

SUUNTO AMBIT 2.5

GUÍA DE MANEJO

1 SEGURIDAD	7
2 Le damos la bienvenida	9
3 Iconos y segmentos de la pantalla	10
4 Uso de los botones	11
4.1 Uso de la luz de fondo y el bloqueo de botones	12
5 Primeros pasos	14
6 Personalización de su Suunto Ambit	15
6.1 Conexión a Movescount	15
6.2 Actualización de su Suunto Ambit	16
6.3 Modos personalizados	17
6.4 Suunto Apps	18
6.5 Inversión de la pantalla	19
6.6 Ajuste del contraste de la pantalla	19
7 Uso del modo Time	21
7.1 Modificación de ajustes de hora	21
7.2 Uso del control de hora GPS	26
8 Navegación	28
8.1 Utilización del GPS	28
8.1.1 Obtención de señal de GPS	28
8.1.2 Cuadrículas GPS y formatos de posición	29
8.2 Comprobación de su ubicación	31
8.3 Navegación de PDI	32
8.3.1 Cómo añadir su ubicación actual como punto de interés (PDI)	32

8.3.2	Cómo añadir manualmente coordenadas de puntos de interés (PDI)	34
8.3.3	Navegación a un punto de interés (PDI)	37
8.3.4	Eliminación de un punto de interés (PDI)	40
8.4	Navegación de ruta	42
8.4.1	Cómo añadir una ruta	42
8.4.2	Navegación por una ruta	42
8.4.3	Durante la navegación	47
8.4.4	Eliminación de una ruta	49
9	Uso del modo Alti & Baro	50
9.1	Cómo funciona el modo Alti & Baro	50
9.1.1	Obtención de lecturas correctas	51
9.1.2	Obtención de lecturas incorrectas	52
9.2	Perfil adecuado para cada actividad	53
9.2.1	Ajuste de perfiles	53
9.2.2	Ajuste de valores de referencia	54
9.3	Utilización del perfil Altímetro	55
9.4	Uso del perfil Barómetro	56
9.5	Utilización del perfil Automático	57
10	Utilización de la brújula 3D	59
10.1	Calibración de la brújula	59
10.2	Ajuste del valor de declinación	61
11	Cronómetros	63
11.1	Activación y desactivación del cronómetro	63
11.2	Uso del cronómetro	64


11.3	Temporizador de cuenta atrás	66
12	Utilización de modos de ejercicio	68
12.1	Modos de ejercicio	68
12.2	Opciones adicionales en modos de ejercicio	69
12.3	Utilización del cinturón de frecuencia cardíaca	71
12.4	Colocación del cinturón de frecuencia cardíaca	72
12.5	Inicio del ejercicio	74
12.6	Durante el ejercicio	77
12.6.1	Grabación de recorridos	77
12.6.2	Realización de vueltas	78
12.6.3	Grabación de altitud	78
12.6.4	Uso de la brújula durante el ejercicio	81
12.6.5	Uso del cronómetro de intervalos	82
12.6.6	Navegación durante el ejercicio	83
12.6.7	Cómo volver al punto inicial durante el ejercicio ...	85
12.6.8	Pausa automática	86
12.7	Visualización del diario después del ejercicio	87
12.7.1	Después del ejercicio con el cinturón de frecuencia cardíaca	89
12.7.2	Después del ejercicio sin el cinturón de frecuencia cardíaca	90
12.7.3	Tiempo de recuperación	90
13	FusedSpeed	92
	Ejemplo de uso: Correr y montar en bicicleta con FusedSpeed™ ..	94
14	Ajuste de la configuración	95


14.1 Menú Service	98
14.2 Cómo cambiar de idioma	100
15 Acoplamiento de POD/cinturón de frecuencia cardíaca	101
15.1 Calibración de POD	105
16 Iconos	107
17 Terminología	111
18 Cuidado y mantenimiento	114
18.1 Sumergibilidad	115
18.2 Carga de la batería	116
18.3 Sustitución de la pila del cinturón de FC	117
19 Especificaciones técnicas	118
Generalidades	118
Memoria	118
Receptor de radio	118
Barómetro	119
Altímetro	119
Termómetro	119
Cronógrafo	119
Brújula	119
GPS	119
19.1 Marca registrada	119
19.2 CE	120
19.3 Copyright	120
19.4 Aviso de patentes	120
19.5 Garantía	121

Índice	125
---------------------	------------


1 SEGURIDAD

Tipos de precauciones de seguridad


 **ADVERTENCIA:** - Se utiliza en conexión con un procedimiento o una situación que puede dar lugar a lesiones graves o incluso la muerte.


 **PRECAUCIÓN:** - Se utiliza en conexión con un procedimiento o una situación que dará lugar a daños en el producto.

 **NOTA:** - Se utiliza para resaltar información importante.

 **CONSEJO:** - Se utiliza para consejos adicionales acerca de cómo utilizar las características y funciones del dispositivo.

Precauciones de seguridad

 **ADVERTENCIA:** CUANDO EL PRODUCTO ESTÁ EN CONTACTO CON LA PIEL, PUEDEN PRODUCIRSE REACCIONES ALÉRGICAS O IRRITACIONES EN LA PIEL, AUNQUE NUESTROS PRODUCTOS CUMPLEN LAS NORMAS DEL SECTOR. EN TAL CASO, DEJE DE UTILIZARLO INMEDIATAMENTE Y CONSULTE CON SU MÉDICO.

 **ADVERTENCIA:** CONSULTE SIEMPRE CON SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS. EL ESFUERZO EXCESIVO PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES.

 **ADVERTENCIA:** SÓLO PARA USO RECREATIVO.

 **ADVERTENCIA:** NO DEPENDA ÚNICAMENTE DEL GPS O LA DURACIÓN DE LA BATERÍA; UTILICE SIEMPRE MAPAS Y OTRO MATERIAL DE APOYO PARA GARANTIZAR SU SEGURIDAD.

 **PRECAUCIÓN:** NO APLICAR NINGÚN TIPO DE DISOLVENTE AL PRODUCTO, DADO QUE PODRÍA CAUSAR DAÑOS EN SU SUPERFICIE.

 **PRECAUCIÓN:** NO APLICAR REPELENTE DE INSECTOS AL PRODUCTO, DADO QUE PODRÍA CAUSAR DAÑOS EN SU SUPERFICIE.

 **PRECAUCIÓN:** NO ELIMINAR EL PRODUCTO EN LOS RESIDUOS SÓLIDOS NORMALES; TRATARLO COMO RESIDUO ELECTRÓNICO PARA PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE.

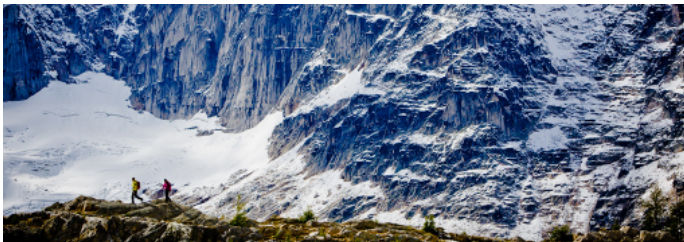
 **PRECAUCIÓN:** NO GOLPEAR NI DEJAR CAER EL DISPOSITIVO, DADO QUE PODRÍA SUFRIR DAÑOS.

2 LE DAMOS LA BIENVENIDA

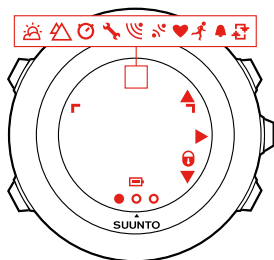
Podríamos decir que es un reloj, pero sería injusto sin duda. Altitud, navegación, velocidad, frecuencia cardíaca, condiciones climatológicas... ¡todo siempre a mano!

Personalice su dispositivo, eligiendo justo lo que necesita para sacar el máximo partido a la siguiente aventura.

El nuevo Suunto Ambit – a la conquista de nuevos territorios con el primer GPS del mundo para exploradores.



3 ICONOS Y SEGMENTOS DE LA PANTALLA

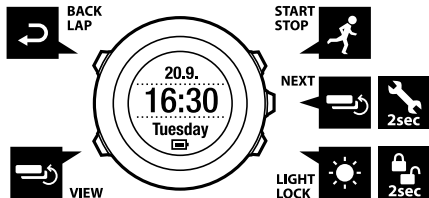


- | | |
|---------------------|--------------------------|
| barómetro | cronómetro de intervalos |
| altímetro | bloqueo de botones |
| cronógrafo | batería |
| ajustes | pantalla actual |
| potencia de señal | indicadores de botón |
| acoplar | arriba / incrementar |
| frecuencia cardíaca | siguiente / confirmar |
| modo de ejercicio | abajo / reducir |
| alarma | |

Para obtener una lista completa de iconos de Suunto Ambit, consulte el *Capítulo 16 Iconos en la página 107*.

4 USO DE LOS BOTONES

Suunto Ambit incorpora cinco botones que le permiten acceder a todas las funciones.



[Start Stop]:

- entrar en el menú inicial
- poner en pausa o reanudar un ejercicio o el cronómetro
- al mantenerlo pulsado, detener y guardar un ejercicio
- incrementar un valor o subir en los ajustes

[Next]:

- cambiar de pantalla
- al mantenerlo pulsado, entrar en el menú opciones o salir de él
- al mantenerlo pulsado, entrar en el menú opciones o salir de él en los modos de ejercicios
- aceptar un ajuste

[Light Lock]:

- activar la luz de fondo

- al mantenerlo pulsado, bloquear/desbloquear los botones
- reducir un valor o bajar en los ajustes

[View]:

- cambiar vistas en el modo **TIME** y durante el ejercicio
- al mantenerlo pulsado, invertir la pantalla de claro a oscuro y viceversa

[Back Lap]:

- volver al paso anterior
- añadir una vuelta durante el ejercicio




CONSEJO: Al modificar los valores, puede aumentar la velocidad manteniendo pulsado [Start Stop] o [Light Lock] hasta que los valores empiecen a cambiar más rápido.


4.1 Uso de la luz de fondo y el bloqueo de botones

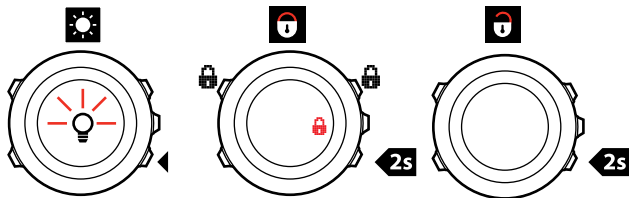
Puede cambiar la luz de fondo a los modos **Normal**, **Interruptor** o **Noche**. Para obtener información acerca de los ajustes de luz de fondo, consulte *Capítulo 14 Ajuste de la configuración en la página 95*.

Para activar la luz de fondo:

- En el modo **Normal**, pulse [Light Lock] para activar la luz de fondo. La luz de fondo permanece encendida durante unos segundos.
- En el modo **Interruptor**, pulse [Light Lock] para activar la luz de fondo. La luz de fondo permanece encendida hasta que pulse de nuevo [Light Lock].
- En el modo **Noche**, pulse cualquier botón para activar la luz de fondo.

Mantenga pulsado [Light Lock] para bloquear o desbloquear los botones. Cuando los botones están bloqueados, se muestra  en la pantalla.


 **CONSEJO:** Bloquee los botones para evitar que se inicie o detenga accidentalmente el registro. Con los botones bloqueados, puede activar la luz de fondo pulsando [Light Lock], cambiar entre las pantallas pulsando [Next] y las vistas con [View].

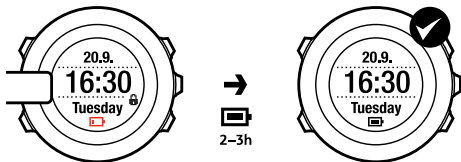


5 PRIMEROS PASOS

En primer lugar, cargue la batería. Su Suunto Ambit se activa automáticamente cuando lo conecta a su ordenador con el cable USB suministrado. El dispositivo también se activa si lo conecta a una toma de corriente con el cargador de pared Suunto opcional.

La carga completa de una batería vacía tarda unas 2-3 horas. La primera vez que la cargue puede tardar más. Durante la carga con el cable USB los botones están bloqueados.


 **NOTA:** No desenchufe el cable hasta que la batería se haya cargado completamente para asegurar una mayor vida útil de la batería. Cuando la carga se ha completado, se muestra la notificación **Batería llena**



6 PERSONALIZACIÓN DE SU SUUNTO AMBIT

6.1 Conexión a Movescount

Movescount.com es su diario personal gratuito y una comunidad deportiva en línea que ofrece un amplio conjunto de herramientas para gestionar su actividad diaria y crear historias motivadoras acerca de sus experiencias. Movescount le permite transferir sus registros de ejercicios grabados desde su Suunto Ambit a Movescount y personalizar el dispositivo para adaptarlo de forma óptima a sus necesidades.

 **CONSEJO:** Conéctese a Movescount para recibir el software más reciente en su Suunto Ambit, en caso de que haya alguna actualización disponible.

En primer lugar, instale Moveslink:


1. Visite www.movescount.com/moveslink.
2. Descargue, instale y active Moveslink.


1.



2.



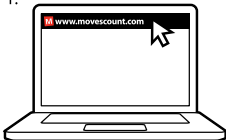
 **NOTA:** Cuando Moveslink está activo, la pantalla de su ordenador muestra un icono de Moveslink.

 **NOTA:** Moveslink es compatible con PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) y Mac (basado en Intel, con OS X versión 10.6 o posterior).

Para registrarse en Movescount:


1. Visite www.movescount.com.
2. Cree su cuenta.

1.




2.



 **NOTA:** La primera vez que su Suunto Ambit se conecta a Movescount, se transfiere toda la información (incluidos los ajustes del dispositivo) del dispositivo a su cuenta de Movescount. La próxima vez que conecte su Suunto Ambit a su cuenta de Movescount, se sincronizarán los cambios en cuanto a ajustes y modos de ejercicio realizados tanto en Movescount como en el dispositivo.


6.2 Actualización de su Suunto Ambit

Puede actualizar automáticamente el software de su Suunto Ambit en Movescount.

 **NOTA:** Cuando actualiza el software de su Suunto Ambit, todos los registros existentes se mueven automáticamente a Movescount y se eliminan del dispositivo.

Para actualizar el software de su Suunto Ambit:

1. Visite www.movescount.com/moveslink e instale la aplicación Moveslink.
2. Conecte su Suunto Ambit a su ordenador con el cable USB Suunto. La aplicación Moveslink comprobará automáticamente si existen actualizaciones de software. Si hay alguna actualización disponible, su dispositivo se actualizará.

 **NOTA:** Puede utilizar la aplicación Moveslink sin registrarse en Movescount. Sin embargo, Movescount amplía enormemente la facilidad de manejo, la personalización y las opciones de ajustes de su Suunto Ambit. También visualiza recorridos grabados y otros datos de sus actividades. Por lo tanto, es recomendable crear una cuenta de Movescount para poder aprovechar todo el potencial del dispositivo.

6.3 Modos personalizados

Además de los modos de ejercicio predeterminados almacenados en el dispositivo (consulte la *Sección 12.1 Modos de ejercicio en la página 68*), puede crear y editar modos de ejercicio personalizados en Movescount.

Un modo personalizado puede contener de 1 a 8 pantallas de modos de ejercicio diferentes. Puede seleccionar de una lista completa qué datos aparecerán en cada pantalla. Puede personalizar, por ejemplo, los límites de frecuencia cardíaca específicos para el deporte, la distancia de autolap o la velocidad de grabación para optimizar la duración de la batería o la exactitud. Puede transferir hasta 10 modos personalizados diferentes creados en Movescount a su Suunto Ambit. Sólo puede estar activo un modo personalizado durante el ejercicio.



CONSEJO: También puede editar los modos de ejercicio predeterminados en Movescount.

Ejemplo de uso: Modo personalizado para el gimnasio


Necesita entrenar en interior para su próxima exploración en campo abierto. Así que, vaya a Movescount y cree un modo personalizado que muestre información relacionada con la hora y la frecuencia cardíaca con el GPS desactivado. ¡Ahora sólo tiene que actualizar su dispositivo e ir al gimnasio!

6.4 Suunto Apps

Las Suunto Apps le permiten personalizar aún más su Suunto Ambit. Visite Suunto App Zone en Movescount para encontrar Apps, por ejemplo diversos cronómetros y contadores, disponibles para su uso. Si no encuentra lo que necesita, cree su propia App con Suunto App Designer. Por ejemplo, puede crear Apps para calcular su resultado estimado en un maratón o la inclinación de su ruta de esquí.

Para añadir la Suunto App a su Suunto Ambit:

1. Vaya la sección **PLANIFICAR Y CREAR** de la comunidad Movescount y seleccione **App Zone** para examinar las Suunto Apps disponibles. Para crear su propia App, vaya a la sección **PLANIFICAR Y CREAR** de su perfil y seleccione **App Designer**.
2. Añada la Suunto App a un modo de ejercicio personalizado. Conecte su Suunto Ambit a su cuenta de Movescount para sincronizar la Suunto App al dispositivo. La Suunto App añadida muestra el resultado de su cálculo durante el ejercicio.


 **NOTA:** Puede añadir una Suunto App a cada modo de ejercicio. Cada modo de ejercicio de su Suunto Ambit puede utilizar una Suunto App diferente.

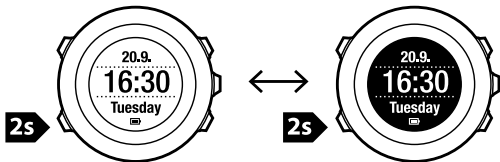
6.5 Inversión de la pantalla

Puede invertir la pantalla de su Suunto Ambit de claro a oscuro o viceversa.

Para invertir la pantalla en los ajustes:

1. Mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulse [Next] para entrar en los ajustes **GENERALES**.
3. Pulse [Next] para entrar en **Tonos/Pantalla**.
4. Desplácese hasta **Invertir pantalla** con [Start Stop] y acepte con [Next].

 **CONSEJO:** También puede invertir la pantalla de su Suunto Ambit manteniendo pulsado [View].



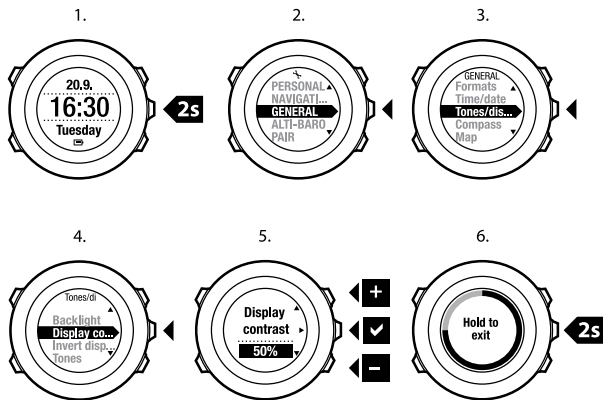
6.6 Ajuste del contraste de la pantalla

Puede aumentar o reducir el contraste de la pantalla de su Suunto Ambit.

Para ajustar el contraste de la pantalla en los ajustes:

1. Mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.

2. Pulse [Next] para entrar en los ajustes **GENERALES**.
3. Pulse [Next] para entrar en **Tonos/Pantalla**.
4. Desplácese hasta **Contraste de la pantalla** con [Light Lock] y entre con [Next].
5. Aumente el contraste con [Start Stop] o redúzcalo con [Light Lock].
6. Vuelva a los ajustes con [Back Lap] o mantenga pulsado [Next] para salir del menú de opciones.

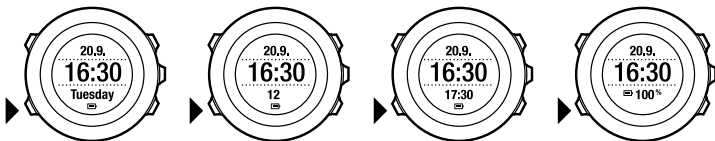


7 USO DEL MODO TIME

El modo **TIME** contiene funciones de medición de tiempo.

El modo **TIME** le muestra la siguiente información:

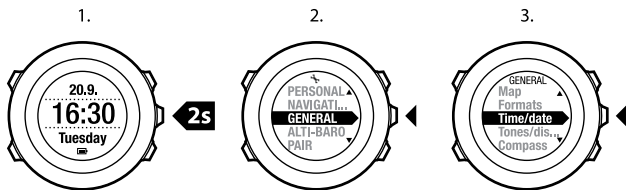
- fila superior: fecha
- fila central: hora
- fila inferior: cambie entre día de la semana, segundos, hora dual y carga de la batería con [View].



7.1 Modificación de ajustes de hora

Para acceder a los ajustes de hora:

1. Mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulse [Next] para entrar en **GENERAL**.
3. Desplácese hasta **Hora/fecha** con [Start Stop] y entre con [Next].

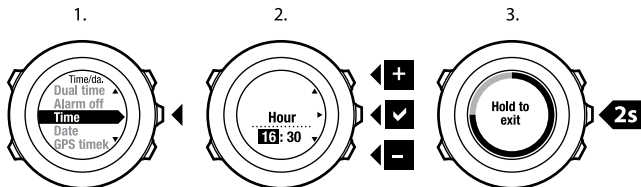


Ajuste de la hora

La hora actual se muestra en la fila central de la pantalla del modo **TIME**.

Para ajustar la hora:

1. En el menú de opciones, vaya a **GENERAL** y, a continuación, a **Hora/fecha y Hora**.
2. Cambie los valores de horas y minutos con [Start Stop] y [Light Lock]. Acepte con [Next].
3. Vuelva a los ajustes con [Back Lap] o mantenga pulsado [Next] para salir del menú de opciones.

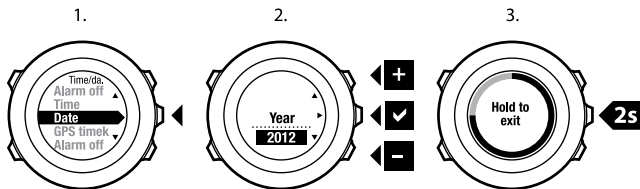


Ajuste de la fecha

La fecha actual se muestra en la fila superior de la pantalla del modo **TIME**.

Para ajustar la fecha:

1. En el menú de opciones, vaya a **GENERAL** y, a continuación, a **Hora/fecha** y **Fecha**.
2. Cambie los valores de año, mes y día con [Start Stop] y [Light Lock]. Acepte con [Next].
3. Vuelva a los ajustes con [Back Lap] o mantenga pulsado [Next] para salir del menú de opciones.



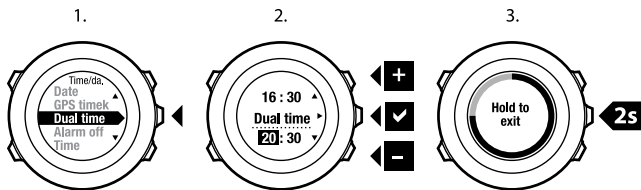
Ajuste de la hora dual

La hora dual le permite hacer un seguimiento de la hora actual en una segunda zona horaria, por ejemplo, cuando viaja. La hora dual se muestra en la fila inferior de la pantalla del modo **TIME** y puede acceder a ella pulsando [View].

Para ajustar la hora dual:

1. En el menú de opciones, vaya a **GENERAL** y, a continuación, a **Hora/fecha** y **Hora dual**.

2. Cambie los valores de horas y minutos con [Start Stop] y [Light Lock]. Acepte con [Next].
3. Vuelva a los ajustes con [Back Lap] o mantenga pulsado [Next] para salir del menú de opciones.

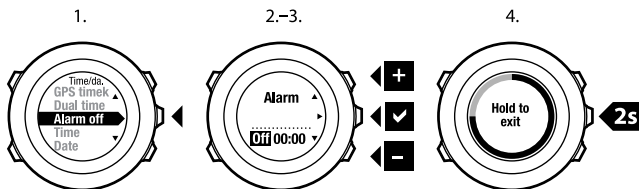


Ajuste de la alarma

Puede utilizar su Suunto Ambit como reloj despertador.

Para acceder al reloj despertador y configurar la alarma:

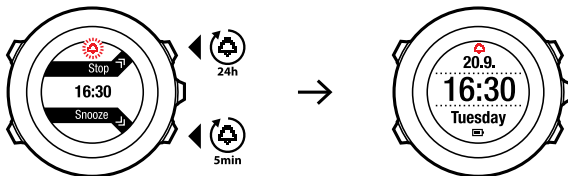
1. En el menú de opciones, vaya a **GENERAL** y, a continuación, a **Hora/fecha y Alarma**.
2. Active o desactive la alarma con [Start Stop] o [Light Lock]. Acepte con [Next].
3. Defina las horas y los minutos con [Start Stop] y [Light Lock]. Acepte con [Next].
4. Vuelva a los ajustes con [Back Lap] o mantenga pulsado [Next] para salir del menú de opciones.



Cuando se activa la alarma, el símbolo de alarma se muestra en la mayoría de pantallas.

Cuando suena la alarma, usted puede:

- Seleccione **Dormitar** pulsando [Light Lock]. La alarma se detiene y vuelve a sonar cada 5 minutos hasta que la detenga. Puede pausarla hasta 12 veces durante 1 hora en total.
- Seleccione **Parar** pulsando [Start Stop]. La alarma se detiene y vuelve a sonar al día siguiente a la misma hora, a no ser que desactive la alarma en los ajustes.




 **NOTA:** En el modo de dormir, el icono de alarma parpadea en el modo **TIME**.

7.2 Uso del control de hora GPS

El control de hora GPS corrige la separación entre su Suunto Ambit y la hora de GPS. El control de hora GPS corrige la hora automáticamente una vez al día o cada vez que ajuste la hora manualmente. También se corrige la hora dual.

 **NOTA:** *El control de hora GPS corrige los minutos y segundos, pero no las horas.*

 **NOTA:** *El control de hora GPS corrige la hora de forma exacta, si es incorrecta en menos de 7,5 minutos. Si la hora es incorrecta en un periodo mayor, el control de hora GPS lo corrige hacia los 15 minutos más próximos.*

Para activar el control de hora GPS:

1. Mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulse [Next] para entrar en **GENERAL**.
3. Desplácese hasta **Hora/fecha** y, a continuación, hasta **GPS timekeeping** con el botón [Start Stop]. Entre con [Next].
4. Cambie GPS timekeeping a **On** con [Start Stop] o [Light Lock]. Acepte con [Next].

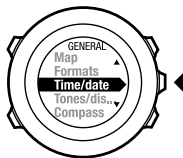
1.



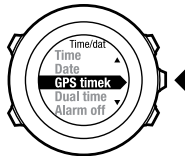
2.



3.



3.



4.



8 NAVEGACIÓN

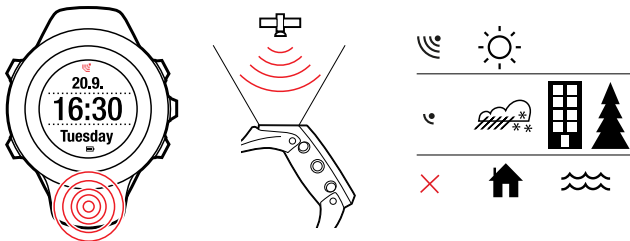
8.1 Utilización del GPS


Suunto Ambit utiliza el sistema GPS (Sistema de Posicionamiento Global) para determinar su posición actual. El GPS incorpora un conjunto de satélites que orbitan alrededor de la Tierra a una altitud de 20 000 km y una velocidad de 4 km/s.


El receptor de GPS incorporado en Suunto Ambit ha sido optimizado para su uso en la muñeca y recibe datos desde un ángulo muy amplio.

8.1.1 Obtención de señal de GPS

Suunto Ambit activa el GPS automáticamente cuando selecciona un modo de ejercicio con la funcionalidad de GPS, determina su ubicación o empieza a navegar.



 **NOTA:** Cuando activa el GPS por primera vez o no lo ha usado durante mucho tiempo, puede tardar más de lo normal en obtener una localización de GPS. Las próximas veces que active el GPS tardará menos tiempo.

 **CONSEJO:** Para minimizar el tiempo de inicio del GPS, sostenga el dispositivo en una posición estable con el GPS hacia arriba y asegúrese de que se encuentra en un área abierta para que el dispositivo tenga una visión clara del cielo.

Resolución de problemas: Sin señal GPS

- Para obtener una señal óptima, señale hacia arriba con la parte del GPS del dispositivo. La mejor señal se puede recibir en un área abierta con una visión despejada del cielo.
- Normalmente, el receptor de GPS funciona bien dentro de tiendas de campaña y otras cubiertas finas. Sin embargo, la calidad de recepción de señal de GPS puede verse reducida por objetos, edificios, vegetación densa o un clima nublado.
- La señal GPS no atraviesa ningún tipo de construcción sólida, ni el agua. Por lo tanto, no intente activar el GPS por ejemplo en el interior de edificios, cuevas ni debajo del agua.
- Para recuperar el GPS de un fallo, restablezca el GPS (consulte *Sección 14.1 Menú Service en la página 98*).

8.1.2 Cuadrículas GPS y formatos de posición

Las cuadrículas son líneas en un mapa que definen el sistema de coordenadas utilizado en el mapa.


El formato de posición es la forma en que se muestra en el dispositivo la posición del receptor de GPS. Todos los formatos están relacionados con la misma ubicación, sólo que la expresan de forma distinta. Para obtener información acerca de cómo cambiar el formato de posición, consulte *Capítulo 14 Ajuste de la configuración en la página 95*.

Puede seleccionar el formato de entre las siguientes coordenadas:

- la latitud y la longitud son las coordenadas más utilizadas y ofrecen tres formatos distintos:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) ofrece una presentación de posición horizontal bidimensional.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) es una extensión de UTM y consta de un indicador de cuadrícula, un identificador de cuadrados de 100 000 metros y una ubicación numérica.

Suunto Ambit también admite las siguientes cuadrículas locales:

- **Británica (BNG)**
- **Finlandesa (ETRS-TM35FIN)**
- **Finlandesa (KKJ)**
- **Irlandesa (IG)**
- **Sueca (RT90)**
- **Suiza (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**

 **NOTA:** Algunas cuadrículas no pueden utilizarse en las áreas al norte de los 84°N ni al sur de los 80°S, ni fuera de los países a las que están destinadas.

8.2 Comprobación de su ubicación

Suunto Ambit le permite conocer las coordenadas de su ubicación actual con el GPS.

Para consultar su ubicación:

1. Pulse [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplácese hasta **UBICACIÓN** con [Start Stop] y entre con [Next].
3. El dispositivo empieza a buscar una señal GPS y muestra **GPS encontrado** tras obtener la señal. A continuación se muestran sus coordenadas actuales en la pantalla.

1.




2.



3.



 **CONSEJO:** También puede comprobar su ubicación mientras graba un ejercicio, manteniendo pulsado [Next] para mostrar el menú de opciones.

8.3 Navegación de PDI

8.3.1 Cómo añadir su ubicación actual como punto de interés (PDI)

Suunto Ambit le permite guardar su ubicación actual como PDI. Puede navegar en cualquier momento hasta un PDI guardado, por ejemplo durante el ejercicio. Puede almacenar hasta 100 PDI en el dispositivo. Recuerde que las rutas también consumen este espacio. Por ejemplo, si tiene una ruta con 60 puntos de referencia, puede añadir otros 40 PDI en el dispositivo.

Puede seleccionar un tipo de PDI (icono) y un nombre de PDI de una lista predefinida, o bien nombrar los PDI libremente en Movescount. Los iconos predefinidos se enumeran en *Capítulo 16 Iconos en la página 107*.

Para guardar su ubicación actual como PDI:

1. Pulse [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplácese hasta **UBICACIÓN** con [Start Stop] y entre con [Next].
3. El dispositivo empieza a buscar una señal GPS y muestra **GPS encontrado** tras obtener la señal. Sus coordenadas actuales se muestran ahora en la pantalla.
4. Pulse [Start Stop] para guardar la ubicación.
5. Seleccione un tipo de PDI adecuado para la ubicación. Desplácese por los distintos tipos de PDI con [Start Stop] o [Light Lock]. Seleccione un tipo de PDI con [Next].
6. Seleccione un nombre adecuado para la ubicación. Desplácese por las opciones de nombre con [Start Stop] o [Light Lock]. Seleccione un nombre con [Next].
7. Pulse [Start Stop] para guardar el PDI.

1.



2.



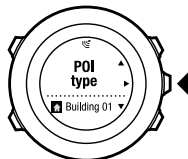
3.



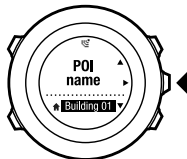
4.



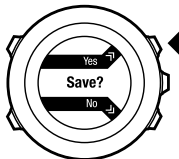
5.




6.



7.



 **CONSEJO:** También puede añadir PDI seleccionando **NAVEGACIÓN** en el menú inicio.

 **CONSEJO:** Puede crear PDI en Movescount seleccionando una ubicación en un mapa o introduciendo las coordenadas. Los PDI de su Suunto Ambit y de Movescount se sincronizan siempre que conecta el dispositivo a Movescount.


8.3.2 Cómo añadir manualmente coordenadas de puntos de interés (PDI)

Es posible guardar una ubicación distinta de la ubicación actual en forma de un PDI, introduciendo para ello las coordenadas manualmente.

Para añadir manualmente las coordenadas de una ubicación:

1. Pulse [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplácese hasta **NAVEGACIÓN** con [Start Stop] y seleccione con [Next].
3. Pulse [Next] para seleccionar **PDI (Puntos de Interés)**. El dispositivo muestra el número de PDI almacenados actualmente en él y la cantidad de espacio disponible para nuevos PDI.
4. Desplácese hasta **Definir ubicación** con [Light Lock] y seleccione con [Next]. El dispositivo muestra las coordenadas de la ubicación en la que se tomó la última localización de GPS.
5. Edite los valores de latitud y minutos con [Start Stop] y [Light Lock]. Acepte los valores con [Next].
6. Edite los valores de longitud y minutos con [Start Stop] y [Light Lock]. Acepte los valores con [Next].

7. Seleccione un tipo de PDI adecuado para la ubicación. Desplácese por los distintos tipos de PDI con [Start Stop] o [Light Lock]. Seleccione un tipo de PDI con [Next].
8. Seleccione un nombre adecuado para la ubicación. Desplácese por las opciones de nombre con [Start Stop] o [Light Lock]. Seleccione un nombre con [Next].
9. Pulse [Start Stop] para guardar el PDI.

 **CONSEJO:** Al desplazarse por las opciones del menú, puede aumentar la velocidad manteniendo pulsado [Start Stop] o [Light Lock] hasta que las opciones empiecen a cambiar más rápido.

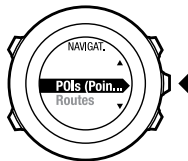
1.



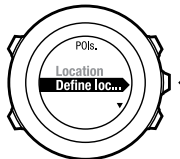
2.



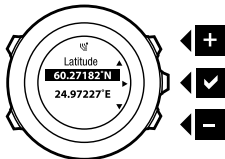
3.



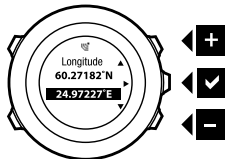
4.



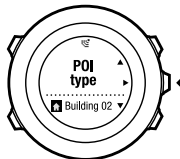
5.



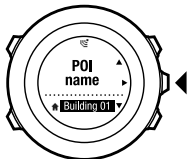
6.



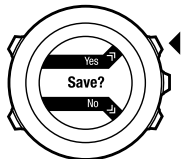
7.



8.




9.



8.3.3 Navegación a un punto de interés (PDI)

Suunto Ambit incluye navegación GPS, lo que le permite navegar a un destino predefinido guardado como PDI.

 **NOTA:** También puede navegar cuando esté grabando un ejercicio. Consulte Sección 12.6.6 Navegación durante el ejercicio en la página 83.

Para navegar a un PDI:

1. Pulse [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplácese hasta **NAVEGACIÓN** con [Start Stop] y entre con [Next].
3. Pulse [Next] para seleccionar **PDI (Puntos de Interés)**.
El dispositivo muestra el número de PDI guardados y el espacio libre disponible para nuevos PDI.
4. Los PDI aparecen agrupados por su tipo. Desplácese hasta el tipo de PDI deseado con [Start Stop] o [Light Lock]. Seleccione con [Next].
5. El dispositivo muestra todos los PDI guardados en el tipo de PDI seleccionado. Desplácese hasta el PDI al que desee navegar con [Start Stop] o [Light Lock] y seleccione con [Next].
6. Pulse [Next] para seleccionar **Navegar**.
Si es la primera vez que utiliza la brújula, necesita calibrarla. Para obtener más información, consulte Sección 10.1 Calibración de la brújula en la página 59. Después de activar la brújula, el dispositivo empieza a buscar una señal GPS y muestra **GPS encontrado** tras obtener la señal.
7. Empiece a navegar hasta el PDI. El dispositivo muestra la siguiente información:
 - una flecha que señala hacia la dirección de su destino (indicador de giro a la izquierda/derecha)

- su distancia hasta el destino
 - el nombre del PDI hacia el que se dirige, su desviación del rumbo en grados (0° es el rumbo correcto) o su rumbo actual en puntos cardinales (**N, S, W, E**) y bisectrices (**NE, NW, SE, SW**).
8. El dispositivo le informa de que ha llegado a su destino.

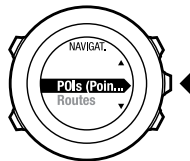
1.



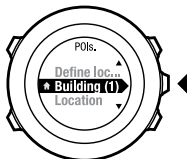
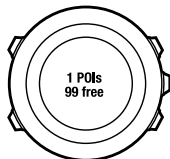
2.



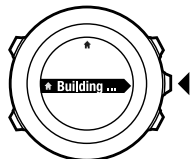
3.



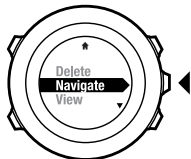
4.



5.



6.




7.



8.



 **NOTA:** La navegación muestra la desviación de la flecha norte del bisel del reloj a bajas velocidades (<4 km/h) y la desviación de la dirección del rumbo a altas velocidades (>4 km/h). Al pararse, puede girar el dispositivo hasta que vea 0, que indica la dirección correcta. Al montar en bicicleta, Suunto Ambit detecta su dirección aunque el dispositivo esté inclinado.

8.3.4 Eliminación de un punto de interés (PDI)

Para eliminar un PDI:

1. Pulse [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplácese hasta **NAVEGACIÓN** con [Start Stop] y entre con [Next].
3. Pulse [Next] para entrar en **PDI (Puntos de Interés)**.
El dispositivo muestra el número de PDI guardados y el espacio libre disponible para nuevos PDI.
4. Los PDI aparecen agrupados por su tipo. Desplácese hasta el tipo de PDI deseado con [Start Stop] o [Light Lock]. Seleccione con [Next].
5. El dispositivo muestra todos los PDI guardados en el tipo de PDI seleccionado. Desplácese con [Start Stop] o [Light Lock] hasta el PDI que desee eliminar y seleccione con [Next].
6. Desplácese hasta **Borrar** con [Start Stop]. Seleccione con [Next].
7. Pulse [Start Stop] para confirmar.

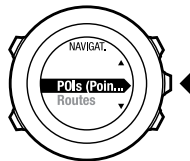
1.



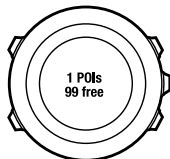
2.



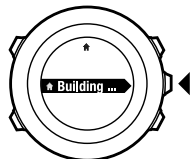
3.



4.



5.




6.



7.



 **NOTA:** Cuando elimina un PDI en Movescount y sincroniza su Suunto Ambit, el PDI se elimina del dispositivo, pero sólo se desactiva en Movescount.

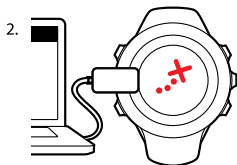
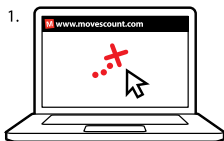
8.4 Navegación de ruta

8.4.1 Cómo añadir una ruta

Una ruta consta de varios puntos de referencia. Puede crear las rutas en Movescount y descargarlos a su dispositivo.

Para añadir una ruta:

1. Vaya a www.movescount.com y siga las instrucciones acerca de cómo crear una ruta con la adición de puntos de referencia.
2. Active Moveslink y conecte su Suunto Ambit a su ordenador con el cable USB Suunto. La ruta se transfiere automáticamente al dispositivo.



8.4.2 Navegación por una ruta

Puede navegar por una ruta creada en Movescount y descargada a su Suunto Ambit.

Para navegar por una ruta:

1. Pulse [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplácese hasta **NAVEGACIÓN** con [Start Stop] y entre con [Next].
3. Desplácese hasta **Rutas** con [Light Lock] y entre con [Next].
El dispositivo muestra el número de rutas guardadas y, a continuación, una lista con todas las rutas.
4. Desplácese con [Start Stop] o [Light Lock] hasta la ruta por la que desee navegar. Seleccione con [Next].
5. El dispositivo muestra todos los puntos de referencia de la ruta seleccionada. Desplácese con [Start Stop] o [Light Lock] hasta el punto de referencia que desee utilizar como punto de partida. Acepte con [Next].
6. Pulse [Next] para seleccionar **Navegar**.
7. Si ha seleccionado un punto de referencia situado dentro de la ruta, Suunto Ambit le pide que seleccione el sentido de la navegación. Pulse [Start Stop] para seleccionar **Adelante** o [Light Lock] para seleccionar **Atrás**.
Si ha seleccionado el primer punto de referencia como punto de partida, Suunto Ambit navega por la ruta hacia delante (desde el primer punto de referencia hacia el último). Si ha seleccionado el último punto de referencia como punto de partida, Suunto Ambit navega por la ruta hacia atrás (desde el último punto de referencia hacia el primero).
8. Si es la primera vez que utiliza la brújula, necesita calibrarla. Para obtener más información, consulte *Sección 10.1 Calibración de la brújula en la página 59*. Después de activar la brújula, el dispositivo empieza a buscar una señal GPS y muestra **GPS encontrado** tras obtener la señal.
9. Empiece a navegar hasta el primer punto de referencia de la ruta. Suunto Ambit muestra la siguiente información:
 - una flecha que señala hacia la dirección de su destino (indicador de giro a la izquierda/derecha)

- su distancia hasta el destino
 - el nombre del punto de referencia hacia el que se dirige, su desviación del rumbo en grados (0° es el rumbo correcto) o su rumbo actual en puntos cardinales (**N, S, W, E**) y bisectrices (**NE, NW, SE, SW**).
10. Al acercarse a un punto de referencia, el dispositivo le informa de que está llegando al punto de referencia y empieza a navegar automáticamente hacia el siguiente punto de referencia de la ruta. Antes del último punto de referencia de la ruta, el dispositivo le informa de que ha llegado a su destino.

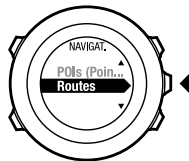
1.



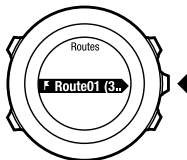
2.



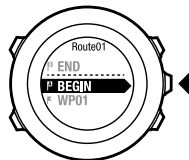
3.



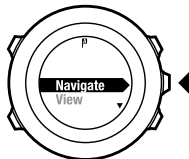
4.



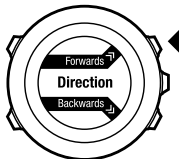
5.



6.



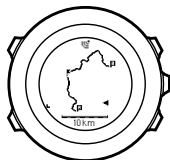
7.



8.



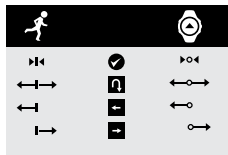
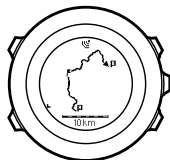
9.



10.



...



Para omitir un punto de referencia en una ruta:

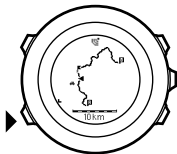
1. Mientras está navegando por una ruta, mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulse [Next] para seleccionar **NAVEGACIÓN**.
3. Desplácese hasta **Omitir punto referencia** con [Start Stop] y seleccione con [Next]. El dispositivo omite el punto de referencia y empieza a navegar automáticamente hacia el siguiente punto de referencia de la ruta.

8.4.3 Durante la navegación

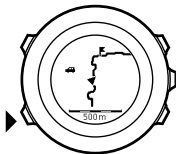
Durante la navegación, presione [View] para desplazarse a las siguientes vistas:

1. Vista completa de seguimiento, que muestra la ruta completa.
2. Vista aumentada de la ruta. De forma predeterminada, la vista aumentada está a una escala de 500 m/0,25 mi o a una escala mayor si se encuentra lejos de la ruta. Puede cambiar la orientación del mapa en los ajustes. Consulte el *Capítulo 14 Ajuste de la configuración en la página 95*.
3. Vista de navegación de puntos de referencia.

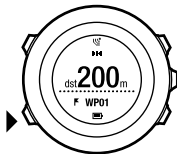
1.



2.



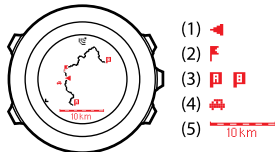
3.



Vista completa de seguimiento

La vista completa de seguimiento le muestra la siguiente información:

- (1) Una flecha que indica su ubicación y señala hacia la dirección de su rumbo.
- (2) El siguiente punto de referencia de la ruta.
- (3) El primer y el último punto de referencia de la ruta.
- (4) PDI cercanos a la ruta. El PDI más cercano se muestra como un icono.
- (5) Escala a la que se muestra la vista completa de seguimiento.



NOTA: En la vista completa de seguimiento, el norte siempre está arriba.

Vista de navegación de puntos de referencia

La vista de navegación de puntos de referencia muestra la siguiente información:

- (1) Una flecha que señala hacia la dirección de su próximo punto de referencia (indicador de giro a la izquierda/derecha)
- (2) Su distancia al siguiente punto de referencia
- (3) El siguiente punto de referencia al que se dirige



- (1) 
- (2) 
- (3) 

8.4.4 Eliminación de una ruta

Puede eliminar y desactivar las rutas en Movescount.

Para eliminar una ruta:

1. Vaya a www.movescount.com y siga las instrucciones acerca de cómo eliminar o desactivar una ruta.
2. Active Moveslink y conecte su Suunto Ambit a su ordenador con el cable USB Suunto. Al sincronizar los ajustes, la ruta se elimina automáticamente del dispositivo.


9 USO DEL MODO ALTI & BARO

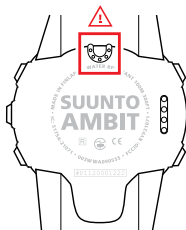
En el modo **ALTI & BARO** puede ver la altitud actual o la presión barométrica. Ofrece tres perfiles: **Automático**, **Barómetro** y **Altímetro**. Para obtener información acerca de cómo ajustar los perfiles, consulte la *Sección 9.2.1 Ajuste de perfiles en la página 53*.

Puede acceder a diferentes vistas en función de qué perfil esté activo cuando se encuentre en el modo **ALTI & BARO**.

9.1 Cómo funciona el modo Alti & Baro

Para obtener lecturas correctas con el modo **ALTI & BARO**, es importante comprender cómo Suunto Ambit calcula la altitud y la presión atmosférica a nivel del mar. Suunto Ambit mide constantemente la presión atmosférica absoluta. A partir de esta medición y valores de referencia, calcula la altitud y la presión atmosférica a nivel del mar.

 **PRECAUCIÓN:** *Mantenga sin polvo ni arena el área que rodea al sensor. No inserte ningún objeto en las aberturas del sensor.*



9.1.1 Obtención de lecturas correctas

Si está realizando una actividad al aire libre que requiere una presión atmosférica a nivel del mar o una altitud exactas, primero deberá calibrar su Suunto Ambit introduciendo su altitud actual o la presión atmosférica actual a nivel del mar.

Puede encontrar la altitud de su ubicación en la mayoría de mapas topográficos o en Google Earth. Puede encontrar una referencia de presión atmosférica a nivel del mar para su ubicación en los sitios web de los servicios meteorológicos nacionales.

La presión atmosférica absoluta se mide constantemente

Presión atmosférica absoluta y referencia de altitud conocida = presión atmosférica a nivel del mar

Presión atmosférica absoluta y presión atmosférica a nivel del mar conocida = altitud

Los cambios de clima afectan a las lecturas de altitud. Si el clima local varía con frecuencia, resulta recomendable restablecer frecuentemente el valor de referencia de altitud actual, preferiblemente antes de iniciar el recorrido y si los valores de referencia están disponibles. Mientras el clima local se mantenga estable, no necesita ajustar los valores de referencia.

9.1.2 Obtención de lecturas incorrectas

Perfil ALTÍMETRO + misma posición + cambio de clima

Si su perfil **Altímetro** está activado por un periodo prolongado de tiempo con el dispositivo en un lugar fijo mientras el tiempo cambia, el dispositivo proporcionará lecturas de altitud incorrectas.

Perfil ALTÍMETRO + cambio de altitud + cambio de clima

Si su perfil **Altímetro** está activado y el tiempo cambia frecuentemente mientras asciende o desciende en altitud, el dispositivo proporcionará lecturas incorrectas.

Perfil BARÓMETRO + cambio de altitud

Si el perfil **Barómetro** está activado por un periodo prolongado de tiempo mientras asciende o desciende en altitud, el dispositivo supone que permanece en la misma posición e interpreta sus cambios de altitud como cambios de presión atmosférica a nivel del mar. Por tanto, proporcionará lecturas incorrectas de presión atmosférica a nivel del mar.

Ejemplo de uso: ajuste del valor de referencia de altitud


Está en el segundo día de una marcha de dos días. Se da cuenta de que olvidó cambiar del perfil **Barómetro** al perfil **Altímetro** cuando se puso en marcha por la mañana. Sabe que las lecturas actuales de altitud proporcionadas por su Suunto Ambit son incorrectas. Así que, camine hasta la ubicación más cercana que aparece en su mapa topográfico, la cual indica un valor de referencia de altitud. Corrija el valor de referencia de altitud de su Suunto Ambit de forma correspondiente y cambie del perfil **Barómetro** al perfil **Altímetro**. Sus lecturas de altitud vuelven a ser correctas.

9.2 Perfil adecuado para cada actividad

El perfil **Altímetro** se debe seleccionar cuando su actividad al aire libre implique cambios de altitud (p. ej., senderismo en un terreno accidentado).

El perfil **Barómetro** se debe seleccionar cuando su actividad al aire libre no implique cambios de altitud (p. ej., fútbol, navegación, piragüismo).

Para obtener lecturas correctas, es necesario seleccionar el perfil adecuado para su actividad. Puede dejar que Suunto Ambit escoja un perfil adecuado para la actividad o seleccionarlo usted.

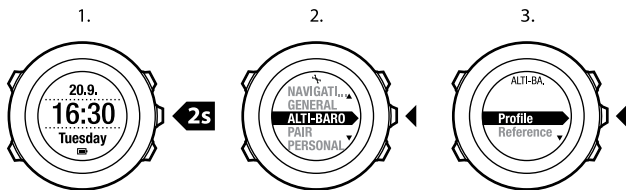
 **NOTA:** Puede definir el perfil como parte de los ajustes del modo personalizado en Movescount o en su Suunto Ambit.

9.2.1 Ajuste de perfiles

Para ajustar el perfil **ALTI & BARO**:

1. Mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplácese hasta **ALT-BAR** con [Light Lock] y entre con [Next].

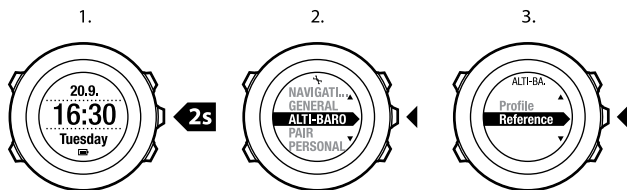
3. Seleccione **Perfil** con [Next].
4. Desplácese por las opciones de perfil (**Automático, Altimetro, Barómetro**) con [Start Stop] o [Light Lock]. Seleccione un perfil con [Next].



9.2.2 Ajuste de valores de referencia

Para ajustar los valores de referencia de presión a nivel del mar y altitud:

1. Mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplácese hasta **ALT-BAR** con [Light Lock] y entre con [Next].
3. Desplácese hasta **Referencia** con [Light Lock] y entre con [Next].
4. Desplácese hasta **Altitud** o **Presión a nivel mar** con [Light Lock] y entre en el ajuste con [Next].
5. Ajuste el valor de referencia conocido con [Start Stop] y [Light Lock].




9.3 Utilización del perfil Altimetro

El perfil **Altimetro** calcula la altitud en función de los valores de referencia. El valor de referencia puede ser un valor de presión atmosférica a nivel del mar o un valor de referencia de altitud. Cuando el perfil **Altimetro** está activado, la pantalla muestra el icono de altímetro. Para obtener información acerca de cómo ajustar el perfil, consulte la *Sección 9.2.1 Ajuste de perfiles en la página 53*. Cuando el perfil **Altimetro** está activado, puede acceder a las siguientes vistas:

- fila superior: su altitud actual
- fila central: información de altitud en una cronología de 12 horas en forma de gráfico
- fila inferior: cambie entre hora y temperatura con [View].



 **NOTA:** Si lleva su Suunto Ambit en la muñeca, tendrá que quitárselo para poder obtener una lectura de temperatura exacta dado que su temperatura corporal afecta a la lectura inicial.

9.4 Uso del perfil Barómetro

El perfil **Barómetro** muestra la presión atmosférica actual a nivel del mar. Se basa en los valores de referencia añadidos en los ajustes y en la presión atmosférica absoluta medida. Para obtener información acerca de cómo ajustar los valores de referencia, consulte la *Sección 9.2.2 Ajuste de valores de referencia en la página 54*.

Los cambios en la presión atmosférica a nivel del mar se presentan gráficamente en la fila central de la pantalla. La pantalla muestra los registros de las últimas 27 horas con un intervalo de grabación de 1 hora.

Cuando el perfil **Barómetro** está activado, la pantalla muestra el icono de barómetro. Para obtener información acerca de cómo ajustar el perfil **ALTI & BARO**, consulte la *Sección 9.2.1 Ajuste de perfiles en la página 53*.


Cuando el perfil **Barómetro** está activado, Suunto Ambit muestra la siguiente información barométrica:

- fila superior: la presión atmosférica actual a nivel del mar
- fila central: un gráfico que muestra datos de presión a nivel del mar de las últimas 27 horas (intervalo de grabación de 1 h).
- fila inferior: cambie entre el valor de referencia de temperatura, hora y altitud con [View]



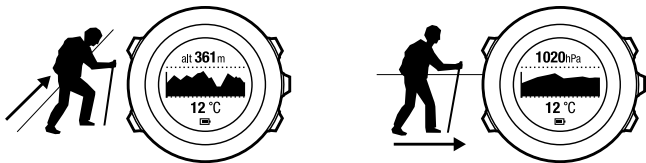
La referencia de altitud es la última altitud utilizada en el modo **ALTI & BARO**. Puede ser:

- la altitud que usted ha definido como referencia de altitud en el perfil **Barómetro**, o bien
- la última altitud registrada en el perfil **Automático** antes de cambiar al perfil **Barómetro**.

 **NOTA:** Si lleva su Suunto Ambit en la muñeca, tendrá que quitárselo para poder obtener una lectura de temperatura exacta dado que su temperatura corporal afecta a la lectura inicial.

9.5 Utilización del perfil Automático

El perfil **Automático** cambia entre los perfiles **Altímetro** y **Barómetro** en función de sus movimientos. Cuando el perfil **Automático** está activo, el dispositivo cambiará automáticamente entre interpretar cambios en la presión atmosférica como cambios de altitud o cambios meteorológicos.



No es posible medir los cambios cambios meteorológicos y de altitud al mismo tiempo, dado que ambos provocan un cambio en la presión barométrica del ambiente. Suunto Ambit detecta el movimiento vertical y cambia a la medición de altitud cuando es necesario. Cuando se muestra la altitud, ésta se actualiza con un retardo máximo de 10 segundos.

Si se encuentra a una altitud constante (menos de 5 metros de movimiento vertical en 12 minutos), Suunto Ambit interpreta todos los cambios de presión como cambios meteorológicos. El intervalo de medición es de 10 segundos. La lectura de altitud permanece estable y, si el clima cambia, verá cambios en la lectura de presión atmosférica a nivel del mar.

Si se está moviendo en altitud (más de 5 metros de movimiento vertical en 3 minutos), Suunto Ambit interpreta todos los cambios de presión como movimientos de altitud.

En función del perfil que se encuentre activado, puede acceder a las vistas de los perfiles **Altímetro** o **Barómetro** con [View].

 **NOTA:** Cuando utiliza el perfil **Automático**, los iconos de barómetro y altímetro no se muestran en la pantalla.

10 UTILIZACIÓN DE LA BRÚJULA 3D

Suunto Ambit incorpora una brújula 3D que le permite orientarse con respecto al norte magnético. Esta brújula con compensación de inclinación proporciona lecturas exactas aunque no esté en posición horizontal.

El modo **COMPASS** incluye la siguiente información:

- fila central: dirección de la brújula en grados
- fila inferior: cambiar entre la vista de rumbo actual en puntos cardinales (**N**, **S**, **W**, **E**) y bisectrices (**NE**, **NW**, **SE**, **SW**), hora y vista vacía con [View]




La brújula pasa automáticamente al modo de ahorro de energía después de un minuto. Vuelva a activarla con [Start Stop].

Para obtener más información acerca de la brújula durante el ejercicio, consulte *Sección 12.6.4 Uso de la brújula durante el ejercicio en la página 81*.

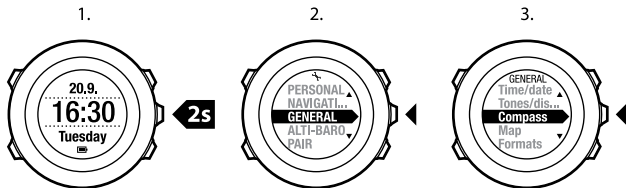
10.1 Calibración de la brújula

El modo **COMPASS** le pide calibrar la brújula antes de empezar a utilizarla. Si ya ha calibrado la brújula y desea volver a calibrarla, puede acceder a la opción de calibración en el menú de opciones.

 **NOTA:** La calibración de la brújula 3D requiere dos acciones: rotación horizontal e inclinación vertical. Asegúrese de leer todas las instrucciones antes de iniciar la calibración.

Para acceder a la calibración de la brújula:

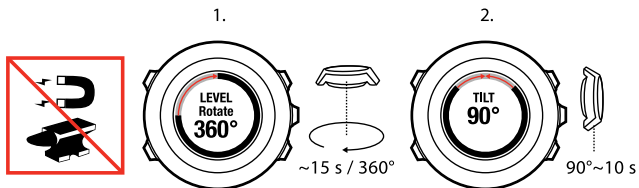
1. Mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplácese hasta **GENERAL** con [Light Lock] y entre con [Next].
3. Desplácese hasta **Brújula** con [Start Stop] o [Light Lock] y entre con [Next].
4. Pulse [Next] para seleccionar **Calibración**.



Para calibrar la brújula:

1. Mantenga el dispositivo lo más nivelado posible y gírelo hasta que los segmentos del anillo exterior de la pantalla se activen y escuche un tono de confirmación de que la calibración se ha realizado correctamente. El texto **Nivelar** parpadea en la pantalla si el dispositivo no está nivelado.
2. La calibración de inclinación se inicia automáticamente tras completarse correctamente la calibración de nivel. Mantenga el dispositivo inclinado 90° hasta que escuche el tono de confirmación y aparezca el texto **Calibración correcta**.

Si la calibración no se completa correctamente, aparece el texto **Fallo de calibración**. Para intentar de nuevo la calibración, pulse [Start Stop].



10.2 Ajuste del valor de declinación

Para asegurar unas lecturas correctas de la brújula, defina un valor de declinación exacto.

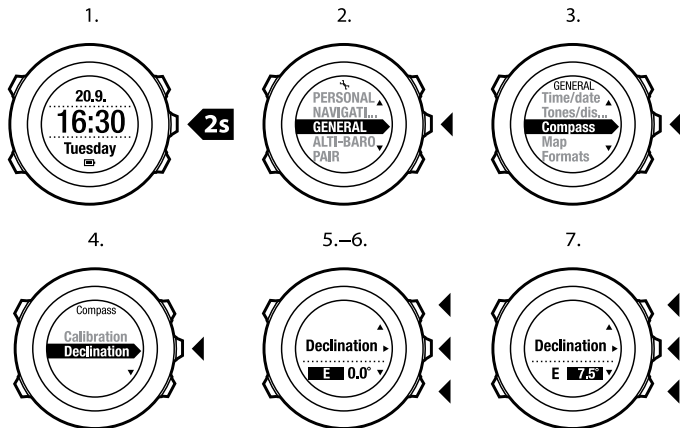
Los mapas en papel señalan al norte real. Las brújulas, sin embargo, señalan al norte magnético, una región situada sobre la Tierra en la que actúan sus campos magnéticos. Dado que el norte magnético y el norte real no coinciden en su localización, es necesario ajustar la declinación de su brújula. El ángulo entre el norte magnético y el real es su declinación.

El valor de declinación aparece en la mayoría de mapas. La localización del norte magnético cambia anualmente, de modo que el valor de declinación más exacto y actualizado puede consultarse en internet (por ejemplo, en www.magnetic-declination.com).

Los mapas de orientación, no obstante, se trazan en relación con el norte magnético. Esto significa que cuando utilice mapas de orientación, deberá desactivar la corrección de declinación ajustando el valor de declinación a 0 grados.

Para ajustar el valor de declinación:

1. Mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplácese hasta **GENERAL** con [Light Lock] y seleccione con [Next].
3. Desplácese hasta **Brújula** con [Start Stop] o [Light Lock] y seleccione con [Next].
4. Pulse [Next] para seleccionar **Declinación**.
5. Desactive la declinación seleccionando --, o bien, seleccione **W** (oeste) o **E** (este).
6. Ajuste el valor de declinación con [Start Stop] o [Light Lock].
7. Pulse [Next] para aceptar el ajuste.



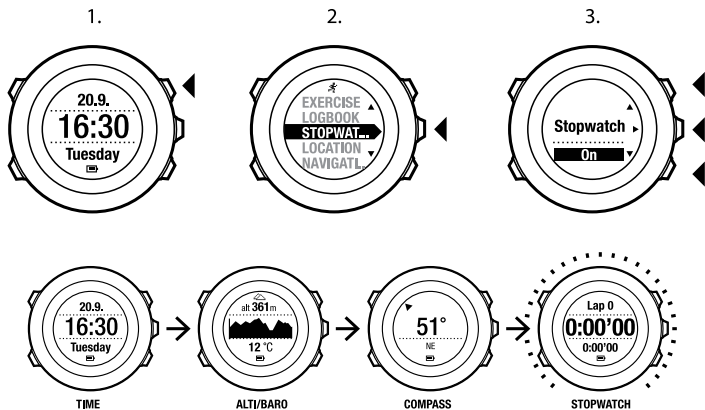
11 CRONÓMETROS

11.1 Activación y desactivación del cronómetro

El cronómetro permite medir el tiempo sin iniciar un ejercicio. Una vez activado el cronómetro, se muestra como última pantalla después de los modos **TIME**, **ALTI & BARO** y **COMPASS**.

Para activar/desactivar el cronómetro:

1. Pulse [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplácese hasta **CRONÓMETRO** con [Light Lock] y seleccione con [Next].
3. Cambie el cronómetro a **On/Off** con [Start Stop] o [Light Lock]. Acepte con [Next].

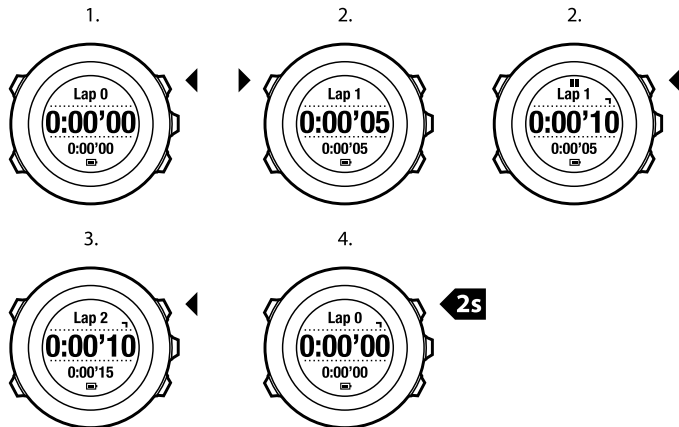


11.2 Uso del cronómetro

Para usar el cronómetro:

1. En la pantalla de cronómetro activado, pulse [Start Stop] para iniciar la medición de tiempo.
2. Presione [Back Lap] para marcar una vuelta o [Start Stop] para poner en pausa el cronómetro. Para ver los tiempos de vuelta, presione [Back Lap] cuando el cronómetro esté en pausa.

3. Presione [Start Stop] para continuar.
4. Para poner el tiempo a cero, mantenga pulsado [Start Stop] cuando el cronómetro esté en pausa.



Mientras el cronómetro está en marcha, puede realizar lo siguiente:

- Pulsar [View] para cambiar entre la hora y el tiempo de vuelta mostrado en la fila inferior de la pantalla.
- Desplazarse por los modos **TIME**, **ALTI & BARO** y **COMPASS** con [Next].
- Entrar en el menú de opciones manteniendo pulsado [Next].

11.3 Temporizador de cuenta atrás

Puede establecer el temporizador de cuenta atrás para que cuente hacia atrás desde una hora predefinida hasta cero. Una vez activado el temporizador de cuenta atrás, se muestra como última pantalla después de los modos **TIME**, **ALTI & BARO** y **COMPASS**.

El cronómetro emite un sonido corto cada segundo durante los últimos 10 segundos y al alcanzar el cero suena una alarma.

Para ajustar el tiempo de cuenta atrás:

1. Presione [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplácese hasta **CRONÓMETROS** con [Light Lock] y seleccione con [Next].
3. Desplácese hasta **Temporizador** con [Light Lock] y seleccione con [Next].
4. Presione [View] para ajustar el tiempo de cuenta atrás.
5. Defina las horas y los minutos con [Start Stop] y [Light Lock]. Acepte con [Next].
6. Presione [Start Stop] para comenzar la cuenta atrás.

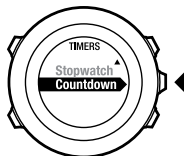
1.



2.



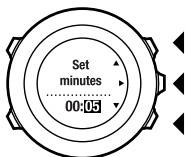
3.



4.



5.




6.



Después de que la cuenta atrás se haya terminado, la pantalla del temporizador de cuenta atrás desaparece tras un periodo de receso de 2 minutos.

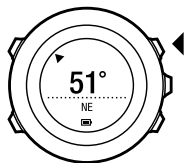
Para desactivar el cronómetro, vaya a **CRONÓMETROS** en el menú de inicio y seleccione **FINALIZAR cronómetro**.

 **CONSEJO:** Puede poner en pausa/continuar la cuenta atrás pulsando [Start Stop].

12 UTILIZACIÓN DE MODOS DE EJERCICIO

Utilice los modos de ejercicio para grabar registros de ejercicios y ver información diversa durante el ejercicio.

Para acceder a los modos de ejercicio, pulse [Start Stop] en el modo **TIME** o el modo **ALTI & BARO**, o en el modo **COMPASS** tras haber calibrado la brújula.



12.1 Modos de ejercicio

Puede seleccionar un modo de ejercicio adecuado a partir de los modos personalizados predefinidos. En función del deporte, la pantalla muestra información diferente durante el ejercicio. Por ejemplo, el modo de ejercicio personalizado especifica si se utiliza FusedSpeed™ o simplemente velocidad basada en GPS. (Para obtener más información, consulte la *Capítulo 13 FusedSpeed en la página 92.*) El modo de ejercicio seleccionado también afecta a ajustes de ejercicio como los límites de FC, la distancia de autolap, el modo **ALTI & BARO** y la velocidad de grabación.

En Movescount puede crear más modos de ejercicio personalizados, editar los modos personalizados predefinidos y descargarlos a su dispositivo.

Durante el ejercicio, los modos de ejercicio predefinidos le proporcionan información útil para ese deporte en particular:

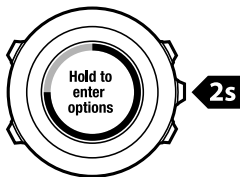
- **Ciclismo:** información relacionada con la velocidad, la distancia, la cadencia y la frecuencia cardíaca
- **Montañismo:** información relacionada con la altitud, la distancia y la velocidad (localización de GPS en 60 s)
- **Carrera montaña:** información relacionada con la altitud, la frecuencia cardíaca, el ritmo y la distancia
- **Correr:** información relacionada con el ritmo, la frecuencia cardíaca y el cronógrafo
- **Esquí (alpino):** información relacionada con la altitud, el descenso y el tiempo
- **Otros deportes:** información relacionada con la velocidad, la frecuencia cardíaca y la altitud
- **Entren. interior:** información relacionada con la frecuencia cardíaca (sin GPS)
- **Senderismo:** información relacionada con la distancia, la altitud, la frecuencia cardíaca y el cronógrafo (localización de GPS en 60 s)

12.2 Opciones adicionales en modos de ejercicio

Mientras esté en el modo de ejercicio, mantenga pulsado [Next] para acceder a las opciones adicionales que se usarán durante el ejercicio:

- Seleccione **UBICACIÓN** para consultar las coordenadas de su ubicación actual o para guardarla como PDI.
- Seleccione **NAVEGACIÓN** para navegar hasta un PDI o una ruta o para añadir un nuevo PDI. Para obtener más información acerca de la navegación, consulte *Capítulo 8 Navegación en la página 28*.

- Seleccione **ALT.-BAR.** para ajustar el valor de altitud o presión a nivel del mar o para ajustar el perfil **ALT.-BAR.**. Para obtener más información, consulte *Capítulo 9 Uso del modo Alti & Baro en la página 50.*
- Seleccione **ACTIVAR** para activar o desactivar las siguientes características:
 - Seleccione **INTERVALO SÍ/NO** para activar/desactivar el cronómetro de intervalos. El cronómetro de intervalos puede añadirse a los modos de ejercicio personalizados de Movescount. Para obtener más información, consulte *Sección 12.6.5 Uso del cronómetro de intervalos en la página 82.*
 - Seleccione **BRÚJULA DESACTIVADA/ACTIVADA** para activar o desactivar la brújula. Cuando la brújula está activada durante el ejercicio, se muestra como última pantalla del modo de ejercicio personalizado.
 - Seleccione **LÍMITES FC DESACTIVADOS/ACTIVADOS** para activar o desactivar los límites de FC. Los valores límite de frecuencia cardíaca pueden especificarse en Movescount.
 - Seleccione **PAUSA AUTOMÁTICA DESACTIVADA/ACTIVADA** para activar/desactivar la pausa automática.



12.3 Utilización del cinturón de frecuencia cardíaca

Durante el ejercicio se puede utilizar un cinturón de frecuencia cardíaca. Cuando utiliza un cinturón de frecuencia cardíaca, Suunto Ambit le proporciona más información acerca de sus actividades.

La utilización de un cinturón de frecuencia cardíaca proporciona la siguiente información adicional durante el ejercicio:

- frecuencia cardíaca en tiempo real
- frecuencia cardíaca media en tiempo real
- frecuencia cardíaca en forma de gráfico
- calorías quemadas durante el ejercicio
- indicaciones para hacer ejercicio dentro de los límites de frecuencia cardíaca definidos
- Peak Training Effect

La utilización de un cinturón de frecuencia cardíaca proporciona la siguiente información adicional después del ejercicio:

- calorías quemadas durante el ejercicio
- frecuencia cardíaca media
- frecuencia cardíaca máxima
- tiempo de recuperación

Resolución de problemas: No hay señal de frecuencia cardíaca

Si pierde la señal de frecuencia cardíaca, pruebe a hacer lo siguiente:

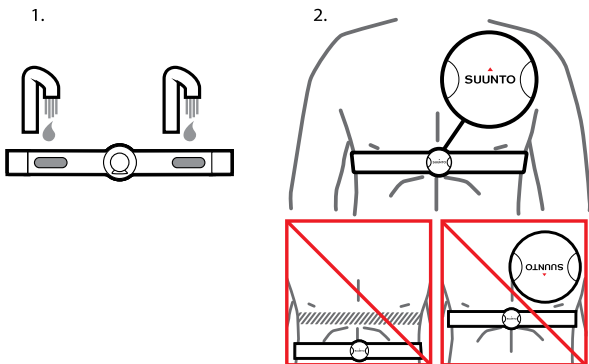
- Compruebe que tiene bien colocado el cinturón de frecuencia cardíaca (consulte la *Sección 12.4 Colocación del cinturón de frecuencia cardíaca en la página 72*).

- Compruebe que las áreas de electrodo del cinturón de frecuencia cardíaca estén húmedas.
- Sustituya la pila del cinturón de frecuencia cardíaca si los problemas persisten.
- Vuelva a acoplar su cinturón de frecuencia cardíaca con el dispositivo (consulte el *Capítulo 15 Acoplamiento de POD/cinturón de frecuencia cardíaca en la página 101*).
- Lave a máquina la correa textil del cinturón de frecuencia cardíaca regularmente.


12.4 Colocación del cinturón de frecuencia cardíaca


 **NOTA:** *Suunto Ambit es compatible con Suunto ANT Comfort Belt.*

Ajuste la longitud del cinturón de frecuencia cardíaca de forma que esté ceñido pero resulte cómodo. Humedezca las áreas de contacto con agua o gel y póngase el cinturón de frecuencia cardíaca. Asegúrese de que el cinturón de frecuencia cardíaca quede centrado en su tórax y que la flecha roja apunte hacia arriba.



⚠️ ADVERTENCIA: Las personas que utilizan un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado utilizan el cinturón de frecuencia cardíaca por su cuenta y riesgo. Antes de comenzar con el uso inicial del cinturón de frecuencia cardíaca, es recomendable realizar una prueba de ejercicio bajo supervisión médica. Así se garantiza la seguridad y la fiabilidad del marcapasos y el cinturón de frecuencia cardíaca cuando se utilizan simultáneamente. El ejercicio puede suponer cierto riesgo, especialmente para las personas que han llevado una vida menos activa anteriormente. Es muy recomendable consultar con su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicios.

 **NOTA:** Suunto Ambit no puede recibir la señal del cinturón de frecuencia cardíaca debajo del agua.

 **CONSEJO:** Lave a máquina el cinturón de frecuencia cardíaca regularmente tras el uso para evitar que aparezca un olor desagradable y asegurar una buena calidad y funcionalidad de los datos. Lave solamente el cinturón textil.

12.5 Inicio del ejercicio

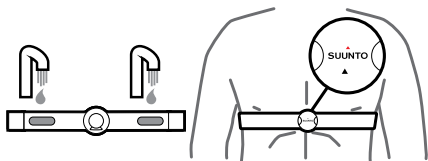
Para iniciar el ejercicio:

1. Humedezca las áreas de contacto y póngase el cinturón de frecuencia cardíaca (opcional).
2. Pulse [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
3. Pulse [Next] para entrar en **EJERCICIO**.
4. Desplácese por las opciones de los modos de ejercicio con [Start Stop] o [Light Lock] y seleccione un modo adecuado con [Next]. (Para obtener más información acerca de las opciones de los modos de ejercicio, consulte *Sección 12.1 Modos de ejercicio en la página 68.*)
5. El dispositivo empieza a buscar automáticamente una señal del cinturón de frecuencia cardíaca en caso de que el modo de ejercicio seleccionado utilice un cinturón de frecuencia cardíaca. Espere a que el dispositivo le notifique que ha encontrado la señal de frecuencia cardíaca y/o GPS o pulse [Start Stop] para seleccionar **Más tarde**. El dispositivo sigue buscando la señal de frecuencia cardíaca/GPS.

Una vez encontrada la señal de frecuencia cardíaca/GPS, el dispositivo comienza a mostrar y grabar los datos de frecuencia cardíaca/GPS.

6. Pulse [Start Stop] para iniciar la grabación de su ejercicio. Para entrar en el menú de opciones, mantenga pulsado [Next] (consulte *Sección 12.2 Opciones adicionales en modos de ejercicio en la página 69*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 Durante el ejercicio

Suunto Ambit le proporciona información adicional durante el ejercicio. Esta información adicional varía en función del modo de ejercicio que haya seleccionado (consulte *Sección 12.1 Modos de ejercicio en la página 68*). También obtendrá más información si utiliza un cinturón de frecuencia cardíaca y el GPS durante el ejercicio.

Suunto Ambit le permite definir qué información desea ver en la pantalla. Para obtener información acerca de la personalización de las pantallas, consulte *Capítulo 6 Personalización de su Suunto Ambit en la página 15*.

Aquí encontrará algunas ideas acerca de cómo usar el dispositivo durante el ejercicio:

- Pulse [Next] para ver pantallas adicionales.
- Pulse [View] para ver vistas adicionales.
- Para evitar detener por accidente la grabación de registros o realizar vueltas no deseadas, bloquee los botones manteniendo presionado [Light Lock].
- Pulse [Start Stop] para poner en pausa la grabación. La pausa aparecerá en su registro como una marca de vuelta. Para reanudar la grabación, pulse de nuevo [Start Stop].

12.6.1 Grabación de recorridos

En función del modo de ejercicio seleccionado, su Suunto Ambit le permite grabar información diversa durante el ejercicio.

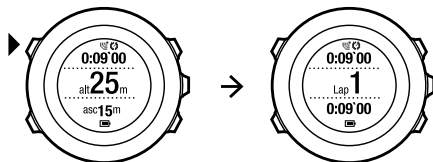
Si utiliza el GPS mientras graba un registro, Suunto Ambit también grabará su recorrido y podrá visualizarlo en Movescount. Cuando esté grabando su recorrido, el icono de grabación y el icono de GPS se muestran en la parte superior de la pantalla.

12.6.2 Realización de vueltas

Durante el ejercicio, puede realizar vueltas manual o automáticamente ajustando el intervalo de autolap en Movescount. Cuando realiza vueltas automáticamente, Suunto Ambit registra las vueltas en función de la distancia que haya especificado en Movescount.

Para realizar vueltas manualmente, pulse [Back Lap] durante el ejercicio. Suunto Ambit le muestra la siguiente información:

- fila superior: tiempo parcial (duración desde el inicio del registro)
- fila central: número de vuelta
- fila inferior: tiempo de vuelta



NOTA: El resumen de ejercicios siempre muestra al menos una vuelta: su ejercicio de principio a fin. Las vueltas que haya realizado durante el ejercicio se muestran como vueltas adicionales.


12.6.3 Grabación de altitud

Su Suunto Ambit almacena todos sus movimientos de altitud entre las horas de inicio y parada del registro. Si está realizando una actividad en la que cambia su altitud, puede grabar los cambios de altitud y ver la información guardada

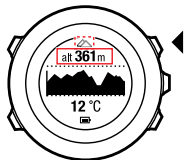
más tarde. También puede realizar vueltas durante la grabación. Sus vueltas se guardan en la memoria del dispositivo y puede consultarlas más tarde en Movescount. Puede ver el tipo de vuelta, el número de vuelta, el tiempo parcial y la distancia.

Para grabar la altitud:

1. Asegúrese de que el perfil **Altímetro** esté activado.
2. Pulse [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
3. Desplácese hasta **EJERCICIO** con [Start Stop] o [Light Lock] y seleccione con [Next].
4. Desplácese por los modos de ejercicio con [Start Stop] o [Light Lock] y seleccione un modo adecuado con [Next].
5. Espere a que el dispositivo le notifique que ha encontrado la señal de frecuencia cardíaca y/o GPS o pulse [Start Stop] para seleccionar **Más tarde**. El dispositivo sigue buscando la señal de frecuencia cardíaca/GPS. Pulse [Start Stop] para iniciar la grabación del registro.

 **CONSEJO:** Cree un modo personalizado sin frecuencia cardíaca en Movescount para grabar ejercicios sin frecuencia cardíaca.

1.–2.



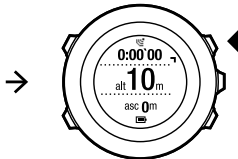
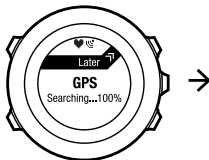
3.



4.



5.



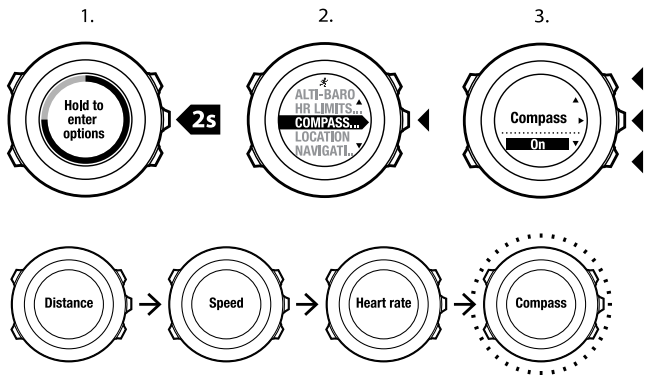
12.6.4 Uso de la brújula durante el ejercicio

Puede activar la brújula y añadirla a un modo de ejercicio personalizado durante el ejercicio.

Para usar la brújula durante el ejercicio:

1. Mientras graba su ejercicio, mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplácese hasta **ACTIVAR** con [Light Lock] y seleccione con [Next].
3. Desplácese hasta **Brújula OFF** con [Light Lock] y seleccione con [Next].
4. Pulse [Start Stop] o [Light Lock] para cambiar la brújula a **On** y acepte con [Next].

La brújula se muestra como la última pantalla en el modo de ejercicio personalizado.



Para desactivar la brújula, vuelva al menú de opciones y desactive la brújula.

12.6.5 Uso del cronómetro de intervalos

Puede añadir un cronómetro de intervalos a cada modo de ejercicio personalizado en Movescount. Para añadir el cronómetro de intervalos a un modo personalizado, vaya a la sección **EQUIPO** de su perfil y seleccione **Personalización**. La próxima vez que conecte su Suunto Ambit a su cuenta de Movescount, el cronómetro de intervalos se sincronizará con el dispositivo. Puede especificar la siguiente información en el cronómetro de intervalos:

- tipos de intervalos (intervalo **ALTO** y **BAJO**)

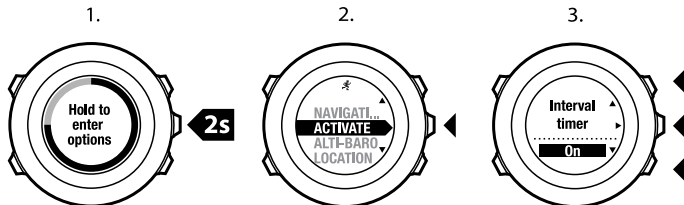
- la duración o distancia de ambos tipos de intervalos
- el número de veces que se repiten los intervalos

NOTA: Si no ajusta el número de repeticiones para los intervalos en Movescount, el cronómetro de intervalos continuará hasta que se haya repetido 99 veces.

Para activar/desactivar el cronómetro de intervalos:

1. Si se encuentra en un modo de ejercicio personalizado, mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplácese hasta **ACTIVAR** con [Light Lock] y seleccione con [Next].
3. Desplácese hasta **Intervalo** con [Start Stop] y seleccione con [Next].
4. Pulse [Start Stop] o [Light Lock] para cambiar el cronómetro de intervalos a **On/Off** y acepte con [Next].

Cuando hay un cronómetro de intervalos activo, el icono de intervalos se muestra en la parte superior de la pantalla.



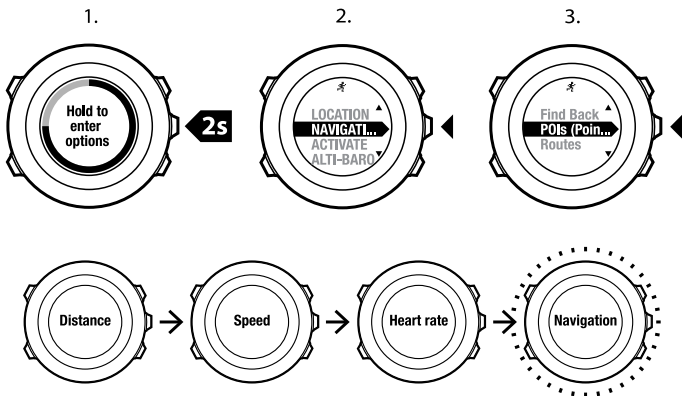
12.6.6 Navegación durante el ejercicio

Puede navegar por una ruta o hasta un punto de interés (PDI) durante el ejercicio.

Para navegar durante el ejercicio:

1. Mientras graba su ejercicio, mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulse [Next] para seleccionar **NAVEGACIÓN**.
3. Pulse [Next] para seleccionar **PDI (Puntos de Interés)**, o bien desplácese hasta **Rutas** con [Light Lock] y seleccione con [Next].

Las indicaciones de navegación se muestran como la última pantalla en el modo de ejercicio personalizado.



Para desactivar la navegación:

1. Mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.

2. Pulse [Next] para seleccionar **NAVEGACIÓN**.
3. Desplácese hasta **Finalizar navegación** con [Start Stop] y acepte con [Next].

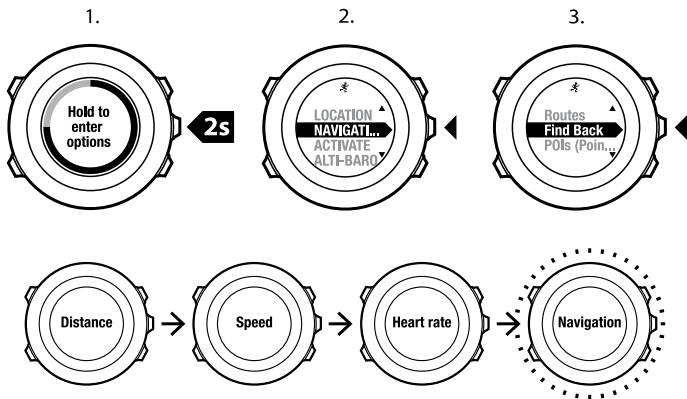
12.6.7 Cómo volver al punto inicial durante el ejercicio

Suunto Ambit guarda automáticamente el punto de inicio de su ejercicio, si está utilizando el GPS. Durante el ejercicio, Suunto Ambit le guía de regreso hasta el punto de inicio (o hasta la ubicación en la que se estableció la localización de GPS) con la funcionalidad **Volver al punto inicial**.

Para volver al punto inicial durante el ejercicio:

1. Mientras graba su ejercicio, mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulse [Next] para seleccionar **NAVEGACIÓN**.
3. Desplácese hasta **Volver al punto inicial** con [Start Stop] y seleccione con [Next].

Las indicaciones de navegación se muestran como la última pantalla en el modo de ejercicio personalizado.



12.6.8 Pausa automática

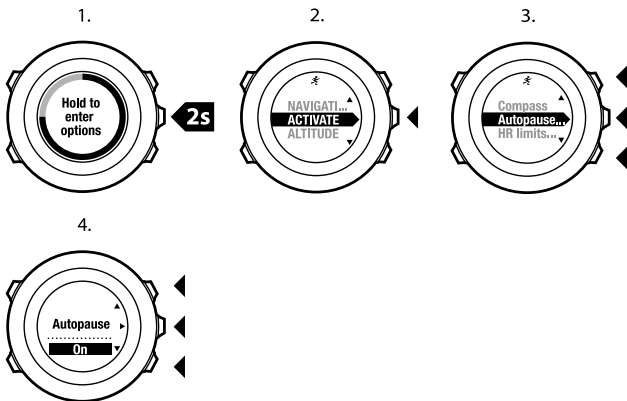
La pausa automática detiene la grabación de su ejercicio cuando su velocidad es menor a 2 km/h. Cuando su velocidad aumenta a más de 2 km/h, la grabación continúa automáticamente.

Puede activar o desactivar la pausa automática para cada modo de deporte en Movescount. Como alternativa, puede activar la pausa automática durante el ejercicio.

NOTA: La pausa automática no está disponible en el modo **Nat. p. cubierta**.

Para activar o desactivar la pausa automática durante el ejercicio:

1. Si se encuentra en un modo de deporte, mantenga presionado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplácese hasta **ACTIVAR** con [Light Lock] y seleccione con [Next].
3. Desplácese hasta **Pausa automática** con [Start Stop] y seleccione con [Next].
4. Presione [Start Stop] o [Light Lock] para cambiar la pausa automática a **On/Off** y acepte con [Next].

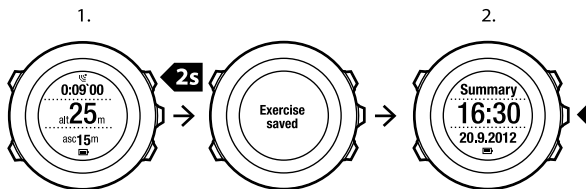


12.7 Visualización del diario después del ejercicio

Después de detener la grabación, puede ver el resumen de su ejercicio.

Para detener la grabación y ver la información de resumen:

1. Mantenga pulsado [Start Stop] para detener y guardar el ejercicio. También puede pulsar [Start Stop] para poner en pausa la grabación. Después de poner en pausa el registro, confirme la detención pulsando [Back Lap] o continúe grabando pulsando [Light Lock]. Después de detener el ejercicio, guarde el registro pulsando [Start Stop]. Si no desea guardar el registro, pulse [Light Lock].
2. Pulse [Next] para ver el resumen del ejercicio.

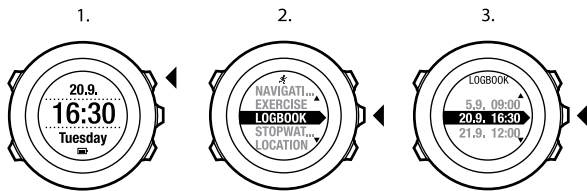


También puede ver los resúmenes de todos sus ejercicios guardados en el diario. En el diario, los ejercicios se enumeran ordenados por la hora, mostrándose en primer lugar el ejercicio más reciente. El diario tiene capacidad para aproximadamente 15 horas de ejercicios con un intervalo de localización de GPS y de recopilación de datos de 1 segundo.

Para ver el resumen de su ejercicio en el diario:

1. Pulse [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplácese hasta **DIARIO** con [Light Lock] y entre con [Next]. Se muestra su tiempo de recuperación actual.

3. Desplácese por los registros de ejercicios con [Start Stop] o [Light Lock] y seleccione un registro con [Next].
4. Desplácese por las vistas de resumen del registro con [Next].



12.7.1 Después del ejercicio con el cinturón de frecuencia cardíaca

Cuando utiliza el cinturón de frecuencia cardíaca durante el ejercicio, el resumen incluye la siguiente información:

- hora y fecha de inicio del registro
- duración
- número de vueltas
- distancia (ejercicio con GPS)
- ascenso
- velocidad media (ejercicio con GPS)
- descenso
- frecuencia cardíaca máxima
- frecuencia cardíaca media
- calorías quemadas
- Peak Training Effect
- tiempo de recuperación



CONSEJO: Puede acceder a datos más detallados en Movescount.

12.7.2 Después del ejercicio sin el cinturón de frecuencia cardíaca

Cuando hace ejercicio sin cinturón de frecuencia cardíaca, el resumen incluye la siguiente información:

- hora y fecha de inicio del registro
- duración
- número de vueltas
- distancia (ejercicio con GPS)
- ascenso
- velocidad media (ejercicio con GPS)
- descenso

12.7.3 Tiempo de recuperación

Suunto Ambit siempre muestra su tiempo de recuperación acumulado actual para todos los ejercicios guardados. El tiempo de recuperación indica cuánto tiempo tardará en recuperarse plenamente y cuando estará en disposición de ejercitarse con toda la intensidad. Al aumentar o reducirse su tiempo de recuperación, el dispositivo se actualiza en tiempo real.

Para ver su tiempo de recuperación actual:

1. Pulse [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplácese hasta **DIARIO** con [Light Lock] y seleccione con [Next].
3. El tiempo de recuperación se muestra en la pantalla.

1.



2.

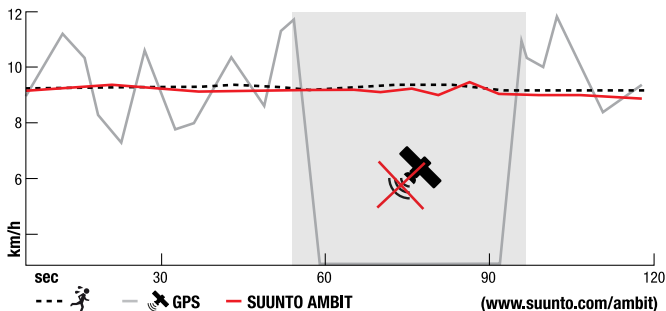


3.

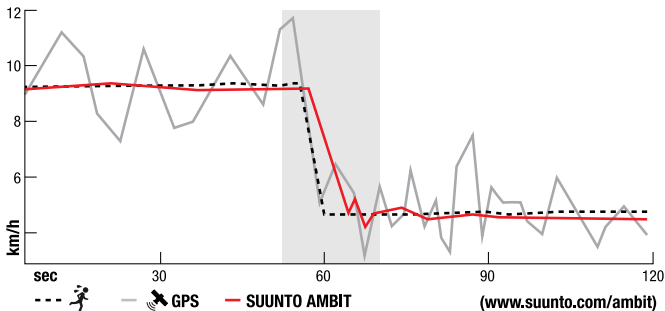


13 FUSED SPEED

FusedSpeed™ es una combinación exclusiva de lecturas del GPS y del sensor de aceleración de muñeca para medir de forma más exacta su velocidad de carrera. La señal GPS se filtra de forma adaptativa en función de la aceleración de muñeca, lo que proporciona lecturas más exactas a velocidades de carrera estables y una respuesta más rápida a los cambios de velocidad.



FusedSpeed™ le beneficiará al máximo cuando necesite lecturas de velocidad altamente reactivas durante el entrenamiento, por ejemplo, al correr sobre terrenos irregulares o durante un entrenamiento de intervalos. Si pierde temporalmente la señal GPS, por ejemplo, porque los edificios bloquean la señal, Suunto Ambit puede seguir mostrando lecturas de velocidad exactas con ayuda del acelerómetro calibrado por GPS.



NOTA: FusedSpeed™ está diseñado para correr y otro tipo de actividades similares.

CONSEJO: Para obtener las lecturas más exactas con FusedSpeed™, sólo tiene que echar un vistazo al dispositivo cuando lo necesite. Sostener el dispositivo delante de usted sin moverlo reduce la exactitud.

FusedSpeed™ se activa automáticamente con los siguientes modos de ejercicio:


- carrera de montaña
- triatlón
- correr
- fútbol

- orientación
- multidisciplinar
- floorball
- fútbol americano

Los demás modos de ejercicio utilizan los datos básicos de velocidad del GPS.

Ejemplo de uso: Correr y montar en bicicleta con FusedSpeed™

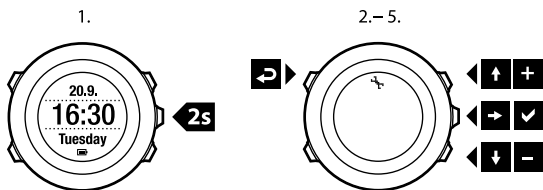
Cuando pasa de correr a montar en bicicleta, FusedSpeed™ detecta que la aceleración de muñeca no está proporcionando lecturas de velocidad válidas. El dispositivo desactiva automáticamente FusedSpeed™ y proporciona solamente datos de velocidad basados en GPS para ciclismo. Cuando pasa a correr después de montar en bicicleta, FusedSpeed™ se activa automáticamente.

 **NOTA:** FusedSpeed™ sólo funciona correctamente cuando se utiliza el mismo modo de ejercicio al cambiar entre actividades.

14 AJUSTE DE LA CONFIGURACIÓN

Para acceder y cambiar los ajustes:

1. Mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplácese por el menú con [Start Stop] y [Light Lock].
3. Pulse [Next] para entrar en un ajuste.
4. Pulse [Start Stop] y [Light Lock] para cambiar los valores de los ajustes.
5. Pulse [Back Lap] para volver a la vista anterior de los ajustes o mantenga pulsado [Next] para salir del menú de opciones.



Puede acceder a las siguientes opciones:

Ajustes **PERSONALES**

- **Peso**
- **FC máx**

NAVEGACIÓN

- **PDI (Puntos de Interés)**
- **Rutas**

Ajustes **GENERALES**

Formatos

- **Sistema de unidades:**

- **Métricas**
- **Imperiales**
- **Avanzadas:** Permite personalizar una mezcla de ajustes imperiales y métricos de acuerdo con sus preferencias en Movescount.
- **Formato de posición:**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **Británica (BNG)**
 - **Finlandesa (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finlandesa (KKJ)**
 - **Irlandesa (IG)**
 - **Sueca (RT90)**
 - **Suiza (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**
 - **UTM NAD27 Conus**
 - **UTM NAD83**
- **Formato de hora:** 12 h ó 24 h
- **Formato de fecha:** dd.mm.aa, mm/dd/aa

Hora/fecha

- **GPS timekeeping:** on u off
- **Hora dual:** horas y minutos
- **Alarma:** on/off, horas y minutos
- **Hora:** horas y minutos
- **Fecha:** año, mes, día

Tonos/Pantalla

- **Invertir pantalla:** invierte la pantalla
- **Tonos:**
 - **Todos activados:** se activan los tonos de botón y los tonos del sistema
 - **Botones desactivados:** sólo están activados los tonos del sistema
 - **Todos desactivados:** todos los tonos están desactivados



NOTA: La alarma sonará aunque todos los tonos estén desactivados.

- **Luz de fondo**

Modo:

- **Normal:** La luz de fondo se enciende durante unos segundos cuando se pulsa [Light Lock] y cuando suena la alarma.
- **Desactivado:** La luz de fondo no se enciende cuando se pulsa un botón ni cuando suena la alarma.
- **Noche:** La luz de fondo se enciende durante unos segundos cuando se pulsa cualquier botón y cuando suena la alarma. El uso del modo **Noche** reduce significativamente la duración de la pila.
- **Interruptor:** La luz de fondo se enciende cuando se pulsa [Light Lock]. Permanece encendida hasta que se pulsa de nuevo [Light Lock].

Brillo: Ajustar el brillo de la luz de fondo (en porcentajes).

- **Contraste de la pantalla:** Ajustar el contraste de la pantalla (en porcentajes).

Brújula

- **Calibración:** Iniciar la calibración de la brújula.
- **Declinación:** Ajustar el valor de declinación de la brújula.

Mapa

- **Orientación**

- **Rumbo:** Muestra el mapa ampliado con el rumbo apuntando hacia arriba.
- **Norte:** Muestra el mapa ampliado con el norte apuntando hacia arriba.

Ajustes de **ALT-BAR**

- **Perfil:** altímetro, barómetro, automático
- **Referencia:** altitud, nivel del mar

Ajustes de **ACOPLAR**

- **Bike POD:** Acoplar un Bike POD.
- **Cinturón de FC:** Acoplar un cinturón de FC.
- **Cadence POD:** Acoplar un Cadence POD.

14.1 Menú Service


Para acceder al menú service, mantenga pulsado [Back Lap] y [Start Stop] simultáneamente hasta que el dispositivo entre en el menú service.





El menú service incluye los siguientes elementos:

- **INFO:**

- **Air pressure:** muestra la presión atmosférica absoluta y la temperatura actuales.
- **Version:** muestra la versión actual del software y hardware de su Suunto Ambit.
- **TEST:**
 - **LCD test:** permite probar si la pantalla LCD funciona correctamente.
- **ACTION:**
 - **GPS reset:** permite restablecer el GPS.

 **NOTA:** El restablecimiento del GPS restablece los datos del GPS, los valores de calibración de la brújula, los gráficos de alt/bar y el tiempo de recuperación. Sin embargo, no se eliminarán sus registros grabados.

 **NOTA:** El contenido del menú servicio puede cambiar sin previo aviso durante las actualizaciones.

 **NOTA:** El dispositivo cambia al modo de ahorro de energía cuando permanece estático durante 30 minutos. El dispositivo se vuelve a activar al moverlo.

Restablecimiento del GPS

En caso de que el GPS no esté funcionando correctamente, puede restablecer los datos del GPS en el menú servicio.

Para restablecer el GPS:

1. En el menú service, desplácese hasta **ACTION** con [Light Lock] y entre con [Next].

2. Pulse [Light Lock] para desplazarse hasta **GPS reset** y entre con [Next].
3. Pulse [Start Stop] para confirmar el restablecimiento del GPS o pulse [Light Lock] para cancelar.

14.2 Cómo cambiar de idioma

El idioma predeterminado de su Suunto Ambit es el inglés. Para cambiar el idioma, conecte el dispositivo a su ordenador y descargue idiomas adicionales desde Movescount. Los idiomas disponibles son inglés, francés, español, alemán, finlandés, sueco, italiano, portugués y holandés.

15 ACOPLAMIENTO DE POD/CINTURÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

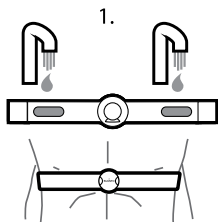
Acople su Suunto Ambit con los POD Suunto opcionales (Bike POD, cinturón de frecuencia cardíaca, Foot POD o Cadence POD) y los POD ANT+ para recibir información adicional de velocidad, distancia y cadencia durante el ejercicio. Puede acoplar hasta cuatro POD diferentes (una unidad de cada tipo de POD). Si acopla más POD, Suunto Ambit recuerda el último POD acoplado de cada tipo de POD.

El cinturón de frecuencia cardíaca y/o POD que se incluye en el paquete de su Suunto Ambit ya está acoplado. El acoplamiento sólo se requiere si desea usar un nuevo cinturón de frecuencia cardíaca o un POD con el dispositivo.

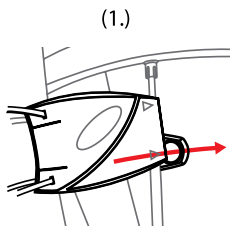
Para acoplar un POD/cinturón de frecuencia cardíaca:

1. Active el POD/cinturón de frecuencia cardíaca:
 - Cinturón de frecuencia cardíaca: humedezca las áreas de contacto y póngase el cinturón.
 - Bike POD: gire la rueda con el Bike POD instalado.
 - Cadence POD: gire el pedal de la bicicleta con el Cadence POD instalado.
 - Foot POD: incline el Foot POD 90 grados.
2. Mantenga pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
3. Desplácese hasta **ACOPLAR** con [Light Lock] y entre con [Next].
4. Desplácese a las opciones de los accesorios **Bike POD, Cinturón de FC, Foot POD** y **Cadence POD** con [Start Stop] y [Light Lock].

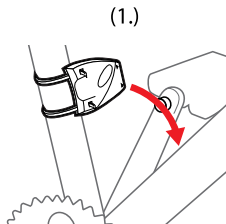
5. Pulse [Next] para seleccionar un POD o cinturón de frecuencia cardíaca e inicie el acoplamiento.
6. Mantenga su Suunto Ambit cerca del POD/cinturón (<30 cm) y espere a que el dispositivo le notifique que el POD/cinturón se ha acoplado. Si el acoplamiento falla, pulse [Start Stop] para intentarlo de nuevo o [Light Lock] para volver al ajuste de acoplamiento.



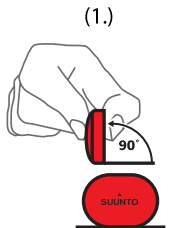
SUUNTO COMFORT BELT



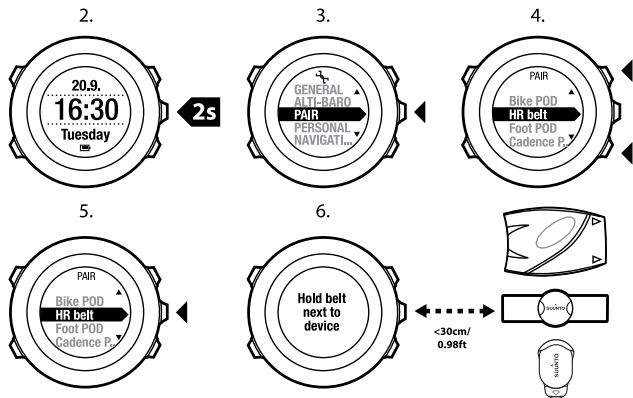
SUUNTO BIKE POD




SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



 **CONSEJO:** También puede activar el cinturón de frecuencia cardíaca humedeciendo y presionando ambas áreas de contacto de electrodos.

Resolución de problemas: Fallo al acoplar el cinturón de frecuencia cardíaca

Si se produce un fallo al acoplar el cinturón de frecuencia cardíaca, intente lo siguiente:

- Compruebe que el cinturón esté conectado al módulo.

- Compruebe que tiene bien colocado el cinturón de frecuencia cardíaca (consulte *Sección 12.4 Colocación del cinturón de frecuencia cardíaca en la página 72*).
- Compruebe que las áreas de contacto de electrodos del cinturón de frecuencia cardíaca estén húmedas.


15.1 Calibración de POD

Usted puede usar su Suunto Ambit para calibrar el Suunto Foot POD Mini para obtener una medición exacta de velocidad y distancia. Realice la calibración en una distancia medida exacta, por ejemplo en una pista de atletismo de 400 metros.

Para calibrar su Suunto Foot POD Mini con Suunto Ambit:

1. Coloque el Suunto Foot POD Mini en la zapatilla. Para obtener más información, consulte la Guía rápida del Suunto Foot POD Mini.
2. Seleccione un modo personalizado (por ejemplo **Correr**) en el menú inicial.
3. Comience a correr a su ritmo habitual. Al cruzar la línea de salida, pulse [Start Stop] para iniciar la grabación.
4. Corra una distancia de 800–1.000 metros (aprox. 0,500–0,700 millas) a su ritmo normal (por ejemplo dos vueltas en una pista de 400 metros).
5. Pulse [Start Stop] al llegar a la línea de meta para poner la grabación en pausa.
6. Pulse [Back Lap] para detener la grabación. Después de detener el ejercicio, guarde el registro pulsando [Start Stop]. Si no desea guardar el registro, pulse [Light Lock].

- Desplácese con [Next] por las vistas de resumen hasta que llegue al resumen de distancia. Ajuste la distancia mostrada en la pantalla a la distancia real recorrida; utilice para ello [Start Stop] y [Light Lock]. Confirme con [Next].
7. Confirme la calibración del POD pulsando [Start Stop]. Su Foot POD Mini ha quedado calibrado.

 **NOTA:** *Si la conexión al Foot POD Mini fue inestable durante el ejercicio de calibración, es posible que no pueda ajustar la distancia en el resumen de distancia. Asegúrese de que el Foot POD Mini esté conectado correctamente, de acuerdo con las instrucciones, e inténtelo de nuevo.*

Para calibrar el Suunto Bike POD en Movescount, defina la circunferencia de la rueda de la bicicleta en Movescount. Movescount calcula un factor de calibración. El factor de calibración predeterminado es 1,0, que significa una rueda de bicicleta de montaña de 26 pulgadas.

16 ICONOS

Por ejemplo, los siguientes iconos aparecen en Suunto Ambit:



barómetro



altímetro



cronógrafo



ajustes



potencia de señal GPS



acoplar



frecuencia cardíaca



modo de ejercicio



alarma



cronómetro de intervalos



bloqueo de botones



batería



pantalla actual



indicadores de botón



arriba/aumentar



siguiente/confirmar



abajo/reducir

Iconos de PDI

En Suunto Ambit están disponibles los siguientes iconos de PDI:



edificio/casa



coche/parking



campamento/camping

-  alimentos/restaurante/café
-  hospedaje/albergue/hotel
-  agua/río/lago/costa
-  montaña/colina/valle/acantilado
-  bosque
-  cruce
-  mirador
-  inicio
-  fin
-  geocaching
-  punto de referencia



camino/sendero



roca



prado



cueva

17 TERMINOLOGÍA

Autolap	La función AUTOLAP (vuelta automática) permite definir vueltas por la distancia en lugar del tiempo.
Formato	La forma en que se muestra la posición del receptor de GPS en la unidad de muñeca. Normalmente se muestra como latitud/longitud en grados y minutos, con opciones para grados, minutos y segundos, sólo grados o uno de los diversos formatos de coordenadas.
FusedSpeed TM	FusedSpeed TM es una combinación exclusiva de lecturas del GPS y del sensor de aceleración para una velocidad de carrera más exacta. La señal GPS se filtra de forma adaptativa en función de la aceleración, lo que proporciona una lectura más exacta a velocidades de carrera estables y una respuesta más rápida a los cambios de velocidad. FusedSpeed TM está diseñado para correr y otro tipo de actividades similares.
Cuadrícula	Un sistema de cuadrícula es un conjunto de líneas que se cruzan entre sí formando ángulos rectos en un mapa. Los sistemas de cuadrícula permiten localizar o informar de un punto específico en el mapa.
Límites de frecuencia cardíaca	Vaya a Movescount para especificar sus límites superiores e inferiores de frecuencia cardíaca. Transfiera los ajustes a su dispositivo.

Tiempo de vuelta	Duración de la vuelta actual. Al realizar una nueva vuelta, la duración se reinicia y el dispositivo empieza a contar un nuevo tiempo de vuelta. Al realizar una vuelta durante el ejercicio, verá una ventana desplegable de las vueltas en la pantalla con, por ejemplo, número de vuelta "1", "2"...
Navegación	Viajar a un punto de referencia concreto con conocimiento de la posición actual en relación con el punto de referencia.
Peak Training Effect	<p>El Peak Training Effect es un parámetro que indica el impacto de una sesión de entrenamiento en su rendimiento aeróbico máximo (VO_2máx.).</p> <p>Vaya a Movescount para seleccionar que se muestre durante el ejercicio. Después de seleccionar que se muestre el Peak Training Effect, puede ver durante el ejercicio el efecto estimado de la sesión en su rendimiento máximo en una escala del 1 al 5, de menor a excesivo.</p> <p>El Peak Training Effect funciona mejor en un entrenamiento de intensidad media a alta y a un nivel de intensidad constante. No resulta ideal para cuantificar sesiones de ejercicio de baja intensidad. Un entrenamiento de resistencia básica, independientemente de lo larga y agotadora que sea la sesión, tendrá un Peak Training Effect bajo.</p>
Punto de interés (PDI)	Coordenadas de posición de un solo punto almacenadas en la memoria de Suunto Ambit.
Posición	Coordenadas exactas en un mapa de una posición concreta.

Ruta	Una ruta consta de varios puntos de referencia. Puede crear una ruta en Movescount y descargarla a Suunto Ambit.
Tiempo parcial	Tiempo desde el inicio del registro en cualquier punto concreto durante el ejercicio.
Suunto App	Las Suunto Apps pueden crearse en Movescount para añadir nuevas características a Suunto Ambit. Puede añadir Suunto Apps a los modos de ejercicio personalizados en Movescount y sincronizarlas en su dispositivo.
Suunto App Designer	Suunto App Designer es una herramienta gráfica fácil de usar que ofrece a cualquier usuario la posibilidad de crear nuevas características. Se requiere el registro en Movescount. Encontrará Suunto App Designer en Movescount.
Suunto App Zone	Encontrará las Suunto Apps ya existentes en Suunto App Zone en Movescount. También puede examinar el contenido de Suunto App Zone sin registrarse en Movescount.
Recorrido	El recorrido es la trayectoria realizada por el usuario.
Punto de referencia	Coordenadas de posición de un punto de la ruta. Una ruta consta de varios puntos de referencia.

18 CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Maneje la unidad con cuidado: no la golpee ni deje que caiga contra el suelo. En circunstancias normales, el dispositivo no requiere mantenimiento. Tras el uso, aclárelo con agua limpia y un detergente suave y limpie cuidadosamente la carcasa con un paño suave humedecido o una gamuza.

Para obtener más información acerca del cuidado y mantenimiento de la unidad, consulte la selección completa de materiales de apoyo, como las Preguntas y respuestas y los vídeos de instrucciones, disponible en www.suunto.com. Aquí podrá también enviar sus preguntas directamente al Centro de contacto de Suunto u obtener instrucciones acerca de cómo reparar su producto en un servicio técnico Suunto autorizado, si es necesario. No repare usted la unidad.


Como alternativa, puede ponerse en contacto con el Centro de contacto de Suunto en el número de teléfono que aparece en la última página de este documento. El personal cualificado de atención al cliente de Suunto le ayudará y, si es necesario, resolverá el problema de su producto durante la llamada. Utilice únicamente accesorios originales Suunto. Los daños ocasionados por accesorios no originales no están cubiertos por la garantía.



CONSEJO: No olvide registrar su Suunto Ambit en MySuunto en www.suunto.com/register para obtener asistencia personalizada para sus necesidades.

18.1 Sumergibilidad

Suunto Ambit es sumergible. Su sumergibilidad se ha probado hasta 100 m/330 pies de acuerdo con la norma ISO 2281 (www.iso.ch). Esto significa que puede utilizar Suunto Ambit para nadar, pero no debe usarse para ningún tipo de buceo.


 **NOTA:** *La sumergibilidad no equivale a la profundidad operativa disponible. Las marcas de sumergibilidad se refieren a la estanquidad estática de aire/agua soportada al ducharse, bañarse, nadar, lanzarse a la piscina y bucear con esnórkel.*


Para mantener la sumergibilidad, se recomienda:


- no presionar nunca los botones mientras está sumergido.
- no dar nunca al dispositivo un uso distinto de aquél para el que fue concebido.
- ponerse en contacto con un servicio técnico Suunto, distribuidor o punto de venta autorizados para cualquier reparación.
- mantener limpio el dispositivo, sin suciedad ni arena.
- no intentar abrir la carcasa por su cuenta.
- evitar exponer el dispositivo a cambios bruscos de temperatura en el aire y el agua.
- limpiar siempre su dispositivo con agua corriente si se ha sumergido en agua salada.
- no dirigir nunca un flujo de agua a presión hacia los botones.
- no golpear ni dejar caer nunca el dispositivo.


18.2 Carga de la batería

La duración de la batería con una sola carga depende de cómo se utilice Suunto Ambit. La duración oscila entre 15 y 50 horas o más. Con una funcionalidad básica del reloj, esta puede ser de hasta 30 días. Para más información acerca de la duración de la batería, consulte *Capítulo 19 Especificaciones técnicas en la página 118*.

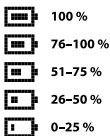
 **NOTA:** *Las temperaturas bajas reducen la duración de cada carga.*

 **NOTA:** *La capacidad de las baterías recargables disminuye con el tiempo.*

 **NOTA:** *En caso de una disminución anormal de la capacidad a causa de una batería defectuosa, la garantía de Suunto cubre la sustitución de la batería durante 1 año o un máximo de 300 cargas, lo que tenga lugar primero.*

 **CONSEJO:** *Si el dispositivo está detectando la localización de GPS cada segundo, la carga dura al menos ~15 horas. Si el dispositivo está detectando la localización de GPS solamente cada 60 segundos, la duración de la carga es de ~50 horas.*

El icono de batería indica el nivel de carga de la batería. Cuando el nivel de carga de la batería es inferior al 10%, el icono de batería parpadea durante 30 segundos. Cuando el nivel de carga de la batería es inferior al 2%, el icono de batería parpadea continuamente.

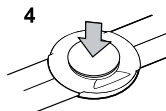
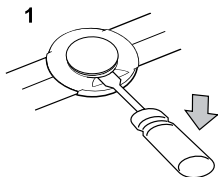


Cargue la batería enchufando el dispositivo al ordenador con el cable USB Suunto o a una toma de corriente con el cargador de pared Suunto compatible con USB. La carga completa de una batería vacía requiere aproximadamente 2-3 horas.

CONSEJO: Vaya a Movescount para cambiar la localización de GPS y la velocidad de grabación de un modo de ejercicio para ahorrar carga de la batería.

18.3 Sustitución de la pila del cinturón de FC

Sustituya la pila de la forma mostrada aquí:



19 ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Generalidades

- temperatura de funcionamiento: -20 a +60 °C/-5 a +140 °F
 - temperatura de carga de la batería: 0 a +35 °C/+32 a +95 °F
 - temperatura de almacenamiento: -30 a +60 °C/-22 a +140 °F
 - peso: ~78 g/~2,75 oz
 - sumergibilidad (dispositivo): 100 m/328 pies (ISO 2281)
 - sumergibilidad (cinturón de FC): 20 m/66 pies (ISO 2281)
 - lente: cristal mineral
 - alimentación: batería recargable de iones de litio
 - duración de la batería (una sola carga):
 - ~ 15 horas con localización de GPS en 1 s*
 - ~ 50 horas con localización de GPS en 60 s*
 - ~ 30 días en los modos **ALTI/BARO/COMPASS** (sin GPS)
- *Modo de seguimiento GPS con batería nueva a +20 °C.

Memoria

- puntos de referencia: máx. 100

Receptor de radio

- Compatible con Suunto ANT y ANT+™, frecuencia de comunicación 2,465 GHz, método de modulación GFSK
- alcance: ~2 m/6 pies



Barómetro

- rango de indicación: 950...1060 hPa/28,34...31,30 inHg
- resolución: 1 hPa/0,01 inHg

Altímetro

- rango de indicación: -500 m...9000 m/-1500 pies...29 500 pies
- resolución: 1 m/3 pies

Termómetro

- rango de indicación: -20 °C a +60 °C/-4 °F a +140 °F
- resolución: 1 °C/1 °F

Cronógrafo

- resolución: 1 s hasta 9:59"59; después, 1 min

Brújula

- resolución: 1 grado/18 milésimas

GPS

- tecnología: SiRF star IV
- resolución: 1 m/3 pies

19.1 Marca registrada

Suunto Ambit, sus logotipos y los demás nombres de fabricación y marcas comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Reservados todos los derechos.

19.2 CE

Suunto Oy declara por la presente que este ordenador de muñeca cumple los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva 1999/5/CE.

19.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2013. Reservados todos los derechos. Suunto, los nombres de producto de Suunto, sus logotipos y los demás nombres y marcas comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Este documento y su contenido son propiedad de Suunto Oy y han sido creados exclusivamente para el uso por parte de los clientes para obtener conocimientos e información esencial acerca del manejo de los productos Suunto. Su contenido no puede ser usado ni distribuido para ningún otro fin, ni comunicado, revelado o reproducido de ninguna otra forma sin el consentimiento previo por escrito de Suunto Oy. A pesar de que hemos puesto un gran cuidado para garantizar que la documentación contenida en esta documentación sea completa y exacta, no ofrecemos ninguna garantía de exactitud expresa ni implícita. Este documento puede cambiar en cualquier momento sin previo aviso. La versión más reciente de esta documentación puede descargarse de www.suunto.com.

19.4 Aviso de patentes

Este producto está protegido por las patentes y solicitudes de patentes siguientes y sus correspondientes derechos de ámbito nacional: EE.UU. 11/169,712, EE.UU. 12/145,766, EE.UU. 61/649,617, EE.UU. 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, diseños de la UE 001296636-0001/0006, 001332985-0001 o 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (cinturón

de FC: EE.UU. 7,526,840, EE.UU. 11/808,391, EE.UU. 13/071,624, EE.UU. 61/443,731). Hay otras patentes en tramitación.

19.5 Garantía

GARANTÍA LIMITADA SUUNTO

Suunto garantiza que, durante la vigencia de la garantía, Suunto o uno de sus Centros de servicio técnico autorizados (en adelante, "centro de servicio técnico") subsanarán, de la forma que consideren oportuna y sin cargo alguno, cualesquiera desperfectos de materiales o fabricación ya sea mediante a) la reparación, b) la sustitución, o c) el reembolso, con sujeción a los términos y condiciones de la presente Garantía limitada. La presente Garantía limitada sólo será válida y eficaz en el país de compra del Producto, a no ser que la legislación local estipule lo contrario.

Periodo de garantía

El periodo de garantía se computará a partir de la fecha de compra original del Producto. El periodo de garantía es de dos (2) años para dispositivos de visualización. El periodo de garantía es de un (1) año para accesorios, incluidos a título meramente enumerativo pero no limitativo los POD y transmisores de frecuencia cardíaca, así como todos los elementos consumibles.

La capacidad de las baterías recargables disminuye con el tiempo. En caso de una disminución anormal de la capacidad debida a una batería defectuosa, la garantía de Suunto cubre la sustitución de la batería durante 1 año o un máximo de 300 cargas, lo que tenga lugar primero.

Exclusiones y limitaciones

La presente Garantía limitada no cubre:

1. a) el desgaste normal, b) los defectos causados por un manejo poco cuidadoso, ni c) los defectos o daños causados por un uso inadecuado o contrario al uso recomendado o para el que fue concebido;
2. manuales del usuario o artículos de terceros;
3. los daños o supuestos menoscabos ocasionados como consecuencia de la utilización de productos, accesorios, software y/o mantenimiento no realizado o proporcionado por Suunto;

La presente Garantía limitada no será de aplicación en caso de que el artículo:

1. haya sido abierto más allá del uso para el que fue concebido;
2. haya sido reparado utilizando recambios no autorizados; o bien, modificado o reparado por un centro de servicio no autorizado;
3. cuando, a criterio de Suunto, el número de serie haya sido eliminado, alterado de cualquier otra forma, o hubiere devenido ilegible;
4. hubiere sido expuesto a productos químicos, incluidos (entre otros) los repelentes de mosquitos.

Suunto no garantiza el funcionamiento del Producto sin interrupciones o errores repentinos en el mismo, ni tampoco que el Producto funcione con cualquier otro elemento de hardware o software proporcionado por un tercero.

Acceso al servicio de garantía de Suunto

Para acceder al servicio de garantía de Suunto, es necesario presentar la prueba de compra. Para obtener instrucciones acerca de cómo obtener el servicio de garantía, visite www.suunto.com/support. Si tiene alguna duda o pregunta, en ese lugar encontrará una selección completa de materiales de apoyo o también puede enviar una pregunta directamente al Centro de contacto de

Suunto. Como alternativa, puede ponerse en contacto con el Centro de contacto de Suunto en el número de teléfono que aparece en la última página de este documento. El personal cualificado de atención al cliente de Suunto le ayudará y, si es necesario, resolverá el problema de su producto durante la llamada.

Limitación de la responsabilidad

La presente garantía constituye su única garantía, en sustitución de cualesquiera otras expresas o implícitas y en todo caso dentro de los límites de la legislación nacional aplicable. Suunto no se hace responsable de los daños especiales, accidentales, punitivos o consecuentes, incluidos a título meramente enunciativo pero no limitativo, las pérdidas de beneficios esperados, pérdidas de datos, pérdidas de uso, costes de capital, costes de sustitución de equipamientos o instalaciones, reclamaciones de terceros, cualquier daño causado en una propiedad como consecuencia de la compra o utilización del artículo, o derivada del incumplimiento de las condiciones de la garantía, incumplimiento contractual, negligencia, ilícito civil o cualquier otra figura jurídica análoga y equivalente, aun cuando Suunto tuviera conocimiento de la posibilidad de que tales daños pudieran producirse. Suunto no se hace responsable del retraso ocasionado en la prestación del servicio de garantía.

Índice

A

acoplar

cinturón de frecuencia cardíaca,
101

POD, 101

actualización, 16

ajuste del contraste de la pantalla, 19

ajustes, 95

alarma, 24

Control de hora GPS, 26

fecha, 23

hora, 21–22

hora dual, 23

ajustes de hora, 21

Control de hora GPS, 26

alarma, 24

B

batería

cargar, 116

bloqueo de botones, 12

botones, 11

brújula, 59

calibrar, 59

durante el ejercicio, 81

valor de declinación, 61

C

calibrar

brújula, 59

Foot POD Mini, 105

Suunto Bike POD, 105

carga de la batería, 14

cinturón de frecuencia cardíaca, 71–
72

acoplar, 101

conexión a, 15

contraste de la pantalla, 19

Control de hora GPS, 26

cronómetro

activación, 63

desactivación, 63

poner a cero, 64

poner en pausa, 64

usar, 64

vueltas, 64

cronómetro de intervalos, 82

cuadrículas, 29

D

después del ejercicio, 87, 89–90
con el cinturón de frecuencia
cardíaca, 89
sin cinturón de frecuencia
cardíaca, 90
diario, 87
durante el ejercicio, 77
brújula, 81
navegar, 83

F

formatos de posición, 29
FusedSpeed, 92

G

GPS, 28
resolución de problemas, 29
restablecimiento, 99
grabación de altitud, 78
grabación de recorridos, 77

H

hora dual, 23

I

iconos, 107
Iconos de PDI, 108
idioma, 100
inicio del ejercicio, 74
inversión de la pantalla, 19

L

luz de fondo, 12

M

Mantenimiento, 114
menú service, 98
Modo Alt-Bar
grabación de altitud, 78
Modo Alti & Baro, 50
lecturas correctas, 51
lecturas incorrectas, 52
Perfil Altimetro, 55
Perfil Automático, 57
Perfil Barómetro, 56
perfiles, 53
valor de referencia, 53–54
modo de ejercicio
después del ejercicio, 87
durante el ejercicio, 77
inicio del ejercicio, 74

Modo de ejercicio
después del ejercicio, 89–90
modos de ejercicio, 17, 68
opciones adicionales, 69
modos personalizados, 17
modo Time, 21
Movescount, 15
Suunto App, 18
Suunto App Designer, 18
Suunto App Zone, 18

N

navegar
durante el ejercicio, 83
punto de interés (PDI), 37
resolución de problemas, 29
retroceder, 85
ruta, 42

P

pausa automática, 86
personalización, 15
POD
acoplar, 101
punto de interés (PDI)
añadir coordenadas
manualmente, 34
añadir la ubicación actual, 32

eliminar, 40
navegar, 37
puntos de referencia, 42

R

resolución de problemas
señal de frecuencia cardíaca, 71
restablecimiento del GPS, 99
retroceder, 85
ruta
añadir, 42
eliminar, 49
navegar, 42

S

Suunto App, 18
Suunto App Designer, 18
Suunto App Zone, 18

T

tiempo de recuperación, 90

U

ubicación, 31

V

valor de presión a nivel del mar, 54
valor de referencia de altitud, 54

vueltas, 78



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.