

**SUUNTO AMBIT 2.5**  
PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

1	BEZPIECZEŃSTWO .....	6
2	Witamy .....	8
3	Ikony i obszary wyświetlacza .....	9
4	Korzystanie z przycisków .....	10
	4.1 Korzystanie z podświetlenia i blokady przycisków .....	11
5	Rozpoczęcie pracy .....	13
6	Dostosowanie urządzenia Suunto Ambit .....	14
	6.1 Łączenie z serwisem Movescount .....	14
	6.2 Aktualizacja urządzenia Suunto Ambit .....	16
	6.3 Tryby własne .....	17
	6.4 Aplikacje Suunto Apps .....	17
	6.5 Odwrócenie kolorów wyświetlacza .....	18
	6.6 Regulacja kontrastu wyświetlacza .....	19
7	Używanie trybu czasu .....	21
	7.1 Zmiana ustawień godziny .....	21
	7.2 Używanie funkcji pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS ...	26
8	Nawigacja .....	28
	8.1 Korzystanie z odbiornika GPS .....	28
	8.1.1 Odbiór sygnału GPS .....	28
	8.1.2 Siatka GPS i format zapisu położenia .....	29
	8.2 Sprawdzenie lokalizacji .....	31
	8.3 Nawigacja po punktach POI .....	32
	8.3.1 Dodawanie bieżącej lokalizacji jako punktu POI ....	32
	8.3.2 Ręczne dodawanie współrzędnych punktu POI ....	34
	8.3.3 Nawigacja do punktu POI .....	37


8.3.4 Usuwanie punktu POI .....	40
8.4 Nawigacja po trasie .....	42
8.4.1 Dodawanie trasy .....	42
8.4.2 Nawigacja po trasie .....	43
8.4.3 Podczas nawigacji .....	47
8.4.4 Usuwanie trasy .....	49
9 Korzystanie z trybu Wysokościomierz/barometr .....	50
9.1 Jak działa wysokościomierz i barometr .....	50
9.1.1 Uzyskanie prawidłowych odczytów .....	51
9.1.2 Nieprawidłowe odczyty .....	52
9.2 Dostosowanie profilu do uprawianej dyscypliny .....	53
9.2.1 Ustawianie profili .....	53
9.2.2 Ustawianie wartości odniesienia .....	54
9.3 Korzystanie z profilu <b>Altimeter (Wysokościomierz)</b> .....	55
9.4 Korzystanie z profilu <b>Barometer (Barometr)</b> .....	56
9.5 Korzystanie z profilu <b>Automatic (Automatyczny)</b> .....	58
10 Korzystanie z kompasu 3D .....	60
10.1 Kalibracja kompasu .....	61
10.2 Ustawianie deklinacji .....	62
11 Liczniki .....	65
11.1 Włączanie i wyłączanie stopera .....	65
11.2 Korzystanie ze stopera .....	66
11.3 Minutnik .....	68
12 Korzystanie z trybów treningu .....	70
12.1 Tryby treningu .....	70


12.2	Opcje dodatkowe, dostępne w trybach treningu .....	71
12.3	Korzystanie z pasa do pomiaru tętna .....	73
12.4	Zakładanie pasa do pomiaru tętna .....	74
12.5	Rozpoczęcie treningu .....	75
12.6	Podczas treningu .....	78
12.6.1	Rejestrowanie śladów .....	78
12.6.2	Okrężenia .....	79
12.6.3	Zapis wysokości .....	79
12.6.4	Korzystanie z kompasu podczas treningu .....	82
12.6.5	Korzystanie z licznika interwałów .....	83
12.6.6	Nawigacja podczas treningu .....	85
12.6.7	Nawigacja track-back podczas treningu .....	86
12.6.8	Autopauza .....	87
12.7	Przeglądanie dziennika po treningu .....	89
12.7.1	Po treningu z pasem do pomiaru tętna .....	90
12.7.2	Po treningu bez pasa do pomiaru tętna .....	91
12.7.3	Czas odpoczynku .....	91
13	FusedSpeed .....	93
	Przykład: bieganie i jazda na rowerze z FusedSpeed™ .....	95
14	Zmiana ustawień .....	96
14.1	Menu serwisowe .....	99
14.2	Zmiana języka .....	101
15	Parowanie czujnika POD/pasa do pomiaru tętna .....	102
15.1	Kalibracja czujników POD .....	106
16	Ikony .....	108

17 Terminologia .....	112
18 Czyszczenie i konserwacja .....	115
18.1 Wodoszczelność .....	116
18.2 Ładowanie akumulatora .....	117
18.3 Wymiana baterii pasa do pomiaru tętna .....	118
19 Dane techniczne .....	119
Ogólne .....	119
Pamięć .....	119
Odbiornik radiowy .....	119
Barometr .....	120
Wysokościomierz .....	120
Termometr .....	120
Chronograf .....	120
Kompas .....	120
GPS .....	120
19.1 Znaki towarowe .....	121
19.2 Znak CE .....	121
19.3 Prawa autorskie .....	121
19.4 Uwaga dotycząca patentów .....	122
19.5 Gwarancja .....	122
<b>Wskazówka .....</b>	<b>125</b>


# 1 BEZPIECZEŃSTWO

## Oznaczenia środków ostrożności


 **OSTRZEŻENIE:** — stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która może spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.


 **PRZESTROGA:** — stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która spowoduje uszkodzenie produktu.

 **UWAGA:** — służy do podkreślenia ważnej informacji.


 **PORADA:** — służy do podania dodatkowych wskazówek, dotyczących korzystania z możliwości i funkcji urządzenia.


## Środki ostrożności

 **OSTRZEŻENIE:** CHOCIAŻ NASZE PRODUKTY SĄ WYTWARZANE ZGODNIE Z ODPOWIEDNIMI NORMAMI PRZEMYSŁOWYMI, KONTAKT PRODUKTU ZE SKÓRĄ MOŻE POWODOWAĆ REAKCJE ALERGICZNE LUB PODRAŻNIENIA SKÓRY. W TAKIM PRZYPADKU NALEŻY NATYCHMIAST ZAPRZESTAĆ UŻYTKOWANIA PRODUKTU I ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA.


 **OSTRZEŻENIE:** PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU TRENINGOWEGO NALEŻY ZAWSZE ZASIĘGNĄĆ PORADY LEKARZA. NADMIERNY WYSIŁEK MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ POWAŻNYCH OBRAŻEŃ.

 **OSTRZEŻENIE:** TYLKO DO UŻYTKU REKREACYJNEGO.

 **OSTRZEŻENIE:** NIE MOŻNA CAŁKOWICIE POLEGAĆ NA ODBIORNIKU GPS ANI CZASIE PRACY AKUMULATORA. ZAWSZE TRZEBA KORZYSTAĆ Z MAP I INNYCH POMOCY, ABY ZAPEWNIĆ SOBIE BEZPIECZEŃSTWO W TERENIE.

 **PRZESTROGA:** NIE STOSOWAĆ DO CZYSZCZENIA ŻADNEGO ROZPUSZCZALNIKA, PONIEWAŻ MOŻE TO SPOWODOWAĆ ZNISZCZENIE PRODUKTU.

 **PRZESTROGA:** NIE SPRYSKIWAĆ PRODUKTU ŚRODKIEM DO ODSTRASZANIA OWADÓW, PONIEWAŻ ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ USZKODZENIA POWIERZCHNI.

 **PRZESTROGA:** PRODUKT JEST URZĄDZENIEM ELEKTRONICZNYM I NIE MOŻNA GO WYRZUCAĆ Z NORMALNYMI ODPADAMI, ABY NIE ZANIECZYSZCZAĆ ŚRODOWISKA.

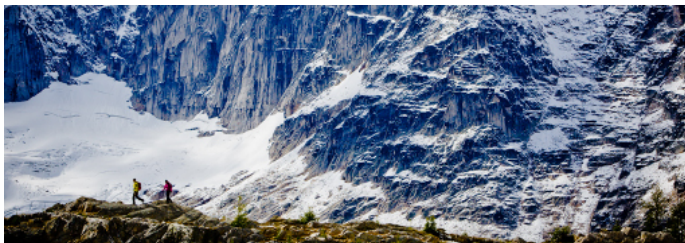
 **PRZESTROGA:** NIE UDERZAĆ ANI NIE UPUSZCZAĆ URZĄDZENIA, PONIEWAŻ MOŻE ULEC ZNISZCZENIU.

## 2 WITAMY

Możesz go nazywać zegarkiem, choć jest czymś znacznie więcej. Wysokość, nawigacja, prędkość, tętno, pogoda — wszystko pod ręką.

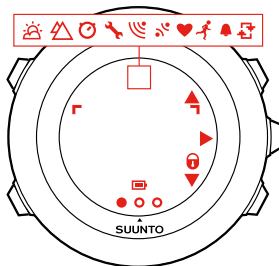
Dostosuj urządzenie, wybierając tylko te funkcje, których potrzebujesz, i baw się w najlepsze podczas następnej wycieczki.

Nowy Suunto Ambit — zdobywca nowych terytoriów, pierwszy na świecie odbiornik GPS dla odkrywców.





# 3 IKONY I OBSZARY WYŚWIETLACZA

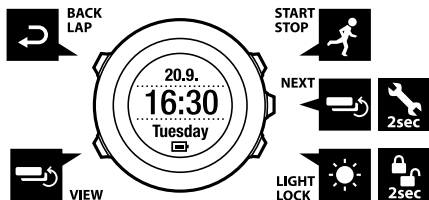


- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| barometr           | licznik interwałów   |
| wysokościomierz    | blokada przycisków   |
| chronograf         | stan baterii         |
| ustawienia         | bieżący ekran        |
| moc sygnału        | wskaźniki przycisków |
| parowanie urządzeń | do góry / zwiększ    |
| tętno              | następny / zatwierdź |
| tryb treningu      | w dół / zmniejsz     |
| alarm              |                      |

Pełna lista ikon występujących na ekranie urządzenia Suunto Ambit — patrz *Rozdział 16 Ikony na stronie 108.*

## 4 KORZYSTANIE Z PRZYCISKÓW

Urządzenie Suunto Ambit jest wyposażone w pięć przycisków, które umożliwiają dostęp do wszystkich funkcji.



[Start Stop]:

- dostęp do menu treningu
- przerwa w treningu lub jego wznowienie oraz stoper
- naciśnięcie powoduje zatrzymanie rejestrowania i zapisanie danych treningu
- zwiększanie wartości lub przewijanie ustawień w górę

[Next]:

- zmiana ekranów
- naciśnięcie i przytrzymanie w celu wyświetlenia lub opuszczenia menu opcji
- naciśnięcie i przytrzymanie w celu wyświetlenia lub opuszczenia menu opcji w trybach treningu
- akceptacja ustawienia

[Light Lock]:

- włączenie podświetlenia

- naciśnięcie i przytrzymanie w celu zablokowania lub odblokowania przycisków
- zmniejszanie wartości lub przewijanie ustawień w dół

[View]:

- zmiana widoków w trybie **TIME (GODZINA)** i podczas treningu
- naciśnięcie i przytrzymanie w celu odwrócenia kolorów wyświetlacza

[Back Lap]:

- powrót do poprzedniej czynności
- dodanie okrążenia podczas treningu




**PORADA:** Podczas zmian wartości można zwiększyć prędkość ich przewijania, przytrzymując naciśnięty przycisk [Start Stop] lub [Light Lock].


## 4.1 Korzystanie z podświetlenia i blokady przycisków

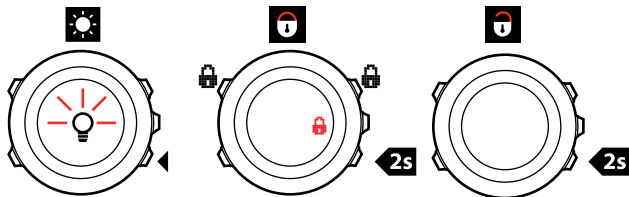
Podświetlenie można ustawić w tryb **Normal (Normalny)**, **Toggle (Przełącz)** lub **Night (Noc)**. Informacje na temat ustawień podświetlenia — patrz *Rozdział 14 Zmiana ustawień na stronie 96*.

Aby włączyć podświetlenie:

- W trybie **Normal (Normalny)** naciśnij przycisk [Light Lock], aby włączyć podświetlenie. Podświetlenie działa przez kilka sekund.
- W trybie **Toggle (Przełącz)** naciśnij przycisk [Light Lock], aby włączyć podświetlenie. Podświetlenie pozostaje włączone do następnego naciśnięcia przycisku [Light Lock].
- W trybie **Night (Noc)** naciśnij dowolny przycisk, aby aktywować podświetlenie.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Light Lock], aby zablokować lub odblokować przyciski. Kiedy przyciski są zablokowane, na wyświetlaczu zostanie wyświetlona ikona .


 **PORADA:** Blokada przycisków uniemożliwia przypadkowe uruchomienie lub zatrzymanie dziennika. Kiedy przyciski są zablokowane, można w dalszym ciągu włączyć podświetlenie przyciskiem [Light Lock], zmieniać ekrany za pomocą przycisku [Next] i zmieniać widoki za pomocą przycisku [View].

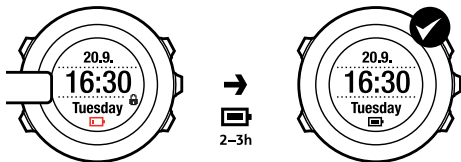


## 5 ROZPOCZĘCIE PRACY

Zacznij od naładowania akumulatora. Urządzenie Suunto Ambit uruchamia się automatycznie po podłączeniu do komputera za pomocą dostarczonego kabla USB. Można je też uruchomić, podłączając do gniazda elektrycznego za pomocą opcjonalnej ładowarki sieciowej.

Pełne naładowanie akumulatora zajmuje około 2–3 godzin. Pierwsze ładowanie może wymagać więcej czasu. Podczas ładowania za pomocą kabla USB przyciski urządzenia są zablokowane.


 **UWAGA:** Nie należy odłączać kabla przed pełnym naładowaniem akumulatora — zapewni to dłuższy czas pracy. Po zakończeniu ładowania zostanie wyświetlona informacja **Battery full (Akumulator naładowany)**.



# 6 DOSTOSOWANIE URZĄDZENIA SUUNTO AMBIT

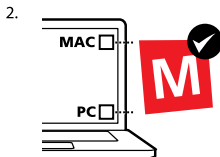
## 6.1 Łączenie z serwisem Movescount


Movescount.com to darmowy dziennik i sportowy serwis internetowy, oferujący bogaty zestaw narzędzi do zarządzania codziennymi treningami i tworzenia zajmujących opisów swoich doświadczeń. Movescount umożliwia przesyłanie zapisanych dzienników treningowych z urządzenia Suunto Ambit do serwisu Movescount oraz dostosowanie urządzenia do własnych potrzeb.


 **PORADA:** Połącz się z Movescount, aby pobrać najnowsze oprogramowanie do urządzenia Suunto Ambit, jeśli jest dostępna aktualizacja.

Zacznij od zainstalowania programu Moveslink:

1. Wejdź na stronę [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Pobierz, zainstaluj i włącz aplikację Moveslink.



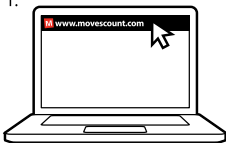
 **UWAGA:** Kiedy aplikacja Moveslink jest aktywna, jej ikona jest widoczna na ekranie komputera.

 **UWAGA:** Aplikacja Moveslink jest zgodna z komputerami PC (z systemem Windows XP, Windows Vista, Windows 7) i Macintosh (z procesorem Intel i systemem OS X w wersji 10.6 lub nowszym).

Aby zarejestrować się w serwisie Movescount:


1. Wejdź na stronę [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Utwórz konto.

1.




2.



 **UWAGA:** Podczas pierwszego podłączenia urządzenia Suunto Ambit do serwisu Movescount wszystkie zapisane w nim informacje (także ustawienia urządzenia) zostaną przeniesione z urządzenia do konta w serwisie Movescount. Podczas następnego połączenia urządzenia Suunto Ambit z kontem w serwisie Movescount zostaną zsynchronizowane zmiany ustawień i trybów treningu, które były wprowadzone w Movescount i w urządzeniu.


## 6.2 Aktualizacja urządzenia Suunto Ambit

Oprogramowanie urządzenia Suunto Ambit można zaktualizować automatycznie w serwisie Movescount.

 **UWAGA:** *Podczas aktualizacji oprogramowania urządzenia Suunto Ambit wszystkie zapisane w nim dzienniki zostaną skopiowane do serwisu Movescount i usunięte z pamięci urządzenia.*

Aby zaktualizować oprogramowanie urządzenia Suunto Ambit:

1. Przejdź do witryny [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink) i zainstaluj aplikację Moveslink.
2. Podłącz urządzenie Suunto Ambit do komputera, używając kabla Suunto USB. Aplikacja Moveslink automatycznie sprawdzi dostępność aktualizacji oprogramowania. Jeżeli aktualizacja jest dostępna, urządzenie zostanie zaktualizowane.

 **UWAGA:** *Z aplikacji Moveslink można korzystać bez rejestrowania się w serwisie Movescount. Jednak serwis ten znacznie zwiększa funkcjonalność urządzenia Suunto Ambit, możliwości jego dostosowania i ustawiania opcji. Umożliwia też wizualizację zarejestrowanych śladów i innych danych zgromadzonych podczas spędzania czasu na wolnym powietrzu. Dlatego też warto utworzyć konto w serwisie Movescount, aby w pełni wykorzystać możliwości posiadanego urządzenia.*



## 6.3 Tryby własne

W uzupełnieniu domyślnych trybów treningu, które są przechowywane w urządzeniu (patrz *Section 12.1 Tryby treningu na stronie 70*) można za pomocą Movescount utworzyć i edytować własne tryby.

W trybie własnym można zdefiniować od 1 do 8 ekranów z danymi trybu treningu. Na obszernej liście można wskazać dane, które będą dostępne na każdym ekranie. Można na przykład dostosować limity tętna typowe dla danej dyscypliny sportu, dystans automatycznego zliczania okrążeń lub częstotliwość rejestracji danych, aby zoptymalizować czas pracy akumulatora lub dokładność pomiarów.

Do urządzenia Suunto Ambit można przesłać nawet 10 trybów własnych utworzonych w Movescount. Podczas treningu może być aktywny tylko jeden tryb własny.




**PORADA:** W Movescount jest też możliwa edycja domyślnych trybów treningu.

## 6.4 Aplikacje Suunto Apps

Aplikacje Suunto Apps umożliwiają dodatkowe dostosowanie urządzenia Suunto Ambit. Odwiedź sekcję Suunto App Zone w serwisie, aby znaleźć aplikacje, takie jak różne stopery i liczniki, z których możesz swobodnie korzystać. Jeśli nie możesz znaleźć tego, czego szukasz, stwórz własną aplikację przy użyciu narzędzia Suunto App Designer. Możesz na przykład utworzyć aplikację liczącą szacowany czas przebiegnięcia maratonu lub nachylenie stoku trasy narciarskiej.

Aby dodać aplikację Suunto App do swojego urządzenia Suunto Ambit:

1. W serwisie Movescount przejdź do sekcji **PLANUJ I TWÓRZ** i wybierz opcję **App Zone**, aby przejrzeć dostępne aplikacje Suunto Apps. Aby utworzyć własną aplikację, przejdź do sekcji **PLANUJ I TWÓRZ** profilu i wybierz narzędzie **App Designer**.
2. Dodaj aplikację Suunto App do niestandardowego trybu treningu. Połącz urządzenie Suunto Ambit ze swoim kontem w serwisie Movescount, aby zsynchronizować aplikację Suunto App z urządzeniem. Podczas treningu będą wyświetlane wyniki obliczeń przeprowadzonych przez aplikację Suunto App.


 **UWAGA:** Do każdego trybu treningu można dodać jedną aplikację Suunto App. Każdy tryb treningu w urządzeniu Suunto Ambit może korzystać z innej aplikacji Suunto App.

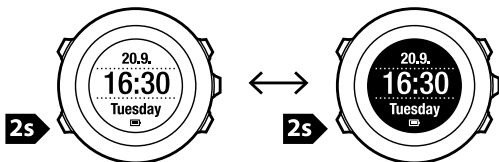
## 6.5 Odwrócenie kolorów wyświetlacza

W urządzeniu Suunto Ambit można odwrócić kolory wyświetlacza, aby odcienie jasne były ciemne i odwrotnie.

Aby odwrócić kolory wyświetlacza w ustawieniach:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wyświetlić ustawienia **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Tones/display (Tony/wyświetlacz)**.
4. Przewiń do pozycji **Invert display (Odwróć kolory wyświetlacza)** za pomocą przycisku [Start Stop] i zatwierdź przyciskiem [Next].

 **PORADA:** Odcienie kolorów wyświetlacza w urządzeniu Suunto Ambit jest też możliwe po przytrzymaniu naciśniętego przycisku [View].



## 6.6 Regulacja kontrastu wyświetlacza

Możesz zwiększyć lub zmniejszyć kontrast wyświetlacza urządzenia Suunto Ambit.

Aby dostosować kontrast wyświetlacza w ustawieniach:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wyświetlić ustawienia **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Tones/display (Tony/wyświetlacz)**.
4. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Display contrast (Kontrast wyświetlacza)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
5. Za pomocą przycisku [Start Stop] można zwiększyć kontrast, a za pomocą przycisku [Light Lock] — zmniejszyć kontrast.
6. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu opcji.

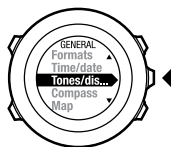
1.



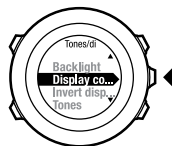
2.



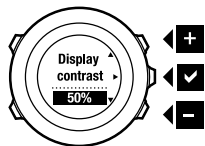
3.



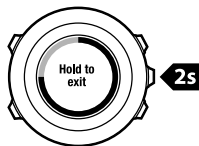
4.



5.



6.

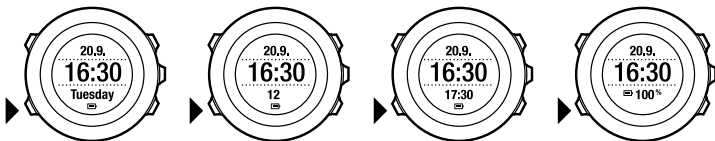


## 7 UŻYWANIE TRYBU CZASU

Tryb **TIME (CZAS)** obejmuje funkcje pomiaru czasu.

W trybie **TIME (CZAS)** można wyświetlić następujące informacje:

- wiersz górny: data
- wiersz środkowy: czas
- wiersz dolny: dzień tygodnia, sekundy, czas w drugiej strefie czasowej i poziom naładowania baterii przełączane przyciskiem [View].



### 7.1 Zmiana ustawień godziny

Aby uzyskać dostęp do ustawień godziny:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Przejdź do pozycji **Time/date (Godzina/data)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].

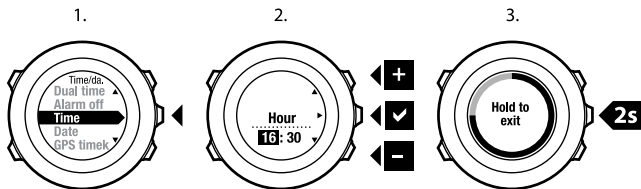


## Ustawianie godziny

Aktualna godzina jest wyświetlana w środkowym wierszu wyświetlacza w trybie **TIME (CZAS)**.

Aby ustawić godzinę:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/data)** i **Time (Godzina)**.
2. Zmień wartości godzin i minut za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zaakceptuj wybór przyciskiem [Next].
3. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu opcji.

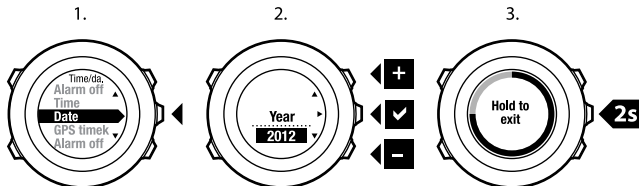


## Ustawianie daty

Aktualna data jest wyświetlana w górnym wierszu wyświetlacza w trybie **TIME (CZAS)**.

Aby ustawić datę:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/data)** i **Date (Data)**.
2. Zmień wartości roku, miesiąca i dnia za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zaakceptuj wybór przyciskiem [Next].
3. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu opcji.

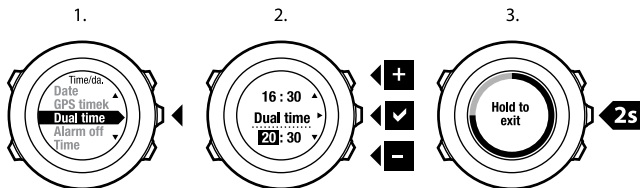


## Ustawianie dwóch stref czasowych

Ustawienie dwóch stref czasowych pozwala na śledzenie aktualnego czasu w innej strefie czasowej, na przykład podczas podróży. Czas w drugiej strefie jest wyświetlany w dolnym wierszu wyświetlacza w trybie **TIME (CZAS)**; dostęp do tego trybu jest możliwy po naciśnięciu przycisku [View].

Aby ustawić czas w dwóch strefach czasowych:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/data)** i **Dual time (Dwie strefy czasowe)**.
2. Zmień wartości godzin i minut za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zaakceptuj wybór przyciskiem [Next].
3. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu opcji.



## Ustawianie alarmu

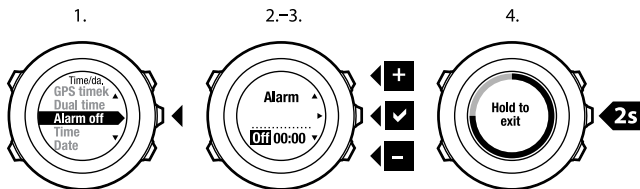
Urządzenie Suunto Ambit może pełnić funkcję budzika.

Aby przejść do trybu alarmu i ustawić alarm:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/data)** i **Alarm**.
2. Włącz lub wyłącz alarm za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock]. Zaakceptuj wybór przyciskiem [Next].

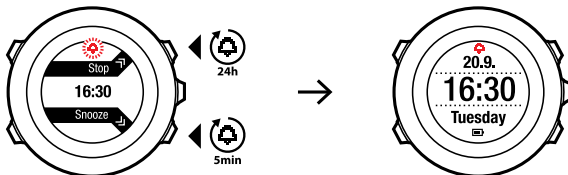



- Ustaw godzinę i minuty za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zaakceptuj wybór przyciskiem [Next].
- Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu opcji.



Gdy alarm jest włączony, na większości ekranów jest widoczny symbol alarmu. Po uruchomieniu alarmu można:


- wybrać opcję **Snooze (Drzemka)**, naciskając przycisk [Light Lock]. Alarm wyłączy się i będzie uruchamiany co 5 minut aż do wyłączenia. Funkcja drzemki działa do 12 razy (w sumie 1 godzinę).
- Wybierz opcję **Stop**, naciskając przycisk [Start Stop]. Alarm wyłączy się i uruchomi ponownie o tej samej godzinie następnego dnia, jeśli nie zostanie wyłączony w ustawieniach.




 **UWAGA:** Podczas trwania drzemki ikona alarmu miga w trybie **TIME (CZAS)**.

## 7.2 Używanie funkcji pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS

Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału czasu koryguje różnicę między czasem urządzenia Suunto Ambit a czasem GPS. Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS automatycznie koryguje czas raz dziennie lub po ręcznej korekcie czasu. Korygowany jest także czas podwójny.

 **UWAGA:** Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS koryguje minuty i sekundy, ale nie godziny.

 **UWAGA:** Funkcja dokładnie koryguje czas, jeśli różnica jest mniejsza niż 7,5 minuty. Jeśli różnica jest większa, funkcja koryguje czas do najbliższych 15 minut.

Aby włączyć funkcję pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Przejdź do opcji **Time/date (Data/godzina)**, a następnie do **GPS timekeeping (Pomiar czasu na podstawie sygnału GPS)** przy użyciu przycisku [Start Stop]. Zaakceptuj wybór przyciskiem [Next].
4. Ustaw funkcję pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS w tryb **On (Wł)** przy użyciu przycisku [Start Stop] lub [Light Lock]. Zaakceptuj wybór przyciskiem [Next].

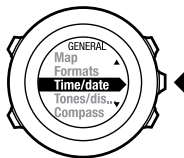
1.



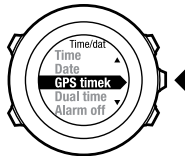
2.



3.



3.



4.



# 8 NAWIGACJA

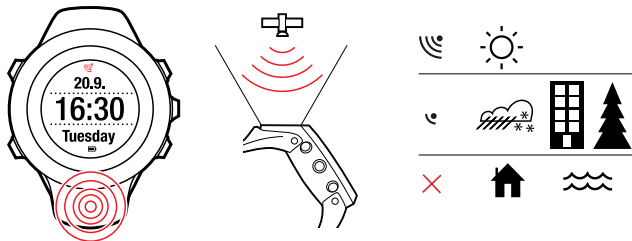
## 8.1 Korzystanie z odbiornika GPS


Urządzenie Suunto Ambit korzysta z satelitarного systemu nawigacyjnego (GPS, Global Positioning System) w celu określenia aktualnego położenia w terenie. System GPS jest oparty na satelitach, które okrążają kulę ziemską na wysokości 20 000 km z prędkością 4 km/s.


Odbiornik GPS wbudowany w urządzenie Suunto Ambit jest zoptymalizowany do stosowania na nadgarstku i odbiera dane z bardzo szerokiego kąta.

### 8.1.1 Odbiór sygnału GPS

Urządzenie Suunto Ambit automatycznie uruchamia odbiornik GPS po wyborze trybu treningu z funkcją GPS, wyborze funkcji ustalania lokalizacji lub rozpoczęciu nawigacji.



 **UWAGA:** Po pierwszym uruchomieniu odbiornika GPS lub jeżeli nie był on używany przez dłuższy czas, ustalenie pozycji może trwać dłużej. Kolejne uruchomienia nie wymagają już tak długiego oczekiwania.

 **PORADA:** Aby zminimalizować czas inicjacji GPS, należy trzymać urządzenie nieruchomo, z odbiornikiem skierowanym w górę. Należy też wybrać otwartą przestrzeń, w której niebo nie będzie niczym zasłonięte.

## Rozwiązywanie problemów: Brak sygnału GPS

- Aby sygnał GPS miał optymalną jakość, część urządzenia z odbiornikiem należy skierować do góry. Najlepszą jakość sygnału uzyskuje się na otwartej przestrzeni, gdzie niebo nie jest zasłonięte przeszkodami.
- Odbiornik GPS zwykle dobrze pracuje w namiotach i pod innymi cienkimi osłonami. Jednak budynki, gęsta roślinność, przedmioty lub chmury mogą utrudnić odbiór sygnału GPS.
- Sygnał taki nie przenika przez konstrukcje budynków ani wodę. Z tego względu nie należy podejmować prób nawigacji w budynkach, w jaskiniach ani pod wodą.
- Aby przywrócić działanie odbiornika po usterce, należy go zresetować (patrz *Section 14.1 Menu serwisowe na stronie 99*).

### 8.1.2 Siatka GPS i format zapisu położenia

Siatka kartograficzna to linie na mapie, wyznaczające układ współrzędnych, w którym mapa została opracowana.

Format położenia to sposób zapisu położenia używany w odbiorniku GPS i wyświetlany na jego ekranie. Wszystkie formaty zapisu określają tę samą


lokalizację, ale przedstawiają ją w różny sposób. Informacje na temat zmiany formatu położenia — patrz *Rozdział 14 Zmiana ustawień na stronie 96*.

Można wybrać następujące formaty zapisu położenia:

- szerokość i długość geograficzna to najczęściej stosowany układ współrzędnych, w którym pozycję można przedstawić jako:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator), który definiuje współrzędne prostokątne w płaszczyźnie poziomej.
- **MGRS** (Military Grid Reference System), który jest rozszerzeniem układu UTM i dodatkowo zawiera numer porządkowy strefy, oznaczenie literowe kwadratu o boku 100 km oraz numeryczną reprezentację położenia.

Urządzenie Suunto Ambit obsługuje także następujące lokalne układy siatki:

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

 **UWAGA:** Niektóre układy siatki nie mogą być stosowane w obszarach na północ od 84°N i na południe od 80°S lub poza krajami, dla których są przeznaczone.

## 8.2 Sprawdzenie lokalizacji

W urządzeniu Suunto Ambit można sprawdzić współrzędne aktualnej lokalizacji, korzystając z odbiornika GPS.

Aby sprawdzić lokalizację:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
2. Przejdź do pozycji **LOCATION (LOKALIZACJA)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
3. Urządzenie zacznie wyszukiwać sygnał GPS. Po jego odebraniu wyświetli komunikat **GPS found (Znaleziono sygnał GPS)**. Aktualne współrzędne zostaną wtedy wyświetlone na wyświetlaczu urządzenia.

1.




2.



3.



 **PORADA:** Lokalizację można też sprawdzić podczas rejestrowania danych treningu. W tym celu należy nacisnąć i przytrzymać przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do menu opcji.

## 8.3 Nawigacja po punktach POI

### 8.3.1 Dodawanie bieżącej lokalizacji jako punktu POI

W urządzeniu Suunto Ambit można zapisać aktualną lokalizację w postaci punktu POI. Można następnie w dowolnej chwili nawigować do zapisanego punktu POI, na przykład podczas treningu.

Pamięć urządzenia pomieści nawet 100 punktów POI. Należy pamiętać, że trasy też zajmują pamięć. Na przykład po zapisaniu trasy, która składa się z 60 waypointów, w urządzeniu będzie można zapisać jeszcze 40 punktów POI.

Typ punktu POI (ikonę) i jego nazwę można wybrać z wcześniej zdefiniowanej listy, a w serwisie Movescount można wpisać inną dowolną nazwę. Lista wcześniej zdefiniowanych ikon — patrz *Rozdział 16 Ikony na stronie 108*.

Aby zapisać aktualną lokalizację jako punkt POI:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
2. Przejdź do pozycji **LOCATION (LOKALIZACJA)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
3. Urządzenie zacznie wyszukiwać sygnał GPS. Po jego odebraniu wyświetli komunikat **GPS found (Znaleziono sygnał GPS)**. Aktualne współrzędne są wyświetlane na tarczy urządzenia.
4. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zapisać lokalizację.
5. Wybierz typ punktu POI dla tej lokalizacji. Przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę dostępnych typów punktów POI. Wybierz typ punktu POI przyciskiem [Next].
6. Wybierz nazwę lokalizacji. Przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę dostępnych nazw. Wybierz nazwę przyciskiem [Next].
7. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zapisać punkt POI w pamięci.



1.



2.



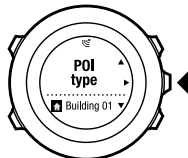
3.



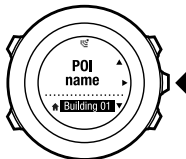
4.



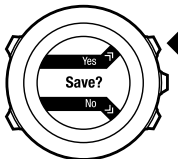
5.





6.



7.



 **PORADA:** Można też dodać punkty POI, wybierając opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)** w menu startowym.

 **PORADA:** Punktu POI można też utworzyć w serwisie Movescount, wskazując lokalizację na mapie lub wpisując współrzędne. Punkty POI w urządzeniu Suunto Ambit i w serwisie Movescount są zawsze synchronizowane po połączeniu urządzenia z serwisem Movescount.


### 8.3.2 Ręczne dodawanie współrzędnych punktu POI

Możliwe jest zapisanie jako punkt POI lokalizacji innej niż aktualna poprzez ręczne wprowadzenie współrzędnych.

Aby ręcznie dodać współrzędne lokalizacji:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
2. Przejdź do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **POIs (Points of interest) (Punkty POI)**. Urządzenie wyświetli liczbę zapisanych punktów POI oraz ilość miejsca dostępnego dla nowych punktów POI.
4. Przejdź do pozycji **Define location (Zdefiniuj lokalizację)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next]. Urządzenie wyświetli współrzędne lokalizacji, w której została zarejestrowana ostatnia pozycja GPS.
5. Zmień wartość szerokości geograficznej za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zaakceptuj nowe wartości przyciskiem [Next].
6. Zmień wartość długości geograficznej za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zaakceptuj nowe wartości przyciskiem [Next].

- Wybierz typ punktu POI dla tej lokalizacji. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę dostępnych typów punktów POI. Wybierz typ punktu POI za pomocą przycisku [Next].
- Wybierz nazwę lokalizacji. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę dostępnych nazw. Wybierz nazwę za pomocą przycisku [Next].
- Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zapisać punkt POI w pamięci.

 **PORADA:** Można zwiększyć prędkość przewijania opcji menu, przytrzymując naciśnięty przycisk [Start Stop] lub [Light Lock].

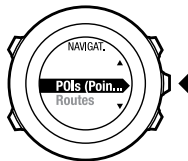
1.



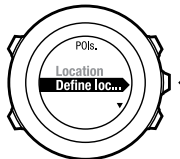
2.



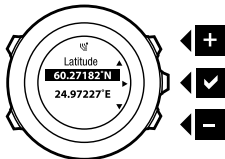
3.



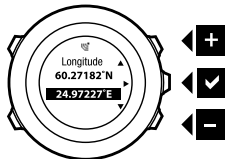
4.



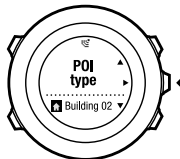
5.



6.



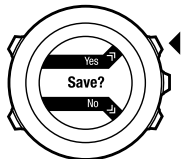
7.



8.




9.



### 8.3.3 Nawigacja do punktu POI

Urządzenie Suunto Ambit jest wyposażone w nawigację GPS, która umożliwia nawigowanie do miejsca docelowego, zapisanego jako punkt POI.

 **UWAGA:** *Nawigacja jest też możliwa podczas rejestrowania danych treningu, patrz Section 12.6.6 Nawigacja podczas treningu na stronie 85.*

Aby nawigować do punktu POI:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
2. Przejdź do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **POIs (Points of interest) (Punkty POI)**.

W urządzeniu zostanie wyświetlona liczba zapisanych punktów POI oraz ilość wolnego miejsca do zapisania nowych punktów.

4. Punkty POI są grupowane według typu. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę do wybranego punktu POI. Wybierz za pomocą przycisku [Next].
5. W urządzeniu zostaną wyświetlone wszystkie punkty POI wybranego typu. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przejdź do punktu POI, do którego chcesz nawigować, a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
6. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Navigate (Nawigacja)**. Jeżeli po raz pierwszy korzystasz z kompasu, musisz przeprowadzić jego kalibrację. Więcej informacji na ten temat — patrz *Section 10.1 Kalibracja kompasu na stronie 61*. Po włączeniu kompasu urządzenie zacznie wyszukiwać sygnał GPS. Kiedy zostanie odebrany, będzie wyświetlony komunikat **GPS found (Znaleziono sygnał GPS)**.

7. Zaczynij nawigację do punktu POI. W urządzeniu zostanie wyświetlona następująca informacja:
- strzałka, wskazująca kierunek marszu do waypointu (wskaźnik skrętu w lewo lub w prawo);
  - odległość od miejsca docelowego;
  - nazwa punktu POI, do którego się kierujesz, odchylenie od wskazanego kierunku marszu w stopniach ( $0^\circ$  jest prawidłowym kierunkiem) lub aktualny kurs podany przy użyciu kierunków głównych (**N, S, W, E**) i pośrednich (**NE, NW, SE, SW**).
8. Urządzenie poinformuje o dotarciu do celu.

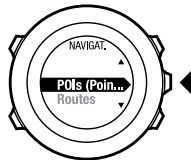
1.



2.



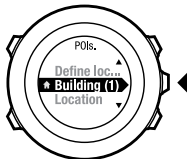
3.



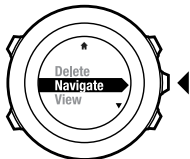
4.



5.



6.




7.



8.



 **UWAGA:** Nawigacja pokazuje odchylenie od strzałki kierunku północy na tarczy przy niewielkich prędkościach (poniżej 4 km/h) oraz odchylenie od kursu przy większych prędkościach (powyżej 4 km/h). Podczas postoju można obracać urządzeniem, aż zostanie wyświetlona wartość 0, oznaczająca prawidłowy kierunek. Podczas jazdy na rowerze urządzenie Suunto Ambit wykrywa kierunek nawet przy przechyleniu urządzenia.

### 8.3.4 Usuwanie punktu POI

Aby usunąć punkt POI:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
2. Przejdź do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **POIs (Points of interest) (Punkty POI)**.  
W urządzeniu zostanie wyświetlona liczba zapisanych punktów POI oraz ilość wolnego miejsca do zapisania nowych punktów.
4. Punkty POI są grupowane według typu. Przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę do wybranego punktu POI. Wybierz przyciskiem [Next].
5. W urządzeniu zostaną wyświetlone wszystkie punkty POI wybranego typu. Przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] przejdź do punktu POI, który chcesz usunąć, a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
6. Przejdź do polecenia **Delete (Usuń)**, używając przycisku [Start Stop]. Wybierz przyciskiem [Next].
7. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zatwierdzić.



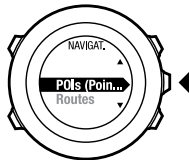
1.



2.



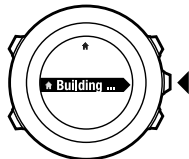
3.



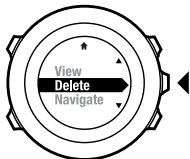
4.



5.




6.



7.




 **UWAGA:** Jeżeli punkt POI zostanie usunięty w serwisie Movescount, a następnie zostanie wykonana synchronizacja urządzenia Suunto Ambit, punkt POI zostanie usunięty z urządzenia, ale w Movescount będzie tylko nieaktywny.

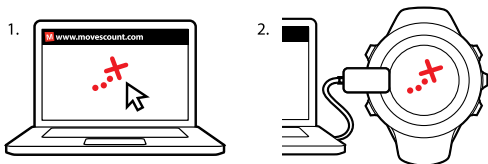
## 8.4 Nawigacja po trasie

### 8.4.1 Dodawanie trasy

Możesz utworzyć trasę w witrynie Movescount lub zaimportować trasę utworzoną przy użyciu innego urządzenia z komputera do witryny Movescount. Możesz także nagrać trasę przy użyciu urządzenia Suunto Ambit i przesłać ją do witryny Movescount, patrz *Section 12.6.1 Rejestrowanie śladów na stronie 78*. Aby dodać trasę:

1. Przejdź do witryny [www.movescount.com](http://www.movescount.com) i postępuj zgodnie z instrukcjami importowania lub tworzenia trasy.
2. Uruchom program Moveslink i podłącz urządzenie Suunto Ambit do komputera, używając kabla Suunto USB. Trasa zostanie automatycznie przesłana do urządzenia.

 **UWAGA:** Upewnij się, że trasa, którą chcesz przesłać do swojego urządzenia Suunto Ambit, została zaznaczona w witrynie Movescount.



## 8.4.2 Nawigacja po trasie

Możesz prowadzić nawigację po trasie pobranej do urządzenia Suunto Ambit z witryny Movescount, patrz *Section 8.4.1 Dodawanie trasy na stronie 42*.

**UWAGA:** Nawigacja jest też możliwa podczas rejestrowania danych treningu, patrz *Section 12.6.6 Nawigacja podczas treningu na stronie 85*.

Aby nawigować po trasie:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
2. Przejdź do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń menu do pozycji **Routes (Trasy)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].  
Urządzenie wyświetli liczbę zapisanych tras, a następnie ich listę.
4. Przejdź do żądanej trasy, używając przycisku [Start Stop] lub [Light Lock].  
Wybierz za pomocą przycisku [Next].

5. Urządzenie wyświetli wszystkie waypointy na wybranej trasie. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przejdź do waypointu, który ma być punktem startowym. Zaakceptuj wybór przyciskiem [Next].
6. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Navigate (Nawigacja)**.
7. Jeżeli został wybrany waypoint środkowy trasy, urządzenie Suunto Ambit poprosi o wskazanie kierunku nawigacji. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wybrać kierunek **Forwards (Do przodu)**, lub przycisk [Light Lock], aby wybrać kierunek **Backwards (Do tyłu)**.  
Jeżeli jako punkt startowy został wybrany pierwszy waypoint, urządzenie Suunto Ambit nawiguje po trasie do przodu (od pierwszego do ostatniego waypointu). Jeżeli jako punkt startowy został wybrany ostatni waypoint, urządzenie Suunto Ambit nawiguje po trasie do tyłu (od ostatniego do pierwszego waypointu).
8. Jeżeli po raz pierwszy korzystasz z kompasu, musisz przeprowadzić jego kalibrację. Więcej informacji na ten temat — patrz *Section 10.1 Kalibracja kompasu na stronie 61*. Po włączeniu kompasu urządzenie zacznie wyszukiwać sygnał GPS. Kiedy zostanie odebrany, będzie wyświetlony komunikat **GPS found (Znaleziono sygnał GPS)**.
9. Rozpocznij nawigację do pierwszego waypointu na trasie. Urządzenie poinformuje o zbliżaniu się do waypointu i automatycznie rozpocznie nawigację do następnego waypointu na trasie.
10. Podczas zbliżania się do ostatniego waypointu na trasie urządzenie informuje o osiągnięciu miejsca docelowego.

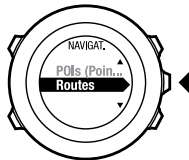
1.



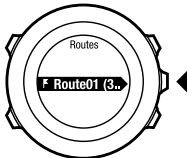
2.



3.



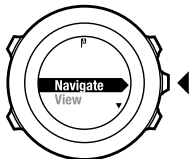
4.



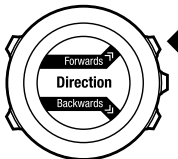
5.



6.



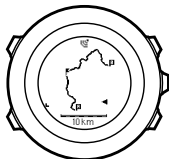
7.



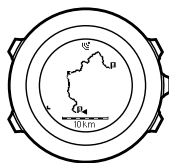
8.



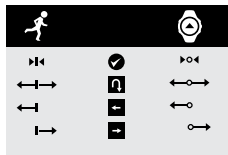
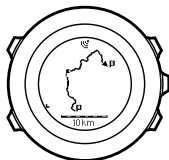
9.



10.



...



Aby pominąć waypoint na trasie:

1. Podczas nawigowania po trasie naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**.
3. Przejdź do pozycji **Skip waypoint (Pomiń waypoint)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next]. Urządzenie pominie waypoint i rozpocznie nawigację do następnego punktu na trasie.

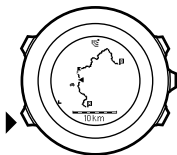


### 8.4.3 Podczas nawigacji

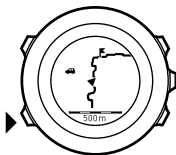
Podczas nawigacji naciśnij przycisk [View], aby przejść do następujących widoków:

1. pełny widok trasy, pokazujący całą trasę
2. powiększony widok trasy. Domyślnie widok powiększony jest skalowany do 500 m lub jest pokazywany w większej skali, jeśli znajdujesz się daleko od trasy. Orientację mapy możesz zmienić w ustawieniach, patrz *Rozdział 14 Zmiana ustawień na stronie 96*.
3. widok nawigacji do waypointów

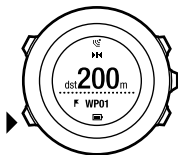
1.



2.



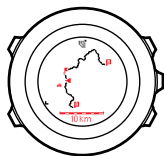
3.



## Pełny widok trasy

W pełnym widoku trasy wyświetlane są następujące informacje:

- (1) strzałka wskazująca lokalizację i odpowiedni kierunek,
- (2) następny waypoint na trasie,
- (3) pierwszy i ostatni waypoint na trasie,
- (4) punkty POI znajdujące się w pobliżu trasy. Najbliższy punkt POI jest wyświetlany w formie ikony,
- (5) skala, w jakiej wyświetlono pełny widok trasy.



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

**UWAGA:** W pełnym widoku trasy północ zawsze znajduje się na górze.



## Widok nawigacji do waypointów

W widoku nawigacji do waypointów wyświetlane są następujące informacje:

- (1) strzałka, wskazująca kierunek marszu do następnego waypointu (wskaźnik skrętu w lewo lub w prawo),
- (2) odległość do następnego waypointu,
- (3) następny waypoint na trasie.



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

### 8.4.4 Usuwanie trasy

Możliwe jest usunięcie i wyłączenie tras w serwisie Movescount.

Aby usunąć trasę:

1. Przejdź do witryny [www.movescount.com](http://www.movescount.com) i postępuj zgodnie z instrukcjami usunięcia lub wyłączenia trasy.
2. Uruchom program Moveslink i podłącz urządzenie Suunto Ambit do komputera, używając kabla Suunto USB. Po zsynchronizowaniu ustawień trasa zostanie automatycznie usunięta z urządzenia.

## 9 KORZYSTANIE Z TRYBU WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR


W trybie **ALTI & BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)** można wyświetlić aktualną wysokość lub ciśnienie atmosferyczne. Dostępne są w nim trzy profile:

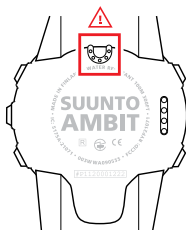
**Automatic (Automatyczny), Barometer (Barometr) i Altimeter (Wysokościomierz).** Informacje na temat ustawiania profili — patrz *Section 9.2.1 Ustawianie profili na stronie 53.*

Zależnie od profilu aktywnego w trybie **ALTI & BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)** można wyświetlić różne widoki.

### 9.1 Jak działa wysokościomierz i barometr

Aby uzyskać prawidłowe odczyty w trybie **ALTI & BARO (ALTI & BARO)**, trzeba zrozumieć, jak urządzenie Suunto Ambit oblicza wysokość i ciśnienie na poziomie morza. Urządzenie Suunto Ambit nieustannie mierzy bezwzględną wartość ciśnienia atmosferycznego. Na podstawie tego pomiaru oraz wartości odniesienia w urządzeniu obliczana jest wysokość lub ciśnienie atmosferyczne na poziomie morza.

 **PRZESTROGA:** *Należy zadbać, żeby wokół czujnika nie było kurzu ani piasku. Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do otworów czujnika.*



### 9.1.1 Uzyskanie prawidłowych odczytów

Jeżeli uprawiasz dyscyplinę, w której potrzebna jest dokładna wartość ciśnienia na poziomie morza lub wysokość, najpierw musisz skalibrować urządzenie Suunto Ambit, wprowadzając wysokość miejsca, w którym się znajdujesz lub aktualne ciśnienie na poziomie morza.

Wysokość w danym miejscu można znaleźć na większości map topograficznych lub w serwisie Google Earth. Ciśnienie atmosferyczne na poziomie morza w danym miejscu można odszukać w lokalnych serwisach pogodowych.

#### **Bezwzględne ciśnienie powietrza jest mierzone nieustannie**

*Na podstawie bezwzględnej wartości ciśnienia atmosferycznego oraz znanej wysokości w danym miejscu można uzyskać ciśnienie atmosferyczne na poziomie morza.*

*Na podstawie bezwzględnej wartości ciśnienia atmosferycznego i znanej wartości ciśnienia na poziomie morza można uzyskać wysokość.*

Zmiany lokalnych warunków pogodowych będą mieć wpływ na odczyt wysokości. Jeśli lokalne warunki pogodowe zmieniają się zbyt często, należy często resetować aktualną wartość odniesienia wysokości, najlepiej przed rozpoczęciem podróży, gdy są dostępne wartości odniesienia. Dopóki pogoda jest stabilna, nie ma konieczności ustawiania wartości odniesienia.

### 9.1.2 Nieprawidłowe odczyty

#### **Profil wysokościomierza + zatrzymanie + zmiana pogody**

Jeśli profil **Altimeter (wysokościomierza)** jest włączony przez dłuższy czas, urządzenie jest nieruchome w jednym miejscu, a lokalna pogoda się zmienia, urządzenie będzie wskazywać nieprawidłowe odczyty wysokości.

#### **Profil wysokościomierza + zmiana wysokości + zmiana pogody**

Jeśli profil **Altimeter (wysokościomierza)** jest włączony i pogoda często się zmienia przy zmianie wysokości na wyższą lub niższą, urządzenie będzie wskazywać nieprawidłowe odczyty wysokości.

#### **Profil barometru + zmiana wysokości**

Jeśli profil **Barometer (barometru)** jest włączony przez dłuższy czas przy zmianie wysokości na wyższą lub niższą, urządzenie zakłada, że użytkownik stoi w miejscu i zinterpretuje zmiany wysokości jako zmiany ciśnienia atmosferycznego na poziomie morza. W związku z tym uzyskasz nieprawidłowe odczyty ciśnienia atmosferycznego na poziomie morza.

## Przykład: Ustawianie wartości odniesienia wysokości


Drugi dzień dwudniowej wycieczki pieszej. Zdajesz sobie sprawę, że wyruszając rano w dalszą drogę, zapomniałeś przełączyć urządzenie z profilu **Barometer (barometru)** na profil **Altimeter (wysokościomierza)**. Wiesz, że obecne odczyty wysokości podawane przez Suunto Ambit są nieprawidłowe. W związku z tym udajesz się do najbliższego miejsca pokazanego na mapie topograficznej, którego wysokość jest znana. Korygujesz odpowiednio wartość odniesienia wysokości w urządzeniu Suunto Ambit i zmieniasz profil **Barometer (Barometr)** na **Altimeter (Wysokościomierz)**. Odczyty wysokości ponownie są prawidłowe.

## 9.2 Dostosowanie profilu do uprawianej dyscypliny

Profil **Altimeter (wysokościomierza)** należy wybrać wtedy, gdy użytkownik przemieszcza się w terenie o zmiennej wysokości (np. wędrowka w górach).

Profil **Barometer (Barometr)** należy wybrać wtedy, gdy użytkownik przemieszcza się bez zmiany wysokości (np. gra w piłkę nożną, żeglowanie, pływanie kajakiem).

Aby uzyskać prawidłowe odczyty, należy dostosować profil do uprawianej dyscypliny. Profil taki może być wybrany automatycznie przez urządzenie Suunto Ambit lub można go wybrać ręcznie.

 **UWAGA:** Profil można zdefiniować w serwisie Movescount lub w urządzeniu Suunto Ambit jako część ustawień trybu własnego.

### 9.2.1 Ustawianie profili

Aby ustawić profil **ALTI & BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)**:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.

- Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **ALTI-BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)** i wybierz przyciskiem [Next].
- Wybierz opcję **Profile (Profil)** przyciskiem [Next].
- Przejdź do profilu (**Automatic (Automatycznie)**, **Altimeter (Wysokościomierz)**, **Barometer (Barometr)**) przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock]. Wybierz profil przyciskiem [Next].



## 9.2.2 Ustawianie wartości odniesienia

Aby ustawić wartość ciśnienia na poziomie morza i wartość odniesienia wysokości:

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
- Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **ALTI-BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)** i wybierz przyciskiem [Next].
- Przyciskiem [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Reference (Odniesienie)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].

- Przejdź do opcji **Altitude (Wysokość)** lub **Sea level (Poziom morza)**, używając przycisku [Light Lock], a następnie zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
- Ustaw znaną wartość odniesienia za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock].




### 9.3 Korzystanie z profilu Altimeter (Wysokościomierz)

Profil **Altimeter (Wysokościomierz)** umożliwia obliczenie wysokości na podstawie wartości odniesienia. Wartością odniesienia może być ciśnienie atmosferyczne na poziomie morza lub wysokość referencyjna. Gdy jest aktywny tryb **Altimeter (Wysokościomierz)**, na wyświetlaczu jest wyświetlana ikona wysokościomierza. Informacje na temat ustawień profilu — patrz *Section 9.2.1 Ustawianie profili na stronie 53*.

Gdy jest aktywny profil **Altimeter (Wysokościomierz)**, można korzystać z następujących widoków:

- wiersz górny: aktualna wysokość;
- wiersz środkowy: wykres wysokości w ostatnich 12 godzinach;
- wiersz dolny: godzina lub temperatura przełączane przyciskiem [View].



 **UWAGA:** Jeśli nosisz urządzenie Suunto Ambit na rękę, musisz je zdjąć, aby uzyskać dokładny pomiar temperatury, ponieważ temperatura ciała ma wpływ na odczyt.

## 9.4 Korzystanie z profilu Barometer (Barometr)

Profil **Barometer (Barometr)** pokazuje bieżące ciśnienie atmosferyczne na poziomie morza. Odczyt ten opiera się na wartościach odniesienia, które są wprowadzone w ustawieniach, oraz na nieustannie mierzonym bezwzględny ciśnieniu atmosferycznym. Informacje na temat ustawiania wartości odniesienia — patrz *Section 9.2.2 Ustawianie wartości odniesienia na stronie 54*.

Zmiany ciśnienia atmosferycznego na poziomie morza przedstawiono graficznie w środkowym wierszu wyświetlacza. Na wyświetlaczu są przedstawione odczyty z ostatnich 27 godzin rejestrowane co 1 godzinę.

Gdy jest aktywny tryb **Barometer (Barometr)**, na wyświetlaczu jest wyświetlana ikona barometru. Informacje na temat ustawień profilu **ALTI & BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)** — patrz *Section 9.2.1 Ustawianie profili na stronie 53*.



Gdy jest aktywny profil **Barometer (Barometr)**, urządzenie Suunto Ambit prezentuje następujące informacje dotyczące ciśnienia:

- wiersz górny: aktualne ciśnienie atmosferyczne na poziomie morza;
- wiersz środkowy: wykres zmian ciśnienia na poziomie morza z ostatnich 27 godzin (interwał pomiaru 1 godzina)
- wiersz dolny: temperatura, godzina lub wartość odniesienia wysokości przełączane przyciskiem [View].



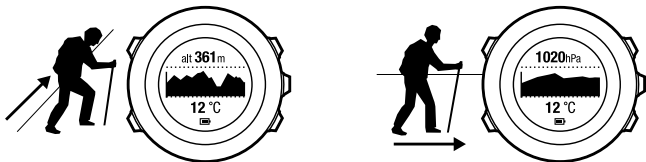
Wartość odniesienia wysokości jest wysokością, która była ostatnio używana w trybie **ALTI & BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)**. Może to być:

- wysokość ustawiona jako wysokość odniesienia w profilu **Barometer (Barometr)**;
- ostatnia zarejestrowana wysokość w trybie **Automatic (Automatyczny)** przed zmianą trybu na **Barometer (Barometr)**.

**UWAGA:** Jeśli nosisz urządzenie Suunto Ambit na rękę, musisz je zdjąć, aby uzyskać dokładny pomiar temperatury, ponieważ temperatura ciała ma wpływ na odczyt.

## 9.5 Korzystanie z profilu Automatic (Automatyczny)

Profil **Automatic (automatyczny)** przełącza się pomiędzy profilem **Altimeter (Wysokościomierz)** a profilem **Barometer (Barometr)**, w zależności od Twoich ruchów. Kiedy jest aktywny profil **Automatic (Automatyczny)**, urządzenie automatycznie zmienia sposób interpretacji zmian ciśnienia atmosferycznego i odczytuje je jako zmiany wysokości lub zmiany pogody.



Nie ma możliwości jednoczesnego pomiaru zmian pogody i wysokości, ponieważ oba te czynniki powodują zmianę zmierzonej wartości ciśnienia atmosferycznego. Urządzenie Suunto Ambit wykrywa ruch w pionie i w razie potrzeby przełącza się w tryb pomiaru wysokości. Wyświetlana wysokość jest następnie aktualizowana przynajmniej co 10 sekund.

Jeśli znajdujesz się na stałej wysokości (zmiana wysokości w ciągu 12 minut nie przekroczyła 5 metrów), urządzenie Suunto Ambit zinterpretuje wszystkie zmiany ciśnienia jako zmiany pogodowe. Pomiar jest dokonywany co 10 sekund. Odczyt wysokości nie zmienia się, a jeśli zmieni się pogoda, zmiany zostaną odzwierciedlone w odczycie ciśnienia na poziomie morza.

Jeżeli natomiast przemieszczasz się w pionie (zmiana wysokości w ciągu 3 minut przekracza 5 metrów), urządzenie Suunto Ambit interpretuje wszystkie zmiany ciśnienia jako zmiany wysokości.

W zależności od włączonego profilu można uzyskać dostęp do widoków profilu **Altimeter (Wysokościomierz)** lub **Barometer (Barometr)**, używając przycisku [View].

 **UWAGA:** Jeśli korzystasz z profilu **Automatic (Automatyczny)**, na wyświetlaczu nie będzie ikony barometru ani wysokościomierza.

## 10 KORZYSTANIE Z KOMPASU 3D

Urządzenie Suunto Ambit jest wyposażone w kompas 3D, który umożliwia zorientowanie położenia w odniesieniu do kierunku północy magnetycznej. Jest to kompas z kompensacją przechylenia, który zapewnia dokładne wskazania, nawet jeśli urządzenie nie jest ustawione poziomo.

W trybie **COMPASS (KOMPAS)** dostępne są następujące informacje:

- wiersz środkowy: kurs wskazywany przez kompas w stopniach;
- wiersz dolny: przełączane między aktualnym kursem w podanym za pomocą kierunków głównych (**N**, **S**, **W**, **E**) i pośrednich (**NE**, **NW**, **SE**, **SW**), czasem i widokiem pustym za pomocą przycisku [View]



Po minucie kompas przełączy się w tryb oszczędzania energii. Można go ponownie uruchomić za pomocą przycisku [Start Stop].

*Section 12.6.4 Korzystanie z kompasu podczas treningu na stronie 82 zawiera informacje na temat korzystania z kompasu podczas treningu.*

## 10.1 Kalibracja kompasu

Po wybraniu trybu **COMPASS (KOMPAS)** urządzenie zażąda kalibracji kompasu przed jego używaniem. Jeżeli kompas już został skalibrowany i trzeba wykonać ponowną kalibrację, odpowiednią opcję można znaleźć w menu opcji.

**UWAGA:** Kalibracja kompasu 3D wymaga dwóch czynności — obracania w płaszczyźnie poziomej i przechylenia do pionu. Przed rozpoczęciem kalibracji należy przeczytać wszystkie instrukcje.

Aby uzyskać dostęp do opcji kalibracji kompasu:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Compass (Kompas)** przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] i zatwierdź przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Calibration (Kalibracja)**.



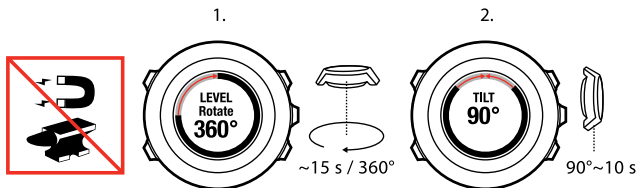
Aby skalibrować kompas:

1. Trzymaj urządzenie w miarę możliwości poziomo i obracaj do czasu, kiedy zewnętrzne segmenty wyświetlacza wypełnią się i włączy się sygnał,

potwierdzający pomyślne zakończenie kalibracji. Jeżeli urządzenie nie jest ustawione poziomo, na wyświetlaczu pojawi się migający komunikat **Level (Poziom)**.

2. Kalibracja przechylenia rozpocznie się automatycznie po pomyślnym zakończeniu kalibracji poziomej. Przytrzymaj urządzenie przechylone o  $90^\circ$ , aż włączy się sygnał potwierdzenia i zostanie wyświetlony tekst **Calibration successful (Kalibracja OK)**.

Jeżeli kalibracja nie powiedzie się, zostanie wyświetlony tekst **Calibration failed (Kalibracja nie powiodła się)**. Aby ponownie przeprowadzić kalibrację, naciśnij przycisk [Start Stop].



## 10.2 Ustawianie deklinacji

Aby zapewnić prawidłowe wskazania kompasu, należy ustawić dokładną wartość deklinacji.

Tradycyjne mapy papierowe są oparte na kierunku północy geograficznej. Kompas wskazuje jednak północ magnetyczną, czyli miejsce nad ziemią, w którym skupiają się linie sił pola magnetycznego. W związku z tym, że północ magnetyczna i geograficzna nie znajdują się w tym samym miejscu, należy w

kompasie konieczne ustawić deklinację. Kąt pomiędzy północą magnetyczną a północą geograficzną to deklinacja.

Wartość deklinacji jest podana na większości map. Lokalizacja północy magnetycznej zmienia się każdego roku, w związku z czym najbardziej precyzyjną i aktualną informację o wartości deklinacji można znaleźć w internecie (np. w witrynie [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Mapy do biegów na orientację w terenie są natomiast sporządzane względem północy magnetycznej. Oznacza to, że w przypadku korzystania z map do biegów na orientację należy wyłączyć korektę deklinacji. W tym celu należy ustawić wartość deklinacji jako 0 stopni.

Aby ustawić wartość deklinacji:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)** i wybierz przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Compass (Kompas)** przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] i zatwierdź przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Declination (Deklinacja)**.
5. Wyłącz deklinację, wybierając opcję -- lub wybierz opcję **W** lub **E**.
6. Ustaw wartość deklinacji przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock].
7. Naciśnij przycisk [Next], aby zatwierdzić ustawienie.

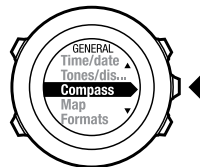
1.



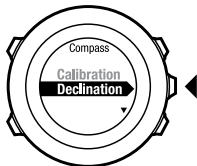
2.



3.



4.



5.-6.



7.





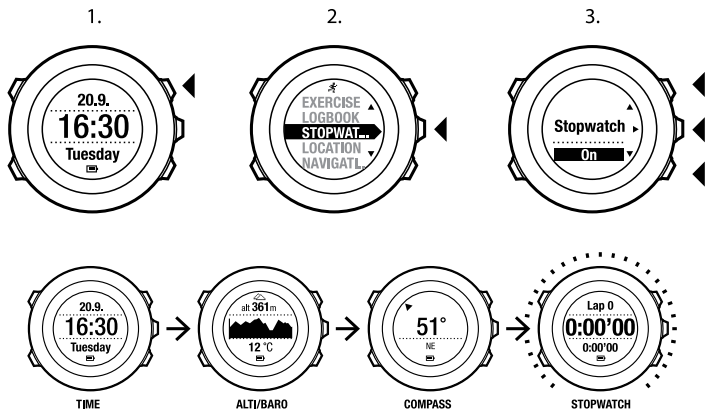
# 11 LICZNIKI

## 11.1 Włączanie i wyłączanie stopera

Stoper umożliwia mierzenie czasu bez rozpoczynania treningu. Po włączeniu stopera jest on wyświetlany jako ostatni ekran, po trybach **TIME (CZAS)**, **ALTI & BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)** i **COMPASS (KOMPAS)**.

Aby włączyć/wyłączyć stoper:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **STOPWATCH (STOPER)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Ustaw stoper w tryb **On (Wł)/Off (Wyl)** przy użyciu przycisku [Start Stop] lub [Light Lock]. Zaakceptuj wybór przyciskiem [Next].

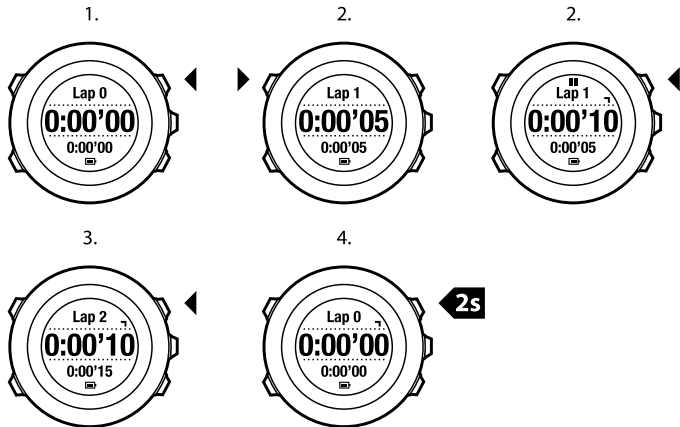


## 11.2 Korzystanie ze stopera

Aby użyć stopera:

1. Na aktywnym ekranie stopera naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć pomiar czasu.
2. Naciśnij przycisk [Back Lap], aby zliczyć okrążenia, lub naciśnij przycisk [Start Stop], aby spauzować stoper. Aby wyświetlić czasy okrążeń, naciśnij przycisk [Back Lap] przy spauzowanym stoperze.

3. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby kontynuować.
4. Aby wyzerować stoper, przytrzymaj przycisk [Start Stop] przy spażowanym stoperze.



Gdy stoper jest uruchomiony, można:

- nacisnąć przycisk [View], aby przełączyć się między czasem i czasem okrężenia w dolnym wierszu wyświetlacza.
- zmieniać tryby **TIME (CZAS)**, **ALTI & BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)** i **COMPASS (KOMPAS)** przy użyciu przycisku [Next].
- przejść do opcji menu, przytrzymując przycisk [Next].

## 11.3 Minutnik

Można ustawić minutnik w taki sposób, aby odliczał czas od ustawionej wartości do zera. Po włączeniu minutnika jest on wyświetlany jako ostatni ekran, po trybach **TIME (CZAS)**, **ALTI & BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)** i **COMPASS (KOMPAS)**.

Przez ostatnie dziesięć sekund urządzenie wydaje krótki dźwięk co sekundę oraz wydaje alarm po osiągnięciu zera.

Aby ustawić czas odliczania:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **TIMERS (TIMERY)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Countdown (Minutnik)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [View], aby zmienić czas odliczania.
5. Ustaw godzinę i minuty za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zaakceptuj wybór przyciskiem [Next].
6. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć odliczanie.

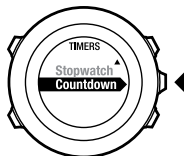
1.



2.



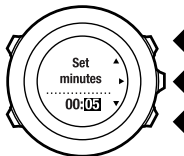
3.



4.



5.




6.



Po zatrzymaniu odliczania ekran minutnika znika po dwóch minutach.

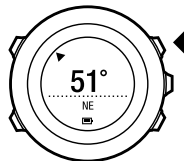
Aby wyłączyć minutnik, przejdź do opcji **TIMERS (TIMERY)** w menu startowym i wybierz opcję **END Timer (Zakończ Timer)**.

 **PORADA:** Odliczanie można wstrzymać/kontynuować przez naciśnięcie przycisku [Start Stop].

## 12 KORZYSTANIE Z TRYBÓW TRENINGU

Tryby te służą do rejestrowania dzienników treningowych i wyświetlania różnych informacji podczas treningu.

Tryby treningu są dostępne po naciśnięciu przycisku [Start Stop] w trybie **TIME (GODZINA)** lub **ALTI & BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)** albo w trybie **COMPASS (KOMPAS)** po przeprowadzeniu kalibracji kompasu.



### 12.1 Tryby treningu

Spośród zdefiniowanych trybów własnych można wybrać tryb treningu, najlepiej pasujący do aktualnej aktywności. Zależnie od uprawianej dyscypliny na wyświetlaczu podczas treningu są wyświetlane różne informacje. Na przykład we własnym trybie treningu można określić, czy prędkość będzie mierzona techniką FusedSpeed™, czy za pomocą zwykłego pomiaru GPS. (Więcej informacji na ten temat — patrz *Rozdział 13 FusedSpeed na stronie 93*). Wybrany tryb treningu ma wpływ na takie ustawienia treningu jak limity tętna, odległość automatycznego zliczania okrążeń, **TRYB ALTI & BARO** oraz częstotliwość zapisu. W serwisie Movescount można utworzyć jeszcze więcej trybów własnych treningu, edytować zdefiniowane tryby własne i pobierać je do urządzenia.

Podczas treningu zdefiniowane tryby własne udostępniają informacje, które są przydatne w danej dyscyplinie:

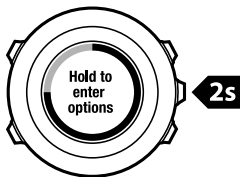
- **Cycling (Kolarstwo):** informacje o prędkości, odległości, kadencji, tętnie.
- **Mountaineering (Wspinaczka górską):** informacje o wysokości, odległości i prędkości (rejestrowanie położenia GPS raz na minutę).
- **Trail running ( Biegi przełajowe):** informacje o wysokości, tętnie, krokach i odległości.
- **Running (Bieganie):** informacje o krokach, tętnie i wyniki pomiaru czasu chronografem.
- **(Alpine) Skiing (Narciarstwo alpejskie):** informacje o wysokości, liczbie zjazdów i uzyskanych czasach.
- **Other sports ( Pozostałe dyscypliny):** informacje o prędkości, tętnie i wysokości.
- **Indoor training ( Treningi w pomieszczeniu):** informacje o tętnie (bez pomiarów GPS).
- **Trekking:** informacje o odległości, wysokości, tętnie i wyniki pomiaru czasu chronografem (rejestrowanie położenia GPS raz na minutę).

## 12.2 Opcje dodatkowe, dostępne w trybach treningu

W trybie treningu naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do opcji dodatkowych, z których można skorzystać podczas treningu:

- Wybierz **LOKALIZACJA**, aby wyświetlić współrzędne aktualnego położenia lub zapisać je jako punkt POI.
- Wybierz **NAWIGACJA**, aby nawigować do punktu POI, wzdłuż trasy lub aby dodać nowy punkt POI. Więcej informacji na temat nawigacji — patrz *Rozdział 8 Nawigacja na stronie 28.*

- Wybierz **WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR**, aby ustawić wysokość lub wartość ciśnienia na poziomie morza lub też ustawić profil **WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR**. Więcej informacji na ten temat — patrz *Rozdział 9 Korzystanie z trybu Wysokościomierz/barometr na stronie 50*.
- Wybierz **AKTYWUJ**, aby włączyć lub wyłączyć następujące funkcje:
  - Wybierz **INTERWAŁ WŁ./WYŁ.**, aby aktywować/dezaktywować timer interwałowy. Timer interwałowy może zostać dodany do niestandardowych trybów treningu w serwisie Movescount. Więcej informacji na ten temat — patrz *Section 12.6.5 Korzystanie z licznika interwałów na stronie 83*.
  - Wybierz **KOMPAS WŁĄCZONY/WYŁĄCZONY**, aby aktywować/dezaktywować kompas. Jeśli kompas zostanie włączony w trakcie treningu, będzie wyświetlony na ostatnim ekranie w trybie własnym treningu.
  - Wybierz **LIMITY TĘTNA WYŁ./WŁ.**, aby włączyć lub wyłączyć limity tętna. Wartości limitów tętna można ustalić w serwisie Movescount.
  - Wybierz **AUTOPAUZA WŁ./WYŁ.**, aby aktywować/dezaktywować autopauzę.





## 12.3 Korzystanie z pasa do pomiaru tętna

Podczas treningu można korzystać z pasa do pomiaru tętna. W takim przypadku urządzenie Suunto Ambit dostarcza dodatkowych informacji na temat uprawianej dyscypliny.

Korzystanie z pasa do pomiaru tętna pozwala uzyskać następujące informacje podczas treningu:

- tętno w czasie rzeczywistym;
- przeciętne tętno w czasie rzeczywistym;
- wykres tętna;
- kalorie spalone podczas treningu;
- wskazówki, pozwalające ćwiczyć z zachowaniem ustalonych limitów tętna;
- Peak Training Effect

Korzystanie z pasa do pomiaru tętna pozwala uzyskać następujące informacje po treningu:

- kalorie spalone podczas treningu;
- przeciętne tętno;
- szczytowe tętno;
- czas odpoczynku.


### Rozwiązywanie problemów: brak sygnału tętna

W razie utraty sygnału tętna należy wykonać następujące czynności:

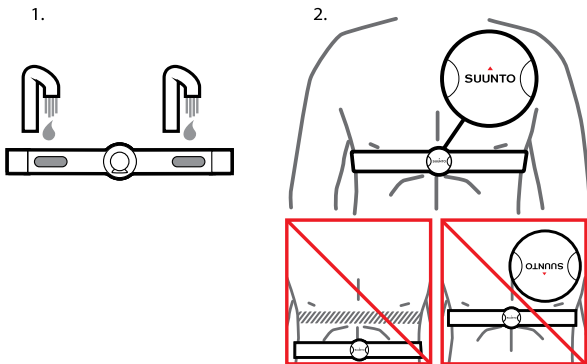
- Sprawdź, czy pas do pomiaru tętna jest założony prawidłowo (patrz *Section 12.4 Zakładanie pasa do pomiaru tętna na stronie 74*).
- Sprawdź, czy miejsca pasa, w których znajdują się elektrody, są zwilżone.
- Wymień baterię pasa, jeśli problemu nie udało się rozwiązać.


- Przeprowadź ponownie parowanie pasa z urządzeniem (patrz *Rozdział 15 Parowanie czujnika POD/pasa do pomiaru tętna na stronie 102*).
- Regularnie pierz w pralce tekstylną część pasa do pomiaru tętna.


## 12.4 Zakładanie pasa do pomiaru tętna


 **UWAGA:** Urządzenie Suunto Ambit jest zgodne z pasem Suunto ANT Comfort Belt.

Wyreguluj długość pasa, aby ściśle i wygodnie przylegał do ciała. Zwilż miejsca kontaktu wodą lub żelam i załóż pas. Pas powinien być założony centralnie na klatkę piersiową, a czerwona strzałka musi być skierowana w górę.



 **OSTRZEŻENIE:** Osoby z wszczepionym stymulatorem serca, kardiowerterem-defibrylatorem lub innym urządzeniem elektronicznym używają pasa do pomiaru tętna na własną odpowiedzialność. Przed pierwszym użyciem pasa zalecane jest przeprowadzenie treningu pod nadzorem lekarza. Pomoże to zapewnić bezpieczne i niezawodne działanie stymulatora podczas korzystania z pasa. Trening wiąże się z pewnym ryzykiem, zwłaszcza dla osób mało aktywnych fizycznie. Zdecydowanie zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem programu regularnych treningów.

 **UWAGA:** Urządzenie Suunto Ambit nie odbiera pod wodą sygnału z pasa do pomiaru tętna.

 **PORADA:** Pas należy regularnie prać w pralce, aby uniknąć nieprzyjemnego zapachu oraz zapewnić dobrą jakość danych i prawidłowe funkcjonowanie. Prać tylko pasek tekstylny.

## 12.5 Rozpoczęcie treningu

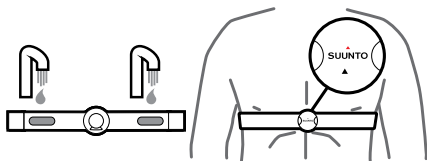
Aby rozpocząć trening:

1. Zwiłż miejsca kontaktu i załóż pas do pomiaru tętna (opcjonalny).
2. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **EXERCISE (TRENING)**.
4. Przejdź do opcji trybów treningu za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz odpowiedni tryb przyciskiem [Next]. (Więcej informacji o opcjach trybu treningu — patrz *Section 12.1 Tryby treningu na stronie 70*.)
5. Urządzenie automatycznie rozpocznie poszukiwanie sygnału z pasa do pomiaru tętna, jeśli wybrany tryb treningu wykorzystuje pas do pomiaru

tętna. Poczekaj, aż urządzenie zasygnalizuje obecność sygnału tętna i/lub GPS, a następnie naciśnij przycisk [Start Stop], aby wybrać opcję **Later (Później)**. Urządzenie nadal będzie poszukiwać tętna/sygnału GPS. Kiedy sygnał będzie odebrany, urządzenie rozpocznie wyświetlanie i rejestrowanie tętna/danych GPS.

6. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć rejestrowanie treningu. Aby uzyskać dostęp menu opcji, naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] (patrz *Section 12.2 Opcje dodatkowe, dostępne w trybach treningu na stronie 71*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



## 12.6 Podczas treningu

Urządzenie Suunto Ambit prezentuje dodatkowe informacje podczas treningu. Zakres informacji dodatkowych zależy od wybranego trybu treningu — patrz *Section 12.1 Tryby treningu na stronie 70*. Możliwe jest także uzyskanie jeszcze większej ilości informacji, jeżeli podczas treningu jest używany pas do pomiaru tętna i czujnik GPS.

W urządzeniu Suunto Ambit można zdefiniować, jakie informacje będą pokazywane na wyświetlaczu. Informacje na temat dostosowania wyświetlacza — patrz *Rozdział 6 Dostosowanie urządzenia Suunto Ambit na stronie 14*.

Kilka pomysłów, które można wykorzystać podczas treningu:

- Naciśnij przycisk [Next], aby zobaczyć dodatkowe ekrany.
- Naciśnij przycisk [View], aby zobaczyć dodatkowe widoki.
- Aby uniknąć przypadkowego zatrzymania rejestrowania dziennika lub naliczenia niechcianych okrążeń, należy zablokować przyciski, trzymając naciśnięty przycisk [Light Lock].
- Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zrobić przerwę w rejestrowaniu. Przerwa ta będzie zarejestrowana w dzienniku jako znacznik okrążenia. Aby wznowić rejestrowanie, naciśnij ponownie przycisk [Start Stop].

### 12.6.1 Rejestrowanie śladów

W zależności od wybranego trybu treningu w urządzeniu Suunto Ambit można rejestrować różne dane.

Jeżeli podczas rejestrowania dziennika jest używany odbiornik GPS, w urządzeniu Suunto Ambit zapisany zostanie również ślad, który można wyświetlić w serwisie Movescount. Podczas rejestrowania śladu w górnej części wyświetlacza jest wyświetlana ikona rejestrowania i ikona GPS.

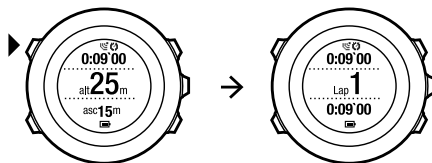
## 12.6.2 Okrążenia

Podczas treningu można zliczać okrążenia ręcznie lub automatycznie po określeniu w serwisie Movescount interwału okrążeń automatycznych. Jeżeli okrążenia są zliczane automatycznie, urządzenie Suunto Ambit rejestruje je w oparciu o odległość ustaloną w serwisie Movescount.

Aby zliczać okrążenia ręcznie, należy podczas treningu naciskać przycisk [Back Lap].

Urządzenie Suunto Ambit wyświetli następujące informacje:

- wiersz górny: czas pośredni (liczony od chwili rozpoczęcia rejestrowania)
- wiersz środkowy: numer okrążenia
- wiersz dolny: czas okrążenia



**UWAGA:** W podsumowaniu treningu zawsze znajduje się informacja o co najmniej jednym okrążeniu, którym jest cały trening od rozpoczęcia do zakończenia. Okrążenia wykonane podczas treningu są wyświetlane jako okrążenia dodatkowe.


## 12.6.3 Zapis wysokości

W urządzeniu Suunto Ambit są zapisywane wszystkie zmiany wysokości od momentu rozpoczęcia do momentu zatrzymania rejestrowania. Jeśli użytkownik

przemieszcza się na większą lub mniejszą wysokość, można zapisać zmiany wysokości, aby móc później przeanalizować zapisane dane. Podczas rejestrowania można też wykonywać okrążenia. Okrążenia są zapisywane w pamięci urządzenia i w serwisie Movescount można później uzyskać do nich dostęp. Można wyświetlić typ i numer okrążenia, międzyczas i dystans.

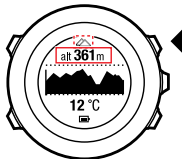
Aby zarejestrować wysokość:

1. Upewnij się, że profil **Altimeter (Wysokościomierz)** jest aktywny.
2. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
3. Przejdź do pozycji **EXERCISE (TRENING)** za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i zatwierdź przyciskiem [Next].
4. Przejdź do trybów treningu za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz odpowiedni tryb przyciskiem [Next].
5. Poczekaj, aż urządzenie zasygnalizuje obecność sygnału tętna i/lub GPS, a następnie naciśnij przycisk [Start Stop], aby wybrać opcję **Later (Później)**. Urządzenie nadal będzie poszukiwać tętna/sygnału GPS. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć rejestrowanie danych.

 **PORADA:** *Utwórz niestandardowy tryb bez tętna w witrynie Movescount, aby rejestrować treningi bez tętna.*



1.–2.



3.



4.



5.

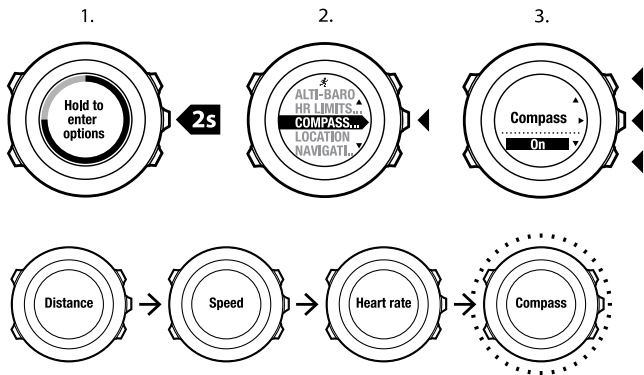


## 12.6.4 Korzystanie z kompasu podczas treningu

Podczas treningu można włączyć kompas i dodać go do niestandardowego trybu treningu.

Aby korzystać z kompasu podczas treningu:

1. Podczas rejestrowania danych z treningu naciśnij przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Compass OFF (Kompas Wył.)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Start Stop] lub [Light Lock], aby przełączyć kompas w tryb **On (Włączony)**, i zatwierdź przyciskiem [Next].  
Kompas będzie wyświetlany na ostatnim wyświetlaczu w niestandardowym trybie treningu.



Aby wyłączyć kompas, wróć do menu opcji i przełącz kompas w tryb Wyłączony.

### 12.6.5 Korzystanie z licznika interwałów

W serwisie Movescount można dodać licznik interwałów do każdego niestandardowego trybu treningu. Aby dodać licznik interwałów do trybu niestandardowego, przejdź do sekcji **SPRZĘT** swojego profilu i wybierz opcję **Dostosowanie**. Przy następnym połączeniu urządzenia Suunto Ambit z kontem w serwisie Movescount licznik interwałów zostanie zsynchronizowany z urządzeniem.

W liczniku interwałów można określić następujące informacje:

- typy interwałów (interwał **HIGH (WYSOKI)** i **LOW (NISKI)**)

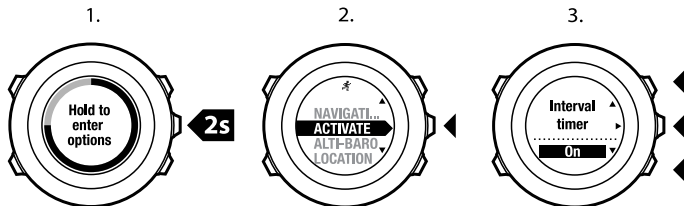
- czas trwania lub odległość obu typów interwałów
- liczba powtórzeń interwałów

**UWAGA:** Jeśli w serwisie Movescount nie zostanie określona liczba powtórzeń interwałów, licznik interwałów będzie kontynuować działanie do osiągnięcia 99 powtórzeń.

Aby aktywować/dezaktywować licznik interwałów:

1. W niestandardowym trybie treningu przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Interval (Interwał)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie wybierz ją przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Start Stop] lub [Light Lock], aby przełączyć licznik interwałów w tryb **On/Off (Włączony/Wyłączony)**, i zatwierdź przyciskiem [Next].

Gdy licznik interwałów jest aktywny, w górnej części ekranu wyświetlana jest ikona interwału.



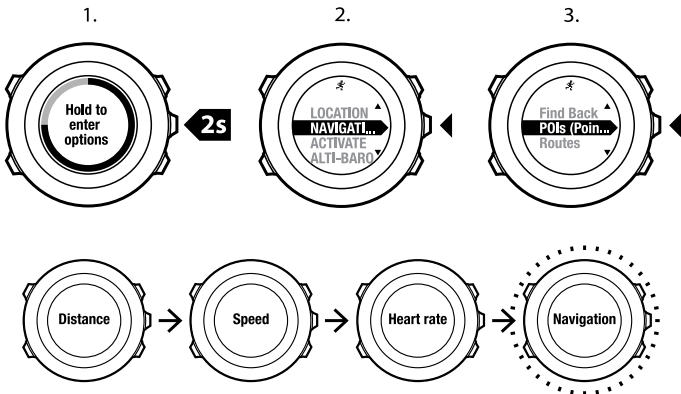
## 12.6.6 Nawigacja podczas treningu

Podczas treningu można nawigować po trasie lub do punktu POI.

Aby nawigować podczas treningu:

1. Podczas rejestrowania danych z treningu naciśnij przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**.
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **POIs (Points of interest) (Punkty POI)** lub przewiń do pozycji **Routes (Trasy)**, używając przycisku [Light Lock], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].

Wskazówki nawigacji będą wyświetlane na ostatnim wyświetlaczu w trybie własnym treningu.



Aby wyłączyć nawigację:

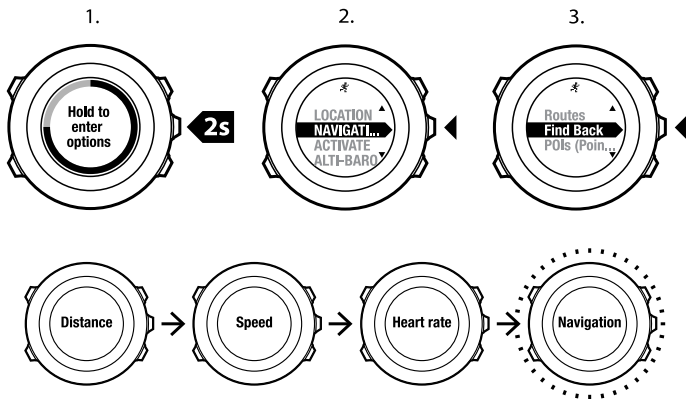
1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**.
3. Przewiń do pozycji **End navigation (Zakończ nawigację)** za pomocą przycisku [Start Stop] i zatwierdź przyciskiem [Next].

### 12.6.7 Nawigacja track-back podczas treningu

W urządzeniu Suunto Ambit jest automatycznie zapisywany punkt, w którym rozpoczniesz trening, jeśli jest włączony moduł GPS. Podczas treningu urządzenie Suunto Ambit może prowadzić nawigację do punktu wyjściowego (lub do lokalizacji, w której zostało zapisane położenie GPS), korzystając z funkcji **Find back (Nawigacja track-back)**.

Aby znaleźć punkt wyjściowy podczas treningu:

1. Podczas rejestrowania danych z treningu naciśnij przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**.
3. Przejdź do pozycji **Find back (Nawigacja track-back)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].  
Wskazówki nawigacji będą wyświetlane na ostatnim wyświetlaczu w trybie własnym treningu.



### 12.6.8 Autopauza

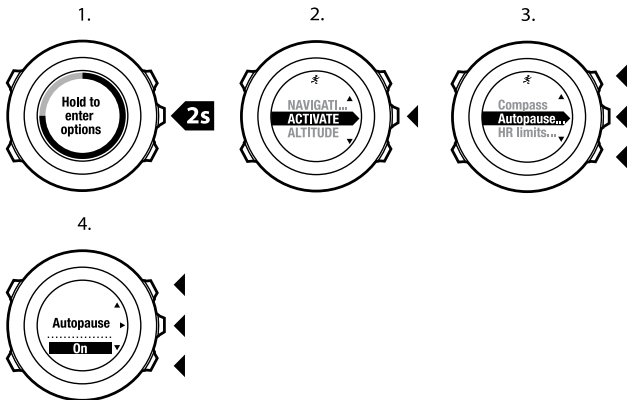
Funkcja autopauzy zatrzymuje rejestrowanie treningu, gdy prędkość spada poniżej 2 km/h. Gdy prędkość rośnie ponownie powyżej 2 km/h, rejestrowanie jest automatycznie kontynuowane.

Autopauzę można włączyć i wyłączyć dla poszczególnych trybów sportowych w serwisie Movescount. Autopauzę można także aktywować w trakcie treningu.

**UWAGA:** Autopauza nie jest dostępna w trybie **Indoor swimming (Pływanie na basenie)**.

Aby włączyć lub wyłączyć autopauzę podczas treningu:

1. W trybie sportowym przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Autopause (Autopauza)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie wybierz ją przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Start Stop] lub [Light Lock], aby przełączyć autopauzę w tryb **On/Off (Włączony/wyłączony)**, i zatwierdź przyciskiem [Next].





## 12.7 Przeglądanie dziennika po treningu

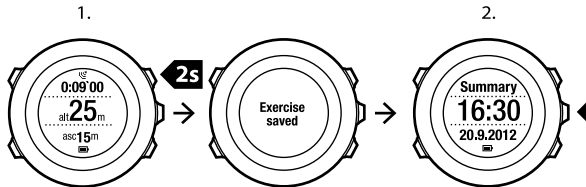
Po zakończeniu rejestrowania można wyświetlić podsumowanie danych treningu.

Aby zakończyć rejestrowanie danych i przejrzeć podsumowanie:

1. Przytrzymaj naciśnięty przycisk [Start Stop], aby zakończyć rejestrowanie i zapamiętać dane z treningu.

Można też nacisnąć przycisk [Start Stop], aby zrobić przerwę w rejestrowaniu. Po zrobieniu przerwy w rejestrowaniu danych można za pomocą przycisku [Back Lap] potwierdzić zakończenie rejestrowania lub za pomocą przycisku [Light Lock] kontynuować rejestrowanie. Po zakończeniu rejestrowania danych zapisz dziennik, naciskając przycisk [Start Stop]. Jeżeli nie chcesz zapisywać dziennika, naciśnij przycisk [Light Lock].

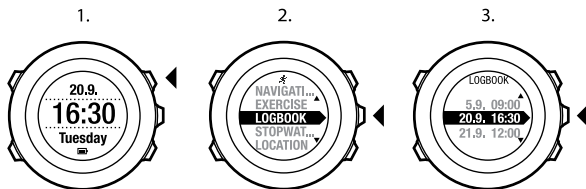
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wyświetlić podsumowanie treningu.



Można też wyświetlić podsumowania wszystkich treningów zapisanych w dzienniku. Treningu w dzienniku są zapisywane w kolejności chronologicznej; ostatni trening jest pokazywany jako pierwszy na liście. W dzienniku można zapisać około 15 godzin treningów z rejestrowaniem pozycji GPS i danych co sekundę.

Aby wyświetlić podsumowanie treningu zapisanego w dzienniku:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń menu do pozycji **LOGBOOK (DZIENNIK)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next]. Zostanie wyświetlony aktualny czas odpoczynku.
3. Przejdź do dzienników treningu za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz dziennik za pomocą przycisku [Next].
4. Przeglądaj podsumowania, używając przycisku [Next].



### 12.7.1 Po treningu z pasem do pomiaru tętna

Jeśli podczas treningu jest używany pas do pomiaru tętna, w podsumowaniu znajdują się następujące informacje:

- godzina i data rozpoczęcia dziennika,
- czas trwania,
- liczba okrążeń,
- odległość (trening z GPS),
- wznoszenie,
- przeciętna prędkość (trening z GPS),
- opadanie,

- szczytowe tętno,
- przeciętne tętno,
- liczba spalonych kalorii,
- Peak Training Effect,
- czas odpoczynku.



**PORADA:** Bardziej szczegółowe dane można uzyskać w serwisie Movescount.

### 12.7.2 Po treningu bez pasa do pomiaru tętna

Jeśli podczas treningu nie jest używany pas do pomiaru tętna, w podsumowaniu znajdują się następujące informacje:

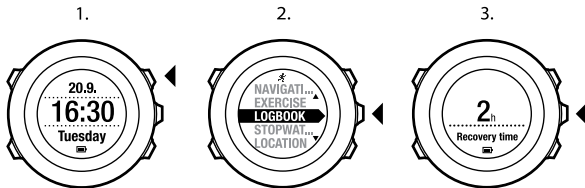
- godzina i data rozpoczęcia dziennika,
- czas trwania,
- liczba okrążeń,
- odległość (trening z GPS),
- wznoszenie,
- przeciętna prędkość (trening z GPS),
- opadanie.

### 12.7.3 Czas odpoczynku

Urządzenie Suunto Ambit zawsze pokazuje aktualny i sumaryczny czas odpoczynku dla wszystkich zapisanych treningów. Czas odpoczynku informuje, jak długo zajmie regeneracja organizmu i kiedy będzie można przystąpić do następnego treningu z pełną intensywnością. W miarę skracania lub wydłużania się czasu odpoczynku wartości w urządzeniu są na bieżąco aktualizowane.

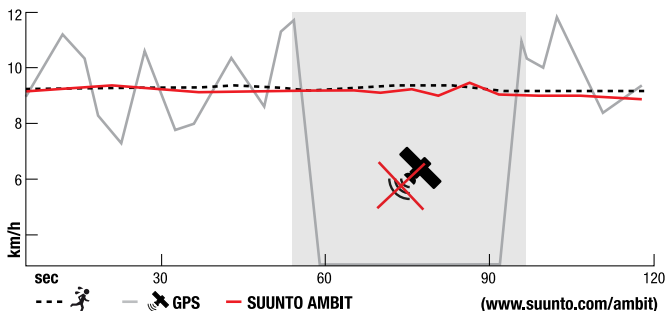
Aby wyświetlić aktualny czas odpoczynku:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **LOGBOOK** (**DZIENNIK**) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Na wyświetlaczu pojawi się czas odpoczynku.

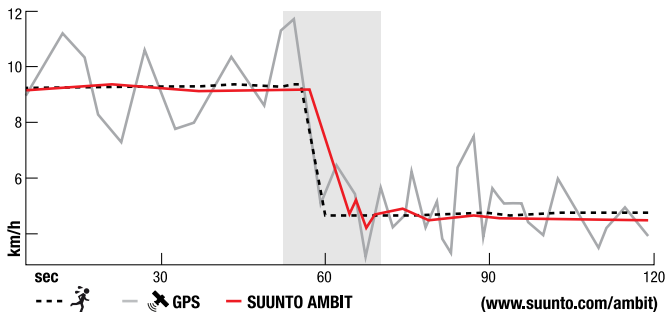


## 13 FUSED SPEED

FusedSpeed™ jest unikatowym połączeniem modułu GPS i nadgarstkowego czujnika przyspieszenia, którego zaletą jest bardzo dokładny pomiar prędkości biegu. Sygnał GPS jest filtrowany adaptacyjnie z uwzględnieniem informacji o przyspieszeniu, uzyskanych z czujnika nadgarstkowego, dzięki czemu odczyt prędkości przy jednostajnym biegu jest dokładniejszy, a reakcja za zmiany prędkości jest znacznie szybsza.



Największą zaletą rozwiązania FusedSpeed™ ujawnia się, gdy są potrzebne szybkie odczyty prędkości w trakcie treningu, na przykład podczas biegu po nierównym terenie lub podczas treningu interwałowego. W razie utraty sygnału GPS, na przykład między budynkami, urządzenie Suunto Ambit może w dalszym ciągu pokazywać dokładną prędkość na podstawie akcelerometru skalibrowanego za pomocą GPS.



**UWAGA:** Rozwiązanie *FusedSpeed™* jest przeznaczone do używania podczas biegania i innych podobnych czynności.

**PORADA:** Aby uzyskać dokładny odczyt za pomocą *FusedSpeed™*, wystarczy rzut oka na urządzenie. Trzymanie urządzenia przed oczami podczas poruszania się zmniejsza jego dokładność.

Technika *FusedSpeed™* włącza się automatycznie w następujących trybach treningu:


- biegi przełajowe,
- triathlon,
- bieganie,
- piłka nożna,

- biegi na orientację,
- sport multidyscyplinarny,
- unihokej,
- futbol amerykański.

W innych trybach treningu są używane podstawowe dane o prędkości, uzyskane z GPS.

### **Przykład: bieganie i jazda na rowerze z FusedSpeed™**

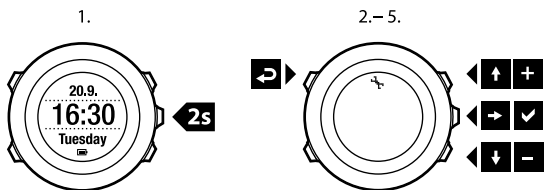
Po przejściu od biegu do jazdy na rowerze FusedSpeed™ wykryje, że przyśpieszenie mierzone czujnikiem nadgarstkowym nie zapewnia prawidłowych odczytów prędkości. Urządzenie automatycznie wyłączy FusedSpeed™ i do pomiaru prędkości podczas jazdy na rowerze będzie korzystał wyłącznie z danych GPS. Po przejściu z jazdy na rowerze do biegu, FusedSpeed™ włączy się automatycznie.

 **UWAGA:** FusedSpeed™ działa prawidłowo tylko wtedy, gdy tryb treningu nie ulegnie zmianie podczas zmiany dyscypliny.

# 14 ZMIANA USTAWIEŃ

Aby uzyskać dostęp do ustawień i zmienić ich wartości:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Przewijaj pozycje menu za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wprowadzić ustawienie.
4. Naciskaj przyciski [Start Stop] i [Light Lock], aby zmienić wartości.
5. Naciśnij przycisk [Back Lap], aby wrócić do poprzedniego widoku ustawień, lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu opcji.



Można uzyskać dostęp do następujących opcji:

## USTAWIENIA PERSONAL (OSOBISTE)

- **Weight (Waga)**
- **Max HR (Maks. tętno)**

## NAVIGATION (NAWIGACJA)

- **POIs (Points of interest) (Punkty POI)**
- **Routes (Trasy)**

## USTAWIENIA GENERAL (OGÓLNE)

### Formats (Formaty jednostek)

- **Unit system (System jednostek):**




- **Metric (Metryczny)**
  - **Imperial (Imperialny)**
  - **Advanced (Zaawansowany):** pozwala dostosować w serwisie Movescount ustawienia systemu imperialnego i metrycznego zgodnie z własnymi preferencjami.
  - **Position format (Format położenia):**
    - **WGS84 Hd.d°**
    - **WGS84 Hd°m.m'**
    - **WGS84 Hd°m's.s**
    - **UTM**
    - **MGRS**
    - **British (BNG) (Brytyjski (BNG))**
    - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Fiński (ETRS-TM35FIN))**
    - **Finnish (KKJ) (Fiński (KKJ))**
    - **Irish (IG) (Irlandzki (IG))**
    - **Swedish (RT90) (Szwedzki (RT90))**
    - **Swiss (CH1903) (Szwajcarski (CH1903))**
    - **UTM NAD27 Alaska**
    - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
    - **UTM NAD83**
  - **Time format (Format czasu):** 12- lub 24-godzinny
  - **Date format (Format daty):** dd.mm.rr, mm/dd/rr
- Time/date (Godzina/data)**
- **GPS timekeeping (Pomiar czasu na podstawie sygnału GPS):** włączony lub wyłączony
  - **Dual time (Dwie strefy czasowe):** godziny i minuty
  - **Alarm:** włączony/wyłączony, godziny i minuty

- **Time (Czas):** godziny i minuty
- **Date (Data):** rok, miesiąc, dzień

### **Tones/display (Tony/Wyświetlacz)**

- **Invert display (Odwróć kolory wyświetlacza):** służy do odwrócenia kolorów wyświetlacza
- **Tones (Tony):**
  - **All on (Wszystkie włączone):** tony przycisków i tony systemowe są aktywne.
  - **Buttons Off (Przyciski wyłączone):** aktywne są tylko tony systemowe.
  - **All off (Wszystkie wyłączone):** wszystkie tony są wyłączone.

 **UWAGA:** Alarm będzie działać pomimo wyłączenia wszystkich tonów.

- **Backlight (Podświetlenie)**

#### **Mode (Tryb):**

- **Normal (Normalny):** podświetlenie włącza się na kilka sekund po naciśnięciu przycisku [Light Lock] oraz po włączeniu dźwięku alarmu.
- **Off (Wył.):** podświetlenie nie włącza się po naciśnięciu przycisku ani po włączeniu dźwięku alarmu.
- **Night (Noc):** podświetlenie włącza się na kilka sekund po naciśnięciu dowolnego przycisku oraz po włączeniu dźwięku alarmu. Korzystanie z trybu **Night (Noc)** znacznie skraca czas pracy baterii.
- **Toggle (Przełącz):** podświetlenie jest włączane po naciśnięciu przycisku [Light Lock]. Pozostaje włączone do następnego naciśnięcia przycisku [Light Lock].

**Brightness (Jasność):** służy do regulacji podświetlenia (w procentach).

- **Display contrast (Kontrast wyświetlacza):** dostosowanie kontrastu wyświetlacza (w procentach).

### Compass (Kompas)

- **Calibration (Kalibracja):** rozpoczęcie kalibracji kompasu.
- **Declination (Deklinacja):** wprowadzenie wartości deklinacji magnetycznej.

### Map (Mapa)

- **Orientation (Orientacja)**
  - **Heading up (Kierunek do góry):** wyświetlenie powiększonej mapy z kierunkiem do góry.
  - **North up (Północ do góry):** wyświetlenie powiększonej mapy z północą skierowaną do góry.

### USTAWIENIA ALTI-BARO (WYSOKOŚCIOMIERZ/BAROMETR)

- **Profile (Profil):** wysokościomierz, barometr, automatyczny
- **Reference (Odniesienie):** wysokość, poziom morza

### USTAWIENIA PAIR (PAROWANIA)

- **Czujnik Bike POD:** sparowanie czujnika Bike POD.
- **HR belt (Pas do pomiaru tętna):** sparowanie pasa do pomiaru tętna.
- **Czujnik Cadence POD** sparowanie czujnika Cadence POD.

## 14.1 Menu serwisowe

Aby uzyskać dostęp do menu serwisowego, naciśnij jednocześnie przyciski [Back Lap] i [Start Stop] i przytrzymaj do czasu, aż włączy się menu serwisowe.



W menu serwisowym znajdują się następujące pozycje:

- **INFO:**


- **Air pressure (Ciśnienie atmosferyczne):** pokazuje aktualną bezwzględną wartość ciśnienia atmosferycznego i temperatury.
- **Version (Wersja):** jest to informacja o wersji oprogramowania i sprzętu urządzenia Suunto Ambit.


- **TEST:**


- **LCD test (Test LCD):** pozwala sprawdzić, czy wyświetlacz LCD działa prawidłowo.

- **ACTION (AKCJA):**

- **GPS reset (Reset GPS):** służy do zresetowania odbiornika GPS.

 **UWAGA:** Resetowanie odbiornika GPS powoduje skasowanie danych nawigacji, wartości kalibracji kompasu, wykresów wysokościomierza i barometru oraz informacji o czasie odpoczynku. Zarejestrowane dzienniki nie będą usunięte.

 **UWAGA:** Funkcje dostępne w menu serwisowym mogą się zmienić wraz z aktualizacją oprogramowania.

 **UWAGA:** Urządzenie, które nie jest używane przez 30 minut, przełącza się w tryb oszczędzania energii. Poruszenie urządzeniem powoduje przywrócenie normalnej pracy.

## Resetowanie GPS

Jeżeli odbiornik GPS nie działa prawidłowo, można zresetować dane GPS za pomocą menu serwisowego.

Aby zresetować GPS:

1. W menu serwisowym przejdź do pozycji **ACTION (AKCJA)**, używając przycisku [Light Lock], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź do pozycji **GPS reset (Reset GPS)** i zatwierdź przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zatwierdzić resetowanie GPS, lub przycisk [Light Lock], aby anulować.

## 14.2 Zmiana języka

Językiem domyślnym w urządzeniu Suunto Ambit jest angielski. Aby zmienić język, należy podłączyć urządzenie do komputera i pobrać dodatkowe języki z serwisu Movescount. Dostępne języki to angielski, francuski, niemiecki, hiszpański, włoski, fiński, szwedzki, portugalski i niderlandzki.

# 15 PAROWANIE CZUJNIKA POD/PASA DO POMIARU TĘTNA

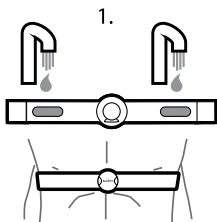
Sparuj swoje urządzenie Suunto Ambit z opcjonalnymi czujnikami Suunto POD (Bike POD, pas do pomiaru tętna, Foot POD lub Cadence POD) i ANT+ POD, aby podczas treningu otrzymywać dodatkowe informacje na temat szybkości, odległości i kadencji. Można sparować maksymalnie cztery różne czujniki POD (jeden na każdy typ czujnika POD). W przypadku sparowania większej liczby czujników POD urządzenie Suunto Ambit pamięta ostatni sparowany czujnik POD każdego typu.

Pas do pomiaru tętna i (albo) czujnik POD, znajdujące się w zestawie z urządzeniem Suunto Ambit, są już sparowane. Parowanie jest wymagane tylko w przypadku użycia nowego pasa do pomiaru tętna lub czujnika POD.

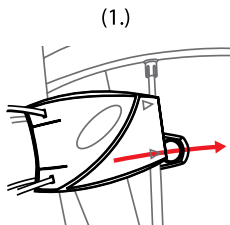
Aby sparować czujnik POD/pas do pomiaru tętna, należy wykonać następujące czynności:

1. Włącz czujnik POD/pas do pomiaru tętna:
  - pas do pomiaru tętna: zwilż miejsca pasa, w którym znajdują się elektrody, i załóż pas;
  - czujnik Bike POD: obróć koło z zainstalowanym czujnikiem POD;
  - czujnik Cadence POD: obróć pedał roweru z zainstalowanym czujnikiem Cadence POD;
  - czujnik Foot POD: obróć czujnik Foot POD o 90 stopni.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **PAIR (PAROWANIE)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].

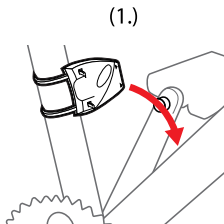
4. Przewiń opcje akcesoriów **Bike POD (Czujnik Bike POD)**, **HR belt (Pas do pomiaru tętna)**, **Foot POD (Czujnik Foot POD)** i **Cadence POD (Czujnik Cadence POD)** przyciskami [Start Stop] i [Light Lock].
5. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać czujnik POD lub pas do pomiaru tętna i rozpocząć parowanie.
6. Przyłóż urządzenie Suunto Ambit blisko czujnika POD lub pasa (na odległość mniejszą niż 30 cm) i poczekaj, aż urządzenie zasygnalizuje sparowanie z czujnikiem POD lub pasem.  
Jeżeli parowanie nie powiedzie się, naciśnij przycisk [Start Stop], aby spróbować ponownie, lub przycisk [Light Lock], aby wrócić do ustawień parowania.



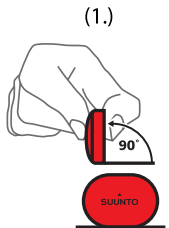
SUUNTO COMFORT BELT



SUUNTO BIKE POD

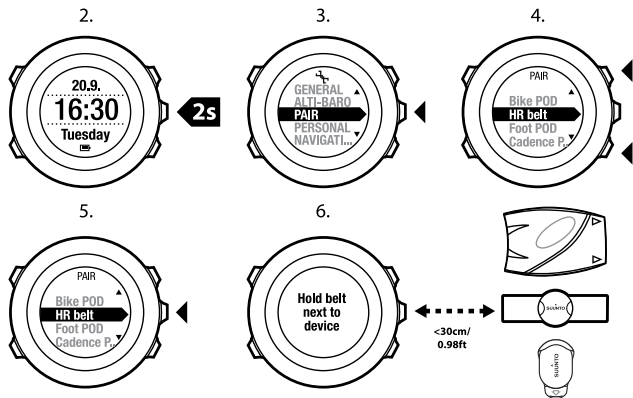



SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD





 **PORADA:** Pas do pomiaru tętna można też włączyć, zwilżając i naciskając obie elektrody.

### Rozwiązywanie problemów: nie można sparować pasa do pomiaru tętna

W razie nieudanej próby sparowania pasa do pomiaru tętna można spróbować wykonać następującą procedurę:


- Sprawdź, czy pasek jest podłączony do modułu.
- Sprawdź, czy pas do pomiaru tętna jest założony prawidłowo (patrz *Section 12.4 Zakładanie pasa do pomiaru tętna na stronie 74*).
- Sprawdź, czy miejsca pasa, w których znajdują się elektrody, są zwilżone.

## 15.1 Kalibracja czujników POD

Urządzenie Suunto Ambit umożliwia skalibrowanie czujnika Suunto Foot POD Mini, co zapewnia dokładny pomiar prędkości i odległości. Kalibrację należy przeprowadzić na dokładnie zmierzonym odcinku, na przykład na bieżni o długości 400 m.

Aby skalibrować czujnik Suunto Foot POD Mini za pomocą urządzenia Suunto Ambit:

1. Zamocuj czujnik Suunto Foot POD Mini do buta. Więcej informacji znajduje się w skróconej instrukcji obsługi czujnika Suunto Foot POD Mini.
2. Z menu startowego wybierz tryb niestandardowy (na przykład **Running (Bieg)**).
3. Rozpocznij bieg w zwykłym tempie. W momencie mijania linii startu naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć rejestrowanie.
4. Przebiegnij dystans 800–1000 m (około 0,500–0,700 mili) w zwykłym tempie (na przykład dwa okrążenia na torze 400 m).
5. Naciśnij przycisk [Start Stop] po dotarciu do mety, aby wstrzymać rejestrowanie.
6. Naciśnij przycisk [Back Lap], aby zatrzymać rejestrowanie. Po zakończeniu rejestrowania danych zapisz dziennik, naciskając przycisk [Start Stop]. Jeżeli nie chcesz zapisywać dziennika, naciśnij przycisk [Light Lock]. Użyj przycisku [Next], aby przewinąć widoki podsumowania do podsumowania odległości. Zmień wyświetloną odległość na odległość faktycznie przebytą, używając przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
7. Zatwierdź kalibrację czujnika POD, naciskając przycisk [Start Stop]. Czujnik Foot POD Mini jest już skalibrowany.

 **UWAGA:** Jeśli podczas kalibracji połączenie z czujnikiem Foot POD Mini było niestabilne, dostosowanie odległości w podsumowaniu odległości może nie być możliwe. Upewnij się, że czujnik Foot POD Mini został zamocowany zgodnie z instrukcjami, i spróbuj ponownie.

Aby wykonać kalibrację czujnika Suunto Bike POD w serwisie Movescount, należy wprowadzić w nim obwód koła roweru (z oponą). Na tej podstawie zostanie obliczony współczynnik kalibracji. Domyślna wartość współczynnika kalibracji wynosi 1,0; pasuje ona do koła 26" roweru turystycznego.

## 16 IKONY

W urządzeniu Suunto Ambit są wyświetlane następujące ikony (przykłady):



barometr



wysokościomierz



chronograf



ustawienia



moc sygnału GPS



parowanie urządzeń



tętno










tryb treningu



alarm






licznik interwałów

-  blokada przycisków
-  stan baterii
-  bieżący ekran
-  wskaźniki przycisków
-  do góry/zwiększ
-  następny/zatwierdź
-  w dół/zmniejsz

### **Ikony punktów POI**

W urządzeniu Suunto Ambit są dostępne następujące ikony do oznaczania punktów POI:

-  budynek/dom
-  samochód/parking
-  kemping



żywność/restauracja/kawiarnia



zakwaterowanie/motel/hotel



woda/rzeka/jezioro/wybrzeże



góra/wzniesienie/dolina/klif



las



skrzyżowanie



punkt widokowy



początek



koniec



punkt geocache



waypoint



droga/szlak



skała



łaka



jaskinia

## 17 TERMINOLOGIA

Automatyczny pomiar czasu okrążenia	Używając opcji <b>AUTOLAP (AUTOMATYCZNY POMIAR CZASU OKRĄŻENIA)</b> , można zdefiniować okrążenia za pomocą dystansu, a nie czasu.
Format	Sposób wyświetlania położenia przez odbiornik GPS na wyświetlaczu urządzenia. Położenie jest zwykle wyświetlane jako szerokość i długość geograficzna w stopniach i minutach; możliwe jest też przedstawienie jej w stopniach, minutach i sekundach, tylko w stopniach lub w jednym z kilku formatów siatki.
FusedSpeed™	FusedSpeed™ jest unikatowym połączeniem modułu GPS i nadgarstkowego czujnika przyspieszenia w celu dokładnego pomiaru prędkości biegu. Sygnał GPS jest filtrowany adaptacyjnie na podstawie przyspieszenia, dzięki czemu odczyt przy stałej prędkości biegu jest dokładniejszy, a reakcja na zmiany prędkości — znacznie szybsza. Rozwiązanie FusedSpeed™ jest przeznaczone do używania podczas biegania i innych podobnych czynności.
Siatka	Siatka wyznacza linie układu współrzędnych, które na mapie przecinają się pod kątem prostym. Siatka współrzędnych pozwala zlokalizować lub opisać dowolny punkt na mapie.
Limity tętna	Minimalny i maksymalny limit tętna można określić w serwisie Movescount. Ustawienia te można następnie przesłać do urządzenia.



Czas okrążenia	Czas trwania bieżącego okrążenia. Gdy zaczyna się nowe okrążenie, czas jest zerowany i urządzenie rozpoczyna rejestrowanie czasu nowego okrążenia. Podczas kończenia okrążenia podczas treningu na wyświetlaczu pojawi się okno z numerem okrążenia: „1”, „2” itd.
Nawigacja	Przemieszczanie się do wskazanego waypointu na podstawie znajomości swojego aktualnego położenia względem miejsca docelowego.
Największa efektywność treningu	<p>Największa efektywność treningu jest parametrem, który obrazuje wpływ treningu na maksymalną wydolność tlenową (VO<sub>2</sub>maks.).</p> <p>Wybierz ten parametr w serwisie Movescount, aby był wyświetlany podczas treningu. Po wyborze wyświetlania parametru Największa efektywność treningu można podczas treningu śledzić szacunkowy wpływ wysiłku na wydolność maksymalną organizmu w skali od 1 do 5, od niewielkiej do nadmiernej.</p> <p>Parametr Największa efektywność treningu (PTE, Peak Training Effect) najlepiej sprawdza się podczas wysiłku średniego i dużego o stałej intensywności. Nie jest przeznaczony do oceny wysiłku o niewielkiej intensywności. Podstawowy trening wytrzymałościowy, niezależnie od długości, będzie zapewniał niską wartość parametru Największa efektywność treningu.</p>
Punkt POI	Współrzędne położenia zapisane w pamięci urządzenia Suunto Ambit.
Pozycja	Dokładne współrzędne danego położenia na mapie.

Trasa	Trasa składa się z kilku waypointów. Trasę można utworzyć w serwisie Movescount i pobrać ją do urządzenia Suunto Ambit.
Międzyczas	Czas liczony od rozpoczęcia pomiaru do wybranego punktu osiągniętego w trakcie treningu.
Suunto App	Aplikacje Suunto Apps można tworzyć w serwisie Movescount. Służą one do rozszerzania możliwości urządzenia Suunto Ambit o nowe funkcje. W serwisie Movescount można dodawać aplikacje Suunto Apps do niestandardowych trybów treningu i synchronizować je z urządzeniem.
Suunto App Designer	Suunto App Designer to łatwe w obsłudze, graficzne narzędzie, umożliwiające wszystkim użytkownikom tworzenie nowych funkcji. Korzystanie z narzędzia wymaga rejestracji w serwisie Movescount. Narzędzie Suunto App Designer jest dostępne w serwisie Movescount.
Suunto App Zone	Istniejące aplikacje Suunto Apps można znaleźć w sekcji Suunto App Zone serwisu Movescount. Sekcję Suunto App Zone można przeglądać także bez rejestrowania się w serwisie Movescount.
Ślad	Ślad jest zarejestrowaną trasą przebytą przez użytkownika urządzenia.
Waypoint	Współrzędne punktu leżącego na trasie. Trasa składa się z kilku waypointów.

## 18 CZYSZCZENIE I KONSERWACJA


Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie — nie należy nim uderzać o inne przedmioty ani go upuszczać.

W normalnych warunkach użytkowania urządzenie nie wymaga konserwacji. Po zakończeniu korzystania z urządzenia opłucz je czystą wodą z dodatkiem łagodnego mydła, a następnie dokładnie wytrzyj obudowę mokrą szmatką lub zamszem.

Więcej informacji na temat obsługi i konserwacji urządzenia znajduje się w wielu materiałach dodatkowych, w sekcjach pytań i odpowiedzi oraz w filmach instruktażowych w witrynie [www.suunto.com](http://www.suunto.com). Można również wysłać pytanie bezpośrednio do centrum kontaktowego firmy Suunto lub uzyskać informacje, jak w razie potrzeby zlecić naprawę produktu w autoryzowanym punkcie serwisowym firmy Suunto. Urządzenia nie należy naprawiać samodzielnie.


Z centrum kontaktowym firmy Suunto można też skontaktować się telefonicznie, pod numerem telefonu podanym na ostatniej stronie tego dokumentu. Wykwalifikowany personel firmy Suunto udzieli kompetentnej pomocy, a także, o ile to możliwe, rozwiąże problem podczas rozmowy telefonicznej.

Należy używać wyłącznie oryginalnych akcesoriów firmy Suunto — szkody powstałe wskutek użycia nieoryginalnych części nie są objęte gwarancją.

 **PORADA:** Pamiętaj, aby zarejestrować urządzenie Suunto Ambit w sekcji MySuunto w witrynie [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register). Tylko w ten sposób zapewnisz sobie indywidualną pomoc dostosowaną do potrzeb.

## 18.1 Wodoszczelność

Urządzenie Suunto Ambit jest wodoszczelne. Jego odporność na zanurzenie testowano do głębokości 100 m/330 stóp zgodnie z normą ISO 2281 ([www.iso.ch](http://www.iso.ch)). Oznacza to, że urządzenie Suunto Ambit można stosować podczas pływania, ale nie nadaje się do nurkowania.

 **UWAGA:** *Wodoodporność nie jest równoważna głębokości, na której urządzenie będzie pracować. Parametr ten odnosi się do warunków statycznych i szczelności wodno-powietrznej, która wytrzyma prysznic, pływanie, nurkowanie w basenie lub nurkowanie z rurką (snorkeling).*


Aby zachować wodoszczelność, zaleca się:


- nie naciskać żadnych przycisków pod wodą;
- nie używać urządzenia do celów niezgodnych z przeznaczeniem;
- w razie konieczności wykonania jakichkolwiek napraw, skontaktować się z autoryzowanym serwisem, dystrybutorem lub punktem sprzedaży produktów firmy Suunto;
- utrzymywać urządzenie w czystości, unikać zwłaszcza piasku;
- nie podejmować prób otworzenia obudowy;
- chronić urządzenie przed gwałtownymi zmianami temperatury powietrza i wody;
- zawsze oplukać urządzenie świeżą wodą, jeśli było używane w wodzie morskiej;
- nie kierować strumienia wody pod ciśnieniem na przyciski;
- nie uderzać ani nie upuszczać urządzenia.


## 18.2 Ładowanie akumulatora

Czas pracy akumulatora po naładowaniu zależy od sposobu korzystania z urządzenia Suunto Ambit. Jest to okres od 15 do 50 godzin, a nawet więcej. Przy korzystaniu z podstawowych funkcji zegarka czas pracy może wynieść nawet 30 dni. Więcej informacji na temat czasu pracy akumulatora — patrz *Rozdział 19 Dane techniczne na stronie 119*.

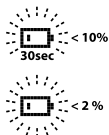
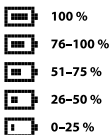
 **UWAGA:** *W niskich temperaturach czas pracy jest krótszy.*

 **UWAGA:** *Pojemność akumulatorów zmniejsza się wraz z upływem czasu.*

 **UWAGA:** *W razie nadmiernego spadku pojemności, spowodowanego wadą akumulatora, gwarancja firmy Suunto obowiązuje przez 1 rok lub przez 300 cykli ładowania, zależnie od tego, który warunek zostanie spełniony wcześniej.*

 **PORADA:** *Jeśli w urządzeniu dokonywany jest odczyt pozycji GPS raz na sekundę, czas pracy akumulatora wyniesie około 15 godzin. Jeżeli takie odczyty są dokonywane raz na minutę, czas pracy wyniesie około 50 godzin.*

Stan naładowania akumulatora jest sygnalizowany ikoną. Kiedy poziom naładowania spadnie poniżej 10%, ikona będzie migać przez pół minuty. Kiedy poziom naładowania spadnie poniżej 2%, ikona będzie migać przez cały czas.

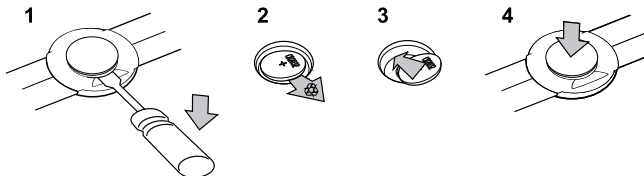


Akumulator można naładować po połączeniu go z komputerem za pomocą kabla Suunto USB lub za pomocą ładowarki sieciowej zgodnej z urządzeniami Suunto. Pełne naładowanie pustego akumulatora trwa od 2 do 3 godzin.

**PORADA:** W serwisie [Movescount.com](http://Movescount.com) można zmienić częstotliwość rejestrowania położenia GPS i danych w trybie treningu, aby wydłużyć czas pracy akumulatora.

### 18.3 Wymiana baterii paska do pomiaru tętna

Baterię należy wymienić w sposób pokazany na rysunku:



# 19 DANE TECHNICZNE

## Ogólne

- temperatura robocza: od -20 do +60°C/od -5 do +140°F
- temperatura ładowania akumulatora: od 0 do +35°C/od +32 do +95°F
- temperatura przechowywania: od -30 do +60°C/od 22 do +140°F
- waga: ok. 78 g/ok. 2,75 uncji
- wodoszczelność (urządzenie): 100 m/328 stóp (ISO 2281)
- wodoszczelność (pas do pomiaru tętna): 20 m/66 stóp (ISO 2281)
- szkieleto: mineralne szkło kryształowe
- zasilanie: akumulator litowo-jonowy
- czas pracy akumulatora (po pełnym naładowaniu):
  - ok. 15 godzin z rejestrowaniem pozycji GPS co 1 sekundę\*
  - ok. 50 godzin z rejestrowaniem pozycji GPS co 60 sekund\*
  - ok. 30 dni w trybie **ALTI (WYSOKOŚCIOMIERZ)/BARO (BAROMETR)/COMPASS (KOMPAS)** (bez GPS)

\* tryb śledzenia pozycji GPS z naładowanym akumulatorem w temperaturze +20°C.

## Pamięć

- waypointy: maksymalnie 100

## Odbiornik radiowy

- zgodny z pasami Suunto ANT i ANT+™, częstotliwość transmisji 2,465 GHz, modulacja GFSK
- zasięg: ok. 2 m/6 stóp



## **Barometr**

- zakres wyświetlania: 950–1060 hPa/28,34–31,30 cala Hg
- dokładność: 1 hPa/0,01 cala Hg

## **Wysokościomierz**

- zakres wyświetlania: od -500 do 9000 m/od -1500 do 29 500 stóp
- dokładność: 1 m/3 stopy

## **Termometr**

- zakres wyświetlania: od -20 do +60°C/od -4 do +140°F
- dokładność: 1°C/1°F

## **Chronograf**

- dokładność: 1 s do 9:59'59, następnie 1 min

## **Kompas**

- dokładność: 1 stopień/18 tysięcznych (artyleryjskich)

## **GPS**

- układ GPS: SiRF star IV
- dokładność: 1 m/3 stopy



## 19.1 Znaki towarowe

Suunto Ambit, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zarejestrowanymi lub niezarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

## 19.2 Znak CE

Firma Suunto Oy oświadcza, że niniejszy komputer nadgarstkowy spełnia podstawowe wymagania oraz inne ustalenia dyrektywy 1999/5/WE.

## 19.3 Prawa autorskie

Copyright © Suunto Oy 2013. Wszelkie prawa zastrzeżone. Suunto, nazwy produktów Suunto, ich logo oraz inne znaki towarowe i nazwy Suunto są zarejestrowanymi lub niezarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Niniejszy dokument i jego treść stanowią własność firmy Suunto Oy. Przeznaczony jest on wyłącznie do użytku przez klientów w celu zapoznania się z funkcjami produktów Suunto. Jego zawartość nie może być wykorzystywana ani rozpowszechniana w żadnym innym celu ani w inny sposób komunikowana, ujawniana ani reprodukowana bez wcześniejszej pisemnej zgody udzielonej przez firmę Suunto Oy. Chociaż dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej dokumentacji były wyczerpujące i odpowiednie, nie udziela się żadnej gwarancji adekwatności wyrażonej wprost ani implikowanej. Treść dokumentu może ulec zmianie w dowolnym momencie bez powiadomienia. Najnowszą wersję niniejszego dokumentu można pobrać ze strony [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 19.4 Uwaga dotycząca patentów

Ten produkt jest chroniony procedurą zgłoszeń patentowych oraz odpowiadającymi jej przepisami krajowymi: US 11/169 712, US 12/145 766, US 61/649 617, US 61/649 632, FI20116231, USD 603 521, EP 11008080, EU 001296636-0001/0006, 001332985-0001 lub 001332985-0002 USD 29/313 029, USD 667 127 (pas do pomiaru tętna: US 7 526 840, US 11/808 391, US 13/071 624, US 61/443 731). Zgłoszono także inne wnioski patentowe.

## 19.5 Gwarancja

### OGRANICZONA GWARANCJA FIRMY SUUNTO

Firma Suunto gwarantuje, że w okresie gwarancji firma Suunto lub autoryzowane centrum serwisowe Suunto (dalej „centrum serwisowe”) według własnego uznania bezpłatnie usunie wadę materiałową lub wadę wykonania poprzez: a) naprawę, b) wymianę lub c) zwrot kosztów zakupu, z zastrzeżeniem warunków określonych w niniejszej ograniczonej gwarancji. Niniejsza ograniczona gwarancja jest ważna i wykonalna wyłącznie w kraju nabycia produktu, chyba że lokalne przepisy stanowią inaczej.

### Okres gwarancji

Okres ograniczonej gwarancji rozpoczyna się w dniu zakupu produktu w punkcie sprzedaży detalicznej. Okres gwarancji na urządzenia wyświetlające wynosi dwa (2) lata. Okres gwarancji na części wymienne i wyposażenie dodatkowe, takie jak czujniki POD czy transmitters tętna, wynosi jeden (1) rok. Pojemność akumulatorów zmniejsza się wraz z upływem czasu. W razie nadmiernego spadku pojemności, spowodowanego wadą akumulatora,

gwarancja firmy Suunto obowiązuje przez 1 rok lub przez 300 cykli ładowania, zależnie od tego, który warunek zostanie spełniony wcześniej.

## **Wyłączenia i ograniczenia**

Niniejsza ograniczona gwarancja nie obejmuje:

1. a) normalnego zużycia, b) wad powstałych wskutek niewłaściwego obchodzenia się, c) wad powstałych wskutek niewłaściwego wykorzystania lub użycia w sposób niezgodny z instrukcjami;
2. podręczników użytkownika ani elementów pochodzących od stron trzecich;
3. wad ani domniemanych wad wynikających z użycia produktu lub połączenia go z dowolnym produktem, dodatkowym wyposażeniem, oprogramowaniem i/lub usługą, których ani producentem, ani dostawcą nie jest firma Suunto.

Niniejsza ograniczona gwarancja nie jest wykonalna w przypadku, gdy element:

1. był użytkowany w sposób niezgodny z instrukcjami;
2. był naprawiany za użyciem nieoryginalnych części zamiennych albo modyfikowany lub naprawiany przez podmiot inny niż autoryzowane centrum serwisowe;
3. numer seryjny został usunięty, zmieniony lub z jakiegokolwiek powodu jest nieczytelny. W takiej sytuacji decyzję podejmuje firma Suunto;
4. został wystawiony na działanie substancji chemicznych, np. środków odstraszających owady.

Firma Suunto nie gwarantuje, że produkt będzie działał nieprzerwanie i bezbłędnie ani że będzie współpracować ze sprzętem komputerowym lub oprogramowaniem stron trzecich.

## **Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto**

Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto wymaga przedstawienia dowodu zakupu. Instrukcje skorzystania z serwisu w ramach gwarancji znajdują się na stronie [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). W razie pytań lub wątpliwości można tam znaleźć wyczerpujące materiały pomocnicze lub wysłać pytanie bezpośrednio do centrum kontaktowego firmy Suunto. Z centrum kontaktowym firmy Suunto można też skontaktować się telefonicznie, pod numerem telefonu podanym na ostatniej stronie tego dokumentu. Wykwalifikowany personel firmy Suunto udzieli kompetentnej pomocy, a także, o ile to możliwe, rozwiąże problem podczas rozmowy telefonicznej.

## **Ograniczenie odpowiedzialności**

W maksymalnym zakresie dopuszczalnym przez obowiązujące przepisy prawa niniejsza ograniczona gwarancja jest jedynym przysługującym użytkownikowi środkiem prawnym oraz zastępuje wszelkie inne gwarancje, wyraźne i dorozumiane. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za szkody szczególne, wypadkowe, moralne ani wynikowe, w tym między innymi za stratę przewidywanych korzyści, utratę danych, utratę możliwości użytkowania, koszty kapitału, koszty wszelkiego zastępczego sprzętu lub urządzeń, roszczenia stron trzecich, a także szkody majątkowe wynikające z nabycia lub korzystania z elementu bądź powstałe wskutek naruszenia warunków gwarancji, naruszenia umowy, zaniedbania, odpowiedzialności deliktowej lub dowolnych innych przepisów prawa albo im równoważnych, nawet jeśli firma Suunto była świadoma możliwości wystąpienia takich szkód. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za żadne opóźnienia w świadczeniu usług w ramach gwarancji.

# Wskazówka

## A

aktualizacja, 16  
alarm, 24  
autopauza, 87

## B

blokada przycisków, 11

## C

czas odpoczynku, 91

## D

dostosowanie , 14  
dwie strefy czasowe, 23  
dziennik, 89

## F

format zapisu położenia, 29  
FusedSpeed, 93

## G

GPS, 28  
resetowanie, 101  
rozwiązywanie problemów, 29

## I

ikony, 108  
ikony punktów POI, 109

## J

język, 101

## K

kalibracja  
Czujnik Foot POD Mini, 106  
Czujnik Suunto Bike POD, 106  
kompas, 61  
kompas, 60  
kalibracja, 61  
podczas treningu, 82  
wartość deklinacji, 62  
konserwacja, 115  
kontrast wyświetlacza, 19

## L

licznik interwałów, 83  
lokalizacja, 31  
ładowanie akumulatora, 13

## **M**

menu serwisowe, 99

Movescount, 14

Suunto App, 17

Suunto App Designer, 17

Suunto App Zone, 17

## **N**

nawigacja

nawigacja track-back, 86

podczas treningu, 85

punkt POI, 37

rozwiązywanie problemów, 29

trasa, 43

nawigacja track-back, 86

## **O**

odwrócenie kolorów wyświetlacza,  
18

okrążenia, 79

## **P**

parowanie urządzeń

pas do pomiaru tętna, 102

POD, 102

pas do pomiaru tętna, 73–74

parowanie urządzeń, 102

## **POD**

parowanie urządzeń, 102

podczas treningu, 78

kompas, 82

nawigacja, 85

podświetlenie, 11

połączenie, 14

Pomiar czasu na podstawie sygnału

GPS, 26

po treningu, 89–91

bez pasa do pomiaru tętna, 91

z pasem do pomiaru tętna, 90

przyciski, 10

punkt POI

dodawanie bieżącej lokalizacji, 32

nawigacja, 37

usuwanie, 40

współrzędne, dodawanie ręczne,

34

## **R**

regulacja kontrastu wyświetlacza, 19

rejestrwanie śladów, 78

resetowanie GPS, 101

rozpoczęcie treningu, 75

rozwiązywanie problemów

sygnał tętna, 73

## S

siatka, 29

stan baterii

ładowanie, 117

stoper

okrążenia, 66

pauzowanie, 66

resetowanie, 66

używanie, 66

wyłączanie, 65

włączanie, 65

Suunto App, 17

Suunto App Designer, 17

Suunto App Zone, 17

## T

trasa

dodawanie, 42

nawigacja, 43

usuwanie, 49

Tryb Alti & Baro

nieprawidłowe odczyty, 52

prawidłowe odczyty, 51

profile, 53

wartość odniesienia, 53

tryb czasu, 21

tryb treningu

podczas treningu, 78

po treningu, 89

rozpoczęcie treningu, 75

Tryb treningu

po treningu, 90–91

Tryb Wysokościomierz/barometr, 50

profil Automatyczny, 58

profil Barometr, 56

profile, 53

profil Wysokościomierz, 55

wartość odniesienia, 54

zapis wysokości, 79

tryby treningu, 17, 70

opcje dodatkowe, 71

tryby własne, 17

## U

ustawienia, 96

alarm, 24

czas, 21–22

data, 23

dwie strefy czasowe, 23

Pomiar czasu na podstawie

sygnału GPS, 26

ustawienia godziny, 21

Pomiar czasu na podstawie

sygnału GPS, 26

## **W**

wartość ciśnienia na poziomie morza,

54

wartość odniesienia wysokości, 54

waypointy, 42–43

## **Z**

zapis wysokości, 79





## SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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.