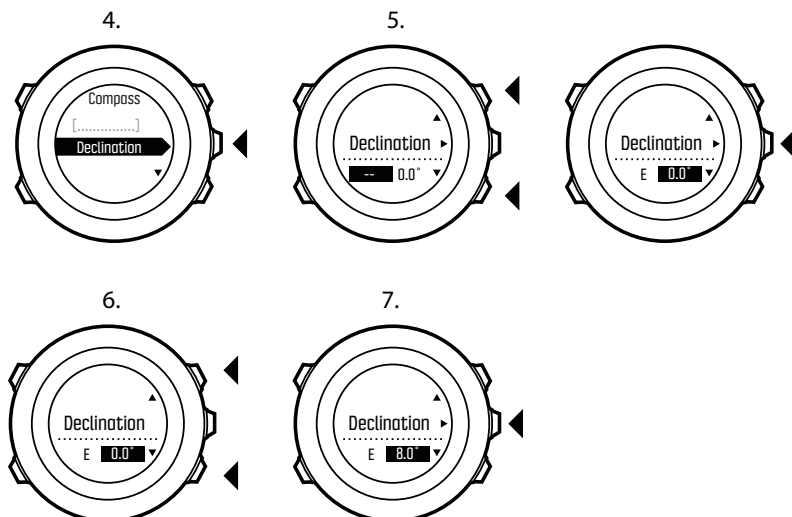
Tradycyjne mapy papierowe są oparte na kierunku północy geograficznej. Kompas wskazuje północ magnetyczną, czyli miejsce nad ziemią, w którym skupiają się linie sił pola magnetycznego. W związku z tym, że północ magnetyczna i geograficzna nie znajdują się w tym samym miejscu, w kompasie należy konieczne 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](http://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:

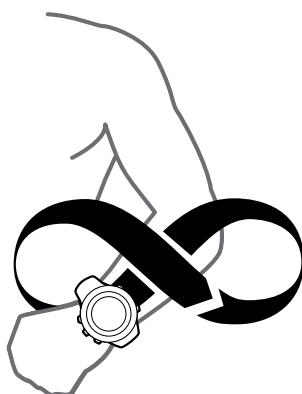
1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **GENERAL** (ogólne).
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Compass** (Kompas) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
4. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Declination** (Deklinacja) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
5. Wyłącz deklinację, wybierając opcję – (–), lub wybierz opcję **W** (zachód) bądź **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).

### 3.6.2. Kalibracja kompasu

Przed pierwszym korzystaniem z kompasu należy przeprowadzić jego kalibrację. Obracaj i przechylaj zegarek do czasu, kiedy rozlegnie się sygnał dźwiękowy, który oznacza pomyślne zakończenie kalibracji.



Jeżeli pragniesz dokonać ponownej kalibracji kompasu, który został już wcześniej skalibrowany, odpowiednią opcję znajdziesz w menu opcji.

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] .

Aby rozpocząć ręczną kalibrację kompasu:

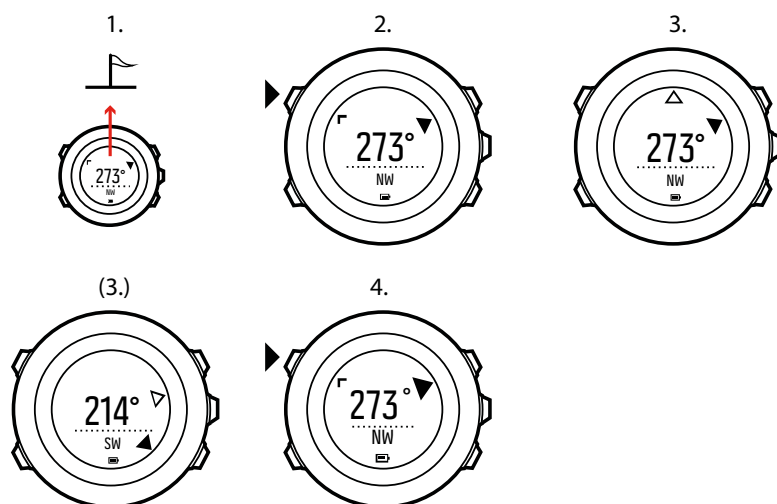
1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyświetlić menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Next] przejdź do ustawienia **GENERAL** (OGÓLNE).
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Compass** (Kompas) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
4. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **Calibration** (Kalibracja).

### 3.6.3. Ustawianie blokady namiaru

Możesz zaznaczyć kierunek do swojego 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 swojego celu.
2. Naciśnij przycisk [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].

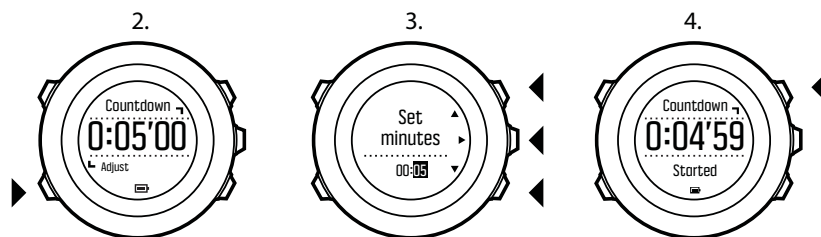
## 3.7. Minutnik

Można ustawić minutnik w taki sposób, aby odliczał czas od ustawionej wartości do zera. Przez ostatnie dziesięć sekund urządzenie wydaje co sekundę krótki dźwięk, a chwili osiągnięcia wartości zero emituje dźwięk alarmu.

Ekran minutnika można wyświetlić/ukryć w menu startowym w **DISPLAYS** (Ekran) » **Countdown** (Minutnik). Przełączanie odbywa się za pomocą przycisku [Next].

Aby ustawić czas odliczania:

1. Naciskaj przycisk [Next] do czasu wyświetlenia się ekranu minutnika.
2. Naciśnij przycisk [View], aby zmienić czas odliczania.
3. Ustaw godzinę i minuty za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć odliczanie.



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

## 3.8. Ekran

Urządzenie Suunto Ambit3 Run jest wyposażone w wiele różnych funkcji, na przykład stoper (patrz 3.27. *Stoper*), które można wyświetlić w postaci ekranów, naciskając przycisk [Next]. Niektóre z nich są stałe, a niektóre można wyświetlać lub ukrywać wedle życzenia.

Aby wyświetlić/ukryć ekran:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **DISPLAYS**(Ekran) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. W liście ekranów można włączać bądź wyłączać jakąkolwiek funkcję, przewijając do niej za pomocą przycisku Start Stop lub Light Lock, a następnie naciskając przycisk Next. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby w razie potrzeby opuścić menu ekranów.

Własne tryby sportowe (patrz 3.26. *Tryby sportowe*) również wyposażone są w wiele ekranów, które można dostosować tak, aby wyświetlały podczas treningu różne informacje.

### 3.8.1. Regulacja kontrastu wyświetlacza

Zwiększ lub zmniejsz kontrast wyświetlacza urządzenia Suunto Ambit3 Run w ustawieniach zegarka.

Aby zmienić kontrast wyświetlacza:

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. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu.

### 3.8.2. Odwracanie kolorów wyświetlacza

Przełączanie pomiędzy ciemnym i jasnym wyświetlaczem można za pomocą ustawień w zegarku lub w SuuntoLink, bądź posługując się domyślnym skrótem przycisku [Wyświetl!] (patrz 2.1. *Przyciski i menu*). Kolor wyświetlacza dla trybu sportowego można definiować również w SuuntoLink.

Aby odwrócić kolory wyświetlacza w ustawieniach zegarka:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Dalej], aby wyświetlić menu opcji.

2. Naciśnij [Dalej] , aby przejść do ustawień **OGÓLNE**.
3. Naciśnij [Dalej] , aby uruchomić **Dźwięki/wyświetlacz**.
4. Przewiń do opcji **Odwroć kolorów wyświetlacza** za pomocą przycisku [Start Stop] i odwróć za pomocą przycisku [Dalej] .

## 3.9. Trening w trybach sportowych

Tryby sportowe (patrz 3.26. *Tryby sportowe*) służą do rejestrowania dzienników treningowych i wyświetlania różnych informacji podczas treningu.

Dostęp do trybów sportowych można uzyskać z menu **EXERCISE** (Trening), naciskając przycisk [Start Stop] .

### 3.9.1. Korzystanie z czujnika Suunto Smart Sensor

Czujnik tętna kompatybilny z technologią Bluetooth® Smart, taki jak Suunto Smart Sensor, może być używany z urządzeniem Suunto Ambit3 Run w celu dostarczania bardziej szczegółowych informacji na temat intensywności treningu.

Podczas treningu czujnik tętna może wyświetlać:

- tętno w czasie rzeczywistym
- przeciętne tętno w czasie rzeczywistym
- wykres tętna
- kalorie spalone podczas treningu
- wskazówki pozwalające ćwiczyć z zachowaniem ustalonych limitów tętna
- szczytową efektywność treningu

Po zakończeniu treningu czujnik tętna wyświetla informacje dotyczące:

- wszystkich kalorii spalonych podczas treningu
- przeciętnego tętna
- szczytowego tętna
- czasu regeneracji

Korzystanie z czujnika Suunto Smart Sensor oferuje również dodatkową korzyść zapamiętywania tętna. Funkcja pamięci czujnika Suunto Smart Sensor buforuje dane za każdym razem, kiedy zostaje przerwana transmisja do urządzenia Suunto Ambit3 Run.

Dzięki temu można uzyskać dokładne informacje dotyczące intensywności treningu podczas ćwiczeń takich, jak pływanie, kiedy woda blokuje transmisję. Oznacza to również, że urządzenia Suunto Ambit3 Run nie trzeba nawet mieć przy sobie po rozpoczęciu rejestrowania treningu. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika czujnika Suunto Smart Sensor.

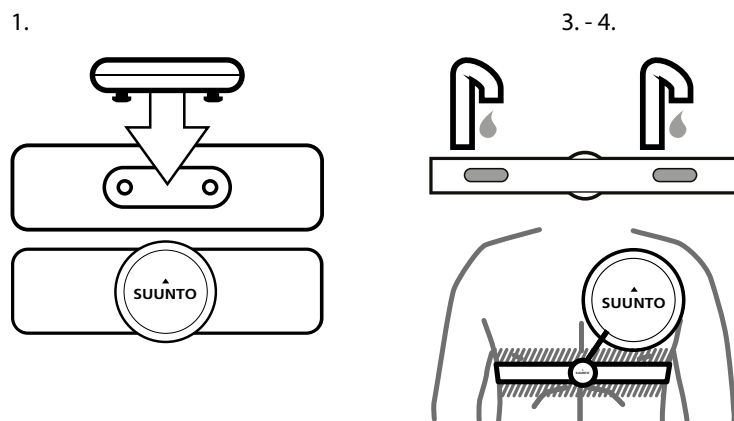
Bez czujnika tętna Suunto Ambit3 Run dostarcza informacji dotyczących spalonych kalorii i czasu regeneracji w przypadku aktywności ruchowych, przy których do oszacowania intensywności wykorzystywana jest prędkość. Aby uzyskać dokładne odczyty intensywności radzimy jednak korzystać z czujnika tętna.

Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika czujnika Suunto Smart Sensor lub innego czujnika tętna kompatybilnego z technologią Bluetooth Smart.


### 3.9.2. Zakładanie czujnika Suunto Smart Sensor

Aby rozpocząć korzystanie z czujnika Suunto Smart Sensor:


1. Dokładnie włóż czujnik w łącznik pasa.
2. Dostosuj odpowiednio długość pasa.
3. Zwilż miejsca kontaktu wodą lub żelem przewodzącym do elektrod.
4. Załóż pas tak, aby był ściśle dopasowany do ciała, a logo Suunto było zwrócone do góry.



Czujnik Smart Sensor automatycznie się włącza po wykryciu tętna.

 **PORADA:** Aby osiągnąć najlepsze wyniki, pas należy przymocować bezpośrednio do skóry.

Więcej informacji oraz sposoby rozwiązywania problemów można znaleźć w podręczniku użytkownika czujnika Suunto Smart Sensor.

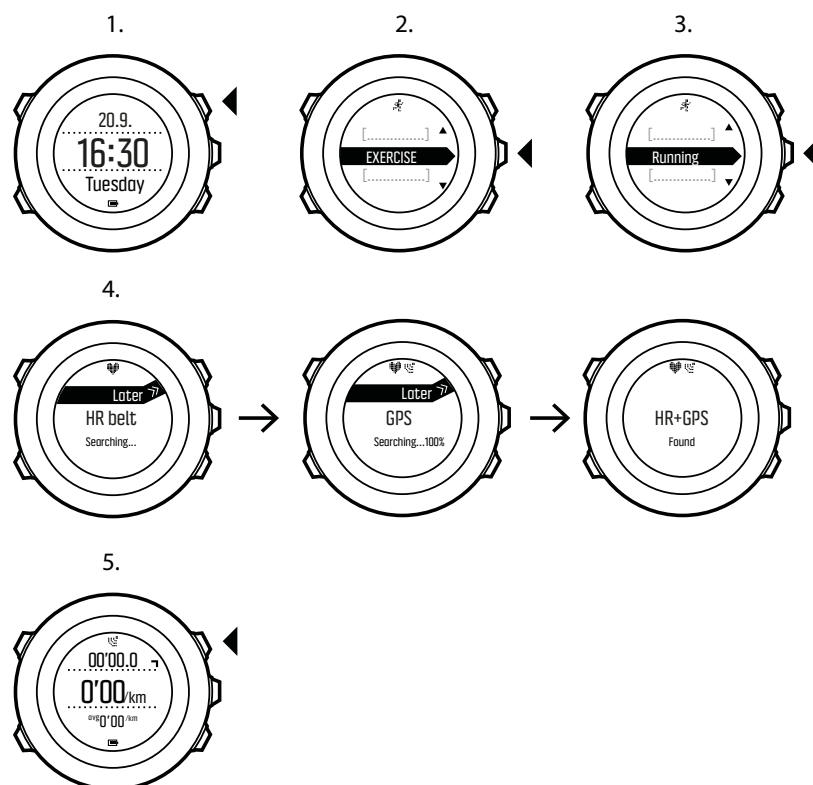
 **UWAGA:** Osusz skórę pod elektrodami pasa. Poluzowany pas oraz odzież z materiałów syntetycznych mogą spowodować zbyt wysokie odczyty tętna. Odpowiednio zwilż elektrody pasa i zaciśnij pas, aby uniknąć szczytowych wartości tętna. Jeśli jesteś w jakikolwiek sposób zaniepokojony poziomem swojego tętna, skontaktuj się z lekarzem.

### 3.9.3. Rozpoczęcie treningu

Aby rozpocząć trening:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
2. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać opcję **EXERCISE** (Trening).
3. Przejdź do opcji trybów sportowych za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz odpowiedni tryb przyciskiem [Next] .
4. Jeśli wybrany tryb sportowy wykorzystuje pas do pomiaru tętna, zegarek automatycznie rozpocznie poszukiwanie sygnału z pasa do pomiaru tętna. Poczekaaj, 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.
5. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby rozpocząć rejestrowanie treningu. Aby uzyskać dostęp do dodatkowych opcji podczas treningu, naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] .





### 3.9.4. Podczas treningu

Podczas treningu urządzenie Suunto Ambit3 Run wyświetla wiele informacji, których zakres zależy od wybranego trybu sportowego (patrz 3.26. *Tryby sportowe*). Możesz uzyskać jeszcze większą ilość informacji, jeżeli podczas treningu korzystasz z pasa do pomiaru tętna i odbiornika GPS.

Kilka pomysłów, które można wykorzystać podczas treningu:

- Naciśnij przycisk [Next] , aby przewijać ekrany trybów sportowych.
- Naciśnij przycisk [View] , aby wyświetlić różne informacje dolnym wierszem ekranu.
- 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. Aby wznowić rejestrowanie, naciśnij ponownie przycisk [Start Stop] .

### 3.9.5. Zapisywanie tras

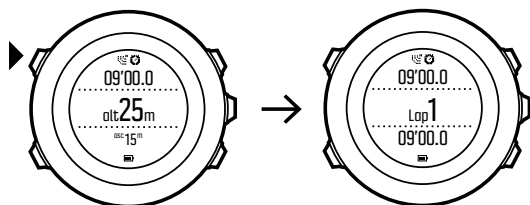
W zależności od wybranego trybu sportowego Suunto Ambit3 Run można zapisywać różne dane.

Jeśli wybrany przez Ciebie tryb sportowy ma włączony GPS, Suunto Ambit3 Run podczas treningu zapisuje również Twoją trasę. Możesz wyświetlić trasę w aplikacji Suunto jako część zarejestrowanego ćwiczenia.

### 3.9.6. Zliczanie okrążeń


Podczas treningu można zliczać okrążenia ręcznie lub automatycznie po określeniu w SuuntoLink interwału okrążeń automatycznych. Jeżeli okrążenia są zliczane automatycznie, urządzenie Suunto Ambit3 Run rejestruje je w oparciu o odległość ustaloną w SuuntoLink.

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



Suunto Ambit3 Run 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.

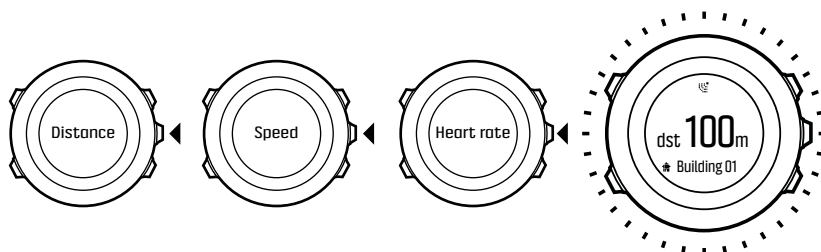
### 3.9.7. Nawigacja podczas treningu

Jeśli chcesz nawigować po trasie lub nawigować do punktu POI, możesz wybrać tryb sportowy, na przykład Run a Route (Pokaż trasę), i niezwłocznie 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 ekranie w wybranym trybie sportowym.



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

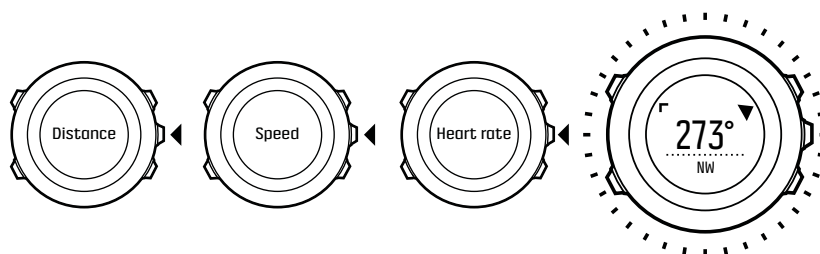
 **UWAGA:** Jeśli ustawienie dokładności pomiarów GPS (patrz 3.17.3. Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii) w wybranym przez Ciebie trybie sportowym jest **Good** (Dobre) lub niższe, podczas nawigacji dokładność GPS przełącza się do ustawienia **Best** (Najlepsze). W związku z tym zwiększa się zużycie akumulatora.

### 3.9.8. 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).

## 3.10. Find back (Znajdowanie punktu wyjściowego)

Jeśli GPS jest włączony, w urządzeniu Suunto Ambit3 Run jest automatycznie zapisywany punkt, w którym rozpoczynasz trening. Podczas treningu urządzenie Suunto Ambit3 Run może prowadzić nawigację bezpośrednio 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 ekranie w wybranym trybie sportowym.

## 3.11. Aktualizacje oprogramowania układowego

Możesz zaktualizować oprogramowanie Suunto Ambit3 Run za pośrednictwem oprogramowania Suuntolink. Przed aktualizacją oprogramowania zsynchronizuj zegarek z aplikacją Suunto, podczas aktualizacji wszystkie dzienniki zostaną usunięte z zegarka.

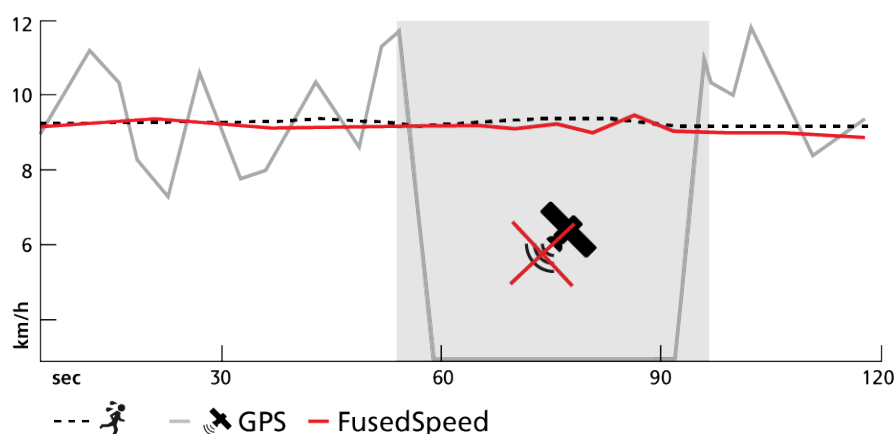
Aby zaktualizować oprogramowanie Suunto Ambit3 Run:

1. Prześlij swoje ćwiczenia do aplikacji Suunto.

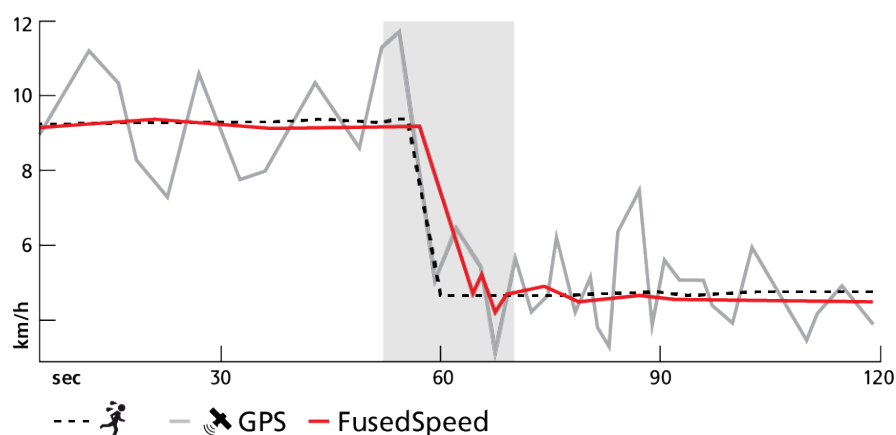
2. Zainstaluj oprogramowanie Suuntolink, jeśli jeszcze zostało zainstalowane ([www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink)).
3. Podłącz Suunto Ambit3 Run do komputera za pomocą dostarczonego kabla USB i postępuj zgodnie z instrukcjami.

## 3.12. Funkcja FusedSpeed

FusedSpeed™ jest wyjątkowym połączeniem modułu GPS i nadgarstkowego czujnika przyśpieszenia, którego zaletą jest bardzo dokładny pomiar prędkości biegu. Sygnał GPS jest filtrowany adaptacyjnie z uwzględnieniem informacji o przyśpieszeniu uzyskanych z czujnika nadgarstkowego, dzięki czemu odczyt prędkości przy jednostajnym biegu jest dokładniejszy, a reakcje na zmiany prędkości — znacznie szybsze.



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 urządzenie Suunto Ambit3 Run może w dalszym ciągu pokazywać dokładną prędkość na podstawie akcelerometru skalibrowanego za pomocą GPS.

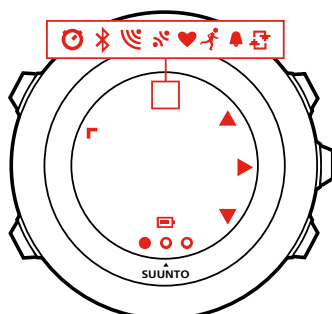


**PORADA:** Aby uzyskać dokładny odczyt za pomocą FusedSpeed, wystarczy rzut oka na urządzenie. Trzymanie urządzenia nieruchomo przed oczami zmniejsza dokładność pomiaru.

Funkcja FusedSpeed włącza się automatycznie podczas biegania i innych podobnych typów aktywności, takich jak bieg na orientację, unihokej i piłka nożna (soccer).

Aby włączyć funkcję FusedSpeed w niestandardowym trybie sportowym, należy się upewnić, że wybrany sport może z niej korzystać. Jest to sygnalizowane na końcu sekcji zaawansowanych ustawień trybu sportowego w serwisie SuuntoLink.

### 3.13. Ikony





















Urządzenie Suunto Ambit3 Run wyświetla następujące ikony:

	alarm
	akumulator
	aktywność Bluetooth
	blokada przycisków
	wskaźniki przycisków
	chronograf
	bieżący ekran
	w dół / zmniejsz
	moc sygnału GPS
	tętno
	połączenie przychodzące
	licznik interwałowy
	wiadomość/powiadomienie
	połączenie nieodebrane
	następny/zatwierdź
	parowanie urządzeń
	ustawienia
	tryb sportowy

	do góry / zwiększ
---	-------------------

## ikony punktów POI

W urządzeniu Suunto Ambit3 Run są dostępne następujące ikony do oznaczania punktów POI:

	początek
	budynek/dom
	kemping
	samochód/parking
	jaskinia
	skrzyżowanie
	koniec
	żywność/restauracja/kawiarnia
	las
	punkt geocache
	zakwaterowanie/schronisko/hotel
	łąka
	góra/wzniesienie/dolina/klif
	droga/szlak
	skała
	punkt widokowy
	woda/rzeka/jezioro/wybrzeże
	punkt trasy


### 3.14. Licznik interwałowy

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 Ambit3 Run z SuuntoLink licznik interwałowy zostanie zsynchronizowany z zegarkiem.

W liczniku interwałowym można określić następujące informacje:

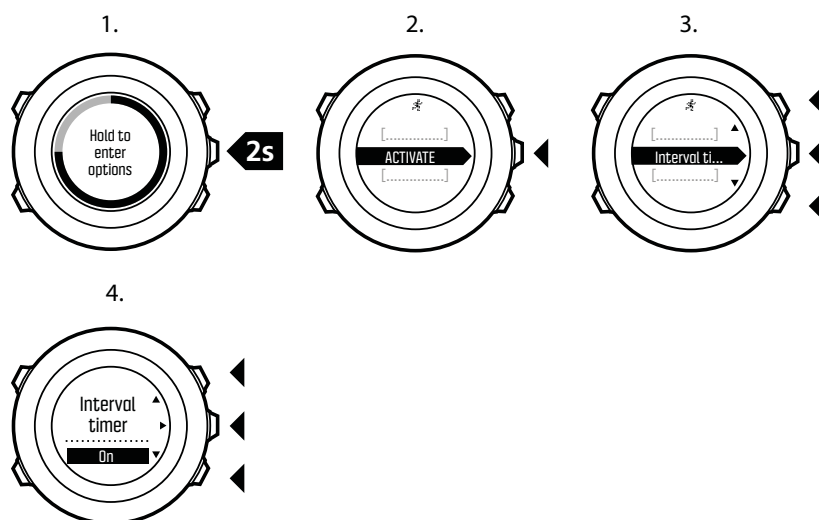
- typy interwałów (interwał **WYSOKI** i **NISKI**)

- 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.



### 3.15. Dziennik

Dziennik przechowuje zarejestrowane aktywności użytkownika. Maksymalna liczba dzienników, a także maksymalny czas trwania pojedynczego zapisu, zależą od ilości informacji zapisanych podczas każdej aktywności. Na przykład dokładność GPS (patrz 3.17.3. *Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii*) i korzystanie z licznika interwałów (patrz 3.14. *Licznik interwałowy*) bezpośrednio wpływają na liczbę i czas trwania przechowywanych dzienników.


Możesz wyświetlić podsumowanie dziennika swojej aktywności zaraz po zatrzymaniu nagrywania lub za pośrednictwem pozycji **DZIENNIK** w menu Start.

Informacje wyświetlane w podsumowaniu dziennika są dynamiczne: zmieniają się w zależności od czynników takich, jak wybrany tryb sportowy lub korzystanie z pasa do pomiaru tętna bądź odbiornika GPS. Domyślnie wszystkie dzienniki zawierają następujące informacje:

- nazwa trybu sportowego
- czas
- data

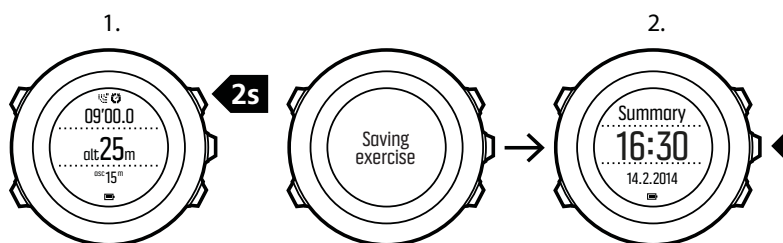
- czas trwania
- okrążenia

Jeśli dziennik zawiera dane GPS, wpis dziennika obejmuje widok pełnej trasy.

 **PORADA:** W aplikacji Suunto możesz zobaczyć o wiele więcej szczegółów swoich zarejestrowanych aktywności.

Aby wyświetlić podsumowanie dziennika po zatrzymaniu nagrywania:

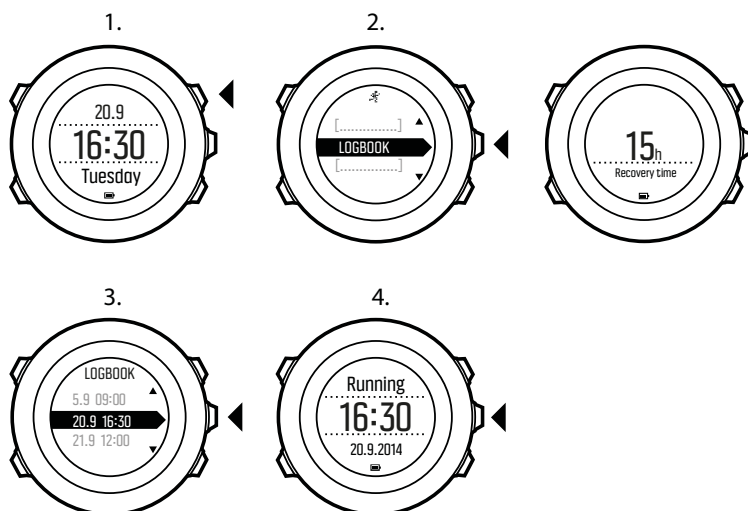
1. Przytrzymaj przycisk [Start Stop] , aby zatrzymać i zapisać ćwiczenie. Alternatywnie naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wstrzymać nagrywanie. Po wstrzymaniu zatrzymaj, naciskając przycisk [Back Lap] lub kontynuuj rejestrację, naciskając przycisk [Start Stop] . Po wstrzymaniu i zatrzymaniu ćwiczenia zapisz dziennik, naciskając przycisk [Start Stop] . Jeżeli nie chcesz zapisywać dziennika, naciśnij przycisk [Light Lock] . Jeśli nie zapiszesz dziennika, nadal możesz wyświetlić podsumowanie dziennika po naciśnięciu przycisku [Light Lock] , ale dziennik nie zostanie zapisany w rejestrze do późniejszego przeglądania.
2. Naciśnij przycisk [Next] , aby wyświetlić podsumowanie dziennika.



Można też wyświetlić podsumowania wszystkich treningów zapisanych w dzienniku. Treningi w dzienniku są sortowane według daty i godziny.

Aby wyświetlić podsumowanie dziennika:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wejść do menu startowego.
2. Przewiń do pozycji **DZIENNIK** za pomocą przycisku [Light Lock] i wejdź za pomocą przycisku [Next] . Wyświetlany jest aktualny czas regeneracji.
3. Przewiń dzienniki za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz dziennik za pomocą przycisku [Next] .
4. Przeglądaj widoki podsumowania dziennika za pomocą przycisku [Next] .

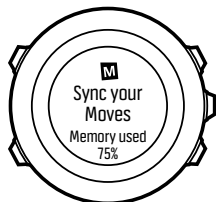




Jeśli dziennik zawiera wiele okrążeń, informacje dotyczące określonego okrążenia można wyświetlić, naciskając przycisk [View] .

### 3.16. Wskaźnik pozostałej pamięci

Jeśli ponad 50% dziennika nie zostało zsynchronizowane z aplikacją Suunto, Suunto Ambit3 Run wyświetla przypomnienie po wejściu do dziennika.



Przypomnienie nie jest wyświetlane, gdy niesynchronizowana pamięć jest pełna i zegarek Suunto Ambit3 Run zaczyna nadpisywać stare dzienniki.

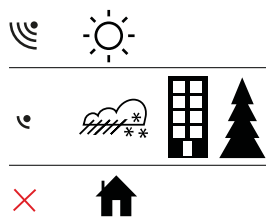
### 3.17. Nawigacja z odbiornikiem GPS

Urządzenie Suunto Ambit3 Run 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 Ambit3 Run jest zoptymalizowany do stosowania na nadgarstku i odbiera dane z bardzo szerokiego kąta.

#### 3.17.1. Odbiór sygnału GPS

Suunto Ambit3 Run 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.

**PORADA:** Regularnie synchronizuj Suunto Ambit3 Run z aplikacją Suunto, aby uzyskać najnowsze dane z satelity (optymalizacja GPS). Skraca to czas określania pozycji GPS i poprawia dokładność śledzenia.

## 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 niczym zasłonięte.
- Odbiornik GPS zwykle dobrze pracuje w namiotach i pod innymi cienkimi osłonami. Jednak inne 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.

### 3.17.2. 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** (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.d°)
  - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
  - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)
- **UTM** (Układ UTM) (Universal Transverse Mercator), który definiuje współrzędne prostokątne w płaszczyźnie poziomej.
- **MGRS** (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 Ambit3 Run obsługuje także następujące lokalne układy siatki:

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

### 3.17.3. 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.

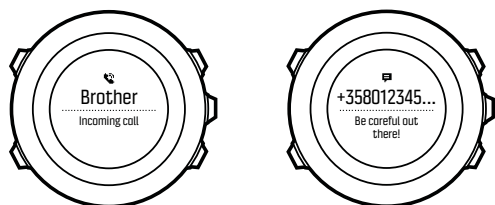
Zwiększenie przedziału czasowego i obniżenie dokładności pozwala wydłużyć czas pracy akumulatora.

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
- Off (Wył.): Brak przedziału czasowego GPS

## 3.18. Powiadomienia

Jeśli zegarek jest sparowany z aplikacją Suunto, na zegarku mogą być wyświetlane powiadomienia, takie jak połączenia przychodzące i wiadomości SMS. Po otrzymaniu powiadomienia na zegarku pojawi się okno podręczne.



Aby otrzymywać powiadomienia na zegarku:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Light Lock], aby przewinąć widok **ŁĄCZNOŚĆ**, i naciśnij przycisk [Next].
3. Naciśnij przycisk [Light Lock], aby przewinąć widok **Ustawienia**, i naciśnij przycisk [Next].
4. Naciśnij przycisk [Light Lock], aby przewinąć widok **POWIADOMIENIA**, i naciśnij przycisk [Next].
5. Włącz/wyłącz przycisk [Light Lock] i naciśnij przycisk [Next].
6. Aby wyjść, naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next].

Przy włączonych powiadomieniach urządzenie Suunto Ambit3 Run emituje sygnał dźwiękowy i wyświetla ikonę powiadomienia w dolnym wierszu ekranu podczas każdego nowego zdarzenia.

Aby wyświetlać powiadomienia na zegarku:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Light Lock], aby przewinąć widok **ŁĄCZNOŚĆ**, i naciśnij przycisk [Next].
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Powiadomienia** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Przewiń powiadomienia za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock].

Możesz wyświetlić nawet 10 powiadomień. Powiadomienia pozostają na zegarku do czasu, aż usuniesz je z urządzenia mobilnego. Powiadomienia starsze niż jeden dzień zostają ukryte z widoku na zegarku.

## 3.19. Czujniki POD i czujniki tętna

Sparuj urządzenie Suunto Ambit3 Run z czujnikiem Foot POD zgodnym z technologią Bluetooth® Smart, aby otrzymywać podczas treningu dodatkowe informacje.

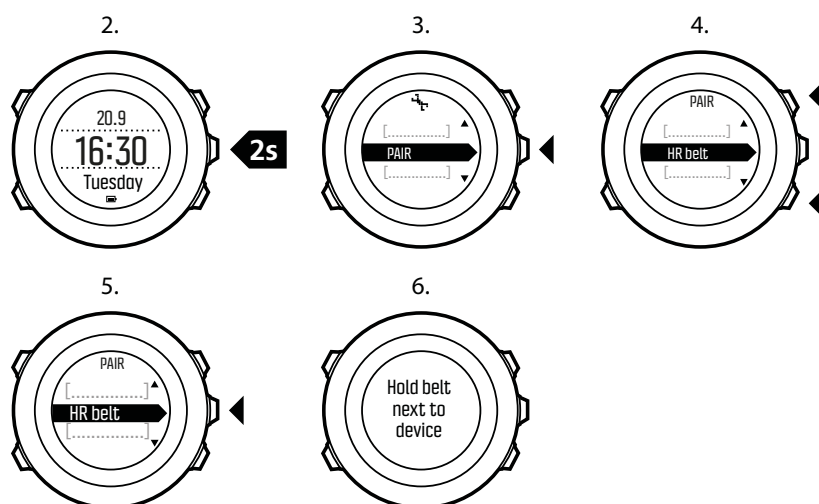
Czujnik Suunto Smart Sensor znajdujący się w pakiecie z Twoim urządzeniem Suunto Ambit3 Run (opcjonalne) został już sparowany. Parowanie jest wymagane wyłącznie, jeśli chcesz korzystać z innego czujnika tętna kompatybilnego z technologią Bluetooth Smart.

### 3.19.1. Parowanie czujników POD i czujników tętna

Procedury parowania mogą się różnić w zależności od rodzaju czujnika POD lub czujnika tętna. Przed kontynuowaniem należy skonsultować się z podręcznikiem użytkownika urządzenia, które zamierzasz sparować ze swoim zegarkiem Suunto Ambit3 Run.

Aby sparować czujnik POD lub czujnik tętna:

1. Włącz czujnik POD / czujnik tętna. Jeśli parujesz czujnik Suunto Smart Sensor — patrz 3.9.2. *Zakładanie czujnika Suunto Smart Sensor*.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **PAIR** (Paruj) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Przewiń listę opcji przyciskiem [Start Stop] i [Light Lock], a następnie naciśnij przycisk [Next], aby wybrać czujnik POD lub czujnik tętna, który zamierzasz sparować.
5. Trzymaj zegarek Suunto Ambit3 Run blisko urządzenia, z którym zamierzasz go sparować, do momentu wyświetlenia przez urządzenie Suunto Ambit3 Run powiadomienia, że parowanie zakończyło się sukcesem. Jeżeli parowanie nie powiedzie się, naciśnij przycisk [Start Stop], aby spróbować ponownie, lub przycisk [Light Lock], aby wrócić do ustawień parowania.



### 3.19.2. Korzystanie z czujnika Foot POD


Podczas korzystania z czujnika Foot POD czujnik POD jest automatycznie kalibrowany przez odbiornik GPS w krótkich 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.

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 Ambit3 Run:

1. Zamocuj czujnik Foot POD do buta. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika dotyczącego czujnika Foot 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 (patrz 3.12. Funkcja FusedSpeed). Jest zawsze włączona dla określonych trybów sportowych, takich jak bieg, bieg terenowy, bieżnia, 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.

## 3.20. Punkty POI

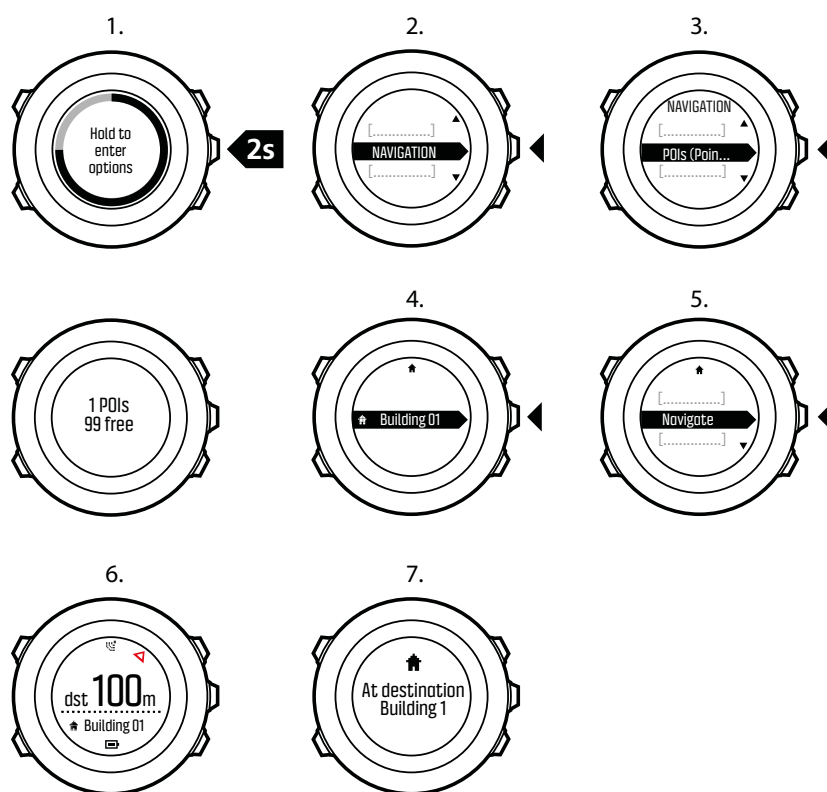
Urządzenie Suunto Ambit3 Run jest wyposażone w nawigację GPS, która umożliwia nawigowanie do miejsca docelowego zapisanego jako punkt POI.

 **UWAGA:** Nawigacja jest też możliwa podczas rejestrowania danych treningu — patrz 3.9.7. Nawigacja podczas treningu.

Aby nawigować do punktu POI:

1. Wprowadź tryb sportowy z uruchomioną funkcją GPS, następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
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 (patrz 3.6.2. *Kalibracja kompasu*). Po włączeniu kompasu zegarek rozpocznie wyszukiwanie sygnału GPS. Po jego odebraniu wyświetli komunikat **GPS found** (Znaleziono sygnał GPS).
6. Rozpocznij 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.

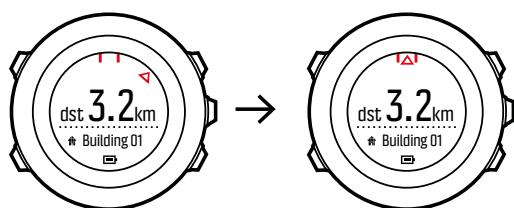


Podczas postoju lub poruszania się z małą prędkością (<4 km/h) zegarek pokaże kierunek do POI (lub punktu trasy w przypadku nawigowania trasy) w oparciu o namiar kompasowy.



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 w postaci pustego trójkąta. Kierunek Twojej podróży lub kurs jest przedstawiany jako pełne linie na górze wyświetlacza. Dopasowanie tych dwóch linii zapewni Ci poruszanie się we właściwym kierunku.




### 3.20.1. Sprawdzenie lokalizacji

W urządzeniu Suunto Ambit3 Run można sprawdzić współrzędne aktualnej lokalizacji, korzystając z odbiornika GPS.

Aby sprawdzić lokalizację:

1. Wprowadź tryb sportowy z uruchomioną funkcją GPS, następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
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** (Aktualna).
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.

### 3.20.2. Dodawanie swojej lokalizacji w postaci punktu POI

Suunto Ambit3 Run umożliwia zapisanie aktualnej lokalizacji lub zdefiniowanie lokalizacji jako punktu POI. Umożliwi to nawigowanie do zapisanego punktu POI w dowolnej chwili, na przykład podczas treningu.

W pamięci zegarka można przechowywać do 250 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 190 punktów POI.

Możesz wybrać typ punktu POI (ikona) i nazwę punktu POI ze wstępnie zdefiniowanej listy

Aby zapisać lokalizację w postaci punktu POI:

1. Przejdź do trybu sportowego z włączoną funkcją GPS i przytrzymaj przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do menu opcji.
2. Przewiń do pozycji **NAWIGACJA** za pomocą przycisku [Start Stop] i wejdź za pomocą przycisku [Next].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać pozycję **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 tej 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.

### 3.20.3. Usuwanie punktu POI

Możesz usunąć punkt POI w zegarku

Aby usunąć punkt POI:

1. Przejdź do trybu sportowego z włączoną funkcją GPS i przytrzymaj przycisk [Next] , aby uzyskać dostęp do menu opcji.
2. Przewiń do pozycji **NAWIGACJA** za pomocą przycisku [Start Stop] i wejdź za pomocą przycisku [Next] .
3. Przewiń do **POI (Points of Interest)** za pomocą [Light Lock] i wybierz za pomocą [Next] . Zegarek wyświetla liczbę zapisanych punktów POI i wolne miejsce dostępne dla nowych punktów POI.
4. Przewiń do punktu POI, który chcesz usunąć za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] , i wybierz przyciskiem [Next] .
5. Przewiń do pozycji **Usuń** za pomocą przycisku [Start Stop] . Wybierz za pomocą przycisku [Next] .
6. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby potwierdzić.

## 3.21. Regeneracja

Urządzenie Suunto Ambit3 Run wyposażone jest w dwa wskaźniki potrzeby regeneracji po treningu: czas odpoczynku i stan odpoczynku.

### 3.21.1. Czas odpoczynku

Czas odpoczynku jest w przybliżeniu czasem potrzebnym na regenerację po wysiłku (podawanym w godzinach). Czas ten jest oparty na czasie trwania oraz intensywności treningu oraz ogólnym zmęczeniu.

Czas odpoczynku jest gromadzony ze wszystkich rodzajów aktywności. Innymi słowy czas odpoczynku jest gromadzony zarówno podczas długich treningów o niskiej intensywności, jak i podczas treningów o wysokiej intensywności.

Czas ten się kumuluje, więc jeśli użytkownik będzie ponownie trenował przed wygaśnięciem czasu, nowo zgromadzony czas jest dodany do czasu pozostałego z poprzedniej sesji treningowej.

Liczba godzin zgromadzonych przez użytkownika podczas określonej sesji treningowej jest wyświetlana w podsumowaniu pod koniec sesji.

Całkowita liczba godzin składających się na pozostały czas odpoczynku jest wyświetlana jako widok na ekranie monitorującym aktywność (patrz *3.1. Monitorowanie aktywności*).

Ponieważ czas odpoczynku jest tylko przybliżeniem, zgromadzone godziny są liczone równomiernie, bez względu na poziom sprawności fizycznej użytkownika ani inne czynniki indywidualne. Osoby bardzo sprawne fizycznie mogą zregenerować się szybciej, niż



zakładano, natomiast osoby chore na przykład na grypę mogą regenerować się dłużej niż zakładano.

Aby uzyskać dokładne informacje dotyczące Twojego rzeczywistego stanu regeneracji, przeprowadź jeden z testów regeneracji (patrz 3.21.2. *Stan regeneracji*).


### 3.21.2. Stan regeneracji

Stan regeneracji określa poziom stresu autonomicznego układu nerwowego. Im niższy poziom stresu, tym lepszy poziom wypoczynku. Znajomość swojego stanu regeneracji pomaga zoptymalizować trening i uniknąć przetrenowania lub urazu.

Stan regeneracji można sprawdzać za pomocą szybkiego testu regeneracji lub testu regeneracji podczas snu, dostępnego dzięki technologii Firstbeat. Do przeprowadzenia testu potrzebny jest czujnik tętna zgodny z technologią Bluetooth, który mierzy zmienności rytmu serca (interwał RR), na przykład czujnik Suunto Smart Sensor.

Stan regeneracji jest oznaczany w skali od 0 do 100% — wyniki zostały wytłumaczone w tabeli poniżej.

Wynik	Wyjaśnienie
81-100	W pełni zregenerowany. Można bardzo intensywnie trenować.
51-80	Zregenerowany. Można intensywnie trenować.
21-50	Trwa regeneracja. Trenuj łagodnie.
0-20	Niezregenerowany. Odpocznij, aby się zregenerować.

 **UWAGA:** Wartości poniżej 50% otrzymywane przez kilka kolejnych dni oznaczają zwiększoną potrzebę regeneracji.

## Kalibracja testu

Zarówno test snu, jak i szybki test wymagają przeprowadzenia kalibracji, aby wyświetlać dokładne wyniki.

Kalibracja testów określa, co dla organizmu użytkownika znaczy „w pełni zregenerowany”. Podczas każdej kalibracji testu Twój zegarek dostosowuje skalę wyników testu do Twojej wyjątkowej zmienności rytmu serca.

Obydwa testy wymagają przeprowadzenia trzech kalibracji. Należy je przeprowadzić w momencie, kiedy nie zgromadzono czasu odpoczynku. Najlepiej, aby podczas przeprowadzania kalibracji testów użytkownik był również w pełni zregenerowany, zdrowy i niezestresowany.

Podczas okresu kalibracji otrzymane rezultaty mogą być wyższe lub niższe od oczekiwanych. Rezultaty te oznaczane są w zegarku jako przybliżony stan regeneracji do czasu zakończenia kalibracji.

Po zakończeniu kalibracji w dzienniku zamiast czasu odpoczynku będzie wyświetlany ostatni rezultat.

### 3.21.2.1. Szybki test regeneracji

Innym sposobem mierzenia stanu regeneracji jest szybki test regeneracji dostępny dzięki technologii Firstbeat. Test regeneracji podczas snu stanowi bardziej dokładną metodę mierzenia stanu regeneracji. Jednak korzystanie z czujnika tętna przez całą noc nie jest rozwiązaniem dla wszystkich osób.

Przeprowadzenie szybkiego testu regeneracji zajmuje tylko kilka minut. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy się położyć i zrelaksować. Podczas przeprowadzania testu nie należy się poruszać.

Zalecamy przeprowadzanie testu rano, po przebudzeniu się, ponieważ w ten sposób można codziennie uzyskiwać porównywalne wyniki.

Aby skalibrować algorytm testu, należy przeprowadzić trzy testy w momencie, kiedy użytkownik czuje się dobrze wypoczęty i nie zgromadzono czasu odpoczynku.

Testów kalibracji nie trzeba przeprowadzać w kolejności, ale należy je przeprowadzać w odstępach co najmniej 12-godzinnych.

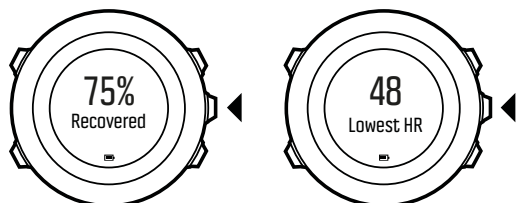
Podczas okresu kalibracji otrzymane rezultaty mogą być wyższe lub niższe od oczekiwanych. Rezultaty te oznaczane są w zegarku jako przybliżony stan regeneracji do czasu zakończenia kalibracji.

Aby przeprowadzić szybki test regeneracji:

1. Załóż pas do pomiaru tętna i sprawdź, czy elektrody są wilgotne.
2. Połóż się i zrelaksuj w cichym i spokojnym pomieszczeniu.
3. Naciśnij przycisk [Start Stop], przewiń do opcji **REGENERACJA** (REGENERACJA) za pomocą przycisku [Start Stop] i potwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Przewiń do pozycji **Szybki test** (Szybki test) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
5. Poczekaj na zakończenie testu.



Po zakończeniu testu przejrzyj wyniki za pomocą przycisków [Next] i [Back Lap].



**UWAGA:** Wyniki tego testu nie wpływają na zgromadzony czas odpoczynku.

### 3.21.2.2. Test regeneracji podczas snu

Test regeneracji podczas snu, dostępny dzięki technologii Firstbeat, rzetelnie wskazuje stan regeneracji po przespanej nocy.

Aby skalibrować algorytm testu, należy przeprowadzić trzy testy w momencie, kiedy użytkownik czuje się dobrze wypoczęty i nie zgromadzono czasu odpoczynku.

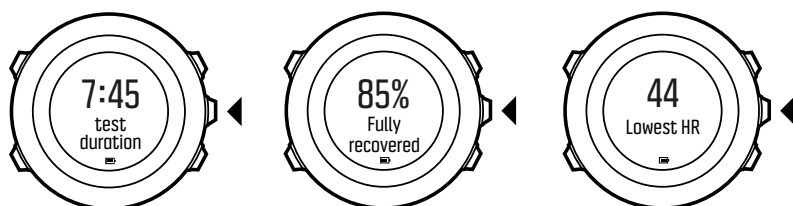
Testów kalibracji nie trzeba przeprowadzać w kolejności.


Podczas okresu kalibracji otrzymane rezultaty mogą być wyższe lub niższe od oczekiwanych. Rezultaty te oznaczane są w zegarku jako przybliżony stan regeneracji do czasu zakończenia kalibracji.

Aby przeprowadzić test regeneracji podczas snu:

1. Załóż pas do pomiaru tętna i sprawdź, czy elektrody są wilgotne.
2. Naciśnij przycisk [Start Stop] , przewiń do pozycji REGENERACJA za pomocą przycisku [Start Stop] i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
3. Przewiń do pozycji **BADANIE SNU** (Test snu) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
4. Aby anulować test, naciśnij przycisk [Back Lap] .
5. Rano po przebudzeniu zakończ test, naciskając przycisk [Start Stop] lub [Next] .

Po zakończeniu testu przejrzyj wyniki za pomocą przycisków [Next] i [Back Lap] .



 **UWAGA:** Przeprowadzenie testu regeneracji podczas snu tak, aby otrzymać wyniki, wymaga co najmniej dwóch godzin danych związanych z tętnem. Wyniki tego testu nie wpływają na zgromadzony czas odpoczynku.

## 3.22. Trasy

Możesz utworzyć trasę w aplikacji Suunto lub zaimportować trasę utworzoną w innej usłudze.


Aby dodać trasę:

1. Otwórz aplikację Suunto i utwórz trasę.
2. Zsynchronizuj Suunto Ambit3 Run z aplikacją Suunto za pomocą SuuntoLink i dostarczonego kabla USB.

Trasy można również usunąć w aplikacji Suunto.

### 3.22.1. Nawigacja po trasie

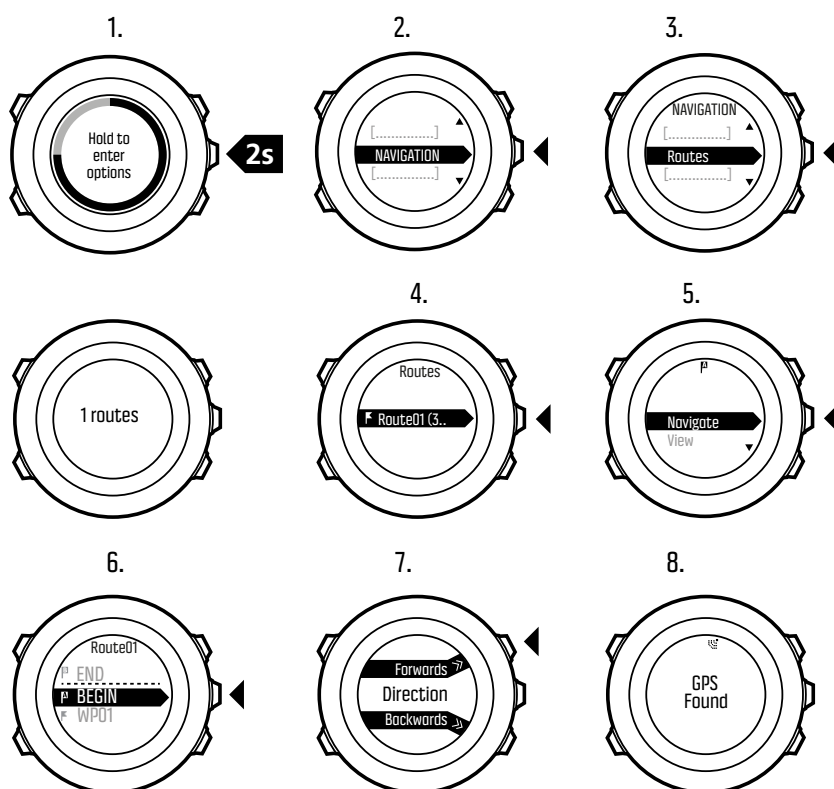
Możesz nawigować trasą utworzoną w aplikacji Suunto za pomocą Suunto Ambit3 Run (patrz 3.22. Trasy) lub nagrań podczas ćwiczenia (patrz 3.9.5. Zapisywanie tras).

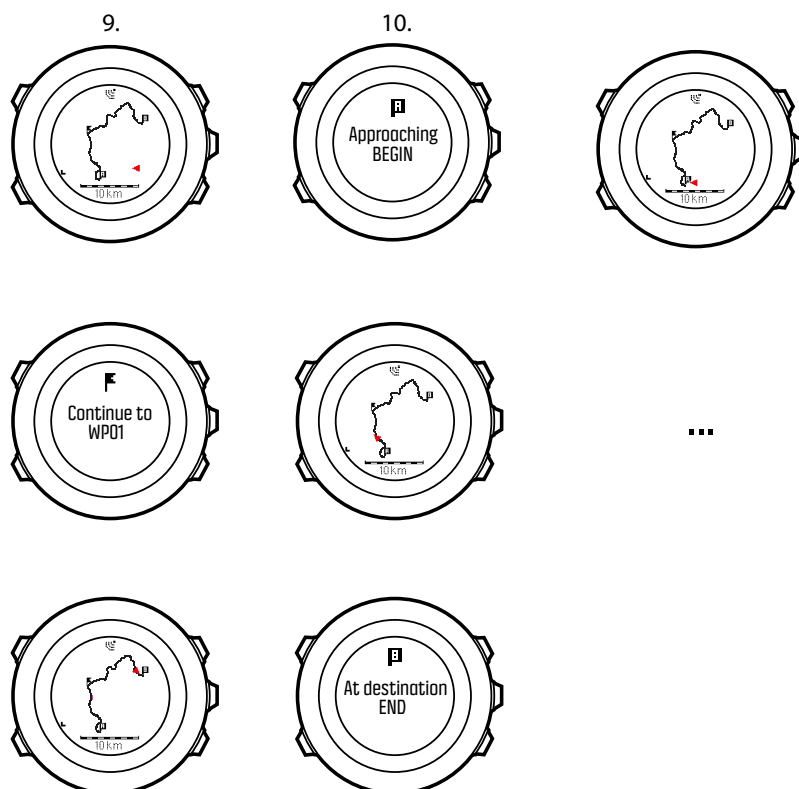
 **PORADA:** Możesz również nawigować w trybie sportowym (patrz 3.9.7. Nawigacja podczas treningu).

Aby nawigować po trasie:

1. Przejdź do trybu sportowego z włączoną funkcją GPS i przytrzymaj przycisk [Dalej] , aby uzyskać dostęp do menu opcji.
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] .

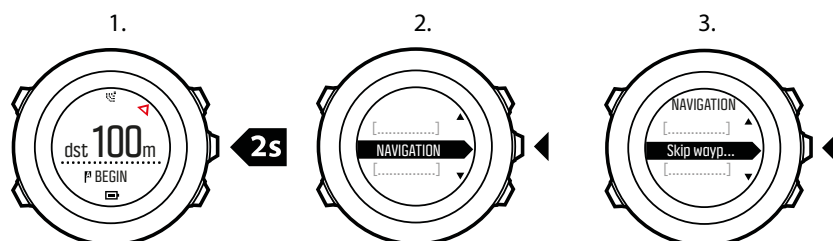
5. Naciśnij [Next] i wybierz **Navigate** (Nawiguj). Alternatywnie możesz wybrać **View** (Wyświetl), aby najpierw zobaczyć podgląd trasy.
6. Zegarek wyświetli wszystkie punkty na wybranej trasie. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przejdź do punktu trasy, który ma być punktem startowym. Zaakceptuj przyciskiem [Next] .
7. Jeżeli został wybrany punkt środkowy trasy, urządzenie Suunto Ambit3 Run poprosi o wskazanie kierunku navigacji. 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 Ambit3 Run nawiguje po trasie do przodu (od pierwszego do ostatniego punktu trasy). Jeżeli jako punkt startowy został wybrany ostatni punkt trasy, Suunto Ambit3 Run będzie nawigować po trasie do tyłu (od ostatniego do pierwszego punktu trasy).
8. Przed pierwszym użyciem kompasu należy go skalibrować (zobacz 3.6.2. *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:

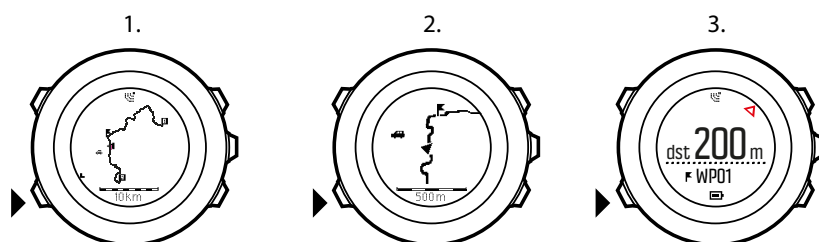
1. Podczas podróży wyznaczoną trasą przytrzymaj przycisk [Dalej] , aby uzyskać dostęp do menu opcji.
2. Naciśnij [Dalej] , aby wybrać opcję **NAWIGACJA**.
3. Przewiń do pozycji **Pomiń punkt trasy** za pomocą przycisku [Start Stop] i wybierz za pomocą opcji [Dalej] . Zegarek pominie punkt trasy i rozpocznie nawigację do następnego punktu na trasie.



### 3.22.2. Podczas nawigacji

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

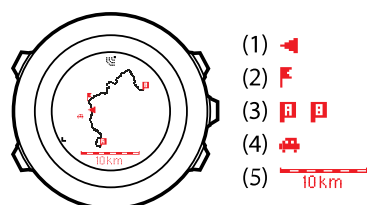
1. pełny widok trasy, pokazujący całą trasę,
2. powiększony widok trasy. Orientację mapy możesz zmienić w ustawieniach zegarka w obszarze OGÓLNE » Mapa.
3. Kierunek do góry: wyświetla powiększoną mapę z kierunkiem do góry.
4. Północ do góry: wyświetla powiększoną mapę z północą skierowaną do góry.
5. 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.

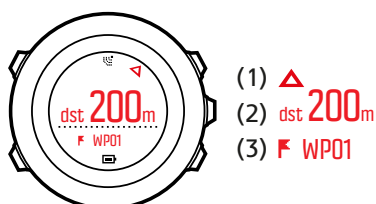


**UWAGA:** W pełnym widoku trasy północ zawsze znajduje się na górze.

## 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) Następny punkt na trasie.



### 3.23. Poziom wydolności biegowej

Poziom wydolności biegowej to połączony pomiar sprawności fizycznej i wydajności biegowej, dostępny dzięki technologii Firstbeat.

## Sprawność fizyczna

Poziom wydolności biegowej określany jest za pomocą wskaźnika VO2max, który stanowi globalny standard wydolności aerobowej oraz wytrzymałości fizycznej. VO2max określa zdolność organizmu do transportowania i przetwarzania tlenu.

Na wartość VO2max wpływa stan serca, płuc, układu krążenia, a także zdolność mięśni do przetwarzania tlenu na energię. VO2max jest najważniejszym parametrem określającym wytrzymałość fizyczną sportowca.

Ponadto badania wykazały, że VO2max jest również ważnym wskaźnikiem zdrowia i dobrego samopoczucia. Przy optymalnej wydajności biegowej poziom wydolności biegowej odpowiada prawdziwej wartości VO2max (ml/kg/min).

MEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

## Wydajność biegowa

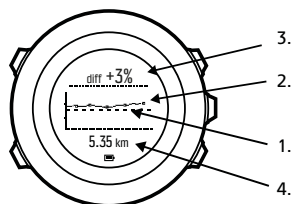
Poziom wydolności biegowej uwzględnia również wydajność biegową, stanowiącą wskaźnik techniki biegu. Wskaźnik ten oparty jest również na czynnikach zewnętrznych, takie jak teren, powierzchnia, po której biegasz, warunki pogodowe oraz rodzaj stroju sportowego.

## Podczas biegu

Urządzenie Suunto Ambit3 Run podczas biegu w czasie rzeczywistym dostarcza informacji o wydolności biegowej.

Bieżące informacje są dostępne w postaci wykresu w domyślnym trybie sportowym Bieganie. Wykres można dodać do dowolnego trybu sportowego, który wykorzystuje funkcjonalności biegowe. Czas rzeczywisty (patrz niżej) może również zostać wykorzystany jako pole danych we własnych trybach sportowych wykorzystujących funkcjonalności biegowe.

Podczas biegu ekran wykresu wyświetla cztery punkty danych, jak przedstawiono na poniższej ilustracji.



1. **Linia zerowa:** dla każdego biegu linia zerowa wydolności biegowej jest kalibrowana, aby zrównoważyć czynniki zewnętrzne, takie jak teren, i poczekać na stabilizację tętna.
2. **Poziom w czasie rzeczywistym:** jest to poziom wydolności biegowej w czasie rzeczywistym dla aktualnego biegu, wyświetlany na kilometr lub milę.
3. **Różnica w czasie rzeczywistym:** ta wartość wskazuje w czasie rzeczywistym różnicę pomiędzy skalibrowaną linią zerową wydolności biegowej a poziomem wydolności biegowej w czasie rzeczywistym dla aktualnego biegu.
4. **Dystans:** całkowity dystans dla aktualnego zapisu. Wykres wyświetla informacje dotyczące ostatnich sześciu kilometrów (ok. 4 mil).

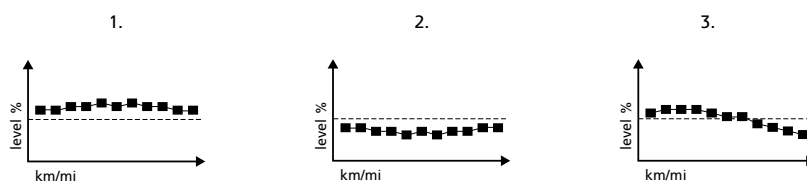
## Interpretowanie wyników

W przypadku użytkowników, którzy dopiero zaczęli biegać lub mieli przerwę w bieganiu, wydolność biegowa może być z początku niska. W miarę poprawiania się sprawności fizycznej i techniki biegania powinna zwiększać się wydolność biegowa.

W ciągu 4-20 tygodni poziom wydolności biegowej może zwiększyć się nawet o 20%. Jeśli poziom wydolności biegowej użytkownika już jest wysoki, trudno go zwiększyć. W takiej sytuacji poziom wydolności biegowej lepiej traktować jako wskaźnik wytrzymałości.

Na podstawie różnicy w czasie rzeczywistym wskaźnik dostarcza szczegółowych informacji dotyczących codziennej wydolności oraz zmęczenia podczas biegu. Biegacze długodystansowi mogą wykorzystywać te informacje, aby stwierdzić, jaki poziom zmęczenia mogą znieść podczas długich, intensywnych biegów. Podczas wyścigów te informacje pomagają biegaczom utrzymywać odpowiednie tempo.

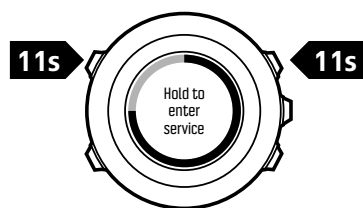
Poniżej znajdują się trzy przykładowe ilustracje przedstawiające poziomy wydolności biegowej podczas biegów. Pierwszy wykres (1) przedstawia dobrą wydolność. Drugi wykres (2) przedstawia złą wydolność, która może oznaczać przetrenowanie, chorobę lub ogólnie złe warunki. Trzeci wykres (3) przedstawia typowy bieg długodystansowy, podczas którego wydolność miarowo spada w późniejszej części biegu, co wskazuje początek zmęczenia.



## 3.24. 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:**
  - **BLE:** pokazuje aktualną wersję technologii Bluetooth Smart.
  - **Version:** wyświetla informacje o wersji oprogramowania i sprzętu
- **TEST:**
  - **LCD test:** pozwala sprawdzić, czy wyświetlacz LCD działa prawidłowo
- **ACTION:**
  - **Power off:** pozwala przestawić zegarek w tryb głębokiego uśpienia
  - **GPS reset:** służy do resetowania odbiornika GPS
  - **Clear data:** służy do czyszczenia kalibracji testu regeneracji

 **UWAGA: POWER OFF** oznacza niski poziom zasilania. Podłącz kabel USB (ze źródłem zasilania), aby wznowić pracę zegarka. Otwiera się kreator konfiguracji. Wszystkie ustawienia oprócz godziny i daty pozostają zachowane. Wystarczy, że potwierdzisz w kreatorze startowym.

 **UWAGA:** Nieużywany zegarek po 10 minutach przełącza się w tryb oszczędzania energii. Poruszenie zegarkiem powoduje powrót do normalnej pracy.


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

## Resetowanie 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**, używając przycisku [Light Lock], a następnie zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
2. Naciskaj przycisk [Light Lock], aby przewinąć do pozycji **GPS reset**, a następnie naciśnij przycisk [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 regeneracji. Zapisane dzienniki nie są usuwane.

## 3.25. Skróty

Domyślnie po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku [View] w trybie **TIME**(Czas) można przełączać wyświetlacz z jasnego widoku na ciemny i odwrotnie. Ten skrót można zmienić na inną pozycję menu.

Aby określić skrót:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby przejść do opcji menu, lub naciśnij przycisk [Start Stop] , aby przejść do menu startowego.
2. Przeglądaj do pozycji menu, w której chcesz utworzyć skrót.
3. Przytrzymaj przycisk [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] .

## 3.26. Tryby sportowe

Tryby sportowe są sposobem rejestrowania treningów i innych aktywności za pomocą Suunto Ambit3 Run. Dla wszystkich aktywności istnieje możliwość wybrania trybu sportowego z listy wstępnie zdefiniowanych trybów, w które wyposażony jest zegarek. Jeśli nie możesz znaleźć odpowiedniego trybu sportowego, utwórz własne niestandardowe tryby sportowe w SuuntoLink.

W zależności od wybranego trybu sportowego, podczas treningu na ekranie wyświetlane są różne informacje. Wybrany tryb sportowy ma również wpływ na takie parametry treningu, jak limity tętna czy odległość automatycznego zliczania okrążeń.

W SuuntoLink można tworzyć niestandardowe tryby sportowe, edytować wstępnie zdefiniowany tryb sportowy i usuwać tryby sportowe.

## Własne tryby sportowe

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, rodzaj wyszukiwanych czujników POD lub interwał zapisu, aby zoptymalizować dokładność pomiarów i czas pracy akumulatora.

Każdy tryb sportowy z włączoną funkcją GPS może również korzystać z opcji **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 Ambit3 Run.

## 3.27. Stoper

Stoper to ekran, który można włączyć lub wyłączyć z menu startowego.

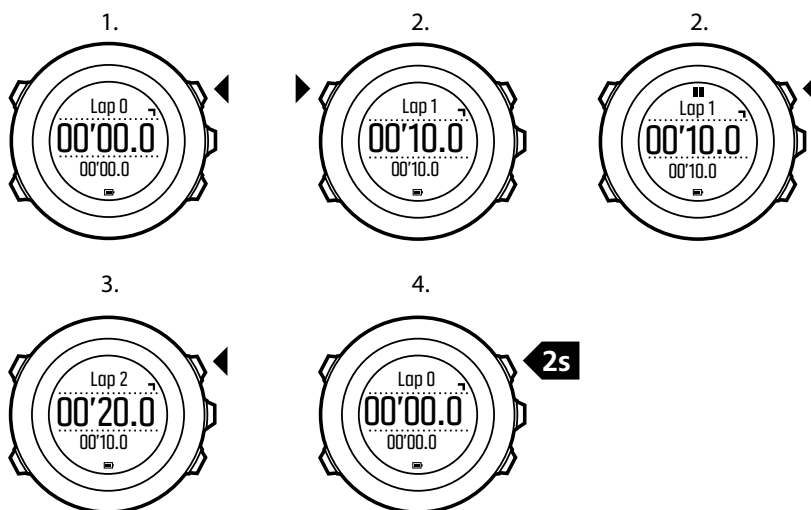
Aby włączyć stoper:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **DISPLAYS** (EKRANY) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Stopwatch** (STOPER) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .

Możesz teraz rozpocząć korzystać ze stopera lub nacisnąć przycisk [Next] , aby powrócić do ekranu trybu **TIME**. Aby powrócić do stopera, naciśnij przycisk [Next] , aby przewijać ekrany do momentu pojawienia się 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] .

Jeśli nie chcesz, aby był wyświetlany ekran stopera, wyłącz stoper.

Aby wyłączyć stoper:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop] , aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **DISPLAYS** (EKRANY) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **End stopwatch** (ZAKOŃCZ STOPER) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .

## 3.28. Aplikacja Suunto

Dzięki aplikacji Suunto możesz dodatkowo wzbogacić swoje wrażenia z użytkowania Suunto Ambit3 Run, analizując i udostępniając swoje treningi, łącząc się z partnerami i nie tylko. Sparuj z aplikacją mobilną, aby otrzymywać powiadomienia na Suunto Ambit3 Run.

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 włącz komunikację Bluetooth, jeśli nie jest jeszcze włączona.
3. Na zegarku przytrzymaj przycisk [Dalej] , aby przejść do menu opcji.
4. Przewiń do **PAROWANIE** za pomocą przycisku [Light Lock] i wybierz za pomocą przycisku [Next]
5. Naciśnij przycisk [Next] , aby wybrać **APLIKACJA MOBILNA**.
6. Wróć do aplikacji i dotknij ikony zegarka w lewym górnym rogu ekranu. Gdy pojawi się nazwa zegarka, dotknij PAROWANIE.
7. Wprowadź klucz dostępu widoczny na ekranie zegarka w polu żądania parowania na urządzeniu mobilnym i dotknij PAROWANIE, aby sfinalizować połączenie.



**UWAGA:** Niektóre funkcje wymagają połączenia internetowego przez Wi-Fi lub za pośrednictwem sieci komórkowej. Operatorzy telefonii komórkowej mogą naliczać opłaty za transfer danych.

### 3.28.1. Synchronizacja z aplikacją mobilną

Jeśli sparowano Suunto Ambit3 Run z aplikacją Suunto, wszystkie nowe sesje treningowe zostaną automatycznie zsynchronizowane, gdy połączenie Bluetooth będzie aktywne i w zasięgu roboczym. Podczas synchronizacji danych na Suunto Ambit3 Run miga ikona Bluetooth.

To ustawienie domyślne można zmienić w menu opcji.

Aby wyłączyć automatyczną synchronizację:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyświetlić menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji ŁĄCZNOŚĆ i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji Ustawienia i zatwierdź wybór przyciskiem [Next] .
4. Naciśnij przycisk Next ponownie, aby włączyć ustawienia synchronizacji **MobileApp**.
5. Przełączaj za pomocą przycisku [Light Lock] . Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] , aby wyjść.

## 3.29. Aplikacje Suunto

Aplikacje Suunto Apps umożliwiają dodatkowe dostosowanie zegarka Suunto Ambit3 Run. 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.

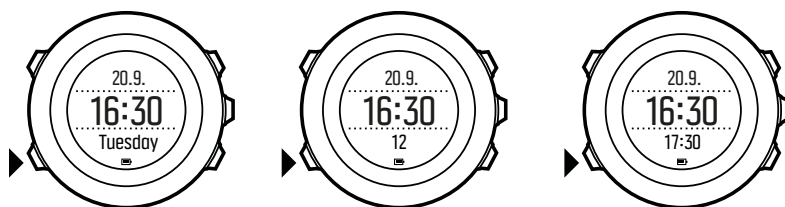
Aby dodać aplikacje Suunto Apps do Suunto Ambit3 Run:

1. Użyj funkcji dostosowywania trybu sportowego w SuuntoLink, aby znaleźć aplikację, której chcesz użyć.
2. Połącz Suunto Ambit3 Run z SuuntoLink, aby zsynchronizować aplikację Suunto z zegarkiem. Podczas treningu będą wyświetlane wyniki obliczeń przeprowadzonych przez dodaną aplikację Suunto.

### 3.30. Godzina

Ekran czasu na zegarku Suunto Ambit3 Run wyświetla następujące informacje:

- wiersz górny: data
- wiersz środkowy: godzina
- wiersz dolny: można dokonywać zmian za pomocą przycisku [View], aby wyświetlać dodatkowe informacje, takie jak dzień tygodnia, drugą strefę czasową, dzienny licznik kroków i poziom naładowania akumulatora.



Aby przejść do ustawień godziny:

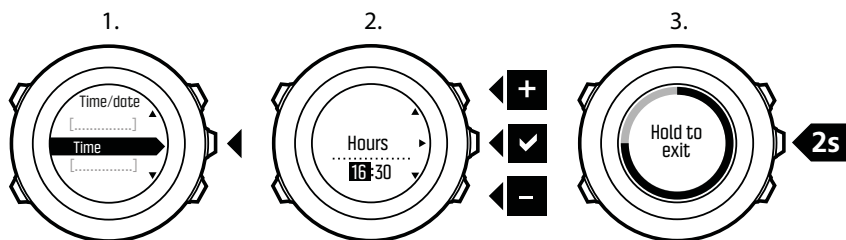
1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], by wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby przejść do opcji **GENERAL**.
3. Za pomocą przycisku [Start Stop] przewiń w menu do pozycji **Time/date** i otwórz ją przyciskiem [Next].

W menu **Time/date** można ustawić następujące parametry:

- Godzina
- Data
- Pomiar czasu na podstawie sygnału GPS
- Podawanie godzin w dwóch strefach czasowych
- Alarm

Aby zmienić ustawienia czasu:

1. W menu serwisowym przejdź do pozycji **Time/date**, używając przycisku [Start Stop] lub [Light Lock], a następnie wybierz ustawienie przyciskiem [Next].
2. Zmień wartości za pomocą przycisku [Start Stop] i [Light Lock] i zapisz przyciskiem [Next].
3. Powróć do poprzedniego menu za pomocą przycisku [Back Lap] lub przytrzymaj naciśnięty przycisk [Next], aby wyjść z menu.

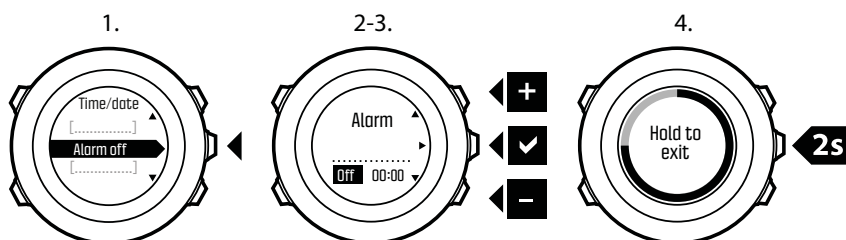


### 3.30.1. Alarm

Urządzenie Suunto Ambit3 Run może pełnić funkcję alarmu.

Aby przejść do trybu alarmu i ustawić alarm:

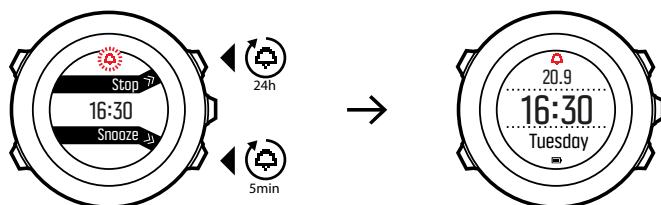
1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL** (Ogólne), a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date** (Godzina/Data) i **Alarm** (Alarm).
2. Włącz lub wyłącz alarm za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Ustaw godzinę i minuty za pomocą przycisków [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 pięć minut aż do wyłączenia. Funkcja drzemki działa do 12 razy (w sumie jedną 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).

### 3.30.2. Synchronizacja godziny


Czas Suunto Ambit3 Run można aktualizować za pomocą telefonu komórkowego, komputera (Suuntolink) lub czasu GPS.

Po podłączeniu zegarka do komputera za pomocą kabla USB oprogramowanie Suuntolink domyślnie aktualizuje godzinę i datę zegarka zgodnie z zegarem komputera.

## pomiar czasu GPS

Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS koryguje różnicę między czasem Suunto Ambit3 Run 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 **OGÓLNE**, a następnie do **Godzina/data** i **Pomiar czasu GPS**.
2. Włącz lub wyłącz odmierzenie czasu przez GPS za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zaakceptuj przyciskiem [Next].
3. Wróć do ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu.

## 3.31. Powrót po własnych śladach

Za pomocą funkcji **Track back** (Powrót po własnych śladach) możesz odtworzyć swoją trasę w dowolnym momencie treningu. Urządzenie Suunto Ambit3 Run tworzy tymczasowe punkty trasy wskazujące drogę do punktu wyjściowego.

Aby powrócić po własnych śladach w trakcie 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. Przejdź do pozycji **Track back** (Powrót po własnych śladach), używając przycisku [Start Stop], i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].

Możesz teraz rozpocząć nawigację powrotną po trasie identycznej z poprzednią. Więcej informacji na temat nawigacji — patrz 3.22.1. *Nawigacja po trasie*.

**Track back** (Funkcja powrotu po własnych śladach) może być także stosowana z dziennika dla ćwiczeń, które obejmują dane GPS. Należy użyć procedury identycznej z opisaną w 3.22.1. *Nawigacja po trasie*. Przejdź do pozycji **Logbook** (Dziennik) zamiast **Routes** (Trasy) i wybierz dziennik, aby rozpocząć nawigację.


## 4. Konserwacja i pomoc techniczna

### 4.1. Wskazówki związane z obsługą urządzenia

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.

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

 **PORADA:** Warto zarejestrować swoje urządzenie Suunto Ambit3 Run w witrynie internetowej [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support), aby otrzymywać spersonalizowane wsparcie.

### 4.2. Wodoodporność

Urządzenie Suunto Ambit3 Run jest wodoodporne do głębokości 50 metrów / 164 stóp / 5 barów. Wartość pomiaru odnosi się do rzeczywistej głębokości nurkowania i została przetestowana przy ciśnieniu wody stosowanym podczas testów wodoodporności firmy Suunto. Oznacza to, że z zegarka można korzystać podczas pływania i nurkowania z rurką, ale nie nadaje się do innych typów nurkowania.


 **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.

Aby zachować wodoodporność:

- nie używać urządzenia do celów niezgodnych z przeznaczeniem;
- w razie konieczności wykonania jakichkolwiek napraw należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem, dystrybutorem lub punktem sprzedaży produktów firmy Suunto;
- utrzymywać urządzenie w czystości, unikać zwłaszcza piasku;
- nie podejmować prób otwarcia obudowy;
- chronić urządzenie przed gwałtownymi zmianami temperatury powietrza i wody;
- zawsze opłukać urządzenie świeżą wodą, jeśli było używane w wodzie morskiej;
- nie uderzać ani nie upuszczać urządzenia.

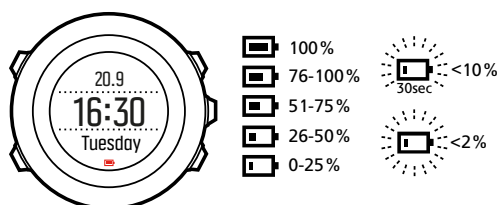
### 4.3. Ładowanie akumulatora

Czas pracy akumulatora po naładowaniu zależy od sposobu korzystania z urządzenia Suunto Ambit3 Run i warunków jego użytkowania. Niskie temperatury, na przykład, skracają czas pracy. Zasadniczo pojemność akumulatora zmniejsza się wraz z upływem czasu.

 **UWAGA:** Akumulator jest objęty gwarancją przez 1 rok lub przez 300 cykli ładowania — zależnie od tego, który warunek zostanie spełniony wcześniej. Jeśli w tym czasie dojdzie do nadmiernego spadku pojemności spowodowanego jego wadą, firma Suunto dokona wymiany akumulatora.



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



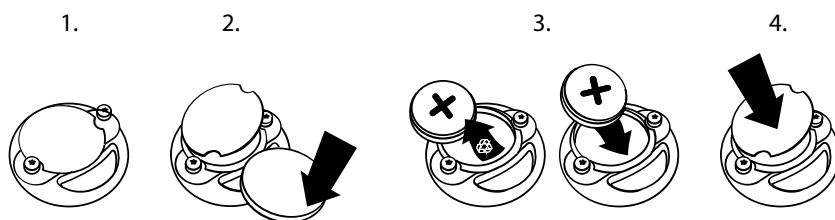
Akumulator można naładować po podłączeniu jej do komputera za pomocą kabla USB lub kompatybilnej ładowarki sieciowej. Pełne naładowanie całkowicie wyczerpanego akumulatora trwa od 2 do 3 godzin.

## 4.4. Wymiana akumulatora czujnika Smart Sensor

Czujnik Suunto Smart Sensor korzysta z akumulatora litowego 3 V (CR 2025).

Aby wymienić akumulator:

1. Wyjmij czujnik z pasa.
2. Otwórz pokrywę za pomocą monety.
3. Wymień akumulator.
4. Dobrze zamknąć pokrywę akumulatora.



## 5. Odniesienie

### 5.1. Dane techniczne

#### Ogólne

- Temperatura podczas pracy: 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 / 2,5 uncji
- Wodoodporność (zegarek): 50 m / 164 stóp / 5 barów
- Wodoodporność (pas do pomiaru tętna): 20 m / 66 stóp
- Szkiełko: mineralne szkło kryształowe
- Zasilanie: akumulator litowo-jonowy
- czas działania na zasilaniu akumulatorowym: ok. 10–100 godzin w zależności od wybranej dokładności pomiarów GPS

#### Pamięć

- Interesujące punkty (POI): maks. 250

#### Nadajnik-odbiornik radiowy

- zgodny z technologią Bluetooth® Smart
- Częstotliwość komunikacji: 2402-2480 MHz
- Maksymalna moc transmisji: <0 dBm (przewodzona)
- Zasięg: ok. 3 m / 9,8 stopy

#### Chronograf

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

#### Kompas

- Rozdzielczość: 1 stopień / 18 tysięcznych (artyleryjskich)

#### Odbiornik GPS

- Technologia: SiRF star V
- Rozdzielczość: 1 m / 3 stopy
- Częstotliwość: 1 575,42 MHz

#### Producent

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

## FINLANDIA

### 5.2. Zgodność

#### 5.2.1. Znak CE

Firma Suunto Oy deklaruje niniejszym zgodność sprzętu radiowego typu OW143 z dyrektywą 2014/53/UE. Pełna treść deklaracji zgodności UE jest dostępna pod następującym adresem internetowym: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

#### 5.2.2. 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 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.

**UWAGA:** To urządzenie zostało przetestowane i uznane za zgodne z ograniczeniami dla urządzeń cyfrowych klasy B, zgodnie z częścią 15. przepisów FCC. Ograniczenia te mają na celu zapewnienie odpowiedniej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami instalacji w budynkach mieszkalnych. To urządzenie wytwarza, wykorzystuje i może promieniować energię o częstotliwości radiowej, a jeśli nie będzie zainstalowane i używane zgodnie z instrukcjami, może wytwarzać szkodliwe zakłócenia w komunikacji radiowej. Jednak nie ma gwarancji, że zakłócenia nie wystąpią w konkretnej instalacji. Jeśli ten sprzęt generuje szkodliwe zakłócenia w odbiorze radiowym lub telewizyjnym, co można stwierdzić poprzez wyłączenie i wyłączenie urządzenia, zachęca się użytkownika do skorygowania zakłóceń poprzez zastosowanie co najmniej jednego z następujących sposobów:

- Zmiana kierunku lub położenia anteny odbiorczej.
- Zwiększenie odległości między sprzętem a odbiornikiem.
- Podłączenie sprzętu do gniazdka w obwodzie innym niż ten, do którego podłączony jest odbiornik.
- Kontakt ze sprzedawcą lub doświadczonym technikiem radiowo-telewizyjnym w celu uzyskania pomocy.

#### 5.2.3. 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.

#### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or

device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

### 5.3. Znak towarowy

Suunto Ambit3 Run, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zastrzeżonymi lub niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

### 5.4. Uwaga dotycząca patentów

Ten produkt jest chroniony procedurą zgłoszeń patentowych oraz odpowiadającymi jej przepisami krajowymi.

Zegarek: EP 11008080, EU modele 001332985-0001 lub 001332985-0002, US 61/649,617, US 61/649,632

HR belt (Pas do pomiaru tętna): US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281

Zgłoszono także inne wnioski patentowe.

### 5.5. Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa

Firma Suunto zapewnia, że w okresie objętym gwarancją firma Suunto lub autoryzowane centrum serwisowe Suunto (dalej „centrum serwisowe”), według własnego uznania, bezpłatnie usunie wady materiałowe lub wady wykonania poprzez: a) naprawę, b) wymianę lub c) zwrot kosztów zakupu, z zastrzeżeniem warunków określonych w niniejszej Ograniczonej Gwarancji Międzynarodowej. Niniejsza Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa jest ważna i obowiązuje niezależnie od kraju zakupu. Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa nie wpływa na prawa użytkownika przyznane na mocy przepisów krajowych stosowanych do sprzedaży towarów konsumenckich.

#### Okres gwarancji

Okres Ograniczonej Gwarancji Międzynarodowej rozpoczyna się w dniu zakupu produktu w punkcie sprzedaży detalicznej.

Okres gwarancji wynosi dwa (2) lata w przypadku zegarków, smartwatchy, komputerów nurkowych, czujników tętna, czujników nurkowych, mechanicznych instrumentów nurkowych i mechanicznych instrumentów precyzyjnych, chyba że określono inaczej.

Okres gwarancji wynosi jeden (1) rok w przypadku akcesoriów, w tym między innymi pasów napiersiowych, pasków do zegarków, ładowarek, kabli, akumulatorów, bransoletek i węzy firmy Suunto.

Okres gwarancji wynosi pięć (5) lat w odniesieniu do awarii związanych z czujnikiem pomiaru głębokości (ciśnienia) w komputerach nurkowych Suunto.

#### Wykluczenia i ograniczenia gwarancyjne

Niniejsza Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa nie obejmuje:

- a. normalnego zużycia, takiego jak zadrapania, otarcia lub zmiana koloru i/lub materiału pasków niemetalowych, b) wad zaistniałych wskutek niewłaściwej obsługi lub c) usterek lub uszkodzeń powstałych w wyniku użytkowania niezgodnego z

przeznaczeniem lub z zaleceniami, niewłaściwej pielęgnacji, zaniedbań i wypadków, takich jak upuszczenia lub przygniecenia;

2. materiałów drukowanych i opakowaniowych;
3. wad ani domniemanych wad wynikających z użycia produktu lub połączenia go z dowolnym produktem, dodatkowym wyposażeniem, oprogramowaniem i/lub usługą, których ani producentem, ani dostawcą nie jest firma Suunto;
4. baterii jednorazowych.

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

Niniejsza Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa nie ma zastosowania w przypadku gdy Produkt lub akcesoria:

1. były użytkowane w sposób niezgodny z przeznaczeniem;
2. były naprawiane z użyciem nieoryginalnych części zamiennych bądź modyfikowane lub naprawiane 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; lub
4. zostały wystawione na działanie substancji chemicznych, w tym np. kremu do opalania lub środków odstrasżających owady.

## Dostęp do serwisu gwarancyjnego firmy Suunto

Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto wymaga przedstawienia dowodu zakupu. Należy również zarejestrować swój produkt online pod adresem [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) w celu korzystania z usług gwarancyjnych na całym świecie. Informacje na temat korzystania z usług gwarancyjnych znajdują się na stronie [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty). Można je też uzyskać w lokalnym autoryzowanym punkcie sprzedaży lub telefonicznie w centrum kontaktowym firmy Suunto.

## Ograniczenie odpowiedzialności

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

## 5.6. Prawa autorskie

© Suunto Oy 9/2014. 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 domniemanych 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](http://www.suunto.com).

# Indeks

adding a route.....	35	menu serwisowe.....	40
adding current location.....	31	minutnik.....	13
adjust settings.....	7	mode.....	9
aktualna lokalizacja.....	31	monitorowanie aktywności.....	8
akumulator.....	48	multisport.....	22
alarm.....	46	namiar.....	13
automatyczna kalibracja.....	28	navigating.....	35
autopause.....	8	nawigacja.....	18 , 19, 29
autoscroll.....	9	obsługa.....	48
backlight.....	9	odbiornik GPS.....	25
blokada namiaru.....	13	odwracanie kolorów wyświetlacza.....	14
blokada przycisków.....	10	parowanie.....	28
brightness.....	9	parowanie urządzeń.....	28
charging.....	5	pas do pomiaru tętna.....	15 , 28
czas regeneracji.....	8	podczas treningu.....	17 , 18, 19
czasu odpoczynku.....	32	point of interest (POI).....	31 , 32
czujnik POD.....	28	przycisków.....	5
czujnik Suunto Smart Sensor.....	15	punkt POI (punkt orientacyjny).....	29
czujnik tętna.....	15 , 28	recording tracks.....	17
deklinacja.....	11	regeneracja.....	32
deleting.....	32	route.....	35
deleting a route.....	35	routes.....	35
display.....	14	rozpoczęcie treningu.....	16
drzemka.....	46	rozwiązywanie problemów.....	15
ekrany.....	14	settings.....	7 , 47
find back (znajdowanie punktu wyjściowego).....	19	siatka.....	26
firmware.....	19	skrótów.....	5 , 42
Foot POD.....	28	sport mode.....	23
format położenia.....	26	sport modes.....	42
godzina.....	45 , 46	stan regeneracji.....	33
GPS.....	25	startup wizar.....	5
GPS accuracy.....	27	stoper.....	42
GPS signal.....	25	Suunto app.....	44
GPS timekeeping.....	47	syncing.....	44
ikony.....	21	test regeneracji.....	33
interval timer.....	22	test regeneracji podczas snu.....	34
invert display.....	14	time.....	47
kalibracja.....	12 , 28	trening.....	15 , 16
kompas.....	10 , 11, 12, 13, 19	tryb sportowy.....	16 , 17
laps.....	18	tryby sportowe.....	15
liczniki.....	13	waypoints.....	35
logbook.....	23	wydolność biegowa.....	38
ładowanie.....	48	wyświetlacz.....	14
memory left indicator.....	25	wyświetlanie/ukrywanie ekranów.....	14
menu.....	5 , 42	zachowywanie ostrożności.....	48
		zapamiętywanie tętna.....	15



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 05/2022

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