

# **SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.1**

## **PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA**

2016-12-28

1	BEZPIECZEŃSTWO .....	6
2	Wprowadzenie .....	9
	2.1 Przyciski i menu .....	9
	2.2 Konfiguracja .....	10
	2.3 Zmianie ustawień .....	12
3	Funkcje .....	14
	3.1 Dystans 3D .....	14
	3.2 Historia pomiarów wysokości .....	15
	3.3 Monitorowanie aktywności .....	17
	3.4 Autopauza .....	18
	3.5 Autoprzewijanie .....	19
	3.6 Podświetlenie .....	20
	3.7 Blokada przycisków .....	22
	3.8 Kompas .....	23
	3.8.1 Kalibracja kompasu .....	24
	3.8.2 Ustawianie deklinacji .....	25
	3.8.3 Ustawianie blokady namiaru .....	27
	3.9 Minutnik .....	29
	3.10 Ekrany .....	30
	3.10.1 Regulacja kontrastu wyświetlacza .....	30
	3.10.2 Odwracanie kolorów wyświetlacza .....	31
	3.11 Trening w trybach sportowych .....	32
	3.11.1 Korzystanie z czujnika Suunto Smart Sensor .....	32
	3.11.2 Zakładanie czujnika Suunto Smart Sensor .....	33
	3.11.3 Rozpoczęcie treningu .....	35
	3.11.4 Podczas treningu .....	36
	3.11.5 Zapisywanie tras .....	37
	3.11.6 Zliczanie okrążeń .....	37


3.11.7 Nawigacja podczas treningu .....	39
3.11.8 Korzystanie z kompasu podczas treningu .....	40
3.12 Find back (Znajdowanie punktu wyjściowego) .....	41
3.13 Aktualizacje oprogramowania układowego .....	42
3.14 FusedAlti .....	42
3.15 Funkcja FusedSpeed .....	44
3.16 Ikony .....	46
3.17 Licznik interwałowy .....	49
3.18 Treningi interwałowe .....	51
3.19 Dziennik .....	53
3.20 Wskaźnik pozostałej pamięci .....	56
3.21 Movescount .....	57
3.22 Aplikacja mobilna Movescount .....	59
3.22.1 Drugi wyświetlacz na telefonie .....	61
3.22.2 Synchronizacja z aplikacją mobilną .....	62
3.23 Trening multidyscyplinarny .....	64
3.23.1 Ręczna zmiana trybów sportowych .....	64
3.23.2 Korzystanie z trybu multidyscyplinarnego .....	66
3.24 Nawigacja z odbiornikiem GPS .....	66
3.24.1 Odbiór sygnału GPS .....	67
3.24.2 Siatka GPS i format położenia .....	68
3.24.3 Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii .....	69
3.25 Powiadomienia .....	70
3.26 Czujniki POD i czujniki tętna .....	71
3.26.1 Parowanie czujników POD i czujników tętna .....	72
3.26.2 Korzystanie z czujnika Foot POD .....	74


3.26.3 Kalibrowanie czujników Power POD i nachylenia .....	76
3.27 Punkty POI .....	78
3.27.1 Sprawdzenie lokalizacji .....	81
3.27.2 Dodawanie swojej lokalizacji w postaci punktu POI .....	82
3.27.3 Usuwanie punktu POI .....	83
3.28 Regeneracja .....	84
3.28.1 Czas odpoczynku .....	84
3.28.2 Stan regeneracji .....	85
3.29 Trasy .....	91
3.29.1 Nawigacja po trasie .....	92
3.29.2 Podczas nawigacji .....	93
3.30 Poziom wydolności biegowej .....	95
3.31 Menu serwisowe .....	99
3.32 Skróty .....	101
3.33 Tryby sportowe .....	102
3.34 Stoper .....	103
3.35 Aplikacje Suunto App .....	105
3.36 Pływanie .....	106
3.36.1 Pływanie w basenie .....	106
3.36.2 Style pływania .....	108
3.36.3 Ćwiczenia pływania .....	110
3.36.4 Pływanie na otwartych wodach .....	110
3.37 Godzina .....	112
3.37.1 Alarm .....	113
3.37.2 Synchronizacja godziny .....	115
3.38 Sygnały dźwiękowe i wibracyjne .....	117

3.39 Powrót po własnych śladach .....	117
3.40 Programy treningowe .....	118
4 Zachowywanie ostrożności i wsparcie .....	121
4.1 Wskazówki związane z obsługą urządzenia .....	121
4.2 Wodoodporność .....	121
4.3 Ładowanie akumulatora .....	122
4.4 Wymiana akumulatora czujnika Smart Sensor .....	124
4.5 Wsparcie .....	124
5 Referencje .....	126
5.1 Dane techniczne .....	126
5.2 Zgodność .....	127
5.2.1 Znak CE .....	127
5.2.2 Zgodność z przepisami FCC .....	127
5.2.3 IC .....	128
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 .....	129
5.3 Znak towarowy .....	129
5.4 Uwaga dotycząca patentów .....	129
5.5 Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa .....	129
5.6 Prawa autorskie .....	133
<b>Indeks .....</b>	<b>135</b>


# 1 BEZPIECZEŃSTWO

## Rodzaje środków ostrożności


 **OSTRZEŻENIE:** — stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która może spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.

 **PRZESTROGA:** — stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która spowoduje uszkodzenie produktu.

 **UWAGA:** — służy do podkreślenia ważnej informacji.

 **PORADA:** — służy do podania dodatkowych wskazówek, dotyczących korzystania z możliwości i funkcji urządzenia.

## Środki ostrożności

 **OSTRZEŻENIE:** NASZE PRODUKTY SĄ WYTWARZANE ZGODNIE Z ODPOWIEDNIMI NORMAMI PRZEMYSŁOWYMI, KONTAKT PRODUKTU ZE SKÓRĄ MOŻE JEDNAK POWODOWAĆ REAKCJE ALERGICZNE LUB PODRAŻNIENIA SKÓRY. W TAKIM PRZYPADKU NALEŻY NATYCHMIAST ZAPRZESTAĆ UŻYTKOWANIA PRODUKTU I ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU TRENINGOWEGO NALEŻY ZAWSZE ZASIĘGNAĆ PORADY LEKARZA. NADMIERNY WYSIŁEK MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ POWAŻNYCH OBRAŻEŃ.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** TYLKO DO UŻYTKU REKREACYJNEGO.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** NIE MOŻNA CAŁKOWICIE POLEGAĆ NA ODBIORNIKU GPS ANI CZASIE PRACY AKUMULATORA. ABY ZAPEWNIĆ SOBIE BEZPIECZEŃSTWO W TERENIE, NALEŻY KORZYSTAĆ Z MAP I INNYCH DODATKOWYCH POMOCY.

**⚠ PRZESTROGA:** DO CZYSZCZENIA NIE STOSOWAĆ ROZPUSZCZALNIKÓW, PONIEWAŻ MOŻE TO SPOWODOWAĆ ZNISZCZENIE PRODUKTU.

**⚠ PRZESTROGA:** NIE SPRYSKIWAĆ PRODUKTU ŚRODKIEM DO ODSTRASZANIA OWADÓW — MOŻE TO SPOWODOWAĆ USZKODZENIA POWIERZCHNI.

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

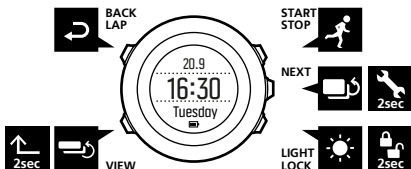
**⚠ PRZESTROGA: NIE UDERZAĆ ANI NIE UPUSZCZAĆ URZĄDZENIA,  
PONIEWAŻ MOŻE ULEC ZNISZCZENIU.**



# 2 WPROWADZENIE

## 2.1 Przyciski i menu

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



[Start Stop]:

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

[Next]:

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

[Light Lock]:


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

[View]:

- zmiana widoku dolnego wiersza
- przytrzymaj wciśnięty, aby przełączać wyświetlacz z jasnego widoku na ciemy i odwrotnie
- przytrzymaj wciśnięty, aby przejść do skrótów (patrz 3.32 *Skróty*)

[Back Lap]:

- powrót do poprzedniego menu
- dodawanie okrążenia podczas treningu

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

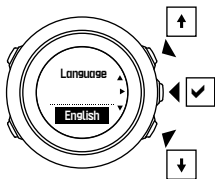
## 2.2 Konfiguracja

Aby w pełni wykorzystać możliwości zegarka Suunto Ambit3 Vertical, zalecamy pobranie aplikacji Suunto Movescount App i utworzenie bezpłatnego konta Suunto Movescount, zanim zaczniesz korzystać z zegarka. Zamiast tego możesz też wejść na stronę [movescount.com](https://movescount.com) i utworzyć konto użytkownika.

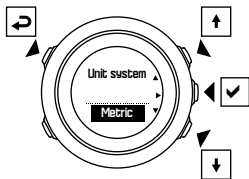
Aby zacząć korzystać z zegarka:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Start Stop], aby wybudzić urządzenie.

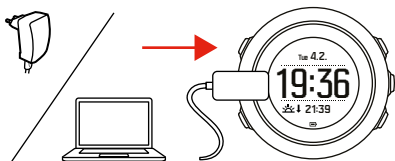
2. Naciśnij przycisk [Start Stop] lub [Light Lock], aby przewinąć dożądanego języka, a następnie naciśnij przycisk [Next], aby zatwierdzić wybór.




3. Postępuj zgodnie z poleceniami kreatora startowego, aby pomyślnie zakończyć instalację ustawień początkowych. Ustaw wartości za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock], a następnie naciśnij przycisk [Next], aby zatwierdzić wybór i przejść do następnego kroku.



Po ukończeniu pracy kreatora konfiguracji rozpocznij ładowanie zegarka za pomocą dołączonego kabla USB do czasu pełnego naładowania baterii.



 **UWAGA:** Jeśli wyświetla się migający symbol baterii, zegarek Suunto Ambit3 Vertical trzeba najpierw naładować.

## 2.3 Zmianianie ustawień

Ustawienia urządzenia Suunto Ambit3 Vertical można zmieniać bezpośrednio w zegarku, w serwisie Movescount lub mobilnie za pomocą aplikacji Suunto Movescount App (patrz 3.22 *Aplikacja mobilna Movescount*).

Aby zmienić ustawienia w zegarku:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Przewijaj pozycje menu za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wprowadzić ustawienie.
4. Naciskaj przyciski [Start Stop] i [Light Lock], aby zmienić wartości.
5. Naciśnij przycisk [Back Lap], aby wrócić do poprzedniego menu lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu.

1.



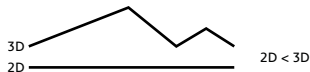
2-5.



## 3 FUNKCJE

### 3.1 Dystans 3D

Domyślnie przy pomiarze dystansu Suunto Ambit3 Vertical bierze pod uwagę zarówno wzrost, jak i spadek wysokości. Pozwala to uzyskać bardziej realistyczny pomiar odległości, gdy trenujesz w terenie pagórkowatym lub górzystym. W takiej sytuacji dystans 3D sprawdza się lepiej niż wersja dwuwymiarowa.



W większości przypadków można zostawić to ustawienie bez zmian. Jednak jeśli korzystasz z oprogramowania innego producenta do analizy przebytych tras, sprawdź, w jaki sposób obliczany jest dystans. Jeśli pod uwagę brany jest dystans 2D, być może warto wyłączyć dystans 3D na zegarku.

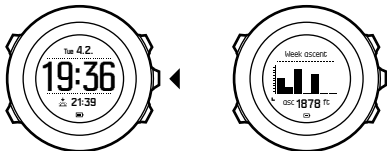
Aby wyłączyć dystans 3D:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń w menu do pozycji **WŁĄCZ**, a następnie naciśnij przycisk [Next].
3. Przewiń w menu do pozycji **3D odległość** i naciśnij przycisk [Next], aby przełączyć na dystans 2D.
4. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu.

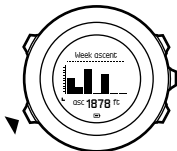
## 3.2 Historia pomiarów wysokości

Suunto Ambit3 Vertical monitoruje całą historię pomiarów wysokości na podstawie zapisanych aktywności Move. Historia pomiarów daje pełny obraz zmian wysokości – z każdego dnia i od początku użytkowania.

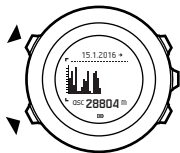
Historia pomiarów wysokości to domyślny ekran, który można wyświetlić, naciskając przycisk [Next]. Więcej informacji o wyświetlaniu i ukrywaniu ekranów znajdziesz w rozdziale *3.10 Ekran*.



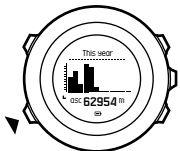
Na ekranie historii pomiarów wysokości są cztery widoki, które możesz przewijać, naciskając przycisk [View]. W pierwszym widoku zobaczysz zmiany wysokości z ostatnich siedmiu dni (przy czym ostatni dzień jest najbliżej prawej strony).



Kolejny widok pokazuje zmiany wysokości w ciągu ostatnich 30 dni, zaczynając od daty wyświetlanej na górze ekranu. Naciskając przycisk [Back Lap], możesz zresetować datę początkową i zmienić ją na datę dzisiejszą.



Po widoku 30-dniowym możesz przejść do podsumowania bieżącego roku, w którym każda kolumna na wykresie przedstawia jeden miesiąc.



W ostatnim widoku zobaczysz zmiany wysokości od początku użytkowania zegarka. W środkowym wierszu znajdziesz łączny czas zmiany wysokości, a w dolnym – całkowitą zmianę wysokości.





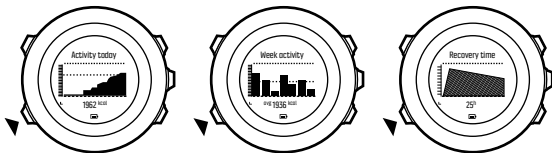
### 3.3 Monitorowanie aktywności

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

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

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

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



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

### 3.4 Autopauza

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

Funkcję **Autopause** (Autopauza) można włączyć i wyłączyć dla poszczególnych trybów sportowych za pomocą zaawansowanych ustawień w serwisie Movescount.

Funkcję **Autopause** (Autopauza) można włączyć i wyłączyć podczas treningu — nie ma to wpływu na ustawienia wprowadzone w serwisie Movescount.

Aby włączyć lub wyłączyć funkcję **Autopause** (Autopauza) podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE** (Aktywuj) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Autopause** (Autopauza), używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Przełączanie odbywa się za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock].
5. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu.

### 3.5 Autoprzewijanie

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

W serwisie Movescount można włączać lub wyłączać funkcję **Autoscroll** (Autoprzewijanie) dla każdego trybu sportowego i określać, jak długo powinny być wyświetlane poszczególne ekrany.

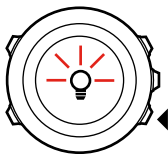
Funkcję **Autoscroll** (Autoprzewijanie) można włączać i wyłączać podczas treningu — nie ma to wpływu na ustawienia wprowadzone w serwisie Movescount.

Aby włączyć lub wyłączyć funkcję **Autoscroll** (Autoprzewijanie) podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE** (Aktywuj) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Autoscroll** (Autoprzewijanie), używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Przełączanie odbywa się za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock].
5. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu.

## 3.6 Podświetlenie

Naciśnięcie przycisku [Light Lock] włącza podświetlenie.



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

Istnieją trzy różne tryby podświetlenia:

### Mode (Tryb):

- **Normal** (Normalny): Podświetlenie włącza się na kilka sekund po naciśnięciu przycisku [Light Lock] oraz po włączeniu dźwięku alarmu.


- **Off (Wyl.):** Podświetlenie nie włącza się po naciśnięciu przycisku ani po włączeniu dźwięku alarmu.
- **Night (Tryb nocny):** Podświetlenie włącza się na kilka sekund po naciśnięciu jakiegokolwiek przycisku oraz po włączeniu dźwięku alarmu.
- **Toggle (Przełącz):** Podświetlenie włącza się po naciśnięciu przycisku [Light Lock] i pozostaje włączone do czasu ponownego naciśnięcia przycisku [Light Lock].

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

Ogólne ustawienie podświetlenia można zmienić w ustawieniach zegarka w **GENERAL (Ogólne)** » **Tones/display (Dźwięki/wyświetlacz)** » **Backlight (Podświetlenie)**. Patrz *2.3 Zmianie ustawień*. Ogólne ustawienie można również zmienić w serwisie Movescount.

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

Oprócz trybu można zmienić jasność podświetlenia (procentowo) w ustawieniach zegarka w **GENERAL (Ogólne)** » **Tones/display (Dźwięki/wyświetlacz)** » **Backlight (Podświetlenie)** lub w serwisie Movescount.

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

## 3.7 Blokada przycisków

Przytrzymanie [Light Lock] blokuje i odblokuje przyciski.



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

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


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

- **Actions only** (Tylko akcje): Menu startowe i menu opcji są zablokowane.

- **All buttons** (Wszystkie przyciski): Wszystkie przyciski są zablokowane. Podświetlenie można włączyć w trybie **Night** (Noc).

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

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

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

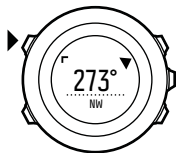
## 3.8 Kompas

Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical jest wyposażone w kompas cyfrowy, który umożliwia zorientowanie położenia w odniesieniu do kierunku północy magnetycznej. Jest to kompas z kompensacją przechylenia, który zapewnia dokładne wskazania nawet, jeśli urządzenie nie jest ustawione poziomo.

Ekran kompasu można wyświetlić/ukryć w menu startowym w **DISPLAYS** (Ekrany) » **Compass** (Kompas). Przełączanie odbywa się za pomocą przycisku [Next].

Ekran kompasu wyświetla następujące informacje:

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

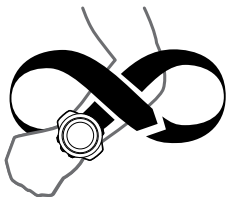


Po minucie kompas przełączy się w tryb oszczędzania energii. Można go ponownie uruchomić za pomocą przycisku [Start Stop].

### 3.8.1 Kalibracja kompasu

Przed pierwszym użyciem kompasu musisz go skalibrować. Obracaj i przechylaj zegarek, aż włączy się sygnał dźwiękowy, który oznacza pomyślne zakończenie kalibracji.





Jeśli chcesz ponownie skalibrować kompas, który został już wcześniej skalibrowany, odpowiednią opcję znajdziesz w menu opcji.

Jeżeli kalibracja przebiegnie prawidłowo, zostanie wyświetlony tekst **Kalibracja się powiodła**. Jeżeli kalibracja nie zakończy się sukcesem, zostanie wyświetlony tekst **Kalibracja nie powiodła się**. Aby ponownie przeprowadzić kalibrację, naciśnij przycisk [Start Stop].

Aby rozpocząć ręczną kalibrację kompasu:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], by wyświetlić menu opcji.
2. Wybierz opcję **OGÓLNE** za pomocą przycisku [Next].
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń w menu do pozycji **Kompas** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Kalibracja**.

### 3.8.2 Ustawianie deklinacji

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

Tradycyjne mapy papierowe są oparte na kierunku północy geograficznej. Kompas wskazuje północ magnetyczną, czyli miejsce nad ziemią, w którym skupiają się linie sił pola magnetycznego. W związku z tym, że północ magnetyczna i geograficzna nie znajdują się w tym samym miejscu, w kompasie należy konieczne ustawić deklinację. Deklinacja to kąt pomiędzy północą magnetyczną a północą geograficzną.

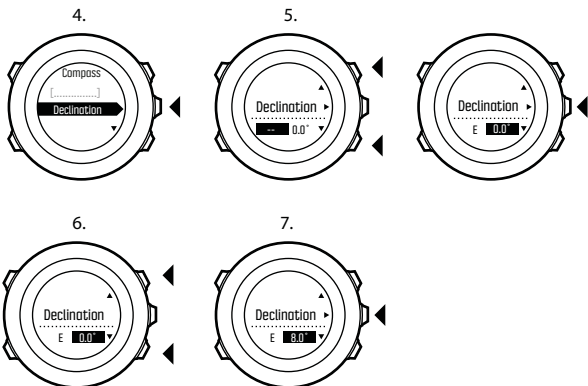
Wartość deklinacji jest podana na większości map. Lokalizacja północy magnetycznej zmienia się co rok, w związku z czym najbardziej precyzyjną i aktualną informację o wartości deklinacji można znaleźć w Internecie (np. w witrynie [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).


Mapy do biegów na orientację w terenie są sporządzane względem północy magnetycznej. Oznacza to, że w przypadku korzystania z map do biegów na orientację należy wyłączyć korektę deklinacji. W tym celu należy ustawić wartość deklinacji jako 0 stopni.

Aby ustawić wartość deklinacji:

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

7. Naciśnij przycisk [Next], aby zatwierdzić ustawienie.



 **PORADA:** Ustawienia kompasu możesz wprowadzić także, przytrzymując przycisk [View] w trybie **COMPASS**(Kompas).

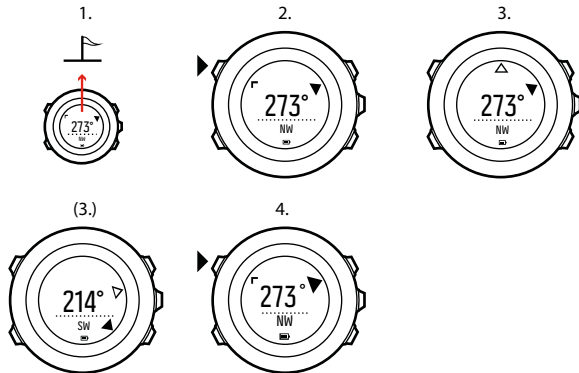
### 3.8.3 Ustawianie blokady namiaru


Możesz zaznaczyć kierunek do swojego celu w odniesieniu do północy za pomocą funkcji blokady namiaru.

Aby zablokować namiar:

1. Gdy kompas jest aktywny, przytrzymaj zegarek przed sobą i obróć się w kierunku swojego celu.

2. Naciśnij przycisk [Back Lap], aby zablokować bieżący stopień wyświetlany na zegarku podczas namierzania.
3. Pusty trójkąt wskazuje zablokowany namiar w odniesieniu do wskaźnika północy (wypełniony trójkąt).
4. Naciśnij [Back Lap], aby skasować blokadę namiaru.



 **UWAGA:** W przypadku używania kompasu w trybie treningu przycisk [Back Lap] jedynie blokuje namiar i kasuje blokadę namiaru. Wyjdź z kompasu, aby zapisać okrążenie za pomocą [Back Lap].

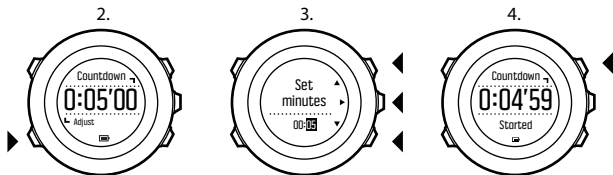
## 3.9 Minutnik


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

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

Aby ustawić czas odliczania:

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



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

## 3.10 Ekran

Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical jest wyposażone w wiele różnych funkcji, na przykład kompas (patrz *3.8 Kompas*) i stoper (patrz *3.34 Stoper*), które można wyświetlić w postaci ekranów, naciskając przycisk [Next]. Niektóre z nich są stałe, a niektóre można wyświetlać lub ukrywać wedle życzenia.

Aby wyświetlić/ukryć ekrany:

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

Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby w razie potrzeby opuścić menu ekranów.

Własne tryby sportowe (patrz *3.33 Tryby sportowe*) również wyposażone są w wiele ekranów, które można dostosować tak, aby wyświetlały podczas treningu różne informacje.

### 3.10.1 Regulacja kontrastu wyświetlacza

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

Aby zmienić kontrast wyświetlacza:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wyświetlić ustawienia **GENERAL** (Ogólne).
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Tones/display** (Tony/ Wyświetlacz).
4. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Display contrast** (Kontrast wyświetlacza) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
5. Przycisk [Start Stop] służy do zwiększania, a przycisk [Light Lock] do zmniejszania kontrastu.
6. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu.

### 3.10.2 Odwracanie kolorów wyświetlacza

Przełączać pomiędzy ciemnym i jasnym wyświetlaczem można za pomocą ustawień w zegarku lub w serwisie Movescount, bądź posługując się domyślnym skrótem przycisku [View] (patrz 2.1 *Przyciski i menu*). Definiować kolor wyświetlacza dla trybu sportowego można również w serwisie Movescount.

Aby odwrócić kolory wyświetlacza w ustawieniach zegarka:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wyświetlić ustawienia **GENERAL** (Ogólne).
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Tones/display** (Tony/ Wyświetlacz).
4. Przewiń do pozycji **Invert display** (Odwróć kolory wyświetlacza) za pomocą przycisku [Start Stop] i zatwierdź przyciskiem [Next].

## 3.11 Trening w trybach sportowych

Tryby sportowe (patrz *3.33 Tryby sportowe*) służą do rejestrowania dzienników treningowych i wyświetlania różnych informacji podczas treningu.

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

### 3.11.1 Korzystanie z czujnika Suunto Smart Sensor

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

Podczas treningu czujnik tętna może wyświetlać:

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

Po zakończeniu treningu czujnik tętna wyświetla informacje dotyczące:

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



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

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

Bez czujnika tętna urządzenie Suunto Ambit3 Vertical dostarcza informacji dotyczących spalonych kalorii i czasu regeneracji podczas biegania oraz jazdy na rowerze, gdzie intensywność szacowana jest na podstawie prędkości. Aby otrzymać dokładne odczyty intensywności, polecamy jednak korzystać z czujnika tętna.

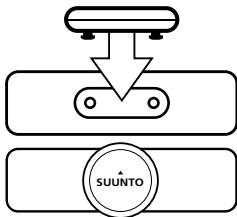
Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika czujnika Suunto Smart Sensor lub innego czujnika tętna kompatybilnego z technologią Bluetooth Smart.

### **3.11.2 Zakładanie czujnika Suunto Smart Sensor**

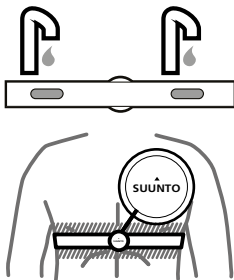
Aby rozpocząć korzystanie z czujnika Suunto Smart Sensor:

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


1.



3. - 4.



Czujnik Smart Sensor automatycznie się włącza po wykryciu tętna.

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

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

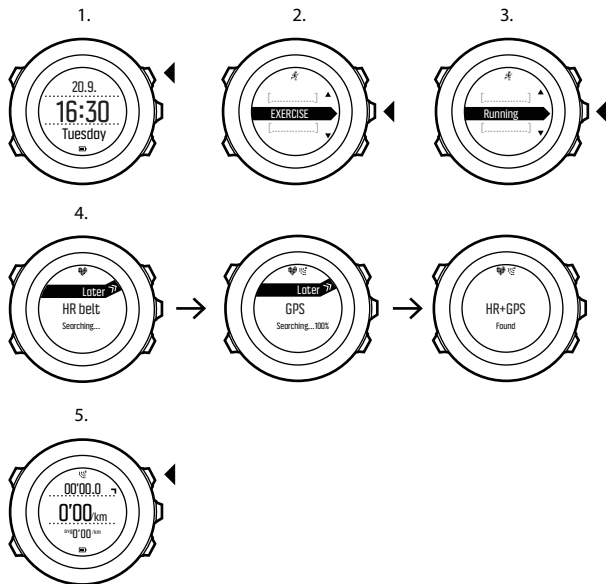


**UWAGA:** *Osusz skórę pod elektrodami pasa. Poluzowany pas oraz odzież z materiałów syntetycznych mogą spowodować zbyt wysokie odczyty tętna. Odpowiednio zwiń elektrody pasa i zaciśnij pas, aby uniknąć szczytowych wartości tętna. Jeśli jesteś w jakikolwiek sposób zaniepokojony poziomem swojego tętna,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

### 3.11.3 Rozpoczęcie treningu

Aby rozpocząć trening:

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



### 3.11.4 Podczas treningu

Podczas treningu urządzenie Suunto Ambit3 Vertical wyświetla wiele informacji, których zakres zależy od wybranego trybu

sportowego (patrz *3.33 Tryby sportowe*). Możesz uzyskać jeszcze większą ilość informacji, jeżeli podczas treningu korzystasz z pasa do pomiaru tętna i odbiornika GPS.

Kilka pomysłów, które można wykorzystać podczas treningu:

- Naciśnij przycisk [Next], aby przewijać ekrany trybów sportowych.
- Naciśnij przycisk [View], aby wyświetlić różne informacje dolnym wierszu ekranu.
- Aby uniknąć przypadkowego zatrzymania rejestrowania dziennika lub naliczenia niechcianych okrążeń, można zablokować przyciski przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku [Light Lock].
- Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zrobić przerwę w rejestrowaniu. Aby wznowić rejestrowanie, naciśnij ponownie przycisk [Start Stop].

### **3.11.5 Zapisywanie tras**

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

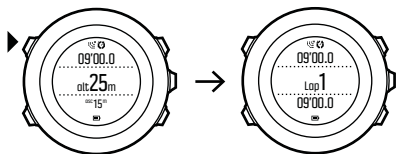
Jeśli wybrany przez Ciebie tryb sportowy ma włączony GPS, urządzenie Suunto Ambit3 Vertical podczas treningu zapisuje również Twoją trasę. Można wyświetlić trasę w serwisie Movescount jako część zapisanej aktywności Move i wyeksportować ją jako trasę do wykorzystania w przyszłości.

### **3.11.6 Zliczanie okrążeń**

Podczas treningu można zliczać okrążenia ręcznie lub automatycznie po określeniu w serwisie Movescount interwału okrążeń


automatycznych. Jeżeli okrążenia są zliczane automatycznie, urządzenie Suunto Ambit3 Vertical rejestruje je w oparciu o odległość ustaloną w serwisie Movescount.

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



Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical wyświetli następujące informacje:

- wiersz górny: czas pośredni (liczony od chwili rozpoczęcia rejestrowania)
- wiersz środkowy: numer okrążenia
- wiersz dolny: czas okrążenia

 **UWAGA:** *W podsumowaniu treningu zawsze znajduje się informacja o co najmniej jednym okrążeniu, którym jest cały trening od rozpoczęcia do zakończenia. Okrążenia wykonane podczas treningu są wyświetlane jako okrążenia dodatkowe.*

### 3.11.7 Nawigacja podczas treningu

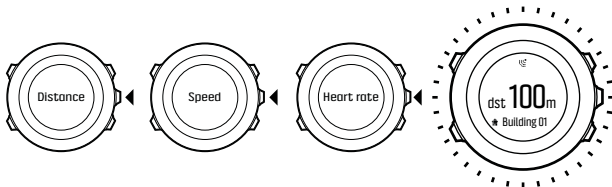
Jeśli chcesz nawigować po trasie lub nawigować do punktu POI, możesz wybrać tryb sportowy, na przykład Run a Route (Pokaż trasę), i niezwłocznie rozpocząć nawigację.

Możesz również nawigować trasę lub dotrzeć do punktu POI podczas treningu przy innych trybach sportowych z uruchomioną funkcją GPS.

Aby nawigować podczas treningu:

1. W trybie sportowym z uruchomioną funkcją GPS naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION** (nawigacja).
3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **POIs (Points of interest)** (Punkty POI) lub **Routes** (Trasy) i potwierdź wybór przyciskiem [Next].

Wskazówki nawigacji będą wyświetlane na ostatnim ekranie w wybranym trybie sportowym.



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



**UWAGA:** *Jeśli ustawienie dokładności pomiarów GPS (patrz 3.24.3 Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii) w wybranym przez Ciebie trybie sportowym jest **Good** (Dobre) lub niższe, podczas nawigacji dokładność GPS przełącza się do ustawienia **Best** (Najlepsze). W związku z tym zwiększa się zużycie akumulatora.*

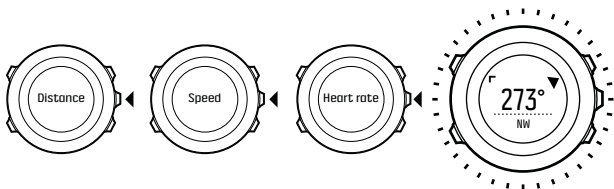
### 3.11.8 Korzystanie z kompasu podczas treningu

Podczas treningu można włączyć kompas i dodać go do niestandardowego trybu sportowego.

Aby korzystać z kompasu podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE** (Aktywuj) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Compass** (Kompas) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Kompas będzie wyświetlany na ostatnim ekranie w niestandardowym trybie sportowym.





Aby wyłączyć kompas, wróć do opcji **ACTIVATE** (Aktywuj) w menu opcji i wybierz opcję **End compass** (Zakończ kompas).

## 3.12 Find back (Znajdowanie punktu wyjściowego)

Jeśli GPS jest włączony, w urządzeniu Suunto Ambit3 Vertical jest automatycznie zapisywany punkt, w którym rozpoczynasz trening. Podczas treningu urządzenie Suunto Ambit3 Vertical może prowadzić nawigację bezpośrednio do punktu wyjściowego (lub do lokalizacji, w której zostało zapisane położenie GPS), korzystając z funkcji Find back (Znajdowanie punktu wyjściowego).

Aby znaleźć punkt wyjściowy podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION** (nawigacja).
3. Przejdź do pozycji **Find back** (Znajdowanie punktu wyjściowego), używając przycisku [Start Stop], i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].

Wskazówki nawigacji będą wyświetlane na ostatnim ekranie w wybranym trybie sportowym.

### **3.13 Aktualizacje oprogramowania układowego**


Oprogramowanie urządzenia Suunto Ambit3 Vertical można aktualizować w serwisie Movescount. Podczas aktualizacji oprogramowania wszystkie dzienniki zostaną skopiowane do serwisu Movescount i usunięte z pamięci zegarka.

Aby zaktualizować oprogramowanie urządzenia Suunto Ambit3 Vertical:

1. Zaczynij od zainstalowania aplikacji Moveslink, jeśli nie została ona jeszcze zainstalowana.
2. Podłącz urządzenie Suunto Ambit3 Vertical do komputera, używając kabla Suunto USB.
3. Jeżeli aktualizacja jest dostępna, zegarek zostanie zaktualizowany automatycznie. Przed odłączeniem kabla USB należy poczekać na pomyślne zakończenie aktualizacji.

### **3.14 FusedAlti**

Funkcja FusedAlti™ zapewnia odczyty wysokości będące połączeniem wysokości barometrycznej i GPS. Funkcja ta minimalizuje wpływ błędów przesunięcia i czasu, zapewniając dokładny odczyt wysokości.


 **UWAGA:** Domyślnie pomiar wysokości jest prowadzony przy użyciu funkcji FusedAlti podczas ćwiczeń z wykorzystaniem pomiaru GPS i podczas nawigacji. W przypadku wyłączenia czujnika GPS wysokość jest mierzona przy użyciu czujnika barometrycznego.

Gdy urządzenie znajduje się w trybie **TIME** (czas), przy użyciu funkcji FusedAlti można wyszukać nowy punkt odniesienia dla wysokości barometrycznej. Powoduje to włączenie odbiornika GPS na maksymalnie 15 minut.

Aby wyszukać nowy punkt odniesienia dla wysokości przy użyciu funkcji FusedAlti:

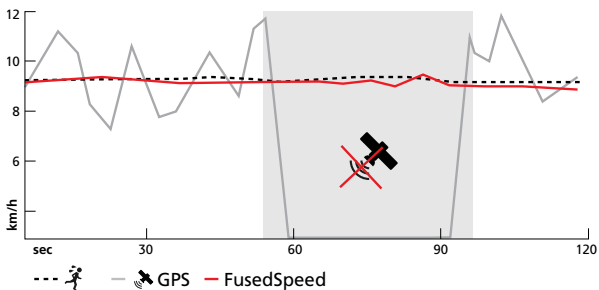
1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], by wyświetlić menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń w menu do pozycji **WYSOKOŚĆ** i otwórz ją przyciskiem [Next].
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń w menu do pozycji **Dopasowanie automatyczne**, a następnie naciśnij przycisk [Next], aby ją aktywować.

Odbiornik GPS zostanie włączony, a urządzenie rozpocznie obliczanie wysokości na podstawie funkcji FusedAlti.

 **UWAGA:** W dobrych warunkach aktywacja funkcji FusedAlti zajmuje od 4 do 12 minut. W tym czasie urządzenie Suunto Ambit3 Vertical pokazuje wysokość barometryczną i symbol ~, wskazujący możliwą niepoprawność wysokości.

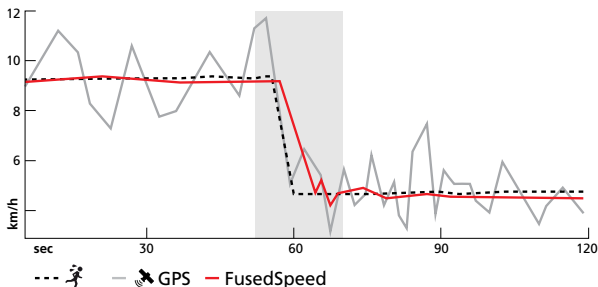
## 3.15 Funkcja FusedSpeed

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



Największą zaletą rozwiązania FusedSpeed ujawnia się, kiedy potrzebujesz szybkich odczytów prędkości w trakcie treningu, na przykład podczas biegu po nierównym terenie lub podczas treningu interwałowego. W razie utraty sygnału GPS urządzenie Suunto Ambit3 Vertical może w dalszym ciągu pokazywać dokładną

prędkość na podstawie akcelerometru skalibrowanego za pomocą GPS.

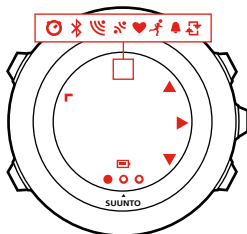


**PORADA:** Aby uzyskać dokładny odczyt za pomocą FusedSpeed, wystarczy rzut oka na urządzenie. Trzymanie urządzenia nieruchomo przed oczami zmniejsza dokładność pomiaru.

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

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

## 3.16 Ikony





Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical wyświetla następujące ikony:

- |   |                      |
|---|----------------------|
|  | alarm                |
|  | akumulator           |
|  | aktywność Bluetooth  |
|  | blokada przycisków   |
|  | wskaźniki przycisków |
|  | chronograf           |
|  | bieżący ekran        |
|  | w dół / zmniejsz     |

	moc sygnału GPS
	tętno
	połączenie przychodzące
	licznik interwałowy
	wiadomość/powiadomienie
	połączenie nieodebrane
	następny/zatwierdź
	parowanie urządzeń
	ustawienia
	tryb sportowy
	do góry / zwiększ

## ikony punktów POI

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

	początek
	budynek/dom

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




## 3.17 Licznik interwałowy

W serwisie Movescount do każdego niestandardowego trybu sportowego można dodać licznik interwałowy. Aby dodać licznik interwałowy do trybu sportowego, wybierz tryb sportowy i przejdź do **Ustawienia zaawansowane**. Przy następnym połączeniu urządzenia Suunto Ambit3 Vertical z kontem w serwisie Movescount licznik interwałowy zostanie zsynchronizowany z zegarkiem.

W liczniku interwałowym można określić następujące informacje:

- typy interwałów (interwał **HIGH** (wysoki) i **LOW** (niski))
- czas trwania lub odległość obu typów interwałów
- liczba powtórzeń interwałów

 **UWAGA:** *Jeśli w serwisie Movescount nie zostanie określona liczba powtórzeń interwałów, licznik interwałowy będzie kontynuować działanie do osiągnięcia 99 powtórzeń.*

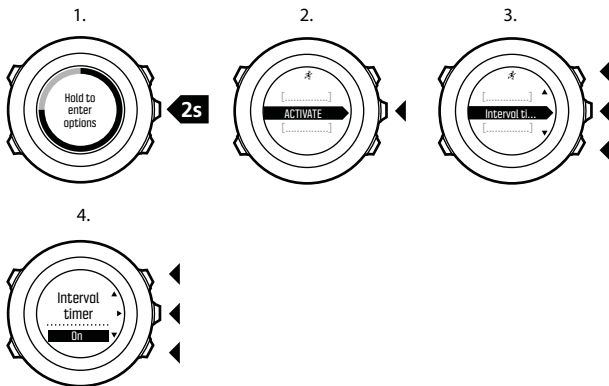
Licznik interwałów można ustawić dla każdego sportu znajdującego się w trybie sportów multidyscyplinarnych (patrz 3.23.2 *Korzystanie z trybu multidyscyplinarnego*). Licznik interwałowy jest uruchamiany ponownie przy zmianie sportu.

Aby aktywować/dezaktywować licznik interwałowy:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE** (aktywuj) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].

3. Przejdź do pozycji **Interval** (Interwał), używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Start Stop] lub [Light Lock], aby przełączyć licznik interwałowy w tryb **On/Off** (Włączony/Wyłączony), i zatwierdź przyciskiem [Next].

Gdy licznik interwałowy jest aktywny, w górnej części ekranu wyświetlana jest ikona interwału.



## 3.18 Treningi interwałowe

Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical umożliwia prowadzenie treningów interwałowych z instrukcjami z wykorzystaniem modułu planowania treningów w aplikacji Suunto Movescount App.



**UWAGA:** Korzystanie z modułu planowania treningów wymaga połączenia internetowego z siecią Wi-Fi lub przez sieć komórkową. Połączenia komórkowe mogą być związane z opłatami operatora sieci.

Intensywność treningu można dostosować do swoich potrzeb. Dla każdego segmentu określ typ, czas trwania i cel. Można dodawać również własny tekst ze wskazówkami dla segmentu.

Po utworzeniu treningów i ponownym zsynchronizowaniu zegarka z aplikacją treningi są dostępne w menu opcji w trybie sportowym.

Aby rozpocząć trening interwałowy z instrukcją:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję TRENING.
3. Przewiń dostępne treningi za pomocą przycisku [Light Lock] lub [Start Stop] i dokonaj wyboru za pomocą przycisku [Next].
4. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć zapis ćwiczenia.

Udzielanie instrukcji rozpoczyna się po rozpoczęciu zapisu ćwiczenia. Ekran treningu interwałowego jest wyświetlany na ostatnim ekranie w wybranym trybie sportowym.

5. Trening można zakończyć lub przerwać w dowolnym momencie, kończąc zapis ćwiczenia w normalny sposób bądź przechodząc do menu opcji i wybierając KONIEC TRENINGU.

Podczas treningu zegarek dostarcza w czasie rzeczywistym instrukcji w formie wykresu na ekranie treningu.



- Wiersz górny: aktualny pomiar na podstawie celu segmentu.  
Na przykład jeśli zdefiniowano górne i dolne granice prędkości, wartość powyżej wykresu będzie przedstawiać aktualną prędkość.
- Wykres: pełny obraz aktualnego segmentu.  
Górna i dolna część wykresu określają górne oraz dolne granice dla segmentu. Lewe i prawe krawędzie wykresu określają początek oraz koniec segmentu. Linia biegnąca przez wykres określa aktualny wysiłek w stosunku do czasu trwania oraz granic segmentu.
- Wiersz dolny: pozostały czas, dystans lub pozostałe kalorie przed ukończeniem segmentu.

Jeśli wybrano ustawienie zakładające, że segment jest okrążeniem (segment kończy się po naciśnięciu przycisku [Back Lap]), w dolnym wierszu widać skumulowany czas segmentu.

W chwili rozpoczęcia kolejnego segmentu zegarek wyświetla podsumowanie kolejnego segmentu.



- Krok segmentu
- Czas trwania
- Granice celu

### 3.19 Dziennik

Dziennik przechowuje zarejestrowane aktywności użytkownika. Maksymalna liczba dzienników, a także maksymalny czas trwania pojedynczego zapisu, zależą od ilości informacji zapisanych podczas każdej aktywności. Na przykład dokładność GPS (patrz *3.24.3 Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii*) i korzystanie z licznika interwałów (patrz *3.17 Licznik interwałowy*) bezpośrednio wpływają na liczbę i czas trwania przechowywanych dzienników.


Możesz wyświetlić podsumowanie dziennika swojej aktywności bezpośrednio po zakończeniu rejestrowania lub korzystając z opcji **LOGBOOK** w menu startowym.

Informacje wyświetlane w podsumowaniu dziennika są dynamiczne: zmieniają się w zależności od czynników takich, jak wybrany tryb

sportowy lub korzystanie z pasa do pomiaru tętna bądź odbiornika GPS. Domyślnie wszystkie dzienniki zawierają następujące informacje:

- nazwa trybu sportowego,
- godzina
- data
- czas trwania
- okrążenia

Jeśli dziennik zawiera dane GPS, wpis dziennika obejmuje widok pełnej trasy oraz jej profil wysokości trasy.

 **PORADA:** *O wiele więcej szczegółów swoich zarejestrowanych aktywności można zobaczyć w serwisie [Movescount.com](https://movescount.com).*

Aby wyświetlić podsumowanie dziennika po zatrzymaniu rejestracji danych:

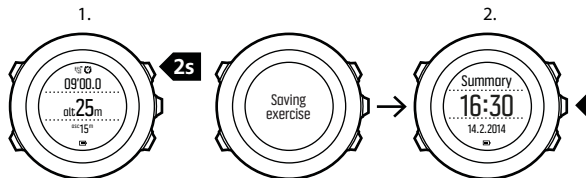
1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Start Stop], aby zatrzymać rejestrowanie aktywności i zapisać ćwiczenie.

Możesz też nacisnąć przycisk [Start Stop], aby przerwać rejestrowanie aktywności. Po wstrzymaniu zatrzymaj, naciskając przycisk [Back Lap], lub kontynuuj rejestrowanie, naciskając przycisk [Start Stop].

Po zakończeniu treningu zapisz ćwiczenie, naciskając przycisk [Start Stop]. Jeżeli nie chcesz zapisywać dziennika, naciśnij przycisk [Light Lock]. Nawet jeśli nie zapiszesz dziennika, możesz wyświetlić podsumowanie dziennika, naciskając przycisk [Light

Lock], ale zapis nie będzie przechowywany w dzienniku i nie będzie można do niego wrócić w późniejszym terminie.

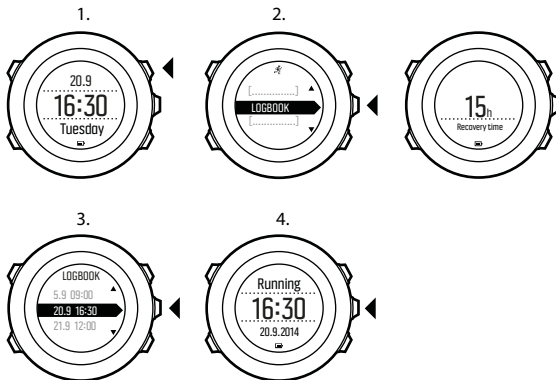
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wyświetlić podsumowanie dziennika.



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

Aby wyświetlić podsumowanie dziennika:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **LOGBOOK** i otwórz ją przyciskiem [Next]. Wyświetli się aktualny czas regeneracji.
3. Przejdź dzienniki za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz dziennik przyciskiem [Next].
4. Przeglądaj podsumowania, używając przycisku [Next].

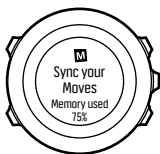


Jeśli dziennik zawiera wiele okrążeń, informacje dotyczące określonego okrążenia można wyświetlić, naciskając przycisk [View].

### 3.20 Wskaźnik pozostałej pamięci

Jeśli z serwisem Movescount nie zsynchronizowano ponad 50% dziennika, po wyświetleniu dziennika na urządzeniu Suunto Ambit3 Vertical wyświetlane jest przypomnienie.






Przypomnienie nie jest wyświetlane, gdy niesynchronizowana pamięć jest pełna i urządzenie Suunto Ambit3 Vertical rozpoczyna nadpisywanie starych dzienników.

### 3.21 Movescount

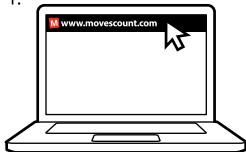
Movescount.com to darmowy dziennik osobisty i sportowy serwis internetowy oferujący bogaty zestaw narzędzi do zarządzania codziennymi treningami i tworzenia zajmujących opisów swoich doświadczeń. Movescount umożliwia przesyłanie zapisanych dzienników treningowych z zegarka Suunto Ambit3 Vertical do serwisu Movescount oraz dostosowanie urządzenia do własnych potrzeb.

 **PORADA:** Połącz się z serwisem Movescount, aby pobrać najnowszą aktualizację oprogramowania układowego urządzenia Suunto Ambit3 Vertical.

Zacznij od zainstalowania aplikacji Moveslink:

1. Wejdź do witryny [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Pobierz, zainstaluj i otwórz najnowszą wersję aplikacji Moveslink.

1.



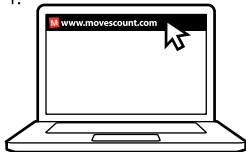
2.



Aby zarejestrować się w serwisie Movescount:


1. Przejdź do witryny [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Utwórz konto.

1.




2.



 **UWAGA:** Podczas pierwszego podłączenia urządzenia Suunto Ambit3 Vertical do serwisu Movescount wszystkie zapisane w nim informacje (także ustawienia zegarka) zostaną przeniesione z zegarka do konta w serwisie Movescount. Podczas następnego połączenia urządzenia Suunto Ambit3 Vertical z kontem w serwisie Movescount zostaną automatycznie zsynchronizowane zmiany ustawień i trybów sportowych, które zostały wprowadzone w Movescount i w zegarku.

## 3.22 Aplikacja mobilna Movescount

Aplikacja Suunto Movescount App dodatkowo wzbogaci Twoje doświadczenie związane z korzystaniem z urządzenia Suunto Ambit3 Vertical. Sparuj je z aplikacją mobilną, aby otrzymywać powiadomienia na urządzenie Suunto Ambit3 Vertical, mobilnie zmieniać ustawienia i dostosowywać tryby sportowe, wykorzystywać swoje urządzenie mobilne jako drugi wyświetlacz, wykonywać zdjęcia opatrzone danymi dotyczącymi Twojej aktywności Move, a także tworzyć filmy Suunto Movies.

 **PORADA:** Do każdej aktywności Move zapisanej w serwisie Movescount możesz dodawać zdjęcia. Możesz też tworzyć filmy Suunto Movie na podstawie aktywności, korzystając z aplikacji Suunto Movescount App.



**UWAGA:** *Ogólne ustawienia zegarka Suunto Ambit3 Vertical możesz zmieniać w trybie offline. Dostosowywanie trybów sportowych i aktualizacja godziny, daty i danych satelitarnych GPS wymagają połączenia z internetem przy użyciu połączenia Wi-Fi lub komórkowego. Operatorzy telefonii komórkowej mogą naliczać opłaty za transfer danych.*

Aby sparować z aplikacją Suunto Movescount App na urządzeniu iOS:

1. Pobierz aplikację Suunto Movescount App ze sklepu iTunes App Store i zainstaluj ją na zgodnym urządzeniu Apple. Opis aplikacji obejmuje najnowsze informacje na temat zgodności.
2. Uruchom aplikację Suunto Movescount App i włącz funkcję Bluetooth, jeśli nie została już wcześniej włączona. Aplikacja powinna pozostać aktywna na pierwszym planie.
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] na zegarku, aby wyświetlić menu opcji.
4. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń w menu do pozycji **PAROWANIE** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
5. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **APLIKACJA MOBILNA**.
6. W odpowiednim polu na swoim urządzeniu mobilnym wpisz klucz dostępu wyświetlony na ekranie zegarka, a następnie wybierz opcję **PAROWANIE**.

Aby sparować z aplikacją Suunto Movescount App na urządzeniu Android:

1. Pobierz aplikację Suunto Movescount App z witryny Google Play i zainstaluj ją na zgodnym urządzeniu Android. Opis aplikacji obejmuje najnowsze informacje na temat zgodności.
2. Uruchom aplikację Suunto Movescount App i włącz funkcję Bluetooth, jeśli nie została już wcześniej włączona. Aplikacja powinna pozostać aktywna na pierwszym planie.
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] na zegarku, aby wyświetlić menu opcji.
4. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń w menu do pozycji **PAROWANIE** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
5. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Aplikacja mobilna**.
6. Na urządzeniu z systemem Android pojawi się okno. Wybierz opcję PAROWANIE.
7. W odpowiednim polu na swoim urządzeniu mobilnym wpisz klucz dostępu wyświetlony na ekranie zegarka, a następnie wybierz opcję PAROWANIE.


### 3.22.1 Drugi wyświetlacz na telefonie

Jeśli używasz aplikacji Suunto Movescount App, możesz wykorzystywać swój telefon komórkowy jako drugi wyświetlacz zegarka.

Aby wykorzystać telefon jako drugi wyświetlacz:

1. Sparuj urządzenie Suunto Ambit3 Vertical z aplikacją Suunto Movescount App, jeśli jeszcze nie zostało to zrobione (patrz *3.22 Aplikacja mobilna Movescount*).
2. Przejdź do trybu sportowego w urządzeniu Suunto Ambit3 Vertical (patrz *3.11 Trening w trybach sportowych*).

3. Otwórz aplikację Suunto Movescount App i wybierz opcję **MOVE** (aktywność Move).
4. Wybierz z listy opcję **AMBIT3** (Ambit3), a następnie wybierz **NEXT** (Dalej).
5. Rozpoczynaj i przerywaj zapis treningu w normalny sposób.

 **PORADA:** *Naciśnij każdy obszar wyświetlacza telefonu — środek, górną lewą część, górną prawą część — aby zmienić wyświetlane informacje.*

### 3.22.2 Synchronizacja z aplikacją mobilną

Jeśli urządzenie Suunto Ambit3 Vertical zostało sparowane z aplikacją Suunto Movescount App, zmiany w ustawieniach, trybach sportowych i nowych aktywnościach zostaną automatycznie zsynchronizowane domyślnie, kiedy aktywne jest połączenie z technologią Bluetooth. Podczas synchronizacji danych na urządzeniu Suunto Ambit3 Vertical miga ikona Bluetooth.

To ustawienie domyślne można zmienić w menu opcji.

Aby wyłączyć automatyczną synchronizację:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Przewiń do sekcji ŁĄCZNOŚĆ za pomocą przycisku [Light Lock] i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przewiń do sekcji Ustawienia za pomocą przycisku [Light Lock] i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Naciśnij ponownie przycisk Next (Dalej), aby wprowadzić ustawienie **MobileApp sync** (Synchronizacja aplikacji mobilnej).

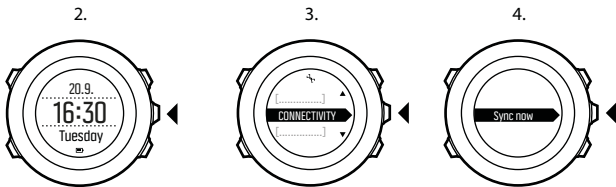
- Przełączaj za pomocą przycisku [Light Lock]. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść.

## Synchronizacja ręczna

Kiedy automatyczna synchronizacja jest wyłączona, w celu przesyłania ustawień lub nowych aktywności konieczna jest synchronizacja ręczna.

Aby ręcznie zsynchronizować urządzenie z aplikacją mobilną:

- Upewnij się, że aplikacja Suunto Movescount App jest uruchomiona i włączona jest funkcja Bluetooth.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
- Przewiń do sekcji ŁĄCZNOŚĆ za pomocą przycisku [Light Lock] i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
- Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać **Sync now** (Synchronizuj teraz).



Jeśli Twoje urządzenie przenośne ma aktywne połączenie danych, a aplikacja jest połączona z Twoim kontem Movescount, ustawienia i aktywności zostają zsynchronizowane z Twoim kontem. W

przypadku braku połączenia danych synchronizacja zostaje opóźniona do czasu, kiedy dostępne jest połączenie.

Aktywności zarejestrowane za pomocą urządzenia Suunto Ambit3 Vertical, które nie zostały zsynchronizowane, są wymienione w aplikacji, ale nie ma możliwości wyświetlenia szczegółów aktywności do czasu zsynchronizowania ich z kontem w serwisie Movescount. Aktywności, które zostały zarejestrowane za pomocą aplikacji, można wyświetlać natychmiast.



***UWAGA:*** Dokonywanie synchronizacji pomiędzy aplikacją Suunto Movescount App a kontem w serwisie Movescount może się wiązać z naliczaniem opłaty za połączenie przez operatora.

## **3.23 Trening multidyscyplinarny**

Z urządzenia Suunto Ambit3 Vertical można korzystać podczas treningu multidyscyplinarnego, z łatwością przełączając między różnymi trybami sportowymi (patrz *3.33 Tryby sportowe*) w trakcie treningu oraz wyświetlając dane związane z daną dyscypliną sportową podczas treningu i w podsumowaniu dziennika.

Można zmieniać dyscypliny sportowe ręcznie podczas treningu lub utworzyć tryb multidyscyplinarny, podczas którego dyscypliny będą się zmieniać w określonej kolejności, jak w przypadku triathlonu.

### **3.23.1 Ręczna zmiana trybów sportowych**

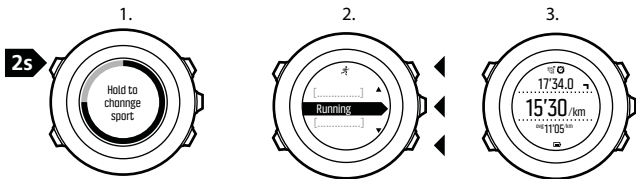
Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical umożliwia przejście na inny tryb sportowy w trakcie treningu bez konieczności zatrzymywania





rejestracji. Dziennik obejmuje wszystkie tryby sportowe użyte podczas treningu.

Aby zmienić tryby sportowe ręcznie podczas treningu:

1. Podczas rejestrowania danych z treningu, naciśnij przycisk [Back Lap], aby uzyskać dostęp do trybów sportowych.
2. Przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę opcji trybu sportowego.
3. Wybierz odpowiedni tryb sportowy przyciskiem [Next].  
Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical będzie kontynuować rejestrowanie dziennika i danych dla wybranego trybu sportowego.



 **UWAGA:** *Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical zapisuje okrążenie przy każdej zmianie trybu sportowego.*

 **UWAGA:** *Przy zmianie trybu sportowego rejestrowanie dziennika nie jest wstrzymywane. Rejestrowanie można wstrzymać ręcznie przez naciśnięcie przycisku [Start Stop].*

### 3.23.2 Korzystanie z trybu multidyscyplinarnego

Można samodzielnie utworzyć własny tryb multidyscyplinarny lub skorzystać z już istniejącego domyślnego trybu sportowego, na przykład **Triathlon** (Triathlon). Tryb multidyscyplinarny może zawierać kilka różnych trybów sportowych w określonej kolejności. Każda dyscyplina sportowa może mieć również własny licznik interwałowy.

Aby użyć trybu sportów multidyscyplinarnych:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć rejestrowanie danych.
2. Przytrzymaj przycisk [Back Lap], aby przejść do następnego sportu podczas treningu.

### 3.24 Nawigacja z odbiornikiem GPS


Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical korzysta z satelitarnego systemu nawigacyjnego (GPS, Global Positioning System) w celu określenia aktualnego położenia w terenie. System GPS jest oparty na satelitach, które z prędkością 4 km/s okrążają kulę ziemską na wysokości 20 000 km.


Odbiornik GPS wbudowany w urządzenie Suunto Ambit3 Vertical jest zoptymalizowany do stosowania na nadgarstku i odbiera dane z bardzo szerokiego kąta.


### 3.24.1 Odbiór sygnału GPS

Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical automatycznie uruchamia odbiornik GPS po wyborze trybu sportowego z funkcją GPS, wyborze funkcji ustalania lokalizacji lub rozpoczęciu nawigacji.



 **UWAGA:** Przy pierwszym uruchomieniu odbiornika GPS lub po dłuższym czasie nieużywania go określenie pozycji GPS może trwać dłużej niż zwykle. Kolejne uruchomienia zajmą mniej czasu.

 **PORADA:** Aby zminimalizować czas inicjacji GPS, należy trzymać zegarek nieruchomo, z odbiornikiem skierowanym w górę. Należy też wybrać otwartą przestrzeń, w której niebo nie będzie niczym zasłonięte.

 **PORADA:** Regularnie synchronizuj swoje urządzenie Suunto Ambit3 Vertical z serwisem Movescount, aby otrzymywać najnowsze dane z orbity. Skracza to czas określania pozycji GPS i poprawia dokładność śledzenia.

## Rozwiązywanie problemów: Brak sygnału GPS

- Aby sygnał GPS miał optymalną jakość, część zegarka z odbiornikiem należy skierować do góry. Najlepszą jakość sygnału uzyskuje się na otwartej przestrzeni, gdzie niebo nie jest zasłonięte przeszkodami.
- Odbiornik GPS zwykle dobrze pracuje w namiotach i pod innymi cienkimi osłonami. Obiekty, budynki, gęsta roślinność lub chmury mogą utrudnić odbiór sygnału GPS.
- Sygnał taki nie przenika przez konstrukcje budynków ani wodę. Z tego względu nie należy podejmować prób nawigacji w budynkach, w jaskiniach ani pod wodą.

### 3.24.2 Siatka GPS i format położenia

Siatka kartograficzna to linie na mapie wyznaczające układ współrzędnych, w którym mapa została opracowana.

Format położenia to sposób zapisu położenia używany w odbiorniku GPS, wyświetlany na ekranie zegarka. Wszystkie formaty zapisu określają tę samą lokalizację, ale przedstawiają ją w różny sposób. Format pozycji można zmienić w ustawieniach zegarka w **GENERAL** (Ogólne) » **Format** (Format) » **Position format** (Format pozycji).


Można wybrać następujące formaty zapisu położenia:

- szerokość i długość geograficzna to najczęściej stosowany układ współrzędnych, w którym pozycję można przedstawić jako:
  - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
  - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
  - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)

- **UTM** (Układ UTM) (Universal Transverse Mercator), który definiuje współrzędne prostokątne w płaszczyźnie poziomej.
- **MGRS** (MGRS) (Military Grid Reference System), który jest rozszerzeniem układu UTM i dodatkowo zawiera numer porządkowy strefy, oznaczenie literowe kwadratu o boku 100 km oraz numeryczną reprezentację położenia.

Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical obsługuje także następujące lokalne układy siatki:

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

 **UWAGA:** Niektóre układy siatki nie mogą być stosowane w obszarach na północ od 84°N i na południe of 80°S lub poza krajami, dla których są przeznaczone.

### 3.24.3 Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii

Podczas dostosowywania trybów sportowych można zdefiniować przedział czasowy GPS przy użyciu ustawienia dokładności

pomiarów GPS w serwisie Movescount. Im krótszy interwał, tym wyższa dokładność podczas treningu.

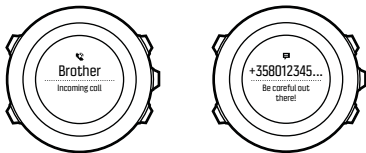
Zwiększenie interwału i obniżenie dokładności umożliwia przedłużenie czasu pracy akumulatora.

Dostępne opcje dokładności pomiarów GPS:

- Najlepsza: Przedział czasowy ok. 1 sekundy, najwyższy pobór mocy
- Dobra: Przedział czasowy ok. 5 sekund, średni pobór mocy
- OK: Przedział czasowy ok. 60 sekund, niski pobór mocy
- Off (Wył.): Brak przedziału czasowego GPS

## 3.25 Powiadomienia

Jeśli urządzenie Suunto Ambit3 Vertical zostało sparowane z aplikacją Suunto Movescount App (zobacz *3.22 Aplikacja mobilna Movescount*), możesz odbierać na zegarku powiadomienia o połączeniach, SMS-ach i wiadomościach push.



Aby otrzymywać powiadomienia na zegarku:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], by wyświetlić menu opcji.
2. Naciskaj przycisk [Light Lock], aby przewinąć do pozycji **ŁĄCZNOŚĆ**, a następnie naciśnij przycisk [Next].

3. Naciskaj przycisk [Light Lock], aby przewinąć do pozycji **Ustawienia**, a następnie naciśnij przycisk [Next].
4. Naciskaj przycisk [Light Lock], aby przewinąć do pozycji **POWIADOMIENIA**, a następnie naciśnij przycisk [Next].
5. Włącz lub wyłącz za pomocą przycisku [Light Lock], a następnie naciśnij przycisk [Next].
6. Aby wyjść, naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next].

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

Aby wyświetlać powiadomienia na zegarku:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń w menu do pozycji **POWIADOMIENIA** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przewijaj powiadomienia za pomocą przycisków [Start Stop] lub [Light Lock].

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

## 3.26 Czujniki POD i czujniki tętna

Sparuj urządzenie Suunto Ambit3 Vertical z czujnikami Bike, Foot i Power POD kompatybilnymi z technologią Bluetooth® Smart, aby otrzymywać podczas treningu dodatkowe informacje. Jednocześnie można sparować do pięciu czujników POD:

- trzy czujniki Bike POD — mogą być to czujniki Bike POD prędkości, odległości lub kadencji, ale jednocześnie może być podłączony tylko jeden z nich;
- jeden czujnik Foot POD;
- jeden czujnik Power POD.

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

### 3.26.1 Parowanie czujników POD i czujników tętna

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

Aby sparować czujnik POD lub czujnik tętna:

#### 1. Włącz czujnik POD / czujnik tętna.

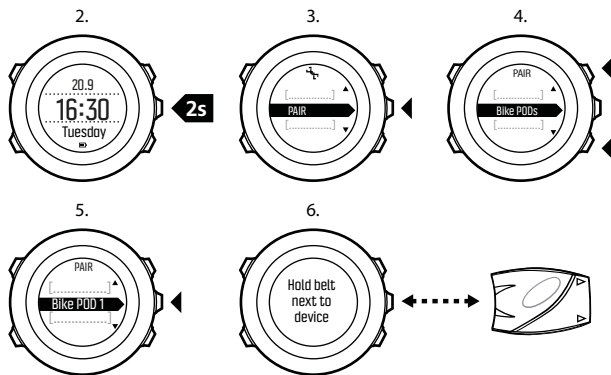
Jeśli parujesz czujnik Suunto Smart Sensor — patrz *3.11.2 Zakładanie czujnika Suunto Smart Sensor*.

2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **PAIR** (Paruj) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Przewiń listę opcji przyciskiem [Start Stop] i [Light Lock], a następnie naciśnij przycisk [Next], aby wybrać czujnik POD lub czujnik tętna, który zamierzasz sparować.



5. Trzymaj zegarek Suunto Ambit3 Vertical blisko urządzenia, z którym zamierzasz go sparować, do momentu wyświetlenia przez urządzenie Suunto Ambit3 Vertical powiadomienia, że parowanie zakończyło się sukcesem.

Jeżeli parowanie nie powiedzie się, naciśnij przycisk [Start Stop], aby spróbować ponownie, lub przycisk [Light Lock], aby wrócić do ustawień parowania.



Jeśli parujesz czujnik Power POD, może zachodzić konieczność zdefiniowania dodatkowych parametrów w urządzeniu Suunto Ambit3 Vertical — między innymi:

- **Left crank** (Lewy przełącznik) lub **Right crank** (Prawy przełącznik)
- **Left pedal** (Lewy pedał) lub **Right pedal** (Prawy pedał)
- **Rear dropout** (Pomijanie tyłu)
- **Chainstay** (Łańcuch)
- **Rear wheel** (Tylne koło) lub **Rear hub** (Tylny koncentrator)

### 3.26.2 Korzystanie z czujnika Foot POD

Podczas korzystania z czujnika Foot POD czujnik POD jest automatycznie kalibrowany przez odbiornik GPS w krótkich odstępach czasu podczas treningu. Sparowany i aktywny w danym trybie sportowym czujnik Foot POD zawsze pozostaje źródłem prędkości i dystansu.

Automatyczna kalibracja czujnika Foot POD włączona jest domyślnie. Można ją wyłączyć w menu opcji trybu sportowego za pomocą opcji **ACTIVATE** (Aktywacja), jeśli czujnik Foot POD jest sparowany i używany w wybranym trybie sportowym.

Aby otrzymać dokładniejsze pomiary prędkości i dystansu, możesz ręcznie skalibrować czujnik Foot POD. Kalibrację należy przeprowadzić na dokładnie zmierzonym odcinku, na przykład na bieżni o długości 400 m.

Aby skalibrować czujnik Foot POD za pomocą urządzenia Suunto Ambit3 Vertical:

1. Zamocuj czujnik Foot POD do buta. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika dotyczącego czujnika Foot POD, którego używasz.
2. Z menu startowego wybierz tryb sportowy, na przykład **Running** (Bieg).

3. Rozpocznij bieg w zwykłym tempie. W momencie mijania linii startu naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć rejestrowanie.
4. Przebiegnij dystans 800–1000 m (około 0,500–0,700 mili) w zwykłym tempie (na przykład dwa okrążenia na torze 400 m).
5. Naciśnij przycisk [Start Stop] po dotarciu do mety, aby wstrzymać rejestrowanie.
6. Naciśnij przycisk [Back Lap], aby zatrzymać rejestrowanie. Po zakończeniu treningu zapisz dziennik, naciskając przycisk [Start Stop]. Jeżeli nie chcesz zapisywać dziennika, naciśnij przycisk [Light Lock].  
Użyj przycisku [Next], aby przewinąć widoki podsumowania do podsumowania odległości. Zmień wyświetloną odległość na odległość faktycznie przebytą, używając przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
7. Zatwierdź kalibrację czujnika POD, naciskając przycisk [Start Stop]. Czujnik Foot POD został skalibrowany.



**UWAGA:** *Jeśli podczas kalibracji połączenie z czujnikiem Foot POD było niestabilne, dostosowanie odległości w podsumowaniu odległości może nie być możliwe. Upewnij się, że czujnik Foot POD został zamocowany zgodnie z instrukcjami, i spróbuj ponownie.*

Jeśli podczas biegu nie korzystasz z czujnika Foot POD, możesz zmierzyć kadencję biegu za pomocą komputera naręcznego. Kadencja biegu mierzona z nadgarstka jest używana razem z rozwiązaniem FusedSpeed (patrz *3.15 Funkcja FusedSpeed*). Jest zawsze włączona dla określonych trybów sportowych, takich jak bieg, bieg terenowy, bieżnia, bieg na orientację i lekkoatletyka.

Jeśli czujnik Foot POD zostanie znaleziony na początku treningu, kadencja biegu mierzona z nadgarstka zostanie zastąpiona kadencją czujnika Foot POD.

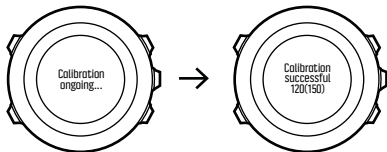
### 3.26.3 Kalibrowanie czujników Power POD i nachylenia

Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical automatycznie kalibruje czujnik Power POD po jego odnalezieniu. Czujnik POD można także skalibrować ręcznie w dowolnym momencie ćwiczenia.

Aby ręcznie skalibrować czujnik POD:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Przestań pedałować i podnieś stopy z pedałów.
3. Przewiń menu do opcji **CALIBRATE POWER POD** (Kalibruj Power POD) przyciskiem [Light Lock] i wybierz przyciskiem [Next].

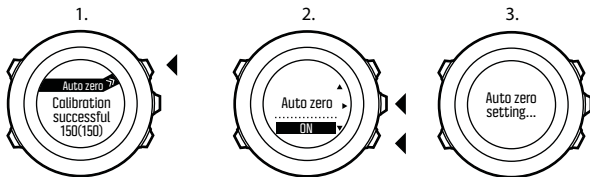
Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical rozpoczyna kalibrację czujnika POD i wskazuje, czy kalibracja zakończyła się powodzeniem. W dolnym wierszu ekranu wyświetlana jest bieżąca częstotliwość używana z czujnikiem Power POD. Poprzednia częstotliwość jest wyświetlana w nawiasach.



Jeśli czujnik Power POD wyposażono w funkcję automatycznego zerowania, można ją włączyć i wyłączyć przy użyciu urządzenia Suunto Ambit3 Vertical.

Aby włączyć lub wyłączyć funkcję automatycznego zerowania:

1. Po zakończeniu kalibracji naciśnij przycisk [Start Stop].
2. Ustaw funkcję automatycznego zerowania w tryb **On/Off** (Włączony/Wyłączony) za pomocą przycisku [Light Lock] i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Poczekaj na zakończenie wprowadzania ustawień.
4. W przypadku niepowodzenia wprowadzania ustawień lub utraty czujnika POD powtórz procedurę.

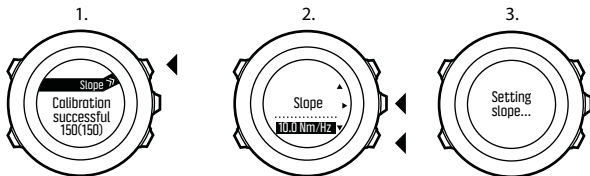


W przypadku czujników Power POD korzystających z funkcji Crank Torque Frequency (CTF) istnieje możliwość kalibracji nachylenia.

Aby skalibrować nachylenie:


1. Po zakończeniu kalibracji czujnika Power POD naciśnij przycisk [Start Stop].
2. Ustaw poprawną wartość zgodnie z instrukcją obsługi czujnika POD przyciskiem [Light Lock] i zatwierdź przyciskiem [Next].
3. Poczekaj na zakończenie wprowadzania ustawień.

4. W przypadku niepowodzenia wprowadzania ustawień lub utraty czujnika POD powtórz procedurę.



### 3.27 Punkty POI

Zegarek Suunto Ambit3 Vertical jest wyposażony w nawigację GPS, która umożliwia nawigowanie do miejsca docelowego zapisanego jako punkt POI.

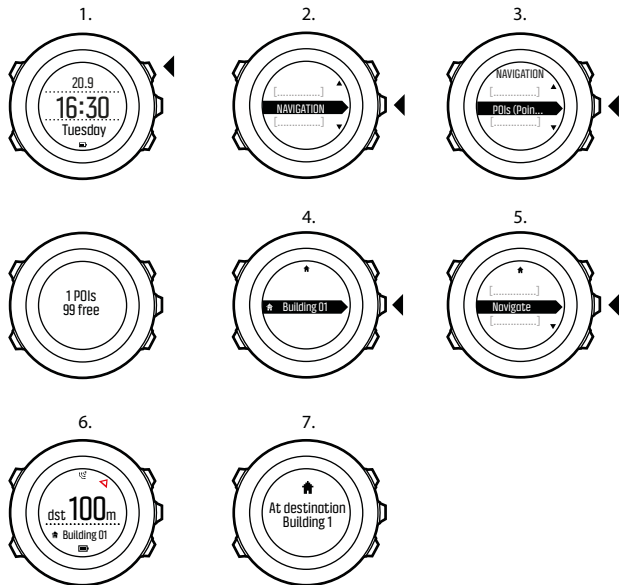
 **UWAGA:** Nawigacja jest też możliwa podczas rejestrowania danych treningu (zobacz 3.11.7 Nawigacja podczas treningu).

Aby nawigować do punktu POI:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Start Stop] przewiń w menu do pozycji **NAWIGACJA** i otwórz ją przyciskiem [Next].
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń w menu do pozycji **POI (punkty orientacyjne)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].

Na zegarku wyświetli się liczba zapisanych punktów POI oraz ilość wolnego miejsca do zapisania nowych punktów.

4. Przewiń do punktu POI, do którego chcesz nawigować, używając przycisku [Start Stop] lub [Light Lock], i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
5. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Nawiguj**.  
Przed pierwszym użyciem kompasu musisz go skalibrować (zobacz *3.8.1 Kalibracja kompasu*). Po włączeniu kompasu zegarek zacznie szukać sygnału GPS i wskaże, gdy sygnał zostanie znaleziony.
6. Rozpocznij nawigację do punktu POI. Na zegarku wyświetlą się następujące informacje:
  - wskaźnik pokazujący kierunek do celu (więcej wyjaśnień poniżej);
  - odległość od miejsca docelowego.
7. Zegarek poinformuje o dotarciu do celu.



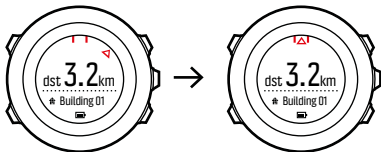
Podczas postoju lub poruszania się z małą prędkością (poniżej 4 km/h) zegarek pokaże kierunek do POI (lub punktu trasy w przypadku nawigowania po trasie) w oparciu o namiar kompasowy.





Podczas poruszania się (z prędkością powyżej 4 km/h) zegarek wskaże kierunek na podstawie pomiaru GPS.

Kierunek do celu (czyli namiar) jest przedstawiany w postaci pustego trójkąta. Kierunek poruszania się (czyli kurs) przedstawiany jest jako pełne linie na górze wyświetlacza. Dopasowanie tych dwóch elementów zapewni Ci poruszanie się we właściwym kierunku.




### 3.27.1 Sprawdzenie lokalizacji

W urządzeniu Suunto Ambit3 Vertical można sprawdzić współrzędne aktualnej lokalizacji, korzystając z odbiornika GPS. Aby sprawdzić lokalizację:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.

2. Przewiń do pozycji **NAVIGATION** (Nawigacja), używając przycisku [Start Stop], i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Location** (Lokalizacja).
4. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Current** (Aktualna).
5. Urządzenie zacznie wyszukiwać sygnał GPS. Po jego odebraniu wyświetli komunikat **GPS found** (Znaleziono sygnał GPS). Aktualne współrzędne zostaną wtedy wyświetlone na wyświetlaczu urządzenia.

 **PORADA:** Lokalizację można też sprawdzić podczas rejestrowania danych treningu. W tym celu należy nacisnąć i przytrzymać przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do menu opcji.

### 3.27.2 Dodawanie swojej lokalizacji w postaci punktu POI


W urządzeniu Suunto Ambit3 Vertical można zapisać aktualną lokalizację lub zdefiniować lokalizację w postaci punktu POI. Umożliwi to nawigowanie do zapisanego punktu POI w dowolnej chwili, na przykład podczas treningu.

W pamięci zegarka można przechowywać do 250 punktów POI. Należy pamiętać, że trasy też zajmują pamięć. Na przykład po zapisaniu trasy, która składa się z 60 punktów trasy, w zegarku będzie można zapisać jeszcze 190 punktów POI.

Typ punktu POI (ikonę) i jego nazwę można wybrać z wstępnie zdefiniowanej listy lub nadać punktom dowolną nazwę w serwisie Movescount.

Aby zapisać lokalizację w postaci punktu POI:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Przewiń do pozycji **NAVIGATION** (Nawigacja), używając przycisku [Start Stop], następnie zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Location** (Lokalizacja).
4. Wybierz opcję **CURRENT**(BIEŻĄCE) lub **DEFINE**(DEFINIUJ), aby ręcznie zmienić wartości długości i szerokości geograficznej.
5. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zapisać lokalizację.
6. Wybierz odpowiedni typ punktu POI dla tej lokalizacji. Przewiń typy punktów POI za pomocą przycisków [Start Stop] lub [Light Lock]. Wybierz typ punktu POI za pomocą przycisku [Next].
7. Wybierz nazwę lokalizacji. Przewiń opcje nazwy za pomocą przycisków [Start Stop] lub [Light Lock]. Wybierz nazwę za pomocą przycisku [Next].
8. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zapisać punkt POI.

 **PORADA:** Punktu POI można też utworzyć w serwisie Movescount, wskazując lokalizację na mapie lub wpisując współrzędne. Punkty POI w urządzeniu Suunto Ambit3 Vertical i w serwisie Movescount są zawsze synchronizowane po połączeniu zegarka z serwisem Movescount.

### 3.27.3 Usuwanie punktu POI

Punkt POI można usunąć bezpośrednio w zegarku lub w serwisie Movescount. Jeżeli punkt POI zostanie usunięty w serwisie Movescount, a następnie zostanie wykonana synchronizacja urządzenia Suunto Ambit3 Vertical, punkt POI zostanie usunięty z zegarka, ale w Movescount będzie tylko nieaktywny.

Aby usunąć punkt POI:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Przewiń do pozycji **NAVIGATION** (nawigacja), używając przycisku [Start Stop], i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **POIs (Points of interest)** (Punkty POI) i zatwierdź przyciskiem [Next].

W zegarku zostanie wyświetlona liczba zapisanych punktów POI oraz ilość wolnego miejsca do zapisania nowych punktów.

4. Przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] przejdź do punktu POI, który chcesz usunąć, a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
5. Przejdź do polecenia **Delete** (Usuń), używając przycisku [Start Stop]. Wybierz za pomocą przycisku [Next].
6. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zatwierdzić.

## 3.28 Regeneracja

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

### 3.28.1 Czas odpoczynku

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

Czas odpoczynku jest gromadzony ze wszystkich rodzajów aktywności. Innymi słowy czas odpoczynku jest gromadzony

zarówno podczas długich treningów o niskiej intensywności, jak i podczas treningów o wysokiej intensywności.

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

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

Całkowita liczba godzin składających się na pozostały czas odpoczynku jest wyświetlana jako widok na ekranie monitorującym aktywność (patrz *3.3 Monitorowanie aktywności*).

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

Aby uzyskać dokładne informacje dotyczące Twojego rzeczywistego stanu regeneracji, przeprowadź jeden z testów regeneracji (patrz *3.28.2 Stan regeneracji*).

### **3.28.2 Stan regeneracji**

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

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

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

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



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

## Kalibracja testu

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

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

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

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

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

### **3.28.2.1 Szybki test regeneracji**

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

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

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

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

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

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

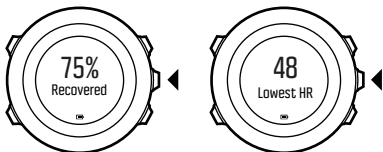
Aby przeprowadzić szybki test regeneracji:

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






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



Jeśli najniższy poziom tętna podczas testu jest poniżej poziomu tętna podczas regeneracji określonego w serwisie Movescount, poziom tętna podczas regeneracji zostanie zaktualizowany podczas następczej synchronizacji z serwisem Movescount.

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

### 3.28.2.2 Test regeneracji podczas snu

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

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

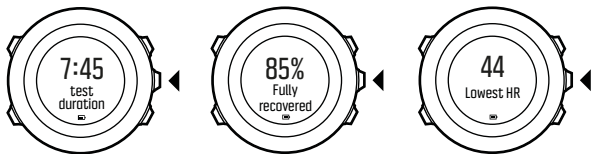
Testów kalibracji nie trzeba przeprowadzać w kolejności.


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

Aby przeprowadzić test regeneracji podczas snu:

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

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



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

## 3.29 Trasy

Możesz utworzyć trasę w serwisie Movescount lub zaimportować do niej ze swojego komputera trasę utworzoną przy użyciu innego zegarka. Można także zapisać trasę przy użyciu urządzenia Suunto Ambit3 Vertical i przesłać ją do serwisu Movescount (patrz *3.11.5 Zapisywanie tras*).

Aby dodać trasę:

1. Zaloguj się w witrynie [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. W **PLAN & CREATE** (Planuj i twórz) przejdź do opcji **ROUTES** (Trasy), aby szukać istniejących tras oraz dodawać je, lub przejdź do **ROUTE PLANNER** (Planer tras), aby utworzyć własną trasę.
3. Zsynchronizuj urządzenie Suunto Ambit3 Vertical z serwisem Movescount za pomocą aplikacji Suunto Movescount App (rozpoczęcie synchronizacji ręcznej — patrz *3.22.2 Synchronizacja z aplikacją mobilną*) lub za pomocą aplikacji Moveslink i dostarczonego kabla USB.

Trasy można również usuwać w serwisie Movescount.

Aby usunąć trasę:

1. Zaloguj się w witrynie [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. W **PLAN & CREATE** (Planuj i twórz) przejdź do opcji **ROUTE PLANNER** (Planer tras).
3. W **MY ROUTES** kliknij trasę, którą pragniesz usunąć, a następnie kliknij **DELETE** (USUŃ).
4. Zsynchronizuj urządzenie Suunto Ambit3 Vertical z serwisem Movescount za pomocą aplikacji Suunto Movescount App (rozpoczęcie synchronizacji ręcznej — patrz *3.22.2 Synchronizacja*

z aplikacją mobilną) lub za pomocą aplikacji Moveslink i dostarczonego kabla USB.

### 3.29.1 Nawigacja po trasie

Możesz prowadzić nawigację po trasie przesłanej na zegarek Suunto Ambit3 Vertical z serwisu Suunto Movescount lub trasie zapisanej w dzienniku.

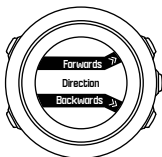
Przed pierwszym użyciem kompasu musisz go skalibrować (zobacz 3.8.1 Kalibracja kompasu). Po włączeniu kompasu zegarek zacznie szukać sygnału GPS. Po odebraniu sygnału GPS możesz rozpocząć nawigację po trasie.

Aby nawigować po trasie:

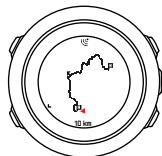
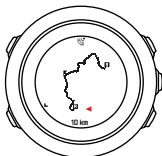
1. Naciśnij przycisk [Start], aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Start Stop] przewiń w menu do pozycji **NAWIGACJA**, a następnie naciśnij przycisk [Next].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby przejść do opcji **Trasy**.
4. Przewiń do trasy, po której chcesz nawigować, używając przycisku [Start Stop] lub [Light Lock], i naciśnij przycisk [Next].
5. Naciśnij przycisk [NEXT], aby wybrać opcję **Nawiguj**.

Podczas nawigacji zawsze włączona jest rejestracja aktywności. Jeśli zegarek ma więcej niż jeden tryb sportowy, zobaczysz prośbę o wybranie jednego z nich.


6. Wybierz opcję **Do przodu** lub **Do tyłu**, aby określić kierunek, w którym chcesz się poruszać (od pierwszego czy od ostatniego punktu na trasie).



7. Rozpocznij nawigację. Zegarek poda informację, gdy zbliżysz się do początku trasy.



8. Zegarek poinformuje również o dotarciu do celu.

 **PORADA:** Możesz też rozpocząć nawigację podczas rejestrowania aktywności (zobacz 3.11.7 Nawigacja podczas treningu).

### 3.29.2 Podczas nawigacji

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

1. Pełny widok trasy, pokazujący całą trasę.

2. Powiększony widok trasy. Domyślnie widok powiększony jest skalowany do 100 m (0,6 mili), ale może być pokazywany w większej skali, jeśli znajdujesz się daleko od trasy.

Orientację mapy możesz zmienić w ustawieniach zegarka w obszarze **OGÓLNE » Mapa**. Dostępne opcje to:

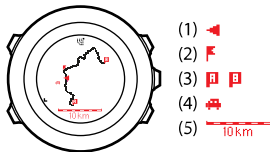
- **Kierunek do góry:** wyświetla trasę z kierunkiem u góry.
- **Północ do góry:** wyświetla trasę z północą u góry.


3. Widok profilu wysokości

## Pełny widok trasy

W pełnym widoku trasy wyświetlane są następujące informacje:

- (1) Strzałka wskazująca lokalizację i odpowiedni kierunek.
- (2) Następny punkt na trasie.
- (3) Pierwszy i ostatni punkt na trasie.
- (4) Najbliższy punkt POI jest wyświetlany w formie ikony.
- (5) Skala, w jakiej wyświetlono pełny widok trasy.

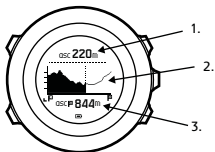


 **UWAGA:** W pełnym widoku trasy północ zawsze znajduje się na górze.

## Widok profilu wysokości

W widoku profilu wysokości wyświetlane są następujące informacje:

1. Łączna zmiana wysokości.
2. Profil rysowany linią kropkowaną w czasie rzeczywistym wskazuje bieżącą pozycję
3. Pozostała suma podejść.



### 3.30 Poziom wydolności biegowej

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

#### Sprawność fizyczna

Poziom wydolności biegowej określany jest za pomocą wskaźnika VO<sub>2</sub>max, który stanowi globalny standard wydolności aerobowej oraz wytrzymałości fizycznej. VO<sub>2</sub>max określa zdolność organizmu do transportowania i przetwarzania tlenu.

Na wartość VO<sub>2</sub>max wpływa stan serca, płuc, układu krążenia, a także zdolność mięśni do przetwarzania tlenu na energię. VO<sub>2</sub>max

jest najważniejszym parametrem określającym wytrzymałość fizyczną sportowca.

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

#### MEN

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

#### WOMEN

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

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

## Wydajność biegowa

Poziom wydolności biegowej uwzględnia również wydajność biegową, stanowiącą wskaźnik techniki biegu. Wskaźnik ten oparty jest również na czynnikach zewnętrznych, takie jak teren,



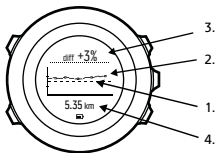
powierzchnia, po której biegasz, warunki pogodowe oraz rodzaj stroju sportowego.

## Podczas biegu

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

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

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



1. **Linia zerowa:** dla każdego biegu linia zerowa wydolności biegowej jest kalibrowana, aby zrównoważyć czynniki zewnętrzne, takie jak teren, i poczekać na stabilizację tętna.
2. **Poziom w czasie rzeczywistym:** jest to poziom wydolności biegowej w czasie rzeczywistym dla aktualnego biegu, wyświetlany na kilometr lub milę.

- Różnica w czasie rzeczywistym:** ta wartość wskazuje w czasie rzeczywistym różnicę pomiędzy skalibrowaną linią zerową wydolności biegowej a poziomem wydolności biegowej w czasie rzeczywistym dla aktualnego biegu.
- Dystans:** całkowity dystans dla aktualnego zapisu. Wykres wyświetla informacje dotyczące ostatnich sześciu kilometrów (ok. 4 mil).

## Interpretowanie wyników

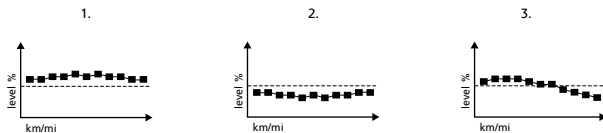
W przypadku użytkowników, którzy dopiero zaczęli biegać lub mieli przerwę w bieganiu, wydolność biegowa może być z początku niska. W miarę poprawiania się sprawności fizycznej i techniki biegania powinna zwiększać się wydolność biegowa.

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

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

Poniżej znajdują się trzy przykładowe ilustracje przedstawiające poziomy wydolności biegowej podczas biegów. Pierwszy wykres (1) przedstawia dobrą wydolność. Drugi wykres (2) przedstawia złą

wydolność, która może oznaczać przetrenowanie, chorobę lub ogólnie złe warunki. Trzeci wykres (3) przedstawia typowy bieg długodystansowy, podczas którego wydolność miarowo spada w późniejszej części biegu, co wskazuje początek zmęczenia.



### 3.31 Menu serwisowe

Aby uzyskać dostęp do menu serwisowego, jednocześnie naciśnij i przytrzymaj przyciski [Back Lap] i [Start Stop] do czasu, aż włączy się menu serwisowe.



W menu serwisowym znajdują się następujące pozycje:

- **INFO:**
  - **Air pressure:** pokazuje aktualną bezwzględną wartość ciśnienia atmosferycznego i temperatury.
  - **BLE:** pokazuje aktualną wersję technologii Bluetooth Smart.

- o **Version:** wyświetla informacje o wersji oprogramowania i sprzętu
- **TEST:**
  - o **LCD test:** pozwala sprawdzić, czy wyświetlacz LCD działa prawidłowo
  - o **Vibration test:** pozwala sprawdzić, czy alarmy wibracyjne działają prawidłowo
- **ACTION:**
  - o **Power off:** pozwala przestawić zegarek w tryb głębokiego uśpienia
  - o **GPS reset:** służy do resetowania odbiornika GPS
  - o **Clear data:** czyści kalibrację testu regeneracji i usuwa historię zwiększania wysokości



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



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




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

## Resetowanie GPS

Jeśli odbiornik GPS nie może zlokalizować sygnału, możesz zresetować dane GPS w menu serwisowym.

Aby zresetować GPS:

1. W menu serwisowym przejdź do pozycji **ACTION**, używając przycisku [Light Lock], a następnie zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
2. Naciskaj przycisk [Light Lock], aby przewinąć do pozycji **GPS reset**, a następnie naciśnij przycisk [Next].
3. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zatwierdzić resetowanie GPS, lub przycisk [Light Lock], aby anulować.

 **UWAGA:** Resetowanie odbiornika GPS powoduje resetowanie danych nawigacji, wartości kalibracji kompasu i informacji o czasie regeneracji. Zapisane dzienniki nie są usuwane.

## 3.32 Skróty

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

Aby określić skrót:

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



**UWAGA:** Skróków nie można utworzyć do wszystkich możliwych pozycji menu, taki jak np. indywidualne dzienniki.

W innych trybach przytrzymanie naciśniętego przycisku [View] umożliwia dostęp do wstępnie określonych skrótów. Na przykład, gdy kompas jest aktywny, możesz przejść do ustawień kompasu po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku [View].

### 3.33 Tryby sportowe

Tryby sportowe są sposobem rejestrowania treningów i innych aktywności za pomocą urządzenia Suunto Ambit3 Vertical. Dla wszystkich aktywności istnieje możliwość wybrania trybu sportowego z listy wstępnie zdefiniowanych trybów sportowych, w które wyposażony jest zegarek. Jeśli nie możesz znaleźć odpowiedniego trybu sportowego, spróbuj utworzyć własne tryby sportowe w serwisie Movescount i za pomocą aplikacji Suunto Movescount App.

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

W serwisie Movescount można tworzyć własne tryby sportowe, edytować wstępnie zdefiniowane tryby sportowe, usuwać tryby sportowe lub ukrywać je tak, aby nie były widoczne w menu treningu (patrz *3.11.3 Rozpoczęcie treningu*).

#### Własne tryby sportowe

We własnym trybie sportowym można zdefiniować od 1 do 8 ekranów trybu sportowego. Z obszernej listy można wybrać, które dane będą widoczne na każdym ekranie. Można na przykład dostosować limity tętna typowe dla danej dyscypliny sportu, rodzaj wyszukiwanych czujników POD lub interwał zapisu, aby zoptymalizować dokładność pomiarów i czas pracy akumulatora.

Przy wszystkich trybach sportowych z uruchomioną funkcją GPS można też używać opcji **QUICK NAVIGATION** (Szybka nawigacja). Domyślnie ta opcja jest wyłączona. Po wybraniu punktu POI lub trasy na wyświetlaczu pojawi się okno z listą punktów POI lub tras, które zostały zdefiniowane w zegarku na początku treningu.

Do urządzenia Suunto Ambit3 Vertical można przesłać nawet 10 trybów sportowych utworzonych w serwisie Movescount.

### 3.34 Stoper

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

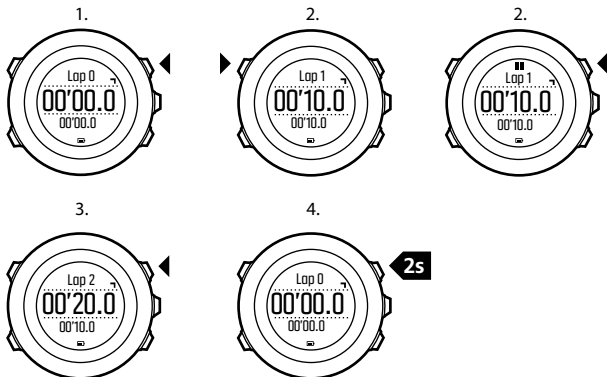
Aby włączyć stoper:

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

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

Aby korzystać ze stopera:

1. Na aktywnym ekranie stopera naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć pomiar czasu.
2. Naciśnij przycisk [Back Lap], aby zarejestrować okrążenie lub przycisk [Start Stop], aby zatrzymać stoper. Aby wyświetlić czasy okrążeń, naciśnij przycisk [Back Lap] przy zatrzymanym stoperze.
3. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby kontynuować.
4. Aby wyzerować stoper, przytrzymaj przycisk [Start Stop] przy zatrzymanym stoperze.



Gdy stoper jest uruchomiony, można:



- nacisnąć przycisk [View], aby przełączyć się między czasem i czasem okrążenia w dolnym wierszu wyświetlacza.
- przejść na tryb **TIME**(czas) przy użyciu przycisku [Next].
- przejść do opcji menu przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku [Next].

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

Aby włączyć stoper:

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

### 3.35 Aplikacje Suunto App

Aplikacje Suunto Apps umożliwiają dodatkowe dostosowanie urządzenia Suunto Ambit3 Vertical. W sekcji Suunto App Zone w serwisie Movescount znajdziesz różne aplikacje, na przykład stopery i liczniki. Jeśli nie możesz znaleźć tego, czego szukasz, możesz stworzyć własną aplikację przy użyciu narzędzia Suunto App Designer, na przykład aplikację liczącą szacowany czas przebiegnięcia maratonu lub nachylenie stoku trasy narciarskiej.

Aby dodać aplikacje Suunto Apps do swojego urządzenia Suunto Ambit3 Vertical:

1. Przejdź do sekcji **PLAN & CREATE (PLANUJ I TWÓRZ)** w społeczności Movescount i wybierz **App Zone**, aby przeglądać

istniejące aplikacje Suunto Apps. Aby stworzyć własną aplikację, przejdź do sekcji **PLAN & CREATE (PLANUJ I TWÓRZ)** w swoim profilu i wybierz **App Designer**.

2. Dodaj aplikację Suunto App do trybu sportowego. Połącz urządzenie Suunto Ambit3 Vertical ze swoim kontem w serwisie Movescount, aby zsynchronizować aplikację Suunto App z zegarkiem. Podczas treningu będą wyświetlane wyniki obliczeń przeprowadzonych przez dodaną aplikację Suunto App.



**UWAGA:** *Do każdego trybu sportowego można dodać maksymalnie pięć aplikacji Suunto App.*

## 3.36 Pływanie

Urządzenia Suunto Ambit3 Vertical można używać do rejestrowania treningów pływackich w basenie lub na otwartych wodach.

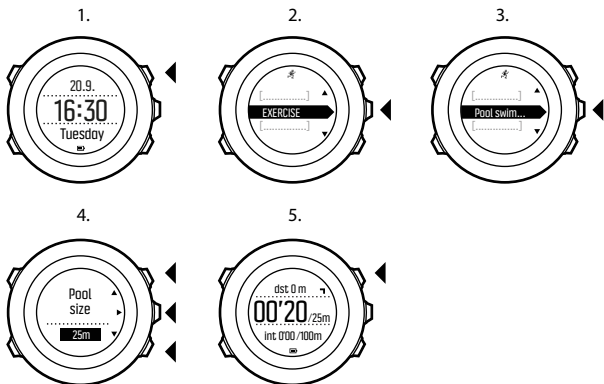
Korzystając jednocześnie z czujnika Suunto Smart Sensor, można również rejestrować tętno podczas pływania. Informacje dotyczące tętna są automatycznie przesyłane do urządzenia Suunto Ambit3 Vertical po wyjściu z wody.

### 3.36.1 Pływanie w basenie

W trybie sportowym pływania w basenie urządzenie Suunto Ambit3 Vertical mierzy prędkość pływania w oparciu o długość basenu. Każda długość basenu tworzy okrążenie wyświetlane w serwisie Movescount jako część dziennika.

Aby rozpocząć rejestrowanie pływania w basenie:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **EXERCISE** (Trening).
3. Przewiń menu do pozycji **Pool swimming** (Pływanie w basenie) przyciskiem [Light Lock] i potwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Wybierz długość basenu. Długość basenu można wybrać z wstępnie zdefiniowanych wartości lub wybrać opcję **custom** (własne), aby określić długość basenu. Przejdź do wartości za pomocą przycisku [Start Stop] i [Light Lock], a następnie zatwierdź wartość za pomocą przycisku [Next].
5. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć rejestrowanie pływania.



### 3.36.2 Style pływania

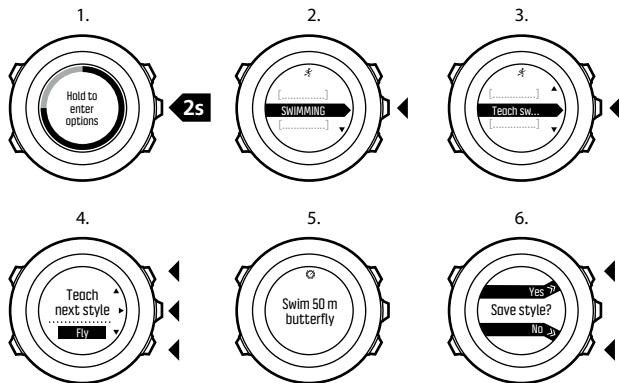
Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical można nauczyć rozpoznawania stylu pływania. Po nauczaniu się stylów pływania urządzenie Suunto Ambit3 Vertical wykrywa je automatycznie po rozpoczęciu pływania.


Aby nauczyć urządzenie stylów pływania:

1. W trybie sportowym **Pool swimming** (Pływanie w basenie) naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **SWIMMING** (Pływanie).
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Teach swim style** (Ucz stylu pływania).
4. Przewijaj opcje stylu pływania przyciskami [Light Lock] i [Start Stop]. Wybierz odpowiedni styl pływania przyciskiem [Next]. Opcja **END** (Zakończ) umożliwia zamknięcie ustawień i kontynuowanie treningu.

Dostępne opcje stylu pływania to:

- **FLY** (motyl) (motylek)
  - **BACK** (grzbiet) (grzbietowy)
  - **BREAST** (żabka) (klasyczny)
  - **FREE** (kraul) (dowolny)
5. Przepełń długość basenu wybranym stylem pływania.
  6. Po zakończeniu pływania naciśnij przycisk [Start Stop], aby zapisać styl. Jeżeli nie chcesz zapisywać stylu, naciśnij przycisk [Light Lock], aby powrócić do wyboru stylu pływania.



 **PORADA:** Naukę stylów pływania można zakończyć w dowolnym momencie, przytrzymując przycisk [Next].

Aby przywrócić ustawienia domyślne stylów pływania:

1. W trybie **Pool swimming** (Pływanie w basenie) naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **SWIMMING** (Pływanie).
3. Przejdź do pozycji **Reset taught styles** (Resetuj nauczone style), używając przycisku [Start Stop], a następnie wybierz ją przyciskiem [Next].

### 3.36.3 Ćwiczenia pływania

Podczas treningu pływania można w dowolnym momencie przeprowadzać ćwiczenia pływania. Jeśli przeprowadzasz ćwiczenie, pływając stylem, który nie jest wykrywany jako pływanie (na przykład podczas poruszania samymi nogami), możesz ręcznie dodać długość basenu dla każdego ćwiczenia, aby upewnić się, że łączna odległość jest prawidłowa.



***UWAGA:*** *Odległości ćwiczenia nie należy dodawać do momentu zakończenia ćwiczenia.*

Aby wykonać ćwiczenie:

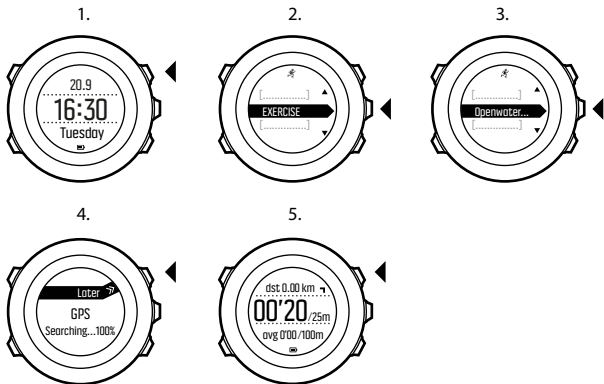
1. Podczas rejestrowania pływania w basenie naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **SWIMMING** (Pływanie).
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Drill** (Ćwiczenie) i rozpocznij ćwiczenie pływania.
4. Po zakończeniu ćwiczenia naciśnij przycisk [View], aby zmienić łączną odległość, jeśli to konieczne.
5. Aby zakończyć ćwiczenie, wróć do opcji **SWIMMING** (Pływanie) w menu opcji i wybierz opcję **End drill** (Zakończ ćwiczenie).


### 3.36.4 Pływanie na otwartych wodach

W trybie pływania na otwartych wodach urządzenie Suunto Ambit3 Vertical mierzy szybkość pływania przy użyciu odbiornika GPS oraz wyświetla dane w czasie rzeczywistym.

Aby zapisać dziennik pływania na otwartych wodach:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **EXERCISE** (Trening).
3. Przejdź w menu do pozycji **Openwater swim** (Pływanie na otwartych wodach) za pomocą przycisku [Light Lock] i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Poczekaj, aż zegarek potwierdzi, że znaleziono sygnał GPS.
5. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć rejestrowanie dziennika pływania.



 **PORADA:** Naciśnij przycisk [Back Lap], aby podczas pływania dodawać ręcznie okrążenia.

## 3.37 Godzina

Ekran czasu na zegarku Suunto Ambit3 Vertical wyświetla następujące informacje:

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



Aby przejść do ustawień godziny:

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

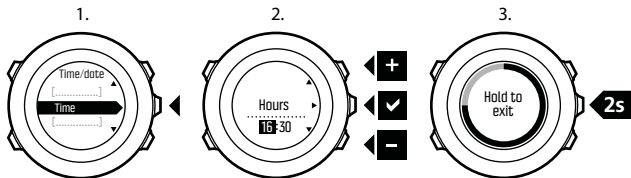
W menu **Time/date** można ustawić następujące parametry:



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

Aby zmienić ustawienia czasu:

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



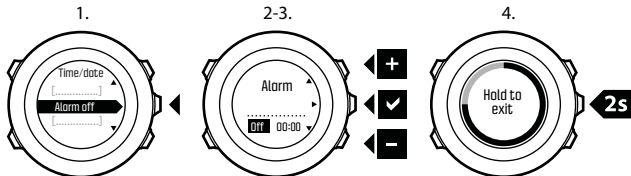
### 3.37.1 Alarm

Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical może pełnić funkcję alarmu.

Aby przejść do trybu alarmu i ustawić alarm:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL** (Ogólne), a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date** (Godzina/Data) i **Alarm** (Alarm).

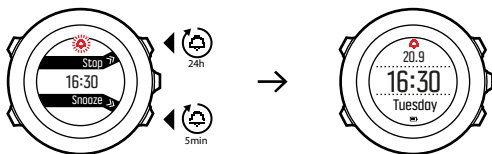
2. Włącz lub wyłącz alarm za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Ustaw godzinę i minuty za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu opcji.




Gdy alarm jest włączony, na większości ekranów wyświetla się symbol alarmu.

Po uruchomieniu alarmu można:

- Wybrać opcję **Snooze** (Drzemka), naciskając przycisk [Light Lock]. Alarm wyłączy się i będzie uruchamiany co pięć minut aż do wyłączenia. Funkcja drzemki działa do 12 razy (w sumie jedną godzinę).
- Wybierz opcję **Stop** (Stop), naciskając przycisk [Start Stop]. Alarm wyłączy się i uruchomi ponownie o tej samej godzinie następnego dnia, jeśli nie zostanie wyłączony w ustawieniach.

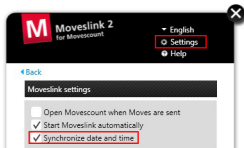


 **UWAGA:** Podczas trwania drzemki ikona alarmu miga w trybie **TIME**(Czas).

### 3.37.2 Synchronizacja godziny


Godzinę w urządzeniu Suunto Ambit3 Vertical można aktualizować za pośrednictwem telefonu komórkowego, komputera (aplikacja Moveslink) lub czasu GPS. Jeśli zegarek został sparowany z aplikacją Suunto Movescount App, godzina i strefa czasowa są automatycznie synchronizowane z telefonem komórkowym.


Po podłączeniu urządzenia do komputera za pomocą kabla USB aplikacja Moveslink domyślnie aktualizuje godzinę i datę zegarka zgodnie z zegarem komputera. Funkcję tę można wyłączyć w ustawieniach aplikacji Moveslink.



## pomiar czasu na podstawie sygnału GPS

Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału czasu koryguje różnicę między czasem urządzenia Suunto Ambit3 Vertical a czasem GPS. Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS automatycznie koryguje czas raz dziennie lub po ręcznej korekcie czasu. Korygowana jest także druga strefa czasowa.

 **UWAGA:** Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS koryguje minuty i sekundy, ale nie godziny.

 **UWAGA:** Funkcja dokładnie koryguje czas, jeśli różnica jest mniejsza niż 7,5 minuty. Jeśli różnica jest większa, funkcja koryguje czas do najbliższych 15 minut.

Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS jest domyślnie włączona. Aby ją wyłączyć:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL** (Ogólne), a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date** (Godzina/Data) i **GPS timekeeping** (Pomiar czasu na podstawie sygnału GPS).

2. Włącz lub wyłącz funkcję pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Wróć do ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu.

### 3.38 Sygnały dźwiękowe i wibracyjne

Sygnały dźwiękowe i wibracyjne są stosowane do powiadomień, alarmów i innych ważnych zdarzeń. Można je oddzielnie ustawiać w menu opcji w obszarze **OGÓLNE » Dźwięki/wyświetlacz » Dźwięki** lub **Wibracja**.

W przypadku każdego rodzaju sygnału można wybrać jedną z następujących opcji:

- **Wl. wszystkie:** wszystkie zdarzenia uruchamiają sygnały dźwiękowe lub wibrację
- **Wyl. wszystko:** żadne zdarzenie nie uruchamia sygnałów dźwiękowych ani wibracji
- **Przyciski wyl.:** wszystkie zdarzenia inne niż naciśnięcie przycisku uruchamiają sygnały dźwiękowe lub wibrację

### 3.39 Powrót po własnych śladach

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

Aby powrócić po własnych śladach w trakcie treningu:

1. W trybie sportowym z uruchomioną funkcją GPS naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAWIGACJA**.
3. Za pomocą przycisku [Start Stop] przewiń w menu do pozycji **Powrót po własnych śladach** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].

Możesz teraz rozpocząć nawigację powrotną po trasie identycznej z poprzednią. Więcej informacji na temat nawigacji – zobacz *3.29.1 Nawigacja po trasie*.

Funkcja powrotu po własnych śladach może być także stosowana z dziennika do ćwiczeń, które obejmują dane GPS. Wykonaj te same kroki co przy nawigacji po trasie. Przejdź do pozycji **Dziennik** zamiast **Trasy** i wybierz dziennik, aby rozpocząć nawigację.

## 3.40 Programy treningowe

Możesz planować pojedyncze ćwiczenia lub korzystać z programów treningowych i pobrać je do urządzenia Suunto Ambit3 Vertical. W funkcji planowanych ćwiczeń urządzenie Suunto Ambit3 Vertical pomaga Ci osiągnąć cele treningowe. W zegarku można zapisać nawet 60 planowanych ćwiczeń.

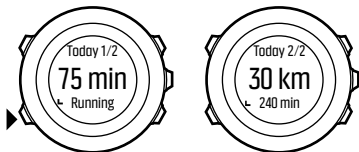
Aby skorzystać z funkcji planowanych ćwiczeń:

1. Zaplanuj pojedyncze ćwiczenia w opcji **MY MOVES (MOJE ĆWICZENIA)** lub skorzystaj z programu treningowego (bądź stwórz własny) w opcji **PLAN & CREATE (PLANUJ I TWÓRZ)** w serwisie [Movescount.com](http://Movescount.com) i dodaj program do swoich planowanych ćwiczeń.

2. Przeprowadź ponowną synchronizację w serwisie [Movescount.com](https://movescount.com), aby pobrać planowane ćwiczenia do zegarka.
3. Korzystaj z codziennych wskazówek i instrukcji podczas planowanych ćwiczeń, aby osiągnąć założone cele.

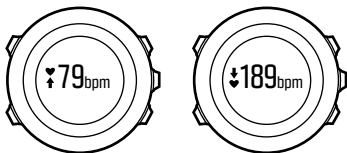
Aby rozpocząć planowane ćwiczenie:

1. Naciśnij przycisk [Next], aby sprawdzić w zegarku zaplanowane na dany dzień cele.
2. Jeśli masz w danym dniu wiele zaplanowanych ćwiczeń, naciśnij przycisk [View], aby wyświetlić wszystkie cele.



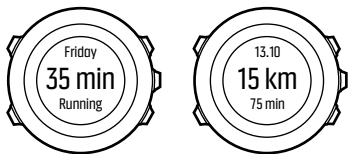
3. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć planowane ćwiczenie lub kolejny raz naciśnij przycisk [Next], aby wrócić do trybu **TIME**(Czas).

Podczas wykonywania planowanego ćwiczenia urządzenie Suunto Ambit3 Vertical wyświetla informacje dotyczące prędkości i tętna:



Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical wskazuje również moment, kiedy wykonano 50% i 100% planowanego celu.

Kiedy cel został osiągnięty lub kiedy przypada dzień regeneracji, przyszłe cele są wskazywane w postaci dnia tygodnia (jeśli następny trening planowany jest w tym samym tygodniu) lub w postaci daty (jeśli jest on oddalony o ponad tydzień):






## 4 ZACHOWYWANIE OSTROŻNOŚCI I WSPARCIE

### 4.1 Wskazówki związane z obsługą urządzenia

Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie — nie uderzać nim o inne przedmioty, nie upuszczać.


W normalnych warunkach użytkowania zegarek nie wymaga serwisowania. Po zakończeniu korzystania z urządzenia opłucz obudowę czystą wodą z dodatkiem łagodnego mydła, a następnie dokładnie wytrzyj miękką, wilgotną szmatką lub irchą.

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

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

### 4.2 Wodoodporność

Urządzenie Suunto Ambit3 Vertical jest wodoszczelne do głębokości 100 metrów/330 stóp/10 bar. Wartość pomiaru odnosi się do rzeczywistej głębokości nurkowania i została przetestowana przy ciśnieniu wody stosowanym podczas testów wodoodporności firmy Suunto. Oznacza to, że zegarek można stosować podczas pływania i nurkowania z rurką, ale nie nadaje się do innych typów nurkowania.


 **UWAGA:** *Wodoodporność nie jest równoważna głębokości, na której urządzenie będzie pracować. Parametr ten odnosi się do warunków statycznych i szczelności wodno-powietrznej, która wytrzyma prysznic, pływanie, nurkowanie w basenie lub nurkowanie z rurką (snorkeling).*

Aby zachować wodoodporność:

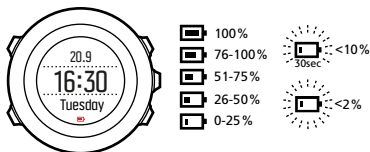
- nie używać urządzenia do celów niezgodnych z przeznaczeniem;
- w razie konieczności wykonania jakichkolwiek napraw należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem, dystrybutorem lub punktem sprzedaży produktów firmy Suunto;
- utrzymywać urządzenie w czystości, unikać zwłaszcza piasku;
- nie podejmować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

### **4.3 Ładowanie akumulatora**


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

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

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



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

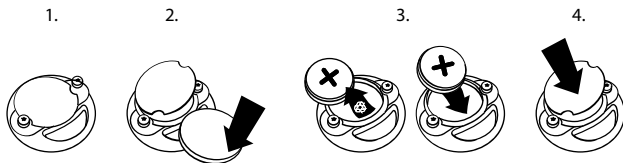
 **PORADA:** W serwisie Movescount można zmienić częstotliwość rejestracji położenia GPS i danych w trybie sportowym, aby wydłużyć czas pracy akumulatora. Więcej informacji na ten temat — patrz 3.24.3 Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii.

## 4.4 Wymiana akumulatora czujnika Smart Sensor

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

Aby wymienić akumulator:

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



## 4.5 Wsparcie

Aby otrzymać dodatkowe wsparcie, zapraszamy do odwiedzenia witryny internetowej [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). Można tam znaleźć szeroki zakres materiałów pomocniczych, w tym sekcja Pytania i odpowiedzi i filmy instruktażowe. Można również wysłać pytanie bezpośrednio do firmy Suunto lub skontaktować się z naszymi specjalistami ds. wsparcia za pośrednictwem wiadomości e-mail bądź telefonicznie.

Wiele filmów instruktażowych znajduje się również w kanale YouTube firmy Suunto, dostępnym pod adresem [www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto](http://www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto).

Aby otrzymywać najlepsze spersonalizowane wsparcie od firmy Suunto, zalecamy zarejestrowanie swojego produktu.

Aby otrzymać wsparcie od firmy Suunto:

1. Zarejestruj się w witrynie internetowej [www.suunto.com/support/MySuunto](http://www.suunto.com/support/MySuunto). Jeśli już jesteś zarejestrowany(a), zaloguj się i dodaj urządzenie Suunto Ambit3 Vertical do opcji **My Products** (Moje produkty).
2. Odwiedź witrynę Suunto.com ([www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)) i sprawdź, czy Twoje pytanie nie zostało już wcześniej zadane lub rozwiązane.
3. Przejdź do **CONTACT SUUNTO** (Skontaktuj się z firmą Suunto), aby przesłać pytanie, lub zadzwoń pod którykolwiek z wymienionych numerów wsparcia.

Można również wysłać nam wiadomość e-mail na adres [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com). Należy podać nazwę produktu, numer seryjny i szczegółowy opis problemu.

Wykwalifikowany personel działu pomocy firmy Suunto udzieli kompetentnej pomocy i w razie potrzeby rozwiąże problem podczas rozmowy telefonicznej.

## 5 REFERENCJE

### 5.1 Dane techniczne

#### Ogólne

- temperatura robocza: od -20°C do +60°C (od -5°F do +140°F)
- temperatura ładowania akumulatora: od 0°C do +35°C (od +32°F to +95°F)
- temperatura przechowywania: od -30°C do +60°C (od -22°F do +140°F)
- waga: 74 g (2,61 uncji)
- wodoodporność (zegarek): 100 m (328 stóp) (zgodnie z ISO 6425)
- wodoodporność (czujnik pomiaru tężna): 30 m (98 stóp)
- szkło: kryształ mineralny
- zasilanie: akumulator litowo-jonowy
- czas działania na zasilaniu akumulatorowym: ok. 10–100 godzin w zależności od wybranej dokładności pomiarów GPS

#### Pamięć

- punkty POI: maksymalnie 250

#### Odbiornik radiowy

- urządzenie zgodne z technologią BLUETOOTH SMART
- częstotliwość: 2,4 GHz
- zasięg: ok. 3 m (10 stóp)

#### Wysokościomierz

- zakres wyświetlania: od -500 m do 9999 m (od -1640 stóp do 32 805 stóp)

- dokładność: 1 m (3 stopy)

## **Chronograf**

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

## **Kompas**

- dokładność: 1 stopień (18 tysięcznych artyleryjskich)

## **Odbiornik GPS**

- technologia: SiRF star V
- dokładność: 1 m (3 stopy)

## **5.2 Zgodność**

### **5.2.1 Znak CE**

Firma Suunto Oy oświadcza, że niniejszy produkt spełnia podstawowe wymagania oraz inne ustalenia dyrektywy 1999/5/WE.

### **5.2.2 Zgodność z przepisami FCC**

Urządzenie to spełnia warunki ujęte w części 15 przepisów FCC.

Korzystanie z urządzenia podlega dwóm następującym warunkom:

(1) Urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń.

(2) Urządzenie musi odbierać zakłócenia, łącznie z tymi, które mogą powodować niepożądane działanie. W wyniku testowania tego urządzenia stwierdzono, że spełnia ono warunki ujęte w przepisach FCC i może być używane w warunkach domowych lub biurowych.

Zmiany lub modyfikacje niezatwierdzone w wyraźny sposób przez Suunto mogą spowodować unieważnienie prawa do korzystania z tego urządzenia zgodnie z normami FCC.

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

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

### **5.2.3 IC**

Niniejsze urządzenie jest zgodne z normami RSS, zwalniającymi z konieczności uzyskania licencji Industry Canada. Korzystanie z urządzenia podlega dwóm następującym warunkom:

- (1) Urządzenie nie może powodować zakłóceń.



(2) Urządzenie musi akceptować wszystkie zakłócenia z zewnątrz — w tym takie, które powodują niepożądane działanie urządzenia.

#### **5.2.4 NOM-121-SCT1-2009**

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

### **5.3 Znak towarowy**

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

### **5.4 Uwaga dotycząca patentów**

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

Zgłoszono także inne wnioski patentowe.

### **5.5 Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa**

Firma Suunto zapewnia, że w okresie objętym gwarancją firma Suunto lub autoryzowane centrum serwisowe Suunto (dalej

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

## **Okres gwarancji**

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

Okres Gwarancji trwa dwa (2) lata w przypadku Produktów i Bezprzewodowych przełączników nurkowych, chyba że podano inaczej.

Okres gwarancji na części zamienne i wyposażenie dodatkowe - takie jak: bezprzewodowe czujniki i nadajniki, ładowarki, kable, akumulatory, paski, bransolety i węże gumowe - wynosi jeden (1) rok.

## **Wykluczenia i ograniczenia gwarancyjne**

Niniejsza Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa nie obejmuje:

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

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

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

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

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

1. były użytkowane w sposób niezgodny z przeznaczeniem;
2. były naprawiane z użyciem nieoryginalnych części zamiennych bądź modyfikowane lub naprawiane przez podmiot inny niż autoryzowane centrum serwisowe;
3. numer seryjny został w jakikolwiek sposób usunięty, zmieniony lub jest nieczytelny — decyzję w tej kwestii podejmuje firma Suunto; lub
4. zostały wystawione na działanie substancji chemicznych, w tym np. kremu do opalania lub środków odstraszających owady.

## **Dostęp do serwisu gwarancyjnego firmy Suunto**

Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto wymaga przedstawienia dowodu zakupu. Należy również zarejestrować swój produkt online

pod adresem [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto) w celu korzystania z usług gwarancyjnych na całym świecie. Informacje na temat korzystania z usług gwarancyjnych znajdują się na stronie [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty). Można je też uzyskać w lokalnym autoryzowanym punkcie sprzedaży lub telefonicznie w centrum kontaktowym firmy Suunto.

## **Ograniczenie odpowiedzialności**

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

## 5.6 Prawa autorskie

© Suunto Oy 12/2015. Wszelkie prawa zastrzeżone. Suunto, nazwy produktów Suunto, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zastrzeżonymi lub niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Niniejszy dokument oraz jego treść stanowią własność firmy Suunto Oy i są przeznaczone wyłącznie dla klientów w celu zapoznania się przez nich z funkcjami produktów. Wykorzystywanie, rozpowszechnianie, przekazywanie, ujawnianie i kopiowanie jego treści w jakimkolwiek innym celu wymaga uprzedniej pisemnej zgody firmy Suunto Oy. Dołożyliśmy wszelkich starań, aby zawarte w niniejszym dokumencie informacje były kompleksowe i dokładne, jednak nie udzielamy żadnych wyraźnych ani domniemyanych zapewnień bądź gwarancji co do jego treści. Treść dokumentu może ulec zmianie w dowolnym momencie bez wcześniejszego powiadomienia. Najnowszą wersję niniejszego dokumentu można pobrać z witryny [www.suunto.com](http://www.suunto.com).



# INDEKS

## A

- aktualna lokalizacja, 81
- akumulator
  - ładowanie, 122
- alarm, 113
  - drzemka, 113
- aplikacja Suunto Movescount App
  - drugi wyświetlacz, 61
- Aplikacja Suunto Movescount App, 59
  - synchronizacja, 62
- automatyczna kalibracja, 74
- autopauza, 18
- autoprzewijanie, 19

## B

- bike POD, 71
- blokada przycisków, 22

## C

- czasu odpoczynku, 84
- czujnik POD, 71
  - parowanie urządzeń, 72

- czujnik Suunto Smart Sensor, 32, 33
  - rozwiązywanie problemów, 33
- czujnik tętna, 32, 71

## D

- Dokładność pomiarów GPS, 69
- drugi wyświetlacz, 61
- Dystans 3D, 14
- dziennik, 53

## E

- ekrany, 30
  - wyświetlanie/ukrywanie ekranów, 30

## F

- find back (znajdowanie punktu wyjściowego), 41
- foot POD, 71
- Foot POD, 74
  - automatyczna kalibracja, 74
- format położenia, 68
- Funkcja FusedSpeed, 44
- FusedAlti, 42

## **G**

- godzina, 112
  - alarm, 113
  - pomiar czasu na podstawie sygnału GPS, 115

## **H**

- historia pomiarów wysokości, 15

## **I**

- ikony, 46

## **K**

- kalibracja
  - Foot POD, 74
  - kompas, 24
  - Power POD, 76
- kompas, 23
  - blokada namiaru, 27
  - deklinacja, 25
  - kalibracja, 24
  - podczas treningu, 40
- kreator konfiguracji, 10

## **ł**

- ładowanie, 10

## **L**

- licznik interwałowy, 49

- liczniki
  - minutnik, 29

## **M**

- menu, 9
  - skrót, 101
- menu serwisowe, 99
- minutnik, 29
- monitorowanie aktywności
  - czas regeneracji, 17
- Movescount, 57, 59
  - Suunto App, 105
  - Suunto App Designer, 105
  - Suunto App Zone, 105
- Moveslink, 57

## **N**

- nachylenie, 76
- namiar
  - blokada namiaru, 27
- nawigacja
  - find back (znajdowanie punktu wyjściowego), 41
  - podczas treningu, 39
  - punkt POI (punkt orientacyjny), 78
  - trasa, 92
- Nawigacja, 93

## **O**



- obsługa, 121
- odbiornik GPS, 66
- Odbiornik GPS
  - sygnał GPS, 67
- okrążenia, 37
- oprogramowanie układowe, 42

## **P**

- parowanie, 71
- parowanie urządzeń
  - czujnik POD, 72
  - czujnik tętna, 72
- pas do pomiaru tętna, 32
  - parowanie urządzeń, 72
- Planowane ćwiczenia, 118
- pływanie, 106
  - ćwiczenia, 110
  - pływanie na otwartych wodach, 110
  - pływanie w basenie, 106
  - uczenie stylów pływania, 108
- podczas treningu, 36
  - kompas, 40
  - nawigacja, 39
- podświetlenie, 20
  - jasność, 20
  - tryb, 20

- pomiar czasu na podstawie sygnału GPS, 115
- Power POD, 71, 76
  - automatyczne zerowanie, 76
  - kalibracja, 76
- Powrót po własnych śladach, 117
- Program treningowy, 118
- przycisków, 9
- punkt POI (punkt orientacyjny)
  - dodawanie bieżącej lokalizacji, 82
  - nawigacja, 78
  - usuwanie, 83

## **R**

- regeneracja, 84

## **S**

- siatka, 68
- skrót, 9, 101
- sport multidyscyplinarny, 64, 66
  - ręczna zmiana trybów sportowych, 64
- sport multidyscyplinarny,
  - licznik interwałowy, 49
- stan regeneracji, 85
- stoper, 103
- Suunto App, 105

Suunto App Designer, 105  
Suunto App Zone, 105  
sygnały dźwiękowe, 117  
Szybki test regeneracji, 87

## T

test regeneracji, 85  
test regeneracji podczas snu, 89  
trasa  
    nawigacja, 92  
trasy  
    dodawanie trasy, 91  
    usuwanie trasy, 91  
trening  
    rozpoczęcie treningu, 35  
    tryby sportowe, 32  
tryb sportowy, 35  
    dziennik, 53  
    podczas treningu, 36  
tryby sportowe, 102

## U

ustawienia, 12  
    pomiar czasu na podstawie  
    sygnału GPS, 115  
    zmienianie ustawień, 12

## W

wibracja, 117  
wskaźnik pozostałej pamięci, 56

wsparcie, 124  
wydolność biegowa, 95  
wyświetlacz  
    odwracanie kolorów  
    wyświetlacza, 30, 31  
    odwracanie kolorów  
    wyświetlacza, 30, 31

## Z

zachowywanie ostrożności, 121  
zapamiętywanie tętna, 32  
zapisywanie tras, 37



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

© Suunto Oy

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