

SUUNTO AMBIT 2.5

BRUKERHÅNDBOK

1	SIKKERHET	6
2	Velkommen	8
3	Ikoner og segmenter	9
4	Slik bruker du tastene	10
	4.1 Bruke bakgrunnsbelysning og tastelås	11
5	Komme i gang	13
6	Egendefinere Suunto Ambit	14
	6.1 Tilkobling til Movescount	14
	6.2 Slik oppdaterer du Suunto Ambit	15
	6.3 Egendefinerte moduser	16
	6.4 Suunto-apper	17
	6.5 Endre display	17
	6.6 Slik justerer du kontrasten på displayet	18
7	Slik bruker du tidsmodus	20
	7.1 Endre klokkeslettsinnstillinger	20
	7.2 Bruke GPS-tidtaking	25
8	Navigasjon	27
	8.1 Slik bruker du GPS-en	27
	8.1.1 Motta GPS-signal	27
	8.1.2 GPS-rutenett og -posisjonsformater	28
	8.2 Kontrollere plassering	30
	8.3 Interessepunktnavigasjon	30
	8.3.1 Legge til gjeldende plassering som interessepunkt	30
	8.3.2 Legge til koordinater til interessepunkter manuelt ..	33


8.3.3 Navigere til et interessepunkt	36
8.3.4 Slette et interessepunkt	39
8.4 Rutenavigasjon	41
8.4.1 Legge til rute	41
8.4.2 Navigere en rute	42
8.4.3 Under navigering	46
8.4.4 Slette en rute	48
9 Slik bruker du Alti & Baro-modusen	49
9.1 Hvordan Alti & Baro fungerer	49
9.1.1 Få riktige avlesninger	50
9.1.2 Få feilaktige avlesninger	51
9.2 Tilpasse profil til aktivitet	52
9.2.1 Slik stiller du inn profiler	52
9.2.2 Slik stiller du inn referanseverdier	53
9.3 Slik bruker du Altimeter (Høydemåler) -profilen	54
9.4 Slik bruker du Barometer -profilen	54
9.5 Slik bruker du Automatic (Automatisk) -profilen	56
10 Slik bruker du 3D-kompasset	58
10.1 Kalibrere kompasset	58
10.2 Slik angir du misvisningsverdi	60
11 Tidtakere	62
11.1 Aktivere og deaktivere stoppeklokken	62
11.2 Bruke stoppeklokken	63
11.3 Nedteller	65
12 Slik bruker du treningsmoduser	67


12.1	Treningsmoduser	67
12.2	Tilleggsvalg i treningsmodi	68
12.3	Slik bruker du pulsbeltet	69
12.4	Slik tar du på pulsbeltet	71
12.5	Slik begynner du treningen	72
12.6	Under trening	75
	12.6.1 Slik registrerer du spor	75
	12.6.2 Lage runder	76
	12.6.3 Slik registrerer du høyde	76
	12.6.4 Bruke kompass under trening	79
	12.6.5 Bruke intervallklokke	80
	12.6.6 Navigasjon under trening	81
	12.6.7 Finne tilbake under trening	82
	12.6.8 Autopause	84
12.7	Vise loggbok etter trening	85
	12.7.1 Etter trening med pulsbelte	87
	12.7.2 Etter trening uten pulsbelte	87
	12.7.3 Restitusjonstid	88
13	FusedSpeed	89
	Brukereksempel: Løping og sykling med FusedSpeed™	91
14	Justere innstillinger	92
	14.1 Servicemeny	95
	14.2 Endre språk	97
15	Slik kobler du sammen POD/pulsbelte	98
	15.1 Kalibrere POD-er	102

16 Ikoner	104
17 Terminologi	108
18 Stell og vedlikehold	111
18.1 Vanntetthet	111
18.2 Lade batteriet	112
18.3 Slik skifter du pulseltebatteriet	114
19 Tekniske spesifikasjoner	115
Generelt	115
Minne	115
Radiomottaker	115
Barometer	116
Høydemåler	116
Termometer	116
Kronograf	116
Kompass	116
GPS	116
19.1 Varemerke	116
19.2 CE	117
19.3 Copyright	117
19.4 Patentvarsel	117
19.5 Garanti	118
Indeks	121


1 SIKKERHET

Typer sikkerhetsregler


 **ADVARSEL:** – brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan resultere i alvorlig personskade eller død.

 **FORSIKTIG:** – brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil resultere i skade på produktet.

 **MERK:** – brukes til å fremheve viktig informasjon.

 **TIPS:** – brukes for ekstra tips om hvordan du bruker egenskaper og funksjoner på enheten.

Sikkerhetsregler

 **ADVARSEL:** DET KAN FOREKOMME ALLERGISKE REAKSJONER ELLER HUDREAKSJONER NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUD, SELV OM PRODUKTET ER UTVIKLET I TRÅD MED BRANSJESTANDARDE. HVIS DETTE SKULLE SKJE, SLUTT Å BRUKE PRODUKTET UMIDDELBART OG KONTAKT LEGE.

 **ADVARSEL:** FORHØR DEG ALLTID MED LEGE FØR DU BEGYNNER ET TRENINGSPROGRAM. OVERANSTRENGELSE KAN FØRE TIL ALVORLIGE SKADER.

 **ADVARSEL:** KUN TIL FRITIDSBRUK.

 **ADVARSEL:** IKKE STOL PÅ GPS-EN ELLER BATTERIETS LEVETID ALENE. BRUK ALLTID KART OG ANNET HJELPEMATERIELL FOR DIN EGEN SIKKERHET.

 **FORSIKTIG:** IKKE BRUK NOEN FORM FOR LØSEMIDLER PÅ PRODUKTET, DA DETTE KAN SKADE OVERFLATEN.

 **FORSIKTIG:** IKKE BRUK NOEN FORM FOR INSEKTMIDDEL PÅ PRODUKTET, DA DETTE KAN SKADE OVERFLATEN.

 **FORSIKTIG:** IKKE KAST PRODUKTET. DET SKAL BEHANDLES SOM ELEKTRONISK AVFALL FOR Å BEVARE MILJØET.

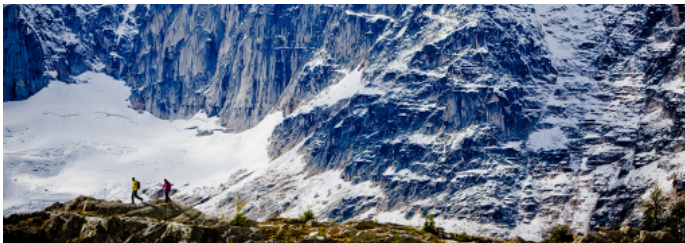
 **FORSIKTIG:** UNNGÅ STØT- ELLER FALLSKADER.

2 VELKOMMEN

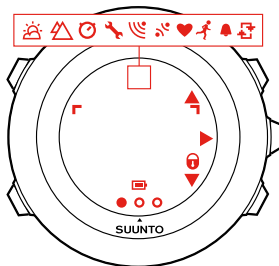
Du kan kalle det en klokke, men det virker ikke helt rettferdig. Høydemåler, navigasjon, hastighet, puls, værforhold – alt er et tastetrykk unna.

Gjør enheten din personlig og velg akkurat det du trenger for å få mest mulig ut av ditt neste eventyr.

Den nye Suunto Ambit – vinner nytt terreng med verdens første GPS for oppdagelsesreisende.



3 IKONER OG SEGMENTER

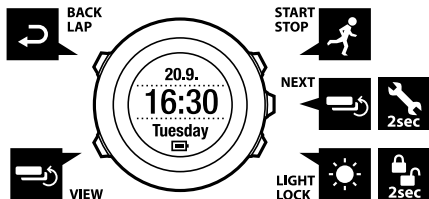


- | | |
|---------------|------------------|
| barometer | intervallklokke |
| høydemåler | tastelås |
| kronograf | batteri |
| innstillinger | gjeldende skjerm |
| signalstyrke | tasteindikatorer |
| koble sammen | opp / øk |
| puls | neste / bekreft |
| treningsmodus | ned / reduser |
| alarm | |

Se *Kapittel 16 Ikoner* på side 104 hvis du vil se en komplett liste over ikoner på Suunto Ambit.

4 SLIK BRUKER DU TASTENE

Suunto Ambit har fem taster som gir deg tilgang til alle funksjonene.



[Start Stop]:

- tilgang til startmenyen
- pause eller starte en treningsøkt eller stoppeklokke
- hold den inne for å stoppe og lagre en trening
- øke en verdi eller gå et hakk opp i innstillingene

[Next]:

- skifte mellom displayer
- hold inne for å gå inn i / ut av alternativmenyen
- hold inne for å gå inn i / ut av alternativene i treningsmodusene
- godta en innstilling

[Light Lock]:

- aktivere bakgrunnsbelysningen
- hold inne for å låse / låse opp tastene
- redusere en verdi eller gå et hakk ned i innstillingene

[View]:

- endre visninger i modusen **TIME** og under trening
- hold inne for å endre displayet fra lyst til mørkt og omvendt

[Back Lap]:

- gå tilbake til forrige trinn
- legge til en runde under trening




TIPS: Når du endrer verdiene, kan du øke hastigheten ved å holde inne [Start Stop] eller [Light Lock] til verdiene begynner å bla raskere.


4.1 Bruke bakgrunnsbelysning og tastelås

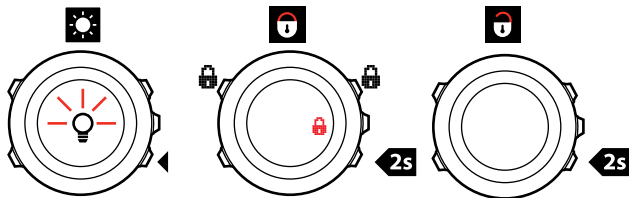
Du kan angi bakgrunnsbelysningen til **Normal-**, **Toggle (Skift)-** eller **Night (Natt)-**modus. Se *Kapittel 14 Justere innstillinger på side 92* hvis du vil ha informasjon om bakgrunnsbelysningen.

Slik aktiverer du bakgrunnsbelysningen:

- I **Normal**-modus trykker du på [Light Lock] for å aktivere bakgrunnsbelysningen. Bakgrunnsbelysningen lyser i noen få sekunder.
- I **Toggle (Skift)**-modus trykker du på [Light Lock] for å aktivere bakgrunnsbelysningen. Bakgrunnsbelysningen forblir på til du trykker på [Light Lock] igjen.
- Trykk på hvilken som helst av knappene for å aktivere bakgrunnsbelysningen i **Night (Natt)**-modus.

Hold [Light Lock] inne for å låse eller låse opp tastene. Når tastene er låst, vises  i displayet.


 **TIPS:** Lås tastene for å unngå utilsiktet start eller stopp av loggen. Når tastene er låst, kan du fortsatt aktivere bakgrunnsbelysningen. Det gjør du ved å trykke på [Light Lock], du kan bytte mellom skjermer ved å trykke på [Next] og visninger ved å trykke på [View].

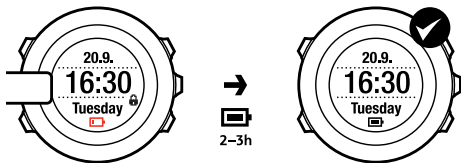


5 KOMME I GANG

Start med å lade batteriet. Suunto Ambit våkner automatisk når du kobler den til datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen som fulgte med. Enheten kan også vekkes ved å koble den til et strømuttak ved hjelp av Suuntos vegglader (tilleggsutstyr).

Det tar cirka 2–3 timer å fullade et tomt batteri. Den første gangen du lader, kan det ta noe lenger tid. Under lading med USB-kabelen, er tastene låste.


 **MERK:** Ikke fjern kabelen før batteriet er fulladet. På den måten sørger du for at batteriet får lengre levetid. Meldingen **Battery full (Fulladet batteri)** vises når ladingen er fullført.



6 EGENDEFINERE SUUNTO AMBIT

6.1 Tilkobling til Movescount

Movescount.com er din gratis personlige treningsdagbok og et idrettsfelleskap på nettet som tilbyr et rikt utvalg av verktøy for å følge opp dine daglige aktiviteter og opprette engasjerende historier om dine opplevelser og erfaringer. Movescount gir deg muligheten til å overføre dine registrerte treningslogger fra Suunto Ambit til Movescount og egendefinere enheten slik at den passer best mulig til dine behov.

 **TIPS:** Koble deg til Movescount og få den nyeste programvaren til din Suunto Ambit. Det kan være at det finnes en oppdatering som er tilgjengelig.

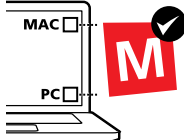
Start med å installere Moveslink:


1. Gå til www.movescount.com/moveslink.
2. Last ned, installer og aktiver Moveslink.


1.



2.



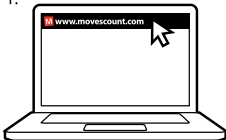
 **MERK:** Et Moveslink-ikon vises på dataskjermen når Moveslink er aktiv.

 **MERK:** Moveslink er kompatibel med PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) og MAC (Intel-basert, kjører OS X-versjon 10.6 eller nyere).

Slik registrerer du deg på Movescount:


1. Gå til www.movescount.com.
2. Opprett en konto.

1.




2.



 **MERK:** Den første gangen Suunto Ambit kobles til Movescount, overføres all informasjon (inkludert enhetsinnstillingene) fra enheten til Movescount-kontoen din. Neste gang du kobler Suunto Ambit til Movescount-kontoen, synkroniseres endringer du har gjort i innstillinger og treningsmoduser i Movescount og enheten.


6.2 Slik oppdaterer du Suunto Ambit

Du kan oppdatere Suunto Ambit-programvaren automatisk i Movescount.

 **MERK:** Når du oppdaterer Suunto Ambit-programvaren, vil alle eksisterende logger automatisk flyttes til Movescount og slettes fra enheten.

Slik oppdaterer du Suunto Ambit-programvaren:

1. Gå til www.movescount.com/moveslink og installer Moveslink-applikasjonen.
2. Koble Suunto Ambit til datamaskinen med Suunto USB-kabelen. Moveslink-applikasjonen ser automatisk etter programvareoppdateringer. Hvis en oppdatering er tilgjengelig, oppdateres enheten.

 **MERK:** Du kan bruke Moveslink-applikasjonen uten å registrere deg på Movescount. Men Movescount forbedrer brukervennligheten, brukertilpasningen og innstillingsalternativene betraktelig for Suunto Ambit. Den visualiserer også registrerte baner og andre data fra dine aktiviteter. Derfor anbefaler vi å opprette en Movescount-konto slik at du kan dra full nytte av enheten.

6.3 Egendefinerte moduser

I tillegg til de standard treningsmodusene som er lagret på enheten (se *Section 12.1 Treningsmodus* på side 67), kan du opprette og redigere egendefinerte treningsmodus i Movescount.

En egendefinert modus kan inneholde mellom 1 og 18 forskjellige treningsmodusdisplay. Du kan velge fra en omfattende liste hvilke data som skal vises i hvert display. Du kan f. eks. egendefinere idrettsspesifikke pulsgrenser, autorundedistanse eller registreringsfrekvensen slik at du kan optimalisere levetiden på batteriet eller nøyaktighet.

Du kan overføre opptil 10 forskjellige egendefinerte modus som er opprettet i Movescount til Suunto Ambit. Bare én egendefinert modus kan være aktiv når du trener.



TIPS: Du kan også redigere de egendefinerte treningsmodusene i Movescount.

6.4 Suunto-apper

Suunto-apper lar deg tilpasse Suunto Ambit ytterligere. Besøk Suunto App Zone i Movescount for å finne apper, som f.eks. forskjellige klokker og tellere, klare til bruk. Hvis du ikke finner det du trenger, kan du lage din egen app med Suunto App Designer. Du kan f.eks. lage en app for å beregne resultatet ditt i et maratonløp, eller stigningsgraden i skiløypa.

Slik legger du til Suunto App i Suunto Ambit:

1. Gå til **PLAN & CREATE**- seksjonen i Movescount-fellesskapet og velg **App Zone** for å se hvilke Suunto Apps som finnes. Hvis du vil lage din egen app, gå til **PLAN & CREATE**- seksjonen i profilen din og velg **App Designer**.
2. Legg til Suunto-app i en egendefinert treningsmodus. Koble Suunto Ambit til Movescount-kontoen for å synkronisere Suunto-appen til enheten. Suunto-appen du la til viser resultatet av beregningene mens du trener.



MERK: Du kan legge til én Suunto-app til hver treningsmodus. Hver treningsmodus på Suunto Ambit kan bruke en forskjellig Suunto-app.


6.5 Endre display

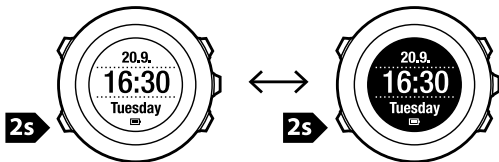
Du kan endre displayet på Suunto Ambit fra lyst til mørkt og omvendt.

Slik endrer du displayet i innstillingene:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL (GENERELT)**-innstillingene.

- Trykk på [Next] for å gå inn i **Tones/display (Toner/display)**.
- Bla til **Invert display (Endre display)** med [Start Stop] og godkjenn med [Next].

 **TIPS:** Du kan også endre displayet på Suunto Ambit ved å holde [View] inne.

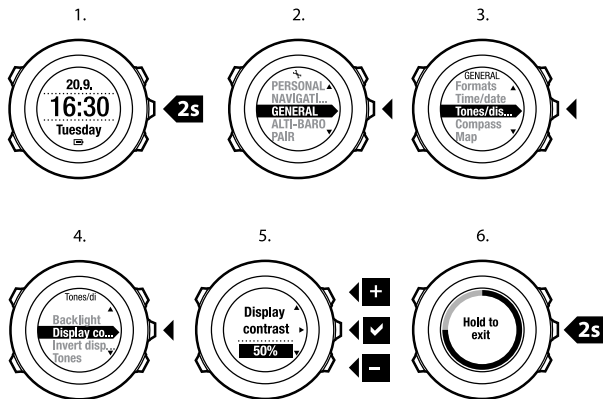


6.6 Slik justerer du kontrasten på displayet

Du kan øke eller redusere kontrasten på displayet til Suunto Ambit.

Slik justerer du kontrasten på displayet i innstillingene:

- Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
- Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL (GENERELT)**-innstillingene.
- Trykk på [Next] for å gå inn i **Tones/display (Toner/display)**.
- Bla til **Display contrast (Kontrast på display)** med [Light Lock] og klikk på [Next].
- Øk kontrasten med [Start Stop], eller reduser den med [Light Lock].
- Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap], eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.

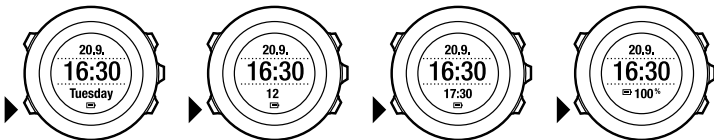


7 SLIK BRUKER DU TIDSMODUS

TIME (TIDS)modus inneholder tidsmålingsfunksjoner.

TIME (TIDS)modus viser følgende informasjon:

- øverste rad: dato
- midtre rad: klokkeslett
- nederste rad: skift mellom ukedag, sekunder, dobbel tid og ukedag med [Visning].



7.1 Endre klokkeslettsinnstillinger

Slik får du tilgang til klokkeslettsinnstillingene:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL (GENERELT)**.
3. Bla til **Time/date (Klokkeslett/dato)** ved hjelp av [Start Stop] og trykk på [Next].

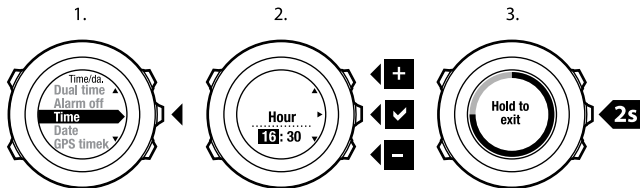


Stille klokken

Gjeldende klokkeslett vises i den midterste raden i displayet for **TIME (KLOKKELETT)**-modus.

Slik stiller du inn klokkeslettet:

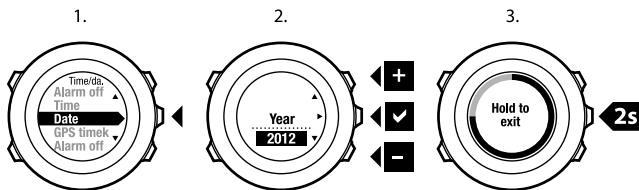
1. I innstillingene trykker du på **GENERAL (GENERELT)**, deretter **Time/date (Klokkeslett/dato)** og **Time (Klokkeslett)**.
2. Endre time- og minuttverdiene med [Start Stop] og [Light Lock]. Godta med [Next].
3. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap], eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.



Stille inn dato

Gjeldende dato vises i øverste rad i displayet for **TIME (KLOKKESLETT)**-modus. Slik stiller du inn datoen:

1. I alternativer trykker du på **GENERAL (GENERELT)**, deretter **Time/date (Klokkeslett/dato)** og **Date (Dato)**.
2. Endre år-, måned- og dagverdiene med [Start Stop] og [Light Lock]. Godta med [Next].
3. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap], eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.

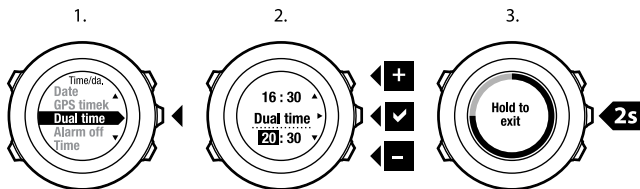


Stille inn dobbel tid

Dobbel tid gjør at du kan holde øye med gjeldende tid i en annen tidssone, for eksempel når du er på reise. Dobbel tid vises i nederste rad i displayet for **TIME (KLOKKESLETT)**-modus, og du får tilgang til den ved å trykke på [View]. Slik stiller du inn dobbel tid:

1. I innstillingene trykker du på **GENERAL (GENERELT)**, deretter **Time/date (Klokkeslett/dato)** og **Dual time (Dobbel tid)**.

2. Endre time- og minuttverdiene med [Start Stop] og [Light Lock]. Godta med [Next].
3. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap], eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.

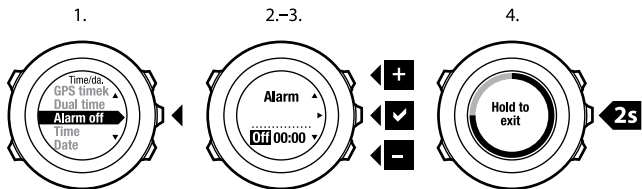


Stille inn alarm

Du kan bruke Suunto Ambit som alarmklokke.

Slik får du tilgang til alarmklokken og stiller inn alarmen:

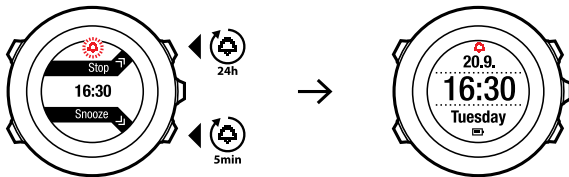
1. I alternativer trykker du på **GENERAL (GENERELT)**, deretter **Time/date (Klokkeslett/dato)** og **Alarm**.
2. Aktiver eller deaktiver alarmen med [Start Stop] eller [Light Lock]. Godta med [Next].
3. Angi time- og minuttverdiene med [Start Stop] og [Light Lock]. Godta med [Next].
4. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap], eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.




Når alarmen slås på, vises alarmsymbolet i de fleste displayene.

Når alarmen utløses, kan du:


- Velge **Snooze (Utsette)** ved å trykke på [Light Lock]. Alarmen stopper og starter på nytt hvert 5. minutt inntil du deaktiverer den. Du kan utsette inntil 12 ganger i løpet av en 1 time.
- Velg **Stop (Stopp)** ved å trykke på [Start Stop]. Hvis du ikke deaktiverer alarmen i innstillingene, vil alarmen stoppe og starte på nytt på samme tidspunkt neste dag.




 **MERK:** Når alarmen er utsatt, blinker alarmikonet i **TIME**-modus.

7.2 Bruke GPS-tidtaking

GPS-tidtaking retter opp forskjellen mellom Suunto Ambit og GPS-klokkeslettet. GPS-tidtaking retter opp tiden automatisk en gang om dagen, eller etter at du har justert klokkeslettet manuelt. Dobbel tid rettes også opp.

 **MERK:** GPS-tidtaking retter opp minutter og sekunder, men ikke timer.

 **MERK:** GPS-tidtaking retter opp klokkeslettet presist dersom det er mindre enn 7,5 minutter feil. Dersom det er mer feil enn dette, retter GPS-tidtaking det til nærmeste 15 minutter.

Slik aktiverer du GPS-tidtaking:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL (GENERELT)**.
3. Bla til **Time/date (Klokkeslett/dato)** og så til **GPS timekeeping (GPS-tidtaking)** med [Start Stop]. Gå inn med [Next].
4. Angi GPS-tidtaking til **On (På)** med [Start Stop] eller [Light Lock]. Godta med [Next].

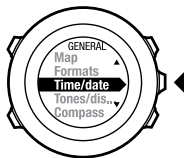
1.



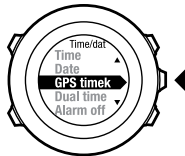
2.



3.



3.



4.



8 NAVIGASJON

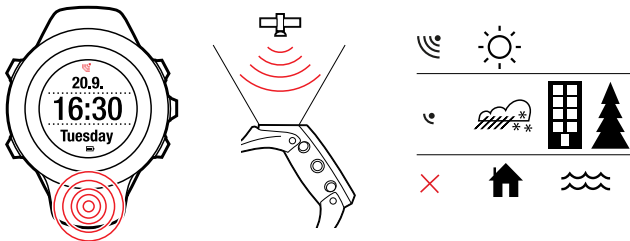
8.1 Slik bruker du GPS-en


Suunto Ambit bruker Global Positioning System (GPS) for å bestemme den gjeldende posisjonen din. GPS omfatter flere satellitter som går i bane rundt jorden i en høyde på 20 000 km og med en hastighet på 4 km/s.


Den innebygde GPS-mottakeren i Suunto Ambit er optimalisert for å brukes på håndleddet, og mottar data fra en veldig vid vinkel.

8.1.1 Motta GPS-signal

Suunto Ambit aktiverer GPS automatisk når du velger en treningsmodus med GPS-funksjonalitet, bestemmer plasseringen din eller starter navigasjonen.



 **MERK:** Når du aktiverer GPS-en første gang, eller hvis du ikke har brukt den på lenge, kan det ta litt lenger tid enn vanlig å hente en GPS-fix. Deretter vil aktiveringen av GPS-en ta noe mindre tid.

 **TIPS:** For å minimalisere oppstartstiden på GPS-en holder du enheten i helt i ro med GPS-en opp. Du må også sørge for at du befinner deg i et åpent område med klar sikt mot himmelen.

Feilsøking: Intet GPS-signal

- For å få optimalt signal skal GPS-delen på enheten peke opp. Du får best signal i et åpent område med klar sikt til himmelen.
- GPS-mottakeren fungerer normalt godt inne i telt og andre tynne overdekk. Objekter, bygninger, tett vegetasjon eller skyer kan imidlertid redusere kvaliteten på GPS-ens signalmottak.
- GPS-signal trenger ikke gjennom solide konstruksjoner eller vann. Du trenger derfor ikke prøve å aktivere GPS-en for eksempel inne i en bygning, i huler eller under vann.
- Hvis det er feil på GPS-en, nullstiller du den (se *Section 14.1 Servicemeny på side 95*).

8.1.2 GPS-rutenett og -posisjonsformater


Rutenett er linjer på kartet som definerer koordinatsystemet brukt i kartet. Posisjonsformat er måten GPS-mottakeres posisjon vises på enheten. Alle formatene gjelder samme plassering, men de uttrykker det på ulike måter. Hvis du vil ha informasjon om endring av posisjonsformat, se *Kapittel 14 Justere innstillinger på side 92*.

Du kan velge formatet fra følgende rutenett:

- breddegrad/lengdegrad er det mest vanlige rutenettet og det finnes i tre forskjellige formater:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) gir en todimensjonal horisontal visning av posisjonen.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) er en utvidelse av UTM og består av en gradsonebetegnelse, 100 000-meter kvadratidentifikator og en numerisk plassering.

Suunto Ambit støtter også følgende lokale rutenett:

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

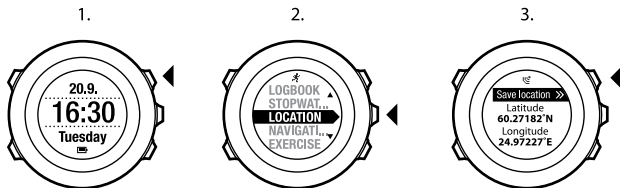
 **MERK:** Noen rutenett kan ikke brukes i områdene nord for 84°N og sør for 80°S, eller utenfor de landene som de er beregnet for.


8.2 Kontrollere plassering

Suunto Ambit gjør det mulig for deg å kontrollere gjeldende plassering ved hjelp av GPS.

Slik kontrollerer du plasseringen din:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **LOCATION (PLASSERING)** ved hjelp av [Start Stop] og gå inn med [Next].
3. Enheten søker etter et GPS-signal og viser **GPS fund (GPS funnet)** etter å ha hentet signalet. Deretter vises gjeldende koordinater i displayet.



 **TIPS:** Du kan også kontrollere plasseringen din samtidig som du registrerer en treningsøkt ved å holde nede [Next] for å få tilgang til disse alternativene.

8.3 Interessepunktnavigasjon

8.3.1 Legge til gjeldende plassering som interessepunkt

Suunto Ambit lar deg lagre gjeldende plassering som interessepunkt. Du kan når som helst navigere til et lagret interessepunkt, f.eks. under treningen.

Du kan lagre opptil 100 interessepunkter på enheten. Merk at også ruter bruker denne kvoten. Hvis du for eksempel har en rute med 60 veipunkter, kan du i tillegg lagre 40 interessepunkter i enheten.

Du kan velge en interessepunkttype (ikon) og et interessepunktnavn fra en forhåndsdefinert liste, eller fritt gi navn til interessepunktene i Movescount. De forhåndsdefinerte ikonene er oppført i *Kapittel 16 Ikoner på side 104*.

Slik lagrer du gjeldende plassering som interessepunkt:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **LOCATION (PLASSERING)** ved hjelp av [Start Stop] og gå inn med [Next].
3. Enheten søker etter et GPS-signal og viser **GPS found (GPS funnet)** etter å ha hentet signalet. Deretter vises gjeldende koordinater i displayet.
4. Trykk på [Start Stop] for å lagre plasseringen.
5. Velg en passende type interessepunkt for plasseringen. Bla gjennom de forskjellige interessepunkttypene med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg interessepunkttype med [Next].
6. Velg et passende navn for plasseringen. Bla gjennom alternativene for navn med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg et navn med [Candence POD].
7. Klikk på [Start Stop] for å lagre interessepunktet.

1.



2.



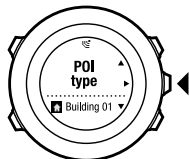
3.



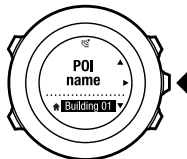
4.



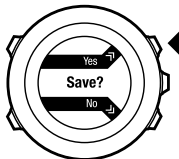
5.





6.



7.



 **TIPS:** Du kan også legge til interessepunkter ved å velge **NAVIGATION (NAVIGASJON)** i startmenyen.

 **TIPS:** Du kan opprette interessepunkter i Movescount ved å velge en plassering på et kart eller oppgi koordinatene. Interessepunkter i din Suunto Ambit og i Movescount synkroniseres alltid når du kobler enheten til Movescount.

8.3.2 Legge til koordinater til interessepunkter manuelt

Du kan lagre en annen plassering enn din nåværende som et interessepunkt ved å legge inn koordinatene manuelt.

Slik legger du inn koordinatene til en plassering manuelt:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION (NAVIGASJON)** ved hjelp av [Start Stop] og gå inn med [Next].
3. Trykk på [Next] for å velge **POIs (Points of interest) (Interessepunkter)**. Enheten viser antallet interessepunkter som for øyeblikket er lagret i enheten, og mengden plass som er tilgjengelig for nye interessepunkter.
4. Bla til **Define location (Definer plassering)** ved hjelp av [Light Lock] og velg med [Next]. Enheten viser koordinatene til plasseringen GPS-en sist hentet inn.
5. Rediger breddegradsverdiene med [Start Stop] og [Light Lock]. Godta verdiene med [Next].
6. Rediger lengdegradsverdiene med [Start Stop] og [Light Lock]. Godta verdiene med [Next].

7. Velg passende interessepunkttype for plasseringen. Bla gjennom de forskjellige interessepunkttypene med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg interessepunkttype med [Next].
8. Velg et passende navn for plasseringen. Bla gjennom alternativene for navn med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg et navn med [Next].
9. Klikk på [Start Stop] for å lagre interessepunktet.



TIPS: Når du blar i menyalternativene, kan du øke hastigheten ved å holde inne [Start Stop] eller [Light Lock] til alternativene begynner å bla raskere.

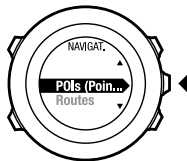
1.



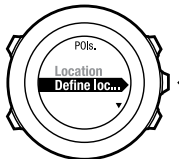
2.



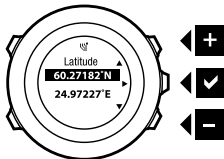
3.



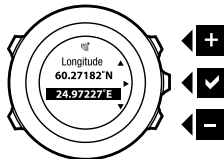
4.



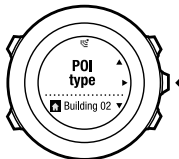
5.



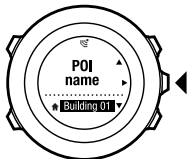
6.



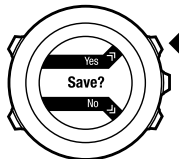
7.



8.



9.



8.3.3 Navigere til et interessepunkt

Suunto Ambit inneholder GPS-navigasjon som gjør at du kan navigere til et forhåndsinnstilt mål lagret som et interessepunkt.



MERK: Du kan også navigere samtidig som du registrerer en treningsøkt, se *Section 12.6.6 Navigasjon under trening på side 81*

Slik navigerer du til et interessepunkt:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION (NAVIGASJON)** ved hjelp av [Start Stop] og gå inn med [Next].
3. Trykk på [Next] for å velge **POIs (Points of interest) (Interessepunkter)**. Enheten viser antall lagrede interessepunkter og ledig plass til nye interessepunkter.
4. Interessepunktene grupperes etter type. Bla til ønsket interessepunkttype med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg med [Next].
5. Enheten viser alle interessepunktene lagret under valgte interessepunkttype. Bla til det interessepunktet du vil navigere til, med [Start Stop] eller [Light Lock] og velg med [Next].
6. Trykk på [Next] for å velge **Navigate (navigasjon)**. Hvis det er første gang du bruker kompasset, må du kalibrere det. Se *Section 10.1 Kalibrere kompasset på side 58* hvis du vil ha mer informasjon. Etter at kompasset er aktivert, søker enheten etter et GPS-signal og viser **GPS found (GPS funnet)** etter å ha hentet signalet.
7. Start navigeringen til interessepunktet. Enheten viser følgende informasjon:
 - pil som peker i retningen mot målet (drei venstre/høyre-indikator)

- distansen til målet
- navnet til interessepunktet du er på vei til, ditt avvik fra målet i grader (0° er riktig retning), eller alternativt din gjeldende retning i kardinale (**N, S, W (V), E (Ø)**) og halv-kardinale (**NE (NØ), NW (NV), SE (SØ), SW (SV)**) punkter.

8. Enheten informerer deg om at du har nådd målet.

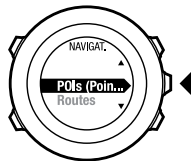
1.



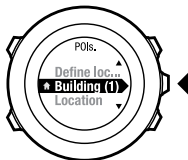
2.



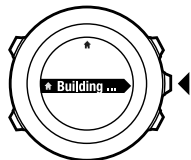
3.



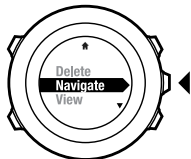
4.



5.



6.




7.



8.



 **MERK:** Navigasjonen viser avviket fra pilen som peker nord på kompassringen ved lave hastigheter (< 4 km/t) og avviket fra kursretningen ved høye hastigheter (> 4 km/t). Når du står stille, kan du rotere enheten inntil du ser 0 som viser riktig retning. Når du sykler, oppdager Suunto Ambit retningen din, selv når enheten er skråstilt.

8.3.4 Slette et interessepunkt

Slik sletter du et interessepunkt:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION (NAVIGASJON)** ved hjelp av [Start Stop] og gå inn med [Next].
3. Trykk på [Next] for å velge **POIs (Points of interest) (Interessepunkter)**. Enheten viser antall lagrede interessepunkter og ledig plass til nye interessepunkter.
4. Interessepunktene grupperes etter type. Bla til ønsket interessepunkttype med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg med [Next].
5. Enheten viser alle interessepunktene lagret under valgte interessepunkttype. Bla til det interessepunktet du vil slette med [Start Stop] eller [Light Lock], og velg med [Next].
6. Bla til **Delete (Slett)** med [Start Stop]. Velg med [Next].
7. Trykk på [Start Stop] for å bekrefte.

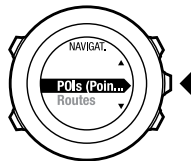
1.



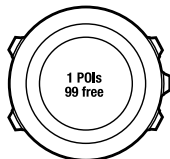
2.



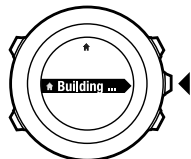
3.



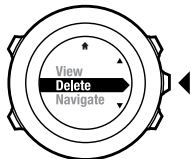
4.



5.




6.



7.



 **MERK:** Når du sletter et interessepunkt i Movescount og synkroniserer Suunto Ambit, slettes interessepunktet fra enheten, mens det bare blir deaktivert i Movescount.


8.4 Rutenavigasjon

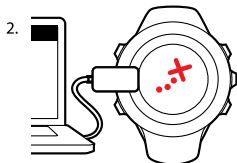
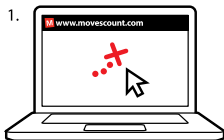
8.4.1 Legge til rute

Du kan opprette en rute i Movescount eller importere en rute som er opprettet med en annen enhet, fra datamaskinen til Movescount. Du kan også registrere en rute med din Suunto Ambit og laste den opp til Movescount, se *Section 12.6.1 Slik registrerer du spor på side 75*.

Slik legger du til en rute:


1. Gå til www.movescount.com. Følg instruksjonene for å importere eller opprette en rute.
2. Aktiver Moveslink og koble Suunto Ambit til datamaskinen med Suunto USB-kabelen. Ruten overføres til enheten automatisk.

 **MERK:** Pass på at ruten du ønsker å overføre til din Suunto Ambit, er valgt i Movescount.



8.4.2 Navigere en rute

Du kan navigere en rute som du har lastet ned til Suunto Ambit fra Movescount, se *Section 8.4.1 Legge til rute på side 41*.

 **MERK:** Du kan også navigere samtidig som du registrerer en treningsøkt, se *Section 12.6.6 Navigasjon under trening på side 81*

Slik navigerer du en rute:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION (NAVIGASJON)** med [Start Stop] og gå inn med [Next].
3. Bla til **Routes (Ruter)** med [Light Lock] og klikk på [Next].
Enheden viser antallet lagrede ruter, og deretter en liste over alle rutene dine.
4. Bla til ruten du vil navigere med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg med [Next].
5. Enheden viser alle veipunktene på den valgte ruten. Bla til veipunktet du vil bruke som startpunkt med [Start Stop] eller [Light Lock]. Godta med [Next].

6. Trykk på [Next] for å velge **Navigate (navigasjon)**.
7. Hvis du har valgt et veipunkt midt i ruten, ber Suunto Ambit deg velge navigasjonsretning. Trykk på [Start Stop] for å velge **Forwards (Fremover)** eller [Light Lock] for å velge **Backwards (Bakover)**.
Hvis du valgte det første veipunktet som startpunkt, Suunto Ambit navigerer ruten fremover (fra første til siste veipunkt). Hvis du valgte det siste veipunktet som startpunkt, Suunto Ambit navigerer ruten bakover (fra siste til første veipunkt).
8. Hvis det er første gang du bruker kompasset, må du kalibrere det. Se *Section 10.1 Kalibrere kompasset på side 58* hvis du vil ha mer informasjon. Etter at kompasset er aktivert, søker enheten etter et GPS-signal og viser **GPS found (GPS funnet)** etter å ha hentet signalet.
9. Start navigering til det første veipunktet på ruten. Enheten informerer deg når du nærmer deg veipunktet, og starter automatisk å navigere til neste veipunkt på ruten.
10. Før det siste veipunktet på ruten informerer enheten deg om at du har nådd målet.

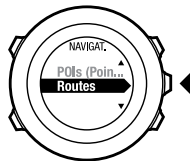
1.



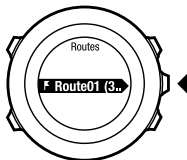
2.



3.



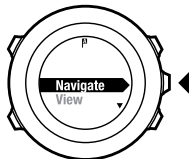
4.



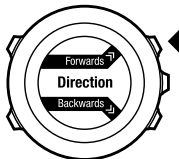
5.



6.



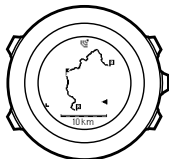
7.



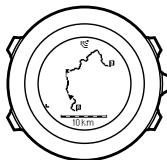
8.



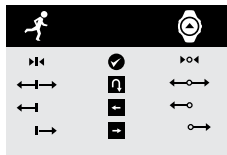
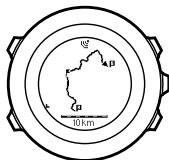
9.



10.



...



Slik hopper du over et veipunkt på en rute:

1. Hold [Next] inne mens du navigerer ruten for å åpne alternativmenyen.

2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION (NAVIGASJON)**.
3. Bla til **Skip waypoint (Hopp over veipunkt)** ved hjelp av [Start Stop] og velg med [Next]. Enheten hopper over veipunktet og begynner øyeblikkelig å navigere til neste veipunkt på ruten.

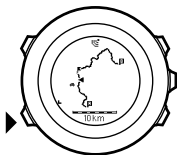


8.4.3 Under navigering

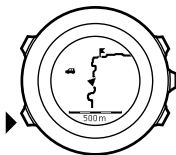
Under navigering trykker du på [View] for å bla i følgende visninger:

1. visning av hele banen som viser hele ruten
2. innzoomet visning av ruten. Som standard er den zoomede visningen skalert til en skala på 500 m eller større dersom du er langt unna ruten. Du kan endre kartretningen i innstillingene, se *Kapittel 14 Justere innstillinger på side 92*.
3. veipunktsnavigasjonsvisning

1.



2.



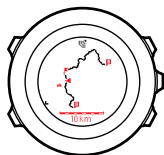
3.










Hel bane-visning

Hel bane-visningen viser følgende informasjon:

- (1) pil som indikerer din posisjon og peker i den retningen du er på vei.
- (2) det neste veipunktet på ruten
- (3) det første og siste veipunktet på ruten
- (4) interessepunkter som ligger i nærheten av ruten. Det nærmeste interessepunktet vises som et ikon.
- (5) skalaen for hel bane-visningen vises



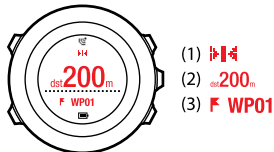
- (1) 
- (2) 
- (3)  
- (4) 
- (5)  10 km

 **MERK:** I hel bane-visning er nord alltid oppover.

Veipunktsnavigasjonsvisning

Veipunktsnavigasjonsvisningen viser følgende informasjon:

- (1) pil som peker i retningen til neste veipunkt (drei venstre/høyre-indikator)
- (2) avstanden til neste veipunkt
- (3) det neste veipunktet du beveger deg mot



8.4.4 Slette en rute

Du kan slette og deaktivere ruter i Movescount.

Slik sletter du en rute:

1. Gå til www.movescount.com og følg instruksjonene for å slette eller deaktivere en rute.
2. Aktiver Moveslink og koble Suunto Ambit til datamaskinen med Suunto USB-kabelen. Når innstillingene synkroniseres, fjernes ruten fra enheten automatisk.


9 SLIK BRUKER DU ALTI & BARO-MODUSEN

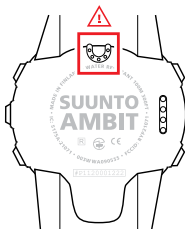
I modusen **ALTI & BARO** kan du vise gjeldende høyde eller barometrisk trykk. Modusen har tre profiler: **Automatic (Automatisk)**, **Barometer** og **Altimeter (Høydemåler)**. Se *Section 9.2.1 Slik stiller du inn profiler på side 52* hvis du vil ha informasjon om innstilling av profiler.

Du har tilgang til forskjellige visninger avhengig av hvilken profil som er aktivert når du er i modusen **ALTI & BARO**.

9.1 Hvordan Alti & Baro fungerer

Hvis du vil ha riktige avlesinger med **ALTI & BARO**-modusen, er det viktig å forstå hvordan Suunto Ambit beregner høydemeter og lufttrykk ved havoverflaten. Suunto Ambit måler konstant absolutt lufttrykk. Basert på denne målingen og referanseverdier beregnes lufttrykk i høyden og ved havoverflaten.

 **FORSIKTIG:** Hold området rundt sensoren fritt for støv og sand. Ikke før inn noen gjenstander i sensoråpningene.



9.1.1 Få riktige avlesninger

Hvis du driver en utendørsaktivitet som krever nøyaktig lufttrykk ved havoverflaten eller høydemålinger, må du først kalibrere Suunto Ambit ved å angi enten gjeldende høydemeter eller lufttrykk over havoverflaten.

Høyden der du befinner deg kan du finne i de fleste topografiske kart eller på Google Earth. En referanse til lufttrykket over havoverflaten der du befinner deg, kan du finne ved å bruke nettsidene for nasjonale værtjenester.

Absolutt lufttrykk måles konstant

Absolutt lufttrykk og kjent høydereferanse = lufttrykk ved havoverflaten

Absolutt lufttrykk og kjent lufttrykk ved havoverflaten = høyde

Endringer i lokale værforhold vil påvirke høydeavlesninger. Hvis det lokale været endres ofte, er det tilrådelig å tilbakestille gjeldende høydereferanseverdi ofte, helst før du starter reisen når referanseverdiene er tilgjengelige. Så lenge det lokale været er stabilt, behøver du ikke å angi referanseverdier.

9.1.2 Få feilaktige avlesninger

HØYDEMÅLER-profil + stillstand + værendring

Hvis **Altimeter (Høydemåler)**-profilen er på over lengre tid og det er registrert en fast plassering på enheten samtidig som det lokale været endres, vil enheten gi feilaktige høydeavlesninger.

HØYDEMÅLER-profil + endring av høyde + værendring

Hvis **Altimeter (Høydemåler)**-profilen er på og været endres ofte mens du beveger deg opp eller ned i høyden, vil enheten gi deg feilaktige avlesninger.

BAROMETER-profil + endring i høyde

Hvis **Barometer**-profilen er på over en lengre tidsperiode mens du beveger deg opp eller ned i høyden, antar enheten at du fortsatt står stille, og tolker endringene i høyde som endringer i lufttrykk ved havoverflaten. Den vil derfor gi deg feilaktige avlesninger av lufttrykket ved havoverflaten.

Brukereksempel: Angi høydereferanseverdi


Det er din andre dag på en todagers tur. Du innser at du glemte å bytte fra **Barometer**-profil til **Altimeter (Høydemåler)**-profil da du begynte å bevege deg på morgenen. Du vet at gjeldende høydeavlesninger fra Suunto Ambit er feilaktige. Du drar derfor til nærmeste plassering på det topografiske kartet som det tilbys en høydereferanse for. Du retter opp Suunto Ambits høydereferanseverdi tilsvarende og bytter fra **Barometer**- til **Altimeter (Høydemåler)**-profil. Dine høydeavlesninger er riktige igjen.

9.2 Tilpasse profil til aktivitet

Altimeter (Høydemåler)-profilen bør velges når utendørsaktiviteten involverer endringer i høyde (f.eks. fotturer i kupert terreng).

Barometer-profilen bør velges når utendørsaktiviteten ikke involverer endringer i høyde (f.eks. fotball, seiling, kano).

Hvis du vil oppnå riktige avlesninger, må du tilpasse profilen til aktiviteten. Du kan enten la Suunto Ambit bestemme en passende profil for aktiviteten, eller du kan velge en profil selv.

 **MERK:** Du kan definere profilen som en del av de egendefinerte modusinnstillingene i Movescount eller på Suunto Ambit.

9.2.1 Slik stiller du inn profiler

Slik stiller du inn **ALTI & BARO**-profilen:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **ALTI-BARO (HØYDEMÅLER/BAROMETER)** med [Light Lock] og gå inn ved å trykke på [Next].
3. Velg **Profile (Profil)** med [Next].
4. Bla gjennom profilalternativene (**Automatic (Automatisk), Altimeter (Høydemåler), Barometer**) med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg en profil med [Next].



9.2.2 Slik stiller du inn referanseverdier

Slik stiller du inn referanseverdier for lufttrykk ved havoverflaten og høyde:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **ALTI-BARO (HØYDEMÅLER/BAROMETER)** med [Light Lock] og gå inn ved å trykke på [Next].
3. Bla til **Reference (Referanse)** med [Light Lock] og gå inn med [Next].
4. Bla til **Altitude (Høyde)** eller **Sea level (Havnivå)** med [Light Lock] og åpne innstillingen med [Next].
5. Angi den kjente referanseverdien med [Start Stop] og [Light Lock].




9.3 Slik bruker du Altimeter (Høydemåler)-profilen

Altimeter (Høydemåler)-profilen beregner høyde basert på referanseverdiene. Referanseverdien kan enten være lufttrykkverdi ved havoverflaten eller høydereferanseverdi. Når **Altimeter (Høydemåler)**-profilen er aktivert, vises høydemålerikonet på displayet. Se *Section 9.2.1 Slik stiller du inn profiler på side 52* hvis du vil ha informasjon om innstilling av profilen.

Når **Altimeter (Høydemåler)**-profilen er aktivert, får du tilgang til følgende visninger:

- øverste rad: din gjeldende høyde
- midtre rad: høydeinformasjon på en 12-timers tidslinje i grafform
- nederste rad: skift mellom tid og temperatur med [View]



 **MERK:** Hvis du har Suunto Ambit festet på håndleddet, må du ta den av for å oppnå nøyaktig temperaturavlesning fordi kroppstemperaturen din vil påvirke den opprinnelige avlesningen.

9.4 Slik bruker du Barometer-profilen

Barometer-profilen viser gjeldende lufttrykk ved havoverflaten. Dette er basert på referanseverdiene lagt til i innstillingene og det konstant målte absolutte

lufttrykket. Se *Section 9.2.2 Slik stiller du inn referanseverdier på side 53* hvis du vil ha informasjon om innstilling av referanseverdier.

Endringer i lufttrykket ved havoverflaten presenteres grafisk i den midtre raden på displayet. Displayet viser registreringen av de siste 27 timene med et registreringsintervall på 1 time.

Når **Barometer**-profilen er aktivert, vises barometerikonet på displayet. Se *Section 9.2.1 Slik stiller du inn profiler på side 52* hvis du vil ha informasjon om innstilling av **ALTI & BARO**-profilen.


Når **Barometer**-profilen er aktivert, viser Suunto Ambit følgende barometerinformasjon:

- øverste rad: gjeldende lufttrykk ved havoverflaten
- midtre rad: en graf som viser lufttrykkdata ved havoverflaten de siste 27 timene (registreringsintervall på 1 time)
- nederste rad: skift mellom temperatur, tid og referanseverdier for høyde med [View]



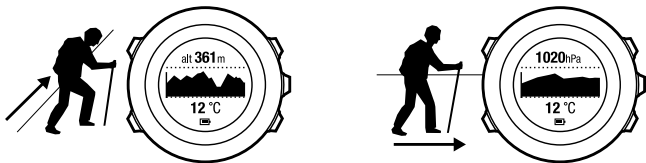
Høydereferanse er den siste høyden som ble brukt i modusen **ALTI & BARO**. Det kan være:

- høyden du har angitt som høydereferanse i **Barometer**-profilen, eller
- den siste høyden som ble registrert i **Automatic (Automatisk)**-profilen før du endret til **Barometer**-profilen.

 **MERK:** Hvis du har Suunto Ambit festet på håndleddet, må du ta den av for å oppnå nøyaktig temperaturavlesning fordi kroppstemperaturen din vil påvirke den opprinnelige avlesningen.

9.5 Slik bruker du Automatic (Automatisk)-profilen

Automatic (Automatisk)-profilen bytter mellom **Altimeter (Høydemåler)** og **Barometer** avhengig av bevegelsene dine. Når **Automatic (Automatisk)**-profilen er aktivert, skifter enheten automatisk mellom å tolke endringer i lufttrykk som endringer i høyde eller endringer i været.



Det er ikke mulig å måle vær- og høydeendringer samtidig, da begge fører til en endring i lufttrykket. Suunto Ambit registrerer vertikal bevegelse og skifter til å måle høyde når det er nødvendig. Når høyden vises, er den oppdatert med en forsinkelse på maksimalt 10 sekunder.

Hvis du er ved en konstant høyde (mindre enn 5 meter vertikal bevegelse i løpet av 12 minutter), tolker Suunto Ambit alle trykkendringer som værendringer. Måleintervallet er 10 sekunder. Høydeavlesningen forblir fast og hvis være endrer seg, vil du se endringene i avlesningen for lufttrykk ved havoverflaten.

Hvis du forflytter deg i høyde (mer enn 5 meter vertikal bevegelse i løpet av 3 minutter), tolker Suunto Ambit alle trykkendringer som bevegelser i høyde. Avhengig av hvilken profil som er aktivert, har du tilgang til profilvisningene **Altimeter (Høydemåler)** eller **Barometer** med [View].

 **MERK:** Når du bruker **Automatic (Automatisk)**-profilen, vises ikke barometer- eller høydemålerikoner på displayet.

10 SLIK BRUKER DU 3D-KOMPASSET

Suunto Ambit har et 3D-kompass som lar deg orientere deg i forhold til magnetisk nordpol. Kompasset med vinkelkompensator gir deg nøyaktige avlesninger selv om kompasset ikke holdes vannrett.

COMPASS-modus har følgende informasjon:

- midtre rad: kompasskurs i grader
- nederste rad: skift mellom gjeldende kurs i kardinalpunkter (**N**, **S**, **W** (**V**), **E** (**Ø**)) og halv-kardinalpunkter (**NE** (**NØ**), **NW** (**NV**), **SE** (**SØ**), **SW** (**SV**)), tid og tom visning med [View]




Kompasset vil sette seg selv i strømsparingsmodus etter ett minutt. Aktiver det på nytt med [Start Stop].

Se *Section 12.6.4 Bruke kompass under trening på side 79* for informasjon om hvordan du bruker kompasset under trening.

10.1 Kalibrere kompasset

COMPASS-modus ber deg kalibrere kompasset før du begynner å bruke det. Hvis du allerede har kalibrert kompasset og vil kalibrere det på nytt, kan du gå inn i kalibreringsfunksjonen i menyen for alternativer.

 **MERK:** Kalibrering av et 3D-kompass krever to handlinger, vannrett rotasjon og vertikal skråstilling. Sørg for å lese alle instruksjoner før du starter kalibreringen.

Slik får du tilgang til kompasskalibreringen:

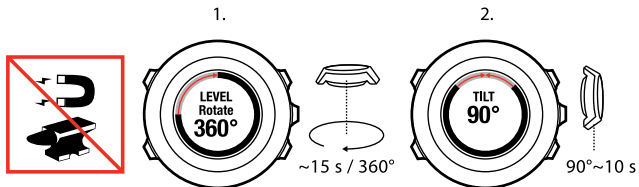
1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **GENERAL (GENERELT)** med [Light Lock] og gå inn med [Next].
3. Bla til **Compass (Kompass)** ved hjelp av [Start Stop] eller [Light Lock] og gå inn med [Next].
4. Trykk på [Next] for å velge **Calibration (Kalibrering)**.



Slik kalibrerer du kompasset:

1. Hold enheten så vannrett som mulig og roter den inntil segmentene i ytterkanten av displayet er fylt opp og du hører en lyd som bekrefter at kalibreringen var vellykket. Teksten **Level (Vatre)** blinker i displayet når enheten ikke holdes vannrett.
2. Skråstillingskalibreringen starter automatisk etter at den vannrette kalibreringen er vellykket. Hold enheten skråstilt i 90° inntil du hører en bekræftelseslyd og teksten **Calibration successful (Kalibrering vellykket)** vises.

Hvis kalibreringen ikke er vellykket, vises teksten **Calibration failed** (**Kalibrering mislyktes**). Trykk på [Start Stop] for å kalibrere på nytt.



10.2 Slik angir du misvisningsverdi

Angi en nøyaktig misvisningsverdi slik at du sikrer riktige kompassavlesninger. Papirkart peker rett nordover. Kompasser peker imidlertid mot magnetisk nordpol – en region over jorden som påvirkes av jordens magnetfelt. Fordi magnetisk nordpol og reell nordpol ikke har samme plassering, må du stille inn misvisningen på kompasset. Vinkelen mellom magnetisk nordpol og geografisk nordpol er misvisningen.

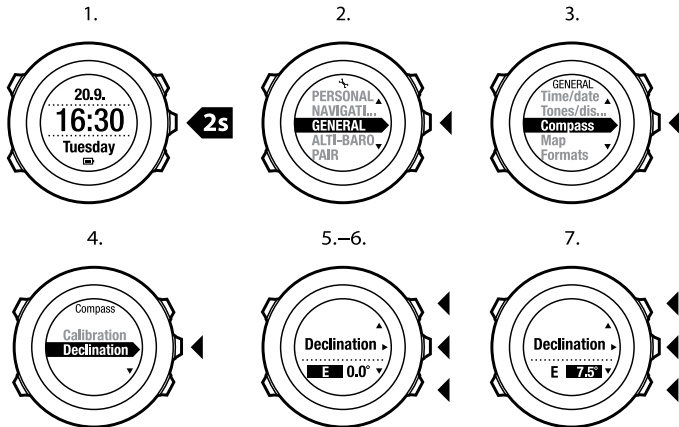
Misvisningsverdien vises på de fleste kart. Plasseringen av magnetisk nordpol endres hvert år, så den mest nøyaktige og oppdaterte misvisningsverdien kan innhentes fra Internett (for eksempel www.magnetic-declination.com).

Orienteringskart produseres imidlertid i forhold til magnetisk nordpol. Dette innebærer at når du bruker orienteringskart, må du slå av misvisningskorrigeringen ved å sette misvisningsverdien til 0 grader.

Slik angir du misvisningsverdien:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **GENERAL (GENERELT)** med [Light Lock] og gå inn med [Next].

3. Bla til **Compass (Kompass)** ved hjelp av [Start Stop] eller [Light Lock] og velg med [Next].
4. Trykk på [Next] for å velge **Declination (Misvisning)**.
5. Slå av misvisningen ved å velge **-**, eller velg **W (V)** (vest) eller **E (Ø)** (øst).
6. Angi misvisningsverdien med [Start Stop] eller [Light Lock].
7. Trykk på [Next] for å godta innstillingen.



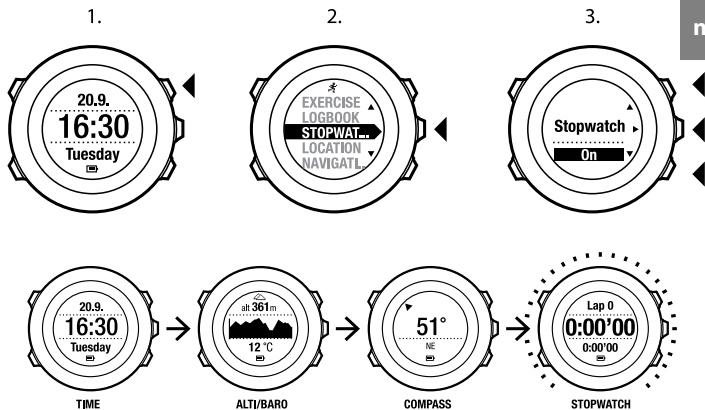
11 TIDTAKERE

11.1 Aktivere og deaktivere stoppeklokken

Med stoppeklokken kan du ta tiden uten å starte en treningsøkt. Når du har aktivert stoppeklokken, vises den som siste visning etter modiene **TIME (TIME)**, **ALTI & BARO (ALTI & BARO)** og **COMPASS (COMPASS)**.

Aktivere/deaktivere stoppeklokken:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **STOPWATCH (STOPPEKLOKKE)** med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Sett stoppeklokken **On (på)/Off (av)** med [Start Stop] eller [Light Lock].
Godta med [Next].

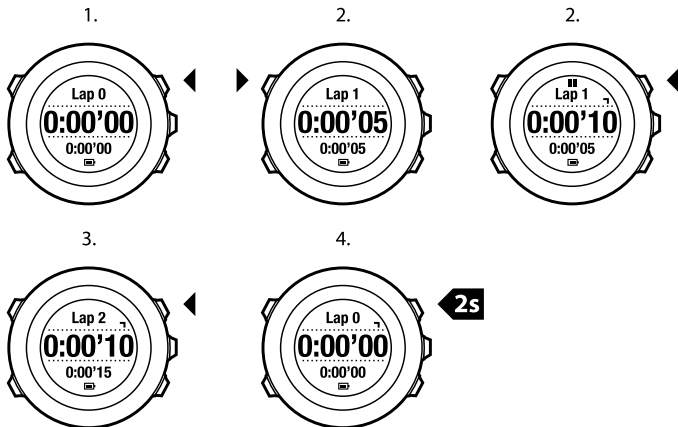


11.2 Bruke stoppeklokken

Slik bruker du stoppeklokken:

1. I den aktiverte stoppeklokken trykker du på [Start Stop] for å begynne å ta tiden.
2. Trykk på [Back Lap] for å opprette en runde eller på [Start Stop] for å sette stoppeklokken på pause. Trykk på [Back Lap] når stoppeklokken er satt på pause for å se rundetidene.

3. Trykk på [Start Stop] for å fortsette.
4. Hold [Start Stop] inne når stoppeklokken er satt på pause for å tilbake stille tiden.



Mens stoppeklokken er i gang kan du:

- trykke på [View] for å skifte mellom tiden og rundetiden som vises i nederste rad i displayet.
- bla i **TIME-**, **ALTI & BARO-** og **COMPASS-**modus med [Next].
- gå inn på alternativmenyen ved å holde inne [Next].

11.3 Nedteller

Du stille inn nedtelleren slik at den teller ned fra et forhåndsdefinert tidspunkt til null. Når du har aktivert nedtelleren, vises den som siste visning etter modiene **TIME (TID)**, **ALTI & BARO (HØYDEMÅLER/BAROMETER)** og **COMPASS (KOMPASS)**.

Nedtelleren avgir et kort lydsignal hvert sekund i de siste ti sekundene, og en alarm utløses når null blir nådd.

Stille inn nedtellingstid:

1. Trykk på [Start/Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **TIMERS (TIDTAKERE)** med [Lys/Lås] og velg med [Neste].
3. Bla til **Countdown (Nedteller)** med [Lys/Lås] og velg med [Neste].
4. Trykk på [Visning] for å stille inn nedtellingstiden.
5. Angi time- og minuttverdiene med [Start/Stop] og [Lys/Lås]. Godta med [Neste].
6. Trykk på [Start/Stop] for å starte nedtellingen.

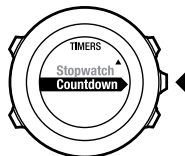
1.



2.



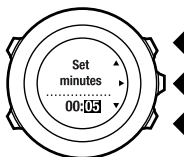
3.



4.



5.



6.



Når nedtellingen har stoppet, forsvinner nedtelleren fra displayet etter to minutter.

Nedtelleren kan deaktiveres under **TIMERS (TIDTAKERE)** på startmenyen ved å velge **END Timer (Avslutt tidtaker)**.



TIPS: Du kan ta pause/fortsette nedtellingen ved å trykke på [Start/Stopp].

12 SLIK BRUKER DU TRENINGSMODUSER

Bruk treningsmoduser til å registrere treningslogger og vise forskjellig informasjon i løpet av treningen.

Du får tilgang til treningsmodusene ved å trykke på [Start Stop] i modusen **TIME** eller **ALTI & BARO**, eller i modusen **COMPASS** etter at kompasset er kalibrert.



12.1 Treningsmoduser

Du kan velge en passende treningsmodus fra de forhåndsinnstilte, egendefinertemodusene. Avhengig av typen idrett vises det forskjellig informasjon i displayet under treningsøkten. Eksempelvis spesifiserer egendefinert treningsmodus om det brukes FusedSpeed™ - eller vanlig GPS-hastighet. (Se *Kapittel 13 FusedSpeed på side 89* hvis du vil ha mer informasjon.) Den valgte treningsmodusen påvirker også innstillinger som pulsgrenser, autorundedistans, **ALTI & BARO**-modus og registreringsfrekvens. I Movescount kan du opprette flere egendefinerte treningsmoduser, redigere de forhåndsinnstilte, egendefinerte treningsmodusene og laste dem ned til enheten din.

Under treningen gir de forhåndsinnstilte modusene deg informasjon som er nyttig for den typen idrett du deltar i.

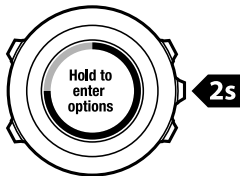
- **Cycling (Sykling):** hastighets-, distanse-, frekvens- og pulsrelatert informasjon
- **Mountaineering (Fjellklatring):** informasjon relatert til høyde, distanse og hastighet (60 sek GPS-fix)
- **Trail running (Stiløping):** informasjon relatert til høyde, puls, tempo og distanse
- **Running (Løping):** informasjon relatert til tempo, puls og kronograf
- **(Alpine) Skiing (Alpint):** informasjon relatert til høyde, nedstigning og tid
- **Other sports (Andre idrettsgrener):** informasjon relatert til hastighet, puls og høyde
- **Indoor training (Innendørs trening):** pulsrelatert informasjon (uten GPS)
- **Trekking (Turgåing):** informasjon relatert til distanse, høyde, puls og kronograf (60 sek GPS-fix)

12.2 Tilleggsvalg i treningsmodi

Mens du er i treningsmodus, holder du [Next] inne slik at du får tilgang til tilleggsvalg som kan brukes når du trener.

- Velg **PLASSERING** for å sjekke koordinatene til gjeldende plassering, eller lagre den som et interessepunkt.
- Velg **NAVIGERING** for å navigere til et interessepunkt eller en rute, eller for å legge til et nytt interessepunkt. Se *Kapittel 8 Navigasjon på side 27* hvis du vil ha mer informasjon om navigering.

- Velg **HØYDEMÅLER/BAROMETER** for å angi høyde eller lufttrykk ved havoverflaten, eller stille inn **HØYDEMÅLER/BAROMETER**-profilen. Se *Kapittel 9 Slik bruker du Alti & Baro-modusen på side 49* hvis du vil ha mer informasjon.
- Velg **AKTIVER** for å aktivere og deaktivere følgende funksjoner.
 - Velg **INTERVALL AV/PÅ** for å aktivere/deaktivere intervallklokken. Intervallklokken kan legges til egendefinerte treningsmodi i Movescount. Se *Section 12.6.5 Bruke intervallklokke på side 80* hvis du vil ha mer informasjon.
 - Velg **KOMPASS AV/PÅ** for å aktivere/deaktivere kompasset. Når kompasset aktiveres under trening, vises det som siste visning i egendefinert treningsmodus.
 - Velg **PULSGRENSER AV/PÅ** for å aktivere og deaktivere pulsgrenser. Verdiene for pulsgrensen kan angis i Movescount.
 - Velg **AUTOPAUSE AV/PÅ** for å aktivere/deaktivere automatisk pause.



12.3 Slik bruker du pulsbeltet

Du kan bruke et pulsbelte under trening. Når du bruker et pulsbelte, gir Suunto Ambit deg mer informasjon om aktivitetene dine.

Når du bruker et pulsbelte får du tilgang til følgende ekstrainformasjon under trening:

- puls i sanntid
- gjennomsnittspuls i sanntid
- puls vist i diagram
- kalorier som forbrennes under trening
- veiledning til trening innenfor definerte pulsgrenser
- Treningseffekttopp

Når du bruker et pulsbelte får du tilgang til følgende ekstrainformasjon etter trening:

- kalorier som ble forbrent under trening
- gjennomsnittspuls
- toppuls
- restitusjonstid

Feilsøking: Ingen pulssignal

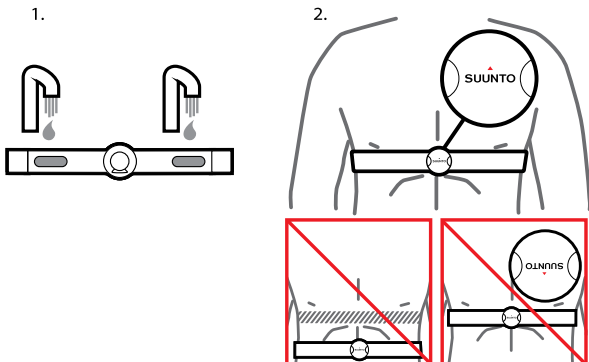
Hvis du mister pulssignalet, kan du prøve følgende:

- Kontroller at du har på deg pulsbeltet riktig (se *Section 12.4 Slik tar du på pulsbeltet på side 71*).
- Kontroller at elektrodeområdene på pulsbeltet er fuktige.
- Skift batteriet på pulsbeltet hvis problemene vedvarer.
- Koble pulsbeltet sammen med enheten på nytt (se *Kapittel 15 Slik kobler du sammen POD/pulsbelte på side 98*).
- Vask tekstilstroppen på pulsbeltet i maskinen jevnlig.

12.4 Slik tar du på pulsbeltet


MERK: Suunto Ambit er bare kompatibel med Suunto ANT-komfortbelte.


Juster lengden på stroppen slik at pulsbeltet sitter stramt, men likevel behagelig. Fukt kontaktområdene med vann eller gel og fest pulsbeltet. Sørg for at pulsbeltet er sentrert på brystet og den røde pilen peker oppover.



ADVARSEL: Personer med pacemaker, defibrillator eller andre implanterte elektroniske enheter, bruker pulsbeltet på eget ansvar. Før du starter første gang bruk av pulsbeltet, anbefaler vi en øvelsestest under tilsyn av lege. Dette sørger for pacemakerens og pulsbeltets sikkerhet og pålitelighet når de brukes samtidig.

Trening kan innebære en viss risiko, spesielt for dem som har vært inaktive. Vi anbefaler sterkt at du konsulterer fastlegen før du starter et regelmessig treningsprogram.

 **MERK:** Suunto Ambit kan ikke motta pulsbeltesignalet under vann.

 **TIPS:** Vask pulsbeltet i maskinen jevnlig etter bruk for å unngå ubehagelig lukt og for å sikre bra datakvalitet og funksjon. Vask kun tekstilstroppen.

12.5 Slik begynner du treningen

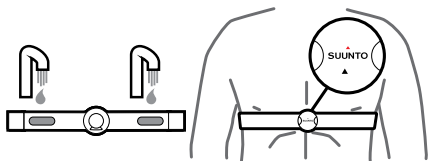
Slik begynner du å trene:

1. Fukt kontaktområdene og sett på pulsbeltet (valgfritt).
2. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
3. Trykk på [Next] for å gå inn i **EXERCISE (TRENING)**.
4. Bla gjennom treningsmodusalternativene med [Start Stop] eller [Light Lock] og velg en passende modus med [Next]. (Se *Section 12.1 Treningsmoduser på side 67* hvis du vil ha mer informasjon om treningsmodusalternativer.)
5. Enheten starter automatisk å søke etter et pulsbeltesignal, dersom den valgte treningsmodusen bruker pulsbelte. Vent på at enheten gir beskjed om at pulsen og/eller GPS-signalet er funnet, og trykk på [Start Stop] for å velge **Later (Senere)**. Enheten fortsetter å søke etter puls/GPS-signal.

Når pulsen/GPS-signalet er funnet, begynner enheten å vise og registrere puls/GPS-data.

6. Trykk på [Start Stop] for å starte registrering av treningsøkten. Hvis du vil ha tilgang til alternativmenyen, holder du [Next] inne (se *Section 12.2 Tilleggsvalg i treningsmodi på side 68*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 Under trening

Suunto Ambit gir deg ekstra informasjon under trening. Innholdet i informasjonen varierer avhengig av treningsmodusen du har valgt, se *Section 12.1 Treningsmoduser på side 67*. Du får også mer informasjon hvis du bruker et pulsbelte og GPS når du trener.

Suunto Ambit gir deg muligheten for å definere hvilken informasjon du vil se i displayet. Hvis du vil ha informasjon om tilpasning av displayene, se *Kapittel 6 Egendefinere Suunto Ambit på side 14*.

Her er noen ideer for bruk av enheten under trening:

- Trykk på [Next] for å se de ekstra displayene.
- Trykk på [View] for å se de ekstra visningene.
- Hvis du vil unngå at loggregistreringen stopper utilsiktet eller unngå å ta unødvendige ekstrarunder, kan du låse tastene ved å holde [Light Lock] inne.
- Trykk på [Start Stop] for å pause registreringer. Pausen vises i loggen som et rundemerke. Når du skal gjenoppta registreringer, trykker du på [Start Stop] en gang til.

12.6.1 Slik registrerer du spor

Avhengig av treningsmodusen du har valgt, lar Suunto Ambit deg registrere forskjellig informasjon under treningen.

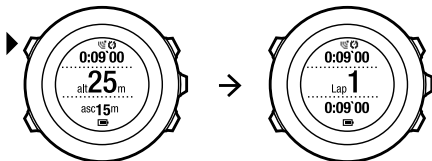
Hvis du bruker GPS mens du registrerer en logg, vil Suunto Ambit også registrere banen din og du kan se den på Movescount. Når du registrerer banen, vises registreringsikonet og GPS-ikonet øverst på displayet.

12.6.2 Lage runder

I løpet av treningen kan du lage runder enten manuelt eller automatisk ved å stille inn autorundeintervallet i Movescount. Når du lager runder automatisk registrerer Suunto Ambit rundene basert på distansen du har spesifisert i Movescount.

Hvis du lager manuelle runder, trykker du på [Back Lap] under treningen. Suunto Ambit viser følgende informasjon:

- øverste rad: delt tid (varighet fra oppstarten av loggen)
- midtre rad: rundenummer
- nederste rad: rundetid



MERK: *Treningssammendraget viser alltid minst én runde, treningen din fra start til mål. Rundene du har gjort i løpet av treningen vises som ekstra runder.*


12.6.3 Slik registrerer du høyde

Suunto Ambit lagrer alle dine bevegelser i høyden mellom start- og stopptidspunkter i loggen. Hvis du holder på med en aktivitet der høyden endres, kan du registrere høydeendringer og vise den lagrede informasjonen senere. Du kan også gjøre runder under registrering. Rundene dine lagres i

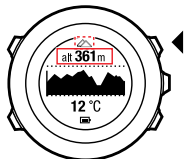
enhetsminnet, og du har tilgang til dem senere i Movescount. Du kan vise rundetype, rundenummer, delt tid og distanse.

Slik registrerer du høyde:

1. Sørg for at **Altimeter (Høydemåler)**-profilen er aktivert.
2. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
3. Bla til **EXERCISE (TRENING)** ved hjelp av [Start Stop] eller [Light Lock] og velg med [Next].
4. Bla gjennom treningsmodusene ved hjelp av [Start Stop] eller [Light Lock] og velg en passende modus med [Next].
5. Vent på at enheten gir beskjed om at pulsen og/eller GPS-signalet er funnet, og trykk på [Start Stop] for å velge **Later (Senere)**. Enheten fortsetter å søke etter puls/GPS-signal. Trykk på [Start Stop] for å starte registrering av loggen.

 **TIPS:** Lag en egendefinert modus uten puls i Movescount for å registrere treningsøker uten puls.

1.–2.



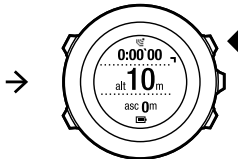
3.



4.



5.



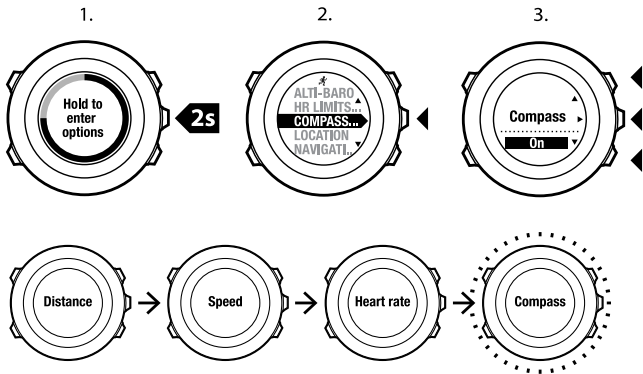
12.6.4 Bruke kompass under trening

Du kan aktivere kompasset og legge det til en egendefinert treningsmodus under treningen.

Slik bruker du kompasset under treningen:

1. Hold [Next] inne mens du registrerer treningsøkten for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **ACTIVATE (AKTIVER)** med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til **Compass OFF (Kompass AV)** med [Light Lock] og velg med [Next].
4. Trykk på [Start Stop] eller [Light Lock] for å slå kompasset **On (På)** og bekreft med [Next].

Kompasset vises som siste visning på egendefinert treningsmodus.



For å deaktivere kompasset, går du tilbake til alternativmenyen og slår kompasset av.

12.6.5 Bruke intervallklokke

Du kan legge til en intervallklokke i hver egendefinerte treningsmodus i Movescount. For å legge til intervallklokken til en egendefinert modus går du til avsnittet **UTSTYR** i profilen og velger **Tilpasning**. Neste gang du kobler Suunto Ambit til Movescount-kontoen, synkroniseres intervallklokken til enheten.

Du kan spesifisere følgende informasjon i intervallklokken:

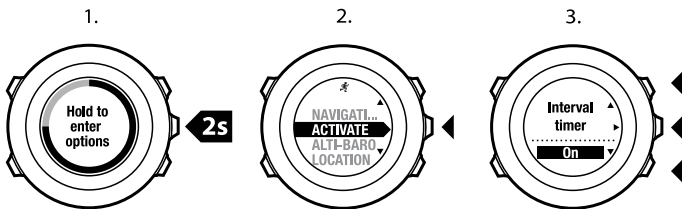
- intervalltyper (**HIGH (HØYT)** og **LOW (LAVT)** intervall)
- varighet eller distanse for begge intervalltyper
- antall ganger intervallene repeteres

 **MERK:** Hvis du ikke stiller inn antall repetisjoner for intervallene i Movescount, vil intervallklokken fortsette til det er blitt repetert 99 ganger.

Aktivere/deaktivere intervallklokken:

1. Hold [Next] inne mens du er i en egendefinert treningsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **ACTIVATE (AKTIVER)** med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til **Interval (Intervall)** med [Start Stop] og gå inn med [Next].
4. Trykk på [Start Stop] eller [Light Lock] for å slå intervallklokken **On/Off (På/Av)** og bekreft med [Next].

Når intervallklokken er aktiv, vises intervallikonet på toppen av displayet.

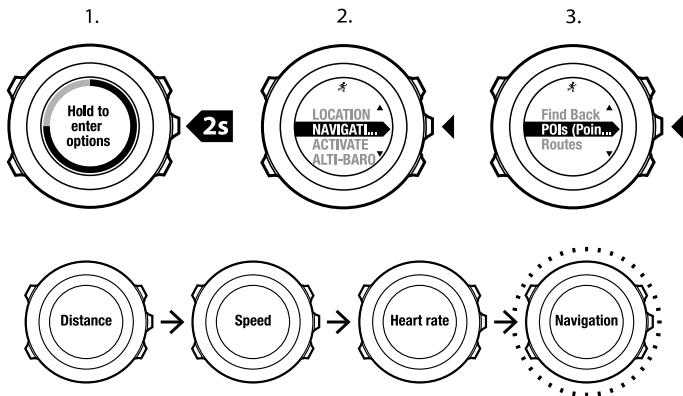


12.6.6 Navigasjon under trening

Du kan navigere en rute eller navigere til et interessepunkt under treningen.

Navigasjon under trening:

1. Hold [Next] inne mens du registrerer treningsøkten for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION (NAVIGASJON)**.
3. Trykk på [Next] for å velge **POIs (Points of interest) (Interessepunkter)**, eller bla til **Routes (Ruter)** med [Light Lock] og velg med [Next]. Navigasjonsveiledningen vises som siste visning på egendefinert treningsmodus.



Deaktivere navigasjonen:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION (NAVIGASJON)**.
3. Bla til **End navigation (Avslutt navigasjon)** med [Start Stop] og godkjenn med [Next].

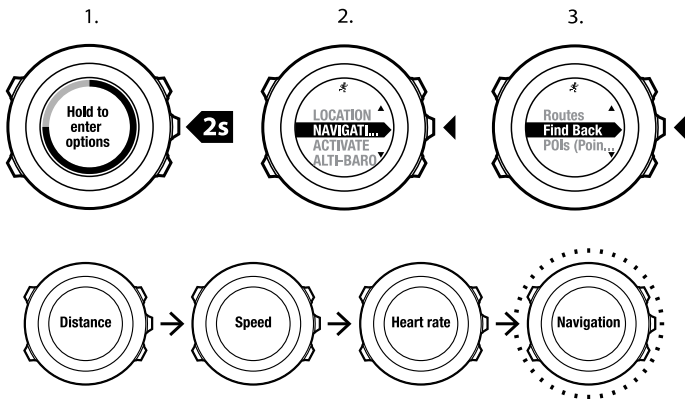
12.6.7 Finne tilbake under trening

Suunto Ambit lagrer automatisk startpunktet for treningen hvis du bruker GPS. Under treningsøkten veileder Suunto Ambit deg tilbake til startpunktet (eller til plasseringen hvor GPS-fixen ble opprettet) med **Find back (Finn tilbake)**-funksjonaliteten.

Slik finner du tilbake til startpunktet under treningsøkten:

1. Hold [Next] inne mens du registrerer treningsøkten for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION (NAVIGASJON)**.
3. Bla til **Find back (Finn tilbake)** ved hjelp av [Start Stop] og gå inn med [Next].


Navigasjonsveiledningen vises som siste visning på egendefinert treningsmodus.



12.6.8 Autopause

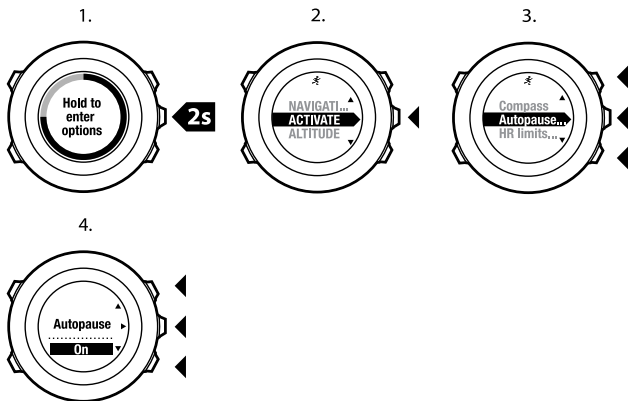
Autopause stanser registreringen under trening hvis hastigheten er lavere enn 2 km/t. Når hastigheten øker til mer enn 2 km/t, fortsetter registreringen automatisk.

Du kan slå autopause av/på for hver sportsmodus i Movescount. Du kan også aktivere en autopause under treningen.

 **MERK:** Autopause er ikke tilgjengelig i modusen for **Indoor swimming (Innendørssvømming)**.

Slå autopause på/av under trening:

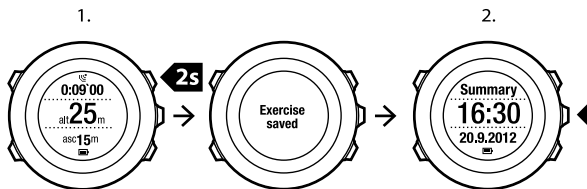
1. Hold [Neste] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **ACTIVATE (AKTIVER)** med [Light Lock] og velg med [Neste].
3. Bla til **Autopause** med [Start/Stopp] og velg med [Neste].
4. Trykk på [Start/Stopp] eller [Lys/Lås] for å slå autopause **On/Off (på/av)**, og bekreft med [Neste].



12.7 Vise loggbok etter trening

Du kan vise et sammendrag av treningen etter at registreringen er avsluttet. Slik stopper du registreringen og viser sammendragsinformasjonen:

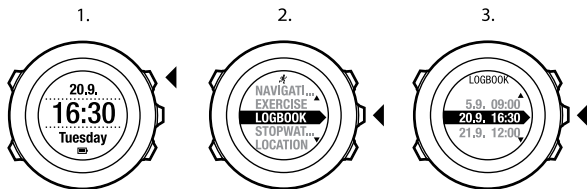
- Hold [Start Stop] inne for å stoppe og lagre treningen.
Alternativt kan du trykke på [Start Stop] for å pause registreringen. Etter at loggen er satt på pause, bekrefter du at du stopper registreringen ved å trykke på [Back Lap], eller du fortsetter registreringen ved å trykke på [Light Lock]. Etter at du har stoppet treningen, lagrer du loggen ved å trykke på [Start Stop]. Hvis du ikke vil lagre loggen, trykker du på [Light Lock].
- Trykk på [Next] for å vise treningssammendraget.



Du kan også vise sammendrag fra alle lagrede treningsøkter i loggboken. Treningsøktene anføres i loggboken i henhold til tidspunkt, og siste treningsøkt vises først. Loggboken kan lagre ca. 15 timer med treningsøkter med 1 sekunds GPS-fix- og datainnsamlingsintervall.

Slik viser du sammendraget av treningsøkten i loggboken:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **LOGBOOK (LOGGBOK)** med [Light Lock] og klikk på [Next]. Din gjeldende restitusjonstid vises.
3. Bla gjennom treningsloggene ved hjelp av [Start Stop] eller [Light Lock] og velg en logg med [Next].
4. Bla gjennom sammendragsvisningene av loggen med [Next].



12.7.1 Etter trening med pulsbelte

Når du bruker pulsbelte under treningsøkten, inneholder sammendraget følgende informasjon:

- starttid og -dato for loggen
- varighet
- antall runder
- distanse (trening med GPS)
- stigning
- gjennomsnittshastighet (trening med GPS)
- nedstigning
- toppuls
- gjennomsnittspuls
- forbrente kalorier
- Treningseffekttopp
- restitusjonstid



TIPS: Du får tilgang til mer detaljert informasjon på Movescount.

12.7.2 Etter trening uten pulsbelte

Når du trener uten pulsbelte, inneholder sammendraget følgende informasjon:

- starttid og -dato for loggen
- varighet
- antall runder
- distanse (trening med GPS)
- stigning

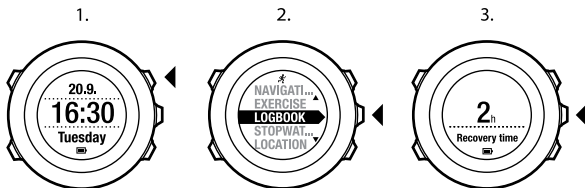
- gjennomsnittshastighet (trening med GPS)
- nedstigning

12.7.3 Restitusjonstid

Suunto Ambit viser alltid gjeldende kumulativ restitusjonstid fra alle lagrede treninger. Restitusjonstiden indikerer hvor lenge det tar deg å restituere deg fullstendig slik at du er klar til å trene med full intensitet. Enheten oppdaterer restitusjonstiden i sanntid mens den øker eller minker.

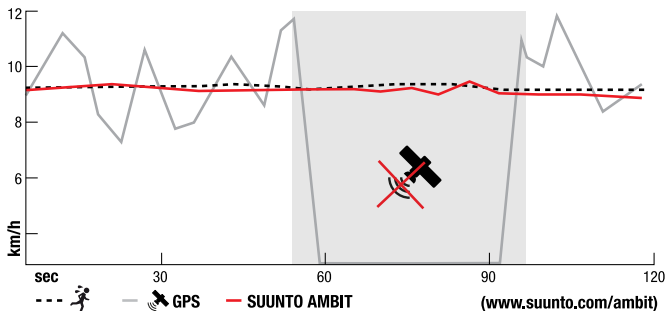
Slik viser du gjeldende restitusjonstid:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **LOGBOOK (LOGGBOK)** med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Restitusjonstiden vises på displayet.

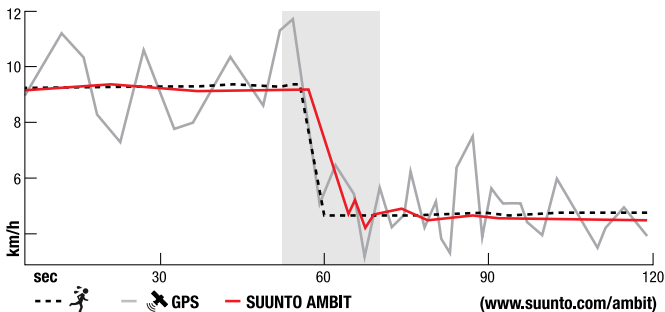


13 FUSED SPEED


FusedSpeed™ er en unik kombinasjon av GPS og avlesing av akselerasjon fra en håndleddssensor som måler løpehastigheten din mer nøyaktig. GPS-signalet bearbejdes og filtreres basert på akselerasjonen og gir mer nøyaktige avlesinger av løpehastigheten og en raskere respons på hastighetsendringer.



Du får mest ut av FusedSpeed™ når du trenger svært nøyaktige hastighetsavlesinger under trening, for eksempel når du løper i ujevnt terreng eller under intervalltrening. Hvis du mister GPS-signalet midlertidig, for eksempel fordi en bygning blokkerer signalet, klarer Suunto Ambit å forsette å vise nøyaktige hastighetsavlesinger ved hjelp av det GPS-kalibrerte akselerometeret.



 **MERK:** FusedSpeed™ er beregnet på løping og andre typer lignende aktiviteter.

 **TIPS:** For å få de mest nøyaktige avlesingene med FusedSpeed™, må du bare ta en rask titt på enheten etter behov. Hvis du holder enheten foran deg uten å bevege deg, blir avlesingen mindre nøyaktig.

FusedSpeed™ aktiveres automatisk med følgende treningsmoduser:


- stiløping
- triatlon
- løping
- fotball
- orientering
- multisport

- innebandy
- amerikansk fotball

De andre treningsmodusene benytter grunnleggende GPS-hastighetsdata.

Brukereksempel: Løping og sykling med FusedSpeed™

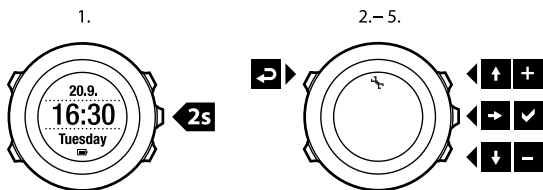
Når du bytter fra løping til sykling, registrerer FusedSpeed™ at akselerasjonen som avleses, ikke gir gyldige hastighetsavlesinger. Enheten deaktiverer automatisk FusedSpeed™ og gir deg rene GPS-baserte hastighetsdata for sykling. Når du bytter til løping etter å ha syklet, aktiveres FusedSpeed™ automatisk.

 **MERK:** FusedSpeed™ fungerer på riktig måte bare når du bruker samme treningsmodus når du bytter mellom aktivitetene.

14 JUSTERE INNSTILLINGER

Slik får du tilgang til og kan justere innstillingene:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla i menyen med [Start Stop] og [Light Lock].
3. Trykk på [Next] for å angi en innstilling.
4. Trykk på [Start Stop] og [Light Lock] for å endre innstillingsverdiene.
5. Trykk på [Back Lap] for å gå tilbake til forrige visning i innstillingene, eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.



Du har tilgang til følgende alternativer:

PERSONAL (PERSONLIGE) innstillinger

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

NAVIGATION (NAVIGASJON)

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

GENERAL (GENERELLE) innstillinger

Formats (Formater)

- **Unit system (Enhetsystem):**

- **Metric (Metrisk)**
- **Imperial (Britisk)**
- **Advanced (Avansert):** Lar deg egendefinere en blanding av britiske og metriske innstillinger etter dine egne behov i Movescount.
- **Position format (Posisjonsformat):**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG) (Britisk (BNG))**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Finsk (ETRS-TM35FIN))**
 - **Finnish (KKJ) (Finsk (KKJ))**
 - **Irish (IG) (Irsk (IG))**
 - **Swedish (RT90) (Svensk (RT90))**
 - **Swiss (CH1903) (Sveitsisk (CH1903))**
 - **UTM NAD27 Alaska**
 - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
 - **UTM NAD83**
- **Time format (Tidsformat):** 12 t eller 24 t
- **Date format (Datoformat):** dd.mm.åå, mm/dd/åå

Time/date (Klokkeslett/dato)

- **GPS timekeeping (GPS-tidtaking):** på eller av
- **Dual time (Dobbel tid):** timer og minutter
- **Alarm:** av/på, timer og minutter
- **Time (Klokkeslett):** timer og minutter
- **Date (Dato):** år, måned, dag

Tones/display (Toner/display)

- **Invert display (Endre display):** endrer displayet
- **Tones (Toner):**
 - **All on (Alle på):** tastetoner og systemtoner er aktivert
 - **Buttons Off (Taster av):** kun systemtoner er aktivert
 - **All off (Alle av):** alle toner er av



MERK: Alarmen høres selv når alle tonene er slått av.

● **Backlight (Bakgrunnsbelysning)**

Mode (Modus):

- **Normal:** Bakgrunnsbelysningen er på i noen få sekunder når du trykker på [Light Lock] og når alarmen utløses.
- **Off (Av):** Bakgrunnsbelysningen slås ikke på ved å trykke på en tast eller når alarmen utløses.
- **Night (Natt):** Bakgrunnsbelysningen er på i noen få sekunder når du trykker på en av tastene og når alarmen utløses. Hvis du bruker **Night (Natt)**-modusen mye, vil dette redusere batteriets levetid.
- **Toggle (Skift):** Bakgrunnsbelysningen slås på når du trykker på [Light Lock]. Den forblir på til du trykker på [Light Lock] igjen.

Brightness (Lysstyrke): Juster lysstyrken på bakgrunnsbelysningen (i prosenter).

- **Display contrast (Kontrast på display):** Justere kontrasten på displayet (i prosent).

Compass (Kompass)

- **Calibration (Kalibrering):** Start kompasskalibrering.
- **Declination (Misvisning):** Angi kompassets misvisningsverdi.

Map (Kart)

- **Orientation (Retning)**
 - **Heading up (Retning opp):** Viser kartet som er zoomet inn med retningen opp.
 - **North up (Nord opp):** Viser kartet som er zoomet inn med nord opp.

ALTI-BARO (HØYDEMÅLER/BAROMETER)-innstillinger

- **Profile (Profil):** høydemåler, barometer, automatisk
- **Reference (Referanse):** høyde, havoverflate

PAIR (KOBLE SAMMEN)-innstillinger

- **Bike POD (Sykkelsensor):** Koble sammen med sykkelsensor
- **HR belt (Pulsbelte):** Koble sammen med pulsbelte
- **Cadence POD:** Koble sammen med tråkkfrekvenssensor.

14.1 Servicemeny


For å få tilgang til servicemenyen, må du holde inne [Back Lap] og [Start Stop] samtidig til enheten går inn i servicemenyen.





Servicemenyen inneholder følgende elementer:

- **INFO:**

- **Air pressure (Luftrykk):** viser det gjeldende absolutte luftrykket og temperaturen.
- **Version (Versjon):** viser gjeldende programvare- og maskinvareversjon for din Suunto Ambit.
- **TEST:**
 - **LCD test (LCD-test):** lar deg teste at LCD-en fungerer skikkelig.
- **ACTION (HANDLING):**
 - **GPS reset (GPS-tilbakestilling):** lar deg tilbakestille GPS-en.

 **MERK:** Når du tilbakestiller GPS-en, tilbakestiller du GPS-data, kompasskalibreringsverdier, høyde/barometer-grafer og restitusjonstid. Men de registrerte loggene fjernes ikke.

 **MERK:** Servicemenyinnhold kan endres uten varsel under oppdateringer.

 **MERK:** Enheten skifter til strømsparingsmodus hvis den er statisk i 30 minutter. Enheten aktiveres på nytt når den beveges.

Slik tilbakestiller du GPS-en

Hvis GPS-en ikke fungerer skikkelig, kan du tilbakestille GPS-data i servicemenyen.

Slik tilbakestiller du GPS-en:

1. I servicemenyen blar du til **ACTION (HANDLING)** med [Light Lock] og går inn med [Next].

2. Trykk på [Light Lock] for å bla til **GPS reset (GPS-tilbakestilling)** og gå inn med [Next].
3. Trykk på [Start Stop] for å bekrefte GPS-tilbakestilling, eller trykk på [Light Lock] for å avbryte.

14.2 Endre språk

Standardspråket på Suunto Ambit er engelsk. Hvis du vil endre språk, kobler du enheten til datamaskinen og laster ned ekstra språk fra Movescount. De tilgjengelige språkene er engelsk, fransk, spansk, tysk, finsk, svensk, italiensk, portugisisk og nederlandsk.

15 SLIK KOBLER DU SAMMEN POD/PULSBELTE

Koble sammen Suunto Ambit med valgfrie Suunto-POD-er (Bike POD, pulsbelte, Foot POD eller Cadence POD) og ANT+ POD-er for å kunne motta ekstra informasjon om hastighet, distanse og frekvens under treningen. Du kan koble sammen opptil fire forskjellige POD-er (en av hver POD-type). Hvis du kobler sammen flere POD-er, husker Suunto Ambit den siste sammenkoblede POD-en av hver type.

Pulsbeltet og/eller POD-en som følger med Suunto Ambit-pakken, er allerede sammenkoblet. Sammenkobling er bare nødvendig hvis du ønsker å bruke et nytt pulsbelte eller en POD med enheten.

Slik kobler du sammen POD/pulsbelte:

1. Aktivere POD/pulsbelte:

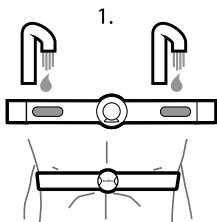
- Pulsbelte: fukt kontaktområdene og sett på pulsbeltet.
- Bike POD: roter hjulet med den monterte sykkelsensoren.
- Cadence POD:: roter pedalen med den monterte tråkkfrekvenssensoren.
- Foot POD: vipp fotsensoren 90 grader.

2. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.

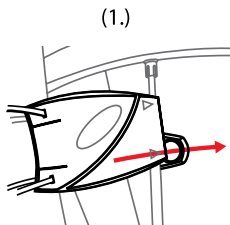
3. Bla til **PAIR (KOBLE SAMMEN)** med [Light Lock] og klikk på [Next].

4. Bla i tilbehørsalternativene **Bike POD (sykkelsensor)**, **HR belt (pulsbelte)**, **Foot POD (fotsensor)** og **Cadence POD (tråkkfrekvenssensor)** med [Start Stop] og [Light Lock].

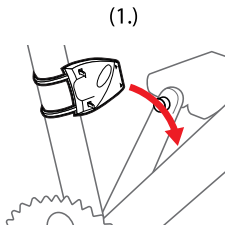
5. Trykk på [Next] for å velge en POD eller et pulselte og starte sammenkoblingen.
6. Hold Suunto Ambit nærme POD/beltet (< 30 cm) og vent på at enheten gir beskjed om at POD/belte er koblet sammen.
Hvis sammenkoblingen mislykkes, trykker du på [Start Stop] for å prøve på nytt, eller [Light Lock] for å gå tilbake til sammenkoblingsinnstillingen.



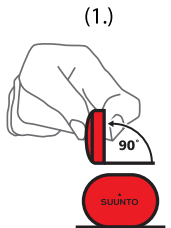
SUUNTO COMFORT BELT



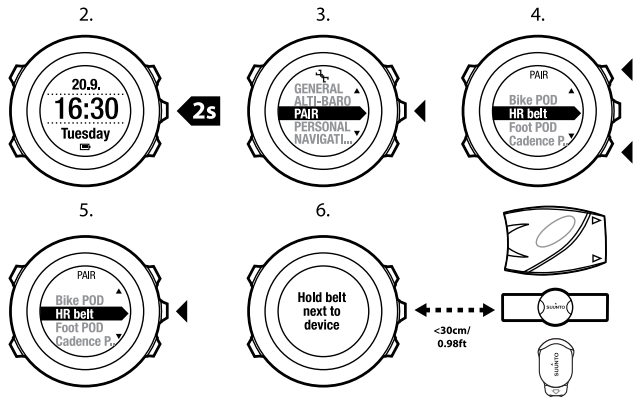
SUUNTO BIKE POD




SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



 **TIPS:** Du kan også aktivere pulsbeltet ved å fukte og trykke på begge elektrodekontaktområdene.

Feilsøking: Sammenkobling med pulsbelte mislykkes

Hvis sammenkobling med pulsbelte mislykkes, prøv følgende:


- Kontroller at stroppen er koblet til modulen.
- Kontroller at du har på deg pulsbeltet riktig (se *Section 12.4 Slik tar du på pulsbeltet på side 71*).
- Kontroller at elektrodekontaktområdene på pulsbeltet er fuktige.

15.1 Kalibrere POD-er

Du kan bruke Suunto Ambit til å kalibrere Suunto Foot POD Mini for å få nøyaktige hastighets- og distansemålinger. Utfør kalibreringen på en nøyaktig oppmålt distanse, f.eks. på en 400 m løpebane.

Slik kalibrerer du Suunto Foot POD Mini med Suunto Ambit:

1. Fest Suunto Foot POD Mini til skoen din. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese hurtigveiledningen til Suunto Foot POD Mini.
2. Velg en egendefinert modus (for eksempel **Running (Løping)**) i startmenyen.
3. Begynn å løpe i normalt tempo. Når du krysser startlinjen, trykker du på [Start Stop] for å starte registreringen.
4. Løp en distanse på 800–1000 m (cirka 0,500–0,700 miles) i normalt tempo (f.eks. to runder på en 400 m løpebane).
5. Trykk på [Start Stop] når du krysser mållinjen for å stoppe registreringen midlertidig.
6. Trykk på [Back Lap] for å stoppe registreringen. Etter at du har stoppet treningen, lagrer du loggen ved å trykke på [Start Stop]. Hvis du ikke vil lagre loggen, trykker du på [Light Lock].
Bla gjennom sammendragsvisningen med [Next] inntil du kommer til distansesammendraget. Med [Start Stop] og [Light Lock] justerer du distansen som vises i displayet i forhold til den faktiske distansen du løp. Bekreft med [Next].
7. Bekreft kalibreringen av POD ved å trykke på [Start Stop]. Foot POD Mini er nå kalibrert.

 **MERK:** Hvis forbindelsen til Foot POD Mini var ustabil under kalibreringen, er det ikke sikkert du kan justere distansen i distansesammendraget. Forsikre deg om at Foot POD Mini er tilkoblet korrekt i henhold til instruksjonene, og prøv igjen.

Hvis du vil kalibrere Suunto Bike POD i Movescount, angir du sykkelhjulets omkrets i Movescount. Movescount beregner en kalibreringsfaktor. Standard kalibreringsfaktor er 1,0, som tilsvarer et dekk på en 26" terrengsykkel.

16 IKONER

For eksempel vises følgende ikoner på Suunto Ambit:



barometer



høydemåler



kronograf



innstillinger



GPS-signalstyrke



koble sammen



puls



treningsmodus



alarm



intervallklokke



tastelås



batteri



gjeldende skjerm



tasteindikatorer



opp/øk



neste/bekreft



ned/reduser

Interessepunktikoner

Følgende interessepunktikoner er tilgjengelige på Suunto Ambit:



bygning/hjemme



bil/parkering



leir/camping



mat/restaurant/kafé



losji/vandrerhjem/hotell



vann/elv/innsjø/kyst



fjell/bakke/dal/kløft



skog



tverrgate



utsikt



start



slutt



geocache



veipunkt



vei/sti



klippe



eng



hule

17 TERMINOLOGI

Autorunde	Med AUTOLAP (AUTORUNDE) kan du definere runder i distanse i stedet for tid.
Format	Måten GPS-mottakerens plassering vil vises på armklokken. Vanligvis vises den som breddegrad/lengdegrad i grader og minutter, med mulighet for grader, minutt og sekunder, bare grader eller ett av flere rutenettformater.
FusedSpeed™	FusedSpeed™ er en unik kombinasjon av GPS og lesing av akselerasjon fra en sensor for mer nøyaktig løpehastighet. GPS-signalet bearbejdes og filtreres basert på akselerasjonen og gir en mer nøyaktig lesing av løpehastigheten og en raskere respons på endringer i hastigheten. FusedSpeed™ er beregnet på løping og andre typer lignende aktiviteter.
Rutenett	Et rutenettssystem er flere linjer som krysser hverandre i rette vinkler på et kart. Rutenettssystemer gjør det mulig å finne eller registrere et spesifikt punkt på kartet.
Pulsgrenser	Gå til Movescount for å spesifisere den øvre og nedre pulsgrensen din. Overfør innstillingene til enheten.
Rundetid	Varighet på gjeldende runde. Når du starter på en ny runde, starter varigheten på nytt og enheten begynner å registrere en ny rundetid. Når du fullfører en runde under trening, ser du et popup-vindu for runder på displayet med f.eks. rundenummer "1", "2"...

Navigasjon	Når du reiser til et gitt veipunkt og vet gjeldende plassering i forhold til veipunktet.
Treningseffekttopp	<p>Treningseffekttopp er en parameter som indikerer innvirkningen en treningsøkt har på din maksimale aerobiske ytelse (VO₂maks.).</p> <p>Gå til Movescount for å velge at den skal vises under trening. Etter at du har valgt å vise treningseffekttopp, kan du se den beregnede effekten økten har på toppytelsen din på en skala fra 1 til 5, fra lite til for mye, under trening. Treningseffekttopp fungerer best på trening med middels til høy intensitet ved et konstant intensitetsnivå. Det er ikke ideelt for å angi mengden av treningsøkter med lav intensitet. Grunnleggende utholdenhetstrening, uavhengig av hvor lang og slitsom økten er, vil ha en lav treningseffekttopp.</p>
Interessepunkt	Plasseringskoordinater som lagres i Suunto Ambit-minnet.
Plassering	Nøyaktige kartkoordinater for en gitt plassering.
Rute	En rute består av flere veipunkter. Du kan opprette ruter i Movescount og laste dem ned til Suunto Ambit.
Delt tid	Tid fra loggstart til et gitt punkt i løpet av treningen.
Suunto-app	Suunto-apper kan opprettes i Movescount for å legge til nye funksjoner i Suunto Ambit. Du kan legge til Suunto-apper i egendefinerte treningsmoduser i Movescount og synkronisere dem til enheten din.

Suunto App Designer	Suunto App Designer er et brukervennlig grafisk verktøy som gir alle muligheten til å lage nye funksjoner. Det er nødvendig å registrere seg på Movescount. Du finner Suunto App Designer i Movescount.
Suunto App Zone	Du finner eksisterende Suunto-apper i Suunto App Zone i Movescount. Du kan bla gjennom Suunto App Zone selv om du ikke er registrert på Movescount.
Bane	Banen er veien som tilbakelegges av brukeren.
Veipunkt	Plasseringskoordinater til et punkt i en rute. En rute består av flere veipunkter.

18 STELL OG VEDLIKEHOLD

Håndter enheten med forsiktighet – unngå støt- eller fallskader.

Under normale omstendigheter trenger ikke enheten service. Etter bruk må den skylles med rent vann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

Hvis du vil ha mer informasjon om stell og vedlikehold av enheten, kan du se det store utvalget av støttemateriell, inkludert Vanlige spørsmål og instruksjonsvideoer, som er tilgjengelig på www.suunto.com. Der kan du også sende spørsmål direkte til kontaktsenteret hos Suunto eller få instruksjoner om hvordan du får produktet reparert av et Suunto-godkjent servicesenter om nødvendig. Ikke reparer enheten selv.

Du kan også kontakte Suuntos kontaktsenter på telefonnummeret som er oppført på den siste siden i dette dokumentet. Suuntos kvalifiserte kundestøtte vil hjelpe deg, og, om nødvendig, feilsøke produktet i løpet av samtalen.


Bruk bare originalt Suunto-tilbehør – skader forårsaket av ikke-originalt tilbehør dekkes ikke av garantien.



TIPS: Husk å registrere din Suunto Ambit i MySuunto på www.suunto.com/register for å få støtte tilpasset dine behov.

18.1 Vanntetthet

Suunto Ambit er vanntett. Vanntettheten er testet til 100 m / 330 fot i henhold til standarden ISO 2281 (www.iso.ch). Dette betyr at du kan bruke Suunto Ambit til svømming, men den bør ikke brukes til noen form for dykking.


 **MERK:** *Vann tett betyr ikke det samme som at det fungerer under vann. Vann tetthetsmerkene viser til statisk luft-/vann tetthet som tåler dusjing, bading, svømming, dykking i basseng og snorkling.*

For å opprettholde vann tettheten anbefales det å:


- aldri trykke på tastene når enheten er under vann
- aldri bruke enheten til annet enn tiltenkt bruk
- kontakte en autorisert Suunto-tjeneste, -distributør eller -forhandler for eventuell reparasjoner
- holde enheten fri for skitt og sand
- aldri forsøke å åpne dekslet på egenhånd
- unngå å utsette enheten for hyppige endringer i luft- og vann temperatur
- alltid rengjøre enheten med friskt vann hvis den utsettes for saltvann
- aldri rette en vannstråle mot tastene
- aldri slå på eller miste ned enheten


18.2 Lade batteriet

Batteriets levetid etter én ladesyklus avhenger av hvordan du har brukt Suunto Ambit. Levetiden varierer fra 15 til 50 timer eller mer. Hvis du bare bruker enheten som en vanlig klokke, kan batteriet vare i opptil 30 dager. Se *Kapittel 19 Tekniske spesifikasjoner på side 115* hvis du vil ha mer informasjon om batteriets levetid.

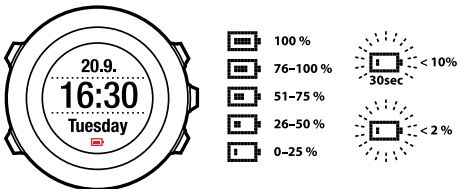
 **MERK:** *Lav temperatur reduserer levetiden på batteriet.*

 **MERK:** *Kapasiteten på de oppladbare batteriene reduseres over tid.*


 **MERK:** Hvis det oppstår en unormal reduksjon i kapasiteten på grunn av ødelagt batteri, dekker Suunto bytte av batteri i ett år eller for maks. 300 ladetimer, avhengig av hva som kommer først.

 **TIPS:** Hvis enheten aktiverer GPS-fix hvert sekund, varer batteriets levetid i minst ~15 timer. Hvis enheten aktiverer GPS-fix hvert 60. sekund, er batteriets levetid ~50 timer.

Batteriikonet viser ladeivået på batteriet. Når batteriladeivået er mindre enn 10 %, blinker ikonet i 30 sekunder. Når batteriladeivået er mindre enn 2 %, blinker ikonet konstant.

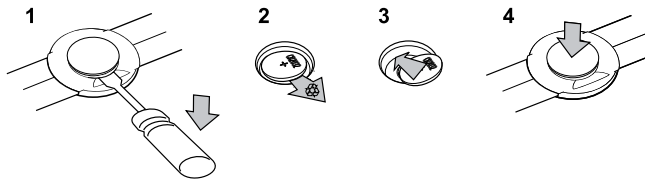


Batteriet lades ved at du kobler det til datamaskinen med Suunto USB-kabelen, eller lader det med USB-kompatibel Suunto vegglander. Det tar cirka 2-3 timer å fullade et tomt batteri.

 **TIPS:** For å spare batteriets levetid, kan du gå til Movescount og endre GPS-fix og registreringsfrekvensen på en treningsøkt.

18.3 Slik skifter du pulsbeltebatteriet

Skift ut batteriet som vist her:



19 TEKNISKE SPESIFIKASJONER

Generelt

- driftstemperatur: $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ til $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $-5\text{ }^{\circ}\text{F}$ til $+140\text{ }^{\circ}\text{F}$
 - temperatur ved batterilading: $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ til $35\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $32\text{ }^{\circ}\text{F}$ til $95\text{ }^{\circ}\text{F}$
 - oppbevaringstemperatur: $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ til $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $-22\text{ }^{\circ}\text{F}$ til $+140\text{ }^{\circ}\text{F}$
 - vekt: $\sim 78\text{ g}$ / $\sim 2,75\text{ oz}$
 - vanntetthet (enhet): 100 m / 328 fot (ISO 2281)
 - vanntetthet (pulsbelte): 20 m / 66 fot (ISO 2281)
 - linse: mineralkrystallglass
 - strøm: oppladbart litiumion-batteri
 - batteriets levetid (én ladesyklus):
 - ~ 15 timer med 1 sek GPS-fix*
 - ~ 50 timer med 60 sek GPS-fix*
 - ~ 30 dager i **ALTI/BARO/COMPASS**-modus (uten GPS)
- *GPS springmodus med nytt batteri i $20\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Minne

- veipunkter: maks. 100

Radiomottaker

- Suunto ANT- og ANT+TM-kompatibel, kommunikasjonsfrekvens 2465 GHz, modulasjonsmetode GFSK
- rekkevidde: $\sim 2\text{ m}$



Barometer

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

Høydemåler

- displayrekkevidde: -500 m-9000 m / -1500-29 500 fot
- oppløsning: 1 m / 3 fot

Termometer

- displayrekkevidde: -20 °C til +60 °C / -4 °F til +140 °F
- oppløsning: 1 °C / 1 °F

Kronograf

- oppløsning: 1 sek til 9:59'59, etter det 1 min

Kompass

- oppløsning: 1 grad / 18 mils

GPS

- teknologi: SiRF star IV
- oppløsning: 1 m / 3 fot

19.1 Varemerke

Suunto Ambit, dets logoer og andre Suunto-varemerker og merkenavn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Alle rettigheter forbeholdt.

19.2 CE

Suunto Oy erklærer herved at denne wristop-computeren er i samsvar med de nødvendige kravene og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EU.

19.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2013. Alle rettigheter reservert. Suunto, Suunto-produktnavn, deres logoer og andre Suunto-varemerker og -navn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Dette dokumentet og innholdet i det eies av Suunto Oy og er ment utelukkende for bruk av kunder til å innhente kunnskap og informasjon om bruk av Suunto-produkter. Innholdet skal ikke brukes eller distribueres for noe annet formål og/eller på annen måte kommuniseres, avsløres eller reproduseres uten skriftlig samtykke på forhånd fra Suunto Oy. Selv om vi har anstrengt oss for å sikre at informasjonen i denne dokumentasjonen er både omfattende og riktig, kan ingen garanti om nøyaktighet utledes eller underforstås. Dette dokumentets innhold kan endres når som helst og uten forvarsel. Den siste versjonen av denne dokumentasjonen kan lastes ned fra www.suunto.com.

19.4 Patentvarsel

Dette produktet er beskyttet av patenter under behandling, og deres tilhørende nasjonale rettigheter: US 11/169 712, US 12/145 766, US 61/649 617, US 61/649 632, FI20116231, USD 603 521, EP 11008080, EU design 001296636-0001/0006, 001332985-0001 eller 001332985-0002 USD 29/313 029, USD 667 127, (pulsbelte: US 7 526 840, US 11/808 391, US 13/071 624, US 61/443 731). Ytterligere patentsøknader er lagt inn.

19.5 Garanti

SUUNTO BEGRENSET GARANTI

Suunto garanterer at Suunto eller et Suunto-godkjent servicesenter etter eget skjønn i garantiperioden vil utbedre defekter i materialet eller utførelsen kostnadsfritt ved enten å a) reparere eller b) erstatte eller c) refundere enheten i henhold til vilkårene i denne begrensede garantien. Denne begrensede garantien gjelder bare i kjøpslandet, med mindre nasjonale lover angir noe annet.

Garantiperiode

Den begrensede garantiperioden gjelder fra den opprinnelige kjøpsdatoen. Garantiperioden er to (2) år for enheter med display. Garantiperioden er ett (1) år for tilbehør, inkludert, men ikke begrenset til POD-er og pulsoverførere samt forbruksdeler.

Kapasiteten på de oppladbare batteriene reduseres over tid. Hvis det oppstår en unormal reduksjon i kapasiteten på grunn av ødelagt batteri, dekker Suunto bytte av batteri i ett år eller for maks. 300 ladetimer, avhengig av hva som kommer først.

Unntak og begrensninger

Denne begrensede garantien dekker ikke følgende:

1. a) normal slitasje, b) defekter som skyldes uvøren behandling eller c) defekter eller skade som skyldes feil bruk som strider mot tiltenkt eller anbefalt bruk

2. brukerhåndbøker eller elementer fra tredjeparter
3. defekter eller påståtte defekter som skyldes bruk sammen med produkter, tilbehør, programvare og/eller service som ikke er produsert eller levert av Suunto

Denne begrensede garantien gjelder ikke hvis enheten:

1. har blitt åpnet utover tiltenkt bruk
2. har blitt reparert ved hjelp av ikke-godkjente reservedeler, endret, eller reparert på et ikke-godkjent servicesenter
3. har et serienummer som har blitt fjernet, endret eller gjort uleselig på noen som helst måte, etter Suuntos eget skjønn
4. har vært utsatt for kjemikalier, inkludert, men ikke begrenset til myggmidler

Suunto garanterer ikke at bruken av produktet vil være uten avbrytelser eller feilfri, eller at produktet vil fungere med maskinvare eller programvare som leveres av en tredjepart.

Tilgang til Suuntos garantiservice

Du må ha kjøpsbevis for å få tilgang til Suuntos garantiservice. Gå til www.suunto.com/support for instruksjoner om hvordan du får tilgang til garantiservice. Hvis du har spørsmål eller er i tvil, vil du finne et stort utvalg av støttemateriell der, eller du kan sende et spørsmål direkte til Suuntos kontaktsenter. Du kan også kontakte Suuntos kontaktsenter på telefonnummeret som er oppført på den siste siden i dette dokumentet. Suuntos kvalifiserte kundestøtte vil hjelpe deg, og, om nødvendig, feilsøke produktet i løpet av samtalen.

Ansvarsbegrensning

Så langt gjeldende lov tillater det, er denne begrensede garantien din eneste garanti og gjelder i stedet for alle andre garantier, uttalte eller implisitte. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for spesielle, tilfeldige eller andre skader eller følgeskader, inkludert, men ikke begrenset til tap av forventede goder, tap av data, tap av bruk, kapitalutgifter, kostnader ved erstatningsutstyr eller -anlegg, krav fra tredjeparter, skade på eiendom som skyldes kjøp eller bruk av enheten eller som skyldes brudd på garantien, kontraktsbrudd, skjødesløshet, skadegjørende ansvar eller noen juridiske eller lovbestemte teorier, selv om Suunto kjente til at slike skader kunne oppstå. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for forsinkelser i levering av garantitjenester.

Indeks

A

alarm, 23

Alti & Baro-modus, 49

 feilaktige avlesninger, 51

 Høydemålerprofil, 54

 profiler, 52

 referanseverdi, 52

 riktige avlesninger, 50

Alti & Baro-modusen

 Automatisk-profil, 56

 Barometer-profil, 54

 profiler, 52

 referanseverdi, 53

 registrering av høyde, 76

autopause, 84

B

bakgrunnsbelysning, 11

batteri

 lade, 112

begynne treningen, 72

D

dobbel tid, 22

E

egendefinere, 14

egendefinerte moduser, 16

endre display, 17

etter trening, 85, 87

 med pulsbelte, 87

 uten pulsbelte, 87

F

feilsøking

 pulssignal, 70

finne tilbake, 82

FusedSpeed, 89

G

GPS, 27

 feilsøking, 28

 tilbakestille, 96

GPS-tidtaking, 25

I

ikoner, 104

innstillinger, 92

alarm, 23

dato, 22

dobbel tid, 22

GPS-tidtaking, 25

tid, 20–21

interessepunkt

legge til gjeldende plassering, 30

legge til koordinater manuelt, 33

navigere, 36

slette, 39

Interessepunktikoner, 105

intervallklokke, 80

J

justere kontrasten på displayet, 18

K

kalibrere

Foot POD Mini, 102

kompass, 58

Suunto sykkelsensor, 102

klokkeslettsinnstillinger, 20

GPS-tidtaking, 25

koble sammen

POD, 98

pulsbelte, 98

kompass, 58

kalibrere, 58

misvisningsverdi, 60

under trening, 79

kontrast på display, 18

L

lade batteriet, 13

loggbok, 85

luftrykkverdi ved havoverflaten, 53

M

Movescount, 14

Suunto-app, 17

Suunto App Designer, 17

Suunto App Zone, 17

N

navigere

feilsøking, 28

finne tilbake, 82

interessepunkt, 36

rute, 42

under trening, 81

O

oppdatere, 15

P

plassering, 30

POD

koble sammen, 98

posisjonsformater, 28

pulsbelte, 69, 71

koble sammen, 98

R

referanseverdi for høyde, 53

registrere spor, 75

registrering av høyde, 76

restitusjonstid, 88

runder, 76

rute

legge til, 41

navigere, 42

slette, 48

rutenett, 28

S

servicemeny, 95

språk, 97

stoppeklokke

aktivere, 62

bruke, 63

deaktivere, 62

runder, 63

sette på pause, 63

tilbakestille, 63

Suunto-app, 17

Suunto App Designer, 17

Suunto App Zone, 17

T

tastelås, 11

taster, 10

tidsmodus, 20

tilbakestille GPS, 96

tilkobling, 14

treningsmodi

tilleggsvalg, 68

treningsmodus

begynne treningen, 72

etter trening, 85

under trening, 75

Treningsmodus

etter trening, 87

treningsmoduser, 16, 67

U

under trening, 75

kompass, 79

navigere, 81

V

vedlikehold, 111

veipunkter, 41–42



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.