

# **SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.1**

## **ANVÄNDARGUIDE**

2016-12-28

1 SÄKERHET .....	6
2 Komma igång .....	8
2.1 Knappar och menyer .....	8
2.2 Inställning .....	9
2.3 Justera inställningarna .....	11
3 Egenskaper .....	12
3.1 3D-distans .....	12
3.2 Stigningshistorik .....	13
3.3 Aktivitetsövervakning .....	15
3.4 Autopaus .....	16
3.5 Automatisk växling .....	16
3.6 Bakgrundsbelysning .....	17
3.7 Knapplås .....	19
3.8 Kompass .....	20
3.8.1 Kalibreringskompass .....	21
3.8.2 Ställa in missvisningsvärde .....	22
3.8.3 Låsa bäring .....	23
3.9 Nedräknare .....	25
3.10 Skärmar .....	26
3.10.1 Justera skärmkontrasten .....	26
3.10.2 Invertera färgen på skärmen .....	27
3.11 Träna med sportlägen .....	27
3.11.1 Använda Suunto Smart Sensor .....	27
3.11.2 Sätta på Suunto Smart Sensor .....	29
3.11.3 Starta träning .....	30
3.11.4 Under träning .....	31
3.11.5 Registrera banor .....	32
3.11.6 Registrera varv .....	32


3.11.7 Navigera under träning .....	33
3.11.8 Använda kompassen under träning .....	34
3.12 Tillbaka till start .....	35
3.13 Uppdateringar av programvara .....	36
3.14 FusedAlti .....	36
3.15 FusedSpeed .....	37
3.16 Ikoner .....	40
3.17 Intervallklocka .....	43
3.18 Intervallträning .....	44
3.19 Loggbok .....	47
3.20 Indikator för ledigt minne .....	49
3.21 Movescount .....	50
3.22 Mobilappen Movescount .....	52
3.22.1 En andra skärm på mobilen .....	53
3.22.2 Synkronisera med mobilappen .....	54
3.23 Multisportträning .....	56
3.23.1 Växla sportlägen manuellt .....	56
3.23.2 Använda ett multisportläge .....	57
3.24 Navigera med GPS .....	58
3.24.1 Ta emot en GPS-signal .....	58
3.24.2 GPS-rutnät och positionsformat .....	59
3.24.3 GPS-noggrannhet och energiförbrukning .....	61
3.25 Meddelanden .....	61
3.26 POD:ar och pulssensorer .....	63
3.26.1 Para ihop POD:ar och pulssensorer .....	63
3.26.2 Använda foot POD .....	65
3.26.3 Kalibrera power POD och lutning .....	67
3.27 Intressepunkter .....	69

3.27.1	Kontrollera var du befinner dig .....	72
3.27.2	Lägga till din plats som en POI .....	73
3.27.3	Ta bort en POI .....	74
3.28	Återhämtning .....	75
3.28.1	Återhämtningstid .....	75
3.28.2	Återhämtningstillstånd .....	76
3.29	Rutter .....	81
3.29.1	Följa en rutt .....	82
3.29.2	Under pågående navigering .....	83
3.30	Löppprestationsnivå .....	85
3.31	Servicemenyn .....	89
3.32	Genvägar .....	91
3.33	Sportlägen .....	92
3.34	Stoppur .....	93
3.35	Suunto Apps .....	95
3.36	Simning .....	95
3.36.1	Bassängsimning .....	96
3.36.2	Simsätt .....	97
3.36.3	Teknikövningar .....	100
3.36.4	Utomhussimning .....	100
3.37	Tid .....	101
3.37.1	Väckarklocka .....	103
3.37.2	Tidssynkronisering .....	105
3.38	Ljud och vibration .....	106
3.39	Hitta tillbaka .....	107
3.40	Träningsprogram .....	107
4	Skötsel och support .....	110
4.1	Riktlinjer för hantering .....	110


4.2 Vattentålighet .....	110
4.3 Ladda batteriet .....	111
4.4 Byta batteri i Smart Sensor .....	112
4.5 Support .....	113
5 Referens .....	115
5.1 Tekniska specifikationer .....	115
5.2 Efterlevnad .....	116
5.2.1 CE .....	116
5.2.2 Efterlevnad av FCC-reglerna .....	116
5.2.3 IC .....	117
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 .....	117
5.3 Varumärken .....	118
5.4 Patentmeddelande .....	118
5.5 Internationella begränsade garanti .....	118
5.6 Upphovsrätt .....	121
<b>Register .....</b>	<b>123</b>


# 1 SÄKERHET

## Olika typer av säkerhetsföreskrifter


 **VARNING:** – används i samband med en åtgärd eller situation som kan resultera i allvarlig skada eller dödsfall.

 **VARNING:** – används i samband med en åtgärd eller situation som resulterar i skada på produkten.

 **OBS:** – används för att understryka viktig information.

 **TIPS:** – används för extra tips om hur du använder enhetens funktioner.

## Säkerhetsföreskrifter

 **VARNING:** ALLERGISKA REAKTIONER ELLER HUDIRRITATIONER KAN FÖREKOMMA NÄR PRODUKTEN KOMMER I KONTAKT MED HUD, ÄVEN OM VÅRA PRODUKTER UPPFYLLER INDUSTRISTANDARDER. OM DETTA INTRÄFFAR SKA PRODUKTEN OMEDELBART SLUTA ANVÄNDAS OCH LÄKARE RÅDFRÅGAS.

 **VARNING:** RÅDFRÅGA ALLTID LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM. ÖVERANSTRÄNGNING KAN ORSAKA ALLVARLIGA SKADOR.

**⚠ VARNING:** ENDAST FÖR FRITIDSANVÄNDNING.

**⚠ VARNING:** FÖRLITA DIG INTE HELT PÅ GPS:EN ELLER BATTERIETS LIVSLÅNGD. ANVÄND ALLTID KARTOR OCH ANDRA REFERENSMATERIAL FÖR DIN SÄKERHET.

**⚠ VARNING:** APPLICERA INTE LÖSNINGSMEDEL AV NÅGOT SLAG PÅ PRODUKTEN, DÅ DETTA KAN SKADA YTAN.

**⚠ VARNING:** APPLICERA INTE INSEKTSMEDEL PÅ PRODUKTEN, DÅ DETTA KAN SKADA YTAN.

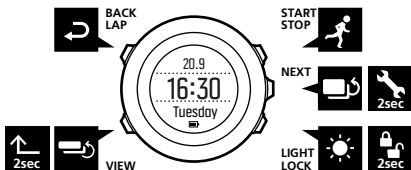
**⚠ VARNING:** KASSERA INTE PRODUKTEN SOM VANLIGT HUSHÅLLSAVFALL. BEHANDLA PRODUKTEN SOM ELEKTRONISKT AVFALL FÖR ATT SKYDDA MILJÖN.

**⚠ VARNING:** ENHETEN FÅR INTE TAPPAS ELLER UTSÄTTAS FÖR STÖTAR, DÅ DETTA KAN SKADA ENHETEN.

# 2 KOMMA IGÅNG

## 2.1 Knappar och menyer

Suunto Ambit3 Vertical har fem knappar med vilka du kommer åt alla funktioner.



[Start Stop]:

- tryck för att öppna startmenyn
- tryck för att starta, pausa eller återuppta en träning eller tidtagning
- tryck för att öka ett värde eller flytta upp i meny
- håll intryckt för att stoppa och spara en träning

[Nästa]:

- tryck för att växla skärm
- tryck för att bekräfta en inställning
- håll intryckt för att öppna/stänga alternativmenyn
- håll intryckt för att öppna/stänga alternativmenyn i sportlägena

[Light Lock]:

- tryck för att aktivera bakgrundsbelysningen
- tryck för att minska ett värde eller flytta ned i meny




- håll intryckt för att låsa eller låsa upp knapparna

[Visa]:

- tryck för att ändra vad som visas på skärmens nedersta rad
- håll intryckt för att växla mellan ljus och mörk skärm
- håll intryckt för att öppna en genväg (se 3.32 *Genvägar*)

[Back Lap]:

- tryck för att återgå till föregående meny
- tryck för att lägga till ett varv under träningen

 **TIPS:** När du ändrar värden kan du visa dem snabbare genom att hålla [Start Stop] eller [Light Lock] intryckt.

## 2.2 Inställning

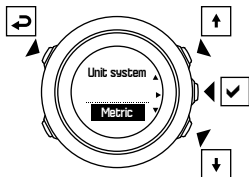
För att få ut så mycket som möjligt av din Suunto Ambit3 Vertical rekommenderar vi att du hämtar Suunto Movescount App och skapar ett gratis Suunto Movescount-konto innan du startar upp klockan. Du kan också besöka [movescount.com](https://movescount.com) för att skapa ett användarkonto.

Så här börjar du använda klockan:

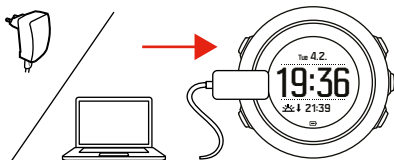
1. Håll [Start Stop] intryckt för att aktivera enheten.
2. Skrolla till önskat språk med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj med [Next].




3. Följ anvisningarna i startguiden för att slutföra grundinställningarna. Välj värden med [Start Stop] eller [Light Lock] och tryck på [Next] för att bekräfta och gå till nästa steg.



När du har slutfört inställningarna laddar du klockan med den medföljande USB-kabeln tills batteriet är helt laddat.



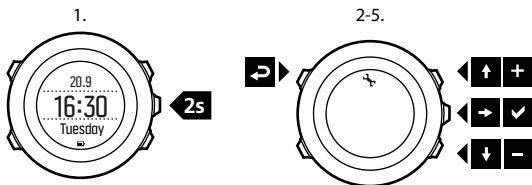
 **OBS:** Om en blinkande batterisymbol visas måste Suunto Ambit3 Vertical laddas innan den startas.

## 2.3 Justera inställningarna

Du kan ändra inställningarna för Suunto Ambit3 Vertical direkt på klockan, via Movescount eller via Suunto Movescount App (se 3.22 Mobilappen Movescount).

Så här ändrar du inställningarna på klockan:

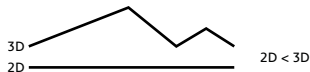
1. Håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Rulla igenom menyn med [Start Stop] och [Light Lock].
3. Tryck på [Nästa] för att öppna en inställning.
4. Tryck på [Start Stop] och [Light Lock] för att ändra inställningsvärdena.
5. Tryck på [Back Lap] för att återgå till föregående meny, eller håll [Nästa] intryckt för att avsluta.



## 3 EGENSKAPER

### 3.1 3D-distans

Som standard tar Suunto Ambit3 Vertical med både positiva och negativa höjdskillnader i beräkningen när den mäter distans. På så sätt får du en mer realistisk distansmätning när du tränar i kuperade områden. I detta scenario är 3D-distansen längre än 2D-distansen.



I de flesta fall kan du låta inställningen vara som den är. Om du emellertid använder en programvara från tredje part för att analysera dina banor bör du kontrollera hur distansen beräknas. Om beräkningen görs med 2D-distans kan det vara en bra idé att avaktivera 3D-distansen på din klocka.

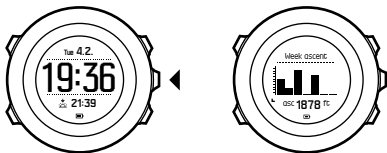
Så här avaktiverar du 3D-distans:

1. När du befinner dig i ett sportläge håller du [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Skrolla till **AKTIVERA** med [Light Lock] och tryck på [Next].
3. Skrolla till **3D distans** och tryck på [Next] för att växla till 2D-distans.
4. Håll [Next] intryckt för att avsluta.

## 3.2 Stigningshistorik

Suunto Ambit3 Vertical övervakar din stigningshistorik baserat på dina registrerade Moves. Stigningshistoriken ger dig en fullständig bild av din höjdstigning, både per dag och totalt.

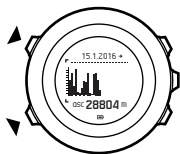
Stigningshistoriken är en standardskärm som du öppnar med [Next]. Se 3.10 Skärmar för mer information om att visa och dölja skärmar.



På skärmen för stigningshistorik har du fyra vyer som du kan välja mellan med [View]. Vyn visar din stigning de senaste sju dagarna med idag längst till höger.



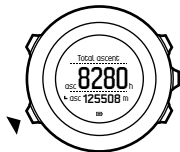
Nästa vy visar din stigning under 30 dagar från och med det datum som visas högst upp på skärmen. Du kan återställa startdatumet genom att trycka på [Back Lap].



Efter 30-dagarsvyn får du en sammanfattning av det aktuella kalenderåret. Varje kolumn representerar en månad.



Den sista vyn visar din totala stigning (under hela tiden du använt klockan). Den mittersta raden visar den totala stigningstiden och den understa raden visar den totala stigningen.



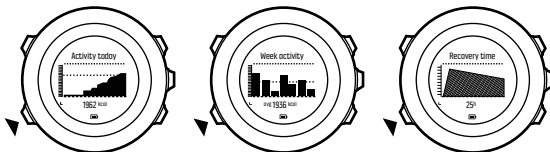
### 3.3 Aktivitetsövervakning

Utöver återhämtningstiden som visas i träningsloggen, övervakar Suunto Ambit3 Vertical också din totala aktivitet, både träning och daglig aktivitet. Med aktivitetsövervakning får du en komplett bild av din aktivitet, antal förbrukade kalorier och återhämtningstid.

Aktivitetsövervakning är en av standardvyerna under **TID**. Visa skärmen genom att trycka på [Nästa] (sista skärmen).

Du kan visa/dölja aktivitetsövervakningen på startmenyn, under **DISPLAYER** » **Aktivitet**. Visa/dölj skärmen med [Nästa].

Skärmen för aktivitetsövervakning består av tre vyer som du kan växla mellan med [Visa].



- **Aktivitet idag:** kaloriförbrukning idag. Den prickade linjen i stapeldiagrammet visar genomsnittlig daglig kaloriförbrukning de senaste sju dagarna, exklusive idag.
- **Veckoaktivitet:** kaloriförbrukning per dag de senaste sju dagarna. Dagens datum visas längst till höger. Den prickade linjen i stapeldiagrammet och på den nedersta raden visar genomsnittlig daglig kaloriförbrukning de senaste sju dagarna, exklusive idag.

- **Återhämtningstid:** återhämtningstid under de närmaste 24 timmarna, baserat på registrerad träning och daglig aktivitet.

## 3.4 Autopaus

**Autopaus** pausar registreringen av din träning när din hastighet understiger 2 km/h. När din hastighet ökar till mer än 3 km/h återupptas registreringen automatiskt.

Du kan aktivera och inaktivera **Autopaus** för varje sportläge under de avancerade inställningarna för sportläget i Movescount.

Du kan också aktivera och inaktivera **Autopaus** under träningen utan att det påverkar inställningarna i Movescount.

Så här aktiverar eller inaktiverar du **Autopaus** under träning:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Rulla till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
3. Rulla till **Autopaus** med [Start Stop] och välj med [Nästa].
4. Växla mellan att aktivera/inaktivera med [Start Stop] eller [Light Lock].
5. Håll [Nästa] intryckt för att avsluta.

## 3.5 Automatisk växling

Du kan ställa in klockan så att den rullar igenom sportlägesskärmarna automatiskt genom att välja **Aut. växling**.

I Movescount kan du aktivera eller inaktivera **Automatisk växling** för varje sportläge, samt ställa in hur länge skärmarna ska visas.

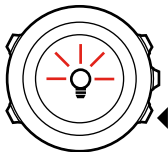


Du kan också aktivera och inaktivera **Automatisk växling** under träningen utan att det påverkar inställningarna i Movescount. Så här aktiverar eller inaktiverar du **Automatisk växling** under träning:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Rulla till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
3. Rulla till **Aut. växling** med [Start Stop] och välj med [Nästa].
4. Växla mellan att aktivera/inaktivera med [Start Stop] eller [Light Lock].
5. Håll [Nästa] intryckt för att avsluta.

### 3.6 Bakgrundsbelysning

När du trycker på [Light Lock] aktiveras bakgrundsbelysningen.



Som standardinställning tänds bakgrundsbelysningen några sekunder och stängs sedan av automatiskt. Detta är läget **Normal**. Det finns tre olika lägen för bakgrundsbelysning:

**Läge:**

- **Normal:** Bakgrundsbelysningen tänds i några sekunder när du trycker på [Light Lock] och när väckarklockan ringer.
- **Av:** Bakgrundsbelysningen tänds inte när du trycker på en knapp eller när väckarklockan ringer.
- **Natt:** Bakgrundsbelysningen tänds i några sekunder när du trycker på en knapp och när väckarklockan ringer.
- **Avbrytare:** Bakgrundsbelysningen tänds när du trycker på [Light Lock] och fortsätter att vara tänd tills du trycker på [Light Lock] igen.


Suunto Ambit3 Vertical har två inställningar för bakgrundsbelysning: en allmän inställning och en inställning för sportlägen.

Du kan ändra den allmänna inställningen för bakgrundsbelysning i klockinställningarna under **ALLMÄNNA » Ljud/skärm »**

**Bakgrundsbelysning.** Se *2.3 Justera inställningarna*. Du kan också ändra den allmänna inställningen i Movescount.

Sportlägena kan använda den allmänna inställningen för bakgrundsbelysning (standard), alternativt kan du ange olika bakgrundsbelysningar för varje sportläge med hjälp av de avancerade inställningarna i Movescount.

Utöver att ändra läget kan du även justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka (i procent), i klockinställningarna under **ALLMÄNNA » Ljud/skärm » Bakgrundsbelysning** eller i Movescount.

 **TIPS:** När knapparna [Back Lap] och [Start Stop] är låsta, kan du aktivera bakgrundsbelysningen med [Light Lock].

## 3.7 Knapplås

Lås och lås upp knapparna genom att hålla [Light Lock] intryckt.



Du kan ändra knapplåset i klockinställningarna under **ALLMÄNNA » Ljud/skärm » Knapplås**.


Suunto Ambit3 Vertical har två inställningar för knapplås: en för allmänt bruk, **Tidsläge lås**, och en för träning, **Sportläge lås**:

**Tidsläge lås:**

- **Bara aktiv.:** Startmenyn och alternativmenyn är låsta.
- **Alla knappar:** Alla knappar är låsta. Bakgrundsbelysning kan aktiveras i läget **Natt**.

**Sportläge lås**

- **Bara aktiv.:** [Start Stop], [Back Lap] och alternativmenyn är låsta under träning.
- **Alla knappar:** Alla knappar är låsta. Bakgrundsbelysning kan aktiveras i läget **Natt**.

 **TIPS:** Välj knappläsinställningen **Bara aktiv**. i sportlägena om du vill undvika att starta eller stoppa loggen av misstag. När knapparna [Back Lap] och [Start Stop] är låsta kan du växla skärm med [Nästa] och växla vy med [Visa].

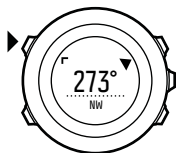
## 3.8 Kompass

Suunto Ambit3 Vertical har en digital kompass med vilken du kan orientera dig i förhållande till den magnetiska nordpolen. Kompassen kompenserar för lutning och visar korrekta värden också när den inte är i horisontellt läge.

Du kan visa/dölja kompasskärmen på startmenyn under **DISPLAYER » Kompass**. Visa/dölj skärmen med Nästa.

Kompasskärmen innehåller följande information:

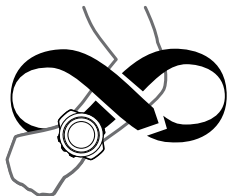
- Mellersta raden: kompassriktning i grader
- Nedersta raden: växla mellan aktuell riktning i kardinalstreck, tid och tom vy med [Visa]



Kompassen sätts automatiskt i energisparläge efter en minut. Aktivera den på nytt med [Start Stop].

### 3.8.1 Kalibreringskompass

Innan du använder kompassen för första gången måste du kalibrera den. Vrid och vänd klockan i olika riktningar tills den avger en signal som indikerar att kalibreringen är klar.



Om du redan har kalibrerat kompassen och vill kalibrera om den, kan du använda alternativet Kalibrering på alternativmenyn.

Om kalibreringen lyckades visas meddelandet **Kalibrering lyckades**. Om kalibreringen misslyckades, visas meddelandet **Kalibrering misslyckades**. Tryck på [Start Stop] om du vill göra ett nytt kalibreringsförsök.

Så här kalibrerar du kompassen manuellt:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Välj **ALLMÄNNA** med [Next].
3. Skrolla till **Kompass** med [Light Lock] och välj med [Next].
4. Tryck på [Next] för att välja **Kalibrering**.

### 3.8.2 Ställa in missvisningsvärde

Ställ in ett exakt missvisningsvärde så att du får korrekta kompassvärden.

Kartor på papper pekar mot den geografiska nordpolen. Kompasser pekar däremot mot den magnetiska nordpolen – ett område ovanför jordklotet dit jordens magnetfält drar. Eftersom den magnetiska nordpolen och den geografiska nordpolen inte finns på samma plats, måste du ställa in missvisningen på kompassen. Missvisningen är vinkeln mellan den magnetiska och den geografiska nordpolen.

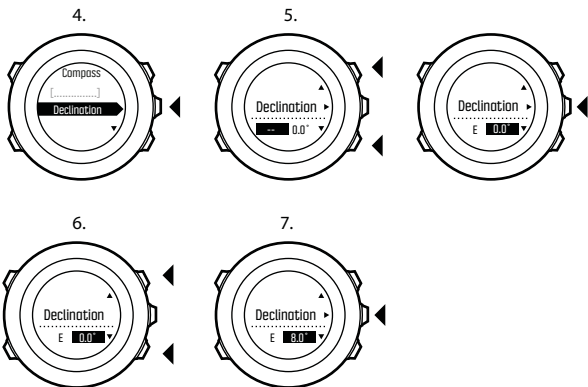
Missvisningsvärdet visas på de flesta kartor. Den magnetiska nordpolen flyttas något varje år, så det mest korrekta missvisningsvärdet erhåller du via internet (till exempel på [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Orienteringskartor är däremot ritade utifrån den magnetiska nordpolen. Det innebär att när du använder en orienteringskarta måste du stänga av korrigeringen av missvisning genom att ställa in missvisningsvärdet till 0 grader.

Så här anger du missvisningsvärdet:

1. Håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **ALLMÄNNA**.
3. Rulla till **Kompass** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
4. Rulla till **Missvisning** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
5. Stäng av missvisningen genom att välja --, eller välj **V** (väst) eller **Ö** (öst).
6. Ange missvisningsvärdet med [Start Stop] eller [Light Lock].

7. Tryck på [Nästa] för att bekräfta.



 **TIPS:** Du kan också ange kompassinställningarna genom att hålla [Visa] intryckt i läget **KOMPASS**.

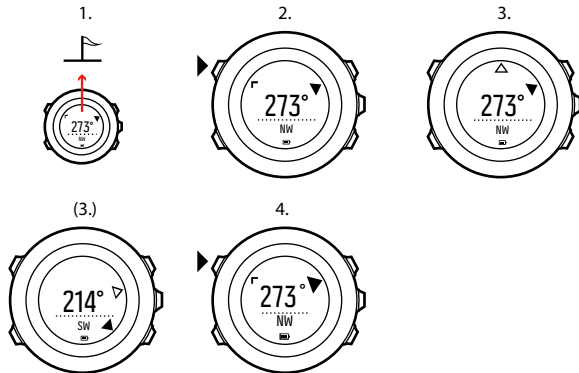
### 3.8.3 Låsa bäring


Du kan markera riktningen till ditt mål i relation till norr genom att låsa bäringen.

Så här låser du en bäring:

1. Aktivera kompassen, håll klockan framför dig och vänd dig i riktning mot ditt mål.

2. Tryck på [Back Lap] för att låsa aktuell gradangivelse på klockan som bäring.
3. En tom triangel visar den låsta bäringen i relation till norrindikatorn (fylld triangel).
4. Tryck på [Back Lap] om du vill radera den låsta bäringen.



 **OBS:** När du använder kompassen i träningsläge fungerar knappen [Back Lap] endast för att låsa och radera bäringen. Stäng kompassvyn om du vill registrera ett varv med [Back Lap].



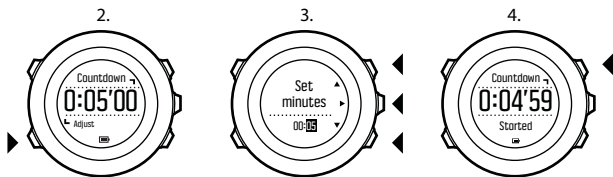
## 3.9 Nedräknare

Du kan använda nedräknaren när du vill räkna ned från en förinställd tid till noll. Klockan avger en kort signal varje sekund under de sista tio sekunderna och avger ett alarm när den når noll.

Du kan visa/dölja nedräknaren på startmenyn under **DISPLAYER** » **Nedräkning**. Visa/dölj skärmen med [Nästa].

Så här ställer du in nedräkningstiden:

1. Tryck på [Nästa] för att öppna nedräknings-skärmen.
2. Tryck på [Visa] och ställ in nedräkningstiden.
3. Ange värden för timme och minut med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Nästa].
4. Tryck på [Start Stop] för att starta nedräkningen.



 **TIPS:** Du kan pausa och återuppta nedräkningen med [Start Stop].

## 3.10 Skärmar

Suunto Ambit3 Vertical är utrustad med funktioner som kompass (se *3.8 Kompass*) och stoppur (se *3.34 Stoppur*). Du kan växla mellan de olika skärmarna genom att trycka på [Nästa]. Vissa av skärmarna visas permanent, medan andra kan visas och döljas efter dina önskemål.

Så här visar och döljer du skärmar:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Rulla till **DISPLAYER** med [Light Lock] och tryck på [Nästa].
3. Aktivera eller inaktivera en funktion i listan genom att rulla till den med Start Stop eller Light Lock och trycka på Nästa.

Håll [Nästa] intryckt när du vill stänga skärmmenyn.

Sportlägena (se *3.33 Sportlägen*) innehåller flera skärmar som du kan anpassa så att de visar olika typer av information medan du tränar.

### 3.10.1 Justera skärmkontrasten

Du kan öka eller minska skärmkontrasten i klockinställningarna på din Suunto Ambit3 Vertical.

Så här justerar du skärmkontrasten:

1. Håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att öppna de **ALLMÄNNA** inställningarna.
3. Tryck på [Nästa] för att välja **Ljud/skärm**.
4. Rulla till **Skärmens kontrast** med [Light Lock] och bekräfta med [Nästa].

5. Öka kontrasten med [Start Stop] eller minska den med [Light Lock].
6. Håll [Nästa] intryckt för att avsluta.

### 3.10.2 Invertera färgen på skärmen

Du kan invertera färgen på skärmen mellan mörk och ljus via inställningarna på klockan eller i Movescount. Du kan även använda standardgenvägen [Visa] (se 2.1 *Knappar och menyer*). Du kan också ställa in skärmfärgen för sportlägena i Movescount.

Så här inverterar du skärmen i klockinställningarna:

1. Håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att öppna de **ALLMÄNNA** inställningarna.
3. Tryck på [Nästa] för att välja **Ljud/skärm**.
4. Rulla till **Invertera skärm** med [Start Stop] och invertera med [Nästa].

## 3.11 Träna med sportlägen

Använd sportlägena (se 3.33 *Sportlägen*) när du vill registrera träningsloggar och se information under träningen.

Du når sportlägena på menyn **TRÄNA** genom att trycka på [Start Stop].

### 3.11.1 Använda Suunto Smart Sensor

Du kan använda en Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor, till exempel Suunto Smart Sensor, tillsammans med Suunto Ambit3 Vertical för att få mer detaljerad information om träningsintensiteten.

Under träningen visar pulssensorn följande:

- puls i realtid
- snittpuls i realtid
- puls i diagramform
- förbrukade kalorier under träningen
- vägledning till träning inom inställda pulsnivåer
- högsta träningseffekt

Efter träningen visar pulssensorn följande:

- totalt antal förbrukade kalorier under träningen
- snittpuls
- maxpuls
- återhämtningstid

Om du använder Suunto Smart Sensor kan du dessutom dra nytta av fördelarna med ett pulsminne. Minnesfunktionen i Suunto Smart Sensor sparar informationen så fort kopplingen till Suunto Ambit3 Vertical avbryts.

Det innebär att du kan få tillförlitlig information om träningsintensiteten också under aktiviteter som till exempel simning, där vattnet blockerar kopplingen till enheten. Du kan till och med lägga ifrån dig din Suunto Ambit3 Vertical efter att du har startat registreringen. Mer information finns i användarhandboken för Suunto Smart Sensor.

Utän pulssensor visar Suunto Ambit3 Vertical kaloriförbrukning och återhämtningstid vid löpning och cykling, där intensiteten beräknas baserat på hastighet. Vi rekommenderar att du använder en pulssensor för bästa möjliga intensitetsvärden.

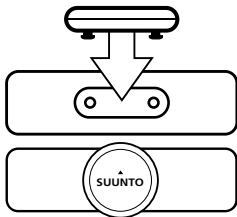
Mer information finns i användarhandboken till Suunto Smart Sensor eller den Bluetooth Smart-kompatibla pulssensorn.

### 3.11.2 Sätta på Suunto Smart Sensor

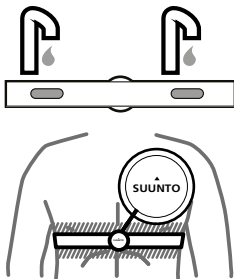
Innan du börjar du använda Suunto Smart Sensor:

1. Fäst sensorn i spännet.
2. Justera längden på bandet efter behov.
3. Fukta elektrodytorna på bandet med vatten eller gel.
4. Sätt på bandet så att det sitter bekvämt och vänd Suunto-logotypen utåt.

1.



3. - 4.



Smart Sensor startas automatiskt när den identifierar en puls.

 **TIPS:** Bär bandet mot naken hud för bästa möjliga resultat.

Ytterligare information och felsökning finns i användarhandboken till Suunto Smart Sensor.

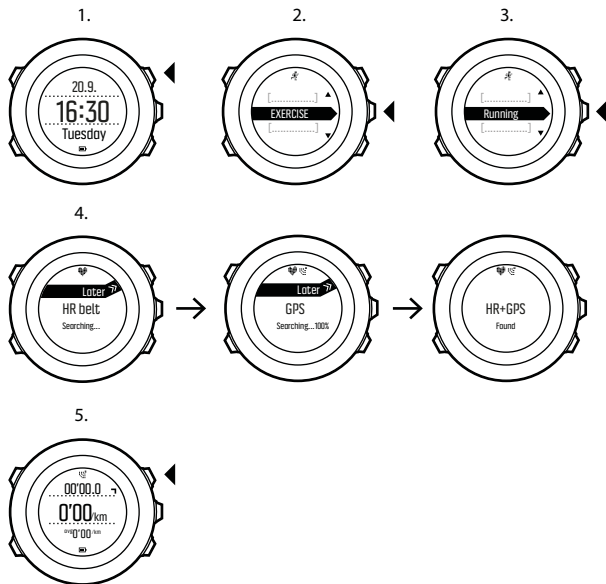


**OBS:** Torr hud under elektroderna på bältet, ett löst åtsittande bälte och syntetiska textilmaterial kan ge onormalt hög pulsavläsning. Fukta bälteselektroderna ordentligt och dra åt bältet för att undvika toppar i pulsavläsningen. Konsultera en läkare om du är oroad över din puls.

### 3.11.3 Starta träning

Så här startar du en träning:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **TRÄNA**.
3. Rulla igenom sportlägena med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj önskat läge med [Nästa].
4. Klockan söker automatiskt efter en signal från pulsbeltet om det valda sportläget är kopplat till pulsbeltet. Vänta tills klockan hittar puls- och/eller GPS-signalen, eller tryck på [Start Stop] för att välja **Senare**. Klockan fortsätter söka efter pulsen/GPS-signalen.
5. Tryck på [Start Stop] för att börja registrera träningen. Håll [Nästa] intryckt om du vill välja ytterligare alternativ under träningen.



### 3.11.4 Under träning

Suunto Ambit3 Vertical visar en mängd information under träningen. Vilken information som visas beror på vilket sportläge du

har valt (se *3.33 Sportlägen*). Du får ännu mer information om du använder pulsbalte och GPS under träningen.

Här följer några förslag på hur du kan använda klockan under träning:

- Tryck på [Nästa] för att bläddra igenom skärmarna i sportläget.
- Tryck på [Visa] för att se information på den nedersta raden av skärmen.
- Undvik att stoppa loggregistreringen eller göra oönskade varv av misstag genom att hålla [Light Lock] intryckt och låsa knapparna.
- Tryck på [Start Stop] när du vill pausa registreringen. Återuppta registreringen genom att trycka på [Start Stop] en gång till.

### **3.11.5 Registrera banor**

Beroende på vilket sportläge du har valt, kan Suunto Ambit3 Vertical registrera olika typer av information under träningen.

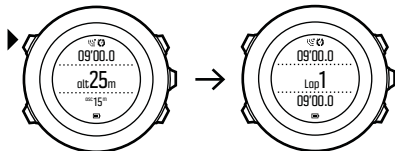
Om sportläget är kopplat till GPS registrerar Suunto Ambit3 Vertical också banan under träningen. Du kan se banan i Movescount som en del av ditt registrerade Move, samt exportera den som en rutt så att du kan använda den igen.

### **3.11.6 Registrera varv**

Under träningen kan du registrera varv manuellt eller automatiskt genom att ställa in intervallet för automatiska varv (Autolap) i Movescount. När du registrerar varv automatiskt registrerar Suunto Ambit3 Vertical varven utifrån den sträcka du har angett i Movescount.




Om du vill registrera varv manuellt trycker du på [Back Lap] under träningen.



Suunto Ambit3 Vertical visar följande information:

- översta raden: deltid (tid från att starten loggas)
- mellersta raden: varvnummer
- nedersta raden: varvtid

 **OBS:** *Träningsammansfattningen visar alltid minst ett varv – träningen från start till mål. Varven som du har sprungit under träningen visas som ytterligare varv.*

### 3.11.7 Navigera under träning

Om du vill löpa en rutt eller springa till en intressepunkt (POI) väljer du ett sportläge, till exempel Löp rutt, och börjar navigera direkt.

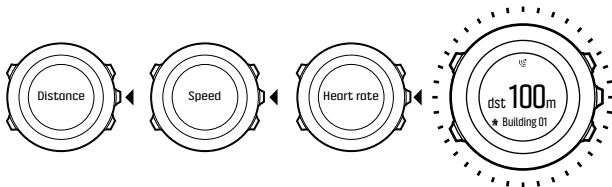
Du kan också navigera runt en rutt eller till en intressepunkt under träningen med hjälp av andra sportlägen som är GPS-aktiverade.

Så här navigerar du under träning:


1. När du öppnat ett GPS-aktiverat sportläge håller du [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.

2. Tryck på [Nästa] för att välja **NAVIGERING**.
3. Rulla till **POI** (Intressepunkter) eller **Rutter** med [Light Lock] och välj med [Nästa].

Navigeringsguiden visas som den sista skärmen i det valda sportläget.



Inaktivera navigeringen genom att gå tillbaka till **NAVIGERING** på alternativmenyn och välja **Avsluta navigering**.

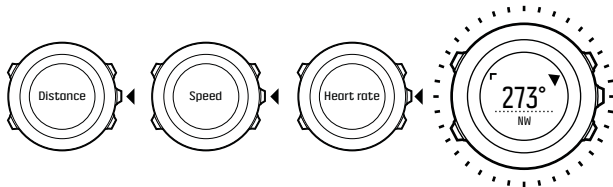
 **OBS:** Om inställningen för GPS-noggrannhet (se 3.24.3 GPS-noggrannhet och energiförbrukning) i sportläget är **Good** (Bra) eller lägre, ändras den till **Best** (Bäst) under navigering. Detta medför att batteriförbrukningen ökar.

### 3.11.8 Använda kompassen under träning

Du kan aktivera kompassen under träningen och lägga till den i ett anpassat sportläge.

Så här använder du kompassen under träning:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Rulla till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
3. Rulla till **Kompass** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
4. Kompassen visas som den sista skärmen i det anpassade sportläget.



Inaktivera kompassen genom att gå tillbaka till **AKTIVERA** på alternativmenyn och välja **Avsluta kompass**.

### 3.12 Tillbaka till start

Suunto Ambit3 Vertical sparar automatiskt startpunkten för träningen om du använder GPS. Funktionen Tillbaka till start kan Suunto Ambit3 Vertical vägleda dig tillbaka till startpunkten (eller till platsen där GPS-fixeringen upprättades).

Så här använder du funktionen Tillbaka till start:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **NAVIGERING**.
3. Rulla till **Tillbaka till start** med [Start Stop] och välj med [Nästa].

Navigeringsguiden visas som den sista skärmen i det valda sportläget.

### 3.13 Uppdateringar av programvara


Du kan uppdatera programvaran i Suunto Ambit3 Vertical via Movescount. När du uppdaterar programvaran flyttas alla loggar automatiskt till Movescount och raderas från klockan.

Så här uppdaterar du programvaran i Suunto Ambit3 Vertical:

1. Installera Moveslink om du inte redan har gjort det.
2. Anslut Suunto Ambit3 Vertical till datorn via den medföljande USB-kabeln.
3. Om det finns en tillgänglig uppdatering, uppdateras klockan automatiskt. Vänta tills uppdateringen har slutförts innan du kopplar från USB-kabeln.

### 3.14 FusedAlti

FusedAlti™ ger en höjdangivelse som är en kombination av GPS- och barometerhöjd. På så sätt minimeras effekten av tillfälliga fel och missvisningsfel i den slutliga höjdangivelsen.

 **OBS:** Som standard mäts höjden med FusedAlti under träning och navigering med GPS. När GPS:en är avstängd, mäts höjden med barometersensorn.

När enheten är i läget **TID** kan du använda FusedAlti för att söka efter ett nytt referensvärde för barometerhöjd. GPS:en aktiveras då i högst 15 minuter.

Så här söker du efter ett nytt referensvärde med FusedAlti:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Skrolla till **HÖJD** med [Light Lock] och öppna med [Next].
3. Skrolla till **Automatisk justering** med [Light Lock] och tryck på [Next] för att aktivera.

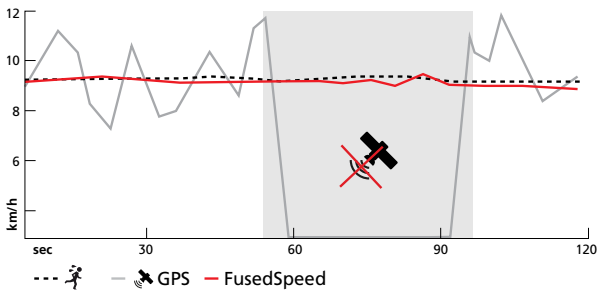
GPS:en aktiveras och enheten börjar beräkna höjden med hjälp av FusedAlti.



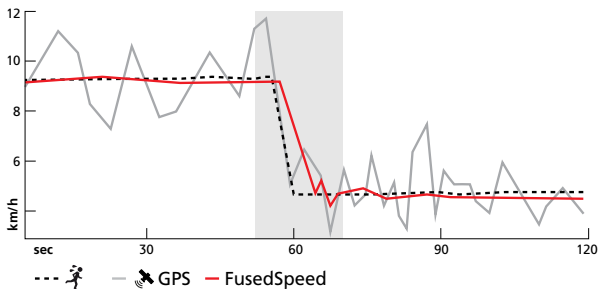
***OBS:** Vid goda förhållanden tar det fyra till tolv minuter innan FusedAlti aktiveras. Under den tiden visar Suunto Ambit3 Vertical barometerhöjd tillsammans med symbolen ~ för att indikera att angivelsen kanske inte är korrekt.*

## 3.15 FusedSpeed

FusedSpeed™ är en unik kombination av avläsningar från GPS:en och handledsaccelerationssensorn som ger en mer exakt mätning av löphastigheten. GPS-signalen anpassas och filtreras utifrån handledsaccelerationen, vilket ger mer exakta mätningar vid stabila löphastigheter och snabbare reaktioner vid hastighetsförändringar.



FusedSpeed är särskilt användbart när du behöver reaktiva hastighetsvärden under träning, till exempel vid löpning på ojämn terräng eller under intervallträning. Om du till exempel tillfälligt tappat GPS-signalen kan Suunto Ambit3 Vertical fortsätta visa korrekta hastighetsvärden med hjälp av den GPS-kalibrerade accelerometern.

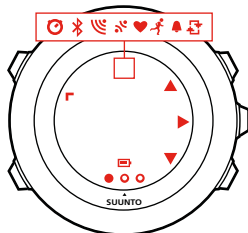


**TIPS:** För att få så exakta värden som möjligt med FusedSpeed ska du bara titta mycket kort på klockan när du behöver det. Noggrannheten minskar om du håller klockan framför dig utan att flytta den.

FusedSpeed aktiveras automatiskt vid löpning och liknande aktiviteter, som orientering, innebandy och fotboll.

För att kunna aktivera FusedSpeed i ett anpassat sportläge måste du välja en aktivitet som använder FusedSpeed. Du hittar uppgifter om detta sist i avsnittet avancerade inställningar i sportlägen i Movescount.

## 3.16 Ikoner



Följande ikoner visas i Suunto Ambit3 Vertical:



alarm



batteri



Bluetooth-aktivitet



knapplås



knapptryckningsindikatorer



kronograf



aktuell skärm






ned/minska



	GPS-signalstyrka
	puls
	inkommande samtal
	intervallklocka
	meddelande
	missat samtal
	nästa/bekräfta
	para ihop
	inställningar
	sportläge
	upp/öka

## POI-ikoner

Följande POI-ikoner används i Suunto Ambit3 Vertical:

	börja
	byggnad/hem
	tält/camping

	bil/parkering
	grotta
	väggorsning
	sluta
	mat/restaurang/kafé
	skog
	geocache
	logi/vandrarhem/hotell
	äng
	berg/kulle/dal/klippa
	väg/stig
	sten
	sikt
	vatten/flod/sjö/kust
	ruttpunkt

## 3.17 Intervallklocka

Du kan lägga till en intervallklocka i alla anpassade sportlägen i Movescount. Lägg till intervallklockan i ett sportläge genom att välja sportläget och gå till **Avancerade inställningar**. Nästa gång du ansluter Suunto Ambit3 Vertical till ditt Movescount-konto synkroniseras intervallklockan med klockan.

Du kan ange följande information i intervallklockan:

- intervalltyper (**HÖGT** och **LÅGT** intervall)
- varaktighet och avstånd för båda intervalltyperna
- antal gånger som intervallerna ska upprepas



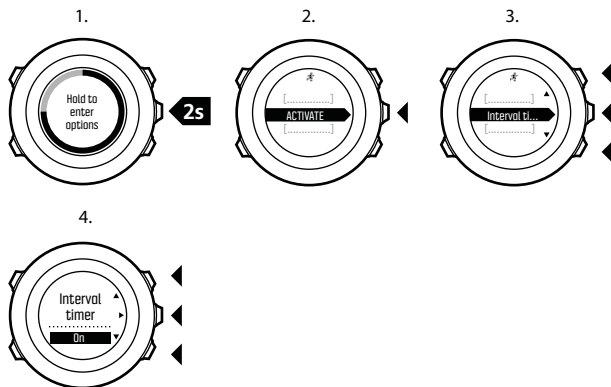
**OBS:** Om du inte anger antalet repetitioner av intervallerna i Movescount fortsätter intervallklockan tills den når 99 repetitioner.

Du kan ställa in intervallklockan för varje sportläge som ingår i ett multisportläge (se 3.23.2 *Använda ett multisportläge*). Intervallklockan nollställs när du byter sport.

Så här aktiverar eller inaktiverar du intervallklockan:


1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Rulla till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
3. Rulla till **Intervall** med [Start Stop] och välj med [Nästa].
4. Tryck på [Start Stop] eller [Light Lock] för att ställa intervallklockan på **På/Av** och bekräfta med [Nästa].

När intervallklockan är aktiverad, visas intervallikonen högst upp på skärmen.



### 3.18 Intervallträning

Du kan genomföra guddad intervallträning med din Suunto Ambit3 Vertical med hjälp av träningsplaneraren i Suunto Movescount App.

 **OBS:** *Träningsplaneraren kräver en internetanslutning via Wi-Fi eller mobil. Avgifter kan tillkomma vid mobilanslutningar.*

Träningspasset kan vara så enkelt eller avancerat som du vill. Ange typ, längd och mål för varje segment. Du kan även lägga till anpassad vägledningstext för segmentet.

När du har skapat träningspassen och synkat din klocka med appen igen finns träningspassen tillgängliga under alternativmenyn när du är i sportläget.

Så här startar du ett guidat intervallpass:

1. Håll [Next] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja TRÄNINGSPASS.
3. Bläddra mellan tillgängliga träningspass med [Light Lock] eller [Start Stop] och välj med [Next].
4. Tryck på [Start Stop] för att starta registreringen av träningen. Vägledningen startar när registreringen startar. Skärmen för intervallträning visas som den sista skärmen i det valda sportläget.
5. Slutför eller avsluta träningspasset när som helst genom att stoppa registreringen av träningen som vanligt, eller gå till alternativmenyn och välj SLUT PÅ TRÄNINGSPASS.

Under träningspasset får du vägledning i realtid av din klocka i form av ett diagram på tränings-skärmen.



- Översta raden: aktuell mätning utifrån segmentmålet.

Om du till exempel angav högsta och lägsta hastighet för segmentet är värdet ovanför diagrammet din nuvarande hastighet.

- Diagram: en helhetsbild av det aktuella segmentet.

De översta och understa delarna av diagrammet är de högsta och lägsta gränserna för segmentet. Diagrammets vänstra och högra kanter är början och slutet av segmentet. Den dragna linjen i diagrammet visar din nuvarande prestation i relation till segmentets längd och gränser.

- Nedersta raden: återstående tid, distans eller kalorier innan segmentet är slutfört.

Om du har ställt in segmentet att vara ett varv (segmentet avslutas när du trycker på [Back Lap]) visar den nedersta raden segmentets sammanlagda tid.

När nästa segment startas visar klockskärmen en översikt av nästa segment.



- Segmentsteg
- Varaktighet
- Målgränser

## 3.19 Loggbok


Loggarna över dina registrerade aktiviteter lagras i loggboken. Maximalt antal loggar som kan lagras och hur länge varje enskild logg lagras, beror på hur mycket information som registreras för varje aktivitet. GPS-noggrannhet (se *3.24.3 GPS-noggrannhet och energiförbrukning*) och användning av intervalltidtagare (se *3.17 Intervallklocka*) är två faktorer som påverkar antalet loggar och hur länge de kan lagras.

Du kan se loggöversikten för en aktivitet så snart du stoppat registreringen, eller via **LOGBOOK** på startmenyn.

Den informationen som visas i loggöversikten är dynamisk: den ändras beroende på faktorer som sportläge och om du använt, eller inte använt, ett pulsbalte eller GPS. Som standard visar alla loggar följande information:

- sportlägets namn
- tid
- datum
- varaktighet
- varv

Om loggen innehåller GPS-data kommer den att visa en vy över hela rutten och även en höjdprofil för hela banan.

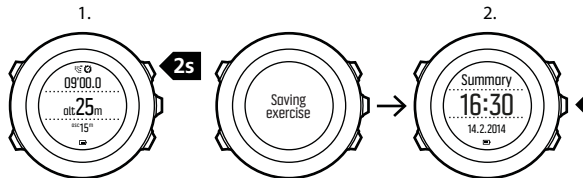
 **TIPS:** Mer detaljerad information om dina registrerade aktiviteter hittar du på [Movescount.com](https://www.movescount.com).

Så här visar du loggöversikten efter att ha stoppat registrering:

1. Håll [Start Stop] intryckt så att träningen stoppas och sparas. Alternativt kan du trycka på [Start Stop] så att registreringen pausas. Efter att ha pausat kan du stoppa med [Back Lap] eller fortsätta registrera med [Start Stop].

När du pausat och stoppat registreringen kan du spara genom att trycka på [Start Stop]. Om du inte vill spara loggen trycker du på [Light Lock]. Om du inte sparar loggen kan du ändå se loggöversikten genom att trycka på [Light Lock], men loggen sparas inte i loggboken.

2. Tryck på [Next] om du vill visa loggöversikten.

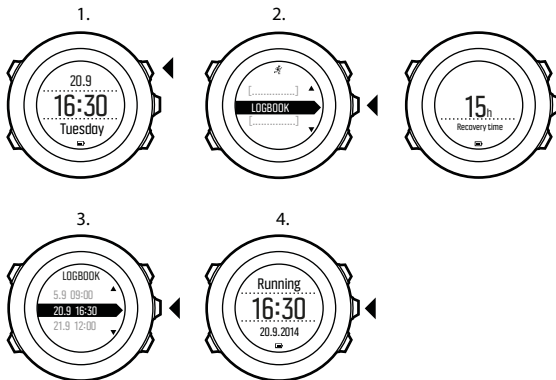


Du kan även visa översikter över alla dina sparade träningar i loggboken. Träningarna visas efter datum och tid i loggboken.

Så här visar du loggöversikten i loggboken:

1. Öppna startmenyn genom att trycka på [Start Stop].
2. Skrolla till **LOGBOOK** med [Light Lock] och öppna med [Next]. Din aktuella återhämtningstid visas.
3. Skrolla i loggarna med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj logg med [Next].
4. Bläddra igenom loggöversikterna med [Next].

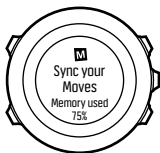




Om loggen innehåller information om flera olika varv kan du visa information om ett visst varv genom att trycka på [View].

### 3.20 Indikator för ledigt minne


Om mer än 50 % av loggboken inte har synkroniserats med Movescount visar Suunto Ambit3 Vertical en påminnelse när du öppnar loggboken.



Påminnelsen visas inte när det osynkroniserade minnet har blivit fullt och Suunto Ambit3 Vertical börjar skriva över gamla loggar.

## 3.21 Movescount

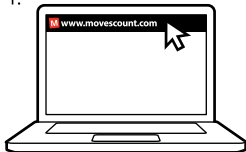
Movescount.com är din kostnadsfria personliga dagbok och ditt sportforum på webben. Där hittar du en mängd olika verktyg för att hantera dina dagliga aktiviteter och berätta om dina upplevelser. Med Movescount kan du överföra dina registrerade träningsloggar från Suunto Ambit3 Vertical till Movescount, samt anpassa klockan så att den passar dina behov.

 **TIPS:** Anslut till Movescount när du vill hämta den senaste uppdateringen av programvaran till Suunto Ambit3 Vertical.

Börja med att installera Moveslink:

1. Besök [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Hämta, installera och öppna den senaste versionen av Moveslink.

1.



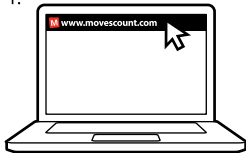
2.



Så här registrerar du dig för Movescount:


1. Besök [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Skapa ett konto.

1.




2.




 **OBS:** Första gången Suunto Ambit3 Vertical ansluts till Movescount överförs all information (inklusive klockinställningar) från klockan till ditt Movescount-konto. Nästa gång du ansluter Suunto Ambit3 Vertical till ditt Movescount-konto synkroniseras de ändringar du gör i inställningarna och sportlägena automatiskt – både i Movescount och i klockan.

## 3.22 Mobilappen Movescount

Med appen Suunto Movescount kan du få ut ännu mer av din Suunto Ambit3 Vertical. Para ihop enheten med appen för att få meddelanden på din Suunto Ambit3 Vertical, ändra inställningar och anpassa sportlägen på språng, använd din mobila enhet som en andra skärm, ta bilder med information från dina Moves och skapa Suunto Movies.

 **TIPS:** Du kan lägga till bilder i alla Moves som du har lagrat i Movescount, samt skapa Suunto Movies med hjälp av Suunto Movescount App.

 **OBS:** Du kan ändra de allmänna inställningarna för Suunto Ambit3 Vertical offline. För att kunna anpassa sportlägen och hålla tid, datum och GPS-data aktuella behöver du en internetanslutning via Wi-Fi eller mobilnätverk. Operatörsavgifter kan tillkomma.

Så här parar du ihop din enhet med Suunto Movescount App i iOS:

1. Hämta Suunto Movescount App från iTunes App Store och installera den på en kompatibel Apple-enhet. Aktuell information om kompatibla enheter finns i beskrivningen av appen.
2. Starta Suunto Movescount App och aktivera Bluetooth om du inte redan har gjort det. Låt appen köras i förgrunden.
3. Håll [Next] intryckt på din klocka för att öppna alternativmenyn.
4. Skrolla till **PARA IHOP** med [Light Lock] och välj med [Next]

5. Tryck på [Next] för att välja **MOBILEAPP**.
6. Ange lösenordet som visas på klockan i fältet för parkoppling på den mobila enheten, och välj sedan **PARA IHOP**.

Så här parar du ihop din enhet med Suunto Movescount App i Android:

1. Hämta och installera Suunto Movescount App från Google Play på din kompatibla Android-enhet. Aktuell information om kompatibla enheter finns i beskrivningen av appen.
2. Starta Suunto Movescount App och aktivera Bluetooth om du inte redan har gjort det. Låt appen köras i förgrunden.
3. Håll [Next] intryckt på din klocka för att öppna alternativmenyn.
4. Skrolla till **PARA IHOP** med [Light Lock] och välj med [Next].
5. Tryck på [Next] för att välja **MobileApp**.
6. Ett popup-fönster visas på din Android-enhet. Välj **PARA IHOP**.
7. Ange lösenordet som visas på klockan i fältet för parkoppling på den mobila enheten, och välj sedan **PARA IHOP**.


### 3.22.1 En andra skärm på mobilen

Om du använder Suunto Movescount App kan du använda din mobil som en andra skärm till klockan.

Så här använder du mobilen som en andra skärm:

1. Para ihop Suunto Ambit3 Vertical med Suunto Movescount App om du inte redan har gjort det (se *3.22 Mobilappen Movescount*).
2. Välj ett sportläge på Suunto Ambit3 Vertical (se *3.11 Träna med sportlägen*).
3. Öppna Suunto Movescount App och välj **MOVE**.

4. Välj **AMBIT3** i listan och välj sedan **NÄSTA**.
5. Starta och stoppa registreringen av träningen som vanligt.

 **TIPS:** Tryck på de olika skärmdelarna på mobilen – mitten, längst upp till vänster och längst upp till höger – för att ändra vad som visas.

### 3.22.2 Synkronisera med mobilappen

Om du har parat ihop din Suunto Ambit3 Vertical med Suunto Movescount App, och Bluetooth-anslutningen är aktiverad, synkroniseras ändrade inställningar, sportlägen och nya träningspass automatiskt. Bluetooth-ikonen på Suunto Ambit3 Vertical blinkar medan informationen synkroniseras.

Du kan ändra den här standardinställningen på alternativmenyn. Så här inaktiverar du automatisk synkronisering:

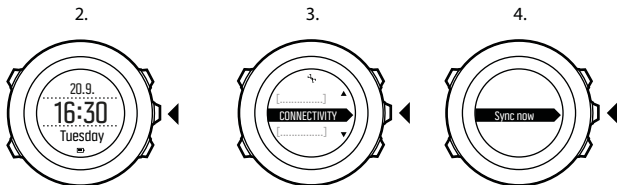
1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Skrolla till ANSLUTNING med [Light Lock] och välj med [Next].
3. Skrolla till Inställningar med [Light Lock] och välj med [Next].
4. Tryck på Next igen för att öppna inställningen för **MobileApp sync** (MobileApp sync).
5. Växla mellan att aktivera och inaktivera inställningen med [Light Lock] och håll [Next] intryckt för att avsluta.

### Manuell synkronisering

När automatisk synkronisering är inaktiverad måste du starta den manuellt för att kunna överföra inställningar eller nya träningspass till appen.


Så här synkroniserar du med appen manuellt:

1. Kontrollera att Suunto Movescount App körs och att Bluetooth är aktiverat.
2. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
3. Skrolla till ANSLUTNING med [Light Lock] och välj med [Next].
4. Tryck på [Next] för att synkronisera (**Sync now**) (Sync now).



Dina inställningar och träningspass synkroniseras med ditt konto förutsatt att din mobila enhet har en aktiv dataanslutning och att appen är ansluten till ditt Movescount-konto. Om det inte finns någon dataanslutning sker synkroniseringen först när anslutningen är tillgänglig.

Osynkroniserade träningspass som har registrerats med Suunto Ambit3 Vertical visas i appen, men du kan inte se information om dem förrän de har synkroniserats med ditt Movescount-konto. Träningspass som du registrerar med appen visas omedelbart.

 **OBS:** Operatörsavgifter för mobildataanslutning kan tillkomma när du synkroniserar Suunto Movescount App och ditt Movescount-konto.

## 3.23 Multisportträning

Du kan använda Suunto Ambit3 Vertical vid multisportträning, växla mellan olika sportlägen (se *3.33 Sportlägen*) under träningens gång, samt se sportspecifik information under träningen och i loggöversikten.

Du kan ändra sporten manuellt under träningen, eller skapa ett multisportläge och växla mellan sporterna i ordning – till exempel vid triathlon.

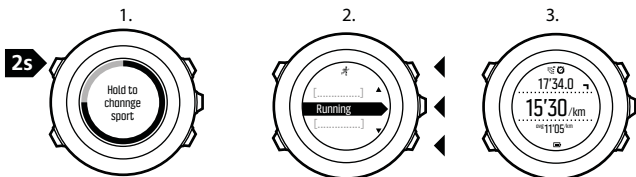
### 3.23.1 Växla sportlägen manuellt


Suunto Ambit3 Vertical ger dig möjlighet att växla till ett annat sportläge under träning utan att du behöver stoppa registreringen. Alla sportlägen som du har använt under träningen registreras i loggen.


Så här växlar du sportläge manuellt under träning:

1. Öppna sportlägena genom att hålla [Back Lap] intryckt medan du registrerar träningen.
2. Rulla igenom alternativen med [Start Stop] eller [Light Lock].
3. Välj ett lämpligt sportläge med [Nästa]. Suunto Ambit3 Vertical fortsätter att registrera loggen och informationen för det valda sportläget.





 **OBS:** Suunto Ambit3 Vertical registrerar ett varv varje gång du växlar till ett annat sportläge.

 **OBS:** Loggregistreringen pausas inte när du växlar till ett annat sportläge. Du kan pausa registreringen manuellt med [Start Stop].

### 3.23.2 Använda ett multisportläge

Du kan skapa ett eget multisportläge eller använda ett befintligt standardsportläge, som **Triathlon**. Multisportläget kan bestå av flera olika sportlägen i en viss ordning. Varje sport kan dessutom ha en egen intervallklocka

Så här använder du ett multisportläge:

1. Tryck på [Start Stop] för att starta loggregistreringen.
2. Håll [Back Lap] intryckt för att växla till nästa sportläge under träningen.

## 3.24 Navigera med GPS


Suunto Ambit3 Vertical använder Global Positioning System (GPS) för att fastställa din aktuella position. GPS-systemet inbegriper satelliter som kretsar runt jorden med en höjd på 20 000 km och en hastighet på 4 km/s.

Den inbyggda GPS-mottagaren i Suunto Ambit3 Vertical är optimerad för att användas på handleden och tar emot data från en mycket vid vinkel.

### 3.24.1 Ta emot en GPS-signal

Suunto Ambit3 Vertical aktiverar GPS automatiskt när du väljer ett sportläge med GPS-funktion, fastställer din plats eller börjar navigera.



 **OBS:** När du aktiverar GPS:en för första gången eller inte har använt den på länge, kan det ta längre tid än vanligt att få en GPS-fixering. Efterföljande GPS-startar kommer att gå snabbare.

☞ **TIPS:** För att påskynda initieringen av GPS:en är det viktigt att du håller klockan stilla med GPS:en vänd uppåt. Tänk också på att stå på en öppen yta med fri sikt mot himlen.

☞ **TIPS:** Synkronisera din Suunto Ambit3 Vertical regelbundet med Movescount för att få satelliternas senaste positionsdata. Detta reducerar tiden det tar att få en GPS-fix och förbättrar noggrannheten vid spårning.

## Felsökning: Ingen GPS-signal

- Rikta klockans GPS-del uppåt för att få en optimal signal. Den bästa signalen får du på en öppen yta med fri sikt mot himlen.
- GPS-mottagaren fungerar vanligtvis bra inuti tält och under andra tunna höljen. Däremot kan föremål, byggnader, tät vegetation eller molnigt väder medföra sämre mottagningskvalitet för GPS-signalen.
- GPS-signalen tränger inte igenom fasta konstruktioner eller vatten. Försök därför inte aktivera GPS:en inuti exempelvis byggnader, grottor eller under vatten.

### 3.24.2 GPS-rutnät och positionsformat

Rutnätet är linjerna på en karta som definierar det koordinatsystem som används.

Positionsformatet avser hur GPS-mottagarens position visas på klockan. Alla format återger samma plats, men på olika sätt. Du kan

ändra positionsformatet i klockinställningarna under **ALLMÄNNA »  
Format » Positionsformat.**

Du kan välja format bland följande rutnät:

- latitud/longitud är det vanligaste rutnätet och det har tre olika format:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) är en tvådimensionell horisontell presentation av positionen.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) baseras på UTM och består av en rutnätsbeteckning, 100 000 meter kvadratisk identifiering, samt ett numeriskt läge.

Suunto Ambit3 Vertical har också stöd för följande lokala rutnät:

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



*OBS: Vissa rutnät kan inte användas i områden norr om 84°N och söder om 80°S, eller utanför de länder som de är avsedda för.*

### 3.24.3 GPS-noggrannhet och energiförbrukning

När du anpassar sportlägen kan du definiera intervallet för GPS-fixering via inställningen för GPS-noggrannhet i Movescount. Ju mindre intervall, desto högre blir noggrannheten under träningen. Genom att öka intervallet och minska noggrannheten kan du förlänga batteritiden.

Alternativen för GPS-noggrannhet är:

- Best: ~ 1 sekunds fixeringsintervall, högst energiförbrukning
- Good: ~ 5 sekunders fixeringsintervall, medelhög energiförbrukning
- OK: ~ 60 sekunders fixeringsintervall, lägst energiförbrukning
- Off: ingen GPS-fixering

## 3.25 Meddelanden

Om du har parat ihop din Suunto Ambit3 Vertical med Suunto Movescount App (se *3.22 Mobilappen Movescount*) kan du ta emot meddelanden om samtal, andra meddelanden och push-meddelanden på klockan.



Så här får du meddelanden på klockan:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Light Lock] för att skrolla till **ANSLUTNING** och tryck sedan på [Next].
3. Tryck på [Light Lock] för att skrolla till **Inställningar** och tryck sedan på [Next].
4. Tryck på [Light Lock] för att skrolla till **MEDDELANDEN** och tryck sedan på [Next].
5. Aktivera/avaktivera med [Light Lock] och tryck på [Next].
6. Avsluta genom att hålla [Next] intryckt.

När du har aktiverat meddelanden avger Suunto Ambit3 Vertical en ljudsignal och visar en meddelandeikon på den nedersta raden vid varje ny händelse.

Så här visar du meddelanden på klockan:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Skrolla till **NOTISER** med [Light Lock] och välj med [Next].
3. Bläddra igenom meddelandena med [Start Stop] eller [Light Lock].

Högst tio meddelanden kan visas samtidigt. Meddelandena lagras i klockan tills du raderar dem från den mobila enheten. Meddelanden som är äldre än en dag visas inte.

## 3.26 POD:ar och pulssensorer

Para ihop din Suunto Ambit3 Vertical med Bluetooth® Smart-kompatibla bike, foot eller Power POD:ar om du vill få ytterligare information under träningen. Du kan para ihop upp till fem POD:ar åt gången:

- tre bike POD:ar – de kan mäta hastighet, distans och/eller kadens, men kan bara anslutas en åt gången
- en foot POD
- en power POD

Suunto Smart Sensor som medföljer i ditt Suunto Ambit3 Vertical-paket (tillval) har redan parats ihop. Du behöver bara utföra en hopparning om du vill använda en annan Bluetooth Smart-kompatibel pulssensor.

### 3.26.1 Para ihop POD:ar och pulssensorer

Tillvägagångssättet för hopparning kan variera beroende på typen av POD och pulssensor. Se användarhandboken till enheten som du ska para ihop med Suunto Ambit3 Vertical innan du fortsätter.

Så här parar du ihop en POD eller pulssensor:

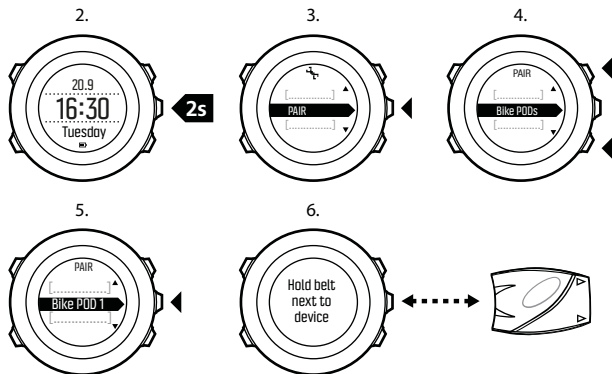
1. Aktivera POD:en eller pulssensorn.

Om du parar ihop en Suunto Smart Sensor, se *3.11.2 Sätta på Suunto Smart Sensor*.

2. Håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.

3. Rulla till **PARA IHOP** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
4. Rulla igenom alternativen med [Start Stop] och [Light Lock], och tryck på [Nästa] för att välja en POD eller pulssensor för hopparring.
5. Håll Suunto Ambit3 Vertical nära enheten som ska paras ihop och vänta tills Suunto Ambit3 Vertical meddelar att hopparringen lyckades.

Om hopparringen misslyckas kan du trycka på [Start Stop] om du vill göra ett nytt försök, eller på [Light Lock] om du vill återgå till inställningen för hopparring.





Om du parar ihop en power POD kan du behöva definiera ytterligare parametrar i din Suunto Ambit3 Vertical. Exempel på parametrar:

- **Vänster vev** eller **Höger vev**
- **V. pedal** eller **H. pedal**
- **Bakre fäste**
- **Kedjestag**
- **Bakhjul** eller **Bakre nav**

### 3.26.2 Använda foot POD

När du använder en foot POD kalibreras POD-enheten automatiskt via GPS med korta intervaller under träningen. När foot POD:en har parats ihop med klockan och aktiverats för det aktuella sportläget hämtas informationen om hastighet och sträcka alltid från foot POD:en.

Foot POD:en kalibreras automatiskt som standard. Du kan stänga av funktionen under **AKTIVERA** på alternativmenyn i sportläget, förutsatt att foot POD:en har parats ihop med klockan och används i det valda sportläget.

Du kan kalibrera foot POD:en manuellt om du vill få mer exakta mätningar av hastighet och sträcka. Utför kalibreringen på en exakt uppmätt sträcka, till exempel en 400-meters löparbana.

Så här kalibrerar du en foot POD med Suunto Ambit3 Vertical:

1. Fäst foot POD:en på din sko. Mer information finns i användarhandboken till foot POD:n.
2. Välj ett sportläge (till exempel **Löpning**) på startmenyn.

3. Börja löpa i din vanliga hastighet. När du passerar startlinjen trycker du på [Start Stop] för att starta registreringen.
4. Löp en sträcka på 800–1 000 meter i din vanliga hastighet (till exempel två rundor på en 400-meters löparbana).
5. För att pausa registreringen trycker du på [Start Stop] när du når mållinjen.
6. Tryck på [Back Lap] för att stoppa registreringen. Spara loggen med [Start Stop] när du har avslutat träningen. Om du inte vill spara loggen trycker du på [Light Lock].  
Rulla igenom översiktsvyerna med [Nästa] tills du kommer till distansöversikten. Justera sträckan som visas på skärmen till den faktiska sträckan med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Nästa].
7. Bekräfta POD-kalibreringen med [Start Stop]. Din foot POD har nu kalibrerats.



***Obs:*** Om anslutningen till foot POD:en var instabil under kalibreringen kan det hända att du inte kan justera sträckan i översiktsvyn. Kontrollera att foot POD:en är fäst ordentligt enligt anvisningarna och försök igen.

Om du springer utan foot POD kan du fortfarande registrera antalet steg per minut (kadens) via handleden. Kadensen som uppmäts via handleden används i kombination med FusedSpeed (se 3.15 FusedSpeed). Registreringen är alltid aktiverad i vissa sportlägen, t.ex. löpning, terränglöpning, löpband, orientering och friidrott.

Om en foot POD identifieras när du påbörjar träningen skrivs kadensen som uppmätts via handleden över med kadensen som uppmäts via foot POD:en.

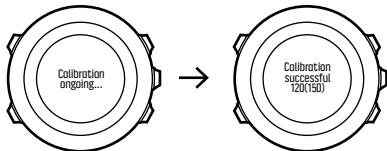
### 3.26.3 Kalibrera power POD och lutning

Suunto Ambit3 Vertical kalibrerar automatiskt din POD när den hittas. Du kan även kalibrera din power POD manuellt när som helst under träningen.

Så här kalibrerar du en power POD manuellt:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Sluta trampa och lyft fötterna från pedalerna.
3. Rulla till **KALIBRERA POWER POD** med [Light Lock] och välj med [Nästa].

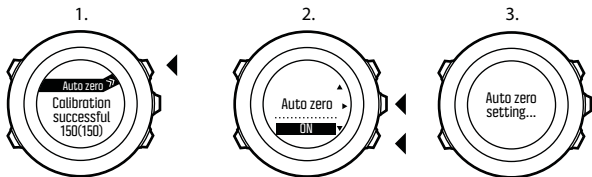
Suunto Ambit3 Vertical börjar kalibrera POD:en och meddelar om kalibreringen lyckades eller misslyckades. Den nedersta raden på skärmen visar aktuell frekvens som används med power POD:en. Föregående frekvens visas inom parentes.



Om power POD:en har en funktion för automatisk nollställning kan du aktivera eller inaktivera den via din Suunto Ambit3 Vertical.

Så här aktiverar eller inaktiverar du automatisk nollställning:

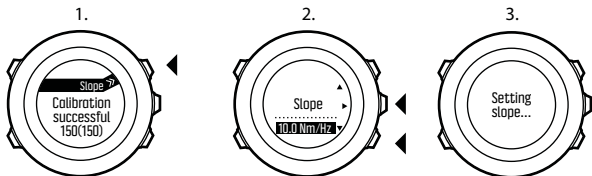
1. Tryck på [Start Stop] när kalibreringen är klar.
2. Ställ in automatisk nollställning på **På/Av** med [Light Lock] och bekräfta med [Nästa].
3. Vänta tills inställningen har slutförts.
4. Upprepa åtgärden om inställningen misslyckades eller om anslutningen till power POD:en avbryts.



Du kan kalibrera lutning för en power POD som använder CTF (Crank Torque Frequency).


Så här kalibrerar du lutning:

1. Tryck på [Start Stop] när kalibreringen av power POD:en är klar.
2. Ställ in korrekt värde enligt handboken till power POD:en med [Light Lock] och bekräfta med [Nästa].
3. Vänta tills inställningen har slutförts.
4. Upprepa åtgärden om inställningen misslyckades eller om anslutningen till power POD:en avbryts.



## 3.27 Intressepunkter

Suunto Ambit3 Vertical innehåller GPS-navigering som gör det möjligt att navigera till en förvald plats som lagrats som en intressepunkt (POI).

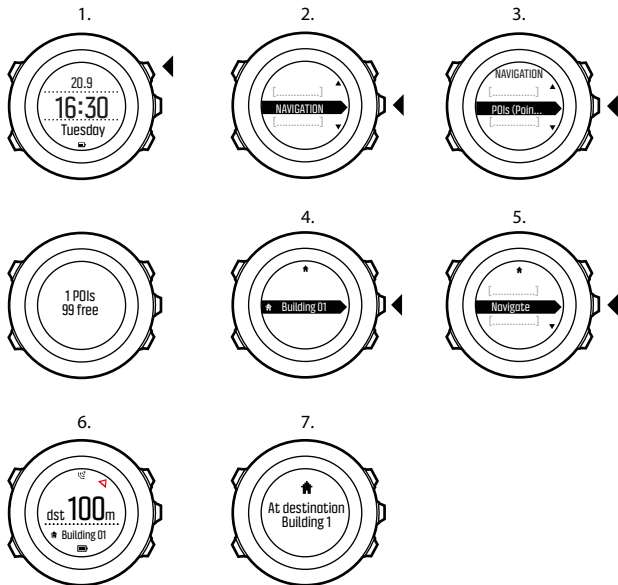
 **OBS:** Du kan också navigera medan du registrerar en träning (se 3.11.7 Navigera under träning).

Så här navigerar du till en intressepunkt:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Skrolla till **NAVIGERA** med [Start Stop] och öppna med [Next].
3. Skrolla till **POI (Intressepunkter)** med [Light Lock] och välj med [Next].  
Klockan visar antalet sparade POI och ledigt utrymme för nya POI.
4. Skrolla till intressepunkten du vill navigera till med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj med [Next].
5. Tryck på [Next] för att välja **Navigera**.

Om det är första gången du använder kompassen måste du kalibrera den (se *3.8.1 Kalibreringskompass*). När kompassen har aktiverats börjar klockan söka efter en GPS-signal och meddelar dig när signalen hittats.

6. Börja navigera till intressepunkten. Klockan visar följande information:
  - indikator som visar riktningen till målet (se nedan)
  - sträckan till målet
7. Klockan meddelar när du är framme vid målet.

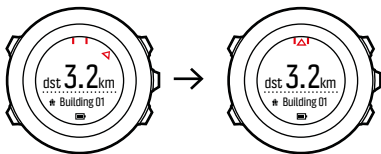


När du står stilla eller rör dig långsamt (< 4 km/h) visar klockan riktningen till intressepunkten (eller ruttpunkten om du följer en rutt) baserat på kompassbäringen.



När du är i rörelse (> 4 km/h) visar klockan riktningen baserat på GPS.

Riktningen till målet (eller bäringen) visas med den tomma triangeln. Färdriktningen visas med de heldragna strecken högst upp på skärmen. Om du riktar in dessa mot varandra kan du vara säker på att du rör dig i rätt riktning.



### 3.27.1 Kontrollera var du befinner dig


Suunto Ambit3 Vertical gör det möjligt att kontrollera koordinaterna för din aktuella plats med GPS.

Så här kontrollerar du var du befinner dig:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Rulla till **NAVIGERING** med [Start Stop] och bekräfta med [Nästa].



3. Tryck på [Nästa] för att välja **Plats**.
4. Tryck på [Nästa] för att välja **Aktuell**.
5. Klockan börjar söka efter en GPS-signal och visar **GPS hittades** när signalen har hittats. Därefter visas de aktuella koordinaterna på skärmen.

 **TIPS:** Du kan också kontrollera din plats medan du registrerar en träning genom att hålla [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.

### 3.27.2 Lägga till din plats som en POI

Suunto Ambit3 Vertical låter dig spara den aktuella platsen eller definiera en plats som en POI. Du kan navigera till en sparad POI när som helst, till exempel under träningen.


Du kan lagra upp till 250 POI i klockan. Observera att även rutter använder detta utrymme. Om du till exempel har en rutt med 60 ruttpunkter kan du spara ytterligare 190 POI i klockan.

Du kan välja en POI-typ (ikon) och ett POI-namn från en förinställd lista, eller ge den ett eget namn i Movescount.

Så här sparar du en plats som en POI:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Skrolla till **NAVIGATION** (Navigation) med [Start Stop] och öppna med [Next].
3. Tryck på [Next] för att välja **Location** (Location).
4. Välj **CURRENT** (CURRENT) eller **DEFINE** (DEFINE) för att ändra värdena för longitud och latitud manuellt.

5. Tryck på [Start Stop] för att spara platsen.
6. Välj en lämplig POI-typ för platsen. Bläddra mellan POI-typerna med [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj en POI-typ med [Next].
7. Välj ett lämpligt namn på platsen. Bläddra mellan namnalternativen med [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj ett namn med [Next].
8. Tryck på [Start Stop] för att spara intressepunkten.

 **TIPS:** Du kan skapa en POI i Movescount genom att välja en plats på en karta eller ange koordinaterna. POI i Suunto Ambit3 Vertical och Movescount synkroniseras alltid när du ansluter klockan till Movescount.

### 3.27.3 Ta bort en POI

Du kan ta bort en POI direkt på klockan eller via Movescount. När du tar bort en POI i Movescount och synkroniserar Suunto Ambit3 Vertical tas POI:n bort från klockan, men i Movescount inaktiveras den bara.

Så här tar du bort en POI:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Rulla till **NAVIGERING** med [Start Stop] och bekräfta med [Nästa].
3. Rulla till **POIs** (Intressepunkter) med [Light Lock] och välj med [Nästa].  
Klockan visar antalet sparade POI och ledigt utrymme för nya POI.
4. Rulla till den POI som du vill ta bort med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj med [Nästa].

5. Rulla till **Ta bort** med [Start Stop]. Välj med [Nästa].
6. Tryck på [Start Stop] för att bekräfta.

## 3.28 Återhämtning

Din Suunto Ambit3 Vertical har två funktioner som låter dig följa ditt återhämtningsbehov efter träning: återhämtningstid och återhämtningstillstånd.

### 3.28.1 Återhämtningstid

Återhämtningstiden är en uppskattning av hur många timmar kroppen behöver för att återhämta sig efter träning. Tiden baseras på träningspassets varaktighet och intensitet och på din totala utmattning.

Återhämtningstiden byggs på vid all form av träning. Med andra ord byggs återhämtningstiden på vid långa, lågintensiva träningspass såväl som högintensiva.

Tiden ackumuleras vid alla träningspass, så om du tränar igen innan tiden har gått ut läggs den nya ackumulerade tiden ihop med den återstående tiden från tidigare träningspass.

Antalet timmar som ackumulerats under ett träningspass visas i sammanfattningen vid slutet av passet.

Det totala antalet timmar återhämtningstid du har kvar visas i aktivitetsövervakningen (se *3.3 Aktivitetsövervakning*).

Eftersom återhämtningstiden endast är en uppskattning räknas de ackumulerade timmarna ner enligt samma mönster, oberoende av din kondition och andra individuella faktorer. Om du har väldigt bra kondition kanske du återhämtar dig snabbare än beräknat. Å

andra sidan kan din återhämtning vara långsammare om du till exempel har influensa.

För att få en exakt angivelse av ditt återhämtningstillstånd rekommenderar vi att du använder ett av återhämtningstesten (se *3.28.2 Återhämtningstillstånd*).

### 3.28.2 Återhämtningstillstånd

Återhämtningstillståndet visar mängden stress ditt autonoma nervsystem utsätts för. Ju mindre stress, desto mer återhämtad är du. Att veta var i återhämtningscykeln du befinner dig hjälper dig att optimera din träning, samt undvika för mycket träning eller skador.

Du kan kontrollera ditt återhämtningstillstånd med hjälp av Firstbeats snabba återhämtningstest eller sömnkvalitetstest. De båda testen kräver att du har en Bluetoothkompatibel pulsmätare som mäter pulsvariation (RR-intervall), till exempel Suunto Smart Sensor.

Ditt återhämtningstillstånd anges med en resultatskala på 0-100 % som förklaras nedan.

Resultat	Explanation
81-100	Helt återhämtad. OK att träna med väldigt hög intensitet.
51-80	Återhämtad. OK att träna med hög intensitet.
21-50	Återhämtning. Träna lågintensivt.

Resultat	Explanation
0-20	Ej återhämtad. Återhämta dig genom att vila.



***OBS:** Värden under 50 % flera dagar i följd tyder på ökat behov av vila.*

## Testkalibrering

Både sömntestet och snabbtestet måste kalibreras för att visa exakta resultat.

Kalibreringstesten bestämmer vad "helt återhämtad" innebär för din kropp. Vid varje kalibreringstest anpassar klockan testets resultatskala efter din unika pulsvariation.

Du måste utföra tre kalibreringstester för båda testerna. Dessa måste utföras när du inte har någon kvarvarande återhämtningstid. Helst ska du även känna dig helt utvilad och varken sjuk eller stressad under kalibreringstesterna.

Under kalibreringsperioden kan du få resultat som är högre eller lägre än väntat. Klockan använder dessa resultat som ditt beräknade återhämtningstillstånd tills kalibreringen är slutförd.

När kalibreringen är slutförd visas det senaste resultatet istället för återhämtningstid när du öppnar loggboken.

### 3.28.2.1 Snabbt återhämtningstest

Firstbeats snabba återhämtningstest är ett alternativt sätt att mäta ditt återhämtningstillstånd. Sömnåterhämtningstestet är en mer

exakt metod för mätning av ditt återhämtningstillstånd. Men för vissa personer är det inte möjligt att ha på sig en pulsmätare hela natten.

Det snabba återhämtningstestet tar endast ett par minuter. För bästa möjliga resultat bör du ligga ner, slappna av och inte röra dig när du utför testet.

Vi rekommenderar att testet utförs på morgonen efter att man vaknat. Detta för att försäkra dig om att få jämförbara resultat från dag till dag.

För att kalibrera algoritmen måste du göra tre tester när du känner dig väl utvilad och inte har någon kvarvarande återhämtningstid.

Kalibreringstesten behöver inte göras i följd, men de måste göras med minst 12 timmars mellanrum.

Under kalibreringsperioden kan du få resultat som är högre eller lägre än väntat. Klockan använder dessa resultat som ditt beräknade återhämtningstillstånd tills kalibreringen är slutförd.

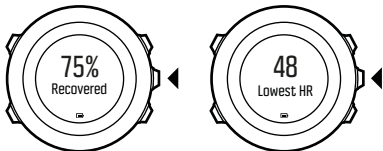
Så här utför du ett snabbt återhämtningstest:

1. Sätt på dig pulsbandet och se till att elektroderna är fuktiga.
2. Lagg dig ner och slappna av i en miljö som är fri från störningsmoment.
3. Tryck på [Start Stop], skrolla till **ÅTERHÄMTNING (RECOVERY)** med [Start Stop] och välj med [Next].
4. Skrolla till **Snabbtest (Quick test)** och välj med [Next].


5. Vänta på att testet slutförs.



När testet är slutfört kan du bläddra mellan resultaten med [Next] och [Back Lap].



Om den lägsta pulsen under testet understiger din vilopuls i Movescount uppdateras din vilopuls nästa gång du synkroniserar med Movescount.

 **OBS:** De här testresultaten påverkar inte din sammanlagda återhämtningstid.

### 3.28.2.2 Sömnåterhämtningstest

Firstbeats sömnåterhämtningstest ger dig pålitlig information om din återhämtning efter en natts sömn.

För att kalibrera algoritmen måste du göra tre tester när du känner dig väl utvilad och inte har någon kvarvarande återhämtningstid. Kalibreringstesterna behöver inte göras i följd.

Under kalibreringsperioden kan du få resultat som är högre eller lägre än väntat. Klockan använder dessa resultat som ditt beräknade återhämtningstillstånd tills kalibreringen är slutförd.

Så här utför du ett sömnåterhämtningstest:

1. Sätt på dig pulsbandet och se till att elektroderna är fuktiga.
2. Tryck på [Start Stop], skrolla till ÅTERHÄMTNING med [Start Stop] och välj med [Next].
3. Skrolla till **SÖMNTEST** (Sleep test) och välj med [Next].
4. Tryck på [Back Lap] om du vill avbryta testet.
5. När du är redo att stiga upp på morgonen avslutar du testet genom att trycka på [Start Stop] eller [Next].

När testet är avslutat bläddrar du mellan resultaten med hjälp av [Next] och [Back Lap].







**OBS:** För att sömnåterhämtningstestet ska visa resultat krävs åtminstone två timmars bra pulsdata. De här testresultaten påverkar inte din sammanlagda återhämtningstid.

## 3.29 Rutter

Du kan skapa en rutt i Movescount. Alternativt kan du importera en rutt som har skapats med en annan klocka – från din dator till Movescount. Du kan också registrera en rutt med Suunto Ambit3 Vertical och lägga upp den på Movescount (se *3.11.5 Registrera banor*).

Så här lägger du till en rutt:

1. Besök [www.movescount.com](http://www.movescount.com) och logga in.
2. Under **PLANERA & SKAPA** väljer du **RUTTER** om du vill söka efter och lägga till befintliga rutter, eller **RUTTPLANERARE** om du vill skapa en egen rutt.
3. Synkronisera Suunto Ambit3 Vertical med Movescount med hjälp av Suunto Movescount App (starta synkroniseringen manuellt, se *3.22.2 Synkronisera med mobilappen*) eller genom att använda Moveslink och den medföljande USB-kabeln.

Du kan också ta bort rutter via Movescount.

Så här tar du bort en rutt:

1. Besök [www.movescount.com](http://www.movescount.com) och logga in.
2. Under **PLANERA & SKAPA** väljer du **RUTTPLANERARE**.
3. Klicka på rutten du vill ta bort under **MINA RUTTER** och klicka sedan på **TA BORT**.

4. Synkronisera Suunto Ambit3 Vertical med Movescount med hjälp av Suunto Movescount App (starta synkroniseringen manuellt, se 3.22.2 *Synkronisera med mobilappen*) eller genom att använda Moveslink och den medföljande USB-kabeln.

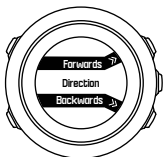
### 3.29.1 Följa en rutt

Du kan navigera en rutt du har överfört till din Suunto Ambit3 Vertical från Suunto Movescount eller en bana som du sparat i din loggbok.

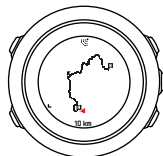
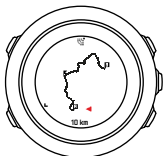
Om det är första gången du använder kompassen måste du kalibrera den (se 3.8.1 *Kalibreringskompass*). När kompassen har aktiverats börjar klockan söka efter en GPS-signal. När klockan hittar en GPS-signal kan du börja följa rутten.

Så här följer du en rutt:


1. Tryck på [Start] för att öppna startmenyn.
2. Skrolla till **NAVIGERA** med [Start Stop] och tryck på [Next].
3. Tryck på [Next] för att öppna **Rutter**.
4. Skrolla till rутten du vill navigera med [Start Stop] eller [Light Lock] och tryck på [Next].
5. Tryck på [NEXT] för att välja **Navigera**.  
All navigering registreras. Om din klocka har fler än ett sportläge blir du ombedd att välja ett.
6. Tryck på **Framåt** eller **Bakåt** för att välja den riktning du vill navigera i (från den första eller sista ruttpunkten).



7. Börja navigera Klockan meddelar dig när du närmar dig början av ruten.



8. Klockan meddelar dig när du är framme vid målet.

 **TIPS:** Du kan också börja följa en rutt när en aktivitet registreras (se 3.11.7 Navigera under träning).

### 3.29.2 Under pågående navigering

Under navigering kan du trycka på [View] för att bläddra mellan följande vyer:

1. Fullständig banöversikt som visar hela ruten

2. Inzoomad vy av rutten. Den inzoomade vyskalan är 100 m som standard, men kan vara större om du befinner dig långt från rutten.

Du kan ändra den inzoomade vyns kartriktning i klockans inställningar under **ALLMÄNNA » Karta**. Alternativen är:

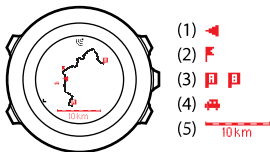
- **Framåt upp:** Visar banan med din kurs uppåt.
- **Norr up:** Visar banan med norr uppåt.

3. Vy över stigningsprofil

## Fullständig banvy

I den fullständiga banvyn visas följande information:

- (1) Pil som visar var du befinner dig och pekar i den riktning du rör dig
- (2) Nästa ruttpunkt längs rutten
- (3) Första och sista ruttpunkt längs rutten
- (4) Närmaste intressepunkt visas som en ikon
- (5) Skala för den fullständiga banvyn

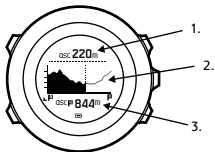


**OBS:** I den fullständiga banvyn är norr alltid uppåt.

## Vy över höjdprofil

I vyn över höjdprofilen visas följande information:

1. Total stigning
2. Realtidsprofil med en prickad lodrätt linje som visar aktuell plats
3. Kvarstående stigning



### 3.30 Löpprestationsnivå

Löpprestationsnivån är en kombination av din fysiska kondition och din löpningseffektivitet och stöds av Firstbeat.

#### Fysisk kondition

Löpprestationsnivån använder en beräkning av din VO2max, en global standard för aerobisk kondition och uthållighet. VO2max anger din kropps maximala förmåga att transportera och använda syre.

VO2max påverkas av hjärtats, lungornas och cirkulationssystemets kondition och av musklernas förmåga att använda syre vid energiproduktion. VO2max är det viktigaste samlingsvärdet för all mäta uthållighet hos en idrottare.

Dessutom har forskning visat att V02max även är ett viktigt mätvärde för hälsa och välbefinnande. Vid optimal löpningseffektivitet motsvarar löpprestationsnivån din V02max (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.)

## Löpningseffektivitet

Löpprestationsnivån tar även med löpningseffektivitet i beräkningen, ett mått på hur pass effektiv din löpteknik är. Den här mätningen tar även hänsyn till externa faktorer som terräng, underlag, väder och utrustning.

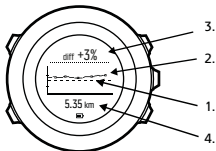
## Under en springtur

Din Suunto Ambit3 Vertical ger dig feedback på din löpprestation i realtid under en springtur.

Realtidsinformationen visas som ett diagram i Löpning standardsporthläget. Du kan lägga till det här diagrammet i samtliga sportlägen som använder aktivitetstypen löpning.

Realtidsskillnaden (se nedan) kan även visas i anpassade löpsportlägen.

Under springturen visar diagrammet de fyra informationsvärdena som illustreras nedan.



1. **Baslinje:** under varje springtur kalibreras din löppresationsbaslinje för att kompensera för externa faktorer som terräng och för att invänta att din puls stabiliseras.
2. **Realtidsnivå:** detta är löpprestationsnivån i realtid för din pågående springtur visad per kilometer/mile.
3. **Realtidsskillnad:** här visas realtidsskillnaden mellan den kalibrerade löpprestationsbaslinjen och löppresationsnivån för den aktuella springturen.
4. **Distans:** den aktuella registreringens totala sträcka. Diagrammet visar de senaste sex kilometrarna (~4 miles).

## Förstå resultaten

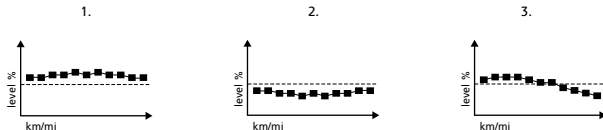
Om du är nybörjare eller inte har sprungit på ett tag kan din löpprestation vara ganska låg till en början. Men allteftersom din fysiska kondition och löpteknik förbättras bör din löpprestation öka i motsvarande takt.

På 4-20 veckor kan löpprestationsnivån öka med upp till 20 %. Om din löpprestationsnivå redan är bra är det svårt att förbättra den ytterligare. I detta fall är det bättre att använda löpprestationsnivån som en uthållighetsindikator.

Realtidsskillnaden ger dig detaljerad information om din dagliga prestation och din trötthet under en springtur. Uthållighetslöpare kan använda denna information för att ta reda på i vilken utsträckning trötthet kan kontrolleras under långa, intensiva springturer. Under tävlingar kan denna information hjälpa dig att hålla rätt takt.

Nedan visas tre exempel på löpprestationsnivå under en springtur. I det första diagrammet (1) är prestationen bra. I det andra (2) är prestationen dålig och kan tyda på för mycket träning, sjukdom eller dåliga förhållanden. Det tredje diagrammet (3) visar en typisk långdistanslöpning där prestationsnivån sjunker stadigt mot slutet, vilket indikerar trötthet.





## 3.31 Servicemenyn

Öppna servicemenyn genom att hålla [Back Lap] och [Start Stop] intryckta samtidigt.




Servicemenyn innehåller följande funktioner:


- **INFO:**
  - **Air pressure:** visar aktuellt absolut lufttryck och aktuell temperatur.
  - **BLE:** visar aktuell version av Bluetooth Smart.
  - **Version:** visar aktuell version av program- och maskinvara.
- **TEST:**
  - **LCD test:** testa att LCD-skärmen fungerar på rätt sätt.
  - **Vibration test:** testa att vibrationsaviseringar fungerar på rätt sätt.

- **ACTION:**

- **Power off:** sätta klockan i viloläge.
- **GPS reset:** återställa GPS:en
- **Clear data:** rensa kalibrering av återhämtningstest och ta bort stigningshistorik

 **OBS: POWER OFF** är ett lågenergiläge. Återaktivera klockan genom att ansluta USB-kabeln (och strömkällan) till den. Guiden för grundinställningar visas. Alla inställningar utom tid och datum behålls. Bekräfta inställningarna med hjälp av startguiden.

 **OBS:** Klockan växlar till energisparläge om den inte använts under tio minuter. Klockan återaktiveras vid rörelse.

 **OBS:** Innehållet på servicemenyn kan, i samband med uppdatering, komma att ändras utan föregående meddelande.

## Återställa GPS

Om GPS:en inte hittar någon signal, kan du återställa GPS-data på servicemenyn.

Så här återställer du GPS:en:

1. Skrolla till **ACTION** med [Light Lock] och öppna med [Next] i servicemenyn.
2. Tryck på [Light Lock] för att skrolla till **GPS reset** och öppna med [Next].

- Tryck på [Start Stop] och bekräfta GPS-återställning eller tryck på [Light Lock] om du vill avbryta.



**OBS:** När du återställer GPS:en återställs alla GPS-data, kompasskalibreringsvärden och återhämtningstider. Sparade loggar raderas inte.

## 3.32 Genvägar

Som standardinställning växlar du mellan ljus och mörk skärm genom att hålla [Visa] intryckt i läget **TID**. Du kan ändra genvägen så att den i stället visar ett annat menyalternativ.

Så här definierar du en genväg:

- Håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn, eller tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
- Rulla till det menyalternativ som du vill skapa en genväg till.
- Håll [Visa] intryckt för att skapa genvägen.



**OBS:** Du kan skapa genvägar till alla menyalternativ, till exempel till enskilda loggar.

I andra lägen kommer du åt förinställda genvägar genom att hålla [Visa] intryckt. När du till exempel har aktiverat kompassen kommer du åt kompassinställningarna genom att hålla [Visa] intryckt.

### 3.33 Sportlägen

Med sportlägena kan du registrera träningar och andra aktiviteter på din Suunto Ambit3 Vertical. För varje aktivitet kan du välja ett fördefinierat sportläge på klockan. Om du inte hittar ett lämpligt sportläge kan du skapa egna anpassade sportlägen via Movescount och Suunto Movescount App.

Beroende på vilket sportläge du har valt visas olika information på skärmarna under träningen. Vilket sportläge du väljer påverkar också träningsinställningarna, som t.ex. pulsgränser och autovarvsträckor.

I Movescount kan du skapa anpassade sportlägen, ändra förinställda sportlägen, samt ta bort eller dölja sportlägen så att de inte visas på träningsmenyn (se *3.11.3 Starta träning*).

#### Anpassade sportlägen

Ett anpassat sportläge kan innehålla mellan en och åtta olika skärmar. Du kan välja vilka data som ska visas på varje skärm från en omfattande lista. Du kan till exempel ange sportspecifika pulsgränser, vilka POD:ar enheten ska söka efter, eller registreringsfrekvensen för att optimera noggrannhet och batteritid.

I alla sportlägen som använder GPS kan du även använda alternativet **QUICK NAVIGATION** (Snabbnavigering). Alternativet är inaktiverat som standard. När du väljer POI eller Rutt, visas en lista med de intressepunkter eller rutter som du definierade i klockan i början av träningen.

Du kan överföra upp till tio olika sportlägen som du har skapat i Movescount till Suunto Ambit3 Vertical.

### 3.34 Stoppur

Du kan aktivera eller inaktivera stoppuret på startmenyn.

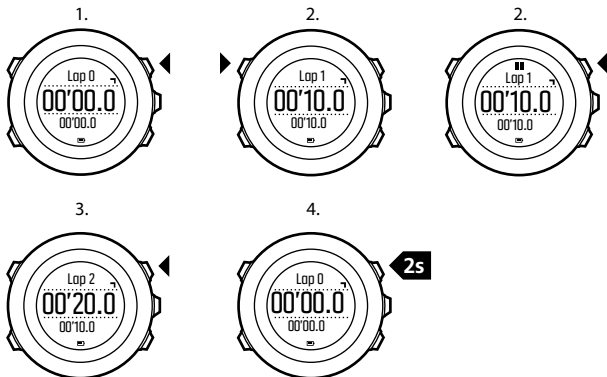
Så här aktiverar du stoppuret:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Rulla till **DISPLAYER** med [Light Lock] och tryck på [Nästa].
3. Rulla till **Stoppur** med [Light Lock] och tryck på [Nästa].

Nu kan du börja använda stoppuret. Tryck på [Nästa] om du vill återgå till skärmen **TID**. När du vill gå tillbaka till stoppuret trycker du på [Nästa] för att rulla igenom skärmarna.

Så här använder du stoppuret:

1. Tryck på [Start Stop] på den aktiverade stoppursskärmen för att starta tidtagningen.
2. Tryck på [Back Lap] för att löpa ett varv, eller på [Start Stop] för att pausa stoppuret. Om du vill se varvtiderna trycker du på [Back Lap] när stoppuret är pausat.
3. Tryck på [Start Stop] för att fortsätta.
4. Om du vill nollställa tiden håller du [Start Stop] intryckt när stoppuret är pausat.



När stoppuret är aktiverat kan du:

- trycka på [Visa] för att växla mellan tidtagning och varvtid på skärmens nedersta rad
- växla till läget **TID** med [Nästa]
- öppna alternativmenyn genom att hålla [Nästa] intryckt

Inaktivera stoppuret när du inte längre vill se det.

Så här inaktiverar du stoppuret:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Rulla till **DISPLAYER** med [Light Lock] och tryck på [Nästa].
3. Rulla till **Stoppa stoppur** med [Light Lock] och tryck på [Nästa].

## 3.35 Suunto Apps

Med Suunto Apps kan du anpassa din Suunto Ambit3 Vertical ytterligare. Besök Suunto App Zone på Movescount när du vill hitta appar, till exempel olika klockor och räknare. Om du inte hittar det du behöver, kan du skapa en egen app med Suunto App Designer. Du kan till exempel skapa en app för att göra en uppskattning av ditt maratonresultat eller räkna ut lutningen på din skidruna.

Så här lägger du till Suunto Apps i Suunto Ambit3 Vertical:

1. Besök avsnittet **Planera & Skapa** i Movescount och välj **App Zone** så att du kan bläddra bland alla befintliga Suunto Apps. Om du vill skapa en egen app besöker du **Planera & Skapa** i din profil och väljer **App Designer**.
2. Lägg till Suunto App i ett sportläge. Anslut Suunto Ambit3 Vertical till ditt Movescount-konto när du vill synkronisera Suunto App med klockan. Den nya Suunto-appen visar de beräknade resultaten medan du tränar.



***OBS:** Du kan lägga till upp till fem Suunto-appar i varje sportläge.*

## 3.36 Simning

Du kan använda din Suunto Ambit3 Vertical för att registrera simträning i en bassäng eller utomhus.

När du använder klockan tillsammans med Suunto Smart Sensor kan du dessutom registrera pulsen medan du simmar.

Pulsinformationen uppdateras automatiskt till Suunto Ambit3 Vertical när du går upp ur vattnet.

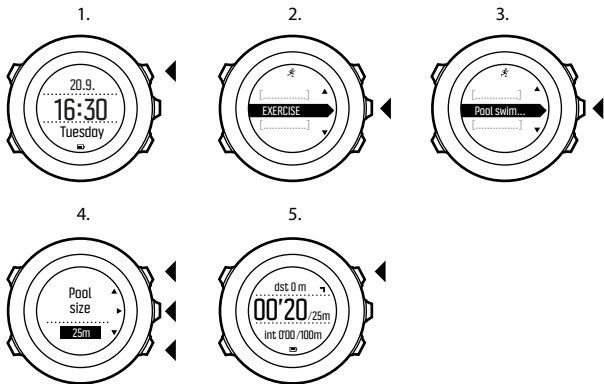
### 3.36.1 Bassängsimning

När du använder läget för bassängsimning mäter Suunto Ambit3 Vertical din simhastighet baserat på bassängens längd. Varje bassänglängd utgör ett varv som visas i loggen i Movescount.

Så här registrerar du bassängsimning:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **TRÄNING**.
3. Rulla till **Poolsimning** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
4. Välj bassänglängd. Du kan välja bland fördefinierade värden eller välja **anpassad** om du vill ange en egen bassänglängd. Rulla igenom alternativen med [Start Stop] och [Light Lock] och bekräfta med [Nästa].
5. Tryck på [Start Stop] för att börja registrera simningen.





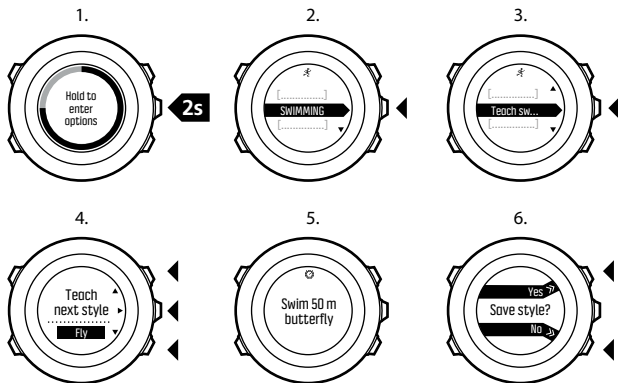
### 3.36.2 Simsätt


Du kan lära din Suunto Ambit3 Vertical att känna igen ditt simsätt. Efter inläring av simsätten identifierar Suunto Ambit3 Vertical dem automatiskt när du börjar simma.

Så här lär du in olika simsätt:

1. I sportläget **Bassängsimning**, håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **SIMNING**.
3. Tryck på [Nästa] för att välja **Lär in simstil**.

4. Bläddra igenom alternativen med [Light Lock] och [Start Stop]. Välj ett lämpligt simsätt med [Nästa]. Du kan avsluta inställningen och fortsätta träningen genom att trycka på **MÅL**.  
Du kan välja mellan följande simsätt:
  - **FJÄRILSSIM**
  - **RYGGSIM**
  - **BRÖSTSIM**
  - **FRISIM**
5. Simma bassänglängden med det simsätt du valde.
6. När du har simmat färdigt, tryck på [Start Stop] för att spara simsättet. Om du inte vill spara simsättet, tryck på [Light Lock] för att återgå till simsättsalternativen.



 **TIPS:** Du kan avsluta inlärningsläget när som helst genom att hålla [Nästa] intryckt.

Så här återställer du inlärd simsätt till standardvärdena:

1. I läget **Bassängsimning**, håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **SIMNING**.
3. Rulla till **Nollställ inlärd stil** med [Start Stop] och välj med [Nästa].

### 3.36.3 Teknikövningar

Du kan göra teknikövningar när som helst under ditt simpass. Om du gör en teknikövning med ett simsätt som inte är av standardtyp (om du till exempel bara använder benen) kan du lägga till bassänglängden manuellt för varje övning. På så sätt blir den totala distansen korrekt.



***OBS:** Lagg inte till övningsdistansen förrän du har avslutat teknikövningen.*

Så här genomför du en teknikövning:

1. Medan du registrerar din bassängsimning, håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **SIMNING**.
3. Tryck på [Nästa] för att välja **Teknikövning** och börja simma.
4. När du har avslutat övningen trycker du på [Visa] för att justera den totala distansen om det behövs.
5. Avsluta teknikövningen genom att gå tillbaka till **SIMNING** på alternativmenyn och välj sedan **Avsluta teknikövning**.

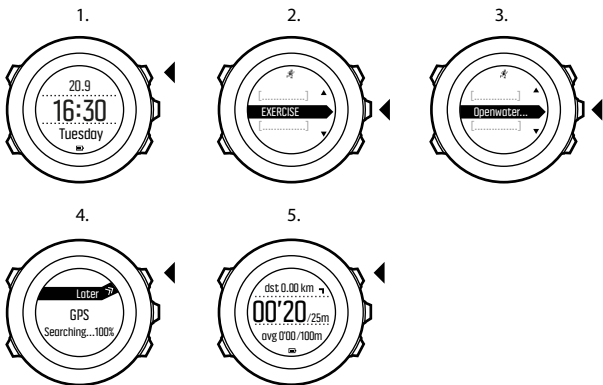
### 3.36.4 Utomhussimning


När du använder läget för utomhussimning mäter Suunto Ambit3 Vertical din simhastighet via GPS och visar information i realtid under simningen.

Så här registrerar du en logg för utomhussimning:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **TRÄNING**.

3. Rulla till **Sim öppet vatten** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
4. Vänta tills klockan meddelar att en GPS-signal har hittats.
5. Tryck på [Start Stop] för att börja registrera simningsloggen.



 **TIPS:** Tryck på [Back Lap] för att lägga till varv manuellt under simningen.

### 3.37 Tid

Tidsskärmen på Suunto Ambit3 Vertical visar följande information:

- Översta raden: datum

- Mellersta raden: tid
- Nedersta raden: ändra med [View] för att visa ytterligare information, t.ex. veckodag, dubbel tid, daglig stegräkning och batterinivå.



Så här öppnar du tidsinställningarna:

1. Håll [Next] intryckt så att alternativmenyn öppnas.
2. Tryck på [Next] så att **GENERAL** öppnas.
3. Skrolla till **Time/date** med [Start Stop] och öppna med [Next].

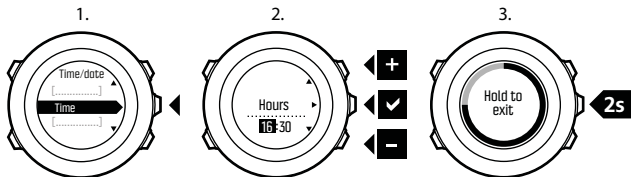
På menyn **Time/date** kan du ange följande:

- Tid
- Datum
- GPS timekeeping
- Dubbel tidvisning
- Larm

Så här ändrar du tidsinställningar:

1. I menyn **Time/date** skrollar du till önskad inställning med [Start Stop] eller [Light Lock] och väljer inställning med [Next].
2. Ända värdena med [Start Stop] och [Light Lock] och spara med [Next].

3. Gå tillbaka till föregående meny med [Back Lap] eller håll [Next] intryckt för att avsluta.

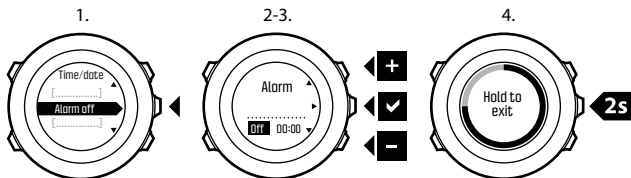


### 3.37.1 Väckarklocka

Du kan använda Suunto Ambit3 Vertical som väckarklocka.

Så här kommer du åt väckarklockan och ställer in alarmet:

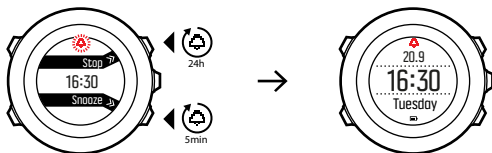
1. Öppna alternativmenyn och välj **ALLMÄNNA, Tid/datum, Alarm**.
2. Aktivera eller inaktivera alarmet med [Start Stop] eller [Light Lock]. Bekräfta med [Nästa].
3. Ange värden för timme och minut med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Nästa].
4. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap], eller håll [Nästa] intryckt för att stänga alternativmenyn.



När alarmet är aktiverat visas alarmsymbolen på de flesta skärmar.

När larmet ljuder kan du:

- välja **Snooze** med [Light Lock]. Alarmsignalen stängs av och ljuder igen var femte minut tills du stänger av den. Du kan snooza upp till tolv gånger under sammanlagt en timme.
- Välj **Stopp** med [Start Stop]. Alarmet stängs av och ljuder igen vid samma tid nästa dag, om du inte inaktiverar det i inställningarna.



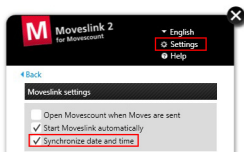
 **OBS:** När du snoozar blinkar alarmikonen på skärmen **TID**.



### 3.37.2 Tidssynkronisering

Du kan uppdatera tidsangivelsen på din Suunto Ambit3 Vertical via din mobil, dator (Moveslink) eller GPS-tidtagning. Om du har parat ihop din klocka med Suunto Movescount App synkroniseras tiden och tidszonen automatiskt med din mobil.

När du ansluter klockan till datorn via USB-kabeln uppdaterar Moveslink som standard tids- och datumangivelsen på klockan efter datorklockan. Du kan inaktivera den här funktionen i Moveslink-inställningarna.



### GPS timekeeping

GPS timekeeping korrigerar avvikelsen mellan Suunto Ambit3 Vertical och GPS-tiden. GPS timekeeping korrigerar tiden automatiskt en gång per dag, eller efter att du har justerat tiden manuellt. Även dubbel tidvisning korrigeras.

 **OBS:** GPS timekeeping korrigerar minuter och sekunder, men inte timmar.



***OBS:** GPS timekeeping korrigerar tiden exakt om avvikelsen är mindre än 7,5 minuter. Om avvikelsen är större än så, korrigerar GPS timekeeping den till de närmaste 15 minuterna.*

GPS timekeeping är aktiverad som standard. Så här inaktiverar du funktionen:

1. Öppna alternativmenyn och välj **ALLMÄNNA, Tid/datum, GPS timekeeping**.
2. Aktivera eller inaktivera GPS timekeeping med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Nästa].
3. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap], eller håll [Nästa] intryckt för att avsluta.

### **3.38 Ljud och vibration**

Ljud- och vibrationsaviseringar används för meddelanden, alarm och andra viktiga händelser. De kan justeras separat i alternativmenyn under **ALLMÄNNA » Ljud/skärm » Ljud eller Vibration**.

För varje aviseringstyp kan du välja mellan följande alternativ:

- **Alla på:** alla händelser utlöser ljud/vibration
- **Alla av:** inga händelser utlöser ljud/vibration
- **Knappar av:** alla händelser förutom att trycka på knapparna utlöser ljud/vibration

### 3.39 Hitta tillbaka

Med Hitta tillbaka (track back) kan du färdas tillbaka på samma rutt när som helst under ett träningspass. Suunto Ambit3 Vertical skapar tillfälliga ruttpunkter för att leda dig tillbaka till din startpunkt.

Så här använder du Hitta tillbaka under träning:

1. När du har aktiverat ett sportläge med GPS håller du [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **NAVIGERA**.
3. Skrolla till **Rutt tillbaka** med [Start Stop] och välj med [Next].

Nu kan du börja navigera tillbaka samma väg som med ruttnavigering. Mer information om ruttnavigering finns i *3.29.1 Följa en rutt*.

Hitta tillbaka kan också användas från loggboken för träningspass som använder GPS-data. Följ samma process som när du navigerar en rutt. Skrolla till **Loggbok** istället för **Rutter** och välj en logg för att börja navigera.

### 3.40 Träningsprogram

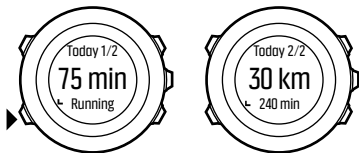
Du kan planera enstaka träningspass eller använda träningsprogram och hämta dem till Suunto Ambit3 Vertical. Med planerade träningspass vägleder Suunto Ambit3 Vertical dig så att du når dina träningsmål. Du kan lagra upp till 60 planerade träningspass i klockan.

Så här använder du ett planerat träningspass:

1. Planera enstaka träningspass under **MINA MOVES** eller använd (eller skapa) ett träningsprogram under **Planera & Skapa** på [Movescount.com](https://www.movescount.com), och lägg till programmet i dina planerade träningspass.
2. Synkronisera med [Movescount.com](https://www.movescount.com) igen för att hämta de planerade träningspassen till klockan.
3. Följ de dagliga vägledningarna och vägledningen under de planerade träningspassen så att du når dina mål.

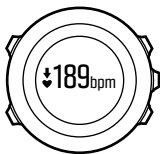
Så här startar du ett planerat träningspass:

1. Tryck på [Nästa] för att se om du har ett planerat mål för dagen.
2. Om du har flera planerade träningspass under dagen trycker du på [Visa] för att se varje mål.



3. Tryck på [Start Stop] för att påbörja ett planerat träningspass, eller tryck på [Nästa] en gång till för att återgå till läget **TID**.

Under ett planerat träningspass visar Suunto Ambit3 Vertical vägledning baserat på din hastighet eller puls:



Suunto Ambit3 Vertical visar också när du har nått 50 % respektive 100 % av ditt planerade mål.

När du har nått ditt mål eller har en vilodag, visas veckodagen för framtida mål om nästa planerade träningspass är inom en vecka. Om träningspasset ligger mer än en vecka framåt i tiden, visas datumet:




## 4 SKÖTSEL OCH SUPPORT

### 4.1 Riktlinjer för hantering

Hantera enheten varsamt. Utsätt den inte för stötar och tappa den inte i marken.


Klockan kräver ingen service under normala förhållanden. Skölj av den med rent vatten efter användning. Använd mild tvål och rengör boetten försiktigt med en mjuk och fuktig trasa eller ett sämskskinn.

Använd endast originaltillbehör från Suunto. Garantin täcker inte skador som orsakas av användning av andra tillbehör än originaltillbehör.

 **TIPS:** Kom ihåg att registrera din Suunto Ambit3 Vertical på [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) så att du får personligt anpassad support.

### 4.2 Vattentålighet

Suunto Ambit3 Vertical är vattentålig ned till 100 meter/330 fot/10 bar. Värdet i meter avser faktiskt dyk djup och är testat i det vattentryck som används i Suuntos vattentätthetstest. Detta innebär att du kan använda klockan för simning och snorkling, men den får aldrig användas för någon typ av dykning.


 **OBS:** Vattentåligheten motsvarar inte funktionellt driftsdjup. Vattentålighetsvärdet avser statisk luft-/vattentäthet mot dusch, bad, simning, dykning från poolkanten och snorkling.

För att bibehålla vattentåligheten rekommenderas du att:

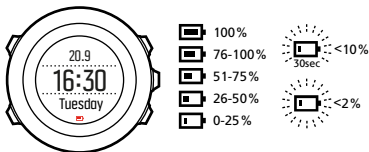
- aldrig använda klockan för annat än avsedd användning.
- låta en Suunto-auktoriserad serviceverkstad, återförsäljare eller distributör utföra eventuella reparationer
- hålla klockan fri från smuts och sand.
- aldrig försöka öppna boetten själv
- undvika att utsätta klockan för hastigt skiftande luft- och vattentemperaturer
- alltid rengöra klockan med sötvatten om den har utsatts för saltvatten.
- aldrig tappa klockan eller utsätta den för stötar.

### 4.3 Ladda batteriet


Batteritiden efter laddning beror på hur Suunto Ambit3 Vertical används och under vilka förhållanden. Vid låg temperatur minskar exempelvis batteritiden efter laddning. Kapaciteten hos laddningsbara batterier försämras i allmänhet över tid.

 **OBS:** I händelse av onormal försämrad kapacitet som orsakas av ett defekt batteri täcker Suuntos garanti byte av batteri i ett år, eller för högst 300 laddningstillfällen, beroende på vilket som infaller först.

Batteriikonen visar batteriets laddningsnivå. När laddningsnivån är mindre än tio procent blinkar batteriikonen i 30 sekunder. När laddningsnivån är mindre än två procent, blinkar batteriikonen kontinuerligt.



Ladda batteriet genom att ansluta det till datorn med hjälp av den medföljande USB-kabeln, eller ladda det med den USB-kompatibla vägggladdaren. Det tar cirka två till tre timmar att ladda ett urladdat batteri.

 **TIPS:** Besök Movescount om du vill ändra GPS-fixeringsintervallet för ett sportläge för att spara batteritid. Mer information finns i 3.24.3 GPS-noggrannhet och energiförbrukning.

## 4.4 Byta batteri i Smart Sensor

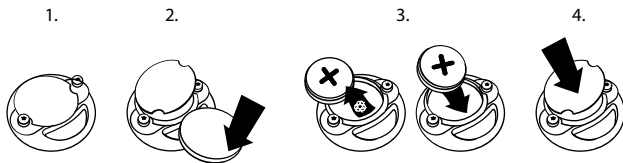
Suunto Smart Sensor använder ett 3 V litiumjonbatteri (CR 2025).

Så här byter du batteriet:

1. Ta ut sensorn från bältet.
2. Öppna batteriluckan med hjälp av ett mynt.
3. Sätt i det nya batteriet.



#### 4. Stäng batteriluckan ordentligt.



### 4.5 Support

Mer supportinformation finns på [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). Där hittar du omfattande supportmaterial, bland annat vanliga frågor och instruktionsvideor. Du kan också rikta frågor direkt till Suunto eller skicka e-post/ringa till Suuntos supportrepresentanter.

På Suuntos YouTube-kanal, [www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto](http://www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto), finns flera videor med bruksanvisningar.

Vi rekommenderar att du registrerar din produkt så att du får personligt anpassad support från Suunto.

Så här begär du support från Suunto:

1. Registrera dig på [www.suunto.com/support/MySuunto](http://www.suunto.com/support/MySuunto) om du inte redan har gjort det. Logga in och lägg till Suunto Ambit3 Vertical i **Mina produkter**.
2. Besök [Suunto.com](http://Suunto.com) ([www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)) för att kontrollera om din fråga redan har ställts eller besvarats.
3. Välj **KONTAKTA SUUNTO** för att skicka in din fråga eller ringa oss på något av supportnumren som visas.

Du kan även skicka e-post till [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com). Uppge produktens namn, serienummer och en detaljerad beskrivning av problemet.

Suuntos kvalificerade kundsupportpersonal hjälper dig och felsöker vid behov produkten under samtalet.

## 5 REFERENS

### 5.1 Tekniska specifikationer

#### Allmänt

- Driftstemperatur: -20 °C till +60 °C
- Temperatur vid batteriladdning: 0 °C till +35 °C
- Förvaringstemperatur: -30 °C till +60 °C
- Vikt: 74 g
- Vattentäthet (klocka): 100 m (enligt ISO 6425)
- Vattentäthet (pulsmätare): 30 m
- Glas: mineralkristall
- Strömförsörjning: laddningsbart litiumjonbatteri
- Batteritid: ~ 10–100 timmar beroende på vald precision för GPS

#### Minne

- Intressepunkter (POI): max 250

#### Radiomottagare

- Kompatibel med BLUETOOTH SMART
- Kommunikationsfrekvens: 2,4 GHz
- Räckvidd: ~3 m

#### Höjdmätare

- Visningsintervall: -500 till 9 999 m
- Upplösning: 1 m

#### Kronograf

- Upplösning: 1 sek till 9:59:59, därefter 1 min

## Kompass

- Upplösning: 1 grad

## GPS

- Teknik: SiRF star V
- Upplösning: 1 m

## 5.2 Efterlevnad

### 5.2.1 CE

Suunto Oy förkunnar härmed att denna enhet uppfyller de grundläggande kraven och övriga tillämpliga bestämmelser i EU-direktivet 1999/5/EC.

### 5.2.2 Efterlevnad av FCC-reglerna

Denna enhet uppfyller del 15 i FCC-reglerna. Användningen omfattas av följande två villkor:

- (1) enheten får inte orsaka skadliga störningar och
  - (2) enheten måste tillåta alla eventuella störningar som tas emot, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften.
- Denna produkt har testats och funnits överensstämma med FCC-standarderna och är avsedd för användning hemma eller på arbetet.

Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen har godkänts av Suunto kan medföra att du inte längre får använda denna enhet, i enlighet med FCC:s regler och föreskrifter.

OBS! Utrustningen har testats och rättar sig efter gränserna för digitala enheter i Klass B i enlighet med del 15 i FCC-reglerna.

Gränserna är utformade för att ge skäligt skydd mot skadliga störningar i bostadsmiljö. Utrustningen genererar, använder och kan utstråla radiofrekvensenergi. Om den inte installeras på korrekt sätt och i enlighet med anvisningarna kan den orsaka skadliga störningar av radiokommunikationer. Det finns dock inga garantier för att störningar inte kan inträffa på specifika installationer. Om utrustningen orsakar skadliga störningar av radio- eller TV-mottagning (vilket kan kontrolleras genom att sätta igång och stänga av utrustningen) uppmanas användaren att åtgärda störningen genom att vidta en eller flera av följande åtgärder:

- Rikta mottagarantennen åt ett annat håll eller flytta den.
- Öka avståndet mellan utrustningen och mottagaren.
- Anslut utrustningen till ett uttag på en annan strömkrets än den som mottagaren är ansluten till.
- Kontakta återförsäljaren eller en radio-/TV-tekniker och be om hjälp.

### **5.2.3 IC**

Denna enhet uppfyller licensfria Industry Canada RSS-standard(er). Användningen omfattas av följande två villkor:

- (1) enheten får inte orsaka skadliga störningar och
- (2) enheten måste tillåta alla eventuella störningar som tas emot, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften.

### **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 Varumärken**

Suunto Ambit3 Vertical, logotyper samt Suuntos övriga varumärken och namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

### **5.4 Patentmeddelande**

Den här produkten skyddas av pågående patentansökningar och motsvarande nationella rättigheter: 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.

Ytterligare patentansökningar har registrerats.

### **5.5 Internationella begränsade garanti**

Suunto garanterar att Suunto eller ett av Suuntos auktoriserade serviceställen (hädanefter kallat serviceställe) under garantiperioden efter eget gottfinnande kommer att avhjälpa fel i material eller utförande utan kostnad antingen genom att a) reparera produkten, eller b) ersätta produkten, eller c) återbetala produkten, i enlighet med villkoren i denna internationella begränsade garanti. Den här internationella begränsade garantin är giltig och verkställbar oavsett vilket land produkten köptes i. Den internationella begränsade garantin påverkar inte dina juridiska rättigheter som beviljas under tillämpliga nationella konsumentlagar.

## Garantiperiod

Garantiperioden för den internationella begränsade garantin börjar gälla från det datum då den ursprungliga slutanvändaren köpte produkten.

Garantiperioden är två (2) år för produkter och trådlösa trycksändare om inget annat anges.

Garantiperioden är ett (1) år för tillbehör, inklusive men inte begränsat till trådlösa sensorer och sändare, laddare, kablar, laddningsbara batterier, remmar, armband och slangar.

## Undantag och begränsningar

Den här internationella begränsade garantin täcker inte:

1. a) normalt slitage, såsom repor, nötningssskador eller färg- och eller materialskiftningar på remmar i annat material än metall, b) defekter orsakade av vårdslös hantering och c) defekter eller skador orsakade av felaktig användning som strider mot anvisningarna eller avsett ändamål, felaktig skötsel, vårdslöshet och skador som orsakas av att produkten har tappats i marken eller klämts.
2. trycksaker och förpackningsmaterial
3. defekter eller påstådda defekter orsakade av att produkten har använts med en produkt, ett tillbehör, ett program och/eller en tjänst som inte har tillverkats eller tillhandahållits av Suunto
4. icke laddningsbara batterier.

Suunto garanterar inte oavbruten eller felfri funktion hos produkten eller tillbehöret, eller att produkten eller tillbehöret

kommer att fungera tillsammans med maskinvara eller programvara som tillhandahålls av tredje part.

Den här internationella begränsade garantin är inte verkställbar om:

1. produkten har öppnats mer än den är avsedd att öppnas
2. produkten har reparerats med reservdelar som inte är godkända, eller har modifierats eller reparerats av ett serviceställe som Suunto inte har auktoriserat
3. produktens eller tillbehörets serienummer har tagits bort, ändrats eller gjorts oläsligt på något sätt, enligt vad som fastställs av Suunto efter eget gottfinnande, eller
4. produkten eller tillbehöret har utsatts för kemikalier, inklusive men inte begränsat till, solskyddsmedel och myggmedel.

## **Tillgång till Suuntos garantiservice**

Du måste uppvisa kvitto för att få tillgång till Suuntos garantiservice. Du måste även registrera produkten online på [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto) för att omfattas av den internationella begränsade garantin globalt. Anvisningar om hur du får tillgång till garantiservice finns på [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty). Du kan även kontakta en lokal auktoriserad Suunto-återförsäljare eller ringa Suuntos kundtjänst.

## **Ansvarsbegränsning**

I den utsträckning detta är tillåtet enligt gällande lag utgör denna internationella begränsade garanti din enda gottgörelse och ersätter alla andra garantier, såväl uttryckliga som underförstådda. Suunto ska inte hållas ansvarigt för särskilda skador, oförutsedda



eller indirekta skador eller följdskador, inklusive men utan begränsning till förlust av förväntade förmåner, förlust av data, oförmåga att använda produkten, kapitalkostnad, kostnad för eventuell ersättningsutrustning eller -anläggning, anspråk från tredje part, skada på egendom till följd av köp eller användning av produkten, eller genom garantibrott, avtalsbrott, försumlighet, åtalbar handling eller annan juridisk eller sedvanerättslig teori, även om Suunto kände till sannolikheten för sådana skador. Suunto ska inte hållas ansvarigt för förseningar vid utförandet av garantiservice.

## **5.6 Upphovsrätt**

© Suunto Oy 12/2015. Med ensamrätt. Suunto, Suuntos produktnamn, logotyper samt Suuntos övriga varumärken och namn är registrerade varumärken eller varumärken som tillhör Suunto Oy. Dokumentet och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är endast avsett att användas av företagets kunder för att få kunskap och information om Suuntos produkter och hur de fungerar. Innehållet får inte användas eller spridas i något annat syfte och/eller på annat sätt förmedlas, tillkännages eller reproduceras utan föregående skriftligt tillstånd från Suunto Oy. Vi har gjort vårt yttersta för att säkerställa att informationen i detta dokument är heltäckande och korrekt, men vi lämnar inga garantier, vare sig uttryckliga eller underförstådda, om dess riktighet. Innehållet i dokumentet kan när som helst komma att ändras utan föregående meddelande. Senaste version av detta dokument kan hämtas på [www.suunto.com](http://www.suunto.com).



# REGISTER

## 3

3D-distans, 12

## A

aktivitetsövervakning  
återhämtningstid, 15  
aktuell plats, 72  
automatisk kalibrering, 65  
automatisk växling, 16  
autopaus, 16

## Å

återhämtning, 75  
Återhämtningstest, 76  
återhämtningstid, 75  
Återhämtningstillstånd, 76

## A

aktivitetsövervakning  
återhämtningstid, 15  
aktuell plats, 72  
automatisk kalibrering, 65  
automatisk växling, 16  
autopaus, 16

## B

bakgrundsbelysning, 17

läge, 17

ljusstyrka, 17

bäring

låsa bäring, 23

batteri

ladda, 111

bike POD, 63

## E

en andra skärm, 53

## F

foot POD, 63, 65  
automatisk kalibrering, 65  
FusedAlti, 36  
FusedSpeed, 37

## G

genväg, 8, 91  
GPS, 58  
GPS-signal, 58  
GPS timekeeping, 105  
GPS-noggrannhet, 61

## H

hantering, 110  
Hitta tillbaka, 107

## I

- ikoner, 40
- inställningar, 11
  - GPS timekeeping, 105
  - justera inställningar, 11
- intervallklocka, 43
- intressepunkt (POI)
  - lägga till aktuell plats, 73
  - navigera, 69
  - ta bort, 74

## K

- kalibrera
  - foot POD, 65
  - kompass, 21
  - power POD, 67
- knappar, 8
- knapplås, 19
- kompass, 20
  - kalibrera, 21
  - låsa bäring, 23
  - missvisningsvärde, 22
  - under träning, 34

## L

- ladda, 9
- ledigt minne, indikator, 49
- ljud, 106
- loggbok, 47

- Löpprestation, 85
- lutning, 67

## M

- meny
  - genväg, 91
- menyer, 8
- Movescount, 50, 52
  - Suunto App, 95
  - Suunto App Designer, 95
  - Suunto App Zone, 95
- Moveslink, 50
- multisport, 56, 57
  - intervallklocka, 43
  - växla sportlägen manuellt, 56

## N

- navigera
  - intressepunkt (POI), 69
  - rutt, 82
  - tillbaka till start, 35
  - under träning, 33
- Navigering, 83
- nedräknare, 25

## P

- para ihop, 63
  - POD, 63
  - pulssensor, 63
- planerade träningspass, 107

POD, 63  
  para ihop, 63  
positionsformat, 59  
power POD, 63, 67  
  automatisk nollställning, 67  
  kalibrera, 67  
programvara, 36  
pulsbälte, 27  
  para ihop, 63  
pulsminne, 27  
pulssensor, 27, 63

## R

registrera banor, 32  
rutnät, 59  
rutt  
  navigera, 82  
rutter  
  lägga till en rutt, 81  
  ta bort en rutt, 81

## S

servicemenyn, 89  
simning, 95  
  bassängsimning, 96  
  lära simsätt, 97  
  teknikövningar, 100  
  utomhussimning, 100  
skärm

  invertera färg, 26, 27  
  invertera färg, 26, 27  
skärmar, 26  
  visa/dölja skärmar, 26  
skötsel, 110  
Snabbt återhämtningstest, 77  
Sömnåterhämtningstest, 79  
sportläge, 30  
  loggbok, 47  
  under träning, 31  
sportlägen, 92  
startguide, 9  
stigningshistorik, 13  
stoppur, 93  
support, 113  
Suunto App, 95  
Suunto App Designer, 95  
Suunto App Zone, 95  
Suunto Movescount App, 52  
  en andra skärm, 53  
  synkronisera, 54  
Suunto Smart Sensor, 27, 29  
  felsökning, 29

## T

tid, 101  
  GPS timekeeping, 105  
  väckarklocka, 103

tidtagning  
  nedräknare, 25  
tillbaka till start, 35  
träna  
  sportlägen, 27  
  starta träning, 30  
träningsprogram, 107

## **U**

under träning, 31  
  kompass, 34  
  navigera, 33

## **V**

väckarklocka, 103  
  snooze, 103  
varv, 32  
vibration, 106



# 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.