

SUUNTO AMBIT 2.5

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1 BEZPEČNOST	6
2 Vítejte	8
3 Ikony a segmenty na displeji	9
4 Používání tlačítek	10
4.1 Použití podsvícení a zámku tlačítek	11
5 Začínáme	13
6 Přizpůsobení přístroje Suunto Ambit	14
6.1 Připojení k Movescount	14
6.2 Aktualizování přístroje Suunto Ambit	16
6.3 Vlastní režimy	16
6.4 Suunto Apps	17
6.5 Invertování displeje	18
6.6 Nastavení kontrastu displeje	19
7 Používání režimu času	21
7.1 Změna nastavení času	21
7.2 Používání GPS časomíry	26
8 Navigace	28
8.1 Používání GPS	28
8.1.1 Získání signálu GPS	28
8.1.2 GPS sítě a formáty polohy	29
8.2 Zjišťování vašeho umístění	31
8.3 Navigace POI	32
8.3.1 Přidání vašeho aktuálního umístění jako místa zájmu (POI)	32


8.3.2	Manuální přidání souřadnic místa zájmu (POI):	34
8.3.3	Navigování k místu zájmu (POI)	37
8.3.4	Odstranění místa zájmu (POI)	40
8.4	Navigace po trase	42
8.4.1	Přidání trasy	42
8.4.2	Navigování po trase	43
8.4.3	V průběhu navigace	47
8.4.4	Odstranění trasy	49
9	Používání režimu Alti & Baro	50
9.1	Jak pracuje režim Alti & Baro	50
9.1.1	Získání správných údajů	51
9.1.2	Získání nesprávných údajů	52
9.2	Vybrání vhodného profilu pro prováděnou aktivitu	53
9.2.1	Nastavení profilů	54
9.2.2	Nastavení referenčních hodnot	54
9.3	Používání profilu Altimeter (Výškoměr)	55
9.4	Používání profilu Barometer (Barometr)	56
9.5	Používání profilu Automatic (Automaticky)	58
10	Používání 3D kompasu	60
10.1	Kalibrování kompasu	60
10.2	Nastavení hodnoty deklinace	62
11	Časovače	65
11.1	Aktivace a deaktivace stopek	65
11.2	Použití stopek	66


11.3	Odpočítávací měřič	68
12	Používání režimů cvičení	70
12.1	Režimy cvičení	70
12.2	Doplňkové možnosti v režimech cvičení	71
12.3	Použití hrudního pásu	72
12.4	Nasazení hrudního pásu	73
12.5	Zahájení cvičení	75
12.6	V průběhu cvičení	78
12.6.1	Zaznamenávání dráhy	78
12.6.2	Vytváření kol	79
12.6.3	Záznam nadmořské výšky	79
12.6.4	Používání kompasu v průběhu cvičení	82
12.6.5	Použití intervalového měřiče	83
12.6.6	Navigování v průběhu cvičení	85
12.6.7	Hledání cesty zpět při cvičení	86
12.6.8	Automatické přerušení	88
12.7	Zobrazení záznamníku po cvičení	89
12.7.1	Po cvičení s hrudním pásem	91
12.7.2	Po cvičení bez hrudního pásu	91
12.7.3	Doba zotavení	92
13	FusedSpeed	93
	Příklad použití: Běh a cyklistika s FusedSpeed™	95
14	Úprava nastavení	96
14.1	Menu servis	99
14.2	Změna jazyka	101


15 Párování PODu/hrudního pásu	102
15.1 Kalibrování PODů	105
16 Ikony	107
17 Terminologie	111
18 Péče a údržba	114
18.1 Odolnost proti vodě	114
18.2 Nabíjení baterie	115
18.3 Výměna baterie v hrudním pásu	117
19 Technické údaje	118
Obecné	118
Paměť	118
Rádiový přijímač	118
Barometr	119
Výškoměr	119
Teploměr	119
Chronograf	119
Kompas	119
GPS	119
19.1 Ochranná známka	119
19.2 CE	120
19.3 Copyright	120
19.4 Oznamení o patentu	120
19.5 Záruka	121
Index	125


1 BEZPEČNOST

Typy bezpečnostních opatření


 **UPOZORNĚNÍ:** - je použito ve spojení s postupem nebo situací, které mohou způsobit vážné poranění nebo smrt.


 **POZOR:** - je použito ve spojení s postupem nebo situací, které způsobí poškození výrobku.

 **POZNÁMKA:** - je použito pro zdůraznění důležitých informací.

 **RADA:** - je použito pro extra tipy, jak používat různé funkce přístroje.

Bezpečnostní opatření

 **UPOZORNĚNÍ:** PŘESTOŽE JSOU NAŠE VÝROBKY V SOULADU S PRŮMYSLOVÝMI STANDARDY, MŮŽE PŘI KONTAKTU S POKOŽKOU DOJÍT K ALERGICKÉ REAKCI NEBO K PODRÁŽDĚNÍ POKOŽKY. V TAKOVÝCH PŘÍPADECH OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE VÝROBEK POUŽÍVAT A KONTAKTUJTE LÉKAŘE.

 **UPOZORNĚNÍ:** PŘED ZAHÁJENÍM CVIČEBNÍHO PROGRAMU SE PORADTE SE SVÝM LÉKAŘEM. PŘETĚŽOVÁNÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ PORANĚNÍ.

⚠ UPOZORNĚNÍ: POUZE PRO REKREAČNÍ POUŽITÍ.

⚠ UPOZORNĚNÍ: NESPOLÉHEJTE VÝHRADNĚ NA GPS NEBO ŽIVOTNOST BATERIE, VŽDY PRO ZAJIŠTĚNÍ SVÉ BEZPEČNOSTI POUŽÍVEJTE MAPU A DALŠÍ ZÁLOŽNÍ MATERIÁLY.

⚠ POZOR: NA PRODUKT NEAPLIKUJTE ŽÁDNÁ ROZPOUŠTĚDLA, MOHOU POŠKODIT POVRCH.

⚠ POZOR: NA PRODUKT NEAPLIKUJTE REPELENTY PROTI HMYZU, MOHOU POŠKODIT POVRCH.

⚠ POZOR: NEODHAZUJTE PRODUKT DO KOMUNÁLNÍHO ODPADU. Z DŮVODU OCHRANY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ S NÍM ZACHÁZEJTE JAKO S ELEKTRONICKÝM ODPADEM.

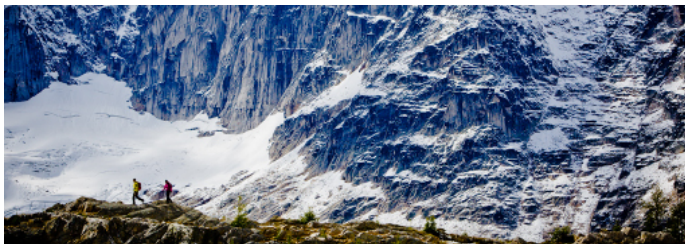
⚠ POZOR: ZABRAŇTE ÚDERŮM NEBO PÁDU PŘÍSTROJE, ABY NEDOŠLO K POŠKOZENÍ.

2 VÍTEJTE

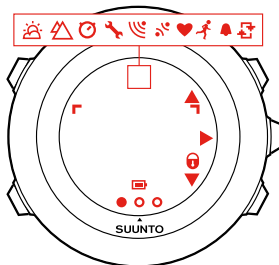
Můžete jim říkat hodinky, ale nebude to přesné označení. Nadmořská výška, navigace, rychlost, srdeční tep, stav počasí – to vše máte na dosah ruky.

Přizpůsobte svůj přístroj: vyberte co potřebujete, abyste ze své další výpravy získali maximum.

Nový přístroj Suunto Ambit – dobývejte nová území s prvním světovým GPS pro průzkumníky.



3 IKONY A SEGMENTY NA DISPLEJI

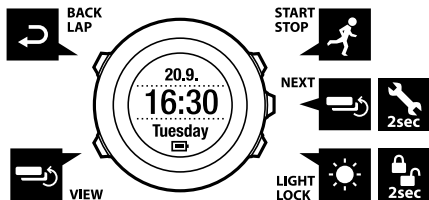


- | | |
|-------------------|---------------------|
| barometr | intervalový měřič |
| výškoměr | zámek tlačítek |
| chronograf | baterie |
| nastavení | aktuální obrazovka |
| intenzita signálu | indikátory tlačítek |
| párování | nahoru / zvýšit |
| srdeční tep | další / potvrdit |
| režim cvičení | dolů / snížit |
| budík | |

Úplný seznam ikon přístroje Suunto Ambit, viz *Kapitola 16 Ikony na straně 107*.

4 POUŽÍVÁNÍ TLAČÍTEK

Přístroj Suunto Ambit má pět tlačítek, jejichž prostřednictvím máte přístup ke všem funkcím.



[Start Stop]:

- otevření menu start
- přerušení nebo obnovení cvičení nebo stopek
- podržení stisknutého zastaví a uloží cvičení.
- zvýšení hodnoty nebo přechod v nastavení nahoru

[Next]:

- přepínání mezi displeji
- podržení stisknutého tlačítka otevře/ukončí menu možností
- podržení stisknutého tlačítka v režimech cvičení otevře/ukončí menu možností
- potvrzení nastavení

[Light Lock]:

- aktivace podsvícení

- podržení stisknutého zamkne nebo odemkne tlačítka
- snížení hodnoty nebo přechod v nastavení dolů

[View]:

- změna zobrazení v režimu **TIME (ČAS)** a v průběhu cvičení
- podržení stisknutého invertuje displej ze světlého na tmavý a zpět

[Back Lap]:

- návrat na předchozí krok
- přidání kola v průběhu cvičení




RADA: Při změnách hodnot můžete zvýšit rychlost podržením stisknutého tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock], dokud se hodnoty nezačnou pohybovat rychleji.


4.1 Použití podsvícení a zámku tlačítek

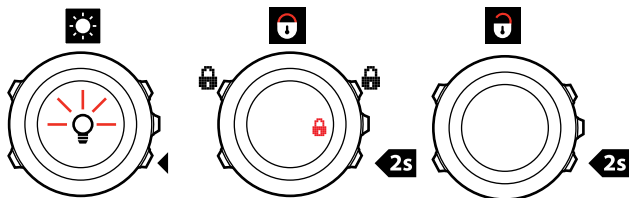
Podsvícení můžete nastavit do režimu **Normal (Normální)**, **Toggle (Přepínání)** nebo **Night (Noc)**. Další informace o nastavení podsvícení, viz *Kapitola 14 Úprava nastavení na straně 96*.

Postup aktivace podsvícení:

- V režimu **Normal (Normální)** aktivujte podsvícení stisknutím tlačítka [Light Lock]. Podsvícení zůstane rozsvícené po dobu několika sekund.
- V režimu **Toggle (Přepínání)** aktivujte podsvícení stisknutím tlačítka [Light Lock]. Podsvícení zůstává rozsvícené, dokud znovu nestisknete [Light Lock].
- V režimu **Night (Noc)** aktivujte podsvícení stisknutím libovolného tlačítka.

Pro zamknutí nebo odemknutí tlačítek podržte stisknuté [Light Lock]. Když jsou tlačítka zamknutá, je na displeji zobrazena ikona .


 **RADA:** Tlačítka zamkněte, abyste předešli nechtěnému spuštění nebo zastavení záznamu protokolu. I když jsou tlačítka zamknutá, můžete aktivovat podsvícení stisknutím [Light Lock], přepínat displeje stisknutím [Next] a měnit zobrazení stisknutím [View].

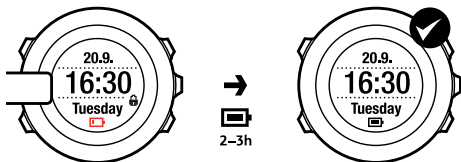


5 ZAČÍNÁME

Začněte nabitím baterie. Váš přístroj Suunto Ambit se po připojení k počítači dodaným USB kabelem automaticky probudí. Přístroj je možné probudit rovněž připojením k doplňkové nabíječce Suunto, která je připojena ke zdroji elektrické energie.

Úplné nabití baterie trvá přibližně 2 - 3 hodiny. První nabíjení trvá déle. V průběhu nabíjení přes USB kabel jsou tlačítka zamknuta.


 **POZNÁMKA:** Neodpojujte kabel, dokud není baterie úplně nabitá. Tím zajistíte její delší životnost. Po dokončení nabíjení se zobrazí upozornění **Battery full (Baterie plná)**.



6 PŘÍZPŮSOBENÍ PŘÍSTROJE SUUNTO AMBIT

6.1 Připojení k Movescount


Movescount.com je váš bezplatný osobní deník a online sportovní komunita, která vám nabízí bohatou škálu nástrojů pro správu vašich každodenních aktivit a pro vytváření povzbuzujících příběhů o vašem cvičení. Movescount umožňuje přenášet vaše zaznamenané protokoly cvičení z přístroje Suunto Ambit na Movescount a přizpůsobovat váš přístroj podle vašich požadavků.


 **RADA:** Připojte se na Movescount a získajte nejnovější software pro váš přístroj Suunto Ambit, v případě, že je taková aktualizace k dispozici.

Začněte nainstalováním aplikace Moveslink:

1. Otevřete www.movescount.com/moveslink.
2. Stáhněte, nainstalujte a aktivujte Moveslink.



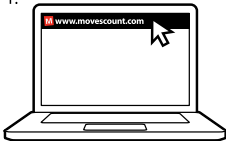
 **POZNÁMKA:** Je-li Moveslink aktivní, je na displeji počítače zobrazena ikona Moveslink.

 **POZNÁMKA:** Moveslink je kompatibilní s PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) a Mac (s procesorem Intel a systémem OS X verze 10.6 nebo novějším).

Postup registrování do Movescount:


1. Otevřete www.movescount.com.
2. Vytvořte svůj účet.

1.




2.



 **POZNÁMKA:** Při prvním připojení přístroje Suunto Ambit k Movescount.com budou všechny informace (včetně nastavení přístroje) přeneseny z přístroje na váš účet v Movescount. Při příštím připojení přístroje Suunto Ambit k účtu Movescount budou synchronizovány změny v nastavení a režimech cvičení provedené na Movescount a v přístroji.


6.2 Aktualizování přístroje Suunto Ambit

Na Movescount můžete automaticky aktualizovat software přístroje Suunto Ambit.

 **POZNÁMKA:** Když aktualizujete software přístroje Suunto Ambit, budou všechny existující protokoly automaticky přesunuty na Movescount a odstraněny z přístroje.

Postup aktualizování softwaru přístroje Suunto Ambit:

1. Otevřete www.movescount.com/moveslink a nainstalujte aplikaci Moveslink.
2. Připojte přístroj Suunto Ambit k počítači USB kabelem Suunto. Aplikace Moveslink automaticky zkontroluje aktualizace softwaru. Je-li k dispozici aktualizace, váš přístroj bude aktualizován.

 **POZNÁMKA:** Aplikaci Moveslink můžete používat bez registrace na Movescount. Služba Movescount však výrazně rozšiřuje použitelnost, přizpůsobení a možnosti nastavení přístroje Suunto Ambit. Rovněž vizualizuje zaznamenané dráhy a další data z vašich aktivit. Z toho důvodu doporučujeme vytvořit účet na Movescount, abyste mohli využívat úplný potenciál přístroje.

6.3 Vlastní režimy

Kromě výchozích režimů cvičení uložených v přístroji (viz *Oddíl 12.1 Režimy cvičení na straně 70*) můžete na Movescount vytvořit a upravit vlastní režimy cvičení.

Vlastní režim může obsahovat 1 až 8 různých displejů režimu cvičení. Z rozsáhlého seznamu můžete vybrat, která data se zobrazí na jednotlivých displejích. Můžete přizpůsobit například limity srdečního tepu pro různé sporty, vzdálenost automatického kola nebo frekvenci zaznamenávání z důvodu optimalizace výdrže baterie nebo přesnosti měření.

Do přístroje Suunto Ambit můžete přesunout až 10 různých vlastních režimů vytvořených na Movescount. V průběhu cvičení může být aktivní pouze jeden vlastní režim.


 **RADA:** Na Movescount můžete upravit i výchozí režimy cvičení.

6.4 Suunto Apps

Suunto Apps umožňují další přizpůsobení přístroje Suunto Ambit. Navštivte sekci Suunto App Zone na webu Movescount. Najdete zde aplikace, jako jsou různé měřiče a počítadla, které jsou k dispozici pro váš přístroj. Nemůžete-li najít to, co potřebujete, vytvořte si vlastní aplikaci App nástrojem Suunto App Designer. Apps můžete vytvořit například pro výpočet odhadu výsledku maratónu nebo sklonu svahu na lyžařské dráze. Postup přidání Suunto App do přístroje Suunto Ambit:

1. Přejděte na webu Movescount do části **PLÁNOVAT A VYTVOŘIT** a zvolte možnost **App Zone**. Nyní můžete procházet existující aplikace Suunto. Chcete-li vytvořit vlastní aplikaci, vyberte v části **PLÁNOVAT A VYTVOŘIT** ve svém profilu možnost **App Designer**.
2. Přidejte Suunto App do vlastního režimu cvičení. Připojte přístroj Suunto Ambit ke svému účtu na webu Movescount a synchronizujte Suunto

App do přístroje. Přidaná Suunto App při cvičení zobrazí výsledek výpočtu.


 **POZNÁMKA:** Do každého režimu cvičení můžete přidat jednu Suunto App. Každý režim cvičení v přístroji Suunto Ambit může používat jinou Suunto App.

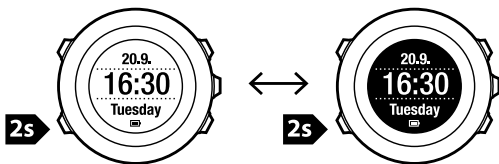
6.5 Invertování displeje

Displej přístroje Suunto Ambit můžete invertovat ze světlého na tmavý a obráceně.

Postup invertování displeje v nastaveních:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete nastavení **GENERAL (OBECNÉ)**.
3. Stisknutím [Next] otevřete **Tones/display (Tóny/displej)**.
4. Tlačítkem [Start Stop] vyhledejte položku **Invert display (Invertovat displej)** a potvrďte ji stisknutím [Next].

 **RADA:** Displej přístroje Suunto Ambit můžete invertovat i podržením stisknutého tlačítka [View].



6.6 Nastavení kontrastu displeje

Můžete zvýšit nebo snížit kontrast displeje přístroje Suunto Ambit.

Postup úpravy kontrastu displeje v nastaveních:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete nastavení **GENERAL (OBECNÉ)**.
3. Stisknutím [Next] otevřete **Tones/display (Tóny/displej)**.
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Display contrast (Kontrast displeje)** a otevřete ji stisknutím [Next].
5. Tlačítkem [Start Stop] zvýšíte kontrast nebo jej snížíte tlačítkem [Light Lock].
6. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next] pro ukončení menu nastavení.

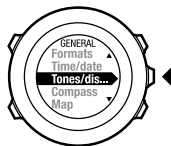
1.



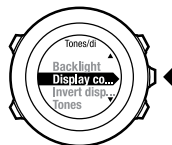
2.



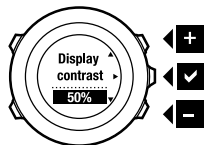
3.



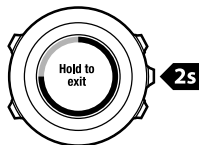
4.



5.



6.

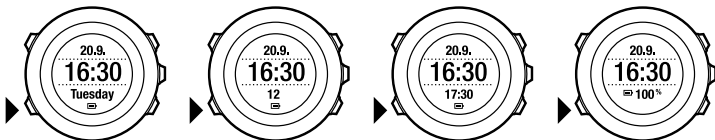


7 POUŽÍVÁNÍ REŽIMU ČASU

Režim **TIME (ČAS)** obsahuje funkce pro měření času.

Režim **TIME (ČAS)** zobrazuje následující informace:

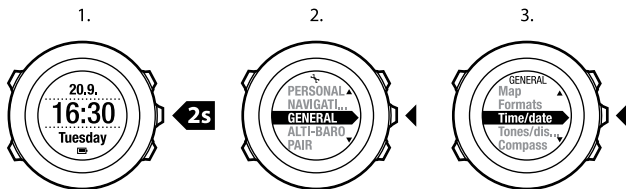
- horní řádek: datum
- střední řádek: čas
- dolní řádek: tlačítkem [View] přepínejte mezi dny v týdnu, sekundami, duálním časem a úrovní baterie.



7.1 Změna nastavení času

Postup otevření nastavení času:

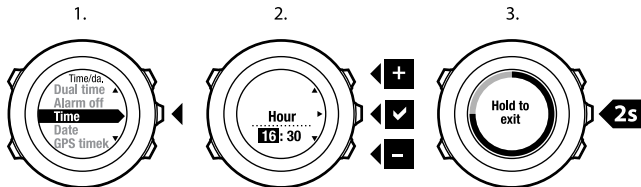
1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Time/date (Čas/datum)** a otevřete ji stisknutím [Next].



Nastavení času

V režimu displeje **TIME (ČAS)** je aktuální čas zobrazen ve středním řádku.
Postup nastavení času:

1. V menu možností otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**, potom **Time/date (Čas/datum)** a **Time (Čas)**.
2. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] změníte hodnoty hodin a minut. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next] pro ukončení menu nastavení.

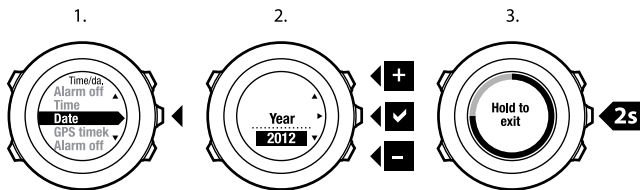


Nastavení data

V režimu displeje **TIME (ČAS)** je aktuální datum zobrazeno v horním řádku.

Postup nastavení data:

1. V menu možností otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**, potom **Time/date (Čas/datum)** a **Date (Datum)**.
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] změníte rok, měsíc a den. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next] pro ukončení menu nastavení.



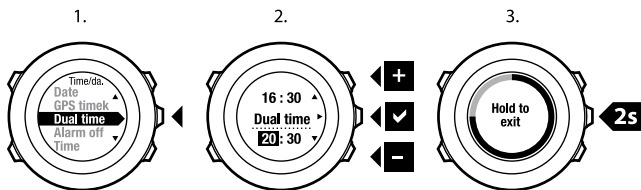
Nastavení duálního času

Duální čas umožňuje udržovat přehled o aktuálním čase v druhé časové zóně, například při cestování. V režimu displeje **TIME (ČAS)** je duální čas zobrazen ve spodním řádku a můžete jej otevřít stisknutím [View].

Postup nastavení duálního času:

1. V menu možností otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**, potom **Time/date (Čas/datum)** a **Dual time (Duální čas)**.

2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] změníte hodnoty hodin a minut. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next] pro ukončení menu nastavení.

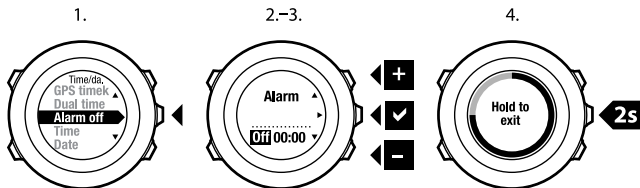


Nastavení budíku

Přístroj Suunto Ambit můžete nastavit jako budík.

Postup přístupu k budíku a nastavení buzení:

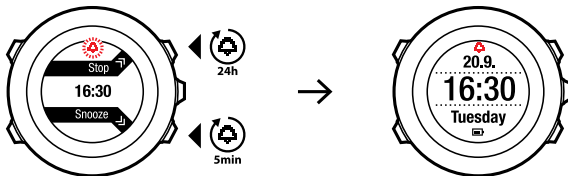
1. V menu možností otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**, potom **Time/date (Čas/datum)** a **Alarm**.
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] zapněte nebo vypněte budík. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minuty. Potvrďte tlačítkem [Next].
4. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next] pro ukončení menu nastavení.




Je-li budík zapnutý, zobrazí se ve většině displejů symbol budíku.

Začne-li budík vyzvánět, můžete:


- Stisknutím [Light Lock] zvolte **Snooze (Odložit)**. Buzení se zastaví a obnoví se každých 5 minut, dokud jej nevypnete. Budík můžete odložit až 12krát, do celkové doby 1 hodiny.
- Stisknutím [Start Stop] zvolte **Stop**. Buzení se zastaví a znovu se spustí příští den ve stejnou dobu, až do té doby, kdy v nastaveních budíků nevypnete.




 **POZNÁMKA:** Je-li aktivováno odložené buzení, v režimu **TIME** (ČAS) bliká symbol budíku.

7.2 Používání GPS časomíry

GPS časomíra upravuje odchylku mezi vaším přístrojem Suunto Ambit a časem GPS. GPS časomíra opravuje čas automaticky jednou denně nebo po manuálním nastavení času. Opraven je rovněž duální čas.

 **POZNÁMKA:** GPS časomíra opravuje minuty a sekundy, ale ne hodiny.

 **POZNÁMKA:** GPS časomíra opravuje čas přesně, pokud se odlišuje o méně než 7,5 minuty. Pokud je odchylka času větší, GPS časomíra ji opraví na nejbližších 15 minut.

Postup aktivace GPS časomíry:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete **GENERAL (OBECNĚ)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Time/date (Čas/datum)** a poté **GPS timekeeping (GPS časomíra)**. Stiskněte [Next].
4. Tlačítky [Start Stop] nebo [Light Lock] přepněte GPS časomíru do stavu **On (Zapnuto)**. Potvrďte tlačítkem [Next].

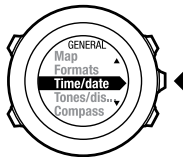
1.



2.



3.



3.



4.



8 NAVIGACE

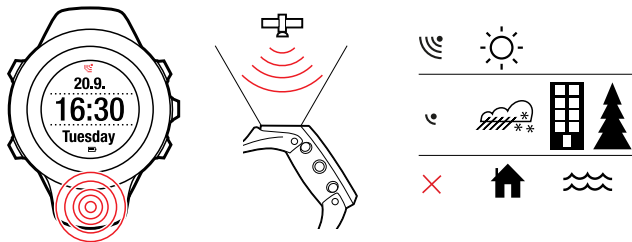
8.1 Používání GPS


Přístroj Suunto Ambit používá GPS (Global Positioning System) pro zjištění vašeho aktuálního umístění. Systém GPS tvoří satelity, které obíhají Zemi ve výšce 20.000 km rychlostí 4 km/s.


Vestavěný GPS přijímač v přístroji Suunto Ambit je optimalizovaný pro použití na zápěstí a přijímá data ve velmi širokém úhlu.

8.1.1 Získání signálu GPS

Přístroj Suunto Ambit automaticky aktivuje GPS, pokud zvolíte režim cvičení s funkcí GPS, určíte své umístění nebo zahájíte navigaci.



 **POZNÁMKA:** Když aktivujete GPS poprvé nebo jste jej nepoužívali delší dobu, může vyhledání pozice GPS trvat déle než obvykle. Následující spouštění GPS budou trvat kratší dobu.

 **RADA:** Chcete-li minimalizovat dobu spouštění GPS, držte přístroj v nehybném stavu tak, aby GPS směřovalo nahoru. Zajistěte, aby měl přístroj nerušený výhled na oblohu.

Řešení problémů: Není signál GPS

- Pro získání optimálního signálu nasměrujte přístroj částí GPS nahoru. Nejlepší signál je možné přijímat v otevřeném prostoru s nerušeným výhledem na oblohu.
- GPS přijímač obvykle pracuje dobře uvnitř stanů a v dalších tenkých přístřešcích. Objekty, budovy, hustá vegetace nebo oblačné počasí však mohou snížit kvalitu příjmu signálu GPS.
- Signál GPS neprojde žádnou pevnou konstrukcí nebo vodou. To znamená, že byste se neměli pokoušet aktivovat GPS například v budovách, jeskyních nebo pod vodou.
- Chcete-li přístroj obnovit po chybách GPS, resetujte GPS (viz *Oddíl 14.1 Menu servis na straně 99*).

8.1.2 GPS sítě a formáty polohy

Sítě jsou linky na mapě, které definují systém souřadnic použitý na mapě. Formát polohy je způsob, jakým jsou údaje z GPS přijímače zobrazeny v přístroji. Všechny formáty se vztahují ke stejnému umístění, jsou pouze


vyjádřeny jiným způsobem. Informace o změně formátu polohy, viz *Kapitola 14 Úprava nastavení na straně 96*.

Formát můžete vybrat z následujících sítí:

- zeměpisná šířka/délka je nejčastěji používaná síť a má tři různé formáty:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozměrnou prezentaci horizontální pozice.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) je rozšíření UTM a obsahuje označovač zóny sítě, 100.000 metrový čtvercový identifikátor a číselné označení polohy.

Suunto Ambit podporuje rovněž tyto místní sítě:

- **British (BNG) (Britské (BNG))**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Finské (ETRS-TM35FIN))**
- **Finnish (KKJ) (Finské (KKJ))**
- **Irish (IG) (Irské (IG))**
- **Swedish (RT90) (Švédské (RT90))**
- **Swiss (CH1903) (Švýcarské (CH1903))**
- **UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 Aljaška)**
- **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
- **UTM NAD83**

 **POZNÁMKA:** *Některé sítě nelze použít v oblastech severně od 84°S a jižně od 80°J, nebo mimo země, pro které jsou určeny.*

8.2 Zjišťování vašeho umístění

Přístroj Suunto Ambit umožňuje zjistit souřadnice vašeho aktuální umístění pomocí GPS.

Postup zjištění vašeho umístění:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **LOCATION (UMÍSTĚNÍ)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Přístroj začne hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found (GPS nalezeno)**. Poté se na displeji zobrazí vaše souřadnice.

1.




2.



3.



 **RADA:** *Své umístění můžete zjistit i při záznamu cvičení, pokud otevřete menu možností podržením stisknutého [Next].*

8.3 Navigace POI

8.3.1 Přidání vašeho aktuálního umístění jako místa zájmu (POI)

Přístroj Suunto Ambit umožňuje uložit vaše aktuální umístění jako POI. K uloženému POI se kdykoli můžete nechat navigovat, například v průběhu cvičení.

Do přístroje můžete uložit až 100 POI. Uvědomte si, že do tohoto limitu se počítají i uložené trasy. Pokud máte například trasu se 60 waypointy, můžete do přístroje uložit už jen 40 POI.

Z předdefinovaného seznamu můžete zvolit typ POI (ikona) a název POI nebo je na Movescount libovolně pojmenovat. Předem definované ikony jsou uvedeny v *Kapitola 16 Ikony na straně 107*.

Postup uložení aktuálního umístění jako POI:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **LOCATION (UMÍSTĚNÍ)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Přístroj začne hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found (GPS nalezeno)**. Na displeji se zobrazí vaše aktuální souřadnice.
4. Stisknutím [Start Stop] uložte umístění.
5. Vyberte vhodný typ POI pro ukládané umístění. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte různými typy POI. Tlačítkem [Next] vyberte vhodný typ POI.
6. Vyberte vhodný název umístění. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte možnostmi názvů. Tlačítkem [Next] vyberte název.
7. Stisknutím [Start Stop] uložte POI.

1.



2.



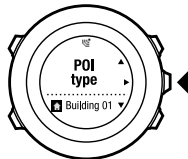
3.



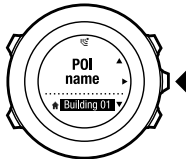
4.



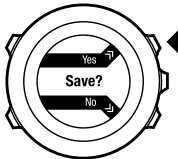
5.



6.



7.





RADA: POI můžete přidat rovněž zvolením **NAVIGATION (NAVIGACE)** v menu start.



RADA: POI můžete vytvořit na Movescount zvolením umístění na mapě nebo zadáním souřadnic. POI v přístroji Suunto Ambit a na Movescount jsou synchronizovány vždy, když připojíte přístroj k Movescount.


8.3.2 Manuální přidání souřadnic místa zájmu (POI):

Chcete-li jako POI uložit jiné umístění, než na jakém se nacházíte, můžete manuálně zadat jeho souřadnice.

Postup manuálního přidání souřadnic umístění:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím [Next] otevřete **POIs (Points of interest) (Místa zájmu (POI))**. Přístroj zobrazí počet POI, které jsou již v přístroji uloženy, a místo dostupné pro nová místa POI.
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Define location (Definovat umístění)** a zvolte ji stisknutím [Next]. Přístroj zobrazí souřadnice místa, na kterém byla naposledy zjištěna GPS poloha.
5. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] upravte hodnoty zeměpisné šířky. Hodnoty potvrďte tlačítkem [Next].
6. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] upravte hodnoty zeměpisné délky. Hodnoty potvrďte tlačítkem [Next].

7. Vyberte vhodný typ POI pro ukládané umístění. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte různými typy POI. Tlačítkem [Next] vyberte vhodný typ POI.
8. Vyberte vhodný název umístění. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte možnostmi názvů. Tlačítkem [Next] vyberte název.
9. Stisknutím [Start Stop] uložte POI.

 **RADA:** Při procházení položkami menu můžete zvýšit rychlost podržením stisknutého tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock], dokud se položky nezačnou pohybovat rychleji.

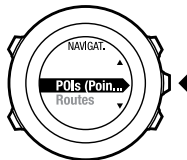
1.



2.



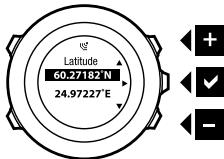
3.



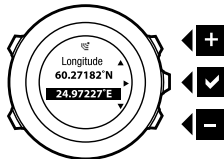
4.



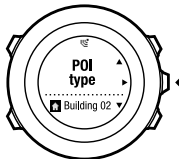
5.



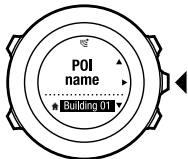
6.



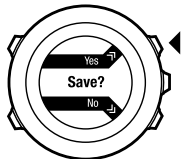
7.



8.




9.



8.3.3 Navigování k místu zájmu (POI)

Přístroj Suunto Ambit obsahuje GPS navigaci, která umožňuje navigovat na předem definované místo uložené jako POI.

 **POZNÁMKA:** Navigaci můžete používat, i když zaznamenáváte cvičení, viz Oddíl 12.6.6 Navigování v průběhu cvičení na straně 85.

Postup navigování k POI:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím [Next] otevřete **POIs (Points of interest) (Místa zájmu (POI))**.
Přístroj zobrazí počet uložených POI a volné místo, které je k dispozici pro nové POI.
4. POI jsou seskupeny podle typu. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte požadovaný typ POI. Zvolte ji tlačítkem [Next].
5. Přístroj zobrazí všechny POI uložené pod zvoleným typem POI.
Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte k POI, ke kterému se chcete navigovat, a zvolte jej stisknutím [Next].
6. Stisknutím [Next] zvolte **Navigate (Navigate)**.
Pokud používáte kompas poprvé, musíte jej zkalibrovat. Další informace, viz Oddíl 10.1 Kalibrování kompasu na straně 60. Po aktivaci kompasu začne přístroj hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found (GPS nalezeno)**.
7. Začněte navigaci k POI. Přístroj zobrazí tyto informace:
 - šipku směřující ve směru vašeho cíle (indikátor odboč vlevo/vpravo)

- vaši vzdálenost od cíle
- název POI, ke kterému směřujete, vaši odchylku od správného směru ve stupních (0° je přesný směr) nebo případně vaše aktuální směřování v bodech mezi světovými stranami (**N (S)**, **S (J)**, **W (Z)**, **E (V)**) nebo jemněji (**NE (SV)**, **NW (SZ)**, **SE (JV)**, **SW (JZ)**).

8. Při dosažení cíle vás přístroj informuje.

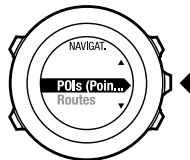
1.



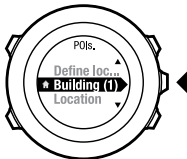
2.



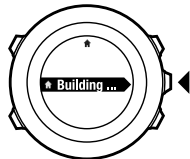
3.



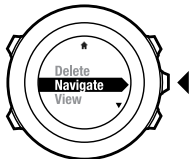
4.



5.



6.




7.



8.



 **POZNÁMKA:** Navigace při nízkých rychlostech (<4 km/h) ukazuje odchylku od šipky severu na lunetě hodinek a při vysokých rychlostech (>4 km/h) odchylku od přesného směru. Když se nepohybujete, můžete otáčet přístrojem, dokud nevidíte 0 indikující správný směr. Při jízdě na kole přístroj Suunto Ambit detekuje váš směr, i když je přístroj nakloněn.

8.3.4 Odstranění místa zájmu (POI)

Postup odstranění POI:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím [Next] otevřete **POIs (Points of interest) (Místa zájmu (POI))**.
Přístroj zobrazí počet uložených POI a volné místo, které je k dispozici pro nové POI.
4. POI jsou seskupeny podle typu. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte požadovaný typ POI. Zvolte jej tlačítkem [Next].
5. Přístroj zobrazí všechny POI uložené pod zvoleným typem POI. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte k POI, který chcete odstranit, a zvolte jej stisknutím [Next].
6. Tlačítkem [Start Stop] přejděte k položce **Delete (Odstranit)**. Zvolte ji tlačítkem [Next].
7. Potvrďte stisknutím [Start Stop].

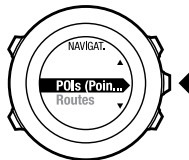
1.



2.



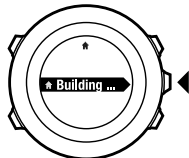
3.



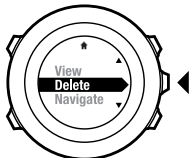
4.



5.




6.



7.



 **POZNÁMKA:** Pokud odstraníte POI na Movescount a synchronizujete přístroj Suunto Ambit, POI bude odstraněn z přístroje, ale pouze zakázán na Movescount.


8.4 Navigace po trase

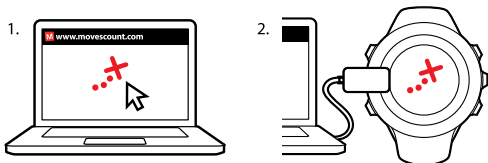
8.4.1 Přidání trasy

Trasu můžete vytvořit na webu Movescount nebo importovat trasu vytvořenou v jiném přístroji ze svého počítače na Movescount. Můžete rovněž zaznamenat trasu přístrojem Suunto Ambit a odeslat ji na web Movescount, viz *Oddíl 12.6.1 Zaznamenávání dráhy na straně 78*.

Postup přidání trasy:

1. Otevřete www.movescount.com. Postupujte podle pokynů, jak importovat nebo vytvořit trasu.
2. Aktivujte Moveslink a připojte přístroj Suunto Ambit k počítači USB kabelem Suunto. Trasa je automaticky přenesena do přístroje.

 **POZNÁMKA:** Ověřte, že na webu Movescount byla zvolena trasa, kterou chcete přenést do přístroje Suunto Ambit.



8.4.2 Navigování po trase

Můžete se nechat navigovat po trase, kterou jste načetli do přístroje Suunto Ambit z webu Movescount, viz *Oddíl 8.4.1 Přidání trasy na straně 42*.

POZNÁMKA: Navigaci můžete používat, i když zaznamenáváte cvičení, viz *Oddíl 12.6.6 Navigování v průběhu cvičení na straně 85*.

Postup navigace po trase:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Routes (Trasy)** a otevřete ji stisknutím [Next].
Přístroj zobrazí počet uložených tras a seznam všech vašich tras.
4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte trasu, po které se chcete nechat navigovat. Zvolte ji tlačítkem [Next].

5. Přístroj zobrazí všechny waypointy na zvolené trase. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte waypoint, který chcete použít jako místo startu. Potvrďte tlačítkem [Next].
6. Stisknutím [Next] zvolte **Navigate (Navigace)**.
7. Pokud zvolíte waypoint ve středu trasy, přístroj Suunto Ambit vás vyzve ke zvolení směru navigace. Stisknutím [Start Stop] zvolte **Forwards (Vpřed)** nebo tlačítkem [Light Lock] zvolte **Backwards (Zpět)**.
Pokud jste jako místo startu zvolili první waypoint, přístroj Suunto Ambit vás naviguje vpřed (od prvního k poslednímu waypointu). Pokud jste jako místo startu zvolili poslední waypoint, přístroj Suunto Ambit vás naviguje zpět (od posledního k prvnímu waypointu).
8. Pokud používáte kompas poprvé, musíte jej zkalibrovat. Další informace, viz *Oddíl 10.1 Kalibrování kompasu na straně 60*. Po aktivaci kompasu začne přístroj hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found (GPS nalezeno)**.
9. Zahajte navigaci k prvnímu waypointu trasy. Přístroj informuje, že se blížíte k waypointu, a automaticky začne navigovat přímo k dalšímu waypointu na trase.
10. Před posledním waypointem trasy vás přístroj informuje, že se blížíte ke svému cíli.

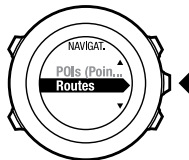
1.



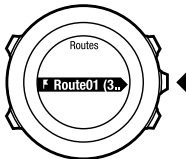
2.



3.



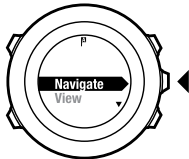
4.



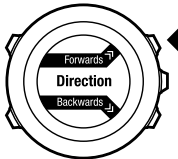
5.



6.



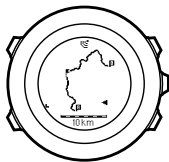
7.



8.



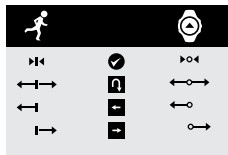
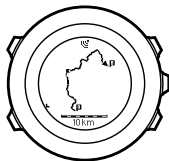
9.



10.



...



Postup přeskočení waypointu na trase:

1. Při navigování po trase otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] zvolte **NAVIGATION (NAVIGACE)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Skip waypoint (Přeskočit waypoint)** a zvolte ji stisknutím [Next]. Přístroj přeskočí waypoint a začne navigovat přímo k dalšímu waypointu na trase.

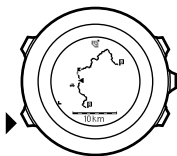


8.4.3 V průběhu navigace

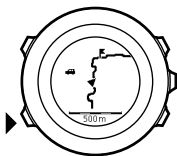
V průběhu navigace procházejte stisknutím [View] těmito zobrazeními:

1. zobrazení celé trasy
2. zvětšené zobrazení trasy. Standardně je zobrazení zvětšeno v měřítku 500 m/0,25 míle nebo větším, pokud jste příliš daleko od trasy. Orientaci mapy můžete změnit v nastaveních, viz *Kapitola 14 Úprava nastavení na straně 96*.
3. zobrazení navigace pomocí waypointů

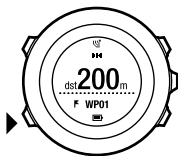
1.



2.



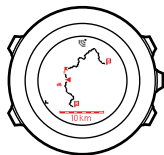
3.



Zobrazení celé trasy

V zobrazení celé trasy jsou zobrazeny tyto informace:

- (1) šipka indikující vaše umístění a směřující ve směru vaší cesty.
- (2) další waypoint trasy
- (3) první a poslední waypoint trasy
- (4) místa zájmu (POI) umístěná poblíž trasy. Nejbližší POI je zobrazeno jako ikona.
- (5) měřítko zobrazení celé trasy



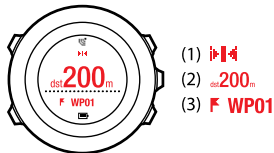
- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

POZNÁMKA: V zobrazení celé trasy je sever vždy nahoře.

Zobrazení navigace pomocí waypointů

V zobrazení navigace pomocí waypointů jsou zobrazeny tyto informace:

- (1) šipka směřující ve směru dalšího waypointu (indikátor odboč vlevo/vpravo)
- (2) vzdálenost k dalšímu waypointu
- (3) další waypoint trasy ve vašem směru



8.4.4 Odstranění trasy

Trasy můžete odstranit nebo deaktivovat na Movescount.

Postup odstranění trasy:

1. Otevřete www.movescount.com a postupujte podle pokynů, jak odstranit nebo deaktivovat trasu.
2. Aktivujte Moveslink a připojte přístroj Suunto Ambit k počítači USB kabelem Suunto. Při synchronizaci nastavení bude trasa automaticky odstraněna z přístroje.


9 POUŽÍVÁNÍ REŽIMU ALTI & BARO

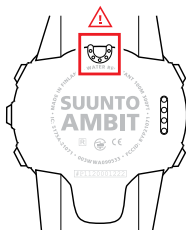
V režimu **ALTI & BARO** můžete zobrazit aktuální nadmořskou výšku nebo barometrický tlak vzduchu. Nabízí tři profily: **Automatic (Automaticky)**, **Barometer (Barometr)** a **Altimeter (Výškoměr)**. Další informace o nastavení profilů, viz *Oddíl 9.2.1 Nastavení profilů na straně 54*.

Když jste v režimu **ALTI & BARO**, můžete v závislosti na používaném profilu používat různá zobrazení.

9.1 Jak pracuje režim Alti & Baro

Abyste získali v režimu **ALTI & BARO** správně naměřené hodnoty, je důležité pochopit, jak přístroj Suunto Ambit počítá nadmořskou výšku a tlak vzduchu na hladinu moře. Přístroj Suunto Ambit neustále měří absolutní tlak vzduchu. Na základě této naměřené hodnoty a referenčních hodnot vypočítává nadmořskou výšku nebo tlak vzduchu na hladinu moře.

 **POZOR:** *Udržujte místo okolo senzoru bez nečistot a písku. Nikdy nevkládejte žádné předměty do otvorů senzoru.*



9.1.1 Získání správných údajů

Pokud provádíte outdoorovou aktivitu, která vyžaduje přesnou hodnotu tlaku vzduchu na hladinu moře nebo nadmořskou výšku, budete muset nejdříve kalibrovat přístroj Suunto Ambit zadáním buď vaší aktuální nadmořské výšky nebo aktuálního tlaku vzduchu.

Nadmořskou výšku vašeho umístění můžete najít ve většině topografických map nebo na Google Earth. Referenční hodnotu tlaku vzduchu na hladinu moře pro vaše umístění je možné najít na webových stránkách služeb předpovědi počasí.

Absolutní tlak vzduchu je měřen konstantně

*Absolutní tlak vzduchu a známá referenční hodnota nadmořské výšky =
Tlak vzduchu na hladinu moře*

*Absolutní tlak vzduchu a známý tlak vzduchu na hladinu moře =
Nadmořská výška*

Změny místních podmínek počasí ovlivní naměřenou nadmořskou výšku. Pokud se místní počasí mění často, doporučuje se často resetovat aktuální referenční hodnotu nadmořské výšky, pokud možno před zahájením cesty (pokud jsou referenční hodnoty k dispozici). Dokud je místní počasí stabilní, nepotřebujete nastavovat referenční hodnoty.

9.1.2 Získání nesprávných údajů

Profil VÝŠKOMĚR + beze změny polohy + změna počasí

Je-li profil **Altimeter (Výškoměr)** zapnutý po dlouhou dobu a přístroj během této doby nemění svou polohu, přičemž zároveň dochází ke změně počasí, přístroj bude uvádět nesprávné hodnoty nadmořské výšky.

Profil VÝŠKOMĚR + změna nadmořské výšky + změna počasí

Je-li zapnutý profil **Altimeter (Výškoměr)**, počasí se často mění a vy se pohybujete ve vertikálním směru (výstup nebo sestup), přístroj bude uvádět nesprávné údaje.

Profil BAROMETR + změna nadmořské výšky

Je-li profil **Barometer (Barometr)** zapnutý po dlouhou dobu, během které se pohybujete ve vertikálním směru (výstup nebo sestup), přístroj předpokládá, že se nepohybujete a interpretuje vaše změny v nadmořské výšce jako změny tlaku vzduchu na hladinu moře. Z toho důvodu uvádí nesprávné údaje o tlaku vzduchu na hladinu moře.

Příklad použití: Nastavení referenční hodnoty nadmořské výšky


Jste již druhý den na své cestě. Zjistíte, že jste ráno při zahájení pochodu zapomněli přepnout profil **Barometer (Barometr)** na profil **Altimeter (Výškoměr)**. Víte, že aktuální hodnota nadmořské výšky naměřená přístrojem Suunto Ambit je špatná. Takže se přesunete na nejbližší místo, pro které je v topografické mapě uvedena nadmořská výška. V přístroji Suunto Ambit opravíte referenční hodnotu nadmořské výšky a přepnete z profilu **Barometer (Barometr)** na profil **Altimeter (Výškoměr)**. Naměřené hodnoty nadmořské výšky jsou znovu přesné.

9.2 Vybrání vhodného profilu pro prováděnou aktivitu

Profil **Altimeter (Výškoměr)** byste měli vybrat, pokud vaše outdoorové aktivity zahrnují změny nadmořské výšky (například turistika v horském terénu).

Profil **Barometer (Barometr)** byste měli vybrat, pokud vaše outdoorové aktivity nezahrnují změny nadmořské výšky (například kopaná, plavání nebo plavba na lodi).

Abyste získali správně naměřené hodnoty, musíte vybrat správný profil pro prováděnou aktivitu. Přístroj Suunto Ambit může vybrat vhodný profil pro aktivitu automaticky nebo jej můžete vybrat sami.

 **POZNÁMKA:** Profil můžete definovat jako součást nastavení vlastního režimu na Moverscount nebo v přístroji Suunto Ambit.

9.2.1 Nastavení profilů

Postup nastavení profilu **ALTI & BARO**:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ALTI-BARO** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Next] zvolte **Profile (Profil)**.
4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte možnosti profilu (**Automatic (Automaticky)**, **Altimeter (Výškoměr)**, **Barometer (Barometr)**). Tlačítkem [Next] vyberte profil.

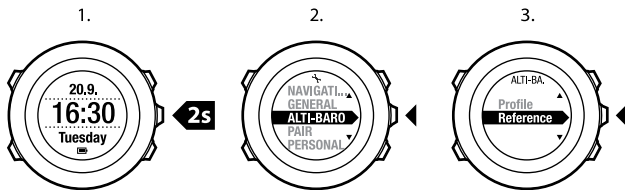


9.2.2 Nastavení referenčních hodnot

Postup nastavení referenčních hodnot tlaku vzduchu na hladinu moře a nadmořské výšky:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ALTI-BARO** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Reference** a otevřete ji stisknutím [Next].

4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Altitude (Nadmořská výška)** nebo **Sea level (Hladina moře)** a otevřete ji stisknutím [Next].
5. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] nastavte známou referenční hodnotu.




9.3 Používání profilu Altimeter (Výškoměr)

Profil **Altimeter (Výškoměr)** počítá nadmořskou výšku na základě referenčních hodnot. Referenční hodnotou může být buď tlak vzduchu na hladinu moře nebo referenční hodnota nadmořské výšky. Když je aktivován profil **Altimeter (Výškoměr)**, je na displeji zobrazena ikona výškoměru. Další informace o nastavení profilu, viz *Oddíl 9.2.1 Nastavení profilů na straně 54*.

Je-li aktivován profil **Altimeter (Výškoměr)**, máte přístup k těmto zobrazením:

- horní řádek: vaše aktuální nadmořská výška
- střední řádek: graf s informacemi o nadmořské výšce za posledních 12 hodin
- dolní řádek: tlačítkem [View] přepínáte mezi časem a teplotou.



 **POZNÁMKA:** Pokud nosíte přístroj Suunto Ambit na zápěstí, musíte jej sundat, abyste získali správně změřené hodnoty teploty. Je to proto, že teplota vašeho těla ovlivní počáteční měření.

9.4 Používání profilu Barometer (Barometr)

Profil **Barometer (Barometr)** ukazuje aktuální tlak vzduchu na hladinu moře. Ten je založen na referenčních hodnotách uložených v nastaveních a na konstantně měřeném absolutním tlaku vzduchu. Další informace o nastavení referenčních hodnot, viz *Oddíl 9.2.2 Nastavení referenčních hodnot na straně 54*.

Změny v tlaku vzduchu na hladinu moře jsou graficky znázorněny ve středním řádku displeje. Na displeji jsou zobrazeny hodnoty naměřené v intervalu 1 hodina za posledních 27 hodin.

Když je aktivován profil **Barometer (Barometr)**, je na displeji zobrazena ikona barometru. Další informace o nastavení profilu **ALTI & BARO**, viz *Oddíl 9.2.1 Nastavení profilů na straně 54*.


Je-li aktivován profil **Barometer (Barometr)**, přístroj Suunto Ambit ukazuje tyto barometrické informace:

- horní řádek: aktuální tlak vzduchu na hladinu moře
- střední řádek: graf obrazující data tlaku vzduchu na hladinu moře za posledních 27 hodin (interval záznamu 1 hodina)
- dolní řádek: tlačítkem [View] přepínáte mezi teplotou, časem a referenční hodnotou nadmořské výšky.



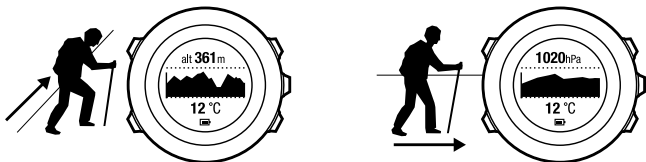
Referenční hodnota nadmořské výšky je poslední nadmořská výška použitá v režimu **ALTI & BARO**. Může to být:

- nadmořská výška nastavená jako referenční v profilu **Barometer (Barometr)** nebo
- poslední nadmořská výška zaprotokolovaná v profilu **Automatic (Automaticky)** před přepnutím na profil **Barometer (Barometr)**.

 **POZNÁMKA:** Pokud nosíte přístroj Suunto Ambit na zápěstí, musíte jej sundat, abyste získali správně změřené hodnoty teploty. Je to proto, že teplota vašeho těla ovlivní počáteční měření.

9.5 Používání profilu Automatic (Automaticky)

Profil **Automatic (Automaticky)** přepíná mezi profily **Altimeter (Výškoměr)** a **Barometer (Barometr)** podle toho, jak se s přístrojem pohybujete. Pokud je aktivní profil **Automatic (Automaticky)**, přístroj automaticky interpretuje změny tlaku vzduchu jako změny v nadmořské výšce nebo změny počasí.




Není možné současně měřit změny počasí a změny nadmořské výšky, protože oba jevy způsobuje okolní tlak vzduchu. Přístroj Suunto Ambit zjišťuje pohyb ve svislém směru a podle potřeby přepíná měření nadmořské výšky. Je-li zobrazena nadmořská výška, je aktualizována s max. prodlevou 10 sekund.

Pokud se pohybujete beze změny nadmořské výšky (méně než 5 metrů ve svislém směru za 12 minut), přístroj Suunto Ambit interpretuje všechny změny tlaku vzduchu jako změny počasí. Interval měření je 10 sekund. Měření nadmořské výšky zůstává konstantní a pokud dojde ke změně počasí, uvidíte změny v hodnotách naměřeného tlaku vzduchu na hladinu moře.

Pokud se pohybujete ve svislém směru (během 3 minut změníte nadmořskou výšku o více než 5 metrů), přístroj Suunto Ambit interpretuje všechny změny tlaku vzduchu jako změny nadmořské výšky.

V závislosti na aktivovaném profilu můžete pomocí tlačítka [View] používat zobrazení profilu **Altimeter (Výškoměr)** nebo **Barometer (Barometr)**.

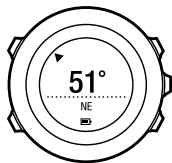
 **POZNÁMKA:** Pokud používáte profil **Automatic (Automaticky)**, nejsou na displeji zobrazeny ikony barometru nebo výškoměru.

10 POUŽÍVÁNÍ 3D KOMPASU

Přístroj Suunto Ambit má 3D kompas, který umožňuje orientaci relativně k severnímu magnetickému pólu. Kompas s kompenzací náklonu poskytuje přesné hodnoty, i když kompas není přesně v horizontální rovině.

Režim **COMPASS (KOMPAS)** zobrazuje následující informace:

- střední řádek: směr kompasu ve stupních
- dolní řádek: tlačítkem [View] přepínáte mezi zobrazením bodů mezi světovými stranami (**N (S)**, **S (J)**, **W (Z)**, **E (V)**) nebo jemněji (**NE (SV)**, **NW (SZ)**, **SE (JV)**, **SW (JZ)**), časem a prázdným zobrazením.




Kompas se po jedné minutě sám vypne z důvodu úspory baterie. Tlačítkem [Start Stop] jej znovu aktivujete.

Informace o používání kompasu v průběhu cvičení, viz *Oddíl 12.6.4 Používání kompasu v průběhu cvičení na straně 82.*

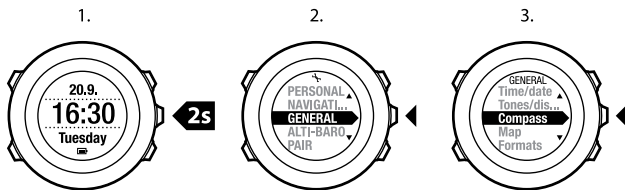
10.1 Kalibrování kompasu

Režim **COMPASS (KOMPAS)** vás vyzve ke kalibrování kompasu dříve, než jej začnete používat. Pokud jste již kompas kalibrovali a chcete jej znovu kalibrovat, můžete otevřít možnost kalibrace v menu možností.

 **POZNÁMKA:** Kalibrování 3D kompasu vyžaduje dvě akce: horizontální otáčení a vertikální naklopení. Před zahájením kalibrace si přečtěte všechny pokyny.

Postup otevření kalibrace kompasu:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **GENERAL (OBECNÉ)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte položku **Compass (Kompas)** a otevřete ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [Next] zvolte **Calibration (Kalibrace)**.

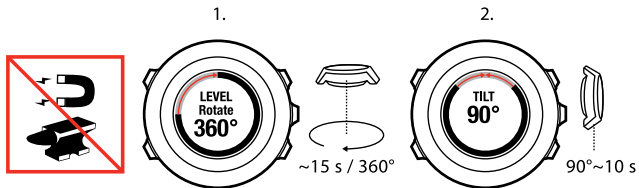


Postup kalibrace kompasu:

1. Držte přístroj co nejvíce v rovině a otáčejte jím, dokud se nezaplní segmenty na vnějším okraji displeje a neuslyšíte potvrzovací zvuk úspěšné kalibrace. Není-li přístroj udržován v rovině, bliká na displeji text **Level (Rovina)**.
2. Po úspěšné kalibraci roviny se automaticky spustí kalibrace naklopení. Podržte přístroj naklopen v úhlu 90°, dokud neuslyšíte potvrzovací

zvuk a na displeji se nezobrazí text **Calibration successful (Kalibrace úspěšná)**.

Nebyla-li kalibrace úspěšná, zobrazí se text **Calibration failed (Kalibrace selhala)**. Chcete-li opakovat kalibraci, stiskněte [Start Stop].



10.2 Nastavení hodnoty deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

Papírové mapy jsou orientovány na zemský severní pól. Kompasů však ukazují na magnetický severní pól - oblast nad Zemí, do které se sbíhají magnetické siločáry. Protože magnetický severní pól a zemský severní pól neleží v jednom místě, musíte v kompasu nastavit deklinaci. Úhel mezi magnetickým a zemským severním pólem je vaše deklinace.

Hodnota deklinace je uvedena na většině map. Umístění magnetického severního pólu se každý rok mění, takže nejpřesnější a nejaktuálnější hodnotu deklinace můžete získat z internetu (například www.magnetic-declination.com).

Mapy pro orientační běh jsou ale kresleny v relaci s magnetickým severním pólem. To znamená, že při používání map pro orientační běh musíte vypnout opravu deklinace nastavením hodnoty 0 stupňů.

Postup nastavení hodnoty deklinace:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **GENERAL (OBECNÉ)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte položku **Compass (Kompas)** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [Next] zvolte **Declination (Deklinace)**.
5. Vypněte deklinaci zvolením -- nebo zvolte **W (Z)** (západ) nebo **E (V)** (východ).
6. Tlačítky [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavte hodnotu deklinace.
7. Stisknutím [Next] potvrďte nastavení.

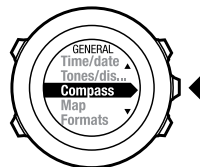
1.



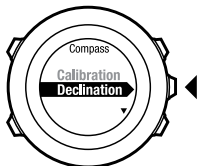
2.



3.



4.



5.-6.



7.



11 ČASOVAČE

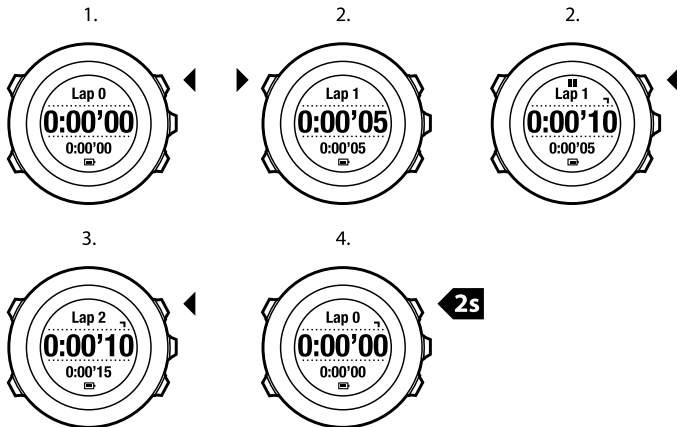
11.1 Aktivace a deaktivace stopek

Stopky umožňují měřit čas bez zahájení cvičení. Po aktivaci se stopky zobrazí jako poslední displej po režimech **TIME (ČAS)**, **ALTI & BARO** a **COMPASS (KOMPAS)**.

Postup aktivace/deaktivace stopek:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **STOPWATCH (STOPKY)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] nastavte stav stopek na **On (Zapnuto)/Off (Vypnuto)**. Potvrďte tlačítkem [Next].

3. Pokračujte stisknutím [Start Stop].
4. Chcete-li vynulovat čas, podržte při přerušeném měření stopek stisknuté tlačítko [Start Stop].



Při běhu stopek můžete:

- stisknutím [View] přepínat mezi časem a mezičasem zobrazeným ve spodním řádku displeje.
- tlačítkem [Next] přepínat mezi režimy TIME (ČAS), ALTI & BARO a COMPASS (KOMPAS).
- podržením stisknutého tlačítka [Next] otevřít menu možností.

11.3 Odpočítávací měřič

Můžete nastavit počítadlo, které odpočítává čas od nastavené hodnoty směrem k nule. Po aktivaci je odpočítávací měřič zobrazen jako poslední displej za režimy **TIME (ČAS)**, **ALTI & BARO** a **COMPASS (KOMPAS)**.

Po každé z posledních 10 sekund odpočtu přístroj krátce pípne a po dosažení nuly zazní alarm.

Postup nastavení času odpočítávání:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **TIMERS (ČASOVAČE)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Countdown (Odpočítávání)** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [View] nastavte čas odpočítávání.
5. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minuty. Potvrďte tlačítkem [Next].
6. Stisknutím [Start Stop] spustíte odpočítávání.

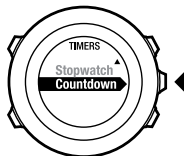
1.



2.



3.



4.



5.



6.



2 minuty od zastavení odpočítávání zmizí displej odpočítávacího měřiče. Chcete-li deaktivovat měřič, otevřete v menu start **TIMERS (ČASOVAČE)** a zvolte **END Timer (UKONČIT časovač)**.

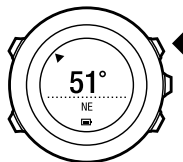


RADA: Odpočítávání můžete přerušit/obnovit stisknutím tlačítka [Start Stop].

12 POUŽÍVÁNÍ REŽIMŮ CVIČENÍ

Režimy cvičení používejte pro zaznamenání protokolů cvičení a zobrazení různých informací v průběhu cvičení.

Režimy cvičení můžete otevřít stisknutím [Start Stop] v režimu **TIME (ČAS)** a **ALTI & BARO**, nebo je-li kalibrován kompas, i v režimu **COMPASS (KOMPAS)**.



12.1 Režimy cvičení

Z předem definovaných vlastních režimů můžete vybrat vhodný režim cvičení. V závislosti na sportu budou na displeji v průběhu cvičení zobrazeny různé informace. Například: vlastní režim cvičení specifikuje, zda bude pro měření rychlosti použita funkce FusedSpeedTM nebo pouze obyčejné GPS. (Další informace, viz *Kapitola 13*

FusedSpeed na straně 93.) Zvolený režim cvičení rovněž ovlivní nastavení cvičení, jako jsou limity srdečního tepu, vzdálenost automatického kola, režim **ALTI & BARO** a frekvence zaznamenávání.

Na Movescount můžete vytvořit další vlastní režimy cvičení, upravit předem definované vlastní režimy a stáhnout je do přístroje.

V průběhu cvičení poskytují předem definované režimy cvičení informace, které jsou užitečné pro tento konkrétní sport:

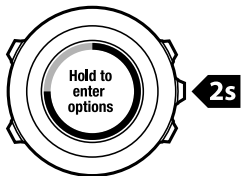
- **Cycling (Cyklistika):** rychlost, vzdálenost, tempo a srdeční tep
- **Mountaineering (Horolezectví):** nadmořská výška, vzdálenost a rychlost (frekvence GPS 60 sekund)
- **Trail running (Terénní běh):** nadmořská výška, srdeční tep, tempo a vzdálenost
- **Running (Běh):** tempo, srdeční tep a chronograf
- **(Alpine) Skiing ((Alpské) lyžování):** nadmořská výška, sestup a čas
- **Other sports (Další sporty):** rychlost, srdeční tep a nadmořská výška
- **Indoor training (Trénink v tělocvičně):** srdeční tep (bez GPS)
- **Trekking:** vzdálenost, nadmořská výška, srdeční tep a chronograf (frekvence GPS 60 sekund)

12.2 Doplnkové možnosti v režimech cvičení

V režimu cvičení podržte stisknuté tlačítko [Next] pro otevření doplnkových možností, které budou použity v průběhu vašeho cvičení:

- Zvolením **LOCATION (UMÍSTĚNÍ)** zjistíte souřadnice vaší aktuální polohy nebo ji můžete uložit jako POI.
- Chcete-li se nechat navigovat k POI nebo po trase, nebo přidat nové POI, zvolte **NAVIGATION (NAVIGACE)**. Další informace o navigaci, viz *Kapitola 8 Navigace na straně 28*.
- Pro nastavení hodnoty nadmořské výšky nebo tlaku vzduchu na hladinu moře zvolte **ALTI-BARO** nebo vyberte profil **ALTI-BARO**. Další informace, viz *Kapitola 9 Používání režimu Alti & Baro na straně 50*.
- Pro zapnutí nebo vypnutí následujících funkcí zvolte **ACTIVATE (AKTIVOVAT)**:

- Intervalový měřič aktivujte/deaktivujte zvolením **INTERVAL OFF/ON (INTERVAL VYP/ZAP)**. Intervalový měřič je možné přidat do vlastního režimu cvičení na webu Movescount. Další informace, viz *Oddíl 12.6.5 Použití intervalového měřiče na straně 83*.
- Kompas aktivujte/deaktivujte zvolením **COMPASS OFF/ON (KOMPAS VYP/ZAP)**. Je-li kompas aktivován v průběhu cvičení, zobrazí se jako poslední displej vlastního režimu cvičení.
- Zvolte **HR LIMITS OFF/ON (LIMITY SRDEČNÍHO TEPU VYP/ZAP)** pro zapnutí nebo vypnutí limitů srdečního tepu. Na Movescount můžete specifikovat hodnoty limitů srdečního tepu.
- Zvolte **AUTOPAUSE OFF/ON (AUTOM. PAUZA VYP/ZAP)** pro aktivaci nebo deaktivaci automatické pauzy.



12.3 Použití hrudního pásu

V průběhu cvičení je možné používat hrudní pás. Pokud používáte hrudní pás, přístroj Suunto Ambit poskytuje více informací o vašich aktivitách. Použití hrudního pásu umožňuje při cvičení zobrazit následující doplňkové informace:

- tepová frekvence v reálném čase

- průměrná tepová frekvence v reálném čase
- graf tepové frekvence
- kalorie spálené při cvičení
- průvodce cvičením v rámci definovaných limitů srdečního tepu
- Maximální tréninkový efekt

Použití hrudního pásu umožňuje po cvičení zobrazit následující doplňkové informace:


- kalorie spálené při cvičení
- průměrný srdeční tep
- maximální srdeční tep
- doba zotavení

Řešení problémů: Není signál srdečního tepu

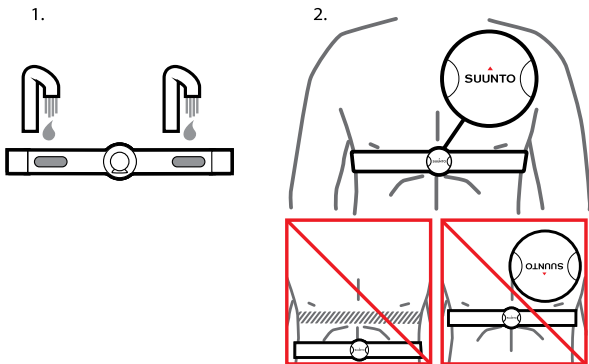
Pokud ztratíte signál z hrudního pásu, zkuste následující:

- Ověřte, že máte správně nasazen hrudní pás (viz *Oddíl 12.4 Nasazení hrudního pásu na straně 73*).
- Ověřte, že plochy elektrod hrudního pásu jsou navlhčené.
- Pokud problém přetrvává, vyměňte baterii v hrudním pásu.
- Znovu spárujte hrudní pás s přístrojem (viz *Kapitola 15 Párování PODu/hrudního pásu na straně 102*).
- Pravidelně perte textilní popruh hrudního pásu.

12.4 Nasazení hrudního pásu


 **POZNÁMKA:** Přístroj Suunto Ambit je kompatibilní s hrudním pásem Suunto ANT Comfort Belt.


Nastavte délku popruhu tak, aby byl hrudní pás těsný, ale přesto pohodlný. Navlhčete kontaktní plochy vodou nebo gelem a nasadte si hrudní pás. Ujistěte se, že je hrudní pás umístěn uprostřed hrudníku a červená šipka směřuje nahoru.



⚠ UPOZORNĚNÍ: Osoby s kardiostimulátorem, defibrilátorem nebo jiným implantovaným elektronickým zařízením používají hrudní pás na vlastní nebezpečí. Než začnete používat hrudní pás poprvé, doporučujeme provést testy pod dohledem lékaře. To zajistí bezpečnost a spolehlivost při současném používání kardiostimulátoru a hrudního pásu. Cvičení může znamenat určité riziko, zejména pro ty, kteří žádný sport neprovozují.

Velmi důrazně doporučujeme konzultovat tuto situaci s lékařem dříve, než zahájíte pravidelný program cvičení.

 **POZNÁMKA:** Přístroj Suunto Ambit nemůže přijímat signály hrudního pásu pod vodou.

 **RADA:** Hrudní pás pravidelně perte, abyste předešli nežádoucímu zápachu a zajistili funkčnost a dobrou kvalitu měřených údajů. Perte pouze textilní popruh.

12.5 Zahájení cvičení

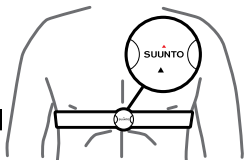
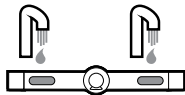
Postup zahájení cvičení:

1. Navlhčete kontaktní plochy a nasadte si hrudní pás (volitelně).
2. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
3. Stisknutím [Next] otevřete **EXERCISE (CVIČENÍ)**.
4. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte možnostmi režimu cvičení a tlačítkem [Next] vyberte vhodný režim. (Více informací o možnostech režimu cvičení, viz *Oddíl 12.1 Režimy cvičení na straně 70.*)
5. Pokud zvolený režim cvičení používá hrudní pás, přístroj začne automaticky vyhledávat signál z hrudního pásu. Počkejte, dokud přístroj neoznámí nalezení signálu hrudního pásu/GPS nebo stisknutím [Start Stop] zvolte **Later (Později)**. Přístroj pokračuje ve vyhledávání signál z hrudního pásu/GPS.

Po nalezení signálu hrudního pásu/GPS začne přístroj zobrazovat a zaznamenávat data srdeční tep/GPS data.

6. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam cvičení. Pro otevření menu možností podržte stisknuté tlačítko [Next] (viz *Oddíl 12.2 Doplnkové možnosti v režimech cvičení na straně 71*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 V průběhu cvičení

Přístroj Suunto Ambit poskytuje v průběhu cvičení doplňkové informace. Tyto doplňkové informace se liší, v závislosti na zvoleném režimu cvičení, viz *Oddíl 12.1 Režimy cvičení na straně 70*. Více informací získáte, pokud při cvičení použijete hrudní pás a GPS.

V přístroji Suunto Ambit můžete definovat, jaké informace chcete na displeji zobrazit. Další informace o přizpůsobení displejů, viz *Kapitola 6 Přizpůsobení přístroje Suunto Ambit na straně 14*.

Zde jsou některé nápady, jak používat přístroj v průběhu cvičení:

- Stisknutím [Next] uvidíte další displeje.
- Stisknutím [View] uvidíte další zobrazení.
- Abyste zabránili nechtěnému zastavení záznamu cvičení nebo vytvoření kol, zamkněte tlačítka podržením stisknutého [Light Lock].
- Stisknutím [Start Stop] přerušíte zaznamenávání. Přerušování bude v protokolu označeno jako značka kola. Pro obnovení záznamu znovu stiskněte [Start Stop].

12.6.1 Zaznamenávání dráhy

V závislosti na zvoleném režimu cvičení přístroj Suunto Ambit umožňuje v průběhu cvičení zaznamenávat různé informace.

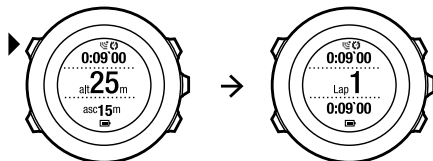
Pokud při zaznamenávání protokolu používáte GPS, přístroj Suunto Ambit zaznamená rovněž vaši dráhu, kterou pak můžete zobrazit na Movescount. Při zaznamenávání dráhy je v horní části displeje zobrazena ikona zaznamenávání a ikona GPS.

12.6.2 Vytváření kol

V průběhu cvičení můžete vytvářet kola buď manuálně nebo automaticky nastavením intervalu automatických kol na Movescount. Když nastavíte automatické vytváření kol, přístroj Suunto Ambit zaznamenává kola na základě vzdálenosti specifikované na Movescount.

Chcete-li vytvářet kola manuálně, stiskněte při cvičení tlačítko [Back Lap]. Přístroj Suunto Ambit zobrazí tyto informace:

- horní řádek: mezičas (doba od začátku protokolu)
- střední řádek: číslo kola
- dolní řádek: čas kola



POZNÁMKA: V souhrnu cvičení můžete vidět nejméně jedno kolo, což je vaše cvičení od začátku do konce. Kola vytvořená v průběhu cvičení jsou zobrazena jako dodatečná kola.


12.6.3 Záznam nadmořské výšky

Přístroj Suunto Ambit ukládá všechny změny nadmořské výšky mezi začátkem a koncem protokolu. Pokud provádíte aktivitu, při které se mění nadmořská výška, můžete zaznamenávat změny nadmořské výšky a

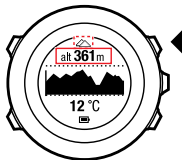
později si prohlédnout uložené informace. V průběhu záznamu můžete vytvářet kola. Vaše kola jsou uložena v paměti přístroje a později k nim máte přístup na Movescount. Můžete zobrazit typ kola, číslo kola, mezičas a vzdálenost.

Postup záznamu nadmořské výšky:

1. Zkontrolujte, že je aktivován profil **Altimeter (Výškoměr)**.
2. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
3. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte položku **EXERCISE (CVIČENÍ)** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte režimy cvičení a tlačítkem [Next] vyberte vhodný režim.
5. Počkejte, dokud přístroj neoznámí nalezení signálu hrudního pásu/GPS nebo stisknutím [Start Stop] zvolte **Later (Později)**. Přístroj pokračuje ve vyhledávání signál z hrudního pásu/GPS. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam protokolu.

 **RADA:** Na webu Movescount vytvořte vlastní režim bez měření srdečního tepu pro zaznamenávání cvičení bez hrudního pásu.

1.–2.



3.



4.



5.

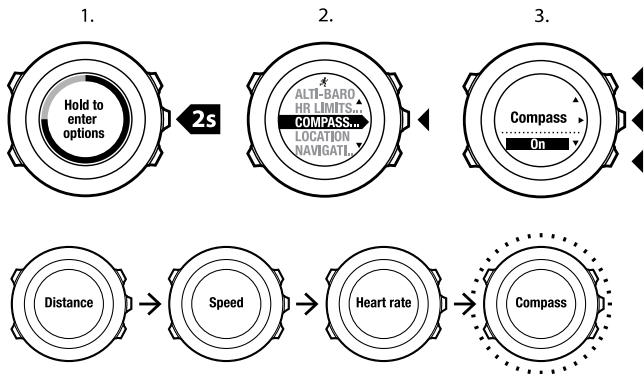


12.6.4 Používání kompasu v průběhu cvičení

V průběhu cvičení můžete aktivovat kompas a přidat jej do vlastního režimu cvičení.

Postup používání kompasu v průběhu cvičení:

1. Při zaznamenávání vašeho cvičení otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE (AKTIVOVAT)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Compass OFF (Kompas VYPNUTÝ)** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavte kompas na **On (Zapnuto)** a potvrďte hodnotu stisknutím [Next].
Kompas se zobrazí jako poslední displej vlastního režimu cvičení.



Chcete-li deaktivovat kompas, vraťte se zpět do menu možností a kompas vypněte.

12.6.5 Použití intervalového měřiče

Na webu Movescount můžete intervalový měřič přidat do každého vlastního režimu cvičení. Chcete-li přidat intervalový měřič do vlastního režimu, otevřete ve svém profilu sekci **VYBAVENÍ** a zvolte **Přizpůsobení**. Při příštím připojení přístroje Suunto Ambit k účtu Movescount bude intervalový měřič synchronizován do přístroje.

V intervalovém měřiči můžete specifikovat následující informace:

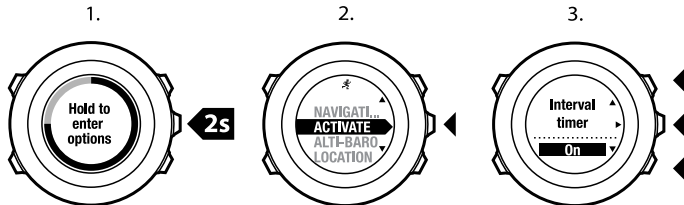
- typy intervalů (**HIGH (VYSOKÝ)** a **LOW (NÍZKÝ)** interval)

- trvání nebo vzdálenost pro oba typy intervalů
- počet opakování intervalů

POZNÁMKA: *Nenastavíte-li počet opakování intervalů na webu Movescount, bude intervalový měřič pokračovat, dokud se nezopakuje 99krát.*

Postup aktivace/deaktivace intervalového měřiče:

1. Ve vlastním režimu cvičení otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE (AKTIVOVAT)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Interval** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavte intervalový měřič na **On/Off (Zapnuto/Vypnuto)** a potvrďte stav stisknutím [Next].
Když je aktivován intervalový měřič, je v horní části displeje zobrazena ikona intervalu.



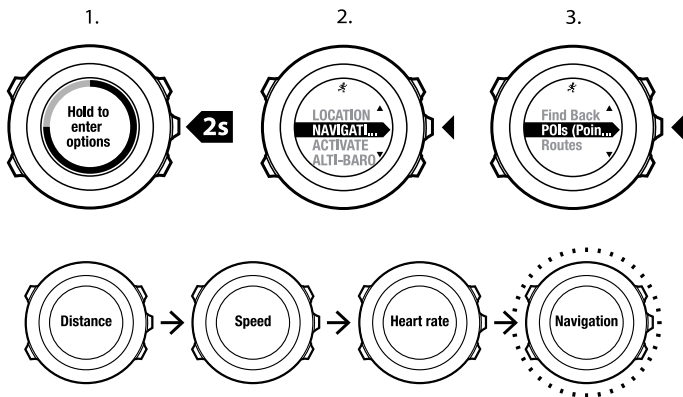
12.6.6 Navigování v průběhu cvičení

V průběhu cvičení se můžete nechat navigovat po trase nebo k místu zájmu POI.

Postup navigování v průběhu cvičení:

1. Při zaznamenávání vašeho cvičení otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] zvolte **NAVIGATION (NAVIGACE)**.
3. Stisknutím [Next] zvolte **POIs (Points of interest) (Místa zájmu (POI))** nebo tlačítkem [Light Lock] přejděte k položce **Routes (Trasy)** a zvolte ji tlačítkem [Next].

Vodítka navigace se zobrazí jako poslední displej vlastního režimu cvičení.



Postup deaktivování navigace:

1. Podržením stisknutého tlačítka [Next] otevřete menu možností.
2. Stisknutím [Next] zvolte **NAVIGATION (NAVIGACE)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyhledejte položku **End navigation (Ukončit navigaci)** a potvrďte ji stisknutím [Next].

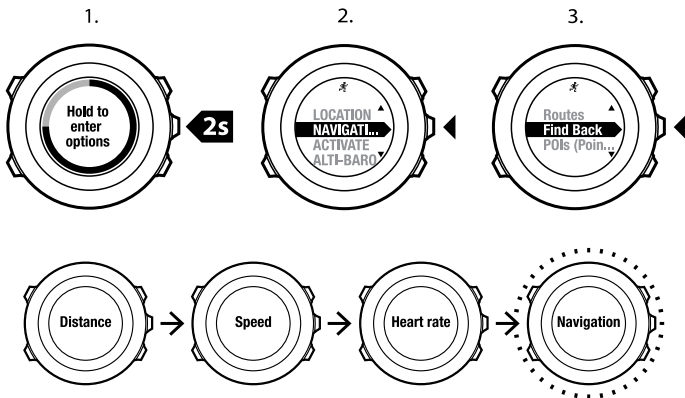
12.6.7 Hledání cesty zpět při cvičení

Pokud používáte GPS, přístroj Suunto Ambit automaticky uloží počáteční místo vašeho cvičení. V průběhu cvičení vás Suunto Ambit dovede zpět k počátečnímu místu (nebo na místo, kde bylo naposledy provedeno zjištění GPS) díky funkci **Find back (Cesta zpět)**.

Postup vyhledání cesty zpět na počáteční místo při cvičení:

1. Při zaznamenávání vašeho cvičení otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] zvolte **NAVIGATION (NAVIGACE)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Find back (Cesta zpět)** a zvolte ji stisknutím [Next].


Vodítka navigace se zobrazí jako poslední displej vlastního režimu cvičení.



12.6.8 Automatické přerušení

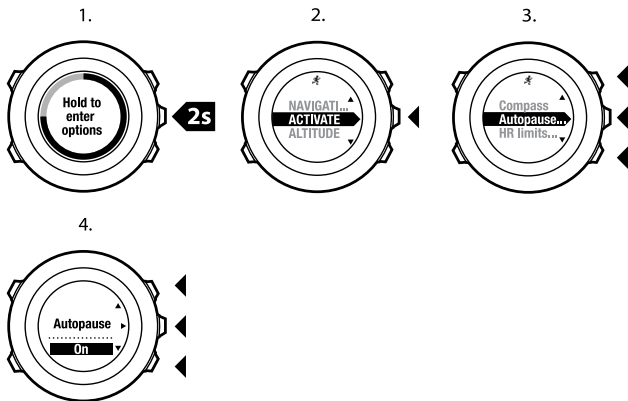
Funkce Automatické přerušení způsobí přerušení záznamu cvičení, pokud je vaše rychlost menší než 2 km/h. Zvýší-li se rychlost na více než 2km/h, zaznamenávání automaticky pokračuje.

Na webu Movescount můžete nastavit zapnutí/vypnutí automatického přerušení pro jednotlivé sportovní režimy. Případně můžete aktivovat automatické přerušení v průběhu cvičení.

 **POZNÁMKA:** Automatické přerušení není k dispozici v režimu *Indoor swimming (Plavání v bazénu)*.

Postup zapnutí/vypnutí automatického přerušení v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE (AKTIVOVAT)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Autopause (Automatické přerušení)** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavte funkci na **On/Off (Zapnuto/Vypnuto)** a potvrďte hodnotu stisknutím [Next].

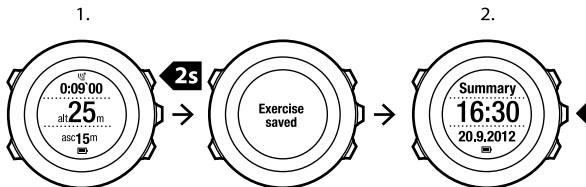


12.7 Zobrazení záznamníku po cvičení

Po ukončení záznamu si můžete prohlédnout souhrn svého cvičení.

Postup zastavení záznamu a zobrazení souhrnných informací:

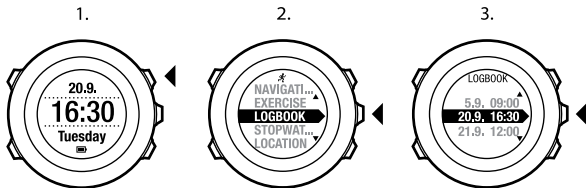
1. Podržením stisknutého tlačítka [Start Stop] zastavíte a uložíte cvičení. Případně můžete stisknout [Start Stop] pro přerušení zaznamenávání. Po přerušení protokolu potvrďte zastavení stisknutím [Back Lap] nebo pokračujte v záznamu stisknutím [Light Lock]. Po zastavení cvičení uložte protokol stisknutím [Start Stop]. Pokud protokol nechcete uložit, stiskněte [Light Lock].
2. Stisknutím [Next] zobrazíte souhrn cvičení.



Souhry všech uložených cvičení si můžete prohlédnout rovněž v záznamníku. V záznamníku jsou cvičení uvedena v seznamu seřazeném podle času tak, že nejnovější cvičení je na začátku. Pokud je interval zjišťování GPS a sběru dat nastaven na 1 sekundu, je do záznamníku možné uložit přibližně 15 hodin cvičení.

Postup zobrazení souhrn cvičení v záznamníku:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **LOGBOOK (ZÁZNAMNÍK)** a otevřete ji stisknutím [Next]. Je zobrazen váš čas zotavení.
3. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte záznamy cvičení a tlačítkem [Next] vyberte záznam.
4. Tlačítkem [Next] procházejte souhrnem cvičení.



12.7.1 Po cvičení s hrudním pásem

Pokud při cvičení používáte hrudní pás, budou v souhrnu obsaženy tyto informace:

- čas začátku a datum protokolu
- trvání
- počet kol
- vzdálenost (cvičení s GPS)
- výstup
- průměrná rychlost (cvičení s GPS)
- sestup
- maximální srdeční tep
- průměrný srdeční tep
- spálené kalorie
- Maximální tréninkový efekt
- doba zotavení



RADA: *K podrobnějším údajům máte přístup na Movescount.*

12.7.2 Po cvičení bez hrudního pásu

Pokud při cvičení nepoužíváte hrudní pás, budou v souhrnu obsaženy tyto informace:

- čas začátku a datum protokolu
- trvání
- počet kol
- vzdálenost (cvičení s GPS)
- výstup

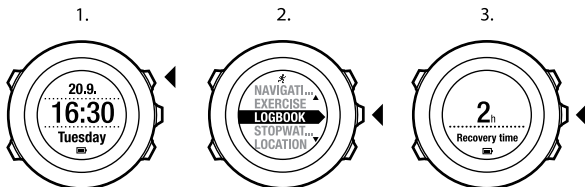
- průměrná rychlost (cvičení s GPS)
- sestup

12.7.3 Doba zotavení

Přístroj Suunto Ambit kdykoli zobrazí vaši aktuální kumulativní dobu zotavení ze všech vašich uložených nastavení. Doba zotavení indikuje, jak dlouho bude trvat vaše úplné zotavení, než budete připraveni na další cvičení při plné intenzitě. Přístroj aktualizuje dobu zotavení v reálném čase.

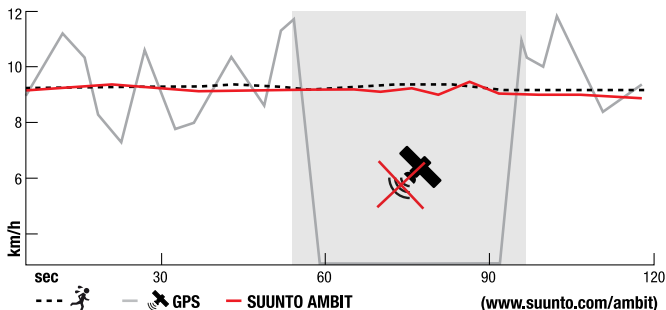
Postup zobrazení aktuální doby zotavení:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **LOGBOOK (ZÁZNAMNÍK)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Na displeji je zobrazena doba zotavení.

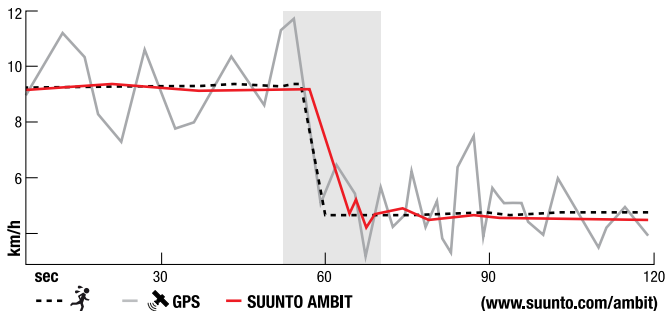



13 FUSED SPEED


FusedSpeed™ je jedinečná kombinace informací z GPS a snímače zrychlení zápěstí pro získání mnohem přesnější informace o rychlosti běhání. Signál GPS je adaptivně filtrován na základě zrychlování zápěstí. To poskytuje mnohem přesnější hodnoty o konstantních rychlostech a rychlejší odezvu na změny rychlosti.



FusedSpeed™ nejvíce využijete, pokud při tréninku potřebujete velmi rychlé reakce na změny vaší rychlosti, například při běhání v terénu nebo při intervalovém tréninku. Pokud dočasně ztratíte signál, například protože jej blokují vysoké budovy, je přístroj Suunto Ambit schopen dočasně pokračovat v ukazování přesné rychlosti, díky GPS kalibrovanému akcelerometru.



 **POZNÁMKA:** Funkce FusedSpeed™ je určena pro běhání a další podobné druhy aktivit.

 **RADA:** Chcete-li získat co nejpřesnější informace s FusedSpeed™, podívejte se na přístroj podle potřeby jen krátkou chvílí. Držení přístroje přes sebou bez pohybu snižuje přesnost.

FusedSpeed™ se aktivuje automaticky v těchto režimech cvičení:


- terénní běh
- triatlon
- běh
- kopaná
- orientační běh

- víceboj
- floorball
- americký fotbal

Ostatní režimy cvičení používají základní údaje o rychlosti z GPS.

Příklad použití: Běh a cyklistika s FusedSpeed™

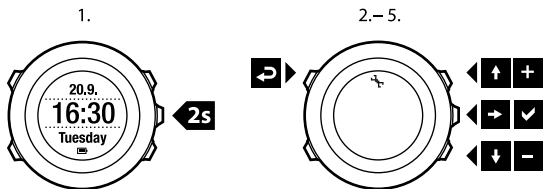
Pokud změňte aktivitu z běhu na cyklistiku, FusedSpeed™ zjistí, že zrychlení zápěstí neposkytuje platné informace o rychlosti. Přístroj automaticky deaktivuje FusedSpeed™ a pro jízdu na kole poskytuje informace o rychlosti jen na základě prostého GPS. Pokud změňte aktivitu z cyklistiky na běh, FusedSpeed™ se automaticky aktivuje.

 **POZNÁMKA:** *FusedSpeed™ pracuje správně jen v případě, že při změně aktivit používáte stejný režim cvičení.*

14 ÚPRAVA NASTAVENÍ

Postup otevření a úpravy nastavení:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] vyberte menu.
3. Stisknutím [Next] otevřete nastavení.
4. Stisknutím [Start Stop] a [Light Lock] upravte nastavení hodnot.
5. Stisknutím [Back Lap] se vrátíte na předchozí zobrazení v nastavení nebo podržte stisknuté tlačítko [Next] pro opuštění menu možností.



Máte přístup k těmto možnostem:

PERSONAL (OSOBNÍ) nastavení

- **Weight (Hmotnost)**
- **Max HR (Maximální tep)**

NAVIGATION (NAVIGACE)

- **POIs (Points of interest) (Místa zájmu (POI))**
- **Routes (Trasy)**

GENERAL (OBEČNÁ) nastavení


Formats (Formáty)

- **Unit system (Jednotky):**
 - **Metric (Metrické)**
 - **Imperial (Imperiální)**
 - **Advanced (Pokročilé):** Umožňuje na Movescount přizpůsobit kombinaci metrických a imperiálních jednotek.
 - **Position format (Formát polohy):**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG) (Britské (BNG))**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Finské (ETRS-TM35FIN))**
 - **Finnish (KKJ) (Finské (KKJ))**
 - **Irish (IG) (Irské (IG))**
 - **Swedish (RT90) (Švédské (RT90))**
 - **Swiss (CH1903) (Švýcarské (CH1903))**
 - **UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 Aljaška)**
 - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
 - **UTM NAD83**
 - **Time format (Formát času):** 12 nebo 24 hodin
 - **Date format (Formát data):** dd.mm.rr, mm/dd/rr
- Time/date (Čas/datum)**
- **GPS timekeeping (GPS časomíra):** zap. či vyp.
 - **Dual time (Duální čas):** hodiny a minuty
 - **Alarm (Budík):** zapnutý/vypnutý, hodiny a minuty

- **Time (Čas):** hodiny a minuty
- **Date (Datum):** rok, měsíc, den

Tones/display (Tóny/displej)

- **Invert display (Invertování displeje):** invertuje displej
- **Tones (Tóny):**
 - **All on (Všechny zapnuty):** tóny tlačítek a systémové tóny jsou aktivovány
 - **Buttons Off (Tlačítka vypnuta):** aktivovány jsou pouze systémové tóny
 - **All off (Všechny vypnuty):** všechny tóny jsou vypnuty

 **POZNÁMKA:** *Budík bude znít i v případě, že jsou všechny tóny vypnuty.*

- **Backlight (Podsvícení)
Mode (Režim):**

- **Normal (Normální):** Když stisknete [Light Lock] a když zní budík, rozsvítí se podsvícení na několik sekund.
- **Off (Vypnuto):** Podsvícení nelze zapnout stisknutím tlačítka nebo když zní budík.
- **Night (Noc):** Když stisknete jakékoli tlačítko a když zní budík, rozsvítí se podsvícení na několik sekund. Režim **Night (Noc)** značně redukuje výdrž baterie.
- **Toggle (Přepínání):** Podsvícení se rozsvítí po stisknutí [Light Lock]. Zůstává rozsvícené, dokud znovu nestisknete [Light Lock].

Brightness (Jas): Nastavuje jas podsvícení (v procentech).

- **Display contrast (Kontrast displeje):** Nastavuje kontrast displeje (v procentech).

Compass (Kompas)

- **Calibration (Kalibrace):** Zahájí kalibraci kompasu.
- **Declination (Deklinace):** Nastavuje hodnotu deklinace kompasu.

Map (Mapa)

- **Orientation (Orientace)**
 - **Heading up (Směrování):** Zobrazuje zvětšenou část mapy se směrem cesty nahoru.
 - **North up (Sever nahoru):** Zobrazuje zvětšenou část mapy se severem nahoru.

Nastavení ALTI-BARO

- **Profile (Profil):** výškoměr, barometr, automaticky
- **Reference:** nadmořská výška, hladina moře

Nastavení PAIR (PÁROVÁNÍ)

- **Bike POD:** Párování Bike PODu.
- **HR belt (Hrudní pás):** Párování hrudního pásu.
- **Cadence POD:** Párování Cadence PODu.


14.1 Menu servis


Pro otevření menu servis podržte současně stisknutá tlačítka [Back Lap] a [Start Stop], dokud se v zařízení neotevře menu servis.




Menu servis obsahuje tyto položky:

- **INFO (INFORMACE):**
 - **Air pressure (Tlak vzduchu):** ukáže absolutní tlak vzduchu a teplotu.
 - **Version (Verze):** ukáže aktuální verzi softwaru a hardwaru přístroje Suunto Ambit.
- **TEST:**
 - **LCD test (Test LCD):** umožňuje otestovat, zda LCD pracuje správně.
- **ACTION (AKCE):**
 - **GPS reset (Reset GPS):** umožňuje resetovat GPS.

 **POZNÁMKA:** *Resetováním GPS se vyresetují data GPS, hodnoty kalibrace kompasu, grafy alti/baro a doba zotavení. Vaše uložené záznamy však nebudou odstraněny.*

 **POZNÁMKA:** *Obsah menu servis se může při aktualizacích změnit bez oznámení.*

 **POZNÁMKA:** Pokud se nepohybuje po dobu 30 minut, přístroj se přepne do režimu úspory energie. Když se začne pohybovat, znovu se aktivuje.

Resetování GPS

V případě, že GPS nepracuje správně, můžete v menu servis resetovat GPS data.

Postup resetování GPS:

1. V menu servis přejděte tlačítkem [Light Lock] k položce **ACTION (AKCE)** a otevřete ji stlačením [Next].
2. Stisknutím [Light Lock] přejděte k položce **GPS reset (Reset GPS)** a otevřete ji pomocí [Next].
3. Stisknutím [Start Stop] potvrďte resetování GPS nebo stisknutím [Light Lock] zrušte operaci.

14.2 Změna jazyka

Výchozí jazyk přístroje Suunto Ambit je angličtina. Chcete-li změnit jazyk, připojte přístroj k počítači a stáhněte doplňkové jazyky z webu Movescount. Dostupné jazyky jsou: angličtina, francouzština, španělština, němčina, finština, švédština, italština, portugalština a holandština.

15 PÁROVÁNÍ PODU/HRUDNÍHO PÁSU

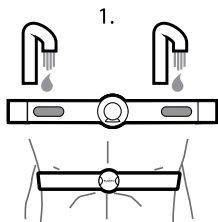
Spárujte přístroj Suunto Ambit s doplňkovými Suunto PODY (Bike POD, hrudní pás, Foot POD nebo Cadence POD) a ANT+ PODY, abyste při cvičení získali dodatečné informace o rychlosti, vzdálenosti a tempu. Spárovat můžete až čtyři různé PODY (jeden od každého typu PODu). Spárujete-li více PODů, přístroj Suunto Ambit si zapamatuje pouze nejnověji spárovaný od každého typu PODu.

Hrudní pás nebo POD obsažený v balení přístroje Suunto Ambit je již spárován. Párování je vyžadováno pouze v případě, že chcete s přístrojem používat nový hrudní pás nebo POD.

Postup párování PODu/hrudního pásu:

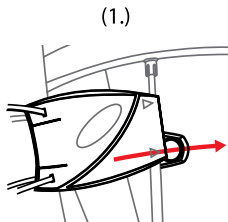
1. Aktivujte POD/hrudní pás:
 - Hrudní pás: navlhčete kontaktní plochy a nasadte si hrudní pás.
 - Bike POD: otočte pneumatikou s nainstalovaným Bike PODEm.
 - Cadence POD: otočte pedálem kola s nainstalovaným Cadence PODEm.
 - Foot POD: nakloňte Foot POD o 90 stupňů.
2. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PAIR (PÁROVÁNÍ)** a otevřete ji stisknutím [Next].
4. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] vyberte možnosti příslušenství **Bike POD**, **HR belt (Hrudní pás)**, **Foot POD** a **Cadence POD**.
5. Stisknutím [Next] zvolte POD nebo hrudní pás a zahajte párování.
6. Držte přístroj Suunto Ambit v blízkosti PODu/pásu (méně než 30 cm) a počkejte, dokud přístroj neoznámí, že byl POD/pás spárován.

Pokud párování selže, stiskněte [Start Stop] pro opakování nebo [Light Lock] pro návrat do nastavení párování.



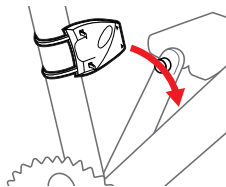
SUUNTO COMFORT BELT

(1.)

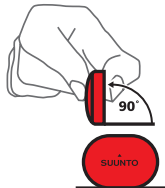


SUUNTO BIKE POD

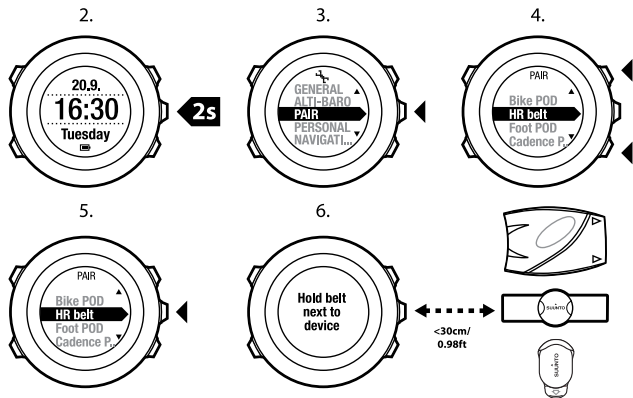
(1.)



SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



RADA: *Hrudní pás aktivujete rovněž jeho navlhčením a stisknutím obou kontaktních ploch elektrod.*

Řešení problémů: Selhalo párování hrudního pásu


Pokud selže párování hrudního pásu, vyzkoušejte následující postup:

- Zkontrolujte, zda je pás připojen k modulu.
- Ověřte, že máte správně nasazen hrudní pás (viz *Oddíl 12.4 Nasazení hrudního pásu na straně 73*).
- Ověřte, že plochy kontaktů elektrod hrudního pásu jsou navlhčené.

15.1 Kalibrování PODů

Pomocí přístroje Suunto Ambit můžete kalibrovat Foot POD Mini, abyste získali přesnější informace o rychlosti a vzdálenosti. Kalibraci proveďte na přesně změřené vzdálenosti, například na 400metrové běžecké dráze. Postup kalibrace Suunto Foot POD Mini pomocí Suunto Ambit:


1. Připevněte si Suunto Foot POD Mini na botu. Další informace, viz Stručnou příručku Suunto Foot POD Mini.
2. V menu start vyberte vlastní režim (například **Running (Běh)**).
3. Rozeběhněte se svým obvyklým tempem. Při protnutí startovní čáry stiskněte [Start Stop] pro zahájení záznamu.
4. Běžte na vzdálenost 800–1000 metrů svým obvyklým tempem (například dva okruhy na 400metrové dráze).
5. Po proběhnutí cílem přerušte zaznamenávání stisknutím [Start Stop].
6. Stisknutím [Back Lap] zastavíte zaznamenávání. Po zastavení cvičení uložte protokol stisknutím [Start Stop]. Pokud protokol nechcete uložit, stiskněte [Light Lock].
Tlačítkem [Next] procházejte zobrazeními souhrnu, dokud nedojdete k naměřené vzdálenosti. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] upravte vzdálenost zobrazenou na displeji na skutečně uběhnutou hodnotu. Volbu potvrďte zvolením [Next].
7. Kalibraci PODu potvrďte stisknutím [Start Stop]. Váš Foot POD Mini je nyní kalibrován.

 **POZNÁMKA:** Pokud nebylo připojení k přístroji Foot POD Mini v průběhu kalibrace stabilní, nebudete mít možnost upravit vzdálenost v souhrnu vzdálenosti. Zajistěte, aby byl Foot POD Mini připevněn správně podle pokynů a zkuste to znovu.

Chcete-li kalibrovat Suunto Bike POD na Movescount, nastavte na Movescount obvod pneumatiky bicyklu. Movescount vypočítá kalibrační faktor. Výchozí kalibrační faktor je 1,0, který je určen pro 26" pneumatiku cross-country bicyklu.

16 IKONY

V přístroji Suunto Ambit jsou zobrazeny například tyto ikony:

-  barometr
-  výškoměr
-  chronograf
-  nastavení
-  intenzita signálu GPS
-  párování
-  srdeční tep
-  režim cvičení
-  budík
-  intervalový měřič



zámek tlačítek



baterie



aktuální obrazovka



indikátory tlačítek



nahoru/zvýšit



další/potvrdit



dolů/snížit

Ikony POI

V přístroji Suunto Ambit jsou k dispozici tyto ikony POI:














budova/domov



auto/parkoviště



kemp/kempink

-  jídlo/restaurace/kavárna
-  ubytování/hostel/hotel
-  voda/řeka/jezero/pobřeží
-  hora/kopec/údolí/převis
-  les
-  křižovatka
-  výhled
-  začátek
-  konec
-  geocache
-  waypoint



cesta/dráha



skála



louka



jeskyně

17 TERMINOLOGIE

Automatické kolo	S funkcí AUTOLAP (AUTOM. KOLO) můžete definovat kola v jednotkách vzdálenosti místo času.
Formát	Způsob zobrazování údajů GPS přijímače na náramkovém přístroji. Běžně se zeměpisná šířka/délka uvádí ve stupních a minutách, s možností pro stupně, minuty a vteřiny, pouze stupně nebo jeden z několika formátů sítě.
FusedSpeed™	FusedSpeed™ je jedinečná kombinace informací z GPS a snímače zrychlení pro získání mnohem přesnější informace o rychlosti běhání. Signál GPS je adaptivně filtrován na základě zrychlování. To poskytuje mnohem přesnější hodnoty o konstantních rychlostech a rychlejší odezvu na změny rychlosti. Funkce FusedSpeed™ je určena pro běhání a další podobné druhy aktivit.
Síť	Systém sítě je soustava čar, které se na mapě vzájemně kříží v pravém úhlu. Systémy sítí umožňují vyhledat nebo určit konkrétní místo na mapě.
Limity srdečního tepu	Otevřete Movescount a specifikujte horní a dolní limity srdečního tepu. Nastavení pak přeneste do přístroje.
Čas kola	Trvání aktuálního kola. Při vytváření nového kola se čas vynuluje a přístroj začne počítat čas nového kola. Když při cvičení začínáte nové kolo, uvidíte na displeji vyskakovací okno s číslem kola, například "1", "2"...

Navigace	Cestování do určeného waypointu se znalostí aktuálního umístění ve vztahu k určenému waypointu.
Peak Training Effect	<p>Peak Training Effect (maximální tréninkový efekt) je parametr, který indikuje vliv tréninku na vaši maximální aerobní výkonnost (VO_2max).</p> <p>Otevřete Movescount a vyberte, aby byl zobrazen při tréninku. Pokud si necháte zobrazovat Peak Training Effect, můžete v průběhu cvičení vidět odhadovaný efekt cvičení na vaši maximální výkonnost na stupnici od 1 do 5, od malého po přesahující.</p> <p>Peak Training Effect funguje nejlépe při střední až vysoké konstantní intenzitě. Není příliš vhodný pro porovnávání cvičení s nízkou intenzitou. Základní vytrvalostní trénink, bez ohledu na jeho délku a únavnost, bude mít nízký Peak Training Effect.</p>
Místo zájmu (POI)	Souřadnice jednoho místa uložené v paměti přístroje Suunto Ambit.
Umístění	Přesné mapové souřadnice určeného místa.
Trasa	Trasa je tvořena několika waypointy. Trasu můžete vytvořit na Movescount a stáhnout ji do přístroje Suunto Ambit.
Mezičas	Čas od zahájení měření v jakémkoli místě cvičení.

Suunto App	Suunto Apps lze vytvářet na webu Movescount. Díky nim můžete přidat nové funkce do přístroje Suunto Ambit. Suunto Apps můžete přidat do vlastních režimů cvičení na webu Movescount a synchronizovat je do svého přístroje.
Suunto App Designer	Suunto App Designer je snadno použitelný grafický nástroj, který všem uživatelům umožňuje vytvářet nové funkce. Je vyžadována registrace na webu Movescount. Nástroj Suunto App Designer najdete na webu Movescount.
Suunto App Zone	V sekci Suunto App Zone webu Movescount můžete najít existující Suunto Apps. Sekcí Suunto App Zone můžete procházet i bez registrace na Movescount.
Dráha	Dráha je cesta, kterou uskuteční uživatel.
Waypoint	Souřadnice místa bodu trasy. Trasa je tvořena několika waypointy.

18 PÉČE A ÚDRŽBA

S jednotkou zacházejte opatrně – zabraňte úderům nebo nárazům na ni. Za normálních podmínek přístroj nebude potřebovat servisní zásah. Po použití jej omyjte čistou vodou, mýdlovým roztokem a opatrně osušte jeho povrch vlhkým, měkkým hadříkem nebo jelenicí.

Další informace o péči a údržbě jednotky najdete na www.suunto.com, kde jsou k dispozici různé podpůrné materiály, včetně odpovědí na časté dotazy a instruktážních videí. Můžete zde rovněž poslat dotaz přímo na technickou podporu Suunto nebo získat pokyny, jak si nechat opravit svůj přístroj v autorizovaném servisu Suunto Contact Center. Neopravujte jednotku sami.

Případně můžete kontaktovat technickou podporu Suunto Contact Center telefonicky na čísle uvedeném na poslední stránce tohoto dokumentu.

Kvalifikovaný personál Suunto vám pomůže a v případě potřeby při telefonickém hovoru vyřeší problémy s vaším přístrojem.

Používejte pouze originální příslušenství Suunto - poškození neoriginálním příslušenstvím není kryto zárukou.




RADA: Nezapomeňte registrovat svůj přístroj Suunto Ambit na MySuunto na stránce www.suunto.com/register, abyste získali přizpůsobenou podporu podle vašich požadavků.

18.1 Odolnost proti vodě

Přístroj Suunto Ambit je odolný proti vodě. Jeho odolnost proti vodě je testována do 100 m/330 stop podle normy ISO 2281 (www.iso.ch). To

znamená, že přístroj Suunto Ambit můžete používat při plavání, ale neměl by být používán při jakémkoli typu potápění.


 **POZNÁMKA:** *Odolnost proti vodě není rovna funkční provozní hloubce. Označení odolnosti proti vodě se vztahuje k statické těsnosti odolávající při sprchování, koupání, plavání, potápění v bazénu a šnorchlování.*

Aby bylo dodržena odolnost proti vodě, doporučujeme:


- nikdy nepoužívejte tlačítka, pokud je přístroj pod vodou.
- nikdy nepoužívejte přístroj jinak, než pro co je určen.
- v případě oprav kontaktujte autorizovaný servis Suunto, distributora nebo prodejce.
- udržujte přístroj v čistotě, bez prachu a písku.
- nikdy se nepokoušejte otevřít tělo přístroje.
- zabraňte působení rychlých změn teploty vzduchu nebo vody na přístroj.
- pokud byl přístroj vystaven působení slané vody, vždy jej omyjte čistou vodou.
- nikdy nemiňte tlakovou vodu na tlačítka.
- zabraňte nárazu nebo pádu přístroje.


18.2 Nabíjení baterie

Výdrž baterie na jedno nabití závisí na způsobu používání přístroje Suunto Ambit. Výdrž může být v rozsahu 15 až 50 hodin nebo více. Se základní funkcí hodinek může být až 30 dní. Další informace o životnosti baterie, viz *Kapitola 19 Technické údaje na straně 118.*

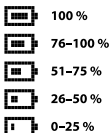
 **POZNÁMKA:** *Nízké teploty snižují výdrž baterie na jedno nabití.*

 **POZNÁMKA:** *Kapacita nabíjitelné baterie se časem snižuje.*


 **POZNÁMKA:** *V případě abnormálního poklesu kapacity z důvodu vadné baterie je zárukou Suunto zajištěna výměna baterie do 1 roku nebo max. 300 nabíjecích cyklů, podle toho, co nastalo dříve.*

 **RADA:** *Pokud je nastavena frekvence zjišťování GPS souřadnic každou sekundu, jedno nabití vydrží nejméně ~15 hodin. Pokud je zjišťování GPS nastaveno na 60 sekund, výdrž jednoho nabití je ~50 hodin.*

Ikona baterie indikuje úroveň nabití baterie. Pokud úroveň nabití baterie klesne pod 10%, ikona baterie bude blikat po dobu 30 sekund. Pokud úroveň nabití baterie klesne pod 2 %, ikona baterie bude blikat trvale.

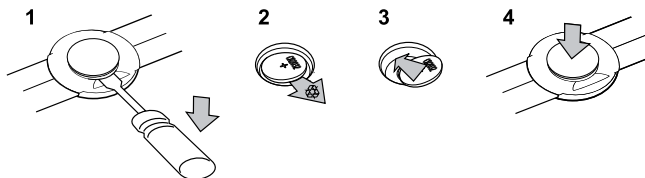


Nabijte baterii připojením přístroje k počítači USB kabelem Suunto nebo ji nabijte USB kompatibilní nabíječkou Suunto. Úplné nabití prázdné baterie trvá přibližně 2 - 3 hodiny.

 **RADA:** Chcete-li šetřit životnost baterie, otevřete Movescount a změňte frekvenci zjišťování GPS a frekvenci záznamu v režimu cvičení.

18.3 Výměna baterie v hrudním pásu

Baterii vyměňte podle následujícího nákresu:



19 TECHNICKÉ ÚDAJE

Obecné

- provozní teplota: -20 °C až +60 °C / -5 °F až +140 °F
 - teplota nabíjení baterie 0 °C až +35 °C / +32 °F až +95 °F
 - skladovací teplota: -30 °C až +60 °C / -22 °F až +140 °F
 - hmotnost: ~78 g / ~2,75 oz
 - odolnost proti vodě (přístroj): 100 metrů / 328 stop (ISO 2281)
 - odolnost proti vodě (hrudní pás): 20 metrů / 66 stop (ISO 2281)
 - sklíčko: minerální krystalické sklo
 - napájení: nabíjecí baterie lithium-ion
 - výdrž baterie (jedno nabití):
 - ~ 15 hodin při 1sekundové frekvenci GPS*
 - ~ 50 hodin při 60sekundové frekvenci GPS*
 - ~ 30 dní v režimu **ALTI/BARO/COMPASS (KOMPAS)** (bez GPS)
- *Režim sledování GPS s novou baterií při +20° C.

Paměť

- waypointy: max. 100

Rádiový přijímač

- kompatibilní se Suunto ANT a ANT+TM, frekvence komunikace 2,465 GHz, modulace GFSK
- dosah: ~ 2 m / 6 st.



Barometr

- zobrazený rozsah: 950...1060 hPa/28,34...31,30 inHg
- rozlišení: 1 hPa / 0,01 inHg

Výškoměr

- zobrazený rozsah: -500 ... 9000 metrů/-1500 ... 29500 stop
- rozlišení: 1 metr / 3 stopy

Teploměr

- zobrazený rozsah: -20 °C až +60 °C/-4 °F až +140 °F
- rozlišení: 1° C/1° F

Chronograf

- rozlišení: 1 sekunda do 9:59'59, poté 1 minuta

Kompas

- rozlišení: 1 stupeň/18 bodů

GPS

- technologie: SiRF star IV
- rozlišení: 1 metr / 3 stopy

19.1 Ochranná známka

Přístroj Suunto Ambit, jeho loga a další druhové ochranné známky a názvy jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všechna práva vyhrazena.

19.2 CE

Společnost Suunto Oy zde prohlašuje, že tento zápisný počítač je v souladu se základními požadavky a dalšími pokyny směrnice 1999/5/EC.

19.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2013. Všechna práva vyhrazena. Suunto, názvy výrobků Suunto, jejich loga a další druhové ochranné známky a názvy Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je majetkem firmy Suunto Oy a je určen výhradně pro použití jejími klienty k získání znalostí a klíčových informací o používání výrobků Suunto. Obsah publikace by neměl být používán nebo distribuován za žádným jiným účelem, ani jinak sdělován, uveřejňován nebo reprodukován bez předchozího písemného souhlasu firmy Suunto Oy. Přestože věnujeme velkou péči tomu, aby informace obsažené v této dokumentaci byly úplné a přesné, není vyjádřena ani předpokládána žádná záruka na přesnost. Obsah dokumentu může být kdykoli změněn bez předchozího oznámení. Nejnovější verzi této dokumentace je možné stáhnout ze stránek www.suunto.com.

19.4 Oznámení o patentu

Tento výrobek je chráněn patenty v jednání a jejich odpovídajícími národními zákony: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU konstrukce 001296636-0001/0006, 001332985-0001 nebo 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (hrudní pás: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Byly použity i ostatní patenty.

19.5 Záruka

OMEZENÁ ZÁRUKA SUUNTO

Firma Suunto zaručuje, že v průběhu Záruční doby bude firma Suunto nebo autorizovaná servisní centra Suunto (dále bude uváděno pouze Servisní centra), v rámci podmínek této Omezené záruky, na základě vlastního uvážení zdarma nahrazovat vady materiálu nebo zpracování a) opravením, b) výměnou nebo c) náhradou. Tato Omezená záruka je platná a vymahatelná jen v zemi, ve které došlo ke koupi, pokud není místními zákony stanoveno jinak.

Záruční doba

Záruční doba začíná datem koupě původním kupujícím. Záruční doba přístrojů s displejem je dva (2) roky. Záruční doba na spotřební materiály a příslušenství pro všechny výrobky, mimo jiné (ale ne omezeně) na přístroje POD a zařízení pro přenos srdeční frekvence, je jeden (1) rok. Kapacita nabíjitelné baterie se časem snižuje. V případě abnormálního poklesu kapacity z důvodu vadné baterie je zárukou Suunto zajištěna výměna baterie do 1 roku nebo max. 300 nabíjecích cyklů, podle toho, co nastalo dříve.

Vyloučení a omezení

Tato Omezená záruka se nevztahuje na:

1. a) normální opotřebení a odření, b) defekty způsobené hrubým zacházením, nebo c) defekty či poškození způsobené nesprávným používáním nebo používáním v rozporu s doporučením;

2. uživatelské příručky nebo položky třetích stran;
3. defekty a domnělé defekty způsobené používáním s jakýmkoli výrobkem, příslušenstvím, softwarem nebo službou nevyrobenou nebo nedodanou firmou Suunto;

Tato Omezená záruka není vynutitelná, pokud:

1. byl výrobek otevřen mimo zamýšlené použití;
2. byl výrobek opravován pomocí neautorizovaných náhradních součástí; upravován nebo opravován neautorizovaným Servisním střediskem;
3. bylo odstraněno, upraveno nebo jinak zneplatněno výrobní číslo, na základě výhradního uvážení firmy Suunto;
4. byl výrobek vystaven působení chemikálií, včetně, ale ne výhradně, odpuzovačům hmyzu.

Suunto nezaručuje, že provoz Výrobku bude nepřerušovaný nebo bezchybný nebo že Výrobek bude pracovat s jiným hardwarem či softwarem dodaným třetí stranou.

Přístup k záruční službě Suunto

Pro přístup k záruční službě Suunto musíte doložit doklad o koupi. Pokyny k získání záručního servisu najdete na www.suunto.com/support. Máte-li pochybnosti nebo dotazy, najdete zde i rozsáhlou nabídku podpůrných materiálů. Nebo odtud můžete poslat dotaz přímo na technickou podporu Suunto Contact Center. Případně můžete kontaktovat technickou podporu Suunto Contact Center telefonicky na čísle uvedeném na poslední stránce tohoto dokumentu. Kvalifikovaný personál Suunto vám pomůže a v případě potřeby při telefonickém hovoru vyřeší problémy s vaším přístrojem.

Omezené ručení

Do maximálního rozsahu povoleného použitelnými závaznými zákony je tato omezená záruka váš jediný a výlučný prostředek a nahrazuje všechny ostatní záruky, vyjádřené nebo předpokládané. Firma Suunto nebude odpovědná za zvláštní, nahodilé, trestné nebo následné škody, mimo jiné za ztráty očekávaných výhod, ztráty dat, ztráty použití, náklady na kapitál, náklady na náhradní vybavení či zařízení, nároky třetích stran, poškození vlastnictví, které jsou následkem zakoupení nebo používání výrobku nebo pocházející z přestoupení záruky, přestoupení smlouvy, nedbalosti, přečinu, zákonné nebo spravedlivé teorie, i když firma Suunto věděla o možnosti takovýchto škod. Firma Suunto nebude zodpovědná za zpoždění při provádění záruční služby.

Index

A

- aktualizace, 16
- automatické přerušení, 88

B

- baterie
 - nabíjení, 115
- budík, 24

D

- doba zotavení, 92
- duální čas, 23

F

- formáty polohy, 29
- FusedSpeed, 93

G

- GPS, 28
 - řešení problémů, 29
 - resetování, 101
- GPS časomíra, 26

H

- hledání cesty zpět, 86
- hodnota tlaku na úrovni hladiny moře, 54
- hrudní pás, 72–73
 - párování, 102

I

- ikony, 107
- Ikony POI, 108
- intervalový měřič, 83
- invertování displeje, 18

J

- jazyk, 101

K

- kalibrování
 - Foot POD Mini, 105
 - kompas, 60
 - Suunto Bike POD, 105
- kola, 79
- kompas, 60

hodnota deklinace, 62
kalibrování, 60
v průběhu cvičení, 82
kontrast displeje, 19

M

menu servis, 99
místo zájmu (POI)
manuální přidání souřadnic, 34
navigování, 37
odstranění, 40
přidání aktuálního umístění, 32
Movescount, 14
Suunto App, 17
Suunto App Designer, 17
Suunto App Zone, 17

N

nabíjení baterie, 13
nastavení, 96
budík, 24
čas, 21–22
datum, 23
duální čas, 23
GPS časomíra, 26
nastavení času, 21
GPS časomíra, 26
nastavení kontrastu displeje, 19

navigování
hledání cesty zpět, 86
místo zájmu (POI), 37
řešení problémů, 29
trasa, 43
v průběhu cvičení, 85

P

párování
hrudní pás, 102
POD, 102
po cvičení, 89, 91
bez hrudního pásu, 91
s hrudním pásem, 91
POD
párování, 102
podsvícení, 11
připojení na, 14
přízpůsobení, 14

R

referenční hodnota nadmořské
výšky, 54
resetování GPS, 101
režim Alti & Baro, 50
nesprávné údaje, 52
profil Automaticky, 58
profil Barometr, 56

- profil výškoměr, 55
- profily, 53–54
- referenční hodnota, 53–54
- správné údaje, 51
- záznam nadmořské výšky, 79
- režim cvičení
 - po cvičení, 89
 - v průběhu cvičení, 78
 - zahájení cvičení, 75
- Režim cvičení
 - po cvičení, 91
- režim času, 21
- režimy cvičení, 16, 70
 - doplňkové možnosti, 71
- řešení problémů
 - signál srdečního tepu, 73

S

- sítě, 29
- stopky
 - aktivace, 65
 - deaktivace, 65
 - mezičasy, 66
 - používání, 66
 - přerušování, 66
 - resetování, 66
- Suunto App, 17
- Suunto App Designer, 17

- Suunto App Zone, 17

T

- tlačítka, 10
- trasa
 - navigování, 43
 - odstranění, 49
 - přidání, 42

U

- údržba, 114
- umístění, 31

V

- vlastní režimy, 16
- v průběhu cvičení, 78
 - kompas, 82
 - navigování, 85

W

- waypointy, 42–43

Z

- zahájení cvičení, 75
- zámek tlačítek, 11
- zaznamenávání dráhy, 78
- záznam nadmořské výšky, 79
- záznamník, 89



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. support@suunto.com
3.

AUSTRALIA	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA	+1 800 267 7506
FINLAND	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANY	+49 89 3803 8778
ITALY	+39 02 9475 1965
JAPAN	+81 3 4520 9417
NETHERLANDS	+31 1 0713 7269
NEW ZEALAND	+64 9887 5223
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 91 11 43 175
SWEDEN	+46 8 5250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK	+44 20 3608 0534
USA	+1 855 258 0900


SUUNTO

©Suunto Oy 06/2013, 4/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.