

SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.0

UPUTE ZA KORISNIKE

1	SIGURNOST	6
2	POČETAK	8
2.1	Gumbi i meniji	8
2.2	Početak	9
2.3	Namještanje postavki	11
3	FUNKCIJE	12
3.1	3D udaljenost	12
3.2	Povijest uspona	13
3.3	Praćenje aktivnosti	15
3.4	Autopauza	16
3.5	Autoscroll	16
3.6	Pozadinsko osvjetljenje	17
3.7	Zaključavanje gumba	18
3.8	Kompas	19
3.8.1	Kalibracija kompasa	20
3.8.2	Postavljanje vrijednosti deklinacije	21
3.8.3	Namještanje azimuta	23
3.9	Odbrojavanje	25
3.10	Zasloni	26
3.10.1	Prilagodba kontrasta zaslona	26
3.10.2	Promjena pozadine zaslona	27
3.11	Treninzi uz sport modove	27
3.11.1	Korištenje Suunto Smart senzora	27
3.11.2	Stavljanje Suunto Smart senzora	29
3.11.3	Početak treninga	30
3.11.4	Za vrijeme treninga	31
3.11.5	Snimanje rute	32
3.11.6	Krugovi	32


3.11.7 Navigacija tijekom treninga	33
3.11.8 Korištenje kompasa tijekom treninga	34
3.12 Pronalazak puta natrag tijekom treninga	35
3.13 Ažuriranje firmware-a	36
3.14 FusedAlti	36
3.15 FusedSpeed	37
3.16 Ikone	40
3.17 Intervalni timer	43
3.18 Intervalni treninzi	44
3.19 Dnevnik	47
3.20 Indikator slobodne memorije	50
3.21 Portal Movescount	50
3.22 Movescount mobilni app	52
3.22.1 Drugi zaslon na mobilnom telefonu	53
3.22.2 Sinkronizacija s mobilnim app-om	54
3.23 Multisport trening	56
3.23.1 Ručno prebacivanje modova tijekom treninga	56
3.23.2 Korištenje multisport moda	57
3.24 Navigacija uz GPS	58
3.24.1 Traženje GPS signala	58
3.24.2 GPS mreže i formati pozicije	59
3.24.3 GPS točnost i ušteda energije	61
3.25 Obavijesti	61
3.26 POD-ovi i pulsmetri	62
3.26.1 Povezivanje POD-ova i pulsmetara	63
3.26.2 Korištenje foot POD-a	65
3.26.3 Kalibracija power POD-a i nagiba	66
3.27 Točke interesa (Points of interest)	69


3.27.1	Provjera vaše lokacije	71
3.27.2	Dodavanje vaše lokacije kao točke interesa (POI)	72
3.27.3	Brisanje točke interesa (POI)	73
3.28	Oporavak	74
3.28.1	Vrijeme oporavka	74
3.28.2	Status oporavka	75
3.29	Rute	80
3.29.1	Navigacija rute	81
3.29.2	Tijekom navigacije	82
3.30	Razina uspješnosti trčanja	84
3.31	Servisni meni	88
3.32	Prečice	89
3.33	Sport modovi	90
3.34	Štoperica	91
3.35	Suunto App	93
3.36	Plivanje	94
3.36.1	Plivanje u bazenu	94
3.36.2	Stilovi plivanja	95
3.36.3	Plivački drilovi	98
3.36.4	Plivanje u otvorenim vodama	98
3.37	Vrijeme	99
3.37.1	Alarm	101
3.37.2	Sinkonizacija vremena	103
3.38	Tones and vibration	104
3.39	Pronalazak puta natrag (Track back)	104
3.40	Programi treninga	105
4	NJEGA I ODRŽAVANJE	108
4.1	Upute za rukovanje	108


4.2	Vodootpornost	108
4.3	Punjenje baterije	109
4.3	Zamjena baterije na Smart senzoru	110
4.5	Podrška	111
5	OBAVIJESTI	113
5.1	Tehničke specifikacije	113
5.2	Sukladnost	114
5.2.1	CE	114
5.2.2	FCC sukladnost	114
5.2.3	IC	115
5.2.4	NOM-121-SCT1-2009	115
5.3	Trademark	116
5.4	Obavijest o patentima	116
5.5	Međunarodno ograničeno jamstvo	116
5.6	Copyright	119


1 SIGURNOST

Vrste sigurnosnih upozorenja


 **UPOZORENJE:** - koristi se u procedurama i situacijama koje mogu rezultirati ozbiljnim ozljedama ili smrću.

 **OPREZ:** - koristi se u procedurama i situacijama koje mogu rezultirati oštećenjem proizvoda..







 **NAPOMENA:** - koristi se da naglasi važne informacije.

 **SAVJET:**- koristi se za dodatne savjete kako iskoristiti funkcije uređaja.

Mjere opreza

 **UPOZORENJE:** U KONTAKTU PROIZVODA S KOŽOM MOGU SE JAVITI ALERGIJE ILI IRITACIJE KOŽE, IAKO JE PROIZVOD SUKLADAN SA STANDARDIMA. U TOM SLUČAJU, ODMAH PREKINITE UPOTREBU I KONTAKTIRAJTE LIJEČNIKA.

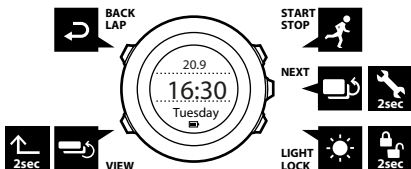
 **UPOZORENJE:** PRIJE ZAPOČINJANJA PROGRAMA TRENINGA, OBAVEZNO KONTAKTIRAJTE SVOG LIJEČNIKA. PREKOMJERNI TRENING MOŽE IZAZVATI OZBIJNE OZLJEDE

-  **UPOZORENJE:** SAMO ZA REKREACIJSKU UPOTREBU.
-  **UPOZORENJE:** NIKAD SE U POTPUNOSTI NE OSLANJAJTE NA GPS ILI VRIJEME TRAJANJA BATERIJE, UVIJEK IMAJTE KARTE I DRUGE POMOĆNE MATERIJALE KOJI VAM GARANTIRAJU SIGURNOST.
-  **OPREZ:** NE KORISTITE NIKAKVA OTAPALA NA PROIZVODU JER MOGU OŠTETITI POVRŠINU.
-  **OPREZ:** NE NANOSITE SREDSTVA PROTIV INSEKATA NA PROIZVOD, JER MOGU OŠTETITI POVRŠINU.
-  **OPREZ:** NE BACAJTE PROIZVOD, VEĆ GA ODLOŽITE KAO ELEKTRONIČKI OTPAD DA SAČUVATE OKOLIŠ.
-  **OPREZ:** NE UDARAJTE I NE ISPUŠTAJTE PROIZVOD JER SE MOŽE OŠTETITI.

2 POČETAK

2.1 Gumbi i meniji

Suunto Ambit3 Vertical ima pet gumba koji vam omogućavaju pristup svim funkcijama uređaja



[Start Stop]:

- pritisnite za pristup start meniju
- pritisnite za pauzu ili sumiranje treninga ili štopericu
- pritisnite za povećavanje vrijednosti ili pomak gore u postavkama
- držite pritisnuto da zaustavite i spremite trening

[Next]:

- pritisnite za promjenu zaslona
- pritisnite za potvrdu postavke
- držite pritisnut za ulazak/izlazak iz opcijskog menija
- držite pritisnut za ulazak/izlazak iz opcijskog menija u modu trening

[Light Lock]:

- pritisnite za aktivaciju svjetla
- pritisnite za smanjivanje vrijednosti ili pomak dolje u postavkama
- držite pritisnut za zaključavanje/otključavanje gumba.

[View]:

- pritisnite za promjenu podataka u donjem redu
- držite pritisnut za promjenu zaslona iz svijetlog u tamni i obrnuto
- držite pritisnut za pristup prečicama (3.28 Prečice)

[Back Lap]:

- pritisnite za povratak na prethodni meni
- pritisnite za dodavanje kruga tijekom treninga



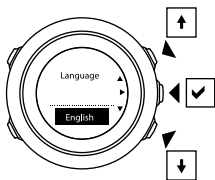
SAVJET: Kad mijenjate vrijednosti, možete povećati brzinu držeci gumb (Start Stop) ili (Light Lock) pritisnutima dok se vrijednosti ne počnu brže izmjenjivati.

2.2 Početak

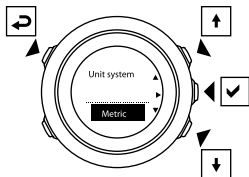
Da biste maksimalno iskoristili svoj Suunto Ambit3 Vertical, preporučujemo vam da preuzmete Suunto Movescount App i kreirate besplatan Suunto Movescount račun prije nego što počnete koristiti svoj sat. Alternativno, možete posjetiti movescount.com i kreirati korisnički račun.

Da biste počeli koristiti svoj sat:

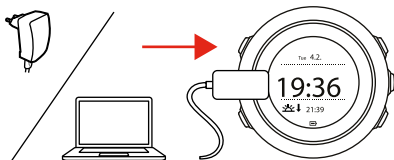
1. Držite pritisnut gumb [Start Stop] da uključite uređaj.
2. Pritisnite gumb [Start Stop] ili [Light Lock] da skrolate do željenog jezika i pritisnite gumb [Next] da izaberete.



3. Slijedite startup wizard da dovršite inicijalne postavke. Namjestite vrijednosti gumbima [Start Stop] ili [Light Lock] i pritisnite [Next] za potvrdu i prijedite na sljedeći korak.



Nakon završetka setup wizard, napunite sat priloženim USB kablom dok baterija ne bude sasvim puna





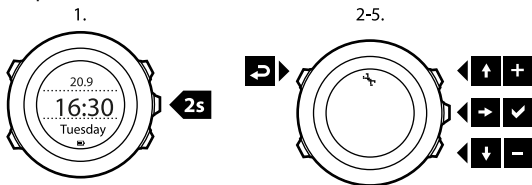
NAPOMENA: Ako se prikazuje trepereći simbol baterije, Suunto Ambit3 Vertical treba napuniti prije upotrebe.

2.3 Namještanje postavki

Svoje postavke možete promijeniti na svom Suunto Ambit3 Vertical satu direktno, preko portala Movescount, ili kroz with Suunto Movescount App (3.22 Movescount mobile app).

Da biste promijenili postavke na satu:

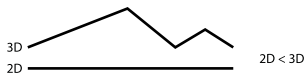
1. Držite pritisnuto [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pomičite se kroz meni gumbima [Start Stop] i [Light Lock].
3. Pritisnite [Next] da uđete u postavku.
4. Pritisnite [Start Stop] i [Light Lock] da namjestite vrijednost postavke.
5. Pritisnite [Back Lap] da se vratite na prethodni meni ili držite pritisnuto [Next] za izlaz.



3 FUNKCIJE

3.1 3D udaljenost

Prema početnim postavkama, Suunto Ambit3 Vertical uzima i rast i pad visine u obzir pri izmjeri udaljenosti. To vam daje realističniju izmjeru udaljenosti kad trenirate na brdovitom ili planinskom terenu. U ovom slučaju, 3D udaljenost je veća nego 2D udaljenost.



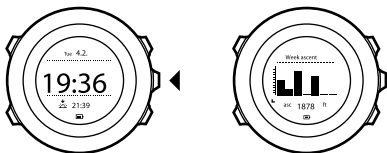
U većini slučajeva, ovu postavku možete ostaviti ovako kako je. Ipak, ako koristite tuđi software za analizu vaših staza, provjerite kako se izračunava udaljenost. Ako izračun koristi 2D distance, možda ćete htjeti deaktivirati 3D udaljenost na svom satu.

Da biste deaktivirali 3D udaljenost:

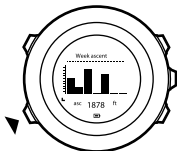
1. Dok ste u sport modu, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Skrolajte do **ACTIVATE** gumbom [Light Lock] i pritisnite [Next].
3. Skrolajte do **3D distance** i pritisnite [Next] da promijenite na 2D udaljenost.
4. Držite pritisnut gumb [Next] da izađete.

3.2 Povijest uspona

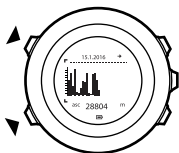
Suunto Ambit3 Vertical prati vašu ukupnu povijest uspona, na osnovi vaših snimljenih vježbi (Moves). Povijest uspona daje vam kompletan prikaz vaših uspona prema danima i ukupno. Povijest uspona je default zaslon kojeg možete vidjeti pritiskom na gumb [Next]. *Za više informacija o prikazu ili skrivanju zaslona pogledajte 3.10 Zasloni.*



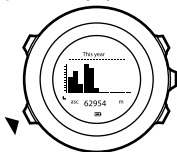
Na zaslonu s povijesti uspona, postoje 4 pregleda koja možete vidjeti pritiskom na gumb [View]. Pregled pokazuje vaše uspone u zadnjih sedam dana, s današnjim usponom na desnoj strani.



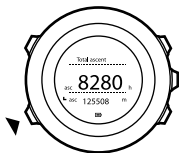
Sljedeći pregled pokazuje vaš ukupni uspon u 30 dana počevši od datuma prikazanog na vrhu zaslona. Početni datum možete namjestiti na današnji datum pritiskom na gumb [Back Lap].



Nakon 30-dnevnog pregleda, možete vidjeti sumarni pregled za trenutnu kalendarsku godinu, gdje svaki stupac na grafu predstavlja jedan mjesec



Posljednji pregled pokazuje vaš ukupni uspon (od kad koristite sat). Srednji red prikazuje ukupno vrijeme uspona, a donji red prikazuje vaš ukupni uspon.



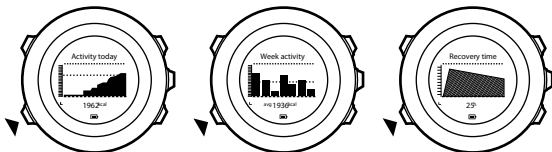
3.3 Praćenje aktivnosti

Uz vrijeme oporavka koje se prikazuje u vašem dnevniku aktivnosti, Suunto Ambit3 Vertical prati vaše sveukupne aktivnosti u treningu i one svakodnevne. Praćenje aktivnosti daje vam kompletan prikaz vaših aktivnosti, broj potrošenih kalorija i vrijeme oporavka.

Praćenje aktivnosti dostupno je u modu **TIME**. Možete ga vidjeti pritiskom na gumb [Next] (zadnji prikaz).

Možete prikazati/sakriti zaslon za praćenje aktivnosti u start meniju pod **DISPLAYS » Activity**. Izaberite gumbom [Next].

Zaslon za praćenje aktivnosti ima 3 izgleda koje možete mijenjati pritiskom na gumb [View].



- **Današnje aktivnosti:** današnja potrošnja kalorija; točkasta linija na grafu pokazuje prosječnu dnevnu potrošnju kalorija za zadnjih sedam dana, ne uključujući danas
- **Tjedne aktivnosti:** dnevna potrošnja kalorija u zadnjih sedam dana, današnja je prikazana s desne strane; točkasta linija na grafu i niži red pokazuju prosječnu dnevnu potrošnju kalorija zadnjih sedam dana, ne uključujući danas.

- **Vrijeme oporavka:** vrijeme oporavka za sljedeća 24 sata na osnovi snimljenog treninga i dnevnih aktivnosti

3.4 Autopauza

Autopauza zaustavlja snimanje vaše aktivnosti kada je vaša brzina manja od 2 km/h. Kada se vaša brzina poveća na više od 3 km/h, snimanje se nastavlja automatski.

Autopauzu možete uključiti/isključiti za svaki sport mod na portalu Movescount u odjeljku napredne postavke za svaki sport mod. Također možete uključiti/isključiti **Autopauzu** tijekom aktivnosti bez utjecaja na vaše Movescount postavke.

Da biste uključili/isključili **Autopauzu** tijekom aktivnosti:

1. Dok ste u sport modu, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pomičite se do **ACTIVATE** gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].
3. Pomičite se do **Autopause** gumbom [Start Stop] i izaberite s [Next].
4. Izaberite on/off gumbima [Start Stop] ili [Light Lock].
5. Držite pritisnut gumb [Next] za izlaz.

3.5 Autoscroll

Namjestite svoj sat da se automatski pomiče kroz vaše sport mod zaslone dok trenirate koristeći funkciju **Autoscroll**.

Na portalu Movescount, možete uključiti/isključiti **Autoscroll** za svaki sport mod i definirati koliko dugo se zaslone prikazuju.

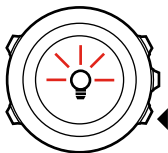
Također možete uključiti/isključiti **Autoscroll** tijekom aktivnosti bez utjecaja na vaše Movescount postavke

Da biste uključili/isključili **Autoscroll** tijekom aktivnosti:

1. Dok ste u sport modu, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pomičite se do **ACTIVATE** gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].
3. Pomičite se do **Autoscroll** gumbom [Start Stop] i izaberite s [Next].
4. Izaberite on/off gumbima [Start Stop] ili [Light Lock].
5. Držite pritisnut gumb [Next] za izlaz.

3.6 Pozadinsko osvjetljenje

Pritiskom na gumb [Light Lock] aktivirajte svjetlo



Prema postavkama, svjetlo se upali na nekoliko sekundi i automatski ugasi. Ovo je mod **Normal**.

Tri su različita moda korištenja svjetla:

Mod:

- **Normal:** svjetlo je upaljeno nekoliko sekundi kad pritisnete gumb [Light Lock] i kada se uključi alarm.
- **Off:** svjetlo nije uključeno pritiskom na gumb ni kad se uključi alarm.
- **Night:** u noćnom modu, pritisnite bilo koji gumb da upalite svjetlo na nekoliko sekundi.


- **Toggle:** svjetlo se upali kad pritisnete gumb [Light Lock] i ostaje upaljeno dok ponovno ne pritisnete gumb [Light Lock].

Vaš Suunto Ambit3 Vertical ima dvije postavke za svjetlo: jednu „opću“ i jednu za sport modove..

Opću postavku za svjetlo možete promijeniti u postavkama sata pod **GENERAL » Tones/display » Backlight**. Pogledajte 2.3 Namještanje postavki. Također je možete promijeniti na portalu Movescount.

Vaši sport modovi mogu koristiti isti mod za svjetlo kao i opća postavka (default), ili možete definirati drugačiji mod za svaki sport u naprednim postavkama na portalu Movescount.

Dodatno, možete prilagoditi svjetlinu svjetla (u postocima), ili u postavkama sata pod **GENERAL » Tones/ display » Backlight** ili na portalu Movescount.

 **SAVJET:** Kada su gumbi [Back Lap] i [Start Stop] zaključane, još uvijek možete uključiti svjetlo pritiskom na gumb [Light Lock].

3.7 Zaključavanje gumba

Držanje gumba [Light Lock] pritisnutim na 2 sekunde zaključava i otključava gumbe.



Možete promijeniti ponašanje gumba za zaključavanje u postavkama sata pod **GENERAL » Tones/display » Button lock**.


Vaš Suunto Ambit3 Vertical ima dvije postavke za zaključavanje: jednu za opću upotrebu, Time mode lock, i jednu za vrijeme kad trenirate, Sport mode lock.

Time mode lock:

- **Samo akcije:** Start meni i opcijski meni su zaključani.
- **Svi gumbi:** Svi gumbi su zaključani. Svjetlo se može uključiti u **Night** modu.

Sport mode lock

- **Samo akcije:** [Start Stop], [Back Lap] i opcijski meni su zaključani za vrijeme treninga.
- **Svi gumbi:** Svi gumbi su zaključani. Svjetlo se može uključiti u **Night** modu.

 **SAVJET:** Izaberite **Actions only** u sport modu da izbjegnute slučajno startanje ili zaustavljanje vašeg zapisa. Kada su gumbi (Back Lap i Start Stop) zaključani i dalje možete upaliti svjetlo pritiskom na gumb (Light Lock), promijeniti zaslon pritiskom na gumb (Next) ili prikaz pritiskom na gumb (View).

3.8 Kompas

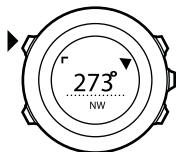
Suunto Ambit3 Vertical ima digitalni kompas koji vam omogućava da se orijentirate u odnosu na magnetski sjever. Kompas s kompenzacijom nagiba daje vam točna očitavanja i kad kompas nije u horizontalnom položaju.

Možete prikazati/sakriti kompas na zaslonu u start meniju pod **DISPLAYS**

» **Compass**. Pomičite se gumbom [Next].

Kompas pokazuje sljedeće informacije:

- Srednji red: smjer kompasa u stupnjevima
- Donji red: mijenjajte prikaz između trenutnog smjera u glavnim stranama svijeta (N, S, W, E), vremena i praznog prikaza gumbom [View].

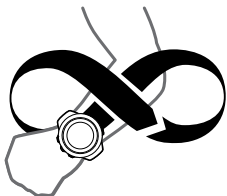


Kompas će se prebaciti u mod čuvanja baterije nakon jedne minute. Reaktivirajte ga gumbom [Start Stop].

3.8.1 Kalibracija kompasa

Ako ranije niste koristili kompas, prvo ga morate kalibrirati.

Rotirajte i naginjte sat u raznim smjerovima dok ne zapišti, pokazujući da je kalibracija gotova.



Ako ste već kalibrirali kompas i želite ga ponovo kalibrirati, možete ući u opciju kalibracija u opcijskom meniju.

Ako je kalibracija uspješna, pokazuje se tekst **CALIBRATION SUCCESSFUL**. Ako kalibracija ne uspije, pokazuje se tekst **CALIBRATION FAILED**. Da biste ponovo pokušali re-kalibraciju pritisnite gumb [Start Stop].

Da biste započeli ručnu kalibraciju kompasu:

1. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni
2. Dođite do **GENERAL** gumbom [Next].
3. Pritisnite gumb [Next] da izaberete Calibration.

3.8.2 Postavljanje vrijednosti deklinacije

Da biste dobili točna očitavanja kompasu, morate postaviti točnu vrijednost deklinacije.

Papirnate karte pokazuju pravi sjever, dok kompas pokazuje magnetski sjever – područje iznad Zemlje kamo ga vuče Zemljino magnetsko polje. Zbog činjenice da magnetski sjever i pravi sjever nisu na istoj lokaciji, morate unijeti vrijednost deklinacije u svoj

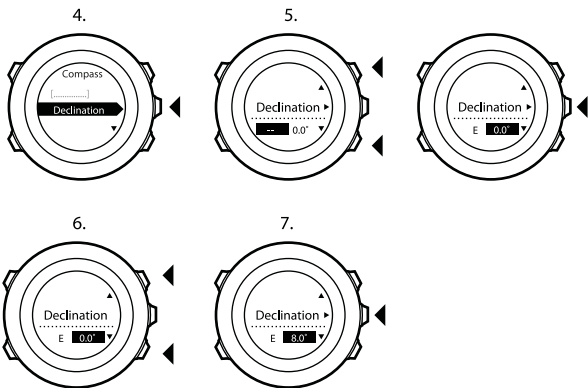
kompas. Kut između magnetskog i pravog sjevera je vaša deklinacija.


Vrijednost deklinacije prikazana je na većini karata. Lokacija magnetskog sjevera mijenja se svake godine, stoga se najtočnije i najažurnije vrijednosti deklinacije mogu naći na internetu (npr. www.magnetic-declination.com).

Međutim, orijentacijske karte nacrtane su u odnosu na magnetski sjever. To znači da kada koristite orijentacijsku kartu, morate isključiti korekciju deklinacije postavljajući vrijednost deklinacije na 0 stupnjeva.

Da biste namjestili vrijednost deklinacije:

1. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pritisnite gumb [Next] da uđete u **GENERAL**.
3. Pomičite se do **Compass** gumbom [Light Lock] i izaberite gumbom [Next].
4. Pomičite se do **Declination** gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].
5. Isključite deklinaciju izabравši --, ili izaberite W (west) or E (east).
6. Postavite vrijednost deklinacije gumbom [Start Stop] ili [Light Lock].
7. Pritisnite gumb [Next] da potvrdite unos.



 **SAVJET:** Postavkama kompasa možete pristupiti i ako držite pritisnut gumb [View] u COMPASS modu.

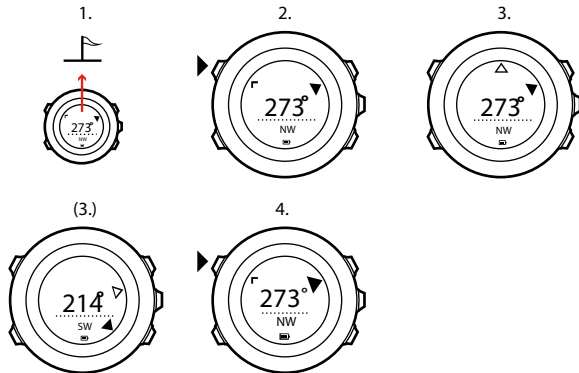
3.8.3 Namještanje azimuta

Možete označiti smjer do vašeg cilja u odnosu na sjever uz funkciju zaključavanja azimuta.

Da biste zaključali azimut:

1. Dok je kompas aktivan, držite sat ispred sebe i okrenite se prema svom cilju.

2. Pritisnite gumb [Back Lap] da zaključate trenutne stupnjeve prikazane na vašem satu kao vaš azimut.
3. Prazan trokut pokazuje zaključani azimut u odnosu na indikator sjevera (puni trokut).
4. Pritisnite gumb [Back Lap] da obrišete zaključani azimut.



NAPOMENA: Dok koristite kompas u modu za trening, samo gumb [Back Lap] zaključava i briše azimut. Izađite iz moda kompas, da biste zabilježili krug gumbom [Back Lap].

3.9 Odbrojavanje

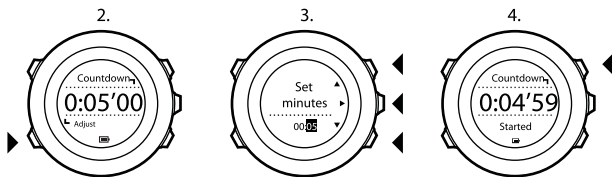
Brojač vremena možete koristiti da brojite od zadanog vremena prema nuli. Brojač će se kratko oglasiti svake sekunde u zadnjih 10 sekundi, a kad dođe do nule oglasit će se alarm.


Brojač možete prikazati/sakriti u start meniju pod **DISPLAYS »**

Countdown. Uključite gumbom [Next].

Da biste postavili vrijeme za odbrojavanje:

1. Pritisnite gumb [Next] dok ne dođete do zaslona countdown timer.
2. Pritisnite gumb [View] da namjestite brojač.
3. Namjestite sate i minute gumbima [Start Stop] i [Light Lock]. Potvrdite gumbom [Next].
4. Pritisnite gumb [Start Stop] da počne odbrojavanje



 **NAPOMENA:** Možete pauzirati/nastaviti odbrojavanje pritiskom na gumb [Start Stop].

3.10 Zaslone

Your Suunto Ambit3 Vertical dolazi s nekoliko različitih funkcija, kao što je kompas (3.8 Kompas) i štoperica (3.34 Štoperica), koji se mogu prikazivati kao zaslon pritiskom na gumb [Next]. Neki od njih su stalni, a ostale možete prikazati ili sakriti kako želite.

Da biste prikazali/sakrili zaslone:

1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
2. Pomičite se do **DISPLAYS** gumbom [Light Lock] i pritisnite [Next].
3. Na listi zaslona aktivirajte/deaktivirajte svaku funkciju tako da dođete do nje gumbima [Start Stop] ili [Light Lock] i pritisnite Next.

Držite pritisnut gumb [Next] da izađete iz menija sa zaslonima ako želite. Vaši sport modovi (3.33 *Sport modovi*) također imaju različite zaslone koje možete prilagoditi da vidite različite informacije dok trenirate.

3.10.1 Prilagodba kontrasta zaslona

Povećajte ili smanjite kontrast zaslona na svom Suunto Ambit3 Vertical u postavkama sata.

Da biste prilagodili kontrast zaslona:

1. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pritisnite gumb [Next] da uđete u postavke **GENERAL**.
3. Pritisnite gumb [Next] da uđete u **Tones/display**
4. Skrolajte do **Display contrast** gumbom [Light Lock] i uđite s [Next].
5. Povećajte kontrast gumbom [Start Stop], ili smanjite kontrast gumbom [Light Lock].

6. Držite pritisnut gumb [Next] da biste izašli..

3.10.2 Promjena pozadine zaslona

Promijenite pozadinu zaslona vašeg sata iz svijetle u tamnu ili obrnuto preko postavki na satu ili na portalu Movescount, ili jednostavno koristite prečicu na gumbu [View] (2.1 Gumbi i meniji). Također možete definirati pozadinu zaslona za sport modove na portalu Movescount.

Da biste promijenili pozadinu zaslona u postavkama sata:

1. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pritisnite gumb [Next] da uđete u postavke **GENERAL**.
3. Pritisnite gumb [Next] da uđete u **Tones/display**.
4. Pomičite se do **Invert display** gumbom [Start Stop] i potvrdite s [Next].

3.11 Treninzi uz sport modove

da snimate zapis treninga i vidite razne informacije tijekom treninga. Sport modovima možete pristupiti u meniju **EXERCISE** pritiskom na gumb [Start Stop].

3.11.1 Korištenje Suunto Smart senzora

Bluetooth® Smart kompatibilni senzor pulsa, kao što je Suunto Smart Sensor, može se koristiti s vašim Suunto Ambit3 Vertical da biste imali detaljnije informacije o intenzitetu treninga.

Dok trenirate, senzor pulsa vam pokazuje:

- Puls u realnom vremenu
- Prosječan puls u realnom vremenu

- Puls u grafičkom prikazu
- Kalorije potrošene tijekom treninga
- Vodič za trening unutar zadanih limita pulsa
- Vrhunac treninga

Poslije treninga, senzor pulsa vam pokazuje:

- Ukupne kalorije potrošene tijekom treninga
- Prosječan puls
- Vrhunac pulsa
- Vrijeme oporavka

Ako koristite Smart senzor, imate također dodatnu prednost pamćenja pulsa. Memorija Suunto Smart senzora čuva podatke kad god je prijenos do vašeg Suunto Ambit3 Vertical prekinut.

To vam omogućava da dobijete točne informacije o intenzitetu treninga u aktivnostima kao što je plivanje, gdje voda blokira prijenos podataka.

To također znači da čak možete skinuti svoj Suunto Ambit3 Vertical nakon početka šnimanja. Za više informacija pogledajte upute za korištenje Suunto Smart senzora.

Bez senzora pulsa, vaš Suunto Ambit3 Vertical bilježi potrošnju kalorija i vrijeme oporavka za trčanje i bicikljanje gdje se za procjenu intenziteta koristi brzina. Mi ipak preporučujemo upotrebu senzora pulsa da biste dobili točna očitavanja.

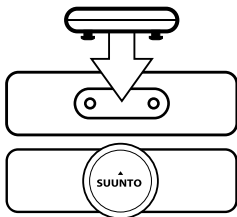
Za više informacija o Suunto Smart senzoru ili drugim Bluetooth Smart kompatibilnim pulsmetrima pogledajte njihove upute.

3.11.2 Stavljanje Suunto Smart senzora

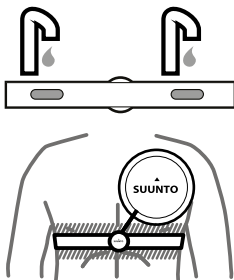
Da biste počeli koristiti Suunto Smart senzor:

1. Umetnite senzor čvrsto u držač na pojasu.
2. Prilagodite dužinu pojasa.
3. Navlažite elektrode na pojasu vodom ili gelom.
4. Stavite pojas tako da čvrsto pristaje i Suunto logo je okrenut prema gore.


1.



3. - 4.



Smart senzor uključit će se automatski kada detektira puls.

 **SAVJET:** Nosite pojas direktno na koži za najbolje rezultate.

Za dodatne informacije ili rješavanje problema pogledajte upute za korištenje Suunto Smart senzora.

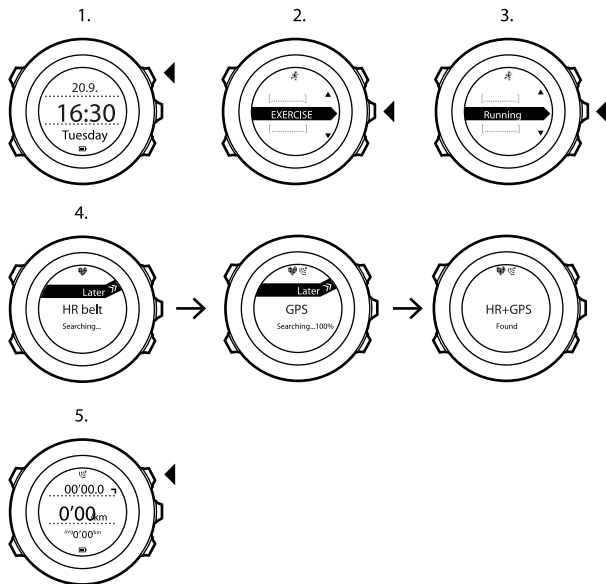


NAPOMENA: *Suha koža ispod elektroda na pojasu, labav pojas ili sintetički materijal majice, mogu uzrokovati abnormalno visoko očitavanje pulsa. Navlažite elektrode i učvrstite pojas da izbjegnute kriva očitavanja. Ako ste zabrinuti zbog svog pulsa iz drugih razloga, kontaktirajte svog liječnika.*

3.11.3 Početak treninga

Da biste počeli trening:

1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
2. Pritisnite gumb [Next] da uđete u **EXERCISE**.
3. Pomičite se kroz sport modove gumbima [Start Stop] ili [Light Lock] i izaberite prikladan mod gumbom [Next].
4. Sat će automatski početi tražiti signal pojasa za mjerenje pulsa, ako odabrani mod treninga koristi pojas. Pričekajte da uređaj signalizira da je ponašao signal pojasa i/ili GPS-a ili pritisnite gumb [Start Stop] da izaberete **Later**. Uređaj nastavlja tražiti signal pojasa/GPS-a.
5. Pritisnite gumb [Start Stop] da počnete snimati trening. Da uđete u opcijski meni, držite pritisnut gumb [Next].



3.11.4 Za vrijeme treninga

Suunto Ambit3 Vertical daje vam dodatne informacije tijekom treninga. Dodatne informacije variraju ovisno o modu treninga kojeg ste

izabrali (3.33 Sport modovi). Također, dobit ćete više informacija ako koristite pojas za mjerenje pulsa ili GPS tijekom treninga.

Evo nekih ideja kako možete koristiti vaš uređaj tijekom treninga:

- Pritisnite gumbu [Next] da se možete pomicati kroz vaše sport mod zaslone.
- Pritisnite gumb [View] da vidite različite informacije u donjem redu na zaslonu.
- Da izbjegnute slučajno zaustavljanje snimanja zapisa ili početak neželjenog kruga, zaključajte gume držeći pritisnut gumb [Light Lock].
- Pritisnite gumb [Start Stop] za pauzu u snimanju. Da nastavite snimanje, ponovo pritisnite gumb [Start Stop].

3.11.5 Snimanje rute

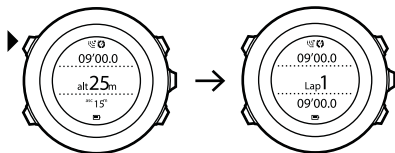
Ovisno o modu treninga koji ste izabrali, vaš Suunto Ambit3 Vertical omogućava vam da snimate različite informacije tijekom treninga.

Ako vaš sport mode ima uključen GPS, Suunto Ambit3 Vertical će snimati vašu rutu tijekom treninga. Rutu možete vidjeti na portalu Movescount kao dio snimljenog treninga i eksportirati je kao rutu za kasnije korištenje.

3.11.6 Krugovi

Tijekom treninga, krugove možete bilježiti ručno ili automatski postavkom autolap intervala na portalu Movescount. Kada bilježite krugove automatski, Suunto Ambit3 Vertical bilježi krugove na osnovi udaljenosti koju ste specificirali na portalu Movescount.

Da biste ručno bilježili krugove, pritisnite gumb [Back Lap] tijekom treninga.



Suunto Ambit3 Vertical pokazuje vam sljedeće informacije:

- Gornji red: vrijeme (trajanje od početka snimanja)
- Srednji red: broj kruga
- Donji red: vrijeme kruga



NAPOMENA: Sažetak treninga uvijek prikazuje bar jedan krug, vaš trening od početka do kraja. Krugovi koje ste napravili tijekom treninga prikazuju se kao dodatni krugovi. kontaktirajte svog liječnika.

3.11.7 Navigacija tijekom treninga

Ako želite trčati nekom rutom ili do točke interesa (POI – Point of Interest), možete izabrati sport mod, kao što je Run a Route, i odmah započeti s navigacijom.

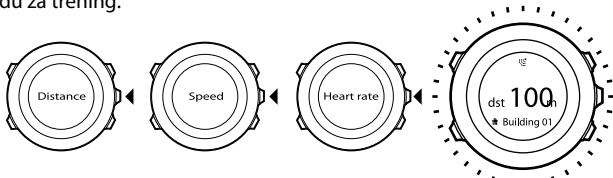
Također možete navigirati rutu ili do POI tijekom treninga u drugim sport modovima koji imaju aktiviran GPS.

Da biste navigirali tijekom treninga:

1. Dok ste u sport modu s aktiviranim GPS, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pritisnite gumbu [Next] da izaberete NAVIGATION

3. Pomičite se do POIs (Points of interest) ili Routes gumbom [Light Lock] i izaberite gumbom [Next].

Vodič za navigaciju prikazuje se na zadnjem zaslonu u uobičajenom modu za trening.



Da biste deaktivirali navigaciju, vratite se u NAVIGATION u opcijskom meniju i izaberite End navigation.



NAPOMENA: Ako je postavka GPS točnost (3.20.3 GPS točnost i ušteda energije) u vašem sport modu **Good** ili niža, prebacit će se u **Best**. Potrošnja baterije je tada veća.

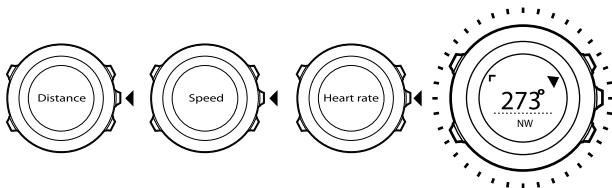
3.11.8 Korištenje kompasa tijekom treninga

Tijekom treninga možete aktivirati kompas i dodati ga uobičajenom načinu treninga.

Da biste koristili kompas tijekom treninga:

1. Dok ste u sport modu, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.

2. Pomičite se do **ACTIVATE** gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].
3. Pomičite se do **Compass** gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].
2. Kompas je prikazan na zadnjem zaslonu uobičajenog moda za trening.



Da biste deaktivirali kompas, vratite se do **ACTIVATE** u opsijskom meniju i izaberite End compass.

3.12 Pronalazak puta natrag tijekom treninga

Suunto Ambit3 Vertical automatski sprema početnu točku vašeg treninga, ako koristite GPS. Uz Find Back Suunto Ambit3 Vertical može vas odvesti direktno natrag do početne točke (ili do točke gdje je uključen GPS fix).

Da biste tijekom treninga našli put natrag do početne točke:

1. Dok ste u sport modu, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opsijski meni.
2. Pritisnite [Next] da izaberete NAVIGATION.
3. Pomičite se do Find back gumbom [Start Stop] i izaberite s [Next].

Vodič za navigaciju prikazuje se na zadnjem zaslonu u odabranom modu za trening.

3.13 Ažuriranje firmware-a


Možete ažurirati software na svom Suunto Ambit3 Vertical preko portala Movescount. Kada ažurirate software, svi dnevnici se automatski prebacuju na portal Movescount i brišu iz sata.

Da biste ažurirali svoj Suunto Ambit3 Vertical software:

1. Instalirajte Moveslink ako još niste.
2. Povežite svoj Suunto Ambit3 vertical s računalom preko isporučenog USB kabela.
3. Ako je ažuriranje dostupno, sat će se ažurirati automatski. Pričekajte da ažuriranje završi prije nego što isključite USB kabel.

3.14 FusedAlti

FusedAlti™ očitava nadmorsku visinu koja je kombinacija GPS-a i barometarske nadmorske

 **NAPOMENA:** prema osnovnim postavkama, visina se mjeri sa FusedAlti za vrijeme aktivnosti koje koriste GPS i za vrijeme navigacije. Kada je GPS isključen, visina se mjeri barometarskim senzorom.

Kada je uređaj u modu TIME, možete potražiti novu referencu za barometarsku visinu sa FusedAlti. To će aktivirati GPS na maksimalno 15 minuta.

- Da biste potražili novu referencu za barometarsku visinu s FusedAlti:
1. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.

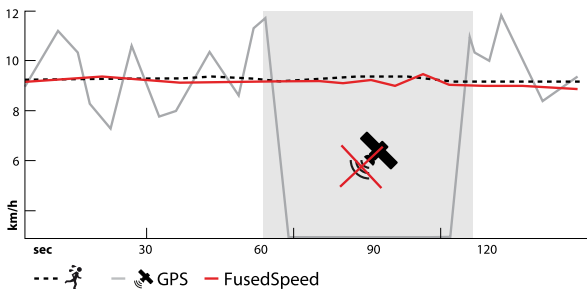
2. Skrolajte do **ALTITUDE** gumbom [Light Lock] i uđite s [Next].
3. Skrolajte do **Auto adjust** gumbom [Light Lock] i pritisnite [Next] za aktivaciju.
GPS je uključen i uređaj počinje računati nadmorsku visinu na osnovi FusedAlti.



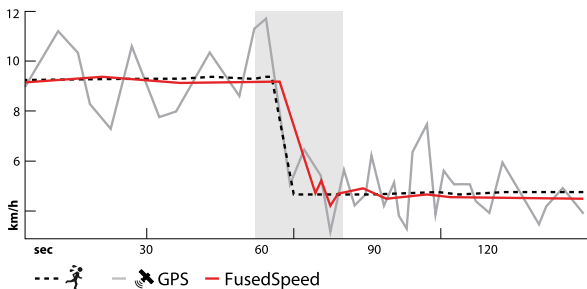
NAPOMENA: u dobrim uvjetima potrebno je 4 – 12 minuta kako bi se FusedAlti aktivirao. Za to vrijeme, Suunto Ambit3 Vertical prikazuje barometričku visinu i ~ je prikazana s visinskim učitavanjem kako bi označio da visina možda nije ispravna.

3.14 FusedSpeed

FusedSpeed™ jedinstvena je kombinacija GPS-a i očitavanja ručnog senzora ubrzanja za točnije mjerenje vaše brzine trčanja. GPS signal filtrira se na osnovi ubrzanja, dajući točnije podatke pri stabilnim brzinama i brže očitavanje pri promjenama brzine.



FusedSpeed™ najviše će vam koristiti kada trebate brza očitavanja brzine tijekom treninga, na primjer kada trčite po neravnom terenu ili tijekom intervalnog treninga. Ako privremeno izgubite GPS signal, npr. zgrade blokiraju signal, Suunto Ambit3 Vertical i dalje će pokazivati točnu brzinu uz pomoć GPS kalibriranog akcelerometra.

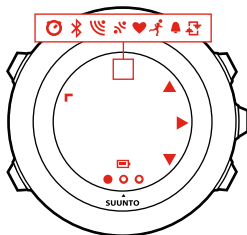


SAVJET: Da biste dobili najtočnija očitavanja uz FusedSpeed™, samo nakratko pogledajte uređaj kad trebate. Držanje uređaja ispred vas bez pokretanja, smanjuje točnost.

FusedSpeed™ je automatski dostupan za trčanje i slične tipove aktivnosti, kao što je orijentacijsko trčanje, hokej na travi i nogomet.

Da biste uključili FusedSpeed za uobičajeni sport mod, izaberite aktivnost koja koristi FusedSpeed. Prikazano je na kraju naprednih postavki sport moda na portalu Movescount.

3.16 Ikone



Suunto Ambit3 Vertical prikazuje sljedeće ikone:



alarm



baterija



Bluetooth



zaključavanje



indikator gumba








kronograf



trenutni zaslom






dolje/smanjenje

	snaga GPS signala
	puls
	dolazni poziv
	intervalni timer
	poruka/obavijest
	propušteni poziv
	sljedeće/potvrditi
	uparivanje
	postavke
	sport mod
	gore/povećanje

POI ikone

Sljedeće POI (točke interesa) ikone su dostupne Suunto Ambit3 Vertical:

	početak
	zgrada/dom
	kamp

	auto/parking
	spilja
	raskršće
	kraj
	hrana/restoran/kava
	šuma
	geocache
	smještaj/hostel/hotel
	
	livada planina/brdo/dolina/litica
	cesta/staza
	stijena
	vidikovac
	voda/rijeka/jezero
	međutočka

3.17 Intervalni timer

Svakom modu treninga možete dodati intervalni timer preko portala Movescount. Da biste dodali intervalni timer sport modu, izaberite sport mod i idite na **Advanced settings**. Sljedeći put kad povežete svoj Suunto Ambit3 Vertical s vašim Movescount profilom, intervalni timer će se sinkronizirati s vašim satom.

Možete specificirati sljedeće informacije:

- tip intervala (**HIGH** i **LOW** interval)
- trajanje ili udaljenost za oba tipa intervala
- broj ponavljanja intervala



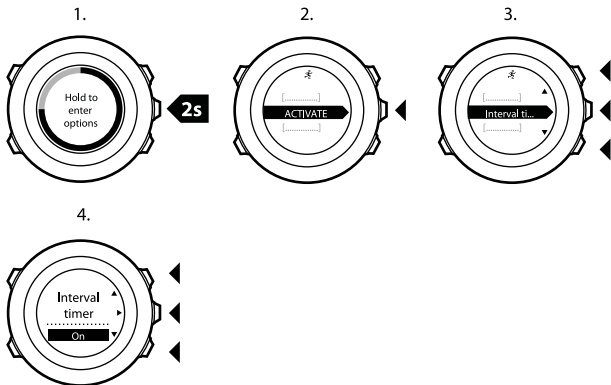
NAPOMENA: *Ako ne namjestite broj ponavljanja intervala na portalu Movescount, intervalni timer brojat će do 99.*

Možete uključiti intervalni timer za svaki sport uključen u multisport mode (3.23.2 *Korištenje multisport moda*). Interval timer restarta kad se sport promijeni.

Da biste aktivirali/deaktivirali intervalni timer:

1. Dok ste u uobičajenom modu treninga, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pomičite se do **ACTIVATE** gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].
3. Pomičite se do **Interval** gumbom [Start Stop] i izaberite s [Next].
4. Pritisnite gumb [Start Stop] ili [Light Lock] da namjestite intervalni timer **On/Off** i potvrdite s [Next].

Kada je intervalni timer aktivan, na zaslonu je prikazana ikona interval.



3.18 Intervalni treninzi

Uz svoj Suunto Ambit3 Vertical možete imati vođene intervalne treninge uz planer treninga na Suunto Movescount App.



NAPOMENA: Aplikacija Workout planner zahtjeva povezanost s internetom preko Wi-Fi ili mobitela. Prijenos podatka može se naplaćivati

Trening može biti jednostavan ili kompleksan, ovisno o vašim potrebama. Definirajte vrstu, trajanje i cilj za svaki segment. Ako želite, svakom segmentu možete dodati uputu.

Nakon što kreirate treninge i ponovno sinkronizirate sat s aplikacijom, treninzi su dostupni u opsijskom meniju dok je sat u sport modu.

Da biste započeli vođeni intervalni trening:

1. Dok ste u sport modu, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opsijski meni.
2. Pritisnite gumb [Next] da izaberete WORKOUT .
3. Pomičite se kroz dostupne treninge gumbima [Light Lock] ili [Start Stop] i izaberite s [Next].
4. Pritisnite gumb [Start Stop] da započnete snimati trening. Vodič počinje kada i snimanje. Zaslone intervalnog treninga prikazuje se na zadnjem zaslonu izabranog sport moda.
5. Završite trening ili ga prekinite bilo kad tako da prekinete snimanje treninga na uobičajen način ili uđite u opsijski meni i izaberite END WORKOUT.

Za vrijeme treninga, vaš sat vodi vas kroz trening u realnom vremenu u formi grafa na zaslonu treninga.



- Gornji red: trenutno mjerenje u odnosu na cilj segmenta.
Npr. ako definirate gornju i donju granicu brzine za segment, onda je vrijednost iznad grafa vaša trenutna brzina.
- Graf: kompletan prikaz trenutnog segmenta.
Gornja i donja vrijednost grafa su gornja i donja granica za segment. Lijevi i desni dio grafa su početak i kraj segmenta. Linija prikazana na grafu prikazuje vaš trenutni napor u odnosu na trajanje i granice segmenta.
- Donji red: preostalo vrijeme, udaljenost ili kalorije do završetka segmenta.

Ako ste namjestili da segment bude krug (segment završava kad pritisnete gumb [Back Lap]), tada donji red prikazuje kumulativno vrijeme segmenta.

Kada započne sljedeći segment, vaš sat prikazuje sažetak sljedećeg segmenta.



1. Korak segmenta
2. Trajanje
3. Granice cilja


3.19 Dnevnik

Dnevnik sprema zapise o vašim snimljenim aktivnostima. Maksimalan broj zapisa i maksimalno trajanje pojedinog zapisa ovisi o tome koliko je informacija snimljeno za svaku aktivnost. GPS točnost (3.24.3 *GPS točnost i ušteda energije*) i korištenje intervalnog timera (3.17 *Intervalni timer*), na primjer, direktno utječu da broj i trajanje zapisa koje možete spremiti. Sažetak vaše aktivnosti možete vidjeti odmah nakon što zaustavite snimanje ili kroz **LOGBOOK** u start meniju.

Informacije prikazane u sažetku su dinamične: mijenjaju se ovisno o faktorima kao što su sport mod i da li ste koristili pulsmetar ili GPS. Prema osnovnim postavkama, svi zapisi sadrže minimalno sljedeće informacije:

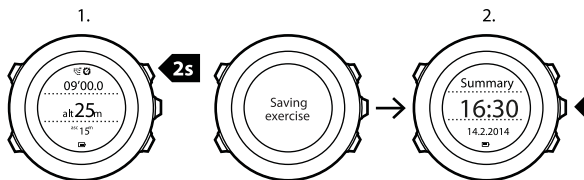
- naziv sport moda
- vrijeme
- datum

- trajanje
- krugovi

 **SAVJET:** Možete vidjeti još puno detalja o vašim snimljenim aktivnostima na portalu Movescount.com.

Da biste vidjeli sažetak nakon zaustavljanja snimanja:

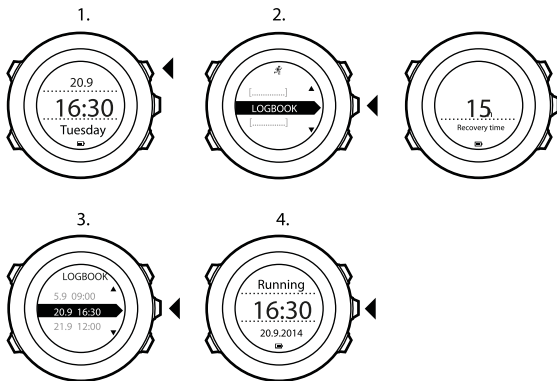
1. Držite pritisnut gumb [Start Stop] da zaustavite i spremite trening. Alternativno, možete pritisnuti gumb [Start Stop] da napravite pauzu u snimanju. Nakon pauziranja zapisa, potvrdite zaustavljanje gumbom [Back Lap], ili nastavite snimanje gumbom [Light Lock]. Nakon prestanka treninga spremite zapis gumbom [Start Stop]. Ako ne želite spremiti zapis pritisnite gumb [Light Lock]. Ako ne želite spremiti zapis, svedjedno možete vidjeti sažetak pritiskom na gumb [Light Lock], ali zapis se neće spremiti u dnevnik za kasniji pregled.
2. Pritisnite gumb [Next] da biste vidjeli sažetak.



U dnevniku zapisa također možete vidjeti sažetke svih snimljenih treninga. Treninzi su u zapisu navedeni prema datumu i vremenu.

Da biste vidjeli sažetak vašeg treninga u dnevniku:

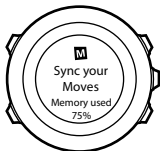
1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
2. Pomičite se do **LOGBOOK** gumbom [Light Lock] i uđite s [Next]. Prikazuje se trenutno vrijeme oporavka.
3. Pomičite se do zapisa treninga gumbom [Start Stop] ili [Light Lock] i izaberite zapis s [Next].
4. Pregledajte sažetke gumbom [Next].



Ako dnevnik uključuje više krugova, možete vidjeti specifične informacije pritiskom na gumb [View].

3.20 Indikator slobodne memorije

Ako više od 50 % dnevnika nije sinkronizirano s portalom Movescount, Suunto Ambit3 Vertical pokazuje podsjetnik kada uđete u dnevnik.



Podsjetnik se ne prikazuje kada je nesinkronizirana memorija puna i Suunto Ambit3 Vertical počinje pisati preko starih zapisa.

3.21 Movescount

Portal *Movescount.com* je vaš osobni besplatni dnevnik i online sportska zajednica koja vam nudi bogat set alata za praćenje vaših dnevnih aktivnosti i kreiranje zabavnih priča o vašim iskustvima. Portal Movescount vam omogućava da prenesete snimljene zapise treninga sa svog Suunto Ambit3 Vertical na portal Movescount i personalizirate uređaj prema vašim potrebama.

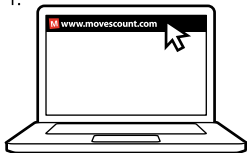


SAVJET: Povežite se na portal *Movescount.com* da dobijete najnoviji software za vaš Suunto Ambit3 Vertical.

Počnite instalacijom Moveslinka:

1. Idite na www.movescount.com/moveslink.
2. Preuzmite, instalirajte i otvorite zadnju verziju Moveslink-a.

1.



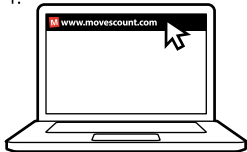
2.



Za registraciju na Movescount:

1. Idite na www.movescount.com.
2. Kreirajte svoj račun.

1.



2.





NAPOMENA: Kada prvi put priključite svoj Suunto Ambit3 Vertical na portal Movescount, sve informacije (uključujući postavke uređaja) bit će prenesene na vaš Movescount profil. Kada sljedeći put povežete vaš Suunto Ambit3 Vertical na vaš Movescount profil, promjene u postavkama i modu treninga koje ste napravili na portalu Movescount i na uređaju bit će sinkronizirane.

3.22 Movescount mobilni app

Uz Suunto Movescount App, možete nadograđivati svoj Suunto Ambit3 Vertical. Povežite se s mobilnim app-om da dobivate obavijesti na svoj Suunto Ambit3 Vertical, promijenite postavke i personalizirate sport modove u pokretu, koristite mobilni telefon kao drugi zaslon, fotografirajte s podacima s vaše rute i kreirajte Suunto filmove.



SAVJET: Uz svaki pokret koji je spremljen na portal Movescount, možete dodati fotografije ili kreirati Suunto film uz korištenje Suunto Movescount App.



NAPOMENA: Općenite postavke na svom Suunto Ambit3 Vertical satu možete promijeniti offline. Za ažuriranje personaliziranih sport modova i vremena, datuma, GPS podataka potrebna je Internet veza preko Wi-Fi ili mobilne mreže. Prijenos podataka može se naplaćivati.

Za povezivanje sa Suunto Movescount App s programom iOS:

1. Preuzmite i instalirajte Suunto Movescount App na svoj Apple uređaj iz iTunes App Store. Opis app-a uključuje najnovije informacije o kompatibilnosti.
2. Pokrenite Suunto Movescount App i uključite Bluetooth ako već nije uključen. Ostavite app da se instalira.
3. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
4. Skrolajte do PAIR gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next]
5. Pritisnite [Next] da izaberete MOBILEAPP.
6. Unesite lozinku prikazanu na zaslonu sata u polje zahtjeva za povezivanje na svom mobilnom uređaju i izaberite PAIR.

Za povezivanje Suunto Movescount App s programom Android:

1. Preuzmite i instalirajte Suunto Movescount App na svoj Android uređaj iz Google Play. Opis app-a uključuje najnovije informacije o kompatibilnosti.
2. Pokrenite Suunto Movescount App i uključite Bluetooth ako već nije uključen. Ostavite app da se instalira.
3. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
4. Skrolajte do **PAIR** gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].
5. Pritisnite [Next] da izaberete **MOBILEAPP**.
6. Pojavit će se pop-up na vašem Android uređaju. Izaberite PAIR.
7. Unesite lozinku prikazanu na zaslonu sata u polje zahtjeva za povezivanje na svom mobilnom uređaju i izaberite PAIR.

3.22.1 Drugi zaslon na mobilnom telefonu

Ako koristite Suunto Movescount App, možete koristiti svoj mobilni telefon kao drugi zaslon svog sata.

Da biste koristili telefon kao drugi zaslon:

1. Povežite svoj uunto Ambit3 Vertical sa Suunto Movescount App ako još niste (3.22 Movescount mobile app).
2. Idite do sport moda na svom Suunto Ambit3 Vertical (3.11 Treninzi uz sport modove).
3. Otvorite Suunto Movescount App i izaberite **MOVE**.
4. Izaberite **AMBIT3** s liste i izaberite **NEXT**.
5. Počnite i zaustavite snimanje svog treninga kao i inače.



SAVJET: Dotaknite svaki od dijelova zaslona na telefonu – srednji, gornji lijevi, gornji desni – da promijenite prikaz.

3.22.2 Sinkronizacija s mobilnim app-om

Ako ste povezali svoj Suunto Ambit3 Vertical sa Suunto Movescount App-om, promjene u postavkama, sport modovi i novosti automatski su sinkronizirani kada je Bluetooth veza aktivna.

Ikona Bluetooth na vašem Suunto Ambit3 Vertical svijetli kad se podaci sinkroniziraju.

Ova početna postavka može se promijeniti u opsijskom meniju. Da biste isključili automatsku sinkronizaciju:

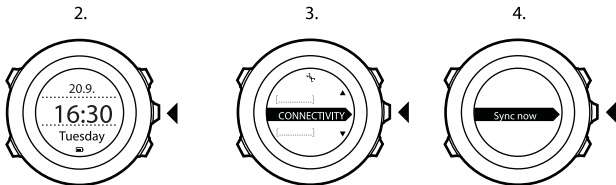
1. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opsijski meni.
2. Pomičite se do **CONNECTIVITY** s [Light Lock] i izaberite s [Next].
3. Pomaknite se na Settings gumbom [Light Lock] i izaberite postavku gumbom [Next].
4. Pritisnite Next ponovo da uđete u postavku **MobileApp sync**.
5. Isključite gumbom [Light Lock] i držite pritisnut gumb [Next] za izlaz.

Ručna sinkronizacija

Kada je automatska sinkronizacija isključena, morate ručno pokrenuti sinkronizaciju da biste prenijeli postavke ili nove aktivnosti.

Da biste ručno sinkronizirali sat s mobilnim app-om:

1. Provjerite da je Suunto Movescount App otvoren i Bluetooth uključen.
2. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
3. Pomičite se do CONNECTIVITY gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].
4. Pritisnite gumb Next za **Sync now**.



Ako vaš mobilni telefon ima aktivnu podatkovnu vezu i vaš je app povezan s vašim Movescount profilom, postavke i aktivnosti sinkroniziraju se s vašim profilom. Ako nema podatkovne veze, sinkronizacija je odgođena dok se veza ne uspostavi.

Nesinkronizirane aktivnosti snimljene vašim Suunto Ambit3 Vertical nabrojene su app-u, ali ne možete vidjeti detalje dok se ne sinkroniziraju na vaš Movescount profil. Aktivnosti koje snimate app-om vidljive su odmah.



NAPOMENA: Naknada za prijenos podatka može vam biti naplaćena dok se sinkroniziraju podaci između Suunto Movescount App-a i vašeg Movescount profila.

3.23 Multisport trening

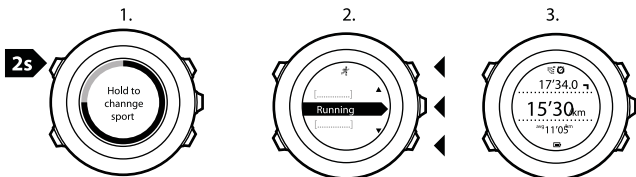
Vaš Suunto Ambit3 Vertical možete koristiti za multisport treninge, jednostavno prebacujete između različitih sportova (3.33 *Sport modovi*) dok trenirate i pratite relevantne podatke tijekom treninga i u sažetku. Sport možete promijeniti ručno tijekom treninga ili unaprijed kreirati multisport mod da mijenja sportove određenim redom kao što je npr. triatlon.


3.23.1 Ručno prebacivanje modova tijekom treninga


Suunto Ambit3 Vertical omogućava vam da se prebacite na drugi sport tijekom treninga bez prekidanja snimanja. Svi sport modovi koje ste koristili tijekom treninga uključeni su u zapis.

Da biste ručno promijenili sport mod tijekom treninga:

1. Dok snimate trening, držite pritisnut gumb [Back Lap] da uđete u sport modove.
2. Pomičite se kroz listu sportova gumbom [Start Stop] ili Light Lock].
3. Izaberite sport mod i potvrdite gumbom [Next]. Suunto Ambit3 Vertical nastavlja snimati zapis i podatke za izabrani sport mod.



 **NAPOMENA:** Suunto Ambit3 Vertical bilježi krug svaki put kad promijenite sport mod.

 **NAPOMENA:** Snimanje zapisa nije pauzirano kada promijenite sport mod. Snimanje možete pauzirati ručno pritiskom na gumb [Start Stop].

3.23.2 Korištenje multisport moda

Možete kreirati vlastiti multisport mod ili koristiti neki od postojećih kao što je **Triathlon**. Multisport mod može sadržavati veći broj različitih sport modova u zadanom redosljedu. Svaki sport uključen u multisport mod ima svoj vlastiti intervalni timer.

Da biste koristili multisport mod:

1. Pritisnite gumb [Start Stop] da započnete snimanje zapisa.
2. Držite pritisnut gumb [Back Lap] da prijedete na sljedeći sport za vrijeme treninga.

3.24 Navigacija uz GPS


Suunto Ambit3 Vertical koristi Global Positioning System (GPS) u određivanju vaše trenutne pozicije. GPS uključuje sustav satelita u Zemljinj orbiti na visini od 20.000 km i pri brzini od 4 km/s.

Ugrađeni GPS prijamnik u Suunto Ambit3 Vertical optimiziran je za korištenje na zapešću i prima podatke iz vrlo širokog kuta.

3.24.1 Traženje GPS signala

Suunto Ambit3 Vertical aktivira GPS automatski kad izaberete mod treninga koji ima funkciju GPS-a, te određuje vašu lokaciju ili počinje navigaciju.



 **NAPOMENA:** Kada prvi put aktivirate GPS ili ga niste koristili duže vrijeme, možda će vam trebati duže vrijeme da ga namjestite. Sljedeće startanje GPS-a trajat će manje vremena.

☰ **SAVJET:** *da biste smanjili vrijeme inicijacije GPS-a, držite uređaj stabilno, tako da je GPS okrenut prema gore i budite na otvorenom prostoru tako da uređaj ima čist pogled na nebo.*

☰ **SAVJET:** *Redovno sinkronizirajte svoj Suunto Ambit3 Vertical s aplikacijom Movescount da biste imali najnovije podatke o orbiti satelita. Time se smajnuje vrijeme potrebno za dobivanje GPS fix podataka i povećava se točnost praćenja.*

Rješavanje problema: nema GPS signala

- Za optimalan signal, usmjerite GPS dio uređaja prema gore. Najbolji signal može se primiti na otvorenom prostoru s čistim pogledom na nebo.
- GPS prijammnik obično dobro radi u šatorima ili pod sličnim tankim pokrovima. Međutim, objekti, zgrade, gusta vegetacija ili oblačno vrijeme mogu smanjiti kvalitetu prijema GPS signala.
- GPS signal ne prodire u čvrste građevine ili vodu. Zbog toga ne pokušavajte aktivirati GPS unutar zgrada, pećina ili pod vodom.

3.24.2 GPS mreže i formati pozicije

Mreže su linije na karti koje predstavljaju koordinatni sustav koji karte koriste.

Format pozicije je način na koji način je na uređaju prikazana pozicija GPS prijammnika. Svi se formati odnose na istu lokaciju, samo je prikazuju na različit način. Format prikaza možete promijeniti u postavkama sata pod **GENERAL » Format » Position format**.

Možete izabrati format iz sljedećih mreža:

- Geografska širina/dužina najčešće je korištena mreža i ima 3 različita formata:
 - WGS84 Hd.d°
 - WGS84 Hd°m.m'
 - WGS84 Hd°m's.s
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) daje dvodimenzionalni horizontalni prikaz pozicije.
- MGRS (Military Grid Reference System) je nadogradnja UTM mreže i sastoji se od pokazivača zone mreže, identifikatora 100.000-metara kvadratnih i numeričke lokacije.

Suunto Ambit3 Vertical podržava sljedeće lokalne mreže:

- **britansku (BNG)**
- **finsku (ETRS-TM35FIN)**
- **finsku (KKJ)**
- **irsku (IG)**
- **švedsku (RT90)**
- **švicarsku (CH1903)**
- **UTM NAD27 Aljaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000** (Novi Zeland)



NAPOMENA: Neke mreže ne mogu se koristiti u područjima sjevernije od 84°N i južnije od 80°S, ili izvan zemalja za koje su namijenjene.

3.24.3 GPS točnost i ušteda energije

Kada personalizirate sport modove, možete definirati GPS fix interval koristeći postavku GPS točnost na portalu Movescount. Što je kraći interval, veća je točnost tijekom treninga.

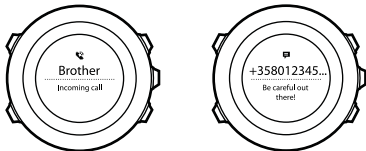
Povećavanjem intervala i smanjenjem točnosti, možete produžiti trajanje baterije.

Opcije za GPS točnost su:

- Najbolje: ~ 1 sek fix interval, najveća potrošnja baterije
- Dobro: ~ 5 sek fix interval, umjerena potrošnja baterije
- OK: ~ 60 sek fix interval, najniža potrošnja baterije
- Off: bez GPS fix

3.25 Obavijesti

Ako ste povezali svoj Suunto Ambit3 Verticalsa Suunto Movescount App (3.22 *Movescount mobile app*), možete primiti poziv ili poruku na satu.



Da biste dobijali obavijesti na svom:

1. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pritisnite gumb [Light Lock] da se pomaknete do **CONNECTIVITY** i pritisnite gumb [Next].

3. Pritisnite gumb [Light Lock] da se pomaknete do Settings i pritisnite [Next].
4. Pritisnite gumb [Light Lock] da se pomaknete do NOTIFICATIONS i pritisnite [Next].
5. Izaberite on/off gumbom [Light Lock] i pritisnite [Next].
6. Izadite držeći pritisnut gumb [Next].

Kada su uključene Notifications, vaš Suunto Ambit3 Vertical daje zvučni signal i pokazuje ikonu obavijest u donjem redu za svaku novu obavijest. Da biste vidjeli obavijest na svom satu:

1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u opcijski meni.
2. Skrolajte do NOTIFICATIONS gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].
3. Skrolajte kroz obavijesti gumbom [Start Stop] ili [Light Lock].

Prikazano je maksimalno 10 obavijesti. Obavijesti ostaju na vašem satu dok ih ne očistite sa svog telefona. No, obavijesti starije od jednog dana nisu više prikazane na vašem satu.

3.26 POD-ovi i pulsmetri

Povežite svoj Suunto Ambit3 Vertical s kompatibilnim Bluetooth® Smart Bike, foot ili Power POD-ovima da biste imali dodatne informacije tijekom treninga:

- Tri bike POD-a, mogu biti speed, distance i/ili cadence bike POD, ali samo jedan istovremeno
- jedan foot POD
- jedan power POD

Suunto Smart Sensor uključen u pakiranje s vašim Suunto Ambit3 Vertical (opcija) je već povezan. Povezivanje je potrebno samo ako

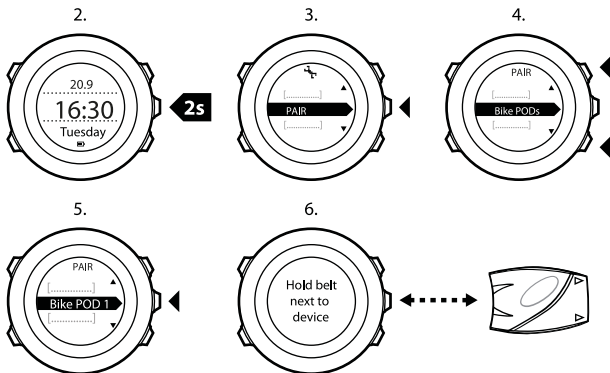
želite koristiti drugačiji Bluetooth Smart kompatibilni pulsmetar.

3.26.1 Povezivanje POD-ova i pulsmetara

Procedura povezivanja može se razlikovati ovisno o tipu POD-a ili pulsmetra. Molimo pročitajte upute uređaja koji povezujete sa svojim Suunto Ambit3 Verticalprije nego što nastavite.

Da biste povezali POD/pulsmetar:

1. Aktivirajte POD/ pulsmetar.
Ako povezujete Suunto Smart Sensor, *pogledajte 3.11.2 Stavljanje Suunto Smart Senzora.*
2. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
3. Pomičite se do **PAIR** gumbom [Light Lock] i uđite s [Next].
4. Pomičite se kroz opcije gumbom [Start Stop] i [Light Lock] i pritisnite [Next] da izaberete POD ili pulsmetar za povezivanje.
5. Držite svoj Suunto Ambit3 Vertical blizu uređaja s kojim ga povezujete i pričekajte da sat da signal da je povezivanje uspjelo. Ako povezivanje nije uspjelo, pritisnite gumb [Start Stop] za ponovni pokušaj ili gumb [Light Lock] da se vratite na postavke povezivanja.



Ako povezujete power POD, možda ćete morati definirati dodatne parametre na svom Suunto Ambit3 Vertical. Oni uključuju, ali nisu limitirani na:

- **Left Crank ili Right Crank**
- **Left pedal ili Right Pedala**
- **Rear dropout**
- **Chainstay**
- **Rear wheel ili Rear hub**

3.26.2 Korištenje foot POD-a

Kada koristite foot POD, POD je automatski kalibriran preko GPS na kratkom intervalu tijekom treninga. Svejedno, foot POD uvijek ostaje izvor brzine i udaljenosti kada je povezan i aktivan za određeni sport mod.

Foot POD autokalibracija je uključena prema početnim postavkama. Može se isključiti u opcijском meniju sport moda pod **ACTIVATE**, ako je foot POD povezan i koristi se za odabrani sport mod. Za točnije mjerenje brzine i udaljenosti, možete ručno kalibrirati POD. Kalibraciju radite na točno izmjerenoj udaljenosti, na primjer stazi za trčanje dugačkoj 400 metara.

Da biste kalibrirali foot POD sa svojim Suunto Ambit3 Vertical:

1. Pričvrstite foot POD na vašu tenisicu. Za više informacija pogledajte upute za foot POD koji koristite.
2. Izaberite uobičajeni mod (na primjer **Running**) u start meniju.
3. Počnite trčati svojim uobičajenim ritmom. Kada prijeđete startnu liniju pritisnite gumb [Start Stop] da počnete snimanje.
4. Trčite 800–1000 metara vašim uobičajenim ritmom (na primjer 2 kruga na stazi od 400 metara).
5. Pritisnite gumb [Start Stop] kada dođete do ciljne linije da pauzirate snimanje.
6. Pritisnite gumb [Back Lap] da zaustavite snimanje. Nakon prestanka treninga, spremite zapis gumbom [Start Stop]. Ako ne želite spremiti zapis, pritisnite gumb [Light Lock].

Pomičite se gumbom [Next] kroz prikaz sažetaka, dok ne dođete do sažetka udaljenosti. Prilagodite udaljenost na zaslonu stvarnoj pretrčanoj udaljenosti gumbom [Start Stop] i [Light Lock].

Potvrdite gumbom [Next].

7. Potvrdite kalibraciju POD-a gumbom [Start Stop]. Vaš foot POD je kalibriran.



NAPOMENA: *Ako je veza s Foot POD-om bila nestabilna tijekom kalibracijskog treninga, možda nećete moći namjestiti udaljenost u sažetku udaljenosti. Provjerite da je foot POD ispravno pričvršćen prema uputama i pokušajte ponovo.*

Ako trčite bez foot PODa, svedjedno možete pratiti kadicu trčanja na svom zapešću. Kadenca trčanja mjerena na zapešću koristi se zajedno sa FusedSpeed (3.15 FusedSpeed) i uvijek je uključena za specifične sport modove: trčanje, trail trčanje, trčanje na traci, orijentacijsko trčanje i atletika.

Ako je foot POD pronađen na početku treninga, kadenca trčanja mjerena na satu, prebrisana je kadencom s foot POD-a.

3.26.3 Kalibracija power POD-a i nagiba

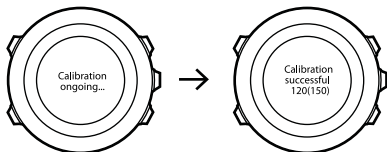
Suunto Ambient3 Vertical automatski kalibrira vaš power POD kad ga pronađe. Power POD možete kalibrirati i ručno bilo kad tijekom vježbanja.

Da biste ručno kalibrirali power POD:

1. Dok ste u sport modu, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.

2. Zaustavite pedalaranje i maknite noge se pedala.
3. Skrolajte do CALIBRATE POWER POD gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].

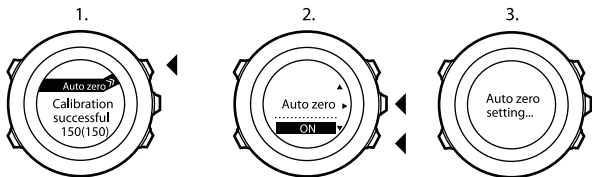
Suunto Ambit3 Vertical započinje kalibraciju POD-a i pokazuje da li je kalibracija uspjela ili ne. Donji red pokazuje trenutnu frekvenciju korištenu s power POD-om. Prošla frekvencija prikazana je u zagradama.



Ako vaš power POD ima funkciju auto zero, možete je uključiti/isključiti preko svog Suunto Ambit3 Vertical.

Da biste uključili/isključili auto zero:

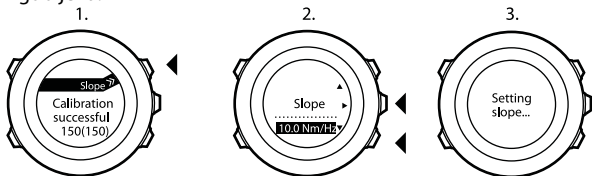
1. Nakon završetka kalibracije, pritisnite gumb [Start Stop].
2. Postavite auto zero **On/Off** gumbom [Light Lock] i potvrdite s [Next].
3. Pričekajte dok se postavljanje ne završi.
4. Ponovite proceduru ako nije uspjelo ili je veza s power POD-om izgubljena.



Nagib možete kalibrirati za power POD-ove koji koriste Crank Torque Frequency (CTF).

Da biste kalibrirali nagib:

1. Kada je kalibracija power POD-a završena, pritisnite gumb [Start Stop].
2. Postavite ispravnu vrijednost prema uputama za vaš power POD gumbom [Light Lock] i potvrdite gumbom [Next].
3. Pričekajte dok se postavljanje ne završi.
4. Ponovite proceduru ako nije uspjelo ili je veza s power POD-om izgubljena.



3.27 Točke interesa (Points of interest)

Suunto Ambit3 Vertical ima GPS navigaciju koja vam omogućava navigaciju do predefiniраниh ciljeva spremljenih kao točke interesa (POI).



NAPOMENA: Navigaciju možete koristiti i kad snimate trening (3.11.7 Navigacija tijekom treninga).

Da biste navigirali do točke interesa (POI):

1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
2. Pomičite se do NAVIGATION gumbom [Start Stop] i uđite s [Next].
3. Pomičite se do POIs (Points of interest) gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].

Uređaj prikazuje broj spremljenih točaka interesa i slobodan prostor za nove točke interesa.

4. Pomičite se do željene točke interesa gumbom [Start Stop] ili [Light Lock]. Izaberite gumbom [Next].
5. Pritisnite gumb [Next] da izaberete Navigate.

Ako prvi put koristite kompas, morate ga kalibrirati (3.8.1

Kalibracija kompasa) Poslije aktiviranja kompasa, uređaj će početi tražiti GPS signal i pokazuje na zaslonu GPS found nakon pronalaska signala.

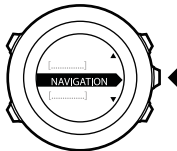
6. Počnite navigaciju do točke interesa. Zaslون prikazuje sljedeće informacije:
 - Strelicu koja pokazuje smjer vaše destinacije (pogledajte detaljnije objašnjenje ispod).

- Vašu udaljenost od cilja
7. Sat vas obaviještava da ste došli na cilj.

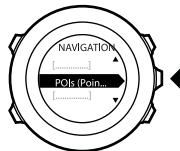
1.



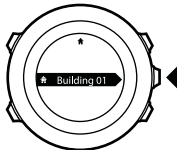
2.



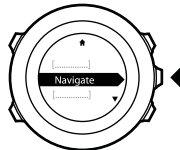
3.



4.



5.



6.



7.

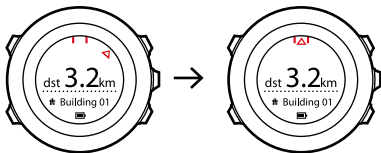


Kada stojite ili se krećete sporo (<4 km/h), sat vam pokazuje smjer prema POI (ili do međutočke ako ste izabrali navigaciju po rutu) temeljeno na azimutu kompasa.



Dok se krećete (>4 km/h), sat pokazuje smjer prema POI temeljeno na GPS-u.

Smjer prema vašem cilju ili azimut prikazan je praznim trokutom. Vaš smjer prikazan je neprekinutim crtama na vrhu zaslona. Poravnanje ta dva smjera pokazuje da se krećete u pravom smjeru.




3.27.1 Provjera vaše lokacije

Suunto Ambit3 Vertical omogućava vam da provjerite koordinate vaše trenutne lokacije koristeći GPS..

Da provjerite svoju lokaciju:

1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
2. Skrolajte do NAVIGATION gumbom [Start Stop] i uđite gumbom [Next].
3. Pritisnite gumb [Next] da izaberete Location.
4. Pritisnite gumb [Next] da izaberete Current.
5. Sat počinje tražiti GPS signal i pokazuje GPS found kad nađe signal. Nakon toga na zaslonu su prikazane vaše trenutne koordinate.

 **SAVJET:** svoju lokaciju možete provjeriti dok snimate trening, držeći pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.

3.27.2 Dodavanje vaše lokacije kao točke interesa (POI)

Suunto Ambit3 Vertical omogućava vam da spremite svoju trenutnu lokaciju ili definirate neku lokaciju kao točku interesa (POI). Uvijek možete navigirati do spremljene POI, npr. tijekom treninga.


U uređaj možete spremi do 250 POI točaka. Rute također zauzimaju tu kvotu. Na primjer, ako imate rutu s 60 međutočaka, možete dodati još 190 točaka interesa (POI) u uređaj.

Možete izabrati tip točke (ikonu) i imenovati točku s predefrirane liste ili je sami imenovati na portalu Movescount

Da biste spremili lokaciju kao POI:

1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
2. Skrolajte do **NAVIGATION** gumbom [Start Stop] i uđite s [Next].
3. Pritisnite gumb [Next] da izaberete **Location**.

4. Izaberite **CURRENT** ili **DEFINE** da ručno promijenite vrijednosti geografske dužine i širine.
5. Pritisnite gumb [Start Stop] da spremite lokaciju.
6. Izaberite prikladan tip POI za lokaciju. Pomičite se kroz tipove POI gumbima [Start Stop] ili [Light Lock]. Izaberite tip POI gumbom [Next].
7. Izaberite prikladno ime za lokaciju. Pomičite se kroz listu imena gumbima [Start Stop] ili [Light Lock]. Izaberite ime gumbom [Next].
8. Pritisnite gumb [Start Stop] da spremite POI.

 **SAVJET:** POI točke možete kreirati i na portalu Movescount izabirući lokaciju na mapi ili upisom koordinata. POI točke na vašem Suunto Ambit3 Vertical i na portalu Movescount uvijek će se sinkronizirati kad povežete uređaj na portal Movescount.

3.27.3 Brisanje točke interesa (POI)

Točku interesa možete izbrisati direktno na satu ili preko portala Movescount. Kada izbrisate točku interesa na portalu Movescount i sinkronizirate svoj Suunto Ambit3 Vertical točka interesa je izbrisana iz uređaja, ali samo onesposobljena na portalu Movescount.

Da biste izbrisali točku interesa (POI):

1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
2. Skrolajte do **NAVIGATION** gumbom [Start Stop] i uđite s [Next].
3. Skrolajte do **POIs (Points of interest)** gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].

Uređaj prikazuje broj spremljenih točaka interesa i slobodan prostor za nove točke interesa.

4. Pomičite se do POI koju želite izbrisati gumbom [Start Stop] ili [Light Lock] i izaberite s [Next].
5. Pomičite se do **Delete** gumbom [Start Stop]. Izaberite s [Next].
6. Pritisnite gumb [Start Stop] da potvrdite.

3.28 Oporavak

Your Suunto Ambit3 Vertical prikazuje dva indikatora za praćenje vaše potrebe za oporavkom nakon treninga: vrijeme oporavka i status oporavka.

3.28.1 Vrijeme oporavka

Vrijeme oporavka je procjena koliko sati vaše tijelo treba da se oporavi nakon treninga. Vrijeme se izračunava ovisno o trajanju i intenzitetu treninga, kao i ukupnog umora.

Vrijeme oporavka akumulira se iz svih vrsta vježbanja. Drugim riječima, vrijeme oporavka akumulira se na dugačkim treninzima niskog intenziteta, kao i na onima visokog intenziteta.

Vrijeme oporavka je zbroj vremena za sve treninge, tako da ako trenirate ponovno prije nego što je vrijeme oporavka isteklo, vrijeme se dodaje na ostatak vremena oporavka od prošlog treninga.

Broj sati koje ste akumulirali na pojedinom treningu prikazan je u sažetku na kraju treninga.

Ukupan broj sati oporavka koje vam je preostalo prikazan je kao view na zaslonu za praćenje aktivnosti (3.3 *Praćenje aktivnosti*).

Budući da je vrijeme oporavka samo procjena, akumulirani sati se ravnomjerno odbrojavaju bez obzira na razinu vaše tjelesne pripremljenosti i ostale individualne čimbenike. Ako ste u jako dobroj formi, možda ćete se oporavljati brže nego je procjenjeno. S druge strane, ako imate, npr. gripu, vaš oporavak može biti sporiji od procjenjenog. Da biste dobili točnu ocjenu vašeg stvarnog vremena oporavka, preporučujemo vam da koristite neki od testova oporavka (3.28.2 Status oporavka).

3.28.2 Status oporavka

Status oporavka pokazuje količinu stresa kojom je opterećen vaš autonomni živčani sustav. Što je niža razina stresa, bolje se oporavljate. Poznavanje vašeg statusa oporavka pomaže vam da optimizirate treninge i izbjegnute prekomjerno treniranje ili ozljede.

Svoj status oporavka možete provjeriti brzim testom oporavka ili testom oporavka spavanjem, uz tehnologiju Firstbeat. Za test ćete trebati Bluetooth kompatibilan pulsmetar koji mjeri promjenjivost srčanog ritma (R-R interval), kao što je Suunto Smart Sensor.

Vaš status oporavka prikazuje se na ljestvici od 0-100%. Rezultati su objašnjeni u donjoj tablici.

Rezultat	Objašnjenje
81-100	Potpuno ste oporavljeni. Možete trenirati vrlo visokim intenzitetom.
51-80	Potpuno ste oporavljeni. Možete trenirati vrlo visokim intenzitetom.

Rezultat	Objašnjenje
21-50	Oporavljate se. Trenirajte niskim intenzitetom
0-20	Niste oporavljeni. Odmorite.



NAPOMENA: Vrijednosti ispod 50% izmjerene nekoliko dana za redom pokazuju povećanu potrebu za odmorom.

Kalibracija testova

I test spavanja i brzi test moraju se kalibrirati da bi prikazivali točne podatke.

Test kalibracije definira što „potpuno oporavljeni“ znači za vaše tijelo. Svakim testom kalibracije, vaš sat prilagođava ljestvicu rezultata testa da bi odgovarala vašoj jedinstvenoj promjenjivosti srčanog ritma.

Trebate napraviti tri kalibracije za svaki test. To trebate napraviti kad nemate akumulirano vrijeme oporavka. Idealno bi bilo da to radite kad ste potpuno odmoreni, niste bolesni ili pod stresom.

Za vrijeme kalibracije možete dobiti rezultate koji su viši ili niži od očekivanih. Ti rezultati spremljeni su u vaš sat kao procjenjeni status oporavka dok ne završite kalibraciju.

Kad završite kalibraciju, u dnevniku će umjesto vremena oporavka biti prikazani najnoviji rezultati.

3.28.2.1 Brzi test oporavka

Brzi test oporavka, kojeg mjeri tehnologija Firstbeat, alternativan je način mjerenja vašeg statusa oporavka. Test oporavka spavanjem točnija je metoda da izmjerite svoj status oporavka. Ali za neke osobe, nošenje pulsmetra preko noći neće biti izvedivo.

Brzi test oporavka traje samo nekoliko minuta. Za najbolji rezultat, trebali biste leći, ostati opuštteni i ne micati se tijekom testa. Preporučamo da test provedete ujutro nakon buđenja. To omogućava da dobijete usporedive rezultate iz dana u dan.

Trebate provesti tri testa dok se osjećate dobro odmoreni i nemate akumulirano vrijeme oporavka da biste kalibrirali algoritam testa.

Kalibracijske testove ne morate raditi u nizu, već ih treba raditi s najmanje 12 sati razmaka.

Tijekom razdoblja kalibracije možete dobiti rezultate više ili niže od očekivanih. Ti rezultati se prikazuju na vašem satu kao vaš procjenjeni status oporavka dok kalibracija nije završena.

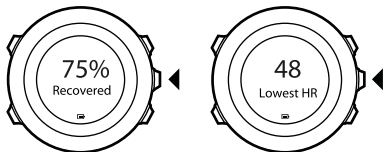
Da biste napravili brzi test oporavka:

1. Stavite pulsometar i pazite da elektrode budu vlažne.
2. Lezite i opustite se u tišini i bez ometanja.
3. Pritisnite gumb [Start Stop], pomičite se do **RECOVERY** gumbom [Start Stop], i izaberite gumbom [Next].
4. Pomičite se do Quick test i izaberite gumbom [Next].


5. Pričekajte da test završi.



Kada je test završen, pomičite se kroz rezultate gumbima [Next] i [Back Lap].



Ako je najniži puls tijekom testa ispod vašeg pulsa u mirovanju definiranog na Movescount, vaš puls u mirovanju će se ažurirati tijekom sljedeće sinkronizacije s Movescount.

 **NAPOMENA:** Rezultati ovog testa ne utječu na vaše akumulirano vrijeme oporavka.

3.28.2.2 Test oporavka spavanjem

Test oporavka spavanjem, koji se mjeri tehnologijom Firstbeat, daje pouzdani indikator vašeg statusa oporavka nakon noćnog spavanja.

Trebate provesti tri testa dok se osjećate dobro odmoreni i nemate akumulirano vrijeme oporavka da biste kalibrirali algoritam testa.

Kalibracijske testove ne morate raditi u nizu.

Tijekom razdoblja kalibracije možete dobiti rezultate više ili niže od očekivanih. Ti rezultati se prikazuju na vašem satu kao vaš procjenjeni status oporavka dok kalibracija nije završena.

Da biste napravili test oporavka spavanjem:

1. Stavite pulsmetar i pazite da elektrode budu vlažne.
2. Pritisnite [Start Stop], pomoćite se do RECOVERY gumbom [Start Stop], i izaberite s [Next].
3. Pomičite se do SLEEP TEST i izaberite gumbom [Next].
4. Ako želite otkazati test, pritisnite gumb [Back Lap].
5. Kada ste spremni za ustajanje ujutro, zaustavite test pritiskom na gumb [Start Stop] ili [Next].

Kada je test završen, pomičite se kroz rezultate gumbima [Next] i [Back Lap].





NAPOMENA: Test oporavka spavanjem treba najmanje dva sata pouzdanih podataka o pulsua da bi pripremio rezultate. Rezultati ovog testa ne utječu na vaše akumulirano vrijeme oporavka.

3.29 Rute

Rute možete kreirati na portalu Movescount ili importirati rutu kreiranu drugim satom s vašeg računala na portal Movescount. Rutu također možete snimiti svojim Suunto Ambit3 Vertical i prenijeti je na portal Movescount (3.11.5 Snimanje rute).

Da biste dodali rutu:

1. Idite na **www.movescount.com** i logirajte se.
2. Pod **PLAN & CREATE**, idite na **ROUTES** da potražite i dodate postojeće rute ili idite na **ROUTE PLANNER** da kreirate svoje rute.
3. Povežite svoj Suunto Ambit3 Vertical s portalom Movescount koristeći Suunto Movescount App (*ručno pokrenite povezivanje*, 3.22.2 Sinkronizacija s mobilnim app-om) ili koristeći Moveslink i isporučeni USB kabel

Preko portala Movescount, također možete izbrisati rute.

Da biste izbrisali rutu:

1. Idite na **www.movescount.com** i logirajte se.
2. Pod **PLAN & CREATE**, idite na **ROUTE PLANNER**.
3. Pod **MY ROUTES**, kliknite na rutu koju želite izbrisati i odaberite **DELETE**.

4. Povežite svoj Suunto Ambit3 Vertical s portalom Movescount koristeći Suunto Movescount App (ručnopokrenite povezivanje, 3.22.2 *Sinkronizacija s mobilnim app-om*) ili koristeći Moveslink i isporučeni USB kabel.

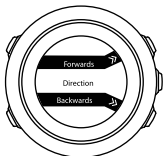
3.29.1 Navigacija rute

Možete navigirati rutu koju ste prenijeli na svoj Suunto Ambit3 Vertical s portala Movescount ili snimili za vrijeme treninga.

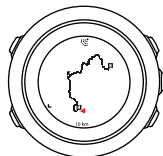
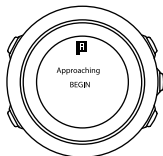
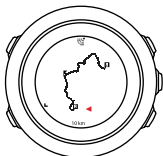
Ako prvi put koristite kompas, morate ga kalibrirati (3.8.1 *Kalibracija kompasa*). Nakon aktivacije kompasa, sat će početi tražiti GPS signal. Nakon što sat nađe GPS signal, možete početi navigirati rutu.

Da biste navigirali rutu:


1. Pritisnite gumb [Start] da uđete u start meni.
2. Skrolajte do **NAVIGATION** gumbom [Start Stop] i pritisnite [Next].
3. Pritisnite [Next] da uđete u **Routes**.
4. Skrolajte do rute koju želite navigirati gumbima [Start Stop] ili [Light Lock] i pritisnite [Next].
5. Pritisnite [NEXT] da izaberete **Navigate**.
Sva navigacija se snima. Ako vaš sat ima više od jednog sport moda, izaberite jedan.
6. Izaberite **Forwards** ili **Backwards** da izaberete smjer u kojem želite navigirati (od prve međutočke ili od zadnje međutočke).



7. Počnite navigaciju. Sat vas obavještava kad se približavate početku rute.



8. Sat vas obavještava kad stignete na svoj cilj.

 **SAVJET:** Navigaciju možete započeti i dok snimate neku aktivnost (3.11.7 Navigacija i jekom treninga).

3.29.2 Tijekom navigacije

Tijekom navigacije, pritisnite gumb [View] da biste se pomaknuli do sljedećih prikaza:

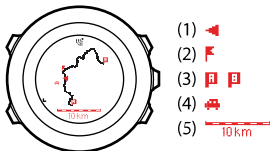
1. Prikaz cijele rute

2. Zumirani prikaz rute. Zadani prikaz je skaliran do 200 m (0.125 mi) ili više ako ste daleko od rute. Orijentaciju mape možete promijeniti u postavkama sata pod GENERAL » Map.
- Heading up: prikazuje povećanu kartu sa smjerom kretanja prikazanim gore
 - North up: prikazuje povećanu kartu sa sjeverom prikazanim gore.
3. Prikaz profila uspona.

Prikaz cijele rute

Prikaz cijele rute pokazuje vam sljedeće informacije:

- (1) strelicu koja pokazuje vašu lokaciju i smjer u kojem idete
- (2) sljedeću međutočku na ruti
- (3) prvu i zadnju međutočku na ruti
- (4) najbližu točku interesa prikazanu ikonom
- (5) skalu u kojoj je prikazana cijela ruta



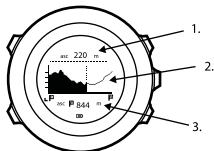


NAPOMENA: U prikazu cijele rute sjever je uvijek prema gore

Prikaz profila uspona

Prikaz profila uspona pokazuje vam sljedeće informacije:

1. Akumulirani uspon
2. Graf profila visine u realnom vremenu
3. Preostali uspon



3.30 Razina uspješnosti trčanja

Razina uspješnosti trčanja je kombinirano mjerenje vaše tjelesne pripremljenosti i vaše uspješnosti u trčanju, mjereno tehnologijom Firstbeat

Tjelesna pripremljenost

Razina uspješnosti trčanja koristi procjenu vašeg VO₂max, globalne standarde za aerobnu pripremljenost i izdržljivost. VO₂max prikazuje maksimalni kapacitet vašeg tijela u prenošenju i korištenju kisika

Na VO₂max utječe stanje vašeg srca, pluća, krvotoka i sposobnost vaših mišića da koriste kisik u proizvodnji energije.

VO2max je najvažniji pojedinačni pokazatelj izdržljivosti sportaša.

Istraživanja su pokazala da je VO2max također važan pokazatelj zdravlja i dobrog osjećanja. Kod optimalne efikasnosti trčanja, vaša razina uspješnosti trčanja podudara se s vašim realnim VO2max (ml/kg/min).

MEN							
Age (years)	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	32-36	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 (years)	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	30-32	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	26-28	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: 61:9-11, 1990.]

Efikasnost trčanja

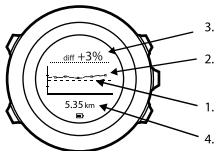
Razina uspješnosti trčanja uzima u obzir efikasnost trčanja koja mjeri vašu tehniku trčanja. Ovo mjerenje također uzima u obzir čimbenike kao što su teren, podloga, vrijeme i oprema za trčanje.

Za vrijeme trčanja

Vaš Suunto Ambit3 Vertical prikazuje povratne informacije o uspješnosti trčanja u realnom vremenu dok trčite.

Povratne informacije u realnom vremenu dostupne su kao graf u defaultnom Running sport modu. Ovaj graf možete dodati svakom sport modu koji koristi trčanje kao tip aktivnosti. Razlika u realnom vremenu (vidite dolje) može se koristiti kao podatkovno polje u vašem prilagođenom sport modu za trčanje.

Tijekom trčanja, graf prikazuje vaše četiri podatkovne točke, kao što je prikazano ispod.



- 1. Ishodište:** za svako trčanje, vaše ishodište uspješnosti trčanja se kalibrira da se kompenziraju vanjske varijable, kao što je teren, a aplikacija čeka da se vaš puls stabilizira.
- 2. Razina u realnom vremenu:** vaša razina uspješnosti trčanja u realnom vremenu za trenutno trčanje prikazano po kilometru.
- 3. Razlika u realnom vremenu:** razlika u realnom vremenu između kalibriranog ishodišta razine uspješnosti trčanja i vaše razine uspješnosti trčanja u realnom vremenu za trenutno trčanje.
- 4. Udaljenost:** ukupna udaljenost za trenutno bilježenje. Graf prikazuje zadnjih šest kilometara.

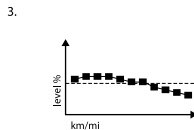
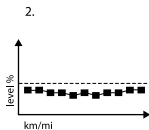
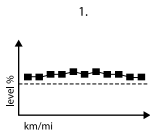
Interpretacija rezultata

Ako ste početnik u trčanju ili niste duže trčali, vaša razina uspješnosti trčanja može biti dosta niska u početku. Ali kako se vaša tjelesna pripremljenost i tehnika trčanja poboljšavaju, vidjet ćete i povećanje razine uspješnosti trčanja.

Kroz period od 4-20 tjedana, možete vidjeti povećanje vaše razine uspješnosti trčanja do 20%. Ako je vaša razina uspješnosti trčanja već visoka, teško je daljnje poboljšanje. U takvoj situaciji, bolje je koristiti razinu uspješnosti trčanja kao indikator izdržljivosti.

Praćenje pokazatelja razlike u realnom vremenu omogućava vam detaljne i važne podatke o dnevnoj uspješnosti i umaranju tijekom trčanja. Trkači koji treniraju izdržljivost mogu koristiti ovu informaciju da nauče koliko umora mogu savladati tijekom dugih intenzivnih trčanja. Tijekom utrke, ova informacija vam pomaže da održavate pravilan tempo.

Niže su ilustracije tri primjera razine uspješnosti trčanja tijekom trčanja. Na prvom grafu (1), uspješnost je dobra. Na drugom (2), uspješnost je loša i može pokazivati pretreniranost, bolest ili loše uvjete. Na trećem grafu (3), vidi se tipično trčanje na dugačkoj udaljnosti gdje razina uspješnosti pada stabilno tijekom trčanja i prikazuje porast umora.



3.31 Servisni meni

Da biste ušli u servisni meni, držite pritisnute gumbе [Back Lap] i [Start Stop] istovremeno dok se ne otvori servisni meni.



Servisni meni uključuje sljedeće podatke:

- **INFO:**
 - **BLE:** pokazuje trenutnu verziju Bluetooth Smart
 - **Version:** pokazuje trenutnu software i hardware verziju.
- **TEST:**
 - **LCD test:** omogućava vam da testirate radi li LCD ispravno.
- **ACTION:**
 - **Power off:** omogućava da stavite uređaj u sleep mod
 - **GPS reset:** omogućava vam da resetirate GPS.



NAPOMENA: POWER OFF pokazuje slabu bateriju. Povežite USB kabel (s izvorom energije) da probudite sat. Započnite inicijalni setup wizard. Sve postavke osim vremena i datuma su zadržane. Samo ih potvrdite kroz startup wizard.



NAPOMENA: *sat se prebacuje u mod čuvanja enegije kada je statičan 10 minuta. Reaktivira se kad se pokrene*



NAPOMENA: *Servisni meni podložan je promjeni bez obavijesti tijekom ažuriranja*

Resetiranje GPS-a

Ako GPS ne može pronaći signal, možete resetirati GPS podatke u servisnom meniju.

Da biste resetirali GPS:

1. U servisnom meniju, pomičite se do **ACTION** gumbom [Light Lock] i uđite s [Next].
2. Pritisnite gumb [Light Lock] da se pomaknete do **GPS reset** i uđite s [Next].
3. Pritisnite gumb [Start Stop] da potvrdite GPS reset, ili pritisnite gumb [Light Lock] da otkazete.



NAPOMENA: *Resetiranje GPS-a resetira GPS podatke, kalibraciju kompasa i vrijeme oporavka. Spremljeni dnevници se ne brišu.*

3.32 Prečice

Prema osnovnim postavkama, kada držite pritisnut gumb [View] **TIME** modu, mijenjate zaslon između svjetlog i tamnog. Ova prečica može se promijeniti u nešto drugo.

Da biste definirali prečicu:

1. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni ili pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni
2. Potražite u meniju funkciju za koju želite kreirati prečicu.
3. Držite pritisnut gumb [View] da kreirate prečicu.



NAPOMENA: *Prečice se ne mogu kreirati za sve funkcije iz menija, npr. individualni dnevni.*

U ostalim modovima, držanjem pritisnutim gumba [View] ulazite u predefiniране prečice. Npr. kada je aktivan kompas, možete ući u postavke kompasa držeći pritisnut gumb [View].

3.33 Sport modovi

Sport modovi su vaš način da snimate treninge i druge aktivnosti vašim Suunto Ambit3 Vertical satom. Za svaku aktivnost, možete izabrati sport mod s liste predefiniраниh sport modova koji dolaze uz vaš sat. Ako ne možete pronaći prikladan sport mod, kreirajte svoje vlastite personalizirane sport modove preko portala Movescount i Suunto Movescount App.

Ovisno o sport modu, na zaslonu se tijekom treninga prikazuju različiti podaci. Izabrani sport mod također utječe na postavke treninga, kao što su limiti pulsa ili automatsko mjerenje vremena i udaljenosti kruga.

Na portalu Movescount možete kreirati personalizirane sport modove, editirati postojeće modove, brisati sport modove ili ih sakriti da se ne prikazuju u vašem exercise meniju (3.11.3 Početak treninga).

Personalizirani sport modovi

Personalizirani sport mod može sadržavati 1 do 8 različitih sport mod zaslona. Možete izabrati koji se podaci prikazuju na kojem zaslonu sa opsežne liste. Možete personalizirati, npr. puls specifično za svaki sport, koji POD da traži ili interval snimanja da biste optimizirali točnost i trajanje baterije.

Svaki sport mod sa aktivnim GPS-om može koristiti opciju **QUICK NAVIGATION**. Prema postavkama ova opcija je isključena. Kada na početku treninga izaberete točku interesa ili rutu, dobijete listu točki interesa ili ruta koje ste definirali na svom satu na početku treninga. Na svoj Suunto Ambit3 Vertical možete prebaciti maksimalno 10 različitih sport modova kreiranih na portalu Movescount.

3.34 Štoperica

Štoperica je zaslon koji možete uključiti/isključiti u start meniju.

Da biste aktivirali štopericu:

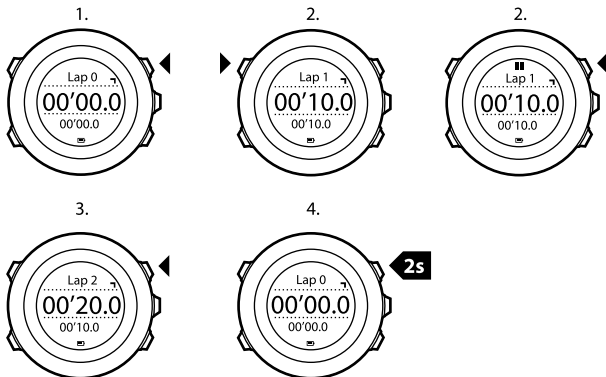
1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
2. Pomičite se do **DISPLAYS** gumbom [Light Lock] i pritisnite [Next].
3. Pomičite se do **Stopwatch** gumbom [Light Lock] i pritisnite [Next].

Sada možete početi koristiti štopericu ili pritisnite gumb [Next] da se vratite na zaslon **TIME**. Da biste se vratili na štopericu, pritisnite gumb [Next] da se pomičete kroz zaslone dok ne dođete do štoperice.

Da biste koristili štopericu:

1. Na aktivnom zaslonu štoperice, pritisnite gumb [Start Stop] da biste počeli mjeriti vrijeme.

2. Pritisnite [Back Lap] da napravite krug ili [Start Stop] da napravite pauzu. Da biste vidjeli vrijeme kruga, pritisnite [Back Lap] kada je štoperica pauzirana.
3. Pritisnite [Start Stop] za nastavak.
4. Za ponovno namještanje vremena, držite pritisnut gumb [Start Stop] dok je štoperica pauzirana.



Dok štoperica mjeri vrijeme, možete:

- Pritisnite gumb [View] za prebacivanje između vremena i vremena kruga prikazanih u donjem redu na zaslonu.
- Prebaciti se u **TIME** mod gumbom [Next].
- Ući u opcijski meni držeći pritisnut gumb [Next].

Ako ne želite više vidjeti zaslon sa štopericom, deaktivirajte je.

Da biste deaktivirali štopericu:

1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
2. Pomičite se do **DISPLAYS** gumbom [Light Lock] i pritisnite [Next].
3. Pomičite se do **End stopwatch** gumbom [Light Lock] i pritisnite gumb [Next].

3.35 Suunto App

Suunto App-ovi omogućavaju vam daljnju personalizaciju vašeg Suunto Ambit3 Vertical. Posjetite Suunto App Zone na portalu Movescount i pronađite App-ove, kao što su različiti timeri i brojači koji su vam dostupni. Ako ne možete pronaći što vam treba, kreirajte svoj vlastiti App uz Suunto App Designer. Na primjer, možete kreirati App-ove za izračun procjene vremena maratona ili izračun nagiba na vašoj skijaškoj ruti.

Da biste dodali Suunto App na vaš Suunto Ambit3 vertical:

1. Idite na PLAN&CREATE odjeljak na portalu Movescount i izaberite Apps da biste pretražili postojeće Suunto App-ove. Da biste kreirali svoj vlastiti App, idite na odjeljak PLAN&CREATE na vašem profilu i izaberite App Designer.
2. Dodajte Suunto App standardnom sport modu. Povežite svoj Suunto Ambit3 Vertical s vašim Movescount profilom i sinkronizirajte Suunto App s uređajem. Dodani Suunto App pokazat će rezultate izračuna tijekom treninga.



NAPOMENA: Možete dodati do 5 Suunto App-ova na svaki sport mod.

3.36 Plivanje

Svojim Suunto Ambit3 Vertical možete snimiti trening plivanja u bazenu ili otvorenim vodama.

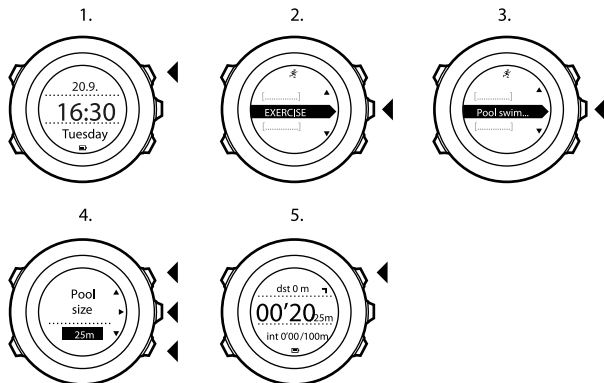
Kada ga koristite uz Suunto Smart senzor, također možete snimiti puls tijekom plivanja. Podaci o puls u automatski se prebacuju na vaš Suunto Ambit3 Vertical kada izađete iz vode.

3.36.1 Plivanje u bazenu

Kada koristite sport mod za plivanje u bazenu, Suunto Ambit3 Vertical mjeri brzinu vašeg plivanja na osnovi dužine bazena. Svaka dužina bazena kreira krug koji se prikazuje na portalu Movescount kao dio zapisa.

Da biste snimili dnevnik plivanja u bazenu:

1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
2. Pritisnite gumb [Next] da uđete u **EXERCIZE**.
3. Pomičite se do **Pool swimming** gumbom [Light Lock] i izaberite s [Next].
4. Izaberite dužinu bazena. Možete izabrati dužinu bazena iz ponuđenih vrijednosti, ili izaberite opciju **custom** da upišete dužinu bazena. Pomičite se opcijama gumbima [Start Stop] i [Light Lock] i potvrdite vrijednost gumbom [Next].
5. Pritisnite gumb [Start Stop] da počnete snimati svoj dnevnik plivanja.



3.36.2 Stilovi plivanja

Svoj Suunto Ambit3 Vertical možete naučiti da prepozna vaš stil plivanja. Nakon što nauči stilove plivanja, Suunto Ambit3 Vertical automatski će ih prepoznati kada počnete plivati.

Da biste naučili uređaj stilove plivanja:

1. Dok ste u **Pool swimming** sport modu, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pritisnite gumb [Next] da izaberete **SWIMMING**.
3. Pritisnite gumb [Next] da izaberete **Teach swim style**.

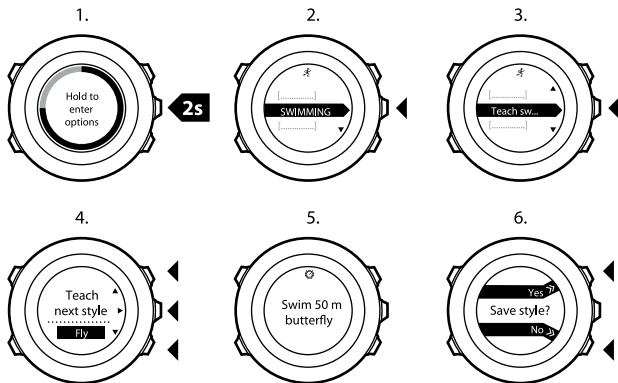
4. Pomičite se kroz opcije stilova plivanja gumbima [Light Lock] i [Start Stop]. Izaberite odgovarajući stil plivanja gumbom [Next]. Možete izaći iz postavki i nastaviti trening pritiskom na **END**.


Dostupni su sljedeći stilovi plivanja:

- **FLY** (butterfly)
- **BACK** (backstroke)
- **BREAST** (breaststroke)
- **FREE** (freestyle)

5. Otplivajte dužinu bazena stilom koji ste izabrali.

6. Nakon što završite plivanje, pritisnite gumb [Start Stop] da spremite stil. Ako ne želite spremi stil, pritisnite gumb [Light Lock] da se vratite u izbor stilova plivanja.



 **SAVJET:** Iz učenja stilova plivanja uvijek možete izaći ako držite pritisnut gumb [Next].

Da biste resetirali naučene stilove plivanja na početne postavke:

1. U **Pool swimming** modu, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pritisnite gumb [Next] da izaberete **SWIMMING**.
3. Pomičite se do **Reset taught styles** gumbom [Start Stop] i izaberite gumbom [Next].

3.36.3 Plivački drilovi

Možete napraviti plivački dril bilo kada tijekom treninga. Ako radite dril nestandardnim stilom plivanja (npr. samo uz upotrebu nogu), možete prilagoditi dužinu drila ručno dodajući dužine bazena nakon drila, ako je potrebno.



NAPOMENA: *ne dodajte dužinu drila dok ne završite s njim*

Da biste napravili dril:

1. Dok snimate vaš zapis plivanja u bazenu, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pritisnite gumb [Next] da uđete u **SWIMMING**.
3. Pritisnite gumb [Next] da izaberete Drill i počnite plivati svoj dril.
4. Nakon što završite svoj dril, pritisnite gumb [View] da biste prilagodili ukupnu dužinu, ako je potrebno.
5. Da biste završili dril, vratite se na **SWIMMING** u opsijskom meniju i izaberite **End drill**.

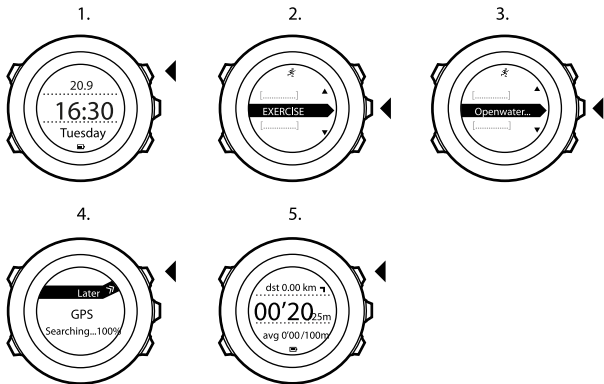
3.36.4 Plivanje u otvorenim vodama


Kada koristite mod za plivanje u otvorenim vodama, Suunto Ambit3 Vertical mjeri vašu brzinu plivanja koristeći GPS i pokazuje vam realno vrijeme tijekom plivanja.

Da biste snimili dnevnik plivanja u otvorenim vodama:

1. Pritisnite gumb [Start Stop] da uđete u start meni.
2. Pritisnite gumb [Next] da uđete u **EXERCISE**.

3. Pomičite se do **Openwater swim** gumbom [Light Lock] i izaberite gumbom [Next].
4. Čekajte da sat signalizira da je pronađen GPS.
5. Pritisnite gumb [Start Stop] da započnete snimati svoj plivački dnevnik.



 **SAVJET:** Pritisnite gumb [Back Lap] da ručno dodate krugove tijekom plivanja

3.37 Vrijeme

Zaslon za vrijeme (TIME mod) na vašem Suunto Ambit3 Vertical pokazuje sljedeće informacije:

- Gornji red: datum
- Srednji red: vrijeme
- Donji red: izmjena dana u tjednu, dvojnog vremena i stanja baterije pritiskom na gumb [View].



Da biste ušli u postavke vremena:

1. Držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pritisnite gumb [Next] da uđete **GENERAL**.
3. Pomičite se do **Time/date** gumbom [Start Stop] i uđite s Next].

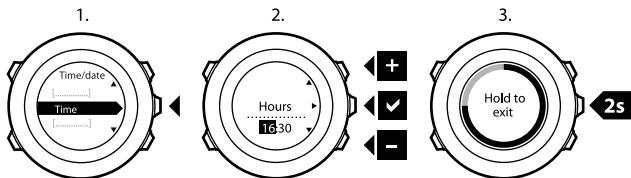
U meniju **Time/date** možete namjestiti sljedeće:

- Vrijeme
- Datum
- GPS poravnanje
- Dvojno vrijeme
- Alarm

Da biste promijenili postavke:

1. U meniju **Time/date** se pomičite do željene postavke gumbom [Start Stop] ili [Light Lock] i izaberite postavku gumbom [Next].
2. Promijenite vrijednosti gumbima [Start Stop] i [Light Lock] i spremite s [Next].

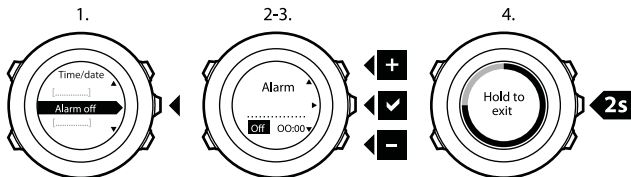
3. Vratite se na prethodni meni gumbom [Back Lap] ili držite pritisnut gumb [Next] za izlaz.



3.37.1 Alarm

Svoj Suunto Ambit3 Vertical možete koristiti i kao budilicu. Da biste namjestili budilicu:

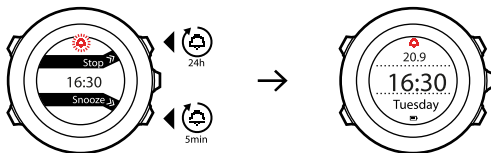
1. U opcijskom meniju , idite do **GENERAL**, zatim do **Time/date** i **Alarm**.
2. Namjestite alarm on ili off gumbom [Start Stop] ili [Light Lock]. Potvrdite gumbom [Next].
3. Namjestite sat i minute gumbima [Start Stop] i [Light Lock]. Potvrdite gumbom [Next].
4. Vratite na postavke gumbom [Back Lap] ili držite pritisnut gumb [Next] da izađete iz opcijskog menija.



Kada je alarm uključen, simbol alarma prikazan je na većini zaslona.

Kada se alarm oglasi, možete:

- Izabrati Snooze gumbom [Light Lock]. Alarm će se zaustaviti i ponovo oglasiti svakih 5 minuta dok ga ne ugasi. Možete izabrati Snooze do 12 puta, odnosno ukupno sat vremena.
- Izaberite Stop gumbom [Start Stop]. Alarm će se zaustaviti i ponovo oglasiti u isto vrijeme sljedeći dan, osim ako prebacite alarm na off u postavkama.



NAPOMENA: Za vrijeme „snoozanja“, ikona alarma treperi u TIME zaslona.

3.37.2 Sinkonizacija vremena


Vrijeme na vašem Suunto Ambit3 Vertical može se ažurirati preko mobilnog telefona, računala (Moveslink) ili GPS vremena. Ako ste povezali svoj sat sa Suunto Movescount App-om, vrijeme i vremenska zona automatski su sinkronizirani s vašim mobilnim telefonom.

Kada povežete svoj sat sa računalom preko USB kabela, Moveslink će ažurirati vrijeme i datum na vašem satu prema satu na vašem računalu. Ovu funkciju možete isključiti u postavkama Moveslink-a.



GPS poravnanje (GPS timekeeping)

GPS poravnanje ispravlja pomak između vašeg Suunto Ambit3 Vertical i GPS vremena. GPS poravnanje ispravlja vrijeme automatski jednom dnevno ili nakon što ste ručno namjestili vrijeme. Ispravlja se također i dvojno vrijeme.

 **NAPOMENA:** GPS poravnanje ispravlja minute i sekunde, ali ne i sate.



NAPOMENA: GPS poravnanje ispravlja vrijeme na točno ako je pogreška manja od 7.5 minuta. Ako je pogreška veća, GPS poravnanje ispravlja vrijeme na najbližih 15 minuta.

GPS poravnanje je aktivno prema startnim postavkama. Da biste ga deaktivirali:

1. U opcijском meniju, idite do **GENERAL**, zatim do **Time/date** i **GPS timekeeping**.
2. Namjestite GPS timekeeping on ili off gumbima [Start Stop] i [Light Lock]. Potvrdite s [Next].
3. Vratite se u postavke gumbom [Back Lap], ili držite pritisnut gumb [Next] za izlaz.

3.38 Tonovi i vibracije

Tonovi i vibracije koriste se za obavijesti, alarme i druge ključne događaje i akcije. Oboje se može namjestiti u postavkama pod **GENERAL » Tones/display » Tones** ili **Vibration**.

Za svaki tip, možete izabrati između sljedećih opcija:

1. **All on:** svi događaji pokreću upozorenje
2. **All off:** nijedan događaj ne pokreće upozorenje
3. **Buttons off:** svi događaji osim pritiska na gumbе pokreću upozorenje.

3.39 Pronalazak puta natrag (Track back)

Uz **Track back**, možete pratiti vašu rutu unatrag na bilo kojoj točki vašeg treninga. Suunto Ambit3 Vertical kreira privremene međutočke da bi vas odveo natrag do početne točke.

Uz **Track back**, možete pratiti vašu rutu unatrag na bilo kojoj točki vašeg treninga. Suunto Ambit3 Vertical kreira privremene međutočke da bi vas odveo natrag do početne točke.

Da biste tijekom treninga našli put natrag do početne točke:

1. Dok ste u sport modu koji koristi GPS, držite pritisnut gumb [Next] da uđete u opcijski meni.
2. Pritisnite [Next] da izaberete **NAVIGATION**.
3. Pomičite se do **Track back** gumbom [Start Stop] i izaberite s [Next].

Možete početi navigaciju vaše rute natrag kao i tijekom navigacije rute. *Za više informacija o navigaciji rute pogledajte 3.29.1 Navigacija rute.*

Track back može se koristiti iz dnevnika s treninzima koji uključuju GPS podatke. Slijedite istu proceduru kao kod navigacije rute. Pomičite se do **Logbook** umjesto do **Routes**, i izaberite dnevnik da započnete s navigacijom.

3.40 Programi treninga

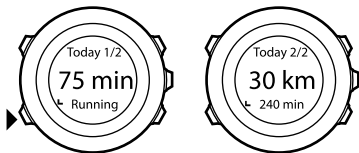
Možete planirati individualne treninge ili koristiti programe treninga i preuzeti ih na svoj Suunto Ambit3 Vertical. Uz planirane treninge, vaš Suunto Ambit3 Vertical vodi vas da dosegnete svoje ciljeve treninga. Možete spremiti do 60 planiranih treninga na svoj sat.

Da biste koristili planirani trening:

1. Planirajte individualne treninge pod **MY MOVES** ili koristite (ili kreirajte) program treninga pod **PLAN & CREATE** na portalu Movescount.com i dodajte program vašim planiranim treninzima.
2. Sinkronizirajte s portalom Movescount.com da biste preuzeli planirane treninge na svoj sat.
3. Slijedite vodiča kroz dane, kao i vodiča tijekom planiranog treninga da biste postigli svoje ciljeve.

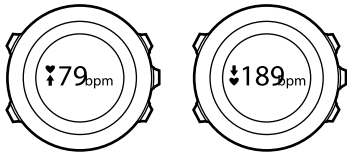
Da biste započeli planirani trening:

1. Pritisnite gumb [Next] da provjerite na svom satu imate li planirani cilj za taj dan.
2. Ako imate više planiranih treninga za taj dan, pritisnite gumb [View] da vidite cilj svakog treninga.



3. Pritisnite gumb [Start Stop] da započete planirani trening ili pritisnite gumb [Next] ponovno da se vratite u TIME mod.

Tijekom planiranog treninga, vaš Suunto Ambit3 Vertical vodi vas temeljeno na brzini ili pulsu:



Vaš Suunto Ambit3 Vertical također signalizira kada ste ostvarili 50% i 100% od vašeg planiranog cilja.

Kada je vaš cilj ostvaren ili imate dan odmora, budući ciljevi su prikazani prema danu u tjednu ako je sljedeći trening planiran unutar tjedan dana ili prema datumu ako je sljedeći trening za više od tjedan dana:



4 NJEGA I ODRŽAVANJE

4.1 Upute za rukovanje

Rukujte uređajem pažljivo – ne udarajte ga i ne ispuštajte.

U normalnim okolnostima, uređaj ne treba servisirati. Nakon upotrebe isperite ga čistom vodom, blagim sapunom i pažljivo očistite kućište vlažnom mekom krpom.

Koristite samo originalne Suunto dodatke – šteta uzrokovana korištenjem neoriginalnih dodataka nije pokrivena jamstvom.



SAVJET: Registrirajte svoj Suunto Ambit3 Vertical na www.suunto.com/support da dobijete personaliziranu podršku.

4.2 Vodootpornost

Suunto Ambit3 Vertical je vodootporan do 100 metara/10 bara. Dubina u metrima odnosi se na stvarnu dubinu ronjenja i testirana je pod tlakom vode u Suunto testu vodootpornosti. To znači da možete koristiti svoj sat za plivanje i ronjenje na dah, ali ga ne bi trebali koristiti za dubinsko ronjenje.



NAPOMENA: Vodootpornost nije isto što i dubina na kojoj funkcioniра uređaj. Oznaka vodootpornosti odnosi se na vodootpornost pri tuširanju, kupanju, plivanju, ronjenju u bazenu i ronjenju na dah.

Da biste zadržali vodootpornost, preporučujemo:

- Nikad ne koristite uređaj za ono za što nije namijenjen.
- Kontaktirajte ovlaštenu Suunto servis, distributera ili maloprodaju za svaki popravak.
- Držite uređaj čistim.
- Nikad ne pokušavajte sami otvoriti kućište.
- Izbjegavajte izlaganje uređanja naglim promjenama temperature zraka ili vode.
- Uvijek isperite uređaj čistom vodom nakon korištenja u slanoj vodi.
- Nikad ne udarajte i ne ispuštajte uređaj.

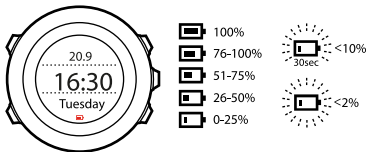
4.3 Punjenje baterije

Trajanje jednog punjenja baterije ovisi o tome kako se Suunto Ambit3 Vertical koristi i u kakvim uvjetima. Niska temperatura, na primjer, skraćuje trajanje baterije. Općenito, kapacitet punjive baterije smanjuje se tijekom vremena.



NAPOMENA: *U slučaju abnormalnog smanjenja kapaciteta zbog neispravne baterije, Suunto jamstvo pokriva zamjenu baterije u roku od 1 godine ili maksimalno 300 punjenja, što prije dođe.*

Ikona baterije pokazuje razinu napunjenosti baterije. Kada je razina napunjenosti manje od 10 %, ikona treperi 30 sekundi. Kada je razina baterije manje od 2 %, ikona baterije konstantno treperi.



Napunite bateriju spajanjem na vaše računalo USB kablom ili je punite USB kompatibilnim Suunto punjačem. Potrebna su otprilike 2-3 sata da skroz napunite praznu bateriju.

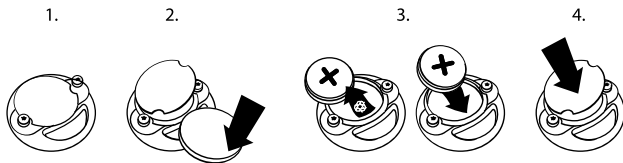
☰ *SAVJET: Idite na portal [Movescount](#) da biste promijenili GPS fix i učestalost bilježenja u modu treninga i sačuvali bateriju. Za više informacija pogledajte 3.24.3 GPS točnost i ušteda energije.*

4.4 Zamjena baterije na Smart senzoru

Suunto Smart Sensor koristi 3-Volt lithium bateriju (CR 2025).

Da biste zamijenili bateriju:

1. Izvadite senzor iz pojasa.
2. Otvorite poklopac baterije kovanicom.
3. Zamijenite bateriju.
4. Čvrsto zatvorite poklopac.



4.5 Podrška

Za dodatnu podršku posjetite www.suunto.com/support. Tamo ćete pronaći opširne materijale, uključujući Questions and Answers i instrukcijske video materijale. Također možete postaviti pitanja izravno Suunto, poslati email ili nazvati Suunto podršku.

Također postoji mnogo how-to video spotova na Suunto YouTube kanalu na adresi www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto.

Preporučamo vam da registrirate vaš uređaj da biste dobili najbolju personaliziranu pomoć od Suunta.

Da biste dobili podršku od Suunta:

1. Registrirajte se na www.suunto.com/support/MySuunto, ili ako već jeste, logirajte se i dodajte Suunto Ambit3 Vertical u **My Products**.
2. Posjetite Suunto.com (www.suunto.com/support) da vidite da li već postoje odgovori na vaša pitanja.

Idite na **CONTACT SUUNTO** da biste poslali pitanje ili nas nazovite na neki od objavljenih brojeva.

Alternativno, pošaljite nam email na support@suunto.com. Molimo vas uključite naziv proizvoda, serijski broj i detaljan opis problema.

Suuntovo kvalificirano osoblje iz odjela podrške korisnicima će vam pomoći i ako je potrebno proći kroz problem s vama preko telefona.

5 OBAVIJESTI

5.1 Tehničke specifikacije

Općenito

- Radna temperatura: -20° C to +60° C
- Temperatura punjenja baterije: 0° C to +35° C
- Temperatura pohrane: -30° C to +60° C
- Težina: 74 g
- Vodootpornost (sat): 100 m (prema ISO 6425)
- Vodootpornost (pulsometar): 30 m
- Staklo: mineralno kristalno
- Napajanje punjiva lithium-ion baterija
- Trajanje baterije: ~ 10 - 100 sati, ovisno o izabranoj GPS točnosti

Memorija

- Točke interesa (Point of Interest, POI): max. 250

Radio prijamnik

- BLUETOOTH SMART compatible
- Frekvencija komunikacije: 2.4 GHz
- Doseg: ~3 m

Altimetar

- Raspon prikaza: -500 m to 9999 m
- Rezolucija: 1 m

Kronograf

- Rezolucija: 1 s do 9:59:59, nakon toga 1 min

Kompas

- Rezolucija: 1 stupanj

GPS

- Tehnologija: SiRF star V
- Rezolucija: 1 m

5.2 Sukladnost

5.2.1 CE

Suunto Oy izjavljuje da je ovaj Suunto Ambit3 Vertical sukladan s osnovnim zahtjevima i ostalim relevantnim i ostalim odredbama iz Directive 1999/5/EC.

5.2.2 FCC sukladnost

Ovaj uređaj sukladan je s člankom 15 FCC Pravilnika. Korištenje je podložno sljedećim dvama uvjetima:

- (1) uređaj ne može uzrokovati štetnu interferenciju, i
- (2) ovaj uređaj mora prihvatiti svaku primljenu interferenciju, uključujući i one koje mogu uzrokovati neželjeno djelovanje. Ovaj proizvod testiran je sukladno FCC standardima i namijenjen je za kućnu i uredsku upotrebu.

Promjene ili modifikacije koje nisu izričito odobrene od Suunta mogu poništiti vaše ovlaštenje da koristite uređaj pod uvjetima FCC odredbi.

NAPOMENA: ovaj uređaj testiran je i utvrđeno je da je u sukladnosti s ograničenjima za uređaje klase B digitalnih uređaja, sukladno čl. 15 FCC Pravila.

Ta ograničenja postavljena su da osiguraju razumnu zaštitu od neželjenih interferencija sa stambenim instalacijama. Ovaj uređaj generira, koristi i emitira energiju radio frekvencije ako nije instaliran i korišten u skladu s uputama, može izazvati štetne interferencije s radio komunikacijama. Ipak, nema garancije da se interferencija neće dogoditi s određenim instalacijama. Ako uređaj prouzroči štetne interferencije za prijem radio i TV signala, što se može utvrditi isključivanjem i uključivanjem uređaja, savjetujemo korisniku da proba ispraviti interferencije na sljedeće načine:

- Okrenite ili pomaknite antenu.
- Povećajte udaljenost između opreme i prijarnika.
- Priključite opremu na drugi izvor struje od onog gdje je priključen prijarnik.
- Konzultirajte trgovca ili iskusnog radio/TV tehničara za pomoć

5.2.3 IC

Ovaj uređaj sukladan je s Industry Canada licence-exempt RSS standardima. Korištenje je podložno sljedećim uvjetima:

- (1) ovaj uređaj ne može uzrokovati štetnu interferenciju, i
- (2) ovaj uređaj mora prihvatiti svaku primljenu interferenciju, uključujući i one koje mogu uzrokovati neželjeno djelovanje.

5.2.4 NOM-121-SCT1-2009

Funkcioniranje ovog uređaja podložno je sljedećim dvama uvjetima: (1) moguće je da uređaj ili oprema neće uzrokovati štetnu interferenciju, i (2) ovaj uređaj mora prihvatiti svaku primljenu interferenciju, uključujući i one koje mogu uzrokovati neželjeno djelovanje

5.3 Trademark

Suunto Ambit3 Vertical, njegov logo i ostali Suunto zaštitni znakovi i imena registrirani su i neregistrirani zaštitni znakovi tvrtke Suunto Oy. Sva prava pridržana.

5.4 Obavijest o patentima

Ovaj proizvod je zaštićen patentima i odgovarajućim pravima nacionalnih zakonodavstava: US 13/827,418, US 13/691,876, US 13/833,755, US 13/744,493, US 14/331,268, US 7,271,774, US 12/990,005, US 14/110,172, US 7,330,752, WO2015036651, US 14/195,670, US 13/794,468, US 14/839,928, US 14/882,487.

Predani su i dodatni zahtjevi za patente.

5.5 Međunarodno ograničeno jamstvo

Suunto jamči da će tijekom perioda jamstva Suunto ili Suunto autorizirani servisni centar (u daljem tekstu Servisni centar), po svojoj procjeni, popraviti, zamijeniti ili refundirati uređaj s defektima u materijalu ili izradi, prema uvjetima ovog međunarodnog ograničenog jamstva.

Ovo međunarodno ograničeno jamstvo valjano je bez obzira na zemlju kupnje.

Međunarodno ograničeno jamstvo ne utječe na vaša zakonska prava, garantirana obaveznim nacionalnim zakonima koji se odnose na prodaju robe široke potrošnje.

Period jamstva

Period ograničenog jamstva počinje danom kupnje uređaja.

Period jamstva je dvije (2) godine za uređaje i bežične transmitere za ronjenje, ako nije drugačije specificirano.

Period jamstva je jedna (1) godina za dodatne uređaje, uključujući, ali ne ograničavajući se, na bežične senzore i transmitere, punjače, kablove, punjive baterije, remenje i narukvice.

Isključenja i ograničenja

Međunarodno ograničeno jamstvo ne pokriva:

1. a) normalno habanje kao što su ogrebotine, abrazije ili promjene boje i/ili materijala nemetalnih remena, b) defekte zbog grubog rukovanja, ili c) defekte ili oštećenja uzrokovana upotrebom suprotnom od namijenjene i preporučene, neadekvatne njege, nepažnje, nezgoda kao što su udaranje ili ispadanje;
2. papirnate materijale i pakiranje;
3. defekte ili navodne defekte uzrokovane upotrebom s bilo kojim proizvodom, dodatkom, software-om i/ili uslugom koja nije proizvedena ili isporučena od Suunto;
4. nepunjive baterije.

Suunto ne jamči da će rad uređaja biti neprekidan i bez grešaka ili da će uređaj funkcionirati sa svakim hardware-om ili software-om trećih dobavljača.

Međunarodno ograničeno jamstvo ne vrijedi ako je uređaj ili oprema:

1. bio otvaran izvan namijenjene upotrebe;

1. bio popravljan neautoriziranim rezervnim dijelovima; modificiran ili popravljan u neovlaštenom servisnom centru;
2. uklonjen je ili promijenjen serijski broj ili učinjen nečitljivim prema procjeni Suunta;
3. bio izložen kemikalijama, uključujući, ali ne ograničavajući se na sredstva za zaštitu od sunca i sredstva protiv insekata.

Pristup Suunto servisnom centru

Da biste pristupili Suunto servisu, morate imati dokaz o kupnji.

Također morate registrirati svoj uređaj online na

www.suunto.com/mysuunto da dobijete globalnu uslugu

međunarodnog jamstva. Za upute kako ostvariti jamstvo posjetite

www.suunto.com/warranty, kontaktirajte lokalnog autoriziranog

trgovca Suunto ili nazovite Suunto kontaktni centar

Ograničenje odgovornosti

Do najveće moguće mjere dopuštene važećim zakonima, ovo međunarodno ograničeno jamstvo vaš je jedini i isključivi pravni lijek i služi umjesto svih ostalih jamstava, eksplicitnih ili implicitnih. Suunto neće biti odgovoran za posebne, slučajne, kaznene ili posljedične štete, uključujući, ali ne ograničavajući se na gubitak očekivane dobiti, gubitak podataka, gubitak uporabe, trošak kapitala, trošak bilo kakve opreme ili objekata, potraživanja trećih osoba, štete na imovini koja proizlazi od kupnje ili korištenja uređaja ili proizlaze iz kršenja jamstva, kršenja ugovora, nemara, krivice ili svake pravne teorije, čak i ako je Suunto znao vjerojatnosti takvih šteta. Suunto neće biti odgovoran za kašnjenje u pružanju jamstvene usluge.

5.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy. Sva prava pridržana. Suunto, Suunto proizvodi, nazivi Suunto proizvoda, njihov logo i ostali Suunto zaštitni znakovi i nazivi, registrirani su ili neregistrirani zaštitni znakovi Suunto Oy. Ova publikacija i njezin sadržaj su vlasništvo tvrtke Suunto Oy i namijenjena je isključivo korištenju kupaca Suunto Oy-a i služi za stjecanje znanja i relevantnih informacija o rukovanju proizvodima Suunto.

Sadržaj ove publikacije se bez pismenog odobrenja Suunto Oy-a ne smije koristiti za neku drugu namjenu ili dalje prosljeđivati ili u nekom drugom obliku objavljivati ili umnožavati.

Iako smo veliku pažnju posvetili razumljivosti i točnosti informacija, njihova se točnost ne jamči niti podrazumijeva. Sadržaj danih informacija podliježe promjeni u bilo kojem trenutku i to bez prethodne obavijesti. Najnovija verzija ove dokumentacije se uvijek može skinuti sa www.suunto.com.

INDEX

3

3D distance, 12

A

activity monitor

recovery time, 15

alarm clock, 101

snooze, 101

ascent history, 13

auto calibration, 65

autopause, 16

autoscroll, 16

B

backlight, 17

brightness, 17

mode, 17

battery

charging, 109

bearing

bearing lock, 23

bike POD, 62

button lock, 18

buttons, 8

C

calibrating

compass, 20

foot POD, 65

power POD, 66

care, 108

charging, 9

compass, 19

bearing lock, 23

calibrating, 20

declination, 21

during exercise, 34

countdown timer, 25

current location, 71

D

display

invert display, 26, 27

invert display, 26, 27

displays, 26

show/hide displays, 26

during exercise, 31

compass, 34

navigating, 33

E

exercise

- sport modes, 27
- starting exercise, 30

F

- find back, 35
- firmware, 36
- foot POD, 62, 65
 - auto calibration, 65
- FusedAlti, 36
- FusedSpeed, 37

G

- GPS, 58
 - GPS signal, 58
- GPS accuracy, 61
- GPS timekeeping, 103
- grids, 59

H

- handling, 108
- heart rate belt, 27
 - pairing, 63
- heart rate memory, 27
- heart rate sensor, 27, 62

I

- icons, 40
- interval timer, 43

L

- laps, 32

- logbook, 47

M

- memory left indicator, 50
- menu
 - shortcut, 89
- menus, 8
- Movescount, 50, 52
 - Suunto App, 93
 - Suunto App Designer, 93
 - Suunto App Zone, 93
- Moveslink, 50
- multisport, 56, 57
 - interval timer, 43
 - switching sport modes manually, 56

N

- navigating
 - during exercise, 33
 - find back, 35
 - point of interest (POI), 69
 - route, 81
- Navigation, 82

P

- pairing
 - heart rate sensor, 63
 - POD, 63
- paring, 62

Planned moves, 105

POD, 62

 pairing, 63

point of interest (POI)

 adding current location, 72

 deleting, 73

 navigating, 69

position formats, 59

power POD, 66

 auto zero, 66

 calibrating, 66

Power POD, 62

Q

Quick recovery test, 77

R

recording tracks, 32

recovery, 74

recovery status, 75

recovery test, 75

recovery time, 74

route

 navigating, 81

routes

 adding a route, 80

 deleting a route, 80

running performance, 84

S

second display, 53

service menu, 88

settings, 11

 adjust settings, 11

 GPS timekeeping, 103

shortcut, 8, 89

sleep recover test, 78

slope, 66

sport mode, 30

 during exercise, 31

 logbook, 47

sport modes, 90

startup wizard, 9

stopwatch, 91

support, 111

Suunto App, 93

Suunto App Designer, 93

Suunto App Zone, 93

Suunto Movescount App, 52

 second display, 53

 syncing, 54

Suunto Smart Sensor, 27, 29

 troubleshooting, 29

swimming, 94

 drills, 98

 openwater swimming, 98

 pool swimming, 94

 teaching swimming styles, 95

T

time, 99

- alarm clock, 101

- GPS timekeeping, 103

timers

- countdown timer, 25

tones, 104

Track back, 104

Training program, 105

V

vibration, 104



SUUNTO KORISNIČKA PODRŠKA

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto

2. AUSTRALIA	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA	+1 800 267 7506
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	+44 20 3608 0534
USA	+1 855 258 0900