

SUUNTO AMBIT 2.5

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

1 BEZPEČNOSŤ	6
2 Vitajte	8
3 Ikony a segmenty na displeji	9
4 Používanie tlačidiel	10
4.1 Použitie presvetlenia a zámku tlačidiel	11
5 Začíname	13
6 Prispôsobenie zariadenia Suunto Ambit	14
6.1 Pripojenie na Movescount	14
6.2 Aktualizovanie zariadenia Suunto Ambit	16
6.3 Vlastné režimy	16
6.4 Suunto Apps	17
6.5 Invertovanie displeja	18
6.6 Nastavenie kontrastu displeja	18
7 Používanie režimu času	20
7.1 Zmena nastavenia času	20
7.2 Používanie GPS časomiere	25
8 Navigácia	27
8.1 Používanie GPS	27
8.1.1 Získanie signálu GPS	27
8.1.2 GPS siete a formáty pozície	28
8.2 Kontrola vášho umiestnenia	30
8.3 Navigácia POI	31
8.3.1 Pridanie vášho aktuálneho umiestnenia ako miesta záujmu (POI)	31
8.3.2 Manuálne pridanie súradníc miesta záujmu (POI)	33


8.3.3 Navigovanie k miestu záujmu (POI)	36
8.3.4 Odstránenie miesta záujmu (POI)	39
8.4 Navigácia po trase	41
8.4.1 Pridanie trasy	41
8.4.2 Navigovanie po trase	42
8.4.3 V priebehu navigácie	46
8.4.4 Odstránenie trasy	48
9 Používanie režimu Alti & Baro	49
9.1 Ako pracuje režim Alti & Baro	49
9.1.1 Získanie správnych údajov	50
9.1.2 Získanie nesprávnych údajov	51
9.2 Voľba vhodného profilu pre aktivitu	52
9.2.1 Nastavenie profilov	52
9.2.2 Nastavenie referenčných hodnôt	53
9.3 Používanie profilu Altimeter (Výškomer)	54
9.4 Používanie profilu Barometer	55
9.5 Používanie profilu Automatic (Automaticky)	56
10 Používanie 3D kompasu	58
10.1 Kalibrovanie kompasu	58
10.2 Nastavenie hodnoty deklinácie	60
11 Merače	62
11.1 Aktivácia a deaktivácia stopiek	62
11.2 Používanie stopiek	63
11.3 Odpočítavací merač	65
12 Používanie režimov cvičenia	67


12.1	Režimy cvičenia	67
12.2	Doplnkové možnosti v režimoch cvičenia	68
12.3	Používanie hrudného pásu	69
12.4	Obliekanie hrudného pásu	70
12.5	Zahájenie cvičenia	72
12.6	V priebehu cvičenia	74
	12.6.1 Zaznamenávanie dráhy	74
	12.6.2 Vytváranie kôl	75
	12.6.3 Záznam nadmorskej výšky	75
	12.6.4 Používanie kompasu v priebehu cvičenia	78
	12.6.5 Používanie intervalového merača	79
	12.6.6 Navigovanie v priebehu cvičenia	81
	12.6.7 Vyhľadanie cesty späť v priebehu cvičenia:	82
	12.6.8 Automatické prerušenie	84
12.7	Zobrazenie záznamníka po cvičení	85
	12.7.1 Po cvičení s hrudným pásom	87
	12.7.2 Po cvičení bez hrudného pásu	87
	12.7.3 Čas zotavenia	88
13	FusedSpeed	89
	Príklady použitia: Behanie a jazda na bicykli s FusedSpeed™	91
14	Úprava nastavení	92
	14.1 Menu servis	95
	14.2 Zmena jazyka	97
15	Párovanie PODu/hrudného pásu	98
	15.1 Kalibrovanie PODu	101


16 Ikony	103
17 Terminológia	107
18 Ošetrovanie a údržba	110
18.1 Odolnosť proti vode	110
18.2 Nabíjanie batérie	111
18.3 Výmena batérie v hrudnom páse	113
19 Technické informácie	114
Všeobecné	114
Pamäť	114
Rádiový prijímač	114
Barometer	115
Výškomer	115
Teplomer	115
Chronograf	115
Kompas	115
GPS	115
19.1 Ochranná známka	115
19.2 CE	116
19.3 Copyright	116
19.4 Oznámenie o patente	116
19.5 Záruka	117
Index	121

1 BEZPEČNOSŤ

Typy bezpečnostných opatrení


 **VAROVANIE:** - je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poranenia alebo smrť.

 **POZOR:** - je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť poškodenie výrobku.

 **POZNÁMKA:** - je použité pre zdôraznenie dôležitých informácií.

 **TIP:** - je použité pre extra tipy k používaniu funkcií zariadenia.

Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** AJ KEĎ NAŠE VÝROBKY SPLŇAJÚ PRIEMYSLOVÉ ŠTANDARDY, MÔŽE PRI KONTAKTE VÝROBKU S POKOŽKOU DÔJSŤ K ALERGICKEJ REAKCII ALEBO PODRÁŽDENIU POKOŽKY. V TÝCHTO PRÍPADOCH OKAMŽITE PRESTAŇTE VÝROBOK POUŽÍVAŤ A KONTAKTUJTE LEKÁRA.

 **VAROVANIE:** PRED ZAČATÍM CVIČEBNÉHO PROGRAMU SA INFORMUJTE U LEKÁRA. PREPÍNANIE MÔŽE SPÔSOBIŤ VÁŽNE PORANENIA.

 **VAROVANIE:** IBA PRE REKREAČNÉ POUŽITIE.

VAROVANIE: NIKDY SA NESPOLIEHAJTE VÝHRADNE NA GPS ALEBO ŽIVOTNOSŤ BATÉRIE. VŽDY PRE ZAISTENIE VAŠEJ BEZPEČNOSTI POUŽÍVAJTE MAPY A ĎALŠIE ZÁLOŽNÉ MATERIÁLY.

POZOR: NA VÝROBOK NEPOUŽÍVAJTE ŽIADNE ROZPÚŠŤADLÁ, MOHOL BY SA POŠKODIŤ POVRCH.

POZOR: NA VÝROBOK NEPOUŽÍVAJTE ŽIADNE REPELENTY PROTI HMYZU, MOHOL BY SA POŠKODIŤ POVRCH.

POZOR: NEODHADZUJTE VÝROBOK DO KOMUNÁLNEHO ODPADU, ALE PO SKONČENÍ ŽIVOTNOSTI S NÍM ZACHÁDZAJTE AKO S ELEKTRONICKÝM ODPADOM.

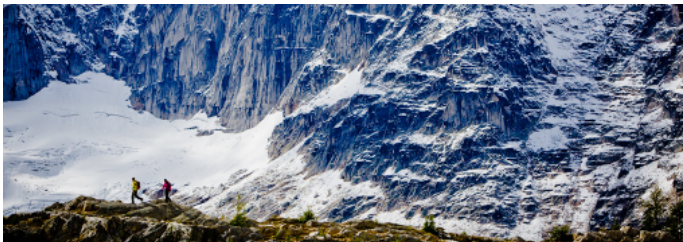
POZOR: PREDCHÁDZAJTE NÁRAZU ALEBO PÁDU, MOHOL BY SA POŠKODIŤ.

2 VITAJTE

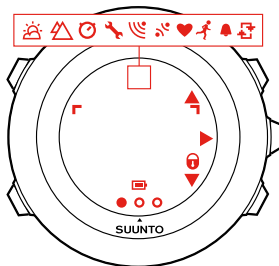
Môžeme ich volať hodinky, ale to nie je úplne správne označenie. Nadmorská výška, navigácia, rýchlosť, srdcová frekvencia, počasie – to všetko máte na dosah prstov.

Prispôbte svoje zariadenie, vyberte čo potrebujete najviac pre získanie maximálneho zážitku z vášho dobrodružstva.

Nové zariadenie Suunto Ambit – dobývajte nové teritória s prvým svetovým GPS pre prieskumníkov.



3 IKONY A SEGMENTY NA DISPLEJI

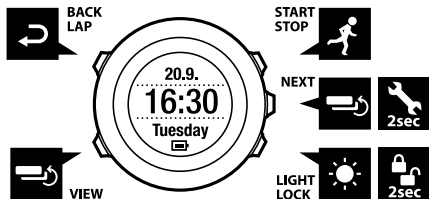


- | | |
|---|--|
|  barometer |  intervalový merač |
|  výškomer |  zámok tlačidiel |
|  chronograf |  batéria |
|  nastavenie |  aktuálna obrazovka |
|  intenzita signálu |  indikátory tlačidiel |
|  párovanie |  hore / zvýšenie |
|  srdcová frekvencia |  ďalšie / potvrdiť |
|  režim cvičenia |  dole / zníženie |
|  budík | |

Úplný zoznam ikon zariadenia Suunto Ambit, viď *Kapitola 16 Ikony na strane 103*.

4 POUŽÍVANIE TLAČIDIEL

Zariadenie Suunto Ambit má päť tlačidiel, ktoré umožňujú prístup k všetkým funkciám.



[Start Stop]:

- otvorí menu štart
- preruší alebo obnoví cvičenie alebo stopky
- podržanie stlačeného pre zastavenie a uloženie cvičenia
- zvýšenie hodnoty alebo presun hore v nastaveniach

[Next]:

- prepínanie medzi displejmi
- podržanie stlačeného pre otvorenie/ukončenie menu možností
- podržanie stlačeného v režimoch cvičenia pre otvorenie/ukončenie menu možností
- potvrdenie nastavenia

[Light Lock]:

- aktivácia presvetlenia

- podržanie stlačeného pre zamknutie/odomknutie tlačidiel
- zníženie hodnoty alebo presun dole v nastaveniach

[View]:

- zmena zobrazení v režime **TIME (ČAS)** a v priebehu cvičenia
- podržanie stlačeného pre invertovanie displeja zo svetlého na tmavý a späť

[Back Lap]:

- návrat na predchádzajúci krok
- pridanie kola v priebehu cvičenia




TIP: Pri zmenách hodnôt môžete zvýšiť rýchlosť podržaním stlačeného [Start Stop] alebo [Light Lock], až kým sa hodnoty nezačnú meniť rýchlejšie.


4.1 Použitie presvetlenia a zámku tlačidiel

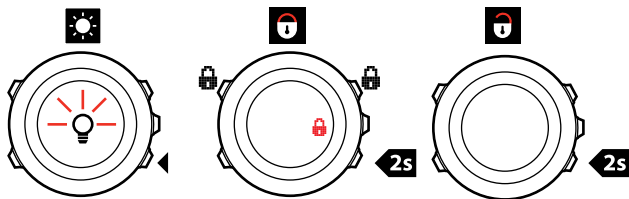
Presvetlenie môžete nastaviť do režimov **Normal (Normálny)**, **Toggle (Prepínanie)** alebo **Night (Noc)**. Informácie o nastaveniach presvetlenia, viď *Kapitola 14 Úprava nastavení na strane 92*.

Postup aktivácie presvetlenia:

- V režime **Normal (Normálnom)** režime stlačte [Light Lock] pre aktiváciu presvetlenia. Presvetlenie bude zapnuté niekoľko sekúnd.
- V režime **Toggle (Prepínanie)** stlačte [Light Lock] pre aktiváciu presvetlenia. Presvetlenie ostane rozsvietené, až kým znova nestlačíte [Light Lock].
- V režime **Night (Noc)** aktivujte presvetlenie stlačením akéhokoľvek tlačidla.


Podržaním stlačeného tlačidla [Light Lock] zamknete alebo odomknete tlačidlá. Keď sú tlačidlá zamknuté, na displeji je zobrazená ikona .

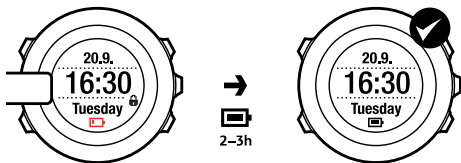
 **TIP:** Tlačidlá zamknite, aby ste zabránili nežiaducemu spusteniu alebo zastaveniu zaznamenávania. Aj keď sú tlačidlá zamknuté, môžete aktivovať presvetlenie stlačením [Light Lock], prepínať medzi displejmi stlačením [Next] a prepínať medzi zobrazeniami stlačením [View].



5 ZAČÍNAME

Začnite nabitím batérie. Zariadenie Suunto Ambit sa po pripojení k počítači dodaným USB káblom automaticky prebudí. Zariadenie je možno prebudiť aj pripojením k elektrickej zásuvke pomocou voliteľnej nabíjačky Suunto. Úplné nabitie prázdnej batérie trvá 2 - 3 hodiny. Prvé nabíjanie môže trvať dlhšie. V priebehu nabíjania cez USB kábel sú tlačidlá zamknuté.


 **POZNÁMKA:** Neodpojujte kábel, až kým nie je batéria úplne nabitá, aby sa zaistila dlhšia životnosť batérie. Po dokončení nabíjania sa zobrazí upozornenie **Battery full (Batéria plná)**.



6 PRISPÔBOBENIE ZARIADENIA SUUNTO AMBIT

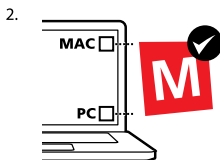
6.1 Pripojenie na Movescount


Movescount.com je váš bezplatný osobný denník a online športová komunita, ktorá vám ponúka bohatý výber nástrojov pre organizovanie vašich každodenných aktivít a pre vytváranie povzbudzujúcich príbehov o vašom cvičení. Movescount vám umožňuje prenášať vaše zaznamenané protokoly cvičenia zo zariadenia Suunto Ambit na Movescount a prispôbiť zariadenie vašim potrebám.


 **TIP:** Pripojte sa na Movescount a získajte najnovší softvér pre zariadenie Suunto Ambit, v prípade, že je aktualizácia k dispozícii.

Začnite nainštalovaním aplikácie Moveslink:

1. Otvorte www.movescount.com/moveslink.
2. Načítajte, nainštalujte a aktivujte aplikáciu Moveslink.



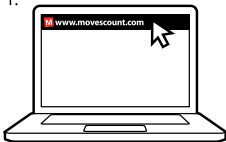
 **POZNÁMKA:** Keď je Moveslink aktívny, je na displeji počítača viditeľná ikona Moveslink.

 **POZNÁMKA:** Aplikácia Moveslink je kompatibilná s PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) a Mac (s procesorom Intel a systémom X verzie 10.6 alebo novším).

Postup registrácie k Movescount:


1. Otvorte www.movescount.com.
2. Vytvorte svoj účet.

1.




2.



 **POZNÁMKA:** Po prvom pripojení zariadenia Suunto Ambit k Movescount.com budú prenesené všetky informácie (vrátane nastavení zariadenia) zo zariadenia do vášho účtu Movescount. Pri ďalšom pripojení zariadenia Suunto Ambit na Movescount.com budú synchronizované zmeny v nastaveniach a režimoch cvičenia uložené v Movescount.com a v zariadení.


6.2 Aktualizovanie zariadenia Suunto Ambit

Softvér zariadenia Suunto Ambit môžete automaticky aktualizovať na Movescount.

 **POZNÁMKA:** Keď aktualizujete softvér zariadenia Suunto Ambit, všetky existujúce záznamy budú automaticky presunuté na Movescount a odstránené zo zariadenia.

Postup aktualizácie softvéru zariadenia Suunto Ambit:

1. Otvorte www.movescount.com/moveslink a nainštalujte aplikáciu Moveslink.
2. Pripojte zariadenie Suunto Ambit k počítaču USB káblom Suunto. Aplikácia Moveslink automaticky skontroluje aktualizácie softvéru. Ak je k dispozícii aktualizácia, zariadenie bude aktualizované.

 **POZNÁMKA:** Aplikáciu Moveslink môžete používať bez registrovania na Movescount. Služba Movescount však veľmi rozširuje použiteľnosť, prispôsobenie a možnosti nastavenia zariadenia Suunto Ambit. Okrem toho zobrazuje zaznamenané dráhy a ďalšie údaje z vašich aktivít. Z týchto dôvodov odporúčame vytvoriť si účet na Movescount, aby ste potenciál svojho zariadenia využili naplno.

6.3 Vlastné režimy

Okrem predvolených režimov cvičenia uložených v zariadení (viď *Section 12.1 Režimy cvičenia na strane 67*) môžete na Movescount vytvoriť a upravovať vlastné režimy cvičenia.

Vlastný režim môže obsahovať 1 až 8 rôznych displejov režimu cvičenia. V úplnom zozname môžete určiť, ktoré údaje sa zobrazia na jednotlivých displejoch. Môžete prispôsobiť napríklad limity srdcovej frekvencie pre jednotlivé športy, vzdialenosť automatického kola alebo frekvenciu zaznamenávania pre optimalizáciu výdrže batérie alebo presnosti merania. Až 10 rôznych vlastných režimov vytvorených na Movescount môžete presunúť do zariadenia Suunto Ambit. V priebehu cvičenia môže byť aktívny iba jeden vlastný režim.




TIP: Na Movescount môžete aj upraviť predvolené režimy cvičenia.

6.4 Suunto Apps

Suunto Apps umožňujú ďalšie prispôbenie zariadenia Suunto Ambit. Navštívte sekciu Suunto App Zone na webe Movescount. Nájdete tu aplikácie, ako sú merače a počítačľa, ktoré sú k dispozícii pre vaše zariadenie. Ak nemôžete nájsť to, čo potrebujete, vytvorte si vlastnú aplikáciu App nástrojom Suunto App Designer. Apps môžete vytvoriť napríklad pre výpočet odhadu výsledku maratónu alebo sklonu kopca na lyžiarskej dráhe.

Postup pridania Suunto App do zariadenia Suunto Ambit:

1. Otvorte sekciu **PLAN & CREATE** (Plánovanie a vytváranie) v komunite Movescount, vyberte možnosť **App Zone** a prechádzajte existujúcimi Suunto aplikáciami. Ak chcete vytvoriť vlastnú aplikáciu, prejdite na sekciu **PLAN & CREATE** (Plánovanie a vytváranie) vo svojom profile a vyberte možnosť **App Designer**.
2. Pridajte Suunto App do vlastného režimu cvičenia. Pripojte zariadenie Suunto Ambit k vášmu účtu Movescount a synchronizujte Suunto App do zariadenia. Pridaná Suunto App pri cvičení zobrazí výsledok svojho výpočtu.


 **POZNÁMKA:** Ku každému režimu cvičenia môžete pridať jednu Suunto App. Každý režim cvičenia v zariadení Suunto Ambit môže používať inú Suunto App.

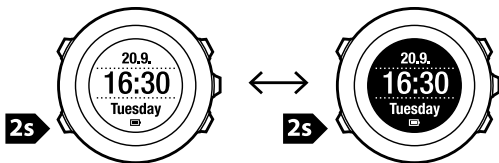
6.5 Invertovanie displeja

Displej zariadenia Suunto Ambit môžete invertovať zo svetlého na tmavý alebo obrátene.

Postup invertovania displeja v nastaveniach:

1. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Stlačením [Next] otvorte prvé nastavenie **GENERAL (VŠEOBECNÉ)**.
3. Stlačením [Next] otvorte **Tones/display (Tóny/displej)**.
4. Tlačidlom [Start Stop] vyberte položku **Invert display (Invertovať displej)** a potvrďte ju stlačením [Next].

 **TIP:** Displej zariadenia Suunto Ambit môžete invertovať aj podržaním stlačeného [View].

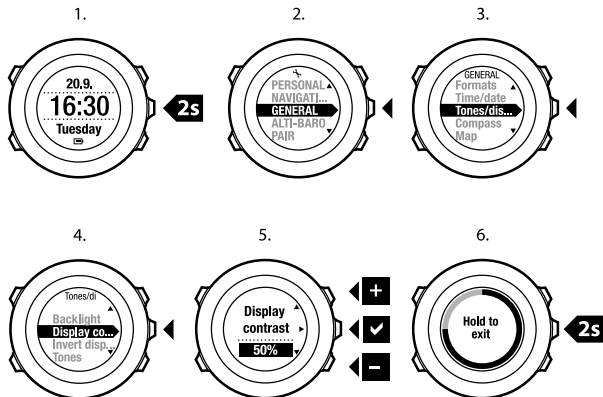


6.6 Nastavenie kontrastu displeja

Môžete zvýšiť alebo znížiť kontrast displeja zariadenia Suunto Ambit.

Postup úpravy kontrastu displeja v nastaveniach:

1. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Stlačením [Next] otvorte prvé nastavenie **GENERAL (VŠEOBECNÉ)**.
3. Stlačením [Next] otvorte **Tones/display (Tóny/displej)**.
4. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Display contrast (Kontrast displeja)** a otvorte ju stlačením [Next].
5. Tlačidlom [Start Stop] zvýšite kontrast displeja a tlačidlom [Light Lock] ho znížite.
6. Tlačidlom [Back Lap] prejdite späť do nastavení, alebo podržaním stlačeného [Next] ukončíte menu možností.

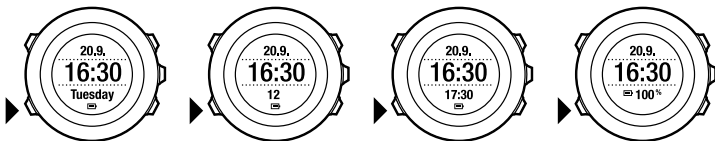


7 POUŽÍVANIE REŽIMU ČASU

Režim **TIME (ČAS)** obsahuje funkcie pre meranie času.

Režim **TIME (ČAS)** zobrazuje nasledujúce informácie:

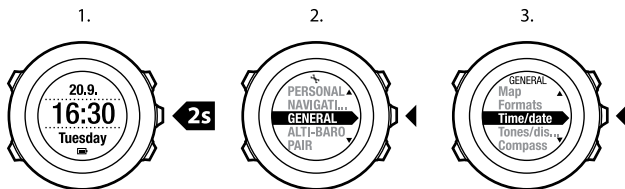
- horný riadok: dátum
- stredný riadok: čas
- spodný riadok: tlačidlom [View] prepínajte medzi zobrazením dňa týždňa, sekúnd, duálneho času a stavu batérie.



7.1 Zmena nastavenia času

Postup otvorenia nastavení času:

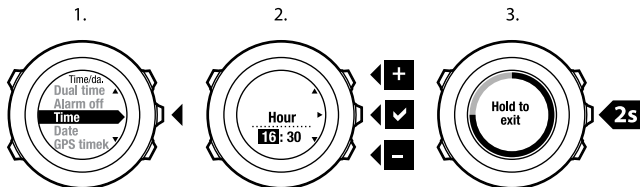
1. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Stlačením [Next] otvorte **GENERAL (VŠEOBECNÉ)**.
3. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **Time/date (Čas/dátum)** a otvorte ju stlačením [Next].



Nastavenie času

V režime displeja **TIME (ČAS)** je aktuálny čas zobrazený v strednom riadku. Postup nastavenia času:

1. V menu možností otvorte **GENERAL (VŠEOBECNÉ)**, vyberte **Time/date (Čas/dátum)** a **Time (Čas)**.
2. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] zmeňte hodnoty hodín a minút. Potvrďte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlom [Back Lap] prejdite späť do nastavení, alebo podržaním stlačeného [Next] ukončíte menu možností.

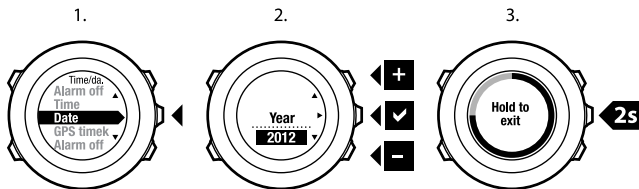


Nastavenie dátumu:

V režime displeja **TIME (ČAS)** je aktuálny dátum zobrazený v hornom riadku.

Postup nastavenia dátumu:

1. V menu možností otvorte **GENERAL (VŠEOBECNÉ)**, vyberte **Time/date (Čas/dátum)** a **Date (Dátum)**.
2. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] zmeňte hodnoty pre rok, mesiac a deň. Potvrďte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlom [Back Lap] prejdite späť do nastavení, alebo podržaním stlačeného [Next] ukončíte menu možností.



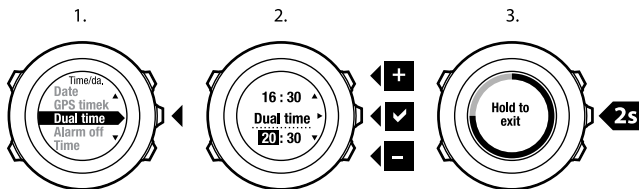
Nastavenie duálneho času

Duálny čas umožňuje sledovať aktuálny čas v ďalšej časovej zóne, napríklad pri cestovaní. Duálny čas je v režime displeja **TIME (ČAS)** zobrazený v spodnom riadku a môžete ho otvoriť stlačením [View].

Postup nastavenia duálneho času:

1. V menu možností otvorte **GENERAL (VŠEOBECNÉ)**, vyberte **Time/date (Čas/dátum)** a **Dual time (Duálny čas)**.

2. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] zmeňte hodnoty hodín a minút. Potvrďte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlom [Back Lap] prejdite späť do nastavení, alebo podržaním stlačeného [Next] ukončíte menu možností.

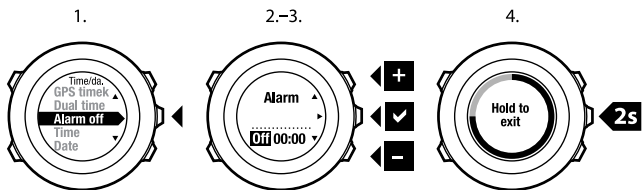


Nastavenie budíka

Zariadenie Suunto Ambit môžete nastaviť ako budík.

Postup otvorenia budíka a nastavenie budenia:

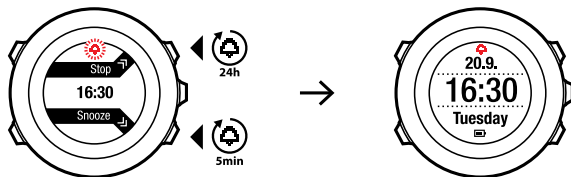
1. V menu možností otvorte **GENERAL (VŠEOBECNÉ)**, vyberte **Time/date (Čas/dátum)** a **Alarm (Budík)**.
2. Pomocou tlačidiel [Start Stop] a [Light Lock] zapnite alebo vypnite budík. Potvrďte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minúty. Potvrďte tlačidlom [Next].
4. Tlačidlom [Back Lap] prejdite späť do nastavení, alebo podržaním stlačeného [Next] ukončíte menu možností.



Keď je budík zapnutý, je na väčšine displejov zobrazený symbol budíka.

Keď znie budík, môžete:

- Vybrať **Snooze (Odklad)** stlačením [Light Lock]. Budenie sa zastaví a znova sa spustí každých 5 minút, až kým ho nevypnete. Budenie môžete odložiť až 12 krát do celkovej doby 1 hodina.
- Vybrať **Stop** stlačením [Start Stop]. Budenie sa zastaví a znova sa spustí nasledujúci deň v rovnakom čase, až kým budík nevypnete v nastaveniach.




POZNÁMKA: Keď je aktivované odloženie budenia, v režime **TIME (ČAS)** blinká ikona budíka.

7.2 Používanie GPS časomieri

GPS časomiera opravuje odchýlku medzi zariadením Suunto Ambit a časom GPS. GPS časomiera opravuje čas automaticky raz denne alebo po manuálnom nastavení času. Opravený je aj duálny čas.

 **POZNÁMKA:** GPS časomiera opravuje minúty a sekundy, ale nie hodiny.

 **POZNÁMKA:** GPS časomiera opravuje čas presne, ak je odchýlka menšia ako 7,5 minúty. Ak je odchýlka väčšia, GPS časomiera opraví čas na najbližších 15 minút.

Postup aktivácie GPS časomieri:

1. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Stlačením [Next] otvorte **GENERAL (VŠEOBECNÉ)**.
3. Pomocou [Start Stop] vyhľadajte **Time/date (Čas/dátum)** a potom **GPS timekeeping (GPS časomiera)**. Otvorte ju stlačením [Next].
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] nastavte GPS časomieru na **On (Zapnuto)**. Potvrďte tlačidlom [Next].

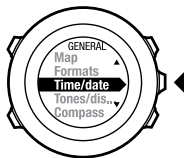
1.



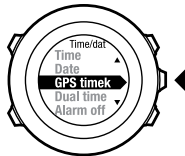
2.



3.



3.



4.



8 NAVIGÁCIA

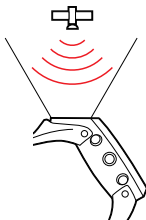
8.1 Používanie GPS


Zariadenie Suunto Ambit používa pre určenie vášho aktuálneho umiestnenia systém GPS (Global Positioning System). GPS tvorí sústava satelitov obiehajúcich Zem vo výške 20.000 km rýchlosťou 4 km/s.


Vstavaný GPS prijímač v zariadení Suunto Ambit je optimalizovaný pre používanie na zápästí a prijíma údaje vo veľmi širokom uhle.

8.1.1 Získanie signálu GPS

Zariadenie Suunto Ambit automaticky aktivuje GPS, keď vyberiete režim cvičenia s funkciou GPS, určíte svoje umiestnenie alebo spustíte navigáciu.



 **POZNÁMKA:** Keď aktivujete GPS po prvý raz alebo ste ho nepoužívali dlhý čas, môže vyhľadanie GPS pozície trvať dlhšiu dobu. Nasledujúce spustenie GPS bude rýchlejšie.

 **TIP:** Ak chcete minimalizovať čas spúšťania GPS, držte zariadenie v nehybnosti GPS anténou smerujúcou hore. Mali by ste byť v otvorenom priestore, kde má zariadenie nerušený výhľad na oblohu.

Riešenie problémov: Žiaden signál GPS

- Pre získanie optimálneho signálu udržiajte zariadenie anténou GPS smerujúcou hore. Najlepší signál získate v otvorenom priestore s nerušeným výhľadom na oblohu.
- GPS prijímač zvyčajne pracuje dobre aj v stanoch a iných ľahkých prístreškoch. Objekty, budovy, hustá vegetácia alebo zamračené počasie však môžu znižovať kvalitu prijímu signálu GPS.
- Signál GPS neprejde pevnými konštrukciami alebo vodou. To znamená, že by ste nemali skúšať aktivovať GPS napríklad v budovách, jaskyniach alebo pod vodou.
- Ak sa vyskytnú chyby GPS, resetujte GPS (viď *Section 14.1 Menu servis na strane 95*).

8.1.2 GPS siete a formáty pozície

Siete sú linky na mape, ktoré definujú systém súradníc použitý na mape. Formát pozície je spôsob, akým je pozícia GPS prijímača zobrazená v zariadení. Všetky formáty sa vzťahujú k rovnakému miestu, sú iba vyjadrené inými


spôsobmi. Informácie o zmene formátu pozície, viď *Kapitola 14 Úprava nastavení na strane 92*.

Formát môžete vybrať z nasledujúcich sietí:

- zemepisná šírka/dĺžka je najbežnejšie používaná sieť a má tri rôzne formáty:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozmernú prezentáciu horizontálnej pozície.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) je rozšírenie UTM a obsahuje označovač zóny siete, 100.000 metrový štvorcový identifikátor a číselné označenie polohy.

Zariadenie Suunto Ambit podporuje aj miestne siete:

- **British (BNG) (Britské (BNG))**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Fínske (ETRS-TM35FIN))**
- **Finnish (KKJ) (Fínske (KKJ))**
- **Irish (IG) (Írske (IG))**
- **Swedish (RT90) (Švédsko (RT90))**
- **Swiss (CH1903) (Švajčiarsko (CH1903))**
- **UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 Aljaška)**
- **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
- **UTM NAD83**

 **POZNÁMKA:** Niektoré siete nie je možné používať v oblastiach na sever od 84°S a na juh od 80°S, alebo mimo krajiny, pre ktoré sú určené.

8.2 Kontrola vášho umiestnenia

Zariadenie Suunto Ambit umožňuje zistiť súradnice vášho aktuálneho umiestnenia pomocou GPS.

Postup kontroly vášho umiestnenia:

1. Stlačením [Start Stop] otvorte menu štart.
2. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **LOCATION (UMIESTNENIE)** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Zariadenie začne hľadať signál GPS a po zistení signálu zobrazí **GPS found (GPS nájdené)**. Potom sa na displeji zobrazia aktuálne súradnice.

1.




2.



3.



 **TIP:** *Kontrolovať svoje umiestnenie môžete aj pri zaznamenávaní cvičení. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.*

8.3 Navigácia POI

8.3.1 Pridanie vášho aktuálneho umiestnenia ako miesto záujmu (POI)

Zariadenie Suunto Ambit umožňuje uložiť vaše aktuálne umiestnenie ako POI. K uloženému POI sa môžete kedykoľvek nechať navigovať, napríklad aj v priebehu cvičenia.

Do zariadenia môžete uložiť až 100 POI. Uvedomte si, že toto množstvo využívajú aj trasy. Ak máte napríklad trasu obsahujúcu 60 waypointov, môžete do zariadenia uložiť už iba 40 POI.

Môžete vybrať typ POI (ikonu) a meno POI z vopred definovaného zoznamu. Na Movescount môžete POI premenovať akýmkoľvek názvom. Vopred definované ikony sú uvedené v *Kapitola 16 Ikony na strane 103*.

Postup uloženia vášho aktuálneho umiestnenia ako POI:

1. Stlačením [Start Stop] otvorte menu štart.
2. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **LOCATION (UMIESTNENIE)** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Zariadenie začne hľadať signál GPS a po zistení signálu zobrazí **GPS found (GPS nájdené)**. Na displeji sa zobrazia aktuálne súradnice.
4. Stlačením [Start Stop] uložte umiestnenie.
5. Vyberte vhodný typ POI. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte rôznymi typmi POI. Tlačidlom [Next] vyberte vhodný typ POI.
6. Vyberte vhodné meno pre miesto. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte možnosťami mena. Tlačidlom [Next] vyberte meno.
7. Stlačením [Start Stop] uložte POI.

1.



2.



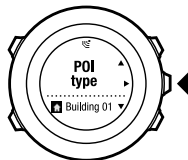
3.



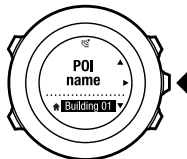
4.



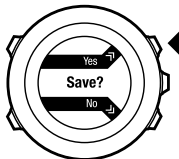
5.




6.



7.



 **TIP:** POI môžete pridať aj zvolením **NAVIGATION (NAVIGÁCIA)** v menu štart.




TIP: POI môžete vytvoriť na Movescount zvolením umiestnenia na mape alebo vložení súradníc. POI v zariadení Suunto Ambit a na Movescount sú pri pripojení zariadenia na Movescount vždy synchronizované.

8.3.2 Manuálne pridanie súradníc miesta záujmu (POI)

Keď chcete ako POI uložiť iné umiestnenie, než na ktorom sa nachádzate, môžete manuálne zadať jeho súradnice.

Postup manuálneho pridania súradníc miesta:

1. Stlačením [Start Stop] otvorte menu štart.
2. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGÁCIA)** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Stlačením [Next] vyberte **POIs (Points of interest) (Miesta záujmu (POI))**. Zariadenie zobrazí počet POI už uložených v zariadení a voľné miesto, ktoré je k dispozícii pre nové POI.
4. Pomocou [Light Lock] vyberte položku **Define location (Definovať miesto)** a otvorte ju stlačením [Next]. Zariadenie zobrazí súradnice miesta, v ktorom bolo naposledy zistené GPS.
5. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] zmeňte hodnoty zemepisnej šírky. Hodnoty potvrdte tlačidlom [Next].
6. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] zmeňte hodnoty zemepisnej dĺžky. Hodnoty potvrdte tlačidlom [Next].
7. Vyberte vhodný typ POI. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte rôznymi typmi POI. Tlačidlom [Next] vyberte vhodný typ POI.
8. Vyberte vhodné meno pre miesto. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte možnosťami mena. Tlačidlom [Next] vyberte meno.
9. Stlačením [Start Stop] uložte POI.

 **TIP:** Pri prechádzaní položkami menu môžete zvýšiť rýchlosť podržaním stlačeného [Start Stop] alebo [Light Lock], až kým sa položky nezačnú meniť rýchlejšie.

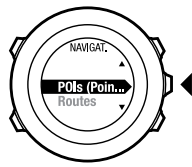
1.



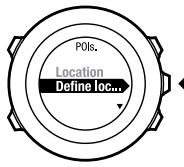
2.



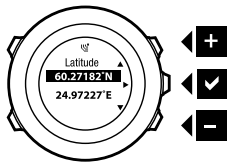
3.



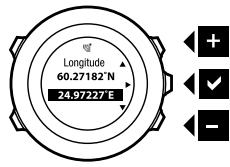
4.



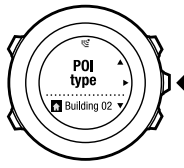
5.



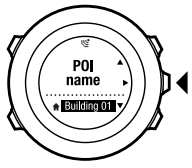
6.



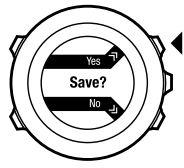
7.



8.




9.



8.3.3 Navigovanie k miestu záujmu (POI)

Zariadenie Suunto Ambit obsahuje GPS navigáciu, ktorá vás môže navigovať na vopred definované miesto uložené ako POI.

 **POZNÁMKA:** Navigovať sa môžete aj pri zaznamenávaní cvičení, vid' Section 12.6.6 Navigovanie v priebehu cvičenia na strane 81.

Postup navigácie k POI:

1. Stlačením [Start Stop] otvorte menu štart.
2. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGÁCIA)** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Stlačením [Next] vyberte **POIs (Points of interest) (Miesta záujmu (POI))**. Zariadenie zobrazí počet uložených POI a voľné miesto pre nové POI.
4. POI sú zoskupené podľa typu. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte požadovaný typ POI. Označte stlačením [Next].
5. Zariadenie zobrazí všetky uložené POI zvoleného typu. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte POI, ku ktorému chcete navigovať, a označte ho stlačením [Next].
6. Stlačením [Next] vyberte **Navigate (Navigácia)**.
Ak používate kompas po prvý raz, musíte ho kalibrovať. Ďalšie informácie, vid' Section 10.1 Kalibrovanie kompasu na strane 58. Po aktivácii kompasu začne zariadenie hľadať signál GPS a po zistení signálu zobrazí **GPS found (GPS nájdené)**.
7. Začnite navigáciu k POI. Zariadenie zobrazí nasledujúce informácie:
 - šípku smerujúcu k vášmu cieľu (indikátor zatoč vľavo/vpravo)

- vaša vzdialenosť k cieľu
- meno POI, ku ktorému smerujete, vaša odchýlka od potrebného smeru v stupňoch (0° je správny smer) alebo alternatívne váš aktuálny smer v bodoch medzi svetovými stranami (**N (S)**, **S (J)**, **W (Z)**, **E (V)**) alebo jemnejšie (**NE (SV)**, **NW (SZ)**, **SE (JV)**, **SW (JZ)**).

8. Keď sa dostanete k svojmu cieľu, zariadenie vás o tom informuje.

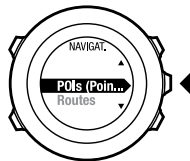
1.



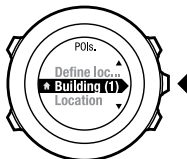
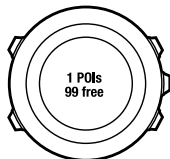
2.



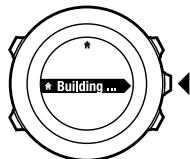
3.



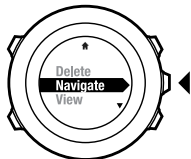
4.



5.



6.




7.



8.



 **POZNÁMKA:** Navigácia pri nízkych rýchlostiach (<4 km/h) ukazuje odchýlku od šípky severu na lunete hodínok a pri vysokých rýchlostiach (>4 km/h) odchýlku od presného smeru. Keď stojíte, môžete otáčať zariadením, až kým nevidíte 0, čo indikuje správny smer. Pri jazde na bicykli zariadenie Suunto Ambient zisťuje vašu smer, aj keď je zariadenie naklonené.

8.3.4 Odstránenie miesta záujmu (POI)

Postup odstránenia POI:

1. Stlačením [Start Stop] otvorte menu štart.
2. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGÁCIA)** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Stlačením [Next] otvorte **POIs (Points of interest) (Miesta záujmu (POI))**. Zariadenie zobrazí počet uložených POI a voľné miesto pre nové POI.
4. POI sú zoskupené podľa typu. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte požadovaný typ POI. Označte stlačením [Next].
5. Zariadenie zobrazí všetky uložené POI zvoleného typu. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte POI, ktorý chcete odstrániť, a označte ho stlačením [Next].
6. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **Delete (Odstrániť)**. Označte stlačením [Next].
7. Stlačením [Start Stop] potvrdte operáciu.

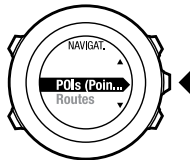
1.



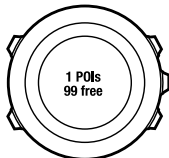
2.



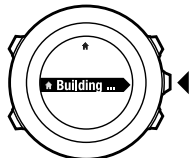
3.



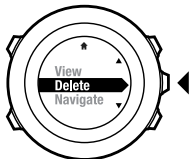
4.



5.




6.



7.



 **POZNÁMKA:** Ak odstránite POI na Movescount a synchronizujete svoje zariadenie Suunto Ambit, POI bude odstránený zo zariadenia, ale iba deaktivovaný na Movescount.


8.4 Navigácia po trase

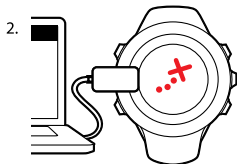
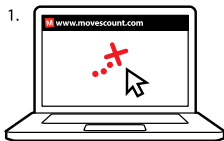
8.4.1 Pridanie trasy

Trasu môžete vytvoriť na webe Movescount alebo z počítača na web Movescount importovať trasu vytvorenú v inom zariadení. Trasu môžete aj zaznamenať pomocou zariadenia Suunto Ambit a odoslať ju na web Movescount, viď *Section 12.6.1 Zaznamenávanie dráhy na strane 74*.

Postup pridania trasy:


1. Otvorte www.movescount.com. Postupujte podľa inštrukcií, ako importovať alebo vytvoriť trasu.
2. Aktivujte Moveslink a pripojte zariadenie Suunto Ambit k počítaču USB káblom Suunto. Trasa je automaticky prenesená do zariadenia.

 **POZNÁMKA:** Skontrolujte, že je na webe Movescount zvolená trasa, ktorú chcete preniesť do zariadenia Suunto Ambit.



8.4.2 Navigovanie po trase

Môžete sa navigovať po trase, ktorú ste stiahli do zariadenia Suunto Ambit z webu Movescount, viď *Section 8.4.1 Pridanie trasy na strane 41*.

 **POZNÁMKA:** Navigovať sa môžete aj pri zaznamenávaní cvičení, viď *Section 12.6.6 Navigovanie v priebehu cvičenia na strane 81*.

Postup navigovania po trase:

1. Stlačením [Start Stop] otvorte menu štart.
2. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGÁCIA)** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Routes (Trasy)** a otvorte ju stlačením [Next].
Zariadenie zobrazí počet uložených trás a potom zoznam všetkých vašich trás.
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte trasu, ktorú chcete použiť pre navigáciu. Označte stlačením [Next].

5. Zariadenie zobrazí všetky waypointy zvolenej trasy. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte waypoint, ktorý chcete použiť ako miesto štartu. Potvrďte tlačidlom [Next].
6. Stlačením [Next] vyberte **Navigate (Navigácia)**.
7. Ak vyberiete waypoint v strede trasy, zariadenie Suunto Ambit si vyžiada zvolenie smeru navigácie. Stlačením [Start Stop] vyberte **Forwards (Vpred)** alebo stlačením [Light Lock] vyberte **Backwards (Späť)**.
Ak vyberiete ako miesto štartu prvý waypoint trasy, zariadenie Suunto Ambit naviguje po trase smerom vpred (od prvého k poslednému waypointu). Ak vyberiete ako miesto štartu posledný waypoint trasy, zariadenie Suunto Ambit naviguje po trase smerom späť (od posledného k prvému waypointu).
8. Ak používate kompas po prvý raz, musíte ho kalibrovať. Ďalšie informácie, vid' *Section 10.1 Kalibrovanie kompasu na strane 58*. Po aktivácii kompasu začne zariadenie hľadať signál GPS a po zistení signálu zobrazí **GPS found (GPS nájdené)**.
9. Začnite navigovať k prvému waypointu trasy. Zariadenie informuje, že sa blížite k waypointu, a automaticky zahájí navigáciu priamo k ďalšiemu waypointu na trase.
10. Pred posledným waypointom trasy vás zariadenie informuje, že prichádzate k cieľu.

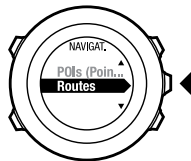
1.



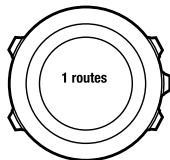
2.



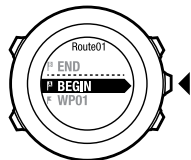
3.



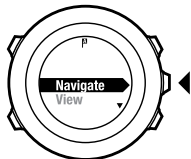
4.



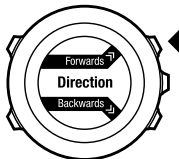
5.



6.



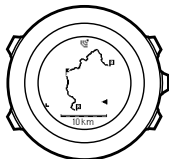
7.



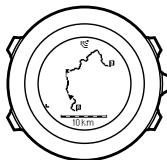
8.



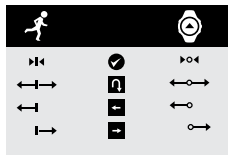
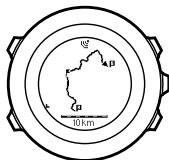
9.



10.



...



Preskočenie waypointu na trase:

1. V priebehu navigácie po trase podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Stlačením [Next] vyberte **NAVIGATION (NAVIGÁCIA)**.
3. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **Skip waypoint (Preskočiť waypoint)** a otvorte ju stlačením [Next]. Zariadenie preskočí waypoint a zahájí navigáciu priamo k ďalšiemu waypointu na trase.

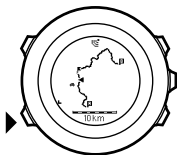


8.4.3 V priebehu navigácie

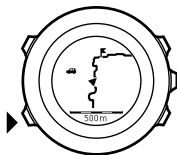
V priebehu navigácie môžete stlačením [View] prechádzať nasledujúcimi zobrazeniami:

1. zobrazenie celej trasy
2. zväčšené zobrazenie trasy. Štandardne je zväčšené zobrazenie v mierke 500 m/0,25 míle, alebo väčšie, ak ste ďaleko od trasy. Orientáciu mapy môžete zmeniť v nastaveniach, viď *Kapitola 14 Úprava nastavení na strane 92*.
3. zobrazenie navigácie po waypointoch

1.



2.



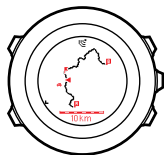
3.



Zobrazenie celej trasy

Zariadenie celej trasy ukazuje nasledujúce informácie:

- (1) šípku indikujúcu vašu pozíciu a smerujúcu v smere vašej cesty.
- (2) ďalší waypoint na trase
- (3) prvý a posledný waypoint na trase
- (4) miesta POI, ktoré sú blízko trasy. Najbližší POI je zobrazený ako ikona.
- (5) mierka, v ktorej je zobrazená celá trasa



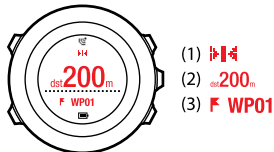
- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

POZNÁMKA: V zobrazení celej trasy je sever vždy hore.

Zobrazenie navigácie po waypointoch

Zobrazenie navigácie po waypointoch ukazuje nasledujúce informácie:

- (1) šípku smerujúcu k ďalšiemu waypointu (indikátor zatoč vľavo/vpravo)
- (2) vzdialenosť k ďalšiemu waypointu
- (3) ďalší waypoint, ku ktorému smerujete



8.4.4 Odstránenie trasy

Trasy môžete odstrániť a deaktivovať na Movescount.

Postup odstránenia trasy:

1. Otvorte www.movescount.com a postupujte podľa inštrukcií, ako odstrániť alebo deaktivovať trasu.
2. Aktivujte Moveslink a pripojte zariadenie Suunto Ambit k počítaču USB káblom Suunto. V priebehu synchronizácie bude trasa automaticky odstránená zo zariadenia.


9 POUŽÍVANIE REŽIMU ALTI & BARO

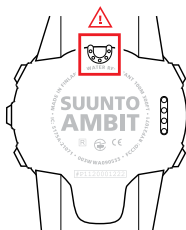
V režime **ALTI & BARO** môžete zobrazit' aktuálnu nadmorskú výšku alebo barometrický tlak vzduchu. Ponúka tri profily: **Automatic (Automaticky)**, **Barometer** a **Altimeter (Výškomer)**. Informácie o nastaveniach profilov, vid' *Section 9.2.1 Nastavenie profilov na strane 52*.

Keď ste v režime **ALTI & BARO**, môžete v závislosti na používanom profile používať rôzne zobrazenia.

9.1 Ako pracuje režim Alti & Baro

Aby ste v režime **ALTI & BARO** získali správne namerané hodnoty, je dôležité pochopiť, ako zariadenie Suunto Ambit počíta nadmorskú výšku a tlak vzduchu pri hladine mora. Zariadenie Suunto Ambit neustále meria absolútny tlak vzduchu. Na základe tejto nameranej hodnoty a referenčných hodnôt počíta nadmorskú výšku alebo tlak vzduchu pri hladine mora.

 **POZOR:** Udržujte miesto okolo senzoru čisté a bez piesku. Nikdy nekladajte žiadne predmety do otvorov senzora.



9.1.1 Získanie správnych údajov

Ak v svojej outdoorovej aktivite potrebujete presnú hodnotu tlaku vzduchu alebo nadmorskej výšky, musíte najprv kalibrovať zariadenie Suunto Ambit vložением svojej aktuálnej nadmorskej výšky alebo aktuálneho tlaku vzduchu pri hladine mora.

Nadmorskú výšku svojho umiestnenia nájdete na väčšine topografických máp alebo pomocou Google Earth. Referenčnú hodnotu tlaku vzduchu pri hladine mora vo vašom umiestnení nájdete na webovej stránke poskytovateľa informácií o počasí.

Absolútny tlak vzduchu je meraný konštantne

Absolútny tlak vzduchu a známa referenčná hodnota nadmorskej výšky = Tlak vzduchu pri hladine mora

Absolútny tlak vzduchu a známa hodnota tlaku vzduchu pri hladine mora = Nadmorská výška

Zmeny v miestnom počasí ovplyvní nameranú nadmorskú výšku. Ak sa miestne počasie mení často, odporúča sa často resetovať aktuálnu referenčnú hodnotu nadmorskej výšky, pokiaľ možno pred zahájením cesty (ak sú referenčné hodnoty k dispozícii). Pokiaľ je miestne počasie stabilné, nepotrebuje nastavovať referenčné hodnoty.

9.1.2 Získanie nesprávnych údajov

Profil Výškometer + bez zmeny polohy + zmena počasia

Ak je profil **Altimeter (Výškometer)** zapnutý dlhú dobu a prístroj v priebehu tejto doby nemení svoju polohu, pričom súčasne dochádza k zmene počasia, prístroj bude zobrazovať nesprávne namerané údaje o nadmorskej výške.

Profil Výškometer + zmena nadmorskej výšky + zmena počasia

Ak je zapnutý profil **Altimeter (Výškometer)**, počasie sa často mení a vy sa pohybujete vo vertikálnom smere (výstup alebo zostup), prístroj bude zobrazovať nesprávne údaje.

Profil Barometer + zmena nadmorskej výšky

Ak je profil **Barometer** zapnutý po dlhú dobu, v priebehu ktorej sa pohybujete vo vertikálnom smere (výstup alebo zostup), prístroj predpokladá, že sa nepohybujete a interpretuje vaše zmeny nadmorskej výšky ako zmeny tlaku vzduchu pri hladine mora. Z toho dôvodu zobrazuje nesprávne údaje o tlaku vzduchu pri hladine mora.

Príklady použitia: Nastavenie referenčnej hodnoty nadmorskej výšky


Ste už druhý deň na svojej ceste. Zistíte, že ste ráno pri zahájení túry zabudli prepnúť profil **Barometer** na profil **Altimeter (Výškomer)**. Viete, že vaše aktuálna nadmorská výška nameraná prístrojom Suunto Ambit je nesprávna. Takže sa presuniete na najbližšie miesto, pre ktoré je v topografickej mape uvedená nadmorská výška. Referenčnú hodnotu nadmorskej výšky zariadenia Suunto Ambit môžete upraviť podľa toho a prepnúť z profilu **Barometer** na **Altimeter (Výškomer)**. Namerané hodnoty nadmorskej výšky sú znova presné.

9.2 Voľba vhodného profilu pre aktivitu

Profil **Altimeter (Výškomer)** by ste mali zvoliť, ak vaše outdoorové aktivity zahŕňajú zmeny nadmorskej výšky (napríklad turistika v horskom teréne).

Profil **Barometer** by ste mali zvoliť, ak vaše outdoorové aktivity nezahŕňajú zmeny nadmorskej výšky (napríklad futbal, plávanie, jazda na kanoe).

Aby ste získali správne namerané údaje, musíte pre uskutočňovanú aktivitu vybrať vhodný profil. Môžete nechať zariadenie Suunto Ambit rozhodnúť o vhodnom profile pre aktivitu, alebo vybrať profil manuálne.

 **POZNÁMKA:** Profil môžete definovať ako súčasť nastavenia vlastného režimu na Movescount alebo vo vašom zariadení Suunto Ambit.

9.2.1 Nastavenie profilov

Postup nastavenia profilu **ALTI & BARO**:

1. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **ALTI-BARO** a otvorte ju stlačením [Next].

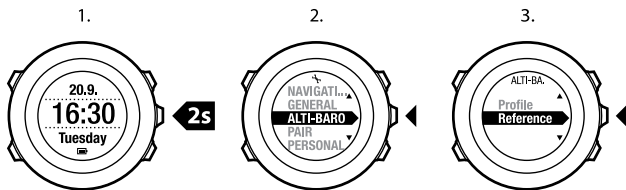
3. Tlačidlom [Next] vyberte **Profile (Profil)**.
4. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] vyberte možnosti profilu (**Automatic (Automaticky)**, **Altimeter (Výškomer)**, **Barometer**). Tlačidlom [Next] vyberte profil.



9.2.2 Nastavenie referenčných hodnôt

Postup nastavenia referenčných hodnôt tlaku vzduchu pri hladine mora a nadmorskej výšky:

1. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **ALTI-BARO** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Reference (Referencia)** a otvorte ju stlačením [Next].
4. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Altitude (Nadmorská výška)** alebo **Sea level (Hladina mora)** a otvorte ju stlačením [Next].
5. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte známu referenčnú hodnotu.



9.3 Používanie profilu Altimeter (Výškomer)

Profil **Altimeter (Výškomer)** počíta nadmorskú výšku na základe referenčných hodnôt. Referenčnou hodnotou môže byť tlak vzduchu pri hladine mora alebo referenčná hodnota nadmorskej výšky. Keď je aktivovaný profil **Altimeter (Výškomer)**, na displeji je zobrazená ikona výškomera. Informácie o nastaveniach profilu, viď *Section 9.2.1 Nastavenie profilov na strane 52*.

Ak je aktivovaný profil **Altimeter (Výškomer)**, máte prístup k týmto zobrazeniam:

- horný riadok: vaša aktuálna nadmorská výška
- stredný riadok: graf s informáciami o nadmorskej výške za posledných 12 hodín
- spodný riadok: tlačidlom [View] prepínajte medzi zobrazením času a teploty.



POZNÁMKA: Ak nosíte zariadenie Suunto Ambit na zápästí, musíte ho odložiť, aby ste získali správne nameranú teplotu. Je to preto, že teplota vášho tela ovplyvní počiatkové meranie.

9.4 Používanie profilu Barometer

Profil **Barometer** ukazuje aktuálny tlak vzduchu pri hladine mora. Ten je založený na referenčných hodnotách uložených v nastaveniach a na nepretržite meranom absolútnom tlaku vzduchu. Informácie o zmene referenčných hodnôt, viď *Section 9.2.2 Nastavenie referenčných hodnôt na strane 53*.

Zmeny v tlaku vzduchu pri hladine mora sú graficky zobrazené v strednom riadku displeja. Na displeji sú zobrazené hodnoty namerané v intervale 1 hodina za posledných 27 hodín.

Keď je aktivovaný profil **Barometer**, na displeji je zobrazená ikona barometra. Informácie o nastavení profilu **ALTI & BARO**, viď *Section 9.2.1 Nastavenie profilov na strane 52*.

Ak je aktivovaný profil **Barometer**, sú na zariadení Suunto Ambit zobrazené tieto barometrické informácie:


- horný riadok: aktuálny tlak vzduchu pri hladine mora

- stredný riadok: graf zobrazujúci tlak vzduchu pri hladine mora za posledných 27 hodín (interval záznamu 1 hodina)
- spodný riadok: tlačidlom [View] prepínajte medzi teplotou, časom a referenčnou hodnotou nadmorskej výšky



Referencia nadmorskej výšky je posledná nadmorská výška použitá v režime **ALTI & BARO**. Môže to byť:

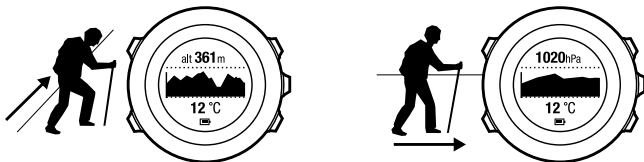
- nadmorská výška, ktorú ste nastavili ako referenčnú nadmorskú výšku v profile **Barometer** alebo
- najnovšia nadmorská výška zaznamenaná v profile **Automatic (Automaticky)** pred prepnutím na profil **Barometer**.

 **POZNÁMKA:** Ak nosíte zariadenie Suunto Ambit na zápästí, musíte ho odložiť, aby ste získali správne nameranú teplotu. Je to preto, že teplota vášho tela ovplyvní počiatkové meranie.

9.5 Používanie profilu Automatic (Automaticky)

Profil **Automatic (Automaticky)** prepína medzi profilmi **Altimeter (Výškomer)** a **Barometer** podľa toho, ako sa pohybujete. Keď je aktívny profil **Automatic**

(Automaticky), zariadenie bude automaticky prepínať interpretovanie zmien tlaku vzduchu ako zmeny v nadmorskej výške alebo zmeny počasia.



Nie je možné merať zmeny počasia a nadmorskej výšky súčasne, pretože oba javy spôsobujú zmeny tlaku vzduchu. Zariadenie Suunto Ambit podľa potreby zistí pohyb v zvislom smere a prepína na meranie nadmorskej výšky. Ak je zobrazená nadmorská výška, aktualizuje sa v intervale max. 10 sekúnd.

Ak sa nachádzate v konštantnej nadmorskej výške (zmena v zvislom smere menej ako 5 metrov za 12 minút), zariadenie Suunto Ambit interpretuje všetky zmeny tlaku vzduchu ako zmeny počasia. Interval merania je 10 sekúnd. Hodnota nadmorskej výšky ostáva nezmenená a ak dôjde k zmene počasia, uvidíte zmeny hodnôt tlaku vzduchu pri hladine mora.

Ak meníte svoju nadmorskú výšku (zmena v zvislom smere viac ako 5 metrov za 3 minúty), zariadenie Suunto Ambit interpretuje všetky zmeny tlaku vzduchu ako zmeny nadmorskej výšky.

V závislosti na aktivovanom profile môžete pomocou tlačidla [View] prepínať zobrazenie **Altimeter (Výškomer)** alebo **Barometer**.

 **POZNÁMKA:** Ak používate profil **Automatic (Automaticky)**, nie sú na displeji zobrazené ikony barometra alebo výškomera.

10 POUŽÍVANIE 3D KOMPASU

Zariadenie Suunto Ambit má 3D kompas, ktorým sa môžete orientovať relatívne k severnému magnetickému pólu. Kompas s kompenzáciou naklápania poskytuje presné údaje, aj keď nie je zrovnaný do presnej vodorovnej pozície. Režim **COMPASS (KOMPAS)** zobrazuje nasledujúce informácie:

- stredný riadok: smer kompasu v stupňoch
- spodný riadok: tlačidlom [View] prepínajte medzi bodmi svetových strán (**N (S)**, **S (J)**, **W (Z)**, **E (V)**) a (**NE (SV)**, **NW (SZ)**, **SE (JV)**, **SW (JZ)**), časom a prázdny zobrazením.




Kompas sa po jednej minúte vypne z dôvodu šetrenia energie. Tlačidlom [Start Stop] ho znova aktivujete.

Informácie o používaní kompasu v priebehu cvičenia, viď *Section 12.6.4 Používanie kompasu v priebehu cvičenia na strane 78.*

10.1 Kalibrovanie kompasu

Keď prvý raz začnete používať režim **COMPASS (KOMPAS)**, zariadenie vás požiada o kalibrovanie kompasu. Ak už ste kompas kalibrovali a chcete ho znova kalibrovať, môžete kalibráciu nájsť v menu možností.

 **POZNÁMKA:** Kalibrovanie 3D kompasu vyžaduje dve akcie: horizontálne otáčanie a vertikálne naklopenie. Pred začatím kalibrácie si prečítajte všetky pokyny.

Postup otvorenia kalibrácie kompasu:

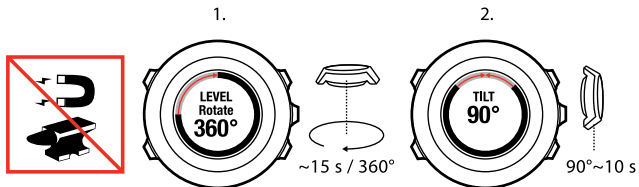
1. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **GENERAL (VŠEOBECNÉ)** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte položku **Compass (Kompas)** a otvorte ju stlačením [Next].
4. Stlačením [Next] vyberte **Calibration (Kalibrácia)**.



Postup kalibrovania kompasu:

1. Držte zariadenie čo najviac v rovine a otáčajte ním, dokiaľ sa nevyplnia segmenty na vonkajšom okraji displeja a neuslyšíte zvuk potvrdzujúci úspešnú kalibráciu. Ak zariadenie nie je v rovine, bliká na displeji text **Level (Rovina)**.
2. Kalibrácia naklopenia sa začína automaticky po úspešnej kalibrácii roviny. Držte zariadenie naklopené o 90°, dokiaľ neuslyšíte zvuk a na displeji sa nezobrazí text **Calibration successful (Kalibrácia úspešná)**.

Ak nie je kalibrácia úspešná, zobrazí sa text **Calibration failed (Kalibrácia zlyhala)**. Pre opakovanie postupu kalibrácie stlačte [Start Stop].



10.2 Nastavenie hodnoty deklinácie

Aby ste zaistili presné údaje kompasu, nastavte presnú hodnotu deklinácie. Papierové mapy sú orientované na zemský severný pól. Kompas však ukazuje na magnetický severný pól - oblasť nad Zemou, do ktorej sa zbiehajú magnetické siločiar. Pretože magnetický a zemský severný pól neležia v jednom mieste, musíte v kompase nastaviť deklináciu. Uhol medzi magnetickým a zemským severným pólom je vaša deklinácia.

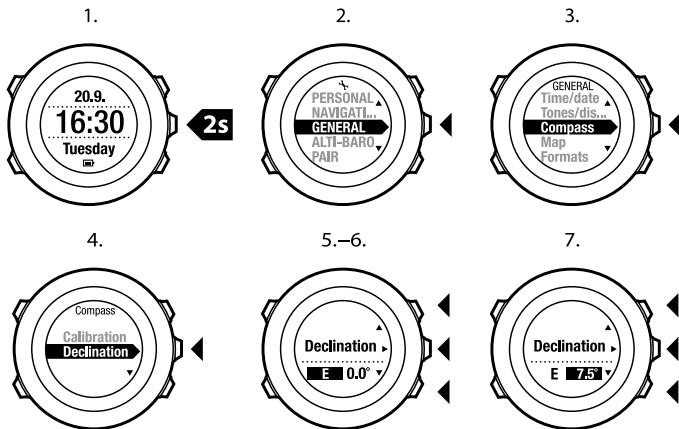
Hodnotu deklinácie môžete nájsť na väčšine máp. Umiestnenie magnetického severného pólu sa každý rok mení, takže najpresnejšie a najaktuálnejšie hodnoty deklinácie nájdete na internete (napríklad www.magnetic-declination.com).

Mapy pre orientačný beh sú však kreslené v relácii s magnetickým severným pólom. To znamená, že pri používaní máp pre orientačný beh musíte vypnúť opravu deklinácie nastavením hodnoty deklinácie na 0 stupňov.

Postup uloženia hodnoty deklinácie:

1. Podržte stlačenú [Next] pre otvorenie menu možností.

2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **GENERAL (VŠEOBECNÉ)** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte položku **Compass (Kompas)** a otvorte ju stlačením [Next].
4. Stlačením [Next] vyberte **Declination (Deklinácia)**.
5. Vypnite deklináciu zvolením -- alebo vyberte **W (Z)** (západ) alebo **E (V)** (východ).
6. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodnotu deklinácie.
7. Stlačením [Next] potvrdte nastavenie.



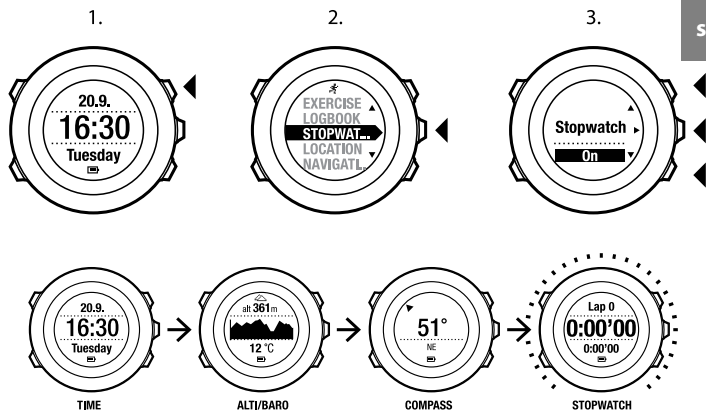
11 MERAČE

11.1 Aktivácia a deaktivácia stopiek

Pomocou stopiek môžete merať čas aj bez zahájenia cvičenia. Po aktivovaní uvidíte stopky ako posledný displej za režimami **TIME (ČAS)**, **ALTI & BARO** a **COMPASS (KOMPAS)**.

Postup aktivácie/deaktivácie stopiek:

1. Stlačením [Start Stop] otvorte menu štart.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **STOPWATCH (STOPKY)** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] nastavte stopky na **On (Zapnuté)/Off (Vypnuté)**. Potvrďte tlačidlom [Next].

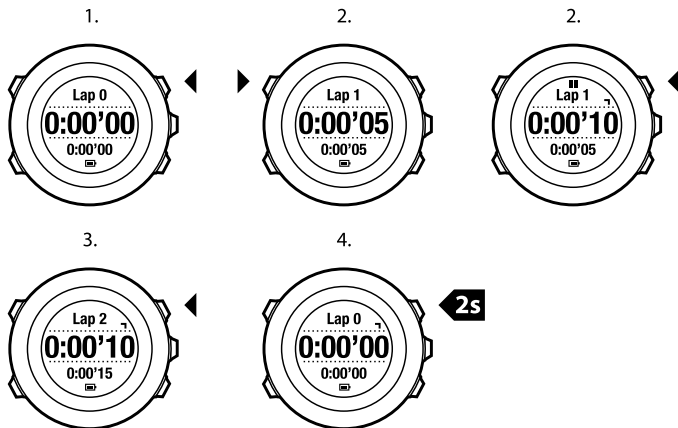


11.2 Používanie stopiek

Postup používania stopiek:

1. V aktivovanom displeji stopiek stlačte [Start Stop] pre zahájenie merania času.
2. Stlačením [Back Lap] zmerete medzičas alebo stlačením [Start Stop] prerušte stopky. Ak chcete zobrazit' medzičasy, pri prerušenom meraní stopiek stlačte [Back Lap].

3. Pokračujte stlačením [Start Stop].
4. Ak chcete vynulovať čas, pri prerušenom meraní stopiek podržte stlačené [Start Stop].



Keď sú stopky spustené, môžete:

- stlačiť [View] pre prepínanie zobrazenia času a medzičasu v spodnom riadku displeja.
- tlačidlom [Next] prechádzať režimami **TIME (ČAS)**, **ALTI & BARO** a **COMPASS (KOMPAS)**.
- otvoriť menu možností podržením stlačeného [Next].

11.3 Odpočítavací merač

Môžete nastaviť merač, ktorý odpočítava čas od nastavenej hodnoty smerom k nule. Po aktivovaní uvidíte odpočítavací merač ako posledný displej za režimami **TIME (ČAS)**, **ALTI & BARO** a **COMPASS (KOMPAS)**.

Po každej z posledných 10 sekúnd odpočítavania zariadenie krátko zaznie a po dosiahnutí nuly zaznie alarm.

Postup nastavenia času odpočítavania:

1. Stlačením [Start Stop] otvorte menu štart.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **TIMERS (MERAČE)** a otvorte ju stlačením[Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Countdown (Odpočítavací merač)** a otvorte ju stlačením[Next].
4. Pre nastavenie času odpočítavania stlačte [View].
5. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minúty. Potvrďte tlačidlom [Next].
6. Odpočítavanie spustíte stlačením [Start Stop].

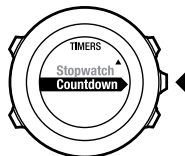
1.



2.



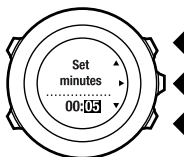
3.



4.



5.



6.



2 minúty od zastavenia odpočítavania zmizne displej odpočítavacieho merača. Pre deaktiváciu merača otvorte v menu štart **TIMERS (MERAČE)** a vyberte **END Timer (UKONČIŤ merač)**.



TIP: *Odpočítavanie môžete zastaviť/obnoviť stlačením [Start Stop].*

12 POUŽÍVANIE REŽIMOV CVIČENIA

Režimy cvičenia používajte pre záznam protokolov cvičenia a zobrazovanie rôznych informácií v priebehu cvičenia.

Režimy cvičenia môžete otvoriť stlačením [Start Stop] v režimoch **TIME (ČAS)** alebo **ALTI & BARO** alebo v režime **COMPASS (KOMPAS)**, ak máte kalibrovaný kompas.



12.1 Režimy cvičenia

Môžete si vybrať vhodný režim cvičenia z prednastavených režimov. V závislosti na športe sú v priebehu cvičenia zobrazované rozdielne informácie. Vlastný režim cvičenia napríklad špecifikuje, či bude rýchlosť meraná s pomocou FusedSpeed™ alebo iba obyčajného GPS. (Ďalšie informácie, viď *Kapitola 13 FusedSpeed na strane 89*.) Vybraný režim cvičenia ovplyvní aj nastavenie cvičenia, ako sú limity srdcovej frekvencie, vzdialenosť automatického kola, režim **ALTI & BARO** a frekvencia zaznamenávania.

Na Movescount môžete vytvoriť viac prispôbených režimov cvičenia, upraviť vopred definované režimy a načítať ich do svojho zariadenia.

V priebehu cvičenia vám vopred definované režimy poskytujú informácie, či sú vhodné pre tento konkrétny šport:

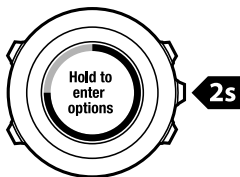
- **Cycling (Cyklistika):** rýchlosť, vzdialenosť, tempo a srdcová frekvencia
- **Mountaineering (Horolezectvo):** nadmorská výška, vzdialenosť a rýchlosť (60 sekundový interval GPS)
- **Trail running (Terénny beh):** nadmorská výška, srdcová frekvencia, tempo a vzdialenosť
- **Running (Beh):** tempo, srdcová frekvencia a chronograf
- **(Alpine) Skiing ((Alpské) lyžovanie):** nadmorská výška, zostup a čas
- **Other sports (Ďalšie športy):** rýchlosť, srdcová frekvencia a nadmorská výška
- **Indoor training (Tréning v telocvični):** srdcová frekvencia (bez GPS)
- **Trekking:** vzdialenosť, nadmorská výška, srdcová frekvencia a chronograf (60 sekundový interval GPS)

12.2 Doplnkové možnosti v režimoch cvičenia

V režime cvičenia podržte stlačené [Next] pre otvorenie doplnkových možností, ktoré môžete použiť v priebehu vášho cvičenia:

- Pre kontrolu súradníc aktuálneho umiestnenia alebo pre ich uloženie do POI zvolte **LOCATION (UMIESTNENIE)**.
- Pre navigáciu k POI, navigáciu po trase alebo pridanie nového POI vyberte **NAVIGATION (NAVIGÁCIA)**. Ďalšie informácie o navigácii, viď *Kapitola 8 Navigácia na strane 27*.
- Zvoľte **ALTI-BARO** pre nastavenie hodnoty nadmorskej výšky alebo tlaku vzduchu pri hladine mora, alebo nastavte profil **ALTI-BARO**. Ďalšie informácie, viď *Kapitola 9 Používanie režimu Alti & Baro na strane 49*.
- Zvolením **ACTIVATE (AKTIVOVAŤ)** zapnete alebo vypnete nasledujúce funkcie:

- Pre aktiváciu/deaktiváciu intervalového merača zvolte **INTERVAL OFF/ON (INTERVAL VYP/ZAP)**. Intervalový merač môžete na webe Movescount pridať do vlastných režimov cvičenia. Ďalšie informácie, viď *Section 12.6.5 Používanie intervalového merača na strane 79*.
- Pre aktiváciu/deaktiváciu kompasu zvolte **COMPASS OFF/ON (KOMPAS VYP/ZAP)**. Keď je kompas aktivovaný v priebehu cvičenia, bude zobrazený na poslednom displeji vlastného režimu cvičenia.
- Zvolením **HR LIMITS OFF/ON (LIMITY SRDCOVEJ FREKVENCIE VYP/ZAP)** môžete zapnúť alebo vypnúť limity srdcovej frekvencie. Hodnoty limitov srdcovej frekvencie môžete nastaviť na Movescount.
- Pre aktiváciu/deaktiváciu automatického prerušenia zvolte **AUTOPAUSE OFF/ON (AUT. PRERUŠENIE VYP/ZAP)**.



12.3 Používanie hrudného pásu

V priebehu cvičenia môžete používať hrudný pás. Keď používate hrudný pás, zariadenie Suunto Ambit vám poskytuje viac informácií o vašich aktivitách. Používanie hrudného pásu umožňuje pri cvičení tieto doplnkové informácie:

- srdcová frekvencia v reálnom čase
- priemerná srdcová frekvencia v reálnom čase

- srdcová frekvencia v grafe
- spálené kalórie v priebehu cvičenia
- sprievodca cvičením v medziach limitov srdcovej frekvencie
- Maximálny tréningový efekt

Používanie hrudného pásu umožňuje po cvičení tieto doplnkové informácie:


- spálené kalórie v priebehu cvičenia
- priemerná srdcová frekvencia
- maximálna srdcová frekvencia
- čas zotavenia

Riešenie problémov: Žiaden signál srdcovej frekvencie

Ak sa stratí signál z hrudného pásu, skúste toto:

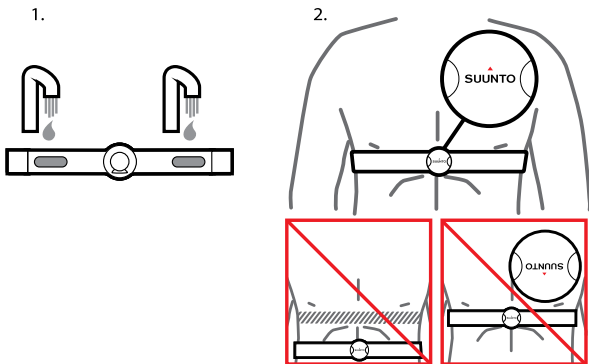
- Overte, či máte správne nasadený hrudný pás (viď *Section 12.4 Obliekanie hrudného pásu na strane 70*).
- Overte, či sú plochy elektród hrudného pásu vlhké.
- Ak problém zotrvá, vymeňte batériu v hrudnom páse.
- Znova spárujte svoj hrudný pás so zariadením (viď *Kapitola 15 Párovanie PODu/hrudného pásu na strane 98*).
- Textilný popruh hrudného pásu pravidelne premývajte.

12.4 Obliekanie hrudného pásu


 **POZNÁMKA:** Zariadenie Suunto Ambit je kompatibilné s hrudnými pásmi Suunto ANT Comfort Belt.


Nastavte dĺžku popruhu tak, aby bol hrudný pás priliehavý, ale stále pohodlný. Navlhčite kontaktné plochy vodou alebo gélom a nasadte si hrudný pás.

Skontrolujte, či je hrudný pás vycentrovaný na vašej hrudi a či červená šípka smeruje hore.



⚠ VAROVANIE: Osoby s kardiostimulátorom, defibrilátorom alebo iným implantovaným elektronickým zariadením používajú hrudný pás iba na svoje riziko. Skôr kým začnete používať hrudný pás po prvý raz, odporúčame uskutočniť testy pod dohľadom lekára. To zaisťuje bezpečnosť a spoľahlivosť pri súčasnom používaní kardiostimulátoru a hrudného pásu. Cvičenie môže znamenať určité riziko, najmä pre osoby, ktoré neprevádzkujú žiaden šport. Veľmi dôrazne odporúčame konzultovať situáciu s lekárom skôr, ako zahájite pravidelný program cvičenia.

 **POZNÁMKA:** Zariadenie Suunto Ambit nedokáže prijímať signál hrudného pásu pod vodou.

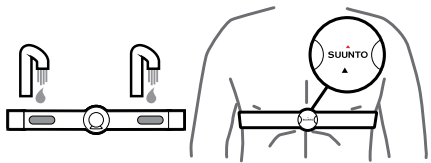
 **TIP:** Hrudný pás pravidelne premývajte, aby ste predošli nežiaducemu zápachu a zaistili dobrú kvalitu a funkčnosť dátového prenosu. Umývajte iba textilný pás.

12.5 Zahájenie cvičenia

Postup zahájenia cvičenia:

1. Navlhčíte kontaktné plochy a nasadíte si hrudný pás (voliteľný).
2. Stlačením [Start Stop] otvoríte menu štart.
3. Stlačením [Next] otvoríte **EXERCISE (CVIČENIE)**.
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte možnosti režimu cvičenia a tlačidlom [Next] vyberte vhodný režim. (Viac informácií o možnostiach režimu cvičenia, viď *Section 12.1 Režimy cvičenia na strane 67.*)
5. Ak je zvolený režim cvičenia, ktorý používa hrudný pás, zariadenie automaticky začne hľadať signál hrudného pásu. Počkajte, kým zariadenie neoznámí nájdenie signálu hrudného pásu/GPS alebo stlačte [Start Stop] pre zvolenie **Later (Neskôr)**. Zariadenie pokračuje v hľadaní signálu hrudného pásu/GPS.
Po nájdení signálu hrudného pásu/GPS zariadenie začne ukazovať a zaznamenávať srdcovú frekvenciu/GPS údaje.
6. Stlačením [Start Stop] zahájite zaznamenávanie cvičenia. Pre otvorenie menu možností podržte stlačené [Next] (viď *Section 12.2 Doplnkové možnosti v režimoch cvičenia na strane 68.*)

(1.)



2.



3.



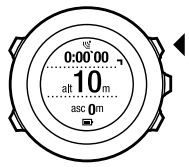
4.



5.



6.



12.6 V priebehu cvičenia

Zariadenie Suunto Ambit v priebehu cvičenia poskytuje doplnkové informácie. Doplnkové informácie sa líšia, v závislosti na zvolenom režime cvičenia, viď *Section 12.1 Režimy cvičenia na strane 67*. Viac informácií získate aj ak pri cvičení používate hrudný pás alebo GPS.

V zariadení Suunto Ambit môžete definovať, ktoré informácie chcete vidieť na displeji. Informácie o prispôbení displejov, viď *Kapitola 6 Prispôbenie zariadenia Suunto Ambit na strane 14*.

Tu sú niektoré nápady, ako používať prístroj v priebehu cvičenia:

- Pre zobrazenie ďalších displejov stlačte [Next].
- Pre zobrazenie ďalších zobrazení stlačte [View].
- Aby ste zabránili nežiaducemu zastaveniu zaznamenávania alebo vytvoreniu nechcených kôl, zamknite tlačidlá podržaním stlačeného [Light Lock].
- Stlačením [Start Stop] prerušíte zaznamenávanie. Prerušenie bude v zázname zobrazené ako značka kola. Pre obnovenie záznamu znova stlačte [Start Stop].

12.6.1 Zaznamenávanie dráhy

V závislosti na zvolenom režime cvičenia zariadenie Suunto Ambit umožňuje zaznamenávať pri cvičení rôzne informácie.

Ak pri zázname protokolu používate GPS, zariadenie Suunto Ambit bude zaznamenávať aj vašu dráhu, ktorú si môžete zobrazit' na Movescount. Keď zaznamenávate dráhu, budú v hornej časti displeja zobrazené ikony záznamu a GPS.

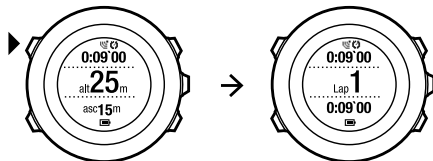
12.6.2 Vytváranie kôl

V priebehu cvičenia môžete vytvárať kolá manuálne alebo automaticky nastavením intervalu automatických kôl na Movescount. Keď vytvárate kolá automaticky, zariadenie Suunto Ambit zaznamenáva kolá v závislosti na vzdialenosti špecifikované na Movescount.

Ak chcete vytvoriť kolo manuálne, stlačte v priebehu cvičenia [Back Lap].

Zariadenie Suunto Ambit zobrazí nasledujúce informácie:

- horný riadok: medzičas (trvanie od začiatku záznamu)
- stredný riadok: číslo kola
- spodný riadok: čas kola



POZNÁMKA: V súhrne cvičenia je vždy zobrazené najmenej jedno kolo, čo znamená vaše cvičenie od začiatku do konca. Kolá vytvorené v priebehu cvičenia sú zobrazené ako dodatočné kolá.


12.6.3 Záznam nadmorskej výšky

Zariadenie Suunto Ambit ukladá všetky zmeny nadmorskej výšky medzi začiatkom a koncom záznamu. Pri uskutočňovaní aktivity, pri ktorej sa mení nadmorská výška, môžete zaznamenávať zmeny nadmorskej výšky a neskôr si

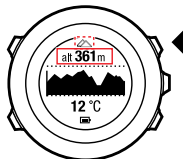
pozrieť uložené informácie. V priebehu záznamu môžete aj vytvárať kolá. Vaše kolá sú uložené v pamäti zariadenia a neskôr k nim máte prístup na Movescount. Môžete zobrazíť typ kola, číslo kola, medzičas a vzdialenosť.

Postup záznamu nadmorskej výšky:

1. Skontrolujte, že je aktivovaný profil **Altimeter (Výškomer)**.
2. Stlačením [Start Stop] otvorte menu štart.
3. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte položku **EXERCISE (CVIČENIE)** a otvorte ju stlačením [Next].
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte režim cvičenia a tlačidlom [Next] vyberte vhodný režim.
5. Počkajte, kým zariadenie neoznámí nájdenie signálu hrudného pásu/GPS alebo stlačte [Start Stop] pre zvolenie **Later (Neskôr)**. Zariadenie pokračuje v hľadaní signálu hrudného pásu/GPS. Stlačením [Start Stop] zahájite zaznamenávanie protokolu.

 **TIP:** Pre zaznamenávanie cvičenia bez hrudného pásu vytvorte na webe Movescount vlastný režim bez srdcovej frekvencie.

1.–2.



3.



4.



5.

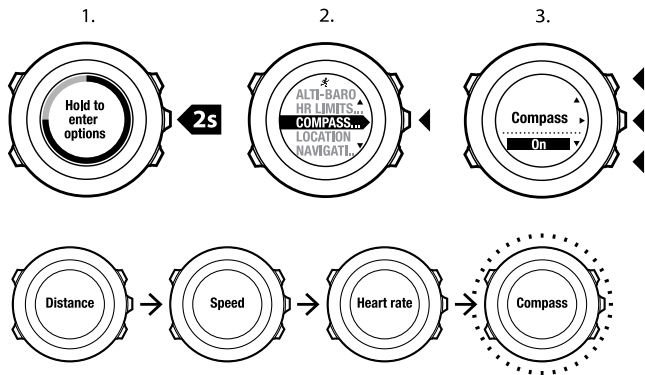


12.6.4 Používanie kompasu v priebehu cvičenia

V priebehu cvičenia môžete aktivovať kompas a pridať ho do vlastného režimu cvičenia.

Postup používania kompasu v priebehu cvičenia:

1. V priebehu zaznamenávania cvičenia podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE (AKTIVOVAŤ)** a zvolte ju stlačením [Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Compass OFF (Kompas VYPNUTÝ)** a zvolte ju stlačením [Next].
4. Stlačením [Start Stop] alebo [Light Lock] nastavte kompas na hodnotu **On (Zapnutý)** a potvrdte tlačidlom [Next].
Vo vlastnom režime cvičenia je kompas zobrazený ako posledný displej.



Pre deaktiváciu kompasu choďte späť do menu možností a vypnite kompas.

12.6.5 Používanie intervalového merača

Intervalový merač môžete na webe Movescount pridať do každého vlastného režimu cvičenia. Ak chcete pridať intervalový merač do vlastného režimu, otvorte vo svojom profile **VYBAVENIE** a vyberte **Prispôsobenie**. Pri ďalšom pripojení zariadenia Suunto Ambit k vášmu účtu na webe Movescount sa intervalový merač synchronizuje do zariadenia.

V intervalovom merači môžete špecifikovať nasledujúce informácie:

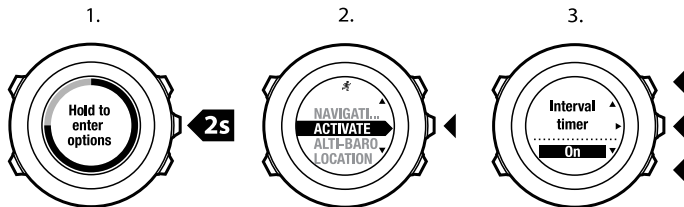
- typy intervalov (**HIGH (VYSOKÝ)** a **LOW (NÍZKY)** interval)

- trvanie alebo vzdialenosť oboch typov intervalov
- počet opakovaní intervalov

POZNÁMKA: Ak na webe Movescount nenastavíte počet opakovaní intervalov, intervalový merač bude pokračovať, až kým sa nezopakuje 99krát.

Postup aktivácie/deaktivácie intervalového merača:

1. Vo vlastnom režime cvičenia podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE (AKTIVOVAŤ)** a zvolte ju stlačením [Next].
3. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **Interval** a zvolte ju stlačením [Next].
4. Stlačením [Start Stop] alebo [Light Lock] nastavte intervalový merač na hodnotu **On/Off (Zapnutý/Vypnutý)** a potvrdte tlačidlom [Next].
Keď je aktivovaný intervalový merač, je v hornej časti displeja zobrazená ikona intervalu.



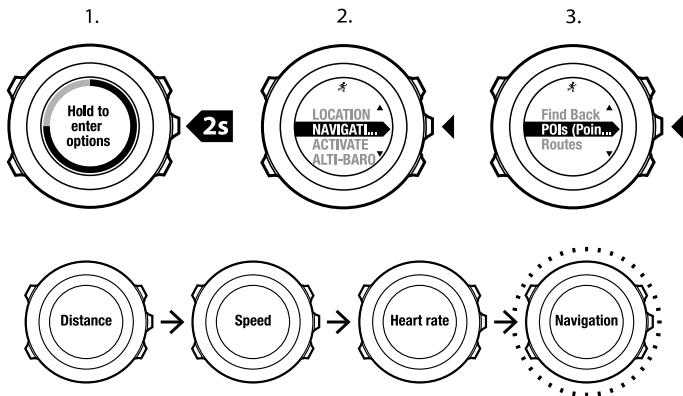
12.6.6 Navigovanie v priebehu cvičenia

V priebehu cvičenia sa môžete nechať navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).

Postup navigovania v priebehu cvičenia:

1. V priebehu zaznamenávania cvičenia podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Stlačením [Next] vyberte **NAVIGATION (NAVIGÁCIA)**.
3. Stlačením [Next] vyberte **POIs (Points of interest) (Miesta záujmu (POI))** alebo tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Routes (Trasy)** a otvorte ju stlačením [Next].

Vo vlastnom režime cvičenia sú pokyny pre navigáciu zobrazené ako posledný displej.



Postup deaktivovania navigácie:

1. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Stlačením [Next] vyberte **NAVIGATION (NAVIGÁCIA)**.
3. Tlačidlom [Start Stop] vyberte položku **End navigation (Ukončiť navigáciu)** a potvrdte ju stlačením [Next].

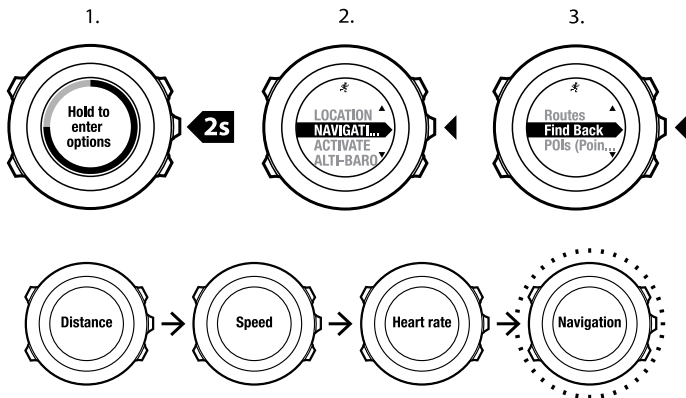
12.6.7 Vyhľadanie cesty späť v priebehu cvičenia:

Ak používate GPS, zariadenie Suunto Ambit automaticky uloží miesto štartu vášho cvičenia. V priebehu cvičenia vás zariadenie Suunto Ambit dovedie späť na miesto štartu (alebo na miesto, na ktorom bola zistená poloha GPS) pomocou funkcie **Find back (Vyhľadanie cesty späť)**.

Vyhľadanie cesty späť na miesto štartu v priebehu cvičenia:

1. V priebehu zaznamenávania cvičenia podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Stlačením [Next] vyberte **NAVIGATION (NAVIGÁCIA)**.
3. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **Find back (Vyhľadanie cesty späť)** a otvorte ju stlačením [Next].


Vo vlastnom režime cvičenia sú pokyny pre navigáciu zobrazené ako posledný displej.



12.6.8 Automatické prerušenie

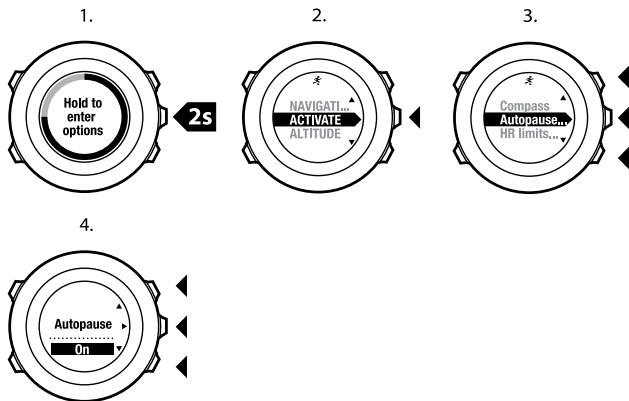
Funkcia automatické prerušenie preruší zaznamenávanie vášho cvičenia, keď je vaša rýchlosť nižšia ako 2 km/h. Keď sa rýchlosť zvýši nad 2 km/h, zaznamenávanie automaticky pokračuje.

Na webe Movescount môžete nastaviť zapnutie/vypnutie automatického prerušenia pre každý športový režim. Prípadne môžete aktivovať automatické prerušenie v priebehu cvičenia.

 **POZNÁMKA:** Automatické prerušenie nie je k dispozícii v režime **Indoor swimming (Plávanie v bazéne)**.

Postup zapnutia/vypnutia automatického prerušenia v priebehu cvičenia:

1. Vo vlastnom športovom režime podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE (AKTIVOVAŤ)** a zvolte ju stlačením [Next].
3. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **Autopause (Aut. prerušenie)** a zvolte ju stlačením [Next].
4. Stlačením [Start Stop] alebo [Light Lock] nastavte automatické prerušenie na hodnotu **On/Off (Zap/Vyp)** a potvrdte tlačidlom [Next].

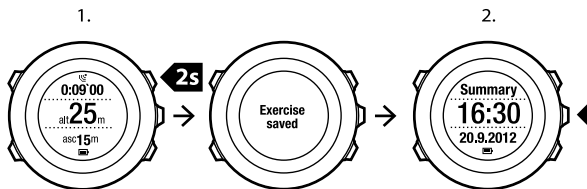


12.7 Zobrazenie záznamníka po cvičení

Po ukončení zaznamenávania môžete zobraziť súhrn vášho cvičenia.

Postup zastavenia záznamu a zobrazenia súhrnných informácií:

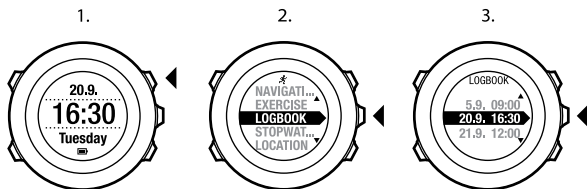
1. Podržte stlačené [Start Stop] pre zastavenia a uloženie cvičenia. Prípadne môžete záznam prerušiť stlačením [Start Stop]. Po prerušení záznamu potvrdíte zastavenie tlačidlom [Back Lap] alebo môžete pokračovať v zázname stlačením [Light Lock]. Po zastavení cvičenia uložte záznam stlačením [Start Stop]. Ak záznam nechcete uložiť, stlačte [Light Lock].
2. Stlačením [Next] zobrazíte súhrn cvičenia.



V záznamníku môžete vidieť aj súhrny všetkých vašich uložených cvičení. V záznamníku sú cvičenia zobrazené v zozname, ktorý je zoradený podľa času. Najnovšie cvičenie je zobrazené ako prvé. Keď je frekvencia zisťovania GPS a zbierania dát 1 sekunda, je do záznamníku možné uložiť približne 15 hodín cvičenia.

Postup zobrazenia súhrnu cvičenia v záznamníku:

1. Stlačením [Start Stop] otvorte menu štart.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **LOGBOOK (ZÁZNAMNÍK)** a otvorte ju stlačením [Next]. Je zobrazený váš čas zotavenia.
3. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte záznamami cvičenia a tlačidlom [Next] vyberte záznam.
4. Tlačidlom [Next] prechádzajte zobrazeniami súhrnu.



12.7.1 Po cvičení s hrudným pásom

Keď cvičíte s hrudným pásom, budú v súhrne obsiahnuté tieto informácie:

- čas a dátum začiatku záznamu
- trvanie
- počet kôl
- vzdialenosť (cvičenie s GPS)
- výstup
- priemerná rýchlosť (cvičenie s GPS)
- zostup
- maximálna srdcová frekvencia
- priemerná srdcová frekvencia
- spálené kalórie
- Maximálny tréningový efekt
- čas zotavenia



TIP: Podrobnejšie údaje môžete nájsť na Movescount.

12.7.2 Po cvičení bez hrudného pásu

Keď cvičíte bez hrudného pásu, budú v súhrne obsiahnuté tieto informácie:

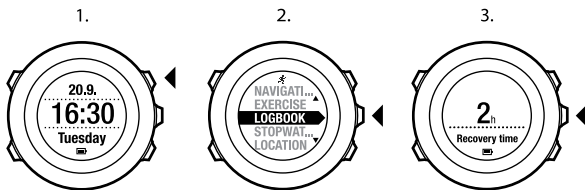
- čas a dátum začiatku záznamu
- trvanie
- počet kôl
- vzdialenosť (cvičenie s GPS)
- výstup
- priemerná rýchlosť (cvičenie s GPS)
- zostup

12.7.3 Čas zotavenia

Zariadenie Suunto Ambit kedykoľvek ukáže váš aktuálny kumulatívny čas zotavenia zo všetkých vašich uložených cvičení. Čas zotavenia indikuje, ako dlho bude trvať, kým sa nezotavíte a nebudete pripravení pre cvičenie pri plnej intenzite. Zariadenie aktualizuje čas zotavenia v reálnom čase.

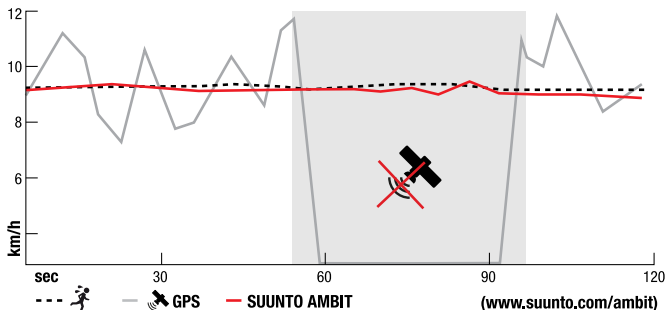
Postup zobrazenia aktuálneho času zotavenia:

1. Stlačením [Start Stop] otvorte menu štart.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **LOGBOOK (ZÁZNAMNÍK)** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Čas zotavenia je zobrazený na displeji.

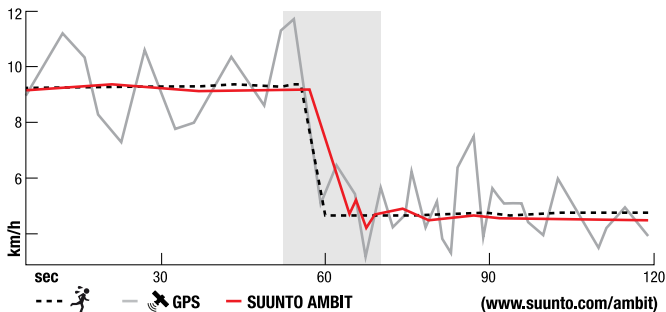


13 FUSED SPEED

FusedSpeed™ je jedinečná kombinácia údajov z GPS a snímača zrýchlenia zápästia pre o veľa presnejšie zistenie rýchlosti behania. Signál GPS je adaptabilne filtrovaný podľa zrýchlenia zápästia, čo prináša presnejšie údaje pri ustálenej rýchlosti behania a rýchlejšiu odozvu na zmeny rýchlosti.



FusedSpeed™ najviac využijete, ak pri tréningu potrebujete veľmi rýchle reakcie na zmeny vašej rýchlosti, napríklad pri behaní v nerovnom teréne alebo pri intervalovom tréningu. Ak na chvíľu stratíte signál GPS, napríklad ak vám signál blokuje vysoká budova, zariadenie Suunto Ambit môže pokračovať v meraní presnej rýchlosti s pomocou GPS kalibrovaného akcelerometra.



POZNÁMKA: Funkcia *FusedSpeed™* je určená pre behanie a iné podobné druhy aktivít.

TIP: Aby ste získali najpresnejšie namerané hodnoty s funkciou *FusedSpeed™*, pozrite sa na zariadenie iba krátku chvíľu. Držanie zariadenia pred sebou bez pohybu znižuje presnosť.

FusedSpeed™ sa aktivuje automaticky v týchto režimoch cvičenia:


- terénny beh
- triatlon
- beh
- futbal
- orientačný beh

- viacboj
- floorball
- americký futbal

Iné režimy cvičenia používajú statické údaje o rýchlosti z GPS.

Príklady použitia: Behanie a jazda na bicykli s FusedSpeed™

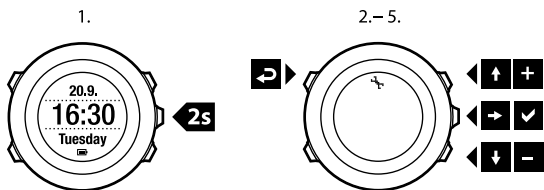
Keď zmeníte aktivitu z behania na jazdu na bicykli, FusedSpeed™ zistí, že zápätné zrýchlenie nedáva platné informácie o rýchlosti. Pre jazdu na bicykli zariadenie automaticky deaktivuje FusedSpeed™ a zobrazuje iba nefiltrované údaje o rýchlosti z GPS. Keď po jazde na bicykli zmeníte pohyb na behanie, FusedSpeed™ sa automaticky aktivuje.

 **POZNÁMKA:** FusedSpeed™ pracuje pri zmene aktivít správne iba pri používaní rovnakého režimu cvičenia.

14 ÚPRAVA NASTAVENÍ

Postup otvorenia a úpravy nastavení:

1. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Pomocou tlačidiel [Start Stop] a [Light Lock] vyberte menu.
3. Stlačením [Next] otvorte nastavenie.
4. Stlačením [Start Stop] a [Light Lock] zmeníte hodnoty nastavenia.
5. Stlačte [Back Lap] pre návrat na predchádzajúce zobrazenie nastavenia alebo podržte stlačené tlačidlo [Next] pre ukončenie menu možností.



Máte prístup k nasledujúcim možnostiam:

PERSONAL (OSOBNÉ) nastavenia

- **Weight (Hmotnosť)**
- **Max HR (Maximálna srdcová frekvencia)**

NAVIGATION (NAVIGÁCIA)

- **POIs (Points of interest) (Miesta záujmu (POI))**
- **Routes (Trasy)**

GENERAL (VŠEOBECNÉ) nastavenia

Formats (Formáty)

- **Unit system (Jednotky):**

- **Metric (Metrické)**
- **Imperial (Imperiálne)**
- **Advanced (Rozšírené):** Umožňuje prispôsobiť na Movescount kombináciu imperiálnych a metrických nastavení podľa vašej potreby.
- **Position format (Formát pozície):**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG) (Britské (BNG))**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Fínske (ETRS-TM35FIN))**
 - **Finnish (KKJ) (Fínske (KKJ))**
 - **Irish (IG) (Írske (IG))**
 - **Swedish (RT90) (Švédske (RT90))**
 - **Swiss (CH1903) (Švajčiarske (CH1903))**
 - **UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 Aljaška)**
 - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
 - **UTM NAD83**
- **Time format (Formát času):** 12 alebo 24 hodín
- **Date format (Formát dátumu):** dd.mm.rr, mm/dd/rr

Time/date (Čas/dátum)

- **GPS timekeeping (GPS časomiera):** zapnuté alebo vypnuté
- **Dual time (Duálny čas):** hodiny a minúty
- **Alarm (Budík):** zapnutý/vypnutý, hodiny a minúty
- **Time (Čas):** hodiny a minúty
- **Date (Dátum):** rok, mesiac, deň

Tones/display (Tóny/displej)

- **Invert display (Invertovať displej):** invertuje farby displeja
- **Tones (Tóny):**
 - **All on (Všetky zapnuté):** tóny tlačidiel a systémové tóny sú aktivované
 - **Buttons Off (Tlačidlá vypnuté):** aktivované sú iba systémové tóny
 - **All off (Všetky vypnuté):** všetky tóny sú vypnuté

 **POZNÁMKA:** Budík bude znieť, aj keď sú všetky tóny vypnuté.

● **Backlight (Presvetlenie)**

Mode (Režim):

- **Normal (Normálny):** Presvetlenie je zapnuté na niekoľko sekúnd po stlačení [Light Lock] a keď znie budík.
- **Off (Vypnuté):** Presvetlenie nie je zapnuté akýmkoľvek stlačením tlačidla ani ak znie budík.
- **Night (Noc):** Presvetlenie je zapnuté na niekoľko sekúnd po stlačení akéhokoľvek tlačidla a keď znie budík. Používanie režimu **Night (Noc)** výrazne znižuje výdrž batérie.
- **Toggle (Prepínanie):** Presvetlenie sa rozsvieti po stlačení [Light Lock]. Ostane rozsvietené, až kým znova nestlačíte [Light Lock].

Brightness (Jas): Nastavenie jasu presvetlenia (v percentách).

- **Display contrast (Kontrast displeja):** Nastavenie kontrastu displeja (v percentách).

Compass (Kompas)

- **Calibration (Kalibrácia):** Zahájenie kalibrácie kompasu.
- **Declination (Deklinácia):** Nastavenie hodnoty deklinácie kompasu.

Map (Mapa)

- **Orientation (Orientácia)**

- **Heading up (Smerovanie):** Zobrazenie zväčšenej mapy, smer cesty je hore.
- **North up (Sever hore):** Zobrazenie zväčšenej mapy, sever je hore.

Nastavenia ALTI-BARO (ALTI-BARO)

- **Profile (Profil):** výškomer, barometer, automaticky
- **Reference (Referencia):** nadmorská výška, hladina mora

Nastavenia PAIR (PÁROVANIA)

- **Bike POD:** Párovanie Bike PODu.
- **HR belt (Hrudný pás):** Párovanie hrudného pásu.
- **Cadence POD:** Párovanie Cadence PODu.

14.1 Menu servis


Ak chcete otvoriť menu servis, podržte súčasne stlačené tlačidlá [Back Lap] a [Start Stop], až kým sa v zariadení neotvorí menu servis.





Menu servis obsahuje tieto položky:

- **INFO (INFORMÁCIE):**

- **Air pressure (Tlak vzduchu):** ukazuje aktuálny absolútny tlak vzduchu a teplotu.
- **Version (Verzia):** ukazuje aktuálnu verziu softvéru a hardvéru vášho zariadenia Suunto Ambit.
- **TEST:**
 - **LCD test (Test LCD):** umožňuje otestovať, či LCD pracuje správne.
- **ACTION (AKCIA):**
 - **GPS reset (Reset GPS):** umožňuje resetovať GPS.

 **POZNÁMKA:** *Resetovanie GPS vynuluje dáta GPS, hodnoty kalibrácie kompasu, grafy nadmorskej výšky / tlaku vzduchu a čas zotavenia. Vaše uložené záznamy však nebudú odstránené.*

 **POZNÁMKA:** *Obsah menu Servis sa môže v priebehu aktualizácií zmeniť bez upozornenia.*

 **POZNÁMKA:** *Zariadenie sa prepne do režimu úspory energie, ak sa nepohybuje 30 minút. Zariadenie sa znova aktivuje, keď sa začne pohybovať.*

Resetovanie GPS

Ak vaše GPS nepracuje správne, môžete v menu servis resetovať údaje GPS. Postup resetovania GPS:

1. V menu servis tlačidlom [Light Lock] vyhľadajte položku **ACTION (AKCIA)** a otvorte ju stlačením [Next].

2. Stlačením [Light Lock] vyhľadajte položku **GPS reset (Reset GPS)** a otvorte ju stlačením [Next].
3. Stlačením [Start Stop] potvrdte resetovanie GPS alebo stlačením [Light Lock] zrušte operáciu.

14.2 Zmena jazyka

Predvolený jazyk zariadenia Suunto Ambit je angličtina. Ak chcete zmeniť jazyk, pripojte zariadenie k počítaču a načítajte ďalšie jazyky z Movescount. K dispozícii sú jazyky: angličtina, francúzština, španielčina, nemčina, finčina, švédčina, taliančina, portugalčina a holandčina.

15 PÁROVANIE PODU/HRUDNÉHO PÁSU

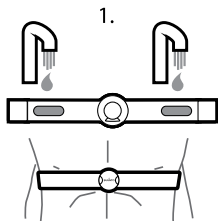
Spárujte zariadenie Suunto Ambit s voliteľnými Suunto PODmi (Bike POD, hrudný pás, Foot POD alebo Cadence POD) a ANT+ PODy, aby ste pri cvičení získali doplnkové informácie o rýchlosti, vzdialenosti a tempe. Môžete spárovať až štyri rôzne PODy (jeden od každého typu PODu). Ak spárujete viac PODov, zariadenie Suunto Ambit si zapamätá najnovšie spárovaný POD od každého typu.

Hrudný pás alebo POD obsiahnutý v balení zariadenia Suunto Ambit je už spárovaný. Párovanie je nutné iba v prípade, keď chcete s zariadením použiť nový hrudný pás alebo POD.

Postup párovania PODu/hrudného pásu:

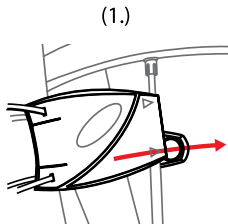
1. Aktivujte POD/hrudný pás:
 - Hrudný pás: navlhčite kontaktné plochy a nasadte si hrudný pás.
 - Bike POD: otočte pneumatikou bicykla s nainštalovaným Bike PODom.
 - Cadence POD: otočte pedálom bicykla s nainštalovaným Cadence PODom.
 - Foot POD: nakloňte Foot POD o 90 stupňov.
2. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie menu možností.
3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **PAIR (PÁROVAŤ)** a otvorte ju stlačením [Next].
4. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] prechádzajte možnosťami príslušenstva **Bike POD, HR belt (Hrudný pás), Foot POD a Cadence POD.**
5. Stlačením [Next] vyberte POD alebo hrudný pás a spustíte párovanie.
6. Držte zariadenie Suunto Ambit v blízkosti PODu/pásu (menej ako 30 cm) a počkajte, až kým zariadenie neoznámí, že POD/pás bol spárovaný.

Ak párovanie zlyhá, stlačte [Start Stop] pre opakovanie operácie, alebo [Light Lock] pre návrat do nastavenia párovania.



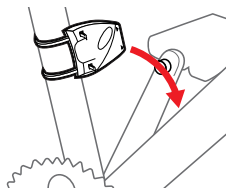
SUUNTO COMFORT BELT

(1.)

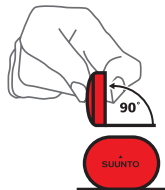


SUUNTO BIKE POD

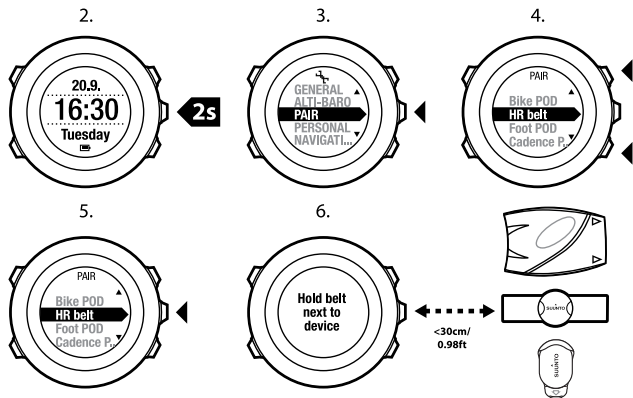
(1.)



SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



TIP: Hrudný pás môžete aktivovať aj navlhčením a stlačením oboch oblastí kontaktov elektród.

Riešenie problémov: Zlyhalo párovanie hrudného pásu


Ak zlyhá párovanie hrudného pásu, skúste nasledujúce:

- Overte, či je pás pripojený k modulu.
- Overte, či máte správne nasadený hrudný pás (viď *Section 12.4 Obliekanie hrudného pásu na strane 70*).
- Overte, či sú plochy kontaktov elektród hrudného pásu vlhké.

15.1 Kalibrovanie PODu

Zariadenie Suunto Ambit môžete použiť pre kalibrovanie Suunto Foot POD Mini pre získanie presnejšieho merania rýchlosti a vzdialenosti. Kalibrujte na presne zmeranej vzdialenosti, napríklad na 400 metrovom bežeckom okruhu. Postup kalibrovania Suunto Foot POD Mini pomocou prístroja Suunto Ambit:



1. Pripojte Suunto Foot POD Mini na svoju topánku. Pre viac informácií viď Uživateľskú príručku zariadenia Suunto Foot POD Mini.
2. V menu štart vyberte vlastný režim (napríklad **Running (Beh)**).
3. Začnete behať svojim obvyklým tempom. Pri prebehnutí štartu stlačte [Start Stop], aby sa zahájilo zaznamenávanie.
4. Bežte na vzdialenosť 800–1000 metrov vaším obvyklým tempom (napríklad dva 400 metrové bežecké okruhy).
5. Pri prebehnutí cieľom prerušte zaznamenávanie stlačením [Start Stop].
6. Stlačením [Back Lap] ukončíte zaznamenávanie. Po zastavení cvičenia uložte záznam stlačením [Start Stop]. Ak záznam nechcete uložiť, stlačte [Light Lock].
Tlačidlom [Next] prechádzajte zobrazeniami súhrnu, dokiaľ nezobrazíte súhrn vzdialenosti. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte vzdialenosť zobrazenú na displeji na skutočnú hodnotu. Hodnotu potvrdíte tlačidlom [Next].
7. Potvrdte kalibrovanie PODu stlačením [Start Stop]. Váš Foot POD Mini je teraz kalibrováný.

 **POZNÁMKA:** Ak nebolo v priebehu kalibrácie spojenie s Foot POD Mini stabilné, nemusíte mať možnosť upraviť vzdialenosť v súhrne vzdialenosti. Skontrolujte, či je Foot POD Mini pripevnený správne podľa pokynov, a skúste to znova.

Ak chcete kalibrovať Suunto Bike POD na Movescount, nastavte obvod pneumatiky bicykla na Movescount. Movescount vypočíta kalibračný faktor. Predvolený kalibračný faktor je 1,0, ktorý je určený pre 26" pneumatiku terénneho bicykla.

16 IKONY

V zariadení sú zobrazené napríklad tieto ikony Suunto Ambit:

-  barometer
-  výškomer
-  chronograf
-  nastavenie
-  intenzita signálu GPS
-  párovanie
-  srdcová frekvencia
-  režim cvičenia
-  budík
-  intervalový merač



zámok tlačidiel



batéria



aktuálna obrazovka



indikátory tlačidiel



hore / zvýšenie



ďalšie / potvrdiť



dole / zníženie

Ikony POI

V zariadení Suunto Ambit sú k dispozícii tieto ikony POI:



budova/domov



auto/parkovanie



kemp/kemping

-  jedlo/reštaurácia/kaviareň
-  ubytovanie/hostel/hotel
-  voda/rieka/jazero/pobrežie
-  hora/kopec/údolie/útes
-  les
-  križovatka
-  pohľad
-  začiatok
-  koniec
-  geocache
-  waypoint



cesta/stopa



skala



lúka



jaskyňa

17 TERMINOLÓGIA

Autom. kolo	S funkciou AUTOLAP (AUTOMATICKÉ KOLO) môžete definovať kola namiesto času v jednotke vzdialenosti.
Formát	Spôsob zobrazovania údajov GPS prijímača na náramkovom zariadení. Väčšinou sa zemepisná šírka/dĺžka uvádzajú v stupňoch a minútach, s možnosťou pre stupne, minúty a sekundy, iba stupne alebo jeden z niekoľkých formátov siete.
FusedSpeed™	FusedSpeed™ je jedinečná kombinácia údajov z GPS a snímača zrýchlenia pre o veľa presnejšie zistenie rýchlosti behania. Signál GPS je adaptabilne filtrovaný podľa zrýchlenia, čo prináša presnejšie údaje pri ustálenej rýchlosti behania a rýchlejšiu odozvu na zmeny rýchlosti. Funkcia FusedSpeed™ je určená pre behanie a iné podobné druhy aktivít.
Sieť	Systém siete je sústava čiar, ktoré sa na mape vzájomne krížia v pravom uhle. Systémy sietí umožňujú vyhľadať alebo určiť presné miesto na mape.
Limity srdcovej frekvencie	Otvorte Movescount a špecifikujte svoj horný a dolný limit srdcovej frekvencie. Preneste nastavenia do svojho zariadenia.
Čas kola	Trvanie aktuálneho kola. V novom kole sa trvanie reštartuje a zariadenie začína počítať nový čas kola. Keď pri cvičení začínate nové kolo, uvidíte na displeji vyskakovacie kolo s číslom kola, napríklad "1", "2"...

Navigácia	Cestovanie do určeného miesta so znalosťou aktuálnej pozície vo vzťahu k určenému miestu.
Peak Training Effect	<p>Peak Training Effect (maximálny tréningový efekt) je parameter, ktorý indikuje vplyv tréningu na vašu maximálnu aerobnú výkonnosť (VO₂max).</p> <p>Otvorte Movescount a vyberte, aby bol zobrazený v priebehu tréningu. Ak je zobrazený Peak Training Effect, môžete v priebehu cvičenia vidieť odhadovaný efekt cvičenia na vašu maximálnu výkonnosť na stupnici od 1 to 5, od malého po presahujúci.</p> <p>Peak Training Effect funguje najlepšie pri strednej až vysokej konštantnej intenzite. Nie je príliš vhodný pre porovnávanie cvičení s nízkou intenzitou. Základný vytrvalostný tréning, bez ohľadu na jeho dĺžku a únavnosť, bude mať nízky Peak Training Effect.</p>
Miesto záujmu (POI)	Súradnice jedného miesta uložené v pamäti zariadenia Suunto Ambit.
Pozícia	Presné mapové súradnice určeného miesta.
Trasa	Trasa je tvorená niekoľko waypointy. Trasu môžete vytvoriť na Movescount a stiahnuť ju do zariadenia Suunto Ambit.
Medzičas Suunto App	<p>Čas od zahájenia merania v akomkoľvek mieste cvičenia.</p> <p>Suunto Apps môžete vytvárať na webe Movescount. S ich pomocou môžete pridať nové funkcie do zariadenia Suunto Ambit. Suunto Apps môžete pridať do vlastných režimov cvičenia na webe Movescount a synchronizovať ich do svojho zariadenia.</p>

Suunto App Designer	Suunto App Designer je ľahko použiteľný nástroj, ktorý všetkým užívateľom umožňuje vytvárať nové funkcie. Je vyžadovaná registrácia na webe Movescount. Nástroj Suunto App Designer nájdete na webe Movescount.
Suunto App Zone	V sekcii Suunto App Zone na webe Movescount môžete nájsť existujúce Suunto Apps. Sekciou Suunto App Zone môžete prechádzať aj bez registrácie na Movescount.
Dráha	Dráha je cesta prejdená užívateľom.
Waypoint	Súradnice miesta na trase uložené v pamäti zariadenia. Trasa je tvorená niekoľko waypointy.

18 OŠETROVANIE A ÚDRŽBA

S výrobkom zachádzajte opatrne - zabráňte úderom alebo nárazom.


Za normálnych podmienok prístroj nebude potrebovať servisný zásah. Po používaní prístroj umyte čistou vodou, mydlovým roztokom a starostlivo osušte povrch vlhkou, mäkkou tkaninou alebo jelenicou.

Ďalšie informácie o ošetrovaní a údržbe zariadenia nájdete v podporných materiáloch, vrátane sekcie Odpovedí na časté dotazy a inštruktážnych videí na www.suunto.com. Tu môžete aj posilať otázky priamo na technickú podporu Suunto Contact Center alebo získať pokyny, ako môžete nechať opraviť svoj výrobok autorizovaným servisom Suunto. Nepokúšajte sa zariadenie opravovať sami.

Prípadne môžete kontaktovať technickú podporu Suunto Contact Center na telefónnom čísle uvedenom na poslednej stránke tohto dokumentu.

Kvalifikovaný zamestnanec zákazníckej podpory Suunto vám pomôžu vyriešiť problémy so zariadením pri telefonickom hovore.


Používajte iba originálne príslušenstvo Suunto - poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom nie je kryté zárukou.

 **TIP:** *Nezabudnite zaregistrovať svoje zariadenie Suunto Ambit do MySuunto na adrese www.suunto.com/register pre získanie prispôbenej podpory.*

18.1 Odolnosť proti vode

Zariadenie Suunto Ambit je odolné proti vode. Odolnosť proti vode je testovaná do 100 m/330 stôp podľa normy ISO 2281 (www.iso.ch). To znamená, že

zariadenie Suunto Ambit môžete používať pre plávanie, ale nemalo by byť používané pri potápaní.


 **POZNÁMKA:** *Odolnosť proti vode nie je ekvivalent pre funkčnú prevádzkovú hĺbku. Označenie odolnosti proti vode sa vzťahuje k statickej tesnosti odolávajúcej pri sprchovaní, kúpaní, plávaní, potápaní v bazéne a šnorchlovaní.*


Aby sa udržala odolnosť proti vode, odporúčame:


- nikdy nestláčať tlačidlá, ak je zariadenie pod vodou.
- nikdy nepoužívať zariadenie iným spôsobom, než je určené.
- v prípade potreby opravy kontaktujte autorizovaný servis Suunto, distribútora alebo predajcu.
- udržiavať zariadenie čisté od prachu a piesku.
- nikdy sa nepokúšať otvoriť telo zariadenia.
- zabrániť pôsobeniu rýchlych zmien teploty vzduchu alebo vody na zariadenie.
- vždy čistiť zariadenie čistou vodou, ak bolo ponorené do slanej vody.
- nikdy nemieriť tlakovou vodou na tlačidlá.
- zabrániť nárazu alebo pádu zariadenia.


18.2 Nabíjanie batérie

Doba výdrže jedného nabitia batérie závisí na spôsobe používania zariadenia Suunto Ambit. Výdrž môže byť v rozsahu 15 až 50 hodín alebo viac. Základná funkcia hodiniek vydrží až 30 dní. Ďalšie informácie o životnosti batérie, viď *Kapitola 19 Technické informácie na strane 114.*

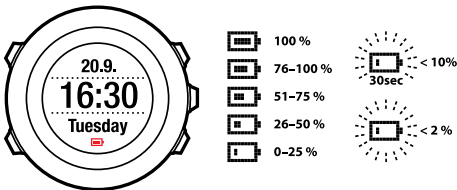
 **POZNÁMKA:** *Nízke teploty znižujú výdrž na jedno nabitie.*

 **POZNÁMKA:** Po určitej dobe sa kapacita nabíjajúcich batérií znižuje.


 **POZNÁMKA:** V prípade abnormálneho zníženia kapacity z dôvodu kazovej batérie spoločnosť Suunto poskytuje záruku na výmenu batérie po dobu 1 roku alebo max. 300 nabíjajúcich cyklov, podľa toho, čo nastane skôr.

 **TIP:** Ak zariadenie sníma GPS každú sekundu, vydrží nabitie najmenej ~15 hodín. Ak zariadenie sníma GPS iba každých 60 sekúnd, vydrží nabitie až ~50 hodín.

Ikona batérie indikuje úroveň nabitia batérie. Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 10%, ikona batérie 30 sekúnd bliká. Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 2%, ikona batérie bliká nepretržite.



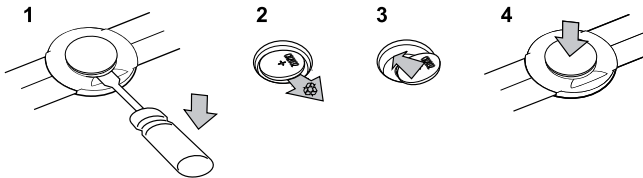
Batériu nabíjajte pripojením k počítaču pomocou USB káblu Suunto alebo použite USB kompatibilnú nabíjačku Suunto. Úplné nabitie prázdnej batérie trvá približne 2 - 3 hodiny.

 **TIP:** Ak chcete šetriť životnosť batérie, otvorte Movescount a zmeňte interval sledovania signálu GPS a frekvenciu zaznamenávania cvičenia.

18.3 Výmena batérie v hrudnom páse

Batériu vymeňte podľa nasledujúceho obrázku:

sk



19 TECHNICKÉ INFORMÁCIE

Všeobecné

- prevádzková teplota: -20 °C až +60 °C / -5 °F až +140 °F
 - teplota nabíjania batérie 0 °C až +35 °C / +32 °F až +95 °F
 - skladovacia teplota: -30 °C až +60 °C / -22 °F až +140 °F
 - hmotnosť: ~78 g/~2,75 oz
 - odolnosť proti vode (zariadenie): 100 m/328 st. (ISO 2281)
 - odolnosť proti vode (hrudný pás): 20 m / 66 st. (ISO 2281)
 - sklíčko: minerálne krištáľové sklo
 - napájanie: nabíjateľná lithium-ion batéria
 - výdrž batérie (jedno nabitie):
 - ~ 15 hodín pri 1 sekundovej frekvencii GPS*
 - ~ 50 hodín pri 60 sekundovej frekvencii GPS*
 - ~ 30 dní v režimoch **ALTI/BARO/COMPASS (KOMPAS)** (bez GPS)
- *Režim zisťovania GPS s novou batériou pri +20° C.

Pamäť

- waypointy: max. 100

Rádiový prijímač

- kompatibilné se Suunto ANT a ANT+™, frekvencia komunikácie 2,465 GHz, modulácia GFSK
- dosah: ~ 2 m / 6 st.



Barometer

- rozsah zobrazenia: 950...1060 hPa/28,34...31,30 inHg
- rozlíšenie: 1 hPa/0,01 inHg

Výškomer

- rozsah zobrazenia: -500 m...9000 m/-1500 st. ...29500 st.
- rozlíšenie: 1 m / 3 st.

Teploměr

- rozsah zobrazenia: -20 °C až +60 °C / -4 °F až +140 °F
- rozlíšenie: 1° C/1° F

Chronograf

- rozlíšenie: 1 sekunda do 9:59'59, potom 1 minúta

Kompas

- rozlíšenie: 1 stupeň/18 bodov

GPS

- technológia: SiRF star IV
- rozlíšenie: 1 m / 3 st.

19.1 Ochranná známka

Prístroj Suunto Ambit, jeho logá a ďalšie druhové ochranné známky a mená Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všetky práva vyhradené.

19.2 CE

Spoločnosť Suunto Oy tu prehlasuje, že tento náramkový počítač je v súlade so základnými požiadavkami a ostatnými platnými nariadeniami smernice 1999/5/EC.

19.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2013. Všetky práva vyhradené. Suunto, mená výrobkov Suunto, ich logá a ďalšie druhové ochranné známky a mená Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je majetkom firmy Suunto Oy a je určený záväzne pre použitie jej klientmi k získaniu znalostí a kľúčových informácií o používaní výrobkov Suunto. Obsah publikácie by nemal byť používaný alebo distribuovaný s žiadnym iným účelom, ani inak oznamovaný, uverejňovaný alebo reprodukován bez predchádzajúceho písomného súhlasu firmy Suunto Oy. Aj keď venujeme veľkú pozornosť tomu, aby informácie obsiahnuté v tejto dokumentácii boli úplné a presné, nie je vyjadrená žiadna záruka na presnosť. Obsah tohto dokumentu môže byť kedykoľvek zmenený bez predchádzajúceho oznámenia. Najnovšiu verziu dokumentácie môžete stiahnuť zo stránok www.suunto.com.

19.4 Oznámenie o patentu

Tento výrobok je chránený patentmi v jednaní a ich odpovedajúcimi národnými zákonmi: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU konštrukcie 001296636-0001/0006, 001332985-0001 alebo 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (hrudný

pás: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Boli registrované aj ďalšie patenty.

19.5 Záruka

OBMEDZENÁ ZÁRUKA SUUNTO

Firma Suunto zaručuje, že v priebehu Záručnej doby budú firma Suunto alebo autorizované servisné strediská Suunto (ďalej iba Servisné strediská), v rámci podmienok tejto Obmedzenej záruky, na základe vlastného uváženia, bezplatne nahradzovať defekty materiálov alebo spracovaní a) opravením, alebo b) výmenou, alebo c) náhradou. Táto Obmedzená záruka je platná a vymáhateľná iba v krajine, v ktorej došlo k nákupu, ak to nie je miestnymi zákonmi stanovené inak.

Záručná doba

Záručná doba začína dňom nákupu pôvodným kupujúcim. Záručná doba prístrojov s displejom je dva (2) roky. Záručná doba na spotrebné materiály a príslušenstvo pre všetky výrobky, vrátane (ale nie výhradne) prístrojov POD a zariadení pre prenos srdčej frekvencie, je jeden (1) rok.

Po určitej dobe sa kapacita nabíjajúcich batérií znižuje. V prípade abnormálneho zníženia kapacity z dôvodu kazovej batérie spoločnosť Suunto poskytuje záruku na výmenu batérie po dobu 1 roku alebo max. 300 nabíjajúcich cyklov, podľa toho, čo nastane skôr.

Vylúčenia a obmedzenia

Táto Obmedzená záruka sa nevzťahuje na:

1. a) normálne opotrebenie a odreniny, b) defekty spôsobené hrubým zachádzaním, alebo c) defekty a poškodenia spôsobené nesprávnym používaním alebo používaním v rozpore s odporúčaním;
2. používateľské príručky alebo položky tretích strán;
3. defekty a údajné defekty spôsobené používaním s akýmkoľvek výrobkom, príslušenstvom, softvérom alebo službou nevyrobenou alebo nedodanou firmou Suunto;

Táto Obmedzená záruka nie je vynútiteľná, ak:

1. bol predmet otvorený mimo predpokladané použitie;
2. bol výrobok opravovaný pomocou neautorizovaných náhradných súčastí; upravovaný alebo opravovaný neautorizovaným Servisným strediskom;
3. bolo odstránené, upravené alebo inak poškodené výrobné číslo, na základe výhradného uváženia firmy Suunto;
4. bol výrobok vystavený pôsobeniu chemikálií, vrátane, ale nie výlučne, odpudzovačom hmyzu.

Suunto nezaručuje, že prevádzka Výrobku bude neprerušovaná alebo bezchybná alebo že Výrobok bude pracovať s iným hardvérom či softvérom dodaným tretou stranou.

Prístup k záručnej službe Suunto

Pre prístup k záručnej službe Suunto musíte doložiť doklad o zakúpení. Pokyny o získaní záručnej služby nájdete na www.suunto.com/support. Ak máte otázku alebo pochybnosti, nájdete tu aj množstvo podporných materiálov, alebo môžete poslať problém priamo na technickú podporu Suunto Contact Center. Prípadne môžete kontaktovať technickú podporu Suunto Contact Center na

telefónnom čísle uvedenom na poslednej stránke tohto dokumentu. Kvalifikovaný zamestnanec zákaznickej podpory Suunto vám pomôže vyriešiť problémy so zariadením pri telefonickou hovore.

Obmedzené ručenie

Do maximálneho rozsahu povoleného použiteľnými záväznými zákonmi je táto obmedzená záruka váš jediný a výlučný prostriedok a nahradzuje všetky ostatné záruky, vyjadrené alebo predpokladané. Firma Suunto nebude zodpovedať za zvláštne, náhodné, trestné alebo následné škody, mimo iné za straty očakávaných výhod, straty dát, straty použitia, náklady na kapitál, náklady na náhradné vybavenie alebo zariadenie, nároky tretích strán, poškodenie vlastníctva, ktoré sú následkom zakúpenia alebo používania výrobku alebo pochádzajú z prestúpenia záruky, prestúpenia zmluvy, nedbalosti, prečinu, zákonnej alebo spravodlivej teórie, aj keď firma Suunto vedela o možnosti týchto škôd. Firma Suunto nebude zodpovedať za oneskorenia pri uskutočňovaní záručnej služby.

Index

A

aktualizovanie, 16
automatické prerušenie, 84

B

batéria
 nabíjanie, 111
budík, 23

C

čas zotavenia, 88

D

duálny čas, 22

F

formáty pozície, 28
FusedSpeed, 89

G

GPS, 27
 resetovanie, 96
 riešenie problémov, 28
GPS časomiera, 25

H

hodnota tlaku vzduchu pri hladine mora, 53
hrudný pás, 69–70
 párovanie, 98

I

ikony, 103
Ikony POI, 104
intervalový merač, 79
invertovanie displeja, 18

J

jazyk, 97

K

kalibrovanie
 Foot POD Mini, 101
 kompas, 58
 Suunto Bike POD, 101
kola, 75
kompas, 58
 hodnota deklinácie, 60

kalibrovanie, 58
v priebehu cvičenia, 78
kontrast displeja, 18

M

menu servis, 95
miesto záujmu (POI)
manuálne pridanie súradníc, 33
navigovanie, 36
odstránenie, 39
pridanie aktuálneho umiestnenia,
31
Movescount, 14
Suunto App, 17
Suunto App Designer, 17
Suunto App Zone, 17

N

nabitie batérie, 13
nastavenie, 92
budík, 23
čas, 20–21
dátum, 22
duálny čas, 22
GPS časomiera, 25
nastavenie času, 20
GPS časomiera, 25
nastavenie kontrastu displeja, 18

navigovanie
miesto záujmu (POI), 36
riešenie problémov, 28
trasa, 42
v priebehu cvičenia, 81
vyhľadanie cesty späť, 82

P

párovanie
hrudný pás, 98
POD, 98
po cvičení, 85, 87
bez hrudného pásu, 87
s hrudným pásom, 87
POD
párovanie, 98
presvetlenie, 11
pripojenie na, 14
prispôsobenie, 14

R

referenčná hodnota nadmorskej
výšky, 53
resetovanie GPS, 96
režim Alti & Baro, 49
nesprávne údaje, 51
profil Automaticky, 56
profil Barometer, 55

- profil Výškomer, 54
- profily, 52
- referenčná hodnota, 52–53
- správne údaje, 50
- záznam nadmorskej výšky, 75

režim cvičenia

- po cvičení, 85
- v priebehu cvičenia, 74
- zahájenie cvičenia, 72

Režim cvičenia

- po cvičení, 87

režim času, 20

režimy cvičenia, 16, 67

- doplňkové možnosti, 68

riešenie problémov

- signál srdcovej frekvencie, 70

S

- siete, 28
- stopky
 - aktivácia, 62
 - deaktivácia, 62
 - medzičasy, 63
 - používanie, 63
 - prerušenie, 63
 - resetovanie, 63
- Suunto App, 17
- Suunto App Designer, 17

Suunto App Zone, 17

T

- tlačidlá, 10
- trasa
 - navigovanie, 42
 - odstránenie, 48
 - pridanie, 41

U

- údržba, 110
- umiestnenie, 30

V

- vlastné režimy, 16
- v priebehu cvičenia, 74
 - kompas, 78
 - navigovanie, 81
- vyhľadanie cesty späť, 82

W

- waypointy, 41–42

Z

- zahájenie cvičenia, 72
- zámok tlačidiel, 11
- zaznamenávanie dráhy, 74
- záznam nadmorskej výšky, 75

záznamník, 85



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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


SUUNTO

©Suunto Oy 06/2013, 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.