

# **SUUNTO AMBIT 2.5**

## **BRUGERVEJLEDNING**

|  |    |
|--|----|
| 1 SIKKERHED .....  | 6  |
| 2 Velkommen .....  | 8  |
| 3 Ikoner og elementer på displayet .....                               | 9  |
| 4 Brug af knapper .....  | 10 |
| 4.1 Brug af baggrundsoplysning og knaplåsning .....                    | 11 |
| 5 Introduktion .....   | 13 |
| 6 Tilpasning af din Suunto Ambit .....                                 | 14 |
| 6.1 Oprettelse af forbindelse til Movescount .....                     | 14 |
| 6.2 Opdatering af din Suunto Ambit .....                               | 15 |
| 6.3 Brugerdefinerede tilstande .....                                   | 16 |
| 6.4 Suunto Apps .....  | 17 |
| 6.5 Ændring af display .....   | 17 |
| 6.6 Justering af kontrasten i displayet .....                          | 18 |
| 7 Brug af tidstilstanden .....   | 20 |
| 7.1 Ændring af tidsindstillinger .....                                 | 20 |
| 7.2 Brug af GPS-tidsregistrering .....                                 | 25 |
| 8 Navigation .....   | 27 |
| 8.1 Brug af GPS .....  | 27 |
| 8.1.1 Sådan får du et GPS-signal .....                                 | 27 |
| 8.1.2 GPS-gitre og positionsformater .....                             | 28 |
| 8.2 Kontrol af din placering .....                                     | 30 |
| 8.3 Navigation med seværdigheder .....                                 | 31 |
| 8.3.1 Tilføjelse af din aktuelle placering som en<br>seværdighed ..... | 31 |
| 8.3.2 Manuel tilføjelse af koordinater for seværdigheder ..            | 33 |


|       |  |    |
|-------|--|----|
| 8.3.3 | Navigation til en seværdighed .....                  | 36 |
| 8.3.4 | Sletning af en seværdighed .....                     | 39 |
| 8.4   | Rutenavigation .....                                 | 41 |
| 8.4.1 | Tilføjelse af en rute .....                          | 41 |
| 8.4.2 | Navigation af en rute .....                          | 42 |
| 8.4.3 | Under navigation .....                               | 46 |
| 8.4.4 | Sletning af en rute .....                            | 48 |
| 9     | Brug af tilstanden Alti & Baro .....                 | 49 |
| 9.1   | Sådan fungerer Alti & Baro .....                     | 49 |
| 9.1.1 | Sådan får du korrekte aflæsninger .....              | 50 |
| 9.1.2 | Sådan får du forkerte aflæsninger .....              | 51 |
| 9.2   | Tilpasning af profilen til aktiviteten .....         | 52 |
| 9.2.1 | Indstilling af profiler .....                        | 52 |
| 9.2.2 | Indstilling af referenceværdier .....                | 53 |
| 9.3   | Brug af profilen <b>Altimeter (Højdemåler)</b> ..... | 54 |
| 9.4   | Brug af profilen <b>Barometer</b> .....              | 54 |
| 9.5   | Brug af profilen <b>Automatic (Automatisk)</b> ..... | 56 |
| 10    | Brug af 3D-kompasset .....                           | 58 |
| 10.1  | Kalibrering af kompas .....                          | 58 |
| 10.2  | Indstilling af misvisningsværdi .....                | 60 |
| 11    | Timere .....   | 62 |
| 11.1  | Aktivering og deaktivering af stopur .....           | 62 |
| 11.2  | Brug af stopur .....                                 | 63 |
| 11.3  | Nedtællingstimer .....                               | 65 |
| 12    | Brug af træningstilstande .....                      | 67 |


|  |     |
|--|-----|
| 12.1 Træningstilstande .....                           | 67  |
| 12.2 Flere indstillinger i træningstilstande .....     | 68  |
| 12.3 Brug af puls bælte .....                          | 69  |
| 12.4 Påsætning af puls bæltet .....                    | 71  |
| 12.5 Start af træning .....                            | 72  |
| 12.6 Under træning .....                               | 75  |
| 12.6.1 Registrering af ruter .....                     | 75  |
| 12.6.2 Tælle omgange .....                             | 76  |
| 12.6.3 Registrering af højde .....                     | 76  |
| 12.6.4 Brug af kompas under træning .....              | 79  |
| 12.6.5 Brug af intervalltimer .....                    | 80  |
| 12.6.6 Navigation under træning .....                  | 81  |
| 12.6.7 Sådan finder du tilbage under træning .....     | 83  |
| 12.6.8 Autopause .....                                 | 84  |
| 12.7 Visning af logbog efter træning .....             | 85  |
| 12.7.1 Efter træning med puls bælte .....              | 87  |
| 12.7.2 Efter træning uden puls bælte .....             | 88  |
| 12.7.3 Restitueringstid .....                          | 88  |
| 13 FusedSpeed .....                                    | 90  |
| Eksempel på brug: Løb og cykling med FusedSpeed™ ..... | 92  |
| 14 Justering af indstillinger .....                    | 93  |
| 14.1 Servicemenue .....                                | 96  |
| 14.2 Ændring af sprog .....                            | 98  |
| 15 Tilknytning af POD/puls bælte .....                 | 99  |
| 15.1 Kalibrering af POD'er .....                       | 102 |

|   |            |
|---|------------|
| 16 Ikoner .....                               | 104        |
| 17 Terminologi .....                          | 108        |
| 18 Pleje og vedligeholdelse .....             | 111        |
| 18.1 Vandfasthed .....                        | 111        |
| 18.2 Opladning af batteriet .....             | 112        |
| 18.3 Udskiftning af pulsbæltets batteri ..... | 114        |
| 19 Tekniske specifikationer .....             | 115        |
| Generelt .....                                | 115        |
| Hukommelse .....                              | 115        |
| Radiomodtager .....                           | 115        |
| Barometer .....                               | 116        |
| Højdemåler .....                              | 116        |
| Termometer .....                              | 116        |
| Tidsmåler .....                               | 116        |
| Kompas .....                                  | 116        |
| GPS .....                                     | 116        |
| 19.1 Varemærker .....                         | 116        |
| 19.2 CE .....                                 | 117        |
| 19.3 Copyright .....                          | 117        |
| 19.4 Patentmeddelelse .....                   | 117        |
| 19.5 Garanti .....                            | 118        |
| <b>Indeks .....</b>                           | <b>121</b> |


# 1 SIKKERHED

## Typen af sikkerhedsforholdsregler


 **ADVARSEL:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.


 **FORSIGTIG:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der medfører beskadigelse af produktet.

 **BEMÆRK:** - bruges til at fremhæve vigtige oplysninger.


 **TIP:** - bruges til at vise ekstra tip til, hvordan du kan benytte enhedens funktioner og egenskaber.

## Sikkerhedsforholdsregler

 **ADVARSEL:** ALLERGISKE REAKTIONER ELLER HUDIRRITATION KAN FOREKOMME, NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUDEN, SELV OM VORES PRODUKTER OVERHOLDER BRANCHESTANDARDERNE. HOLD I GIVET FALD STRAKS INDE MED BRUGEN, OG SØG LÆGE.

 **ADVARSEL:** KONSULTER ALTID DIN LÆGE, FØR DU PÅBEGYNDER ET TRÆNINGSPROGRAM. OVERANSTRENGELSE KAN FORÅRSAGE ALVORLIG PERSONSKADE.

 **ADVARSEL:** KUN TIL FRITIDSBRUG.

 **ADVARSEL:** DU MÅ IKKE UDELUKKENDE FORLADE DIG PÅ GPS'EN ELLER BATTERIETS LEVETID. BRUG ALTID KORT OG ANDET BACKUPMATERIALE AF HENSYN TIL DIN EGEN SIKKERHED.

 **FORSIGTIG:** ANVEND IKKE OPLØSNINGSMIDLER AF NOGEN ART PÅ PRODUKTET, DA DET KAN BESKADIGE OVERFLADEN.

 **FORSIGTIG:** ANVEND IKKE INSEKTMIDLER PÅ PRODUKTET, DA DET KAN BESKADIGE OVERFLADEN.

 **FORSIGTIG:** SMID IKKE PRODUKTET VÆK, MEN BEHANDL DET SOM ELEKTRONISK AFFALD FOR AT PASSE PÅ MILJØET.

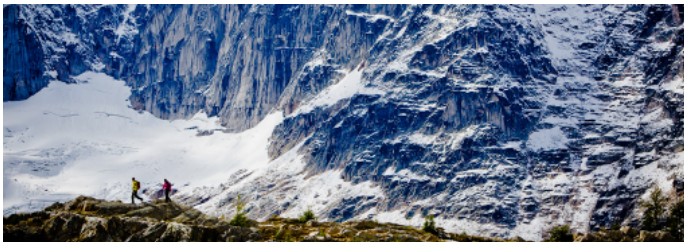
 **FORSIGTIG:** UNDLAD AT SLÅ PÅ ELLER TABE ENHEDEN, DA DEN KAN BLIVE BESKADIGET.

## 2 VELKOMMEN

Man kunne kalde det et ur, men det virker næsten uretfærdigt. Højde, navigation, hastighed, puls, vejrforhold – alt sammen lige ved hånden.

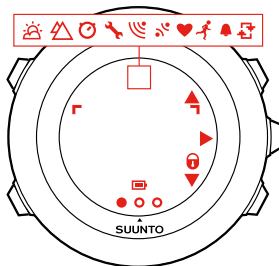
Giv din enhed et personligt præg ved at vælge netop det, du behøver for at få mest muligt ud af dit næste eventyr.


Den nye Suunto Ambit – erobrer nye områder med verdens første GPS for opdagelsesrejsende.







# 3 IKONER OG ELEMENTER PÅ DISPLAYET





 barometer

 højdemåler


 tidsmåler

 indstillinger

 signalstyrke


 parvis tilknytning

 puls


 træningstilstand


 alarm

 interval timer

 knaplåsning


 batteri

 aktuel skærm

 indikatorer for knapper

 op / øg

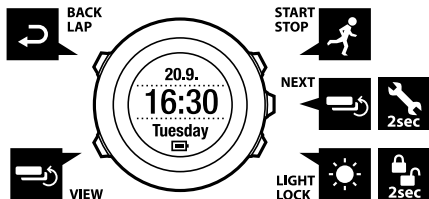
 næste / bekræft

 ned / reducer

Du kan se en komplet oversigt over ikoner Suunto Ambit under *Kapitel 16 Ikoner på side 104.*

## 4 BRUG AF KNAPPER

Suunto Ambit har fem knapper, der giver dig adgang til alle funktioner.



[Start Stop]:

- få adgang til startmenuen
- afbryd eller genoptag træning eller stopur
- hold nedtrykket for at stoppe og gemme en træning
- forøg en værdi eller flyt op i indstillingerne

[Next]:

- skift mellem displays
- hold nedtrykket for at få adgang til eller afslutte menuen med indstillinger
- hold nedtrykket for at få adgang til eller afslutte menuen med indstillinger i træningstilstandene
- accepter en indstilling

[Light Lock]:

- aktivér baggrundsoplysning
- hold nedtrykket for at låse knapperne eller låse dem op
- reducer en værdi eller flyt ned i indstillingerne

[View]:

- skift visning i tilstanden **TIME (TID)** og under træning
- hold nedtrykket for at ændre displayet fra lyst til mørkt eller omvendt

[Back Lap]:

- gå tilbage til det forrige trin
- tilføj en omgang under træning




**TIP:** Når du ændrer værdier, kan du forøge hastigheden ved at holde [Start Stop] eller [Light Lock] nedtrykket, indtil værdierne begynder at rulle hurtigere.


## 4.1 Brug af baggrundsoplysning og knaplåsning

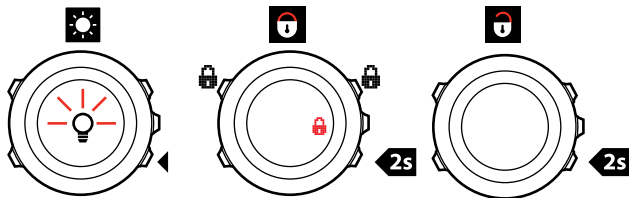
Du kan indstille baggrundsoplysningen til tilstanden **Normal**, **Toggle (Skift)** eller **Night (Nat)**. Du finder oplysninger om indstillingerne for baggrundsoplysning under *Kapitel 14 Justering af indstillinger på side 93*.

Sådan aktiveres baggrundsoplysning:

- I tilstanden **Normal** trykkes på [Light Lock] for at aktivere baggrundsoplysningen. Baggrundsoplysningen vil være tændt i et par sekunder.
- I tilstanden **Toggle** trykkes på [Light Lock] for at aktivere baggrundsoplysningen. Baggrundsoplysningen vil være tændt, indtil du trykker på [Light Lock] igen.
- I tilstanden **Night (Nat)** trykkes på en vilkårlig knap for at aktivere baggrundsoplysningen.

Hold [Light Lock] nede for at låse knapperne eller låse dem op igen. Når knapperne er låst, vises  i displayet.


 **TIP:** Lås knapperne, så du ikke kommer til at starte eller stoppe loggen ved en fejl. Når knapperne er låst, kan du stadig aktivere baggrundsoplysningen ved at trykke på [Light Lock], skifte mellem displays ved at trykke på [Next] og mellem visninger ved at trykke på [View].

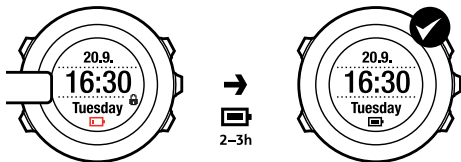


## 5 INTRODUKTION

Begynd med at lade batteriet op. Din Suunto Ambit vågner automatisk, når du slutter den til din computer ved hjælp af det medfølgende USB-kabel. Du kan også vække enheden ved at sætte den i en stikkontakt ved hjælp af den valgfri Suunto-netoplader.

Det tager cirka 2-3 timer at oplade et afladet batteri helt. Det kan tage længere tid at lade batteriet op første gang. Under opladning med USB-kablet er knapperne låst.


 **BEMÆRK:** Undlad at fjerne kablet, før batteriet er ladet helt op, for at forlænge batteriets levetid. **Battery full (Batteri fuldt)**-meddelelsen vises, når opladningen er færdig.



# 6 TILPASNING AF DIN SUUNTO AMBIT

## 6.1 Oprettelse af forbindelse til Movescount

Movescount.com er en gratis personlig dagbog og et onlinesportsfællesskab, som tilbyder dig et omfattende sæt værktøjer til at administrere dine daglige aktiviteter og skabe spændende historier om dine oplevelser. Med Movescount kan du overføre dine registrerede aktivitetslogge fra din Suunto Ambit til Movescount og tilpasse enheden, så den bedst muligt svarer til dine behov.

 **TIP:** Opret forbindelse til Movescount for at få den nyeste software til din Suunto Ambit, hvis der er en tilgængelig opdatering.

Begynd med at installere Moveslink:


1. Gå til [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Download, installer og aktiver Moveslink.


1.



2.



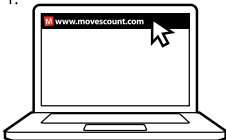
 **BEMÆRK:** Et Moveslink-ikon er synligt på computerens display, når Moveslink er aktivt.

 **BEMÆRK:** Moveslink er kompatibelt med pc (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) og Mac (Intel-baseret, kører OS X-version 10.6 eller senere).

Sådan tilmelder du dig Movescount:


1. Gå til [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Opret din konto.

1.




2.



 **BEMÆRK:** Første gang din Suunto Ambit opretter forbindelse til Movescount.com, overføres alle oplysninger (herunder enhedsindstillingerne) fra enheden til din Movescount-konto. Næste gang du slutter din Suunto Ambit til din Movescount-konto, synkroniseres de ændringer til indstillinger og træningstilstande, som du har foretaget i Movescount og på enheden.


## 6.2 Opdatering af din Suunto Ambit

Du kan opdatere Suunto Ambit-softwaren automatisk i Movescount.

 **BEMÆRK:** Når du opdaterer Suunto Ambit-softwaren, bliver alle eksisterende logge automatisk flyttet til Movescount og slettet fra enheden.

Sådan opdateres Suunto Ambit-softwaren:

1. Gå til [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink), og installér programmet Moveslink.
2. Slut din Suunto Ambit til din computer ved hjælp af Suunto USB-kablet. Programmet Moveslink søger automatisk efter softwareopdateringer. Enheden opdateres, hvis en opdatering er tilgængelig.

 **BEMÆRK:** Du kan bruge programmet Moveslink uden at registrere dig hos Movescount. Men Movescount forøger i væsentlig grad brugervenligheden, mulighederne for personlig tilpasning og indstillingerne på din Suunto Ambit. Det visualiserer også registrerede ruter og andre data fra dine aktiviteter. Vi anbefaler derfor, at du opretter en Movescount-konto for at udnytte enhedens fulde potentiale.

## 6.3 Brugerdefinerede tilstande

Ud over de standardtræningstilstande, der er gemt i enheden (se *Afsnit 12.1 Træningstilstande på side 67*), kan du oprette og redigere brugerdefinerede træningstilstande i Movescount.

En brugerdefineret tilstand kan indeholde fra 1 til 8 forskellige træningstilstandsvisninger. Du kan vælge, hvilke data der skal vises i hver visning, på en omfattende liste. Du kan for eksempel tilpasse sportsspecifikke grænser for puls, autoomgangslængder eller registreringsintervallet for at optimere batteriets levetid eller nøjagtigheden.

Du kan overføre op til 10 forskellige brugerdefinerede tilstande, som du har oprettet i Movescount, til din Suunto Ambit. Der kan kun være én aktiv brugerdefineret tilstand under træning.





**TIP:** Du kan også redigere standardtræningstilstandene i Movescount.

## 6.4 Suunto Apps

Med Suunto Apps kan du brugertilpasse din Suunto Ambit yderligere. Besøg Suunto App Zone i Movescount for at finde de apps, du kan bruge, f.eks. forskellige timere og tællere. Hvis du ikke kan finde det, du søger, kan du udvikle din egen app med Suunto App Designer. Du kan f.eks. udvikle en app, der kan beregne dit forventede maratonresultat, eller en, der kan beregne faldgraden for din skirute.

Sådan tilføjer du Suunto App til din Suunto Ambit:

1. Gå til afsnittet **PLANLÆG OG OPRET** i Movescount-community'et, og vælg App Zone for at gennemse eksisterende **App Zone**. Hvis du vil lave din egen app, skal du gå til afsnittet **PLANLÆG OG OPRET** under din profil og vælge **App Designer**.
2. Tilføj Suunto App til en brugerdefineret træningstilstand. Tilslut din Suunto Ambit til din Movescount-konto for at synkronisere Suunto App med enheden. Den tilføjede Suunto-app vil vise beregningsresultatet, mens du træner.



**BEMÆRK:** Du kan tilføje én Suunto-app til hver træningstilstand. Hver træningstilstand i din Suunto Ambit kan have en forskellig Suunto-app i brug.


## 6.5 Ændring af display

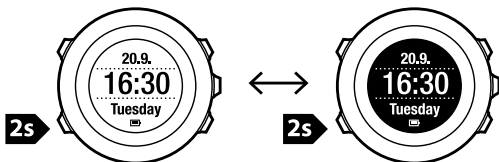
Du kan ændre displayet på din Suunto Ambit fra lyst til mørkt eller omvendt.

Sådan ændres displayet i indstillingerne:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.

2. Tryk på [Next] for at komme til indstillingerne **GENERAL (GENERELT)**.
3. Tryk på [Next] for at komme til **Tones/display (Toner/Display)**.
4. Rul til **Invert display (Ændr display)** med [Start Stop], og accepter med [Next].

 **TIP:** Du kan også ændre displayet på din Suunto Ambit ved at holde [View] nede.

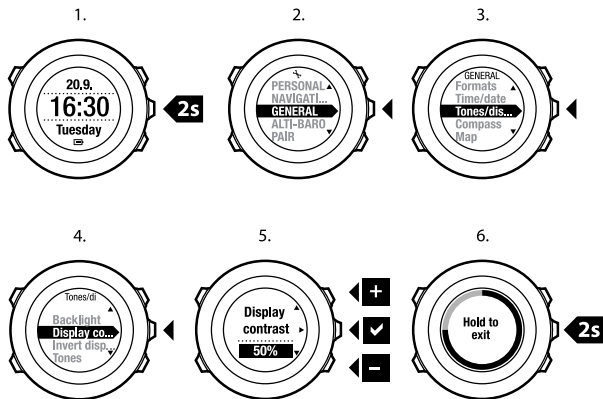


## 6.6 Justering af kontrasten i displayet

Du kan øge eller mindske displaykontrasten i din Suunto Ambit.

Sådan ændres displaykontrasten i indstillingerne:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at komme til indstillingerne **GENERAL (GENERELT)**.
3. Tryk på [Next] for at komme til **Tones/display (Toner/Display)**.
4. Rul ned til **Display contrast (Display-kontrast)** ved hjælp af [Light Lock], og aktivér med [Next].
5. Forøg kontrasten med [Start Stop], eller formindsk den med [Light Lock].
6. Gå tilbage til indstillingerne med [Back Lap], eller hold [Next] nede for at forlade menuen med indstillinger.

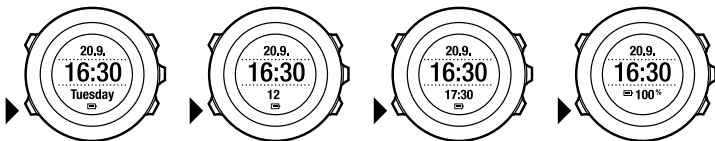


## 7 BRUG AF TIDSTILSTANDEN

Tilstanden **TIME (TID)** indeholder funktioner til tidtagning.

Tilstanden **TIME (TID)** viser følgende oplysninger:

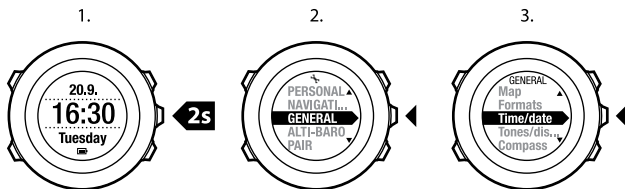
- øverste række: dato
- mellemste række: tid
- nederste række: skift mellem ugedag, sekunder, dobbelttid og batteriniveau med [View].



### 7.1 Ændring af tidsindstillinger

Sådan får du adgang til tidsindstillingerne:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at komme til **GENERAL (GENERELT)**.
3. Rul til **Time/date (Tid/dato)** ved hjælp af [Start Stop], og aktivér med [Next].

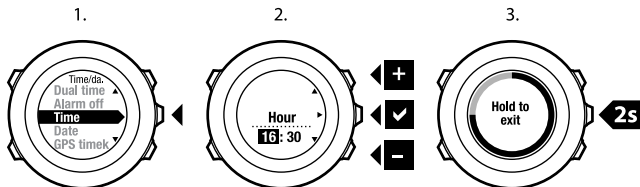


## Indstilling af klokkeslættet

Det aktuelle klokkeslæt vises i midterste række i tilstanden **TIME (TID)**.

Sådan indstilles klokkeslættet:

1. Gå til **GENERAL (GENERELT)** i menuen med indstillinger, og gå derefter til **Time/date (Tid/dato)** og **Time (Tid)**.
2. Ret time- og minutværdierne ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock]. Acceptér med [Next].
3. Gå tilbage til indstillingerne med [Back Lap], eller hold [Next] nede for at forlade menuen med indstillinger.

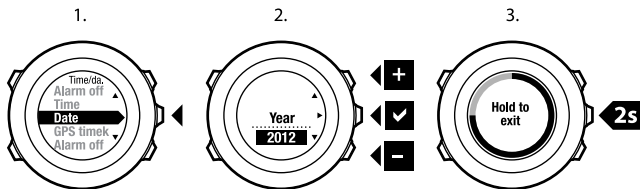


## Indstilling af dato

Den aktuelle dato vises i øverste række i tilstanden **TIME (TID)**.

Sådan angives datoen:

1. Gå til **GENERAL (GENERELT)** i menuen med indstillinger, og gå derefter til **Time/date (Tid/dato)** og **Date (Dato)**.
2. Rediger værdierne for år, måned og dag med [Start Stop] og [Light Lock]. Acceptér med [Next].
3. Gå tilbage til indstillingerne med [Back Lap], eller hold [Next] nede for at forlade menuen med indstillinger.



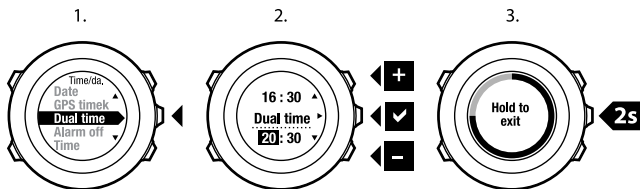
## Indstilling af dobbelttid

Med dobbelttid kan du holde styr på det aktuelle klokkeslæt i en anden tidszone, for eksempel når du er ude at rejse. Dobbelttid vises i nederste række i tilstanden **TIME (TID)**, og du kan få adgang til den ved at trykke på [View].

Sådan indstilles dobbelttid:

1. Gå til **GENERAL (GENERELT)** i menuen med indstillinger, og gå derefter til **Time/date (Tid/dato)** og **Dual time (Dobbelttid)**.

- Ret time- og minutværdierne ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock]. Acceptér med [Next].
- Gå tilbage til indstillingerne med [Back Lap], eller hold [Next] nede for at forlade menuen med indstillinger.

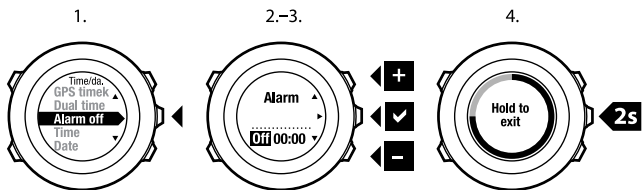


## Indstilling af alarm

Du kan bruge din Suunto Ambit som et vækkeur.

Sådan får du adgang til vækkeuret og indstiller alarmerne:

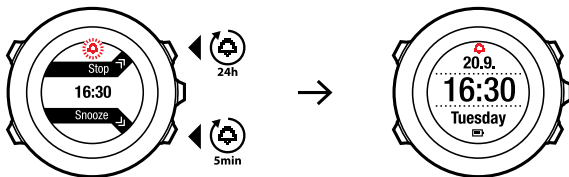
- Gå til **GENERAL (GENERELT)** i menuen med indstillinger, og gå derefter til **Time/date (Tid/dato)** og **Alarm**.
- Slå alarmerne til eller fra med [Start Stop] eller [Light Lock]. Acceptér med [Next].
- Indstil time- og minutværdierne ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock]. Acceptér med [Next].
- Gå tilbage til indstillingerne med [Back Lap], eller hold [Next] nede for at forlade menuen med indstillinger.



Når alarmer er slået til, vises alarmsymbolet på de fleste displays.

Når alarmer lyder, kan du:

- Vælg **Snooze (Udskyd)** ved at trykke på [Light Lock]. Alarmer stopper og starter igen hvert 5. minut, indtil du stopper den. Du kan udskyde op til 12 gange i 1 time i alt.
- Vælg **Stop** ved at trykke på [Start Stop]. Alarmer stopper og starter igen på samme tidspunkt næste dag, medmindre du slår alarmer fra i indstillingerne.




**BEMÆRK:** Når udskydelse er aktiveret, blinker alarmikonet i tilstanden **TIME (TID)**.



## 7.2 Brug af GPS-tidsregistrering

GPS-tidsregistrering korrigerer forskellen mellem tiden i din Suunto Ambit og GPS-tiden. GPS-tidsregistrering korrigerer automatisk tiden én gang om dagen, eller hvis du justerer tiden manuelt. Dobbelttiden korrigeres også.

 **BEMÆRK:** GPS-tidsregistrering korrigerer minutter og sekunder, men ikke timer.

 **BEMÆRK:** GPS-tidsregistrering korrigerer tiden nøjagtigt, hvis forskellen er under 7,5 minut. Hvis tiden er endnu mere forkert, vil GPS-tidsregistrering korrigere til de nærmeste 15 minutter.

Sådan aktiveres GPS-tidsregistrering:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at komme til **GENERAL (GENERELT)**.
3. Rul ned til **Time/date (Tid/dato)** og derefter til **GPS timekeeping (GPS-tidsregistrering)** ved hjælp af [Start Stop]. Aktivér med [Next].
4. Indstil GPS-tidsregistrering til **On (Til)** ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock]. Acceptér med [Next].

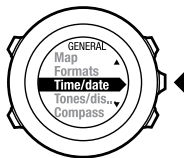
1.



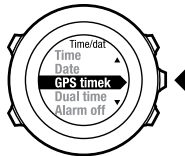
2.



3.



3.



4.



## 8 NAVIGATION

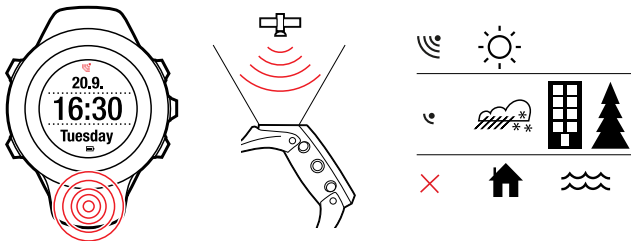
### 8.1 Brug af GPS


Suunto Ambit anvender Global Positioning System (GPS) til at bestemme din aktuelle position. GPS benytter et antal satellitter, der kredser om jorden i en højde af 20.000 km med en hastighed på 4 km/s.


Den indbyggede GPS-modtager i Suunto Ambit er optimeret til håndledsbrug og modtager data fra en meget stor vinkel.

#### 8.1.1 Sådan får du et GPS-signal

Suunto Ambit aktiverer automatisk GPS, når du vælger en træningstilstand med GPS-funktionalitet, bestemmer din placering eller begynder at navigere.



 **BEMÆRK:** Når du aktiverer GPS for første gang, eller du ikke har brugt det i lang tid, kan det tage længere tid end normalt at få en GPS-pejling. Senere vil det tage kortere tid at starte GPS.

 **TIP:** Hvis du vil minimere GPS-starttiden, skal du holde enheden stille med GPS opad og sikre dig, at du er i et åbent område, så enheden har fri udsigt til himlen.

## **Fejlfinding: Intet GPS-signal**

- Ret GPS-delen af enheden opad for at få det bedst mulige signal. Du får det bedste signal på et åbent sted med fri udsigt til himlen.
- GPS-modtageren fungerer normalt godt inde i telte eller under andre tynde overdækkere. Genstande, bygninger, tæt bevoksning eller overskyet vejr kan imidlertid forringe kvaliteten af det modtagne GPS-signal.
- GPS-signaler kan ikke trænge gennem solide konstruktioner eller vand. Prøv derfor ikke at aktivere GPS inde i bygninger, huler eller under vandet.
- Du genopretter fra GPS-fejl ved at nulstille GPS (se *Afsnit 14.1 Servicemenuen på side 96*).

### **8.1.2 GPS-gitre og positionsformater**

Gitre er streger på et kort, der definerer det koordinatsystem, der bruges på kortet.


Positionsformat er den måde, GPS-modtagerens position vises på enheden. Alle formaterne er relateret til den samme placering, de præsenterer det blot på forskellige måder. Du finder oplysninger om ændring af positionsformatet under *Kapitel 14 Justering af indstillinger på side 93*.

Du kan vælge formatet fra følgende gitter:

- breddegrad/længdegrad er det oftest benyttede gitter og findes i tre forskellige formater:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) giver en todimensionel vandret præsentation af positionen.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) er en udvidelse af UTM og består af en gitterzonebetegnelse, 100.000-meter kvadrat-id og en numerisk placering.

Suunto Ambit understøtter også følgende lokale gitter:

- **British (BNG) (Britisk (BNG))**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Finsk (ETRS-TM35FIN))**
- **Finnish (KKJ) (Finsk (KKJ))**
- **Irish (IG) (Irsk (IG))**
- **Swedish (RT90) (Svensk (RT90))**
- **Swiss (CH1903) (Schweizisk (CH1903))**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
- **UTM NAD83**

 **BEMÆRK:** Visse gitter kan ikke benyttes i områderne nordligere end 84°N og sydligere end 80°S eller uden for de lande, de er beregnet til.

## 8.2 Kontrol af din placering

Suunto Ambit gør det muligt for dig at kontrollere koordinaterne for din aktuelle placering ved hjælp af GPS.

Sådan tjekkes din placering:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul ned til **LOCATION (PLACERING)** ved hjælp af [Start Stop], og aktiver med [Next].
3. Enheden begynder at søge efter et GPS-signal og viser **GPS fundet (GPS fundet)**, når den har fundet signalet. Derefter vises dine aktuelle koordinater på displayet.

1.




2.



3.



 **TIP:** Du kan også kontrollere din placering, mens du er ved at registrere en aktivitet, ved at holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.

## 8.3 Navigation med seværdigheder

### 8.3.1 Tilføjelse af din aktuelle placering som en seværdighed

Suunto Ambit gør det muligt for dig at gemme din aktuelle placering som en seværdighed. Du kan f.eks. til enhver tid navigere til en gemt seværdighed under din træning.

Du kan gemme op til 100 seværdigheder i enheden. Bemærk, at ruter også tæller med i denne kvote. Hvis du f.eks. har en rute med 60 mellemstationer, kan du gemme yderligere 40 seværdigheder i enheden.

Du kan vælge en seværdighedstype (ikon) og et seværdighedsnavn fra en foruddefineret liste eller navngive seværdighederne frit i Movescount. De foruddefinerede ikoner vises i *Kapitel 16 Ikoner på side 104*.

Sådan gemmes din aktuelle placering som en seværdighed:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul ned til **LOCATION (PLACERING)** ved hjælp af [Start Stop], og aktiver med [Next].
3. Enheden begynder at søge efter et GPS-signal og viser **GPS found (GPS fundet)**, når den har fundet signalet. Dine aktuelle koordinater vises nu på displayet.
4. Tryk på [Start Stop] for at gemme placeringen.
5. Vælg en passende seværdighedstype for placeringen. Rul ned gennem de forskellige seværdighedstyper ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock]. Vælg en seværdighedstype ved hjælp af [Next].
6. Vælg et passende navn til placeringen. Rul ned gennem de mulige navne ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock]. Vælg et navn ved hjælp af [Next].
7. Tryk på [Start Stop] for at gemme seværdigheden.

1.



2.



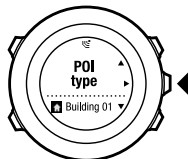
3.



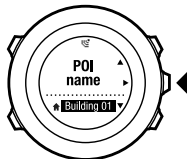
4.



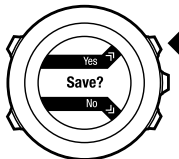
5.




6.



7.



 **TIP:** Du kan også tilføje seværdigheder ved at vælge **NAVIGATION** i startmenuen.






**TIP:** Du kan oprette seværdigheder i Movescount ved at vælge en placering på et kort eller ved at indsætte koordinaterne. Seværdigheder i din Suunto Ambit og i Movescount bliver altid synkroniseret, når du opretter forbindelse mellem enheden og Movescount.

### 8.3.2 Manuel tilføjelse af koordinater for seværdigheder

Du kan gemme en anden placering end din aktuelle placering som en seværdighed ved at indtaste koordinaterne manuelt.

Sådan tilføjes koordinaterne for en placering manuelt:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul ned til **NAVIGATION** ved hjælp af [Start Stop], og vælg med [Next].
3. Tryk på [Next] for at vælge **POIs (Points of interest) (Seværdigheder)**. Enheden viser antallet af seværdigheder, der i øjeblikket er gemt i enheden, og den mængde plads, der er til rådighed til nye seværdigheder.
4. Rul ned til **Define location (Definer placering)** med [Light Lock], og vælg med [Next]. Enheden viser koordinaterne for den placering, hvor den sidste GPS-pejling blev oprettet.
5. Rediger værdierne for breddegrad ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock]. Acceptér værdierne med [Next].
6. Rediger værdierne for længdegrad ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock]. Acceptér værdierne med [Next].
7. Vælg en passende seværdighedstype for placeringen. Rul ned gennem de forskellige seværdighedstyper ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock]. Vælg en seværdighedstype ved hjælp af [Next].
8. Vælg et passende navn til placeringen. Rul ned gennem de mulige navne ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock]. Vælg et navn ved hjælp af [Next].
9. Tryk på [Start Stop] for at gemme seværdigheden.

 **TIP:** Når du ruller gennem menuvalgene, kan du forøge hastigheden ved at holde [Start Stop] eller [Light Lock] trykket ned, indtil valgene begynder at rulle hurtigere.

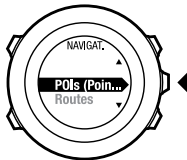
1.



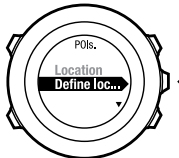
2.



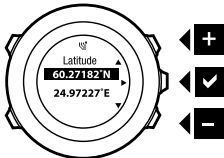
3.



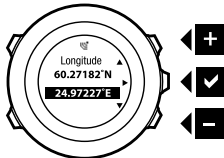
4.



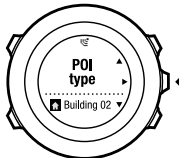
5.



6.



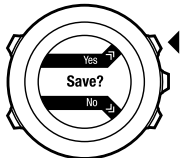
7.



8.




9.



### 8.3.3 Navigation til en seværdighed

Suunto Ambit har GPS-navigation, som gør det muligt for dig at navigere til en foruddefineret destination, der er gemt som en seværdighed.

 **BEMÆRK:** Du kan også navigere, når du registrerer en træning, se Afsnit 12.6.6 *Navigation under træning på side 81*

Sådan navigeres til en seværdighed:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul ned til **NAVIGATION** ved hjælp af [Start Stop], og aktivér med [Next].
3. Tryk på [Next] for at vælge **POIs (Points of interest) (Seværdigheder)**. Enheden viser antallet af gemte seværdigheder og ledig plads til nye seværdigheder.
4. Seværdighederne er grupperet efter type. Rul ned til den ønskede seværdighedstype ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock]. Vælg med [Next].
5. Enheden viser alle de seværdigheder, der er gemt under den valgte seværdighedstype. Rul ned til den seværdighed, du vil navigere til, ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock], og vælg den med [Next].
6. Tryk på [Next] for at vælge **Navigate (Navigation)**. Hvis du bruger kompasset for første gang, skal du kalibrere det. Du finder flere oplysninger under *Afsnit 10.1 Kalibrering af kompas på side 58*. Når kompasset er aktiveret, begynder enheden at søge efter et GPS-signal og viser **GPS found (GPS fundet)**, når den har fundet signalet.
7. Begynd at navigere til seværdigheden. Enheden viser følgende oplysninger:
  - en pil, der peger i retning mod destinationen (indikator for drej til venstre/højre)

- din afstand fra destinationen
  - navnet på den seværdighed, du er på vej mod, din afvigelse fra retningen i grader ( $0^\circ$  er den rigtige retning) eller din aktuelle retning i kardinalretninger (**N**, **S**, **W** (**V**), **E** (**Ø**)) og halvkardinalretninger (**NE** (**NØ**), **NW** (**NV**), **SE** (**SØ**), **SW** (**SV**)).
8. Enheden giver besked, når du er nået frem til dit bestemmelsessted.

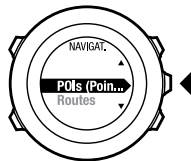
1.



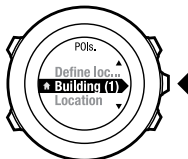
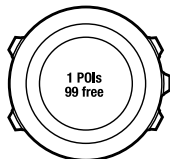
2.



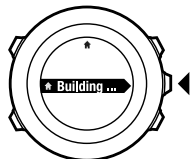
3.



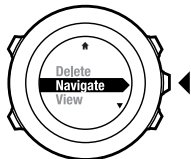
4.



5.



6.




7.



8.



 **BEMÆRK:** Navigationen viser afvigelsen fra nordpilen på urets kant ved lave hastigheder (<4 km/t) og afvigelsen fra kursretningen ved høje hastigheder (>4 km/t). Når du står stille, kan du dreje enheden, indtil 0 vises, for at angive den rigtige retning. Når du cykler, kan Suunto Ambit registrere din retning, selv når enheden vipper.

### 8.3.4 Sletning af en seværdighed

Sådan slettes en seværdighed:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul ned til **NAVIGATION** ved hjælp af [Start Stop], og aktiver med [Next].
3. Tryk på [Next] for at komme til **POIs (Points of interest) (Seværdigheder)**. Enheden viser antallet af gemte seværdigheder og ledig plads til nye seværdigheder.
4. Seværdighederne er grupperet efter type. Rul ned til den ønskede seværdighedstype ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock]. Vælg med [Next].
5. Enheden viser alle de seværdigheder, der er gemt under den valgte seværdighedstype. Rul ned til den seværdighed, du vil slette, ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock], og vælg den med [Next].
6. Rul ned til **Delete (Slet)** med [Start Stop]. Vælg med [Next].
7. Tryk på [Start Stop] for at bekræfte.

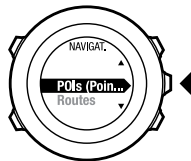
1.



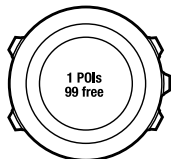
2.



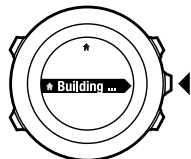
3.



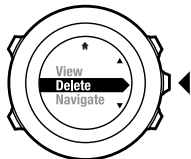
4.



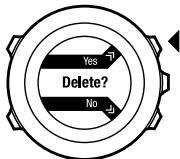
5.




6.



7.





 **BEMÆRK:** Når du sletter en seværdighed i Movescount og synkroniserer din Suunto Ambit, bliver seværdigheden slettet fra enheden, men kun deaktiveret i Movescount.


## 8.4 Rutnavigation

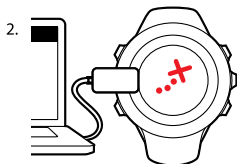
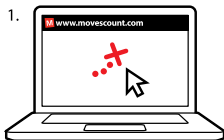
### 8.4.1 Tilføjelse af en rute

Du kan oprette en rute i Movescount eller importere en rute, der er oprettet med en anden enhed, fra din computer til Movescount. Du kan også registrere en rute med din Suunto Ambit og uploade den til Movescount, se *Afsnit 12.6.1 Registrering af ruter på side 75*.

Sådan tilføjes en rute:


1. Gå til [www.movescount.com](http://www.movescount.com). Følg instruktionerne i, hvordan man importerer eller opretter en rute.
2. Aktivér Moveslink, og slut din Suunto Ambit til din computer ved hjælp af Suunto USB-kablet. Ruten overføres automatisk til enheden.

 **BEMÆRK:** Kontrollér, at den rute, du vil overføre til din Suunto Ambit, er valgt i Movescount.



## 8.4.2 Navigation af en rute

Du kan navigere en rute, du har downloadet til din Suunto Ambit fra Movescount, se *Afsnit 8.4.1 Tilføjelse af en rute på side 41*.

 **BEMÆRK:** Du kan også navigere, når du registrerer en træning, se *Afsnit 12.6.6 Navigation under træning på side 81*

Sådan navigeres en rute:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul ned til **NAVIGATION (NAVIGATION)** ved hjælp af [Start Stop], og aktivér med [Next].
3. Rul ned til **Routes (Ruter)** med [Light Lock], og aktivér med [Next].  
Enheden viser antallet af gemte ruter og derefter en liste over alle dine ruter.
4. Rul ned til den rute, du vil navigere, ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock]. Vælg med [Next].

5. Enheden viser alle mellemstationerne på den valgte rute. Rul ned til den mellemstation, du vil bruge som startpunkt, ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock]. Acceptér med [Next].
6. Tryk på [Next] for at vælge **Navigate (Navigation)**.
7. Hvis du har valgt en mellemstation midt på ruten, beder Suunto Ambit dig om at vælge retningen for navigationen. Tryk på [Start Stop] for at vælge **Forwards (Fremad)** eller [Light Lock] for at vælge **Backwards (Baglæns)**. Hvis du har valgt den første mellemstation som startpunkt, navigerer Suunto Ambit ruten fremad (fra den første til den sidste mellemstation). Hvis du har valgt den sidste mellemstation som startpunkt, navigerer Suunto Ambit ruten baglæns (fra den sidste til den første mellemstation).
8. Hvis du bruger kompasset for første gang, skal du kalibrere det. Du finder flere oplysninger under *Afsnit 10.1 Kalibrering af kompas på side 58*. Når kompasset er aktiveret, begynder enheden at søge efter et GPS-signal og viser **GPS found (GPS fundet)**, når den har fundet signalet.
9. Begynd at navigere til den første mellemstation på ruten. Enheden giver dig besked, når du nærmer dig mellemstationen, og begynder automatisk at navigere til den næste mellemstation på ruten.
10. Inden den sidste mellemstation på ruten fortæller enheden dig, at du er nået til din destination.

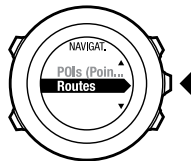
1.



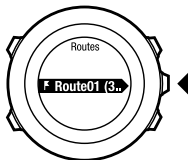
2.



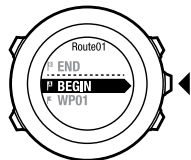
3.



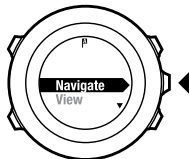
4.



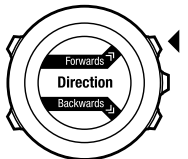
5.



6.



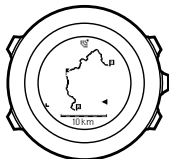
7.



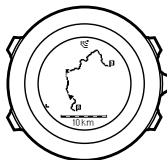
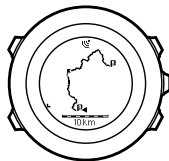
8.



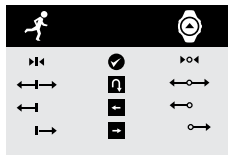
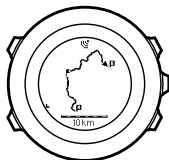
9.



10.



...



Sådan springer du over en mellemstation på en rute:

1. Når du navigerer en rute, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at vælge **NAVIGATION**.
3. Rul til **Skip waypoint (Spring mellemstation over)** med [Start Stop], og vælg med [Next]. Enheden springer mellemstationen over og begynder at navigere direkte til den næste mellemstation på ruten.

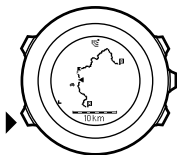


### 8.4.3 Under navigation

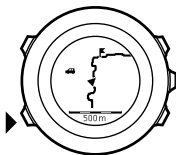
Under navigation skal du trykke på [View] for at rulle gennem følgende visninger:

1. fuld rutevisning, der viser hele ruten
2. rutevisning, hvor der er zoomet ind. Som standard, skaleres den visning, der er zoomet ind på, til en 500 m/0,25 miles-skala, eller større, hvis du er langt væk fra ruten. Du kan ændre kortorienteringen i indstillingerne, se *Kapitel 14 Justering af indstillinger på side 93*.
3. navigationsvisning med mellemstationer

1.



2.



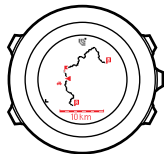
3.



## Fuld rutevisning

Fuld rutevisning viser følgende oplysninger:

- (1) en pil, der viser din placering og peger den vej, du er på vej hen.
- (2) den næste mellemstation på ruten
- (3) den første og den sidste mellemstation på ruten
- (4) Seværdigheder, der findes i nærheden af ruten. Den nærmeste seværdighed vises som et ikon.
- (5) en skala, hvor den fulde rutevisning vises



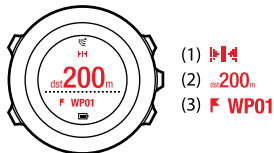
- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

**BEMÆRK:** I fuld rutevisning er Nord altid opad.

## Navigationsvisning med mellemstationer

Navigationsvisning med mellemstationer viser følgende oplysninger:

- (1) en pil, der peger i retning mod den næste mellemstation (indikator for drej til venstre/højre)
- (2) afstanden til den næste mellemstation
- (3) den næste mellemstation, du er på vej mod



### 8.4.4 Sletning af en rute

Du kan slette og deaktivere ruter i Movescount.

Sådan slettes en rute:

1. Gå til [www.movescount.com](http://www.movescount.com), og følg instruktionerne i, hvordan man sletter eller deaktiverer en rute.
2. Aktiver Moveslink, og slut din Suunto Ambit til din computer ved hjælp af Suunto USB-kablet. Når indstillingerne synkroniseres, fjernes ruten automatisk fra enheden.




## 9 BRUG AF TILSTANDEN ALTI & BARO

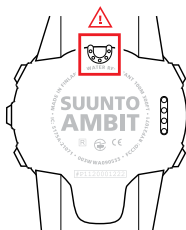
I tilstanden **ALTI & BARO** kan du få vist den aktuelle højde eller barometertrykket. Der findes tre profiler: **Automatic (Automatisk)**, **Barometer** og **Altimeter (Højdemåler)**. Du finder oplysninger om angivelse af profiler under *Afsnit 9.2.1 Indstilling af profiler på side 52*.

Du kan få adgang til forskellige visninger afhængigt af, hvilken profil der er aktiveret, når du er i tilstanden **ALTI & BARO**.

### 9.1 Sådan fungerer Alti & Baro

For at få korrekte aflæsninger i tilstanden **ALTI & BARO** er det vigtigt at forstå, hvordan Suunto Ambit beregner højden og lufttrykket ved havniveau. Suunto Ambit måler hele tiden det absolutte lufttryk. Baseret på denne måling og referenceværdier beregner den højde eller lufttrykket ved havniveau.

 **FORSIGTIG:** *Området omkring sensoren skal holdes fri for snavs og sand. Der må aldrig stikkes genstande ind i sensoråbningerne.*



### 9.1.1 Sådan får du korrekte aflæsninger

Hvis du deltager i en udendørsaktivitet, der kræver nøjagtigt lufttryk ved havniveau eller højde, skal du først kalibrere din Suunto Ambit ved enten at indtaste den aktuelle højde eller det aktuelle lufttryk ved havniveau.

Højden på din placering kan findes på de fleste topografiske kort eller på Google Earth. Du kan finde en lufttrykreference ved havniveau for din placering ved hjælp af websteder eller de nationale vejrtjenester.

#### **Det absolutte lufttryk måles konstant**

*Absolut lufttryk og kendt højdereference = Lufttryk ved havniveau*

*Absolut lufttryk og lufttryk ved havniveau = Højde*

Ændringer i de lokale vejrforhold vil påvirke højdeaflysningerne. Hvis det lokale vejr ofte skifter, anbefales det at nulstille den aktuelle højdereferenceværdi ofte, og helst før du starter din rejse, når referenceværdierne er tilgængelige. Så længe det lokale vejr er stabilt, behøver du ikke at indstille referenceværdier.

## 9.1.2 Sådan får du forkerte aflæsninger

### Profilen HØJDEMÅLER + stilstand + vejrændring

Hvis profilen **Altimeter (Højdemåler)** er aktiveret i en længere tidsperiode, hvor enheden er på det samme sted, og det lokale vejr ændres, vil enheden give forkerte højdeaflysninger.

### Profilen HØJDEMÅLER + højdeændring + vejrændring

Hvis profilen **Altimeter (Højdemåler)** er aktiveret, og vejret ændres ofte, mens du stiger eller går ned i højde, vil enheden give dig forkerte aflæsninger.

### Profilen BAROMETER + højdeændring

Hvis profilen **Barometer** er aktiveret i længere tid, når du stiger eller går ned i højde, antager enheden, at du står stille, og den fortolker dine højdeændringer som ændringer i lufttrykket ved havniveau. Derfor vil enheden give dig forkerte aflæsninger af lufttrykket ved havniveau.

### Eksempel på brug: Indstilling af højdereferenceværdien


Du er på den anden dag af din todages vandring. Du kommer i tanke om, at du har glemt at skifte fra profilen **Barometer** til profilen **Altimeter (Højdemåler)**, da du startede vandreturen i morges. Du ved, at de aktuelle højdeaflysninger fra din Suunto Ambit er forkerte. Så du går hen til det nærmeste sted, hvor der er angivet en højdereferenceværdi på dit topografiske kort. Du retter Suunto Ambit-højdereferenceværdien tilsvarende og skifter fra profilen **Barometer** til **Altimeter (Højdemåler)**. Dine højdeaflysninger er nu korrekte igen.

## 9.2 Tilpasning af profilen til aktiviteten

Du skal vælge profilen **Altimeter (Højdemåler)**, når din udendørsaktivitet omfatter højdeændringer (f.eks. vandring i bakket terræn).

Du skal vælge profilen **Barometer**, når din udendørsaktivitet ikke omfatter højdeændringer (f.eks. fodbold, surfing og kanosejlsads).

Du skal matche profilen med din aktivitet for at få korrekte aflæsninger. Du kan enten lade Suunto Ambit vælge en passende profil til aktiviteten, eller du kan selv vælge en profil.

 **BEMÆRK:** Du kan definere profilen som en del af de brugerdefinerede tilstandsindstillinger i Movescount eller på din Suunto Ambit.

### 9.2.1 Indstilling af profiler

Sådan indstilles profilen **ALTI & BARO**:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Rul ned til **ALTI-BARO** med [Light Lock], og aktiver med [Next].
3. Vælg **Profile (Profil)** med [Next].
4. Rul ned gennem profilindstillingerne (**Automatic (Automatisk), Altimeter (Højdemåler), Barometer**) ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock]. Vælg en profil ved hjælp af [Next].



## 9.2.2 Indstilling af referenceværdier

Sådan angives referenceværdier for lufttrykket ved havniveau og højden:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Rul ned til **ALTI-BARO** med [Light Lock], og aktiver med [Next].
3. Rul ned til **Reference** ved hjælp af [Light Lock], og aktiver med [Next].
4. Rul ned til **Altitude (Højde)** eller **Sea level (Havniveau)** ved hjælp af [Light Lock], og angiv indstillingen ved hjælp af [Next].
5. Indstil den kendte referenceværdi ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock].




### 9.3 Brug af profilen Altimeter (Højdemåler)

Profilen **Altimeter (Højdemåler)** beregner højden på basis af referenceværdier. Referenceværdien kan enten være en trykværdi ved havniveau eller en højdereferenceværdi. Når profilen **Altimeter (Højdemåler)** er aktiveret, vises højdemålerikonet på displayet. Du finder oplysninger om angivelse af profilen under *Afsnit 9.2.1 Indstilling af profiler på side 52*.

Når profilen **Altimeter (Højdemåler)** er aktiveret, kan du få adgang til følgende visninger:

- øverste række: din nuværende højde
- mellemste række: højdeoplysninger på en 12-timers tidslinje som en graf
- nederste række: skift mellem klokkeslæt og temperatur ved hjælp af [View]



 **BEMÆRK:** Hvis du bærer din Suunto Ambit på håndledet, skal du tage den af for at få en præcis temperaturlæsning, fordi din legemstemperatur vil påvirke startaflysningen.

### 9.4 Brug af profilen Barometer

Profilen **Barometer** viser det aktuelle lufttryk ved havniveau. Det er baseret på de referenceværdier, der er angivet i indstillingerne, og det løbende målte

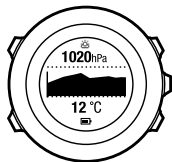
absolutte lufttryk. Du finder oplysninger om angivelse af referenceværdierne under *Afsnit 9.2.2 Indstilling af referenceværdier på side 53*.

Ændringer i lufttrykket ved havniveau vises grafisk i den midterste række på displayet. Displayet viser registreringen af de sidste 27 timer med et registreringsinterval på 1 time.

Når profilen **Barometer** er aktiveret, vises barometerikonet på displayet. Du finder oplysninger om indstilling af profilen **ALTI & BARO** under *Afsnit 9.2.1 Indstilling af profiler på side 52*.


Når profilen **Barometer** er aktiveret, viser Suunto Ambit følgende barometeroplysninger:

- øverste række: det aktuelle lufttryk ved havniveau
- mellemste række: en graf, der viser lufttrykdata ved havniveau for de seneste 27 timer (registreringsinterval: 1 time)
- nederste række: skifter mellem temperatur, tid og højdereferenceværdi ved hjælp af [View]



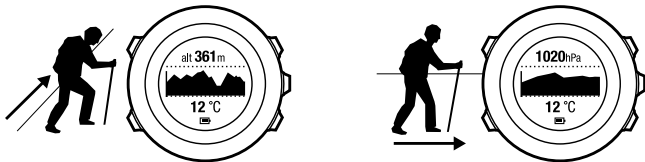
Højdereferencen er den seneste højde, der er brugt i tilstanden **ALTI & BARO**. Den kan være:

- den højde, du har angivet som højdereference i profilen **Barometer** eller
- den seneste højde, der er registreret i profilen **Automatic (Automatisk)**, før der blev skiftet til profilen **Barometer**.

 **BEMÆRK:** Hvis du bærer din Suunto Ambit på håndledet, skal du tage den af for at få en præcis temperaturlæsning, fordi din legemtemperatur vil påvirke startaflysningen.

## 9.5 Brug af profilen Automatic (Automatisk)

Profilen **Automatic (Automatisk)** skifter mellem profilerne **Altimeter (Højdemåler)** og **Barometer** i overensstemmelse med dine bevægelser. Når profilen **Automatic (Automatisk)** er aktiv, skifter enheden automatisk mellem at fortolke ændringer i lufttrykket som højdeændringer eller vejrændringer.




Det er ikke muligt at måle vejr- og højdeændringer samtidigt, eftersom begge dele forårsager ændringer i det omgivende lufttryk. Suunto Ambit registrerer lodret bevægelse og skifter til at måle højde, når det er nødvendigt. Når højden vises, opdateres den med en forsinkelse på højst 10 sekunder.

Hvis du befinder dig i konstant højde (mindre end 5 meters lodret bevægelse i løbet af 12 minutter), fortolker Suunto Ambit alle trykændringer som vejrændringer. Måleintervallet er 10 sekunder. Højdeaflysningen forbliver konstant, og hvis vejret ændres, vises ændringerne i lufttrykket ved havniveau. Hvis du bevæger dig i højden (mere end 5 meters lodret bevægelse i løbet af 3 minutter), fortolker Suunto Ambit alle trykændringer som højdeændringer.



Afhængigt af hvilken profil der er aktiv, kan du få adgang til profilvisningerne **Altimeter (Højdemåler)** eller **Barometer** ved hjælp af [View].

 **BEMÆRK:** Når du bruger profilen **Automatic (Automatisk)**, vises ikonerne for barometer eller højdemåler ikke på displayet.

## 10 BRUG AF 3D-KOMPASSET

Suunto Ambit har et 3D-kompas, der gør det muligt for dig at orientere dig i forhold til magnetisk nord. Det hældningskompenserede kompas giver nøjagtige aflæsninger, også selvom kompasset ikke holdes vandret.

**COMPASS (KOMPAS)**-tilstand indeholder følgende oplysninger:

- mellemste række: kompasretning i grader
- nederste række: skifter mellem den aktuelle retning i kardinalretninger (**N**, **S**, **W** (**V**), **E** (**Ø**)) og halvkardinalretninger (**NE** (**NØ**), **NW** (**NV**), **SE** (**SØ**), **SW** (**SV**)), klokkeslæt og tom visning ved hjælp af [View]




Kompasset skifter selv til strømsparetilstand efter et minut. Aktiver det igen med [Start Stop].

Du finder oplysninger om brug af kompasset under træning under *Afsnit 12.6.4 Brug af kompas under træning på side 79*.

### 10.1 Kalibrering af kompas

**COMPASS (KOMPAS)**-tilstand beder dig om at kalibrere kompasset, før du begynder at bruge det. Hvis du allerede har kalibreret kompasset og vil kalibrere det igen, finder du kalibreringsindstillingen i menuen med indstillinger.

 **BEMÆRK:** Der kræves to handlinger for at kalibrere 3D-kompasset: vandret rotation og lodret vipning. Sørg for at læse alle instruktionerne, før du starter kalibreringen.

Sådan får du adgang til kalibrering af kompas:

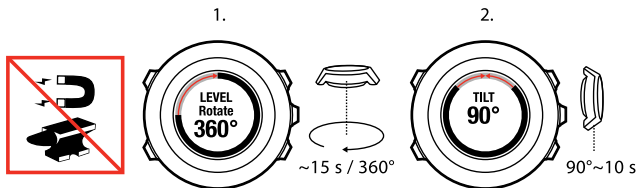
1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Rul ned til **GENERAL (GENERELT)** med [Light Lock], og aktiver med [Next].
3. Rul ned til **Compass (Kompas)** ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock], og aktiver med [Next].
4. Tryk på [Next] for at vælge **Calibration (Kalibrering)**.



Sådan kalibreres kompasset:

1. Hold enheden så vandret som muligt, og drej den, indtil segmenterne i yderkanten af displayet er udfyldt, og du hører en lyd, der bekræfter, at kalibreringen blev gennemført. Teksten **Level (Niveau)** blinker i displayet, hvis enheden ikke holdes vandret.
2. Vippekalkibreringen starter automatisk efter vellykket niveaukalibrering. Hold enheden vippet i en vinkel på 90°, indtil du hører bekræftelseslyden, og teksten **Calibration successful (Kalibreringen er gennemført)** vises.

Hvis kalibreringen ikke lykkes, vises teksten **Calibration failed (Kalibreringen mislykkedes)**. Tryk på [Start Stop] for at forsøge at kalibrere igen.



## 10.2 Indstilling af misvisningsværdi

For at opnå korrekte kompasaflysninger skal du indstille en nøjagtig misvisningsværdi.

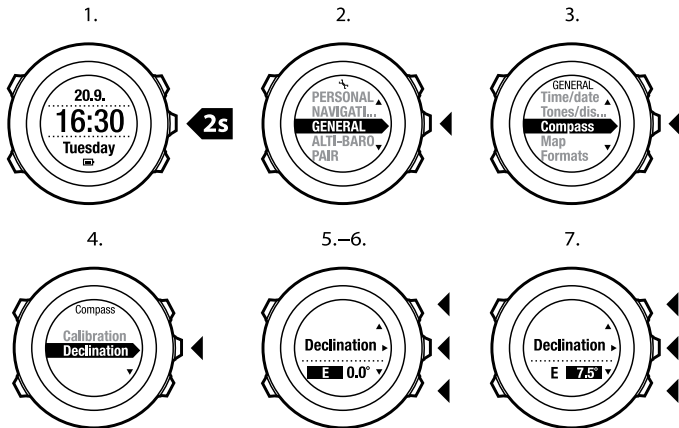
Papirkort peger mod sand nord. Kompasser peger derimod mod magnetisk nord – et område øverst på jorden, hvor jordens magnetiske felt trækker. Da magnetisk nord og sand nord ikke er det samme sted, skal du indstille misvisningsværdien på dit kompas. Vinkelen mellem magnetisk og sand nord er din misvisning.

Misvisningsværdien vises på de fleste kort. Placeringen af magnetisk nord skifter hvert år, så den mest præcise og opdaterede misvisningsværdi finder man på internettet (f.eks. [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Orienteringskort er derimod tegnet i relation til magnetisk nord. Det betyder, at når du bruger orienteringskort, skal du deaktivere misvisningskorrektionen ved at sætte misvisningsværdien til 0 grader.

Sådan angives misvisningsværdien:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Rul ned til **GENERAL (GENERELT)** med [Light Lock], og vælg med [Next].
3. Rul ned til **Compass (Kompass)** ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock], og vælg med [Next].
4. Tryk på [Next] for at vælge **Declination (Misvisning)**.
5. Deaktiver misvisning ved at vælge **-**, eller vælg **W (V)** (vest) eller **E (Ø)** (øst).
6. Indstil misvisningsværdien ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock].
7. Tryk på [Next] for at acceptere indstillingen.



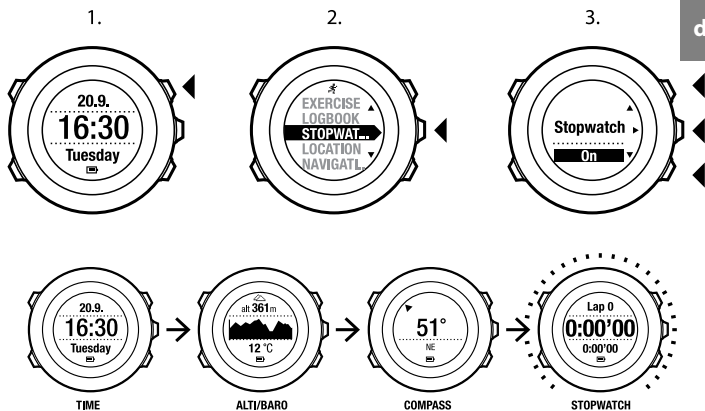
# 11 TIMERE

## 11.1 Aktivering og deaktivering af stopur

Med stopuret kan du tage tid uden at starte en øvelse. Når du har aktiveret stopuret, vises det som den sidste visning efter tilstandene **TIME (TID)**, **ALTI & BARO** og **COMPASS (KOMPAS)**.

Sådan aktiveres/deaktiveres stopuret:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul ned til **STOPWATCH (STOPUR)** ved hjælp af [Light Lock], og vælg med [Next].
3. Indstil stopuret til **On (Til)/Off (Fra)** med [Start Stop] eller [Light Lock]. Acceptér med [Next].

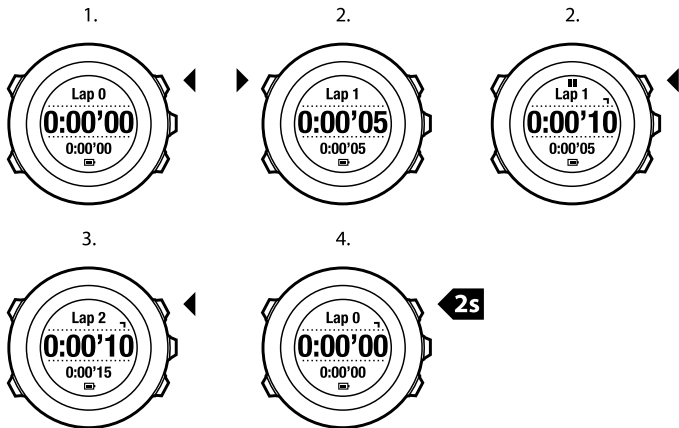


## 11.2 Brug af stopur

Sådan bruger du stopuret:

1. Når det aktiverede stopur vises, trykker du på [Start Stop] for at starte tidtagningen.
2. Tryk på [Back Lap] for at tælle omgange, eller tryk på [Start Stop] for at sætte stopuret på pause. Hvis du vil se omgangstider, skal du trykke på [Back Lap], når stopuret er sat på pause.

3. Tryk på [Start Stop] for at fortsætte.
4. Hvis du vil nulstille tiden, skal du holde [Start Stop] nede, mens stopuret er sat på pause.



Mens stopuret kører, kan du:

- trykke på [View] for at skifte mellem tid og omgangstid, der vises på nederste linje i displayet.
- rulle gennem tilstandene **TIME (TID)**, **ALTI & BARO** og **COMPASS (KOMPAS)** ved hjælp af [Next].
- åbne menuen med indstillinger ved at holde [Next] nede.



## 11.3 Nedtællingstimer

Du kan indstille nedtællingstimeren til at tælle ned fra en forudindstillet tid til nul. Når du har aktiveret nedtællingstimeren, vises den som den sidste visning efter tilstandene **TIME (TID)**, **ALTI & BARO** og **COMPASS (KOMPAS)**.

Timeren giver en kort lyd hvert sekund i de sidste 10 sekunder, og der lyder en alarm, når nul er nået.

Sådan indstilles nedtællingstiden:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul ned til **TIMERS (TIMERE)** ved hjælp af [Light Lock], og vælg med [Next].
3. Rul ned til **Countdown (Nedtælling)** ved hjælp af [Light Lock], og vælg med [Next].
4. Tryk på [View] for at justere nedtællingstiden.
5. Indstil time- og minutværdierne ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock]. Acceptér med [Next].
6. Tryk på [Start Stop] for at starte nedtællingen.

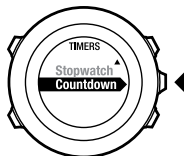
1.



2.



3.



4.



5.



6.



Når nedtællingen er slut, vil visningen af nedtællingstimeren forsvinde, når den ikke har været benyttet i 2 minutter.

Du deaktiverer timeren ved at gå til **TIMERS (TIMERE)** i startmenuen og vælge **END Timer (SLUT timer)**.

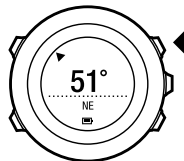


**TIP:** Tryk på [Start Stop] for at holde pause i/genoptage nedtællingen.

## 12 BRUG AF TRÆNINGSTILSTANDE

Brug træningstilstandene til at registrere træningslogge og få vist forskellige oplysninger under træningen.

Du kan få adgang til træningstilstandene ved at trykke på [Start Stop] i tilstanden **TIME (TID)** eller **ALTI & BARO** eller i tilstanden **COMPASS (KOMPAS)**, efter at kompasset er kalibreret.



### 12.1 Træningstilstande

Du kan vælge en passende træningstilstand fra de foruddefinerede tilpassede tilstande. Afhængigt af sportsgrenen vises der forskellige oplysninger på displayet under træningen. For eksempel bestemmer den brugerdefinerede træningstilstand, om der benyttes FusedSpeed<sup>TM</sup>- eller almindelig GPS-hastighed. (Du finder flere oplysninger under *Kapitel 13 FusedSpeed på side 90*). Den valgte træningstilstand har også betydning for træningsindstillinger som f.eks. pulsgrænser, autoomgangslængde, **ALTI & BARO (HØJDE & BARO)**-tilstand og registreringshyppighed.

I Movescount kan du oprette flere brugerdefinerede træningstilstande, redigere de foruddefinerede tilpassede tilstande og downloade dem til enheden.

Under træningen viser de foruddefinerede træningstilstande dig oplysninger, som er nyttige for den pågældende sportsgren:

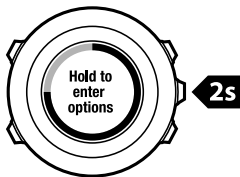
- **Cycling (Cyklng)**: oplysninger relateret til hastighed, afstand, rytme og puls
- **Mountaineering (Bjergbestigning)**: oplysninger relateret til højde, afstand og hastighed (60 sek. GPS-pejling)
- **Trail running ( Kondiløb)**: oplysninger relateret til højde, puls, tempo og afstand
- **Running (Løb)**: oplysninger relateret til rytme, puls og tidsmåler
- **(Alpine) Skiing ((Alpint) Skiløb)**: oplysninger relateret til højde, højdefald og tid
- **Other sports ( Andre sportsgrene)**: oplysninger relateret til hastighed, puls og højde
- **Indoor training ( Indendørs træning)**: oplysninger relateret til puls (uden GPS)
- **Trekking (Vandring)**: oplysninger relateret til afstand, højde, puls og tidsmåler (60 sek. GPS-pejling)

## 12.2 Flere indstillinger i træningstilstande

Når du er i en træningstilstand, skal du holde [Next] nede for at få adgang til flere indstillinger, som du kan bruge under træningen:

- Vælg **PLACERING** for at se koordinaterne for din aktuelle placering eller gemme den som en seværdighed.
- Vælg **NAVIGATION** for at navigere til en seværdighed eller rute eller for at tilføje en ny seværdighed. Du finder flere oplysninger om navigation under *Kapitel 8 Navigation på side 27.*

- Vælg **ALTI-BARO** for at indstille højden eller lufttrykket ved havniveau, eller indstil **ALTI-BARO**-profilen. Du finder flere oplysninger under *Kapitel 9 Brug af tilstanden Alti & Baro på side 49*.
- Vælg **AKTIVÉR** for at slå følgende funktioner til eller fra:
  - Vælg **INTERVAL FRA/TIL** for at aktivere/deaktivere intervalltimeren. Intervalltimeren kan tilføjes til brugerdefinerede træningstilstande i Movescount. Du finder flere oplysninger under *Afsnit 12.6.5 Brug af intervalltimer på side 80*.
  - Vælg **KOMPAS TIL/FRA** for at aktivere/deaktivere kompasset. Når kompasset er aktiveret under træning, vises det som den sidste visning i den brugerdefinerede træningstilstand.
  - Vælg **PULSGRÆNSER TIL/FRA** for at slå pulsgrænserne til eller fra. Pulsgrænseværdierne kan angives i Movescount.
  - Vælg **AUTOPAUSE FRA/TIL** for at aktivere/deaktivere autopause.



## 12.3 Brug af pulsbælte

Der kan benyttes et pulsbælte under træning. Når du bruger et pulsbælte, viser Suunto Ambit flere oplysninger om dine aktiviteter.

Brug af et pulsbælte gør det muligt at vise følgende yderligere oplysninger under træningen:

- puls i realtid
- gennemsnitlig puls i realtid
- puls i grafisk format
- forbrændte kalorier under træningen
- hjælp til at træne inden for definerede pulsgrenser
- Højeste træningseffekt

Brug af et pulsbælte gør det muligt at vise følgende yderligere oplysninger efter træningen:

- forbrændte kalorier under træningen
- gennemsnitlig puls
- højeste puls
- restitutionstid

### **Fejlfinding: Intet pulssignal**

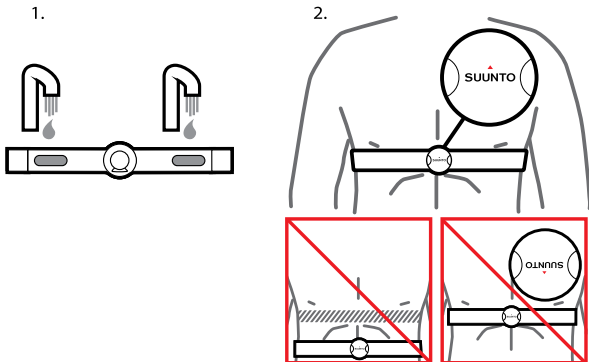
Hvis pulssignalet mistes, kan du prøve følgende:


- Kontroller, at pulsbæltet sidder korrekt (se under *Afsnit 12.4 Påsætning af pulsbæltet på side 71*).
- Kontroller, at elektrodeområderne på pulsbæltet er fugtige.
- Udskift batteriet i pulsbæltet, hvis problemerne fortsat opstår.
- Tilknyt pulsbæltet med enheden igen (se under *Kapitel 15 Tilknytning af POD/pulsbælte på side 99*).
- Vask tekstilremmen til pulsbæltet regelmæssigt i vaskemaskine.

## 12.4 Påsætning af pulsbaeltet


 **BEMÆRK:** Suunto Ambit er kompatibel med Suunto ANT Comfort Belt.


Juster længden på remmen, så pulsbaeltet sidder godt til uden at stramme. Fugt kontaktområderne med vand eller gel, og tag pulsbaeltet på. Sørg for, at pulsbaeltet sidder midt på brystet, og at den røde pil peger opad.



 **ADVARSEL:** Personer med pacemaker, defibrillator eller andre former for implanterede elektroniske enheder benytter pulsbaeltet på eget ansvar. Før du begynder at bruge pulsbaeltet, bør du gennemføre en træningstest under lægeligt opsyn. Det er for at sikre, at pacemaker og pulsbaelt kan benyttes samtidigt uden

problemer. Der kan være risici forbundet med at træne, især for personer, der tidligere har været inaktive. Vi anbefaler kraftigt, at du konsulterer din læge, før du påbegynder et regulært træningsprogram.

 **BEMÆRK:** Suunto Ambit kan ikke modtage puls bæltesignaler nede i vandet.

 **TIP:** Vask puls bæltet regelmæssigt i vaskemaskine efter brug for at undgå ubehagelig lugt og for at sikre god datakvalitet og funktionalitet. Du må kun vaske tekstilremmen.

## 12.5 Start af træning

Sådan startes træning:

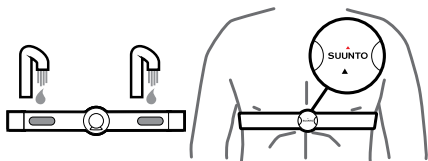
1. Fugt kontaktområderne, og tag puls bæltet på (valgfrit).
2. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
3. Tryk på [Next] for at komme til **EXERCISE (TRÆNING)**.
4. Rul ned gennem valgmulighederne for træningstilstand ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock], og vælg en passende tilstand med [Next]. (Du finder flere oplysninger om de forskellige træningstilstande under *Afsnit 12.1 Træningstilstande på side 67*).
5. Enheden vil automatisk begynde at søge efter et signal fra puls bæltet, hvis den valgte træningstilstand benytter et puls bælte. Vent, til enheden giver besked om, at pulsen og/eller GPS-signalet er fundet, eller tryk på [Start Stop] for at vælge **Later (Senere)**. Enheden vil fortsætte med at søge efter puls/GPS-signal.



Når pulsen/GPS-signalet er fundet, begynder enheden at vise og registrere puls/GPS-data.

6. Tryk på [Start Stop] for at starte registreringen af træningen. Hold [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger (se under *Afsnit 12.2 Flere indstillinger i træningstilstande på side 68*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



## 12.6 Under træning

Suunto Ambit viser yderligere oplysninger under træningen. De yderligere oplysninger varierer afhængigt af, hvilken træningstilstand du har valgt. Se under *Afsnit 12.1 Træningstilstande på side 67*. Du får også flere oplysninger, hvis du bruger et pulsbælte og en GPS under træningen.

Suunto Ambit gør det muligt for dig at bestemme, hvilke oplysninger der skal vises på displayet. Du finder oplysninger om tilpasning af displays under *Kapitel 6 Tilpasning af din Suunto Ambit på side 14*.

Her er et par idéer til, hvordan man kan bruge enheden under træningen:

- Tryk på [Next] for at se yderligere displays.
- Tryk på [View] for at se yderligere visninger.
- Hvis du vil undgå at stoppe logregistreringen ved et uheld eller at tage for mange omgange, skal du låse knapperne ved at holde [Light Lock] nede.
- Tryk på [Start Stop] for at afbryde registreringen midlertidigt. Pausen vises i loggen som et omgangsmærke. Tryk på [Start Stop] igen for at genoptage registreringen.

### 12.6.1 Registrering af ruter

Afhængigt af den valgte træningstilstand gør din Suunto Ambit det muligt for dig at registrere forskellige oplysninger under træningen.

Hvis du bruger GPS under registreringen af en log, registrerer Suunto Ambit også din rute, så du kan få den vist i Movescount. Når du registrerer ruten, vises registreringsikonet og GPS-ikonet øverst på displayet.

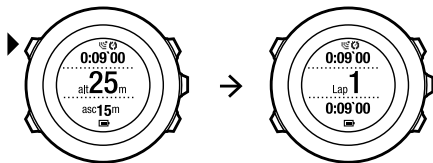
## 12.6.2 Tælle omgange

Under træningen kan du tælle omgange manuelt eller automatisk ved at indstille autoomgangsintervallet i Movescount. Når du tæller omgange automatisk, registrerer Suunto Ambit omgangene ud fra den afstand, du har angivet i Movescount.

Hvis du vil tælle omgange manuelt, skal du trykke på [Back Lap] under træningen.

Suunto Ambit viser følgende oplysninger:

- øverste række: splittid (varighed fra starten af loggen)
- mellemste række: omgangsnummer
- nederste række: omgangstid



**BEMÆRK:** *Træningsoversigten viser altid mindst én omgang, din træning fra start til slut. De omgange, du har løbet under træningen, vises som yderligere omgange.*


## 12.6.3 Registrering af højde

Din Suunto Ambit gemmer alle dine højdeændringer mellem start- og stoptidspunkterne i loggen. Hvis du deltager i en aktivitet, hvor højden ændres,

kan du registrere højdeændringerne og få vist de lagrede oplysninger senere. Du kan også tælle omgange under registreringen. Dine omgange lagres i enhedens hukommelse, og du kan få adgang til dem senere i Movescount. Du kan få vist omgangstypen, omgangsnummeret, splittiden og afstanden.

Sådan registreres højde:

1. Sørg for, at profilen **Altimeter (Højdemåler)** er aktiveret.
2. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
3. Rul ned til **EXERCISE (TRÆNING)** ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock], og vælg med [Next].
4. Rul ned gennem træningstilstandene ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock], og vælg en passende tilstand med [Next].
5. Vent, til enheden giver besked om, at pulsen og/eller GPS-signalet er fundet, eller tryk på [Start Stop] for at vælge **Later (Senere)**. Enheden vil fortsætte med at søge efter puls/GPS-signal. Tryk på [Start Stop] igen for at starte registreringen af loggen.

 **TIP:** Opret en brugerdefineret tilstand uden pulsmåling i Movescount til registrering af træning uden pulsmåling.

1.–2.



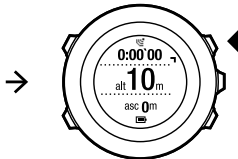
3.



4.



5.

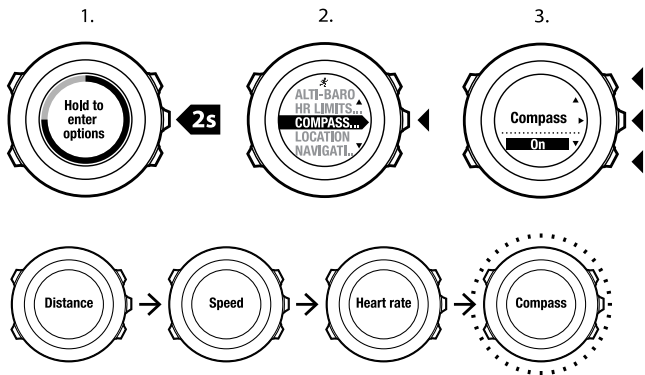


## 12.6.4 Brug af kompas under træning

Du kan aktivere kompasset og føje det til en brugerdefineret træningstilstand under din træning.

Sådan bruges kompasset under træning:

1. Når du registrerer din træning, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Rul ned til **ACTIVATE (AKTIVÉR)** ved hjælp af [Light Lock], og vælg med [Next].
3. Rul ned til **Compass OFF (Kompas FRA)** ved hjælp af [Light Lock], og vælg med [Next].
4. Tryk på [Start Stop] eller [Light Lock] for at slå kompasset **On (Til)**, og accepter med [Next].  
Kompasset vises som det sidste display i den brugerdefinerede træningstilstand.



Du kan deaktivere kompasset ved at gå tilbage til menuen med indstillinger og slå kompasset fra.

### 12.6.5 Brug af intervaltimer

Du kan tilføje en intervaltimer til hver brugerdefineret træningstilstand i Movescount. Hvis du vil tilføje intervaltimeren til en brugerdefineret tilstand, skal du gå til afsnittet **UDSTYR** i din profil og vælge **Brugertilpasning**. Næste gang, du tilslutter din Suunto Ambit til din Movescount-konto, vil intervaltimeren synkroniseres med enheden.

Du kan specificere følgende oplysninger i intervaltimeren:

- intervaltyper (**HIGH (HØJT)** og **LOW (LAVT)** interval)



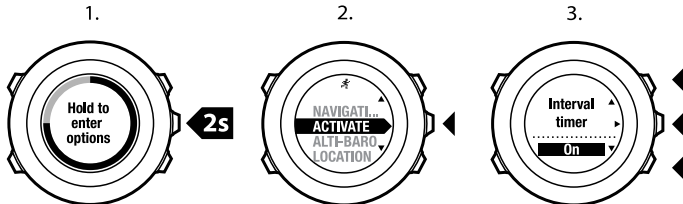
- varighed eller distance for begge intervaltyper
- antal gange, intervallerne gentages

**BEMÆRK:** Hvis du ikke angiver antallet af repetitioner for intervallerne i Movescount, vil intervaltimeren fortsætte, indtil den er blevet gentaget 99 gange.

Sådan aktiveres/deaktiveres intervaltimeren:

1. Når du er i en brugerdefineret træningstilstand, skal du holde [Next] inde for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Rul ned til **ACTIVATE (AKTIVÉR)** ved hjælp af [Light Lock], og vælg med [Next].
3. Rul ned til **Interval** ved hjælp af [Start Stop], og vælg med [Next].
4. Tryk på [Start Stop] eller [Light Lock] for at slå intervaltimeren **On/Off (Til/Fra)**, og accepter med [Next].

Når intervaltimeren er aktiv, vises intervalikonet øverst på displayet.

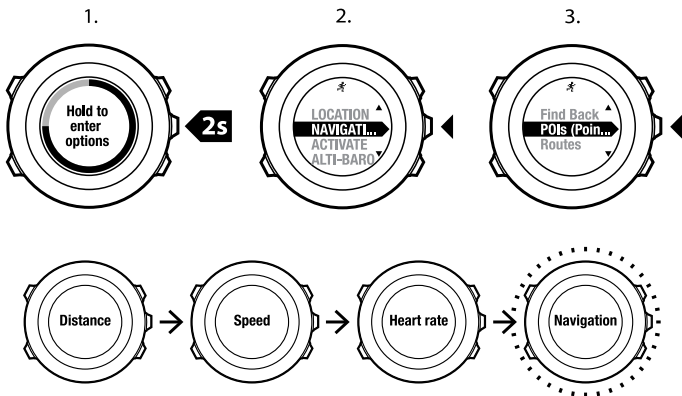


### 12.6.6 Navigation under træning

Du kan navigere en rute eller til en seværdighed under træning.

Sådan navigerer du under træning:

1. Når du registrerer din træning, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at vælge **NAVIGATION**.
3. Tryk på [Next] for at vælge **POIs (Points of interest) (Seværdigheder)**, eller rul til **Routes (Ruter)** med [Light Lock], og vælg med [Next].  
Navigationsinstruktionerne vises som det sidste display i den brugerdefinerede træningstilstand.



Sådan deaktiveres navigation:

1. Hold [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.

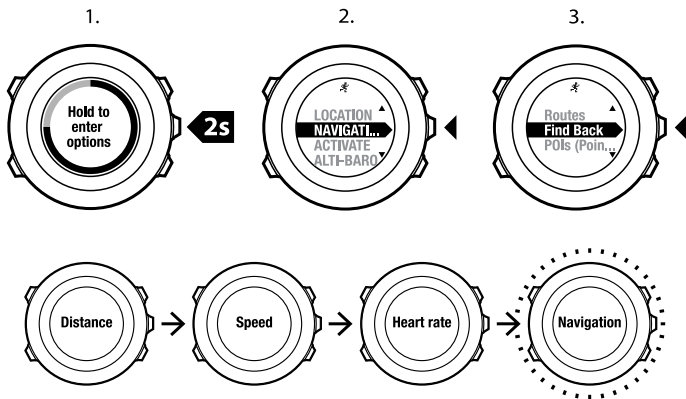
2. Tryk på [Next] for at vælge **NAVIGATION**.
3. Rul til **End navigation (Stop navigation)** med [Start Stop], og acceptér med [Next].

### 12.6.7 Sådan finder du tilbage under træning

Suunto Ambit gemmer automatisk startpunktet for din træning, hvis du bruger GPS. Under træning hjælper Suunto Ambit dig tilbage til startpunktet (eller til den placering, hvor GPS-pejlingen blev oprettet) ved hjælp af funktionen **Find back (Find tilbage)**.

Sådan finder du tilbage til startpunktet under træning:


1. Når du registrerer din træning, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at vælge **NAVIGATION**.
3. Rul til **Find back (Find tilbage)** med [Start Stop], og vælg med [Next]. Navigationsinstruktionerne vises som det sidste display i den brugerdefinerede træningstilstand.



### 12.6.8 Autopause

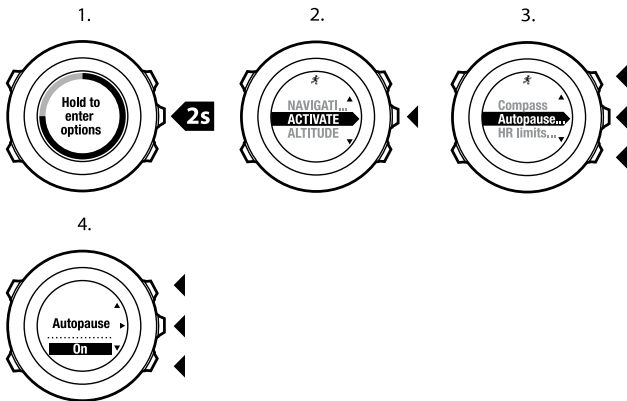
Autopause holder pause i registreringen af træningen, når din hastighed er under 2 km/t. Når din hastighed stiger til mere end 2 km/t, fortsætter registreringen automatisk.

Du kan indstille autopause til til/fra for hver enkelt sportstilstand i Movescount. Det er også muligt at aktivere autopause under træningen.

 **BEMÆRK:** Autopause er ikke muligt i tilstanden **Indoor swimming (Indendørs svømning)**.

Sådan slår du autopause til/fra under træning:

1. Når du er i en sportstilstand, skal du holde [Next] inde for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Rul ned til **ACTIVATE (AKTIVÉR)** ved hjælp af [Light Lock], og vælg med [Next].
3. Rul til **Autopause** ved hjælp af [Start Stop], og vælg med [Next].
4. Tryk på [Start Stop] eller [Light Lock] for at slå autopause **On/Off (Til/fra)**, og acceptér med [Next].

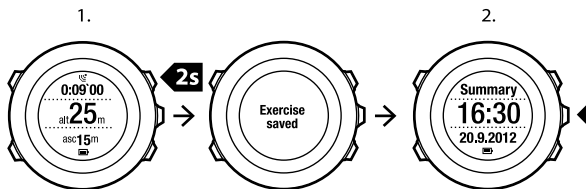


## 12.7 Visning af logbog efter træning

Du kan se oversigten over din træning, når du er stoppet med at registrere.

Sådan stopper du registreringen og får vist oversigtsoplysningerne:

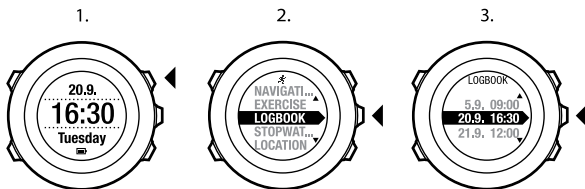
1. Hold [Start Stop] nede for at stoppe og gemme træningssessionen.  
Du kan også trykke på [Start Stop] for at afbryde registreringen midlertidigt. Når loggen er afbrudt midlertidigt, kan du bekræfte stoppet ved at trykke på [Back Lap] eller fortsætte registreringen ved at trykke på [Light Lock]. Når træningssessionen er stoppet, kan du gemme loggen ved at trykke på [Start Stop]. Tryk på [Light Lock], hvis du ikke vil gemme loggen.
2. Tryk på [Next] for at få vist oversigten over træningssessionen.



Du kan også se oversigterne over alle dine gemte træningssessioner i logbogen. I logbogen er træningssessionerne opført efter tidspunkt, og den seneste træningssession vises først. Der kan lagres ca. 15 timers træning i logbogen med 1 sekunds GPS-pejlings- og dataindsamlingsinterval.

Sådan får du vist oversigten over din træning i logbogen:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul ned til **LOGBOOK (LOGBOG)** med [Light Lock], og aktivér med [Next]. Din aktuelle restitutionstid vises.
3. Rul ned gennem træningsloggene ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock], og vælg en log med [Next].
4. Gennemse oversigtsvisningerne af loggen med [Next].



### 12.7.1 Efter træning med pulsbelte

Når du bruger et pulsbelte under træningen, indeholder oversigten følgende oplysninger:

- starttidspunkt og dato for loggen
- varighed
- antal omgange
- afstand (træning med GPS)
- højdestigning
- gennemsnitlig hastighed (træning med GPS)
- højdefald
- højeste puls
- gennemsnitlig puls
- forbrændte kalorier
- Højeste træningseffekt
- restitutionstid

 **TIP:** Du finder mere detaljerede data i Movescount.

## 12.7.2 Efter træning uden pulsbælte

Når du træner uden et pulsbælte under træningen, indeholder oversigten følgende oplysninger:

- starttidspunkt og dato for loggen
- varighed
- antal omgange
- afstand (træning med GPS)
- højdestigning
- gennemsnitlig hastighed (træning med GPS)
- højdefald

## 12.7.3 Restitueringstid

Suunto Ambit viser altid din aktuelle akkumulerede restitueringstid for alle dine gemte træningssessioner. Restitueringstiden angiver, hvor lang tid det tager dig at restituere fuldstændig og blive klar til at træne med fuld intensitet. Efterhånden som din restitueringstid mindskes eller øges, opdaterer enheden det i realtid.

Sådan ser du din aktuelle restitueringstid:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul ned til **LOGBOOK (LOGBOG)** ved hjælp af [Light Lock], og vælg med [Next].
3. Restitueringstiden vises på displayet.



1.



2.

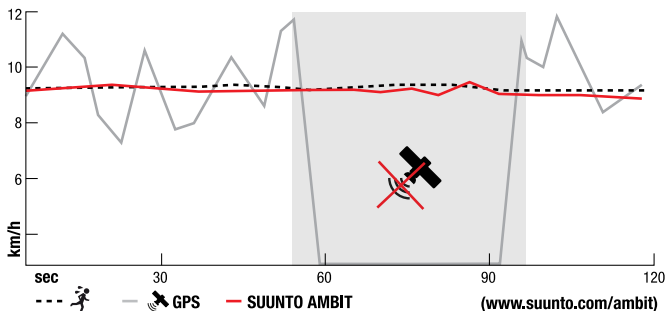


3.

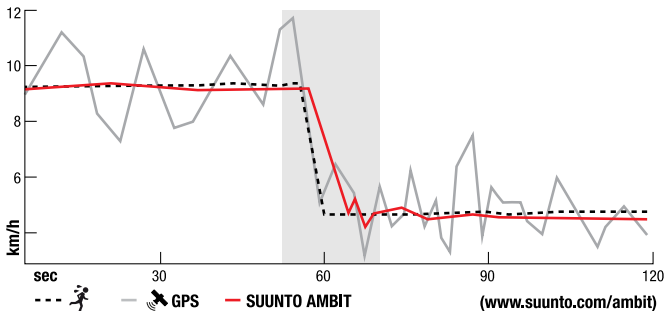


## 13 FUSED SPEED


FusedSpeed™ er en enestående kombination af GPS og sensoraflysninger for håndledsacceleration, der giver en mere nøjagtig måling af din løbehastighed. GPS-signalet filtreres tilpasset ud fra håndledsaccelerationen, så der opnås mere præcise aflæsninger ved jævn løbehastighed og en hurtigere reaktion på ændringer i hastigheden.



Du får størst fordel af FusedSpeed™, når du har brug for meget reaktive hastighedsaflysninger under træning, for eksempel når du løber i ujævn terræn eller under intervaltræning. Hvis du midlertidigt mister GPS-signalet, for eksempel fordi signalet er blokeret af bygninger, kan Suunto Ambit fortsat vise præcise hastighedsaflysninger ved hjælp af det GPS-kalibrerede accelerometer.



 **BEMÆRK:** FusedSpeed™ er beregnet til løb og andre lignende aktivitetstyper.

 **TIP:** Du opnår de mest nøjagtige aflæsninger med FusedSpeed™ ved kun at kigge kortvarigt på enheden, når det er nødvendigt. Enheden bliver mindre nøjagtig, hvis du holder den foran dig uden at bevæge den.

FusedSpeed™ aktiveres automatisk i følgende træningstilstande:


- kondiløb
- triathlon
- løb
- fodbold
- orienteringsløb
- multisport

- floorball
- amerikansk fodbold

De andre træningstilstande benytter almindelige GPS-hastighedsdata.

### **Eksempel på brug: Løb og cykling med FusedSpeed™**

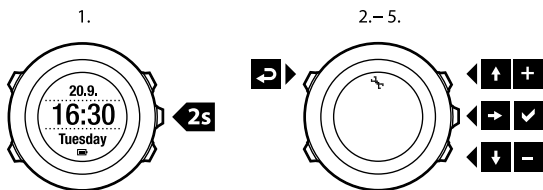
Når du skifter fra løb til cykling, registrerer FusedSpeed™, at håndledsaccelerationen ikke giver gyldige hastighedsaflysninger. Enheden deaktiverer automatisk FusedSpeed™ og viser kun GPS-baserede hastighedsdata for cykling. Når du skifter til løb efter cykling, bliver FusedSpeed™ automatisk aktiveret.

 **BEMÆRK:** FusedSpeed™ kan kun fungere korrekt, når den samme træningstilstand benyttes ved skift mellem aktiviteterne.

## 14 JUSTERING AF INDSTILLINGER

Sådan får du adgang til og justerer indstillingerne:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Rul ned i menuen ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock].
3. Tryk på [Next] for at angive en indstilling.
4. Tryk på [Start Stop] og [Light Lock] for at justere indstillingsværdierne.
5. Tryk på [Back Lap] for at vende tilbage til den forrige visning i indstillingerne, eller hold [Next] trykket ned for at afslutte menuen med indstillinger.



Du kan få adgang til følgende oplysninger:

**PERSONAL (PERSONLIGE) indstillinger**

- **Weight (Vægt)**
- **Max HR (Maks. puls)**

**NAVIGATION**

- **POIs (Points of interest) (Seværdigheder)**
- **Routes (Ruter)**

**GENERAL (GENERELLE) indstillinger**

**Formats (Formater)**

- **Unit system (Målesystem):**


- **Metric (Metrisk)**
- **Imperial (Engelsk)**
- **Advanced (Avanceret):** Gør det muligt at tilpasse en blanding af engelske og metriske indstillinger efter dine egne ønsker i Movescount.
- **Position format (Positionsformat):**
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
  - **UTM**
  - **MGRS**
  - **British (BNG) (Britisk (BNG))**
  - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Finsk (ETRS-TM35FIN))**
  - **Finnish (KKJ) (Finsk (KKJ))**
  - **Irish (IG) (Irsk (IG))**
  - **Swedish (RT90) (Svensk (RT90))**
  - **Swiss (CH1903) (Schweizisk (CH1903))**
  - **UTM NAD27 Alaska**
  - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
  - **UTM NAD83**
- **Time format (Tidsformat):** 12 timer eller 24 timer
- **Date format (Datoformat):** dd.mm.åå, mm/dd/åå

#### **Time/date (Tid/dato)**

- **GPS timekeeping (GPS-tidsregistrering):** til eller fra
- **Dual time (Dobbeltid):** timer og minutter
- **Alarm:** til/fra, timer og minutter
- **Time (Tid):** timer og minutter
- **Date (Dato):** år, måned, dag

## Tones/display (Toner/display)

- **Invert display (Ændr display):** ændrer displayet
- **Tones (Toner):**
  - **All on (Alle til):** knaptoner og systemtoner aktiveres
  - **Buttons Off (Knapper fra):** kun systemtoner er aktiveret
  - **All off (Alle fra):** alle toner er deaktiveret

 **BEMÆRK:** Alarmen vil give lyd, også selvom alle toner er deaktiveret.

- **Backlight (Baggrundsoplysning)**

### Mode (Tilstand):

- **Normal:** Baggrundsoplysningen tændes i et par sekunder, når du trykker på [Light Lock], og når alarmen lyder.
- **Off (Fra):** Baggrundsoplysningen tændes ikke, når der trykkes på en knap, eller når alarmen lyder.
- **Night (Nat):** Baggrundsoplysningen tændes i et par sekunder, når du trykker på en vilkårlig knap, og når alarmen lyder. Brug af tilstanden **Night (Nat)** forkorter batteriets levetid betydeligt.
- **Toggle (Skift):** Baggrundsoplysningen tændes, når du trykker på [Light Lock]. Den vil være tændt, indtil du trykker på [Light Lock] igen.

**Brightness (Lysstyrke):** Juster baggrundsoplysningens styrke (i procent).

- **Display contrast (Display-kontrast):** Juster display-kontrast (i procent).

## Compass (Kompass)

- **Calibration (Kalibrering):** Start kalibrering af kompasset.
- **Declination (Misvisning):** Angiv kompassets misvisningsværdi.

## Map (Kort)

- **Orientation (Orientering)**

- **Heading up (Opad):** Viser kort, der er zoomet ind på, med retningen opad.
- **North up (Nord op):** Viser kort, der er zoomet ind på, med Nord opad.

#### ALTI-BARO-indstillinger

- **Profile (Profil):** højdemåler, barometer, automatisk
- **Reference:** højde, havniveau

#### PAIR (TILKNYTNING)-indstillinger

- **Bike POD:** Tilknyt en Bike POD.
- **HR belt (Pulsbælte):** Tilknyt et pulsbælte.
- **Cadence POD:** Tilknyt en Cadence POD.

## 14.1 Servicemenuen

Du åbner servicemenuen ved at holde [Back Lap] og [Start Stop] nede samtidigt, indtil enheden viser servicemenuen.





Servicemenuen indeholder følgende punkter:


- **INFO (OPLYSNINGER):**



- **Air pressure (Luftryk):** viser det aktuelle absolutte luftryk og temperaturen.
- **Version:** viser den aktuelle software- og hardwareversion for din Suunto Ambit.
- **TEST:**
  - **LCD test (LCD-test):** gør det muligt at teste, om LCD-displayet fungerer korrekt.
- **ACTION (HANDLING):**
  - **GPS reset (GPS-nulstilling):** gør det muligt at nulstille GPS.

 **BEMÆRK:** Nulstilling af GPS nulstiller GPS-data, værdier for kalibrering af kompasset, alti/baro-grafer og restitutionstiden. Dine registrerede logs bliver dog ikke slettet.

 **BEMÆRK:** Indholdet af servicemenuen kan ændres uden forudgående varsel ved opdateringer.

 **BEMÆRK:** Enheden skifter til strømsparetilstand, når den ikke flyttes i 30 minutter. Enheden aktiveres igen, når den flyttes.

## Nulstilling af GPS

Hvis GPS ikke fungerer korrekt, kan du nulstille GPS-dataene i servicemenuen. Sådan nulstilles GPS:

1. I servicemenuen skal du rulle til **ACTION (HANDLING)** ved hjælp af [Light Lock] og aktivere med [Next].

2. Tryk på [Light Lock] for at rulle ned til **GPS reset (GPS-nulstilling)**, og aktivér med [Next].
3. Tryk på [Start Stop] for at bekræfte GPS-nulstillingen, eller tryk på [Light Lock] for at annullere.

## 14.2 Ændring af sprog

Standardsproget i din Suunto Ambit er engelsk. Hvis du vil ændre sproget, kan du slutte enheden til din computer og downloade yderligere sprog fra Movescount. De tilgængelige sprog er engelsk, fransk, spansk, tysk, finsk, svensk, italiensk, portugisisk og hollandsk.

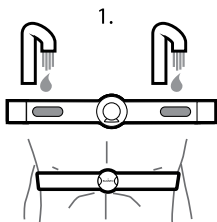
## 15 TILKNYTNING AF POD/PULSBÆLTE

Du kan tilknytte din Suunto Ambit til de valgfri Suunto-POD'er (Bike POD, pulsbælte, Foot POD eller Cadence POD) og ANT+-POD'er, så du kan få yderligere oplysninger om hastighed, distance og kadence under træningen. Du kan tilknytte op til fire forskellige POD'er (en af hver POD-type). Hvis du tilknytter flere POD'er, vil Suunto Ambit huske den senest tilknyttede POD for hver POD-type.

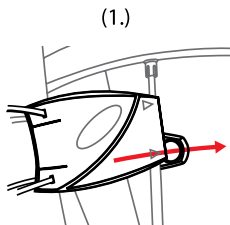
Det pulsbælte og/eller den POD, der fulgte med Suunto Ambit-pakken, er allerede tilknyttet. Tilknytning er kun nødvendig, hvis du vil benytte et nyt pulsbælte eller en POD sammen med enheden.

Sådan tilknyttes en POD eller et pulsbælte:

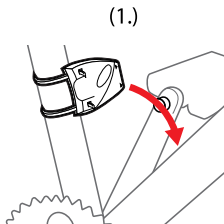
1. Aktiver POD'en eller pulsbæltet:
  - Pulsbælte: Fugt kontaktområderne, og tag bæltet på.
  - Bike POD: Drej hjulet med den monterede Bike POD.
  - Cadence POD: Drej pedalen på cyklen med den monterede Cadence POD.
  - Foot POD: Vip Foot POD'en 90 grader.
2. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
3. Rul ned til **PAIR (TILKNYT)** med [Light Lock], og aktivér med [Next].
4. Rul gennem indstillingerne for tilbehør **Bike POD, HR belt (pulsbælte), Foot POD** og **Cadence POD** ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock].
5. Tryk på [Next] for at vælge en POD eller et pulsbælte og starte tilknytningen.
6. Hold din Suunto Ambit tæt på POD'en eller bæltet (<30 cm), og vent, til enheden fortæller, at POD'en eller bæltet er tilknyttet.  
Hvis tilknytningen mislykkes, skal du trykke på [Start Stop] for at forsøge igen eller [Light Lock] for at gå tilbage til tilknytningsindstillingen.



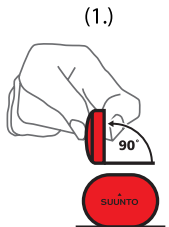
SUUNTO COMFORT BELT



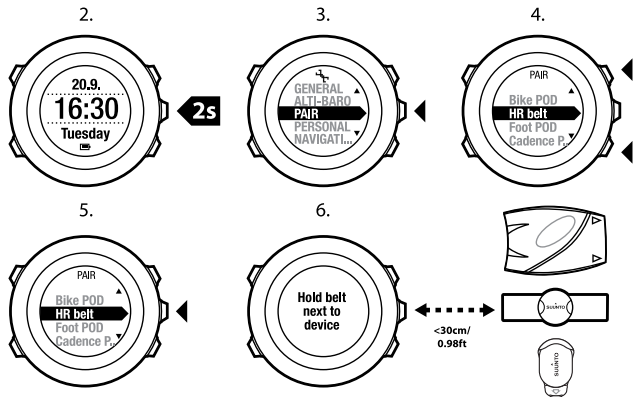
SUUNTO BIKE POD




SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



 **TIP:** Du kan også aktivere pulsbelte ved at fugte det og trykke på begge elektrodekontakter.

### Fejlfinding: Tilknytning af pulsbelte mislykkes

Hvis tilknytningen af pulsbelte ikke lykkes, kan du prøve følgende:


- Kontroller, at remmen er forbundet til modulet.
- Kontroller, at pulsbelte sidder korrekt (se under *Afsnit 12.4 Påsætning af pulsbelte på side 71*).
- Kontroller, at elektrodekontakterne på pulsbelte er fugtige.

## 15.1 Kalibrering af POD'er

Du kan bruge din Suunto Ambit til at kalibrere Suunto Foot POD Mini, så den måler hastighed og distance nøjagtigt. Udfør kalibreringen på en nøjagtigt opmålt afstand, f.eks. på en 400 meter lang løbebane.

Sådan kalibreres Suunto Foot POD Mini med Suunto Ambit:

1. Fastgør Suunto Foot POD Mini til din sko. Du kan få flere oplysninger i Suunto Foot POD Mini Quick Guide.
2. Vælg en brugerdefineret tilstand (f.eks. **Running (Løb)**) i startmenuen.
3. Start med at løbe i dit normale tempo. Når du krydser startlinjen, skal du trykke på [Start Stop] for at starte registreringen.
4. Løb en afstand på 800-1000 meter i dit normale tempo (f.eks. to omgange på en 400 meter løbebane).
5. Tryk på [Start Stop], når du når mållinjen, for at sætte registreringen på pause.
6. Tryk på [Back Lap] for at stoppe registreringen. Når træningssessionen er stoppet, kan du gemme loggen ved at trykke på [Start Stop]. Tryk på [Light Lock], hvis du ikke vil gemme loggen.  
Rul igennem oversigtsvisningerne med [Next], indtil du kommer til afstandsoversigten. Juster den distance, der er vist på displayet, til den faktiske distance, du løb, ved hjælp af [Start stop] og [Light Lock]. Bekræft med [Next].
7. Bekræft POD-kalibreringen ved at trykke på [Start Stop]. Din Foot POD Mini er nu blevet kalibreret.

 **BEMÆRK:** Hvis Foot POD Mini-forbindelsen ikke var stabil under kalibreringsøvelsen, vil du måske ikke kunne justere distancen i distanceoversigten.

*Sørg for, at Foot POD Mini er fastgjort korrekt i henhold til instruktionerne, og prøv igen.*

Hvis du vil kalibrere Suunto Bike POD i Movescount, skal du angive omkredsen af cyklens dæk i Movescount. Movescount beregner en kalibreringsfaktor. Standardkalibreringsfaktoren er 1,0, hvilket svarer til et 26"-dæk til en cross country-cykel.

## 16 IKONER

For eksempel vises følgende ikoner i Suunto Ambit:



barometer



højdemåler



tidsmåler



indstillinger



GPS-signalstyrke



tilknytning



puls



træningstilstand



alarm



intervaltimer





knaplåsning



batteri



aktuel skærm



knapindikatorer



op/øg



næste/bekræft



ned/reducer

### **Ikoner for seværdigheder**

Følgende ikoner for seværdigheder er tilgængelige i Suunto Ambit:



bygning/hjem



bil/parkering



lejr/campingplads



mad/restaurant/cafe



indlogering/vandrehjem/hotel



vand/flod/sø/kyst



bjerg/bakke/dal/klippe



skov



vejkryds



seværdighed



start



slut



geocache



mellemstation



vej/sti



klippe



eng



hule

## 17 TERMINOLOGI

|             |  |
|-------------|--|
| Autoomgang  | Med <b>AUTOLAP (AUTOOMGANG)</b> kan du definere omgange i afstand i stedet for tid.  |
| Format      | Den måde, GPS-modtagerens position vises på håndledsenheden. Det vises normalt som breddegrad/længdegrad i grader og minutter med valgmuligheder for grader, minutter og sekunder, kun grader eller en af en række forskellige gitterformater.   |
| FusedSpeed™ | FusedSpeed™ er en enestående kombination af GPS og accelerationssensor aflæsninger, der returnerer en mere nøjagtig løbehastighed. GPS-signalet filtreres tilpasset ud fra accelerationen, så der opnås mere præcise aflæsninger ved jævne løbehastigheder og en hurtigere reaktion på ændringer i hastigheden. FusedSpeed™ er beregnet til løb og andre lignende aktivitetstyper. |
| Gitter      | Et gittersystem er et sæt linjer, der krydser hinanden i rette vinkler på et kort. Gittersystemer gør det muligt for dig at finde eller rapportere om et bestemt sted på kortet.   |
| Pulsgrænser | Gå til Movescount for at angive dine øvre og nedre grænser for puls. Overfør indstillingerne til din enhed.  |
| Omgangstid  | Varigheden af den aktuelle omgang. Når der startes på en ny omgang, genstartes varigheden, og enheden begynder at tælle en ny omgangstid. Når du gennemfører en omgang under træning, vises der et pop op-vindue for omgang på displayet med omgangsnumre som f.eks. "1", "2"...   |

|   |  |
|---|--|
| Navigation                                    | Bevægelse til en angiven mellemstation, hvor du kender den aktuelle position i forhold til mellemstationen.  |
| Højeste træningseffekt (Peak Training Effect) | Højeste træningseffekt (Peak Training Effect) er en parameter, der angiver betydningen af en træningssession for din maksimale aerobe præstation (VO <sub>2</sub> maks).<br>Gå til Movescount for at vælge, at den skal vises under træningen. Når du har valgt, at Højeste træningseffekt (Peak Training Effect) skal vises, kan du se sessionens estimerede effekt på din maksimale ydeevne på en skala fra 1 til 5, fra mindre til overdrevet, under træningen.<br>Højeste træningseffekt (Peak Training Effect) fungerer bedst ved middel- til højintens træning ved et konstant intensitetsniveau. Det er ikke velegnet til måling af lavintense træningssessioner. Uanset hvor lang og udmattende sessionen er, vil grundlæggende udholdenhedstræning have en lav Højeste træningseffekt (Peak Training Effect). |
| Seværdighed                                   | Positionskoordinater for et enkelt punkt, der er gemt i Suunto Ambit-hukommelsen.  |
| Position                                      | De nøjagtige kortkoordinater for en given position.  |
| Rute  | En rute består af flere mellemstationer. Du kan oprette en rute i Movescount og downloade den til Suunto Ambit.  |
| Splittid                                      | Den tid, der er gået fra loggens start, på ethvert givet tidspunkt under træningen.  |

|                     |   |
|---------------------|---|
| Suunto App          | Suunto Apps kan oprettes i Movescount, så der kan tilføjes nye funktioner til Suunto Ambit. Du kan tilføje Suunto Apps til brugerdefinerede træningstilstande i Movescount og synkronisere dem med din enhed. |
| Suunto App Designer | Suunto App Designer er et brugervenligt, grafisk værktøj, der giver alle mulighed for at skabe nye funktioner. Registrering til Movescount er påkrævet. Du finder Suunto App Designer i Movescount.           |
| Suunto App Zone     | Du kan finde eksisterende Suunto-apps i Suunto App Zone i Movescount. Du kan også gå på opdagelse i Suunto App Zone uden at registrere dig på Movescount.   |
| Rute                | Ruten er den sti, som brugeren har gennemført.  |
| Mellemstation       | Positionskoordinater for et punkt på en rute. En rute består af flere mellemstationer.  |

## 18 PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Vær forsigtig, når du håndterer enheden – sørg for ikke at støde eller tabe den. Under normale omstændigheder vil enheden ikke kræve eftersyn. Efter brug rengøres den med rent vand og mild sæbe, og kabinettet rengøres omhyggeligt med en fugtig, blød klud eller et vaskeskind.

Du finder flere oplysninger om pleje og vedligeholdelse af enheden i det store udvalg af supportmateriale, herunder spørgsmål og svar samt instruktionsvideoer, som du finder på [www.suunto.com](http://www.suunto.com). Her kan du også sende spørgsmål direkte til Suuntos kontaktcenter eller få instruktioner til, hvordan du får repareret produktet hos en autoriseret Suunto-serviceafdeling, hvis det skulle være nødvendigt. Du må ikke reparere enheden selv.

Du kan også kontakte Suuntos kontaktcenter på det telefonnummer, der står på den sidste side i dette dokument. Suuntos kvalificerede kundesupportmedarbejdere kan hjælpe dig og om nødvendigt udføre fejlfinding på produktet under opkaldet.

Brug kun originalt Suunto-tilbehør - skader opstået som følge af brug af ikke-originalt tilbehør dækkes ikke af garantien.




**TIP:** Husk at registrere din Suunto Ambit hos MySuunto på [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) for at få personlig support, der passer til dine behov.

### 18.1 Vandfasthed

Suunto Ambit er vandfast. Vandfastheden er afprøvet ned til 100 m/330 fod i overensstemmelse med ISO 2281-standarden ([www.iso.ch](http://www.iso.ch)). Det betyder, at

du kan bruge Suunto Ambit til svømning, men at den ikke bør bruges til nogen form for dykning.


 **BEMÆRK:** Vandfasthed er ikke det samme som funktionsdygtig driftsdybde. Vandfastheden refererer til statisk luft-/vandtæthed i brusebadet, under badning, svømning, dykning i pool og snorkeldykning.

For at bevare vandfastheden anbefales det, at du:

- ikke trykker på knapperne under vandet.
- ikke bruger enheden til andre formål end dem, den er beregnet til.
- kontakter en autoriseret Suunto-serviceafdeling, -distributør eller -forhandler i forbindelse med reparation.
- holder enheden fri for støv og sand.
- aldrig prøver selv at åbne kabinettet.
- undgår at udsætte enheden for hurtige ændringer i luft- og vandtemperatur.
- altid rengør enheden med ferskvand, hvis den har været udsat for saltvand.
- aldrig lader rindende vand presse direkte på knapperne.
- undgår at støde eller tabe enheden.


## 18.2 Opladning af batteriet


Varigheden af en enkelt batteriladning afhænger af, hvordan du bruger Suunto Ambit. Varigheden varierer fra 15 til 50 timer eller mere. Med de grundlæggende urfunktioner kan dette være op til 30 dage. Du finder flere oplysninger om batteriets levetid under *Kapitel 19 Tekniske specifikationer på side 115*.

 **BEMÆRK:** Lave temperaturer reducerer varigheden af en enkelt opladning.

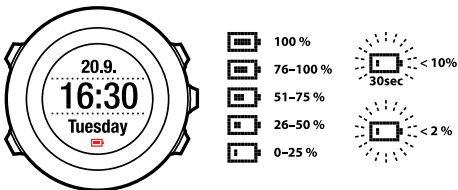


 **BEMÆRK:** Genopladelige batteriers kapacitet falder med tiden.


 **BEMÆRK:** I tilfælde af unormal kapacitetsforringelse pga. defekt batteri dækker Suuntos garanti udskiftning af batteriet i 1 år eller maksimalt 300 opladninger, afhængigt af hvad der kommer først.

 **TIP:** Hvis enheden tager GPS-pejling hvert sekund, varer opladningen mindst ~15 timer. Hvis enheden kun tager GPS-pejling hvert 60. sekund, varer opladningen ~50 timer.

Batteriikonet viser batteriets opladningsniveau. Når batteriladningen er mindre end 10 %, blinker batteriikonet i 30 sekunder. Når batteriladningen er mindre end 2 %, blinker batteriikonet hele tiden.

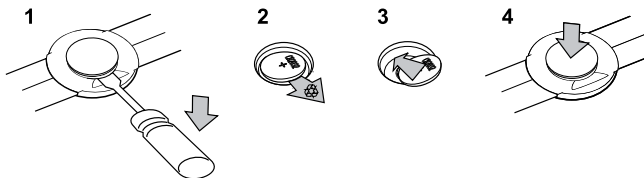


Oplad batteriet ved at slutte det til din computer ved hjælp af Suunto USB-kablet, eller oplad det med den USB-kompatible Suunto-netoplader. Det tager cirka 2-3 timer at oplade et afladet batteri helt.

 **TIP:** Gå til Movescount for at ændre hyppigheden af GPS-pejling samt registreringsintervallet for en træningstilstand for at forlænge batteriets levetid.

## 18.3 Udskiftning af pulsbæltets batteri

Udskift batteriet som vist her:



# 19 TEKNISKE SPECIFIKATIONER

## Generelt

- driftstemperatur: -20 °C til +60 °C / -5 °F til +140 °F
  - temperatur ved batteriopladning: 0 °C til +35 °C / +32 °F til +95 °F
  - opbevaringstemperatur: -30 °C til +60 °C / -22 °F til +140 °F
  - vægt: ~78 g / ~2,75 oz
  - vandfasthed (enhed): 100 m/328 fod (ISO 2281)
  - vandfasthed (pulsbælte): 20 m/66 fod (ISO 2281)
  - objektiv: mineralkrystalglas
  - strømforsyning: genopladeligt litium-ion-batteri
  - batteriholdbarhed (enkelt opladning):
    - ~ 15 timer med 1-sekunds GPS-pejling\*
    - ~ 50 timer med 60-sekunders GPS-pejling\*
    - ~ 30 dage i **ALTI/BARO/COMPASS (KOMPAS)**-tilstand (uden GPS)
- \*GPS-springstilstand med nyt batteri ved +20 °C.

## Hukommelse

- mellemstationer: maks. 100

## Radiomodtager

- Suunto ANT- og ANT+<sup>TM</sup>-kompatibel, kommunikationsfrekvens 2,465 GHz, moduleringsmetode GFSK
- rækkevidde: ~ 2 m/182,88 cm



## **Barometer**

- visningsområde: 950...1060 hPa/28,34...31,30 inHg
- opløsning: 1 hPa/0,01 inHg

## **Højdemåler**

- visningsområde: -500 m...9000 m/-1500 fod...29500 fod
- opløsning: 1 m/3 fod

## **Termometer**

- visningsområde: -20 °C til +60 °C/-4 °F til +140 °F
- opløsning: 1 °C/1 °F

## **Tidsmåler**

- opløsning: 1 sek. indtil 9:59'59, derefter 1 min.

## **Kompas**

- opløsning: 1 grad/18 mil

## **GPS**

- teknologi: SiRF star IV
- opløsning: 1 m/3 fod

## **19.1 Varemærker**

Suunto Ambit, tilhørende logoer og andre Suunto-varemærker og produktnavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Alle rettigheder forbeholdes.

## 19.2 CE

Suunto Oy erklærer hermed, at denne wristop-computer overholder de væsentlige krav og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EF.

## 19.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2013. Alle rettigheder forbeholdes. Suunto, Suunto-produktnavne, deres logoer og andre Suunto-varemærker og varemærkenavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Dette dokument og indholdet heri tilhører Suunto Oy og er udelukkende beregnet til brug for kunder, der ønsker viden og oplysninger om brugen af Suunto-produkter. Indholdet må ikke anvendes eller distribueres til noget andet formål og/eller på anden vis viderekommunikeres, offentliggøres eller gengives uden forudgående skriftlig tilladelse fra Suunto Oy. Selvom vi har arbejdet omhyggeligt på at sikre, at oplysningerne i denne dokumentation både er dækkende og nøjagtige, garanterer vi ikke for nøjagtigheden, hverken udtrykkeligt eller stiltiende. Indholdet i dokumentet kan til enhver tid ændres uden varsel. Den seneste version af denne dokumentation kan downloades fra [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 19.4 Patentmeddelelse

Dette produkt er beskyttet af de anmeldte patentansøgninger og deres tilsvarende nationale rettigheder: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU-mønstre 001296636-0001/0006, 001332985-0001 eller 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (Pulsbælte: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Yderligere patentansøgninger er blevet indsendt.

## 19.5 Garanti

### SUUNTOS BEGRÆNSEDE GARANTI

Suunto garanterer hermed, at Suunto eller et autoriseret Suunto-servicecenter (herefter kaldet servicecenter) inden for garantiperioden og efter eget skøn gratis vil afhjælpe defekter i materialer eller fremstilling ved enten at a) reparere, b) erstatte eller c) refundere i henhold til vilkårene og betingelserne under denne begrænsede garanti. Denne begrænsede garanti er kun gældende og kan kun håndhæves i det land, hvor du har købt produktet, medmindre andet er anført i den lokale lovgivning.

### Garantiperiode

Den begrænsede garantiperiode begynder den dag, hvor det oprindelige detailkøb blev foretaget. Garantiperioden er to (2) år for enheder med display. Garantiperioden er ét (1) år for tilbehør, herunder, men ikke begrænset til, POD'er og pulstransmittere samt alle forbrugsdele.

Genopladelige batteriers kapacitet falder med tiden. I tilfælde af unormal kapacitetsforringelse pga. defekt batteri dækker Suuntos garanti udskiftning af batteriet i 1 år eller maksimalt 300 opladninger, afhængigt af hvad der kommer først.

### Undtagelser og begrænsninger

Den begrænsede garanti dækker ikke:

1. a) normalt slid, b) defekter opstået som følge af hårdhændet behandling eller c) defekter eller skader opstået som følge af misbrug af produktet eller brug af dette i strid med instruktionerne

2. brugervejledninger eller tredjepartsemner
3. defekter eller påståede defekter opstået som følge af, at produktet er blevet anvendt med enhver form for produkt, tilbehør, software og/eller tjeneste, der ikke er fremstillet eller leveret af Suunto

Den begrænsede garanti er ikke retskraftig, hvis emnet:

1. er blevet åbnet ud over den tiltænkte brug
2. er blevet repareret ved hjælp af uautoriserede reservedele, ændret eller repareret af et uautoriseret servicecenter
3. serienummeret er blevet fjernet, ændret eller gjort ulæseligt på nogen måde, hvilket bedømmes udelukkende efter Suuntos eget skøn
4. har været udsat for påvirkning fra kemiske produkter, herunder, men ikke begrænset til, myggemidler.

Suunto garanterer ikke for, at produktet vil fungere på alle tidspunkter eller fejlfrit, ej heller at produktet fungerer sammen med anden hardware eller software, der leveres af tredjepart.

### **Adgang til Suunto-garantiservice**

Du skal kunne dokumentere dit køb for at få adgang til Suunto-garantiservice. Du finder instruktioner om, hvordan du får garantiservice, ved at besøge [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). Hvis du har spørgsmål eller er i tvivl, finder du også et stort udvalg af supportmateriale her, eller du kan sende spørgsmål direkte til Suuntos kontaktcenter. Du kan også kontakte Suuntos kontaktcenter på det telefonnummer, der står på den sidste side i dette dokument. Suuntos kvalificerede kundesupportmedarbejdere kan hjælpe dig og om nødvendigt udføre fejlfinding på produktet under opkaldet.

## **Begrænset erstatningsansvar**

I det yderste omfang, gældende lovgivning gør det muligt, vil denne begrænsede garanti udgøre din eneste beføjelse og træde i stedet for alle andre garantier, både udtrykkelige og stiltiende. Suunto er ikke ansvarlig for specielle, hændelige eller pønalt betingede skader eller følgeskader, herunder, men ikke begrænset til, tab af forventede fordele eller forventet indtægt, tab af opsparing eller omsætning, tab af data, brugstab, kapitalomkostninger, udgifter til nyt udstyr eller nye anlæg, erstatningskrav fra tredjepart, skader på ejendom opstået som følge af køb eller brug af produktet eller som følge af brud på garantien, kontraktbrud, forsømmelse, alvorlige skadegørende handlinger eller nogen former for juridisk eller billighedsretlig teori, selvom Suunto kendte til sandsynligheden for sådanne skader. Suunto er ikke ansvarlig for eventuelle forsinkelser i leveringen af service.



# Indeks

## Symbols

ændre display, 17

## A

alarm, 23

autopause, 84

## B

baggrundoplysning, 11

batteri

oplade, 112

brugerdefinerede tilstande, 16

## D

displaykontrast, 18

dobbelttid, 22

## E

efter træning, 85, 87–88

med pulsbælte, 87

uden pulsbælte, 88

## F

fejlfinding

pulssignal, 70

finde tilbage, 83

FusedSpeed, 90

## G

gitre, 28

GPS, 27

fejlfinding, 28

nulstille, 97

GPS-tidsregistrering, 25

## H

højderferenceværdi, 53

## I

ikoner, 104

Ikoner for seværdigheder, 105

indstillinger, 93

alarm, 23

dato, 22

dobbelttid, 22

GPS-tidsregistrering, 25

tid, 20–21

intervaltimer, 80

## J

justere kontrasten i displayet, 18

## K

kalibrere

Foot POD Mini, 102

kompas, 58

Suunto Bike POD, 102

knaplåsning, 11

knapper, 10

kompas, 58

kalibrere, 58

misvisningsværdi, 60

under træning, 79

## L

logbog, 85

## M

mellemstationer, 41–42

Movescount, 14

Suunto App, 17

Suunto App Designer, 17

Suunto App Zone, 17

## N

navigere

fejlfinding, 28

finde tilbage, 83

rute, 42

seværdighed, 36

under træning, 81

nulstille GPS, 97

## O

omgange, 76

opdatere, 15

oplade batteriet, 13

oprette forbindelse til, 14

## P

placering, 30

POD

tilknytning, 99

positionsformater, 28

pulsbælte, 69, 71

tilknytning, 99

## R

registrere højde, 76

registrere ruter, 75

restitueringstid, 88

rute

navigere, 42

slette, 48

tilføje, 41

## S

servicemenuen, 96

seværdighed

  navigere, 36

  slette, 39

  tilføje aktuel placering, 31

  tilføje koordinater manuelt, 33

sprog, 98

starte træning, 72

stopur

  aktivere, 62

  bruge, 63

  deaktivere, 62

  holde pause, 63

  nulstille, 63

  omgange, 63

Suunto App, 17

Suunto App Designer, 17

Suunto App Zone, 17

## T

tidsindstillinger, 20

  GPS-tidsregistrering, 25

tidstilstand, 20

tilknytning

  POD, 99

pulsbælte, 99

tilpasse, 14

Tilstanden Alti & Baro

  profiler, 52

  referenceværdi, 53

  registrere højde, 76

Tilstanden Alti & baro, 49

  Automatisk - profil, 56

  Barometer - profil, 54

  forkerte aflæsninger, 51

  Højdemålerprofil, 54

  korrekte aflæsninger, 50

  profiler, 52

  referenceværdi, 52

Træningstilstand

  efter træning, 87–88

træningstilstand

  efter træning, 85

  starte træning, 72

  under træning, 75

træningstilstande, 16, 67

  flere indstillinger, 68

## U

under træning, 75

  kompas, 79

  navigere, 81

## **V**

vedligeholdelse, 111

værdi for lufttryk ved havniveau, 53



## SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com)
3. 

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

  
**SUUNTO**

©Suunto Oy 06/2013, 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.