

SUUNTO AMBIT 2.5

KASUTUSJUHEND

1 OHUTUS	6
2 Tervist!	8
3 Ekraani ikoonid ja segmendid	9
4 Nuppude kasutamine	10
4.1 Tagantvalgustuse ja nupuluku kasutamine	11
5 Alustusjuhend	13
6 Seadme Suunto Ambit kohandamine	14
6.1 Ühendamine Movescountiga	14
6.2 Seadme Suunto Ambit värskendamine	16
6.3 Kohandatud režiimid	16
6.4 Suunto Appid	17
6.5 Ekraanikuva inverteerimine	18
6.6 Ekraani kontrastsuse reguleerimine	19
7 Ajarežiimi kasutamine	21
7.1 Ajasätete muutmine	21
7.2 GPS-ajavõtu kasutamine	26
8 Navigeerimine	28
8.1 GPS-funktsiooni kasutamine	28
8.1.1 GPS-signaali leidmine	28
8.1.2 GPS-võrgud ja asukohavormingud	29
8.2 Asukoha tuvastamine	31
8.3 Huvipakkuva koha järgi navigeerimine	32
8.3.1 Praeguse asukoha lisamine huvipakkuva kohana	32


8.3.2 Huvipakkuva koha koordinaatide lisamine käsitsi	35
8.3.3 Navigeerimine huvipakkuva kohani	38
8.3.4 Huvipakkuva koha kustutamine	41
8.4 Marsruudi järgi navigeerimine	43
8.4.1 Marsruudi lisamine	43
8.4.2 Marsruudi järgi navigeerimine	44
8.4.3 Navigeerimise ajal	48
8.4.4 Marsruudi kustutamine	50
9 Kõrgusmõõdiku- / baromeetrirežiimi kasutamine	51
9.1 Kuidas kõrgusmõõdiku-/baromeetrirežiim töötab	51
9.1.1 Õigete näitude tagamine	52
9.1.2 Valed näidud	53
9.2 Profiili ühitamine tegevusega	54
9.2.1 Profiili määramine	54
9.2.2 Etalonväärtuste määramine	55
9.3 Profiili Altimeter (kõrgusmõõdik) kasutamine	56
9.4 Profiili Barometer (baromeeter) kasutamine	57
9.5 Profiili Automatic (automaatne) kasutamine	58
10 3D-kompassi kasutamine	60
10.1 Kompassi kalibreerimine	61
10.2 Deklinatsiooniväärtuse määramine	62
11 Taimerid	65
11.1 Stopperi aktiveerimine ja desaktiveerimine	65
11.2 Stopperi kasutamine	66


11.3 Mahaloendustaimer	68
12 Treeningrežiimide kasutamine	70
12.1 Treeningrežiimid	70
12.2 Lisasuvandid treeningrežiimides	71
12.3 Pulsivöö kasutamine	73
12.4 Pulsivöö pealepanek	74
12.5 Treeningu alustamine	75
12.6 Treeningu ajal	78
12.6.1 Teekondade jäädvustamine	78
12.6.2 Ringiaegade arvestamine	79
12.6.3 Kõrguse jäädvustamine	79
12.6.4 Kompassi kasutamine treeningu ajal	82
12.6.5 Intervallitaimeri kasutamine	83
12.6.6 Navigeerimine treeningu ajal	85
12.6.7 Tagasitee leidmine treeningu ajal	86
12.6.8 Automaatne peatamine	88
12.7 Logiraamatu vaatamine pärast treeningut	89
12.7.1 Pärast pulsivööga treeningut	91
12.7.2 Pärast pulsivõeta treeningut	92
12.7.3 Taastumisaeg	92
13 FusedSpeed	94
Kasutusnäide: jooksmine ja jalgrattasõit funktsiooniga FusedSpeed™	96
14 Sätete reguleerimine	97
14.1 Hooldusmenüü	100

14.2 Keele vahetamine	102
15 PODi/pulsivöö ühendamine	103
15.1 PODide kalibreerimine	107
16 Ikoonid	109
17 Terminoloogia	113
18 Hooldus	116
18.1 Veekindlus	116
18.2 Aku laadimine	117
18.3 Pulsivöö patarei vahetamine	119
19 Tehnilised andmed	120
Üldist	120
Mälu	120
Raadiovastuvõtja	120
Baromeeter	121
Kõrgusmõõdik	121
Termomeeter	121
Kronograaf	121
Kompass	121
GPS	121
19.1 Kaubamärk	122
19.2 CE	122
19.3 Autoriõigus	122
19.4 Patenditeatis	122
19.5 Garantii	123
Indeks	127


1 OHUTUS

Ettevaatusabinõude tüübid


 **HOIATUS:** – kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib põhjustada raskeid vigastusi või surma.


 **ETTEVAATUST:** – kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis põhjustab seadme kahjustusi.

 **MÄRKUS:** – kasutatakse olulise teabe rõhutamiseks.

 **NÕUANNE:** – kasutatakse seadme funktsioonide kasutamist käsitlevate lisanäpunäidete tähistamiseks.

Ettevaatusabinõud

 **HOIATUS:** TOOTE KOKKUPUUTEL NAHAGA VÕIB TEKKIDA ALLERGILINE REAKTSIOON VÕI NAHAÄRRITUS VAATAMATA SELLELE, ET MEIE TOOTED VASTAVAD ASJAKOHASTE STANDARDITE NÕUETELE. SELLISEL JUHUL LÕPETAGE KOHE TOOTE KASUTAMINE JA PIDAGE NÕU ARSTIGA.

 **HOIATUS:** ENNE TREENINGKAVA ALUSTAMIST PIDAGE ALATI NÕU ARSTIGA. ÜLEPINGUTAMINE VÕIB PÕHJUSTADA RASKEID VIGASTUSI.

⚠ HOIATUS: AINULT VABAAJAKASUTUSEKS.

⚠ HOIATUS: ÄRGE LOOTKE AINULT GPS-FUNKTSIOONILE VÕI AKU KASUTUSAJALE, KASUTAGE OMA OHUTUSE TAGAMISEKS ALATI KA KAARTE JA MUID VARUMATERJALE.

⚠ ETTEVAATUST: ÄRGE KASUTAGE TOOTEL MIS TAHES TÜÜPI LAHUSTEID, SEST NEED VÕIVAD KAHJUSTADA TOOTE PINDU.

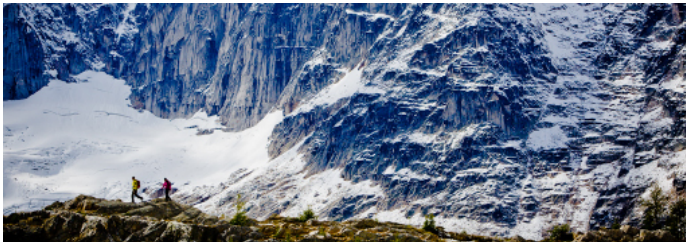
⚠ ETTEVAATUST: ÄRGE TÖÖDELGE TOODET PUTUKATÕRJEVAHENDIGA, SEST SEE VÕIB KAHJUSTADA TOOTE PINDU.

⚠ ETTEVAATUST: ÄRGE VISAKE TOODET ÄRA, VAID KOHELGE SEDA KESKKONNA SÄÄSTMISEKS ELEKTROONIKAROMUNA.

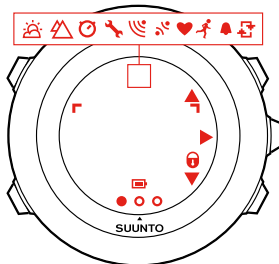
⚠ ETTEVAATUST: ÄRGE LÖÖGE EGA KUKUTAGE SEADET, SEST VÕIB KAHJU SAADA.


2 TERVIST!


Seda võiks nimetada kellaks, kuid see poleks päris õiglane. Kõrgus, navigeerimine, kiirus, pulss, ilmastikutingimused – see kõik on käeulatuses! Isikupärastage, valige vajalik ja võtke järgmisest seiklusest viimast. Uus Suunto Ambit ränduritele – maailma esimene GPS-kell, millega vallutada uusi maid.




3 EKRAANI IKOONID JA SEGMENTID



 baromeeter

 kõrgusmõõdik

 kronograaf

 sätted


 signaali tugevus

 ühendus

 pulss


 treeningrežiim

 äratus


 intervallitaimer


 nupulukk


 aku

 praegune kuva

 nupuindikaatorid

 ▲ üles / suurendamine

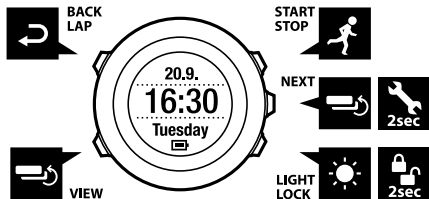
 ► järgmine / kinnitamine

 ▼ alla / vähendamine

Seadme Suunto Ambit ikoonide ammendav loend: *Peatükk 16*
Ikoonid leheküljel 109.

4 NUPPUDE KASUTAMINE

Seadmel Suunto Ambit on viis nappu, mis võimaldavad kasutada seadme kõigi funktsioone.



[Start Stop]:

- stardimenüü avamine
- treeningu või stopperi peatamine või jätkamine
- treeningu lõpetamine ja salvestamine (hoidke all)
- väärtuse suurendamine või loendis ülespoole liikumine

[Next]:

- kuva vahetamine
- suvandite menüü avamine/sulgemine (hoidke all)
- suvandite menüü avamine/sulgemine treeningrežiimides (hoidke all)
- sätte/väärtuse kinnitamine

[Light Lock]:

- tagantvalgustuse aktiveerimine
- nappude lukustamine/vabastamine (hoidke all)
- väärtuse vähendamine või loendis allapoole liikumine

[View]:

- vaate vahetamine režiimis **TIME (AEG)** ja treeningu ajal
- ekraanikuva muutmine heledast tumedaks ja vastupidi (hoidke all)

[Back Lap]:

- eelmisele menüütasemele naasmine
- ringiaja lisamine treeningu ajal




NÕUANNE: Kui muudate mõnd väärtust, saate muutmist kiirendada, kui hoiate all nuppu [Start Stop] või [Light Lock].


4.1 Tagantvalgustuse ja nupuluku kasutamine

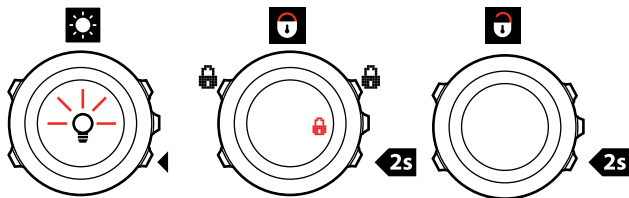
Tagantvalgustuse saab panna režiimi **Normal (tavaline)**, **Toggle (lülitatav)** või **Night (öö)**. Tagantvalgustuse funktsiooni reguleerimise kohta lugege *Peatükk 14 Sätete reguleerimine leheküljel 97*.

Tagantvalgustuse aktiveerimine toimub järgmiselt.

- Tagantvalgustuse aktiveerimiseks režiimis **Normal (tavaline)** vajutage nuppu [Light Lock]. Tagantvalgustus on sees mõned sekundid.
- Tagantvalgustuse aktiveerimiseks režiimis **Toggle (lülitatav)** vajutage nuppu [Light Lock]. Tagantvalgustus on sees, kuni vajutate uuesti nuppu [Light Lock].
- Tagantvalgustuse aktiveerimiseks režiimis **Night (öö)** vajutage mis tahes nuppu.

Nuppude lukustamiseks või vabastamiseks hoidke all nuppu [Light Lock]. Kui nupud on lukus, kuvatakse ekraanil .


 **NÕUANNE:** Logi jäädvustamise tahtmatu käivitamise või seiskamise vältimiseks lukustage nupud. Kui nupud on lukus, saate siiski nupuga [Light Lock] tagantvalgustuse aktiveerida, nupuga [Next] kuva vahetada ja nupuga [View] vaadet muuta.

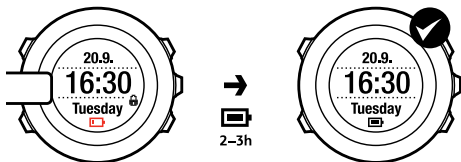


5 ALUSTUSJUHEND

Alustuseks laadige aku. Kui ühendate seadme Suunto Ambient kaasasoleva USB-kaabli abil arvutiga, ärkab seade automaatselt. Seadme äratamiseks võite selle ka eraldi saadaoleva Suunto seinapistikupessa ühendatava laadija abil vooluvõrku ühendada.

Tühja aku täielikuks laadimiseks kulub ligikaudu 2–3 tundi. Esmakordne laadimine võib kesta kauem. USB-kaabli kaudu laadimisel on nupud lukus.


 **MÄRKUS:** Ärge lahutage kaablit enne, kui aku on täielikult laetud, et tagada pikem aku kasutusiga. Kui aku on laetud, kuvatakse ekraanil teade **Battery full (aku täis)**.



6 SEADME SUUNTO AMBIT KOHANDAMINE

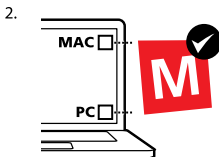
6.1 Ühendamine Movescountiga


Movescount.com on teie isiklik päevik ja veebipõhine spordikogukond, mis sisaldab mitmesuguseid tööriistu igapäevaste tegevuste halduseks ja kogemuste jagamiseks. Movescount võimaldab salvestatud treeninglogide edastamist seadmest Suunto Ambit Movescounti keskkonda ja seadme kohandamist teie vajaduste järgi.


 **NÕUANNE:** *Movescountiga tasub ühendust luua ka seadme Suunto Ambit värskema tarkvara hankimiseks, kui värskendus on saadaval.*

Alustuseks installige arvutisse Moveslink.

1. Avage veebiaadress www.movescount.com/moveslink.
2. Laadige alla, installige ja aktiveerige Moveslink.



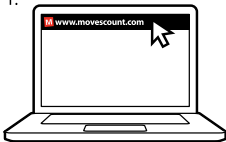
 **MÄRKUS:** Kui Moveslink on aktiveeritud, kuvatakse arvuti ekraanil selle ikoon.

 **MÄRKUS:** Moveslink ühildub personaalarvuti (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) ja Maciga (Inteli-põhine, operatsioonisüsteemi OS X versiooniga 10.6 või uuemaga).

Movescounti konto registreerimiseks toimige järgmiselt.


1. Avage veebiaadress www.movescount.com.
2. Looge konto.

1.




2.



 **MÄRKUS:** Seadme Suunto Ambit esmakordsel Movescountiga ühendamisel edastatakse seadmest teie Movescounti kontosse kogu teave (sh seadme sätted). Järgmine kord, kui seadme Suunto Ambit Movescounti kontoga ühendate, sünkroonitakse nii Movescountis kui ka seadmes tehtud sättete ja treeningrežiimide muudatused.


6.2 Seadme Suunto Ambit värskendamine

Seadme Suunto Ambit tarkvara saab värskendada automaatselt Movescountis.

 **MÄRKUS:** Kui seadme Suunto Ambit tarkvara värskendate, teisaldatakse kõik olemasolevad logid automaatselt Movescounti ja kustutatakse seadmest.

Seadme Suunto Ambit tarkvara värskendamiseks toimige järgmiselt.

1. Avage veebiaadress www.movescount.com/moveslink ja installeerige rakendus Moveslink.
2. Ühendage Suunto Ambit Suunto USB-kaabli abil arvutiga. Rakendus Moveslink kontrollib automaatselt tarkvaravärskenduste olemasolu. Kui värskendus on saadaval, värskendatakse seade.


 **MÄRKUS:** Rakendust Moveslink saab kasutada ka Movescounti konto registreerimiseta. Samas laiendab Movescount märkimisväärselt seadme Suunto Ambit kasutus-, isikupärastamis- ja häälestamisvõimalusi. Peale selle näitlikustab see jäädvustatud teekondi ja muid treeningandmeid. Seetõttu on Movescounti konto registreerimine seadmest viimase võtmiseks soovitatav.

6.3 Kohandatud režiimid

Lisaks seadmes talletatavatele vaiketreeningrežiimidele (vt Osa 12.1 *Treeningrežiimid leheküljel 70*) saate Movescountis luua ja muuta kohandatud treeningrežiime.

Kohandatud režiim võib sisaldada 1–8 treeningrežiimikuva. Mahukast andmeloendist saate valida, millised andmed igal kuval kuvatakse. Näiteks saate aku kasutusaja või andmete täpsuse optimeerimiseks kohandada spordiala põhjal pulsi piirmäärasid, automaatse ringiaja vahemaad või logi jäädvustamise sagedust.

Seadmesse Suunto Ambit saab edastada kuni 10 Movescountis loodud kohandatud režiimi. Treeningu ajal saab olla aktiveeritud ainult üks kohandatud režiim.

 **NÕUANNE:** Soovi korral saate Movescountis muuta ka vaiketreeningrežiime.


6.4 Suunto Appid

Suunto Appi rakendustega saate seadet Suunto Ambit täiendavalt kohandada. Külastage Movescountis Suunto App Zone'i, et leida kasutamiseks rakendusi nagu eri liiki taimerid ja loendurid. Kui te ei leia, mida otsite, saate luua Suunto App Designeriga omaenda rakenduse. Saate näiteks luua rakendused hinnangulise maratonitulemuse või suusaraja kallaku arvutamiseks.

Suunto Appi rakenduse lisamiseks seadmesse Suunto Ambit toimige järgmiselt.

1. Minge Movescounti kogukonna jaotisesse **PLAN & CREATE** ja valige **App Zone**, et sirvida olemasolevaid Suunto Appi rakendusi. Oma rakenduse loomiseks minge oma profiili jaotisesse **PLAN & CREATE** ja valige **App Designer**.
2. Suunto Appi rakenduse lisamiseks kohandatud treeningrežiimile toimige järgmiselt. Ühendage Suunto Ambit oma Movescounti kontoga, et


sünkroonida Suunto Appi rakendus seadmesse. Lisatud Suunto Appi rakendus näitab arvutuste tulemuste harjutuse ajal.

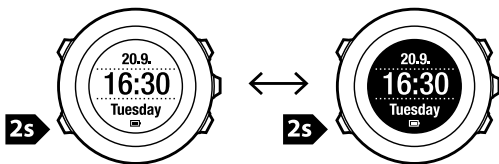
 **MÄRKUS:** Igale treeningrežiimile saab lisada ühe Suunto Appi rakenduse. Iga treeningrežiimi jaoks seadmes Suunto Ambit saab kasutada eri Suunto Appi rakendust.

6.5 Ekraanikuva inverteerimine

Soovi korral saate seadme Suunto Ambit ekraanikuva inverteerida, st muuta kuva heledast tumedaks ja vastupidi (justkui negatiivis kuvamine). Ekraanikuva inverteerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Vajutage üldsätete (**GENERAL (ÜLDINE)**) avamiseks nuppu [Next].
3. Vajutage alammenüü **Tones/display (helid/kuva)** avamiseks nuppu [Next].
4. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **Invert display (inverteeri ekraanikuva)** ja valige see nupuga [Next].

 **NÕUANNE:** Seadme Suunto Ambit ekraanikuva saate inverteerida ka nuppu [View] all hoides.



6.6 Ekraani kontrastsuse reguleerimine

Soovi korral saate suurendada või vähendada seadme Suunto Ambit ekraani kontrastust.

Ekraani kontrastsuste reguleerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Vajutage üldsätete (**GENERAL (ÜLDINE)**) avamiseks nuppu [Next].
3. Vajutage alammenüü **Tones/display (helid/kuva)** avamiseks nuppu [Next].
4. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **Display contrast (ekraani kontrastsus)** ja avage see nupuga [Next].
5. Kontrastsuse suurendamiseks vajutage nuppu [Start Stop] ja vähendamiseks nuppu [Light Lock].
6. Sätete juurde naasmiseks vajutage nuppu [Back Lap]. Suvandite menüüst väljumiseks aga hoidke all nuppu [Next].

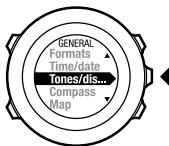
1.



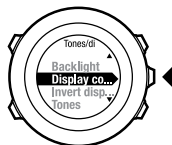
2.



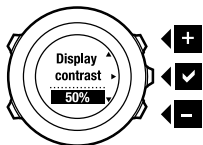
3.



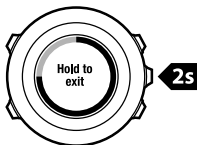
4.



5.



6.

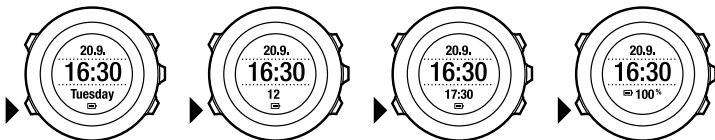


7 AJAREŽIIMI KASUTAMINE

Režiim **TIME (AEG)** sisaldab ajamõõtmisfunktsioone.

Režiimis **TIME (AEG)** on kuvatud järgmine teave.

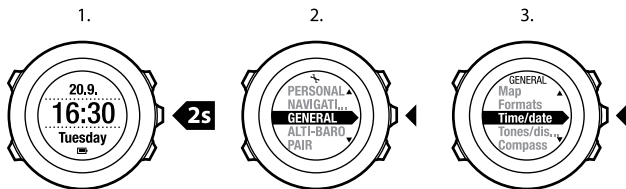
- ülemine rida: kuupäev
- keskmine rida: aeg
- alumine rida: nädalapäev, sekundid, topeltajafunktsiooni kellaeg või aku laetuse tase (vahetage nupuga [View]).



7.1 Ajasätete muutmine

Ajasätete avamiseks toimige järgmiselt.

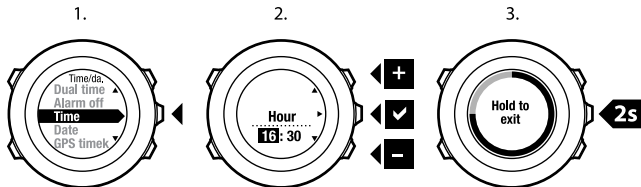
1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Avage nupu [Next] abil üksus **GENERAL (ÜLDINE)**.
3. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **Time/date (kellaeg/kuupäev)** ja avage see nupuga [Next].



Kellaaja määramine

Praegune kellaeg on kuvatud režiimi **TIME (AEG)** kuva keskmisel real. Kellaaja määramiseks toimige järgmiselt.

1. Valige suvandite menüüs **GENERAL (ÜLDINE) > Time/date (kellaeg/kuupäev) > Time (kellaeg)**.
2. Määrake nuppude [Start Stop] ja [Light Lock] abil tunni- ja minutiväärtus. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].
3. Sätete juurde naasmiseks vajutage nuppu [Back Lap]. Suvandite menüüst väljumiseks aga hoidke all nuppu [Next].

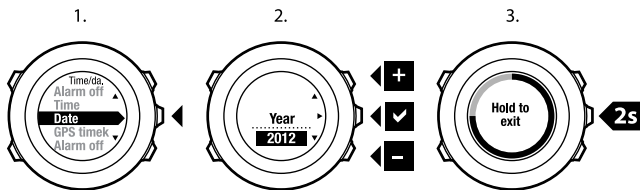


Kuupäeva määramine

Praegune kuupäev on kuvatud režiimi **TIME (AEG)** kuva ülemisel real.

Kuupäeva määramiseks toimige järgmiselt.

1. Valige suvandite menüüs **GENERAL (ÜLDINE) > Time/date (kellaalg/kuupäev) > Date (kuupäev)**.
2. Määrake nuppude [Start Stop] ja [Light Lock] abil aasta, kuu ja päev. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].
3. Sätete juurde naasmiseks vajutage nuppu [Back Lap]. Suvandite menüüst väljumiseks aga hoidke all nuppu [Next].



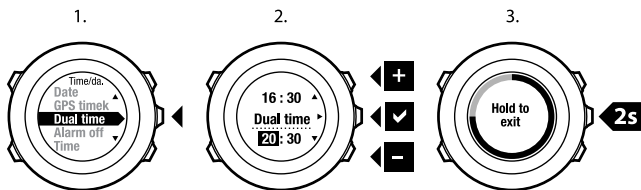
Topeltaja määramine

Topeltaja funktsiooni abil saate hoida silma peal kellaajal teises ajavööndis, näiteks kui olete reisil. Topeltaja funktsiooni kellaalg on kuvatud režiimi **TIME (AEG)** kuva alumisel real ja soovi korral saate selle avada nupu [View] abil.

Topeltajafunktsiooni kellaaja määramiseks toimige järgmiselt.

1. Valige suvandite menüüs **GENERAL (ÜLDINE) > Time/date (kellaalg/kuupäev) > Dual time (topeltaeg)**.

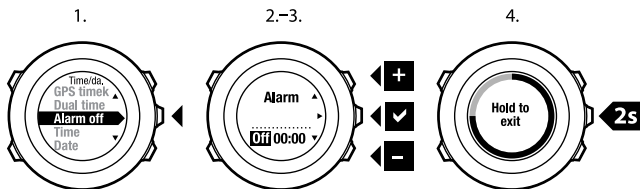
- Määrake nuppude [Start Stop] ja [Light Lock] abil tunni- ja minutiväärtus. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].
- Sätete juurde naasmiseks vajutage nuppu [Back Lap]. Suvandite menüüst väljumiseks aga hoidke all nuppu [Next].



Äratuse määramine

Soovi korral saate kasutada seadet Suunto Ambit äratuskellana. Äratuskella funktsiooni avamiseks ja äratuse määramiseks toimige järgmiselt.

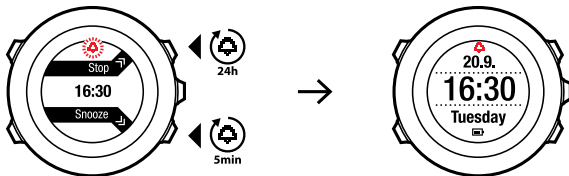
- Valige suvandite menüüs **GENERAL (ÜLDINE) > Time/date (kellaeg/kuupäev) > Alarm (äratus)**.
- Lülitage nupuga [Start Stop] või [Light Lock] äratus sisse või välja. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].
- Määrake nuppude [Start Stop] ja [Light Lock] abil tunni- ja minutiväärtus. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].
- Sätete juurde naasmiseks vajutage nuppu [Back Lap]. Suvandite menüüst väljumiseks aga hoidke all nuppu [Next].



Kui äratus on sisse lülitatud, kuvatakse äratuse sümbol enamikul kuvadel.

Kui äratus kõlab, saate teha järgmist.


- Valida nupuga [Light Lock] üksuse **Snooze (lukkade edasi)**. Äratus peatub ja käivitub uuesti iga 5 minuti järel, kuni selle seiskate. Äratust saab lükata edasi 12 korda (kokku kuni 1 h).
- Valige nupuga [Start Stop] üksus **Stop (seiska)**. Äratus seiskub ja käivitub uuesti järgmisel päeval samal kellaajal, kui te just äratust sätetes välja ei lülita.




MÄRKUS: Kui lükkate äratuse edasi, vilgub režiimis **TIME (AEG)** äratuse ikoon.

7.2 GPS-ajavõtu kasutamine

GPS-ajavõtt korrigeerib teie seadme Suunto Ambit ja GPS-aja vahelist erinevust. GPS-ajavõtt korrigeerib aega automaatselt kord päevas või pärast aja käsitsi reguleerimist. Korrigeeritakse ka topeltkellaega.

 **MÄRKUS:** GPS-ajavõtt korrigeerib minuteid ja sekundeid, aga mitte tunde.

 **MÄRKUS:** GPS-ajavõtt korrigeerib aja täpselt, kui see erineb vähem kui 7,5 minutit. Kui aeg erineb sellest rohkem, korrigeerib GPS-ajavõtt aja lähima 15 minuti täpsusega.

GPS-ajavõtu aktiveerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Avage nupu [Next] abil üksus **GENERAL (ÜLDINE)**.
3. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **Time/date (kellaeg/kuupäev)** ja siis üksusele **GPS timekeeping (GPS-ajavõtt)**. Vajutage avamiseks nuppu [Next].
4. Lülitage nupuga [Start Stop] või [Light Lock] GPS-ajavõtt **On (sisse)**. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].

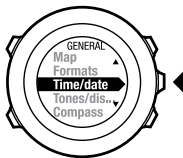
1.



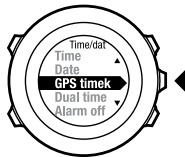
2.



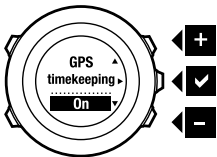
3.



3.



4.



8 NAVIGEERIMINE

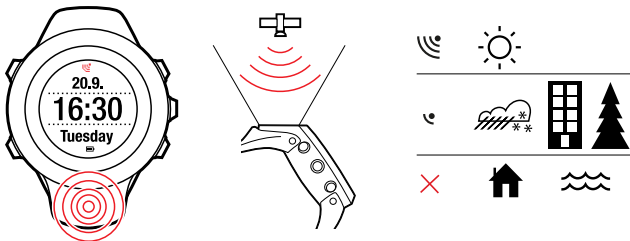
8.1 GPS-funktsiooni kasutamine


Suunto Ambit kasutab teie asukohta tuvastamiseks globaalset positsioonimissüsteemi (GPS). GPS-süsteem tugineb satelliitidel, mis tiirlevad 20 000 km kõrgusel Maa ümber kiirusel 4 km/s.


Seadme Suunto Ambit sisseehitatud GPS-vastuvõtja on optimeeritud randmel kasutamiseks ning võtab andmeid vastu väga laia nurga all.

8.1.1 GPS-signaali leidmine

Suunto Ambit aktiveerib GPS-funktsiooni automaatselt, kui valite mõne GPS-funktsiooni toetava treeningrežiimi, püüate tuvastada oma asukohta või alustate navigeerimist.



 **MÄRKUS:** Kui aktiveerite GPS-funktsiooni esimest korda või kui te pole seda pikemat aega kasutanud, võib GPS-il asukoha tuvastamiseks kuluda kauem aega. Järgnevad GPS-funktsiooni käivitamised on vähem aega nõudvad.

 **NÕUANNE:** GPS-funktsiooni alglaadimisele kuluva aja lühendamiseks hoidke seadet paigal GPS-vastuvõtjaga ülalpool ja veenduge, et asute avatud alal lageda taeva all.

Tõrkeotsing: GPS-signaali puudub

- Optimaalse signaalilevi tagamiseks suunake seade GPS-vastuvõtjat sisaldava osaga ülespoole. Signaal levib kõige paremini avatud alal lageda taeva all.
- GPS-vastuvõtja peaks üldjuhul telkides ja muude õhukeste katete all hästi töötama. Samas esemed, ehitised, tihe taimestik ja pilvine ilm võivad GPS-signaali vastuvõtu kvaliteeti mõjutada.
- GPS-signaali ei pääse läbi monoliitsetest konstruktsioonidest ja veest. Seetõttu ärge proovige aktiveerida GPS-funktsiooni näiteks hoones, koopas või vee all.
- GPS-funktsiooni tõrgetest taastumiseks lähtestage GPS-funktsioon (vt Osa 14.1 Hooldusmenüü leheküljel 100).

8.1.2 GPS-võrgud ja asukohavormingud

Võrk koosneb joontest, mis moodustavad kaardil koordinaatsüsteemi. Asukohavorming on viis, mil GPS-vastuvõtja abil tuvastatud asukohta seadmes kuvatakse. Kõik vormingud väljendavad sama asukohta, kuigi


erineval viisil. Teave asukohavormingu vahetamise kohta: *Peatükk 14 Sätete reguleerimine leheküljel 97.*

Valida saab järgmiste võrkude vormingud.

- Laius- ja pikkuskraadide võrk on kõige levinum ja sellel on kolm vormingut.
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM (UTM-süsteem)** (Universal Transverse Mercator – Mercatori universaalne põikprojektsioon) esitab kahemõõtmelise horisontaaltasapinnalise asukoha.
- **MGRS (MGRS-süsteem)** (Military Grid Reference System) on UTM-süsteemi laiendus ja koosneb võrguala tähistajast, 100 000-ruutmeetrise ala identifikaatorist ja numbrilisest asukohast.

Seade Suunto Ambit toetab järgmisi kohalikke võrke:

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

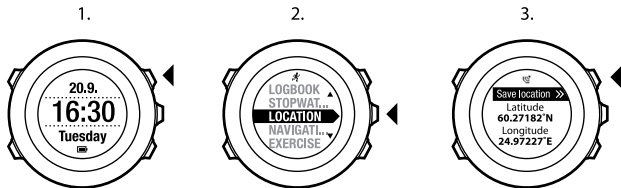
 **MÄRKUS:** Mõnda võrku ei saa kasutada 84° põhjalaiusest põhja pool ja 80° lõunalaiusest lõuna pool või väljaspool riike, mille jaoks need on ette nähtud.


8.2 Asukoha tuvastamine

Suunto Ambit võimaldab GPS-vastuvõtja abil teie asukoha koordinaatide tuvastamist.

Asukoha tuvastamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
2. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **LOCATION (ASUKOHT)** ja avage see nupuga [Next].
3. Seade alustab GPS-signaali otsimist ning kui see on leitud, kuvab teate **GPS found (GPS leitud)**. Pärast seda kuvatakse ekraanil teie praegused koordinaadid.



 **NÕUANNE:** Asukohta saate kontrollida ka treeningulogi jäädvustamise ajal, kui hoiate suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].

8.3 Huvipakkuva koha järgi navigeerimine

8.3.1 Praeguse asukoha lisamine huvipakkuva kohana

Suunto Ambit võimaldab praeguse asukoha huvipakkuva kohana salvestamist. Soovi korral saate salvestatud huvipakkuva kohani navigeerida millal tahes, näiteks treeningu ajal.

Seadmesse saab salvestada kuni 100 huvipakkuvat kohta. Arvestage sellega, et see arv hõlmab ka marsruutide kontrollpunkte. Näiteks kui teil on 60 kontrollpunktiga marsruut, saate salvestada seadmesse lisaks 40 huvipakkuvat kohta.

Eelmääratud loendist saate valida huvipakkuvate kohtade tüübi (ikoon) ja nime ning soovi korral saate Movescountis huvipakkuvatele kohtadele ise nime määrata. Eelmääratud ikoonide loend: *Peatükk 16*
Ikoonid leheküljel 109.

Praeguse asukoha huvipakkuva kohana salvestamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
2. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **LOCATION (ASUKOHT)** ja avage see nupuga [Next].
3. Seade alustab GPS-signaali otsimist ning kui see on leitud, kuvab teate **GPS found (GPS leitud)**. Ekraanil kuvatakse teie praeguse asukoha koordinaadid.
4. Vajutage asukoha salvestamiseks nuppu [Start Stop].
5. Valige koha jaoks sobiv huvipakkuvate kohtade tüüp. Kasutage huvipakkuvate kohtade tüüpide sirvimiseks nuppe [Start Stop] ja [Light Lock]. Soovitud tüübi määramiseks vajutage nuppu [Next].

6. Valige koha jaoks sobiv nimi. Kasutage nimede sirvimiseks nuppe [Start Stop] ja [Light Lock]. Soovitud nime määramiseks vajutage nuppu [Next].
7. Vajutage huvipakkuva koha salvestamiseks nuppu [Start Stop].

1.



2.



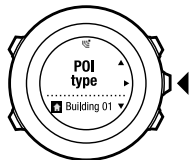
3.



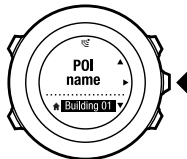
4.



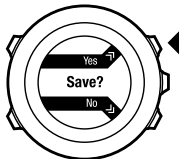
5.





6.



7.



 **NÕUANNE:** Huvipakkuvaid kohti saate lisada ka siis, kui valite stardimenüüs üksuse **NAVIGATION (NAVIGEERIMINE)**.

 **NÕUANNE:** Movescountis saate huvipakkuvaid kohti luua nii kaardi kui ka koordinaatide abil. Seadmes Suunto Ambit ja Movescountis talletatavad huvipakkuvad kohad sünkroonitakse alati, kui seadme Movescountiga ühendate.


8.3.2 Huvipakkuva koha koordinaatide lisamine käsitsi

Soovi korral saate salvestada praegusest asukohast erineva asukoha huvipakkuva kohana, kui sisestate koordinaadid käsitsi.

Koha koordinaatide käsitsi lisamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
2. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **NAVIGATION (NAVIGEERIMINE)** ja avage see nupuga [Next].
3. Vajutage üksuse **POIs (Points of interest) (huvipakkuvad kohad)** valimiseks nuppu [Next]. Seade kuvab salvestatud huvipakkuvate kohtade arvu ja uute kirjete jaoks saadaoleva talletusruumi.
4. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **Define location (määra asukoht)** ja avage see nupuga [Next]. Seade kuvab selle koha koordinaadid, mis viimati GPS-i abil määrati.
5. Kasutage laiuskraadide muutmiseks nuppe [Start Stop] ja [Light Lock]. Väärtuse kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].
6. Kasutage pikkuskraadide muutmiseks nuppe [Start Stop] ja [Light Lock]. Väärtuse kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].

7. Valige koha jaoks sobiv huvipakkuvate kohtade tüüp. Kasutage huvipakkuvate kohtade tüüpide sirvimiseks nuppe [Start Stop] ja [Light Lock]. Soovitud tüübi määramiseks vajutage nuppu [Next].
8. Valige koha jaoks sobiv nimi. Kasutage nimede sirvimiseks nuppe [Start Stop] ja [Light Lock]. Soovitud nime määramiseks vajutage nuppu [Next].
9. Vajutage huvipakkuva koha salvestamiseks nuppu [Start Stop].

 **NÕUANNE:** Kui sirvite menüü-üksusi, saate nende kerimist kiirendada, kui all hoiate nuppu [Start Stop] või [Light Lock].

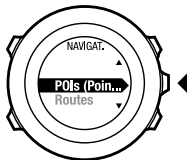
1.



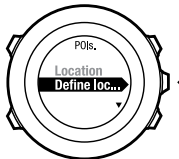
2.



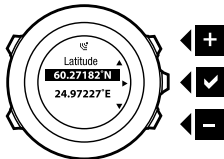
3.



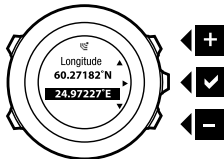
4.



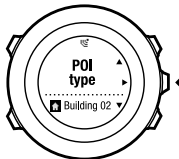
5.



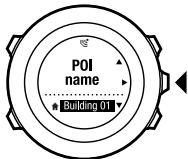
6.



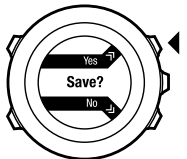
7.



8.




9.



8.3.3 Navigeerimine huvipakkuva kohani

Seade Suunto Ambit võimaldab GPS-navigeerimist, mille abil saate navigeerida huvipakkuva kohana salvestatud eelmääratud sihtkohta.

 **MÄRKUS:** Navigeerida saate ka treeninglogi jäädvustamise ajal, vt Osa 12.6.6 Navigeerimine treeningu ajal leheküljel 85.

Huvipakkuva kohani navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
2. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **NAVIGATION (NAVIGEEERIMINE)** ja avage see nupuga [Next].
3. Vajutage üksuse **POIs (Points of interest) (huvipakkuvad kohad)** valimiseks nuppu [Next].

Seade kuvab salvestatud huvipakkuvate kohtade arvu ja uute kirjete jaoks saadaoleva talletusruumi.

4. Huvipakkuvad kohad on tüübi järgi rühmitatud. Kasutage soovitud huvipakkuvate kohtade tüübi juurde liikumiseks nuppu [Start Stop] või [Light Lock]. Vajutage valimiseks nuppu [Next].
5. Seade kuvab kõik valitud tüübi alla salvestatud huvipakkuvad kohad. Liikuge nupu [Start Stop] või [Light Lock] abil huvipakkuvale kohale, milleni soovite navigeerida, ja vajutage selle valimiseks [Next].
6. Vajutage üksuse **Navigate (navigeerimine)** valimiseks nuppu [Next]. Kui kasutate seadme kompassi esimest korda, tuleb see kalibreerida. Lisateave: Osa 10.1 Kompassi kalibreerimine leheküljel 61. Pärast kompassi aktiveerimist alustab seade GPS-signaali otsimist ja kui see on leitud, kuvab teate **GPS found (GPS leitud)**.

7. Alustage huvipakkuva kohani navigeerimist. Seade kuvab järgmise teabe:
- nool, mis osutab sihtkoha suunas (vasakule/paremale pööramise indikaator);
 - kaugus sihtpunktist;
 - selle huvipakkuva koha nimi, mille poole liigute, ja kõrvalekalle kursist kraadides (0° tähendab õiget kurssi) või teise võimalusena praegune kurss põhi-ilmakaare (**N (PÕHI)**, **S (LÕUNA)**, **W (LÄÄS)**, **E (IDA)**) või vahe-ilmakaare (**NE (KIRRE)**, **NW (LOE)**, **SE (KAGU)**, **SW (EDEL)**) järgi.
8. Seade teavitab, et olete sihtpunkti saabumas.

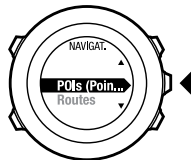
1.



2.



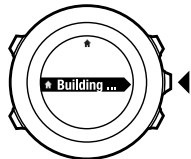
3.



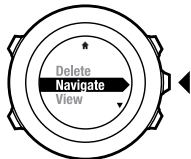
4.



5.



6.




7.



8.



 **MÄRKUS:** Navigeerimisel näidatakse madalate kiiruste (< 4 km/h) korral kõrvalekallet kella võru põhjanoolest ja suuremate kiiruste (> 4 km/h) korral kõrvalekallet kursilt. Kui seisate paigal, pöörake õige suuna saamiseks seadet, kuni kuvatakse väärtus 0. Kui sõidate jalgrattaga, määrab seade Suunto Ambit teie suuna isegi siis, kui see on kaldus.

8.3.4 Huvipakkuva koha kustutamine

Huvipakkuva koha kustutamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
2. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **NAVIGATION (NAVIGEERIMINE)** ja avage see nupuga [Next].
3. Vajutage üksuse **POIs (Points of interest) (huvipakuvad kohad)** avamiseks nuppu [Next].
Seade kuvab salvestatud huvipakkuvate kohtade arvu ja uute kirjetega jaoks saadaoleva talletusruumi.
4. Huvipakuvad kohad on tüübi järgi rühmitatud. Kasutage soovitud huvipakkuvate kohtade tüübi juurde liikumiseks nuppu [Start Stop] või [Light Lock]. Vajutage valimiseks nuppu [Next].
5. Seade kuvab kõik valitud tüübi alla salvestatud huvipakuvad kohad. Liikuge nupu [Start Stop] või [Light Lock] abil huvipakkuvale kohale, mille soovite kustutada, ja valige see nupuga [Next].
6. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **Delete (kustuta)**. Vajutage valimiseks nuppu [Next].
7. Vajutage kinnitamiseks nuppu [Start Stop].

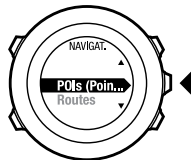
1.



2.



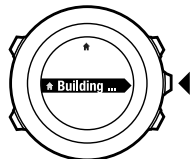
3.



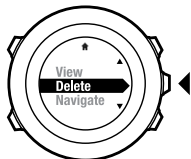
4.



5.




6.



7.



 **MÄRKUS:** Kui kustutate huvipakkuva koha Movescountis ja sünkroonite seadme Suunto Ambit, kustutatakse huvipakkuv koht seadmest, kuid Movescountis see kõigest keelatakse.


8.4 Marsruudi järgi navigeerimine

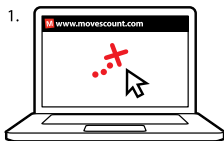
8.4.1 Marsruudi lisamine

Saate luua marsruudi Movescountis või importida mõne teise seadmega loodud marsruudi oma arvutist Movescounti. Samuti saate salvestada marsruudi oma seadmega Suunto Ambit ja selle Movescounti üles laadida, vt Osa 12.6.1 Teekondade jäädvustamine leheküljel 78.

Marsruudi lisamiseks toimige järgmiselt.


1. Avage veebisait www.movescount.com ja järgige marsruudi importimise või loomise juhiseid.
2. Aktiveerige Moveslink ja ühendage Suunto Ambit arvutiga Suunto USB-kaabli abil. Marsruut edastatakse automaatselt seadmesse.

 **MÄRKUS:** Veenduge, et marsruut, mille tahate oma seadmesse Suunto Ambit edastada, on Movescountis valitud.



8.4.2 Marsruudi järgi navigeerimine

Saate navigeerida marsruudi järgi, mille olete Movescountist oma oma seadmesse Suunto Ambit alla laadinud, vt *Osa 8.4.1 Marsruudi lisamine leheküljel 43*.

 **MÄRKUS:** Navigeerida saate ka treeninglogi jäädvustamise ajal, vt *Osa 12.6.6 Navigeerimine treeningu ajal leheküljel 85*.

Marsruudi järgi navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
2. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **NAVIGATION (NAVIGEEERIMINE)** ja avage see nupuga [Next].
3. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **Routes (marsruudid)** ja avage see nupuga [Next].
Seade kuvab salvestatud marsruutide arvu ja seejärel kõigi marsruutide loendi.
4. Liikuge nupu [Start Stop] või [Light Lock] abil marsruudile, mille järgi soovite navigeerida. Vajutage valimiseks nuppu [Next].

5. Seade kuvab kõik marsruudi kontrollpunktid. Liikuge nupu [Start Stop] või [Light Lock] abil kontrollpunktile, mida soovite kasutada lähtepunktina. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].
6. Vajutage üksuse **Navigate (navigeerimine)** valimiseks nuppu [Next].
7. Kui valisite kontrollpunkti marsruudi keskel, palub Suunto Ambit valida navigeerimise suuna. Vajutage nuppu [Start Stop], kui soovite valida üksuse **Forwards (edasi)**, või nuppu [Light Lock], kui soovite valida üksuse **Backwards (tagasi)**.
Kui valisite lähtepunktiks esimese kontrollpunkti, navigeerib Suunto Ambit marsruudi järgi edasisuunas (esimesest kontrollpunktist viimaseeni). Kui valisite lähtepunktiks viimase kontrollpunkti, navigeerib Suunto Ambit marsruudi järgi tagasisuunas (viimasest kontrollpunktist esimeseni).
8. Kui kasutate seadme kompassi esimest korda, tuleb see kalibreerida. Lisateave: *Osa 10.1 Kompassi kalibreerimine leheküljel 61*. Pärast kompassi aktiveerimist alustab seade GPS-signaali otsimist ja kui see on leitud, kuvab teate **GPS found (GPS leitud)**.
9. Alustage navigeerimist marsruudi esimesse kontrollpunkti. Kui lähenete kontrollpunktile, annab seade sellest märku ja alustab automaatselt marsruudi järgmise kontrollpunktini navigeerimist.
10. Marsruudi viimase kontrollpunkti lähedal teavitab seade, et olete sihtpunkti saabumas.

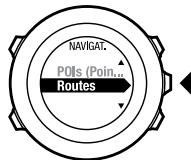
1.



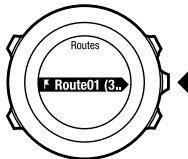
2.



3.



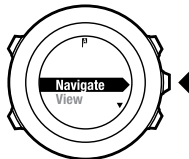
4.



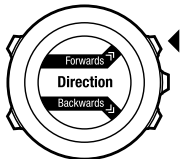
5.



6.



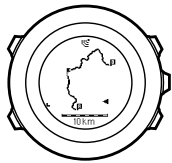
7.



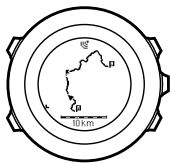
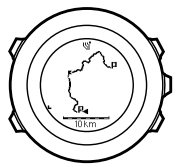
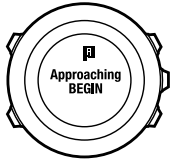
8.



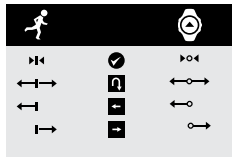
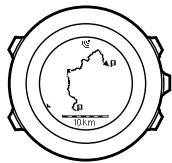
9.



10.



...



Marsruudi kontrollpunkti vahelejätmiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke marsruudi järgi navigeerimise ajal suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Vajutage üksuse **NAVIGATION (NAVIGEERIMINE)** valimiseks nuppu [Next].
3. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **Skip waypoint (jätta kontrollpunkt vahele)** ja valige see nupuga [Next]. Seade jätab kontrollpunkti vahele ja alustab automaatselt navigeerimist marsruudi järgmise kontrollpunktini.

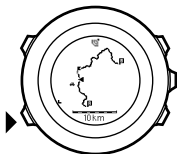


8.4.3 Navigeerimise ajal

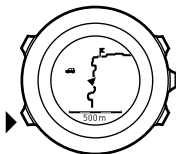
Navigeerimise ajal vajutage nuppu [View], et valida järgmiste kuvade vahel.

1. Täisteeikonna kuva näitab kogu marsruuti.
2. Marsruudi sissesuunitud vaade. Vaikimisi on sissesuunitud vaade mõõtkavas 500 m / 0,25 miili või suurem, kui olete marsruudist kaugel. Kaardi orientatsiooni saate uuta sätete abil, vt *Peatükk 14 Sätete reguleerimine leheküljel 97.*
3. Kontrollpunktide järgi navigeerimise kuva

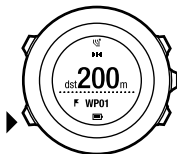
1.



2.



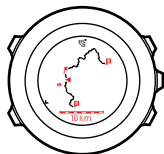
3.



Täisteekonna kuva

Täisteekonna kuva näitab järgmist teavet:

- (1) nool näitab teie asukohta ja liikumissuunda;
- (2) marsruudi järgmist kontrollpunkti;
- (3) marsruudi esimest ja viimast kontrollpunkti;
- (4) marsruudi lähedal asuvaid huvipakkuvaid kohti; lähimat huvipakkuvat kohta näidatakse ikoonina;
- (5) täisteekonna kuva mõõtkava.



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

MÄRKUS: Täisteekonna kuval jääb põhi alati ülespoole.

Kontrollpunktide järgi navigeerimise kuva

Kontrollpunktide järgi navigeerimise kuva näitab järgmist teavet:

- (1) nool osutab järgmise kontrollpunkti suunas (vasakule/paremale pööramise indikaator);
- (2) teie kaugus järgmisest kontrollpunktist;
- (3) järgmine kontrollpunkt, mille poole liigute.



- (1) 
- (2)  200m
- (3)  WP01

8.4.4 Marsruudi kustutamine

Marsruute saab kustutada ja keelata Movescountis.

Marsruudi kustutamiseks toimige järgmiselt.


1. Avage veebisait www.movescount.com ja järgige marsruudi kustutamise või keelamise juhiseid.
2. Aktiveerige Moveslink ja ühendage Suunto Ambit Suunto USB-kaabli abil arvutiga. Sätete sünkronimise käigus eemaldatakse marsruut automaatselt seadmest.

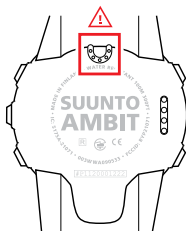
9 KÕRGUSMÕÕDIKU- / BAROMEETRIREŽIIMI KASUTAMINE

Režiimis **ALTI & BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)** saate vaadata kõrgust ja õhurõhku. Režiimil on kolm järgmist profiili: **Automatic (automaatne)**, **Barometer (baromeeter)** ja **Altimeter (kõrgusmõõdik)**. Teave profiili määramise kohta: *Osa 9.2.1 Profiili määramine leheküljel 54.* Režiimis **ALTI & BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)** saate olenevalt määratud profiilist valida eri vaadete vahel.

9.1 Kuidas kõrgusmõõdiku-/baromeetrirežiim töötab

Et tagada režiimis **ALTI & BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)** õiged näidud, tuleb mõista, kuidas Suunto Ambit kõrgust ja merepinna õhurõhku arvutab. Suunto Ambit mõõdab pidevalt absoluutset õhurõhku. Absoluutse õhurõhu ja etalonväärtuste põhjal arvutab seade kõrgust või merepinna õhurõhku.

 **ETTEVAATUST:** *Hoidke andurit ümbritsev ala mustusest ja liivast puhtana. Ärge mitte kunagi sisestage anduri avadesse mitte mingeid esemeid.*



9.1.1 Õigete näitude tagamine

Kui tegelete alaga, mille puhul on tarvis teada täpselt merepinna õhurõhku või kõrgust, tuleb Suunto Ambit esmalt kalibreerida. Selleks tuleb sisestada praegune kõrgus või merepinna õhurõhk.

Oma asukoha kõrguse leiata enamikult topograafilistelt kaartidelt või veebiteenusel Google Earth abil. Asukoha merepinna õhurõhu etalonväärtuse saate teada kohalikelt ilmateatesaitidelt.

Absoluutset õhurõhku mõõdetakse pidevalt

Absoluutne õhurõhk ja teadaolev kõrguse etalonväärtus = merepinna õhurõhk

Absoluutne õhurõhk ja teadaolev merepinna õhurõhu etalonväärtus = kõrgus

Muutused kohalikus ilmas mõjutavad kõrgusnäite. Kui kohalik ilm muutub tihti, on soovitatav kõrguse etalonväärtust sageli lähtestada, eeskätt enne

teele asumist, kui etalonväärtused on saadaval. Kui kohalik ilm püsib pikemat aega sama, ei ole tarvis etalonväärtusi uuesti määrata.

9.1.2 Valed näidud

Profiil kõrgusmõõdik + paigal seismine + ilmamuutused

Kui profiil **Altimeter (kõrgusmõõdik)** on aktiveeritud pikema aja vältel, seade asub tükk aega samas kohas ning kohalik ilm muutub, näitab seade valesid kõrgusnäite.

Profiil kõrgusmõõdik + kõrgusemuutused + ilmamuutused

Kui aktiveeritud on profiil **Altimeter (kõrgusmõõdik)** ja samal ajal, kui mäkke tõusete või mäest laskute, muutub ilm sageli, näitab seade valesid kõrgusnäite.

Profiil baromeeter + kõrgusemuutused

Kui ajal, mil mäkke tõusete või mäest laskute, on pikema aja vältel aktiveeritud profiil **Barometer (baromeeter)**, arvab seade, et seisate paigal, ja tõlgendab kõrgusemuutusi muutustena merepinna õhurõhus. Seetõttu näitab seade valesid merepinna õhurõhu näite.

Kasutusnäide: kõrguse etalonväärtuse määramine

Alanud on kahepäevase matka teine päev. Avastate, et unustasite hommikul teekonda jätkates profiili **Barometer (baromeeter)** asemel profiili **Altimeter (kõrgusmõõdik)** aktiveerida. Teate, et seade Suunto Ambit näitab valesid kõrgusnäite. Seetõttu matkate lähimasse asukohta, mille kohta on topograafilisel kaardil märgitud kõrgus. Määrate selle järgi


seadmes Suunto Ambit uue kõrguse etalonväärtuse ja aktiveerite profiili **Barometer (baromeeter)** asemel profiili **Altimeter (kõrgusmõõdik)**. Pärast seda on kõrgusenäidud taas õiged.

9.2 Profiili ühitamine tegevusega

Kui teie vabaõhutegevusega kaasnevad kõrgusemuutused (nt matkamine künklikul maastikul), tuleks valida profiil **Altimeter (kõrgusmõõdik)**.

Kui teie vabaõhutegevusega kõrgusemuutusi ei kaasne (nt jalgpall, purjetamine, kanuutamine), tuleks valida profiil **Barometer (baromeeter)**.

Õigete näitude saamiseks tuleb ühitada profiil tegevusega. Soovi korral saate lasta seadmel Suunto Ambit tegevusega sobiva profiili valida või selle ise määrata.

 **MÄRKUS:** Profiili saate soovi korral määrata *Movescounti* või seadme *Suunto Ambit* kaudu kohandatud režiimi sätetes.

9.2.1 Profiili määramine

Režiimi **ALTI & BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)** profiili määramiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **ALTI-BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)** ja avage see nupuga [Next].
3. Valige nupu [Next] abil **Profile (profiil)**.
4. Kasutage profiilide (**Automatic (automaatne)**, **Altimeter (kõrgusmõõdik)**, **Barometer (baromeeter)**) sirvimiseks nuppu [Start

Stop] või [Light Lock]. Soovitud profiili määramiseks vajutage nuppu [Next].



9.2.2 Etalonväärtuste määramine

Merepinna õhurõhu ja kõrguse etalonväärtuse määramiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **ALTI-BARO (KÕRGUSMÕÖDIK/BAROMEETER)** ja avage see nupuga [Next].
3. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **Reference (etalonväärtused)** ja avage see nupuga [Next].
4. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **Altitude (kõrgus)** või **Sea level (merepinna õhurõhk)** ja avage see nupuga [Next].
5. Määrake nuppude [Start Stop] ja [Light Lock] abil teadaolev etalonväärtus.




9.3 Profiili Altimeter (kõrgusmõõdik) kasutamine

Profiilis **Altimeter (kõrgusmõõdik)** arvutab seade etalonväärtuste põhjal kõrgust. Etalonväärtus võib olla merepinna õhurõhu või kõrguse etalonväärtus. Kui profiil **Altimeter (kõrgusmõõdik)** on aktiveeritud, on ekraanil kuvatud kõrgusmõõdikuikoon. Teave profiili määramise kohta: *Osa 9.2.1 Profiili määramine leheküljel 54.*

Profiilis **Altimeter (kõrgusmõõdik)** on kuvatud järgmine teave:

- Ülemine rida: teie praegune kõrgus
- Keskmine rida: kõrgusteave 12-tunnisel diagrammil
- Alumine rida: kellaage või temperatuur (vahetage nupuga [View])



 **MÄRKUS:** Kui kannate seadet Suunto Ambit randmel, tuleb see temperatuuri täpseks määramiseks ära võtta, sest kehasoojus mõjutab temperatuuriväärtust.

9.4 Profiil Barometer (baromeeter) kasutamine

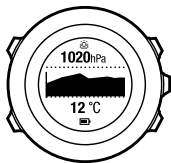
Profiilis **Barometer (baromeeter)** kuvatakse praegune merepinna õhurõhk. See põhineb sätete menüü kaudu sisestatud etalonväärtustel ja pidevalt mõõdetaval absoluutsel õhurõhul. Teave etalonväärtuste määramise kohta: *Osa 9.2.2 Etalonväärtuste määramine leheküljel 55.*

Muutused merepinna õhurõhus kuvatakse graafiliselt ekraani keskmisel real. Ekraanil kuvatakse viimase 27 tunni teave tunnise jäädvustusintervalliga.

Kui profiil **Barometer (baromeeter)** on aktiveeritud, on ekraanil kuvatud baromeetriikoon. Teave režiimi **ALTI & BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)** profiilide määramise kohta: *Osa 9.2.1 Profiili määramine leheküljel 54.*


Kui aktiveeritud on profiil **Barometer (baromeeter)**, kuvab Suunto Ambit järgmist teavet.

- ülemine rida: praegune merepinna õhurõhk
- keskmine rida: viimase 27 tunni (tunnise jäädvustusintervalliga) merepinna õhurõhu andmetega diagramm
- alumine rida: temperatuur, kellaaeg või kõrguse väärtus (vahetage nupuga [View])



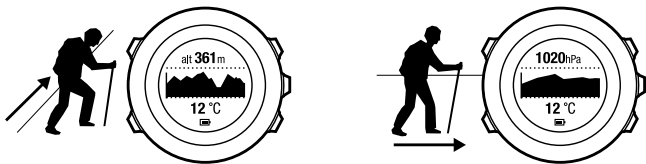
Kõrguse väärtus on viimane režiimis **ALTI & BARO** (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER) kasutatud kõrgus. See võib olla üks järgmistest:

- profiilis **Barometer (baromeeter)** määratud kõrguse etalonväärtus,
- viimane profiilis **Automatic (automaatne)** logitud kõrgus enne profiili **Barometer (baromeeter)** aktiveerimist.

 **MÄRKUS:** Kui kannate seadet Suunto Ambit randmel, tuleb see temperatuuri täpseks määramiseks ära võtta, sest kehasoojus mõjutab temperatuuriväärtust.

9.5 Profiili Automatic (automaatne) kasutamine

Profiilis **Automatic (automaatne)** aktiveeritakse olenevalt teie tegevusest vaheldumisi profiile **Altimeter (kõrgusmõõdik)** ja **Barometer (baromeeter)**. Kui aktiveeritud on profiil **Automatic (automaatne)**, tõlgendab seade automaatselt muutusi õhurõhus kas kõrguse- või ilmamuutustena.



Ilma- ja kõrgusemuutusi ei ole võimalik korraga mõõta, sest mõlema korral kaasneb muutus õhurõhus. Suunto Ambit tajub vertikaalset liikumist ja alustab vajaduse korral kõrguse mõtmist. Kui seade kuvab kõrgust, värskendatakse seda maksimaalselt 10-sekundilise viivitusega.

Kui püsitate samal kõrgusel (vähem kui 5 meetrit vertikaalsuunas liikumist 12 minuti jooksul), tõlgendab Suunto Ambit kõiki muutusi õhurõhus ilmamuutustena. Mõõtmisintervall on 10 sekundit. Kõrguse näit püsib sama ning kui ilm muutub, näete muutusi merepinna õhurõhu näidus. Kui tõusetate või laskute (rohkem kui 5 meetrit vertikaalsuunas liikumist 3 minuti jooksul), tõlgendab Suunto Ambit kõiki muutusi õhurõhus kõrgusemuutustena.

Olenevalt parajasti aktiveeritud profiilist saate nupu [View] abil sirvida profiili **Altimeter (kõrgusmõõdik)** või **Barometer (baromeeter)** vaateid.

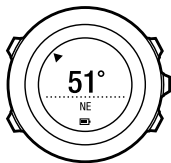
 **MÄRKUS:** Kui kasutate profiili **Automatic (automaatne)**, ei kuvata ekraanil ei baromeetri- ega kõrgusmõõdikuikooni.

10 3D-KOMPASSI KASUTAMINE

Seadmel Suunto Ambit on 3D-kompass, mille abil saate orienteeruda magnetilise põhjapooluse suhtes. Kaldekompensatsiooniga kompassi näit on täpne ka siis, kui kompass pole rõhtloodis.

Režiimis **COMPASS (KOMPASS)** kuvatakse järgmine teave:

- keskmine rida: kompassi suund kraadides
- alumine rida: kurss põhi-ilmakaare (**N (PÕHI)**, **S (LÕUNA)**, **W (LÄÄS)**, **E (IDA)**) või vahe-ilmakaare (**NE (KIRRE)**, **NW (LOE)**, **SE (KAGU)**, **SW (EDEL)**) järgi, kellaage või tühi vaade (vahetage nupuga [View])




Kui te seadet kompassirežiimis minuti jooksul ei kasuta, lülitub see energiasäästurežiimi. Seadme aktiveerimiseks vajutage nuppu [Start Stop].

Teavet kompassi treeningu ajal kasutamise kohta leiate jaotisest *Osa 12.6.4 Kompassi kasutamine treeningu ajal leheküljel 82.*

10.1 Kompassi kalibreerimine

Enne režiimi **COMPASS (KOMPASS)** kasutamist palub seade kompassi kalibreerida. Kui olete kompassi juba kalibreerinud ja soovite uuesti kalibreerida, saate seda teha suvandite menüü kaudu.

 **MÄRKUS:** 3D-kompassi kalibreerimine nõuab kaht toimingut, horisontaaltasapinnal pööramist ja vertikaaljoonel kallutamist. Enne kalibreerimise alustamist lugege kindlasti läbi kõik juhised.

Kompassi kalibreerimise kuva avamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **GENERAL (ÜLDINE)** ja avage see nupuga [Next].
3. Liikuge nupu [Start Stop] või [Light Lock] abil üksusele **Compass (kompas)** ja avage see nupuga [Next].
4. Vajutage üksuse **Calibration (kalibreerimine)** valimiseks nuppu [Next].



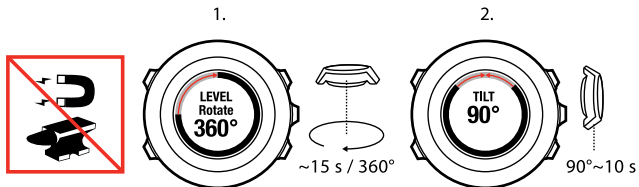
Kompassi kalibreerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke seadet nii rõhtloodis kui võimalik ja pöörake seda, kuni ekraani välissegmendid täituvad ja kõlab helisignaal, mis annab märku

kalibreerimise õnnestumisest. Kui seade pole rõhtloodis, vilgub ekraanil tekst **Level (rõhtlood)**.

2. Pärast õnnestunud horisontaalpinna suhtes kalibreerimist algab automaatselt kalde kalibreerimine. Hoidke seadet 90° kalde all, kuni kõlab kinnitussignaali ja ekraanil kuvatakse tekst **Calibration successful (kalibreerimine õnnestus)**.

Kui kalibreerimine ei õnnestu, kuvatakse tekst **Calibration failed (kalibreerimine nurjus)**. Uuesti kalibreerimiseks vajutage nuppu [Start Stop].



10.2 Deklinatsiooniväärtuse määramine

Õigete kompassinäitude tagamiseks tuleb määrata täpne deklinatsiooniväärtus.

Paberkaardid on suunaga geograafilise põhja poole. Kompassid aga näitavad Maa magnetilise põhjapooluse suunas, mis on ala, kuhu koonduvad Maa magnetvälja jõujooned. Kuna magnetiline põhjapoolus ja geograafiline põhi ei paikne päris samas kohas, tuleb määrata kompassi jaoks deklinatsioon. Deklinatsioon on nurk magnetilise ja geograafilise põhjasuuna vahel.

Deklinatsiooniväärtus on märgitud enamikul kaartidel. Magnetilise põhjapooluse asukoht muutub iga aastaga, nii et kõige täpsema ja ajakohasema deklinatsiooniväärtuse saab hankida Internetist (nt www.magnetic-declination.com).

Orienteerumiskaartide puhul aga on aluseks võetud magnetiline põhjapoolus. See tähendab, et kui kasutate orienteerumiskaarte, tuleb deklinatsiooni reguleeriv funktsioon välja lülitada. Selleks tuleb määrata deklinatsiooniväärtuseks 0 kraadi.

Deklinatsiooniväärtuse määramiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **GENERAL (ÜLDINE)** ja avage see nupuga [Next].
3. Liikuge nupu [Start Stop] või [Light Lock] abil üksusele **Compass (kompass)** ja avage see nupuga [Next].
4. Vajutage üksuse **Declination (deklinatsioon)** valimiseks nuppu [Next].
5. Valige --, kui soovite deklinatsioonifunktsiooni välja lülitada, või valige **W (LÄÄS)** või **E (IDA)**.
6. Deklinatsiooniväärtuse määramiseks valige [Start Stop] või [Light Lock].
7. Väärtuse kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].

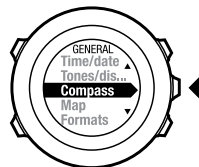
1.



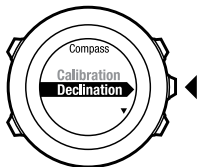
2.



3.



4.



5.-6.



7.



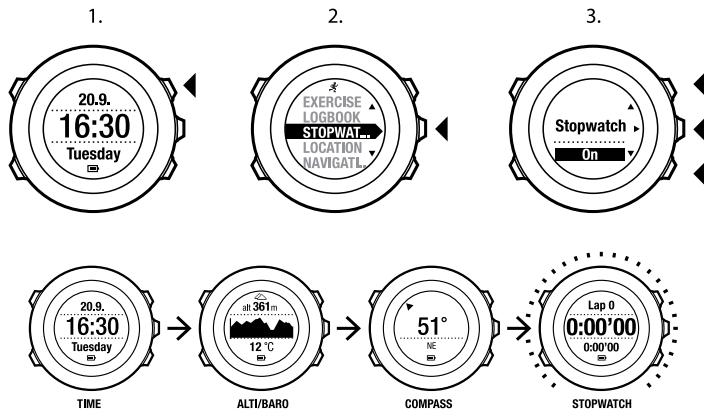
11 TAIMERID

11.1 Stopperi aktiveerimine ja desaktiveerimine

Stopperiga saab mõõta aega ilma harjutust alustamata. Pärast stopperi aktiveerimist kuvatakse seda viimasel kuval pärast režiime **TIME (AEG)**, **ALTI & BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)** ja **COMPASS (KOMPASS)**.

Stopperi aktiveerimiseks/desaktiveerimiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
2. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **STOPWATCH (STOPPER)** ja valige see nupuga [Next].
3. Lülitage stopper nupuga [Start Stop] või [Light Lock] **On (Sisse)/Off (Välja)**. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].

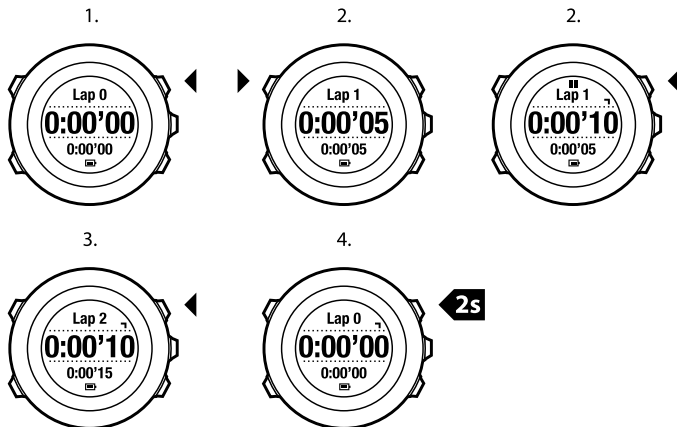


11.2 Stopperi kasutamine

Stopperi kasutamiseks toimige järgmiselt.

1. Aktiveeritud stopperi kuval vajutage aja mõõtmise alustamiseks nuppu [Start Stop].
2. Vajutage ringiaja arvestamiseks nuppu [Back Lap] või stopperi peatamiseks nuppu [Start Stop]. Ringiaegade kuvamiseks vajutage nuppu [Back Lap], kui stopper on peatatud.

3. Vajutage jätkamiseks nuppu [Start Stop].
4. Aja lähtestamiseks hoidke all nuppu [Start Stop], kui stopper on peatatud.



Kui stopper töötab, saate:

- vajutada nuppu [View], et vaheldada aja ja ringiaja kuva alumisel real;
- liikuda nuppu [Next] vajutades režiimide **TIME (AEG)**, **ALTI & BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)** ja **COMPASS (KOMPASS)** vahel;
- avada suvandite menüü, hoides all nuppu [Next].

11.3 Mahaloendustaimer

Saate määrata mahaloendustaimer, mis loeb määratud ajast maha nullini. Pärast mahaloendustaimeri aktiveerimist kuvatakse seda viimasel kuval pärast režiime **TIME (AEG)**, **ALTI & BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)** ja **COMPASS (KOMPASS)**.

Taimerist kostub viimase 10 sekundi jooksul iga sekundi järel lühike heli ja nulli jõudmisel märguanne.

Mahaloendustaimeri seadistamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
2. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksuse **TIMERS (TAIMERID)** juurde ja valige see nupuga [Next].
3. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksuse **Countdown (mahaloendustaimer)** juurde ja valige see nupuga [Next].
4. Mahaloendustaimeri seadistamiseks vajutage nuppu [View].
5. Määrake nuppude [Start Stop] ja [Light Lock] abil tunni- ja minutiväärtus. Kinnitamiseks vajutage nuppu [Next].
6. Mahaloendustaimeri käivitamiseks vajutage nuppu [Start Stop].

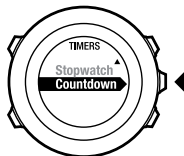
1.



2.



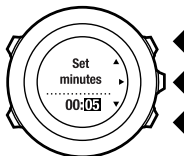
3.



4.



5.




6.



Kui mahalugemine lõppeb, kaob mahaloendustaimer näidik 2 minuti pärast.

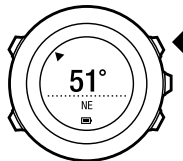
Taimeri desaktiveerimiseks minge stardimenüüs sättele **TIMERS (TAIMERID)** ja valige **END Timer (taimeri LÖPP)**.

 **NÕUANNE:** Mahalugemise peatamiseks/jätkamiseks vajutage nuppu [Start Stop].

12 TREENINGREŽIIMIDE KASUTAMINE

Treeningrežiimid on mõeldud treeninglogide jäädvustamiseks ja treeningu ajal mitmesuguse asjakohase teabe kuvamiseks.

Treeningrežiimidele pääseb juurde nupu [Start Stop] abil režiimides **TIME (AEG)** ja **ALTI & BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)** ning režiimis **COMPASS (KOMPASS)**, kui see on kalibreeritud.



12.1 Treeningrežiimid

Soovi korral saate valida eelmääratud kohandatud režiimide hulgast sobiva treeningrežiimi. Olenevalt spordialast kuvatakse treeningu ajal ekraanil eri teave. Näiteks määrab kohandatud treeningrežiim, kas kasutatakse funktsiooni FusedSpeed™ või GPS-funktsiooni abil kiiruse mõõtmist. (Lisateave: *Peatükk 13 FusedSpeed leheküljel 94.*) Valitud treeningrežiim mõjutab ka treeningusätteid, nagu pulsi piirmäärad, automaatse ringiaja vahemaa, režiimi **ALTI & BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)** väärtused ja logi jäädvustamise sagedus.

Movescountis saate kohandatud treeningrežiime juurde luua ja eelmääratud kohandatud režiime muuta ning need seejärel seadmesse laadida.

Treeningu ajal annavad eelmääratud treeningrežiimid teavet, mis on kasulik just harrastatava spordiala jaoks.

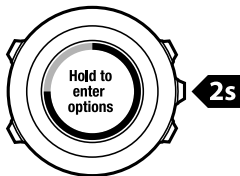
- **Cycling (jalgrattasõit):** teave kiiruse, vahemaa, pedaalimissageduse ja pulsi kohta
- **Mountaineering (mägironimine):** teave kõrguse, vahemaa ja kiiruse kohta (GPS-asukohateave iga 60 sek)
- **Trail running (murdmaajooks):** teave kõrguse, pulsi, tempo ja vahemaa kohta
- **Running (jooks):** teave tempo ja pulsi kohta ning kronograafiga seotud teave
- **(Alpine) Skiing (mäesuusatamine):** teave kõrguse, laskumise ja aja kohta
- **Other sports (muu sport):** teave kiiruse, pulsi ja kõrguse kohta
- **Indoor training (treening siseruumides):** pulsiteave (GPS-funktsioonita)
- **Trekking (matkamine):** teave vahemaa, kõrguse ja pulsi kohta ning kronograafiga seotud teave (GPS-asukohateave iga 60 sek)

12.2 Lisasuvandid treeningrežiimides

Treeningu ajal lisasuvandite kasutamiseks hoidke treeningrežiimis all nuppu [Next].

- Valige **ASUKOHT** praeguse asukoha koordinaatide kontrollimiseks või huvipakkuva kohana salvestamiseks.

- Valige **NAVIGEERIMINE** huvipakkuva kohani või marsruudi abil navigeerimiseks või uue huvipakkuva koha lisamiseks. Lisateave navigeerimise kohta: *Peatükk 8 Navigeerimine leheküljel 28.*
- Valige **KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER** kõrguse või merepinna õhurõhu määramiseks või määrake **KÕRGUSMÕÕDIKU/BAROMEETRI** profiil. Lisateave: *Peatükk 9 Kõrgusmõõdiku- / baromeetrirežiimi kasutamine leheküljel 51.*
- Valige **AKTIVEERIMINE** et järgmisi funktsioone sisse või välja lülitada:
 - Valige **INTERVALL VÄLJAS/SEES** intervallitaimeri aktiveerimiseks/desaktiveerimiseks. Intervallitaimeri saab lisada Movescountis kohandatud treeningrežiimidele. Lisateave: *Osa 12.6.5 Intervallitaimeri kasutamine leheküljel 83.*
 - Valige **KOMPASS VÄLJAS/SEES** kompassi aktiveerimiseks/desaktiveerimiseks. Kui kompass on treeningu ajal aktiveeritud, kuvatakse see kohandatud treeningrežiimi viimasel kuval.
 - Valige **PULSI PIIRMÄÄRAD VÄLJAS/SEES** pulsi piirmäärade sisse- või väljalülitamiseks. Pulsi piirmäärad saab määrata Movescountis.
 - Valige **AUTOMAATNE PEATAMINE VÄLJAS/SEES** automaatse peatamise aktiveerimiseks/desaktiveerimiseks.



12.3 Pulsivöö kasutamine

Pulsivööd saab kasutada treeningu ajal. Kui kasutate pulsivööd, annab Suunto Ambit teie tegevuste kohta rohkem teavet.

Pulsivöö kasutamise korral on treeningu ajal saadaval järgmine lisateave.

- pulss reaajas
- keskmine pulss reaajas
- pulss graafilisel kujul
- treeningul kulutatavad kalolid
- treeningujuhised määratud pulsi piirmääramäärade alusel
- suurim treeningumõju

Pulsivöö kasutamise korral on pärast treeningut saadaval järgmine lisateave.


- treeningul kulutatud kalolid
- keskmine pulss
- kõrgeim pulss
- taastumisaeg

Tõrkeotsing: pulsisignaali ei ole

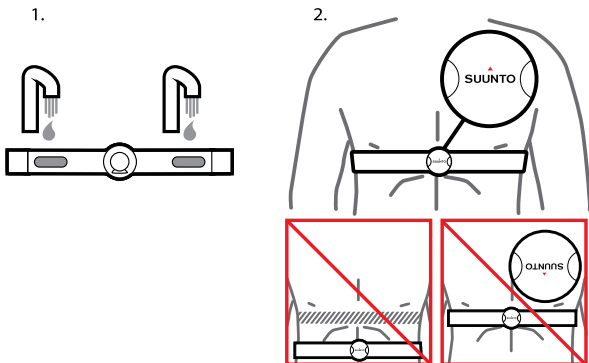
Kui pulsisignaali kaob, proovige järgmist.


- Kontrollige, kas kannate pulsivööd õigesti (vt *Osa 12.4 Pulsivöö pealepanek leheküljel 74*).
- Kontrollige, kas pulsivöö elektroodide kokkupuutepinnad on niisked.
- Kui probleem püsib, vahetage pulsivöö patarei.
- Ühendage pulsivöö seadmega uuesti (vt *Peatükk 15 PODi/pulsivöö ühendamise leheküljel 103*).
- Peske pulsivöö tekstiilrihma regulaarselt pesumasinas.

12.4 Pulsivöö pealepanek

 **MÄRKUS:** Suunto Ambit ühildub pulsivööga Suunto ANT Comfort Belt.


Reguleerige rihma pikkust, et pulsivöö oleks pingul, kuid istuks siiski mugavalt. Niisutage kokkupuutepindu vee või geeliga ja pange pulsivöö peale. Jälgige, et pulsivöö jääks rinna keskele ja et punane nool näitaks üles.



 **HOIATUS:** Kui teil on südamerütmur, defibrillaator või mõni muu elektrooniline implantaat, kasutate pulsivööd omal vastutusel. Enne

pulsivöö esmakordset kasutamist soovitame arsti järelevalve all teha katseharjutuse. See tagab samaaegselt kasutatava südamerütmuri ja pulsivöö ohutuse ning usaldusväärsuse. Harjutusega võib kaasneda mõningane risk, eriti eelnevalt väheaktiivse eluviisiga inimestel. Enne regulaarse treeningkavaga alustamist soovitame teil kindlasti arstiga nõu pidada.

 **MÄRKUS:** Vee all ei saa Suunto Ambit pulsivöö signaale vastu võtta.

 **NÕUANNE:** Halva lõhna tekke vältimiseks ning andmete kõrge kvaliteedi ja hea toimivuse tagamiseks peske pulsivööd regulaarselt pesumasinas. Peske ainult tekstiilrihma.

12.5 Treeningu alustamine

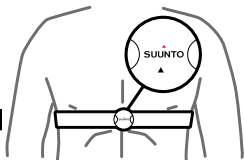
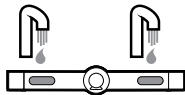
Treeningu alustamiseks toimige järgmiselt.

1. Niisutage pulsivöö kokkupuutepindu ja pange pulsivöö peale (valikuline).
2. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
3. Avage nupu [Next] abil üksus **EXERCISE (TREENING)**.
4. Sirvige nuppude [Start Stop] ja [Light Lock] abil treeningrežiime ja valige nupuga [Next] sobiv režiim. (Lisateave treeningrežiimide kohta: *Osa 12.1 Treeningrežiimid leheküljel 70.*)
5. Seade alustab automaatselt pulsivöö signaali otsimist, kui valitud treeningrežiim kasutab pulsivööd. Oodake, kuni seade teatab, et pulss ja/või GPS-signaal on leitud või vajutage nuppu [Start Stop], et valida üksus **Later (hiljem)**. Seade jätkab pulsi/GPS-signaali otsimist.

Kui pulss/GPS-signaal on leitud, kuvab seade pulsi-/GPS-andmed ja alustab nende salvestamist.

6. Treeningulogi jäädvustamise alustamiseks vajutage nuppu [Start Stop]. Suvandite menüü avamiseks hoidke all nuppu [Next] (vt Osa 12.2 *Lisasuvandid treeningrežiimides leheküljel 71*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 Treeningu ajal

Suunto Ambit annab treeningu ajal lisateavet. Lisateave oleneb valitud treeningrežiimist (vt *Osa 12.1 Treeningrežiimid leheküljel 70*). Samuti saate rohkem lisateavet, kui kasutate treeningu ajal pulsivööd või GPS-funktsiooni.

Suunto Ambit võimaldab määrata, millist teavet ekraanil kuvatakse. Teave kuvade kohandamise kohta: *Peatükk 6 Seadme Suunto Ambit kohandamine leheküljel 14*.

Järgmisena on esitatud mõni viis, kuidas seadet treeningu ajal kasutada saab.

- Lisakuvade kuvamiseks vajutage nuppu [Next].
- Lisavaadete kuvamiseks vajutage nuppu [View].
- Logi jäädvustamise tahtmatu seiskamise või soovimatute ringiaegade vältimiseks saate nuppu [Light Lock] all hoides nupud lukustada.
- Logi jäädvustamise peatamiseks vajutage nuppu [Start Stop]. Paus kuvatakse logis ringiajana. Jäädvustamise jätkamiseks vajutage uuesti nuppu [Start Stop].

12.6.1 Teekondade jäädvustamine

Olenevalt valitud treeningrežiimist võimaldab Suunto Ambit jäädvustada treeningu ajal mitmesugust teavet.

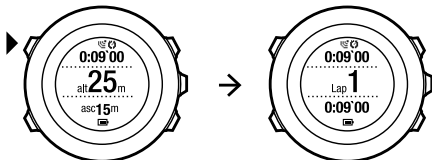
Kui kasutate logi jäädvustamisel GPS-funktsiooni, jäädvustab Suunto Ambit ka teekonna ning saate seda Movescountis vaadata. Kui teekonda jäädvustate, on ekraani ülaosas kuvatud jäädvustamise ja GPS-i ikoon.

12.6.2 Ringiaegade arvestamine

Treeningu ajal saate arvestada ringiaegu kas käsitsi või automaatselt, kui määrate Movescountis automaatse ringiaja vahemaa. Kui arvestate ringiaegu automaatselt, jäädvustab Suunto Ambit ringiaegu Movescountis määratud vahemaa põhjal.

Ringiaja käsitsi arvestamiseks vajutage treeningu ajal nuppu [Back Lap]. Suunto Ambit kuvab järgmise teabe.

- ülemine rida: täisaeg (aeg logi jäädvustamise algusest)
- keskmine rida: ringi number
- alumine rida: ringiaeg



MÄRKUS: *Treeningu kokkuvõttes on alati kuvatud vähemalt üks ringiaeg – aeg treeningu algusest lõpuni. Treeningu ajal arvestatud ringiajad kuvatakse lisaringidena.*


12.6.3 Kõrguse jäädvustamine

Suunto Ambit talletab kõik teie liikumisel ette tulevad kõrgusemuudatused logi algusest lõpuni. Kui teie tegevusega kaasnevad kõrgusemuudatused, saate need logisse jäädvustada ja neid hiljem vaadata. Jäädvustamise

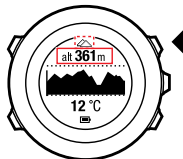
ajal saate soovi korral ka ringiaegu arvestada. Ringiajad salvestatakse seadme mällu ja pääsete neile hiljem Movescountis juurde. Vaadata on võimalik ringi tüüpi, numbrit, täisaega ja vahemaad.

Kõrguse jäädvustamiseks toimige järgmiselt.

1. Veenduge, et aktiveeritud on profiil **Altimeter (kõrgusmõõdik)**.
2. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
3. Liikuge nupu [Start Stop] või [Light Lock] abil üksusele **EXERCISE (TREENING)** ja valige see nupuga [Next].
4. Sirvige treeningrežiime nuppude [Start Stop] ja [Light Lock] abil ning valige nupuga [Next] sobiv režiim.
5. Oodake, kuni seade teatab, et pulss ja/või GPS-signaal on leitud või vajutage nuppu [Start Stop], et valida üksus **Later (hiljem)**. Seade jätkab pulsi/GPS-signaali otsimist. Vajutage logi jäädvustamise alustamiseks nuppu [Start Stop].

 **NÕUANNE:** *Treeningute salvestamiseks ilma pulsita tehke Movescountis kohandatud režiim ilma pulsita.*

1.–2.



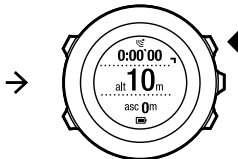
3.



4.



5.

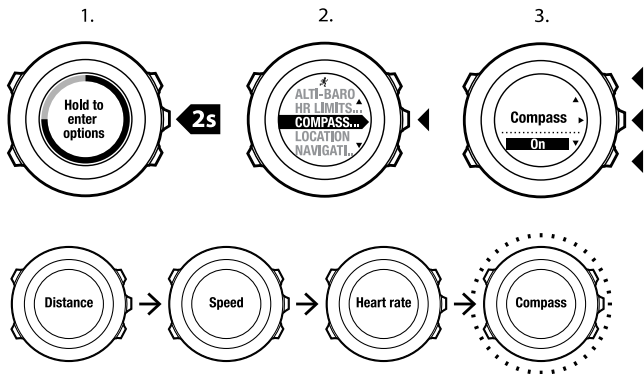


12.6.4 Kompassi kasutamine treeningu ajal

Soovi korral saate treeningu ajal aktiveerida kompassi ja lisada selle kohandatud treeningrežiimi.

Kompassi treeningu ajal kasutamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke treeningu jäädvustamise ajal suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **ACTIVATE (AKTIVEERIMINE)** ja valige see nupuga [Next].
3. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **Compass OFF (kompas väljas)** ja valige see nupuga [Next].
4. Vajutage kompassi sisselülitamiseks (**On (sees)**) nuppu [Start Stop] või [Light Lock] ja kinnitamiseks nuppu [Next].
Kompass kuvatakse kohandatud treeningrežiimi viimasel kuval.



Kompassi desaktiveerimiseks avage uuesti suvandite menüü ja lülitage kompass välja.

12.6.5 Intervallitaimeri kasutamine

Intervallitaimeri saab lisada igale kohandatud treeningrežiimile Movescountis. Intervallitaimeri lisamiseks kohandatud treeningrežiimile minge oma profiili jaotisesse **GEAR (SEADE)** ja valige **Customization (Kohandamine)**. Järgmine kord, kui te seadme Suunto Ambit Movescounti kontoga ühendate, sünkroonitakse intervallitaimer seadmesse.

Intervallitaimeri saate spetsifitseerida järgmist teavet:

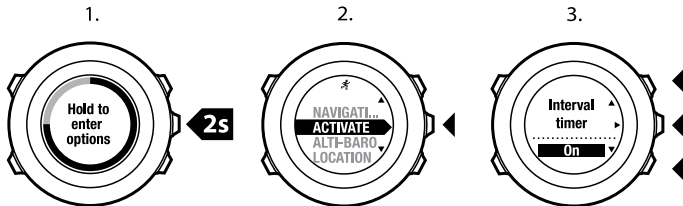
- intervallitüüp (**HIGH (PIKK)** ja **LOW (LÜHIKE)** intervall)

- mõlema intervallitüübi kestus ja vahemaa
- intervallide korduste arv

MÄRKUS: Kui te Movescountis intervallide korduste arvu ei määra, jätkab intervallitaimer nii kaua, kuni intervalli on korratud 99 korda

Intervallitaimeri aktiveerimiseks/desaktiveerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke kohandatud treeningrežiimis olles suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **ACTIVATE (AKTIVEERIMINE)** ja valige see nupuga [Next].
3. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **Interval (intervall)** ja valige see nupuga [Next].
4. Vajutage intervallitaimeri sisse-/väljalülitamiseks (**On/Off (sees/väljas)**) nuppu [Start Stop] või [Light Lock] ja kinnitamiseks nuppu [Next].
Kui intervallitaimer on aktiivne, näidatakse ekraani ülaservas intervalliikooni.

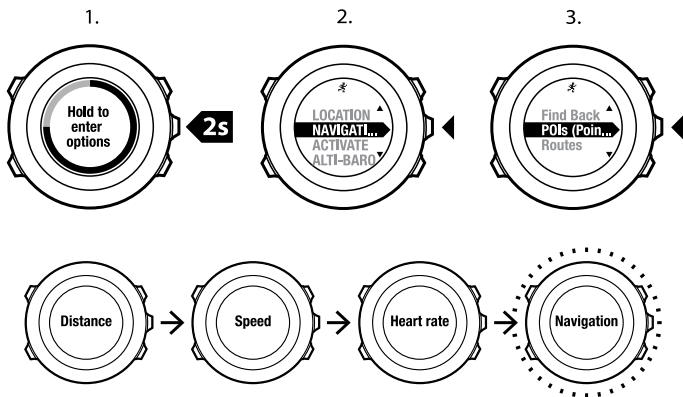


12.6.6 Navigeerimine treeningu ajal

Soovi korral saate treeningu ajal marsruudi järgi või huvipakkuva kohani navigeerida.

Treeningu ajal navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke treeningu jäädvustamise ajal suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Vajutage üksuse **NAVIGATION (NAVIGEEERIMINE)** valimiseks nuppu [Next].
3. Vajutage üksuse **POIs (Points of interest) (huvipakkuvad kohad)** valimiseks nuppu [Next] või liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **Routes (marsruudid)** ja avage see nupuga [Next].
Navigeerimisjuhised kuvatakse kohandatud treeningrežiimi viimasel kuval.



Navigeerimise desaktiveerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Vajutage üksuse **NAVIGATION (NAVIGEEERIMINE)** valimiseks nuppu [Next].
3. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **End navigation (lõpeta navigeerimine)** ja valige see nupuga [Next].

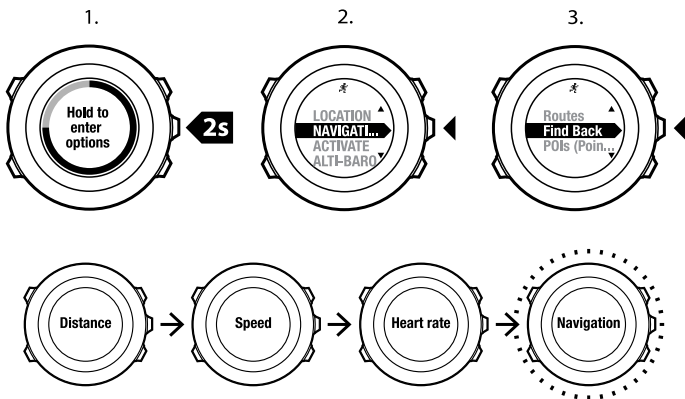
12.6.7 Tagasitee leidmine treeningu ajal

Suunto Ambit salvestab automaatselt treeningu lähtepunkti, kui kasutate GPS-funktsiooni. Soovi korral saate treeningu ajal lasta seadmel Suunto Ambit funktsiooni **Find back (tagasitee leidmine)** abil end tagasi lähtepunkti (või GPS-funktsiooni viimasena määratud asukohta) juhatada.

Lähtepunkti juurde tagasitee leidmiseks treeningu ajal toimige järgmiselt.

1. Hoidke treeningu jäädvustamise ajal suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Vajutage üksuse **NAVIGATION (NAVIGEERIMINE)** valimiseks nuppu [Next].
3. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **Find back (leia tagasitee)** ja valige see nupuga [Next].


Navigeerimisjuhised kuvatakse kohandatud treeningrežiimi viimasel kuval.



12.6.8 Automaatne peatamine

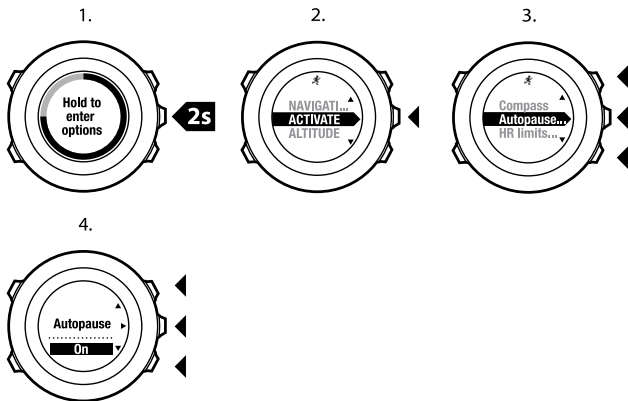
Automaatne peatamine peatab treeningu jäädvustamise, kui teie liikumiskiirus langeb alla 2 km/h. Kui teie kiirus tõuseb üle 2km/h, jätkub jäädvustamine automaatselt.

Automaatse peatamise saab Movescountis iga sportimisrežiimi jaoks sisse/välja lülitada. Automaatse peatamise saab ka treeningu käigus aktiveerida.

 **MÄRKUS:** *Automaatset peatamist ei saa kasutada režiimis **Indoor swimming (ujumine siseruumides)**.*

Automaatse peatamise sisse/välja lülitamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke sportimisrežiimis olles suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **ACTIVATE (AKTIVEERIMINE)** ja valige see nupuga [Next].
3. Liikuge nupu [Start Stop] abil üksusele **Autopause (automaatne peatamine)** ja valige see nupuga [Next].
4. Vajutage automaatse peatamise **On/Off (sisse/välja)** lülitamiseks nuppu [Start Stop] või [Light Lock] ja kinnitamiseks nuppu [Next].



12.7 Logiraamatu vaatamine pärast treeningut

Pärast logi jäädvustamist saate vaadata treeningu kokkuvõtet.

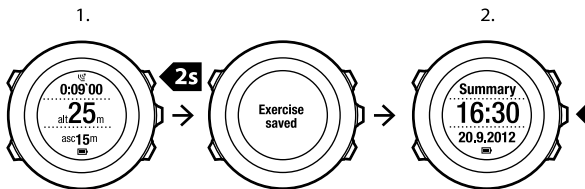
Jäädvustamise seiskamiseks ja kokkuvõtte kuvamiseks toimige järgmiselt.

1. Treeningu lõpetamiseks ja selle andmete salvestamiseks hoidke all nuppu [Start Stop].

Soovi korral saate jäädvustamise peatada nupu [Start Stop] vajutamisega. Pärast logi jäädvustamise peatamist saate treeningu lõpetada nupuga [Back Lap] või jätkata jäädvustamist nupuga [Light Lock]. Pärast treeningu lõpetamist tuleb jäädvustatud logi

salvestamiseks vajutada nuppu [Start Stop]. Kui te ei soovi logi salvestada, vajutage nuppu [Light Lock].

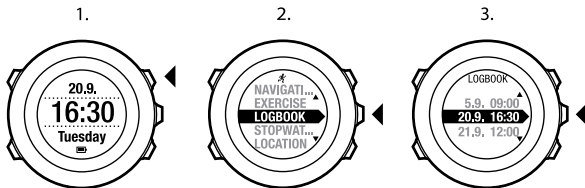
2. Treeningu kokkuvõtte kuvamiseks vajutage nuppu [Next].



Soovi korral saate vaadata ka kõigi logiraamatusse salvestatud treeningute kokkuvõtet. Logiraamatus on treeningud järjestatud aja järgi ja viimane treening on kuvatud esimesena. Logiraamatusse saab talletada ligikaudu 15 tunni jagu treeninguteavet 1-sekundilise GPS-asukoha määramise ja andmete kogumise intervalliga.

Treeningu kokkuvõtte vaatamiseks logiraamatus toimige järgmiselt.


1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
2. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **LOGBOOK (LOGIRAAMAT)** ja avage see nupuga [Next]. Kuvatakse teie praegune taastumisaeg.
3. Sirvige treeningulogisid nuppude [Start Stop] ja [Light Lock] abil ja valige nupuga [Next] soovitud logi.
4. Kasutage logi kokkuvõtteenäidete sirvimiseks nuppu [Next].



12.7.1 Pärast pulsivööga treeningut

Kui kasutate treeningu ajal pulsivööd, sisaldab kokkuvõtte järgmist teavet:

- logi jäädvustamise algusaeg ja kuupäev
- kestus
- ringide arv
- vahemaa (treening GPS-iga)
- tõus
- keskmine kiirus (treening GPS-iga)
- laskumine
- kõrgeim pulss
- keskmine pulss
- kulutatud kalorit
- suurim treeningumõju
- taastumisaeg

 **NÕUANNE:** Üksikasjalikumaid andmeid saate vaadata Movescountis.

12.7.2 Pärast pulsivööta treeningut

Kui te treeningu ajal pulsivööd ei kasuta, sisaldab kokkuvõtte järgmist teavet:

- logi jäädvustamise algusaeg ja kuupäev
- kestus
- ringide arv
- vahemaa (treening GPS-iga)
- tõus
- keskmine kiirus (treening GPS-iga)
- laskumine

12.7.3 Taastumisaeg

Suunto Ambit kuvab alati kõigi salvestatud treeningute põhjal kumulatiivse taastumisaega. Taastumisaeg näitab, kui kaua teil täielikuks taastumiseks aega kulub ehk millal uuesti maksimaalse intensiivsusega treeninguks valmis olete. Taastumisaega kahanedes või kasvades värskendab seade teavet reaalselt.

Praeguse taastumisaega kuvamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage stardimenüü avamiseks nuppu [Start Stop].
2. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **LOGBOOK (LOGIRAAMAT)** ja valige see nupuga [Next].
3. Ekraanil kuvatakse taastumisaeg.

1.



2.



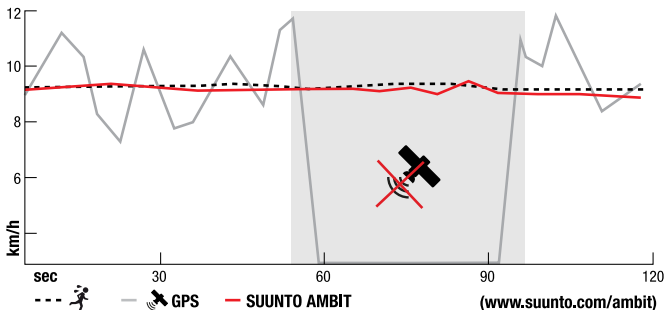
3.



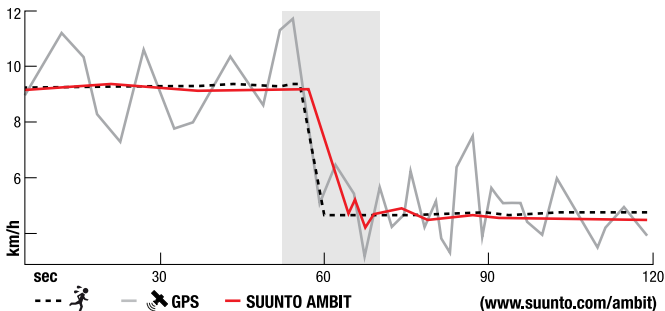
13 FUSED SPEED

FusedSpeed™ on ainulaadne GPS-süsteemi ja randmekiirendusanduri näitude kombinatsioon jooksmiskiiruse täpsemaks mõõtmiseks.

GPS-signaali filtreeritakse randme kiirenduse põhjal, mis tagab täpsemad näidud ühtlasel jooksmiskiirusel ja kiirema reageerimise kiirusemuutustele.



FusedSpeed™ on kõige kasulikum siis, kui teil on treeningu ajal tarvis väga täpseid ja tundlikke kiirusnäite, näiteks kui jooksete ebaühtlasel maastikul või intervalltreeningu ajal. Kui GPS-signaal peaks ajutiselt katkema (nt ehitised takistavad signaalilevi), näitab Suunto Ambit tänu GPS-süsteemi abil kalibreeritud kiirendusmõõturile täpseid kiirusnäite edasi.



MÄRKUS: *FusedSpeed™ on mõeldud kasutamiseks jooksmisel ja muude sarnaste tegevuste puhul.*

NÕUANNE: *Funktsiooni FusedSpeed™ abil täpseimate näitude saamiseks vaadake seadet lühidalt ja ainult vajaduse korral. Kui hoiate seadet enda ees ega liiguta seda, täpsus väheneb.*

FusedSpeed™ aktiveeritakse automaatselt järgmiste treeningrežiimidega.


- murdmaajooks
- kolmevõistlus
- jooksmine
- jalgpall
- orienteerumine

- multisport
- saalihoki
- Ameerika jalgpall

Muud treeningrežiimid kasutavad GPS-süsteemi abil saadavaid kiiruseandmeid.

Kasutusnäide: jooksmine ja jalgrattasõit funktsiooniga FusedSpeed™

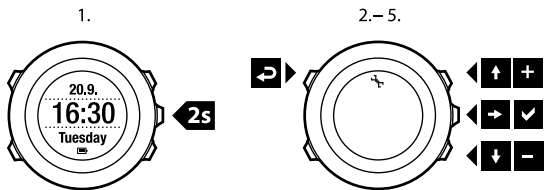
Kui lõpetate jooksmise ja jätkate teekonda jalgrattal, märkab funktsioon FusedSpeed™, et randmekiirendusmõõtur ei edasta õigeid kiirusenäite. Seade desaktiveerib automaatselt funktsiooni FusedSpeed™ ja jäädvustab jalgrattasõidu kiiruseandmeid ainult GPS-süsteemi põhjal. Kui alustate pärast jalgrattasõitu taas jooksmist, aktiveeritakse FusedSpeed™ automaatselt.

 **MÄRKUS:** FusedSpeed™ töötab õigesti ainult siis, kui ala vahetamisel kasutatakse sama treeningrežiimi.

14 SÄTETE REGULEERIMINE

Sätete avamiseks ja reguleerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
2. Kasutage menüü sirvimiseks nuppe [Start Stop] ja [Light Lock].
3. Sätte avamiseks vajutage nuppu [Next].
4. Sätte väärtuse muutmiseks vajutage nuppe [Start Stop] ja [Light Lock].
5. Sätetes eelmisse vaatesse naasmiseks vajutage nuppu [Back Lap].
Suvandite menüüst väljumiseks aga hoidke all nuppu [Next].



Reguleerida saab järgmisi suvandeid/sätteid.

PERSONAL (ISIKLIK)

- **Weight (Kaal)**
- **Max HR (Max pulss)**

NAVIGATION (NAVIGEERIMINE)

- **POIs (Points of interest) (Huvipakkuvad kohad)**
- **Routes (Marsruudid)**

GENERAL (ÜLDINE)


Formats (Vormingud)

- **Unit system (Ühikusüsteem):**
 - **Metric (meetermõõdustik)**
 - **Imperial (Inglise mõõdustik)**
 - **Advanced (täpsem):** võimaldab luua Movescountis kohandatud ühikusüsteemi, kus on kasutusel nii inglise kui ka meetermõõdustiku ühikud.
 - **Position format (Asukohavorming):**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM (UTM-süsteem)**
 - **MGRS (MGRS-süsteem)**
 - **British (BNG) (Briti (BNG))**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Soome (ETRS-TM35FIN))**
 - **Finnish (KKJ) (Soome (KKJ))**
 - **Irish (IG) (Iiri (IG))**
 - **Swedish (RT90) (Rootsi (RT90))**
 - **Swiss (CH1903) (Šveitsi (CH1903))**
 - **UTM NAD27 Alaska**
 - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
 - **UTM NAD83**
 - **Time format (Kellaajavorming):** 12 või 24 t
 - **Date format (Kuupäevavorming):** pp.kk.aa, kk/pp/aa
- Time/date (Kellaeg/kuupäev)**
- **GPS timekeeping (GPS-ajavõtt):** sees või väljas
 - **Dual time (Topeltaeg):** tunnid ja minutid

- **Alarm (Äratus):** sees/väljas, tunnid ja minutid
- **Time (Kellaaeg):** tunnid ja minutid
- **Date (Kuupäev):** aasta, kuu, päev

Tones/display (Helid/kuva)

- **Invert display (Muuda ekraanikuva):** muudab ekraanikuva heledust.
- **Tones (Helid):**
 - **All on (kõik sees):** aktiveerib nupu- ja süsteemihelid;
 - **Buttons Off (nupuhelid väljas):** aktiveerib ainult süsteemihelid;
 - **All off (kõik väljas):** desaktiveerib kõik helid.

 **MÄRKUS:** Äratus kõlab ka siis, kui kõik helid on välja lülitatud.

● **Backlight (Tagantvalgustus)**

Mode (Režiim):

- **Normal (tavaline):** tagantvalgustus lülitub mõneks sekundiks sisse, kui vajutate nuppu [Light Lock] ja kõlab äratus;
- **Off (väljas):** tagantvalgustust ei lülitata sisse mis tahes nupu vajutamisel ega äratuse ajal;
- **Night (öö):** tagantvalgustus lülitub mõneks sekundiks sisse, kui vajutate mis tahes nuppu ja kõlab äratus; režiim **Night (öö)** vähendab oluliselt aku kasutusaega;
- **Toggle (lülitatav):** tagantvalgustus lülitub sisse, kui vajutate nuppu [Light Lock]; see on sees, kuni vajutate uuesti nuppu [Light Lock].

Brightness (Heledus): reguleerib tagantvalgustuse heledust (protsentidena).

- **Display contrast (Ekraani kontrastsus):** reguleerib ekraani kontrastsust (protsentidena).

Compass (Kompass)

- **Calibration (Kalibreerimine):** käivitab kompassi kalibreerimise.
- **Declination (Deklinatsioon):** võimaldab määrata kompassi deklinatsiooniväärtust.

Map (Kaart)

- **Orientation (Orientatsioon)**
 - **Heading up (Kurss üleval):** kuvab sissesuunitud kaarti, kurss üleval.
 - **North up (Põhi üleval):** kuvab sissesuunitud kaarti, põhjasuund üleval.

ALTI-BARO (KÕRGUSMÕÕDIK/BAROMEETER)

- **Profile (Profiil):** kõrgusmõõdik, baromeeter, automaatne
- **Reference (Etalonväärtused):** kõrgus, kõrgus merepinnast

PAIR (ÜHENDUS)

- **Bike POD:** Bike PODi ühendamine.
- **HR belt (Pulsivöö):** pulsivöö ühendamine.
- **Cadence POD:** Cadence PODi ühendamine.


14.1 Hooldusmenüü


Hooldusmenüü avamiseks hoidke korraga all nuppe [Back Lap] ja [Start Stop].




Hooldusmenüü sisaldab järgmisi üksusi.

- **INFO (TEAVE)**
 - **Air pressure (Õhurõhk):** kuvab praeguse absoluutse õhurõhu ja temperatuuri.
 - **Version (Versioon):** kuvab seadme Suunto Ambit tarkvara ja riistvara praeguse versiooni.
- **TEST (KONTROLL)**
 - **LCD test (LCD-kontroll):** võimaldab kontrollida, kas LCD-ekraan töötab korralikult.
- **ACTION (TOIMING):**
 - **GPS reset (GPS-i lähtestus):** võimaldab GPS-funktsiooni lähtestamist.

 **MÄRKUS:** GPS-funktsiooni lähtestamisel lähtestatakse GPS-andmed, kompassi kalibreerimise väärtused, kõrgusmõõdiku/baromeetri diagrammid ja taastumisaeg. Jäädvustatud logisid aga ei eemaldata.

 **MÄRKUS:** Hooldusmenüü sisu võidakse värskendamisel ette teatamiseta muuta.

 **MÄRKUS:** Kui seadet 30 minuti jooksul ei kasutata, lülitub see energiasäästurežiimi. Seade aktiveerub, kui seda liigutatakse.

GPS-i lähtestamine

Kui GPS-funktsioon korralikult ei tööta, saate GPS-andmed hooldusmenüü kaudu lähtestada.

GPS-funktsiooni lähtestamiseks toimige järgmiselt.

1. Liikuge hooldusmenüüs nupu [Light Lock] abil üksuse **ACTION (TOIMING)** juurde ja avage see nupuga [Next].
2. Vajutage üksuse **GPS reset (GPS-funktsiooni lähtestamine)** juurde liikumiseks nuppu [Light Lock] ja avamiseks nuppu [Next].
3. Vajutage GPS-funktsiooni lähtestamise kinnitamiseks nuppu [Start Stop] või loobumiseks nuppu [Light Lock].

14.2 Keele vahetamine

Seadme Suunto Ambit vaikekeel on inglise keel. Keele vahetamiseks ühendage seade arvutiga ja laadige Movescountist alla lisakeeled.

Saadaval on inglise, prantsuse, hispaania, saksa, soome, rootsi, itaalia, portugali ja hollandi keel.

15 PODI/PULSIVÖÖ ÜHENDAMINE

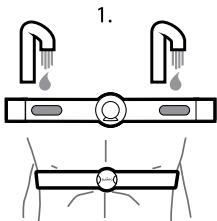
Kui soovite treeningu ajal kiiruse, vahemaa ja pedaalimissageduse kohta lisateavet saada, ühendage Suunto Ambit mõne Suunto PODiga (Bike POD, pulsivöö, Foot POD või Cadence POD) või ANT+ PODidega. Korraga saab ühendada kuni neli eri PODi (üks igast PODi tüübist). Kui ühendate mitu PODi, jätab Suunto Ambit meelde viimase ühendatud PODi igast PODi tüübist.

Seadme Suunto Ambit komplektis olev pulsivöö ja/või POD on seadmega juba ühendatud. Ühendamist on vaja vaid siis, kui soovite seadmega kasutada uut pulsivööd või PODi.

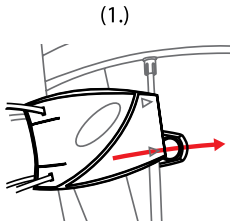
PODi/pulsivöö ühendamiseks toimige järgmiselt.

1. Aktiveerige POD/pulsivöö.
 - Pulsivöö: niisutage pulsivöö kokkupuutepindu ja pange pulsivöö peale.
 - Bike POD: pöörake paigaldatud Bike PODiga jalgratta ratast.
 - Cadence POD: pöörake paigaldatud Cadence PODiga jalgratta pedaali.
 - Foot POD: kallutage Foot PODi 90 kraadi.
2. Hoidke suvandite menüü avamiseks all nuppu [Next].
3. Liikuge nupu [Light Lock] abil üksusele **PAIR (ÜHENDA)** ja avage see nupuga [Next].
4. Valige nuppude [Start Stop] ja [Light Lock] abil soovitud tarvik: **Bike POD, HR belt (pulsivöö), Foot POD ja Cadence POD.**

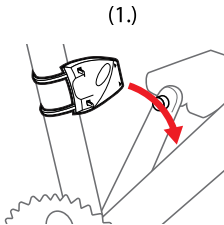
5. Vajutage PODi või pulsivöö valimiseks nuppu [Next] ja alustage ühendamist.
6. Hoidke seadet Suunto Ambit PODi/vöö lähedal (< 30 cm) ja oodake, kuni seade teatab, et POD/vöö on ühendatud.
Kui ühendamine nurjub, vajutage uuesti proovimiseks nuppu [Start Stop] või ühenduse sätte juurde naasmiseks nuppu [Light Lock].



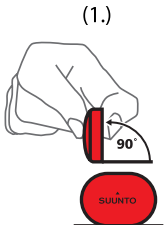
SUUNTO COMFORT BELT



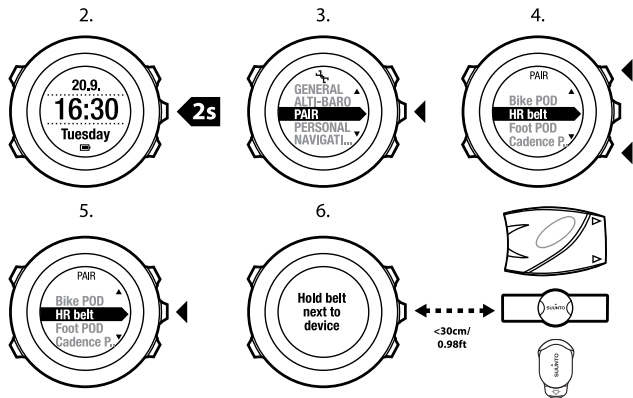
SUUNTO BIKE POD




SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



 **NÕUANNE:** Pulsivöö saate aktiveerida ka mõlema elektroodi kokkupuutepinda niisutades ja vajutades.

Tõrkeotsing: pulsivöö ühendamine nurjub

Kui pulsivöö ühendamine nurjub, proovige järgmist.


- Kontrollige, kas rihm on mooduliga ühendatud.
- Kontrollige, kas kannate pulsivööd õigesti (vt Osa 12.4 *Pulsivöö pealepanek leheküljel 74*).
- Kontrollige, kas pulsivöö elektroodide kokkupuutepinnad on niisked.

15.1 PODide kalibreerimine

Soovi korral saate seadme Suunto Ambit abil kalibreerida Suunto Foot POD Mini täpseks kiiruse ja vahemaa mõõtmiseks. Kalibreerige täpselt mõõdetud vahemaa abil, näiteks 400-meetrisel jooksurajal.

Suunto Foot POD Mini Suunto Ambitiga kalibreerimiseks toimige järgmiselt.

1. Kinnitage Suunto Foot POD Mini jalatsile. Lisateavet leiate Suunto Foot POD Mini lühijuhendist.
2. Valige stardimenüüs kohandatud režiim (näiteks **Running (jooksmine)**).
3. Alustage jooksmist enda hariliku tempoga. Kui ületate stardijoone, vajutage jäädvustamise alustamiseks nuppu [Start Stop].
4. Jookske oma hariliku tempoga 800–1000 m (ligikaudu 0,500–0,700 miili; nt kaks ringi 400-meetrisel rajal).
5. Kui jõuate finišijoonele, vajutage jäädvustamise peatamiseks nuppu [Start Stop].
6. Jäädvustamise seiskamiseks vajutage nuppu [Back Lap]. Pärast treeningu lõpetamist tuleb jäädvustatud logi salvestamiseks vajutada nuppu [Start Stop]. Kui te ei soovi logi salvestada, vajutage nuppu [Light Lock].
Kerige nupuga [Next] kokkuvõteteaateid, kuni jõuate vahemaa kokkuvõtteni. Reguleerige nuppude [Start Stop] ja [Light Lock] abil ekraanil kuvatud vahemaa tegelikult läbitud vahemaaks. Kinnitage valik nupuga [Next].
7. PODi kalibreeringu kinnitamiseks vajutage nuppu [Start Stop]. Foot POD Mini on nüüd kalibreeritud.

 **MÄRKUS:** Kui Foot POD Mini ühendus oli kalibreerimisharjutuse ajal ebastabiilne, ei pruugi vahemaa reguleerimine vahemaa kokkuvõttes võimalik olla. Veenduge, et Foot POD Mini on korralikult juhiste järgi kinnitatud, ja proovige uuesti.

Suunto Bike PODi kalibreerimiseks Movescountis määrake teenuses jalgrattarehvi ümbermõõt. Movescount arvutab kalibreerimisteguri. Vaikekalibreerimistegur on 1,0, mis tähistab 26-tollist maastikuratta rehvi.

16 IKOONID

Seadme Suunto Ambit ekraanil võidakse kuvada näiteks järgmisi ikoone.



baromeeter



kõrgusmõõdik



kronograaf



sätted



GPS-signaali tugevus



ühendus



pulss



treeningrežiim



äratus



intervallitaimer



nupulukk



aku



praegune kuva



nupuindikaatorid



üles/suurendamine



järgmine/kinnitamine



alla/vähendamine

huvipakkuvate kohtade ikoonid

Seadmes Suunto Ambit on saadaval järgmised huvipakkuvate kohtade ikoonid.














ehitis/kodu



auto/parkimine



laager/telkimine

-  toit/restoran/kohvik
-  majutus/võõrastemaja/hotell
-  veekogu/jõgi/järv/rannik
-  mägi/küngas/org/kalju
-  mets
-  risttee
-  vaatamisväärus
-  alguspunkt
-  lõpp-punkt
-  Geocache'i objekt
-  kontrollpunkt



tee/rada



kivi



aas



koobas

17 TERMINOLOOGIA

Automaatne ringiaeg	Funktsiooni AUTOLAP (AUTOMAATNE RINGIAEG) abil saate määrata ringiaegade arvestamiseks aja asemel vahemaa.
Vorming	Vorming on viis, kuidas GPS-asukohta randmeseadmel kuvatakse. Üldjuhul tähistatakse asukohta pikkus-/laiuskraadide ja minutitena, kuid valida saab ka kraadide, minutite ja sekundite või ainult kraadide, aga ka mitme võrguvormingu vahel.
FusedSpeed™	FusedSpeed™ on ainulaadne GPS-süsteemi ja kiirendusanduri näitude kombinatsioon jooksmiskiiruse täpsemaks mõõtmiseks. GPS-signaali filtreeritakse kiirenduse põhjal, mis tagab täpsema näidu ühtlasel jooksmiskiirusel ja kiirema reageerimise kiirusemuutustele. FusedSpeed™ on mõeldud kasutamiseks jooksmise ja sarnaste tegevuste puhul.
Võrk	Võrgusüsteem koosneb joontest, mis ristuvad kaardil õigete nurkade all. Võrgusüsteemid võimaldavad leida kaardil kindla koha või teatada asukohta.
Pulsi piirmäärad	Pulsi alam- ja ülemmäära saate määrata Movescountis. Seejärel saate väärtused seadmesse edastada.

Ringiaeg	Ringi läbimiseks kuluv aeg. Uue ringi alustamise korral aeg nullitakse ja seade alustab uue ringiaja mõõtmist. Kui läbite treeningul ringi vahemaa, kuvatakse ekraanil hüpikaken, milles on esitatud näiteks ringi number (1, 2 jne).
Navigeerimine	Navigeerimiseks nimetatakse liikumist kindlasse kontrollpunkti jõudmiseks, kui on teada asukoht kontrollpunkti suhtes.
Maksimaalne treeningtoime	Suurim treeningtoime on parameeter, mis iseloomustab treeningseansi mõju teie maksimaalse aeroobse vastupidavuse ($VO_2\text{max}$) suhtes. Kui soovite, et seda treeningu ajal kuvataks, lubage see Movescountis. Kui olete suurima treeningtoime kuvamise lubanud, näete treeningu ajal hinnangulist seansi toimet tippvastupidavusele 1–5-punktilisel skaalal (väiksest mõjust ülepingutamiseni). Suurima treeningtoime funktsioon toimib kõige paremini keskmise kuni kõrge intensiivsusega stabiilse intensiivsustasemega treeningute korral. See pole ideaalne lahendus madala intensiivsusega treeningute kvantifitseerimiseks. Vastupidavustreeningu korral on suurim treeningtoime vaatamata seansi kestusele ja väsitavusele madal.
Huvipakkuv koht	Ühe asukoha koordinaadid, mida seadme Suunto Ambit mälus talletatakse.
Asukoht	Mõne koha täpsed koordinaadid kaardil.

Marsruut	Marsruut koosneb mitmest kontrollpunktist. Marsruute saab luua Movescountis ja need saab seejärel seadmesse Suunto Ambit alla laadida.
Täisaeg Suunto App	Aeg treeningseansi logi jäädvustamise algusest. Movescountis saab luua Suunto Appi rakendusi, et anda seadmele Suunto Ambit uusi funktsioone. Saate lisada Suunto Appi rakendusi Movescountis kohandatud treeningrežiimidele ja sünkroonida need oma seadmesse.
Suunto App Designer	Suunto App Designer on lihtne graafiline tööriist, mis annab igaühele võimaluse luua uusi funktsioone. Vaja on registreerida Movescounti konto. Suunto App Designeri leiata Movescountist.
Suunto App Zone	Olemasolevad Suunto Appi rakendused leiata Suunto App Zone'ist Movescountis. Suunto App Zone'i saate sirvida ka ilma Movescounti kontot registreerimata.
Teekond	Teekond on kasutaja läbitud tee.
Kontrollpunkt	Marsruudi punkti asukoha koordinaadid. Marsruut koosneb mitmest kontrollpunktist.

18 HOOLDUS

Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha. Tavatingimustes ei vaja seade parandamist. Pärast kasutamist peske seade magedas vees pehmeloomulise seebiga puhtaks ning puhastage selle korpus niiske pehme riidelapi või seemisnahkse lapiga.

Lisateavet seadme hoolduse kohta leiate mahukatest tugimaterjalidest (sh küsimused-vastused ja õppevideod), mis on saadaval veebisaidil www.suunto.com. Saidil saate soovi korral ka otse Suunto kontaktkeskusele küsimusi esitada ning vajaduse korral seadme Suunto volitatud teeninduskeskuses parandamise kohta juhiseid hankida. Ärge parandage seadet ise.

Samuti on teil võimalik juhendi viimasel leheküljel märgitud numbril Suunto kontaktkeskusele helistada. Suunto väljaõppinud klienditeenindusmeeskond aitab teid ja vajaduse korral teeb kõne ajal ka teie seadmele tõrkeotsingu.

Kasutage ainult Suunto ehtsaid tarvikuid – garantii ei kata mitteehsate tarvikute kasutamisest tulenevaid kahjustusi.




NÕUANNE: Ärge unustage enda vajadustele vastava individuaalse toe saamiseks seadet Suunto Ambit teenuses MySuunto (www.suunto.com/register) registreerida.

18.1 Veekindlus

Suunto Ambit on veekindel. Seadme veekindlust on kontrollitud kooskõlas standardiga ISO 2281 (www.iso.ch) kuni 100 m (330-jalase) sügavuseni.

See tähendab, et saate seadet Suunto Ambit ujumisel kasutada, kuid seda ei tohiks kasutada sukeldumisel.


 **MÄRKUS:** *Veekindlus ei ole võrdne töösügavusega. Veekindluse tähis viitab staatilisele õhu-/veetihedusele, mille puhul talub seade dušši, vanniskäiku, ujumist, basseini sukeldumist ja snorgeldamist.*


Veekindluse säilitamiseks järgige järgmisi soovitusi.


- Ärge mitte kunagi vajutage nuppe, kui seade on vee all.
- Ärge mitte kunagi kasutage seadet viisil, mis pole ette nähtud.
- Kui seade vajab parandamist, võtke ühendust Suunto teeninduskeskuse, edasimüüja või vahendajaga.
- Hoidke seade mustusest ja liivast puhtana.
- Ärge mitte kunagi proovige seadet ise avada.
- Vältige seadme sattumist järskude õhutemperatuuri- ja veetemperatuurimuutuste kätte.
- Kui seade puutub kokku soolase mereveega, puhastage seadet kindlasti mageda veega.
- Ärge suunake veejuga nuppudele.
- Ärge lööge ega kukutage seadet.


18.2 Aku laadimine

Aku laadimiskorrale järgnev kasutusaeg oleneb seadme Suunto Ambit kasutamise viisist. Aku võib kesta 15–50 tundi või enamgi. Põhilisel kellafunktsioonide kasutamise korral võib kasutusaeg olla kuni 30 päeva. Teave aku kasutusaja kohta: *Peatükk 19 Tehnilised andmed leheküljel 120.*

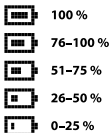
 **MÄRKUS:** Madalad temperatuurid vähendavad ühe laadimiskorraga kaasnevat kasutusaega.

 **MÄRKUS:** Laetavate akude mahtuvus väheneb aja jooksul.


 **MÄRKUS:** Kui aku mahtuvus väheneb aku defektist tingituna tavatult kiiresti, kuulub aku vahetus 1 aasta jooksul või maksimaalselt kuni 300 laadimiskorrani, olenevalt sellest, kumb enne möödub, Suunto garantii alla.

 **NÕUANNE:** Kui seade värskendab iga sekund GPS-süsteemi abil asukohateavet, kestab aku ligikaudu 15 tundi. Kui seade värskendab GPS-süsteemi abil asukohateavet iga 60 sekundi järel, kestab aku ligikaudu 50 tundi.

Aku laetuse taset tähistab akuikoon. Kui aku laetuse tase on alla 10%, vilgub akuikoon 30 sekundit. Kui aku laetuse tase on alla 2%, vilgub akuikoon pidevalt.

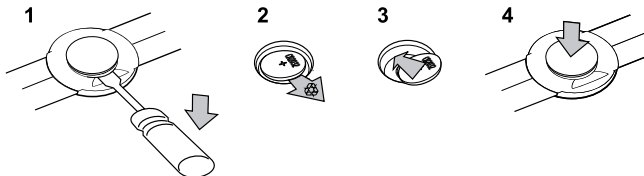


Aku laadimiseks ühendage seade Suunto USB-kaabli abil arvutiga või kasutage Suunto USB-liidesega seinapistikupessa ühendatavat laadijat. Tühja aku täielikuks laadimiseks kulub ligikaudu 2–3 tundi.

 **NÕUANNE:** Aku säästmiseks muutke Movescountis GPS-andmete toomise ja treeningulogi jäädvustamise sagedust.

18.3 Pulsivöö patarei vahetamine

Vahetage patarei, nagu joonisel näidatud.



19 TEHNILISED ANDMED

Üldist

- Töötemperatuur: –20 kuni +60 °C (–5 kuni +140 °F)
 - Aku laadimise temperatuur: 0 kuni +35 °C (+32 kuni +95 °F)
 - Hoiukoha temperatuur: –30 kuni +60 °C (–22 kuni +140 °F)
 - Kaal: ~ 78 g (~ 2,75 untsi)
 - Seadme veekindlus: 100 m (328 jalga) (ISO 2281)
 - Pulsivöö veekindlus: 20 m (66 jalga) (ISO 2281)
 - Klaas: mineraalkristallklaas
 - Toide: laetav liitium-ioonaku
 - Aku kasutusaeg (üks laadimiskord):
 - ~ 15 tundi, kui GPS-asukohateavet värskendatakse iga 1 sekundi järel*
 - ~ 50 tundi, kui GPS-asukohateavet värskendatakse iga 60 sekundi järel*
 - ~ 30 päeva režiimis **ALTI (KÕRGUSMÕÕDIK)/BARO (BAROMEETER)/COMPASS (KOMPASS)** (GPS-funktsioonita)
- *GPS-asukohateabe hankimine uue akuga +20 °C juures.

Mälu

- Kontrollpunktid: max 100

Raadiovastuvõtja

- Ühildub standardiga Suunto ANT ja ANT+TM, sidesagedus 2,465 GHz, modulatsioonimeetod GFSK.
- Leviulatus: ~ 2 m (6 jalga)



Baromeeter

- Vahemik: 950...1060 hPa (28,34...31,30 inHg)
- Eraldus: 1 hPa (0,01 inHg)

Kõrgusmõõdik

- Vahemik: -500...9000 m (-1500...29 500 jalga)
- Eraldus: 1 m (3 jalga)

Termomeeter

- Vahemik: -20 kuni +60 °C (-4 kuni +140 °F)
- Eraldus: 1 °C (1 °F)

Kronograaf

- Eraldus: 1 s kuni 9:59'59, pärast seda 1 min

Kompass

- Eraldus: 1 kraad (18 tuhandikku)

GPS

- Tehnoloogia: SiRF starIV
- Eraldus: 1 m (3 jalga)

19.1 Kaubamärk

Suunto Ambit, selle logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning -nimed on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused kaitstud.

19.2 CE

Suunto teatab, et see randmekompuuter on kooskõlas direktiivi 1999/5/EÜ oluliste nõuete ja muude asjakohaste sätetega.

19.3 Autoriõigus

Autoriõigus © Suunto Oy 2013. Kõik õigused kaitstud. Suunto, Suunto tootenimed, selle logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning -nimed on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Käesolev dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning selle ainueesmärgiks on pakkuda klientidele Suunto toodete kasutamist puudutavat teavet. Dokumendi sisu ei tohi ilma Suunto Oy eelneva kirjaliku loata mitte ühelgi põhjusel kasutada, levitada, avaldada, taasesitada ega muul moel edastada. Kuigi oleme andnud endast parima, et käesolevad dokumendis sisalduv teave oleks arusaadav ja õige, ei kaasne sellega vastava teabe täpsusgarantii. Suunto Oy jätab endale õiguse käesolevat dokumenti igal ajal muuta sellest eelnevalt ette teatamata. Dokumendi värskeima versiooni saate alla laadida veebilehelt www.suunto.com.

19.4 Patenditeatis

Seda toodet kaitsevad järgmised patenditaotlused ja neile vastavad riiklikud õigused: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632,

FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, ELi projektid 001296636-0001/0006, 001332985-0001 või 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (pulsivöö: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Täiendavad patenditaotlused on esitatud.

19.5 Garantii

SUUNTO PIIRATUD GARANTII

Suunto garanteerib, et garantiiaja jooksul kõrvaldab Suunto või Suunto volitatud teeninduskeskus (edaspidi: teeninduskeskus) tasuta kõik materjalidest või halvast valmistuskvaliteedist tingitud defektid, tehes seda oma äranägemisel toote või selle osade a) parandamise või b) vahetamise või c) toote ostuhinna hüvitamise teel kooskõlas selle piiratud garantii tingimustega. See piiratud garantii kehtib ja on jõustatud ainult riigis, kus toode osteti, kui asjakohastes õigusaktides ei ole teisiti sätestatud.

Garantiaeg

Piiratud garantii aeg algab kuupäevast, mil toode jaemüügist osteti. Kuvamisseadmete garantii aeg on kaks (2) aastat. Tarvikute, sealhulgas, kuid mitte ainult, PODide ja pulsisaatjate, aga ka äratarbitavate osade garantii aeg on üks (1) aasta.

Akude mahtuvus väheneb aja jooksul. Kui aku mahtuvus väheneb aku defektist tingituna tavatult kiiresti, kuulub aku vahetus 1 aasta jooksul või maksimaalselt kuni 300 laadimiskorrani, olenevalt sellest, kumb enne möödub, Suunto garantii alla.

Erandid ja piirangud

See piiratud garantii ei hõlma järgmist:

1. a) tavaline kulumine, b) hooletust käsitlemisest tingitud defektid või c) toote väärkasutusest (juhendi või soovitude eiramine) tingitud defektid või kahjustused;
2. kasutusjuhendid ja kolmanda poole elemendid;
3. defektid või oletatavad defektid, mis on tingitud toote kasutamisest toote, tarviku, tarkvara ja/või teenusega, mis ei ole Suunto toodetud või pakutud.

Piiratud garantii ei ole jõustatav juhul, kui:

1. toodet on avatud nii, nagu sihtotstarbeline kasutus ette ei näe;
2. toodet on parandatud lubamatute varuosade abil; toodet on parandanud volituseta teeninduskeskus;
3. toote seerianumber on eemaldatud, seda on muudetud või see on mis tahes muul viisil lugematuks tehtud (otsustab Suunto);
4. toode on puutunud kokku kemikaalidega, sealhulgas, kuid mitte ainult, säätetööriistadega.

Suunto ei garanteeri toote katkestusteta või tõrgeteta tööd või toote ühilduvust kolmanda poole riist- või tarkvaraga.

Suunto garantiiteenuse kasutamine

Suunto garantiiteenuste kasutamiseks peab teil olema ostutõend.

Garantiiteenuse kasutamise kohta juhiste saamiseks külastage veebisaiti www.suunto.com/warranty. Kui teil on küsimusi või kahtlusi, leiata sealt mahukad tugimaterjalid ning soovi korral saate otse Suunto kontaktkeskusele küsimusi postitada. Samuti on teil võimalik juhendi viimasel leheküljel märgitud numbril Suunto kontaktkeskusele helistada.

Suunto väljaõppinud klienditeenindusmeeskond aitab teid ja vajaduse korral teeb kõne ajal ka teie seadmele tõrkeotsingu.

Piiratud vastutus

See piiratud garantii on suurimal kohaldatavate kohustuslike õigusaktidega lubatud määral teie ainus ja eksklusiivne meede, asendades kõiki muid garantiisid, nii otseseid kui ka kaudseid. Suunto ei vastuta ei eriliste, juhuslike, karistuslike ega põhjuslike kahjude eest, sealhulgas, kuid mitte ainult, eeldatava kasu saamata jäämise, andmekao, kasutusvõimaluse kao, kapitalikulu, asendustoodete või -vahendite hankimisest/kasutamisest tekkinud kulu, kolmandate poolte kahjunõuete ega varalise kahju eest, mis on tingitud toote ostmisest või kasutamisest või garantiitingimuste rikkumisest, lepingu rikkumisest, hooletusest, otsesest õiguserikkumisest või mis tahes juriidilisest või õigusteooriast, isegi kui Suunto oli niisuguse kahju võimalikkusest teadlik. Suunto ei vastuta mis tahes garantiiteenuse osutamise viivituste eest.

Indeks

A

ajarežiim, 21
ajasätted, 21
GPS-ajavõtt, 26

aku

laadimine, 117
aku laadimine, 13
asukohavormingud, 29
asukoht, 31
automaatne peatamine, 88
äratus, 24

E

ekraani kontrastsus, 19
ekraani kontrastsuse reguleerimine, 19
ekraanikuva inverteerimine, 18

F

FusedSpeed, 94

G

GPS, 28

lähtestamine, 102

tõrkeotsing, 29

GPS-ajavõtt, 26

GPS-i lähtestamine, 102

H

hooldus, 116

hooldusmenüü, 100

huvipakkuvate kohtade ikoonid, 110

huvipakkuv koht

koordinaatide lisamine käsitsi,
35

kustutamine, 41

navigeerimine, 38

praeguse asukoha lisamine, 32

I

ikoonid, 109

intervallitaimer, 83

K

kalibreerimine

Foot POD Mini, 107

kompass, 61

Suunto Bike POD, 107
keel, 102
kohandamine, 14
kohandatud režiimid, 16
kompass, 60
 deklinatsiooniväärtus, 62
 kalibreerimine, 61
 treeningu ajal, 82
kontrollpunktid, 43–44
kõrguse etalonväärtus, 55
kõrguse jäädvustamine, 79
kõrgusmõõdiku-/baromeetrirežiim,
51
 automaatne profiil, 58
 baromeetri profiil, 57
 etalonväärtus, 54
 kõrgusmõõdiku profiil, 56
 õiged näidud, 52
 profiilid, 54
 valed näidud, 53
Kõrgusmõõdiku-/baromeetrirežiim
 etalonväärtus, 55
 kõrguse jäädvustamine, 79

L

logiraamat, 89

M

marsruut
 kustutamine, 50
 lisamine, 43
 navigeerimine, 44
merepinna õhurõhu etalonväärtus,
55
Movescount, 14
 Suunto App, 17
 Suunto App Designer, 17
 Suunto App Zone, 17

N

navigeerimine
 huvipakkuv koht, 38
 marsruut, 44
 tagasitee leidmine, 86
 tõrkeotsing, 29
 treeningu ajal, 85
nupud, 10
nupulukk, 11

P

POD
 ühendus, 103
pulsivöö, 73–74
 ühendus, 103

pärast treeningut, 89, 91–92
pulsivööga, 91
pulsivööta, 92

R

ringid, 79

S

stopper

aktiveerimine, 65
desaktiveerimine, 65
kasutamine, 66
lähtestamine, 66
peatamine, 66
ringid, 66

Suunto App, 17

Suunto App Designer, 17

Suunto App Zone, 17

sätted, 97

aeg, 21–22
GPS-ajavõtt, 26
kuupäev, 23
topeltaeg, 23
äratus, 24

T

taastumisaeg, 92

tagantvalgustus, 11

tagasitee leidmine, 86

teekondade jäädvustamine, 78

topeltaeg, 23

treeningrežiim

pärast treeningut, 89, 91–92

treeningu ajal, 78

treeningu alustamine, 75

treeningrežiimid, 16, 70

lisasuvandid, 71

treeningu ajal, 78

kompass, 82

navigeerimine, 85

treeningu alustamine, 75

tõrkeotsing

pulsisignaali, 73

U

ühendamise, 14

ühendus

POD, 103

pulsivöö, 103

V

võrgud, 29

värskendamine, 16



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, 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.