

SUUNTO AMBIT 2.5

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

| | |
|---|----|
| 1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ | 7 |
| 2 Καλώς ορίσατε | 9 |
| 3 Εικονίδια και τμήματα της οθόνης | 10 |
| 4 Χρήση κουμπιών | 11 |
| 4.1 Χρήση φωτισμού και κλειδώματος κουμπιών | 12 |
| 5 Οδηγίες λειτουργίας | 14 |
| 6 Προσαρμογή του Suunto Ambit | 15 |
| 6.1 Σύνδεση στο Movescount | 15 |
| 6.2 Ενημέρωση του Suunto Ambit | 17 |
| 6.3 Προσαρμοσμένες λειτουργίες | 18 |
| 6.4 Εφαρμογές Suunto | 18 |
| 6.5 Αντιστροφή εμφάνισης οθόνης | 19 |
| 6.6 Προσαρμογή της αντίθεσης της οθόνης | 20 |
| 7 Χρήση της λειτουργίας ώρας | 22 |
| 7.1 Αλλαγή ρυθμίσεων ώρας | 22 |
| 7.2 Χρήση χρονομέτρησης GPS | 27 |
| 8 Πλοήγηση | 29 |
| 8.1 Χρήση GPS | 29 |
| 8.1.1 Λήψη σήματος GPS | 29 |
| 8.1.2 Δίκτυα GPS και μορφές τοποθεσίας | 30 |
| 8.2 Εξακρίβωση της τοποθεσίας σας | 32 |
| 8.3 Πλοήγηση POI | 33 |
| 8.3.1 Προσθήκη της τρέχουσας τοποθεσίας σας ως σημείο ενδιαφέροντος (POI) | 33 |

| | |
|---|----|
| 8.3.2 Προσθήκη συντεταγμένων σημείου ενδιαφέροντος (POI) με μη αυτόματο τρόπο | 36 |
| 8.3.3 Πλοήγηση σε σημείο ενδιαφέροντος (POI) | 39 |
| 8.3.4 Διαγραφή σημείου ενδιαφέροντος (POI) | 42 |
| 8.4 Πλοήγηση διαδρομής | 44 |
| 8.4.1 Προσθήκη διαδρομής | 44 |
| 8.4.2 Πλοήγηση σε διαδρομή | 45 |
| 8.4.3 Κατά τη διάρκεια της πλοήγησης | 50 |
| 8.4.4 Διαγραφή διαδρομής | 53 |
| 9 Χρήση της λειτουργίας υψομετρητής και βαρόμετρο | 54 |
| 9.1 Τρόπος λειτουργίας του υψομετρητή και του βαρόμετρο ... | 54 |
| 9.1.1 Λήψη σωστών ενδείξεων | 55 |
| 9.1.2 Λήψη λανθασμένων ενδείξεων | 56 |
| 9.2 Αντιστοίχιση προφίλ σε δραστηριότητα | 57 |
| 9.2.1 Ορισμός προφίλ | 58 |
| 9.2.2 Ορισμός τιμών αναφοράς | 58 |
| 9.3 Χρήση του προφίλ Altimeter (Υψομετρητής) | 59 |
| 9.4 Χρήση προφίλ Barometer (Βαρόμετρο) | 60 |
| 9.5 Χρήση του Automatic (Αυτόματου) προφίλ | 62 |
| 10 Χρήση της τρισδιάστατης πυξίδας | 64 |
| 10.1 Βαθμονόμηση πυξίδας | 65 |
| 10.2 Ορισμός της τιμής απόκλισης | 66 |
| 11 Χρονόμετρα | 69 |
| 11.1 Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του χρονόμετρο | 69 |
| 11.2 Χρήση του χρονομέτρου | 70 |

| | |
|--|-----|
| 11.3 Χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης | 72 |
| 12 Χρήση λειτουργιών άσκησης | 74 |
| 12.1 Λειτουργίες άσκησης | 74 |
| 12.2 Πρόσθετες επιλογές στις λειτουργίες άσκησης | 75 |
| 12.3 Χρήση της ζώνης καρδιακών παλμών | 77 |
| 12.4 Τοποθέτηση της ζώνης καρδιακών παλμών | 78 |
| 12.5 Έναρξη της άσκησης | 80 |
| 12.6 Κατά τη διάρκεια της άσκησης | 83 |
| 12.6.1 Καταγραφή διαδρομής | 83 |
| 12.6.2 Γύροι | 84 |
| 12.6.3 Καταγραφή υψόμετρου | 85 |
| 12.6.4 Χρήση της πυξίδας κατά τη διάρκεια της άσκησης | 88 |
| 12.6.5 Χρήση χρονομετρητή διαστήματος | 89 |
| 12.6.6 Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης | 91 |
| 12.6.7 Επιστροφή κατά τη διάρκεια της άσκησης | 92 |
| 12.6.8 Αυτόματη παύση | 94 |
| 12.7 Προβολή βιβλίου καταγραφής μετά την άσκηση | 95 |
| 12.7.1 Μετά την άσκηση με ζώνη καρδιακών παλμών | 97 |
| 12.7.2 Μετά την άσκηση χωρίς ζώνη καρδιακών παλμών | 98 |
| 12.7.3 Χρόνος ανάκαμψης | 98 |
| 13 FusedSpeed | 100 |
| Παράδειγμα χρήσης: Τρέξιμο και ποδήλατο με το FusedSpeed™ | 102 |

| | |
|--|-----|
| 14 Προσαρμογή ρυθμίσεων | 103 |
| 14.1 Μενού λειτουργιών | 107 |
| 14.2 Αλλαγή γλώσσας | 108 |
| 15 Αντιστοίχιση POD/ζώνης καρδιακών παλμών | 110 |
| 15.1 Βαθμονόμηση POD | 114 |
| 16 Εικονίδια | 116 |
| 17 Ορολογία | 120 |
| 18 Φροντίδα και συντήρηση | 124 |
| 18.1 Ανθεκτικότητα στο νερό | 125 |
| 18.2 Φόρτιση της μπαταρίας | 126 |
| 18.3 Αντικατάσταση της μπαταρίας της ζώνης καρδιακών παλμών | 127 |
| 19 Τεχνικές προδιαγραφές | 129 |
| Γενικά | 129 |
| Μνήμη | 129 |
| Δέκτης δεδομένων ραδιοφώνου | 129 |
| Βαρόμετρο | 130 |
| Υψομετρητής | 130 |
| Θερμόμετρο | 130 |
| Χρονογράφος | 130 |
| Πυξίδα | 130 |
| GPS | 130 |
| 19.1 Εμπορική ονομασία | 131 |
| 19.2 CE | 131 |
| 19.3 Copyright | 131 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 19.4 Σημείωση ευρεσιτεχνίας | 132 |
| 19.5 Εγγύηση | 132 |
| Ευρετήριο | 137 |

1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την περιγραφή μιας διαδικασίας ή μιας κατάστασης που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

⚠️ ΠΡΟΣΟΧΗ: - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την περιγραφή μιας διαδικασίας ή μιας κατάστασης που θα προκαλέσει βλάβη στο προϊόν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: - χρησιμοποιείται για να τονιστούν σημαντικές πληροφορίες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: - χρησιμοποιείται για επιπλέον συμβουλές σχετικά με τον τρόπο χρήσης των δυνατοτήτων και των λειτουργιών της συσκευής.

Προφυλάξεις ασφαλείας

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ Ή ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ ΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΑΣ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ. ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΙΑΤΡΟ.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ. Η ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΣΟΒΑΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΜΗΝ ΒΑΣΙΖΕΣΤΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟ GPS ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ, ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΧΑΡΤΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΦΥΛΑΞΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΚΑΝΕΝΑ ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΛΥΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ, ΚΑΘΩΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΨΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΑ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ, ΚΑΘΩΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΨΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: ΜΗΝ ΠΕΤΑΤΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΣΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΑΛΛΑ ΑΠΟΡΡΙΨΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΩΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΠΟΒΛΗΤΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.

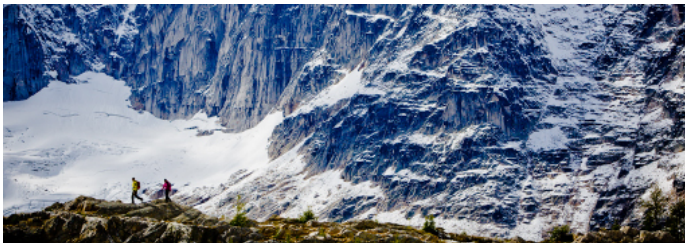
⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΚΑΘΩΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΒΛΑΒΕΣ.

2 ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΑΤΕ

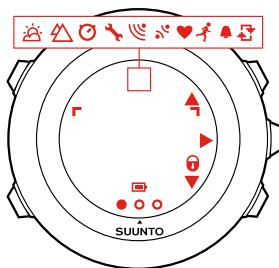
Θα μπορούσατε να το αποκαλέσετε ρολόι, αλλά δεν είναι αρκετό. Υψόμετρο, πλοήγηση, ταχύτητα, καρδιακοί παλμοί, καιρικές συνθήκες – είναι όλα στα χέρια σας.

Προσαρμόστε τη συσκευή σας, επιλέγοντας ακριβώς αυτό που χρειάζεστε για να απολαύσετε στο έπακρο την επόμενη σας περιπέτεια.

Νέο Suunto Ambit – κατακτώντας νέα εδάφη με το πρώτο GPS για εξερευνητές στον κόσμο.



3 ΕΙΚΟΝΊΔΙΑ ΚΑΙ ΤΜΉΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΘΏΝΗΣ

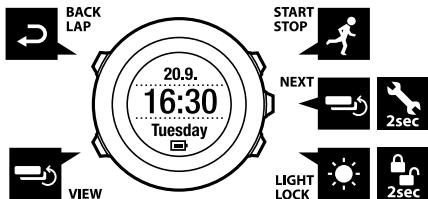


- | | |
|--------------------|---------------------------|
| βαρόμετρο | χρονομετρητής διαστήματος |
| υψομετρητής | κλείδωμα κουμπιών |
| χρονογράφος | μπαταρία |
| ρυθμίσεις | τρέχουσα οθόνη |
| ισχύς σήματος | δείκτες κουμπιών |
| αντιστοίχιση | πάνω / αύξηση |
| καρδιακοί παλμοί | επόμενο / επιβεβαίωση |
| λειτουργία άσκησης | κάτω / μείωση |
| αφύπνιση | |

Για έναν πλήρη κατάλογο των εικονιδίων στο Suunto Ambit, ανατρέξτε στην ενότητα **Κεφάλαιο 16. Εικονίδια στη σελίδα 116.**

4 ΧΡΗΣΗ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

Το Suunto Ambit διαθέτει πέντε κουμπιά που σας επιτρέπουν να αποκτήσετε πρόσβαση σε όλες του τις λειτουργίες.



[Start Stop]:

- πρόσβαση στο μενού έναρξης
- παύση ή συνέχιση μιας άσκησης ή του χρονόμετρου
- πατήστε παρατεταμένα για να διακόψετε και να αποθηκεύσετε μια άσκηση
- αυξήστε μια τιμή ή μετακινηθείτε προς τα επάνω στις ρυθμίσεις

[Next]:

- εναλλαγή μεταξύ των ενδείξεων
- πατήστε παρατεταμένα για είσοδο/έξοδο από το μενού επιλογών
- πατήστε παρατεταμένα για είσοδο/έξοδο από το μενού επιλογών στις λειτουργίες άσκησης
- αποδοχή ρύθμισης

[Light Lock]:

- ενεργοποίηση του φωτισμού

- πατήστε παρατεταμένα για κλειδωμα/ξεκλειδωμα των κουμπιών
- μειώστε μια τιμή ή μετακινηθείτε προς τα κάτω στις ρυθμίσεις

[View]:

- αλλαγή προβολών στη λειτουργία **TIME** και κατά τη διάρκεια της άσκησης
- πατήστε παρατεταμένα για να αντιστρέψετε την εμφάνιση της οθόνης από ανοιχτόχρωμη σε σκουρόχρωμη και αντίστροφα

[Back Lap]:

- επιστροφή στο προηγούμενο βήμα
- προσθήκη ενός γύρου κατά τη διάρκεια της άσκησης



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά την αλλαγή των τιμών, μπορείτε να αυξήσετε την ταχύτητα πατώντας παρατεταμένα τα κουμπιά [Start Stop] ή [Light Lock], έως ότου οι τιμές ξεκινήσουν να αλλάζουν ταχύτερα.


4.1 Χρήση φωτισμού και κλειδώματος κουμπιών


Μπορείτε να ρυθμίσετε το φωτισμό σε λειτουργία **Normal** (Κανονική), **Toggle** (Εναλλαγή) **Night** (Νυχτερινή). Για πληροφορίες σχετικά με τις ρυθμίσεις φωτισμού, ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 14. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 103.*

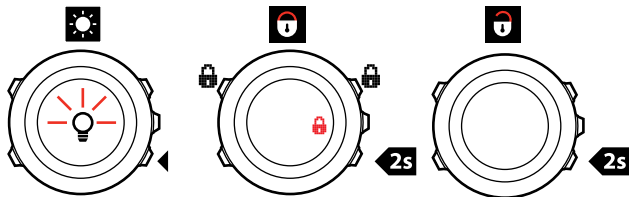
Για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό:

- Στη λειτουργία **Normal** (Κανονική), πατήστε το κουμπί [Light Lock] για την ενεργοποίηση του φωτισμού. Ο φωτισμός παραμένει ενεργοποιημένος για λίγα δευτερόλεπτα.

- Στη λειτουργία **Toggle** (Εναλλαγή), πατήστε το κουμπί [Light Lock] για την ενεργοποίηση του φωτισμού. Ο φωτισμός παραμένει ενεργοποιημένος έως ότου πατήσετε εκ νέου το κουμπί [Light Lock].
- Στη λειτουργία **Night** (Νυχτερινή), πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό.

Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Light Lock] για κλειδωμα ή ξεκλειδωμα των κουμπιών. Όταν τα κουμπιά είναι κλειδωμένα, στην οθόνη εμφανίζεται το εικονίδιο .

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κλειδώστε τα κουμπιά ώστε να αποφύγετε την κατά λάθος ενεργοποίηση ή διακοπή των στοιχείων καταγραφής σας. Όταν τα κουμπιά είναι κλειδωμένα, μπορείτε ακόμη να ενεργοποιήσετε τον φωτισμό πατώντας το κουμπί [Light Lock] καθώς και να πραγματοποιήσετε εναλλαγή ανάμεσα στις θρόνες πατώντας το κουμπί [Next] και ανάμεσα στις προβολές πατώντας το κουμπί [View].

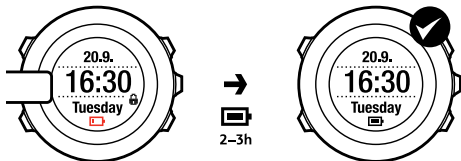


5 ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Ξεκινήστε φορτίζοντας τη μπαταρία. Το Suunto Ambit ενεργοποιείται αυτόματα όταν το συνδέετε στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB που παρέχεται. Η συσκευή μπορεί επίσης να ενεργοποιηθεί κατά τη σύνδεση σε μια πρίζα με τη χρήση του προαιρετικού φορτιστή τοίχου Suunto.

Για την πλήρη φόρτιση μιας άδειας μπαταρίας απαιτούνται περίπου 2-3 ώρες. Η πρώτη φόρτιση της μπαταρίας ενδέχεται να διαρκέσει περισσότερο. Κατά τη φόρτιση με χρήση καλωδίου USB τα κουμπιά είναι κλειδωμένα.


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην αποσυνδέετε το καλώδιο πριν να φορτιστεί πλήρως η μπαταρία προκειμένου να εξασφαλίσετε μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας. Η ένδειξη **Battery full (Μπαταρία πλήρης)** εμφανίζεται όταν η ολοκληρωθεί η φόρτιση.



6 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ SUUNTO AMBIT

6.1 Σύνδεση στο Movescount

Το *Movescount.com* είναι ένα δωρεάν προσωπικό ημερολόγιο και μια ηλεκτρονική κοινότητα για αθλήματα που σας προσφέρει μια σειρά από εργαλεία για να διαχειρίζεστε τις καθημερινές σας δραστηριότητες και να δημιουργείτε συναρπαστικές ιστορίες για τις εμπειρίες σας. Το Movescount σας δίνει τη δυνατότητα να μεταφέρετε τα αποθηκευμένα αρχεία καταγραφής ασκήσεων από το Suunto Ambit στο Movescount και να προσαρμόζετε τη συσκευή έτσι ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες σας.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Συνδεθείτε στο *Movescount* για να πραγματοποιήσετε λήψη του πιο πρόσφατου λογισμικού του Suunto Ambit, σε περίπτωση που υπάρχει διαθέσιμη ενημέρωση.

Ξεκινήστε πραγματοποιώντας εγκατάσταση του Moveslink:

1. Μεταβείτε στην τοποθεσία www.movescount.com/moveslink.
2. Λήψη, εγκατάσταση και ενεργοποίηση του Moveslink.

1.



2.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν το Moveslink είναι ενεργό εμφανίζεται στην οθόνη του υπολογιστή σας το εικονίδιο Moveslink.



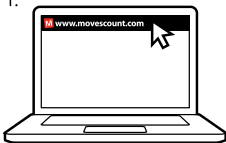
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το Moveslink είναι συμβατό με PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) και Mac (με Intel και λειτουργικό σύστημα OS X έκδοσης 10,6 ή νεότερης).



Για να εγγραφείτε στο Movescount:

1. Μεταβείτε στην τοποθεσία www.movescount.com.
2. Δημιουργία του λογαριασμού σας.

1.



2.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την πρώτη φορά που συνδέετε το Suunto Ambit στο Movescount.com, όλα τα στοιχεία (συμπεριλαμβανομένων των ρυθμίσεων συσκευής) μεταφέρονται από τη συσκευή σας στο Movescount. Την επόμενη φορά που θα συνδέσετε το Suunto Ambit στον λογαριασμό σας στο Movescount, οι αλλαγές στις ρυθμίσεις και στις λειτουργίες άσκησης που πραγματοποιείτε στο Movescount και στη συσκευή σας θα συγχρονιστούν.



6.2 Ενημέρωση του Suunto Ambit

Μπορείτε να ενημερώσετε αυτόματα το λογισμικό του Suunto Ambit στο Movescount.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την ενημέρωση του λογισμικού Suunto Ambit, όλα τα υπάρχοντα καταγεγραμμένα στοιχεία μεταφέρονται αυτόματα στο Movescount και διαγράφονται από τη συσκευή.

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του Suunto Ambit:

1. Μεταβείτε στην τοποθεσία www.movescount.com/moveslink και εγκαταστήστε την εφαρμογή Moveslink.
2. Συνδέστε το Suunto Ambit στον υπολογιστή σας με το καλώδιο USB Suunto. Η εφαρμογή Moveslink θα ξεκινήσει αυτόματα έλεγχο για ενημερώσεις λογισμικού. Σε περίπτωση που είναι διαθέσιμη κάποια ενημέρωση, η συσκευή σας θα ενημερωθεί αυτόματα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Moveslink χωρίς να εγγραφείτε στο Movescount. Ωστόσο, το Movescount διευρύνει σημαντικά τις δυνατότητες χρήσης, προσαρμογής καθώς και τις επιλογές ρυθμίσεων του Suunto Ambit. Οπτικοποιεί επίσης τις καταγεγραμμένες διαδρομές και άλλα δεδομένα των δραστηριοτήτων σας. Συνιστάται συνεπώς, να δημιουργήσετε ένα λογαριασμό στο Movescount προκειμένου να αξιοποιήσετε πλήρως τις δυνατότητες της συσκευής.

6.3 Προσαρμοσμένες λειτουργίες

Πέρα από τις προεπιλεγμένες λειτουργίες άσκησης που είναι αποθηκευμένες στη συσκευή (ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 12.1 Λειτουργίες άσκησης στη σελίδα 74*), έχετε τη δυνατότητα να δημιουργήσετε και να επεξεργαστείτε προσαρμοσμένες λειτουργίες άσκησης στο Movescount. Μια προσαρμοσμένη λειτουργία άσκησης μπορεί να περιέχει από 1 έως 8 διαφορετικές ενδείξεις λειτουργιών άσκησης, Μπορείτε να επιλέξετε τα δεδομένα που θα εμφανίζονται σε κάθε ένδειξη από μια λεπτομερή λίστα. Μπορείτε να προσαρμόσετε, παραδείγματος χάρη, τα όρια των καρδιακών παλμών για μια συγκεκριμένη άσκηση, την απόσταση του αυτόματου γύρου ή τον ρυθμό καταγραφής προκειμένου να βελτιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ή την ακρίβεια.

Μπορείτε να μεταφέρετε έως και 10 διαφορετικές προσαρμοσμένες λειτουργίες που έχετε δημιουργήσει στο Movescount στο Suunto Ambit. Μόνο μία προσαρμοσμένη λειτουργία μπορεί να είναι ενεργή κατά τη διάρκεια μιας άσκησης.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Έχετε ακόμη τη δυνατότητα να επεξεργαστείτε τις προεπιλεγμένες λειτουργίες άσκησης στο Movescount.


6.4 Εφαρμογές Suunto

Με τις Εφαρμογές Suunto μπορείτε να προσαρμόσετε το Suunto Ambit. Επισκεφθείτε το Suunto App Zone στο Movescount για να βρείτε εφαρμογές, όπως διάφορους χρονομετρητές και μετρητές, που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Αν δεν μπορείτε να βρείτε ό,τι χρειάζεστε, δημιουργήστε τη δική σας εφαρμογή με το Suunto App Designer. Μπορείτε να δημιουργήσετε

εφαρμογές, για παράδειγμα, για να υπολογίσετε το εκτιμώμενο αποτέλεσμα σας στο μαραθώνιο ή το βαθμό κλίσης της διαδρομής σκι.

Για να προσθέσετε μια εφαρμογή Suunto στο Suunto Ambit:

1. Μεταβείτε στην ενότητα **PLAN & CREATE** (ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ) στην κοινότητα του Movescout και επιλέξτε **Ζώνη Εφαρμογών** για να περιηγηθείτε στις υπάρχουσες εφαρμογές Suunto. Για να δημιουργήσετε τη δική σας εφαρμογή, μεταβείτε στην ενότητα **PLAN & CREATE** (ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ) του προφίλ σας και επιλέξτε **App Designer** (Σχεδιαστής εφαρμογών).
2. Προσθέστε την εφαρμογή Suunto σε μια προσαρμοσμένη λειτουργία άσκησης. Συνδέστε το Suunto Ambit στο λογαριασμό σας στο Movescout, για να συγχρονίσετε την εφαρμογή Suunto στη συσκευή. Η εφαρμογή Suunto που έχει προστεθεί θα εμφανίσει το αποτέλεσμα του υπολογισμού της κατά την άσκησή σας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε μία εφαρμογή Suunto σε κάθε λειτουργία άσκησης. Για κάθε λειτουργία άσκησης στο Suunto Ambit μπορεί να χρησιμοποιείται διαφορετική εφαρμογή Suunto.


6.5 Αντιστροφή εμφάνιση οθόνης

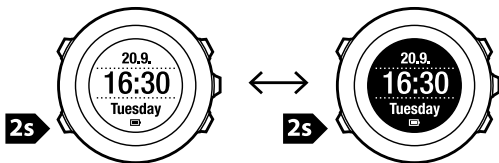
Μπορείτε να αντιστρέψετε την εμφάνιση της οθόνης του Suunto Ambit από ανοιχτόχρωμη σε σκουρόχρωμη και αντίστροφα.

Για να αντιστρέψετε την εμφάνιση της οθόνης στις ρυθμίσεις:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε τις **GENERAL (ΓΕΝΙΚΕΣ)** ρυθμίσεις.

3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε τις ρυθμίσεις **Tones/display (Τόνοι/οθόνη)**.
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **Invert display (Αντιστροφή οθόνης)** με το κουμπί [Start Stop] και κάντε αποδοχή της επιλογής με το κουμπί [Next].

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Επίσης, μπορείτε να αντιστρέψετε την εμφάνιση της οθόνης του Suunto Ambit πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [View].



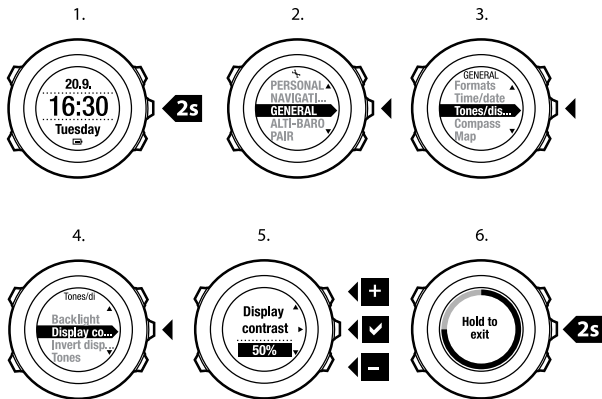
6.6 Προσαρμογή της αντίθεσης της οθόνης

Μπορείτε να αυξήσετε και να μειώσετε την αντίθεση της οθόνης του Suunto Ambit σας.

Για να προσαρμόσετε την αντίθεση της οθόνης στις ρυθμίσεις:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε τις ρυθμίσεις **GENERAL** (Γενικές).
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε τις ρυθμίσεις **Tones/display** (Τόνοι/οθόνη).
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Display contrast** (Αντίθεση οθόνης) με το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next].

5. Αυξήστε την αντίθεση με το κουμπί [Start Stop] ή μειώστε την με το κουμπί [Light Lock].
6. Επιστρέψτε στις ρυθμίσεις με το κουμπί [Back Lap] ή πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο από το μενού επιλογών.

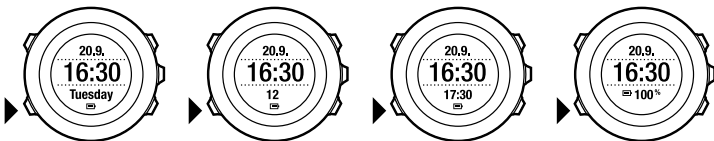


7 ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΏΡΑΣ

Η λειτουργία **TIME (ΩΡΑ)** περιλαμβάνει λειτουργίες μέτρησης του χρόνου.

Η λειτουργία **TIME (ΩΡΑ)** εμφανίζει τις παρακάτω πληροφορίες:

- επάνω σειρά: ημερομηνία
- μεσαία σειρά: ώρα
- κάτω σειρά: εναλλαγή μεταξύ δευτερολέπτων, διπλής ώρας, ημέρας της εβδομάδας και στάθμης μπαταρίας με το κουμπί [View].



7.1 Αλλαγή ρυθμίσεων ώρας

Για να μεταβείτε στις ρυθμίσεις ώρας:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε την επιλογή **GENERAL** (γενικές).
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Time/date** (Ωρα/ημερομηνία) χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start Stop] και ανοίξτε την πατώντας το κουμπί [Next].

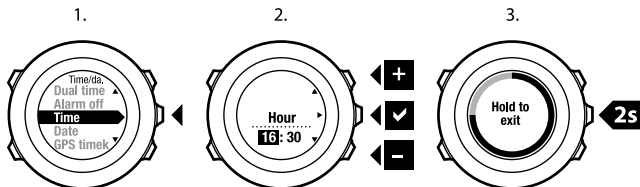


Ρύθμιση ώρας

Η τρέχουσα ώρα εμφανίζεται στη μεσαία σειρά στην οθόνη της λειτουργίας **TIME** (Ωρα).

Για να ρυθμίσετε την ώρα:

1. Στο μενού επιλογών, μεταβείτε στην επιλογή **GENERAL** (γενικές), στη συνέχεια στη ρύθμιση **Time/date** (Ωρα/ημερομηνία) και έπειτα στη ρύθμιση **Time** (Ωρα).
2. Αλλάξτε την ώρα και τα λεπτά με το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock]. Ορίστε την επιλογή πατώντας το κουμπί [Next].
3. Επιστρέψτε στις ρυθμίσεις με το κουμπί [Back Lap] ή πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο από το μενού επιλογών.

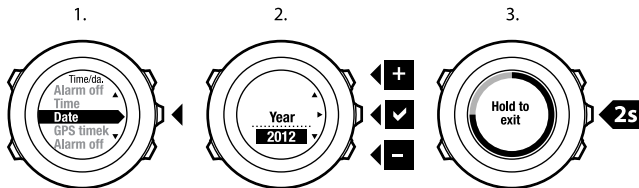


Ρύθμιση ημερομηνίας

Η τρέχουσα ημερομηνία εμφανίζεται στη μεσαία σειρά, στην επάνω γραμμή στην οθόνη της λειτουργίας **TIME** (Ωρα).

Για να ρυθμίσετε την ημερομηνία:

1. Στο μενού επιλογών, μεταβείτε στην επιλογή **GENERAL** (Γενικές), στη συνέχεια στη ρύθμιση **Time/date** (Ωρα/ημερομηνία) και έπειτα στη ρύθμιση **Date** (Ημερομηνία).
2. Αλλάξτε το έτος, τον μήνα και την ημέρα με τα κουμπιά [Start Stop] και [Light Lock]. Ορίστε την επιλογή πατώντας το κουμπί [Next].
3. Επιστρέψτε στις ρυθμίσεις με το κουμπί [Back Lap] ή πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο από το μενού επιλογών.

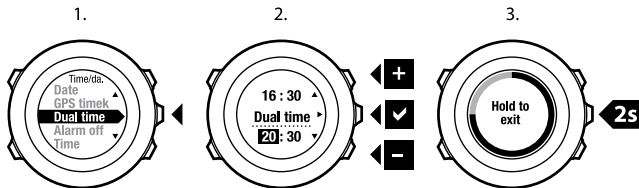


Ρύθμιση διπλής ώρας

Η διπλή ώρα σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την τρέχουσα ώρα σε μια δεύτερη ζώνη ώρας, παραδείγματος χάρη, όταν ταξιδεύετε. Η διπλή ώρα εμφανίζεται στην κάτω σειρά στην οθόνη της λειτουργίας **TIME** (Ωρα) και μπορείτε να μεταβείτε σε αυτήν πατώντας το κουμπί [View].

Για να ρυθμίσετε τη διπλή ώρα:

1. Στο μενού επιλογών, μεταβείτε στην επιλογή **GENERAL** (γενικές), στη συνέχεια στη ρύθμιση **Time/date** (Ωρα/ημερομηνία) και έπειτα στη ρύθμιση **Dual time** (Διπλή ώρα).
2. Αλλάξτε την ώρα και τα λεπτά με το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock]. Ορίστε την επιλογή πατώντας το κουμπί [Next].
3. Επιστρέψτε στις ρυθμίσεις με το κουμπί [Back Lap] ή πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο από το μενού επιλογών.



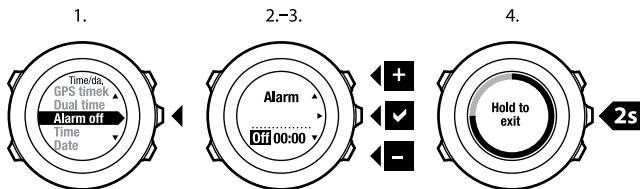
Ρύθμιση αφύπνισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Ambit ως ξυπνητήρι.

Για να μεταβείτε στην αφύπνιση και να τη ρυθμίσετε:

1. Στο μενού επιλογών, μεταβείτε στην επιλογή **GENERAL** (Γενικές), στη συνέχεια στη ρύθμιση **Time/date** (Ωρα/ημερομηνία) και έπειτα στη ρύθμιση **Alarm** (Αφύπνιση).
2. Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε την αφύπνιση με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock]. Ορίστε την επιλογή πατώντας το κουμπί [Next].

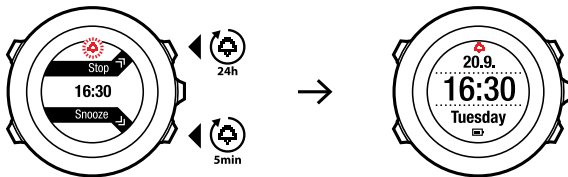
3. Ρυθμίστε την ώρα και τα λεπτά με το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock]. Ορίστε την επιλογή πατώντας το κουμπί [Next].
4. Επιστρέψτε στις ρυθμίσεις με το κουμπί [Back Lap] ή πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο από το μενού επιλογών.



Όταν η αφύπνιση είναι ενεργοποιημένη, εμφανίζεται στις περισσότερες οθόνες το σύμβολο της αφύπνισης.

Όταν ηχήσει η αφύπνιση, μπορείτε να:

- Επιλέξετε **Snooze** (Προσωρινή διακοπή) πατώντας το κουμπί [Light Lock]. Η αφύπνιση διακόπτεται και ηχεί ξανά κάθε 5 λεπτά μέχρι να τη σταματήσετε. Μπορείτε να τη σταματήσετε προσωρινά έως και 12 φορές μέσα σε 1 ώρα.
- Επιλέξετε **Stop** (Διακοπή) πατώντας το κουμπί [Start Stop]. Η αφύπνιση θα σταματήσει και θα ηχήσει ξανά την ίδια ώρα την επόμενη ημέρα, εκτός και αν απενεργοποιήσετε την αφύπνιση στις ρυθμίσεις.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν η αφύπνιση έχει διακοπεί προσωρινά, το εικονίδιο αφύπνισης αναβοσβήνει στη λειτουργία **TIME** (Ωρα).



7.2 Χρήση χρονομέτρησης GPS

Η χρονομέτρηση GPS διορθώνει την απόκλιση μεταξύ του Suunto Ambit και της ώρας GPS. Η χρονομέτρηση GPS διορθώνει την ώρα αυτόματα μία φορά την ημέρα ή αφού ρυθμίσετε την ώρα με μη αυτόματο τρόπο. Επίσης διορθώνεται η διπλή ώρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η χρονομέτρηση GPS διορθώνει τα λεπτά και τα δευτερόλεπτα, αλλά όχι τις ώρες.

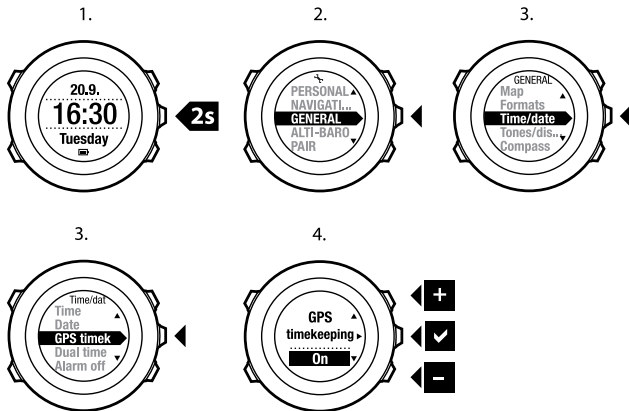


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η χρονομέτρηση GPS διορθώνει την ώρα με ακρίβεια, αν το σφάλμα αφορά σε λιγότερα από 7,5 λεπτά. Αν το σφάλμα στην ώρα υπερβαίνει την αυτή, η χρονομέτρηση GPS διορθώνει την ώρα στα επόμενα 15 λεπτά.

Για να ενεργοποιήσετε τη χρονομέτρηση GPS:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.

2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε την επιλογή **GENERAL** (γενικές).
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Time/date** (Ωρα/ημερομηνία) και στη συνέχεια στη ρύθμιση **GPS timekeeping** (Χρονομέτρηση GPS) με το [Start Stop]. Ανοίξτε την επιλογή με το κουμπί [Next].
4. Ρυθμίστε τη χρονομέτρηση GPS σε **On** (Ενεργή) με το [Start Stop] ή το [Light Lock]. Ορίστε την επιλογή πατώντας το κουμπί [Next].



8 ΠΛΟΪΓΗΣΗ

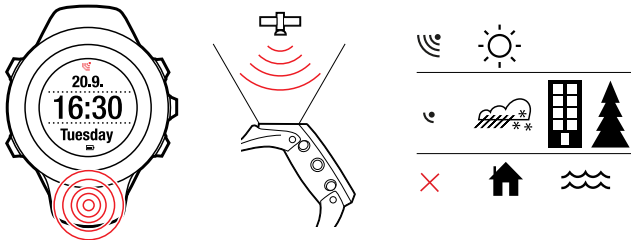
8.1 Χρήση GPS

Το Suunto Ambit χρησιμοποιεί το Παγκόσμιο Σύστημα Θεσιθεσίας(GPS) για τον προσδιορισμό της τρέχουσας τοποθεσίας σας. Το GPS αποτελείται από ένα σύνολο δορυφόρων που βρίσκονται σε τροχιά γύρω από τη Γη σε ύψος 20.000 km και με ταχύτητα 4 km/s.

Ο ενσωματωμένος δέκτης δεδομένων GPS στο Suunto Ambit έχει βελτιστοποιηθεί για χρήση στον καρπό και λαμβάνει δεδομένα από ιδιαίτερα ευρεία γωνία.

8.1.1 Λήψη σήματος GPS

Το Suunto Ambit ενεργοποιεί το GPS αυτόματα όταν επιλέγετε μια λειτουργία άσκησης με λειτουργία GPS, προσδιορίζετε τη θέση σας ή ξεκινάτε την πλοήγηση.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την πρώτη ενεργοποίηση του GPS ή κατά τη χρήση μετά την πάροδο μεγάλου χρονικού διαστήματος, η λήψη σήματος GPS ενδέχεται να ~~είναι~~ **απαιτείται** περισσότερο από ό,τι συνήθως. Οι επόμενες εκκινήσεις του GPS θα απαιτούν λιγότερο χρόνο.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να ελαχιστοποιήσετε τον χρόνο έναρξης του GPS, κρατήστε τη συσκευή σταθερή με το GPS στραμμένο προς τα πάνω και βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε σε μια ανοιχτή τοποθεσία έτσι ώστε η συσκευή να έχει εικόνα του ουρανού χωρίς παρεμβολές.

Αντιμέτωπιση προβλημάτων: Δεν υπάρχει σήμα GPS

- Για βέλτιστο σήμα, στρέψτε το τμήμα της συσκευής με το GPS προς τα επάνω. Η καλύτερη λήψη του σήματος μπορεί να γίνει σε μια ανοιχτή περιοχή με εικόνα του ουρανού χωρίς παρεμβολές.
- Ο δέκτης δεδομένων GPS συνήθως λειτουργεί καλά μέσα σε σκηνές και άλλα λεπτά καλύμματα. Ωστόσο, αντικείμενα, κτίρια, πυκνή βλάστηση και σύννεφα ενδέχεται να μειώσουν την ποιότητα της λήψης σήματος GPS.
- Το σήμα GPS δεν μπορεί να διαπεράσει στέρεες κατασκευές ή το νερό. Συνεπώς, μην επιχειρείτε να ενεργοποιήσετε το GPS, παραδείγματος χάρη, μέσα σε κτίρια, σπηλιές ή μέσα στο νερό.
- Για να αποκαταστήσετε σφάλματα του GPS, επαναρρυθμίστε το GPS (ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 14.1 Μενού λειτουργιών στη σελίδα 107*).

8.1.2 Δίκτυα GPS και μορφές τοποθεσίας

Τα δίκτυα είναι γραμμές πάνω σε ένα χάρτη που προσδιορίζουν το σύστημα συντεταγμένων που χρησιμοποιεί ο χάρτης.

Η μορφή τοποθεσίας είναι ο τρόπος με τον οποίο η θέση του δέκτη δεδομένων GPS εμφανίζεται στη συσκευή. Όλες οι μορφές σχετίζονται με την ίδια τοποθεσία, την εκφράζουν απλώς με διαφορετικό τρόπο. Για πληροφορίες σχετικά με την αλλαγή της μορφής τοποθεσίας, ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 14. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 103.*

Μπορείτε να επιλέξετε μορφή από τα παρακάτω δίκτυα:

- το γεωγραφικού πλάτος / μήκος αποτελεί το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο δίκτυο και έχει τρεις διαφορετικές μορφές:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- Το **UTM** (Παγκόσμια Εγκάρσια Μερκατορική Προβολή) προσφέρει μια αδισδιάστατη οριζόντια παρουσίαση της τοποθεσίας.
- Το **MGRS** (Military Grid Reference System) αποτελεί επέκταση του συστήματος UTM και αποτελείται από προσδιοριστικό της ζώνης του δικτύου, αναγνωριστικό 100.000 τετραγωνικών μέτρων και αριθμητική τοποθεσία.

Το Suunto Ambit υποστηρίζει επίσης τα ακόλουθα τοπικά δίκτυα:

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένα δίκτυα δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν σε περιοχές βόρεια των 84°N και νότια των 80°S ή εκτός των χωρών για τις οποίες υποστηρίζονται.

8.2 Εξακριβωση της τοποθεσίας σας

Το Suunto Ambit σας δίνει τη δυνατότητα να εξακριβώσετε τις συντεταγμένες της τρέχουσας τοποθεσίας σας χρησιμοποιώντας το GPS.

Για να εξακριβώσετε την τοποθεσία σας:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να εισέλθετε στο μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **LOCATION (ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ)**, χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start Stop] και ανοίξτε την πατώντας το κουμπί [Next].
3. Η συσκευή ξεκινά αναζήτηση σήματος GPS και εμφανίζεται το μήνυμα **GPS found (Βρέθηκε GPS)** μετά τη λήψη του σήματος. Στη συνέχεια, εμφανίζονται στην οθόνη οι τρέχουσες συντεταγμένες σας.

1.



2.



3.





ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Επίσης, μπορείτε να εξακριβώσετε την τοποθεσία σας κατά τη διάρκεια της καταγραφής μιας άσκησης, πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [Next] για πρόσβαση στο μενού επιλογών.

8.3 Πλοήγηση POI

8.3.1 Προσθήκη της τρέχουσας τοποθεσίας σας ως σημείου ενδιαφέροντος (POI)

Το Suunto Ambit σας δίνει τη δυνατότητα να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας ως POI. Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε ένα αποθηκευμένο POI ανά πάσα στιγμή, παραδείγματος χάρη, κατά τη διάρκεια της άσκησής σας. Μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και 100 POI στη συσκευή. Έχετε υπόψη ότι αυτό το όριο ισχύει και για τις διαδρομές. Για παράδειγμα, αν έχετε μια διαδρομή με 60 σημεία διαδρομής, μπορείτε να αποθηκεύσετε επιπλέον 40 POI στη συσκευή.

Μπορείτε να επιλέξετε έναν τύπο POI (εικονίδιο) και ένα όνομα POI από μια προκαθορισμένη λίστα και να ονομάσετε κατά βούληση τα POI στο Movescount. Τα προκαθορισμένα εικονίδια παρατίθενται στην ενότητα *Κεφάλαιο 16. Εικονίδια στη σελίδα 116.*

Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας ως POI:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να εισέλθετε στο μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **LOCATION (ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ)**, χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start Stop] και ανοίξτε την πατώντας το κουμπί [Next].

3. Η συσκευή ξεκινά αναζήτηση σήματος GPS και εμφανίζεται το μήνυμα **GPS found (Βρέθηκε GPS)** μετά τη λήψη του σήματος. Οι τρέχουσες συντεταγμένες σας εμφανίζονται πλέον στην οθόνη.
4. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία.
5. Επιλέξτε έναν κατάλληλο τύπο POI για την τοποθεσία. Πραγματοποιήστε κύλιση στους τύπους POI με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock]. Επιλέξτε έναν τύπο POI με το κουμπί [Next].
6. Επιλέξτε ένα κατάλληλο όνομα για την τοποθεσία. Πραγματοποιήστε κύλιση στις επιλογές ονομάτων με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock]. Επιλέξτε ένα όνομα με το κουμπί [Next].
7. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να αποθηκεύσετε το POI.

1.



2.



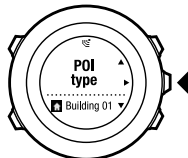
3.



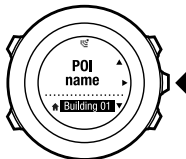
4.



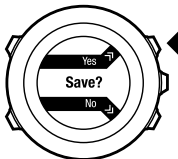
5.





6.



7.



 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Επίσης, μπορείτε να αποθηκεύσετε POI επιλέγοντας **NAVIGATION (ΠΛΟΗΓΗΣΗ)** στο μενού έναρξης.


 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να δημιουργήσετε POI στο *Movescount* επιλέγοντας μια τοποθεσία στο χάρτη ή εισάγοντας τις συντεταγμένες. Τα POI στο *Suunto Ambit* και στο *Movescount* συγχρονίζονται πάντα κατά τη σύνδεση της συσκευής στο *Movescount*.

8.3.2 Προσθήκη συντεταγμένων σημείου ενδιαφέροντος (POI) με μη αυτόματο τρόπο

Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία εκτός της τρέχουσας τοποθεσίας σας ως POI, συμπληρώνοντας τις συντεταγμένες με μη αυτόματο τρόπο. Για να προσθέσετε με μη αυτόματο τρόπο τις συντεταγμένες μιας τοποθεσίας:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να εισέλθετε στο μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **NAVIGATION** (Πλοήγηση) χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε την πατώντας το κουμπί [Next].
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **POIs (Points of interest)** (Σημεία ενδιαφέροντος). Η συσκευή δείχνει τον αριθμό των POI που έχουν αποθηκευτεί τη δεδομένη στιγμή στη συσκευή και το χώρο που είναι διαθέσιμος για νέα POI.
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Define location** (Ορισμός τοποθεσίας) χρησιμοποιώντας το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε την πατώντας το κουμπί [Next]. Η συσκευή δείχνει τις συντεταγμένες της τοποθεσίας όπου λήφθηκε το τελευταίο στίγμα GPS.

5. Επεξεργαστείτε τις τιμές γεωγραφικού πλάτους με το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock]. Ορίστε τις τιμές πατώντας το κουμπί [Next].
6. Επεξεργαστείτε τις τιμές γεωγραφικού μήκους με το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock]. Ορίστε τις τιμές πατώντας το κουμπί [Next].
7. Επιλέξτε έναν κατάλληλο τύπο POI για την τοποθεσία. Πραγματοποιήστε κύλιση στους τύπους POI με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock]. Επιλέξτε έναν τύπο POI με το κουμπί [Next].
8. Επιλέξτε ένα κατάλληλο όνομα για την τοποθεσία. Πραγματοποιήστε κύλιση στις επιλογές ονομάτων με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock]. Επιλέξτε ένα όνομα με το κουμπί [Next].
9. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να αποθηκεύσετε το POI.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά την κύλιση στις επιλογές μενού, μπορείτε να αυξήσετε την ταχύτητα πατώντας παρατεταμένα τα κουμπιά [Start Stop] ή [Light Lock], έως ότου η κύλιση των επιλογών αρχίσει να γίνεται πιο γρήγορη.

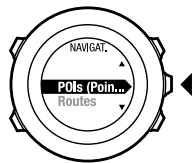
1.



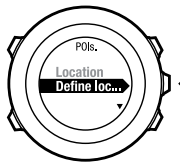
2.



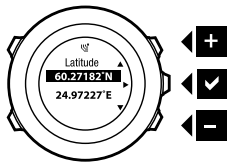
3.



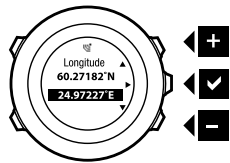
4.



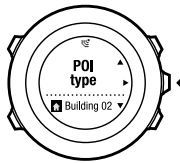
5.



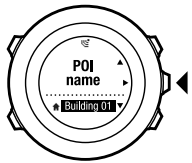
6.



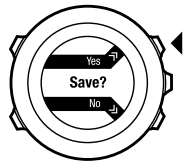
7.



8.



9.



8.3.3 Πλοήγηση σε σημείο ενδιαφέροντος (POI)

Το Suunto Ambit περιλαμβάνει πλοήγηση GPS η οποία σας δίνει τη δυνατότητα να πλοηγηθείτε σε ένα προκαθορισμένο προορισμό που έχει αποθηκευτεί ως POI.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επίσης, μπορείτε να πλοηγηθείτε κατά τη διαδικασία καταγραφής μιας άσκησης, βλ. Ενότητα 12.6.6 Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης στη σελίδα 91.

Για να πλοηγηθείτε σε ένα POI:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να εισέλθετε στο μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **NAVIGATION** (Πλοήγηση), χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start Stop] και ανοίξτε την πατώντας το κουμπί [Next].
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **POIs (Points of interest)** (Σημεία ενδιαφέροντος).
Στη συσκευή εμφανίζεται ο αριθμός των αποθηκευμένων POI και ο διαθέσιμος χώρος για νέα POI.
4. Τα POI είναι μαζοποιημένα βάσει τύπου. Πραγματοποιήστε κύλιση στον τύπο POI που θέλετε, με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock]. Επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
5. Στη συσκευή εμφανίζονται όλα τα POI που αποθηκεύονται σύμφωνα με τον επιλεγμένο τύπο POI. Πραγματοποιήστε κύλιση στο POI που θέλετε να μεταβείτε με το κουμπί [Start Stop] ή με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε το με το κουμπί [Next].
6. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **Navigate** (Πλοήγηση).

Αν χρησιμοποιείτε την πυξίδα για πρώτη φορά, θα πρέπει να τη βαθμονομήσετε. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 10.1 Βαθμονόμηση πυξίδας στη σελίδα 65*. Μετά την ενεργοποίηση της πυξίδας, η συσκευή ξεκινά αναζήτηση σήματος GPS και εμφανίζεται το μήνυμα **GPS found** (Βρέθηκε GPS) μετά τη λήψη του σήματος.

7. Έναρξη πλοήγησης προς το POI. Στη συσκευή εμφανίζονται οι ακόλουθες πληροφορίες:
 - βέλος που δείχνει προς την κατεύθυνση του προορισμού σας (δείκτης στροφής προς τα αριστερά/δεξιά)
 - η απόστασή σας από τον προορισμό
 - το όνομα του POI στο οποίο κατευθύνεστε, την απόκλισή σας από την πορεία σε μοίρες (η σωστή πορεία είναι 0°) ή εναλλακτικά την τρέχουσα πορεία σας με βάση τα σημεία του ορίζοντα **N** (N), **S** (N), **W** (Δ), **E** (A)) και τα ενδιάμεσα σημεία (**NE** (BA), **NW** (BΔ), **SE** (NA), **SW** (NΔ)).
8. Η συσκευή σας ενημερώνει ότι έχετε φτάσει στον προορισμό σας.

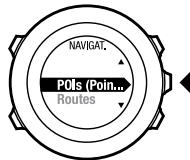
1.



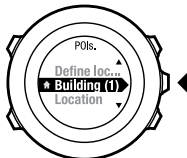
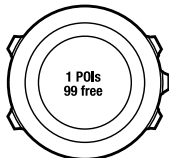
2.



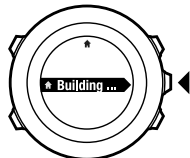
3.



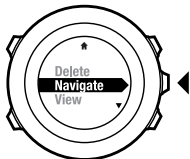
4.



5.



6.



7.



8.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η πλοήγηση δείχνει την απόκλιση από το βόρειο βέλος του δακτυλίου διόπτρευσης του ρολογιού στις χαμηλές ταχύτητες (<4 km/h) και την απόκλιση από την κατεύθυνση της πορείας στις υψηλές ταχύτητες (>4 km/h). Όταν στέκεστε ακίνητοι, μπορείτε να περιστρέψετε τη συσκευή έως ότου εμφανιστεί το 0, υποδεικνύοντας τη σωστή κατεύθυνση. Όταν οδηγείτε ποδήλατο, το *Suunto Ambit* εντοπίζει την κατεύθυνσή σας ακόμη και αν η συσκευή βρίσκεται σε κλίση.

8.3.4 Διαγραφή σημείου ενδιαφέροντος (POI)

Για να διαγράψετε ένα POI:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να εισέλθετε στο μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **NAVIGATION (ΠΛΟΗΓΗΣΗ)**, χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start Stop] και ανοίξτε την πατώντας το κουμπί [Next].
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **POIs (Points of interest) (POI (Σημεία ενδιαφέροντος))**.
Στη συσκευή εμφανίζεται ο αριθμός των αποθηκευμένων POI και ο διαθέσιμος χώρος για νέα POI.
4. Τα POI είναι ομαδοποιημένα βάσει τύπου. Πραγματοποιήστε κύλιση στον τύπο POI που θέλετε, με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock]. Επιλέξτε το με το κουμπί [Next].
5. Στη συσκευή εμφανίζονται όλα τα POI που αποθηκεύονται σύμφωνα με τον επιλεγμένο τύπο POI. Πραγματοποιήστε κύλιση στο POI που θέλετε να διαγράψετε, με το κουμπί [Start Stop] ή με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε το με το κουμπί [Next].
6. Πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **Delete (Διαγραφή)** με το κουμπί [Start Stop]. Επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
7. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για επιβεβαίωση.

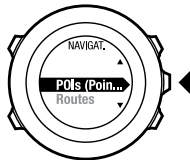
1.



2.



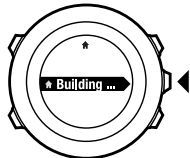
3.



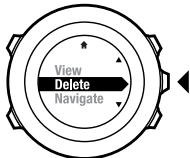
4.



5.



6.



7.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που διαγράψετε ένα POI στο Movescount και συγχρονίσετε το Suunto Ambit, το POI διαγράφεται από τη συσκευή αλλά απλώς ενεργοποιείται στο Movescount.

8.4 Πλοήγηση διαδρομής

8.4.1 Προσθήκη διαδρομής

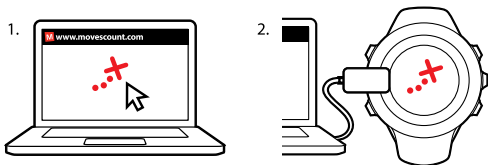
Μπορείτε να δημιουργήσετε μια διαδρομή στο Movescount ή να εισαγάγετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει με άλλη συσκευή από τον υπολογιστή σας στο Movescount. Μπορείτε επίσης να καταγράψετε μια διαδρομή με το Suunto Ambit σας και να την μεταφορτώσετε στο Movescount, βλέπε *Ενότητα 12.6.1 Καταγραφή διαδρομής στη σελίδα 83*.

Για να προσθέσετε μια διαδρομή:

1. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.movescount.com. Ακολουθήστε τις οδηγίες για το πώς μπορείτε να εισαγάγετε ή να δημιουργήσετε μια διαδρομή.
2. Ενεργοποιήστε το Moveslink και συνδέστε το Suunto Ambit στον υπολογιστή σας με το καλώδιο Suunto USB. Η διαδρομή θα μεταφερθεί αυτόματα στη συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι η διαδρομή που θέλετε να μεταφέρετε στο Suunto Ambit είναι επιλεγμένη.





8.4.2 Πλοήγηση σε διαδρομή

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή που λάβατε στο Suunto Ambit από το Movescount, βλ. Ενότητα 8.4.1 Προσθήκη διαδρομής στη σελίδα 44.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επίσης, μπορείτε να πλοηγηθείτε κατά τη διαδικασία καταγραφής μιας άσκησης, βλ. Ενότητα 12.6.6 Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης στη σελίδα 91.

Για πλοήγηση σε μια διαδρομή:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να εισέλθετε στο μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **NAVIGATION** (Πλοήγηση) με το κουμπί [Start Stop] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Routes** (Διαδρομές) με το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next].
Στη συσκευή εμφανίζεται ο αριθμός των αποθηκευμένων διαδρομών και, στη συνέχεια, μια λίστα με όλες τις διαδρομές σας.

4. Πραγματοποιήστε κύλιση στη διαδρομή στην οποία θέλετε να πλοηγηθείτε με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock]. Επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
5. Στη συσκευή εμφανίζονται όλα τα σημεία διαδρομής της επιλεγμένης διαδρομής. Πραγματοποιήστε κύλιση στο σημείο διαδρομής που θέλετε να χρησιμοποιήσετε ως σημείο έναρξης με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock]. Ορίστε την επιλογή πατώντας το κουμπί [Next].
6. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **Navigate** (Πλοήγηση).
7. Αν επιλέξετε ένα σημείο διαδρομής στο μέσο της διαδρομής, το Suunto Ambit θα σας ζητήσει να επιλέξετε την κατεύθυνση της πλοήγησης. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να επιλέξετε **Forwards** (Εμπρός) ή το κουμπί [Light Lock] για να επιλέξετε **Backwards** (Πίσω).
Αν επιλέξατε ως σημείο έναρξης το πρώτο σημείο διαδρομής, το Suunto Ambit πραγματοποιεί πλοήγηση στη διαδρομή προς τα εμπρός (από το πρώτο προς το τελευταίο σημείο διαδρομής). Αν επιλέξατε ως σημείο έναρξης το τελευταίο σημείο διαδρομής, το Suunto Ambit πραγματοποιεί πλοήγηση στη διαδρομή προς τα πίσω (από το τελευταίο προς το πρώτο σημείο διαδρομής).
8. Αν χρησιμοποιείτε την πυξίδα για πρώτη φορά, θα πρέπει να τη βαθμονομήσετε. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 10.1 Βαθμονόμηση πυξίδας στη σελίδα 65*. Μετά την ενεργοποίηση της πυξίδας, η συσκευή ξεκινά αναζήτηση σήματος GPS και εμφανίζεται το μήνυμα **GPS found** (Βρέθηκε GPS) μετά τη λήψη του σήματος.
9. Έναρξη πλοήγησης προς το πρώτο σημείο διαδρομής στη διαδρομή. Η συσκευή σας ενημερώνει όταν προσεγγίζετε το σημείο διαδρομής και

ξεκινάει αυτόματα την πλοήγηση απευθείας προς το επόμενο σημείο διαδρομής.

10. Πριν από το τελευταίο σημείο διαδρομής, η συσκευή σας πληροφορεί ότι έχετε φτάσει στον προορισμό σας.

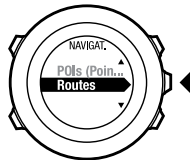
1.



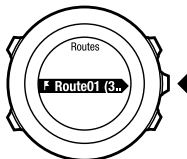
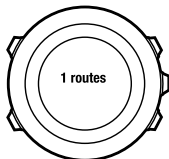
2.



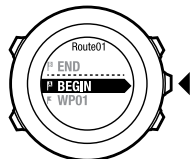
3.



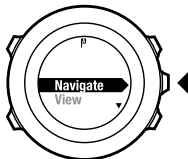
4.



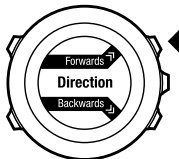
5.



6.



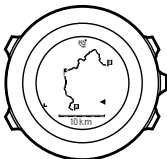
7.



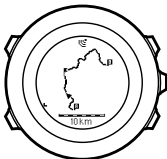
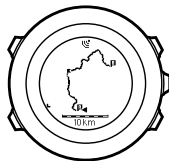
8.



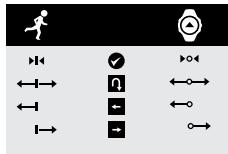
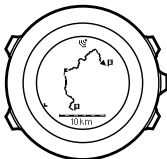
9.



10.



...



Για παράκαμψη ενός σημείου διαδρομής σε μια διαδρομή:

1. Κατά την πλοήγηση προς μια διαδρομή, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **NAVIGATION** (Πλοήγηση).
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Skip waypoint** (Παράκαμψη σημείου διαδρομής), χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next]. Η συσκευή παρακάμπτει το σημείο διαδρομής και ξεκινάει την πλοήγηση απευθείας προς το επόμενο σημείο διαδρομής.



8.4.3 Κατά τη διάρκεια της πλοήγησης

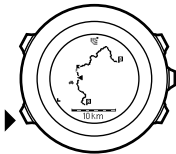
Κατά τη διάρκεια της πλοήγησης, πατήστε το κουμπί [View] για να πραγματοποιήσετε κύλιση στις παρακάτω προβολές:

1. προβολή πλήρους παρακολούθησης στην οποία εμφανίζεται ολόκληρη η διαδρομή
2. προβολή της διαδρομής με ζουμ. Βάσει προεπιλογής, η προβολή με ζουμ προσαρμόζεται σε κλίμακα 500 m/0.25 mi ή μεγαλύτερη, αν βρίσκεστε μακριά από τη διαδρομή. Μπορείτε να αλλάξετε τον προσανατολισμό του

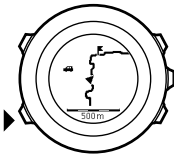
χάρτη στις ρυθμίσεις, βλέπε *Κεφάλαιο 14. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 103.*

3. προβολή πλοήγησης σημείου διαδρομής

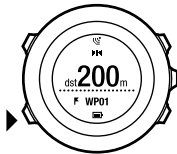
1.



2.



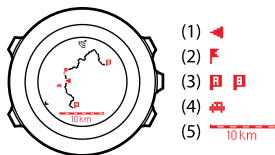
3.



Προβολή πλήρους παρακολούθησης

Στην προβολή πλήρους παρακολούθησης εμφανίζονται οι εξής πληροφορίες:

- (1) βέλος που υποδεικνύει τη θέση σας και είναι στραμμένο προς την κατεύθυνση της πορείας σας.
- (2) το επόμενο σημείο της διαδρομής
- (3) το πρώτο και τελευταίο σημείο της διαδρομής
- (4) POI που βρίσκονται κοντά στη διαδρομή. Το πλησιέστερο POI εμφανίζεται ως εικονίδιο.
- (5) κλίμακα στην οποία εμφανίζεται η προβολή πλήρους παρακολούθησης



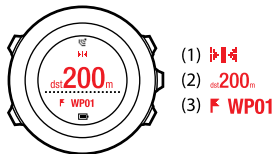
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στην προβολή πλήρους παρακολούθησης ο Βορράς εμφανίζεται πάντοτε με κατεύθυνση προς τα πάνω.



Προβολή πλοήγησης σημείου διαδρομής

Στην προβολή πλοήγησης σημείου διαδρομής εμφανίζονται οι εξής πληροφορίες:

- (1) βέλος που δείχνει την κατεύθυνση του επόμενου σημείου διαδρομής (δείκτης στροφής προς τα αριστερά/δεξιά)
- (2) η απόστασή σας από το επόμενο σημείο διαδρομής
- (3) το επόμενο σημείο διαδρομής προς το οποίο κατευθύνεστε



8.4.4 Διαγραφή διαδρομής

Μπορείτε να διαγράψετε και να απενεργοποιήσετε διαδρομές στο Movescount.

Για να διαγράψετε μια διαδρομή:

1. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.movescount.com και ακολουθήστε τις οδηγίες για το πώς μπορείτε να διαγράψετε ή να απενεργοποιήσετε μια διαδρομή.
2. Ενεργοποιήστε το Moveslink και συνδέστε το Suunto Ambit στον υπολογιστή σας με το καλώδιο Suunto USB. Κατά τη διάρκεια του συγχρονισμού των ρυθμίσεων, η διαδρομή καταργείται αυτόματα από τη συσκευή.


9 ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΥΨΟΜΕΤΡΗΤΗΣ ΚΑΙ ΒΑΡΟΜΕΤΡΟ

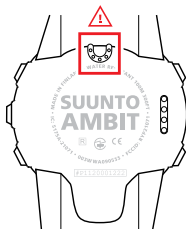
Στη λειτουργία **ALTI&BARO** μπορείτε να παρακολουθήσετε το τρέχον υψόμετρο ή τη βαρομετρική πίεση. Προσφέρει τρία προφίλ: **Automatic (Αυτόματο)**, **Barometer (Βαρόμετρο)** και **Altimeter (Υψομετρητής)**. Για πληροφορίες σχετικά με τον ορισμό των προφίλ, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 9.2.1 Ορισμός προφίλ στη σελίδα 58*.

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε διάφορες προβολές ανάλογα με το προφίλ που έχετε ενεργοποιήσει στη λειτουργία **ALTI & BARO**.

9.1 Τρόπος λειτουργίας του υψομετρητή και του βαρόμετρου

Για να εμφανίζονται σωστές ενδείξεις στη λειτουργία **ALTI & BARO**, είναι σημαντικό να κατανοήσετε τον τρόπο με τον οποίο το Suunto Ambit υπολογίζει το υψόμετρο και την πίεση του αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας. Το Suunto Ambit μετρά συνεχώς την απόλυτη πίεση του αέρα. Με βάση αυτή τη μέτρηση και τις τιμές αναφοράς, υπολογίζει το υψόμετρο ή την πίεση του αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Κρατήστε μακριά τη σκόνη και την άμμο από την περιοχή του αισθητήρα. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα του αισθητήρα.



9.1.1 Λήψη σωστών ενδείξεων

Σε περίπτωση που πραγματοποιείτε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο, η οποία απαιτεί ακριβή ένδειξη της πίεσης του αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας ή του υψομέτρου, θα χρειαστεί πρώτα να βαθμονομήσετε το Suunto Ambit εισάγοντας είτε την τρέχουσα τιμή του υψομέτρου στο σημείο που βρίσκεστε είτε την τρέχουσα τιμή της πίεσης του αέρα στο επίπεδο της θάλασσας.

Το υψόμετρο στην τοποθεσία σας μπορεί να προσδιοριστεί εύκολα με τη βοήθεια των περισσότερων τοπογραφικών χαρτών ή του Google Earth. Η τιμή αναφοράς της πίεσης του αέρα στο επίπεδο της θάλασσας στην τοποθεσία σας μπορεί να προσδιοριστεί με τη βοήθεια των ισότοπων των εθνικών μετεωρολογικών υπηρεσιών.

Η απόλυτη πίεση του αέρα μετράται συνεχώς

Απόλυτη πίεση αέρα και γνωστή τιμή αναφοράς υψομέτρου = Πίεση αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας

Απόλυτη πίεση αέρα και γνωστή πίεση αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας = Υψόμετρο

Οι αλλαγές στις τοπικές καιρικές συνθήκες θα επηρεάσουν τις ενδείξεις υψομέτρου. Εάν ο τοπικός καιρός αλλάζει συχνά, σας συμβουλεύουμε να μηδενίζετε συχνά την τρέχουσα τιμή αναφοράς υψομέτρου, κυρίως πριν ξεκινήσετε το ταξίδι σας, οπότε και έχετε στη διάθεσή σας τις τιμές αναφοράς. Εφόσον ο τοπικός καιρός είναι σταθερός, δεν χρειάζεται να ορίσετε τιμές αναφοράς.

9.1.2 Λήψη λανθασμένων ενδείξεων

Προφίλ ΥΨΟΜΕΤΡΗΤΗΣ + ακινησία + αλλαγή καιρού

Εάν το προφίλ **Altimeter (Υψομετρητής)** είναι ενεργοποιημένο για μεγάλο χρονικό διάστημα ενώ η συσκευή είναι ακίνητη και ο τοπικός καιρός αλλάζει, τότε η συσκευή θα εμφανίσει λανθασμένες ενδείξεις υψομέτρου.

Προφίλ ΥΨΟΜΕΤΡΗΤΗΣ + αλλαγή υψομέτρου + αλλαγή καιρού

Εάν το προφίλ **Altimeter (Υψομετρητής)** είναι ενεργοποιημένο και ο καιρός αλλάζει συχνά καθώς αυξάνεται ή μειώνεται το υψόμετρο, η συσκευή θα εμφανίσει λανθασμένες ενδείξεις.

Προφίλ ΒΑΡΟΜΕΤΡΟ + αλλαγή υψομέτρου

Εάν το προφίλ **Barometer (Βαρόμετρο)** είναι ενεργοποιημένο για μεγάλο χρονικό διάστημα καθώς αυξάνεται ή μειώνεται το υψόμετρο, η συσκευή θεωρεί ότι στέκεστε ακίνητοι και μεταφράζει την αλλαγή στο υψόμετρο ως αλλαγή της πίεσης του αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας. Συνεπώς θα

εμφανίσει λανθασμένες ενδείξεις για την πίεση του αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας.

Παράδειγμα χρήσης: Ορισμός της τιμής αναφοράς υψομέτρου

Βρίσκεστε στη δεύτερη ημέρα της διήμερης πεζοπορίας σας. Συνειδητοποιείτε ότι ξεχάσατε να αλλάξετε το προφίλ **Barometer (Βαρόμετρο)** σε προφίλ **Altimeter (Υψομετρητής)** όταν ξεκινήσατε το πρωί. Γνωρίζετε ότι οι τρέχουσες ενδείξεις υψομέτρου που εμφανίζει το Suunto Ambit είναι λανθασμένες. Πηγαίνετε λοιπόν στην πλησιέστερη τοποθεσία για την οποία ο τοπογραφικός χάρτης παρέχει μια τιμή αναφοράς υψομέτρου. Διορθώνετε αντίστοιχα την Suunto Ambit τιμή αναφοράς υψομέτρου και αλλάζετε προφίλ από **Barometer (Βαρόμετρο)** σε **Altimeter (Υψομετρητής)**. Οι ενδείξεις υψομέτρου είναι και πάλι σωστές.

9.2 Αντιστοίχιση προφίλ σε δραστηριότητα

Το προφίλ **Altimeter (Υψομετρητής)** θα πρέπει να επιλέγεται όταν η δραστηριότητά σας στη φύση περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο (π.χ. πεζοπορία σε λόφο).

Το προφίλ **Barometer (Βαρόμετρο)** θα πρέπει να επιλέγεται όταν η δραστηριότητά σας στη φύση δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο (π.χ. σόκερ, ιστιοπλοΐα, κωπηλασία).

Για να εμφανίζονται οι σωστές ενδείξεις, θα πρέπει να αντιστοιχίσετε το προφίλ στη δραστηριότητά σας. Μπορείτε είτε να αφήσετε το Suunto Ambit να επιλέξει το κατάλληλο προφίλ για τη δραστηριότητα είτε να επιλέξετε μόνοι σας ένα προφίλ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ορίσετε το προφίλ στις ρυθμίσεις προσαρμοσμένων λειτουργιών στο *Movescout* ή στο *Suunto Ambit*.



9.2.1 Ορισμός προφίλ

Για να ορίσετε το προφίλ **ALTI & BARO**:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στην **ALTI-BARO (ΥΨΟΜΕΤΡΗΤΗΣ-ΒΑΡΟΜΕΤΡΟ)** με το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next].
3. Επιλέξτε **Profile (Προφίλ)** με το κουμπί [Next].
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στις επιλογές προφίλ (**Automatic (Αυτόματο)**, **Altimeter (Υψομετρητής)**, **Barometer (Βαρόμετρο)**) με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock]. Επιλέξτε ένα προφίλ με το κουμπί [Next].



9.2.2 Ορισμός τιμών αναφοράς

Για να ορίσετε τις τιμές της πίεσης στην επιφάνεια της θάλασσας και του υψόμετρου:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next], για να ανοίξετε το μενού επιλογών.

2. Πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **ALTI-BARO** (**ΥΨΟΜΕΤΡΗΤΗΣ-ΒΑΡΟΜΕΤΡΟ**) με το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **Reference (Αναφορά)** με το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next].
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **Altitude (Υψόμετρο)** ή **Sea level (Επιφάνεια της θάλασσας)** με το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε τη ρύθμιση με το κουμπί [Next].
5. Ορίστε τη γνωστή τιμή αναφοράς με τα κουμπιά [Start Stop] και [Light Lock].



9.3 Χρήση του προφίλ Altimeter (Υψομετρητής)

Το προφίλ **Altimeter (Υψομετρητής)** υπολογίζει το υψόμετρο βάσει ορισμένων τιμών αναφοράς. Η τιμή αναφοράς μπορεί να είναι είτε η πίεση του αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας είτε η τιμή αναφοράς του υψομέτρου. Όταν είναι ενεργοποιημένο το προφίλ **Altimeter (Υψομετρητής)**, το εικονίδιο του υψομετρητή εμφανίζεται στην οθόνη. Για πληροφορίες σχετικά με τον ορισμό του προφίλ, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 9.2.1 Ορισμός προφίλ* στη σελίδα 58.

Όταν είναι ενεργοποιημένο το προφίλ **Altimeter (Υψομετρητής)**, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στις παρακάτω προβολές:

- επάνω σειρά: το τρέχον υψόμετρό σας
- μεσαία σειρά: πληροφορίες υψομέτρου σε μορφή γραφήματος 12-ωρου χρονοδιαγράμματος
- κάτω σειρά: εναλλαγή μεταξύ ώρας και θερμοκρασίας με το κουμπί [View]



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν φοράτε το Suunto Ambit στον καρπό σας, θα πρέπει να το βγάλετε για να λάβετε μια ακριβή ένδειξη της θερμοκρασίας, επειδή η θερμοκρασία του σώματος μπορεί να επηρεάσει την αρχική ένδειξη.

9.4 Χρήση προφίλ Barometer (Βαρόμετρο)

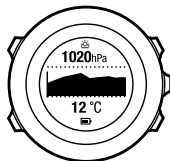
Το προφίλ **Barometer (Βαρόμετρο)** εμφανίζει την τρέχουσα πίεση αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας. Αυτή η μέτρηση βασίζεται στις τιμές αναφοράς που έχουν προστεθεί στις ρυθμίσεις και τη συνεχή μέτρηση της απόλυτης πίεσης του αέρα. Για πληροφορίες σχετικά με τον ορισμό των τιμών αναφοράς, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 9.2.2 Ορισμός τιμών αναφοράς στη σελίδα 58*.

Οι αλλαγές στην πίεση του αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας παρουσιάζονται με γραφικά στη μεσαία σειρά της οθόνης. Η οθόνη δείχνει την εγγραφή των τελευταίων 27 ωρών με ένα διάστημα εγγραφής 1 ώρας.

Όταν είναι ενεργοποιημένο το προφίλ **Barometer (Βαρόμετρο)**, το εικονίδιο του βαρόμετρου εμφανίζεται στην οθόνη. Για πληροφορίες σχετικά με τον ορισμό του προφίλ **ALTI & BARO**, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 9.2.1 Ορισμός προφίλ* στη σελίδα 58.

Όταν είναι ενεργοποιημένο το προφίλ **Barometer (Βαρόμετρο)**, το Suunto Ambit εμφανίζει τις παρακάτω βαρομετρικές πληροφορίες:

- επάνω σειρά: την τρέχουσα πίεση αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας
- μεσαία σειρά: ένα γράφημα που παρουσιάζει τα δεδομένα πίεσης του αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας των τελευταίων 27 ωρών (διάστημα εγγραφής 1 ώρα)
- κάτω σειρά: εναλλαγή μεταξύ τιμής αναφοράς θερμοκρασίας, ώρας και υψομέτρου με το κουμπί [View]



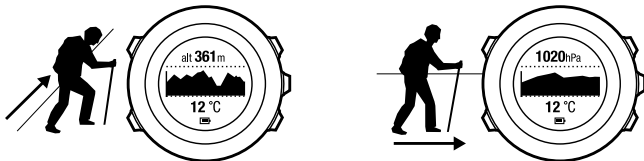
Η αναφορά του υψομέτρου αφορά το τελευταίο υψόμετρο που χρησιμοποιήθηκε από τη λειτουργία **ALTI & BARO**. Ενδέχεται να πρόκειται για:

- το υψόμετρο που έχετε ορίσει ως υψόμετρο αναφοράς στο προφίλ **Barometer (Βαρόμετρο)** ή
- το τελευταίο υψόμετρο που χρησιμοποιήθηκε από το προφίλ **Automatic (Αυτόματο)** πριν από τη μετάβαση στο προφίλ **Barometer (Βαρόμετρο)**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν φοράτε το *Suunto Ambit* στον καρπό σας, θα πρέπει να το βγάλετε για να λάβετε μια ακριβή ένδειξη της θερμοκρασίας, επειδή η θερμοκρασία του σώματος μπορεί να επηρεάσει την αρχική ένδειξη.

9.5 Χρήση του Automatic (Αυτόματου) προφίλ

Το προφίλ **Automatic (Αυτόματο)** πραγματοποιεί εναλλαγή μεταξύ των προφίλ **Altimeter (Υψομετρητής)** και **Barometer (Βαρόμετρο)** ανάλογα με τις κινήσεις σας. Όταν είναι ενεργοποιημένο το **Automatic (Αυτόματο)** προφίλ, η συσκευή πραγματοποιεί αυτόματα εναλλαγή μεταξύ των προφίλ ερμηνεύοντας τις μεταβολές στην πίεση του αέρα ως μεταβολές στο υψόμετρο ή στον καιρό.



Δεν είναι δυνατός ο εντοπισμός των μεταβολών στον καιρό και το υψόμετρο ταυτόχρονα, καθώς και οι δύο προκαλούν μεταβολές στην πίεση του αέρα του

περιβάλλοντος. Το Suunto Ambit ανιχνεύει τις κατακόρυφες κινήσεις και μεταβαίνει στον υπολογισμό του υψομέτρου, όταν είναι απαραίτητο. Όταν εμφανίζεται το υψόμετρο, ενημερώνεται με μέγιστη καθυστέρηση 10 δευτερολέπτων.

Εάν το υψόμετρό σας είναι σχετικά σταθερό (λιγότερο από 5 μέτρα κάθετης κίνησης εντός διαστήματος 12 λεπτών), το Suunto Ambit ερμηνεύει όλες τις μεταβολές της πίεσης ως μεταβολές του καιρού. Το διάστημα υπολογισμού είναι 10 δευτερόλεπτα. Η ένδειξη του υψομέτρου παραμένει σταθερή και σε περίπτωση μεταβολής του καιρού, θα σημειωθούν αλλαγές στην ένδειξη της πίεσης του αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας.

Εάν το υψόμετρό σας μεταβάλλεται (περισσότερο από 5 μέτρα κάθετης κίνησης εντός διαστήματος 3 λεπτών), το Suunto Ambit ερμηνεύει όλες τις μεταβολές της πίεσης ως μεταβολές του υψομέτρου.

Ανάλογα με το προφίλ που είναι ενεργό, μπορείτε να μεταβείτε στις προβολές προφίλ **Altimeter (Υψομετρητής)** ή **Barometer (Βαρόμετρο)** με το κουμπί [View].

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν χρησιμοποιείτε το **Automatic (Αυτόματο)** προφίλ, τα εικονίδια του βαρομέτρου και του υψομετρητή δεν εμφανίζονται στην οθόνη.



10 ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΡΙΣΔΙΑΣΤΑΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ

Το Suunto Ambit διαθέτει μια τρισδιάστατη πυξίδα που σας δίνει τη δυνατότητα να προσανατολιστείτε σε σχέση με το μαγνητικό Βορρά. Η πυξίδα με αντιστάθμιση κλίσης σας προσφέρει ακριβείς ενδείξεις ακόμη και στην περίπτωση που η πυξίδα δεν βρίσκεται σε οριζόντια θέση.

Η λειτουργία **COMPASS** περιέχει τις παρακάτω πληροφορίες:

- μεσαία σειρά: πορεία της πυξίδας σε μοίρες
- κάτω σειρά: εναλλαγή μεταξύ της τρέχουσας πορείας σας με βάση τα σημεία του οριζοντα (**N (B)**, **S (N)**, **W (Δ)**, **E (A)**) και τα ενδιάμεσα σημεία (**NE (BA)**, **NW (BΔ)**, **SE (NA)**, **SW (NΔ)**), της ώρας και της κενής προβολής με το κουμπί [View]



Η πυξίδα θα ενεργοποιήσει τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας μετά από ένα λεπτό. Ενεργοποιήστε την ξανά με το κουμπί [Start Stop].

Για πληροφορίες σχετικά με τη χρήση της πυξίδας κατά τη διάρκεια της άσκησης, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 12.6.4 Χρήση της πυξίδας κατά τη διάρκεια της άσκησης* στη σελίδα 88.

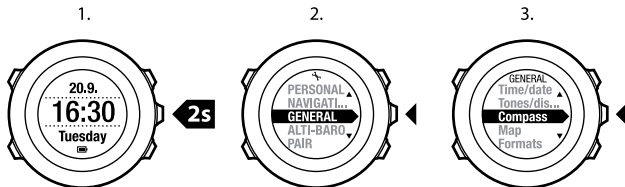
10.1 Βαθμονόμηση πυξίδας

Η λειτουργία **COMPASS** σας ζητά να προχωρήσετε σε βαθμονόμηση της πυξίδας πριν να ξεκινήσετε να τη χρησιμοποιείτε. Σε περίπτωση που έχετε ήδη πραγματοποιήσει βαθμονόμηση της πυξίδας και θέλετε να την επαναλάβετε, μπορείτε να μεταβείτε στην επιλογή βαθμονόμησης από το μενού επιλογών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η βαθμονόμηση της τρισδιάστατης πυξίδας απαιτεί δύο ενέργειες, οριζόντια περιστροφή και κατακόρυφη κλίση. Μην παραλείψετε να διαβάσετε όλες τις οδηγίες πριν να ξεκινήσετε τη βαθμονόμηση.

Για να μεταβείτε στη βαθμονόμηση της πυξίδας:

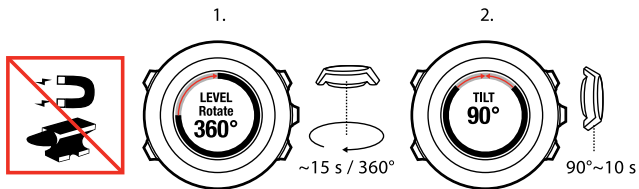
1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στις **GENERAL (ΓΕΝΙΚΕΣ)** ρυθμίσεις, χρησιμοποιώντας το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στην **Compass (Πυξίδα)**, χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε τη με το κουμπί [Next].
4. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **Calibration (Βαθμονόμηση)**.



Για να προχωρήσετε στη βαθμονόμηση της πυξίδας:

1. Κρατήστε τη συσκευή σε όσο το δυνατόν πιο επίπεδη θέση και περιστρέψτε την έως ότου συμπληρωθούν τα τμήματα της εξωτερικής στεφάνης και ακούσετε τον χαρακτηριστικό ήχο με τον οποίο επιβεβαιώνεται η επιτυχία της βαθμονόμησης. Η ένδειξη **Level (Επίπεδη)** αναβοσβήνει στην οθόνη, όταν η συσκευή δεν βρίσκεται σε επίπεδη θέση.
2. Η βαθμονόμηση σε κλίση ξεκινά αυτόματα μετά από μια επιτυχημένη βαθμονόμηση σε επίπεδη θέση. Κρατήστε τη συσκευή σε κλίση 90°, έως ότου ακούσετε τον ήχο επιβεβαίωσης και εμφανιστεί η ένδειξη **Calibration successful (Επιτυχής βαθμονόμηση)**.

Σε περίπτωση αποτυχίας της βαθμονόμησης, εμφανίζεται η ένδειξη **Calibration failed (Αποτυχία βαθμονόμησης)**. Για να επιχειρήσετε ξανά τη βαθμονόμηση, πατήστε το κουμπί [Start Stop].



10.2 Ορισμός της τιμής απόκλισης

Για να εξασφαλίσετε σωστές ενδείξεις της πυξίδας, ορίστε ακριβή τιμή απόκλισης.

Οι έντυποι χάρτες δείχνουν τον πραγματικό Βορρά. Ωστόσο, οι πυξίδες δείχνουν το μαγνητικό Βορρά - μια περιοχή πάνω από τη Γη όπου ασκείται η δύναμη

των μαγνητικών πεδίων της Γης. Επειδή ο μαγνητικός Βορράς και ο πραγματικός Βορράς δεν βρίσκονται στο ίδιο σημείο, θα πρέπει να ορίσετε στην πυξίδα αυτήν την απόκλιση. Η γωνία μεταξύ του μαγνητικού και του πραγματικού βορρά ορίζει την απόκλιση.

Η τιμή της απόκλισης εμφανίζεται στους περισσότερους χάρτες. Η θέση του μαγνητικού Βορρά αλλάζει κάθε χρόνο, συνεπώς την πιο ακριβή και ενημερωμένη τιμή απόκλισης μπορείτε να την αποκτήσετε από το διαδίκτυο (για παράδειγμα, στην τοποθεσία www.magnetic-declination.com).

Ωστόσο, οι χάρτες προσανατολισμού έχουν σχεδιαστεί με βάση το μαγνητικό Βορρά. Αυτό σημαίνει ότι αν χρησιμοποιείτε χάρτες προσανατολισμού, θα πρέπει να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία διόρθωσης της απόκλισης, ορίζοντας την τιμή απόκλισης στις 0 μοίρες.

Για να ορίσετε την τιμή της απόκλισης:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στις **GENERAL (ΓΕΝΙΚΕΣ)** ρυθμίσεις, χρησιμοποιώντας το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στην **Compass (Πυξίδα)** χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next].
4. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **Declination (Απόκλιση)**.
5. Απενεργοποιήστε την απόκλιση επιλέγοντας -- ή εναλλακτικά επιλέξτε **W (Δ)** (δύση) ή **E (Α)** (ανατολή).
6. Ρυθμίστε την τιμή της απόκλισης με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock].
7. Πατήστε το κουμπί [Next] για αποδοχή της ρύθμισης.

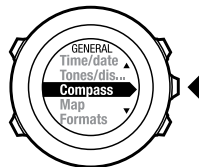
1.



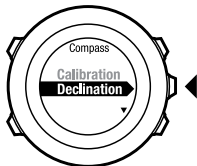
2.



3.



4.



5.-6.



7.



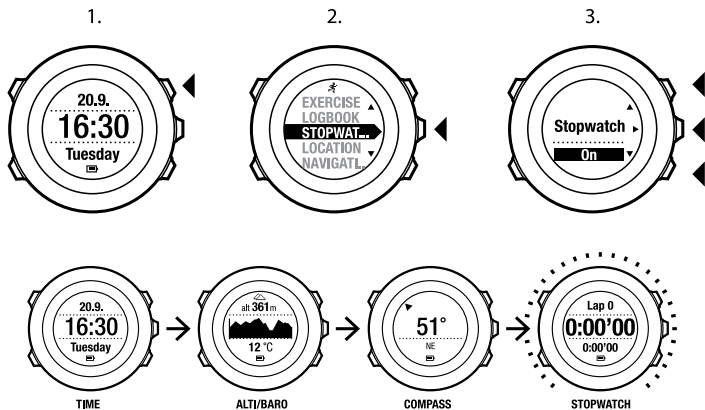
11 ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ

11.1 Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του χρονόμετρου

Με το χρονόμετρο μπορείτε να μετράτε το χρόνο χωρίς να έχετε ξεκινήσει κάποια άσκηση. Αφού ενεργοποιήσετε το χρονόμετρο, θα εμφανιστεί ως η τελευταία οθόνη μετά τις λειτουργίες **TIME** (Ωρα), **ALTI & BARO** (Υψομετρητής και βαρόμετρο) και **COMPASS** (Πυξίδα).

Για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το χρονόμετρο:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να εισέλθετε στο μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **STOPWATCH** (Χρονόμετρο) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next].
3. Ρυθμίστε το χρονόμετρο σε **On/Off** (Ενεργό/ανενεργό) με το [Start Stop] ή το [Light Lock]. Ορίστε την επιλογή πατώντας το κουμπί [Next].

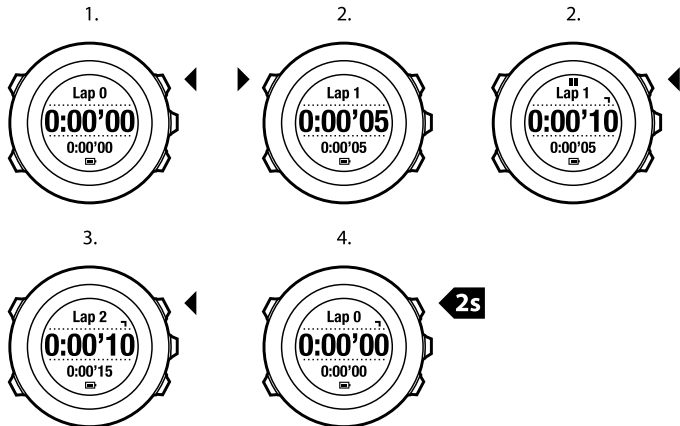


11.2 Χρήση του χρονομέτρου

Για να χρησιμοποιήσετε το χρονόμετρο:

1. Στην οθόνη του ενεργοποιημένου χρονομέτρου, πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ξεκινήσετε τη μέτρηση του χρόνου.
2. Πατήστε [Back Lap] για να κάνετε ένα γύρο ή πατήστε [Start Stop] για παύση του χρονομέτρου. Για προβολή της διάρκειας των γύρων, πατήστε το κουμπί [Back Lap] ενώ το χρονόμετρο βρίσκεται σε παύση.

3. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να συνεχίσετε.
4. Για επαναφορά της ώρας, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Start Stop] ενώ το χρονόμετρο βρίσκεται σε παύση.



Όσο το χρονόμετρο βρίσκεται σε λειτουργία, μπορείτε:

- να πατήσετε το κουμπί [View] για εναλλαγή μεταξύ της ώρας και της διάρκειας γύρο που εμφανίζεται στην κάτω σειρά της οθόνης.
- να πραγματοποιήσετε κύλιση στις λειτουργίες **TIME** (Ωρα), **ALTI & BARO** (Υψομετρητής και βαρόμετρο) και **COMPASS** (Πυξίδα) με το [Next].
- να εισέλθετε στο μενού επιλογών πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [Next].

11.3 Χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης ώστε να μετρά από έναν καθορισμένο χρόνο προς το μηδέν. Αφού ενεργοποιήσετε το χρονόμετρο, θα εμφανιστεί ως η τελευταία οθόνη μετά τις λειτουργίες **TIME (ΩΡΑ)**, **ALTI & BARO (ΥΨΟΜΕΤΡΗΤΗΣ ΚΑΙ ΒΑΡΟΜΕΤΡΟ)** και **COMPASS (ΠΥΞΙΔΑ)**.

Το χρονόμετρο εκπέμπει ένα σύντομο ηχητικό σήμα για κάθε ένα από τα τελευταία 10 δευτερόλεπτα της αντίστροφης μέτρησης και σας ενημερώνει όταν φτάσει στο τέλος της με μια ηχητική ειδοποίηση.

Για να ρυθμίσετε το χρόνο αντίστροφης μέτρησης:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **TIMERS (ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ)** με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Countdown (Αντίστροφη μέτρηση)** με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
4. Πατήστε το κουμπί [View] για να ρυθμίσετε το χρόνο της αντίστροφης μέτρησης.
5. Ρυθμίστε την ώρα και τα λεπτά με το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock]. Επιβεβαιώστε τη ρύθμιση πατώντας το κουμπί [Next].
6. Πατήστε [Start Stop] για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.

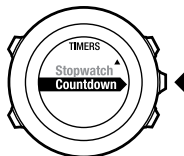
1.



2.



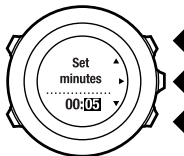
3.



4.



5.



6.



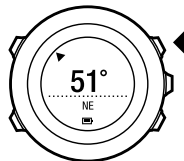
Μόλις σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση, η οθόνη του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης εξαφανίζεται μετά από χρονικό διάστημα 2 λεπτών. Για να απενεργοποιήσετε το χρονόμετρο, μεταβείτε στην επιλογή **TIMERS (ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ)** στο μενού έναρξης και επιλέξτε **END Timer (ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ χρονομέτρου)**.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να διακόψετε προσωρινά την αντίστροφη μέτρηση, πατήστε το κουμπί [Start Stop].

12 ΧΡΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΆΣΚΗΣΗΣ

Χρησιμοποιήστε τις λειτουργίες άσκησης για να καταγράψετε τα στοιχεία της άσκησης και να λάβετε διάφορες πληροφορίες κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μπορείτε να μεταβείτε στις λειτουργίες άσκησης πατώντας το κουμπί [Start Stop] στη λειτουργία **TIME** ή στη λειτουργία **ALTI & BARO** ή στη λειτουργία **COMPASS** μετά τη βαθμονόμηση της πυξίδας.



12.1 Λειτουργίες άσκησης

Έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε την κατάλληλη λειτουργία άσκησης από τις προκαθορισμένες προσαρμοσμένες λειτουργίες. Ανάλογα με το άθλημα, διαφορετικές πληροφορίες εμφανίζονται στην οθόνη κατά την άσκηση. Παραδείγματος χάρη, η προσαρμοσμένη λειτουργία άσκησης προσδιορίζει εάν χρησιμοποιείται FusedSpeed™ ή απλή ταχύτητα GPS. (Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 13. FusedSpeed* στη σελίδα 100.) Η επιλεγμένη λειτουργία άσκησης επηρεάζει επίσης και άλλες ρυθμίσεις της άσκησης, όπως τους καρδιακούς παλμούς, την απόσταση του αυτόματου γύρου, την λειτουργία **ALTI & BARO** και τον ρυθμό καταγραφής.

Στο Movescout έχετε τη δυνατότητα να δημιουργήσετε περισσότερες λειτουργίες άσκησης, να επεξεργαστείτε τις προκαθορισμένες λειτουργίες άσκησης και να πραγματοποιήσετε λήψη τους στη συσκευή σας.

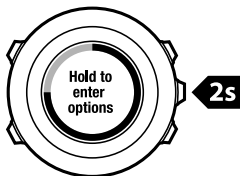
Κατά τη διάρκεια της άσκησης οι προκαθορισμένες λειτουργίες άσκησης σας παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για το συγκεκριμένο άθλημα:

- **Cycling (Ποδηλασία):** πληροφορίες που σχετίζονται με την ταχύτητα, την απόσταση, τον ρυθμό και τους καρδιακούς παλμούς
- **Mountaineering (Ορειβασία):** πληροφορίες που σχετίζονται με το υψόμετρο, την απόσταση και την ταχύτητα (σήμα GPS κάθε 60 δευτ.)
- **Trail running (Τρέξιμο σε μονοπάτια):** πληροφορίες που σχετίζονται με το υψόμετρο, τους καρδιακούς παλμούς, τον ρυθμό και την απόσταση
- **Running (Τρέξιμο):** πληροφορίες που σχετίζονται με τον ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς και τον χρονογράφο
- **(Alpine) Skiing ((Αλπικό) Σκι):** πληροφορίες που σχετίζονται με το υψόμετρο, την κατάβαση και τον χρόνο
- **Other sports (Άλλα αθλήματα):** πληροφορίες που σχετίζονται με την ταχύτητα, τους καρδιακούς παλμούς και το υψόμετρο
- **Indoor training (Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο):** πληροφορίες που σχετίζονται με τους καρδιακούς παλμούς (χωρίς GPS)
- **Trekking (Πεζοπορία):** πληροφορίες που σχετίζονται με την απόσταση, το υψόμετρο, τους καρδιακούς παλμούς και τον χρονογράφο (σήμα GPS κάθε 60 δευτ.)

12.2 Πρόσθετες επιλογές στις λειτουργίες άσκησης

Στη λειτουργία άσκησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next], για να μεταβείτε στις πρόσθετες επιλογές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια της άσκησης:

- Επιλέξτε **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**, για να επιλέξετε τις συντεταγμένες της τρέχουσας τοποθεσίας σας ή για να την αποθηκεύσετε ως POI.
- Επιλέξτε **ΠΛΟΪΓΗΣΗ**, για να πλοηγηθείτε σε ένα POI ή σε μία διαδρομή ή για να προσθέσετε ένα νέο POI. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πλοήγηση, ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 8. Πλοήγηση στη σελίδα 29.*
- Επιλέξτε **ΥΨΟΜΕΤΡΟ-ΒΑΡΟΜΕΤΡΟ** για να ρυθμίσετε την τιμή του υψόμετρου ή της πίεσης του αέρα στην επιφάνεια της θάλασσας ή ρυθμίστε το προφίλ **ΥΨΟΜΕΤΡΟ-ΒΑΡΟΜΕΤΡΟ**. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 9. Χρήση της λειτουργίας υψομετρητής και βαρόμετρο στη σελίδα 54.*
- Επιλέξτε **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ**, για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις ακόλουθες λειτουργίες:
 - Επιλέξτε **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ** για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το χρονομετρητή διαστήματος. Ο χρονομετρητής διαστήματος μπορεί να προστεθεί στις προσαρμοσμένες λειτουργίες άσκησης στο Movescount. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 12.6.5 Χρήση χρονομετρητή διαστήματος στη σελίδα 89.*
 - Επιλέξτε **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΠΥΞΙΔΑΣ** για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε την πυξίδα. Όταν η πυξίδα ενεργοποιηθεί κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα ενεργοποιηθεί ως η τελευταία θόνη της προσαρμοσμένης λειτουργίας άσκησης.
 - Επιλέξτε **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΟΡΙΩΝ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ**, για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τα όρια των καρδιακών παλμών. Οι τιμές των ορίων καρδιακών παλμών μπορούν να προσδιοριστούν στο Movescount.
 - Επιλέξτε **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΑΥΤΟΜΑΤΗΣ ΠΑΨΗΣ** για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε την αυτόματη παύση.



12.3 Χρήση της ζώνης καρδιακών παλμών

Κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια ζώνη καρδιακών παλμών. Κατά τη χρήση της ζώνης καρδιακών παλμών, το Suunto Ambit σας προσφέρει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις δραστηριότητές σας.

Η χρήση μιας ζώνης καρδιακών παλμών σας προσφέρει τις παρακάτω πρόσθετες πληροφορίες κατά τη διάρκεια της άσκησης:

- καρδιακοί παλμοί σε πραγματικό χρόνο
- μέσος όρος καρδιακών παλμών σε πραγματικό χρόνο
- καρδιακοί παλμοί σε μορφή γραφήματος
- θερμίδες που κάηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης
- καθοδήγηση για άσκηση εντός ορισμένων ορίων καρδιακών παλμών
- Peak Training Effect

Η χρήση μιας ζώνης καρδιακών παλμών σας προσφέρει τις παρακάτω πρόσθετες πληροφορίες μετά την ολοκλήρωση της άσκησης:

- θερμίδες που κάηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης
- μέση τιμή καρδιακών παλμών
- μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών
- χρόνος ανάκαμψης

Αντιμετώπιση προβλημάτων: Δεν υπάρχει σήμα καρδιακών παλμών

Σε περίπτωση που χάσετε το σήμα καρδιακών παλμών, δοκιμάστε τις ακόλουθες ενέργειες:

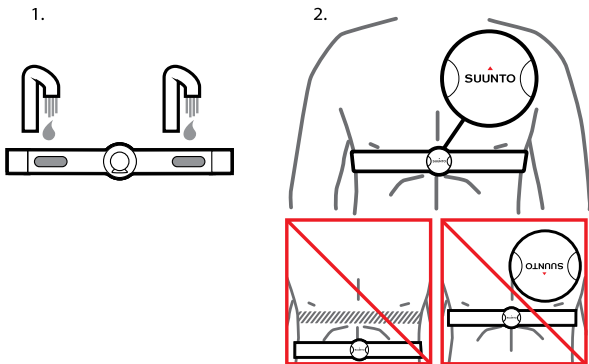
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη ζώνη καρδιακών παλμών σωστά (ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 12.4 Τοποθέτηση της ζώνης καρδιακών παλμών στη σελίδα 78*).
- Βεβαιωθείτε ότι οι περιοχές των ηλεκτροδίων της ζώνης καρδιακών παλμών είναι υγρές.
- Αντικαταστήστε τη μπαταρία της ζώνης καρδιακών παλμών, σε περίπτωση που τα προβλήματα εξακολουθήσουν να παρουσιάζονται.
- Αντιστοιχίστε ξανά τη ζώνη καρδιακών παλμών με τη συσκευή σας (ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 15. Αντιστοίχιση POD/ζώνης καρδιακών παλμών στη σελίδα 110*).
- Πλένετε τακτικά στο πλυντήριο το υφασμάτινο λουράκι της ζώνης καρδιακών παλμών.

12.4 Τοποθέτηση της ζώνης καρδιακών παλμών

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το Suunto Ambit είναι συμβατό με τη ζώνη καρδιακών παλμών Suunto ANT Comfort Belt.




Ρυθμίστε το μήκος της ζώνης καρδιακών παλμών ώστε να είναι σταθερή αλλά άνετη. Υγράνετε τις επιφάνειες επαφής με νερό ή τζελ και φορέστε τη ζώνη καρδιακών παλμών. Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη καρδιακών παλμών είναι τοποθετημένη στο κέντρο του στήθους σας και ότι το κόκκινο βέλος δείχνει προς τα πάνω.



⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Όσοι φέρουν βηματοδότη, απινιδωτή ή άλλη εμφυτευμένη ηλεκτρονική συσκευή χρησιμοποιούν τη ζώνη καρδιακών παλμών με δική τους ευθύνη. Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη ζώνη καρδιακών παλμών, σας συνιστούμε να κάνετε μια δοκιμαστική άσκηση υπό την επίβλεψη γιατρού. Με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζεται η ασφάλεια και η αξιοπιστία του βηματοδότη και της ζώνης καρδιακών παλμών όταν χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα. Η άσκηση ενδέχεται να συνεπάγεται κάποιον κίνδυνο, ιδίως για όσους δεν γυμνάζονται. Σας συνιστούμε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα τακτικό πρόγραμμα ασκήσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το Suunto Ambit δεν μπορεί να λαμβάνει το σήμα της ζώνης καρδιακών παλμών κάτω από το νερό.



 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Πλένετε στο πλυντήριο τακτικά τη ζώνη καρδιακών παλμών μετά τη χρήση προκειμένου να αποφύγετε δυσάρεστες οσμές και να εξασφαλίσετε καλή ποιότητα των δεδομένων και λειτουργία. Πλένετε μόνο το υφασμάτινο λουράκι.

12.5 Έναρξη της άσκησης

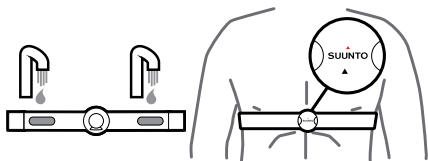
Για να ξεκινήσετε την άσκηση:

1. Υγράνετε τις περιοχές επαφής και τοποθετήστε τη ζώνη καρδιακών παλμών (προαιρετικό).
2. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να εισέλθετε στο μενού έναρξης.
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε την επιλογή **EXERCISE** (Άσκηση).
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στις επιλογές της λειτουργίας άσκησης με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε την κατάλληλη λειτουργία με το κουμπί [Next]. (Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές της λειτουργίας άσκησης, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 12.1 Λειτουργίες άσκησης στη σελίδα 74.*)
5. Η συσκευή ξεκινά αυτόματα την αναζήτηση για σήμα ζώνης καρδιακών παλμών, αν η επιλεγμένη λειτουργία άσκησης χρησιμοποιεί ζώνη καρδιακών παλμών. Περιμένετε να σας ειδοποιήσει η συσκευή ότι έχουν εντοπιστεί οι καρδιακοί παλμοί ή/και το σήμα GPS ή πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **Later** (Αργότερα). Η συσκευή συνεχίζει την αναζήτηση για σήμα καρδιακών παλμών/GPS.

Όταν το σήμα καρδιακών παλμών/GPS εντοπιστεί, η συσκευή θα ξεκινήσει να εμφανίζει και να καταγράφει δεδομένα καρδιακών παλμών/GPS.

6. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ξεκινήσετε την καταγραφή της άσκησης. Για να μεταβείτε στο μενού επιλογών, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] (ανατρέξτε στο κεφάλαιο *Ενότητα 12.2 Πρόσθετες επιλογές στις λειτουργίες άσκησης στη σελίδα 75*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 Κατά τη διάρκεια της άσκησης

Το Suunto Ambit σας παρέχει πρόσθετες πληροφορίες κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι πρόσθετες πληροφορίες ποικίλλουν ανάλογα με τη λειτουργία άσκησης που έχετε επιλέξει, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 12.1 Λειτουργίες άσκησης στη σελίδα 74*. Μπορείτε επίσης να δείτε περισσότερες πληροφορίες, εάν χρησιμοποιήσετε τη ζώνη καρδιακών παλμών και το GPS κατά την άσκηση.

Το Suunto Ambit σας επιτρέπει να καθορίσετε τις πληροφορίες που θέλετε να εμφανίζονται στην οθόνη. Για πληροφορίες σχετικά με την προσαρμογή των ενδείξεων, ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 6. Προσαρμογή του Suunto Ambit στη σελίδα 15*.

Ακολουθούν μερικές ιδέες σχετικά με τον τρόπο χρήσης της συσκευής κατά τη διάρκεια της άσκησης:

- Πατήστε το κουμπί [Next] για να εμφανιστούν οι πρόσθετες ενδείξεις.
- Πατήστε το κουμπί [View] για να εμφανιστούν οι πρόσθετες ενδείξεις.
- Προκειμένου να αποφύγετε την κατά λάθος ενεργοποίηση ή διακοπή των στοιχείων καταγραφής σας ή τους ανεπιθύμητους γύρους, κλειδώστε τα κουμπιά πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [Light Lock].
- Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για παύση της καταγραφής. Η παύση θα εμφανίζεται στα στοιχεία καταγραφής σας ως ένδειξη γύρου. Για να συνεχίσετε την καταγραφή, πατήστε ξανά το κουμπί [Start Stop].

12.6.1 Καταγραφή διαδρομής

Ανάλογα με τη λειτουργία άσκησης που έχετε επιλέξει, το Suunto Ambit σας δίνει τη δυνατότητα να καταγράψετε επίσης διάφορες πληροφορίες κατά τη διάρκειά της άσκησης.

Εάν χρησιμοποιείτε GPS κατά την καταγραφή των στοιχείων, το Suunto Ambit θα καταγράψει τη διαδρομή σας και μπορείτε να την παρακολουθήσετε στο Movescount. Κατά την καταγραφή της διαδρομής σας, το εικονίδιο καταγραφής και το εικονίδιο GPS εμφανίζονται στο πάνω μέρος της οθόνης.

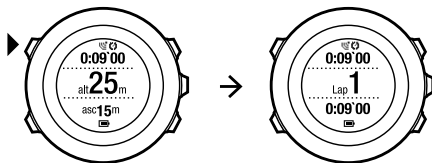
12.6.2 Γύροι

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να πραγματοποιήσετε γύρους με αυτόματο ή μη τρόπο ρυθμίζοντας το διάστημα αυτόματων γύρων στο Movescount. Όταν πραγματοποιείτε γύρους με αυτόματο τρόπο, το Suunto Ambit καταγράφει τους γύρους με βάση την απόσταση που έχετε ορίσει στο Movescount.

Για να πραγματοποιήσετε γύρους με μη αυτόματο τρόπο, πατήστε το κουμπί [Back Lap] κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Το Suunto Ambit εμφανίζει τις παρακάτω πληροφορίες:

- επάνω σειρά: ενδιαμέσος χρόνος (διάρκεια από την έναρξη της καταγραφής στοιχείων)
- μεσαία σειρά: αριθμός γύρου
- κάτω σειρά: διάρκεια γύρου



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στην περιήληψη της άσκησης εμφανίζεται πάντα τουλάχιστον ένας γύρος, η άσκησή σας από την έναρξη έως τον τερματισμό. Οι γύροι που έχετε πραγματοποιήσει κατά τη διάρκεια της άσκησης εμφανίζονται ως επιπλέον γύροι.

12.6.3 Καταγραφή υψόμετρου

Το Suunto Ambit αποθηκεύει όλες τις μεταβολές στο υψόμετρο μεταξύ του χρόνου έναρξης και λήξης καταγραφής στοιχείων. Εάν πραγματοποιείτε κάποια δραστηριότητα κατά την οποία αλλάζει το υψόμετρο, μπορείτε να καταγράψετε αυτές τις αλλαγές και να προβάλετε τις αποθηκευμένες πληροφορίες αργότερα. Επίσης, μπορείτε να πραγματοποιείτε γύρους κατά τη διάρκεια της καταγραφής. Οι γύροι που πραγματοποιείτε αποθηκεύονται στη μνήμη της συσκευής και μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτούς αργότερα στο Movescount. Μπορείτε να δείτε τον τύπο του γύρου, τον αριθμό του, τον ενδιάμεσο χρόνο και την απόσταση.

Για καταγραφή του υψόμετρου:

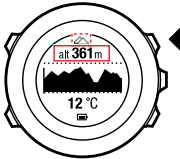
1. Βεβαιωθείτε ότι έχει ενεργοποιηθεί το προφίλ **Altimeter** (Υψομετρητής).
2. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να εισέλθετε στο μενού έναρξης.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στην **EXERCISE** (Άσκηση) χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next].
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στις λειτουργίες ασκήσεων με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε την κατάλληλη λειτουργία με το κουμπί [Next].
5. Περιμένετε να σας ειδοποιήσει η συσκευή ότι έχουν εντοπιστεί οι καρδιακοί παλμοί ή/και το σήμα GPS ή πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **Later** (Αργότερα). Η συσκευή συνεχίζει την αναζήτηση για σήμα

καρδιακών παλμών/GPS. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ξεκινήσετε την καταγραφή στοιχείων.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Δημιουργήστε μια προσαρμοσμένη λειτουργία χωρίς καρδιακούς παλμούς στο *Movescout* για καταγραφή ασκήσεων χωρίς καρδιακούς παλμούς.

1.–2.



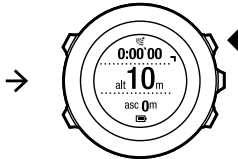
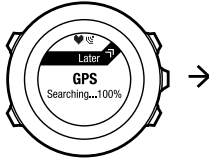
3.



4.



5.



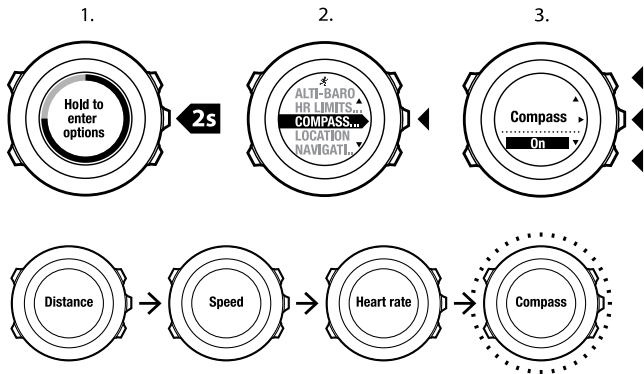
12.6.4 Χρήση της πυξίδας κατά τη διάρκεια της άσκησης

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την πυξίδα και να την προσθέσετε σε μια προσαρμοσμένη λειτουργία άσκησης κατά τη διάρκεια της άσκησης σας.

Για χρήση της πυξίδας κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Κατά τη διάρκεια καταγραφής της άσκησης σας, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **ACTIVATE (ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ)** με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Compass OFF (ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ πυξίδας)** με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
4. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock] για να ορίσετε την πυξίδα στην επιλογή **On (Ενεργοποίηση)** και κάντε αποδοχή της επιλογής με το κουμπί [Next].

Η πυξίδα εμφανίζεται ως η τελευταία οθόνη στην προσαρμοσμένη λειτουργία άσκησης.



Για να απενεργοποιήσετε την πυξίδα, επιστρέψτε στο μενού επιλογών και ορίστε την πυξίδα στην επιλογή απενεργοποίησης.

12.6.5 Χρήση χρονομετρητή διαστήματος

Μπορείτε να προσθέσετε ένα χρονομετρητή διαστήματος σε κάθε προσαρμοσμένη λειτουργία άσκησης στο Movescount. Για να προσθέσετε το χρονομετρητή διαστήματος σε μια προσαρμοσμένη λειτουργία, μεταβείτε στην ενότητα **GEAR** (ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ) του προφίλ σας και επιλέξτε **Προσαρμογή**. Την επόμενη φορά που θα συνδέσετε το Suunto Ambit στο λογαριασμό σας στο Movescount, ο χρονομετρητής διαστήματος θα συγχρονιστεί με τη συσκευή.

Μπορείτε να καθορίσετε τις ακόλουθες πληροφορίες στο χρονομετρητή διαστήματος:

- τύποι διαστήματος (**HIGH (ΜΕΓΑΛΟ)** και **LOW (ΜΙΚΡΟ)** διάστημα)
- η διάρκεια ή η απόσταση για τους δύο τύπους διαστήματος
- ο αριθμός επαναλήψεων των διαστημάτων

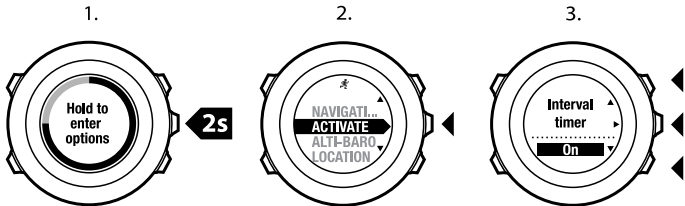
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν δεν ορίσετε τον αριθμό των διαστημάτων στο *Movescount*, ο χρονομετρητής διαστήματος θα συνεχίσει μέχρι να επαναληφθεί 99 φορές.



Για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το χρονομετρητή διαστήματος:

1. Όταν χρησιμοποιείτε μια προσαρμοσμένη λειτουργία άσκησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **ACTIVATE (ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ)** με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Interval (Διάστημα)** με το κουμπί [Start Stop] και ανοίξτε τη με το κουμπί [Next].
4. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock], για να ορίσετε το χρονομετρητή διαστήματος στην επιλογή **On/Off (Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση)** και κάντε αποδοχή της επιλογής με το κουμπί [Next].

Όταν ο χρονομετρητής διαστήματος είναι ενεργός, το εικονίδιο διαστήματος εμφανίζεται στο πάνω μέρος της οθόνης.

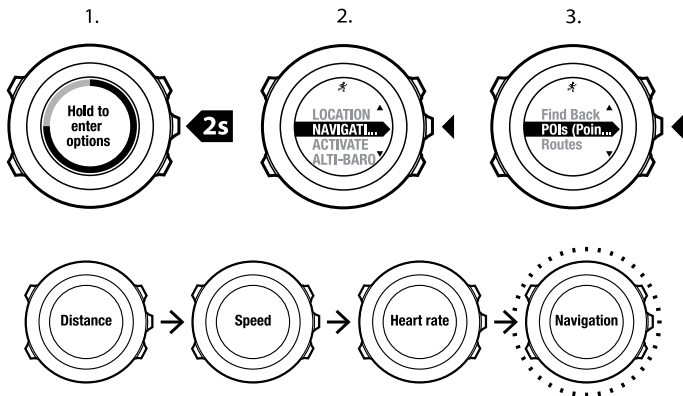


12.6.6 Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης

Κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ή σε ένα σημείο ενδιαφέροντος (POI).

Για πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Κατά τη διάρκεια καταγραφής της άσκησής σας, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **NAVIGATION (ΠΛΟΉΓΗΣΗ)**.
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **POIs (Points of interest) (POI (Σημεία ενδιαφέροντος))** ή πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **Routes (Διαδρομές)** με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next]. Η καθοδήγηση πλοήγησης εμφανίζεται ως η τελευταία οθόνη στην προσαρμοσμένη λειτουργία άσκησης.



Για απενεργοποίηση της πλοήγησης:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **NAVIGATION (ΠΛΟΉΓΗΣΗ)**.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **End navigation (Τέλος πλοήγησης)** με το κουμπί [Start Stop] και κάντε αποδοχή της επιλογής με το κουμπί [Next].

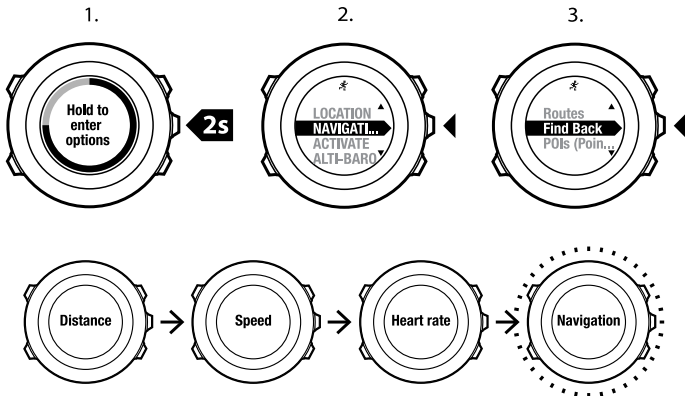
12.6.7 Επιστροφή κατά τη διάρκεια της άσκησης

Το Suunto Ambit αποθηκεύει αυτόματα το σημείο έναρξης της άσκησης σας, αν χρησιμοποιείτε GPS. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το Suunto Ambit σας

καθοδηγεί πίσω στο σημείο έναρξης (ή στην τοποθεσία όπου δόθηκε το στίγμα GPS) με τη λειτουργία **Find back (Επιστροφή)**.

Για να επιστρέψετε στο σημείο έναρξης κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Κατά τη διάρκεια καταγραφής της άσκησής σας, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε **NAVIGATION (ΠΛΟΪΓΗΣΗ)**.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Find back (Επιστροφή)**, χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start/Stop] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next]. Η καθοδήγηση πλοήγησης εμφανίζεται ως η τελευταία οθόνη στην προσαρμοσμένη λειτουργία άσκησης.



12.6.8 Αυτόματη παύση

Η αυτόματη παύση διακόπτει την καταγραφή της άσκησής σας όταν η ταχύτητά σας είναι μικρότερη από 2 χλμ/ώρα. Μόλις η ταχύτητά σας ξεπεράσει τα 2χλμ/ώρα, η καταγραφή συνεχίζεται αυτομάτως.

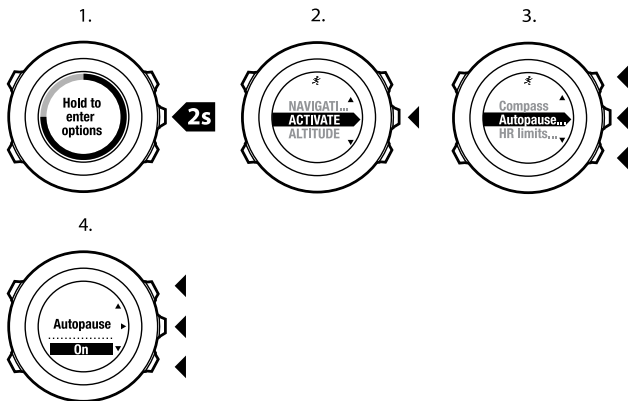
Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την αυτόματη παύση για κάθε μία από τις λειτουργίες άθλησης στο Monescount. Εναλλακτικά, μπορείτε να ενεργοποιήσετε την αυτόματη παύση κατά τη διάρκεια της άσκησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη παύση δεν είναι διαθέσιμη στη λειτουργία **Indoor swimming (Κολύμβηση σε εσωτερικούς χώρους)**.



Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την αυτόματη παύση ενώ ασκείστε:

1. Όταν βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **ACTIVATE (ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ)** με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Autopause (Αυτόματη παύση)** με το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
4. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock] για να επιλέξετε **On/Off (Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση)** της αυτόματης παύσης και επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί [Next].



12.7 Προβολή βιβλίου καταγραφής μετά την άσκηση

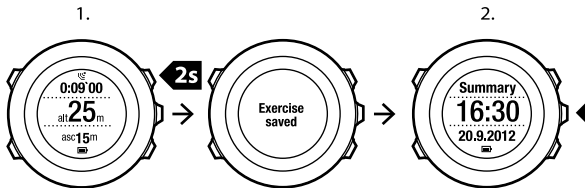
Μπορείτε να προβάλετε την περίληψη της άσκησής σας αφού διακόψετε την καταγραφή.

Για να διακόψετε την καταγραφή και να προβάλετε την περίληψη των πληροφοριών:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Start Stop] για διακοπή και αποθήκευση της άσκησης.
Εναλλακτικά, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί [Start Stop] για παύση της καταγραφής. Μετά την παύση της καταγραφής στοιχείων, επιβεβαιώστε τη διακοπή πατώντας το κουμπί [Back Lap], ή συνεχίστε την καταγραφή

πατώντας το κουμπί [Light Lock]. Μετά τη διακοπή της άσκησης, αποθηκεύστε τα καταγεγραμμένα στοιχεία πατώντας το κουμπί [Start Stop]. Σε περίπτωση που δεν θέλετε να αποθηκεύσετε τα καταγεγραμμένα στοιχεία, πατήστε το κουμπί [Light Lock].

2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να προβάλετε την περίληψη της άσκησης.

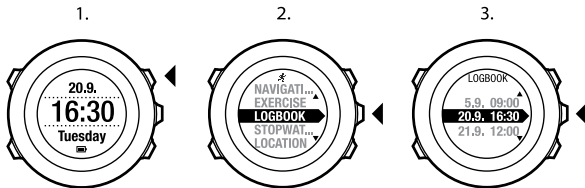


Επίσης, μπορείτε να προβάλετε τις περιλήψεις όλων των αποθηκευμένων ασκήσεων στο βιβλίο καταγραφής. Στο βιβλίο καταγραφής, οι ασκήσεις παρατίθενται σύμφωνα με χρονολογική σειρά και η τελευταία άσκηση εμφανίζεται πρώτη. Το βιβλίο καταγραφής μπορεί να αποθηκεύσει περίπου 15 ώρες άσκησης με διάστημα συλλογής δεδομένων και στίγματος GPS 1 δευτερολέπτου.

Για να προβάλετε την περίληψη της άσκησής σας στο βιβλίο καταγραφής:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να εισέλθετε στο μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **LOGBOOK** (Βιβλίο καταγραφής) με το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next]. Εμφανίζεται ο τρέχων χρόνος ανάκαμψής σας.

3. Πραγματοποιήστε κύλιση στα στοιχεία καταγραφής ασκήσεων με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε ένα στοιχείο καταγραφής με το κουμπί [Next].
4. Δείτε τις προβολές περιήλψης του στοιχείου καταγραφής με το κουμπί [Next].



12.7.1 Μετά την άσκηση με ζώνη καρδιακών παλμών

Όταν χρησιμοποιείτε ζώνη καρδιακών παλμών κατά την άσκηση, η περιήλψη περιλαμβάνει τις παρακάτω πληροφορίες:

- ώρα και ημερομηνία έναρξης της καταγραφής
- διάρκεια
- αριθμός γύρων
- απόσταση (άσκηση με GPS)
- ανάβαση
- μέση ταχύτητα (άσκηση με GPS)
- κατάβαση
- μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών
- μέση τιμή καρδιακών παλμών
- θερμίδες που κάηκαν

- Peak Training Effect
- χρόνος ανάκαμψης



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε πιο λεπτομερή δεδομένα στο Movescount.

12.7.2 Μετά την άσκηση χωρίς ζώνη καρδιακών παλμών

Όταν δεν χρησιμοποιείτε ζώνη καρδιακών παλμών κατά την άσκηση, η περιληψη περιλαμβάνει τις παρακάτω πληροφορίες:

- ώρα και ημερομηνία έναρξης της καταγραφής
- διάρκεια
- αριθμός γύρων
- απόσταση (άσκηση με GPS)
- ανάβαση
- μέση ταχύτητα (άσκηση με GPS)
- κατάβαση

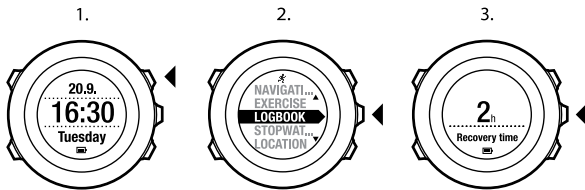
12.7.3 Χρόνος ανάκαμψης

Το Suunto Ambit εμφανίζει πάντα τον τρέχοντα συνολικό χρόνο ανάκαμψης από όλες τις ασκήσεις που έχετε αποθηκεύσει. Ο χρόνος ανάκαμψης υποδεικνύει πόσος χρόνος θα απαιτηθεί για να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι να ασκηθείτε με πλήρη ένταση. Καθώς ο χρόνος ανάκαμψης μειώνεται ή αυξάνεται, η συσκευή τον ενημερώνει σε πραγματικό χρόνο.

Για προβολή του τρέχοντος χρόνου ανάκαμψης:

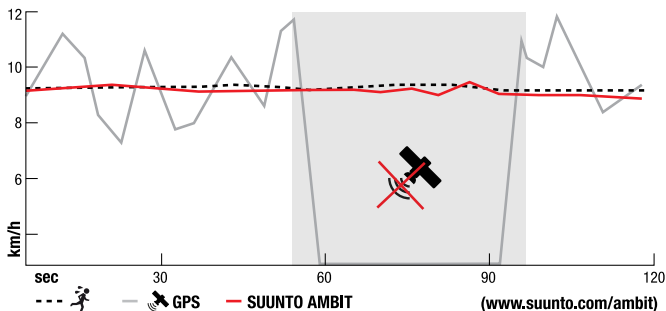
1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να εισέλθετε στο μενού έναρξης.

2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **LOGBOOK** (Βιβλίο καταγραφής) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next].
3. Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται στην οθόνη.



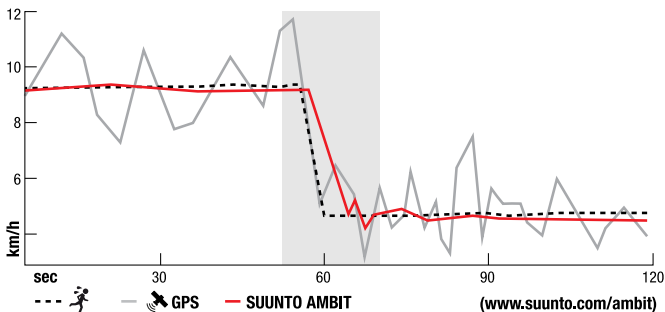
13 FUSEDSPPEED

Το FusedSpeed™ αποτελεί ένα μοναδικό συνδυασμό ενδείξεων GPS και αισθητήρα επιτάχυνσης καρπού για την ακριβέστερη μέτρηση της ταχύτητας τρεξίματος. Το σήμα GPS φιλτράρεται προσαρμοστικά βάσει της επιτάχυνσης του καρπού σας, προσφέροντας πιο ακριβείς ενδείξεις σε σταθερές ταχύτητες τρεξίματος και ταχύτερη ανταπόκριση στις αλλαγές ταχύτητας.



Το FusedSpeed™ αποδίδει καλύτερα όταν έχετε ανάγκη από ιδιαίτερα ευαίσθητες ενδείξεις ανάγνωσης της ταχύτητας κατά την προπόνηση, παραδείγματος χάρη, όταν τρέχετε σε ανώμαλο έδαφος ή κατά την προπόνηση με διαλείμματα. Σε περίπτωση που χάσετε προσωρινά το σήμα GPS, επειδή, παραδείγματος χάρη, παρεμβάλλονται κτίρια που εμποδίζουν το σήμα, το Suunto Ambit έχει τη δυνατότητα να συνεχίσει να εμφανίζει ακριβείς ενδείξεις

ταχύτητας χάρη στη βοήθεια ενός βαθμονομημένου μετρητή επιτάχυνσης GPS.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το *FusedSpeed™* προορίζεται για τρέξιμο και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβείς ενδείξεις με το *FusedSpeed™*, ρίξτε απλώς μια γρήγορη ματιά στη συσκευή όποτε είναι απαραίτητο. Όταν κρατάτε τη συσκευή ακίνητη μπροστά σας η ακρίβειά της μειώνεται.

Το *FusedSpeed™* ενεργοποιείται αυτόματα στις παρακάτω λειτουργίες άσκησης:

- τρέξιμο σε μονοπάτια
- τρίαθλο

- τρέξιμο
- σόκερ
- προσανατολισμός
- πολλά αθλήματα
- φλόρμπολ
- ποδόσφαιρο

Οι υπόλοιπες λειτουργίες άσκησης χρησιμοποιούν τα βασικά δεδομένα ταχύτητας GPS.

Παράδειγμα χρήσης: Τρέξιμο και ποδήλατο με το FusedSpeed™

Όταν αλλάζετε άσκηση από τρέξιμο σε ποδήλατο, το FusedSpeed™ παρατηρεί ότι η επιτάχυνση του καρπού δεν εμφανίζει έγκυρες ενδείξεις ταχύτητας. Η συσκευή απενεργοποιεί αυτόματα το FusedSpeed™ και προσφέρει αποκλειστικά δεδομένα ταχύτητας που βασίζονται στο GPS για την ποδηλασία. Όταν συνεχίσετε το τρέξιμο μετά το ποδήλατο, το FusedSpeed™ θα ενεργοποιηθεί αυτόματα.

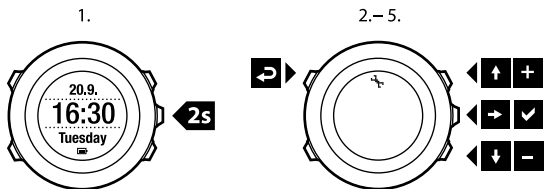
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το FusedSpeed™ λειτουργεί σωστά μόνο όταν χρησιμοποιείτε την ίδια λειτουργία άσκησης όταν αλλάζετε δραστηριότητες.



14 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ

Για να μεταβείτε στις ρυθμίσεις και να τις προσαρμόσετε:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στο μενού με το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock].
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε μια ρύθμιση.
4. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock] για να προσαρμόσετε τις τιμές των ρυθμίσεων.
5. Πατήστε το κουμπί [Back Lap] για να επιστρέψετε στην προηγούμενη προβολή των ρυθμίσεων ή πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο από το μενού επιλογών.



Μπορείτε να μεταβείτε στις ακόλουθες επιλογές:

Ρυθμίσεις **PERSONAL** (Προσωπικές)

- **Weight (Weight (Βάρος))**
- **Max HR (Max HR (Μέγιστοι καρδιακοί παλμοί))**

NAVIGATION (NAVIGATION (ΠΛΟΗΓΗΣΗ))

- **POIs (Points of interest) (POIs (Points of interest) (Σημεία ενδιαφέροντος))**

- **Routes (Routes (Διαδρομές))**

Ρυθμίσεις GENERAL (Γενικές)

Formats (Formats (Μορφές))

- **Unit system (Σύστημα μονάδων):**
 - **Metric (Metric (Μετρικό))**
 - **Imperial (Imperial (Αυτοκρατορικό))**
 - **Advanced (Προηγμένο):** Σας δίνει τη δυνατότητα να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, συνδυάζοντας το μετρικό και το αυτοκρατορικό σύστημα ανάλογα με τις προτιμήσεις σας στο Movescount.
- **Position format (Μορφή θέσης):**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG) (British (BNG))**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finnish (KKJ) (Finnish (KKJ))**
 - **Irish (IG)**
 - **Swedish (RT90)**
 - **Swiss (CH1903) (Swiss (CH1903))**
 - **UTM NAD27 Alaska**
 - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
 - **UTM NAD83**

- **Time format** (Μορφή ώρας): 12ωρη ή 24ωρη
- **Date format** (Μορφή ημερομηνίας): ηη.μμ.εε, μμ/ηη/εε

Time/date (Time/date (Ωρα/ημερομηνία))

- **GPS timekeeping** (Χρονομέτρηση GPS): ενεργοποιημένο ή απενεργοποιημένο
- **Dual time** (Διπλή ώρα): ώρες και λεπτά
- **Alarm** (Αφύπνιση): ενεργοποίηση/απενεργοποίηση, ώρες και λεπτά
- **Time** (Ωρα): ώρες και λεπτά
- **Date** (Ημερομηνία): έτος, μήνας, ημέρα

Tones/display (Tones/display (Τόνοι/οθόνη))

- **Invert display** (Αντιστροφή οθόνης): αντιστρέφει την οθόνη
- **Tones** (Τόνοι):
 - **All on** (Ενεργοποίηση όλων): έχουν ενεργοποιηθεί οι τόνοι των κουμπιών και οι τόνοι του συστήματος
 - **Buttons Off** (Απενεργοποίηση κουμπιών): έχουν ενεργοποιηθεί μόνο οι τόνοι συστήματος
 - **All off** (Απενεργοποίηση όλων): έχουν απενεργοποιηθεί όλοι οι τόνοι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αφύπνιση θα ηχεί ακόμη και όταν όλοι οι τόνοι έχουν απενεργοποιηθεί.



• **Backlight (Backlight (Φωτισμός))**

Mode (Λειτουργία):

- **Normal** (Κανονική): Ο φωτισμός ενεργοποιείται για λίγα δευτερόλεπτα όταν πατάτε το κουμπί [Light Lock] και όταν ηχεί η αφύπνιση.
- **Off** (Απενεργοποίηση): Ο φωτισμός δεν ενεργοποιείται όταν πατάτε κάποιο κουμπί ή όταν ηχεί η αφύπνιση.

- **Night** (Νυχτερινή): Ο φωτισμός ενεργοποιείται για λίγα δευτερόλεπτα όταν πατάτε οποιοδήποτε κουμπί και όταν ηχεί η αφύπνιση. Η χρήση της λειτουργίας **Night** (Νυχτερινή) μειώνει σημαντικά τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.
- **Toggle** (Εναλλαγή): Ο φωτισμός ενεργοποιείται όταν πατάτε το κουμπί [Light Lock]. Παραμένει ενεργοποιημένος έως ότου πατήσετε εκ νέου το κουμπί [Light Lock].

Brightness (Φωτεινότητα): Ρύθμιση φωτεινότητας φωτισμού (σε ποσοστά).

- **Display contrast** (Αντίθεση οθόνης): Ρύθμιση αντίθεσης οθόνης (σε ποσοστά).

Compass (Compass (Πυξίδα))

- **Calibration** (Βαθμονόμηση): Έναρξη βαθμονόμησης πυξίδας.
- **Declination** (Απόκλιση): Ορισμός της τιμής απόκλισης πυξίδας.

Map (Map (Χάρτης))

- **Orientation (Προσανατολισμός)**
 - **Heading up** (Πορεία πάνω): Εμφανίζει το χάρτη στον οποίο έχει γίνει ζουμ με την πορεία προς τα πάνω.
 - **North up** (Βορράς πάνω): Εμφανίζει το χάρτη στον οποίο έχει γίνει ζουμ με τον Βορρά προς τα πάνω.

Ρυθμίσεις **ALTI-BARO** (Υψομετρητή-βαρόμετρου)

- **Profile** (Προφίλ): υψομετρητής, βαρόμετρο, αυτόματο
- **Reference** (Αναφορά): υψόμετρο, επιφάνεια της θάλασσας

Ρυθμίσεις **PAIR** (Αντιστοίχιση)

- **Bike POD**: Αντιστοίχιση ενός Bike POD
- **HR belt** (Ζώνη καρδιακών παλμών): Αντιστοίχιση ζώνης καρδιακών παλμών
- **Cadence POD**: Αντιστοίχιση ενός Cadence POD.

14.1 Μενού λειτουργιών

Για να εισέλθετε στο μενού λειτουργιών, πατήστε παρατεταμένα ταυτόχρονα το κουμπί [Back Lap] και το κουμπί [Start Stop] έως ότου ανοίξει το μενού λειτουργιών στη συσκευή.



Το μενού λειτουργιών περιλαμβάνει τα παρακάτω στοιχεία:

- **INFO** (Πληροφορίες):
 - **Air pressure** (Πίεση αέρα): εμφανίζει την τρέχουσα απόλυτη τιμή της πίεσης του αέρα και της θερμοκρασίας.
 - **Version** (Έκδοση): εμφανίζει την τρέχουσα έκδοση του λογισμικού και του εξοπλισμού του Suunto Ambit.
- **TEST** (Έλεγχος):
 - **LCD test** (Έλεγχος LCD): σάς δίνει τη δυνατότητα να ελέγξετε τη σωστή λειτουργία του LCD.
- **ACTION** (Ενέργεια):
 - **GPS reset** (Επαναφορά GPS): σάς δίνει τη δυνατότητα να επαναφέρετε το GPS.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επαναφορά του GPS επαναφέρει τα δεδομένα GPS, τις τιμές βαθμονόμησης της πιξίδας, τα γραφήματα υψομετρητή/βαρομέτρου και τον χρόνο ανάκαμψης. Ωστόσο, τα καταγεγραμμένα στοιχεία σας δεν θα καταργηθούν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το περιεχόμενο του μενού υπηρεσιών ενδέχεται να υποβληθεί σε αλλαγές χωρίς προειδοποίηση κατά τη διαδικασία των ενημερώσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή μεταβαίνει σε κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας όταν παραμείνει αδρανής για 30 λεπτά. Η συσκευή ενεργοποιείται ξανά μόλις κινήθει.

Επαναφορά GPS

Σε περίπτωση που το GPS δεν λειτουργεί σωστά, μπορείτε να επαναφέρετε τα δεδομένα GPS στο μενού λειτουργιών.

Για να επαναφέρετε το GPS:

1. Στο μενού λειτουργιών, πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **ACTION** (Ενέργεια) με το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next].
2. Πατήστε το κουμπί [Light Lock] για να πραγματοποιήσετε κύλιση στην επιλογή **GPS reset** (Επαναφορά GPS) και επιβεβαιώστε με το κουμπί [Next].
3. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για επιβεβαίωση της επαναφοράς του GPS ή πατήστε το κουμπί [Light Lock] για ακύρωση.

14.2 Αλλαγή γλώσσας

Η προεπιλεγμένη γλώσσα στη συσκευή σας Suunto Ambit είναι τα Αγγλικά. Για να αλλάξετε τη γλώσσα, συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας και πραγματοποιήστε λήψη πρόσθετων γλωσσών από το Movescount. Οι

διαθέσιμες γλώσσες είναι οι εξής: Αγγλικά, Γαλλικά, Ισπανικά, Γερμανικά, Φινλανδικά, Σουηδικά, Ιταλικά, Πορτογαλικά και Ολλανδικά.

15 ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ POD/ΖΩΝΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

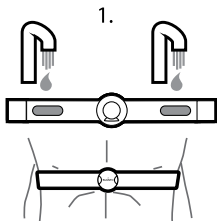
Αντιστοιχίστε το Suunto Ambit με προαιρετικά Suunto POD (Bike POD, ζώνη καρδιακών παλμών, Foot POD ή Cadence POD) και ANT+ POD, για να λαμβάνετε πρόσθετες πληροφορίες ταχύτητας, απόστασης και ρυθμού κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μπορείτε να αντιστοιχίσετε έως τέσσερα διαφορετικά POD (ένα για κάθε τύπο POD). Αν αντιστοιχίσετε περισσότερα POD, το Suunto Ambit απομνημονεύει το τελευταίο αντιστοιχισμένο POD κάθε τύπου POD.

Η ζώνη καρδιακών παλμών ή/και το POD που περιλαμβάνονται στο πακέτο του Suunto Ambit είναι ήδη αντιστοιχισμένα. Η αντιστοίχιση απαιτείται μόνον εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε μια νέα ζώνη καρδιακών παλμών ή ένα POD σε συνδυασμό με τη συσκευή.

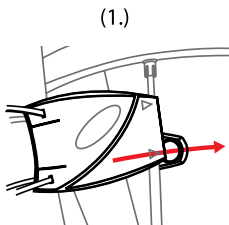
Για να αντιστοιχίσετε ένα POD/ζώνη καρδιακών παλμών:

1. Ενεργοποιήστε το POD/ζώνη καρδιακών παλμών:
 - Ζώνη καρδιακών παλμών: υγράνετε τις περιοχές επαφής και τοποθετήστε τη ζώνη.
 - Bike POD: περιστρέψτε τον τροχό με το εγκατεστημένο Bike POD.
 - Cadence POD: περιστρέψτε το πετάλι του ποδηλάτου με το εγκατεστημένο Cadence POD.
 - Foot POD: κλίση του Foot POD κατά 90 μοίρες.
2. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next], για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **PAIR (ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ)** με το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε τη με το κουμπί [Next].

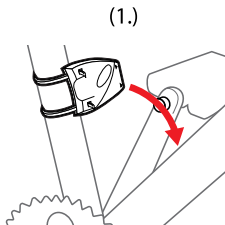
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στις επιλογές αξεσουάρ **Bike POD**, **HR belt (ζώνη καρδιακών παλμών)**, **Foot POD** και **Cadence POD** με [Start Stop] και [Light Lock].
5. Πατήστε το κουμπί [Next], για να επιλέξετε ένα POD ή μια ζώνη καρδιακών παλμών και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.
6. Κρατήστε το Suunto Ambit κοντά στο POD/ζώνη (<30 cm) και περιμένετε την συσκευή να σας ειδοποιήσει ότι έχει γίνει αντιστοίχιση του POD/ζώνης. Σε περίπτωση που η αντιστοίχιση αποτύχει, πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να επαναληφθεί ή το κουμπί [Light Lock] για να επιστρέψετε στη ρύθμιση αντιστοίχισης.



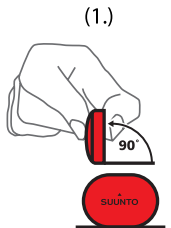
SUUNTO COMFORT BELT



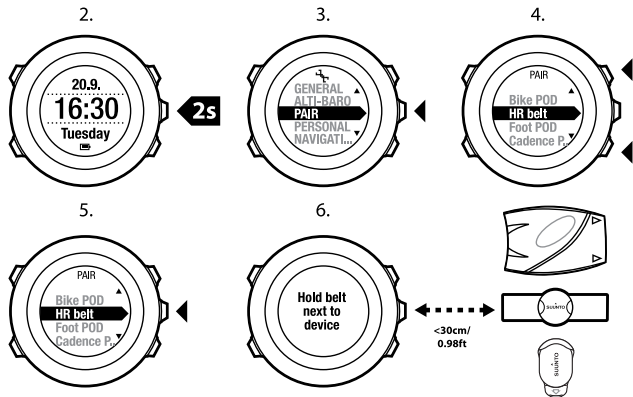
SUUNTO BIKE POD



SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε ακόμη να ενεργοποιήσετε τη ζώνη καρδιακών παλμών, υγραίνοντας και πιέζοντας και τις δύο περιοχές επαφής των ηλεκτροδίων.

Αντιμετώπιση προβλημάτων: Αποτυχία αντιστοίχισης ζώνης καρδιακών παλμών

Εάν η αντιστοίχιση της ζώνης καρδιακών παλμών αποτύχει, δοκιμάστε τα ακόλουθα:

- Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι συνδεδεμένο με τη μονάδα.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη ζώνη καρδιακών παλμών σωστά (ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 12.4 Τοποθέτηση της ζώνης καρδιακών παλμών στη σελίδα 78*).
- Βεβαιωθείτε ότι οι περιοχές επαφής των ηλεκτροδίων της ζώνης καρδιακών παλμών είναι υγρές.

15.1 Βαθμονόμηση POD

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Ambit για βαθμονόμηση του Suunto Foot POD Mini, για ακριβείς μετρήσεις ταχύτητας και απόστασης. Εκτελέστε τη βαθμονόμηση σε απόσταση που έχει υπολογιστεί με ακρίβεια, όπως για παράδειγμα, στο διάδρομο 400 μέτρων του στίβου.

Για τη βαθμονόμηση του Suunto Foot POD Mini με το Suunto Ambit:

1. Τοποθετήστε το Suunto Foot POD Mini στο παπούτσι σας. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο Σύντομο οδηγό του Suunto Foot POD Mini.
2. Επιλέξτε μια προσαρμοσμένη λειτουργία (για παράδειγμα **Running (Τρέξιμο)**) στο μενού έναρξης.
3. Αρχίστε να τρέχετε με το συνηθισμένο ρυθμό σας. Μόλις περάσετε τη γραμμή έναρξης, πατήστε το [Start Stop] για την έναρξη της εγγραφής.
4. Καλύψτε μια απόσταση 800–1000 μέτρων (περίπου 0,500–0,700 μίλια) με το συνηθισμένο ρυθμό σας (για παράδειγμα δύο γύροι στο διάδρομο των 400 μέτρων).
5. Πατήστε [Start Stop] όταν φτάσετε στη γραμμή τερματισμού, για να θέσετε σε παύση την εγγραφή.
6. Πατήστε [Back Lap] για να σταματήσει η εγγραφή. Μετά τη διακοπή της άσκησης, αποθηκεύστε τα καταγεγραμμένα στοιχεία πατώντας το κουμπί [Start Stop]. Σε περίπτωση που δεν θέλετε να αποθηκεύσετε τα καταγεγραμμένα στοιχεία, πατήστε το κουμπί [Light Lock].

Κάντε κύλιση με το κουμπί [Nex] στις διάφορες προβολές σύνοψης, έως ότου φτάσετε στη σύνοψη απόστασης. Προσαρμόστε την απόσταση που εμφανίζεται στην οθόνη, στην πραγματική απόσταση που καλύψατε με τα κουμπιά [Start Stop] και [Light Lock]. Επιβεβαιώστε με το κουμπί [Next].

7. Επιβεβαιώστε τη βαθμονόμηση POD, πατώντας το κουμπί [Start Stop]. Η βαθμονόμηση του Foot POD Mini ολοκληρώθηκε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν η σύνδεση του Foot POD Mini ήταν ασταθής κατά τη διάρκεια της άσκησης βαθμονόμησης, ίσως μπορείτε να προσαρμόσετε την απόσταση στη σύνοψη απόστασης. Βεβαιωθείτε ότι το Foot POD Mini έχει τοποθετηθεί σωστά σύμφωνα με τις οδηγίες και δοκιμάστε ξανά.

Για να προχωρήσετε σε βαθμονόμηση του Suunto Bike POD στο Movescount, ρυθμίστε την περίμετρο του τροχού του ποδηλάτου στο Movescount. Το Movescount υπολογίζει τον παράγοντα βαθμονόμησης. Ο προεπιλεγμένος παράγοντας βαθμονόμησης είναι 1.0, που αντιστοιχεί σε τροχό ποδηλάτου ανώμαλου εδάφους 26".

16 ΕΙΚΟΝΊΔΙΑ

Τα παρακάτω εικονίδια, παραδείγματος χάρη, εμφανίζονται στο Suunto Ambit:



βαρόμετρο



υψόμετρο



χρονογράφος



ρυθμίσεις



ισχύς σήματος GPS



αντιστοίχιση



καρδιακοί παλμοί



λειτουργία άσκησης



αφύπνιση



χρονομετρητής διαστήματος



κλείδωμα κουμπιών



μπαταρία



τρέχουσα οθόνη



δείκτες κουμπιών



πάνω/αύξηση



επόμενο /επιβεβαίωση



κάτω/μείωση

εικονίδια POI

Τα παρακάτω εικονίδια POI είναι διαθέσιμα στο Suunto Ambient:







κτίριο/κατοικία



αυτοκίνητο/χώρος στάθμευσης



κατασκήνωση/κάμπινγκ

-  φαγητό/εστιατόριο/καφέ
-  κατάλυμα/ξενώνας/ξενοδοχείο
-  νερό/ποταμός/λίμνη/ακτή
-  βουνό/λόφος/κοιλάδα/γκρεμός
-  δάσος
-  διασταύρωση
-  αξιοθέατο
-  αφετηρία
-  τέλος
-  geocache
-  σημείο διαδρομής



δρόμος/μονοπάτι



βράχος



λιβάδι



σπήλαιο

17 ΟΡΟΛΟΓΙΑ

| | |
|-----------------------|--|
| Autolap | Η επιλογή AUTOLAP (ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΓΥΡΟΣ) σάς δίνει τη δυνατότητα να προσδιορίσετε γύρους με βάση την απόσταση αντί του χρόνου. |
| Μορφή | Ο τρόπος με τον οποίο η θέση του δέκτη δεδομένων GPS θα εμφανίζεται στη μονάδα του καρπού. Συχνά εμφανίζεται ως γεωγραφικού πλάτος/μήκος σε μοίρες και λεπτά, με επιλογές για μοίρες, λεπτά και δευτερόλεπτα, μοίρες μόνο ή μία από περισσότερες μορφές δικτύων. |
| FusedSpeed™ | Το FusedSpeed™ αποτελεί ένα μοναδικό συνδυασμό ενδείξεων GPS και αισθητήρα επιτάχυνσης για την ακριβέστερη μέτρηση της ταχύτητας τρεξίματος. Το σήμα GPS φιλτράρεται προσαρμοστικά βάσει της επιτάχυνσης, προσφέροντας πιο ακριβή ένδειξη σε σταθερές ταχύτητες τρεξίματος και ταχύτερη ανταπόκριση στις αλλαγές ταχύτητας. Το FusedSpeed™ προορίζεται για τρέξιμο και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες. |
| Δίκτυο | Το σύστημα δικτύου αποτελεί ένα σύνολο γραμμών που τέμνονται, σχηματίζοντας ορθές γωνίες πάνω σε ένα χάρτη. Τα συστήματα δικτύων σάς επιτρέπουν να εντοπίζετε ή να αναφέρετε ένα συγκεκριμένο σημείο πάνω στο χάρτη. |
| Όρια καρδιακών παλμών | Μεταβείτε στο Movescount, για να προσδιορίσετε το ανώτερο και το κατώτερο όριο καρδιακών παλμών. Μεταφέρετε τις ρυθμίσεις στη συσκευή σας. |

| | |
|----------------------|--|
| Διάρκεια γύρου | Διάρκεια του τρέχοντος γύρου. Όταν πραγματοποιείτε ένα νέο γύρο, γίνεται επανεκκίνηση της διάρκειας και η συσκευή ξεκινά να υπολογίζει νέα διάρκεια γύρου. Όταν πραγματοποιείτε γύρο κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα εμφανιστεί στην οθόνη ένα αναδυόμενο παράθυρο γύρου π.χ. με τον αριθμό του γύρου "1", "2"... |
| Πλοήγηση | Μετάβαση σε ένα δεδομένο σημείο διαδρομής, γνωρίζοντας την τρέχουσα τοποθεσία σε σχέση με το σημείο διαδρομής. |
| Peak Training Effect | <p>Το Peak Training Effect αποτελεί μια παράμετρο που υποδεικνύει την επίδραση της περιόδου προπόνησης στη μέγιστη αεροβική σας επίδοση (VO_2μεγ.).</p> <p>Μεταβείτε στο Movescount, για να επιλέξετε την εμφάνισή της κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αφού επιλέξετε την εμφάνιση του Peak Training Effect, μπορείτε να παρακολουθήσετε την εκτιμώμενη επίδραση της περιόδου της κορυφαίας απόδοσής σας σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, από ελάχιστη έως κορυφαία, κατά τη διάρκεια της άσκησης.</p> <p>Το Peak Training Effect αποδίδει καλύτερα σε προπόνηση μέτριας έως υψηλής έντασης με σταθερό επίπεδο έντασης. Δεν είναι κατάλληλο για τον ποσοτικό προσδιορισμό ασκήσεων χαμηλής έντασης. Η προπόνηση βασικής αντοχής, ανεξάρτητα από το πόσο διαρκεί ή πόσο κουραστική είναι η περίοδος, θα έχει χαμηλό Peak Training Effect.</p> |

| | |
|---|---|
| Σημείο ενδιαφέροντος (POI) | Οι συντεταγμένες τοποθεσίας ενός μεμονωμένου σημείου αποθηκεύονται στη μνήμη του Suunto Ambit. |
| Τοποθεσία | Ακριβείς συντεταγμένες στο χάρτη μιας δεδομένης τοποθεσίας. |
| Διαδρομή | Μια διαδρομή αποτελείται από αρκετά σημεία διαδρομής. Μπορείτε να δημιουργήσετε μια διαδρομή στο Movescount και να κάνετε λήψη της στο Suunto Ambit. |
| Ενδιάμεσος χρόνος | Ο χρόνος από την έναρξη της καταγραφής σε οποιοδήποτε δεδομένο σημείο κατά τη διάρκεια της άσκησης. |
| Εφαρμογή Suunto | Οι εφαρμογές Suunto μπορούν να δημιουργηθούν στο Movescount για προσθήκη νέων λειτουργιών στο Suunto Ambit. Μπορείτε να προσθέσετε εφαρμογές Suunto σε προσαρμοσμένες λειτουργίες άσκησης στο Movescount και να τις συγχρονίσετε στη συσκευή σας. |
| Suunto App Designer (Σχεδιαστής εφαρμογών Suunto) | Το Suunto App Designer είναι ένα εύχρηστο εργαλείο σχεδιασμού γραφικών που δίνει στον καθένα τη δυνατότητα να δημιουργήσει νέες λειτουργίες. Απαιτείται εγγραφή στο Movescount. Μπορείτε να βρείτε το Suunto App Designer στο Movescount. |
| Suunto App Zone (Ζώνη εφαρμογών Suunto) | Μπορείτε να βρείτε τις υπάρχουσες εφαρμογές Suunto στο Suunto App Zone, στο Movescount. Επίσης, μπορείτε να περιηγηθείτε στο Suunto App Zone χωρίς να εγγραφείτε στο Movescount. |
| Διαδρομή | Η διαδρομή είναι η πορεία που έχει ακολουθήσει ο χρήστης. |

Σημείο διαδρομής Συντεταγμένες τοποθεσίας ενός σημείου σε μια διαδρομή.
Μια διαδρομή αποτελείται από αρκετά σημεία διαδρομής.

18 ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ


Χειριστείτε τη μονάδα με προσοχή – μην τη χτυπάτε ή τη ρίχνετε κάτω.

Υπό κανονικές συνθήκες, η συσκευή δεν θα χρειαστεί επισκευή. Μετά τη χρήση, ξεπλύνετε τη με χλιαρό νερό και μαλακό σαπούνι και καθαρίστε προσεκτικά το περίβλημα με ένα υγρό, απαλό πανί ή με δέρμα σαμουά.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συντήρηση της μονάδας, συμβουλευτείτε την ολοκληρωμένη σειρά του υλικού υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων των Ερωτήσεων και των Απαντήσεων καθώς και των βίντεο οδηγιών, που είναι διαθέσιμα στη διεύθυνση www.suunto.com. Στην τοποθεσία αυτή, μπορείτε ακόμη να απευθύνετε ερωτήσεις απευθείας στο Κέντρο εξυπηρέτησης της Suunto ή να λάβετε οδηγίες σχετικά με τον τρόπο επισκευής του προϊόντος σας από ένα Εξουσιοδοτημένο κατάστημα υποστήριξης της Suunto, εφόσον κριθεί απαραίτητο. Μην επιχειρήσετε οι ίδιοι να επισκευάσετε τη μονάδα.

Εναλλακτικά, μπορείτε να επικοινωνήσετε με το Κέντρο εξυπηρέτησης της Suunto, στον αριθμό τηλεφώνου που αναγράφεται στην τελευταία σελίδα του παρόντος εγγράφου. Το εξειδικευμένο προσωπικό υποστήριξης πελατών της Suunto θα σας προσφέρει βοήθεια και, εφόσον είναι απαραίτητο, θα επιλύσει τα προβλήματα που παρουσιάστηκαν στο προϊόν σας κατά τη διάρκεια της κλήσης.

Χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια αξεσουάρ Suunto – ενδεχόμενη βλάβη που θα προκληθεί από μη γνήσια αξεσουάρ δεν καλύπτεται από την εγγύηση.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μην παραλείψετε να δηλώσετε το Suunto Ambit στο MySuunto, στη διεύθυνση www.suunto.com/register, προκειμένου να λάβετε υποστήριξη προσαρμοσμένη στις ανάγκες σας.

18.1 Ανθεκτικότητα στο νερό

Το Suunto Ambit είναι ανθεκτικό στο νερό. Η ανθεκτικότητά του στο νερό έχει δοκιμαστεί στα 100 μέτρα/330 πόδια σύμφωνα με το πρότυπο ISO 2281 (www.iso.ch). Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Ambit κατά την κολύμβηση, αλλά όχι σε οποιαδήποτε μορφή καταδύσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανθεκτικότητα στο νερό δεν είναι ανάλογη με το βάθος λειτουργίας. Η σήμανση της ανθεκτικότητας στο νερό αναφέρεται σε στεγανότητα αέρα/ νερού κατά το ντους, το μπάνιο, την κολύμβηση, την κατάδυση σε πισίνα καθώς και την κατάδυση με μάσκα και αναπνευστήρα.

Για να διατηρήσετε την ανθεκτικότητα στο νερό, συνιστάται να:

- μην πατάτε ποτέ τα κουμπιά ενώ είναι βυθισμένα στο νερό.
- να μην χρησιμοποιείτε ποτέ τη συσκευή πέρα από την ενδεδειγμένη χρήση.
- να απευθύνεστε σε εξουσιοδοτημένο κατάστημα υποστήριξης, διανομής ή λιανικής πώλησης προϊόντων Suunto για οποιαδήποτε επισκευή.
- να κρατάτε μακριά τη σκόνη και την άμμο από τη συσκευή.
- να μην επιχειρήσετε ποτέ να ανοίξετε το κάλυμμα μόνοι σας.
- να αποφεύγετε την έκθεση της συσκευής σε απότομες αλλαγές της θερμοκρασίας του αέρα και του νερού.
- να ξεπλένετε πάντα τη συσκευή σας με γλυκό νερό σε περίπτωση που έρθει σε επαφή με θαλασσίνο νερό.
- να μην κατευθύνετε ποτέ ροή νερού υπό πίεση προς τα κουμπιά.
- να μην χτυπάτε ή ρίχνετε ποτέ κάτω τη συσκευή.

18.2 Φόρτιση της μπαταρίας

Η διάρκεια ζωής της μπαταρίας με μια απλή φόρτιση εξαρτάται από τον τρόπο χρήσης του Suunto Ambit. Η διάρκεια κυμαίνεται από 15 έως 50 ώρες ή περισσότερο. Με κανονική χρήση του ρολογιού μπορεί να φτάσει τις 30 ημέρες. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διάρκεια της ζωής της μπαταρίας, ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 19. Τεχνικές προδιαγραφές στη σελίδα 129.*

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε συνθήκες χαμηλής θερμοκρασίας η διάρκεια μιας απλής φόρτισης μειώνεται.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η χωρητικότητα των επαναφορτιζόμενων μπαταριών μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.



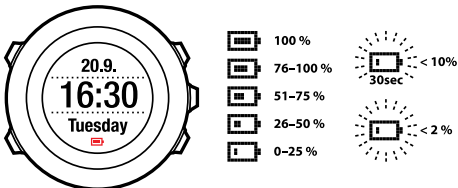
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση μη φυσιολογικής μείωσης της χωρητικότητας εξαιτίας ελαττωματικής μπαταρίας, η εγγύηση της Suunto καλύπτει την αντικατάσταση της μπαταρίας για ένα έτος ή για τουλάχιστον 300 φορτίσεις ανάλογα με την περίπτωση.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σε περίπτωση που η συσκευή λαμβάνει σήμα GPS κάθε δευτερόλεπτο, η φόρτιση διαρκεί τουλάχιστον ~15 ώρες. Σε περίπτωση που η συσκευή λαμβάνει σήμα GPS μόνο κάθε 60 δευτερόλεπτα, η φόρτιση διαρκεί ~50 ώρες.

Το εικονίδιο της μπαταρίας υποδεικνύει το επίπεδο της φόρτισης της μπαταρίας. Όταν το επίπεδο της φόρτισης της μπαταρίας είναι κάτω από 10 %, το εικονίδιο της μπαταρίας αναβοσβήνει για 30 δευτερόλεπτα. Όταν το επίπεδο φόρτισης

της μπαταρίας είναι κάτω από 2 %, το εικονίδιο της μπαταρίας αναβοσβήνει συνεχώς.

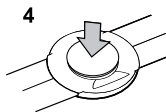
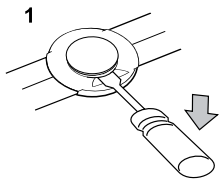


Φορτίστε την μπαταρία συνδέοντάς την στον υπολογιστή σας με το καλώδιο Suunto USB ή φορτίστε τη χρησιμοποιώντας έναν φορτιστή τοίχου Suunto συμβατό με USB. Η πλήρης φόρτιση μιας άδειας μπαταρίας διαρκεί περίπου 2-3 ώρες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μεταβείτε στο Movescount για να αλλάξετε το ρυθμό του σήματος GPS και της καταγραφής μιας λειτουργίας άσκησης προκειμένου να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

18.3 Αντικατάσταση της μπαταρίας της ζώνης καρδιακών παλμών

Αντικαταστήστε τη μπαταρία σύμφωνα με τις παρακάτω εικόνες:



19 ΤΕΧΝΙΚΈΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΈΣ

Γενικά

- θερμοκρασία λειτουργίας: -20° C έως +60° C/-5° F έως +140° F
 - θερμοκρασία φόρτισης μπαταρίας: 0° C έως +35° C/+32° F έως +95° F
 - θερμοκρασία φύλαξης: -30° C έως +60° C/-22° F έως +140° F
 - βάρος: ~78 g/~2,75 oz
 - ανθεκτικότητα στο νερό (συσσκευή): 100 μέτρα/328 πόδια (ISO 2281)
 - ανθεκτικότητα στο νερό (ζώνη καρδιακών παλμών): 20 μέτρα/66 πόδια (ISO 2281)
 - φακός: ορυκτό κρύσταλλο
 - ισχύς: επαναφορτιζόμενη μπαταρία ιόντων λιθίου
 - διάρκεια ζωής της μπαταρίας (απλή φόρτιση):
 - ~ 15 ώρες με λήψη σήματος GPS κάθε 1 δευτερόλεπτο*
 - ~ 50 ώρες με λήψη σήματος GPS κάθε 60 δευτερόλεπτα*
 - ~ 30 ημέρες στις λειτουργίες **ALTI (ΥΨΟΜΕΤΡΗΤΗΣ)/BARO (ΒΑΡΟΜΕΤΡΟ)/COMPASS (ΠΥΞΙΔΑ)** (χωρίς GPS)
- *λειτουργία εντοπισμού GPS με νέα μπαταρία στους +20° C.

Μνήμη

- σημεία διαδρομής: μέγ. 100

Δέκτης δεδομένων ραδιοφώνου

- Συμβατό με το Suunto ANT και το ANT+™, συχνότητα επικοινωνίας 2,465 GHz, μέθοδος διαμόρφωσης GFSK
- εύρος: ~ 2 μέτρα/6 πόδια



Βαρόμετρο

- εύρος εμφάνισης: 950...1060 hPa/28,34...31,30 inHg
- ανάλυση: 1 hPa/0,01 inHg

Υψομετρητής

- εύρος εμφάνισης: -500 μέτρα...9000 μέτρα/-1500 πόδια...29500 πόδια
- ανάλυση: 1 μέτρο/3 πόδια

Θερμόμετρο

- εύρος εμφάνισης: -20° C έως +60° C / -4° F έως +140° F
- ανάλυση: 1° C / 1° F

Χρονογράφος

- ανάλυση: 1 δευτ. έως 9:59'59, στη συνέχεια 1 λεπτό

Πυξίδα

- ανάλυση: 1 μοίρα/18 χιλιοστά της ίντσας

GPS

- τεχνολογία: SiRF star IV
- ανάλυση: 1 μέτρο/3 πόδια

19.1 Εμπορική ονομασία

Το Suunto Ambit, τα λογότυπά του καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της εμπορικής ταυτότητας Suunto είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

19.2 CE

Η Suunto Oy με το παρόν δηλώνει ότι ο εν λόγω υπολογιστής καρπού συμμορφώνεται με τις βασικές απαιτήσεις και τις λοιπές σχετικές διατάξεις της οδηγίας 1999/5/EK.

19.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2013. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Η ονομασία Suunto, τα ονόματα προϊόντων Suunto, τα λογότυπά τους καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της εμπορικής ταυτότητας Suunto είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Το παρόν έγγραφο καθώς και τα περιεχόμενά του είναι ιδιοκτησία της Suunto Oy και προορίζονται για αποκλειστική χρήση από τους πελάτες της εταιρίας, ώστε να αποκτήσουν γνώσεις και πληροφορίες που αφορούν στη λειτουργία των προϊόντων Suunto. Τα περιεχόμενά του δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ή να διανέμονται για κανέναν άλλο σκοπό και/ή να ανακοινώνονται, να γνωστοποιούνται ή να αναπαράγονται με άλλο τρόπο χωρίς προηγούμενη έγγραφη συγκατάθεση της Suunto Oy. Παρά το γεγονός ότι έχουμε φροντίσει να διασφαλίσουμε ότι οι πληροφορίες που περιέχονται στην παρούσα τεκμηρίωση είναι και αναλυτικές και ακριβείς, δεν παρέχεται καμία ρητή ή σιωπηρή εγγύηση για την ακρίβειά τους. Το περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου υπόκειται σε αλλαγές

οποιαδήποτε στιγμή χωρίς προειδοποίηση. Μπορείτε να λάβετε την τελευταία έκδοση της παρούσας τεκμηρίωσης από την ιστοσελίδα www.suunto.com.

19.4 Σημείωση ευρεσιτεχνίας

Αυτό το προϊόν προστατεύεται από τις εκκρεμείς αιτήσεις διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας και τα αντίστοιχα δικαιώματά τους σε εθνικό επίπεδο: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, σχέδια EU 001296636-0001/0006, 001332985-0001 or 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (ζώνες καρδιακών παλμών: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Έχουν υποβληθεί πρόσθετες εφαρμογές ευρεσιτεχνίας.

19.5 Εγγύηση

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΕΓΓΥΗΣΗ ΤΗΣ SUUNTO

Η Suunto εγγυάται ότι κατά τη διάρκεια της Περιόδου Ισχύος της Εγγύησης, η Suunto ή ένα Εξουσιοδοτημένο Κέντρο Τεχνικής Υποστήριξης της Suunto (εφεξής καλούμενο «Κέντρο Τεχνικής Υποστήριξης»), κατά τη διακριτική τους ευχέρεια, θα διορθώνουν τυχόν ελαττώματα στα υλικά ή την κατασκευή χωρίς χρέωση, α) με επισκευή, β) με αντικατάσταση ή γ) με επιστροφή της αξίας αγοράς, σύμφωνα με τους όρους και προϋποθέσεις της παρούσας Περιορισμένης Εγγύησης. Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση είναι έγκυρη και εφαρμοστέα μόνο στη χώρα στην οποία πραγματοποιήθηκε η αγορά, εκτός αν άλλως ορίζεται στην τοπική νομοθεσία.

Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης

Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης ξεκινάει από την αρχική ημερομηνία λιανικής πώλησης. Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης είναι δύο (2) έτη για συσκευές

οθόνης. Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης είναι ένα (1) έτος για τα αξεσουάρ, στα οποία συμπεριλαμβάνονται, ενδεικτικά, POD και πομποί καρδιακής συχνότητας, καθώς και για όλα τα αναλώσιμα εξαρτήματα.

Η χωρητικότητα των επαναφορτιζόμενων μπαταριών μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Σε περίπτωση μη φυσιολογικής μείωσης της χωρητικότητας εξαιτίας ελαττωματικής μπαταρίας, η εγγύηση της Suunto καλύπτει την αντικατάσταση της μπαταρίας για ένα έτος ή για τουλάχιστον 300 φορτίσεις, ανάλογα με την περίπτωση.

Εξαιρέσεις και περιορισμοί

Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση δεν καλύπτει τα παρακάτω:

1. α) φυσιολογική φθορά, β) ελαττώματα που προκαλούνται από μη προσεκτικό χειρισμό ή γ) ελαττώματα ή φθορές που προκαλούνται από κακή χρήση ή μη τήρηση της προτεινόμενης χρήσης,
2. εγχειρίδια χρήσης ή οποιαδήποτε αντικείμενα τρίτων,
3. ελαττώματα ή ισχυρισμούς περί ελαττωμάτων που οφείλονται στη χρήση οποιουδήποτε προϊόντος, αξεσουάρ, λογισμικού ή/και υπηρεσίας που δεν παρέχεται ή κατασκευάζεται από τη Suunto.

Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση δεν ισχύει εάν το αντικείμενο:

1. έχει ανοιχτεί σε σημείο που υπερβαίνει την χρήση για την οποία προορίζεται,
2. έχει επιδιορθωθεί με χρήση μη εξουσιοδοτημένων ανταλλακτικών ή έχει τροποποιηθεί ή επιδιορθωθεί από μη εξουσιοδοτημένο Κέντρο Συντήρησης,
3. ο αριθμός σειράς έχει διαγραφεί, τροποποιηθεί ή καταστεί μη αναγνώσιμος με οποιονδήποτε τρόπο, κάτι το οποίο θα διαπιστωθεί σύμφωνα με την κρίση της Suunto,
4. έχει εκτεθεί σε χημικά προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων, ενδεικτικά, εντομοαπωθητικών ουσιών.

Η Suunto δεν εγγυάται ότι η λειτουργία του Προϊόντος θα είναι αδιάλειπτη ή αλάνθαστη ή ότι το Προϊόν θα λειτουργεί σε συνδυασμό με οποιονδήποτε εξοπλισμό ή λογισμικό τρίτων.

Πρόσβαση στην υπηρεσία εγγύησης της Suunto

Για να έχετε πρόσβαση στην υπηρεσία εγγύησης της Suunto, θα πρέπει να διαθέτετε την απόδειξη αγοράς. Για οδηγίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την υπηρεσία εγγύησης, επισκεφθείτε την τοποθεσία www.suunto.com/support. Αν έχετε ερωτήσεις ή αμφιβολίες, μια ολοκληρωμένη σειρά υλικού υποστήριξης είναι διαθέσιμη στην τοποθεσία αυτή ή, εναλλακτικά, μπορείτε να απευθύνετε μια ερώτηση απευθείας στο Κέντρο εξυπηρέτησης της Suunto. Εναλλακτικά, μπορείτε να επικοινωνήσετε με το Κέντρο εξυπηρέτησης της Suunto, στον αριθμό τηλεφώνου που αναγράφεται στην τελευταία σελίδα του παρόντος εγγράφου. Το εξειδικευμένο προσωπικό υποστήριξης πελατών της Suunto θα σας προσφέρει βοήθεια και, εφόσον είναι απαραίτητο, θα επιλύσει τα προβλήματα που παρουσιάστηκαν στο προϊόν σας κατά τη διάρκεια της κλήσης.

Περιορισμός Ευθύνης

Στο μέγιστο βαθμό που επιτρέπεται από την ισχύουσα νομοθεσία, η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση αποτελεί τη μοναδική και αποκλειστική σας μέθοδο αποζημίωσης και αντικαθιστά οποιοσδήποτε άλλες εγγυήσεις, ρητές ή σιωπηρές. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν ειδικές, αποθετικές ή επακόλουθες ζημιές ή για αποζημιώσεις για ηθική βλάβη, συμπεριλαμβανομένης, ενδεικτικά, της απώλειας αναμενόμενων ωφελειών ή κερδών, της απώλειας δεδομένων, της απώλειας χρήσης, του κόστους κεφαλαίου, του κόστους υποκατάστατου εξοπλισμού ή εγκαταστάσεων, των αξιώσεων τρίτων, υλικές ζημιές που προκαλούνται από την αγορά ή τη χρήση του Προϊόντος ή που προκύπτουν

από την παραβίαση της εγγύησης, την αθέτηση σύμβασης, αμέλεια, αντικειμενική ευθύνη, αδικοπραξία ή οποιαδήποτε υπόθεση καταλογισμού ευθυνών με βάση το νόμο ή το δίκαιο, ακόμα κι αν η Suunto γνώριζε την πιθανότητα τέτοιων ζημιών. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για καθυστερήσεις στην παροχή υπηρεσιών εγγύησης.

Ευρετήριο

Symbols

- αντίθεση της οθόνης, 20
- αντιμετώπιση προβλημάτων
 - σήμα καρδιακών παλμών, 78
- αντιστοίχιση
 - POD, 110
 - ζώνη καρδιακών παλμών, 110
 - αντιστροφή εμφάνισης οθόνης, 19
- αυτόματη παύση, 94
- αφύπνιση, 25
- βαθμονόμηση
 - Foot POD Mini, 114
 - Suunto Bike POD, 114
 - πυξίδα, 65
- βιβλίο καταγραφής, 95
- γλώσσα, 108
- γύροι, 84
- διαδρομή
 - διαγραφή, 53
 - πλοήγηση, 45
 - προσθήκη, 44
- δίκτυα, 30
- διπλή ώρα, 24
- εικονίδια, 116
- εικονίδια POI, 117
- έναρξη της άσκησης, 80
- ενημέρωση, 17
- επαναφορά GPS, 108
- επιστροφή, 92
- Εφαρμογή Suunto, 18
- ζώνη καρδιακών παλμών, 77–78
 - αντιστοίχιση, 110
- καταγραφή διαδρομής, 83
- καταγραφή υψόμετρου, 85
- κατά τη διάρκεια της άσκησης, 83
 - πλοήγηση, 91
 - πυξίδα, 88
- κλειδωμα κουμπιών, 12
- κουμπιά, 11
- λειτουργία άσκησης
 - έναρξη της άσκησης, 80
 - κατά τη διάρκεια της άσκησης, 83
 - μετά την άσκηση, 95
- Λειτουργία άσκησης
 - μετά την άσκηση, 97–98
- Λειτουργία υψομετρητή και βαρόμετρου

- καταγραφή υψόμετρου, 85
- λανθασμένες ενδείξεις, 56
- προφίλ, 58
- σωστές ενδείξεις, 55
- τιμή αναφοράς, 58
- Λειτουργία υψομετρητής και βαρόμετρο, 54
 - Αυτόματο προφίλ, 62
 - Προφίλ βαρόμετρο, 60
 - Προφίλ υψομετρητή, 59
 - προφίλ, 57
 - τιμή αναφοράς, 57
- λειτουργία ώρας, 22
- λειτουργίες άσκησης, 18, 74
 - πρόσθετες επιλογές, 75
- μενού λειτουργιών, 107
- μετά την άσκηση, 95, 97–98
 - με ζώνη καρδιακών παλμών, 97
 - χωρίς ζώνη καρδιακών παλμών, 98
- μορφές τοποθεσίας, 30
- μπαταρία
 - φόρτιση, 126
- πλοήγηση
 - αντιμετώπιση προβλημάτων, 30
 - διαδρομή, 45
 - επιστροφή, 92
 - κατά τη διάρκεια της άσκησης, 91
- σημείο ενδιαφέροντος (POI), 39
- προσαρμογή, 15
- προσαρμογή της αντίθεσης της οθόνης, 20
- προσαρμοσμένες λειτουργίες, 18
- πυξίδα, 64
 - βαθμονόμηση, 65
 - κατά τη διάρκεια της άσκησης, 88
 - τιμή απόκλισης, 66
- ρυθμίσεις, 103
 - Χρονομέτρηση GPS, 27
 - αφύπνιση, 25
 - διπλή ώρα, 24
 - ημερομηνία, 24
 - ώρα, 22–23
- ρυθμίσεις ώρας, 22
 - Χρονομέτρηση GPS, 27
- σημεία διαδρομής, 44–45
- σημείο ενδιαφέροντος (POI)
 - διαγραφή, 42
 - πλοήγηση, 39
 - προσθήκη συντεταγμένων με μη αυτόματο τρόπο, 36
 - προσθήκη τρέχουσας τοποθεσίας, 33
- σύνδεση στο, 15
- συντήρηση, 124
- τιμή αναφοράς υψόμετρου, 58

τιμή πίεσης στην επιφάνεια της
θάλασσας, 58
τοποθεσία, 32
φόρτιση της μπαταρίας, 14
φωτισμός, 12
Χρονομέτρηση GPS, 27
χρονομετρητής διαστήματος, 89
χρονόμετρο
 απενεργοποίηση, 69
 γύροι, 70
 ενεργοποίηση, 69
 επαναφορά, 70
 παύση, 70
 χρήση, 70
χρόνος ανάκαμψης, 98

F

FusedSpeed, 100

G

GPS, 29

 αντιμετώπιση προβλημάτων, 30
 επαναφορά, 108

M

Movescount, 15

 Suunto App Designer (Σχεδιαστής
 εφαρμογών Suunto), 18

Suunto App Zone (Ζώνη
εφαρμογών Suunto), 18
Εφαρμογή Suunto, 18

P

POD

 αντιστοίχιση, 110

S

Suunto App Designer (Σχεδιαστής
εφαρμογών Suunto), 18

Suunto App Zone (Ζώνη εφαρμογών
Suunto), 18



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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


SUUNTO

©Suunto Oy 06/2013, 4/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.