

SUUNTO AMBIT3 SPORT 2.4

KASUTUSJUHEND

2016-11-30

1 OHUTUS	6
2 Alustamisjuhend	8
2.1 Nupud ja menüüd	8
2.2 Seadistamine	9
2.3 Sätete reguleerimine	12
3 Funktsioonid	14
3.1 Aktiivsuse jälgimine	14
3.2 Automaatne peatamine	15
3.3 Automaatne kerimine	16
3.4 Taustvalgustus	16
3.5 Nupulukk	18
3.6 Kompass	19
3.6.1 Kompassi kalibreerimine	20
3.6.2 Deklinatsiooni seadistamine	22
3.6.3 Määratud kursi seadistamine	23
3.7 Mahaloendustaimer	25
3.8 Kuvad	26
3.8.1 Ekraani kontrastsuse reguleerimine	26
3.8.2 Ekraanikuva heleduse inverteerimine	27
3.9 Sportimisrežiimidega treenimine	28
3.9.1 Suunto Smart Sensori kasutamine	28
3.9.2 Suunto Smart Sensori pealepanemine	29
3.9.3 Treeningu alustamine	31
3.9.4 Treeningu ajal	33
3.9.5 Teekondade jäädvustamine	33
3.9.6 Ringiaegade arvestamine	34
3.9.7 Navigeerimine treeningu ajal	35
3.9.8 Kompassi kasutamine treeningu ajal	36


3.10	Lähtepunkti navigeerimine	37
3.11	Püsivara värskendused	37
3.12	FusedSpeed	38
3.13	Ikoonid	40
3.14	Intervallitaimer	43
3.15	Intervalltreeningud	44
3.16	Logiraamat	47
3.17	Mälumahu jäägi näidik	49
3.18	Movescount	50
3.19	Movescounti mobiilirakendus	52
3.19.1	Telefon kui lisaekraan	53
3.19.2	Mobiilirakendusega sünkroonimine	54
3.20	Treening mitmekülgses sportimisrežiimis	56
3.20.1	Sportimisrežiimide käsitsi vahetamine	56
3.20.2	Mitmekülgse sportimisrežiimi kasutamine	57
3.21	GPS-iga navigeerimine	58
3.21.1	GPS-signaali leidmine	58
3.21.2	GPS-võrgud ja asukohavormingud	59
3.21.3	GPSi täpsus ja energiasääst	61
3.22	Teatised	61
3.23	POD-id ja pulsiandurid	63
3.23.1	POD-ide ja pulsiandurite ühendamine	63
3.23.2	Jalaseadme foot POD kasutamine	65
3.23.3	Seadme power POD ja kalde kalibreerimine	67
3.24	Huvipakkuvad kohad	69
3.24.1	Asukoha tuvastamine	72
3.24.2	Asukoha lisamine huvipakkuva kohana	73
3.24.3	Huvipakkuva koha kustutamine	74


3.25	Taastumine	75
3.25.1	Taastumisaeg	75
3.25.2	Taastumisolek	76
3.26	Marsruudid	81
3.26.1	Marsruudi järgi navigeerimine	82
3.26.2	Navigeerimise ajal	86
3.27	Jooksusoorituse tase	88
3.28	Hooldusmenüü	91
3.29	Otseteed	93
3.30	Sportimisrežiimid	94
3.31	Stopper	95
3.32	Rakendused Suunto Apps	97
3.33	Ujumine	98
3.33.1	Basseinis ujumine	98
3.33.2	Ujumisstiilid	99
3.33.3	Ujumisharjutused	102
3.33.4	Avavees ujumine	102
3.34	Kellaaeg	104
3.34.1	Äratuskell	105
3.34.2	Aja sünkroonimine	107
3.35	Rajal tagasi liikumine	108
3.36	Treeningkavad	109
4	Hooldus ja kliiditugi	112
4.1	Käsitsemisjuhised	112
4.2	Veekindlus	112
4.3	Aku laadimine	113
4.4	Smart Sensori patarei vahetamine	114
4.5	Kliiditugi	115

5 Viited	117
5.1 Tehnilised andmed	117
5.2 Ühilduvus	118
5.2.1 CE	118
5.2.2 FCC määrustele vastavus	118
5.2.3 IC	119
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009	119
5.3 Kaubamärk	120
5.4 Patenditeatis	120
5.5 Rahvusvaheline piiratud garantii	120
5.6 Autoriõigus	123
Indeks	125


1 OHUTUS

Ettevaatusabinõude tüübid


 **HOIATUS:** - kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib põhjustada raskeid vigastusi või surma.

 **ETTEVAATUST:** - kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis põhjustab seadme kahjustusi.

 **MÄRKUS:** - kasutatakse olulise teabe rõhutamiseks.

 **NÕUANNE:** - kasutatakse seadme funktsioonide kasutamist käsitlevate lisanäpunäidete tähistamiseks.

Ettevaatusabinõud

 **HOIATUS:** TOOTE KOKKUPUUTEL NAHAGA VÕIB TEKKIDA ALLERGILINE REAKTSIOON VÕI NAHAÄRRITUS VAATAMATA SELLELE, ET MEIE TOOTED VASTAVAD ASJAKOHASTE STANDARDITE NÕUETELE. SELLISEL JUHUL LÕPETAGE KOHE TOOTE KASUTAMINE JA PIDAGE NÕU ARSTIGA.

 **HOIATUS:** ENNE TREENINGKAVA ALUSTAMIST PIDAGE ALATI NÕU ARSTIGA. ÜLEPINGUTAMINE VÕIB PÕHJUSTADA RASKEID VIGASTUSI.

⚠ HOIATUS: AINULT VABAAJAKASUTUSEKS.

⚠ HOIATUS: ÄRGE LOOTKE AINULT GPS-FUNKTSIOONILE VÕI AKU KASUTUSAJALE, KASUTAGE OMA OHUTUSE TAGAMISEKS ALATI KA KAARTE JA MUID VARUMATERJALE.

⚠ ETTEVAATUST: ÄRGE KASUTAGE TOOTEL MIS TAHES TÜÜPI LAHUSTEID, SEST NEED VÕIVAD KAHJUSTADA TOOTE PINDU.

⚠ ETTEVAATUST: ÄRGE TÖÖDELGE TOODET PUTUKATÕRJEVAHENDIGA, SEST SEE VÕIB KAHJUSTADA TOOTE PINDU.

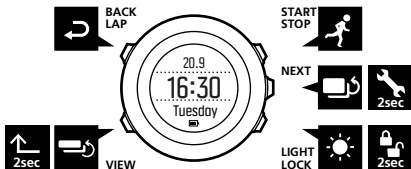
⚠ ETTEVAATUST: ÄRGE VISAKE TOODET ÄRA, VAID KOHELGE SEDA KESKKONNA SÄÄSTMISEKS ELEKTROONIKAROMUNA.

⚠ ETTEVAATUST: ÄRGE LÕÖGE EGA KUKUTAGE SEADET, SEST SEE VÕIB KAHJU SAADA.

2 ALUSTAMISJUHEND

2.1 Nupud ja menüüd

Seadmel Suunto Ambit3 Sport on viis nuppu, mis võimaldavad seadme kõiki funktsioone kasutada.



[Start Stop] (Start/stopp):

- stardimenüü avamine,
- treeningu või taimeri peatamine või jätkamine,
- väärtuse suurendamine või loendis ülespoole liikumine,
- treeningu lõpetamine ja salvestamine (hoidke all).

[Next] (Järgmine):

- kuvade muutmine,
- väärtuse kinnitamine,
- suvandite menüü avamine/sulgumine (hoidke all),
- suvandite menüü avamine/sulgumine sportimisrežiimides (hoidke all).

[Light Lock] (Valgus/lukustamine):

- taustvalgustuse aktiveerimine,
- väärtuse vähendamine või loendis allapoole liikumine,


- nuppude lukustamine/vabastamine (hoidke all).

[View] (Vaade):

- alumise rea vaate muutmise,
- heleda või tumeda kuva valimine (hoidke all),
- juurdepääs otseteele (hoidke all) (vt 3.29 Otseteed).

[Back Lap] (Tagasi/ring):

- viimase menüü juurde naasmine,
- ringiaja lisamine treeningu ajal.

 **NÕUANNE:** Kui muudate mõnd väärtust, saate muutmist kiirendada, kui hoiate nuppu [Start Stop] (Start/stopp) või [Light Lock] (Valgus/lukustamine) all.

2.2 Seadistamine

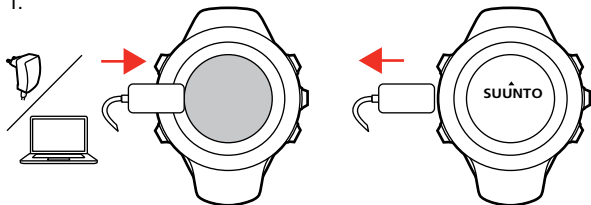
Kui ühendate seadme Suunto Ambit3 Sport kaasasoleva USB-kaabli abil arvuti või USB-laadijaga, ärkab seade automaatselt.

Spordikella kasutama hakkamiseks toimige järgmiselt.

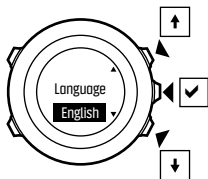
1. Ühendage spordikell kaasasoleva USB-kaabli abil toiteallikaga.
2. Eemaldage USB-kaabel, kui arvutit kasutate (nuppude avamiseks).
3. Soovitud keele valimiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stopp) või [Light Lock] (Valgus/lukustamine) ja valiku kinnitamiseks vajutage [Next] (Järgmine).
4. Ühendage seade rakendusega Suunto Movescount App (vt 3.19 Movescounti mobiilirakendus), vajutades nuppu [Start Stop] (Start/stopp), või jätke see vahele, vajutades nuppu [Next] (Järgmine).

5. Algeadistuse lõpetamiseks järgige käivitusviisardit. Valige väärtused nuppudega [Start Stop] (Start/stopp) või [Light Lock] (Valgus/lukustamine) ja vajutage kinnitamiseks ning järgmise etapi juurde minemiseks nuppu [Next] (Järgmine).
6. Ühendage uuesti USB-kaabel ja laadige aku 100% täis.

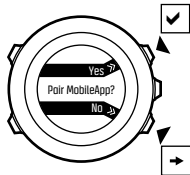
1.



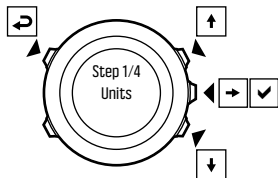
2.



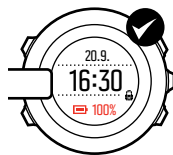
3.



4.



5.



Tühja aku täielikuks laadimiseks kulub ligikaudu 2–3 tundi. Kui seade on USB-kaabliga arvutiga ühendatud, on nupud lukustatud.

Käivitusviisardist väljumiseks hoidke all nuppu [Next] (Järgmine).

Käivitusviisardi abil saate seadistada järgmised sätted.

- Ühikud
- Aeg
- Kuupäev
- Isiklikud sätted (sugu, vanus, kaal)

2.3 Sätete reguleerimine

Seadme Suunto Ambit3 Sport sätteid saab muuta kellas, Movescountis või rakenduses Suunto Movescount App (vt *3.19 Movescounti mobiilirakendus*).

Kella sätete muutmiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Kasutage menüü sirvimiseks nuppe [Start Stop] (Start/stopp) ja [Light Lock] (Valgus/lukustus).
3. Sätte avamiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine).
4. Sätte väärtuse muutmiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stopp) ja [Light Lock] (Valgus/lukustamine).
5. Menüütaseme võrra tagasipoolse liikumiseks vajutage nuppu [Back Lap] (Tagasi/ring). Hooldusmenüüst väljumiseks hoidke all nuppu [Next] (Järgmine).

1.



2-5.



3 FUNKTSIOONID

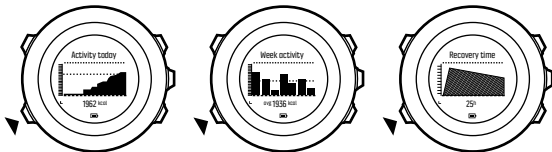
3.1 Aktiivsuse jälgimine

Lisaks treeningulogides kuvatavale taastumisajale jälgib seade Suunto Ambit3 Sport teie üldist aktiivsust, nii treeninguid kui ka igapäevast aktiivsust. Aktiivsuse jälgimine annab täieliku ülevaate aktiivsusest, kulutatud kaloritest ja taastumisajast.

Aktiivsuse jälgimine on vaikekuvana saadaval režiimis **TIME** (Aeg). Vaate kuvamiseks vajutage [Next] (Järgmine) (viimane kuva).

Aktiivsuse jälgimise kuva saate kuvada/peita stardimenüüs jaotises **DISPLAYS** » **Activity** (Kuvad » Aktiivsus). Valiku muutmiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine).

Aktiivsuse jälgimise kuval on kolm vaadet, mille vahetamiseks vajutage nuppu [View] (Vaade).



- **Activity today** (Igapäevane aktiivsus):täna kulutatud kalorid. Lintdiagrammi punktiirjoon näitab viimase seitsme päeva keskmist päevas kulutatud kalorite hulka (v.a tänane).
- **Week activity** (Iganädalane aktiivsus):viimase seitsme päeva igapäevaselt kulutatud kalorid; tänane päev on paremal.

Lintdiagrammi punktiirjoon näitab viimase seitsme päeva keskmist päevas kulutatud kalorite hulka (v.a tänane).

- **Recovery time** (Taastumisaeg):järgmise 24 tunni taastumisaeg salvestatud treeningute ja igapäevase aktiivsuse põhjal.

3.2 Automaatne peatamine

Funktsioon **Autopause** (Automaatne peatamine) peatab treeningu salvestamise, kui kiirus on alla 2 km/h.Salvestamine jätkub automaatselt, kui kiirus tõuseb üle 3 km/h.

Funktsiooni **Autopause** (Automaatne peatamine) saate Movescountis iga sportimisrežiimi täiustatud sätetes iga režiimi jaoks sisse või välja lülitada.

Funktsiooni **Autopause** (Automaatne peatamine) saate treenimise ajal sisse või välja lülitada, mõjutamata Movescounti sätteid.

Funktsiooni **Autopause** (Automaatne peatamine) sisse-/väljalülitamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke sportimisrežiimis suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **ACTIVATE** (Aktiveerimine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
3. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/stopp) abil üksusele **Autopause** (Automaatne peatamine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
4. Kasutage funktsiooni sisse-/väljalülitamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stopp) ja [Light Lock] (Valgus/lukustamine).
5. Väljumiseks hoidke all nuppu [Next] (Järgmine).

3.3 Automaatne kerimine

Funktsiooni **Autoscroll** (Automaatne kerimine) abil saate kella seadistada treenimise ajal automaatselt sportimisrežiimi kuvasid kerima.

Movescountis saate funktsiooni **Autoscroll** (Automaatne kerimine) iga sportimisrežiimi jaoks sisse või välja lülitada ja määrata, kui pikalt teavet kuvatakse.

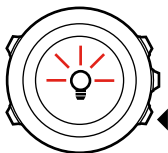
Funktsiooni **Autoscroll** (Automaatne kerimine) saate treenimise ajal sisse või välja lülitada, mõjutamata Movescounti sätteid.

Funktsiooni **Autoscroll** (Automaatne kerimine) sisse-/väljalülitamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke sportimisrežiimis suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **ACTIVATE** (Aktiveerimine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
3. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/stopp) abil üksusele **Autoscroll** (Automaatne kerimine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
4. Kasutage funktsiooni sisse-/väljalülitamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stopp) ja [Light Lock] (Valgus/lukustamine).
5. Väljumiseks hoidke all nuppu [Next] (Järgmine).

3.4 Taustvalgustus

Tagantvalgustuse aktiveerimiseks vajutage nuppu [Light Lock] (Valgus/lukustamine).



Vaikevalikuna lülitub taustavalgus mõneks sekundiks sisse ja seejärel automaatselt välja. See režiim on **Normal** (Tavaline).

Taustavalgusel on kolm erinevat režiimi.

Mode (Režiim)

- **Normal** (Tavaline): taustvalgustus lülitub paariks sekundiks sisse, kui vajutate nuppu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) või kui kõlab äratus.
- **Off** (Väljas): taustvalgustust ei lülitata sisse mis tahes nupu vajutamisel ega äratuse ajal;
- **Night** (Öö): taustvalgustus lülitub paariks sekundiks sisse, kui vajutate mis tahes nuppu või kui kõlab äratus.
- **Toggle** (Tumbler): taustavalgus lülitub sisse, kui vajutate nuppu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) ja jääb põlema, kuni vajutate uuesti nuppu [Light Lock] (Valgus/lukustamine).


Seadme Suunto Ambit3 Sport taustavalgustusel on kaks sätet: üks üldine säte ja üks sportimisrežiimide jaoks.

Taustavalgustuse üldiseid sätteid saab muuta käekella sätetes jaotises

GENERAL » **Tones/display** » **Backlight** (Üldine » Toonid/kuva »

Taustavalgustus). Vt 2.3 *Sätete reguleerimine*. Üldist sätet saab muuta ka Movescountis.

Sportimisrežiimides saab kasutada üldistes sätetes (vaikevalik) määratud taustavalguse režiimi. Iga sportimisrežiimi jaoks saab määrata ka erineva režiimi, kasutades Movescounti täiustatud sätteid. Peale režiimi saate reguleerida taustavalguse heledust (protsentides) kella sätetes jaotises **GENERAL » Tones/display » Backlight** (Üldine » Toonid/kuva » Taustavalgus) või Movescountis.

 **NÕUANNE:** Kui nupud [Back Lap] (Tagasi/ring) ja [Start Stop] (Start/stopp) on lukustatud, saate taustavalguse siiski aktiveerida nupuga [Light Lock] (Valgus/lukustamine).

3.5 Nupulukk

Nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) allavajutamisel nupud lukustatakse / vabastatakse.



Saate muuta nupuluku sätteid käekella sätetes jaotises **GENERAL » Tones/display » Button lock** (Üldine » Toonid/kuva » Nupulukk).


Seadme Suunto Ambit3 Sport nupulukul on kaks sätet: **Time mode lock** (Ajarežiimi lukk) tavaliseks kasutuseks ja **Sport mode lock** (Sportimisrežiimi lukk) treeningu ajaks.

Time mode lock (Ajarežiimi lukk)

- **Actions only** (Ainult toimingud): stardimenüü ja suvandite menüü on lukus.
- **All buttons** (Kõik nupud): kõik nupud on lukus. Taustavalgustuse saab aktiveerida režiimis **Night** (Öö).

Sport mode lock (Sportimisrežiimi lukk)

- **Actions only** (Ainult toimingud): treeningu ajal on lukus nupud [Start Stop] (Start/stopp), [Back Lap] (Tagasi/ring) ja suvandite menüü.
- **All buttons** (Kõik nupud): kõik nupud on lukus. Taustavalgustuse saab aktiveerida režiimis **Night** (Öö).

 **NÕUANNE:** Sportimisrežiimides logi salvestamise tahtmatu käivitamise või seiskamise vältimiseks valige **Actions only** (Ainult toimingud). Kui nupud [Back Lap] (Tagasi/ring) ja [Start Stop] (Start/stopp) on lukustatud, saate kuva ja vaateid jätkuvalt muuta, vajutades vastavalt nuppu [Next] (Järgmine) või [View] (Vaade).

3.6 Kompas

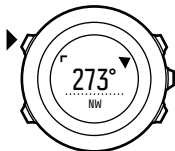
Seadmel Suunto Ambit3 Sport on digitaalne kompass, mille abil saate orienteeruda magnetilise põhjapooluse suhtes. Kaldekompensatsiooniga kompassi näit on täpne ka siis, kui kompass pole rõhtloodis.

Kompassi kuva saate kuvada/peita stardimenüüs jaotises **DISPLAYS » Compass** (Kuvad » Kompas). Valiku muutmiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine).

Kompassi kuvale kuvatakse järgmine teave.

- Keskmise rida: kompassi suund kraadides.

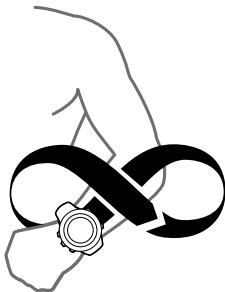
- Alumine rida: kasutage nuppu [View] (Vaade), et kuvada praegune suund põhiarvudes, kellaage või jätta rida tühjaks.



Kui te kompassi minuti jooksul ei kasuta, lülitub see energiasäästurežiimile. Kompassi uuesti aktiveerimiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stopp).

3.6.1 Kompassi kalibreerimine

Kui te ei ole kompassi varem kasutanud, peate selle kõigepealt kalibreerima. Keerake ja kallutage käekella erinevates suundades, kuni käekell teeb piiksu andmaks märku, et kalibreerimine on lõpetatud.



Kui olete kompassi juba kalibreerinud ja soovite uuesti kalibreerida, saate seda teha suvandite menüü kaudu.

Kui kalibreerimine õnnestub, kuvatakse teade **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Kalibreerimine õnnestus). Kui kalibreerimine ei õnnestu, kuvatakse teade **CALIBRATION FAILED** (Kalibreerimine nurjus). Uuesti kalibreerimiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stopp).

Kompassi käsitsi kalibreerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Valige nupuga [Next] (Järgmine) suvand **GENERAL** (ÜLDINE).
3. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **Compass** (Kompass) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
4. Vajutage üksuse **Calibration** (Kalibreerimine) valimiseks nuppu [Next] (Järgmine).

3.6.2 Deklinatsiooni seadistamine

Õigete kompassinäitude tagamiseks tuleb määrata täpne deklinatsiooniväärtus.

Paberkaardid on suunaga geograafilise põhja poole. Kompassid näitavad aga Maa magnetilise põhjapooluse suunas, mis on ala, kuhu koonduvad Maa magnetvälja jõujooned. Kuna magnetiline põhjapoolus ja geograafiline põhi ei paikne samas kohas, tuleb määrata kompassi jaoks deklinatsioon. Deklinatsioon on nurk magnetilise ja geograafilise põhjasuuna vahel.

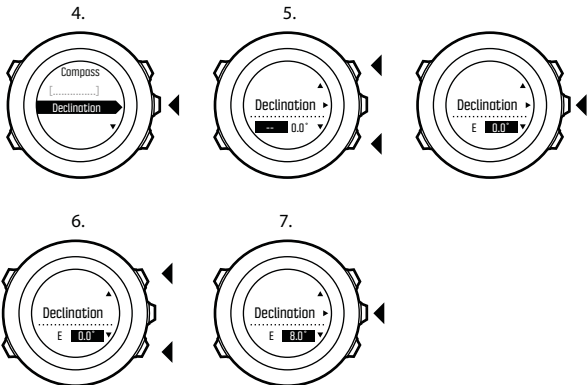
Deklinatsiooniväärtus on märgitud enamikul kaartidel. Magnetilise põhjapooluse asukoht muutub iga aastaga, nii et kõige täpsema ja ajakohasema deklinatsiooniväärtuse saab hankida Internetist (nt aadressil www.magnetic-declination.com).


Orienteerumiskaartide puhul aga on aluseks võetud magnetiline põhjapoolus. See tähendab, et kui kasutate orienteerumiskaarte, tuleb deklinatsiooni reguleeriv funktsioon välja lülitada. Selleks tuleb määrata deklinatsiooniväärtuseks 0 kraadi.

Deklinatsiooniväärtuse määramiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Avage nupu [Next] (Järgmine) abil üksus **GENERAL** (Üldine).
3. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **Compass** (Kompass) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
4. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **Declination** (Deklinatsioon) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
5. Valige —, kui soovite deklinatsioonifunktsiooni välja lülitada, või valige **W** (Lääs) või **E** (Ida).

6. Deklinatsiooniväärtuse määramiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stopp) või [Light Lock] (Valgus/lukustamine).
7. Väärtuse kinnitamiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine).



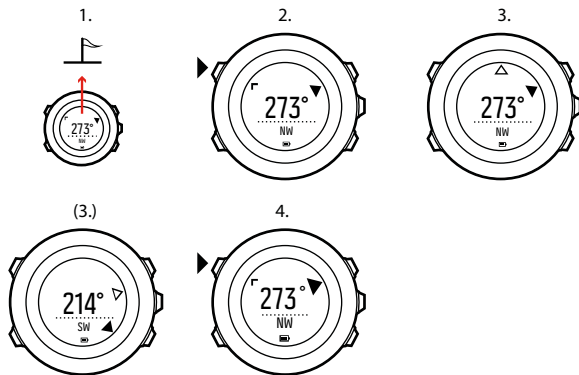
 **NÕUANNE:** *Kompassisätetele juurdepääsemiseks võite ka režiimis **COMPASS** (Kompass) hoida all nuppu [View] (Vaade).*


3.6.3 Määratud kursi seadistamine

Kursi määramise funktsiooni kasutades saate tähistada oma sihtpunkti viiva suuna põhja indikaatori suhtes.

Kursi määramiseks toimige järgmiselt.

1. Kui kompass on aktiveeritud, hoidke kella enda ees ja keerake end sihtpunkti suunas.
2. Kellal hetkel kuvatud kraadide lukustamiseks vajutage nuppu [Back Lap] (Tagasi/ring).
3. Tühi kolmnurk tähistab määratud kurssi seoses põhja indikaatoriga (täidetud kolmnurk).
4. Määratud kursi kustutamiseks vajutage nuppu [Back Lap] (Tagasi/ring).



 **MÄRKUS:** *Kompassi treeningrežiimis kasutamisel nupp [Back Lap] (Tagasi/ring) lukustab ja kurss kustutatakse. Ringiaja arvestamiseks nupuga [Back Lap] (Tagasi/ring) väljute kompassi kuvalt.*

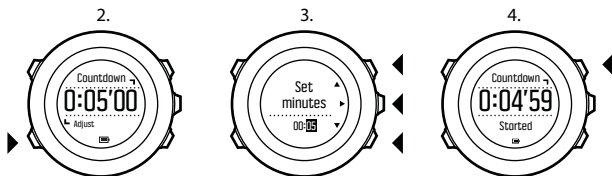
3.7 Mahaloendustaimer


Saate kasutada mahaloendustaimerit, mis loeb määratud ajast maha nullini. Taimerist kostub viimase 10 sekundi jooksul iga sekundi järel lühike heli ja nulli jõudmisel märguanne.

Mahaloendustaimeri kuva saate kuvada/peita stardimenüüs jaotises **DISPLAYS** » **Countdown** (Kuvad » Mahaloendus). Valiku muutmiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine).

Mahaloendustaimeri seadistamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage nuppu [Next] (Järgmine), kuni jõuate mahaloendustaimeri kuvani.
2. Mahaloendustaimeri seadistamiseks vajutage nuppu [View] (Vaade).
3. Määrake nuppude [Start Stop] (Start/stop) ja [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil tunni- ja minutiväärtus. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine).
4. Mahaloenduse käivitamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stop).



 **NÕUANNE:** Mahaloenduse peatamiseks/jätkamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stop).

3.8 Kuvad

Seadmel Suunto Ambit3 Sport on mitu erinevat funktsiooni, näiteks kompass (vt *3.6 Kompass*) ja stopper (vt *3.31 Stopper*), mille jaoks kasutatakse kuvasid, mille vaatamiseks peate vajutama nuppu [Next] (Järgmine). Mõnda funktsiooni kuvatakse kogu aeg, mõne puhul saate valida, kas tahate neid kuvada või peita.

Kuvade kuvamiseks/peitmiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stop).
2. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **DISPLAYS** (Kuvad) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
3. Kuvade loendis saate funktsiooni sisse/välja lülitada, liikudes selleni nupuga Start Stop (Start/stop) või Light Lock (Valgus/lukustamine) ja vajutades seejärel nuppu Next (Järgmine).

Vajaduse korral hoidke kuvade menüüst väljumiseks all nuppu [Next] (Järgmine).

Mitmed kohandatavad kuvad, kus näidatakse treenimise ajal erinevat teavet, on saadaval ka sportimisrežiimides (vt *3.30 Sportimisrežiimid*).

3.8.1 Ekraani kontrastsuse reguleerimine

Seadme Suunto Ambit3 Sport ekraani kontrastsust saab suurendada või vähendada kella sätetes.

Ekraani kontrastsuse reguleerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Vajutage sätete **GENERAL** (Üldine) avamiseks nuppu [Next] (Järgmine).
3. Vajutage jaotise **Tones/display** (Helid/kuva) avamiseks nuppu [Next] (Järgmine).
4. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **Display contrast** (Ekraani kontrastsus) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
5. Kontrastsuse suurendamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stopp) ja vähendamiseks nuppu [Light Lock] (Valgus/lukustamine).
6. Väljumiseks hoidke all nuppu [Next] (Järgmine).

3.8.2 Ekraanikuva heleduse inverteerimine

Muutke ekraan tumedaks või heledaks, kasutades kella või Movescounti sätteid või vaikeotseteed nupuga [View] (Vaade) (vt *2.1 Nupud ja menüüd*). Movescountis saab määrata ka sportimisrežiimi ekraanikuva heleduse.

Ekraanikuva inverteerimiseks kella sätetes toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Vajutage sätete **GENERAL** (Üldine) avamiseks nuppu [Next] (Järgmine).
3. Vajutage jaotise **Tones/display** (Helid/kuva) avamiseks nuppu [Next] (Järgmine).
4. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/stopp) abil üksusele **Invert display** (Inverteeri ekraanikuva) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

3.9 Sportimisrežiimidega treenimine

Sportimisrežiimid (vt *3.30 Sportimisrežiimid*) on mõeldud treeninglogide salvestamiseks ja treeningu ajal mitmesuguse asjakohase teabe kuvamiseks.

Sportimisrežiimidele juurdepääsemiseks menüüs **EXERCISE** (Treening) vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stopp).

3.9.1 Suunto Smart Sensori kasutamine

Seadmega Suunto Ambit3 Sport saab kasutada Bluetooth® Smartiga ühilduvat pulsiandurit, nt Suunto Smart Sensorit, et anda treeningu intensiivsuse kohta täpsemat teavet.

Treenimise ajal võimaldab pulsiandur jälgida järgmist.

- Pulss reaajas
- Keskmine pulss reaajas
- Pulss graafilisel kujul
- Treeningu käigus kulutatud kalorit
- Treeningujuhised määratud pulsi piirmäärmäärade alusel
- Maksimaalne treeningefekt

Pärast treeningu lõpetamist näitab pulsiandur järgmiseid andmeid.

- Treeningu käigus kulutatud kalorit
- Keskmine pulss
- Kõrgeim pulss
- Taastumisaeg

Kui kasutate Suunto Smart Sensorit, saate kasutada ka pulsimõõlu. Suunto Smart Sensori mälufunktsioon puhverdad andmed, kui edastamine seadmesse Suunto Ambit3 Sport katkeb.

See võimaldab saada täpse teabe treeningu intensiivsuse kohta näiteks ujudes, kus vesi blokeerib andmete edastamist. Tänu sellele ei pea seade Suunto Ambit3 Sport pärast salvestamise käivitamist enam teiega kaasas olema. Lisateavet vaadake Suunto Smart Sensori kasutusjuhendist.

Pulsiandurita näitab Suunto Ambit3 Sport teavet kulutatud kalorite ja taastumisaja kohta joostes ja rattaga sõites, kus intensiivsuse hindamiseks kasutatakse kiirust. Siiski soovitame täpsete intensiivsuse näitude jaoks kasutada pulsiandurit.

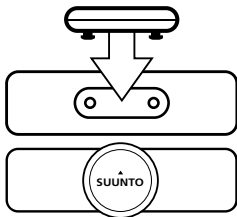
Lisateavet vaadake Suunto Smart Sensori või muu Bluetooth Smartiga ühilduva pulsianduri kasutusjuhendist.

3.9.2 Suunto Smart Sensori pealepanemine

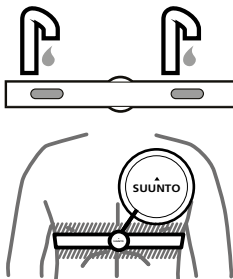
Suunto Smart Sensori kasutamiseks toimige järgmiselt.

1. Kinnitage andur kindlalt rihmaga.
2. Reguleerige rihma pikkust.
3. Niisutage rihma elektroode vee või elektrodigeeliga.
4. Pange rihm endale ümber, nii et see istub mugavalt ja Suunto logo on ülespoole.


1.




3. - 4.



Smart Sensor lülitub pulsi tuvastamisel automaatselt sisse.

 **NÕUANNE:** Parimate tulemuste saamiseks kandke rihma naha vastas.

Lisateavet ja tõrkeotsingut vaadake Suunto Smart Sensori kasutusjuhendist.

 **MÄRKUS:** *Kuiv nahk võib elektroodide all, lõdvalt kinnitatud vöö ja sünteetilised särgi materjalid võivad põhjustada ebataavaliselt kõrgeid südame löögisageduse näite. Niisutage vöö elektroode korralikult ja pingutage vööd, et vältida südame löögisageduse kõrgpunkte. Kui olete muul põhjusel mures oma südame löögisageduse pärast, siis võtke ühendust arstiga.*

3.9.3 Treeningu alustamine

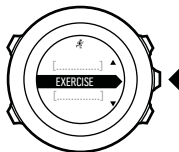
Treeningu alustamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stopp).
2. Avage nupu [Next] (Järgmine) abil üksus **EXERCISE** (Treening).
3. Sirvige nuppude [Start Stop] (Start/stopp) ja [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil sportimisrežiime ning valige nupuga [Next] (Järgmine) sobiv režiim.
4. Käekell alustab automaatselt pulsivöö signaali otsimist, kui valitud sportimisrežiim kasutab pulsivööd. Oodake, kuni käekell teatab, et pulss ja/või GPS-signaali on leitud või vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stopp), et valida üksus **Later** (Hiljem). Käekell jätkab pulsi/GPS-signaali otsimist.
5. Treeningulogi jäädvustamise alustamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stopp). Treenimise ajal lisasuvandite kasutamiseks hoidke all nuppu [Next] (Järgmine).

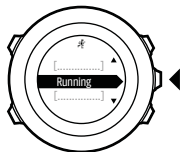
1.



2.



3.



4.



5.



3.9.4 Treeningu ajal

Suunto Ambit3 Sport annab treeningu ajal hulganisti teavet. Teave oleneb valitud sportimisrežiimist (vt 3.30 *Sportimisrežiimid*). Veel rohkem teavet saate, kui kasutate treeningu ajal pulsivööd või GPS-funktsiooni. Järgmisena on esitatud mõned võimalused, kuidas käekella treeningu ajal kasutada.

- Sportimisrežiimi kuvade sirvimiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine).
- Kuva alumise rea erineva teabe kuvamiseks vajutage nuppu [View] (Vaade).
- Logi jäädvustamise tahtmatu seiskamise või soovimatute ringiaegade vältimiseks saate nuppu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) all hoides nupud lukustada.
- Logi jäädvustamise peatamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stop). Jäädvustamise jätkamiseks vajutage uuesti nuppu [Start Stop] (Start/stop).

3.9.5 Teekondade jäädvustamine

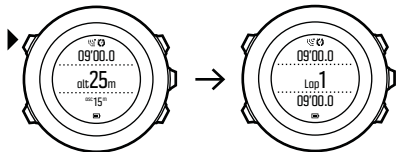
Olenevalt valitud sportimisrežiimist võimaldab Suunto Ambit3 Sport jäädvustada treeningu ajal mitmesugust teavet.

Kui olete sportimisrežiimis GPS-i lubanud, salvestab Suunto Ambit3 Sport treeningu ajal ka teekonna. Teekonda saate vaadata Movescountis salvestatud liikumise osana ja hilisemaks kasutamiseks eksportida.

3.9.6 Ringiaegade arvestamine


Treeningu ajal saate käsitsi või automaatselt arvestada ringiaegu, kui määrate Movescountis automaatse ringiaja vahemaa. Kui arvestate ringiaegu automaatselt, jäädvustab Suunto Ambit3 Sport ringiaegu Movescountis määratud vahemaa põhjal.

Ringiaja käsitsi arvestamiseks vajutage treeningu ajal nuppu [Back Lap] (Tagasi/ring).



Suunto Ambit3 Sport kuvab järgmise teabe.

- Ülemine rida: täisaeg (aeg logi jäädvustamise algusest).
- Keskmine rida: ringi number-
- Alumine rida: ringiaeg.

 **MÄRKUS:** *Treeningu kokkuvõttes on alati kuvatud vähemalt üks ringiaeg – aeg treeningu algusest lõpuni. Treeningu ajal arvestatud ringiajad kuvatakse lisaringidena.*

3.9.7 Navigeerimine treeningu ajal

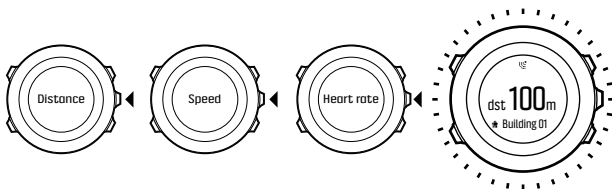
Kui tahate joosta teatud marsruudil või huvipakkuva kohani, saate valida sportimisrežiimi (nt Run a Route (Marsruudi jooksmine)) ja kohe nagiveerima hakata.

Samuti võite navigeerida ka marsruudil või huvipakkuva kohani treeningu ajal teistes aktiveeritud GPS-iga sportimisrežiimides.

Treeningu ajal navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke aktiveeritud GPS-iga sportimisrežiimis olles suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Vajutage üksuse **NAVIGATION** (Navigeerimine) valimiseks nuppu [Next] (Järgmine).
3. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **POIs (Points of interest)** (Huvipakkuvad kohad) või **Routes** (Marsruudid) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

Navigeerimisjuhised kuvatakse valitud sportimisrežiimi viimasel kuval.



Navigeerimise deaktiveerimiseks minge tagasi suvandite menüü üksusele **NAVIGATION** (Navigeerimine) ja valige **End navigation** (Navigeerimise lõpp).

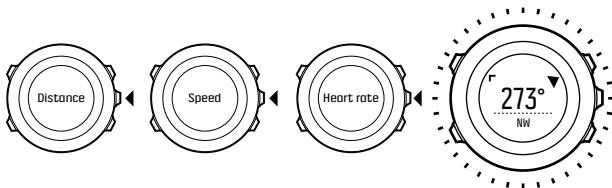
 **MÄRKUS:** Kui sportimisrežiimi GPS-i täpsuse säte (vt 3.21.3 GPS-i täpsus ja energiasääst) on **Good** (Hea) või madalam, valitakse GPS-i täpsuseks navigeerimise ajal **Best** (Parim). See võtab rohkem akut.

3.9.8 Kompassi kasutamine treeningu ajal

Soovi korral saate treeningu ajal aktiveerida kompassi ja lisada selle kohandatud sportimisrežiimi.

Kompassi treeningu ajal kasutamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke sportimisrežiimis suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **ACTIVATE** (Aktiveerimine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
3. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **Compass** (Kompass) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
4. Kompass kuvatakse kohandatud sportimisrežiimi viimasel kuval.



Kompassi deaktiveerimiseks minge tagasi suvandite menüü üksusele **ACTIVATE** (Aktiveerimine) ja valige **End compass** (Peata kompass).

3.10 Lähtepunkti navigeerimine

Suunto Ambit3 Sport salvestab automaatselt treeningu lähtepunkti, kui kasutate GPS-funktsiooni. Funktsiooniga Find back (Lähtepunkti navigeerimine) juhivad Suunto Ambit3 Sport teid tagasi alguspunkti (või asukohta, kus GPS-i ühendus saavutati).

Lähtepunkti navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke sportimisrežiimis suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Vajutage üksuse **NAVIGATION** (Navigeerimine) valimiseks nuppu [Next] (Järgmine).
3. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/stopp) abil üksusele **Find back** (Lähtepunkti navigeerimine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

Navigeerimisjuhised kuvatakse valitud sportimisrežiimi viimasel kuval.

3.11 Püsivara värskendused

Seadme Suunto Ambit3 Sport tarkvara saab värskendada Movescountis. Kui tarkvara värskendate, teiseldatakse kõik logid automaatselt Movescounti ja kustutatakse käekellast.

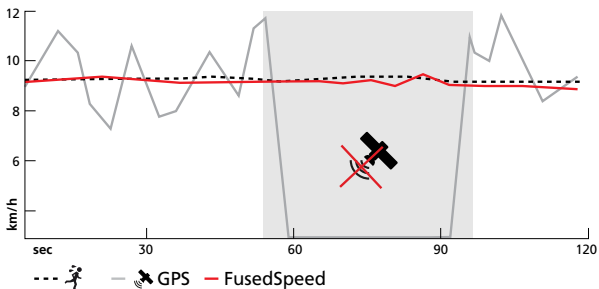
Seadme Suunto Ambit3 Sport tarkvara värskendamiseks toimige järgmiselt.

1. Installige Moveslink, kui te ei ole seda juba teinud.
2. Ühendage Suunto Ambit3 Sport USB-kaabli abil arvutiga.

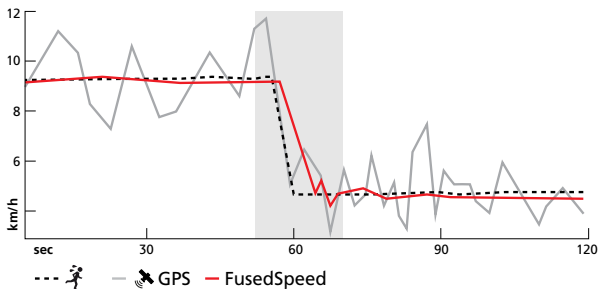
3. Kui värskendus on saadaval, värskendatakse käekell automaatselt. Ära eemaldage USB-kaablit enne, kui värskendamine on lõppenud.

3.12 FusedSpeed

FusedSpeed™ on ainulaadne GPS-süsteemi ja randmekiirendusanduri näitude kombinatsioon jooksmiskiiruse täpsemaks mõõtmiseks. GPS-signaali filtreeritakse randme kiirenduse põhjal, mis tagab täpsemad näidud ühtlasel jooksmiskiirusel ja kiirema reageerimise kiirusemuutustele.



FusedSpeed on kõige kasulikum siis, kui teil on treeningu ajal tarvis väga täpseid ja tundlikke kiirusnäite, näiteks kui jooksete ebaühtlasel maastikul või intervalltreeningu ajal. Kui GPS-signaal peaks ajutiselt katkema, näitab Suunto Ambit3 Sport tänu GPS-süsteemi abil kalibreeritud kiirendusmõõturile täpseid kiirusnäite edasi.

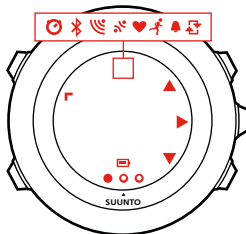


NÕUANNE: Funktsiooni *FusedSpeed* abil täpseimate näitude saamiseks vaadake seadet lühidalt ja ainult vajaduse korral. Kui hoiate seadet enda ees ega liiguta seda, väheneb täpsus.

FusedSpeed lubatakse automaatselt jooksmise ja muude sarnaste tegevuste, nagu orienteerumine, saalihoki ja jalgpall, ajal.












*FusedSpeed*i lubamiseks kohandatud sportimisrežiimis valige kindlasti tegevus, mis kasutab *FusedSpeed*i. Seda saate vaadata *Movescount*i sportimisrežiimi täiustatud sätete jaotisest.

3.13 Ikoonid





Seadmel Suunto Ambit3 Sport kuvatakse järgmised ikoonid.

	Äratus
	Aku
	Bluetoothi aktiivsus
	Nupulukk
	Nupuvajutuse näidikud
	Kronograaf
	Praegune kuva
	Alla/vähendamine

	GPS-signaali tugevus
	Pulss
	Sissetulev kõne
	Intervallitaimer
	Sõnum/teatis
	Vastamata kõne
	Järgmine/kinnitamine
	Ühendus
	Sätted
	Sportimisrežiim
	Üles/suurendamine

Huvipakkuvate kohtade ikoonid

Seadmes Suunto Ambit3 Sport on saadaval järgmised huvipakkuvate kohtade ikoonid.

	Alguspunkt
	Ehitis/kodu


	Laager/telkimine
	Auto/parkimine
	Koobas
	Risttee
	Lõpp-punkt
	Toit/restoran/kohvik
	Mets
	Geocache'i objekt
	Majutus/võõrastemaja/hotell
	Aas
	Mägi/küngas/org/kalju
	Tee/rada
	Kivi
	Vaatamisväärus
	Veekogu/jõgi/järv/rannik
	Kontrollpunkt

3.14 Intervallitaimer

Intervallitaimeris saab Movescountis lisada igale kohandatud sportimisrežiimile. Intervallitaimeris lisamiseks sportimisrežiimile valige sportimisrežiim ja minge üksusele **Advanced settings (Täiustatud sätted)** Järgmine kord, kui seadme Suunto Ambit3 Sport Movescounti kontoga ühendate, sünkroonitakse intervallitaimer käekellaga.

Intervallitaimeris saate täpsustada järgmist teavet.

- Intervallitüüp (**HIGH** (Pikk) ja **LOW** (Lühike) intervall).
- Mõlema intervallitüübi kestus ja vahemaa.
- Intervallide korduste arv.

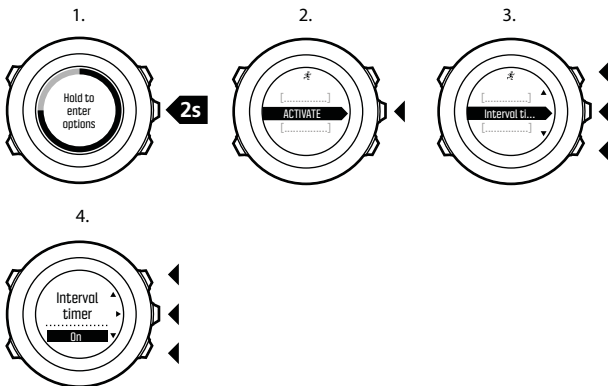
 **MÄRKUS:** Kui te Movescountis intervallide korduste arvu ei määra, jätkab intervallitaimer nii kaua, kuni intervalli on korratud 99 korda.

Intervallitaimeris saab iga spordi puhul määrata, sh mitmekülgse spordi režiimis (vt 3.20.2 *Mitmekülgse sportimisrežiimi kasutamine*). Intervallitaimer taaskäivitub sportimisrežiimi vahetamisel. Intervallitaimeris aktiveerimiseks/deaktiveerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke sportimisrežiimis suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **ACTIVATE** (Aktiveerimine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
3. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/stopp) abil üksusele **Interval** (Intervall) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

4. Vajutage intervallitaimer lülitamiseks **On/Off** (Sisse/välja) nuppu [Start Stop] (Start/stop) või [Light Lock] (Valgus/lukustamine) ja kinnitamiseks nuppu [Next] (Järgmine).

Kui intervallitaimer on aktiivne, kuvatakse ekraani ülaservas intervalliikooni.



3.15 Intervalltreeningud

Saate seadmega Suunto Ambit3 Sportsooritada juhendatavaid intervalltreeninguid, kasutades treeningu planeerijat rakenduses Suunto Movescount App.



MÄRKUS: *Treeningu planeerija nõuab Wi-Fi või mobiili abil interneti-ühenduse loomist. Mobiilsideühendustele võivad rakenduda operaatori andmesidetetasud.*

Treening võib olla nii lihtne või keeruline, kui teil vaja. Saate iga segmendi puhul määratleda tüübi, kestuse ja eesmärgi. Peale selle on teil võimalik lisada segmendile ka kohandatud juhendteksti.

Kui olete treeningud loonud ja sünkrooninud kella uuesti rakendusega, on treeningud saadaval sportimisrežiimis suvandite menüüs.

Juhistega intervalltreeningu alustamiseks tehke järgmist.

1. Hoidke sportimisrežiimis nuppu [Next] all, et saada juurdepääs suvandite menüüle.
2. Vajutage nuppu [Next], et valida suvand WORKOUT.
3. Kerige läbi olemasolevate treeningute, kasutades nuppu [Light Lock] või [Start Stop] ja valige nupuga [Next].
4. Vajutage treeningu salvestamise käivitamiseks nuppu [Start Stop].
Juhendamine algab salvestamise käivitamisel. Intervalltreeningu kuva näidatakse valitud sportimisrežiimi viimasel kuval.
5. Treeningu lõpuleviimiseks või mis tahes ajal lõpetamiseks peatage treeningu salvestamine tavapäraselt või minge suvandite menüüsse ja valige END WORKOUT.

Treeningu ajal pakub kell teile treeningukuval graafilisel kujul reaajas juhiseid.



- Ülemine rida: praegune mõõtmistulemus segmenti eesmärgi kohaselt.

Näiteks kui olete määratlenud segmenti ülemise ja alumise kiirusepiiri, on joonise kohal toodud väärtus teie praegune kiirus.

- Graafik: praeguse segmenti täielik kujutis.

Joonise üla- ja alaserv on segmenti üla- ja alapiir. Joonise vasak ja parem ots on segmenti algus ja lõpp. Joonisele tõmmatud joon näitab praegust pingutust segmenti kestuse ja piiride suhtes.

- Alumine rida: järelejäänud aeg, vahemaa või kaloriarv enne segmenti lõpuleviimist.

Kui olete määranud segmenti ringiks (segment lõpeb, kui vajutate nuppu [Back Lap]), kuvatakse alumisel real segmenti koguaeg.

Kui järgmine segment algab, kuvab kell järgmise segmenti kokkuvõtte.



- Segmendietapp
- Kestus
- Eesmärgi piirid

3.16 Logiraamat


Logiraamatusse talletatakse salvestatud tegevuste logid. Logide maksimumarv ja ühe logi maksimumkestus olenevad iga tegevusega salvestatava teabe hulgast. Näiteks mõjutavad GPS-i täpsus (vt: *3.21.3 GPSi täpsus ja energiasääst*) ja intervallitaimer (vt: *3.14 Intervallitaimer*) otseselt salvestatavate logide arvu ja kestust.

Tegevuse logikokkuvõtet saate vaadata kohe pärast salvestamise lõpetamist või stardimenüüs jaotise **LOGBOOK** (logiraamat) alt.

Logikokkuvõttes näidatav teave on dünaamiline: see on olemas sellistest tegevustest nagu sportimisrežiim või sellest, kas kasutate pulsivööd või GPS-i või mitte. Vaikimisi hõlmavad kõik logid vähemalt järgmist teavet:

- sportimisrežiimi nimi;
- kellaaeg;
- kuupäev;
- kestus;
- ringid.

Kui logi on kasutanud GPS-i andmeid, sisaldab logiraamatu sissekanne kogu teekonna raja vaadet.

 **NÕUANNE:** Veebilehel *Movescount.com* näete salvestatud tegevuste kohta palju rohkem andmeid.

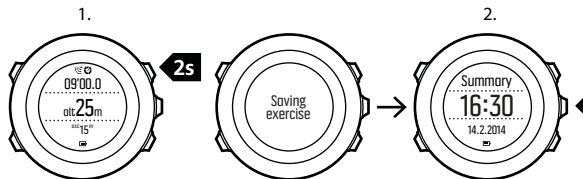
Logikokkuvõtte vaatamiseks pärast salvestamise lõpetamist toimige järgmiselt.

1. Hoidke nuppu [Start Stop] all salvestamise seiskamiseks ja treeningu talletamiseks.

Soovi korral saate nupu [Start Stop] vajutamisega salvestamise peatada. Pärast peatamist vajutage seiskamiseks nuppu [Back Lap] või jätkake salvestamist, vajutades nuppu [Start Stop].

Pärast salvestamise peatamist ja treeningu lõpetamist salvestage logi, vajutades nuppu [Start Stop]. Kui te ei soovi logi salvestada, vajutage nuppu [Light Lock]. Kui te ei salvesta logi, saate nuppu [Light Lock] vajutades logikokkuvõtet siiski vaadata, aga logi ei salvestata hilisemaks vaatamiseks logiraamatusse.

2. Vajutage nuppu [Next] logikokkuvõtte vaatamiseks.

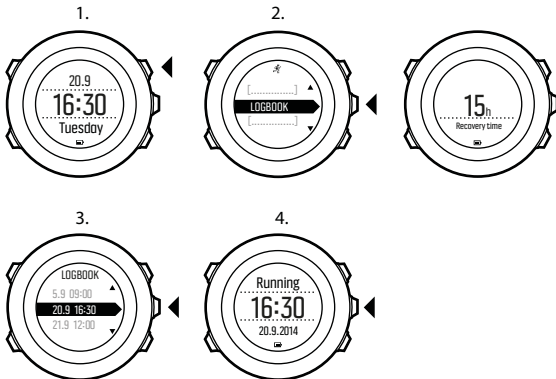


Soovi korral saate vaadata ka kõigi logiraamatusse salvestatud treeningute kokkuvõtet. Treeningud on logiraamatusse salvestatud kuupäeva ja kellaaja järgi.

Kokkuvõtva logi vaatamiseks logiraamatus toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüüsse sisenemiseks nuppu [Start Stop].

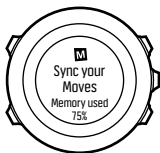
2. Kerige suvandini **LOGBOOK** (Logiraamat), kasutades nuppu [Light Lock], ja sisenege nupuga [Next]. Kuvatakse teie praegust taastumisaega.
3. Kerige logisid nupuga [Start Stop] või [Light Lock] ja valige logi nupuga [Next].
4. Kasutage logi kokkuvõttevaadete sirvimiseks nuppu [Next].



Kui logis on mitu ringi, saate nuppu [View] vajutades vaadata ringipõhist teavet.

3.17 Mälumahu jäägi näidik


Kui logiraamatu mälust on Movescountiga sünkroonimata üle 50% ja avate logiraamatu, kuvab Suunto Ambit3 Sport meeldetuletuse.



Meeldetuletust ei kuvata, kui sünkroonimata mälu maht on täis ja Suunto Ambit3 Sport alustab vanade logide ülekirjutamist.

3.18 Movescount

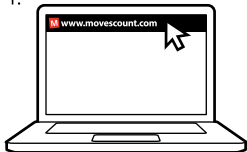
Movescount.com on teie isiklik päevik ja veebipõhine spordikogukond, mis sisaldab mitmesuguseid tööriistu igapäevaste tegevuste haldamiseks ja kogemuste jagamiseks. Movescount võimaldab salvestatud treeninglogide edastamist seadmest Suunto Ambit3 Sport Movescounti keskkonda ja käekella kohandamist teie vajaduste järgi.

 **NÕUANNE:** Ühendage kell Movescountiga, et saada seadme Suunto Ambit3 Sport uusim püsivara värskendus.

Alustuseks installige arvutisse Moveslink.

1. Avage veebiaadress www.movescount.com/moveslink.
2. Laadige alla, installige ja avage Moveslinki värskem versioon.

1.



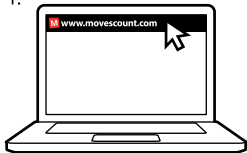
2.



Movescounti konto registreerimiseks toimige järgmiselt.


1. Avage veebiaadress www.movescount.com.
2. Looge konto.

1.




2.




 **MÄRKUS:** Seadme Suunto Ambit3 Sport esmakordsel Movescountiga ühendamisel edastatakse käekellast teie Movescounti kontosse kogu teave (sh käekella sätted). Järgmine kord, kui seadme Suunto Ambit3 Sport Movescounti kontoga ühendate, sünkroonitakse nii Movescountis kui ka käekellas tehtud sätete ja sportimisrežiimide muudatused.

3.19 Movescounti mobiilirakendus

Rakendusega Suunto Movescount App saate seadme Suunto Ambit3 Sport kasutuskogemust veelgi rikastada. Ühendage seade mobiilirakendusega, et saada teavitusi seadmel Suunto Ambit3 Sport, käigu pealt sätteid muuta ja sportimisrežiime kohandada. Lisaks saate mobiiliseadet teise ekraanina kasutada, liikumisest pilte (koos andmetega) teha ja Suunto Movies filme luua.

 **NÕUANNE:** *Kõigile Movescounti salvestatud liikumistele saate pilte lisada ja rakendusega Suunto Movescount App saab liikumisest Suunto Movie luua.*

 **MÄRKUS:** *Seadme Suunto Ambit3 Sport üldiseid sätteid saab võrguühenduseta muuta. Sportimisrežiimide kohandamiseks ja kellaaja, kuupäeva ning GPS-i satelliidiandmete ajakohasena hoidmiseks on vaja interneti-ühendust Wi-Fi- või mobiilivõrgu kaudu. Rakenduda võivad operaatori andmesidetasud.*

Suunto Movescount Appi sidumiseks iOS-is toimige järgmiselt.

1. Laadige ja installige rakendus Suunto Movescount App rakenduste poest iTunes App Store ühilduval Apple'i seadmele. Rakenduse kirjeldus hõlmab uusimat ühilduvuse teavet.
2. Käivitage rakendus Suunto Movescount App ja lülitage Bluetooth sisse, kui te ei ole seda veel teinud. Jätke rakendus esiplaanile tööle.
3. Suvandite menüü avamiseks hoidke kellas nuppu [Next].

4. Kerige suvandini **PAIR** (SEO), kasutades nuppu [Light Lock] ja tehke valik nupuga [Next]
5. Vajutage nuppu [Next], et valida suvand **MOBILEAPP** (Mobiilirakendus).
6. Sisestage käekella kuval olev parool mobiiltelefoni sidumistaotluse väljale ja koputage suvandit PAIR.

Suunto Movescount Appi sidumiseks Androidis toimige järgmiselt.


1. Laadige Suunto Movescount App Google Playst alla ja installige see ühilduvasse Androidi seadmesse. Rakenduse kirjeldus hõlmab uusimat ühilduvuse teavet.
2. Käivitage rakendus Suunto Movescount App ja lülitage Bluetooth sisse, kui te ei ole seda veel teinud. Jätke rakendus esiplaanile tööle.
3. Suvandite menüü avamiseks hoidke kellal nuppu [Next].
4. Kerige suvandini **PAIR** (SEO), kasutades nuppu [Light Lock] ja tehke valik nupuga [Next].
5. Vajutage nuppu [Next], et valida suvand **MobileApp** (Mobiilirakendus).
6. Androidi seadmes avaneb hüpinkaken. Valige PAIR.
7. Sisestage käekella kuval olev parool mobiiltelefoni sidumistaotluse väljale ja koputage suvandit PAIR.

3.19.1 Telefon kui lisaekraan

Kui kasutate rakendust Suunto Movescount App, saate mobiiltelefoni kella lisaekraanina kasutada.

Mobiiltelefoni lisaekraanina kasutamiseks toimige järgmiselt.

1. Ühendage seade Suunto Ambit3 Sport rakendusega Suunto Movescount App, kui te ei ole seda juba teinud (vt *3.19 Movescounti mobiilirakendus*).
2. Aktiveerige seadmel Suunto Ambit3 Sport sportimisrežiimi (vt *3.9 Sportimisrežiimidega treenimine*).
3. Avage Suunto Movescount App ja puudutage valikut **MOVE** (Liikumine).
4. Valige loendist **AMBIT3** (Ambit3) ja puudutage valikut **NEXT** (Järgmine).
5. Alustage treeningu salvestamist ja lõpetage see nagu tavaliselt.

 **NÕUANNE:** Kuva muutmiseks puudutage telefoni kõiki kuvaalasisid (keskel, üleval vasakul, üleval paremal).

3.19.2 Mobiilirakendusega sünkroonimine

Kui olete seadme Suunto Ambit3 Sport rakendusega Suunto Movescount App ühendanud, sünkroonitakse sätete, sportimisrežiimide ja uute liikumiste andmed vaikevalikuna automaatselt, kui Bluetoothi ühendus on aktiivne. Andmete sünkroonimise ajal vilgub Bluetoothi ikoon seadmel Suunto Ambit3 Sport.

Vaikesätet saab muuta suvandite menüüs.

Automaatse sünkroonimise väljalülitamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke nuppu [Next] all, et suvandite menüüsse siseneda.
2. Kerige suvandini CONNECTIVITY nuppu [Light Lock] kasutades ja tehke valik nupuga [Next].
3. Kerige suvandini Settings nuppu [Light Lock] kasutades ja tehke valik nupuga [Next].

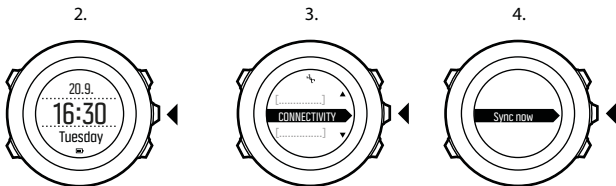
4. Sätete **MobileApp sync** (Mobiilirakendusega sünkroonimine) avamiseks vajutage uuesti nuppu Next (Järgmine).
5. Lülitage nupuga [Light Lock] välja ja hoidke väljumiseks nuppu [Next] all.

Käsitsi sünkroonimine

Kui automaatne sünkroonimine on välja lülitatud, tuleb sünkroonimine sätete või uute liikumiste ülekandmiseks käsitsi käivitada.

Mobiilirakendusega käsitsi sünkroonimiseks toimige järgmiselt.

1. Veenduge, et rakendus Suunto Movescount App töötab ja Bluetooth on sisse lülitatud.
2. Hoidke nuppu [Next] all, et suvandite menüüsse siseneda.
3. Kerige suvandini CONNECTIVITY nuppu [Light Lock] kasutades ja tehke valik nupuga [Next].
4. Vajutage nuppu [Next] suvandi **Sync now** (Sünkrooni kohe) kasutamiseks.



Kui andmeühendus mobiiliseadmega on aktiivne ja rakendus on ühendatud Movescounti kontoga, sünkroonitakse sätted ja liikumised

kontoga. Andmeühenduse puudumisel oodatakse sünkroonimisega, kui ühendus on saavutatud.

Seadmega Suunto Ambit3 Sport salvestatud sünkroonimata liikumised on rakendusse salvestatud, aga liikumise üksikasju ei saa vaadata enne, kui need on Movescounti kontoga sünkroonitud. Rakendusega salvestatud liikumumisi saate kohe vaadata.



MÄRKUS: *Rakendusega Suunto Movescount App ja Movescounti kontoga sünkroonimisel võivad kohalduda operaatori andmeühenduse tasud.*

3.20 Treening mitmekülgses sportimisrežiimis

Seadet Suunto Ambit3 Sport saab kasutada mitmekülgseks sportimiseks, liikudes treenimise ajal hõlpsalt erinevate sportimisrežiimide (vt 3.30 *Sportimisrežiimid*) vahel ja vaadates treeningu ajal ning logikokkuvõttes spordispetsiifilisi andmeid.

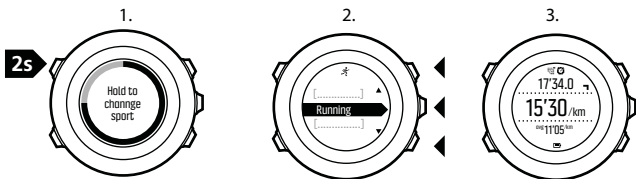
Saate treeningu ajal harrastatavat sporti muuta või luua mitmekülgse sportimisrežiimi, et alased kindlas järjekorras muuta, näiteks triatloni puhul.


3.20.1 Sportimisrežiimide käsitsi vahetamine


Seadmega Suunto Ambit3 Sport saate vahetada treeningu ajal sportimisrežiime ilma jäädvustamist katkestamata. Logis jäädvustatakse kõik treeningu ajal kasutatud sportimisrežiimid.

Sportimisrežiimide käsitsi vahetamiseks treeningu ajal toimige järgmiselt.

1. Hoidke treeningu jäädvustamise ajal sportimisrežiimide avamiseks all nuppu [Back Lap] (Tagasi/ring).
2. Kasutage sportimisrežiimide suvandite sirvimiseks nuppu [Start Stop] (Start/stopp) või [Light Lock] (Valgus/lukustamine).
3. Valige sobiv sportimisrežiim nupuga [Next] (Järgmine). Seade Suunto Ambit3 Sport jätkab valitud sportimisrežiimi jaoks logi ja andmete jäädvustamist.



 **MÄRKUS:** Seade Suunto Ambit3 Sport jäädvustab ühe ringi iga kord, kui sportimisrežiimi vahetate.

 **MÄRKUS:** Mõnele muule sportimisrežiimile ümber lülitades logi jäädvustamist ei peatata. Jäädvustamise saab käsitsi peatada nupuga [Start Stop] (Start/stopp).

3.20.2 Mitmekülgse sportimisrežiimi kasutamine

Võite ise luua mitmekülgse sportimisrežiimi või kasutada olemasolevat vaikerežiimi, nagu **Triathlon** (Triatlon). Mitmekülgne sportimisrežiim

koosneb kindlas järjekorras olevatest eri sportimisrežiimidest. Iga spordiala puhul saab kasutada intervallitaimerit.

Mitmekülgse sportimisrežiimi kasutamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage logi jäädvustamise alustamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stopp).
2. Mitmekülgses sportimisrežiimis järgmise treeningu valimiseks hoidke all nuppu [Back Lap] (Tagasi/ring).

3.21 GPS-iga navigeerimine


Suunto Ambit3 Sport kasutab teie asukoha tuvastamiseks globaalset positsioonimissüsteemi (GPS). GPS-süsteem tugineb satelliitidele, mis tiirlevad 20 000 km kõrgusel Maa ümber kiirusel 4 km/s.


Seadme Suunto Ambit3 Sport sisseehitatud GPS-vastuvõtja on optimeeritud randmel kasutamiseks ja võtab andmeid vastu väga laia nurga all.


3.21.1 GPS-signaali leidmine

Suunto Ambit3 Sport aktiveerib GPS-funktsiooni automaatselt, kui valite mõne GPS-funktsiooni toetava sportimisrežiimi, püüate tuvastada oma asukohta või alustate navigeerimist.



 **MÄRKUS:** Kui aktiveerite GPS-funktsiooni esimest korda või kui te pole seda pikemat aega kasutanud, võib GPS-süsteemi põhjal asukoha tuvastamiseks kuluda kauem aega. Järgnevad GPS-funktsiooni käivitamised on vähem aega nõudvad.

 **NÕUANNE:** GPS-funktsiooni alglaadimiseks kuluva aja lühendamiseks hoidke käekella paigal, GPS-vastuvõtja pealpool, ja veenduge, et asute avatud alal käekell lageda taeva poole.

 **NÕUANNE:** Sünkroonige toodet Suunto Ambit3 Sport regulaarselt Movescountiga, et uusimaid satelliidiandmeid hankida. See vähendab GPS-i paranduseks vajalikku aega ja suurendab jälitustäpsust.

Törkeotsing: GPS-signaali puudub

- Optimaalse signaalilevi tagamiseks suunake käekell GPS-vastuvõtja osa ülespoole. Signaal levib kõige paremini avatud alal lageda taeva all.
- GPS-vastuvõtja peaks üldjuhul telkides ja muude õhukeste katete all hästi töötama. Samas esemed, ehitised, tihe taimestik ja pilvine ilm võivad GPS-signaali vastuvõtu kvaliteeti mõjutada.
- GPS-signaali ei pääse monoliitsetest konstruktsioonidest ja veest läbi. Seetõttu ärge proovige aktiveerida GPS-funktsiooni näiteks hoones, koopas või vee all.

3.21.2 GPS-võrgud ja asukohavormingud

Võrk koosneb joontest, mis moodustavad kaardil koordinaatsüsteemi.

Asukohavorming on viis, mil GPS-vastuvõtja abil tuvastatud asukohta käekellas kuvatakse. Kõik vormingud väljendavad sama asukohta, kuigi erineval viisil. Saate muuta asukohavormingut käekella sätetes jaotises **GENERAL » Format » Position format** (Üldine » Vorming » Asukohavorming).

Valida saab järgmiste võrkude vormingud.

- Laius- ja pikkuskraadide võrk on kõige levinum ja sellel on kolm vormingut.
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator ehk Mercatori universaalne põikprojektsioon) esitab kahemõõtmelise horisontaaltasapinnalise asukoha.
- **MGRS** (Military Grid Reference System ehk sõjaväe koordinaatide viitesüsteem) on UTM-süsteemi laiendus ja koosneb võrguala tähistajast, 100 000-ruutmeetrise ala identifikaatorist ja numbrilisest asukohast.

Seade Suunto Ambit3 Sport toetab järgmisi kohalikke võrke.

- **British (BNG)** (Briti (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (Soome (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (Soome (KKJ))
- **Irish (IG)** (Iiri (IG))
- **Swedish (RT90)** (Rootsi (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (Šveitsi (CH1903))
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**

- UTM NAD83
- NZTM2000 (NZTM2000) (Uus-Meremaa)



MÄRKUS: Mõnda võrku ei saa kasutada 84° põhjalaiusest põhja pool ja 80° lõunalaiusest lõuna pool või väljaspool riike, mille jaoks need on ette nähtud.

3.21.3 GPSi täpsus ja energiasääst

Sportimisrežiime kohandades saate määrata GPS-asukohateabe otsimise sageduse Movescounti GPSi täpsuse sättega. Mida tihedam on otsimise sagedus, seda suurem on täpsus treenimise ajal.

Sageduse tõstmise ja täpsuse vähendamise abil saate aku tööiga pikendada.

GPSi täpsuse suvandid on järgmised.

- Parim: otsimise sagedus ligikaudu 1 s, suurim energiatarve
- Hea: otsimise sagedus ligikaudu 5 s, keskmine energiatarve
- OK: otsimise sagedus ligikaudu 60 s, vähim energiatarve
- Väljas: GPS-i asukohateave puudub

3.22 Teatised

Kui olete seadme Suunto Ambit3 Sport ühendanud rakendusega Suunto Movescount App (vt 3.19 Movescounti mobiilirakendus), kuvatakse kellal kõnede, sõnumite ja tõuketeatised.



Teatiste saamiseks kellal toimige järgmiselt.

1. Hoidke nuppu [Next] all, et suvandite menüüsse siseneda.
2. Vajutage nuppu [Light Lock], et kerida suvandini **CONNECTIVITY** (ÜHENDUVUS) ja vajutage nuppu [Next].
3. Vajutage nuppu [Light Lock], et kerida suvandini **Settings** (Sätted) ja vajutage nuppu [Next].
4. Vajutage nuppu [Light Lock], et kerida suvandini **NOTIFICATIONS** (Teatised) ja vajutage nuppu [Next].
5. Lülitage sisse/välja nupuga [Light Lock] ja vajutage nuppu [Next].
6. Väljumiseks hoidke nuppu [Next].

Kui funktsioon teatised on sisse lülitatud, mängib Suunto Ambit3 Sport iga uue sündmuse puhul helimärguande ja alumises reas kuvatakse teatise ikoon.

Teatiste vaatamiseks käekellal toimige järgmiselt.

1. Stardimenüüsse sisenemiseks vajutage nuppu [Start Stop].
2. Kerige suvandini **NOTIFICATIONS** (TEATISED), kasutades nuppu [Light Lock] ja tehke valik nupuga [Next].
3. Kerige nupu [Start Stop] või [Light Lock] abil läbi nimesuvandite.

Loendisse saab salvestada kuni 10 teatist. Teatised jäävad käekella senikauaks, kuni need mobiiliseadmelt kustutate. Kuid üle ühe päeva vanused teatised käekellal peidetakse.

3.23 POD-id ja pulsiandurid

Ühendage seade Suunto Ambit3 Sport Bluetooth® Smartiga ühilduvate seadmetega bike, foot ja Power POD, et saada treeningu ajal lisateavet. Korraga saab ühendada kuni viis POD-i.

- Kolm jalgrattaseadet bike POD, kas kiiruse, vahemaa ja/või rütmilise bike POD-id, aga korraga võib ühendatud olla ainult üks.
- Üks jalaseade foot POD.
- Üks seade power POD.

Seadme Suunto Ambit3 Sport pakendis olev Suunto Smart Sensor (valikuline) on juba ühendatud. Ühendamine on vajalik ainult siis, kui tahate kasutada teist Bluetooth Smartiga ühilduvat pulsiandurit.

3.23.1 POD-ide ja pulsiandurite ühendamine

Ühendamine võib olenevalt POD-ist või pulsianduri tüübist erinev olla. Enne jätkamist vaadake selle seadme kasutusjuhendit, mida seadmega Suunto Ambit3 Sport ühendada tahate.

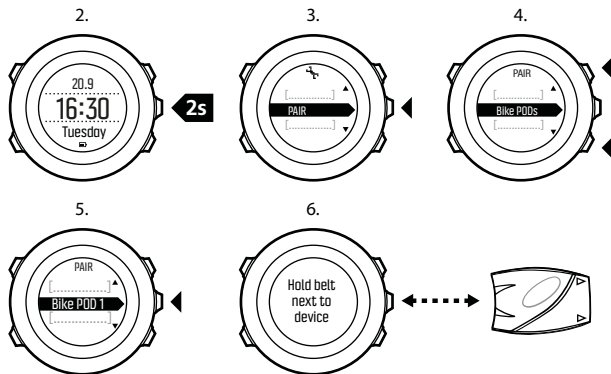
POD-i või pulsianduri ühendamiseks toimige järgmiselt.

1. Aktiveerige POD või pulsiandur.

Kui ühendate Suunto Smart Sensorit, vt *3.9.2 Suunto Smart Sensori pealepanemine*.

2. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
3. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **PAIR** (Ühenda) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

4. Liikuge suvandites nuppudega [Start Stop] (Start/stop) ja [Light Lock] (Valgus/lukustamine) ning vajutage ühendatava POD-i või pulsiaiduri valimiseks nuppu [Next] (Järgmine).
5. Hoidke seadet Suunto Ambit3 Sport ühendatava seadme lähedal ja oodake, kuni Suunto Ambit3 Sport teatab, et ühendamine õnnestus. Kui ühendamine nurjub, vajutage uuesti proovimiseks nuppu [Start Stop] (Start/stop) või ühenduse sätte juurde naasmiseks nuppu [Light Lock] (Valgus/lukustamine).



Kui ühendate seadet power POD, võib olla vaja seadmes Suunto Ambit3 Sport lisaparaameetreid määrata. Nende hulka kuuluvad muu hulgas järgmised.

- **Left crank** (Vasak väänt) või **Right crank** (Parem väänt)
- **Left pedal** (Vasak pedaal) või **Right pedal** (Parem pedaal)
- **Rear dropout** (Tagakäikar)
- **Chainstay** (Ketikäitse)
- **Rear wheel** (Tagumine ratas) või **Rear hub** (Tagumise ratta rumm)

3.23.2 Jalaseadme foot POD kasutamine

Kui kasutate jalaseadet foot POD, kalibreerib GPS POD-i treeningu ajal lühikeste intervallidega. Foot POD jääb siiski kiiruse ja vahemaa allikaks, kui see on ühendatud ja kasutatavas sportimisrežiimis aktiivne.

Foot POD-i automaatne kalibreerimine on vaikesättena sisselülitatud. Seda saab välja lülitada sportimisrežiimi suvandimenüüs suvandiga **ACTIVATE** (Aktiveeri), kui foot POD on ühendatud ja sportimisrežiimis kasutusel.

Täpsemate kiiruse ja vahemaa andmete saamiseks saab foot POD-i manuaalselt kalibreerida. Kalibreerige täpselt mõõdetud vahemaa abil, näiteks 400-meetrisel jooksurajal.

Foot POD-i seadmega Suunto Ambit3 Sport kalibreerimiseks toimige järgmiselt.

1. Kinnitage foot POD jalatsile. Lisateavet kasutatava foot POD-i kohta leiate selle kasutusjuhendist.
2. Valige stardimenüüs sportimisrežiim (näiteks **Running** (Jooksmine)).
3. Alustage jooksmist hariliku tempoga. Kui ületate stardijoone, vajutage jäädvustamise alustamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stop).
4. Jookske hariliku tempoga 800–1000 m (ligikaudu 0,5–0,7 miili; nt kaks ringi 400-meetrisel rajal).

5. Kui jõuate finišijoonele, vajutage jäädvustamise peatamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stop).
6. Jäädvustamise seiskamiseks vajutage nuppu [Tagas/ring].Pärast treeningu lõpetamist tuleb jäädvustatud logi salvestamiseks vajutada nuppu [Start Stop] (Start/stop).Kui te ei soovi logi salvestada, vajutage nuppu [Light Lock] (Valgus/lukustamine).
Sirvige nupuga [Next] (Järgmine) kokkuvõttevaateid, kuni jõuate vahemaa kokkuvõtteni.Reguleerige nuppude [Start Stop] (Start/stop) ja [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil ekraanil kuvatud vahemaa tegelikult läbitud vahemaaks.Kinnitage valik nupuga [Next] (Järgmine).
7. POD-i kalibreeringu kinnitamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stop).Teie foot POD on nüüd kalibreeritud.



MÄRKUS: Kui foot POD-i ühendus oli kalibreerimisharjutuse ajal ebastabiilne, ei pruugi vahemaa reguleerimine vahemaa kokkuvõttes võimalik olla. Veenduge, et foot POD on korralikult juhiste järgi kinnitatud ja proovige uuesti.

Kui jooksete ilma foot POD-ita, on teil siiski võimalik jälgida jooksurütmi randmelt.Randmelt mõõdetud jooksurütmi kasutatakse koos funktsiooniga FusedSpeed (vt 3.12 *FusedSpeed*) ja on teatud sportimisrežiimides, sh jooksmisel, murdmaajooksul, linttrenažööril jooksmisel, orienteerumisel ja kergejõustikul alati sisselülitatud.

Kui foot POD tuvastatakse treeningu algul, kirjutatakse randmelt saadud jooksurütmi andmed üle foot POD-ilt saadud andmetega.

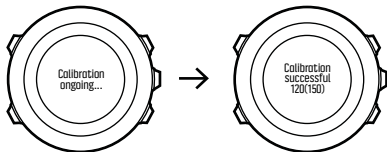
3.23.3 Seadme power POD ja kalde kalibreerimine

Suunto Ambit3 Sport kalibreerib power POD-i selle leidmisel automaatselt. Seadme power POD saate käsitsi kalibreerida ka mis tahes ajal treeningu jooksul.

Seadme power POD käsitsi kalibreerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke sportimisrežiimis suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Lõpetage väntamine ja tõstke jalad pedaalidelt.
3. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksuseni **CALIBRATE POWER POD** (Kalibreeri power POD) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

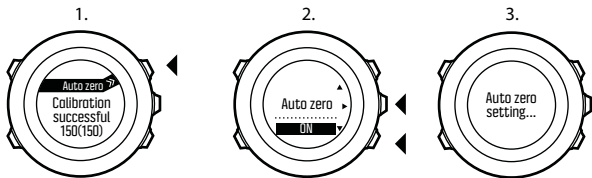
Suunto Ambit3 Sport alustab POD-i kalibreerimist ja näitab, kas kalibreerimine õnnestus või mitte. Ekraani alumisel real kuvatakse power POD-il praegu kasutatav sagedus. Eelmine sagedus kuvatakse sulgudes.



Kui seadmel power POD on automaatne nullimisfunktsioon, saate selle sisse/välja lülitada seadme Suunto Ambit3 Sport abil.

Automaatse nullimise sisse-/väljalülitamiseks toimige järgmiselt.

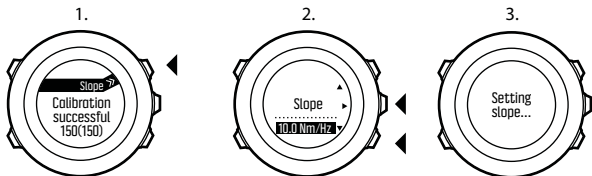
1. Pärast kalibreerimise lõppu vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stop).
2. Seadistage nupuga [Light Lock] (Valgus/lukustamine) automaatse nullimise olekuks **On/Off** (Sees/väljas), kinnitamiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine).
3. Oodake, kuni muudatus on tehtud.
4. Korra ke neid toiminguid, kui muutmine nurjub või power POD läheb kaduma.



Vända pööresagedust (CTF) kasutataval power POD-idel saab kallet kalibreerida.


Kalde kalibreerimiseks toimige järgmiselt.

1. Pärast power POD-i kalibreerimise lõppu vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stop).
2. Sisestage nupuga [Light Lock] (Valgus/lukustamine) õige väärtus power POD-i juhendi järgi ja vajutage kinnitamiseks nuppu [Next] (Järgmine).
3. Oodake, kuni muudatus on tehtud.
4. Korra ke neid toiminguid, kui muutmine nurjub või power POD läheb kaduma.



3.24 Huvipakkuvad kohad

Saade Suunto Ambit3 Sport võimaldab GPS-navigeerimist, mille abil saate navigeerida huvipakkuva kohana salvestatud eelmääratud sihtkohta.

 **MÄRKUS:** Navigeerida saate ka treeninglogi jäädvustamise ajal (vt 3.9.7 Navigeerimine treeningu ajal).

Huvipakkuva kohani navigeerimiseks toimige järgmiselt.

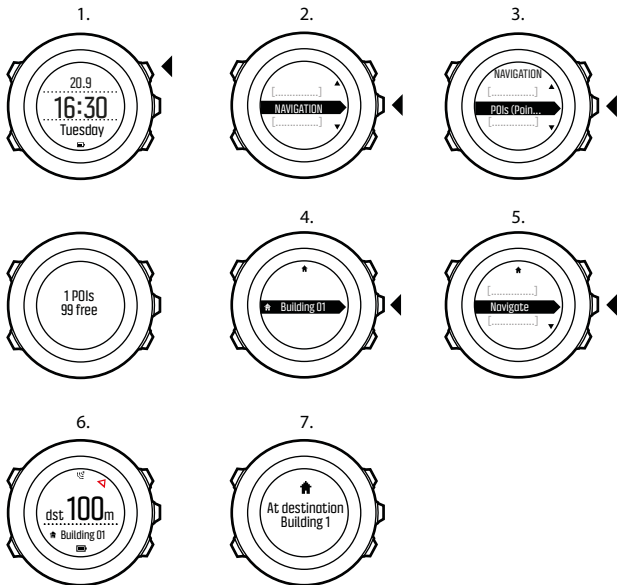
1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stopp).
2. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/stopp) abil üksusele **NAVIGATION** (Navigeerimine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
3. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **POIs (Points of interest)** (Huvipakkuvad kohad) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

Käekell kuvab salvestatud huvipakkuvate kohtade arvu ja uute kirjete jaoks saadaoleva talletusruumi.

4. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/stopp) või [Light Lock] (Valgus/ lukustamine) abil huvipakkuvale kohale, milleni soovite navigeerida, ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
5. Vajutage üksuse **Navigate** (Navigeeri) valimiseks nuppu [Next] (Järgmine).

Kui kasutate seadme kompassi esimest korda, tuleb see kalibreerida (Vt *3.6.1 Kompassi kalibreerimine*).Pärast kompassi aktiveerimist alustab käekell GPS-signaali otsimist ja kui see on leitud, kuvatakse teade **GPS found** (GPS leitud).

6. Alustage huvipakkuva kohani navigeerimist.Käekell kuvab järgmise teabe.
 - Nool, mis näitab sihtkoha suunda (vt täiendavaid selgitusi allpool).
 - Kaugus sihtpunktist.
7. Käekell teavitab, et olete sihtpunkti saanud.

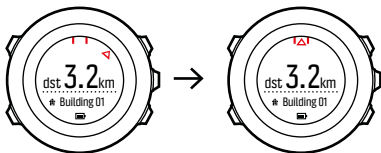


Paigal seistes või aeglaselt liikudes (< 4 km/h) näitab käekell teile huvipakkuva punkti (või marsruudil navigeerimisel kontrollpunkti) suunda kompassi kursi järgi.



Liikudes (< 4 km/h) näitab käekell teile huvipakkuva punkti (või marsruudil navigeerimisel kontrollpunkti) suunda GPS-i järgi.

Teie sihtkoha suunda või kurssi esitatakse tühja kolmnurgana. Teie liikumissuunda või kurssi esitatakse ekraani ülaosas ühtlaste joontena. Neid kahte ühitades olete kindel, et liigute õiges suunas.




3.24.1 Asukoha tuvastamine

Suunto Ambit3 Sport võimaldab GPS-vastuvõtja abil teie asukoha koordinaatide tuvastamist.

Asukoha tuvastamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stop).
2. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/stop) abil üksusele **NAVIGATION** (Navigeerimine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

3. Vajutage üksuse **Location** (Asukoht) valimiseks nuppu [Next] (Järgmine).
4. Vajutage üksuse **Current** (Praegune) valimiseks nuppu [Next] (Järgmine).
5. Käekell alustab GPS-signaali otsimist ja kui see on leitud, kuvatakse teade **GPS found** (GPS leitud).Pärast seda kuvatakse ekraanil teie praegused koordinaadid.

 **NÕUANNE:** *Asukohta saate kontrollida ka treeningulogi jäädvustamise ajal, kui hoiate suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).*

3.24.2 Asukoha lisamine huvipakkuva kohana

Suunto Ambit3 Sport võimaldab praeguse asukoha salvestamist huvipakkuva kohana (POI). Soovi korral saate salvestatud huvipakkuva kohani navigeerida millal tahes, näiteks treeningu ajal.


Käekella saab salvestada kuni 250 huvipakkuvat kohta. Arvestage sellega, et see arv hõlmab ka marsruutide kontrollpunkte. Näiteks kui teil on 60 kontrollpunktiga marsruut, saate salvestada käekella lisaks 190 huvipakkuvat kohta.

Eelmääratud loendist saate valida huvipakkuvate kohtade tüübi (ikoon) ja nime või Movescountis huvipakkuvatele kohtadele ise nime määrata.

Asukoha salvestamiseks huvipakkuva kohana toimige järgmiselt.

1. Vajutage menüüsse Start sisenemiseks nuppu [Start Stop].
2. Kerige suvandini **NAVIGATION** (Navigeerimine), kasutades nuppu [Start Stop], ja sisenege nupuga [Next].

3. Vajutage nuppu [Next], et valida suvand **Location** (Asukoht).
4. Pikkus- ja laiuskraadi väärtuste käsitsi muutmiseks valige **CURRENT** (PRAEGUNE) või **DEFINE** (MÄÄRA).
5. Vajutage asukoha salvestamiseks nuppu [Start Stop].
6. Valige koha jaoks sobiv huvipakkuva koha tüüp. Kerige nupu [Start Stop] või [Light Lock] abil läbi huvipakkuva koha tüüpe. Valige huvipakkuva koha tüüp nupuga [Next].
7. Valige koha jaoks sobiv nimi. Kerige nupu [Start Stop] või [Light Lock] abil läbi nimesuvandite. Valige nupuga [Next] nimi.
8. Vajutage huvipakkuva koha salvestamiseks nuppu [Start Stop].

 **NÕUANNE:** *Movescountis saate huvipakkuvaid kohti luua nii kaardi kui ka koordinaatide abil. Seadmes Suunto Ambit3 Sport ja Movescountis talletatavad huvipakkuvad kohad sünkroonitakse alati, kui käekella Movescountiga ühendate.*

3.24.3 Huvipakkuva koha kustutamine

Huvipakkuva koha saate kustutada kellas või Movescountis. Kui kustutate huvipakkuva koha Movescountis ja sünkroonite seadmega Suunto Ambit3 Sport, kustutatakse huvipakkuv koht käekellast, kuid Movescountis see kõigest keelatakse.

Huvipakkuva koha kustutamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stopp).
2. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/stopp) abil üksusele **NAVIGATION** (Navigeerimine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

3. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **POIs (Points of interest)** (Huvipakkuvad kohad) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
Käekell kuvab salvestatud huvipakkuvate kohtade arvu ja uute kirjete jaoks saadaoleva talletusruumi.
4. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/stopp) või [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil huvipakkuvale kohale, mille soovite kustutada, ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
5. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/Stop) abil üksusele **Delete** (Kustuta). Vajutage valimiseks nuppu [Next] (Järgmine).
6. Vajutage kinnitamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stopp).

3.25 Taastumine

Tootel Suunto Ambit3 Sport on kaks indikaatorit treeningujärgse taastumisvajaduse jaoks: taastumisaeg ja taastumisolek.

3.25.1 Taastumisaeg

Taastumisaeg on tundides esitatud hinnang selle kohta, kui kaua peab keha pärast treeningut taastuma. Aeg põhineb treeningseansi kestusel ja intensiivsusel ning üldisel väsimusel.

Taastumisaeg koguneb iga tüüpi treeningu käigus. Teisisõnu kogute taastumisaega nii pikaajalise madala intensiivsusega treeningseansi kui ka kõrge intensiivsuse korral.

Aeg koguneb treeningseansside peale kokku, nii et kui treenite uuesti enne aja möödumist, lisatakse äsja kogunenud aeg eelmisest treeningseansist järelejäänud ajale.

Konkreetse treeningseansi käigus kogunenud tundide arv kuvatakse seansi lõpus esitatud kokkuvõttes.

Järelejäänud taastumisaega koguarv tundides kuvatakse tegevuse jälgimise kuva vaatenähtena (vt *3.1 Aktiivsuse jälgimine*).

Kuna taastumisaeg on üksnes hinnanguline, väheneb kogunenud tundide arv pidevalt, hoolimata vormist või muudest individuaalsetest teguritest. Kui olete väga heas vormis, võite taastuda hinnatust kiiremini. Samas, kui põete näiteks grippi, võib taastumine olla hinnatust aeglasem.

Tegelikust taastumisolekust täpse ülevaate saamiseks soovime kasutada mõnd taastetesti (vt *3.25.2 Taastumisolek*).


3.25.2 Taastumisolek

Taastumisolek näitab stressi hulka autonoomses närvisüsteemis. Mida vähem stressi, seda rohkem olete taastunud. Taastumisoleku teadmine aitab teil treeninguid optimeerida ja ületreenimist või vigastusi vältida.

Saate taastumisolekut kontrollida kiire taastetesti või magades taastumise testiga, mida võimaldab kasutada Firstbeat. Testide jaoks on vaja Bluetoothiga ühilduvat südame löögisageduse andurit, mis mõõdab südame löögisageduse muutumist (R-R-intervall), nagu Suunto Smart Sensor.

Taastumisolek esitatakse skaalal 0–100%, nagu allpool olevas tabelis selgitatud.

Tulemus	Selgitus
81–100	Täielikult taastunud. Võib treenida kuni väga kõrge intensiivsusega.
51-80	Taastunud. Võib treenida kuni kõrge intensiivsusega.
21-50	Taastumine on pooleli. Treenida tuleks madala intensiivsusega.
0-20	Ei ole taastunud. Taastumiseks tuleb puhata.

 **MÄRKUS:** Alla 50% jäävad väärtused, mis on mõõdetud mitmel järjestikusel päeval, viitavad suurenenud puhkuse vajadusele.

Testi kalibreerimine

Nii unetest kui ka kiirtesti tuleb täpsete tulemuste saamiseks kalibreerida.

Kalibreerimistestid määratlevad, mida täielik taastumine teie keha jaoks tähendab. Iga kalibreerimistestiga kohandab käekell testi tulemuste skaalat nii, et see vastaks teie ainulaadsele südame löögisageduse muutumisele.

Mõlema testi jaoks tuleb teha kolm kalibreerimistesti. Need tuleb teha siis, kui taastumisaega ei ole kogunenud. Ideaaljuhul tunnete end nende kalibreerimistestide ajal täielikult taastununa ega ole haige või stressis.

Kalibreerimisperioodi ajal võite saada oodatust kõrgemaid või madalamaid tulemusi. Need tulemused esitatakse käekellas hinnangulise taastumisolekuna, kuni kalibreerimine lõpeb.

Kui olete kalibreerimise lõpetanud, kuvatakse logiraamatusse sisenedes taastumisaaja asemel uusim tulemus.

3.25.2.1 Kiire taastetest

Kiire taastetest, mida võimaldab teha Firstbeat, on alternatiivne võimalus taastumisoleku mõõtmiseks. Magades taastumise test on täpsem meetod taastumisoleku mõõtmiseks. Kuid mõni inimene ei saa kogu öö südame löögisageduse andurit kanda.

Kiire taastetest võtab aega üksnes mõne minuti. Parimate tulemuste saavutamiseks peate pikali heitma, olema lõõgastunud ja mitte testi ajal ringi liikuma.

Soovitame teha testi hommikul pärast ärkamist. See tagab iga päev võrreldavad tulemused.

Teil tuleb testialgoritmi kalibreerimiseks teha kolm testi, kui tunnete end taastununa ja taastumisaega pole kogunenud.

Kalibreerimisteste ei tule teha järjekorras, kuid nende vahele peab jääma vähemalt 12 tundi.

Kalibreerimisperioodi ajal võite saada oodatust kõrgemaid või madalamaid tulemusi. Need tulemused esitatakse käekellas hinnangulise taastumisolekuna, kuni kalibreerimine lõpeb.

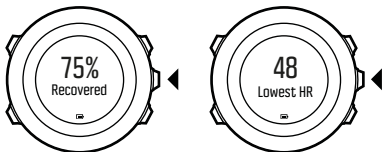
Kiire taastetestite tegemiseks toimige järgmiselt.

1. Kandke südame löögisageduse vööd ja veenduge, et elektroodid oleksid niisked.

2. Heitke pikali ja lõögastuge vaikselt keskkonnas, kus pole segavaid tegureid.
3. Vajutage nuppu [Start Stop], kerige suvandini **RECOVERY** (TAASTUMINE), kasutades nuppu [Start Stop], ja tehke valik nupuga [Next].
4. Kerige suvandini **Quick test** (Kiirtest) ja tehke valik nupuga [Next].
5. Oodake, kuni test lõpeb.



Kui test on lõppenud, kerige läbi tulemuste, kasutades nuppe [Next] ja [Back Lap].



Kui testi ajal tuvastatud madalaim südame löögisagedus jääb alla Movescountiga määratletud südame löögisageduse puhkeolekus, uuendatakse südame löögisagedust puhkeolekus järgmisel korral, kui Movescountiga sünkroonite.



MÄRKUS: Selle testi tulemused ei mõjuta kogunenud taastumisaega.

3.25.2.2 Magades taastumise test

Magades taastumise test, mida võimaldab teha Firstbeat, näitab usaldusväärselt taastumist öise magamise järel.

Teil tuleb testialgoritmi kalibreerimiseks teha kolm testi, kui tunnete end taastununa ja taastumisaega pole kogunenud.

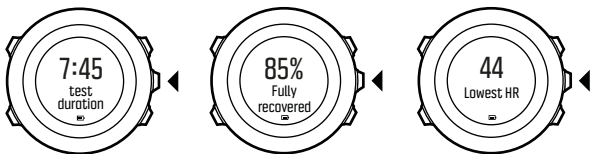
Kalibreerimisteste ei ole vaja teha järjekorras.


Kalibreerimisperioodi ajal võite saada oodatust kõrgemaid või madalamaid tulemusi. Need tulemused esitatakse käekellas hinnangulise taastumisolekuna, kuni kalibreerimine lõpeb.

Magades taastumise testi tegemiseks toimige järgmiselt.

1. Kandke südame löögisageduse vööd ja veenduge, et elektroodid oleksid niisked.
2. Vajutage nuppu [Start Stop], kerige suvandini RECOVERY nuppu [Start Stop] kasutades ja tehke valik nupuga [Next].
3. Kerige suvandini **SLEEP TEST** (Unetest) ja tehke valik nupuga [Next].
4. Kui soovite testi tühistada, vajutage nuppu [Back Lap].
5. Kui olete valmis hommikul üles tõusma, lõpetage test, vajutades nuppu [Start Stop] või [Next].

Kui test on lõppenud, kerige läbi tulemuste, kasutades nuppe [Next] ja [Back Lap].



 **MÄRKUS:** Magades taastumise test nõuab tulemuste esitamiseks vähemalt kahe tunni jagu häid südame löögisageduse andmeid. Selle testi tulemused ei mõjuta kogunenud taastumisaega.

3.26 Marsruudid

Saate luua marsruudi Movescountis või importida mõne teise käekellaga loodud marsruudi arvutist Movescounti. Samuti saate salvestada marsruudi seadmega Suunto Ambit3 Sport ja selle Movescounti üles laadida (vt 3.9.5 Teekondade jäädvustamine).

Marsruudi lisamiseks toimige järgmiselt.

1. Minge veebilehele www.movescount.com ja logige sisse.
2. Otsige jaotisest **PLAN & CREATE** (Planeeri ja loo) üles suvand **ROUTES** (Marsruudid), et olemasolevaid marsruute otsida ja neid juurde lisada, või valige marsruudi loomiseks suvand **ROUTE PLANNER** (Marsruudi planeerija).
3. Sünkronise seade Suunto Ambit3 Sport Movescountiga, kasutades rakendust Suunto Movescount App (käitsi sünkroonimine, vt 3.19.2 Mobiilirakendusega sünkroonimine) või Moveslinki ja seadmega kaasas olnud USB-kaablit.


Marsruute saab Movescounti abil ka kustutada.

Marsruudi kustutamiseks toimige järgmiselt.

1. Minge veebilehele www.movescount.com ja logige sisse.
2. Liikuge jaotises **PLAN & CREATE** (Planeeri ja loo) suvandini **ROUTE PLANNER** (Marsruudi planeerija).
3. Jaotises **MY ROUTES** (MINU MARSRUUDID) klõpsake kustutatavat marsruuti ja seejärel klõpsake **DELETE** (KUSTUTA).
4. Sünkroonige seade Suunto Ambit3 Sport Movescountiga, kasutades rakendust Suunto Movescount App (käsitsi sünkroonimine, vt *3.19.2 Mobiilirakendusega sünkroonimine*) või Moveslinki ja seadmega kaasas olnud USB-kaablit.

3.26.1 Marsruudi järgi navigeerimine

Saate navigeerida marsruudi järgi, mille olete Movescountist seadmesse Suunto Ambit3 Sport alla laadinud (vt: *3.26 Marsruudid*) või treeningu jooksul salvestanud (vt: *3.9.5 Teekondade jäädvustamine*).

 **NÕUANNE:** Saate navigeerida ka sportimisrežiimi kasutades (vt: *3.9.7 Navigeerimine treeningu ajal*).

Marsruudi järgi navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüüsse sisenemiseks nuppu [Start Stop].
2. Kerige suvandini **NAVIGATION** (Navigeerimine), kasutades nuppu [Start Stop], ja sisenege nupuga [Next].
3. Kerige suvandini **Routes** (Marsruudid), kasutades nuppu [Start Stop], ja sisenege nupuga [Next].

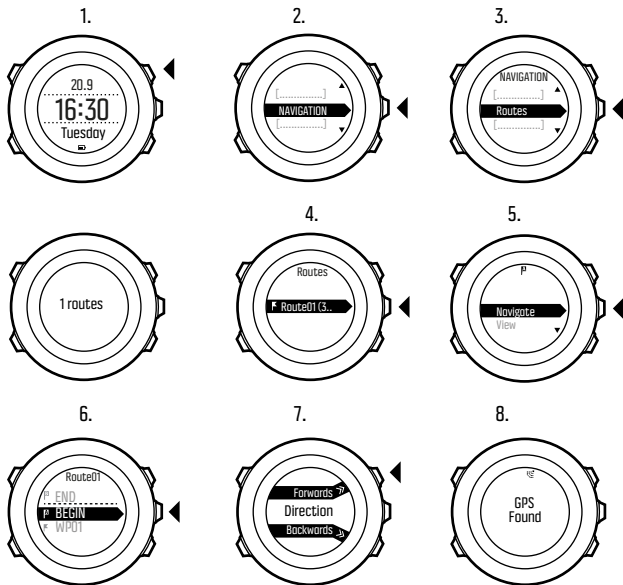
Käekell kuvab salvestatud marsruutide arvu ja seejärel kõigi marsruutide loendi.

4. Kerige soovitud marsruudini, kasutades nuppu [Start Stop] või [Light Lock]. Valige nupuga [Next].
5. Vajutage nuppu [Next] ja valige **Navigate** (Navigeeri).
Teise võimalusena saate valida **View** (Kuva), et näha marsruudi eelvaadet.
6. Käekell kuvab kõik marsruudi kontrollpunktid. Kerige kontrollpunktile, mida soovite kasutada lähtepunktina, kasutades nuppu [Start Stop] või [Light Lock]. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].
7. Kui valisite kontrollpunkti marsruudi keskel, palub Suunto Ambit3 Sport valida navigeerimise suuna. Vajutage nuppu [Start Stop], et valida **Forwards** (Edasi) või [Light Lock], et valida **Backwards** (Tagasi).

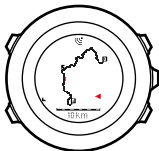
Kui valisite lähtepunktiks esimese kontrollpunkti, navigeerib Suunto Ambit3 Sport marsruudi järgi edasisuunas (esimesest kontrollpunktist viimaseni). Kui valisite lähtepunktiks viimase kontrollpunkti, navigeerib Suunto Ambit3 Sport marsruudi järgi tagasisuunas (viimasest kontrollpunktist esimeseni).

8. Kui kasutate kompassi esimest korda, tuleb see kalibreerida (vt: *3.6.1 Kompassi kalibreerimine*). Pärast kompassi aktiveerimist alustab käekell GPS-signaali otsimist ja kui see on leitud, kuvatakse teade **GPS found** (GPS leitud).
9. Alustage navigeerimist marsruudi esimesse kontrollpunkti. Kui lähenete kontrollpunktile, annab käekell sellest märku ja alustab automaatselt marsruudi järgmise kontrollpunktini navigeerimist.

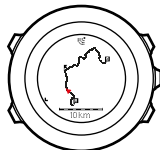
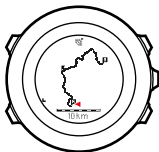
10. Marsruudi viimase kontrollpunkti lähedal teavitab käekell, et olete sihtpunkti saabunud.



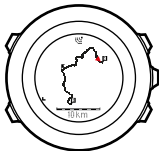
9.



10.



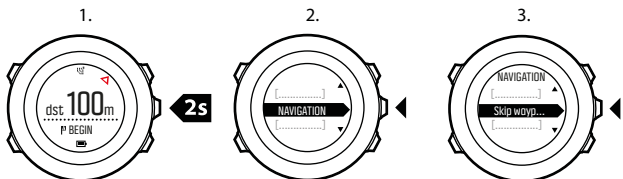
...



Marsruudi kontrollpunkti vahelejätmiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke marsruudi järgi navigeerimise ajal suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].

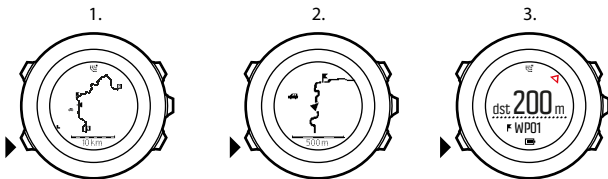
2. Vajutage nuppu [Next], et valida **NAVIGATION** (Navigeerimine).
3. Kerige suvandini **Skip waypoint** (Jäta kontrollpunkt vahele) nupuga [Start Stop] ja valige nupuga [Next]. Käekell jätab kontrollpunkti vahele ja alustab automaatselt navigeerimist marsruudi järgmise kontrollpunktini.



3.26.2 Navigeerimise ajal

Vajutage navigeerimise ajal nuppu [View], et järgmisi vaateid kerida.

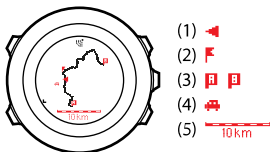
1. Täisteekonna kuva näitab kogu marsruuti.
2. Marsruudi sissesuunitud vaade. Saate muuta käekella sätetes kaardi suunda sätetega GENERAL » Map.
 - Heading up: kuvab sissesuunitud kaarti, kurss üleval.
 - North up: kuvab sissesuunitud kaarti, põhjasuund üleval.
3. Kontrollpunktide järgi navigeerimise kuva



Täisteeekonna kuva

Täisteeekonna kuva näitab järgmist teavet.

- (1) Nool näitab teie asukohta ja liikumissuunda.
- (2) Marsruudi järgmine kontrollpunkt.
- (3) Marsruudi esimene ja viimane kontrollpunkt.
- (4) Lähim huvipunkt ikoonina.
- (5) Täisteeekonna kuva mõõtkava.

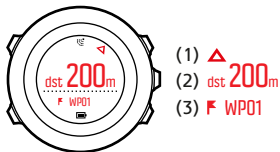


MÄRKUS: Täisteeekonna kuval jääb põhi alati ülespoole.

Kontrollpunktide järgi navigeerimise kuva

Kontrollpunktide järgi navigeerimise kuva näitab järgmist teavet.

- (1) Järgmise kontrollpunkti suunas osutav nool.
- (2) Kaugus järgmisest kontrollpunktist.
- (3) Järgmine kontrollpunkt, mille poole liigute.



3.27 Jooksusoorituse tase

Jooksusoorituse tase on füüsilise vormi ja jooksmise efektiivsuse kombineeritud mõõtmistulemus, mida aitab mõõta Firstbeat.

Füüsiline vorm

Jooksusoorituse taseme määramiseks kasutatakse väärtuse VO₂max (ülemaailmne aeroobse vormi ja vastupidavuse standard) hinnangut. VO₂max näitab keha maksimaalset hapniku transportimise ja kasutamise võimet.

Väärtust VO₂max mõjutavad südame, kopsude ja vereringe seisund ning lihaste võime hapnikku energia tootmiseks kasutada. VO₂max on sportlase olulisim vastupidavuse üksiknäitaja.

Samuti on uuringud näidanud, et VO₂max on tervise ja heaolu oluline mõõt. Optimaalse jooksuefektiivsuse korral vastab jooksusoorituse tase tegelikule väärtusele 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.)

Jooksuefektivsus

Jooksusoorituse tase arvestab ka jooksuefektivsust ehk jooksutehnika mõõtu. See mõõt arvestab ka väliseid tegureid, nagu maastik, teekate, ilm ja jooksurõivad.

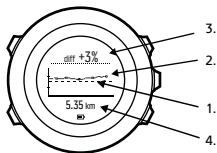
Jooksmise ajal

Teie Suunto Ambit3 Sport annab jooksmise ajal jooksusoorituse kohta reaajas tagasisidet.

Reaajas tagasiside on nähtav graafikuna vaikimisi Running sportimisrežiimis. Saate lisada selle graafiku mis tahes sportimisrežiimile, mis kasutab jooksutegevuse tüüpi. Reaajas

erinevust (vt allpool) saab kasutada ka kohandatud jooksmise sportimisrežiimis andmeväljana.

Jooksmise ajal kuvatakse graafikus neli andmepunkti, nagu allpool oleval joonisel näha.



1. **Lähtejoon:** iga jooksu jaoks kalibreeritakse jooksusoorituse lähtejoon, et kompenseerida väliseid muutujaid, nagu maastik, ja oodata, kuni südame löögisagedus stabiliseerub.
2. **Tase reaalajas:** see on praeguse jooksusoorituse tase reaalajas kuvatuna kilomeetri/miili kohta.
3. **Erinevus reaalajas:** see näitab kalibreeritud jooksusoorituse lähtejoone ja praeguse reaalajas jooksusoorituse taseme vahelist erinevust reaalajas.
4. **Distants:** praeguse salvestuse kogudistants. Graafikul kuvatakse viimased kuus kilomeetrit (~4 miili).

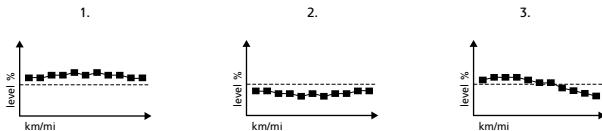
Tulemuste tõlgendamine

Kui olete algaja jooksja või pole ammu treninud, võib jooksusooritus algul üsna kehv olla. Kuid füüsilise vormi ja jooksutehnika paranedes peaksite nägema jooksusoorituse vastavat tõusu.

4–20 nädala jooksul võite täheldada jooksusoorituse taseme kuni 20% tõusu. Kui teie jooksusoorituse tase on juba hea, on keeruline seda veelgi parandada. Sel juhul on jooksusoorituse taset parem kasutada vastupidavuse näitajana.

Reaalajas erinevuse näidik annab jooksu ajal igapäevase soorituse ja väsimise kohta detailset teavet. Kestvusjooksjad võivad kasutada seda teavet selleks, et saada teada, kui suure väsimusega võib pikkade intensiivsete jooksude ajal toime tulla. Võistluste ajal aitab see teave teil õiget tempot valida.

Allpool on toodud kolm näidet jooksusoorituse tasemete kohta jooksude ajal. Esimesel graafikul (1) on sooritus hea. Teisel graafikul (2) on sooritus kehv ja võib viidata ületreeningule, haigusele või üldistele halbadele tingimustele. Kolmandal graafikul (3) näete tüüpilist pikamaajooksu, kus soorituse tase langeb jooksu lõpupoole pidevalt, viidates väsimusele.




3.28 Hooldusmenüü

Hooldusmenüü avamiseks hoidke korraka all nuppe [Back Lap] ja [Start Stop], kuni käekellas kuvatakse hooldusmenüü.




Hooldusmenüü sisaldab järgmisi üksusi.

- **INFO** (Teave)
 - **BLE** (BLE): kuvab Bluetooth Smarti praeguse versiooni.
 - **Version** (Versioon): kuvab seadme tarkvara ja riistvara praeguse versiooni.
- **TEST** (Kontroll)
 - **LCD test** (LCD kontroll): võimaldab kontrollida, kas LCD töötab korralikult.
- **ACTION** (Toiming)
 - **Power off** (Toide väljas): võimaldab lülitada käekella sügava une režiimi.
 - **GPS reset** (GPS-i lähtestamine): võimaldab GPS-i lähtestada.
 - **Clear data** (Andmete kustutamine): kustuta taastekontrolli kalibreerimine.

 **MÄRKUS: POWER OFF** (Toide väljas) on vähe voolu tarbiv režiim. Käekella käivitamiseks ühendage USB-kaabel vooluallikaga. Käivitub algseadistuse viisard. Kõik sätted, peale kellaaja ja kuupäeva, on alles. Peate need ainult käivitusviisardis kinnitama.

 **MÄRKUS:** Kui kella 10 minuti jooksul ei kasutata, lülitub see energiasäästurežiimile. Käekell aktiveerub uuesti, kui seda liigutatakse.


 **MÄRKUS:** Hooldusmenüü sisu võidakse värskendamisel ette teatamiseta muuta.

GPS-i lähtestamine

Kui GPS ei leia signaali, saate GPS-i andmed lähtestada hooldusmenüüs.

GPS-i lähtestamiseks toimige järgmiselt.

1. Kerige hooldusmenüüs suvandini **ACTION** (Toiming) nupu [Light Lock] abil ja sisenege nupuga [Next].
2. Vajutage nuppu [Light Lock], et kerida suvandini **GPS reset** (GPS-i lähtestamine), ja sisenege nupuga [Next].
3. GPS-i lähtestamise kinnitamiseks vajutage nuppu [Start Stop] või tühistamiseks vajutage nuppu [Light Lock].

 **MÄRKUS:** GPS-i lähtestamisel lähtestatakse GPS-i andmed, kompassi kalibreerimise väärtused ja taastumisaeg. Salvestatud logisid ei kustutata.

3.29 Otseteed

Hoides nuppu [View] (Vaade) režiimis **TIME** (Aeg) all, saate valida heleda ja tumeda kuva vahel. Seda otseteed saab muuta.

Otsetee määramiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine) või vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stopp).
2. Liikuge menüüelemendini, millele soovite otsetee luua.
3. Otseteede seadistamiseks hoidke all nuppu [View] (Vaade).



MÄRKUS: *Otseteid saab kasutada kõikide menüüelementide puhul (nt eraldiseisvad logid).*

Eelmääratud otseteede kasutamiseks hoidke teistes režiimides all nuppu [View] (Vaade). Näiteks kui kompass on aktiivne, saate kompassi sätetele ligi pääseda, hoides nuppu [View] (Vaade) all.

3.30 Sportimisrežiimid

Sportimisrežiimid võimaldavad treeninguid ja teisi tegevusi seadmega Suunto Ambit3 Sport salvestada. Iga tegevuse jaoks saab kella eelmääratud sportimisrežiimide hulgast sobiva sportimisrežiimi valida. Kui te ei leia sobivat sportimisrežiimi, looge Movescountis ja rakenduses Suunto Movescount App kohandatud sportimisrežiimid.

Treeningu ajal kuvatakse olenevalt sportimisrežiimist erinevat teavet. Valitud sportimisrežiim mõjutab ka treeningusätteid, nagu pulsi piirmäärad ja automaatse ringiaja vahemaa.

Movescountis saate luua kohandatud sportimisrežiime, eelmääratud sportimisrežiime redigeerida, kustutada või lihtsalt peita, et neid treeningumenüüs rohkem ei kuvataks (vt *3.9.3 Treeningu alustamine*).

Kohandatud sportimisrežiimid

Kohandatud sportimisrežiim võib sisaldada 1–8 sportimisrežiimi kuva. Mahukast andmeloendist saate valida, millised andmed igal kuval kuvatakse. Näiteks saate aku kasutusaja või andmete täpsuse optimeerimiseks kohandada spordiala põhjal pulsi piirmäärasid, millised POD-e otsitakse või logi jäädvustamise intervalli.

Kõigis sportimisrežiimides, millel GPS on aktiveeritud, saab kasutada ka suvandit **QUICK NAVIGATION** (Kiirnavigeerimine). Vaikesättena on see suvand välja lülitatud. Kui valite huvipakkuvat kohta või marsruuti, kuvatakse treeningu alguses teie määratud huvipakkuvate kohtade või marsruutide hüpikloend.

Seadmesse Suunto Ambit3 Sport saab edastada kuni 10 Movescountis loodud sportimisrežiimi.

3.31 Stopper

Stopperi kuva saab stardimenüüst sisse või välja lülitada.

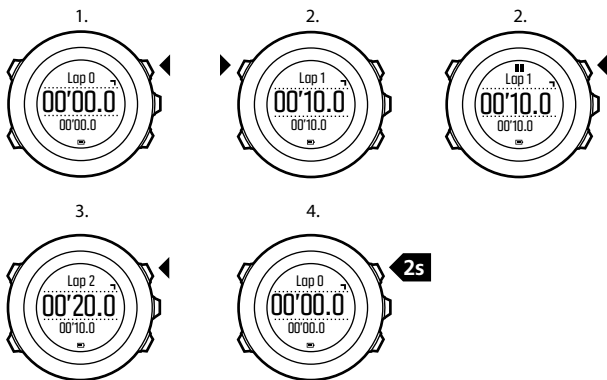
Stopperi aktiveerimiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stop).
2. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **DISPLAYS** (KUVAD) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
3. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **Stopwatch** (Stopper) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

Nüüd saate stopperit kasutada või vajutage kuvale **TIME** (Aeg) naasmiseks nuppu [Next] (Järgmine). Stopperi juurde naasmiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine), et läbi kuvade stopperini liikuda.

Stopperi kasutamiseks toimige järgmiselt.

1. Aktiveeritud stopperi kuval vajutage aja mõõtmise alustamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stop).
2. Vajutage ringiaja arvestamiseks nuppu [Back Lap] (Tagasi/ring) või stopperi peatamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stop). Ringiaegade kuvamiseks vajutage nuppu [Back Lap] (Tagasi/ring), kui stopper on peatatud.
3. Vajutage jätkamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stop).
4. Aja lähtestamiseks hoidke all nuppu [Start Stop] (Start/stop), kui stopper on peatatud.



Kui stopper töötab, saate teha järgmist.

- Vajutada nuppu [View] (Vaade), et vaheldada aja ja ringiaja kuva alumisel real.

- Vajutada nappu [Next] (Järgmine), et minna režiimile **TIME** (Aeg).
- Avada suvandite menüü, hoides all nappu [Next] (Järgmine).

Kui soovite, et stopperit ei kuvataks enam, deaktiveerige stopper.

Stopperi deaktiveerimiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nappu [Start Stop] (Start/stop).
2. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **DISPLAYS** (KUVAD) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
3. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **End stopwatch** (Peata stopper) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

3.32 Rakendused Suunto Apps

Rakendustega Suunto Apps saate seadet Suunto Ambit3 Sport veelgi kohandada. Küllastage Movescountis Suunto App Zone'i, et leida kasutamiseks rakendusi, nagu eri liiki taimerid ja loendurid. Kui te ei leia, mida otsite, saate luua Suunto App Designeriga omaenda rakenduse. Saate näiteks luua rakendused hinnangulise maratonitulemuse või suusaraja kallaku arvutamiseks.

Suunto Appi rakenduste lisamiseks seadmesse Suunto Ambit3 Sport toimige järgmiselt.

1. Minge Movescounti kogukonna jaotisesse **PLAN & CREATE (PLANEERI JA LOO)** ja valige **App Zone**, et sirvida olemasolevaid Suunto Appsi rakendusi. Oma rakenduse loomiseks minge profiili jaotisesse **PLAN & CREATE (PLANEERI JA LOO)** ja valige **App Designer**
2. Lisage Suunto Appi rakendus sportimisrežiimile. Ühendage Suunto Ambit3 Sport Movescounti kontoga, et sünkronida Suunto Appi

rakendus käekellaga. Lisatud Suunto Appi rakendus näitab arvutuste tulemust treeningu ajal.



MÄRKUS: Igale sportimisrežiimile saab lisada kuni viis Suunto Appi rakendust.

3.33 Ujumine

Seadmega Suunto Ambit3 Sport saab ujumist salvestada nii basseinis kui ka avavees.

Koos Suunto Smart Sensoriga kasutades saate ujumise ajal ka pulssi salvestada. Pulsandmed laaditakse automaatselt seadmesse Suunto Ambit3 Sport, kui veest välja tulete.

3.33.1 Basseinis ujumine

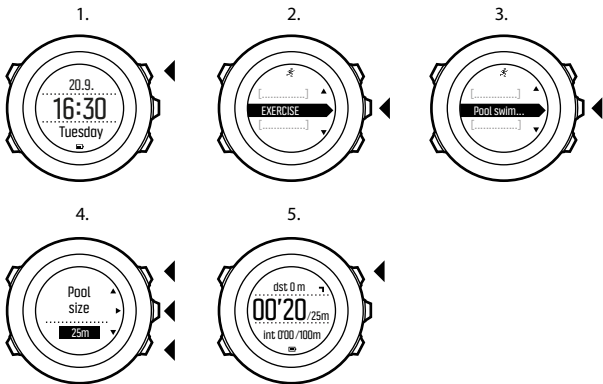
Basseinis ujumise sportimisrežiimi kasutades mõõdab Suunto Ambit3 Sport teie ujumiskiirust basseini pikkuse järgi. Iga basseinipikkus loob ringi, mida näidatakse Movescountis logi osana.

Basseinis ujumise jäädvustamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stopp).
2. Avage nupu [Next] (Järgmine) abil üksus **EXERCISE** (Treening).
3. Liikuge nupu [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil üksusele **Pool swimming** (Basseinis ujumine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).
4. Valige basseini pikkus. Saate valida basseini pikkuse eelmääratud väärtuste seast või valida suvandi **custom** (Kohandatud), et täpsustada ise basseini pikkus. Sirvige väärtuseid nuppude [Start

Stop] (Start/stopp) ja [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil ning kinnitage nupuga [Next] (Järgmine).

5. Ujumislogi jäädvustamise alustamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stopp).



3.33.2 Ujumisstiilid

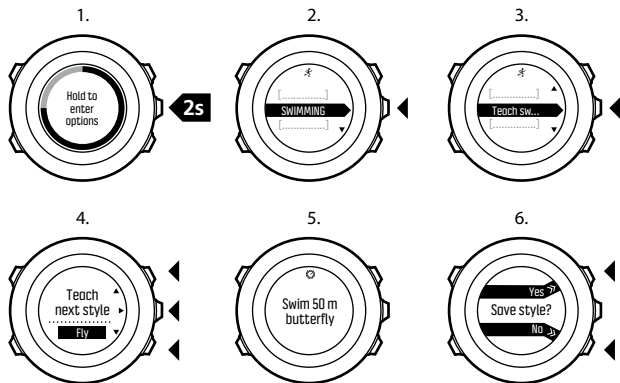
Saate õpetada seadme Suunto Ambit3 Sport oma ujumisstiili ära tundma. Kui ujumisstiilid on õpetatud, tunneb Suunto Ambit3 Sport need automaatselt ära, kui ujuma hakkate.

Ujumisstiilide õpetamiseks toimige järgmiselt.

1. Sportimisrežiimis **Pool swimming** (Basseinis ujumine) suvandite menüüsse sisenemiseks hoidke all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Valige nupu [Next] (Järgmine) abil üksus **SWIMMING** (Ujumine).
3. Vajutage üksuse **Teach swim style** (Ujumisstiili õpetamine) valimiseks nuppu [Next] (Järgmine).
4. Kasutage ujumisstiilide suvandite sirvimiseks nuppe [Light Lock] (Valgus/lukustamine) ja [Start Stop] (Start/stopp). Valige nupuga [Next] (Järgmine) sobiv ujumisstiil. Sätete menüüst väljumiseks ja harjutuse jätkamiseks valige **END** (Lõpp).

Võimalikud ujumisstiili valikud on järgmised:

- **FLY** (Liblikujumine)
 - **BACK** (Seliliujumine)
 - **BREAST** (Rinnuliujumine)
 - **FREE** (Vabaujumine)
5. Ujuge valitud ujumisstiili kasutades läbi üks basseini pikkus.
 6. Kui olete ujumise lõpetanud, vajutage stiili salvestamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stopp). Kui te ei taha stiili salvestada, vajutage ujumisstiili valiku juurde naasmiseks nuppu [Light Lock] (Valgus/lukustamine).



NÕUANNE: Ujumisstiili õpetamise režiimist väljumiseks igal ajal hoidke all nuppu [Next] (Järgmine).

Õpetatud ujumisstiilide vaikeväärtuste lähtestamiseks toimige järgmiselt.

1. Režiimis **Pool swimming** (Basseinis ujumine) suvandite menüüsse sisenemiseks hoidke all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Valige nupu [Next] (Järgmine) abil üksus **SWIMMING** (Ujumine).

3. Liikuge nupu [Start Stop] (Start/stopp) abil üksusele **Reset taught styles** (Õpetatud stiilide lähtestamine) ja valige see nupuga [Next] (Järgmine).

3.33.3 Ujumisharjutused

Ujumistreeningu ajal saab teha ujumisharjutusi. Kui teete harjutust ujumisstiiliga, mida kell ei tuvasta ujumisena (nt kasutate ainult jalgu), saate basseini pikkuse iga harjutuse jaoks käsitsi lisada, et koguvahemaa õige oleks.



MÄRKUS: Ärge lisage harjutuse vahemaad enne harjutuse lõpetamist.

Harjutuse tegemiseks toimige järgmiselt.

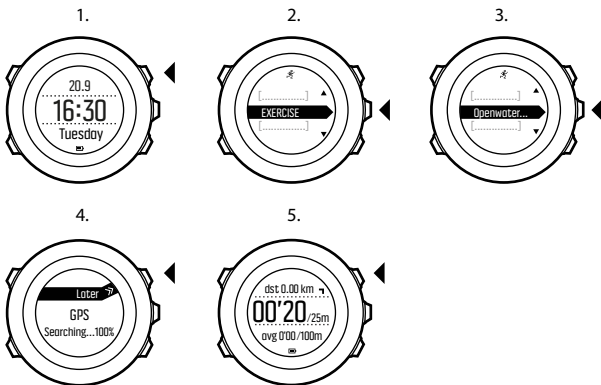
1. Hoidke basseinis ujumise logi jäädvustamise ajal suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next] (Järgmine).
2. Avage nupu [Next] (Järgmine) abil üksus **SWIMMING** (Ujumine).
3. Vajutage üksuse **Drill** (Harjutus) valimiseks nuppu [Next] (Järgmine) ja alustage ujumisharjutust.
4. Kui olete harjutuse lõpetanud, vajutage vajaduse korral koguvahemaa reguleerimiseks nuppu [View] (Vaade).
5. Harjutuse lõpetamiseks minge tagasi suvandite menüü üksusele **SWIMMING** (Ujumine) ja valige **End drill** (Harjutuse lõpp).


3.33.4 Avavees ujumine

Avavees ujumise režiimi kasutades mõõdab Suunto Ambit3 Sport GPS-i abil teie ujumiskiirust ja näitab ujumise ajal reaajas arvutatud andmeid.

Avamere ujumise logi jäädvustamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stop).
2. Avage nupu [Next] (Järgmine) abil üksus **EXERCISE** (Treening).
3. Kerige valikuni **Openwater swim** (Avavees ujumine) nupuga [Light Lock] (Valgus/lukustamine) ja valige nupuga [Next] (Järgmine).
4. Oodake, kuni kell annab märku GPS-signaali leidmisest.
5. Vajutage ujumislogi jäädvustamise alustamiseks nuppu [Start Stop] (Start/stop).



 **NÕUANNE:** Ujumise ajal ringide käsitsi lisamiseks vajutage nuppu [Back Lap] (Tagasi/ring).

3.34 Kellaaeg

Seadme Suunto Ambit3 Sport ajakuval kuvatakse järgmist teavet:

- ülemine rida: kuupäev;
- keskmine rida: kellaaeg;
- alumine rida: kasutage nuppu [View], et kuvada lisateavet, nagu nädalapäev, topeltkellaaeg, päeva sammude arvestus ja akutase.



Ajasätete avamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke nuppu [Next] all, et suvandite menüüsse siseneda.
2. Vajutage nuppu [Next], et avada suvand **GENERAL** (üldine).
3. Kerige suvandini **Time/date** (Kellaaeg/kuupäev), kasutades nuppu [Start Stop], ja sisenege nupuga [Next].

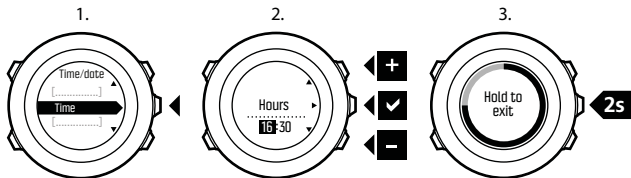
Menüüs **Time/date** (Kellaaeg/kuupäev) saate seadistada järgmist:

- kellaaeg;
- kuupäev;
- GPS-ajavõtt;

- topeltkella-aeg;
- äratus.

Äjasätete muutmiseks toimige järgmiselt.

1. Kerige menüüs **Time/date** (Kuupäev/kella-aeg) soovitud sättele, kasutades nuppu [Start Stop] või [Light Lock], ja valige säte nupuga [Next].
2. Muutke väärtusi, kasutades nuppu [Start Stop] ja nuppu [Light Lock], ja salvestage, kasutades nuppu [Next].
3. Minge tagasi eelmisse menüüsse, kasutades nuppu [Back Lap], või hoidke väljumiseks all nuppu [Next].

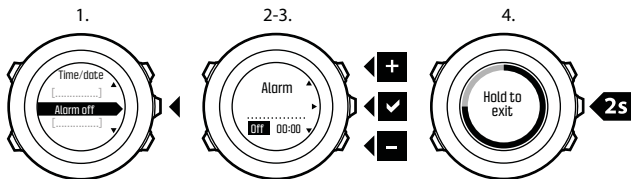


3.34.1 Äratuskell

Soovi korral saate kasutada seadet Suunto Ambit3 Sport äratuskellana. Äratuskella funktsiooni avamiseks ja äratuse määramiseks toimige järgmiselt.

1. Valige suvandite menüüs **GENERAL** (Üldine), seejärel **Time/date** (Kella-aeg/kuupäev) ja **Alarm** (Äratus).

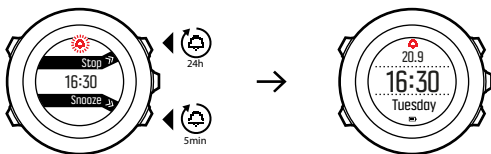
2. Lülitage nupuga [Start Stop] (Start/stopp) või [Light Lock] (Valgus/lukustamine) äratus sisse või välja. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine).
3. Määrake nuppude [Start Stop] (Start/stopp) ja [Light Lock] (Valgus/lukustamine) abil tunni- ja minutiväärtus. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine).
4. Sätete juurde naasmiseks vajutage nuppu [Back Lap] (Tagasi/ring). Suvandite menüüst väljumiseks hoidke all nuppu [Next] (Järgmine).




Kui äratus on sisse lülitatud, kuvatakse äratuse sümbol enamikul kuvadel.

Kui äratus kõlab, saate teha järgmist.

- Valida nupuga [Light Lock] (Valgus/lukustamine) üksuse **Snooze** (Lükka edasi). Äratus peatub ja käivitub uuesti iga 5 minuti järel, kuni selle seiskate. Äratust saab lükata edasi 12 korda (kokku kuni üks tund).
- Valida nupuga [Start Stop] (Start/stopp) üksuse **Stop** (Seiska). Äratus seiskub ja käivitub uuesti järgmisel päeval samal kellaajal, kui te äratust sätetes välja ei lülita.

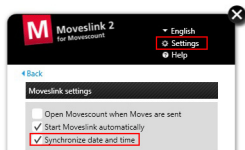


 **MÄRKUS:** Kui lükkate äratuse edasi, vilgub režiimis **TIME** (Aeg) äratuse ikoon.

3.34.2 Aja sünkroonimine

Seadme Suunto Ambit3 Sport kellaaega saab värskendada mobiiltelefoni, arvuti (Moveslink) või GPS-aja abil. Kui olete kella rakendusega Suunto Movescount App ühendanud, sünkroonitakse kellaaeg ja ajavöönd automaatselt mobiiltelefoniga.

Kui ühendate kella USB-kaabli abil arvutiga, uuendab Moveslink vaikevalikuna seadme kellaaega ja kuupäeva arvuti kella järgi. Selle funktsiooni saab Moveslinki sätetest välja lülitada.



GPS-ajavõtt

GPS-ajavõtt korrigeerib teie seadme Suunto Ambit3 Sport ja GPS-aja vahelist erinevust. GPS-ajavõtt korrigeerib aega automaatselt kord päevas või pärast aja käsitsi reguleerimist. Korrigeeritakse ka topeltkellaaega.



MÄRKUS: GPS-ajavõtt korrigeerib minuteid ja sekundeid, aga mitte tunde.



MÄRKUS: GPS-ajavõtt korrigeerib aja täpselt, kui see erineb vähem kui 7,5 minutit. Kui aeg erineb sellest rohkem, korrigeerib GPS-ajavõtt aja lähima 15 minuti täpsusega.

GPS-ajavõtt on vaikimisi aktiveeritud. Deaktiveerimiseks toimige järgmiselt.

1. Valige suvandite menüüs **GENERAL** (Üldine), seejärel **Time/date** (Kellaaeg/kuupäev) ja **GPS timekeeping** (GPS-ajavõtt).
2. Lülitage nupuga [Start Stop] (Start/stopp) või [Light Lock] (Valgus/lukustamine) GPS-ajavõtt sisse või välja. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next] (Järgmine).
3. Sätete juurde naasmiseks vajutage nuppu [Back Lap] (Tagasi/ring). Väljumiseks hoidke all nuppu [Next] (Järgmine).

3.35 Rajal tagasi liikumine

Suvandiga **Track back** (Rajal tagasi liikumine) saate treeningu mis tahes punktis marsruudil tagasi liikuda. Suunto Ambit3 Sport loob ajutised kontrollpunktid, et juhatada teid lähtepunkti tagasi.

Treenimise ajal rajal tagasi liikumiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke GPS-i kasutatavas sportimisrežiimis olles suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Vajutage nuppu [Next], et valida **NAVIGATION** (Navigeerimine).
3. Kerige suvandini **Track back** (Rajal tagasi liikumine), kasutades nuppu [Start Stop] ja tehke valik nupuga [Next].

Nüüd saate hakata tagasi navigeerima nii nagu ka marsruudi järgi navigeerimisel.

Track back (Rajal tagasi liikumine) on kasutatav ka logiraamatust, kui treeningus on GPS-andmeid. Toimige samamoodi nagu punktis *3.26.1 Marsruudi järgi navigeerimine*. Liikuge suvandini **Logbook** (Logiraamat), mitte **Routes** (Marsruudid) ja valige navigeerimise alustamiseks logi.

3.36 Treeningkavad

Käekell võimaldab individuaalse liikumise planeerimist või treeningkavade kasutamist ja nende allalaadimist seadmesse Suunto Ambit3 Sport. Planeeritud liikumise abil võimaldab seade Suunto Ambit3 Sport saavutada treeningu eesmäärke. Käekella saab salvestada kuni 60 planeeritud liikumist.

Planeeritud liikumise kasutamiseks toimige järgmiselt.

1. Planeerige individuaalseid liikumisi menüüs **MY MOVES (MINU LIIKUMISED)** või kasutage (või looge) treeningkava menüüs **PLAN & CREATE (PLANEERI JA LOO)** veebisaidil [Movescount.com](https://www.movescount.com) ja lisage kava planeeritud liikumistesse.
2. Sünkroniseerige kell uuesti [Movescount.com](https://www.movescount.com)-iga, et laadida planeeritud liikumised käekella.

3. Eesmärkide saavutamiseks järgige igapäevaseid juhiseid ja planeeritud liikumise ajal antavaid juhiseid.

Planeeritud liikumise alustamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage nuppu [Next] (Järgmine), et kontrollida käekella, kas täna tuleb täita planeeritud eesmärk.
2. Kui päevaks on planeeritud mitu liikumist, vajutage iga liikumise eesmärgi vaatamiseks nuppu [View] (Vaade).



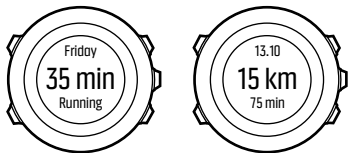
3. Planeeritud liikumise alustamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Start/stopp) või vajutage uuesti nuppu [Next] (Järgmine), et kuvada režiim **TIME** (Aeg).

Planeeritud liikumise ajal kuvab seade Suunto Ambit3 Sport juhiseid kiiruse või pulsi järgi.



Seade Suunto Ambit3 Sport teavitab teid, kui 50% ja 100% planeeritud eesmärgist on saavutatud.

Kui eesmärk on saavutatud või kui teil on puhkepäev, kuvatakse tuleviku eesmärgid nädalapäevade kaupa juhul, kui planeeritud liikumine on tulekul nädala jooksul, või kuupäeva kaupa juhul, kui see on rohkem kui nädala kaugusel:



4 HOOLDUS JA KLIENDITUGI

4.1 Käsitsemisjuhised


Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha. Tavatingimustes ei vaja käekell hooldust teeninduses. Pärast kasutamist peske seade magedas vees pehme seebiga puhtaks ning puhastage korpus niiske ja pehme või seemisnahkse lapiga.

Kasutage ainult Suunto originaalisavarustust, muu lisavarustuse kasutamisel tekkinud kahjustuste eemaldamine ei kuulu garantii alla.

 **NÕUANNE:** Isikliku toe jaoks registreerige seade Suunto Ambit3 Sport veebilehel www.suunto.com/support.

4.2 Veekindlus

Seade Suunto Ambit3 Sport on veekindel kuni sügavuseni 50 m / 164 jalga / 5 baari. Mõõdetud väärtus vastab tegelikule sukeldumissügavusele ja seda testitakse vee ülerõhuga Suunto veekindluse testi käigus. See tähendab, et saate kella ujumisel ja snorgeldamisel kasutada, kuid seda ei tohiks kasutada sukeldumisel.

 **MÄRKUS:** Veekindlus ei ole võrdne töösügavusega. Veekindluse tähis viitab staatilisele õhu-/veetihedusele, mille puhul talub seade dušši, vanniskäiku, ujumist, basseini sukeldumist ja snorgeldamist.

Veekindluse säilitamiseks järgige järgmisi soovitusi.

- Ärge mitte kunagi kasutage seadet viisil, mis pole ette nähtud.

- Kui seade vajab parandamist, võtke ühendust volitatud Suunto teeninduskeskuse, edasimüüja või vahendajaga.
- Hoidke seade mustusest ja liivast puhtana.
- Ärge mitte kunagi proovige seadet ise avada.
- Vältige seadme sattumist järskude õhutemperatuuri- ja veetemperatuurimuutuste kätte.
- Kui seade puutub kokku soolase mereveega, puhastage seadet kindlasti mageda veega.
- Ärge lööge ega kukutage seadet.

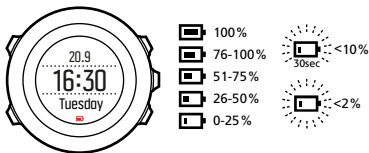
4.3 Aku laadimine

Aku vastupidavus oleneb sellest, kuidas ja mis tingimustel toodet Suunto Ambit3 Sport kasutatakse. Näiteks madalad temperatuurid vähendavad laetud aku kasutusaega. Üldiselt akude mahtuvus väheneb aja jooksul.




MÄRKUS: Kui aku mahtuvus väheneb aku defektist tingituna tavatult kiiresti, kuulub aku vahetus ühe aasta jooksul või maksimaalselt kuni 300 laadimiskorrani, olenevalt sellest, kumb esimesena täitub, Suunto garantii alla.

Aku laetuse taset tähistab akuikoon. Kui aku laetuse tase on alla 10%, vilgub akuikoon 30 sekundit. Kui aku laetuse tase on alla 2%, vilgub akuikoon pidevalt.



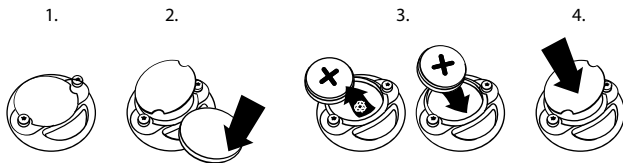
Aku laadimiseks ühendage seade kaasasoleva USB-kaabli abil arvutiga või kasutage USB-ga ühilduvat seinapistikupessa ühendatavat laadijat. Tühja aku täielikuks laadimiseks kulub ligikaudu 2 kuni 3 tundi.

 **NÕUANNE:** *Aku säästmiseks muutke Movescountis GPS-i sportimisrežiimi jäädvustamise sagedust. Lisateave: 3.21.3 GPSi täpsus ja energiasääst.*

4.4 Smart Sensori patarei vahetamine

Seadme Suunto Smart Sensoris on 3-voldine liitiumpatarei (CR 2025). Patarei vahetamiseks toimige järgmiselt.

1. Eemaldage andur vöö küljest.
2. Avage akukate mündiga.
3. Vahetage patarei.
4. Sulgege patareikate korralikult.



4.5 Klienditugi

Lisatõe saamiseks külastage veebilehte www.suunto.com/support. Seal leiate suure hulga tugimaterjale, sealhulgas küsimused ja vastused ning videod juhistega. Lisaks saate Suuntolt küsimusi küsida või saata e-kirja / helistada Suunto klienditoele.

Videoid juhistega leiate ka Suunto YouTube'i kanalilt veebisaidilt www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto.

Suuntolt parima isikliku toe saamiseks soovime toote registreerida. Suunto klienditoe kasutamiseks toimige järgmiselt.

1. Looge konto veebilehel www.suunto.com/support/MySuunto või kui olete seda juba teinud, logige sisse ja lisage seade Suunto Ambit3 Sport jaotises **My Products** (Minu seadmed).
2. Külastage lehte Suunto.com (www.suunto.com/support) otsimaks, kas teie küsimus on juba küsitud või vastatud.
3. Küsimuse esitamiseks minge lehele **CONTACT SUUNTO** (Võta Suuntoga ühendust) või helistage meile seal toodud klienditoe numbritel.

Lisaks võite meile saata e-kirja aadressil support@suunto.com.
Lisage kirja seadme nimi, seerianumber ja probleemi üksikasjalik kirjeldus.

Suunto väljaõppinud klienditeenindusmeeskond aitab teid ja vajaduse korral teeb kõne ajal ka teie seadmele tõrkeotsingu.

5 VIITED

5.1 Tehnilised andmed

Üldine

- Töötemperatuur: -20 kuni +60 °C / -5 kuni +140 °F
- Aku laadimise temperatuur: 0 kuni +35 °C / +32 kuni +95 °F
- Hoiukoha temperatuur: -30 kuni +60 °C / -22 kuni +140 °F
- Kaal: 80 g / 2,82 untsi (must, sinine, valge), 86 g / 3,03 untsi (safiirsinine)
- Käekella veekindlus: 50 meetrit / 164 jalga / 5 baari
- Pulsivöö veekindlus: 20 m / 66 jalga (ISO 2281)
- Klaas: mineraalkristallklaas (safiirsinistel mudelitel safiirklaas)
- Toide: laetav liitium-ioonaku
- Aku tööiga: ~ 10–100 tundi sõltuvalt valitud GPS-i täpsusest

Mälu

- Points of Interest (POIs): max 100

Raadiovastuvõtja

- Ühildub BLUETOOTH SMART-iga
- Sidesagedus: 2,4 GHz
- Leviulatus: ~ 3 m / 9,8 jalga

Kronograaf

- Täpsus: 1 s kuni 9:59'59, pärast seda 1 min

Kompass

- Täpsus: 1 kraad / 18 tuhandikku

GPS

- Tehnoloogia:SiRFstarV
- Täpsus:1 m / 3 jalga

5.2 Ühilduvus

5.2.1 CE

Suunto teatab, et see toode on kooskõlas direktiivi 1999/5/EÜ oluliste nõuete ja muude asjakohaste sätetega.

5.2.2 FCC määrustele vastavus

See seade vastab FCC määruste 15. osale. Kasutamine peab vastama järgmisele kahele tingimusele:

(1) seade ei tohi põhjustada kahjulikke häireid ja

(2) seade peab võtma vastu kõik häired, sealhulgas häired, mis võivad põhjustada seadme töös tõrkeid. Selle tootega on tehtud katseid, et see oleks vastavuses FCC standarditega ning sobiks kasutamiseks kodus ja kontoris.

Muudatused ja modifikatsioonid, mille puhul puudub Suunto selgesõnaline heakskiit, võivad muuta kooskõlas FCC määrustega kehtetuks kasutaja õiguse toodet kasutada.

MÄRKUS. Selle seadmega tehti katseid ja leiti, et see vastab B-klassi digiseadme piirangutele kooskõlas FCC määruste 15. osaga. Need piirangud on mõeldud selleks, et pakkuda piisavat kaitset kahjulike häirete vastu eluruumides paiknevates paigaldistes. See seade genereerib, kasutab ja võib kiirata raadiosageduslikku energiat. Kui seda ei paigaldata ega kasutata vastavalt suunistele, võib see

põhjustada kahjulikke häireid raadiosides. Sellegipoolest puudub garantii, et kindlates paigaldistes ei teki häireid. Kui seade põhjustab kahjulikke häireid raadio- või televastuvõtus (selle saab kindlaks teha, kui lülitate seadme välja ja sisse), soovitatakse kasutajal proovida häiret parandada, rakendades üht või mitut järgmist meetet.

- Muutke vastuvõtva antenni suunda või asukohta.
- Suurendage seadme ja vastuvõtja vahelist kaugust.
- Ühendage seade vastuvõtjast erineva ahela pistikupesaga.
- Abi saamiseks konsulteerige edasimüüja või kogenud raadio- või teletehnikuga.

5.2.3 IC

Seade on kooskõlas Industry Canada litsentsivaba(de) RSS-standardi(de)ga. Kasutamine peab olema vastavuses järgmise kahe tingimusega:

- (1) seade ei tohi põhjustada häireid ja
- (2) seade peab võtma vastu kõik häired, sealhulgas häired, mis võivad põhjustada seadme töös tõrkeid.

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 Kaubamärk

Suunto Ambit3 Sport, selle logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning -nimed on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused kaitstud.

5.4 Patenditeatis

Seda toodet kaitsevad järgmised patenditaotlused ja neile vastavad riiklikud õigused: EP 11008080, EU designs 001332985-0001 või 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632 (pulsivöö: 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). Täiendavad patenditaotlused on esitatud.

5.5 Rahvusvaheline piiratud garantii

Suunto garanteerib, et garantiiaja jooksul kõrvaldab Suunto või Suunto volitatud teeninduskeskus (edaspidi: teeninduskeskus) tasuta kõik materjalidest või halvast valmistuskvaliteedist tingitud defektid, tehes seda oma äranägemisel toote või selle osade a) parandamise või b) vahetamise või c) toote ostuhinna hüvitamise teel kooskõlas selle rahvusvahelise piiratud garantii tingimustega. See rahvusvaheline piiratud garantii kehtib ja kohaldub sõltumata riigist, kus ost sooritati. Rahvusvaheline piiratud garantii ei mõjuta teie juriidilisi õigusi, mis on teile antud tarbekaupadele kohalduva riikliku kohustusliku seaduse all.

Garantiaeg

Rahvusvahelise piiratud garantii aeg algab kuupäevast, mil toode jaemüügist osteti.

Toodete ja juhtmeta saatja Dive garantiaeg on kaks (2) aastat, kui pole määratletud teisiti.

Tarvikute, sealhulgas (kuid mitte ainult) juhtmevabade andurite ja saatjate, laadijate, kaablite, laetavate akude, rihmade, käepaelte, käerihmade ja voolikute, garantiaeg on üks (1) aasta.

Välistused ja piirangud

Käesolev rahvusvaheline piiratud garantii ei hõlma järgmist:

1. a) tavapärane kulumine, nagu kriimustused, hõõrdumisjäljed või muutused mittemetalsete rihmade värvis ja/või materjalis, b) hooletust käsitsemisest tingitud defektid, c) ettenähtud või soovitatud kasutusviisi mittejärgimisest, hooletusest, väärkasutusest ja õnnetustest, nagu mahapillamine või muljumine, põhjustatud defektid või kahjustused;
2. trükitud materjalid ja pakend;
3. defektid või oletatavad defektid, mis on tingitud toote kasutamisest toote, tarviku, tarkvara ja/või teenusega, mis ei ole Suunto toodetud või pakutud;
4. mittelaetavad patareid.

Suunto ei garanteeri toote ega tarvikute katkestusteta või tõrgeteta tööd ega toote või tarviku ühilduvust kolmanda osapoole riist- või tarkvaraga.

See rahvusvaheline piiratud garantii ei kehti järgmistel juhtudel:

1. toodet on avatud nii, nagu sihtotstarbeline kasutus ette ei näe;

2. toodet on parandatud lubamatute varuosade abil; toodet on parandanud volitusega teeninduskeskus;
3. toote seerianumber on eemaldatud, seda on muudetud või mis tahes viisil lugematuks tehtud (otsustab Suunto); või
4. toode või tarvik on puutunud kokku kemikaalidega, sealhulgas (kuid mitte ainult) päikesekaitsekreemi ja säätetõrjevahendiga.

Juurdepääs Suunto garantiiteenusele

Suunto garantiiteenuste kasutamiseks peate esitama ostutõendi. Selleks, et rahvusvahelise garantii teenust ülemaailmselt saada, peate oma toote registreerima aadressil www.suunto.com/mysuunto. Garantiiteenuse kohta üksikasjalikumate teabe saamiseks külastage veebiaadressi www.suunto.com/warranty, pöörduge Suunto kohaliku volitatud edasimüüja poole või helistage Suunto kontaktkeskusele.

Vastutuse piirang

Käesolev rahvusvaheline piiratud garantii on suurimal kohaldatavate kohustuslike õigusaktidega lubatud määral teie ainus ja eksklusiivne meede, asendades kõiki muid garantiisid, nii otseseid kui ka kaudseid. Suunto ei vastuta ei eriliste, juhuslike, karistuslike ega põhjuslike kahjude eest, sealhulgas, kuid mitte ainult, eeldatava kasu saamata jäämise, andmekao, kasutusvõimaluse kao, kapitalikulu, asendustoodete või -vahendite hankimisest/kasutamisest tekkinud kulu, kolmandate poolte kahjunõuete ega varalise kahju eest, mis on tingitud toote ostmisest või kasutamisest või garantiitingimuste rikkumisest, lepingu rikkumisest, hooletusest, otsesest õiguserikkumisest või mis tahes juriidilisest või õigusteooriast, isegi kui Suunto oli niisuguse kahju

võimalikkusest teadlik. Suunto ei vastuta mis tahes garantiiteenuse osutamise viivituste eest.

5.6 Autoriõigus

© Suunto Oy 9/2014. Kõik õigused kaitstud. Suunto, Suunto tootenimetused, nende logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning nimetused on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Käesolev dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning selle ainueesmärk on pakkuda klientidele toodete kasutamist käsitlevat teavet. Selle sisu ei ole lubatud kasutada ega levitada muudel eesmärkidel ja/või muud moodi edastada, avaldada ega kopeerida ilma Suunto Oy kirjaliku nõusolekuta. Kuigi oleme hoolitsenud selle eest, et käesolevas dokumendis sisalduv teave oleks põhjalik ja täpne, ei anta teabe täpsusele mingit otsest ega kaudset garantiid. Suunto Oy jätab endale õiguse käesoleva dokumendi sisu mis tahes ajal muuta sellest eelnevalt ette teatamata. Dokumendi värskema versiooni saate laadida alla veebilehelt www.suunto.com.

INDEKS

A

aeg

äratuskell, 105

GPS-ajavõtt, 107

aktiivsuse jälgimine

taastumisaeg, 14

aku

laadimine, 113

asukohavormingud, 59

automaatne kalibreerimine, 65

automaatne kerimine, 16

automaatne peatamine, 15

Ä

äratuskell, 105

edasilükkamine, 105

A

aeg

äratuskell, 105

GPS-ajavõtt, 107

aktiivsuse jälgimine

taastumisaeg, 14

aku

laadimine, 113

asukohavormingud, 59

automaatne kalibreerimine, 65

automaatne kerimine, 16

automaatne peatamine, 15

B

bike POD, 63

F

foot POD, 63, 65

automaatne kalibreerimine, 65

FusedSpeed, 38

G

GPS, 58

GPS-signaal, 58

GPS-ajavõtt, 107

GPSi täpsus, 61

H

hooldus, 112

hooldusmenüü, 91

huvipakkuv koht (POI)

kustutamine, 74

navigeerimine, 69

praeguse asukoha lisamine, 73

I

lkoonid, 40
intervallitaimer, 43

J

jooksusooritus, 88

K

käivitusviisard, 9
kalibreerimine
 foot POD, 65
 kompass, 20
 power POD, 67
kalle, 67
käsitsemine, 112
kellaaeg, 104
Kiire taastetest, 78
kompass, 19
 deklinatatsioon, 22
 kalibreerimine, 20
 määratud kurss, 23
 treeningu ajal, 36
kontrollpunktid, 82
kurss
 määratud kurss, 23
kuva
 ekraanikuva inverteerimine, 26,
 27
 ekraanikuva inverteerimine, 26,
 27

kuvad, 26
 kuva/peida kuvad, 26

L

laadimine, 9
lähtepunkti navigeerimine, 37
lisaekraan, 53
logiraamat, 47

M

magades taastumise test, 80
mahaloendustaimer, 25
mälumahu jäägi näidik, 49
marsruudid
 marsruudi kustutamine, 81
 marsruudi lisamine, 81
marsruut
 navigeerimine, 82
menüü
 otsetee, 93
menüüd, 8
mitmekülgne sport, 56, 57
 intervallitaimer, 43
 sportimisrežiimide käsitsi
 vahetamine, 56
Movescount, 50, 52
Suunto App, 97
Suunto App Designer, 97
Suunto App Zone, 97

Moveslink, 50

N

navigeerimine

huvipakkuv koht (POI), 69

lähtepunkti navigeerimine, 37

marsruut, 82

treeningu ajal, 35

nupud, 8

nupulukk, 18

O

otsetee, 8, 93

P

Planeeritud liikumine, 109

POD, 63

ühendus, 63

power POD, 67

automaatne nullimine, 67

kalibreerimine, 67

Power POD, 63

praegune asukoht, 72

pulsiandur, 28, 63

pulsimälu, 28

pulsivöö, 28

ühendus, 63

püsivara, 37

R

Rajal tagasi liikumine, 108
ringid, 34

S

sätted, 12

GPS-ajavõtt, 107

sätete reguleerimine, 12

sportimisrežiim, 31

logiraamat, 47

treeningu ajal, 33

sportimisrežiimid, 94

stopper, 95

Suunto App, 97

Suunto App Designer, 97

Suunto App Zone, 97

Suunto Movescount App, 52

lisaekraan, 53

sünkroonimine, 54

Suunto Smart Sensor, 28, 29

tõrkeotsing, 29

T

taastetest, 76

taastumine, 75

Taastumisaeg, 75

taastumisolek, 76

taimerid

mahaloendustaimer, 25

taustvalgustus, 16

heledus, 16
režiim, 16
teekondade jäädvustamine, 33
treenimine
 sportimisrežiimid, 28
 treeningu alustamine, 31
Treeningkava, 109
treeningu ajal, 33
 kompass, 36
 navigeerimine, 35
tugi, 115

Ü

ühendamine, 63
ühendus
 POD, 63
 pulsiandur, 63

U

ujumine, 98
 avavees ujumine, 102
 basseinis ujumine, 98
 harjutused, 102
 ujumistiilide õpetamine, 99

V

võrgud, 59



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA (24/7) +1 855 624 9080
CHINA +86 010 84054725
FINLAND +358 9 4245 0127
FRANCE +33 4 81 68 09 26
GERMANY +49 89 3803 8778
ITALY +39 02 9475 1965
JAPAN +81 3 4520 9417
NETHERLANDS +31 1 0713 7269
NEW ZEALAND +64 9887 5223
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 91 11 43 175
SWEDEN +46 8 5250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK (24/7) +44 20 3608 0534
USA (24/7) +1 855 258 0900

© Suunto Oy

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