

# **SUUNTO AMBIT3 SPORT 2.4**

## **KÄYTTÖOPAS**

2016-11-30

1 TURVALLISUUS .....	6
2 Näin pääset alkuun .....	8
2.1 Painikkeet ja valikot .....	8
2.2 Käyttöönotto .....	9
2.3 Asetusten muokkaaminen .....	12
3 Ominaisuudet .....	14
3.1 Aktiivisuuden seuranta .....	14
3.2 Automaattinen tauko .....	15
3.3 Automaattinen vieritys .....	16
3.4 Taustavalo .....	16
3.5 Painikelukitus .....	18
3.6 Kompassi .....	19
3.6.1 Kompassin kalibroiminen .....	20
3.6.2 Erannon asettaminen .....	21
3.6.3 Suuntiman lukitseminen .....	23
3.7 Aikalaskuri .....	25
3.8 Näytöt .....	26
3.8.1 Näytön kontrastin säätäminen .....	26
3.8.2 Näytön muuttaminen käänteiseksi .....	27
3.9 Urheilutilat ja harjoittelu .....	27
3.9.1 Suunto Smart-anturin käyttäminen .....	28
3.9.2 Suunto Smart Sensorin pukeminen .....	29
3.9.3 Harjoittelun aloittaminen .....	31
3.9.4 Harjoituksen aikana .....	32
3.9.5 Kuljetun reitin tallentaminen .....	33
3.9.6 Kierrosten laskenta .....	33
3.9.7 Navigoiminen harjoituksen aikana .....	34
3.9.8 Kompassin käyttäminen harjoituksen aikana .....	35


3.10	Palaa alkuun .....	36
3.11	Laiteohjelmistopäivitykset .....	37
3.12	FusedSpeed .....	37
3.13	Kuvakkeet .....	40
3.14	Intervalliajastin .....	43
3.15	Intervalliharjoitukset .....	44
3.16	Lokikirja .....	47
3.17	Muistutus jäljellä olevasta muistista .....	50
3.18	Movescount .....	50
3.19	Movescount-mobiilisovellus .....	52
3.19.1	Toinen näyttö puhelimessa .....	54
3.19.2	Synkronointi mobiilisovelluksella .....	54
3.20	Moniurheiluharjoittelu .....	56
3.20.1	Urheilutilojen manuaalinen vaihto .....	57
3.20.2	Moniurheilutilan käyttäminen .....	58
3.21	Navigointi GPS:llä .....	58
3.21.1	GPS-signaalin hakeminen .....	59
3.21.2	GPS-koordinaatit ja paikkatietojen esitysmuodot .....	60
3.21.3	GPS-tarkkuus ja virransäästötila .....	61
3.22	Ilmoitukset .....	62
3.23	POD-laitteet ja sykeanturit .....	63
3.23.1	POD-laitteiden ja sykeanturien yhdistäminen .....	64
3.23.2	Foot POD -laitteen käyttäminen .....	66
3.23.3	Power POD-laitteiden ja kaltevuuden kalibroiminen .....	67
3.24	Kiinnostavat kohteet .....	70
3.24.1	Oman sijainnin tarkistaminen .....	73


3.24.2 Sijaintisi lisääminen POI-kohteeksi .....	74
3.24.3 POI-kohteen poistaminen .....	75
3.25 Palautuminen .....	76
3.25.1 Palautumisaika .....	76
3.25.2 Palautumisen tila .....	77
3.26 Reitit .....	82
3.26.1 Reitin navigointi .....	83
3.26.2 Navigoinnin aikana .....	88
3.27 Juoksun suoritustaso .....	90
3.28 Huoltovalikko .....	94
3.29 Pikavalinnat .....	96
3.30 Urheilutilat .....	96
3.31 Sekuntikello .....	98
3.32 Suunto Apps .....	100
3.33 Uinti .....	101
3.33.1 Uima-allasuinti .....	101
3.33.2 Uintityylit .....	102
3.33.3 Uintidrillit .....	105
3.33.4 Avovesiuinti .....	105
3.34 Aika .....	106
3.34.1 Herätyskello .....	108
3.34.2 Ajan synkronointi .....	110
3.35 Reitti takaisin .....	111
3.36 Harjoitteluohjelmat .....	112
4 Huolto ja tuki .....	115
4.1 Käsittelyohjeet .....	115
4.2 Vesitiiviys .....	115
4.3 Akun lataaminen .....	116


4.4 Smart Sensorin pariston vaihto .....	117
4.5 Näin saat tukea .....	118
5 Referenssi .....	120
5.1 Tekniset tiedot .....	120
5.2 Vaatimustenmukaisuus .....	121
5.2.1 CE .....	121
5.2.2 FCC-säännöstenmukaisuus .....	121
5.2.3 IC .....	122
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 .....	122
5.3 Tavaramerkki .....	123
5.4 Patentti-ilmoitus .....	123
5.5 Kansainvälinen rajoitettu takuu .....	123
5.6 Tekijänoikeudet .....	126
<b>Hakemisto .....</b>	<b>127</b>


# 1 TURVALLISUUS

Käytössä ovat seuraavat turvallisuusmerkinnät:


 **VAROITUS:** - käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa vakavia vammoja tai johtaa kuolemaan.

 **HUOMIO:** - käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa tuotevaurioita.

 **HUOMAUTUS:** - käytetään huomauttamaan tärkeistä tiedoista.

 **VINKKI:** - sisältää lisävihjeitä laitteen ominaisuuksien ja toimintojen tehokkaasta käytöstä.

## Turvallisuusohjeet

 **VAROITUS:** TUOTTEEMME OVAT ALAN STANDARDIEN MUKAISIA, MUTTA TUOTTEEN IHOKOSKETUS VOI AIHEUTTAA ALLERGISIA REAKTIOITA TAI IHON ÄRTYMISTÄ. LOPETA TÄSSÄ TAPAUKSESSA TUOTTEEN KÄYTTÖ HETI JA HAKEUDU LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLE.

**⚠ VAROITUS:** KÄY LÄÄKÄRINTARKASTUKSESSA, ENNEN KUIN ALOITAT HARJOITUSOHJELMAN. YLIRASITUS VOI AIHEUTTAA VAKAVIA VAMMOJA.

**⚠ VAROITUS:** VAIN VAPAA-AJAN KÄYTTÖÖN

**⚠ VAROITUS:** ÄLÄ KOSKAAN LUOTA PELKÄSTÄÄN GPS:ÄÄN TAI AKUN KESTÄVYYTEEN. TURVALLISUUDEN VARMISTAMISEKSI PIDÄ AINA MUKANA KARTTOJA JA MUITA VÄLINEITÄ.

**⚠ HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA MILLEKÄÄN LIUOTINAINEILLE, SILLÄ SE VOI VAHINGOITAA LAITTEEN PINTAA.

**⚠ HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA HYÖNTEISTEN KARKOTUSAINEILLE, SILLÄ SE VOI VAHINGOITAA LAITTEEN PINTAA.

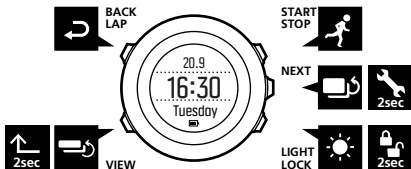
**⚠ HUOMIO:** ÄLÄ HÄVITÄ LAITETTA TAVALLISENA JÄTTEENÄ VAAN KÄSITTELE SE ELEKTRONIIKKAJÄTTEENÄ YMPÄRISTÖN SUOJELEMISEKSI.

**⚠ HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA ISKUILLE TAI PUDOTA SITÄ, JOTTA LAITE EI VAHINGOITU.

## 2 NÄIN PÄÄSET ALKUUN

### 2.1 Painikkeet ja valikot

Suunto Ambit3 Sport -laitteessa on viisi painiketta, joiden avulla voit käyttää kaikkia sen toimintoja.



[Start Stop]:

- paina siirtyäksesi aloitusvalikkoon
- paina aloittaaksesi, keskeyttääksesi tai jatkaaksesi harjoitusta tai ajastimen ajanottoa
- paina suurentaaksesi arvoa tai siirtyäksesi ylöspäin valikossa
- pidä painettuna lopettaaksesi ja tallentaaksesi harjoituksen

[Next]:

- paina vaihtaaksesi näyttöjä
- paina hyväksyäksesi asetuksen
- pidä painettuna siirtyäksesi/poistuaksesi asetusvalikosta
- pidä painettuna siirtyäksesi/poistuaksesi asetusvalikosta urheilutiloissa

[Light Lock]:

- paina aktivoitaksesi taustavalon




- paina pienentääksesi arvoa tai siirtyäksesi alaspäin valikossa
- pidä painettuna lukitaksesi/avataksesi painikkeet

[View]:

- paina vaihtaaksesi alarivin näkymää
- pidä painettuna siirtyäksesi tumman ja vaalean näytön välillä
- pidä painettuna avataksesi pikanäppäimen (katso *3.29 Pikavalinnat*)

[Back Lap]:

- paina palataksesi edelliseen valikkoon
- paina lisätäksesi kierroksen harjoituksen aikana

 **VINKKI:** *Kun muutat arvoja, voit nopeuttaa sitä pitämällä [Start Stop] tai [Light Lock] -painiketta painettuna, jolloin arvot alkavat kasvaa tai pienetä nopeasti.*

## 2.2 Käyttöönotto

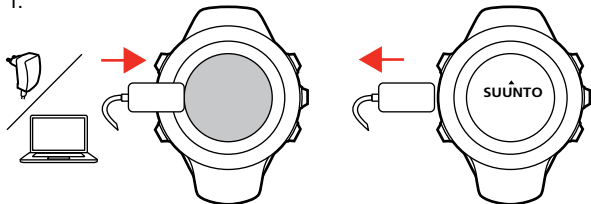
Suunto Ambit3 Sport aktivoituu automaattisesti, kun se kytketään tietokoneeseen USB-laturiin mukana toimitetulla USB-kaapelilla.

Urheilukellon käytön aloittaminen:

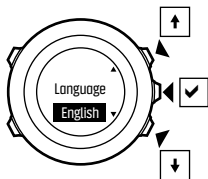
1. Liitä urheilukellon virtalähteeseen toimitetun USB-kaapelin avulla.
2. Irrota USB-kaapeli, jos käytät tietokonetta (painikkeiden avaamiseksi).
3. Selaa haluamaasi kieleen [Start Stop] tai [Light Lock] -painikkeella ja valitse painamalla [Next]-painiketta.

4. Yhdistä Suunto Movescount -sovellukseen (katso *3.19 Movescount-mobiilisovellus*) painamalla [Start Stop] tai ohita painamalla [Next].
5. Tee käyttöönottoasetukset noudattamalla käyttöönoton apuohjelmaa. Aseta arvot [Start Stop] tai [Light Lock] -painikkeella, vahvista ja siirry seuraavaan vaiheeseen painamalla [Next].
6. Liitä USB-kaapeli uudelleen ja lataa, kunnes akun varaustaso on 100 %.

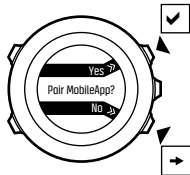
1.



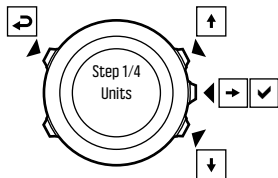
2.



3.



4.



5.



Tyhjän akun lataaminen täyteen kestää noin 2–3 tuntia. Painikkeet ovat lukittuna USB-kaapelin ollessa liitettynä ja yhdistettynä tietokoneeseen.

Voit poistua käyttöänon apuohjelmasta milloin tahansa pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

Käyttöänon apuohjelma ohjaa sinua seuraavien asetusten määrittämisessä:

- Yksiköt
- Aika
- Päivämäärä
- Henkilökohtaiset asetukset (sukupuoli, ikä, paino)

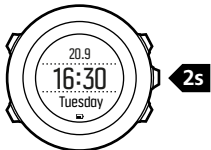
## 2.3 Asetusten muokkaaminen

Voit muokata Suunto Ambit3 Sport -laitteesi asetuksia suoraan kellossa, Movescountin kautta tai Suunto Movescount -sovelluksen avulla (katso *3.19 Movescount-mobiilisovellus*).

Voit muokata asetuksia kellossa seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Siirry valikossa [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
3. Voit valita asetusvalikon painamalla [Next]-painiketta.
4. Muuta asetusarvoja [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
5. Siirry edelliseen asetuskohtaan painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu valikosta pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

1.



2-5.



## 3 OMINAISUUDET

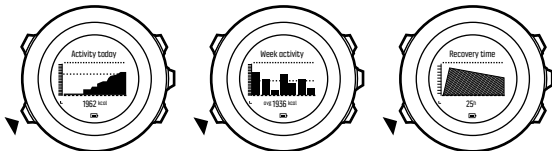
### 3.1 Aktiivisuuden seuranta

Harjoituslokissa näytetyn palautumisajan lisäksi Suunto Ambit3 Sport seuraa yleistä aktiivisuuttasi niin harjoittelun kuin päivittäisen aktiiviteetinkin osalta. Aktiivisuuden seuranta tarjoaa täydellisen kuvan aktiivisuustasostasi aina poltetuista kaloreista palautumisaikaan.

Aktiivisuuden seuranta voidaan asettaa oletusnäytöksi **AIKA**-tilassa. Voit avata näytön painamalla [Next]-painiketta (viimeinen näyttö).

Voit näyttää/piilottaa aktiivisuuden seurantanäytön aloitusvalikon kohdassa **NÄYTÖT » Aktiivisuus**. Voit vaihdella näkymiä [Next]-painikkeella.

Aktiivisuuden seurantanäytöllä on kolme näkymää, joita voit vaihdella [View]-painikkeella.



- **Liikunta tänään:** päivän kalorinkulutus; palkkikaaviossa kuvattu katkoviiva ilmaisee keskimääräistä päivittäistä kalorinkulutusta viimeisten seitsemän päivän ajalta, pois lukien senhetkinen päivä

- **Viikon liikunta:** päivittäinen kalorinkulutus viimeisten seitsemän päivän ajalta, oikeanpuoleisin palkki kuvaa senhetkistä päivää; palkkikaavion katkoviiva sekä alarivin lukema ilmaisevat keskimääräistä päivittäistä kalorinkulutusta viimeisten seitsemän päivän ajalta, pois lukien senhetkinen päivä
- **Palautumisaika:** tallennettujen harjoitustesi ja päivittäisen liikunnan perusteella laskettu palautumisaika seuraavalle vuorokaudelle

## 3.2 Automaattinen tauko

**Automaattinen tauko** keskeyttää harjoittelun tallentamisen, kun nopeutesi on alle 2 km/h. Tallennus jatkuu automaattisesti, kun nopeutesi kasvaa yli 3 km/h tasolle.

Voit kytkeä **Automaattinen tauko** -toiminnon päälle/pois päältä jokaisessa Movescountin urheilutilassa urheilutilan lisäasetuksista.

Voit myös kytkeä **Automaattinen tauko** -toiminnon päälle/pois päältä harjoituksen aikana sen vaikuttamatta mitenkään Movescount-asetuksiisi.

Voit kytkeä **Automaattinen tauko** -toiminnon päälle/pois päältä harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
3. Siirry [Start Stop] -painikkeella **Autopause**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.

4. Kytke päälle/pois päältä [Start Stop] ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
5. Poistu pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

### 3.3 Automaattinen vieritys

Voit asettaa kellosi automaattisesti selaamaan urheilutiloja harjoittelun aikana valitsemalla **Autom. vieritys**.

Movescountissa voit kytkeä **Autom. vieritys** -ominaisuuden päälle/pois päältä jokaisessa urheilutilassa sekä määrittää näyttöjen keston.

Voit myös kytkeä **Autom. vieritys** -toiminnon päälle/pois päältä harjoituksen aikana sen vaikuttamatta mitenkään Movescount-asetuksiisi.

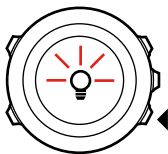
Voit kytkeä **Autom. vieritys** -toiminnon päälle/pois päältä harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
3. Siirry [Start Stop] -painikkeella **Autom. vieritys** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
4. Kytke päälle/pois päältä [Start Stop] ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
5. Poistu pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

### 3.4 Taustavalo

Taustavalo kytkeytyy päälle [Light Lock] -painikkeen painalluksella.





Taustavalo kytkeytyy oletusarvoisesti päälle muutaman sekunnin ajaksi ja sammuu sitten automaattisesti. Tämä on **Normaali**-tila.

Taustavalotiloja on kolme:

**Tila:**


- **Normaali:** Taustavalo aktivoituu muutaman sekunnin ajaksi, kun painat [Light Lock] -painiketta, tai kun hälytys soi.
- **Pois päältä:** Taustavalo ei syty mitään painikkeita painettaessa eikä hälytyksen soidessa.
- **Yötila:** Taustavalo aktivoituu muutaman sekunnin ajaksi, kun painat mitä tahansa painiketta, tai kun hälytys soi.
- **Katkaisin:** Taustavalo kytkeytyy päälle, kun painat [Light Lock] -painiketta, ja pysyy päällä, kunnes painat [Light Lock] -painiketta uudelleen.

Suunto Ambit3 Sport sisältää kaksi taustavaloasetusta: yksi yleisasetus ja yksi asetus urheilutiloja varten.

Voit muuttaa yleistä taustavaloasetusta kellon asetusten kohdassa **YLEISET » Äänet/näyttö » Taustavalo**. Katso *2.3 Asetusten muokkaaminen*. Voit muokata yleisiä asetuksia myös Movescountissa.

Urheilutilat voivat käyttää yleisasetuksen (oletusarvo) taustavalotilaa. Voit myös määrittää jokaiselle urheilutilalle eri taustavalotilan Movescountin lisäasetuksissa.

Tilan lisäksi voit myös säätää taustavalon kirkkautta (prosentteina) joko kellon asetuksissa kohdassa **YLEISET » Äänet/näyttö » Taustavalo** tai Movescountissa.

 **VINKKI:** Kun [Back Lap] ja [Start Stop] -painikkeet on lukittu, voit edelleen aktivoida taustavalon painamalla [Light Lock] -painiketta.

### 3.5 Painikelukitus

Painikkeet voidaan lukita tai avata pitämällä [Light Lock] -painiketta painettuna.



Voit muuttaa painikelukituksen käyttäytymistä kellon asetusten kohdassa **YLEISET » Äänet/näyttö » Painikelukitus**.


Suunto Ambit3 Sport sisältää kaksi painikelukitusasetusta: yksi **Aikatilalukitus** yleiskäyttöön ja yksi **Urheilutilalukitus** liikuntakäyttöön:

**Aikatilan lukitus:**

- **Toiminnot:** aloitus- ja asetusvalikoiden lukitus.
- **Kaikki:** kaikkien painikkeiden lukitus. Taustavalon voi aktivoida **Yötila**-tilassa.

### Urheilutilalukitus

- **Toiminnot:** [Start Stop]- ja [Back Lap] -painikkeet ja asetusvalikko ovat lukittuina harjoituksen aikana.
- **Kaikki:** kaikkien painikkeiden lukitus. Taustavalon voi aktivoida **Yötila**-tilassa.

 **VINKKI:** Valitse urheilutiloissa **Toiminnot**, jos haluat estää vahingossa tapahtuvat tallennuksen aloitukset ja lopetukset. Kun [Back Lap] ja [Start Stop] -painikkeet on lukittu, voit edelleen vaihtaa näyttöjä [Next] -painikkeella ja näkymiä [View] -painikkeella.

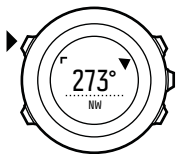
## 3.6 Kompassi

Suunto Ambit3 Sport:ssä on digitaalinen kompassi, jonka avulla käyttäjä voi määrittää asemansa magneettisen pohjoisnavan suhteen. Kompassi kompensoi kallistuksen ja tuottaa tarkan suuntalukeman, vaikka kompassi ei olisi suorassa.

Voit näyttää/piilottaa kompassinäytön aloitusvalikon kohdassa **NÄYTÖT » Kompassi**. Vaihtelee [Next]-painikkeella.

Kompassinäyttö sisältää seuraavat tiedot:

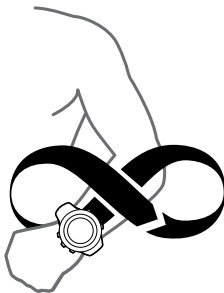
- keskirivi: kompassisuunta asteina.
- alarivi: voit vaihtaa näkymää senhetkiseen päällmansuuntaan, aikaan tai tyhjään näyttöön [View]-painikkeella



Kompassi siirtyy virransäästötilaan minuutin kuluttua. Voit aktivoida sen uudelleen [Start Stop]-painikkeella.

### 3.6.1 Kompassin kalibroiminen

Jos käytät kompassia ensimmäistä kertaa, se on kalibroitava. Käännä ja kallista kelloa joka suuntaan, kunnes kello piippaa ilmaisten kalibroinnin olevan valmis.



Jos haluat kalibroida aiemmin kalibroidun kompassin uudelleen, voit tehdä sen valitsemalla kalibrointitoiminnon asetusvalikosta.

Jos kalibrointi onnistuu, näyttöön tulee teksti **KALIBROINTI ONNISTUI**. Jos kalibrointi ei onnistu, näyttöön tulee teksti **KALIBROINTI EPÄONNISTUI**. Voit yrittää kalibrointia uudelleen painamalla [Start Stop] -painiketta.

Kompassin kalibroinnin aloittaminen manuaalisesti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Valitse **YLEISET**[Next]-painikkeella.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Kompassi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
4. Valitse **Kalibrointi** painamalla [Next]-painiketta.

### 3.6.2 Erannon asettaminen

Voit varmistaa kompassilukemien tarkkuuden määrittämällä kompassiin erannonkorjauksen.

Kartoissa pohjoinen tarkoittaa aina todellista pohjoissuuntaa. Kompassit osoittavat kuitenkin aina magneettiseen pohjoiseen eli maapallon yläpuoliseen pisteeseen, johon maapallon magneettikentät kulkevat. Koska magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen eivät sijaitse samassa pisteessä, niiden välinen ero eli eranto on korjattava määrittämällä kompassiin erannonkorjaus. Eranto on magneettisen pohjoisen ja todellisen pohjoisen välinen kulma.

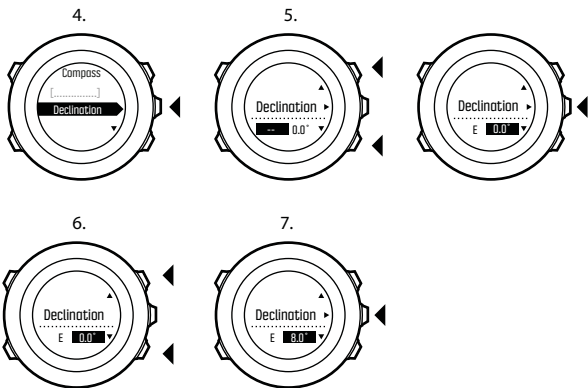
Eranto on painettu useimpiin karttoihin. Magneettisen pohjoisen sijainti vaihtelee vuosittain, joten tarkimmat ja ajantasaisimmat

erantotiedot kannattaa tarkistaa Internetistä (esimerkiksi osoitteesta [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Huomaa kuitenkin, että suunnistuskartat on piirretty suhteessa magneettiseen pohjoiseen. Jos siis käytät suunnistuskarttoja, poista erannonkorjaus käytöstä asettamalla sen arvoksi 0 astetta.

Voit asettaa erannonkorjauksen arvon seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Valitse **YLEISET**-vaihtoehto painamalla [Next]-painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Kompassi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
4. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Eranto**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
5. Poista erannonkorjaus käytöstä valitsemalla -- tai valitse korjaussuunnaksi **W** (länsi) tai **E** (itä).
6. Aseta erannonkorjauksen arvo [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
7. Hyväksy asetus painamalla [Next]-painiketta.



 **VINKKI:** Voit avata kompassiasetukset myös pitämällä [View]-painiketta painettuna **KOMPASSI**-tilassa.

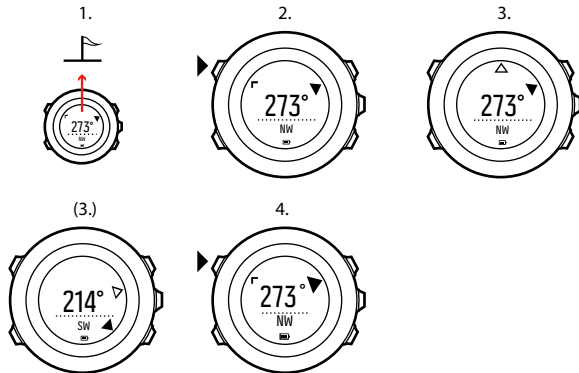
### 3.6.3 Suuntiman lukitseminen


Voit merkitä suunnan kohteeseesi suhteessa pohjoiseen käyttämällä suuntimalukko-ominaisuutta.

Suuntiman lukitseminen:

1. Pidä kelloa edessäsi kompassin ollessa aktiivinen ja käänny kohteesi suuntaan.

2. Lukitse kellon näytöllä näkyvä senhetkinen astelukema suuntimaksi painamalla [Back Lap] -painiketta.
3. Tyhjä kolmio osoittaa lukitun suuntiman suhteessa pohjoisosoittimeen (värillinen kolmio).
4. Poista suuntimalukko painamalla [Back Lap] -painiketta.



 **HUOMAUTUS:** Kun kompassia käytetään harjoittelutilassa, [Back Lap] -painikkeella voidaan ainoastaan lukita ja poistaa suuntima. Poistu kompassinäkymästä lisäämällä kierros [Back Lap] -painikkeella.



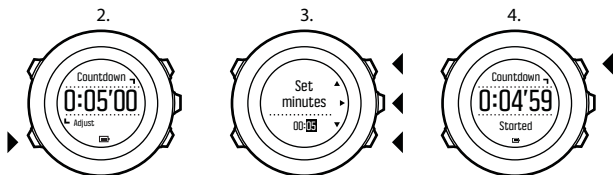
## 3.7 Aikalaskuri


Voit asettaa aikalaskurin laskemaan määritetystä ajasta alaspäin nollaan. Kellosta kuuluu lyhyt merkkiääni joka sekunti ajastimen viimeisen 10 sekunnin aikana ja hälytysääni, kun ajastin saavuttaa nollan.

Voit näyttää/piilottaa aikalaskurin aloitusvalikon kohdassa **NÄYTÖT » Aikalaskuri**. Voit vaihdella näkymiä [Next]-painikkeella.

Voit asettaa aikalaskurin seuraavasti:

1. Paina [Next]-painiketta, kunnes aikalaskurinäyttö ilmestyy.
2. Säädä aikalaskurin aika [View]-painikkeella.
3. Aseta tunti- ja minuuttilukemat [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next]-painiketta.
4. Käynnistä aikalaskuri painamalla [Start Stop] -painiketta.



 **VINKKI:** Voit halutessasi pysäyttää aikalaskurin ja käynnistää sen uudelleen painamalla [Start Stop] -painiketta.

## 3.8 Näytöt

Suunto Ambit3 Sport -laitteesi sisältää useita eri toimintoja, kuten esimerkiksi kompassi (katso *3.6 Kompassi*) ja aikalaskuri (katso *3.31 Sekuntikello*), joita käsitellään [Next]-painikkeella avautuvien näyttöjen kautta. Osa näytöistä on pysyviä, kun taas toisia voidaan avata ja piilottaa tarpeen mukaan.

Näyttöjen avaaminen/piilottaminen:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **NÄYTÖT**-kohtaan ja paina [Next]-painiketta.
3. Näytöt-kohdassa voit kytkeä ominaisuuksia päälle/pois päältä selaamalla ominaisuuteen Start Stop tai Light Lock -painikkeella ja painamalla Next.

Voit poistua näytöt-kohdasta pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

Urheilutilat (katso *3.30 Urheilutilat*) sisältävät myös useita näyttöjä, joita voidaan mukauttaa eri tietojen näyttämiseksi harjoittelun aikana.

### 3.8.1 Näytön kontrastin säätäminen

Voit lisätä tai vähentää näytön kontrastia Suunto Ambit3 Sport -laitteen asetuksissa.

Voit säätää näytön kontrastia seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Siirry **YLEISET**-asetusvalikon kohdalle [Next]-painikkeella.
3. Valitse **Äänet/näyttö** painamalla [Next]-painiketta.

4. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Näytön kontrasti** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
5. Voit lisätä kontrastia painamalla [Start Stop] -painiketta tai pienentää sitä painamalla [Light Lock] -painiketta.
6. Poistu pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

### 3.8.2 Näytön muuttaminen käänteiseksi

Voit muuttaa näytön tummaksi tai vaaleaksi kellon tai Movescountin asetuksista tai käyttämällä [View] -pikanäppäintä (katso *2.1 Painikkeet ja valikot*). Movescountissa voit myös määrittää näytön värin urheilutilalle.

Voit muuntaa kellon asetuksissa näytön käänteiseksi seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Siirry **YLEISET**-asetusvalikon kohdalle [Next]-painikkeella.
3. Valitse **Äänet/näyttö** painamalla [Next]-painiketta.
4. Siirry valinnan **Invertoi näyttö** kohdalle käyttämällä [Start Stop] -painiketta ja vahvista valinta painamalla [Next]-painiketta.

## 3.9 Urheilutilat ja harjoittelu

Urheilutilat (katso *3.30 Urheilutilat*) määrittävät, mitä tietoja harjoituksista tallennetaan ja mitä tietoja harjoituksen aikana näytetään.

Voit siirtyä urheilutiloihin **HARJOITTELU**-valikossa painamalla [Start Stop] -painiketta.

### 3.9.1 Suunto Smart-anturin käyttäminen

Suunto Ambit3 Sport -laitteesi kanssa voidaan käyttää Bluetooth® Smart -yhteensopiva sykeanturia, kuten Suunto Smart Sensoria, saadaksesi yksityiskohtaisempaa tietoa harjoittelusi intensiivisyydestä.

Sykeanturi mahdollistaa seuraavien tietojen näyttämisen harjoittelun aikana:

- reaaliaikainen syke
- reaaliaikainen keskisyke
- syke kaaviona
- harjoituksen aikana kulutetut kalorit
- ohjeistus määritettyjen sykerajojen rajoissa pysymiseksi.
- Huippuharjoitusvaikutus

Harjoittelun jälkeen sykeanturi tarjoaa seuraavia tietoja:

- harjoittelun aikana kulutetut kalorit
- keskisyke
- korkein syke
- palautumisaika

Suunnon Smart Sensor tarjoaa lisäominaisuutena myös sykemuistin. Suunto Smart Sensor -muistitoiminto tallentaa tiedot puskurimuistiin aina, kun tiedonsiirto Suunto Ambit3 Sport -laitteeseen keskeytyy.

Tällä tavoin saat tarkkaa tietoa harjoittelusi intensiivisyydestä esimerkiksi uideässäsi, jolloin vesi estää tiedonsiirron. Tämä tarkoittaa sitä, ettei sinun edes tarvitse kantaa Suunto Ambit3 Sport

-laitettasi tallennuksen aloittamisen jälkeen. Lisätietoja löytyy Suunto Smart Sensor -käyttöohjeesta.

Ilman sykevyötä Suunto Ambit3 Sport -laite tuottaa kalorinkulutus- ja palautumisaikatietoja juoksu- ja pyöräilyharjoittelussa, missä intensiteettiä mitataan nopeuden perusteella. Suosittelemme kuitenkin sykevyön käyttöä tarkempien intensiteettilukemien saamiseksi.

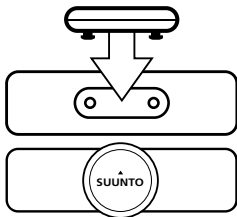
Katso lisätietoja Suunto Smart Sensorin tai muun Bluetooth Smart -yhteensopivan sykevyön käyttöohjeesta.

### **3.9.2 Suunto Smart Sensorin pukeminen**

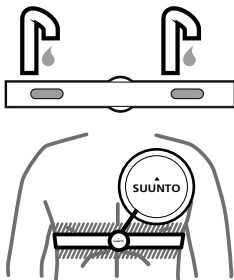
Suunto Smart Sensor -anturin käyttö:

1. Kiinnitä anturi kunnolla vyön liittimeen.
2. Kiristä vyön pituutta tarvittaessa.
3. Kostuta kontaktipinnat vedellä tai geelillä.
4. Pue vyö päälle siten, että se istuu hyvin ja Suunto-logo osoittaa ylöspäin.


1.



3. - 4.



Smart Sensor kytkeytyy automaattisesti päälle tunnistessaan sykkeen.

 **VINKKI:** *Pue vyö paljasta ihoa vasten parhaiden tulosten saavuttamiseksi.*

Katso lisätietoja sekä vianetsintäohjeet Suunto Smart Sensorin käyttöohjeesta.

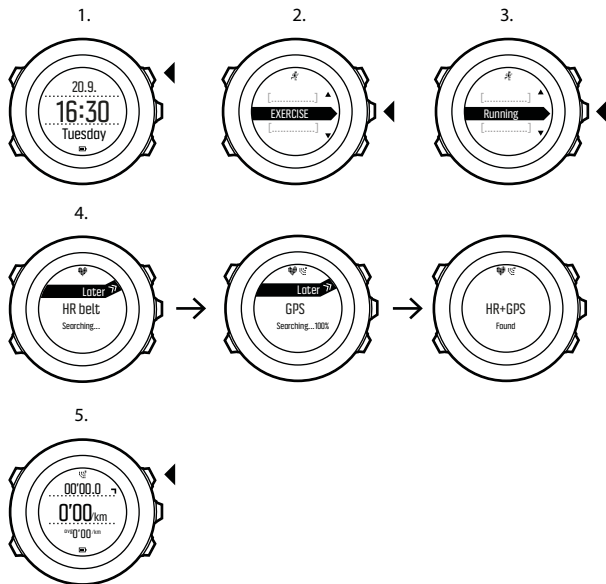


**HUOMAUTUS:** Jos elektrodien alla oleva iho on liian kuiva, vyö on liian löysällä tai käytät synteettisestä materiaalista valmistettua paitaa, mitatut sykelukemat voivat olla todellista korkeampia. Kostuta vyön elektrodit hyvin ja kiristä vyötä estääksesi sykepiikit. Jos olet muista syistä huolestunut sykkeestäsi, kysy neuvoa lääkäriltä.

### 3.9.3 Harjoittelun aloittaminen

Voit aloittaa harjoittelun seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Valitse **HARJOITTELU**-vaihtoehto painamalla [Next]-painiketta.
3. Selaa urheilutilavaihtoehtoja [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla ja valitse haluamasi urheilutila painamalla [Next]-painiketta.
4. Kello alkaa automaattisesti hakea sykevyön signaalia, jos valittu urheilutila käyttää sykevyötoimintoja. Odota, että kello ilmoittaa sykkeen ja/tai GPS-signaalin löytyneen tai valitse **Myöhemmin** painamalla [Start Stop] -painiketta. Kello jatkaa sykkeen/GPS-signaalin hakemista.
5. Aloita harjoituksen tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta. Voit halutessasi avata lisäasetukset harjoittelun aikana pitämällä [Next]-painikkeen painettuna.



### 3.9.4 Harjoituksen aikana

Suunto Ambit3 Sport tarjoaa runsaasti tietoa harjoittelusi aikana. Näytettävät tiedot vaihtelevat valitun urheilutilan mukaan (katso



**3.30 Urheilutilat).** Saat vielä enemmän tietoa käyttämällä sykevyön ja GPS:ää harjoittelun aikana.

Seuraavassa on esimerkkejä siitä, mitä voit tehdä kellolla harjoituksen aikana:

- Voit selata urheilutiloja [Next]-painikkeella.
- Voit selata näytön alarivillä näytettäviä tietoja [View]-painikkeella.
- Lukitsemalla painikkeet voit estää harjoittelutietojen tallennuksen lopettamisen tai kierroksen määrittämisen juostuksi vahingossa. Voit lukita painikkeet pitämällä [Light Lock] -painiketta painettuna.
- Voit pysäyttää harjoitustietojen tallennuksen painamalla [Start Stop] -painiketta. Voit jatkaa tallennusta painamalla [Start Stop] -painiketta uudelleen.

### **3.9.5 Kuljetun reitin tallentaminen**

Suunto Ambit3 Sport voi tallentaa erilaisia tietoja harjoituksen aikana valitun urheilutilan mukaan.

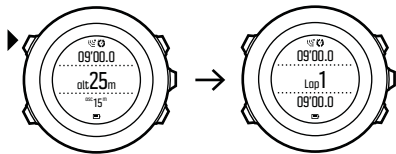
Jos urheilutilassa on GPS käytössä, Suunto Ambit3 Sport tallentaa myös reittisi harjoittelun aikana. Voit tarkastella reittiä Movescountissa osana tallennettua Movea ja viedä sen reittinä myöhempää tarvetta varten.

### **3.9.6 Kierrosten laskenta**

Kierroslaskennan voi tehdä harjoituksen aikana joko manuaalisesti tai automaattisesti määrittämällä automaattisen kierroslaskennan laskentavälin Movescountissa. Automaattisessa kierroslaskennassa


Suunto Ambit3 Sport tallentaa kierrosmäärän Movescountiin määritetyn kierroksen pituuden perusteella.

Manuaalisessa kierroslaskennassa on painettava [Back Lap] -painiketta harjoituksen aikana aina kierroksen täytyessä.



Suunto Ambit3 Sport näyttää seuraavat tiedot:

- yläriivi: väliaika (kesto tallennuksen aloittamisesta)
- keskirivi: kierroksen järjestysnumero
- alarivi: kierrosaika.

 **HUOMAUTUS:** Harjoituksen yhteenvedossa näytetään aina vähintään yksi kierros eli harjoitus kokonaisuudessaan sen alusta loppuun. Harjoituksen aikana tallennetut kierrokset näkyvät lisäkierroksina.

### 3.9.7 Navigoiminen harjoituksen aikana

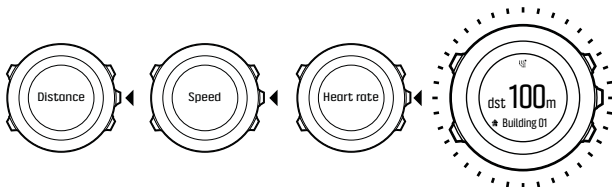
Jos haluat juosta tietyn reitin tai tiettyyn kiinnostavaan kohteeseen (POI), voit valita esimerkiksi Juokse reitti -urheilutilan ja aloittaa navigoinnin välittömästi.

Voit harjoituksesi aikana navigoida reitin tai kiinnostavaan kohteeseen myös muissa GPS-aktivoituissa urheilutiloissa.


Voit navigoida harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Kun olet urheilutilassa ja GPS on aktivoitu, avaa asetusvalikko pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Valitse **NAVIGOINTI** painamalla [Next]-painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **POI (Kiinnostavat koht.)-** tai **Reitit**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.

Navigointiopas näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.



Voit poistaa navigoinnin käytöstä valitsemalla asetusvalikosta uudelleen **NAVIGOINTI** ja valitsemalla sitten **Lopeta navigointi**.

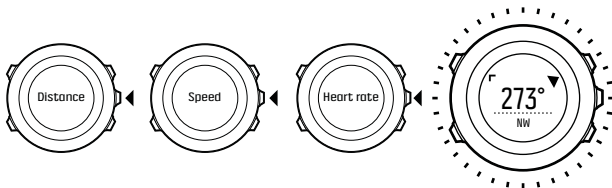
 **HUOMAUTUS:** Jos urheilutilassa käytetty GPS:n tarkkuusasetus (katso 3.21.3 GPS-tarkkuus ja virransäästötila) on *Hyvä* tai *alhaisempi*, GPS:n tarkkuudeksi vaihtuu **Paras** navigoinnin ajaksi. *Virransäästötila on tästä johtuen suurempi.*

### 3.9.8 Kompassin käyttäminen harjoituksen aikana

Voit ottaa kompassin käyttöön ja lisätä sen mukautettuun urheilutilaan harjoituksen aikana.

Voit käyttää kompassia harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Kompassi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
4. Kompassi näkyy mukautetun urheilutilan viimeisenä näyttönä.



Voit poistaa kompassin käytöstä valitsemalla asetusvalikosta uudelleen **AKTIVOI** ja valitsemalla sitten **Lopeta kompassi**.

### 3.10 Palaa alkuun

Suunto Ambit3 Sport tallentaa automaattisesti harjoituksesi lähtöpaikan, jos käytät GPS:ää. Palaa alkuun -toiminnon avulla Suunto Ambit3 Sport voi opastaa sinut takaisin aloituspisteeseen (tai GPS-paikannuskohtaan).

Palataksesi alkuun:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

2. Valitse **NAVIGOINTI** painamalla [Next]-painiketta.
3. Siirry valinnan **Palaa alkuun** kohdalle käyttämällä [Start Stop] -painiketta ja vahvista valinta painamalla [Next]-painiketta.

Navigointiopas näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.

## 3.11 Laiteohjelmistopäivitykset

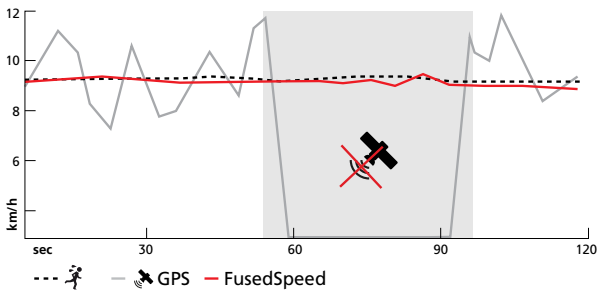
Suunto Ambit3 Sport:n ohjelmiston voi päivittää Movescountin avulla. Kun ohjelmisto päivitetään, kaikki tallennukset siirretään automaattisesti Movescountiin ja poistetaan kellosta.

Voit päivittää Suunto Ambit3 Sport:n ohjelmiston seuraavasti:

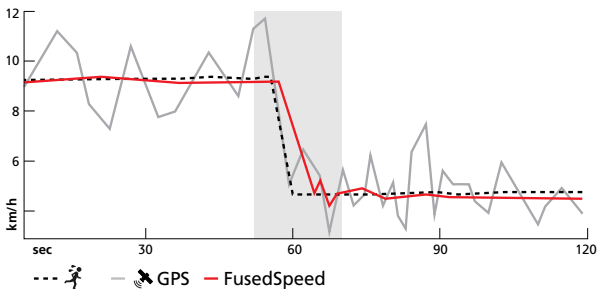
1. Asenna Moveslink nyt, mikäli et vielä ole asentanut sitä.
2. Kytke Suunto Ambit3 Sport tietokoneeseen toimitetulla USB-kaapelilla.
3. Jos päivitys on saatavana, kello päivitetään automaattisesti. Älä irrota USB-kaapelia ennen kuin päivitys on valmis.

## 3.12 FusedSpeed

FusedSpeed™ on ainutlaatuinen GPS-tiedot ja laitteen kiihtyvyyssanturin lukemat yhdistävä menetelmä, jolla juoksunopeus voidaan mitata tavallista tarkemmin. GPS-signaalia suodatetaan mukautuvasti laitteen kiihtyvyystietojen perusteella, mikä tarkentaa lukemaa tasaisilla juoksunopeuksilla ja parantaa reagointia nopeuden muutoksiin.



FusedSpeed-menetelmästä on eniten hyötyä, jos haluat nopeuslukeman reagoivan nopeasti muutoksiin harjoitusnopeudessa (esimerkiksi epätasaisessa maastossa juostessa tai intervalliharjoittelun aikana). Jos esimerkiksi GPS-signaali häviää tilapäisesti, Suunto Ambit3 Sport pystyy jatkamaan tarkkojen nopeuslukemien näyttämistä GPS-kalibroidun kiihtyvyydsmittarin ansiosta.

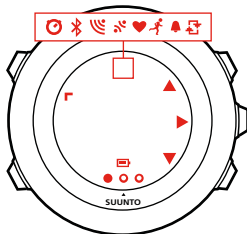


**VINKKI:** Saadaksesi FusedSpeedin avulla mahdollisimman tarkat lukemat, vilkaise kelloa vain nopeasti tarvittaessa. Mittaustarkkuus heikkenee, jos pidät kelloa edessäsi, kun et ole liikkeessä.

FusedSpeed on automaattisesti käytössä juoksun ja vastaavien aktiiviteettien, kuten suunnistuksen, salibandyn ja jalkapallon, aikana.

FusedSpeed-toiminnon käyttö mukautetussa urheilutilassa edellyttää FusedSpeed-toimintoa tukevan aktiiviteetin valintaa. Tämä on ilmoitettu myös Movescountin urheilutilan lisäasetusten lopussa.

## 3.13 Kuvakkeet



Suunto Ambit3 Sport -laitteessa käytetään seuraavia kuvakkeita:



hälytys



akku



Bluetooth-toiminto



painikelukitus



painalluksen ilmaisimet



ajanotto














senhetkinen näyttö





alas/laske



	GPS-signaalin vahvuus
	syke
	saapuva puhelu
	intervalliajastin
	viesti/ilmoitus
	vastaamatta jäänyt puhelu
	seuraava/vahvista
	yhdistäminen
	asetukset
	urheilutila
	ylös/nosta

## Kiinnostavien kohteiden (POI) kuvakkeet

Suunto Ambit3 Sport -laitteessa käytetään seuraavia kiinnostavien kohteiden kuvakkeita:

	alku
	rakennus/kotipaikka

	leiri/retkeilyalue
	auto/pysäköintitila
	luola
	risteys
	loppu
	ruokapaikka/ravintola/kahvila
	metsä
	geokätkö
	majoitus/hostelli/hotelli
	niitty
	vuori/kukkula/laakso/jyrkäne
	tie/polku
	kivi
	nähtävyys
	vesi/joki/järvi/rannikko
	reittipiste

## 3.14 Intervalliajastin

Voit lisätä kuhunkin mukautettuun urheilutilaan intervalliajastimen Movescountissa. Jos haluat lisätä intervalliajastimen urheilutilaan, valitse ensin urheilutila ja siirry sitten **lisäasetuksiin**. Kun yhdistät Suunto Ambit3 Sport -laitteesi seuraavan kerran Movescount-tiliisi, intervalliajastin synkronoidaan laitteeseen.

Voit määrittää intervalliajastimeen seuraavat tiedot:

- intervallityyppi (**LIIKE** tai **LEPO**)
- molempien intervallityyppien kesto aikana tai matkana
- intervallitoistojen määrä.



**HUOMAUTUS:** *Jos et määritä intervallitoistojen määrää Movescountissa, intervalliajastin jatkaa toimintaansa, kunnes se on toistettu 99 kertaa.*

Voit asettaa intervalliajastimen jokaista moniurheilutilaan sisältyvää urheilulajia varten (katso *3.20.2 Moniurheilutilan käyttäminen*).

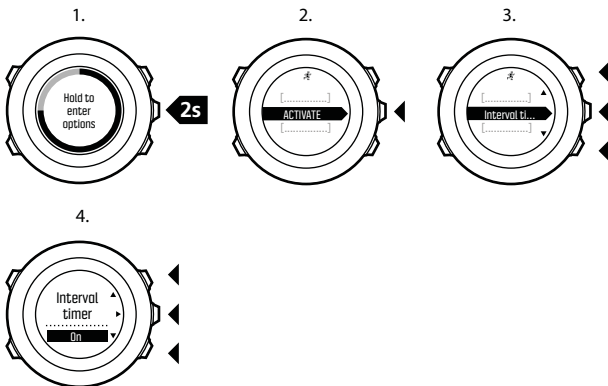
Intervalliajastin käynnistyy uudelleen, kun vaihdat urheilutilan.

Voit aktivoida intervalliajastimen tai poistaa sen käytöstä seuraavasti:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
3. Siirry [Start Stop] -painikkeella **Intervalliajastin**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.

4. Aseta intervalliajastin **On/Off**-tilaan [Start Stop]- tai [Light Lock] -painikkeen avulla ja hyväksy asetus painamalla [Next]-painiketta.

Kun intervalliajastin on aktiivinen, näytön yläosassa näkyy intervallikuvake.



### 3.15 Intervalliharjoitukset

Voit tehdä ohjattuja intervalliharjoituksia Suunto Ambit3 Sport-kellon avulla luomalla ne harjoittelun suunnittelutoiminnolla sovelluksessa Suunto Movescount App.



**HUOMAUTUS:** Harjoitusten suunnittelutoiminto tarvitsee verkkoyhteyden joko Wi-Fi tai puhelimen kautta. Matkapuhelimen kautta muodostetuista yhteyksistä voidaan veloittaa siirtomaksuja.

Harjoitus voi olla juuri niin yksinkertainen tai monimutkainen kuin haluat. Määritä kunkin osion tyyppi, kesto ja tavoite. Voit halutessasi myös lisätä osioihin räätelöityjä ohjaustekstejä.

Kun olet luonut harjoitukset ja synkronoinut ne kelloosi sovelluksen avulla, ne ovat käytettävissäsi urheilutilassa asetusvalikon kautta.

Aloita ohjattu intervalliharjoitus seuraavasti:

1. Avaa urheilutilassa asetusvalikko pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Paina [Next]-painiketta valitaksesi HARJOITUS.
3. Selaa käytettävissä olevia harjoituksia [Light Lock]- tai [Start Stop]-painikkeella ja valitse jokin niistä [Next]-painikkeella.
4. Käynnistä harjoituksen tallennus painamalla [Start Stop]-painiketta.

Ohjaus alkaa tallennuksen alkaessa. Intervalliharjoitusnäyttö näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.

5. Tee harjoitus loppuun tai keskeytä se milloin tahansa pysäyttämällä tallennus normaalisti tai siirtymällä asetusvalikkoon ja valitsemalla LOPETA HARJOITUS.

Harjoituksen aikana kellosi antaa harjoitusnäytössä reaaliaikaisia tietoja graafin muodossa.



- Yläriivi: osion tavoitteeseen perustuva senhetkinen mittausarvo. Jos esimerkiksi määritit osiolle ylä- ja alanopeusrajan, graafin yläpuolella oleva arvo on nykyinen nopeutesi.

- Graafi: kokonaiskuva nykyisestä osiosta.

Graafin ylä- ja alareuna ovat osion ylä- ja alarajat. Graafin vasen ja oikea laita ovat osion alku ja loppu. Graafiin piirtyvä viiva esittää nykyistä suoritustasi suhteessa osion kestoon ja rajoihin.

- Alarivi: aika, matka tai kalorit, jotka ovat vielä jäljellä ennen kuin osio on suoritettu.

Jos olet määrittänyt osion kierrokseksi (osio päättyy, kun painat [Back Lap] -painiketta), alarivillä näytetään osion kumulatiivinen aika.

Kun seuraava osio alkaa, kello näyttää siitä yhteenvedon.



- Vuorossa oleva osio
- Kesto
- Tavoiterajat

## 3.16 Lokikirja


Lokikirja sisältää tallennettujen harjoitusten lokit. Lokien enimmäismäärä ja yksittäisen lokin enimmäiskesto riippuu siitä, kuinka paljon eri lajeissa tallennetaan tietoa. Esimerkiksi GPS:n tarkkuus (katso *3.21.3 GPS-tarkkuus ja virransäätötila*) ja intervalliajastimen käyttö (katso *3.14 Intervalliajastin*) vaikuttavat suoraan tallennettavien lokien enimmäislukumäärään ja -keston.

Voit tarkastella lokiin tallennettujen harjoitusten yhteenvetoja tallennuksen päätyttyä tai aloitusvalikon **LOGBOOK**-valinnan kautta.

Lokin yhteenvedon tiedot ovat dynaamisia: ne vaihtelevat käyttämäsi urheilutilan mukaan ja sen mukaan, käytitkö sykevyötä tai GPS-toimintoja. Oletuksena kaikissa lokeissa on vähintään seuraavat tiedot:

- urheilutilan nimi
- aika
- päivämäärä
- kesto
- kierrokset

Jos lokissa on GPS-dattaa, lokikirjan merkintään sisältyy koko reitin näkyvä.

 **VINKKI:** Movescountissa on nähtävissä yksityiskohtaisemmat tiedot.

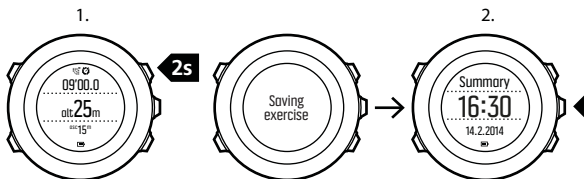
Voit tarkastella lokin yhteenvetoa tallennuksen päätyttyä seuraavasti:

1. lopeta ja tallenna tiedot pitämällä [Start Stop]-painiketta painettuna.

Vaihtoehtoisesti voit myös keskeyttää harjoituksen tallennuksen painamalla [Start Stop]-painiketta. Lopeta keskeytyksen jälkeen painamalla [Back Lap] tai jatka tallennusta painamalla [Start Stop].

Kun olet pysäyttänyt ja lopettanut harjoituksen, tallenna loki painamalla [Start Stop]-painiketta. Jos et halua tallentaa lokia, paina [Light Lock]-painiketta. Voit edelleen tarkastella lokin yhteenvetoa painamalla [Light Lock]-painiketta, mutta lokia ei tallenneta lokikirjaan myöhempää käyttöä varten.

2. Avaa lokin yhteenveto painamalla [Next]-painiketta.





Voit tarkastella myös lokiin tallennettujen harjoitustesi yhteenvedotietoja. Harjoittelulokit luetaan lokikirjassa päivämäärän ja kellonajan mukaan.

Lokin yhteenvedon tarkasteleminen lokikirjassa:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop]-painiketta.
2. Selaa **LOGBOOK**-kohtaan [Light Lock]-painikkeella ja siirry siihen [Next]-painikkeella. Jäljellä oleva palautumisaikasi tulee näkyviin.
3. Voit selata lokeja [Start Stop] tai [Light Lock] -painikkeella ja valita lokin [Next]-painikkeella.
4. Selaa lokin yhteenvedonäkymiä [Next]-painikkeella.

1.



2.



3.



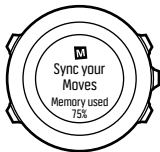
4.



Jos loki sisältää useita kierroksia, voit selata kierroskohtaisia tietoja painamalla [View]-painiketta.

### 3.17 Muistutus jäljellä olevasta muistista


Jos yli 50 prosenttia lokikirjasta on synkronoimatta Movescountilla, Suunto Ambit3 Sport näyttää muistutuksen, kun siirryt lokikirjaan.



Muistutusta ei näytetä, jos synkronoimaton muisti on täynnä ja Suunto Ambit3 Sport alkaa korvata vanhoja lokeja.

### 3.18 Movescount

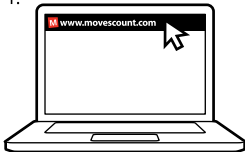
Movescount.com on ilmainen henkilökohtainen urheilupäiväkirja ja Internet-yhteisösivusto, joka tarjoaa paljon työkaluja päivittäisten urheilusuoritustesi hallinnoimiseen ja mielenkiintoisten kokemusten kertomiseen. Movescountissa voit siirtää tallentamiasi harjoituslokeja Suunto Ambit3 Sport -laitteesta Movescountiin ja mukauttaa kellon omia tarpeitasi vastaavaksi.

 **VINKKI:** Voit ladata viimeisimmät laiteohjelmistopäivitykset Suunto Ambit3 Sport -laitteellesi Movescountista.

Aloita asentamalla Moveslink-ohjelmisto:

1. Siirry osoitteeseen [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Lataa, asenna ja käynnistä Moveslinkin uusin versio.

1.



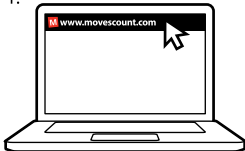
2.



Voit rekisteröityä Movescountiin seuraavasti:

1. Siirry osoitteeseen [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Luo tili.

1.



2.





**HUOMAUTUS:** Kun Suunto Ambit3 Sport yhdistetään Movescountiin ensimmäisen kerran, kaikki tiedot (myös kellon asetukset) siirretään kellosta Movescount-tilillesi. Kun Suunto Ambit3 Sport yhdistetään seuraavan kerran Movescount-tiliisi, Movescountissa ja kellossa tekemäsi asetusten ja urheilutilojen muutokset synkronoidaan automaattisesti.

## 3.19 Movescount-mobiilisovellus

Suunto Movescount -sovelluksella voit rikastuttaa Suunto Ambit3 Sport-tuotteen käyttökokemusta. Yhdistä mobiilisovellukseen vastaanottaaksesi ilmoituksia Suunto Ambit3 Sport-laitteellasi, muokataksesi asetuksia sekä urheilutiloja, käyttääksesi mobiililaitettasi toisena näyttönä, tallentaaksesi Moveesi liittyviä tietoja sisältäviä kuvia ja luodaksesi Suunto-elokuvia.



**VINKKI:** Kaikkiin Movescountiin tallennettuihin Moveihin voidaan lisätä kuvia ja niistä voidaan luoda Suunto-elokuva Suunto Movescount -sovelluksen avulla.



**HUOMAUTUS:** Voit muokata Suunto Ambit3 Sport-laitteen yleisasetuksia offline-tilassa. Urheilutilojen muokkaaminen sekä ajan, päivämäärän ja GPS-satelliittitietojen pitäminen ajan tasalla edellyttää internetyhteyttä joko Wi-Fi- tai mobiiliverkon kautta. Yhteyden käytöstä voi aiheutua tiedonsiirtokuluja.

Yhdistäminen Suunto Movescount App -sovellukseen iOS-käyttöjärjestelmässä:

1. Lataa ja asenna Suunto Movescount -sovellus yhteensopivaan Apple-laitteeseen iTunes App Store kautta. Yhteensopivuustiedot löytyvät sovelluksen kuvauksesta.
2. Käynnistä Suunto Movescount -sovellus ja kytke Bluetooth-toiminto päälle, mikäli se ei vielä ole päällä. Jätä sovellus auki näytölle.
3. Siirry asetusvalikkoon pitämällä kelloasi [Next]-painiketta painettuna.
4. Selaa **PARITA**-kohtaan [Light Lock]-painikkeella ja valitse se [Next]-painikkeella
5. Paina [Next]-painiketta valitaksesi **MOBILEAPP**.
6. Syötä kellon näytöllä näkyvä salasana mobiililaitteesi yhdistyspyynnön salasananakenttään ja napauta painiketta **PARITA**.

Yhdistäminen Suunto Movescount App -sovellukseen Android-käyttöjärjestelmässä:

1. Lataa ja asenna Suunto Movescount App yhteensopivaan Android-laitteeseen Google Playstä. Yhteensopivuustiedot löytyvät sovelluksen kuvauksesta.
2. Käynnistä Suunto Movescount -sovellus ja kytke Bluetooth-toiminto päälle, mikäli se ei vielä ole päällä. Jätä sovellus auki näytölle.
3. Siirry asetuksiin pitämällä kelloasi [Next]-painiketta painettuna.
4. Selaa **PARITA**kohtaan [Light Lock]-painikkeella ja valitse se [Next]-painikkeella.


5. Paina [Next]-painiketta valitaksesi **MobileApp**.
6. Android-laitteessa avautuu ponnahdusikkuna. Valitse **PARITA**.
7. Syötä kellon näytöllä näkyvä salasana mobiililaitteesi yhdistyspyynnön salasananakenttään ja napauta painiketta **PARITA**.

### 3.19.1 Toinen näyttö puhelimessa

Jos käytät Suunto Movescount -sovellusta, voit käyttää mobiililaitettasi kellosi toisena näyttönä.

Mobiililaitteen käyttäminen toisena näyttönä:

1. Jos et vielä ole yhdistänyt Suunto Ambit3 Sport -laitettasi Suunto Movescount -sovellukseen, yhdistä se nyt (katso *3.19 Movescount-mobiilisovellus*).
2. Siirry Suunto Ambit3 Sport -laitteessasi urheilutilaan (katso *3.9 Urheilutilat ja harjoittelu*).
3. Avaa Suunto Movescount -sovellus ja napauta **MOVE**.
4. Valitse luettelosta **AMBIT3** ja napauta **NEXT**.
5. Voit aloittaa ja lopettaa harjoittelun normaalisti.

 **VINKKI:** Napauta jokaista puhelimen näytön aluetta (keskiosa, vasen ja oikea yläkulma) muokataksesi näytettävää sisältöä.

### 3.19.2 Synkronointi mobiilisovelluksella

Jos olet yhdistänyt Suunto Ambit3 Sport -laitteesi Suunto Movescount -sovellukseen, asetuksiin, urheilutiloihin ja uusiin Moveihin tehdyt muutokset synkronoidaan automaattisesti

Bluetooth -yhteyden ollessa käytössä. Tietojen synkronoinnin aikana Suunto Ambit3 Sport -laitteesi Bluetooth-kuvake vilkkuu. Oletusasetusta voidaan vaihtaa asetusvalikossa.

Automaattisen synkronoinnin poistaminen käytöstä:

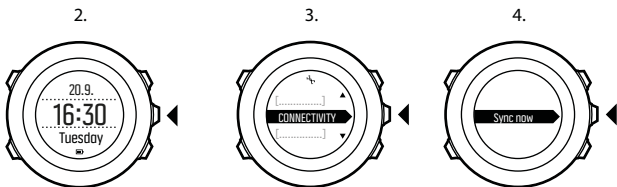
1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Vieritä kohtaan LIITETTÄVYYYS[Light Lock] -painikkeella ja valitse se [Next]-painikkeella.
3. Vieritä kohtaan Asetukset[Light Lock] -painikkeella ja valitse se [Next]-painikkeella.
4. Paina Next-painiketta uudelleen avataksesi **MobileApp sync** (MobiilISOVELLUKSEN SYNKRONOINTI) -asetuksen.
5. Voit kytkeä synkronoinnin pois päältä [Light Lock] -painikkeella ja poistua pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

## Manuaalinen synkronointi


Kun automaattinen synkronointi on pois päältä, synkronointi on käynnistettävä manuaalisesti asetusten tai uusien Movejen siirtämiseksi.

MobiilISOVELLUKSEN manuaalinen synkronointi:

1. Varmista, että Suunto Movescount -sovellus ja Bluetooth-toiminto ovat käytössä.
2. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
3. Vieritä kohtaan LIITETTÄVYYYS[Light Lock] -painikkeella ja valitse se [Next]-painikkeella.
4. Paina [Next]-painiketta suorittaaksesi **Sync now** (Synkronoi nyt) -toiminnon.



Jos mobiililaitteessasi on käytössä datayhteys ja sovellus on liitetty Movescount-tiliisi, asetukset ja Movet synkronoidaan tilisi kanssa. Jos datayhteyttä ei ole käytettävissä, synkronointia ei suoriteta. Synkronoimattomat Suunto Ambit3 Sport -laitteella tallennetut Movet luetellaan sovelluksessa, mutta et voi tarkastella niiden yksityiskohtia ennen kuin ne synkronoidaan Movescount-tilisi kanssa. Sovelluksella tallentamasi Movet ovat tarkasteltavissa välittömästi.

 **HUOMAUTUS:** Suunto Movescount -sovelluksen ja Movescount -tilisi synkronointi voi kuulua tiedonsiirtomaksujen piiriin.

## 3.20 Moniurheiluharjoittelu

Suunto Ambit3 Sport tukee moniurheiluharjoittelua. Voit siirtyä helposti eri urheilutilasta toiseen (katso 3.30 Urheilutilat) ja tarkastella urheilulajikohtaisia tietoja harjoittelun aikana sekä lokin yhteenvedosta.



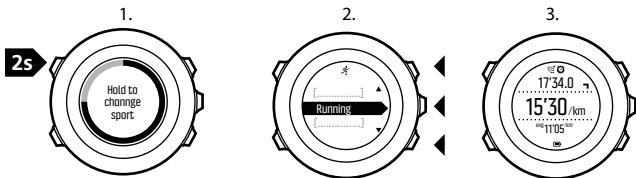
Voit vaihtaa urheilutilaa manuaalisesti harjoittelun aikana tai luoda moniurheilutilan, joka vaihtaa lajia tietyssä järjestyksessä, esimerkiksi triathlonia varten.

### 3.20.1 Urheilutilojen manuaalinen vaihto


Suunto Ambit3 Sport tukee toiseen urheilutilaan siirtymistä harjoituksen aikana ilman, että tallennusta tarvitsee keskeyttää. Lokiin tallennetaan kaikki harjoituksen aikana käyttämesi urheilutilojen tiedot.

Voit vaihtaa urheilutilan harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Avaa urheilutilavalikko harjoituksen tallennuksen aikana pitämällä [Back Lap] -painiketta painettuna.
2. Selaa urheilutilaluetteloa [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
3. Valitse haluamasi urheilutila [Next]-painikkeella. Suunto Ambit3 Sport jatkaa lokitietojen ja valitun urheilutilan tietojen tallentamista.



 **HUOMAUTUS:** Suunto Ambit3 Sport aloittaa uuden kierroksen aina, kun vaihdat uuteen urheilutilaan.

 **HUOMAUTUS:** Lokitallennus ei keskeydy, kun vaihdat uuteen urheilutilaan. Voit halutessasi pysäyttää tallennuksen manuaalisesti painamalla [Start Stop] -painiketta.

### 3.20.2 Moniurheilutilan käyttäminen

Voit luoda oman moniurheilutilan tai käyttää oletusurheilutilaa kuten esimerkiksi **Triathlon**. Moniurheilutilaharjoitukseen voit määrittää eri urheilutiloja haluamaasi järjestykseen. Kullekin urheilulajille voidaan asettaa oma intervalliajastin.

Voit käyttää moniurheilutilaa seuraavasti:

1. Aloita tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Kun haluat siirtyä seuraavaan lajiin, pidä [Back Lap] -painiketta painettuna harjoittelun aikana.

### 3.21 Navigointi GPS:llä


Suunto Ambit3 Sport määrittää kulloisenkin sijaintisi GPS (Global Positioning System) -paikannusjärjestelmän avulla. GPS-paikannuksessa käytetään maata 20 000 km:n korkeudella 4 km/s:n nopeudella kiertäviä satelliitteja.


Suunto Ambit3 Sport:n sisäänrakennettu GPS-vastaanotin on optimoitu rannekäyttöä varten ja se vastaanottaa GPS-tietoja laajassa kulmassa.


### 3.21.1 GPS-signaalin hakeminen

Suunto Ambit3 Sport aktivoi GPS:n automaattisesti, kun valitset GPS:ää käyttävän urheilutilan, määrität sijaintisi tai aloitat navigoinnin.



 **HUOMAUTUS:** Kun aktivoit GPS:n ensimmäisen kerran tai kun sitä ei ole käytetty pitkään aikaan, GPS-paikannus saattaa viedä tavallista kauemmin. Tämän jälkeen uudet GPS-paikannukset alkavat nopeammin.

 **VINKKI:** Voit minimoida GPS-alkutoimien keston pitämällä kellon paikallaan GPS-lähetinpinta ylöspäin ja varmistamalla, että olet avoimella alueella, josta on esteetön näkymä taivaalle.

 **VINKKI:** Synkronoi Suunto Ambit3 Sport säännöllisesti Movescountin kanssa saadaksesi satelliittien uusimmat kiertoratatiedot. Tämä lyhentää GPS-paikannukseen tarvittavaa aikaa ja parantaa tarkkuutta.

## Vianmääritys: GPS-signaalia ei saada

- Optimaalisen signaalin saamiseksi osoita kellon GPS-osaa ylöspäin. Parhaiten signaalin vastaanotto onnistuu avoimella alueella, josta on esteetön näkymä taivaalle.
- GPS-vastaanotin toimii yleensä hyvin teltassa ja muiden ohuiden suojien läpi. Esineet, rakennukset, tiheä kasvillisuus ja pilvinen sää voivat kuitenkin heikentää vastaanotetun GPS-signaalin laatua.
- GPS-signaali ei läpäise kiinteitä rakenteita tai vettä. Sen takia GPS:ää ei pidä yrittää aktivoida rakennusten sisällä, luolissa tai veden alla.

### 3.21.2 GPS-koordinaatitot ja paikkatietojen esitysmuodot

Kartalla näkyvät viivat vastaavat siinä käytettyä koordinaatistojärjestelmää.

Paikkatietojen esitysmuoto määrittää, missä muodossa GPS-vastaanottimen sijainti näkyy kellossa. Kaikki esitysmuodot vastaavat samaa sijaintia eri tavoilla ilmaistuina. Voit muuttaa paikkatietojen esitysmuotoa kellon asetusten kohdassa **YLEISET » Äänet/näyttö » Paikkatietojen esitysmuoto**.


Paikkatietojen esitysmuodoksi voi valita jonkun seuraavista koordinaatistojärjestelmistä:

- Yleisin koordinaatisto on leveysasteet/pituusasteet. Siinä paikkatiedot voidaan ilmaista kolmessa eri muodossa:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**

- **UTM** (Universal Transverse Mercator) on kaksiulotteinen poikittainen sijaintiprojektio.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) on UTM-koordinaatiston laajennus, jossa sijainti ilmoitetaan vyöhyketunnuksella, ruudun (yhden ruudun koko on 100 000 neliometriä) tunnuksesta ja numeerisella sijaintiarvolla.

Suunto Ambit3 Sport tukee myös seuraavia paikallisia koordinaatioita:

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

 **HUOMAUTUS:** Joitakin koordinaatioita ei voi käyttää alueilla, jotka ovat pohjoisempina kuin  $84^{\circ}\text{N}$  tai etelämpänä kuin  $80^{\circ}\text{S}$ , tai niiden maiden ulkopuolella, joissa ne on tarkoitettu käytettäväksi.

### 3.21.3 GPS-tarkkuus ja virransäästötila

Kun mukautat urheilutiloja, voit määritellä GPS-paikannusvälin käyttämällä GPS-tarkkuusasetusta Movescountissa. Mitä lyhemmän

paikannusvälin valitset, sitä paremman tarkkuuden saat harjoituksen aikana.

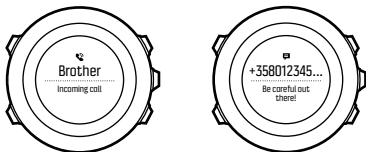
Pidentämällä paikannusväliä ja siten vähentämällä tarkkuutta voit pidentää akun kestoa.

GPS-tarkkuusvaihtoehdot ovat:

- Paras: ~ 1 sekunnin paikannusväli, suurin virrankulutus
- Yli keskitason: ~ 5 sekunnin paikannusväli, kohtalainen virrankulutus
- OK: ~ 60 sekunnin paikannusväli, alhaisin virrankulutus
- Pois käytöstä: ei GPS-paikannusta.

## 3.22 Ilmoitukset

Jos olet yhdistänyt Suunto Ambit3 Sport-laitteesi Suunto Movescount -sovellukseen (katso *3.19 Movescount-mobiilisovellus*), voit vastaanottaa puhelu-, viesti- ja painallusilmoituksia kelloosi.



Ilmoitusten näyttäminen kellossa:

1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Vieritä [Light Lock]-painikkeella **LIITETTÄVYYS**-kohtaan ja paina [Next]-painiketta.

3. Vieritä [Light Lock]-painikkeella **Asetukset**-kohtaan ja paina [Next]-painiketta.
4. Vieritä [Light Lock]-painikkeella **ILMOITUKSET**-kohtaan ja paina [Next]-painiketta.
5. Laita se päälle/pois [Light Lock]-painikkeella ja ääninä [Next].
6. Poistu pitämällä [Next]-painike painettuna.

Kun ilmoitukset ovat käytössä, Suunto Ambit3 Sport antaa äänimerkin ja näyttää alarivillä ilmoituskuvakkeen jokaisesta uudesta tapahtumasta.

Ilmoitusten tarkastelu kellossa:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop]-painiketta.
2. Selaa **ILMOITUKSET**-kohtaan [Light Lock]-painikkeella ja valitse se painikkeella [Next].
3. Selaa ilmoituksia [Start Stop]- tai [Light Lock] -painikkeella.

Kello voi sisältää enintään 10 ilmoitusta. Ilmoitukset pysyvät kellossasi, kunnes ne on poistettu mobiililaitteeltasi. Kellossa ei kuitenkaan näytetä yli päivän vanhoja viestejä.

### 3.23 POD-laitteet ja sykeanturit

Voit yhdistää Suunto Ambit3 Sport -laitteesi Bluetooth® Smart -yhteensopivaan bike, foot ja Power POD -laitteeseen saadaksesi lisätietoja harjoittelun aikana. Voit yhdistää enintään viisi POD-laitetta.

- kolme bike PODia, kuten speed, distance ja/tai cadence bike POD (mutta vain yhtä POD-laitetta voidaan käyttää kerrallaan)
- yhden foot PODin
- yhden power PODin.

Suunto Ambit3 Sport -pakkaukseen (lisävaruste) sisältyvä Suunto Smart Sensor on jo yhdistetty. Yhdistäminen on tarpeen vain, mikäli haluat käyttää muuta Bluetooth Smart -yhteensopivaa sykeanturia.

### 3.23.1 POD-laitteiden ja sykeanturien yhdistäminen

Yhdistämistoimenpiteet voivat vaihdella POD-laitteen tai sykeanturien tyyppien mukaan. Katso Suunto Ambit3 Sport -laitteeseen yhdistettävän laitteen käyttöohje ennen kuin jatkat.

Voit yhdistää POD-laitteen tai sykeanturin seuraavasti:

#### 1. Aktivoi POD tai sykeanturi:

Jos yhdistät Suunto Smart Sensor -anturia, katso *3.9.2 Suunto Smart Sensorin pukeminen*.

2. Siirry asetuksiin pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

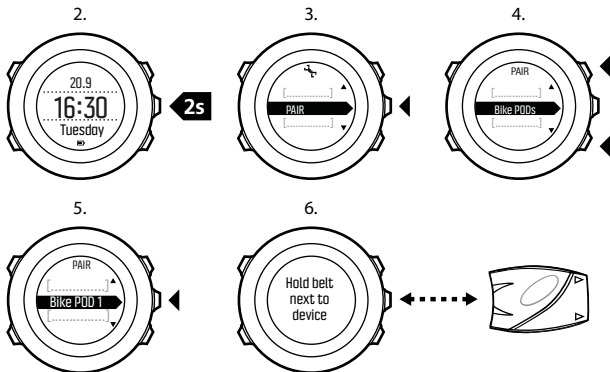
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **PARITA**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.

4. Selaa valintoja [Start Stop] ja [Light Lock] -painikkeella ja valitse yhdistettävä POD-laite tai sykeanturi painamalla [Next].

5. Pidä Suunto Ambit3 Sport -laitettasi lähellä yhdistettävää laitetta ja odota, kunnes Suunto Ambit3 Sport ilmaisee yhdistämisen onnistuneen.

Jos yhdistäminen ei onnistu, yritä sitä uudelleen painamalla [Start Stop] -painiketta tai palaa yhdistämisasetuksiin painamalla [Light Lock] -painiketta.





Jos yhdistät power PODiin, sinun voi olla tarpeen määrittää lisäparametreja Suunto Ambit3 Sport laitteeseesi. Parametreihin kuuluu esimerkiksi:

- Vasen kampi tai Oikea kampi
- Vasen poljin tai Oikea poljin
- Takah. pää
- Alahaarukka
- Takapyörä tai Takakeskiö

### 3.23.2 Foot POD -laitteen käyttäminen

Kun käytät Foot POD -laitetta, POD kalibroituun automaattisesti GPS:n avulla lyhyin väliajoin harjoituksen aikana. Foot POD -laite näyttää aina nopeuden ja etäisyyden, kun se on yhdistetty ja aktiivinen kyseisessä urheilutilassa.

Foot POD -laitteen automaattinen kalibrointi on oletusarvona. Se voidaan poistaa käytöstä urheilutilojen asetusvalikossa kohdassa **AKTIVOI**, jos foot POD -laite on yhdistetty, ja sitä käytetään valitussa urheilutilassa.

Jos haluat tarkempia nopeus- ja etäisyydsmittauksia, voit kalibroida Foot POD -laitteen manuaalisesti. Tee kalibrointi reitillä, jonka pituus on mitattu tarkasti, kuten 400 metrin juoksuradalla.

Voit kalibroida Foot PODin Suunto Ambit3 Sport -laitteella seuraavasti:

1. Kiinnitä Foot POD kenkääsi. Lisätietoja saat käyttämäsi Foot POD -laitteen käyttöohjeesta.
2. Valitse aloitusvalikosta urheilutila (kuten **Juoksu**).
3. Ala juosta normaalivauhdillasi. Kun ylität lähtöviivan, aloita tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.
4. Juokse 800–1 000 m (noin 0,500–0,700 mailia, esimerkiksi kaksi kierrosta 400 metrin radalla) normaalilla nopeudellasi.
5. Kun ylität maaliviivan, keskeytä tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.
6. Lopeta tallennus painamalla [Back Lap] -painiketta. Kun olet lopettanut harjoituksen, tallenna harjoitustiedot painamalla

[Start Stop] -painiketta. Jos et halua tallentaa tietoja, paina [Light Lock] -painiketta.

Selaa [Next]-painiketta painamalla matkayhteenvedo näkyviin yhteenvedonäkymistä. Säädä [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeilla näytössä näkyvä matka vastaamaan todellista juoksemaasi matkaa. Vahvista [Next]-painikkeella.

7. Vahvista POD-laitteen kalibrointi painamalla [Start Stop] -painiketta. Foot POD -laite on nyt kalibroitu.



**HUOMAUTUS:** Jos Foot POD -yhteys oli epävakaa kalibrointiharjoituksen aikana, et voi ehkä säätää matkaa yhteenvedonäkymässä. Varmista, että Foot POD on kytketty ohjeiden mukaan ja yritä sitten uudelleen.

Jos juokset ilman Foot POD -laitetta, voit saada askeltiheystiedot ranteestasi. Ranteestasi mitattua askeltiheyyttä käytetään yhdessä FusedSpeed-järjestelmän (katso 3.12 FusedSpeed) kanssa, ja se on aina käytössä tietyissä urheilutiloissa mukaan lukien juokseminen, polkujuoksu, juoksumatto, suunnistus ja yleisurheilu.

Jos Foot POD -laite löydetään harjoituksen alussa, Foot POD -laitteen mittaama askeltiheys korvaa ranteesta mitatun askeltiheyden.

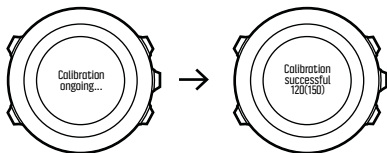
### **3.23.3 Power POD-laitteiden ja kaltevuuden kalibroiminen**

Suunto Ambit3 Sport kalibroi power POD-laitteesi automaattisesti löydettyään PODin. Voit kalibroida power PODisi myös manuaalisesti milloin tahansa harjoituksen aikana.

Kalibroi power POD manuaalisesti seuraavalla tavalla:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Keskeytä polkeminen ja nosta jalkasi polkimilta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **POWER PODIN KALIBROINTI** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.

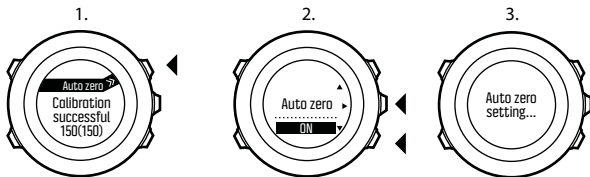
Suunto Ambit3 Sport aloittaa PODin kalibroinnin ja ilmoittaa lopuksi, onnistuiko vai epäonnistuiko kalibrointi. Näytön alarivillä näkyy sillä hetkellä power PODin käytössä oleva taajuus. Aiempi taajuus näkyy sulkeissa.



Jos power PODissasi on auto zero -toiminto, voit kytkeä sen päälle/ pois päältä Suunto Ambit3 Sport -laitteestasi.

Kytke auto zero päälle/pois päältä seuraavasti:

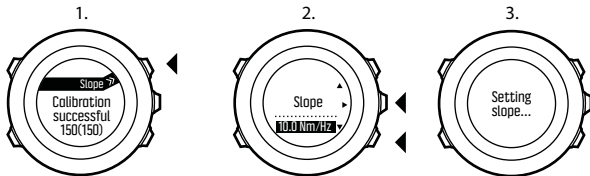
1. Kun kalibrointi on valmis, paina [Start Stop] -painiketta.
2. Kytke auto zero **Päälle/Pois päältä**[Light Lock] -painikkeella ja vahvista [Next]-painikkeella.
3. Odota, kunnes asetus on valmis.
4. Toista sama uudelleen, jos asetus epäonnistuu tai power PODin lukemat kadotetaan.



Voit kalibroida kaltevuuden power PODeille, jotka käyttävät Crank Torque Frequency (CTF) -toimintoa.

Voit kalibroida kaltevuuden seuraavasti:

1. Kun power PODin kalibrointi on valmis, paina [Start Stop] -painiketta
2. Aseta power PODisi käyttöohjeessa ohjeistettu arvo [Light Lock] -painikkeella ja vahvista [Next]-painikkeella.
3. Odota, kunnes asetusta on valmis.
4. Toista sama uudelleen, jos asetusta epäonnistuu tai power PODin lukemat katoavat.



## 3.24 Kiinnostavat kohteet

Suunto Ambit3 Sport sisältää GPS-navigointitoiminnon, jonka avulla voit suunnistaa aiemmin POI-kohteiksi eli kiinnostaviksi kohteiksi (POI) tallennettuihin paikkoihin.



**HUOMAUTUS:** *Navigointi on mahdollista myös harjoituksen tallentamisen aikana (katso 3.9.7 Navigoiminen harjoituksen aikana).*

Voit navigoida kiinnostavan kohteen luo seuraavasti:

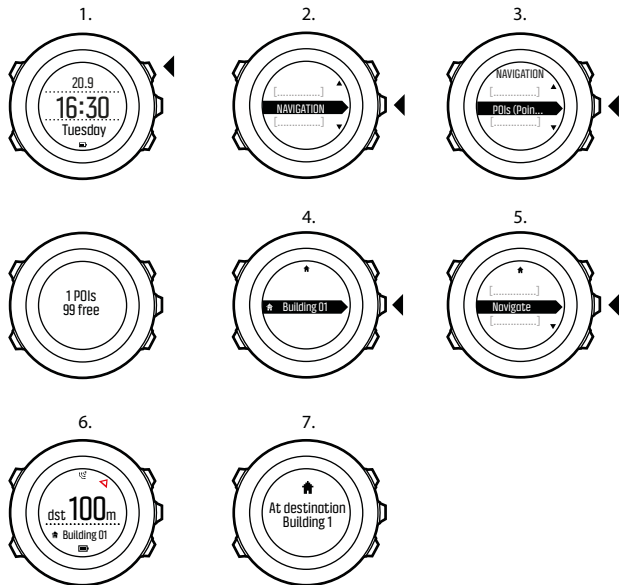
1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-valikon kohdalle [Start Stop] -painikkeen avulla ja avaa valikko painamalla [Next]-painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **POI (Kiinnostavat koht.)** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.

Kello näyttää tallennettujen kiinnostavien kohteiden määrän ja uusia kiinnostavia kohteita varten käytettävissä olevan tilan.

4. Siirry [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla sen kiinnostavan kohteen kohdalle, jonka luo haluat navigoida, ja valitse se sitten painamalla [Next]-painiketta.
5. Valitse **Navigoi** painamalla [Next]-painiketta.

Kun käytät kompassia ensimmäisen kerran, se on kalibroitava (katso 3.6.1 *Kompassin kalibroiminen*). Kun kompassi on aktivoitu, kello alkaa hakea GPS-signaalia. Kun signaali on saatu, kello näyttää ilmoituksen **GPS löydetty**.

6. Aloita suunnistaminen kiinnostavan kohteen luo. Kello näyttää seuraavat tiedot:
  - suunnan kohteeseesi (lisätietoja alla)
  - etäisyys kohteesta
7. Kello ilmoittaa, kun olet saapunut kohteeseesi.



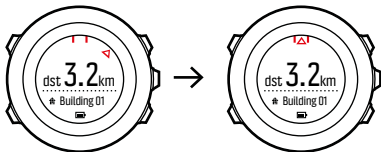
Kun olet paikoillasi tai liikut hitaasti (alle 4 km/h), kello näyttää suuntasasi kiinnostavaan kohteeseen (tai reittipisteeseen, jos navigoit reittiä) kompassin suuntiman perusteella.





Kun olet liikkeellä (yli 4 km/h), kello näyttää suuntasi kiinnostavaan kohteeseen (tai reittipisteeseen, jos navigoit reittiä) GPS-tietojen perusteella.

Tyhjä kolmio osoittaa suuntiman eli suunnan kohteeseesi. Näytön yläosassa olevat kiinteät viivat osoittavat kulkusuunnan. Voit varmistaa oikean kulkusuunnan kohdistamalla kolmion viivojen sisään.




### 3.24.1 Oman sijainnin tarkistaminen

Voit tarkistaa oman sijaintisi koordinaatit Suunto Ambit3 Sport -laitteesta GPS-paikannuksen avulla.

Voit tarkistaa sijaintisi seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.

2. Siirry **NAVIGOINTI**-valikon kohdalle [Start Stop] -painikkeen avulla ja avaa valikko painamalla [Next]-painiketta.
3. Valitse **Sijainti** painamalla [Next]-painiketta.
4. Valitse **Nykyinen** painamalla [Next]-painiketta.
5. Kello alkaa hakea GPS-signaalia. Kun signaali on saatu, kello näyttää ilmoituksen **GPS löydetty**. Sen jälkeen nykyisen sijaintisi koordinaatit tulevat näkyviin.

 **VINKKI:** Voit tarkistaa sijainnin myös harjoituksen tallentamisen aikana: siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

### 3.24.2 Sijaintisi lisääminen POI-kohteeksi

Voit tallentaa kulloisenkin sijaintisi tai määritellä sijainnin Suunto Ambit3 Sport -laitteeseen POI-kohteeksi eli kiinnostavaksi kohteeksi. Voit navigoida tallennettuihin kiinnostaviin kohteisiin halutessasi, esimerkiksi harjoituksen aikana.

Kellon muistiin mahtuu enintään 250 kiinnostavaa kohdetta. Huomaa, että reitit tallennetaan samaan muistiin. Jos esimerkiksi luot reitin, jossa on 60 reittipistettä, kelloon mahtuu enää 190 kiinnostavaa kohdetta.

Voit valita kiinnostavan kohteen tyyppin (kuvakkeen) ja nimen ennalta määritetystä luettelosta. Movescountissa voit nimetä kiinnostavat kohteet vapaasti.

Voit tallentaa sijaintisi kiinnostavaksi kohteeksi seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.

2. Vieritä kohtaan **NAVIGATION** (Navigointi) [Start Stop] -painikkeella ja avaa se [Next]-painikkeella.
3. Valitse **Location** (Sijainti) painamalla [Next]-painiketta.
4. Vaihda pituus- ja leveysastearvot manuaalisesti valitsemalla **CURRENT** (NYKYINEN) tai **DEFINE** (MÄÄRITÄ).
5. Tallenna sijainti painamalla [Start Stop] -painiketta.
6. Valitse kiinnostavan kohteen tyyppi sijaintia varten. Selaa kiinnostavien kohteiden tyyppejä [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Valitse kiinnostavan kohteen tyyppi [Next]-painikkeella.
7. Valitse sopiva nimi sijainnille. Selaa nimivaihtoehtoja [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Valitse nimi painamalla [Next]-painiketta.
8. Tallenna kiinnostava kohde painamalla [Start Stop] -painiketta.



**VINKKI:** *Movescountissa voit luoda kiinnostavia kohteita valitsemalla niitä kartalta tai syöttämällä niiden koordinaatit. Suunto Ambit3 Sport:n ja Movescountin kiinnostavat kohteet synkronoidaan aina, kun yhdistät kellon Movescountiin.*

### 3.24.3 POI-kohteen poistaminen

Voit poistaa POI-kohteen suoraan kellossa tai Movescountin avulla. Kun poistat kiinnostavan kohteen Movescountissa ja synkronoit Suunto Ambit3 Sport -laitteen, kiinnostava kohde poistetaan kellosta, mutta Movescountissa se vain poistetaan käytöstä.

Voit poistaa POI-kohteen eli kiinnostavan kohteen seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.

2. Siirry **NAVIGOINTI**-valikon kohdalle [Start Stop] -painikkeen avulla ja avaa valikko painamalla [Next]-painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **POI (Kiinnostavat koht.)** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.  
Kello näyttää tallennettujen kiinnostavien kohteiden määrän ja uusia kiinnostavia kohteita varten käytettävissä olevan tilan.
4. Siirry [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla poistettavan kiinnostavan kohteen kohdalle ja valitse se sitten painamalla [Next]-painiketta.
5. Siirry **Poista**-kohtaan painamalla [Start Stop] -painiketta.  
Vahvista valinta painamalla [Next]-painiketta.
6. Vahvista toiminto painamalla [Start Stop] -painiketta.

## 3.25 Palautuminen

Suunto Ambit3 Sport näyttää kaksi ilmaisinta, joilla voit seurata palautumistarvettasi harjoittelun jälkeen: palautumisaika ja palautumisen tila.

### 3.25.1 Palautumisaika

Palautumisaika on arvio siitä, paljonko aikaa (tunteina) keho tarvitsee elpyäkseen harjoituksen jälkeen. Aika perustuu harjoituskerran kestoan ja tehoon sekä yleiseen olotilaasi.

Palautumisaikaa kertyy kaiken tyyppisestä liikunnasta. Toisin sanoen sinulle kertyy palautumisaikaa niin pitkäkestoisten ja kevyiden harjoitusten kuin suuritehoisenkin harjoittelun aikana.

Aikaa kertyy kumulatiivisesti kaikilta harjoituskerroilta, joten jos harjoittelet lisää, ennen kuin palautumisaika on umpeutunut,

uudesta harjoituksesta kertyvä aika lisätään edellisen harjoituskerran jäljiltä jäljellä olevaan palautumisaikaan.

Tietyn harjoituskerran aikana kertynyt tuntimäärä näytetään yhteenvedossa harjoituksen päätyttyä.

Jäljellä oleva palautumisajan kokonaistuntimäärä näytetään harjoitusten seurantanäkymässä (katso *3.1 Aktiivisuuden seuranta*).

Koska palautumisaika on vain arvio, kertyneet tunnit vähenevät ajan kuluessa tasaisesti kuntotasostasi tai muista yksilöllisistä tekijöistä riippumatta. Jos olet erittäin hyvässä kunnossa, saatat palautua arvioitua nopeammin. Toisaalta, jos olet esimerkiksi vilustunut, palautumisesi saattaa kestää odotettua kauemmin.

Saat tarkimman tiedon todellisesta palautumistilastasi käyttämällä jompaakumpaa palautumistestiä (katso *3.25.2 Palautumisen tila*).

### **3.25.2 Palautumisen tila**

Palautumisen tila ilmaisee autonomisen hermostosi kuormituksen määrän. Mitä vähemmän kuormitusta, sitä paremmin olet palautunut. Tieto palautumistilasta auttaa optimoimaan harjoittelun ja välttämään liikaharjoittelun ja loukkaantumisen.

Voit tarkistaa palautumistilasi pikapalautumistestillä tai unenaikaisella palautumistestillä. Molemmat käyttävät Firstbeat-sykeanalyysiä. Testiä varten tarvitet Bluetooth-yhteensopivan ja sykevaihdelua (R-R, sykeväli) mittaavan sykeanturin, esimerkiksi Suunto Smart Sensorin.

Palautumisesi tila ilmoitetaan asteikolla 0–100 %, kuten alla olevassa taulukossa.

Tulos	Selitys
81-100	Täysin palautunut. Rankka harjoittelu OK.
51-80	Palautunut. Reipas harjoittelu OK.
21-50	Palautumassa. Harjoittele kevyesti.
0-20	Ei palautunut. Jatka lepoa.



**HUOMAUTUS:** Jos arvo on useampana peräkkäisenä päivänä alle 50 %, kehosi tarvitsee tavallista enemmän lepoa.

## Testin kalibrointi

Sekä unenaikainen että pikatesti on kalibroitava, jotta ne antaisivat tarkkoja tuloksia.

Kalibrointitestit määrittävät, mitä "täysin palautunut" tarkoittaa sinun kehossasi. Jokaisen kalibrointitestin myötä kellosi säätää testin tulosasteikkoa sovittaakseen sen tarkasti omaan sykevaihdeluusi.

Kumpaakin testiä varten on suoritettava kolme kalibrointitestiä. Nämä on tehtävä aikana, jolloin sinulle ei ole kertynyt palautumisaikaa. Kalibrointi onnistuu parhaiten, jos tunnet olosi testin aikana täysin palautuneeksi etkä ole sairas tai stressaantunut. Kalibrointijakson aikana saatat saada odottamaasi alhaisempia tai korkeampia tuloksia. Nämä tulokset näytetään kellossa arvioituna palautumistilanasasi, kunnes kalibrointi on suoritettu loppuun.

Kun olet suorittanut kalibroinnin loppuun, viimeisin tulos näytetään palautumisajan sijaan, kun avaat lokikirjan.

### **3.25.2.1 Pikapalautumistesti**

Firstbeat-sykeanalyysiin perustuva pikapalautumistesti on vaihtoehtoinen tapa mitata palautumistilaa. Unenaikainen palautumistesti on tarkempi menetelmä palautumistilan mittaamiseen, mutta sykeanturin kanssa nukkuminen ei sovi kaikille.

Pikapalautumistesti kestää vain muutaman minuutin. Parhaat tulokset saat asettumalla makuulle, rentoutumalla ja pysymällä liikkumatta testin aikana.

Suosittelemme testin suorittamista aamulla heti heräämisen jälkeen. Näin saat eri päiviltä vertailukelpoisia tuloksia.

Kalibroi testialgoritmi suorittamalla kolme testiä, kun tunnet itsesi hyvin palautuneeksi eikä sinulle ole kertynyt palautumisaikaa.

Kalibrointitestejä ei tarvitse tehdä peräjälkeen, mutta niiden välillä täytyy olla vähintään 12 tunnin tauko.

Kalibrointijakson aikana saatat saada odottamaasi alhaisempia tai korkeampia tuloksia. Nämä tulokset näytetään kellossa arvioituna palautumistilanasasi, kunnes kalibrointi on suoritettu loppuun.

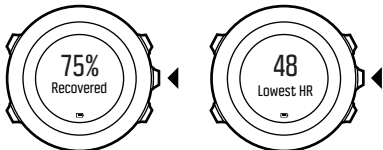
Pikapalautumistestin suorittaminen:

1. Pue sykevyö ylle ja varmista, että sen elektrodit ovat kosteat.
2. Asetu makuulle ja rentoudu hiljaisessa ympäristössä ilman häiriötekijöitä.


3. Paina [Start Stop] -painiketta, vieritä kohtaan **PALAUTUMINEN** (PALAUTUMINEN) [Start Stop] -painikkeella ja valitse se [Next]-painikkeella.
4. Vieritä kohtaan **Pikatesti** (Pikatesti) ja valitse se [Next]-painikkeella.
5. Odota, että testi suoritetaan loppuun.



Kun testi on valmis, selaa tuloksia [Next]- ja [Back Lap] -painikkeilla.



Jos alhaisin testin aikana mitattu syke on matalampi kuin Movescountissa määrittämäsi leposyke, leposykearvosii päivitetään, kun seuraavan kerran synkronoit kellon Movescountin kanssa.

 **HUOMAUTUS:** Testin tulokset eivät vaikuta kertyneeseen palautumisaikaan.



### 3.25.2.2 Unenaikainen palautumistesti

Firstbeat-sykeanalyysiä käyttävä unenaikainen palautumistesti tarjoaa luotettavan tavan arvioida palautumisesi tasoa yöunen jälkeen.

Kalibroi testialgoritmi suorittamalla kolme testiä, kun tunnet itsesi hyvin palautuneeksi eikä sinulle ole kertynyt palautumisaikaa.

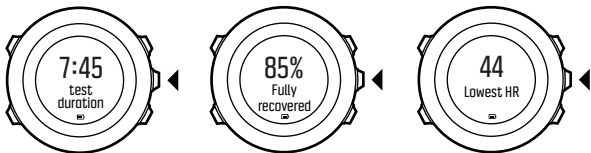
Kalibrointitestejä ei tarvitse tehdä peräjälkeen.


Kalibrointijakson aikana saatat saada odottamaasi alhaisempia tai korkeampia tuloksia. Nämä tulokset näytetään kellossa arvioituna palautumistilanasasi, kunnes kalibrointi on suoritettu loppuun.

Unenaikaisen palautumistestin suorittaminen:

1. Pue sykevyö ylle ja varmista, että sen elektrodit ovat kosteat.
2. Paina [Start Stop] -painiketta, vieritä kohtaan PALAUTUMINEN[Start Stop] -painikkeella ja valitse se [Next]-painikkeella.
3. Vieritä kohtaan **UNITESTI** (Unitesti) ja valitse se [Next]-painikkeella.
4. Jos haluat peruuttaa testin, valitse [Back Lap].
5. Kun olet aamulla valmis nousemaan ylös, lopeta testi painamalla [Start Stop]- tai [Next]-painiketta.

Kun testi on päättynyt, selaa tuloksia [Next]- ja [Back Lap] -painikkeilla.



 **HUOMAUTUS:** *Unenaikainen palautumistesti tarvitsee vähintään kaksi tuntia kelvollista syketietoa, jotta se tuottaisi tuloksia. Testin tulokset eivät vaikuta kertyneeseen palautumisaikaan.*

## 3.26 Reitit

Voit luoda reitin Movescountissa tai tuoda toisella kellolla luomasi reitin tietokoneeltasi Movescountiin. Voit myös tallentaa reitin Suunto Ambit3 Sport:llä ja siirtää reitin sitten Movescountiin (katso *3.9.5 Kuljetun reitin tallentaminen*).

Voit lisätä reitin seuraavasti:

1. Siirry osoitteeseen [www.movescount.com](http://www.movescount.com) ja kirjaudu sisään.
2. Selaa **SUUNNITTELU & LUONTI** -valikossa **REITIT** -kohtaan, missä voit hakea ja lisätä olemassa olevia reittejä tai selata **REITIN SUUNNITTELU** -kohtaan luodaksesi oman reittisi.
3. Synkronoi Suunto Ambit3 Sport -laitteesi Movescountin kanssa Suunto Movescount -sovelluksen avulla (manuaalinen synkronoinnin käynnistäminen, katso *3.19.2 Synkronointi*)

*mobiilisovelluksella*) tai Moveslinkin ja toimitetun USB-kaapelin avulla.


Reittejä voidaan myös poistaa Movescountin kautta.

Voit poistaa reitin seuraavasti:

1. Siirry osoitteeseen [www.movescount.com](http://www.movescount.com) ja kirjaudu sisään.
2. Selaa **SUUNNITTELU & LUONTI** -valikossa **REITIN SUUNNITTELU** -kohtaan.
3. Napsauta **OMAT REITIT**, napsauta poistettavaa reittiä ja napsauta sitten **POISTA**.
4. Synkronoi Suunto Ambit3 Sport -laitteesi Movescountin kanssa Suunto Movescount -sovelluksen avulla (manuaalinen synkronoinnin käynnistäminen, katso *3.19.2 Synkronointi mobiilisovelluksella*) tai Moveslinkin ja toimitetun USB-kaapelin avulla.

### 3.26.1 Reitin navigointi

Voit navigoida reitillä, jonka olet ladannut Suunto Ambit3 Sport-kelloon Movescountista (katso *3.26 Reitit*) tai tallentanut harjoittelun aikana (katso *3.9.5 Kuljetun reitin tallentaminen*).

 **VINKKI:** Voit navigoida myös urheilutilassa (katso *3.9.7 Navigoiminen harjoituksen aikana*).

Reittinavigointi toimii seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop]-painiketta.
2. Selaa **NAVIGATION**-kohtaan [Start Stop]-painikkeella ja siirry siihen [Next]-painikkeella.

3. Selaa **Routes**-kohtaan [Start Stop]-painikkeella ja siirry siihen [Next]-painikkeella.

Ensin näkyviin tulee kelloon tallennettujen reittien määrä ja sen jälkeen luettelo reiteistä.

4. Selaa reittiin, jota haluat kulkea, painamalla [Start Stop] tai [Light Lock]. Valitse painamalla [Next].
5. Paina [Next]-painiketta ja valitse **Navigate**.

Vaihtoehtoisesti voit ensin esikatsella reitin valitsemalla **View**.

6. Kello näyttää kaikki valitun reitin reittipisteet. Vieritä reittipisteeseen, jota haluat käyttää aloituspisteenä [Start Stop] tai [Light Lock] -painikkeella. Hyväksy painamalla [Next]-painiketta.
7. Jos valittu reittipiste on keskellä reittiä, Suunto Ambit3 Sport pyytää valitsemaan, kumpaan suuntaan reittiä haluat kulkea. Paina [Start Stop] valitaksesi **Forwards** tai [Light Lock] valitaksesi **Backwards**.

Jos valittu reittipiste on reitin ensimmäinen, Suunto Ambit3 Sport navigoi reitin eteenpäin (ensimmäisestä reittipisteestä viimeiseen). Jos valittu reittipiste on reitin viimeinen, Suunto Ambit3 Sport navigoi reitin taaksepäin (viimeisestä reittipisteestä ensimmäiseen).

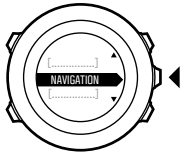
8. Kun käytät kompassia ensimmäisen kerran, se on kalibroitava (katso *3.6.1 Kompassin kalibroiminen*). Kun kompassi on aktivoitu, kello alkaa hakea GPS-signaalia. Kun signaali on saatu, kello näyttää ilmoituksen **GPS found**.

9. Aloita suunnistaminen reitin ensimmäisen reittipisteen luo. Kello ilmoittaa, kun alat lähestyä reittipistettä, ja alkaa automaattisesti navigoinnin reitin seuraavan reittipisteen luo.
10. Ennen saapumista reitin viimeiselle reittipisteelle kello ilmoittaa, että olet saapunut kohteeseesi.

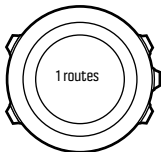
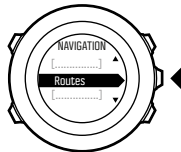
1.



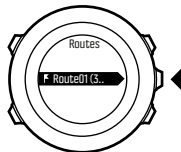
2.



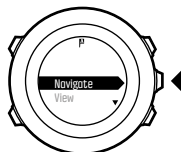
3.



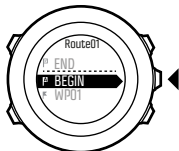
4.



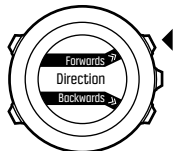
5.



6.



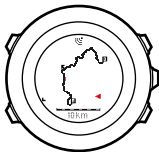
7.



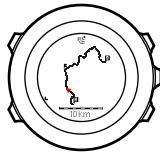
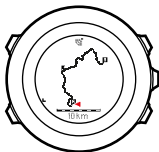
8.



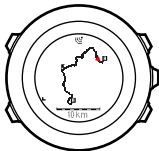
9.



10.



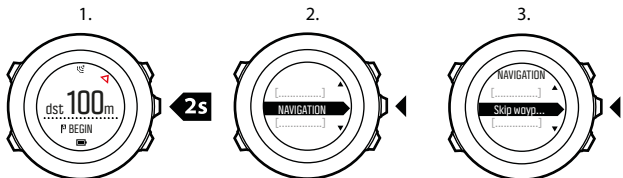
...



Voit ohittaa reitin reittipisteen seuraavasti:

1. Avaa vaihtoehtovalikko reittinavigoinnin aikana pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

2. Paina [Next]-painiketta valitaksesi **NAVIGATION**.
3. Selaa **Skip waypoint**-kohtaan [Start Stop]-painikkeella ja valitse [Next]-painikkeella. Kello ohittaa reittipisteen ja aloittaa navigoinnin suoraan reitin seuraavaan reittipisteeseen.

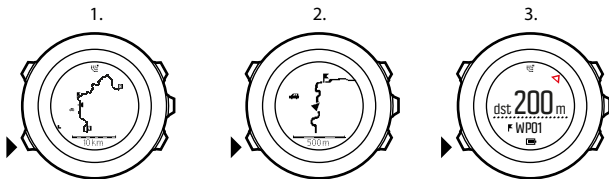


### 3.26.2 Navigoinnin aikana

Navigoinnin aikana voit selata seuraavia näkymiä painamalla [View]-painiketta:

1. Koko reitin näytävä täysi reittinäkymä.
2. Suurennettu reittinäkymä. Voit muuttaa kartan suuntaa kellon asetuksista kohdasta YLEISET » Kartta
  - Kulkusuunta: Näyttää suurennetun kartan niin, että kulkusuunta on aina ylhäällä.
  - Pohjoinen: Näyttää suurennetun kartan niin, että pohjoinen on aina ylhäällä.
3. reittipistenavigoinnin näkymä

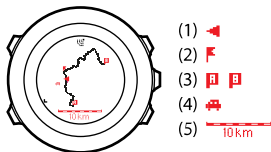





## Täysi reittinäkymä

Täyden reittinäkymään sisältyvät seuraavat tiedot:

- (1) Nuoli, joka ilmaisee nykyisen sijaintisi ja kulkusuunnan.
- (2) Reitin seuraava reittipiste
- (3) Reitin ensimmäinen ja viimeinen reittipiste
- (4) Lähin kiinnostava kohde (POI) näkyy kuvakkeena.
- (5) Täyden reittinäkymän mittakaavan ilmaiseva asteikko.

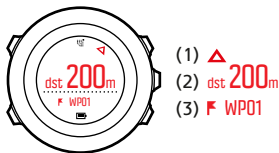


 **HUOMAUTUS:** Täydessä reittinäkymässä pohjoinen on aina ylhäällä.

## Reittipistenavigoinnin näkymä

Reittipistenavigoinnin näkymään sisältyvät seuraavat tiedot:

- (1) seuraavan reittipisteen suuntaa osoittava nuoli
- (2) etäisyys seuraavaan reittipisteeseen
- (3) seuraava reittipiste, jota kohti kuljet



### 3.27 Juoksun suoritustaso

Juoksun suoritustaso on yhdistelmäarvo, joka mittaa fyysistä kuntoa ja juoksun tehokkuutta. Toiminto käyttää Firstbeat-sykeanalyysiä.

#### Fyysinen kunto

Juoksun suoritustaso käyttää arvioitua VO2max-arvoasi. VO2max on maailmanlaajuisesti käytössä oleva aerobista kuntoa ja kestävyysuorituskykyä mittaava standardi. VO2max ilmoittaa kehosi parhaan mahdollisen hapen siirto- ja käyttökyvyn.

VO2max-arvoon vaikuttavat sydämen, keuhkojen ja verenkierron kunto sekä lihasten kyky käyttää happea energiantuotantoon. VO2max on urheilijan kestävyysuorituskyvyn kannalta keskeisin yksittäinen tekijä.

Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että VO2max on myös tärkeä terveyden ja hyvinvoinnin mittari. Optimaalisella juoksutehokkuudella vastaa juoksun suoritustaso urheilijan todellista VO2max-arvoa (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.)

## Juoksutehokkuus

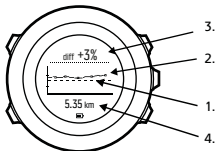
Juoksun suoritustaso ottaa huomioon myös juoksutehokkuuden, jolla mitataan juoksutekniikkaa. Tämä mittaus huomioi myös ulkoiset tekijät, kuten maaston, juoksualustan, sään ja juoksuvarusteet.

## Juoksun aikana

Suunto Ambit3 Sport -kello antaa reaaliaikaista juoksuasuoritusopalauteita juostessasi.

Reaaliaikainen palaute näytetään kaaviona oletusarvoisessa juoksu-urheilutilassa. Voit lisätä tämän kaavion mihin tahansa urheilutilaan, jonka lajiksi on määritetty juoksu. Reaaliaikaista eroa (katso alla olevaa kuvaa) voi käyttää myös tietokenttänä mukautetuissa juoksu-urheilutiloissa.

Juoksun aikana kaavio näyttää neljä tietokenttää, jotka on havainnollistettu alla.



1. **Perustaso:** jokaisella juoksukerralla kalibroidaan perustaso, jossa huomioidaan ulkoiset muuttujat, kuten maasto, ja odotetaan, että syke tasaantuu.
2. **Reaaliaikainen taso:** tämä on käynnissä olevan juoksun reaaliaikainen suoritusaste (yhdellä kilometrillä/maililla).
3. **Reaaliaikainen ero:** tämä arvo näyttää reaaliajassa juoksuasuorituksen kalibroidun perustason ja käynnissä olevan harjoituksen reaaliaikaisen juoksuasuoritusasteen eroa.

4. **Matka:** käynnissä olevan tallennuksen aikana kuljettu kokonaismatka. Kaaviossa näkyvät viimeiset kuusi kilometriä (n. 4 mailia).

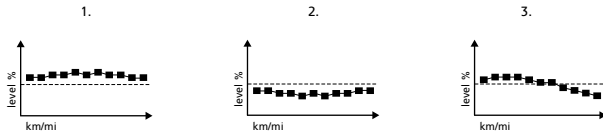
## Tulosten tulkinta

Jos olet vasta aloittanut juoksemisen tai et ole juossut vähään aikaan, juoksusuoritusasosi saattaa aluksi olla varsin alhainen. Kun fyysinen kuntosi ja juoksutekniikkasi kohentuvat, myös juoksusuoritusasosi pitäisi kehittyä samassa tahdissa.

Juoksusuoritusaso saattaa nousta 4–20 viikon jaksolla jopa 20 %. Jos juoksusuoritusasosi on jo ennestään hyvä, sitä voi olla vaikea enää parantaa enempää. Tällaisessa tilanteessa juoksun suoritusasoa on parempi käyttää kestävyuden ilmaisimena.

Reaaliaikaisen eron ilmaisinta seuraamalla saat yksityiskohtaista ja eriteltävää tietoa päivittäisestä suoritusasosta ja väsymisestä juoksun aikana. Kestävyysjuoksijat voivat näiden tietojen avulla selvittää, kuinka paljon väsymystä he sietävät pitkien, intensiivisten juoksuharjoitusten aikana. Kisoissa tällainen tieto auttaa jakamaan voimia oikein.

Alla on kolme esimerkkiä juoksun suoritusasosta juoksuharjoitusten aikana. Ensimmäisessä kaaviossa (1) suoritusaso on hyvä. Toisessa kaaviossa (2) suoritusaso on heikko ja saattaa olla merkki liikaharjoittelusta, sairaudesta tai vain huonoista olosuhteista. Kolmannessa kaaviossa (3) on tyypillinen pitkän matkan juoksu, jonka aikana suoritusaso laskee tasaisesti juoksun aikana väsymystä ilmaisten.



## 3.28 Huoltovalikko


Voit avata huoltovalikon pitämällä [Back Lap] ja [Start Stop] -painikkeita samanaikaisesti painettuina, kunnes kello siirtyy huoltovalikkoon.





Huoltovalikossa on seuraavat toiminnot:

- **INFO:**
  - **BLE:** näyttää senhetkisen Bluetooth Smart -version
  - **Version:** näyttää senhetkisen ohjelmisto- ja laiteversion
- **TEST:**
  - **LCD test:** testaa, että LCD-näyttö toimii oikein
- **ACTION:**
  - **Power off:** siirtää kellon lepotilaan

- **GPS reset:** nollaa GPS-asetukset
- **Clear data:** poistaa palautumistestin kalibroinnin

 **HUOMAUTUS:** *POWER OFF on virransäästötila. Aktivoi kello yhdistämällä (virtalähteeseen liitetty) USB-kaapeli. Ohjattu asennustoiminto käynnistyy. Kaikki asetukset aikaa ja päivämäärää lukuun ottamatta säilyvät ennallaan. Vahvista ne käynnistysapuohjelmalla.*

 **HUOMAUTUS:** *Kello siirtyy virransäästötilaan, kun se on ollut paikallaan 10 minuuttia. Kello palautuu virransäästötilasta, kun sitä liikutetaan.*

 **HUOMAUTUS:** *Huoltovalikon sisältö voi muuttua päivitysten yhteydessä ilman ennakoilmoitusta.*

## GPS-tietoja nollataan

Jos GPS-yksikkö ei löydä signaalia, voit nollata GPS-tiedot huoltovalikosta.

GPS-tietojen nollaaminen:

1. Siirry huoltovalikossa **ACTION**-kohtaan [Light Lock]-painikkeella ja paina sitten [Next]-painiketta.
2. Vieritä [Light Lock]-painikkeella **GPS reset**-kohtaan ja siirry siihen [Next]-painikkeella.
3. Vahvista GPS-tietojen nollaus painamalla [Start Stop]-painiketta tai peruuta nollaus painamalla [Light Lock]-painiketta.



**HUOMAUTUS:** Kun nollaat GPS-asetukset, kaikki GPS-tiedot, kompassin kalibrointiarvot ja palautumisaikatiedot nollautuvat. Tallennettuja lokeja ei poisteta.

## 3.29 Pikavalinnat

Oletusarvon mukaan voit vaihtaa näyttöä vaaleasta tummaan ja takaisin pitämällä [View]-painiketta painettuna **AIKA**-tilassa. Tämä pikavalinta voidaan vaihtaa eri valikkokohtaan.

Pikavalinnan määrittäminen:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next]-painike painettuna tai siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop].
2. Selaa siihen valikkokohtaan, johon haluat luoda pikavalinnan.
3. Luo pikavalinta pitämällä [View]-painiketta painettuna.



**HUOMAUTUS:** Pikavalintoja ei voida luoda kaikkiin mahdollisiin valikkokohtiin, kuten esimerkiksi yksittäisiin lokeihin.

Muissa tiloissa päästään ennalta määritettyihin pikavalintoihin pitämällä [View]-painiketta painettuna. Kun kompassi on esimerkiksi aktiivinen, pääset kompassiasetuksiin pitämällä [View]-painiketta painettuna.

## 3.30 Urheilutilat

Urheilutilojen avulla voit tallentaa harjoittelusi sekä muut aktiviteettisi Suunto Ambit3 Sport -laitteellasi. Voit valita



aktiveettiisi sopivan, kelloosi ennalta määritetyn urheilutilan. Jos et löydä sopivaa urheilutilaa, voit luoda itse mukauttamiasi urheilutiloja Movescountin ja Suunto Movescount -sovelluksen kautta.

Näytöillä näkyy harjoittelun aikana eri tietoja urheilutilasta riippuen. Valittu urheilutila vaikuttaa myös harjoituksen asetuksiin, kuten sykerajoihin ja automaattisessa kierroslaskennassa käytettävään kierrospituuteen.

Movescountissa voit luoda itse mukautettuja urheilutiloja, muokata ennalta määritettyjä urheilutiloja ja ladata näitä urheilutiloja laitteeseesi (katso *3.9.3 Harjoittelun aloittaminen*).

## **Mukautetut urheilutilat**

Mukautettuun urheilutilaan voi määrittää 1–8 erilaista urheilutilan näyttöä. Kussakin näytössä näytettävät tiedot voi valita kattavasta luettelosta. Mukautettuun tilaan voi määrittää esimerkiksi lajikohtaiset sykerajat, haettavat POD-laitteet tai tallennusvälin tarkkuuden tai akkukeston optimoimiseksi.

Kaikissa GPS-aktivoituissa urheilutiloissa voidaan käyttää myös **PIKANAVIGOINTI**-toimintoa. Tämä vaihtoehto on oletusarvoisesti poissa käytöstä. Kun valitset kiinnostavan kohteen tai reitin, saat ponnahdusikkunassa luettelon kiinnostavista kohteista ja reiteistä, jotka olet määritellyt kelloosi harjoituksen alussa.

Suunto Ambit3 Sport -laitteeseen voi siirtää enintään 10 erilaista Movescountissa luotua urheilutilaa.

### 3.31 Sekuntikello

Sekuntikello on näyttö, joka voidaan kytkeä päälle tai pois päältä aloitusvalikosta.

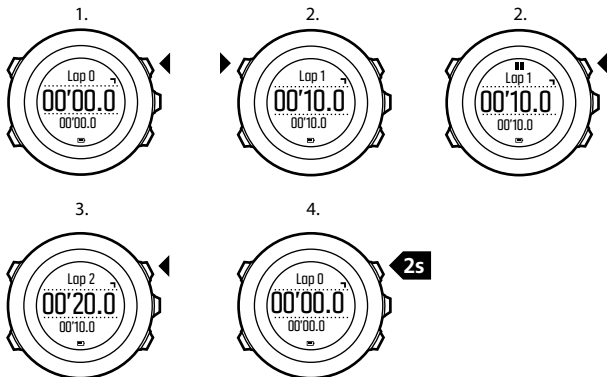
Voit aktivoida sekuntikellon seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **NÄYTÖT**-kohtaan ja paina [Next]-painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Sekuntikello**-kohtaan ja paina [Next]-painiketta.

Voit aloittaa sekuntikellon käytön tai siirtyä **AIKA**-tilaan painamalla [Next]-painiketta. Voit selata takaisin sekuntikelloon [Next]-painikkeella.

Aloita sekuntikellon käyttö seuraavasti:

1. Kun sekuntikello on aktivoitu, voit aloittaa ajanoton painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. [Back Lap] -painiketta painamalla voit tallentaa kierrosajan ja [Start Stop] -painiketta painamalla pysäyttää ajanoton. Kun sekuntikellon ajanotto on pysäytettynä, voit tarkastella kierrosaikoja painamalla [Back Lap] -painiketta.
3. Voit jatkaa ajanottoa painamalla [Start Stop] -painiketta.
4. Kun sekuntikellon ajanotto on pysäytettynä, voit nollata sekuntikellon painamalla [Start Stop] -painiketta.



Kun ajanotto on käynnissä, voit tehdä seuraavia toimia:

- Voit vaihtaa näytön alarivillä näkyvän kokonaisajan kierrosajaksi ja päinvastoin painamalla [View]-painiketta.
- Voit siirtyä **AIKA**-tilaan painamalla [Next]-painiketta.
- Voit siirtyä asetusvalikkoon pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

Kun et enää halua käyttää sekuntikelloa, voit piilottaa sen näytön.

Voit deaktivoida sekuntikellon seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **NÄYTÖT**-kohtaan ja paina [Next]-painiketta.

3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Lopeta sekuntikello**-kohtaan ja paina [Next]-painiketta.

## 3.32 Suunto Apps

Suunto-sovellusten avulla voit mukauttaa Suunto Ambit3 Sport -laitettasi tehokkaasti. Movescountin Suunto App Zonessa on saatavana käyttövalmiita sovelluksia, kuten erilaisia ajastimia ja laskureita. Jos et löydä etsimääsi sovellusta, voit luoda oman sovelluksen Suunto App Designerilla. Voit luoda sovelluksen esimerkiksi arvioidun maratontuloksesi tai hiihtoreittisi slope grade -arvon laskemista varten.

Voit lisätä Suunto-sovelluksen Suunto Ambit3 Sport -laitteeseen seuraavasti:

1. Siirry Movescount-yhteisön **SUUNNITTELU & LUONTI** -osaan ja valitse **App Zone** ja ala selata Suunto-sovelluksia. Jos haluat luoda oman sovelluksen, siirry profiilisi **SUUNNITTELU & LUONTI** -osioon ja valitse **App Designer**.
2. Lisää Suunto-sovellus urheilutilaan. Synkronoi sitten Suunto-sovellus kellosi yhdistämällä Suunto Ambit3 Sport Movescount-tiliisi. Lisäämäsi Suunto-sovellus näyttää laskentatuloksen harjoituksen aikana.



**HUOMAUTUS:** Voit lisätä kuhunkin urheilutilaan enintään viisi Suunto-sovellusta.

## 3.33 Uinti

Suunto Ambit3 Sport -laitteellasi voit tallentaa uintisi altaassa tai avovedessä.

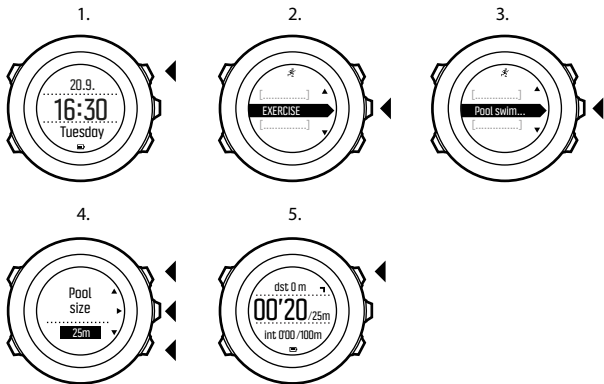
Suunto Smart Sensoria käyttämällä voit myös tallentaa uinnin aikaisen sykkeesi. Syketiedot ladataan automaattisesti Suunto Ambit3 Sport -laitteeseesi, kun poistut vedestä.

### 3.33.1 Uima-allasuinti

Uinti sisällä -urheilutilassa Suunto Ambit3 Sport mittaa uintinopeutesi uima-altaan pituuden perusteella. Kukin altaan mitta tallennetaan kierrokseksi, joka näkyy uintitiedoissa Movescountissa.

Uima-allasuinnin tallentaminen:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Valitse **HARJOITTELU**-vaihtoehto painamalla [Next]-painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Uima-allasuinti**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
4. Valitse altaan pituus. Voit valita altaan pituuden valmiiksi määritetyistä arvoista tai määrittää altaan pituuden itse valitsemalla **Mukautettu**-vaihtoehdon. Selaa arvoja [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla ja valitse haluamasi arvo painamalla [Next]-painiketta.
5. Aloita uinnin tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.



### 3.33.2 Uintityylit

Suunto Ambit3 Sport tunnistaa käyttämäsi uintityylit, jotka olet opettanut laitteelle. Kun uintityyli on opetettu, Suunto Ambit3 Sport tunnistaa sen automaattisesti, kun aloitat uimisen kyseisellä tyylillä.

Voit opettaa uintityylejä seuraavasti:

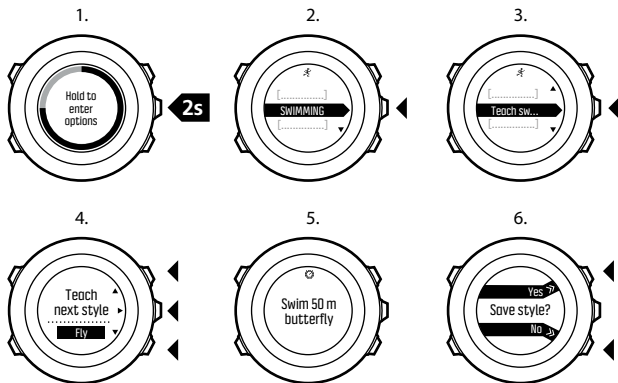
1. Siirry **Uima-allasuinti**-urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Valitse **UINTI**-vaihtoehto painamalla [Next]-painiketta.
3. Valitse **Opeta uintityyli** painamalla [Next]-painiketta.


4. Selaa uintityylivaihtoehtoja [Light Lock]- ja [Start Stop] -painikkeiden avulla. Valitse haluamasi uintityyli [Next]-painikkeella. Voit poistua asetuksista ja jatkaa harjoitusta valitsemalla **LOPPU**.

Valittavissa olevat uintityylit ovat seuraavat:

- **PERHONEN** (perhosuinti)
- **SELKÄ** (selkäuinti)
- **RINTA** (rintauinti)
- **VAPAA** (vapaauinti).

5. Ui altaan pituus valitsemallasi uintityylillä.
6. Tallenna uintityyli uituasi painamalla [Start Stop] -painiketta. Jos et halua tallentaa tyyliä, palaa uimatylien valintanäyttöön painamalla [Light Lock] -painiketta.



 **VINKKI:** Voit poistua uimatyylin opetuksesta milloin tahansa pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

Voit palauttaa opetetut uintityylit oletusasetuksiinsa seuraavasti:

1. Siirry **Uima-allasuinti**-urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Valitse **UINTI**-vaihtoehto painamalla [Next]-painiketta.
3. Siirry [Start Stop] -painikkeella **Nollaa opitut tyylit** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.



### 3.33.3 Uintidrillit

Uintiharjoittelun aikana voit tehdä halutessasi drillejä eli uintiharjoitteita. Jos käytät drillissä tavallisuudesta poikkeavaa uintityyliä (käytät esimerkiksi uinnissa pelkästään jalkojasi), voit lisätä uidut altaan pituudet manuaalisesti drillin jälkeen varmistaaksesi kokonaismatkan tarkkuuden.



**HUOMAUTUS:** Älä lisää drillin aikana uitua matkaa, ennen kuin olet lopettanut drillin.

Voit tehdä drillin seuraavasti:

1. Avaa asetusvalikko uinnin tallennuksen aikana pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Valitse **UINTI**-vaihtoehto painamalla [Next]-painiketta.
3. Valitse **Drilli** painamalla [Next]-painiketta ja aloita sitten uintidrilli.
4. Kun olet tehnyt drillin, paina [View]-painiketta ja säädä kokonaismatka halutessasi.
5. Voit lopettaa drillin tallennuksen valitsemalla asetusvalikosta uudelleen **UINTI** ja valitsemalla sitten **Lojeta drilli**.

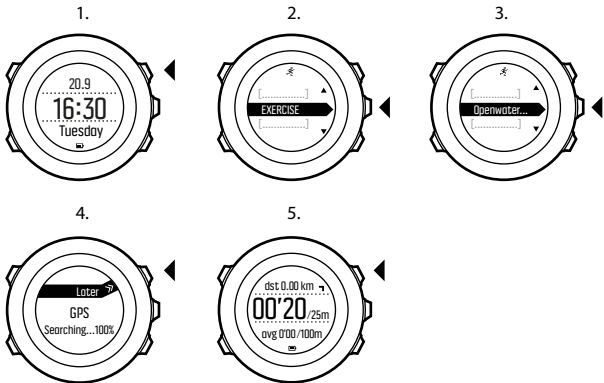
### 3.33.4 Avovesiuinti


Avovesiuintitilassa Suunto Ambit3 Sport mittaa uintinopeutesi GPS:n avulla ja näyttää reaaliaikaiset tiedot uinnin aikana.

Voit aloittaa tietojen tallennuksen ulkona uitaessa seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Valitse **HARJOITTELU**-vaihtoehto painamalla [Next]-painiketta.

3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Avovesiuinti**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next]-painiketta.
4. Odota, että kello ilmoittaa GPS-signaalin löytyneen.
5. Aloita uintitietojen tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.



 **VINKKI:** Kun haluat lisätä kierroksen uinnin aikana, paina [Back Lap] -painiketta.

### 3.34 Aika

Suunto Ambit3 Sport-kellon aikanäyttö sisältää seuraavat tiedot:

- yläriivi: päivämäärä
- keskirivi: aika
- alariivi: [View]-painikkeella voit näyttää lisätietoja, kuten viikonpäivän, kaksoisajan, päivittäisen askelmäärän ja akun varaustason.



Voit käsitellä aika-asetuksia seuraavasti:

1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Paina [Next] siirtyäksesi kohtaan **GENERAL**.
3. Selaa **Time/date**-kohtaan [Start Stop]-painikkeella ja siirry siihen [Next]-painikkeella.

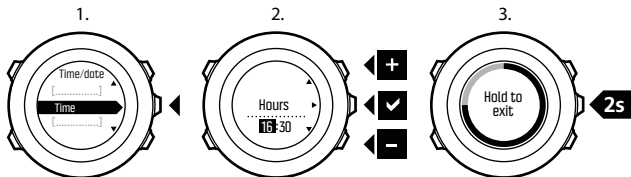
**Time/date**-valikossa voit tehdä seuraavat asetukset:

- Aika
- Päivämäärä
- GPS-aikatoiminto
- Kaksoisaika
- Hälytys

Aika-asetusten muuttaminen:

1. Vieritä **Time/date**-valikossa haluamaasi asetukseen [Start Stop] tai [Light Lock] -painikkeella ja valitse asetus [Next]-painikkeella.

2. Muuta arvoja [Start Stop] ja [Light Lock] -painikkeella ja tallenna [Next]-painikkeella.
3. Palaa edelliseen valikkoon [Back Lap]-painikkeella tai poistu painamalla [Next]-painiketta pitkään.

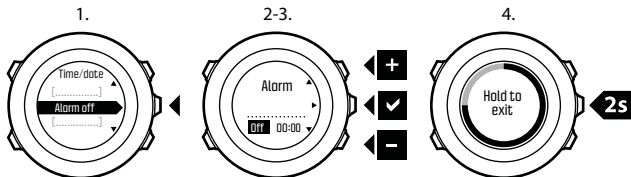


### 3.34.1 Herätyskello

Voit käyttää Suunto Ambit3 Sport -laitetta herätyskellona.

Voit ottaa herätyskellon käyttöön ja asettaa hälytyksen seuraavasti:

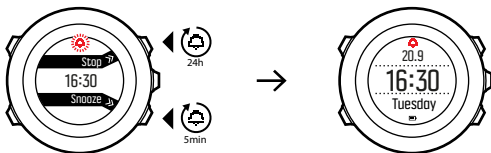
1. Valitse asetusvalikosta **YLEISET**, **Kello/pvm** ja **Hälytys**.
2. Aseta hälytys käyttöön tai pois käytöstä [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next]-painiketta.
3. Aseta tunti- ja minuuttilukemat [Start Stop]- ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next]-painiketta.
4. Palaa asetuksiin painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu asetuksista pitämällä [Next]-painiketta painettuna.




Kun hälytys on käytössä, useimmissa näytöissä näkyy hälytyssymboli.

Kun hälytys soi, voit toimia seuraavilla tavoilla:

- Valitse **Torkku** painamalla [Light Lock] -painiketta. Hälytys lakkaa, mutta alkaa uudelleen viiden minuutin välein, kunnes pysäytät sen. Voit painaa torkkua 12 kertaa ja siirtää siten herätystä yhteensä tunnin eteenpäin.
- Valitse **Lopeta** painamalla [Start Stop] -painiketta. Hälytys lakkaa ja käynnistyy uudelleen seuraavana päivänä, jos et kytke hälytystä pois käytöstä asetuksista.

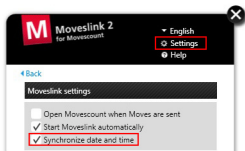


 **HUOMAUTUS:** Kun torkkutoiminto on käytössä, hälytyskuvake vilkkuu **AIKA**-näytöllä.

### 3.34.2 Ajan synkronointi

Suunto Ambit3 Sport-kellon aika voidaan päivittää mobiililaitteesi, tietokoneesi (Moveslink) tai GPS-ajan avulla. Jos olet yhdistänyt kellosi Suunto Movescount -sovellukseen, kellonaika ja aikavyöhyke synkronoidaan automaattisesti mobiililaitteesi kautta.

Jos liität kellosi tietokoneeseen USB-kaapelin avulla, Moveslink päivittää oletusarvoisesti kellosi ajan ja päivämäärän tietokoneen kellon mukaan. Tämä ominaisuus voidaan poistaa käytöstä Moveslinkin asetuksista.



### GPS timekeeping

GPS timekeeping -toiminto korjaa Suunto Ambit3 Sport:n ja GPS-ajan välisen eron. GPS timekeeping korjaa ajan automaattisesti kerran päivässä ja aina ajan manuaalisen säätämisen jälkeen. Myös kaksoisaika korjataan.

 **HUOMAUTUS:** GPS timekeeping -toiminto korjaa minuutti- ja sekuntilukemat, mutta ei tuntilukemaa.



**HUOMAUTUS:** *GPS timekeeping -toiminnon tekemä aikakorjaus on tarkka, jos ero oikeaan aikaan on alle 7,5 minuuttia. Jos ero on sitä suurempi, GPS timekeeping -toiminto korjaa ajan lähimpään 15 minuuttiin.*

GPS timekeeping on oletusarvon mukaan käytössä. Voit poistaa sen käytöstä seuraavasti:

1. Valitse asetusvalikosta **YLEISET, Kello/pvm ja GPS timekeeping**.
2. Aseta GPS timekeeping -toiminto käyttöön tai pois käytöstä [Start Stop] ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next]-painiketta.
3. Palaa asetuksiin painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu pitämällä [Next]-painiketta painettuna.

### 3.35 Reitti takaisin

**Track back**-toiminnolla voit palata samaa reittiä takaisin missä tahansa harjoituksen vaiheessa. Suunto Ambit3 Sport luo tilapäisiä reittipisteitä, jotka opastavat sinut takaisin lähtöpisteeseen.

Jos haluat palata samaa reittiä harjoituksen aikana:

1. Kun olet GPS:ää käyttävässä urheilutilassa, avaa vaihtoehtovalikko pitämällä [Next]-painiketta painettuna.
2. Paina [Next]-painiketta valitaksesi **NAVIGATION**.
3. Selaa **Track back**-kohtaan [Start Stop]-painikkeella ja valitse [Next]-painikkeella.

Voit nyt aloittaa navigoinnin takaisin aivan kuten reittinavigoinnissakin.

**Track back** -toimintoa voidaan käyttää myös lokikirjaan tallennetuista, GPS-tietoa sisältävistä harjoituksista. Toimi kuten kohdassa *3.26.1 Reitin navigointi*. Vieritä **Logbook**-kohtaan **Routes**-kohdan sijaan ja valitse loki, jonka reittiä haluat käyttää navigointiin.

### 3.36 Harjoitteluohjelmat

Voit suunnitella yksilöllisiä Moveja tai käyttää harjoitteluohjelmia ja ladata ne Suunto Ambit3 Sport -laitteeseesi. Kun käytät suunniteltuja Moveja, Suunto Ambit3 Sport auttaa sinua saavuttamaan harjoittelutavoitteesi. Voit tallentaa kelloosi jopa 60 suunniteltua Movea.

Voit aloittaa suunnitellun Moven käytön seuraavasti:

1. Suunnittele yksilölliset Movet osiossa **MINUN MOVENI** tai käytä (tai luo) harjoitteluohjelmaa osiossa **SUUNNITTELU & LUONTI** Movescount.comissa ja lisää ohjelma suunniteltuihin Moveihisi.
2. Lataa suunnitellut Movet kelloosi synkronoimalla se uudelleen Movescount.comin kanssa.
3. Seuraa päivittäistä ohjausta sekä suunniteltujen Movejesi aikaista ohjausta päästäksesi tavoitteisiisi.

Voit aloittaa suunnitellun Moven käytön seuraavasti:

1. Voit tarkastaa kellostasi kyseiselle päivälle suunnitellun tavoitteen painamalla [Next]-painiketta.
2. Jos sinulla on useampia suunniteltuja Moveja kyseiselle päivälle, tarkastele jokaista Move-tavoitetta painamalla [View]-painiketta.





3. Aloita suunniteltu Move painamalla [Start Stop]-painiketta tai paina [Next]-painiketta uudelleen, jos haluat palata **AIKA**-tilaan. Suunnitellun Moven aikana Suunto Ambit3 Sport ohjaa sinua nopeuden tai sykkeen perusteella:



Suunto Ambit3 Sport ilmoittaa myös, kun 50 ja 100 prosenttia suunnitelluista tavoitteistasi on suoritettu.

Kun tavoitteesi on saavutettu tai sinulla on lepopäivä, tulevat kohteet ilmoitetaan viikonpäivällä, jos seuraava suunniteltu Move on viikon sisällä tai päivämäärällä, jos siihen on yli viikko:




## 4 HUOLTO JA TUKI

### 4.1 Käsittelyohjeet

Käsittele laitetta varovasti – älä altista sitä iskuille tai pudota sitä.


Kello ei normaalisti vaadi huoltoa. Käytön jälkeen huuhtele se vesijohtovedellä ja miedolla saippualla ja puhdista kuori huolellisesti kostealla pehmeällä kankaalla tai säämiskällä.

Käytä vain Suunto-lisävarusteita - takuu ei kata muiden kuin alkuperäislisävarusteiden käytöstä johtuvia vahinkoja.

 **VINKKI:** Muista rekisteröidä Suunto Ambit3 Sport -laitteesi osoitteessa [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) saadaksesi tarpeitasi vastaavaa tukea.

### 4.2 Vesitiiviyys

Suunto Ambit3 Sport on vesitiivis 50 metriin / 164 jalkaan / 5 baariin asti. Metrimäärä viittaa todelliseen sukellussyvyyteen ja se on testattu Suunnon vesitiiviytestipaineessa. Kelloa voi tämän perusteella käyttää uitaessa ja snorklattaessa, mutta sitä ei tulisi käyttää sukeltaessa.

 **HUOMAUTUS:** Vesitiiviyssyvyys ei vastaa suoraan toimintasyvyyttä. Vesitiiviyserkintä määrittää, että laite ei päästä sisään ilmaa/vettä ja sitä voidaan käyttää suihkussa, kylvyssä, uitaessa, uima-altaalla sukeltaessa ja snorklattaessa.

Jotta laite pysyy vesitiiviinä, on syytä noudattaa seuraavia varo-ohjeita:

- Älä käytä laitetta muuhun kuin sen varsinaiseen käyttötarkoitukseen.
- Käänny valtuutetun Suunto-huollon, -maahantuojaan tai -jälleenmyyjän puoleen korjausten ollessa tarpeen.
- Pidä laite puhtaana pölystä ja hiekasta.
- Älä koskaan yritä avata laitteen koteloitinta itse.
- Vältä altistamasta laitetta nopeille ilman ja veden lämpötilojen muutoksille.
- Puhdista laite aina makealla vedellä sen jälkeen, kun se on altistunut suolavedelle.
- Älä altista laitetta iskuille tai pudota sitä.

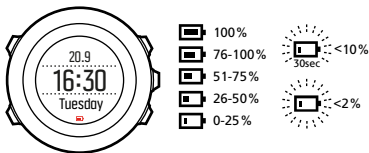
### 4.3 Akun lataaminen

Yhden latauksen kesto riippuu siitä, kuinka ja missä olosuhteissa Suunto Ambit3 Sport -laitetta käytetään. Esimerkiksi alhaiset lämpötilat lyhentävät kerralatauksen kestoja. Yleisesti ottaen ladattavien akkujen varauksen pitokyky heikkenee ajan kuluessa.



**HUOMAUTUS:** *Suunnon takuu kattaa akun vaihdon yhden vuoden tai 300 latauskerran ajan (sen mukaan, kumpi toteutuu aiemmin), mikäli varauksen pitokyky heikkenee epänormaalisti akun viallisuuden takia.*

Akkukuvake ilmaisee akun varaustason. Kun akun varaustaso putoaa alle 10 %:n, akkukuvake vilkkuu 30 sekuntia. Kun akun varaustaso on alle 2 %, akkukuvake vilkkuu jatkuvasti.



Lataa akku kytkemällä laite tietokoneeseen toimitetulla USB-kaapelilla tai käyttämällä USB-yhteensopivaa pistorasiaan kytkettävää laturia. Tyhjän akun lataaminen täyteen kestää noin 2-3 tuntia.

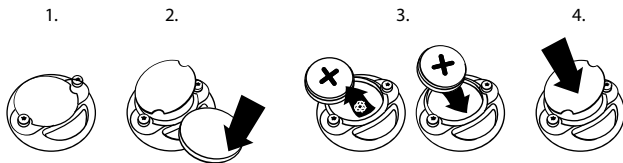
**VINKKI:** Akun käyttöikää voi pidentää muuttamalla GPS-paikannusväliä ja urheilutilojen tallennusvälejä Movescountissa. Lisätietoja: 3.21.3 GPS-tarkkuus ja virransäästötila.

## 4.4 Smart Sensorin pariston vaihto

Suunto Smart Sensor käyttää 3 voltin litiumparistoa (CR 2025).

Pariston vaihto:

1. Poista anturi vyöstä.
2. Avaa paristopesän kansi kolikolla.
3. Vaihda paristo.
4. Sulje paristopesän kansi.



## 4.5 Näin saat tukea

Lisätukea löydät sivustosta [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). Sieltä löydät kattavasti lisämateriaalia, mm. usein kysytyt kysymykset vastauksineen ja opastusvideoita. Voit myös lähettää kysymyksiä suoraan Suunnolle tai lähettää sähköpostia tai soittaa Suunnon tukihenkilöille.

Suunnon YouTube-kanava osoitteessa [www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto](http://www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto) sisältää myös useita ohjevideoita.

Suosittellemme tuotteen rekisteröimistä saadaksesi tarpeitasi vastaavaa tukea.

Suunnon tuen hyödyntäminen:

1. Rekisteröidy osoitteessa [www.suunto.com/support/MySuunto](http://www.suunto.com/support/MySuunto). Jos olet jo rekisteröitynyt, kirjaudu sisään ja lisää Suunto Ambit3 SportOmat tuotteet -kohtaan.
2. Vieraile osoitteessa Suunto.com ([www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)) tarkistaaksesi, onko kysymyksesi jo esitetty tai onko siihen vastattu.

3. Siirry kohtaan **OTA SUUNTOON YHTEYTTÄ** lähettääksesi kysymyksen tai soittaaksesi johonkin luettelossa ilmoitetuista numeroista.

Voit myös vaihtoehtoisesti lähettää meille sähköpostia osoitteeseen [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com). Muista mainita tuotenimi, sarjanumero ja yksityiskohtainen kuvaus ongelmasta.

Suunnon asiantunteva asiakastuki auttaa ongelmatilanteissa ja tekee tarvittaessa tuotteelle vianmäärityksen puhelun aikana.

# 5 REFERENSSI

## 5.1 Tekniset tiedot

### Yleinen

- käyttölämpötila: -20 °C – (+60) °C / -5 °F – (+140) °F
- akun latauslämpötila: 0 °C – +35 °C / +32 °F – +95 °F
- säilytyslämpötila: -30 °C – +60 °C / -22 °F – +140 °F
- paino: 80 g (Musta, Sinine, Valkoinen), 86 g (Safiiri)
- vesitiiviys (kello): 50 metriä/164 jalkaa/5 baaria
- vesitiiviys (sykevyö): 20 m / 66 jalkaa (ISO 2281)
- lasi: mineraalikristallilasi (safiirikristalli safiirimalleissa)
- virtalähde: ladattava litiumioniakku
- Akun käyttöikä: ~ 10–100 tuntia valitun GPS-tarkkuuden mukaan

### Muisti

- Points of Interest (POIs): enintään 250

### Radiovastaanotin

- BLUETOOTH SMART -yhteensopiva
- viestintäaajuus: 2,4 GHz
- toimintaetäisyys: ~ 3 m / 9,8 jalkaa

### Ajanotto

- tarkkuus: 1 s. lukemaan 9.59:59 asti, jonka jälkeen 1 min

### Kompassi

- tarkkuus: 1 aste /18 mil



## GPS

- tekniikka: SiRF star V
- tarkkuus: 1 m / 3 jalkaa

## 5.2 Vaatimustenmukaisuus

### 5.2.1 CE

Suunto Oy vakuuttaa, että tämä tuote täyttää sitä koskevat oleelliset vaatimukset ja muut direktiivin 1999/5/EY ehdot.

### 5.2.2 FCC-säännöstenmukaisuus

Tämä laite on FCC-säännösten osan 15 mukainen. Sen käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa:

- (1) laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä ja
- (2) laitteen on vastaanotettava häiriöitä, kuten häiriöitä, jotka saattavat aiheuttaa vikoja laitteen toiminnassa. Tämä laite on testattu FCC-säännösten mukaisesti ja tarkoitettu käytettäväksi kotona tai toimistossa.

Muutokset tai muokkaukset, joita Suunto ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat johtaa tämän laitteen FCC:n määräysten mukaisen käyttöoikeuden menettämiseen.

HUOM.: Tämä laite on testattu ja sen on todettu noudattavan Luokan B digitaalilaitteen raja-arvoja FCC-säännösten osan 15 mukaisesti. Nämä raja-arvot on suunniteltu antamaan kotiasennuksessa kohtuullista suojaa haitallisilta häiriöiltä. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuusenergiaa. Jos laitetta ei asenneta ja käytetä ohjeiden mukaisesti, laite voi

aiheuttaa radioviestintää haittaavia häiriöitä. Ei kuitenkaan voida taata, ettei häiriöitä esiinny tietyssä asennuksessa. Jos tämä laite aiheuttaa radio- tai televisiovastaanotolle haitallisia häiriöitä, jotka voidaan todeta sulkemalla ja avaamalla laite, käyttäjää kehoitetaan korjaamaan häiriöt suorittamalla yhden tai useamman seuraavista toimenpiteistä:

- Muuta vastaanottavan antennin asentoa tai paikkaa.
- Lisää laitteen ja vastaanottimen välistä etäisyyttä.
- Kytke laite pistorasiaan, joka on eri virtapiirissä kuin se, johon vastaanotin on kytketty.
- Käänny myyjän tai kokeneen radio- tai tv-asentajan puoleen.

### **5.2.3 IC**

Tämä laite on Industry Canadan lisenssittömien RSS-standardien mukainen. Sen käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa:

- (1) laite ei saa aiheuttaa häiriöitä ja
- (2) laitteen on vastaanotettava häiriöitä, kuten häiriöitä, jotka saattavat aiheuttaa vikoja laitteen toiminnassa.

### **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 Tavaramerkki

Suunto Ambit3 Sport, sen logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet on rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

## 5.4 Patentti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat vireillä olevat patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet: EP 11008080, EU designs 001332985-0001 tai 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632 (sykevyö: 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).

Lisäpatenttihakemuksia on vireillä.

## 5.5 Kansainvälinen rajoitettu takuu

Suunto takaa, että tämän kansainvälisen rajoitetun takuun ehtojen mukaisesti Suunto tai Suunnon valtuuttama huoltopiste (jäljempänä Huoltopiste) korjaa tuotteen takuuajana ilmenevät materiaali- tai valmistusviat maksutta oman harkintansa mukaan joko a) korjaamalla tuotteen, b) vaihtamalla tuotteen tai c) palauttamalla tuotteen ostohinnan. Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu on voimassa ja täytäntöönpanokelpoinen ostomaasta riippumatta. Kansainvälinen rajoitettu takuu ei vaikuta ostajalle kulutustavaroiden myyntiin sovellettavan kansallisen lainsäädännön nojalla myönnettyihin lakisääteisiin oikeuksiin.

## Takuuaika

Kansainvälisen rajoitetun takuun takuu aika alkaa tuotteen alkuperäisestä jälleenmyyntipäivästä.

Tuotteiden ja langattomien sukelluslähettimien takuu aika on kaksi (2) vuotta, ellei toisin ole ilmoitettu.

Lisävarusteiden takuu aika on yksi (1) vuosi, mukaan lukien (niihin kuitenkaan rajoittumatta) langattomat anturit ja lähettimet, laturit, johdot, ladattavat paristot, hihnat, rannekkeet ja letkut.

## Poikkeukset ja rajoitukset

Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu ei koske:

1. a) tavallista kulumista, kuten naarmuja, hankaumia tai muiden kuin metallihihnojen värin ja/tai materiaalin muutosta, b) varomattoman käsittelyn aiheuttamia vikoja, eikä c) vikoja tai vahinkoja, jotka johtuvat käyttötarkoituksen tai ohjeiden vastaisesta käytöstä, virheellisestä hoidosta, laiminlyönneistä ja onnettomuuksista, kuten pudotuksesta tai musertumisesta,
2. painettua aineistoa ja pakkauksia,
3. vikoja tai väitettyjä vikoja, jotka ovat aiheutuneet siitä, että tuotetta on käytetty yhdessä jonkin muun kuin Suannon valmistaman tai toimittaman tuotteen, lisävarusteen, ohjelmiston ja/tai palvelun kanssa,
4. paristoja, joita ei voi ladata.

Suunto ei takaa tuotteen käytön keskeytyksättömyyttä tai virheettömyyttä eikä tuotteen yhteentoimivuutta kolmansien osapuolten toimittamien laitteiden ja ohjelmistojen kanssa.

Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu ei ole täytäntöönpanokelpoinen, jos:

1. tuotteen tai lisävarusteen kotelo on avattu ohjeiden vastaisesti,
2. tuotteen tai lisävarusteen korjaukseen on käytetty muita kuin valtuutettuja varaosia tai jos valtuuttamaton huoltoliike on muuttanut tuotetta tai korjannut sen,
3. tuotteen tai lisävarusteen sarjanumero on poistettu, muutettu tai tehty lukukelvottomaksi jollain tavalla, jonka Suunto yksinomaisen harkintansa mukaan katsoo täyttävän tämän kohdan ehdot, tai
4. tuote tai lisävaruste on altistunut kemikaaleille, muun muassa aurinkovoiteelle ja hyttyskarkotteille.

## **Suunto-takuuhuollon saatavuus**

Suunto-takuuhuoltoa varten täytyy esittää tuotteen ostosite. Tuote täytyy myös rekisteröidä osoitteessa [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto) kansainvälisten takuupalvelujen saamiseksi koko maailmassa. Takuupalvelun käyttöohjeet ovat osoitteessa [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty). Voit myös ottaa yhteyttä paikalliseen valtuutettuun Suunto-jälleenmyyjään tai soittaa Suunnon asiakaspalveluun.

## **Vastuurajoitus**

Pakottavan lainsäädännön sallimissa rajoissa tämä kansainvälinen rajoitettu takuu on ainoa ja yksinomainen oikeussuojakeino, joka korvaa kaikki muut takuut, sekä suorat että epäsuorat. Suunto ei vastaa mistään erityisistä, satunnaisista, rangaistusperusteisista tai seuraamuksellisista vahingoista, kuten odotetun tuoton

menettämisestä, tietojen katoamisesta, käytön estymisestä, pääomakustannuksista, korvaavien laitteiden tai palvelujen hankkimisesta tai kolmansien osapuolten vaateista johtuvista vahingoista, tuotteen ostamisesta tai käytöstä johtuvista omaisuusvahingoista tai takuurikkomuksesta, sopimusrikkomuksesta, laiminlyönnistä, törkeästä oikeudenloukkauksesta tai muusta oikeudellisesta tai vastaavasta perusteesta johtuvasta vahingosta, vaikka Suunto olisi ollut tietoinen tällaisten vahinkojen mahdollisuudesta. Suunto ei ole vastuussa takuupalvelun tuottamisesta.

## 5.6 Tekijänoikeudet

© Suunto Oy 9/2014. Kaikki oikeudet pidätetään. Suunto, Suunto-tuotteiden nimet, niiden logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet ovat rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Tämä käyttöohje sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Se sisältää Suunto-tuotteiden käyttöön liittyviä tietoja ja on tarkoitettu yksinomaan Suunto-tuotteiden käyttäjille. Sisältöä ei saa käyttää, jakaa, välittää, kopioida eikä jäljentää mihinkään muuhun tarkoitukseen ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa. Olemme pyrkineet huolellisesti varmistamaan tässä käyttöohjeessa annettujen tietojen selkeyden ja tarkkuuden. Mitään tarkkuutta koskevia suoria tai epäsuoria takuita ei myönnetä. Tämän asiakirjan sisältöön voidaan tehdä muutoksia ilman ennakoilmoitusta. Tämän asiakirjan viimeisin versio on ladattavissa osoitteessa [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

# HAKEMISTO

## A

- aika, 106
  - GPS timekeeping, 110
  - herätyskello, 108
- aikalaskuri, 25
- ajastimet
  - aikalaskuri, 25
- akku
  - lataaminen, 116
- aktiivisuuden seuranta
  - palautumisaika, 14
- asetukset, 12
  - asetusten muokkaaminen, 12
  - GPS timekeeping, 110
- automaattinen kalibrointi, 66
- automaattinen tauko, 15
- automaattinen vieritys, 16

## B

- bike POD, 63

## F

- foot POD, 63, 66
  - automaattinen kalibrointi, 66
- FusedSpeed, 37

## G

- GPS, 58
  - GPS-signaali, 59
- GPS timekeeping, 110
- GPS-tarkkuus, 61

## H

- harjoittelu
  - harjoittelun aloittaminen, 31
  - urheilutilat, 27
- Harjoitteluohjelma, 112
- harjoituksen aikana, 32
  - kompassi, 35
  - navigoiminen, 34
- herätyskello, 108
  - torkku, 108
- huolto, 115
- huoltovalikko, 94

## I

- intervalliajastin, 43

## J

- juoksun suoritustaso, 90

## K

- kalibroiminen

foot POD, 66  
kompassi, 20  
power POD, 67  
kaltevuus, 67  
käsittely, 115  
käyttöönoton apuohjelma, 9  
kierrokset., 33  
kiinnostava kohde (POI)  
  navigoiminen, 70  
  nykyisen sijainnin lisääminen,  
  74  
  poistaminen, 75  
kompassi, 19  
  eranto, 21  
  harjoituksen aikana, 35  
  kalibroiminen, 20  
  suuntimalukko, 23  
koordinaatistot, 60  
kuljetun reitin tallentaminen,  
33  
kuvakkeet, 40

**L**

laiteohjelmisto, 37  
lataaminen, 9  
lokikirja, 47

**M**

moniurheilu, 56, 58

intervalliajastin, 43  
urheilutilojen manuaalinen  
vaihto, 57  
Movescount, 50, 52  
  Suunto App Designer, 100  
  Suunto App Zone, 100  
  Suunto-sovellus, 100  
Moveslink, 50  
muistutus jäljellä olevasta  
muistista, 50

## **N**

navigoiminen  
  harjoituksen aikana, 34  
  kiinnostava kohde (POI), 70  
  palaa alkuun, 36  
  reitti, 83  
näytöt, 26  
  näyttöjen avaaminen/  
  piilottaminen, 26  
näyttö  
  näytön muuttaminen  
  käänteiseksi, 26, 27  
  näytön muuttaminen  
  käänteiseksi, 26, 27

## **P**

paikkatietojen esitysmuodot, 60  
painikelukitus, 18



painikkeet, 8  
palaa alkuun, 36  
palautuminen, 76  
palautumisaika, 76  
palautumisen tila, 77  
palautumistesti, 77  
Pikapalautumistesti, 79  
pikavalinta, 8, 96  
POD, 63  
    yhdistäminen, 64  
power POD, 67  
    automaattinen nollaus, 67  
    kalibroiminen, 67  
Power POD, 63

## **R**

reitit  
    reitin lisääminen, 82  
    reitien poistaminen, 82  
reitti  
    navigoiminen, 83  
Reitti takaisin, 111  
reittipisteet, 83

## **S**

sekuntikello, 98  
senhetkinen sijainti, 73  
Suunnitellut Movet, 112  
suuntima

suuntimalukko, 23  
Suunto App Designer, 100  
Suunto App Zone, 100  
Suunto Movescount App -  
sovelluksen kanssa  
    synkronointi, 54  
Suunto Movescount App -  
sovellus, 52  
Suunto Movescount -sovellus  
    toinen näyttö, 54  
Suunto Smart Sensor, 28, 29  
    vianmääritys, 29  
Suunto-sovellus, 100  
sykeanturi, 28, 63  
sykemuisti, 28  
sykevyö, 28  
    yhdistäminen, 64

## **T**

taustavalo, 16  
    kirkkaus, 16  
    tila, 16  
toinen näyttö, 54  
tuki, 118

## **U**

uinti, 101  
    avovesiuinti, 105  
    drillit, 105

- uima-allasuinti, 101
- uintityyliä opettaminen, 102
- unenaikainen palautumistesti,  
81
- urheilutila, 31
  - harjoituksen aikana, 32
  - lokikirja, 47
- urheilutilat, 96

## **V**

- valikko
  - pikavalinta, 96
- valikot, 8

## **Y**

- yhdistäminen, 63
  - POD, 64
  - sykeanturi, 64



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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