

SUUNTO AMBIT 2.5

คู่มือผู้ใช้

1 ความปลอดภัย	6
2 ยินดีต้อนรับ	8
3 ไอคอนและส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอ	9
4 การใช้งานปุ่มต่าง ๆ	10
4.1 การใช้ไฟพื้นหลังและการลือคปุ่ม	11
5 เริ่มต้นการใช้งาน	13
6 การปรับแต่ง Suunto Ambit ด้วยตนเอง	14
6.1 การเชื่อมต่อกับ Movescount	14
6.2 การอัปเดต Suunto Ambit ของคุณ	15
6.3 โหมดปรับแต่งด้วยตัวเอง	16
6.4 Suunto Apps	17
6.5 การเปลี่ยนจอแสดงผล	17
6.6 การปรับค่าคอนทราสต์ของการแสดงผล	18
7 การใช้โหมดเวลา	20
7.1 การเปลี่ยนการตั้งค่าเวลา	20
7.2 การใช้การตั้งเวลาของ GPS	24
8 การนำทาง	27
8.1 การใช้ GPS	27
8.1.1 การรับสัญญาณ GPS	27
8.1.2 ตาราง GPS และรูปแบบตำแหน่ง	28
8.2 การตรวจสอบตำแหน่งของคุณ	30
8.3 การนำทาง POI	31
8.3.1 การเพิ่มตำแหน่งปัจจุบันเป็นจุดที่น่าสนใจ (POI)	31
8.3.2 การเพิ่มจุดที่น่าสนใจ (POI) โดยการใส่พิกัดด้วยตนเอง	33


8.3.3	การนำทางสู่จุดที่น่าสนใจ (POI)	36
8.3.4	การลบจุดที่น่าสนใจ (POI)	39
8.4	การนำทางเส้นทาง	41
8.4.1	การเพิ่มเส้นทาง	41
8.4.2	การนำทางเส้นทาง	42
8.4.3	ระหว่างการนำทาง	46
8.4.4	การลบเส้นทาง	48
9	การใช้โหมดความสูงและความกดอากาศ	49
9.1	วิธีการทำงานของโหมดความสูงและความกดอากาศ	49
9.1.1	การอ่านค่าที่ถูกต้อง	50
9.1.2	การอ่านค่าที่ไม่ถูกต้อง	51
9.2	การจับคู่โปรไฟล์กับกิจกรรม	52
9.2.1	การตั้งค่าโปรไฟล์	52
9.2.2	การตั้งค่าอ้างอิง	53
9.3	การใช้โปรไฟล์ Altimeter (มาตรวัดความสูง)	54
9.4	การใช้โปรไฟล์ Barometer (มาตรวัดความกดอากาศ)	55
9.5	การใช้โปรไฟล์ Automatic (อัตโนมัติ)	56
10	การใช้เข็มทิศ 3 มิติ	58
10.1	การปรับเทียบเข็มทิศ	58
10.2	การตั้งค่าความลาดเอียง	60
11	ตัวจับเวลา	63
11.1	การเปิดทำงานและปิดทำงานนาฬิกาจับเวลา	63
11.2	การใช้นาฬิกาจับเวลา	64
11.3	ตัวจับเวลานับถอยหลัง	66
12	การใช้โหมดการออกกำลังกาย	68


12.1	โหมดการออกกำลังกาย	68
12.2	ตัวเลือกเพิ่มเติมในโหมดการออกกำลังกาย	69
12.3	การใช้งานเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	71
12.4	การใส่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	72
12.5	การเริ่มออกกำลังกาย	74
12.6	ขณะออกกำลังกาย	76
	12.6.1 การบันทึกแตร็ค	76
	12.6.2 การสร้างรอบ	77
	12.6.3 การบันทึกความสูง	77
	12.6.4 การใช้เข็มทิศขณะออกกำลังกาย	80
	12.6.5 การใช้ตัวตั้งช่วงเวลา	81
	12.6.6 การนำทางขณะออกกำลังกาย	82
	12.6.7 การหาทางกลับระหว่างการออกกำลังกาย	84
	12.6.8 การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติ	85
12.7	การดูสมุดรายการบันทึกหลังการออกกำลังกาย	86
	12.7.1 หลังการออกกำลังกายโดยมีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	88
	12.7.2 หลังการออกกำลังกายโดยไม่มีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	89
	12.7.3 เวลาฟื้นตัว	89
13	FusedSpeed	91
	ใช้ตัวอย่าง: การวิ่งและการปั่นจักรยานกับ FusedSpeed™	93
14	การปรับการตั้งค่า	94
	14.1 เมนูบริการ	97
	14.2 การเปลี่ยนภาษา	99


15 การจับคู่ POD/เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	100
15.1 การปรับเทียบ POD	103
16 ไอคอน	105
17 อภิธานศัพท์	109
18 การดูแลและการบำรุงรักษา	112
18.1 การกันน้ำ	113
18.2 การชาร์จแบตเตอรี่	113
18.3 การเปลี่ยนแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	115
19 ข้อมูลจำเพาะด้านเทคนิค	116
ทั่วไป	116
หน่วยความจำ	116
เครื่องรับวิทยุ	116
มาตรวัดความกดอากาศ	117
มาตรวัดความสูง	117
เทอร์โมมิเตอร์	117
นาฬิกาที่มีความเที่ยงตรงสูง	117
เข็มทิศ	117
GPS	117
19.1 เครื่องหมายการค้า	118
19.2 CE	118
19.3 ลิขสิทธิ์	118
19.4 ประกาศเกี่ยวกับสิทธิบัตร	118
19.5 การรับประกัน	119
ดัชนี	123


1 ความปลอดภัย

ชนิดของข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย


 คำเตือน: - ใช้เมื่อมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บอย่างร้ายแรงหรืออันตรายถึงชีวิต


 ข้อควรระวัง: - ใช้เมื่อมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดความเสียหายแก่ผลิตภัณฑ์

 หมายเหตุ: - ใช้เพื่อเน้นข้อมูลที่มีความสำคัญ

 เคล็ดลับ: - ใช้เป็นคำแนะนำพิเศษเกี่ยวกับวิธีใช้งานคุณสมบัติและฟังก์ชันต่างๆ ของอุปกรณ์

ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย

 คำเตือน: ผู้ใช้อาจมีอาการแพ้หรือระคายเคืองผิวหนังเมื่อสัมผัสโดนผลิตภัณฑ์ถึงแม้ผลิตภัณฑ์ของเราจะผลิตได้มาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม หากเกิดกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้ทันที และปรึกษาแพทย์

 คำเตือน: ปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมากเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บร้ายแรงได้

 คำเตือน: ให้ใช้เพื่อความบันเทิงเท่านั้น

⚠ คำเตือน: อย่าอาศัย GPS หรือฟังก์ชันแบตเตอรี่แต่เพียงอย่างเดียว ควรใช้แผนที่และข้อมูลสนับสนุนอื่นๆ ร่วมด้วยเสมอเพื่อความปลอดภัยของคุณ

⚠ ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารทำละลายใดๆ กับผลิตภัณฑ์ เนื่องจากอาจทำให้พื้นผิวของผลิตภัณฑ์เสียหายได้

⚠ ข้อควรระวัง: ห้ามใช้น้ำยาหรือสารไล่แมลงกับผลิตภัณฑ์ เนื่องจากอาจทำให้พื้นผิวของผลิตภัณฑ์เสียหายได้

⚠ ข้อควรระวัง: กำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีที่เหมาะสม โดยปฏิบัติตามอุปกรณ์เหมือนเป็นของเสียอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

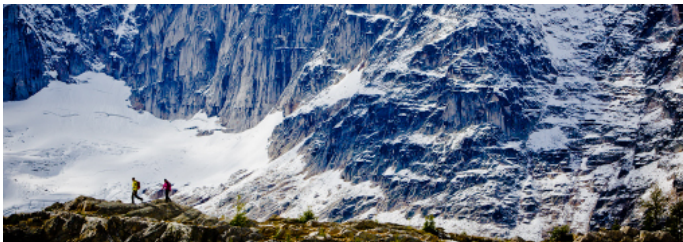
⚠ ข้อควรระวัง: อย่ากระแทกหรือทำอุปกรณ์ตกพื้น เนื่องจากอุปกรณ์อาจเสียหายได้

2 ยินดีต้อนรับ

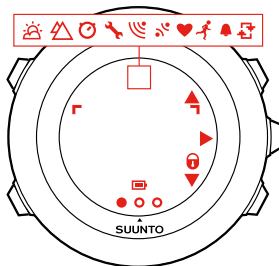
คุณอาจเรียกสิ่งนี้ว่านาฬิกาก็ได้ แต่จริง ๆ แล้วมันมีอะไรที่มากกว่านั้น ไม่ว่าจะเป็น ความสูง, การนำทาง, ความเร็ว, อัตราการเต้นของหัวใจ, สภาพอากาศ - ทั้งหมดนี้อยู่ที่เพียงปลายนิ้วของคุณ


















กำหนดค่าอุปกรณ์ตามที่คุณต้องการและเลือกสิ่งที่คุณต้องการเพื่อการผจญภัยอันเยี่ยมยอดครั้งถัดไปของคุณ

ผลิตภัณฑ์ Suunto Ambit ใหม่ - จะช่วยให้คุณพิชิตสถานที่ใหม่ ๆ ด้วย GPS เครื่องแรกของโลกสำหรับนักสำรวจ



3 ไอคอนและส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอ

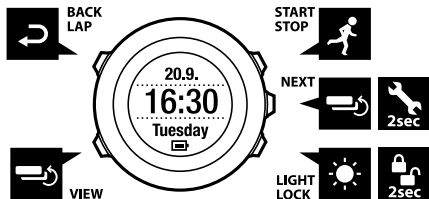


- | | |
|--|--|
|  มาตรฐานวัดความกดอากาศ |  ตัวตั้งช่วงเวลา |
|  มาตรฐานวัดความสูง |  การล็อกปุ่ม |
|  นาฬิกาที่มีความเที่ยงตรงสูง |  แบตเตอรี่ |
|  การตั้งค่า |  หน้าจอปัจจุบัน |
|  ความแรงของสัญญาณ |  ตัวแสดงสถานะปุ่ม |
|  การจับคู่ |  ขึ้น / เพิ่มขึ้น |
|  อัตราการเต้นของหัวใจ |  ถัดไป / ยืนยัน |
|  โหมดการออกกำลังกาย |  ลง / ลดลง |
|  โหมดการออกกำลังกาย | |

สำหรับรายการทั้งหมดของไอคอนใน Suunto Ambit กรุณาดูที่ *บทที่ 16 ไอคอน* ในหน้า 105

4 การใช้งานปุ่มต่าง ๆ

Suunto Ambit มีปุ่มทั้งหมดห้าปุ่ม ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารถเข้าถึงคุณสมบัติทั้งหมดได้ดังนี้



[Start Stop]:

- เข้าสู่เมนูเริ่มต้น
- หยุดชั่วคราวหรือดำเนินการออกกำลังกายหรือนาฬิกาจับเวลาต่อ
- กดค้างเพื่อหยุดและบันทึกการออกกำลังกาย
- เพิ่มค่าหรือขยับขึ้นในการตั้งค่า

[Next]:

- เปลี่ยนการแสดงผลต่าง ๆ
- กดค้างเพื่อเข้าสู่/ออกจากเมนูตัวเลือก
- กดค้างเพื่อเข้าสู่/ออกจากเมนูตัวเลือกในโหมดการออกกำลังกาย
- ยอมรับการตั้งค่า

[Light Lock]:

- เปิดใช้งานไฟพื้นหลัง
- กดค้างเพื่อล๊อค/ปลดล๊อคปุ่มกด
- ลดค่าหรือขยับลงในการตั้งค่า

[View]:

- เปลี่ยนมุมมองในโหมด TIME (เวลา) และขณะออกกำลังกาย
- กดค้างเพื่อเปลี่ยนการแสดงผลจากสว่างเป็นมืด หรือจากมืดเป็นสว่าง

[Back Lap]:

- กลับสู่ขั้นตอนก่อนหน้า
- เพิ่มรอบระหว่างการออกกำลังกาย

☰ **เคล็ดลับ:** ในขณะที่เปลี่ยนค่า คุณสามารถเพิ่มความเร็วได้โดยการกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] ค้างจนกว่าค่าจะเริ่มเลื่อนเร็วขึ้น

4.1 การใช้ไฟพื้นหลังและการลือคปุ่ม

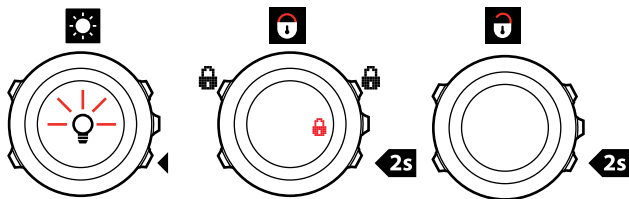
คุณสามารถตั้งค่าไฟพื้นหลังให้เป็นโหมด **Normal (ปกติ)**, **Toggle (สลับ)**, หรือ **Night (กลางคืน)** ดู *บทที่ 14 การปรับการตั้งค่า* ในหน้า 94 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตั้งค่าไฟพื้นหลัง

วิธีเปิดใช้งานไฟพื้นหลัง:

- ในโหมดปกติ **Normal (ปกติ)** กดปุ่ม [Light Lock] เพื่อเปิดทำงานไฟพื้นหลัง ไฟพื้นหลังจะยังคงติดอยู่หลายวินาที
- ในโหมด **Toggle (สลับ)** กดปุ่ม [Light Lock] เพื่อเปิดทำงานไฟพื้นหลัง ไฟพื้นหลังจะสว่างจนกว่าคุณกดปุ่ม [Light Lock] อีกครั้ง
- ในโหมด **Night (กลางคืน)** ไม่ว่าจะกดปุ่มใด ๆ จะเป็นการเปิดทำงานไฟพื้นหลัง กดปุ่ม [Light Lock] ค้างไว้ เพื่อลือคหรือปลดลือคปุ่มต่าง ๆ เมื่อปุ่มต่าง ๆ ถูกลือคอยู่ 📌 จะถูกแสดงบนจอแสดงผล

☰ **เคล็ดลับ:** ลือคปุ่มต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการเริ่มหรือหยุดบันทึกของคุณโดยไม่ตั้งใจ เมื่อปุ่มต่าง ๆ ถูกลือคอยู่ คุณสามารถเปิดทำงานไฟพื้นหลังได้โดยการก


ดปุ่ม [Light Lock] เปลี่ยนจอแสดงผลโดยการกดปุ่ม [Next] และเปลี่ยนมุมมองต่าง ๆ โดยการกดปุ่ม [View]

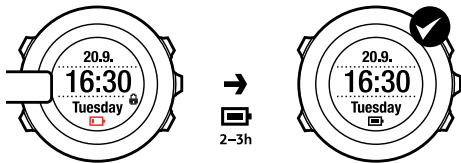


5 เริ่มต้นการใช้งาน

เริ่มต้นการชาร์จแบตเตอรี่ Suunto Ambit จะเริ่มทำงานโดยอัตโนมัติ เมื่อคุณเชื่อมต่อเข้ากับคอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB ที่จัดมาให้ นอกจากนี้อุปกรณ์ยังสามารถเปิดการทำงานได้โดยทำการเชื่อมต่อกับเต้ารับไฟโดยใช้แท่นชาร์จของ Suunto ที่เป็นอุปกรณ์เสริม

ใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมงในการชาร์จแบตเตอรี่เปล่าจนเต็ม การชาร์จครั้งแรกจะใช้เวลาานานกว่าปกติ ในระหว่างการชาร์จด้วยสาย USB ปุ่มต่างๆ จะถูกล็อก

 **หมายเหตุ:** อย่าถอดสายออกจนกว่าจะชาร์จแบตเตอรี่จนเต็ม เพื่อให้อายุการใช้งานแบตเตอรี่ยาวนานขึ้น การแจ้งเตือน Battery full (แบตเตอรี่เต็ม) จะปรากฏขึ้นเมื่อการชาร์จเสร็จสมบูรณ์



6 การปรับแต่ง SUUNTO AMBIT ด้วยตนเอง

6.1 การเชื่อมต่อกับ Movescount

Movescount.com คือชุมชนกีฬาออนไลน์และไดอารี่ส่วนตัวที่มีเครื่องมือมากมายให้คุณจัดการกิจกรรมรายวันของคุณ และเขียนเรื่องราวที่ชวนติดตามเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ Movescount จะช่วยให้คุณโอนย้ายรายการบันทึกการออกกำลังกายที่คุณบันทึกไว้จาก Suunto Ambit ไปยัง Movescount และกำหนดค่าของอุปกรณ์เองเพื่อให้ตรงตามความต้องการของคุณมากที่สุด

☰ **เคล็ดลับ:** เชื่อมต่อกับ Movescount เพื่อติดตั้งซอฟต์แวร์ล่าสุดลงใน Suunto Ambit ของคุณในกรณีที่มีรายการอัปเดตที่ใช้งานได้

เริ่มต้นด้วยการติดตั้ง Moveslink:

1. ไปที่ www.movescount.com/moveslink
2. ดาวน์โหลด ติดตั้ง และเปิดใช้งาน Moveslink

1.



2.



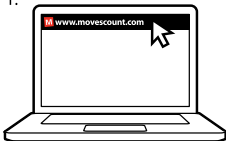
📝 **หมายเหตุ:** ไอคอน Moveslink จะปรากฏขึ้นบนหน้าจอของคอมพิวเตอร์ของคุณ เมื่อเปิดใช้งาน Moveslink อยู่

หมายเหตุ: Moveslink สามารถใช้งานร่วมกันกับเครื่องพีซี (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) และเครื่อง MAC (Intel ที่ใช้ OS X เวอร์ชัน 10.6 หรือใหม่กว่า)

การลงทะเบียน Movescount:

1. ไปที่ www.movescount.com
2. สร้างบัญชีผู้ใช้ของคุณ

1.



2.



หมายเหตุ: ในครั้งแรกที่เชื่อมต่อ Suunto Ambit กับ Movescount.com ข้อมูลทั้งหมด (รวมทั้งการตั้งค่าอุปกรณ์) จะถูกถ่ายโอนจากอุปกรณ์ไปยังบัญชีผู้ใช้ Movescount ของคุณ ครึ่งถัดไปที่คุณเชื่อมต่อ Suunto Ambit กับบัญชีผู้ใช้ Movescount ของคุณ จะมีการซิงโครไนซ์การเปลี่ยนแปลงในการตั้งค่าและโหมดการออกกำลังกายที่คุณทำใน Movescount และในอุปกรณ์


6.2 การอัปเดต Suunto Ambit ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์ของ Suunto Ambit ได้โดยอัตโนมัติใน Movescount

หมายเหตุ: เมื่อคุณอัปเดตซอฟต์แวร์ของ Suunto Ambit บนที่กเดิมที่มีอยู่ทั้งหมดจะถูกย้ายไปยัง Movescount และจะถูกลบออกจากอุปกรณ์โดยอัตโนมัติ

ในการอัปเดตซอฟต์แวร์ Suunto Ambit ของคุณ:

1. ไปยัง www.movescount.com/moveslink และติดตั้งแอปพลิเคชัน Moveslink
2. เชื่อมต่อ Suunto Ambit ของคุณเข้ากับคอมพิวเตอร์ด้วยสาย USB ของ Suunto แอปพลิเคชัน Moveslink จะตรวจสอบรายการอัปเดตของซอฟต์แวร์โดยอัตโนมัติ หากมีรายการอัปเดตอยู่ จะมีการอัปเดตอุปกรณ์ของคุณ

 **หมายเหตุ:** คุณสามารถใช้แอปพลิเคชัน Moveslink โดยไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนกับ Movescount อย่างไรก็ตาม Movescount จะมีตัวเลือกการใช้งานที่กำหนดค่าส่วนตัว และตัวเลือกการตั้งค่าบน Suunto Ambit ของคุณ นอกจากนี้ยังแสดงแตร็คและข้อมูลอื่นๆ ที่ถูกบันทึกไว้จากกิจกรรมของคุณ ดังนั้น เราจึงขอแนะนำให้สร้างบัญชีผู้ใช้ของ Movescount เพื่อให้สามารถใช้งานอุปกรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

6.3 โหมดปรับแต่งด้วยตัวเอง

นอกเหนือจากโหมดการออกกำลังกายเริ่มต้นที่จัดเก็บอยู่ในอุปกรณ์ (กรุณาดูที่ส่วน 12.1 โหมดการออกกำลังกาย ในหน้า 68) คุณสามารถสร้างและแก้ไขโหมดการออกกำลังกายด้วยตัวเองได้ใน Movescount

โหมดปรับแต่งด้วยตัวเองสามารถบรรจุการแสดงผลโหมดการออกกำลังกายได้ตั้งแต่ 1 ถึง 8 โหมดที่แตกต่างกัน คุณสามารถเลือกได้ว่าจะแสดงข้อมูลใดในแต่ละหน้าจอรายการทั้งหมด คุณสามารถกำหนดขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจเฉพาะกีฬาที่กำหนด ระยะทางในแต่ละรอบ หรืออัตราการบันทึกได้ด้วยตัวเองเพื่อให้ระยะเวลาในการใช้งานแบตเตอรี่สูงสุดหรือมีความแม่นยำสูงสุด คุณสามารถถ่ายโอนโหมดที่กำหนดเองแบบต่างๆ ถึง 10 โหมดที่สร้างใน Movescount ลงใน Suunto Ambit ของคุณ สามารถใช้งานโหมดที่กำหนดเองได้เพียงหนึ่งโหมดเท่านั้นในขณะออกกำลังกาย



เคล็ดลับ: และคุณยังสามารถแก้ไขโหมดการออกกำลังกายเริ่มต้นได้ใน Movescount

th

6.4 Suunto Apps

Suunto Apps ช่วยให้คุณสามารถกำหนดค่า Suunto Ambit ของคุณได้เอง เยี่ยมชม Suunto App Zone ใน Movescount เพื่อค้นหาแอปพลิเคชัน เช่น ตัวจับเวลา และตัวนับต่างๆ ที่คุณสามารถใช้งานได้ หาก你不พบสิ่งที่คุณต้องการ คุณสามารถสร้างแอปพลิเคชันของตนเองด้วย Suunto App Designer เช่น คุณสามารถสร้างแอปพลิเคชันสำหรับการคำนวณผลการวิ่งมาราธอนโดยประมาณ หรือระดับความลาดชันของเส้นทางการเล่นสกีของคุณ

ในการเพิ่ม Suunto App ลงใน Suunto Ambit:

1. ไปที่หมวด PLAN & CREATE สร้างส่วนใน Movescount community และเลือก App Zone เพื่อเรียกดู Suunto Apps ที่มีอยู่ เพื่อสร้าง App ของคุณเอง ไปที่หมวด PLAN & CREATE สร้างส่วนโปรไฟล์ของคุณและเลือก App Designer.
2. เพิ่ม Suunto App ลงไปในโหมดการออกกำลังกายที่กำหนดเอง เชื่อมต่อ Suunto Ambit ลงในบัญชีผู้ใช้ Movescount ของคุณเพื่อซิงโครไนซ์ Suunto App เข้ากับอุปกรณ์ Suunto App ที่เพิ่มเข้าไปจะแสดงผลลัพธ์การคำนวณออกมาในขณะที่คุณออกกำลังกาย

 **หมายเหตุ:** คุณสามารถเพิ่ม Suunto App หนึ่งรายการลงในโหมดการออกกำลังกายครั้งละหนึ่งโหมด โหมดการออกกำลังกายใน Suunto Ambit ของคุณอาจมี Suunto App อื่นที่กำลังใช้งาน

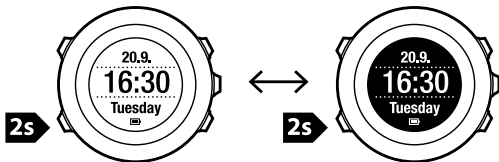
6.5 การเปลี่ยนจอแสดงผล

คุณสามารถเปลี่ยนจอแสดงผล Suunto Ambit ของคุณจากสว่างเป็นมืด หรือจากมืดเป็นสว่าง

ในการตั้งค่าเพื่อเปลี่ยนจอแสดงผล:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูการตั้งค่า
2. กดปุ่ม [Next] เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า GENERAL (ทั่วไป)
3. กดปุ่ม [Next] เพื่อเข้าสู่ Tones/display (โทน/จอแสดงผล)
4. เลื่อนไปที่ Invert display (เปลี่ยนจอแสดงผล) โดยกดปุ่ม [Start Stop] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]

☰ เคล็ดลับ: นอกจากนี้คุณยังสามารถเปลี่ยนจอแสดงผล Suunto Ambit ได้โดยการกดปุ่ม [View] ค้างไว้



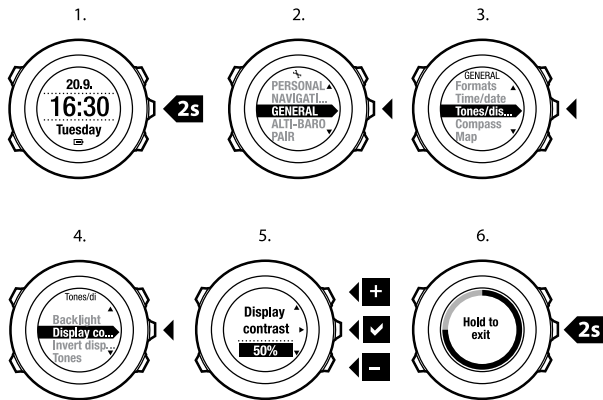
6.6 การปรับค่าคอนทราสต์ของการแสดงผล

คุณสามารถเพิ่มหรือลดค่าคอนทราสต์ของการแสดงผลของ Suunto Ambit ของคุณ

วิธีปรับค่าคอนทราสต์ของการแสดงผล:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กดปุ่ม [Next] เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า GENERAL (ทั่วไป)
3. กดปุ่ม [Next] เพื่อเข้าสู่ Tones/display (เสียง/จอแสดงผล)
4. เลื่อนไปที่ Display contrast (ค่าคอนทราสต์ของการแสดงผล) โดยกดปุ่ม [Light Lock] และกดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก

5. เพิ่มค่าคอนทราสต์โดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือลดค่าโดยกดปุ่ม [Light Lock]
 6. กลับไปที่การตั้งค่าโดยกดปุ่ม [Back Lap] หรือกดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อออกจากเมนูตัวเลือก

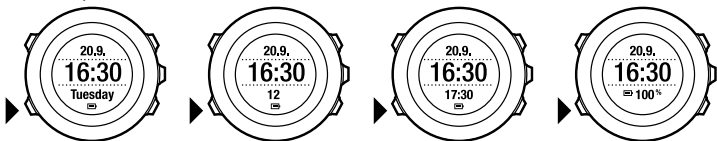


7 การใช้โหมดเวลา

TIME (เวลา) โหมด ประกอบด้วยฟังก์ชันการวัด

TIME (เวลา) โหมด จะแสดงข้อมูลต่อไปนี้

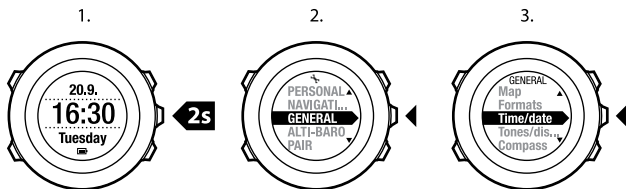
- แถวบน: วันที่
- แถวกลาง: เวลา
- แถวล่าง: สลับระหว่างวันธรรมดา วินาที แสดง 2 เวลา และระดับแบตเตอรี่ ด้วยปุ่ม [View]



7.1 การเปลี่ยนการตั้งค่าเวลา

วิธีเข้าสู่การตั้งค่าเวลา:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กดปุ่ม [Next] เพื่อเข้าสู่ GENERAL (ทั่วไป)
3. เลื่อนไปที่ Time/date (เวลา/วันที่) โดยกดปุ่ม [Start Stop] และกดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก

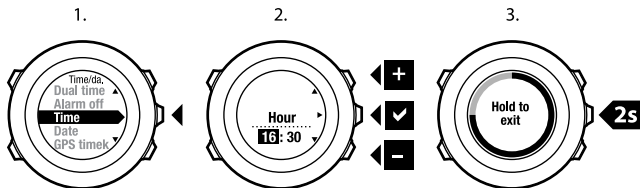


การตั้งเวลา

เวลาปัจจุบันจะแสดงบนแถบกลางของหน้าจอในโหมด TIME

วิธีตั้งค่าเวลา:

1. ในเมนูตัวเลือก ไปที่ **GENERAL** จากนั้นไปที่ **Time/date** และ **Time** (เวลา)
2. เปลี่ยนค่าชั่วโมงและนาทีด้วยปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock] กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
3. กลับไปยังการตั้งค่าด้วยปุ่ม [Back Lap] หรือกดปุ่ม [Next] เพื่อออกจากเมนูตัวเลือก

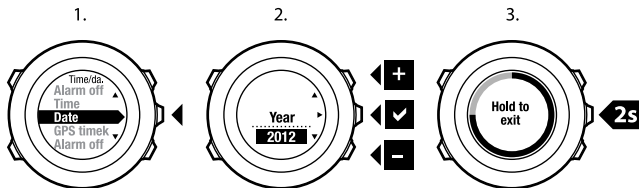


การตั้งค่าวันที่

วันปัจจุบันจะแสดงอยู่ที่แถบบนของหน้าจอในโหมด TIME

วิธีตั้งค่าวันที่:

1. ในเมนูตัวเลือก ไปที่ **GENERAL** จากนั้นไปที่ **Time/date** และ **Date**
2. เปลี่ยนค่าปี เดือน และวัน โดยกดปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock] กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
3. กลับไปยังการตั้งค่าด้วยปุ่ม [Back Lap] หรือกดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อออกจากเมนูตัวเลือก

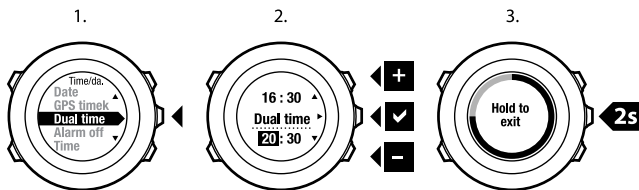


การตั้งค่าแสดง 2 เวลา

การแสดงผล 2 เวลาจะช่วยให้คุณสามารถติดตามเวลาปัจจุบันในสองเขตเวลา เช่น เมื่อเวลาเดินทาง เป็นต้น การแสดงผล 2 เวลาจะอยู่ที่แถวกลางสุดของหน้าจอในโหมด TIME และคุณสามารถเข้าใช้งานโดยกดปุ่ม [View]

วิธีตั้งค่าการแสดงผล 2 เวลา:

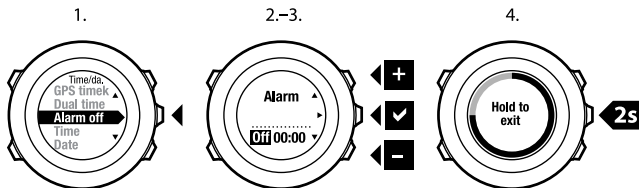
1. ในเมนูตัวเลือก ไปที่ **GENERAL** จากนั้นไปที่ **Time/date** และ **Dual time**
2. เปลี่ยนค่าชั่วโมงและนาทีด้วยปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock] กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
3. กลับไปยังการตั้งค่าด้วยปุ่ม [Back Lap] หรือกดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อออกจากเมนูตัวเลือก



การตั้งนาฬิกาปลุก

คุณสามารถใช้ Suunto Ambit ของคุณเป็นนาฬิกาปลุกได้
วิธีเข้าใช้งานนาฬิกาปลุกและตั้งเวลาปลุก:

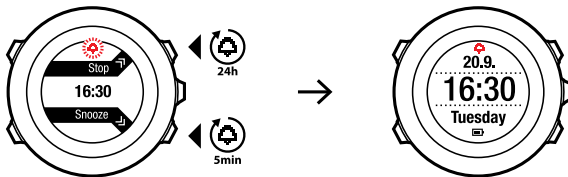
1. ในเมนูตัวเลือก ไปที่ **GENERAL** จากนั้นไปที่ **Time/date** และ **Alarm**
2. ตั้งค่าเปิดหรือปิดการปลุกโดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
3. เปลี่ยนค่าชั่วโมงและนาทีด้วยปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock] กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
4. กลับไปยังการตั้งค่าด้วยปุ่ม [Back Lap] หรือกดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อออกจากเมนูตัวเลือก




เมื่อตั้งเปิดการปลุก เครื่องหมายการปลุกจะแสดงบนหน้าจอส่วนใหญ่

เมื่อเสียงปลุกดังขึ้น คุณจะสามารรถ:


- เลือก **Snooze** (งีบหลับ) โดยกดปุ่ม [Light Lock] การปลุกจะหยุดลงและเริ่มต้นใหม่ทุก 5 นาทีจนกว่าคุณจะปิดการปลุก คุณสามารถเลื่อนการปลุกได้สูงสุด 12 ครั้งในเวลา 1 ชั่วโมง
- เลือก **Stop** โดยกดปุ่ม [Start Stop] เสียงปลุกจะหยุดลงและจะเริ่มต้นใหม่ในเวลาเดียวกันของวันถัดไป จนกว่าคุณจะปิดการตั้งค่าการปลุก



 **หมายเหตุ:** *When snoozing, the alarm icon blinks in TIME mode*

7.2 การใช้งานตั้งเวลาของ GPS

การตั้งเวลาของ GPS จะทำการปรับเวลาที่แตกต่างกันระหว่าง Suunto Ambit ของคุณกับเวลาเวลาของ GPS การตั้งเวลาของ GPS จะปรับเวลาให้โดยอัตโนมัติวันละหนึ่งครั้งทุกวัน หรือหลังจากที่คุณปรับเวลาด้วยตนเอง และการแสดง 2 เวลาจะถูกปรับด้วย

 **หมายเหตุ:** *การตั้งเวลาของ GPS จะปรับค่าวันที่และวินาที แต่ไม่ปรับค่าชั่วโมง*

☞ **หมายเหตุ:** การตั้งเวลาของ GPS จะสามารถปรับเวลาได้อย่างเที่ยงตรง หากเวลามีค่าคลาดเคลื่อนไม่เกิน 7.5 นาที ถ้าเวลามีค่าคลาดเคลื่อนมากกว่านั้น การตั้งเวลาของ GPS จะปรับเวลาให้ได้ใกล้เคียงมากที่สุด คือ 15 นาที

วิธีเปิดใช้งานการตั้งเวลาของ GPS:

1. กดปุ่ม [Next] ค้าง เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กดปุ่ม [Next] เพื่อเข้าสู่ GENERAL (ทั่วไป)
3. เลื่อนไปที่ **Time/date** (เวลา/วันที่) จากนั้นไปที่ **GPS timekeeping** (การตั้งเวลาของ GPS) โดยกดปุ่ม [Start Stop] กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
4. ตั้งค่าการตั้งเวลาของ GPS On (เปิด) โดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เลือกโดยกดปุ่ม [Next]

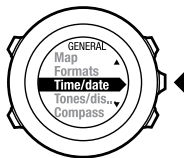
1.



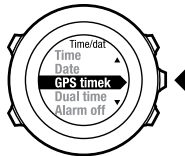
2.



3.



3.



4.



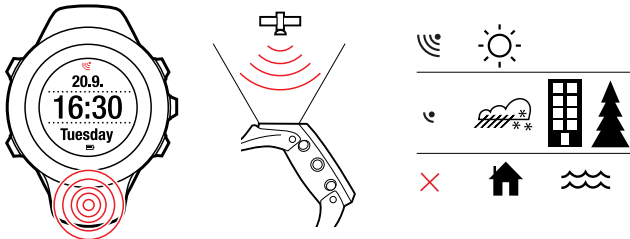
8 การนำทาง

8.1 การใช้ GPS

Suunto Ambit จะใช้ Global Positioning System (GPS) ในการกำหนดตำแหน่งปัจจุบันของคุณ GPS จะผสมเข้ากับดาวเทียมต่างๆ ที่โคจรรอบโลกด้วยความสูงที่ระดับ 20,000 ในอัตราความเร็ว 4 กม./วินาที ตัวรับสัญญาณ GPS ที่ติดตั้งภายใน Suunto Ambit เหมาะสำหรับการใช้งานแบบคาดขี่มือและรับข้อมูลจากมุมที่กว้างมากๆ

8.1.1 การรับสัญญาณ GPS

Suunto Ambit จะเปิดการทำงานระบบ GPS โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเลือกโหมดการออกกำลังกายพร้อมฟังก์ชัน GPS กำหนดสถานที่ของคุณ หรือเริ่มต้นการนำทาง



☑ **หมายเหตุ:** เมื่อคุณเปิดทำงานระบบ GPS เป็นครั้งแรก หรือไม่ได้ใช้งาน ฟังก์ชันนี้เป็นเวลานาน อาจใช้เวลาานกว่าปกติเพื่อให้รับการกำหนดตำแหน่ง GPS การใช้งาน GPS ครั้งต่อมาจะใช้เวลาเฉลี่ยน้อยลง

☎ **เคล็ดลับ:** ในการลดเวลาการเรียกใช้งาน GPS ให้สั้นลง ควรถืออุปกรณ์ให้มั่นคงโดยหญา GPS ขึ้นและตรวจสอบว่าคุณอยู่ในสถานที่ที่เปิดโล่งเพื่อให้อุปกรณ์ได้รับสัญญาณที่ชัดเจนจากท้องฟ้า

การแก้ไขปัญหา: ไม่มีสัญญาณ GPS

- เพื่อให้ได้รับสัญญาณที่ชัดเจนที่สุด ให้ขึ้นส่วนที่เป็น GPS ของอุปกรณ์หันขึ้นด้านบน ผู้ใช้จะสามารถรับสัญญาณที่ดีที่สุดได้ในพื้นที่ที่เปิดโล่งและท้องฟ้าเปิดโดยไม่มีสิ่งบดบัง
- ตัวรับสัญญาณ GPS มักจะทำงานได้ดีภายในเตนท์และในที่ที่มีสิ่งปกคลุมไม่หนา อย่างไรก็ตาม วัตถุ อาคาร หรือต้นไม้ที่อยู่กั้นหนาแน่น หรือสภาพอากาศที่มีเมฆมากอาจทำให้คุณภาพในการรับสัญญาณ GPS ลดลง
- สัญญาณ GPS จะไม่สามารถแทรกผ่านสิ่งก่อสร้างที่ทึบหรือหนาได้ ดังนั้นอย่าเปิดใช้งาน GPS ภายในสถานที่ที่ต่อป็นี่ เช่น อาคาร ถ้า ได้นำ ฯลฯ
- ในการกู้คืนการทำงานของ GPS ที่ล้มเหลว ให้ทำการรีเซ็ต GPS (กรุณาดูที่ ส่วน 14.1 เมนูปริการ ในหน้า 97)

8.1.2 ตาราง GPS และรูปแบบตำแหน่ง


ตาราง คือ เส้นบนแผนที่ที่กำหนดระบบพิกัดที่ใช้บนแผนที่
รูปแบบตำแหน่ง คือ วิธีการแสดงผลตำแหน่งของเครื่องรับ GPS บนอุปกรณ์ รูปแบบทั้งหมดนั้นสัมพันธ์กับตำแหน่งเดียวกัน แต่จะปรากฏในแบบที่แตกต่างกันสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนรูปแบบตำแหน่ง กรุณาดูที่ บทที่ 14 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 94

คุณสามารถเลือกรูปแบบได้จากตารางต่อไปนี้:

- ละติจูด/ลองจิจูด คือ ตารางที่ใช้บ่อยที่สุดและมีสามรูปแบบแตกต่างกันดังนี้:
 - WGS84 Hd.d°
 - WGS84 Hd°m.m'
 - WGS84 Hd°m's.s
- UTM (Universal Transverse Mercator) จะทำการแสดงตำแหน่งในแนวนอนแบบสองมิติ
- MGRS (Military Grid Reference System) คือ ส่วนขยายของ UTM และประกอบไปด้วยตัวกำหนดเขตตาราง, ตัวระบุ 100,000 ตารางเมตร และตำแหน่งที่เป็นตัวเลข

Suunto Ambit นอกจากนี้ยังสนับสนุนตารางในพื้นที่ดังต่อไปนี้:

- British (BNG) (สหราชอาณาจักร (BNG))
- Finnish (ETRS-TM35FIN) (ฟินแลนด์ (ETRS-TM35FIN))
- Finnish (KKJ) (ฟินแลนด์ (KKJ))
- Irish (IG) (ไออร์แลนด์ (IG))
- Swedish (RT90) (สวีเดน (RT90))
- Swiss (CH1903) (สวิตเซอร์แลนด์ (CH1903))
- UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 อลาสก้า)
- UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)
- UTM NAD83

 หมายเหตุ: บางตารางไม่สามารถนำไปใช้ในพื้นที่เหนือละติจูด 84°N และได้ละติจูด 80°S หรือภายนอกประเทศที่เจาะจงให้ใช้

8.2 การตรวจสอบตำแหน่งของคุณ

Suunto Ambit จะช่วยให้คุณตรวจสอบตำแหน่งปัจจุบันของคุณได้โดยใช้ GPS

ในการตรวจสอบตำแหน่งของคุณ

1. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ LOCATION (สถานที่) โดยกดปุ่ม [Start Stop] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. อุปกรณ์จะเริ่มทำการค้นหาสัญญาณ GPS และจะแสดง GPS found (ค้นพบ GPS) บนหน้าจอหลังจากได้รับสัญญาณ หลังจากแสดงพิกัดปัจจุบันของคุณ บนจอแสดงผล

1.




2.



3.



 **เคล็ดลับ:** นอกจากนี้คุณยังสามารถตรวจสอบตำแหน่งของคุณได้ในขณะที่กำลังบันทึกข้อมูลการออกกำลังกาย โดยกดปุ่ม [Start Stop] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก

8.3 การนำทาง POI

8.3.1 การเพิ่มตำแหน่งปัจจุบันเป็นจุดที่น่าสนใจ (POI)

Suunto Ambit จะช่วยให้คุณสามารถบันทึกตำแหน่งปัจจุบันเป็นจุดที่น่าสนใจ คุณสามารถนำทางไปที่จุดที่น่าสนใจที่ใดบันทึกได้ตลอดเวลา เช่น ในขณะที่การออกกำลังกาย

คุณสามารถจัดเก็บจุดที่น่าสนใจได้ถึง 100 จุดในอุปกรณ์ ซึ่งส่วนที่กำหนดนี้ใช้กับเส้นทางด้วยเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น หากคุณมีเส้นทางที่มี 60 ตำแหน่งสถานที่สำคัญ คุณสามารถจัดเก็บได้อีก 40 จุดที่น่าสนใจลงในอุปกรณ์

คุณสามารถเลือกประเภทของจุดที่น่าสนใจ (ไอคอน) และชื่อของจุดที่น่าสนใจจากรายการที่กำหนดไว้ล่วงหน้าหรือชื่อของจุดที่น่าสนใจได้อย่างอิสระใน Movescount ไอคอนที่กำหนดไว้ล่วงหน้าจะมีการระบุไว้ใน *บทที่ 16 ไอคอน ในหน้า 105*

การบันทึกตำแหน่งปัจจุบันเป็นจุดที่น่าสนใจ:

1. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ LOCATION (สถานที่) โดยกดปุ่ม [Start Stop] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. อุปกรณ์จะเริ่มค้นหาสัญญาณ GPS และแสดงผล **GPS found (ค้นพบ GPS)** บนหน้าจอหลังจากได้รับสัญญาณ พิกัดปัจจุบันของคุณจะปรากฏบนหน้าจอ
4. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อบันทึกตำแหน่ง
5. เลือกประเภทของจุดที่น่าสนใจที่ต้องการสำหรับตำแหน่ง เลื่อนประเภทของจุดที่น่าสนใจ โดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เลือกประเภทของจุดที่น่าสนใจ โดยกดปุ่ม [Next]
6. เลือกชื่อที่ต้องการสำหรับตำแหน่ง เลื่อนตัวเลือกชื่อ โดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock]. เลือกชื่อโดยกดปุ่ม [Next]
7. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อบันทึกจุดที่น่าสนใจ

1.



2.



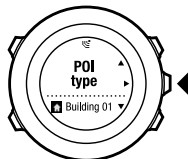
3.



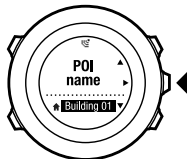
4.



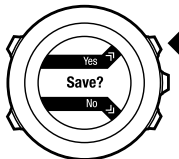
5.



6.



7.



☰ เคล็ดลับ: นอกจากนี้คุณยังสามารถเพิ่มจุดที่น่าสนใจโดยเลือก NAVIGATION (การนำทาง) ในเมนูเริ่มต้น

☰ เคล็ดลับ: คุณสามารถสร้างจุดที่น่าสนใจได้ใน Movescout ด้วยการเลือกตำแหน่งบนแผนที่หรือการแทรกพิกัด จะมีการชิงโครในชุดจุดที่น่าสนใจใน Suunto Ambit ของคุณและใน Movescout เสมอเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับ Movescout

8.3.2 การเพิ่มจุดที่น่าสนใจ (POI) โดยการใส่พิกัดด้วยตนเอง

คุณสามารถบันทึกสถานที่อื่น ๆ นอกเหนือจากสถานที่ในปัจจุบันเป็นจุดที่น่าสนใจโดยใส่พิกัดลงไปด้วยตนเอง

วิธีเพิ่มพิกัดของสถานที่:

1. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าเมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ NAVIGATION โดยใช้ปุ่ม [Start Stop] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก POIs (Points of interest) (POIs (จุดที่น่าสนใจ)) อุปกรณ์จะแสดงจำนวนของจุดที่น่าสนใจที่บันทึกไว้ในอุปกรณ์ และพื้นที่ที่เหลือสำหรับการบันทึกจุดที่น่าสนใจใหม่
4. เลื่อนไปที่ Define location โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next] อุปกรณ์จะแสดงพิกัดของสถานที่ที่มีการกำหนดตำแหน่ง GPS ล่าสุด
5. แก้ไขค่าละติจูดโดยกดปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock] กดปุ่ม [Next] เพื่อใช้ค่านั้น
6. แก้ไขค่าลองจิจูดโดยกดปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock] กดปุ่ม [Next] เพื่อใช้ค่านั้น
7. เลือกประเภทของจุดที่น่าสนใจที่เหมาะสมสำหรับสถานที่ เลื่อนไปที่จุดที่น่าสนใจแต่ละประเภทโดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เลือกประเภทจุดที่น่าสนใจโดยกดปุ่ม [Next]

8. เลือกชื่อที่เหมาะสมสำหรับสถานที่ เลื่อนไปที่ตัวเลือกชื่อโดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เลือกชื่อโดยกดปุ่ม [Next]
9. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อบันทึกจุดที่น่าสนใจ

☰ **เคล็ดลับ:** ในขณะที่เลื่อนตัวเลือกเมนู คุณสามารถเพิ่มความเร็วได้โดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] ค้างไว้จนกว่าตัวเลือกจะเลื่อนเร็วขึ้น

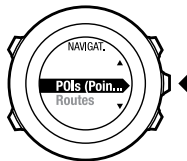
1.



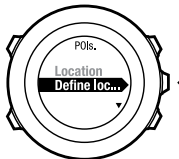
2.



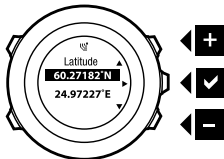
3.



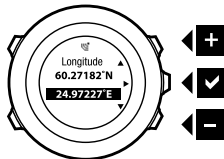
4.



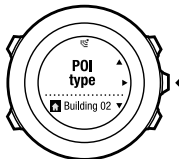
5.



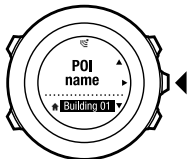
6.



7.



8.




9.



8.3.3 การนำทางสู่จุดที่น่าสนใจ (POI)

Suunto Ambit มีคุณสมบัติในการนำทาง GPS ซึ่งจะช่วยนำทางให้คุณไปยังปลายทางที่กำหนดไว้ล่วงหน้าที่ถูกจัดเก็บไว้เป็นจุดที่น่าสนใจ

 **หมายเหตุ:** และอุปกรณ์ยังคงสามารถนำทางแก่คุณเมื่อคุณกำลังบันทึกการออกกำลังกายได้อีกด้วย กรุณาดูที่ ส่วน 12.6.6 การนำทางขณะออกกำลังกาย ในหน้า 82

วิธีนำทางไปยังจุดที่น่าสนใจ:

1. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ **NAVIGATION** (การนำทาง) โดยกดปุ่ม [Start Stop] และกดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
3. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก **POIs (Points of interest)** (จุดที่น่าสนใจ)
อุปกรณ์จะแสดงจำนวนของจุดที่น่าสนใจที่ได้นับที่กไว้และพื้นที่ว่างสำหรับการบันทึกจุดที่น่าสนใจใหม่
4. จุดที่น่าสนใจมีการแบ่งกลุ่มตามประเภท เลื่อนไปที่ประเภทจุดที่น่าสนใจที่ต้องการโดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เลือกโดยกดปุ่ม [Next]
5. อุปกรณ์จะแสดงจุดที่น่าสนใจที่ได้นับที่กไว้ทั้งหมดในประเภทจุดที่น่าสนใจที่เลือก เลื่อนมายังจุดที่น่าสนใจที่คุณต้องการสำรวจด้วยปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] และกดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
6. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก **Navigate** (การนำทาง)
คุณจำเป็นต้องทำการปรับเทียบเข็มทิศ หากคุณใช้งานเข็มทิศเป็นครั้งแรกสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาดูที่ ส่วน 10.1 การปรับเทียบเข็มทิศ ในหน้า 58 หลังจากเปิดการใช้งานเข็มทิศ อุปกรณ์จะเริ่มค้นหาสัญญาณ GPS และจะแสดง **GPS found** (ค้นพบ GPS) บนหน้าจอหลังจากได้รับสัญญาณ
7. เริ่มการนำทางไปยังจุดที่น่าสนใจ อุปกรณ์จะแสดงผลข้อมูลต่อไปนี้:
 - ลูกศรที่ชี้ไปยังทิศทางที่เป็นปลายทางของคุณ (สัญลักษณ์เลี้ยวซ้าย/ขวา)

- ระยะทางที่คุณอยู่ห่างจากปลายทาง
- ชื่อของจุดที่น่าสนใจที่คุณกำลังมุ่งไป, องศาของการเบี่ยงเบนทิศทาง (0° คือทิศทางที่ถูกตัด) หรือจุดทิศทางหลักของคุณในปัจจุบัน (N, S, W, E) และจุดครึ่งของทิศทางหลัก (NE, NW, SE, SW)

8. อุปกรณ์จะแจ้งคุณเมื่อมาถึงปลายทาง

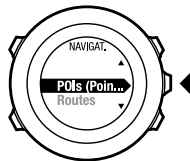
1.



2.



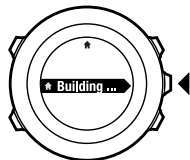
3.



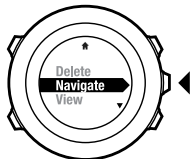
4.



5.



6.




7.



8.



 **หมายเหตุ:** การนำทางจะแสดงค่าเบี่ยงเบนจากลูกศรแสดงทิศเหนือของเม็ตมยะมนาฬิกาด้วยความเร็วต่ำ (<4 กม./ชม.) และค่าเบี่ยงเบนจากทิศทางที่มุ่งไปด้วยความเร็วสูง (>4 กม./ชม.) เมื่อยืนอยู่หนึ่ง ๆ และหมุนอุปกรณ์จนกว่าจะเห็น 0 ซึ่งหมายถึงทิศทางที่ถูกต้อง ในขณะที่ซีจี้กรยาน Suunto Ambit สามารถตรวจจับทิศทางของคุณได้แม้ว่าอุปกรณ์กำลังเอียงอยู่

8.3.4 การลบจุดที่น่าสนใจ (POI)

การลบจุดที่น่าสนใจ:

1. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ NAVIGATION (การนำทาง) โดยกดปุ่ม [Start Stop] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. กดปุ่ม [Next] เพื่อเข้าสู่ POIs (Points of interest) (POIs (จุดที่น่าสนใจ)) อุปกรณ์จะแสดงจำนวนของจุดที่น่าสนใจที่ได้บันทึกไว้และพื้นที่ว่างสำหรับบันทึกจุดที่น่าสนใจใหม่
4. จะมีการจัดกลุ่มจุดที่น่าสนใจตามประเภท เลื่อนไปที่ประเภทจุดที่น่าสนใจที่ต้องการ [Start Stop] หรือ [Light Lock] เลือกโดยกดปุ่ม [Next]
5. อุปกรณ์จะแสดงจุดที่น่าสนใจที่ได้บันทึกไว้ทั้งหมดในประเภทจุดที่น่าสนใจที่เลือกไว้ เลื่อนไปที่จุดที่น่าสนใจที่คุณต้องการลบ [Start Stop] หรือ [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
6. เลื่อนไปที่ Delete (ลบ) โดยกดปุ่ม [Start Stop] เลือกโดยกดปุ่ม [Next]
7. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อยืนยัน

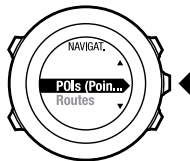
1.



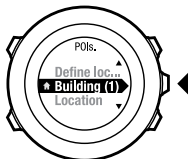
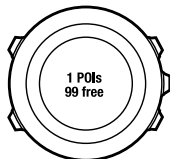
2.



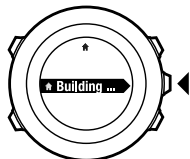
3.



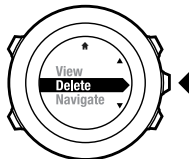
4.



5.



6.



7.



☞ **หมายเหตุ:** เมื่อคุณลบจุดที่น่าสนใจใน Movescount และซิงโครไนซ์ Suunto Ambit ของคุณ จุดที่น่าสนใจจะถูกลบจากอุปกรณ์แต่ถูกยกเลิกการใช้งานใน Movescount

8.4 การนำทางเส้นทาง

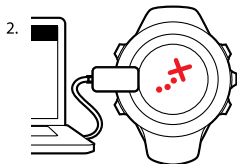
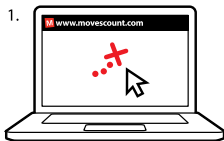
8.4.1 การเพิ่มเส้นทาง

คุณสามารถสร้างเส้นทางใน Movescount หรือนำเส้นทางที่สร้างจากอุปกรณ์อื่นจากคอมพิวเตอร์ของคุณไปที่ Movescount นอกจากนี้คุณยังสามารถบันทึกเส้นทางโดยใช้ Suunto Ambit ของคุณและนำเข้าไปที่ Movescount ดู ส่วน 12.6.1 การบันทึกแทร็ค ในหน้า 76

วิธีเพิ่มเส้นทาง:


1. เข้าไปที่ www.movescount.com ทำตามคำแนะนำวิธีใส่เส้นทางหรือวิธีสร้าง
2. เปิดใช้งาน Moveslink และเชื่อมต่อ Suunto Ambit ของคุณเข้ากับคอมพิวเตอร์ด้วยสาย USB ของ Suunto เส้นทางจะถูกส่งผ่านไปยังอุปกรณ์โดยอัตโนมัติ

☞ **หมายเหตุ:** ตรวจสอบว่าคุณได้เลือกเส้นทางใน Movescount ที่ต้องการส่งผ่านไปที่ Suunto Ambit ของคุณ



8.4.2 การนำทางเส้นทาง

คุณสามารถนำทางเส้นทางที่คุณได้ดาวน์โหลดจาก Movescount ลง Suunto Ambit ของคุณ กรุณาดูที่ ส่วน 8.4.1 การเพิ่มเส้นทาง ในหน้า 41

 **หมายเหตุ:** และอุปกรณ์ยังคงสามารถนำทางแก่คุณเมื่อคุณกำลังบันทึกการออกกำลังกายได้อีกด้วย กรุณาดูที่ ส่วน 12.6.6 การนำทางขณะออกกำลังกาย ในหน้า 82

วิธีนำทางเส้นทาง:

1. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ **NAVIGATION** (การนำทาง) โดยกดปุ่ม [Start Stop] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. เลื่อนไปที่ **Routes** (เส้นทาง) โดยกดปุ่ม [Light Lock] และกดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
อุปกรณ์จะแสดงจำนวนของเส้นทางที่ได้บันทึกไว้และหลังจากนั้นคือรายการเส้นทางทั้งหมดของคุณ
4. เลื่อนไปที่เส้นทางที่คุณต้องการนำทางโดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก

5. อุปกรณ์จะแสดงตำแหน่งสถานที่สำคัญทั้งหมดในเส้นทางที่ได้เลือกไว้ เลื่อนไปที่ตำแหน่งสถานที่สำคัญที่คุณต้องการใช้เป็นจุดเริ่มต้นโดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
6. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก **Navigate** (นำทาง)
7. ถ้าคุณเลือกตำแหน่งสถานที่สำคัญในระหว่างเส้นทาง Suunto Ambit จะเตือนให้คุณเลือกทิศทางของการนำทาง กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเลือก **Forwards** (ไปข้างหน้า) หรือกดปุ่ม [Light Lock] เพื่อเลือก **Backwards** (ไปข้างหลัง) ถ้าคุณเลือกตำแหน่งสถานที่สำคัญแรกให้เป็นจุดเริ่มต้น Suunto Ambit จะนำทางเส้นทางไปข้างหน้า (จากตำแหน่งสถานที่สำคัญแรกไปสู่จุดสุดท้าย) ถ้าคุณเลือกตำแหน่งสถานที่สำคัญสุดท้ายให้เป็นจุดเริ่มต้น Suunto Ambit จะนำทางเส้นทางไปข้างหลัง (จากตำแหน่งสถานที่สำคัญสุดท้ายไปจุดแรก)
8. คุณจำเป็นต้องทำการปรับเทียบเข็มทิศ หากคุณใช้งานเข็มทิศเป็นครั้งแรกสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาดูที่ *ส่วน 10.1 การปรับเทียบเข็มทิศ* ในหน้า 58 หลังจากเปิดการใช้งานเข็มทิศ อุปกรณ์จะเริ่มค้นหาสัญญาณ GPS และจะแสดง **GPS found** (ค้นพบ GPS) บนหน้าจอหลังจากได้รับสัญญาณ
9. เริ่มการนำทางไปที่ตำแหน่งสถานที่สำคัญแรกบนเส้นทาง อุปกรณ์จะแจ้งเมื่อคุณมาถึงตำแหน่งสถานที่สำคัญ และจะเริ่มนำทางไปยังตำแหน่งสถานที่สำคัญถัดไปบนเส้นทางโดยอัตโนมัติ
10. ก่อนที่จะถึงตำแหน่งสถานที่สำคัญสุดท้ายบนเส้นทาง อุปกรณ์จะแจ้งคุณว่าได้มาถึงปลายทางแล้ว

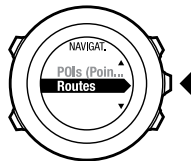
1.



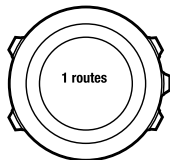
2.



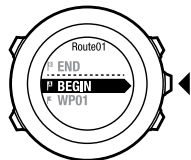
3.



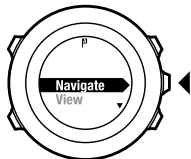
4.



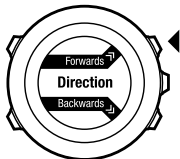
5.



6.



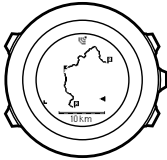
7.



8.



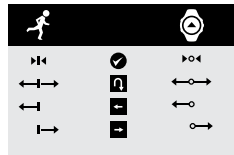
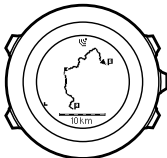
9.



10.



...



วิธีข้ามตำแหน่งสถานที่สำคัญบนเส้นทาง:

1. ขณะที่คุณกำลังนำทางเส้นทาง กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก

- กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก **NAVIGATION** (การนำทาง)
- เลื่อนไปที่ **Skip waypoint** (ข้ามตำแหน่งสถานที่สำคัญ) โดยกดปุ่ม [Start Stop] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next] อุปกรณ์จะข้ามตำแหน่งสถานที่สำคัญและเริ่มนำทางไปยังตำแหน่งสถานที่สำคัญถัดไปบนเส้นทางทันที

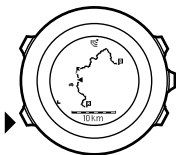


8.4.3 ระหว่างการนำทาง

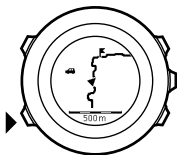
ระหว่างการนำทาง กดปุ่ม [View] เพื่อเลื่อนมุมมองต่อไปนี้:

- มุมมองแสดงเส้นทางทั้งหมด
- มุมมองแบบขยายของเส้นทาง โดยปกติมุมมองแบบขยายจะมีสเกลขนาด 500 ม./0.25 ไมล์ หรือมากกว่านั้นหากคุณออกห่างจากเส้นทาง คุณสามารถเปลี่ยนแปลงการปรับทิศทางแผนที่ในการตั้งค่า กรณาคู่มือที่ *บทที่ 14 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 94*
- มุมมองการนำทางตำแหน่งสถานที่สำคัญ

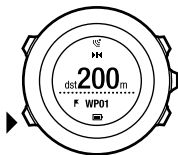
1.



2.



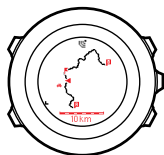
3.










มุมมองแสดงเส้นทางทั้งหมด

มุมมองแสดงเส้นทางทั้งหมดจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้:

- (1) ลูกศรแสดงตำแหน่งของคุณและชี้ไปยังทิศที่คุณกำลังมุ่งหน้าไป
- (2) ตำแหน่งสถานที่สำคัญถัดไปบนเส้นทาง
- (3) ตำแหน่งสถานที่สำคัญแรกและสุดท้ายบนเส้นทาง
- (4) จุดที่น่าสนใจที่อยู่ใกล้เส้นทาง จุดที่น่าสนใจที่อยู่ใกล้ที่สุดจะแสดงอยู่ในรูปไอคอน
- (5) สเกลของมุมมองแสดงเส้นทางทั้งหมด



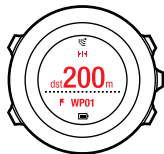
- (1) 
- (2) 
- (3)  
- (4) 
- (5)  10 km

 หมายเหตุ: มุมมองแสดงเส้นทางทั้งหมดจะหันทิศทางตรงไปยังทิศเหนือเสมอ

มุมมองการนำทางตำแหน่งสถานที่สำคัญ

มุมมองการนำทางตำแหน่งสถานที่สำคัญจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้:

- (1) ลูกศรชี้ไปที่ทิศทางของตำแหน่งสถานที่สำคัญถัดไป (สัญลักษณ์เลี้ยวซ้าย/ขวา)
- (2) ระยะทางที่คุณอยู่ห่างจากตำแหน่งสถานที่สำคัญ
- (3) ตำแหน่งสถานที่สำคัญที่คุณกำลังมุ่งไป



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

8.4.4 การลบเส้นทาง

คุณสามารถลบหรือยกเลิกการใช้งานเส้นทางใน Movescount การลบเส้นทาง:

1. ไปที่ www.movescount.com และปฏิบัติตามคำแนะนำวิธีลบหรือยกเลิกการใช้งานเส้นทาง
2. เปิดใช้งาน Moveslink และเชื่อมต่อ Suunto Ambit ของคุณเข้ากับคอมพิวเตอร์ด้วยสาย USB ของ Suunto ขณะที่การตั้งค่าสอดคล้องกันแล้ว เส้นทางจะถูกลบออกจากอุปกรณ์โดยอัตโนมัติ

9 การใช้โหมดความสูงและความกดอากาศ

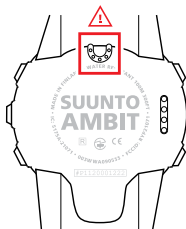
ในโหมด ALTI & BARO (ความสูงและความกดอากาศ) คุณสามารถดูความสูงและความกดอากาศปัจจุบันได้ โดยมีให้เลือกสามโปรไฟล์ดังต่อไปนี้: **Automatic (อัตโนมัติ)**, **Barometer (มาตรวัดความสูง)** และ **Altimeter (มาตรวัดความกดอากาศ)** สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งค่าโปรไฟล์ กรุณาดูที่ *ส่วน 9.2.1 การตั้งค่าโปรไฟล์ ในหน้า 52*

คุณสามารถเข้าสู่มุมมองที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับโปรไฟล์ที่ถูกเลือกใช้งานเมื่อคุณอยู่ในโหมด ALTI & BARO (ความสูงและความกดอากาศ)

9.1 วิธีการทำงานของโหมดความสูงและความกดอากาศ

เพื่อให้ได้ค่าการอ่านที่ถูกต้องจากโหมด ALTI & BARO (ความสูงและความกดอากาศ) สิ่งที่สำคัญคือคุณต้องทราบวิธีที่ Suunto Ambit คำนวณความสูงและความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเล Suunto Ambit จะวัดค่าความกดอากาศอย่างต่อเนื่อง อุปกรณ์จะคำนวณความสูงและความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลโดยยึดตามค่าที่ได้จากการวัดนี้และค่าอ้างอิง

⚠ ข้อควรระวัง: อย่าให้มีสิ่งสกปรกหรือทรายอยู่รอบๆ บริเวณเซ็นเซอร์ ห้ามสอดวัตถุใดๆ เข้าไปในเซ็นเซอร์



9.1.1 การอ่านค่าที่ถูกต้อง

หากคุณต้องมีการทำกิจกรรมกลางแจ้งที่ต้องการข้อมูลความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลหรือความสูงที่แม่นยำ ก่อนอื่นคุณจะต้องปรับเทียบ Suunto Ambit ของคุณ โดยการป้อนความสูงปัจจุบันของคุณหรือความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลปัจจุบันของคุณ

คุณสามารถดูความสูงของตำแหน่งของคุณได้จากแผนที่แสดงภูมิประเทศล่าสุด หรือ Google Earth คุณสามารถดูการอ้างอิงความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลได้โดยใช้เว็บไซต์ที่ให้บริการข้อมูลสภาพอากาศในประเทศต่างๆ

ค่าความกดอากาศสัมบูรณ์จะมีการวัดอย่างต่อเนื่อง

ค่าอ้างอิงความกดอากาศสัมบูรณ์และความสูงที่ทราบ = ความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเล

ค่าความกดอากาศสัมบูรณ์และความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลที่ทราบ = ความสูง การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในท้องถิ่นจะมีผลกระทบต่อ การอ่านค่าความสูง ถ้าสภาพอากาศในท้องถิ่นมีการเปลี่ยนแปลงบ่อย เราแนะนำให้คุณรีเซ็ตค่าอ้างอิงความสูงปัจจุบันให้บ่อยขึ้น โดยเฉพาะก่อนที่คุณจะเริ่มการเดินทาง หาก

สามารถหาค่าอ้างอิงดังกล่าวได้ ถ้าสภาพอากาศในท้องถิ่นยังคงเป็นเหมือนเดิม คุณไม่จำเป็นต้องรีเซ็ตค่าอ้างอิง

9.1.2 การอ่านค่าที่ไม่ถูกต้อง

โปรไฟล์มาตรวัดความสูง + การอยู่กับที่ + การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ

หากคุณเปิดโปรไฟล์ **Altimeter (มาตรวัดความสูง)** ของคุณไว้เป็นเวลานานโดยวางอุปกรณ์อยู่กับที่ในตำแหน่งเดิม ในขณะที่สภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลง อุปกรณ์จะให้การอ่านค่าที่ไม่ถูกต้อง

โปรไฟล์มาตรวัดความสูง + การเคลื่อนที่ขึ้นหรือลง + การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ

หากคุณเปิดโปรไฟล์ **Altimeter (มาตรวัดความสูง)** ของคุณไว้แลสภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลงบ่อย ในขณะที่คุณเป็นขึ้นหรือลงจากที่สูง อุปกรณ์จะให้การอ่านค่าที่ไม่ถูกต้อง

โปรไฟล์มาตรวัดความกดอากาศ + การเคลื่อนที่ขึ้นหรือลง

หากคุณเปิดโปรไฟล์ **Barometer (มาตรวัดความกดอากาศ)** ของคุณไว้เป็นเวลานาน ขณะที่คุณเป็นขึ้นหรือลงจากที่สูง อุปกรณ์จะถือว่าคุณกำลังอยู่กับที่ และตีความการเปลี่ยนแปลงการขึ้นหรือลงจากที่สูงของคุณเป็นการเปลี่ยนแปลงของความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเล ดังนั้น อุปกรณ์จะให้ค่าการอ่านความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลที่ไม่ถูกต้อง

ใช้ตัวอย่าง: การตั้งค่าอ้างอิงความสูง

คุณกำลังอยู่ในวันที่สองของโปรแกรมเดินเขาสองวัน คุณนึกขึ้นมาได้ว่าคุณลืมสลับจากโปรไฟล์ **Barometer (มาตรวัดความกดอากาศ)** ไปที่โปรไฟล์ **Altimeter**


(**มาตรวัดความสูง**) เมื่อคุณเริ่มเคลื่อนที่ในตอนเช้า คุณทราบว่าค่าความสูงปัจจุบันจาก Suunto Ambit ไม่ถูกต้อง ดังนั้น คุณจึงเดินเขาไปยังตำแหน่งที่ใกล้เคียงที่สุดตามที่แสดงอยู่ในแผนที่ภูมิประเทศของคุณ ซึ่งมีข้อมูลค่าอ้างอิงความสูงอยู่ คุณต้องแก้ไขค่าอ้างอิงความสูงของ Suunto Ambit ตามข้อมูลดังกล่าวและเปลี่ยนจากโปรไฟล์ **Barometer (มาตรวัดความกดอากาศ)** เป็น **Altimeter (มาตรวัดความสูง)** การอ่านค่าความสูงของคุณจะกลับมากถูกต้องอีกครั้ง

9.2 การจับคู่โปรไฟล์กับกิจกรรม

คุณควรเลือกโปรไฟล์ **Altimeter (มาตรวัดความสูง)** หากกิจกรรมกลางแจ้งของคุณเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของความสูง (เช่น การเดินเขาในภูมิประเทศที่สูงหรือชัน)

คุณควรเลือกโปรไฟล์ **Barometer (มาตรวัดความกดอากาศ)** หากกิจกรรมกลางแจ้งของคุณไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของความสูง (เช่น การเล่นฟุตบอล การล่องเรือ การพายเรือแคนู)

เพื่อให้ได้การอ่านค่าที่ถูกต้อง คุณต้องจับคู่โปรไฟล์กับกิจกรรม คุณสามารถใช้ Suunto Ambit ให้ช่วยพิจารณาโปรไฟล์ที่เหมาะสมกับกิจกรรม หรือเลือกโปรไฟล์ด้วยตนเอง

 **หมายเหตุ:** คุณสามารถกำหนดโปรไฟล์ให้เป็นส่วนหนึ่งของการตั้งค่าโหมดปรับแต่งด้วยตัวเองได้ใน Movescount หรือใน Suunto Ambit ของคุณ

9.2.1 การตั้งค่าโปรไฟล์

การตั้งค่าโปรไฟล์ ALTI & BARO:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก

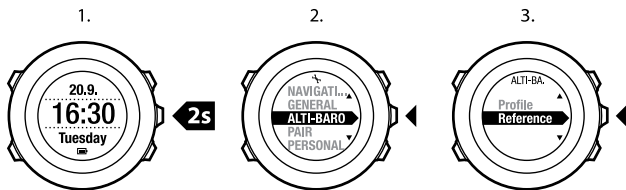
2. เลื่อนไปที่ ALTI-BARO (ความสูง-ความกดอากาศ) โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. เลือก Profile (โปรไฟล์) โดยกดปุ่ม [Next]
4. เลื่อนตัวเลือกโปรไฟล์ (Automatic (อัตโนมัติ), Altimeter (เครื่องมือวัดความสูง), Barometer (เครื่องมือวัดความกดอากาศ)) โดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เลือกโปรไฟล์ด้วยการกด [Next]



9.2.2 การตั้งค่าอ้างอิง

ในการตั้งค่าอ้างอิงความสูงและค่าความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเล:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ ALTI-BARO (ความสูง-ความกดอากาศ) โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. เลื่อนไปที่ Reference (ระดับอ้างอิง) โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
4. เลื่อนไปที่ Altitude (ระดับความสูง) หรือ Sea level (ระดับน้ำทะเล) โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเข้าสู่การตั้งค่าโดยกดปุ่ม [Next]
5. ตั้งค่าอ้างอิงที่คุณทราบ โดยกดปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock]



9.3 การใช้โปรไฟล์ Altimeter (มาตรวัดความสูง)

โปรไฟล์ Altimeter (มาตรวัดความสูง) จะคำนวณความสูงโดยยึดตามค่าอ้างอิงค่าอ้างอิงอาจเป็นได้ทั้งค่าความดันอากาศในระดับน้ำทะเลหรือค่าอ้างอิงความสูง เมื่อเปิดใช้งานโปรไฟล์ Altimeter (มาตรวัดความสูง) ไอคอนมาตรวัดความสูงจะปรากฏในจอแสดงผล สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งค่าโปรไฟล์ กรุณาดูที่ ส่วน 9.2.1 การตั้งค่าโปรไฟล์ ในหน้า 52

เมื่อเปิดใช้งานโปรไฟล์ Altimeter (มาตรวัดความสูง) คุณจะสามารรถเข้าสู่มุมมองต่อไปนี้ได้:

- แถวบน: ความสูงปัจจุบันของคุณ
- แถวกลาง: ข้อมูลความสูงในช่วงเวลา 12 ชั่วโมงในรูปแบบกราฟ
- แถวล่าง: สลักระหว่างเวลาและอุณหภูมิด้วย [มุมมอง]



 **หมายเหตุ:** หากคุณกำลังสวม Suunto Ambit บนข้อมือ คุณจะต้องถอดอุปกรณ์ออกก่อน เพื่อให้สามารถอ่านค่าอุณหภูมิได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากอุณหภูมิร่างกายของคุณจะมีผลต่อการอ่านค่าเริ่มต้น

9.4 การใช้โปรไฟล์ Barometer (มาตรวัดความกดอากาศ)

โปรไฟล์ Barometer (มาตรวัดความกดอากาศ) จะแสดงความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลในปัจจุบัน ค่านี้จะยึดตามค่าอ้างอิงที่เพิ่มลงใน การตั้งค่าและวัดค่าความกดอากาศสัมบูรณ์อย่างต่อเนื่อง สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งค่าค่าอ้างอิง กรุณา ดูที่ ส่วน 9.2.2 การตั้งค่าอ้างอิง ในหน้า 53

อุปกรณ์จะแสดงการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลเป็นกราฟฟีกที่ตรงกลางของจอแสดงผล จอแสดงผลจะแสดงการบันทึกในช่วง 27 ชั่วโมงล่าสุด โดยเว้นช่วงเวลาการบันทึก 1 นาที

เมื่อเปิดใช้งานโปรไฟล์ Barometer (มาตรวัดความกดอากาศ) ไอคอนมาตรวัดความกดอากาศจะปรากฏขึ้นบนจอแสดงผล สำหรับข้อมูลการตั้งค่าโปรไฟล์ ALTI & BARO (ความสูงและความกดอากาศ) กรุณา ดูที่ ส่วน 9.2.1 การตั้งค่าโปรไฟล์ ในหน้า 52


เมื่อเปิดใช้งานโปรไฟล์ Barometer (มาตรวัดความกดอากาศ) Suunto Ambit จะแสดงข้อมูลเกี่ยวกับความกดอากาศดังต่อไปนี้:

- แถวด้านบน: ความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลในปัจจุบัน
- แถวกลาง: กราฟที่แสดงข้อมูลความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลในช่วง 27 ชั่วโมงล่าสุด (โดยเว้นช่วงเวลาการบันทึก 1 ชั่วโมง)
- แถวล่าง: สลับริะหว่างอุณหภูมิ, เวลา และค่าอ้างอิงความสูงด้วยปุ่ม [View]



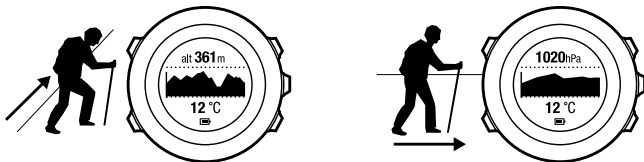
ค่าอ้างอิงความสูงคือ ความสูงล่าสุดที่ใช้ในโหมด ALTI & BARO (ความสูงและความกดอากาศ) ซึ่งสามารถเป็น:

- ความสูงที่คุณกำหนดเป็นค่าอ้างอิงความสูงในโปรไฟล์ Barometer (มาตรฐานความกดอากาศ) หรือ
- ความสูงล่าสุดที่เข้าสู่ระบบของโปรไฟล์ Automatic (อัตโนมิติ) ก่อนการเปลี่ยนเป็นโปรไฟล์ Barometer (มาตรฐานความกดอากาศ)

 **หมายเหตุ:** ถ้าคุณกำลังสวม Suunto Ambit บนข้อมือของคุณ คุณจะต้องถอดออกก่อนเพื่อให้อุปกรณ์อ่านค่าอุณหภูมิที่ถูกต้อง เนื่องจากอุณหภูมิของร่างกายของคุณจะมีผลต่อการอ่านค่าเริ่มต้น

9.5 การใช้โปรไฟล์ Automatic (อัตโนมิติ)

โปรไฟล์ Automatic (อัตโนมิติ) จะสลับระหว่าง Altimeter (มาตรฐานความสูง) และ Barometer (มาตรฐานความกดอากาศ) ตามการเคลื่อนไหวของคุณ เมื่อเปิดใช้งานโปรไฟล์ Automatic (อัตโนมิติ) อุปกรณ์จะสลับระหว่างการอ่านค่าความเปลี่ยนแปลงของความกดอากาศตามการเปลี่ยนแปลงของความสูง หรือความเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ




ทั้งนี้ จะไม่สามารถวัดค่าการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศและความสูงได้ในเวลาเดียวกัน เนื่องจากปัจจัยทั้งสองเป็นสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงความดันอากาศ โดยรอบ Suunto Ambit จะตรวจจับการเคลื่อนไหวในแนวตั้งและเปลี่ยนเป็นการวัดค่าความสูงตามความเหมาะสม เมื่อเครื่องแสดงค่าความสูง จะมีการอัปเดตโดยมีความล่าช้าสูงสุดอยู่ที่ 10 วินาที

หากคุณอยู่ในระดับความสูงที่คงที่ (มีการเคลื่อนที่ในแนวตั้งน้อยกว่า 5 เมตร ภายใน 12 นาที) Suunto Ambit จะอ่านค่าการเปลี่ยนแปลงความดันทั้งหมดตามการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ ช่วงเวลาการวัดค่า คือ 10 วินาที การอ่านค่าความสูงจะยังมีความคงที่อยู่ และหากสภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลง คุณจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของการอ่านค่าความดันอากาศในระดับนำทะเล

หากคุณอยู่ในระดับความสูงที่มีการเคลื่อนที่ (มีการเคลื่อนที่ในแนวตั้งมากกว่า 5 เมตรภายใน 3 นาที) Suunto Ambit จะอ่านค่าการเปลี่ยนแปลงความดันทั้งหมดตามการเคลื่อนที่ในระดับความสูง

ขึ้นอยู่กับประเภทของโปรไฟล์ที่เปิดใช้งาน คุณสามารถเข้าสู่มุมมองของโปรไฟล์ **Altimeter (มาตรวัดความสูง)** หรือ **Barometer (มาตรวัดความกดอากาศ)** ด้วย [มุมมอง]

 **หมายเหตุ:** เมื่อคุณกำลังใช้งานโปรไฟล์ **Automatic (อัตโนมัติ)** ไอคอนมาตรวัดความกดอากาศหรือไอคอนมาตรวัดความสูงจะไม่ปรากฏในจอแสดงผล

10 การใช้เข็มทิศ 3 มิติ

Suunto Ambit มีฟังก์ชันเข็มทิศ 3 มิติซึ่งช่วยให้คุณสามารถปรับทิศทางตัวเองให้สัมพันธ์กับแม่เหล็กจากทิศเหนือได้ เข็มทิศที่ชดเชยความเอียงจะช่วยให้คุณอ่านได้อย่างเที่ยงตรง ถึงแม้ว่าเข็มทิศจะไม่ได้อยู่ในระดับตามแนวนอน

COMPASSโหมด มีข้อมูลดังต่อไปนี้:

- แถวกลาง: ทิศทางที่จะมุ่งไปของเข็มทิศเป็นองศา
- แถวล่าง: สลับระหว่างจุดทิศทางหลักที่กำลังมุ่งไปในปัจจุบัน (N, S, W, E) และจุดครึ่งของทิศทางหลัก (NE, NW, SE, SW) เวลา และมุมมองว่างเปล่าโดยกดปุ่ม [View]



เข็มทิศจะสลับไปที่โหมดประหยัดพลังงานเองหลังจากเวลาหนึ่งนาที เปิดทำงานใหม่โดยกดปุ่ม [Start Stop]

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้เข็มทิศในขณะที่ออกกำลังกาย กรุณาดูที่ ส่วน 12.6.4 การใช้เข็มทิศขณะออกกำลังกาย ในหน้า 80

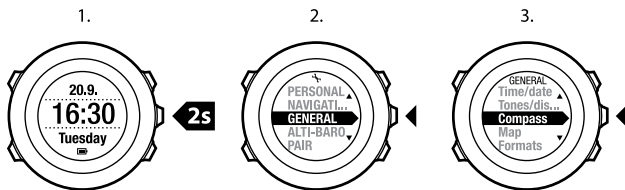
10.1 การปรับเทียบเข็มทิศ

COMPASSโหมด จะเสนอการปรับเทียบเข็มทิศก่อนการใช้งาน หากคุณสามารถทำการปรับเทียบเข็มทิศแล้วและต้องการปรับเทียบซ้ำอีกครั้ง คุณสามารถเข้าใช้งานตัวเลือกการปรับเทียบได้ในเมนูตัวเลือก

📖 **หมายเหตุ:** การปรับเทียบเข็มทิศ 3 มิติต้องดำเนินการในสองขั้นตอน คือการหมุนในแนวนอนและการเอียงในแนวตั้ง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนเริ่มต้นการปรับเทียบ

การใช้งานการปรับเทียบเข็มทิศ:

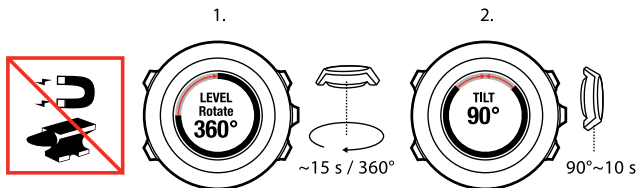
1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ GENERAL (ทั่วไป) โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. เลื่อนไปที่ Compass (เข็มทิศ) โดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
4. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก Calibration (การปรับเทียบ)



การปรับเทียบเข็มทิศ:

1. รักษาอุปกรณ์ให้อยู่ในแนวระดับให้มากที่สุด และหมุนอุปกรณ์จนกว่าส่วนที่เป็นขอบด้านนอกของจอแสดงผลจะเต็มและคุณจะได้ยินเสียงยืนยันว่าการปรับเทียบเสร็จเรียบร้อย ข้อความ **Level (ระดับ)** จะกะพริบบนหน้าจอ เมื่ออุปกรณ์ไม่ได้ระดับ
2. การปรับเทียบความเอียงจะเริ่มโดยอัตโนมัติหลังจากที่การปรับเทียบระดับสำเร็จ รักษาระดับของอุปกรณ์ให้ทำมุม 90° จนกว่าคุณจะได้ยินเสียงยืนยันและข้อความ **Calibration successful (การปรับเทียบสำเร็จ)** จะปรากฏขึ้น

หากการปรับเทียบไม่ประสบความสำเร็จ ข้อความ **Calibration failed (การปรับเทียบไม่สำเร็จ)** จะปรากฏขึ้น ให้ลองทำการปรับเทียบใหม่ โดยกดปุ่ม [Start Stop]



10.2 การตั้งค่าความลาดเอียง

เพื่อให้แน่ใจว่าการอ่านค่าเข็มทิศมีความถูกต้อง ให้ตั้งค่าความลาดเอียงให้ถูกต้อง แผนที่แบบกระดาษจะชี้ไปยังทิศเหนือจริง แต่เข็มทิศจะชี้ไปที่ทิศเหนือแม่เหล็ก ซึ่งอยู่ด้านเหนือของโลกตามแรงดึงดูดของสนามแม่เหล็กของโลก เนื่องจากทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงไม่ได้อยู่ในตำแหน่งเดียวกัน คุณต้องตั้งค่าความลาดเอียงของเข็มทิศของคุณ มุมระหว่างทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงคือความลาดเอียงของคุณ

คุณสามารถดูค่าความลาดเอียงได้จากแผนที่ส่วนใหญ่ ตำแหน่งของทิศเหนือแม่เหล็กจะเปลี่ยนไปทุกปี ดังนั้น คุณจึงสามารถหาค่าความลาดเอียงที่แม่นยำที่สุดและเป็นปัจจุบันที่สุดได้จากอินเทอร์เน็ต (เช่น www.magnetic-declination.com)

แต่แผนที่สำหรับกีฬาประเภทเดินเท้าที่ใช้แผนที่และเข็มทิศก็วาดโดยใช้ทิศเหนือแม่เหล็ก นั่นหมายความว่าเมื่อคุณกำลังใช้แผนที่สำหรับกีฬาประเภทเดินเท้าที่ใช้แผนที่และเข็มทิศ คุณต้องปิดการแก้ไขความลาดเอียงโดยตั้งค่าความลาดเอียงเป็นศูนย์องศา

ในการตั้งค่าความลาดเอียง:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ **GENERAL (ทั่วไป)** โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. เลื่อนไปที่ **Compass (เข็มทิศ)** โดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
4. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก **Declination (ความลาดเอียง)**
5. เปลี่ยนค่าความลาดเอียงโดยเลือก -- หรือเลือก W (ทิศตะวันตก) หรือ E (ทิศตะวันออก)
6. ตั้งค่าความลาดเอียง โดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock]
7. กดปุ่ม [Next] เพื่อยอมรับการตั้งค่า

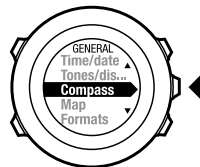
1.



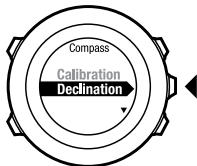
2.



3.



4.



5.-6.



7.



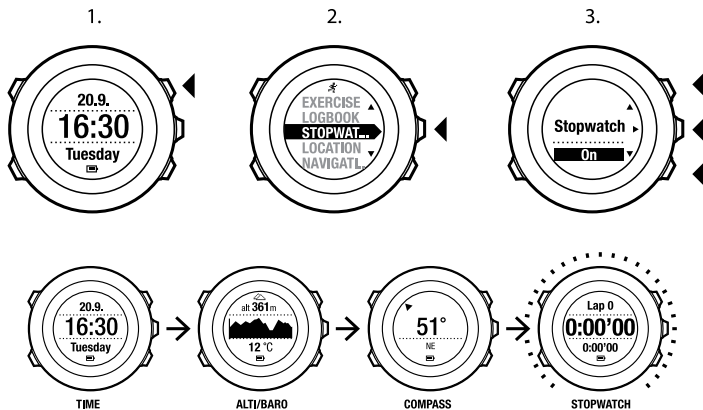
11 ตัวจับเวลา

11.1 การเปิดทำงานและปิดทำงานนาฬิกาจับเวลา

นาฬิกาจับเวลาช่วยให้คุณจับเวลาโดยไม่ต้องมีการออกกำลังกาย หลังจากคุณสามารถเปิดทำงานนาฬิกาจับเวลา นาฬิกาจะแสดงหน้าสุดท้ายของโหมดTIME (เวลา), ALTI & BARO (ความสูงและความกดอากาศ) และCOMPASS (เข็มทิศ)

การเปิดทำงานและปิดทำงานนาฬิกาจับเวลา

1. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ STOPWATCH โดยใช้ปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยใช้ปุ่ม [Next]
3. ตั้งค่านาฬิกาจับเวลา On/Off โดยใช้ปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] กดปุ่ม [Next] เพื่อตกลง

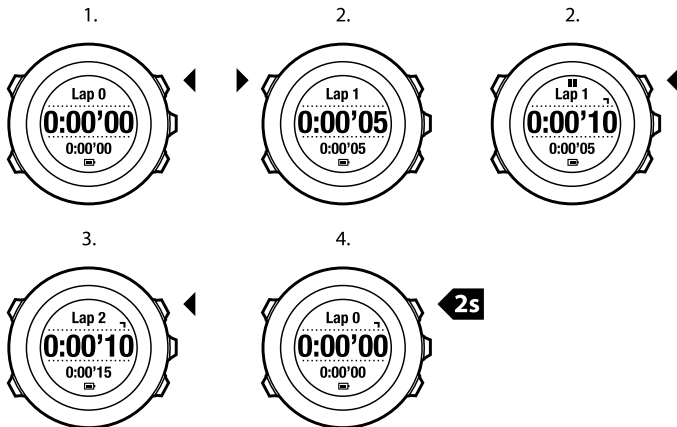


11.2 การใช้นาฬิกาจับเวลา

วิธีใช้นาฬิกาจับเวลา:

1. ในหน้าจอนาฬิกาจับเวลาที่กำลังเปิดใช้งานอยู่ กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเริ่มจับเวลา
2. กดปุ่ม [Back Lap] เพื่อทำรอบ หรือกดปุ่ม [Start Stop] เพื่อหยุดนาฬิกาจับเวลาชั่วคราว กดปุ่ม [Back Lap] ในขณะที่นาฬิกาจับเวลาถูกหยุดชั่วคราวอยู่ เพื่อดูเวลาของรอบ

3. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อดำเนินการต่อ
4. ในการรีเซ็ตเวลา ให้กดปุ่ม [Start Stop] ค้างในขณะที่นาฬิกาจับเวลาถูกหยุดชั่วคราวอยู่



ระหว่างที่นาฬิกาจับเวลากำลังทำงานอยู่ คุณสามารถ:

- กดปุ่ม [View] เพื่อสลับระหว่างเวลาและเวลาของรอบที่แกว่งของหน้าจอ
- เลื่อนไปที่โหมด TIME (เวลา), ALTI & BARO (ความสูงและความกดอากาศ) และ COMPASS (เข็มทิศ) โดยกดปุ่ม [Next]
- กดปุ่ม [Next] ค้าง เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก

11.3 ตัวจับเวลานับถอยหลัง

คุณสามารถตั้งตัวจับเวลานับถอยหลังให้นับถอยหลังจากเวลาที่ตั้งไว้ไปยังเลขศูนย์ (0) หลังจากเปิดใช้งานตัวจับเวลานับถอยหลัง นาฬิกาจะแสดงหน้าจอล่าสุด ถัดจากโหมด TIME (เวลา), ALTI & BARO (ความสูงและความกดอากาศ) และ COMPASS (เข็มทิศ)

ตัวจับเวลาจะส่งเสียงสั้นทุกๆ วินาที ในช่วง 10 วินาที สุดท้าย และจะส่งเตือนเมื่อหมดเวลา

วิธีตั้งเวลานับถอยหลัง

1. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ TIMERS (ตัวจับเวลา) ด้วยปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. เลื่อนไปที่ Countdown (นับถอยหลัง) ด้วยปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
4. กดปุ่ม [View] เพื่อเปลี่ยนเวลานับถอยหลัง
5. เปลี่ยนค่าชั่วโมงและนาทีด้วยปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock] ยอมรับด้วยปุ่ม [Next]
6. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเริ่มนับถอยหลัง

1.



2.



3.



4.



5.



6.



หลังจากการนับถอยหลังได้หยุดลง หน้าจอแสดงตัวจับเวลานับถอยหลังจะหายไป
หลังจาก 2 นาที

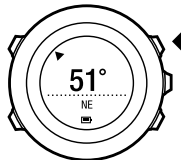
หากต้องการปิดใช้งานตัวจับเวลา ให้ไปที่ TIMERS (ตัวจับเวลา) ในเมนูเริ่มต้น และ
เลือก END Timer (สิ้นสุดการจับเวลา)

 **เคล็ดลับ:** คุณสามารถหยุดการนับถอยหลังชั่วคราว/ทำการนับถอยหลังต่อโดย
การกดปุ่ม [Start Stop]

12 การใช้โหมดการออกกำลังกาย

ใช้โหมดการออกกำลังกายเพื่อบันทึกข้อมูลบันทึกการออกกำลังกายและดูข้อมูลอื่นๆ ได้ระหว่างการออกกำลังกายของคุณ

คุณสามารถเข้าสู่โหมดการออกกำลังกายโดยการกดปุ่ม [Start Stop] ในโหมด TIME (เวลา) หรือ ALTI & BARO (ความสูงและความกดอากาศ) หรือในโหมด COMPASS (เข็มทิศ) หลังจากที่มีการปรับเทียบเข็มทิศ



12.1 โหมดการออกกำลังกาย

คุณสามารถเลือกโหมดการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้จากโหมดที่ปรับแต่งเองล่วงหน้า ข้อมูลที่แตกต่างกันจะถูกแสดงในหน้าจอแสดงผลระหว่างการออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับประเภทกีฬา ตัวอย่างเช่น โหมดการออกกำลังกายที่ปรับแต่งเองจะระบุว่ามีการใช้งาน FusedSpeed™ หรือความเร็วของ GPS ในระดับปกติ (สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาดูที่ บทที่ 13 FusedSpeed ในหน้า 91) โหมดการออกกำลังกายที่เลือกไว้จะส่งผลการตั้งค่าการออกกำลังกาย ได้แก่ ชีตจำกั๊ด อัตราการเต้นของหัวใจ ระยะทางของรอบ ALTI & BARO (โหมดความสูงและความกดอากาศ) และอัตราการบันทึก

ใน Movescount คุณสามารถสร้างโหมดการออกกำลังกายที่ปรับแต่งเองได้มากขึ้น แก้ไขโหมดที่ปรับแต่งเองล่วงหน้า และดาวน์โหลดข้อมูลลงในอุปกรณ์

ในขณะที่ออกกำลังกาย โหมดการออกกำลังกายที่ปรับแต่งเองล่วงหน้าจะแสดงข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับกีฬาเฉพาะอย่างให้คุณทราบ ดังนี้:

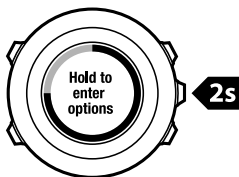
- **Cycling (การปั่นจักรยาน):** ข้อมูลเกี่ยวกับความเร็ว ระยะทาง จังหวะ และอัตราการเต้นของหัวใจ
- **Mountaineering (การปีนเขา):** ข้อมูลเกี่ยวกับความสูง ระยะทาง และความเร็ว (การกำหนดตำแหน่ง GPS ทุกๆ 60 วินาที)
- **Trail running (การวิ่งบนราง):** ข้อมูลเกี่ยวกับความสูง อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการก้าว และระยะทาง
- **Running (การวิ่ง):** ข้อมูลเกี่ยวกับอัตราการก้าว อัตราการเต้นของหัวใจ และการจับเวลา
- **(Alpine) Skiing (การเล่นสกี (ผาดโผน)):** ข้อมูลเกี่ยวกับความสูง การเคลื่อนลง และเวลา
- **Other sports (กีฬาอื่นๆ):** ข้อมูลเกี่ยวกับความเร็ว อัตราการเต้นของหัวใจ และความสูง
- **Indoor training (การฝึกซ้อมในอาคาร):** ข้อมูลเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจ (โดยไม่มี GPS)
- **Trekking (การเดินป่า):** ข้อมูลเกี่ยวกับระยะทาง ความสูง อัตราการเต้นของหัวใจ และการจับเวลา (การกำหนดตำแหน่ง GPS ทุกๆ 60 วินาที)

12.2 ตัวเลือกเพิ่มเติมในโหมดการออกกำลังกาย

ขณะอยู่ในโหมดการออกกำลังกาย กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อดูตัวเลือกเพิ่มเติมในระหว่างการออกกำลังกาย:

- เลือก ตำแหน่ง เพื่อตรวจสอบพิกัดของตำแหน่งของคุณในปัจจุบัน หรือบันทึกเป็นจุดที่น่าสนใจ
- เลือก การนำทาง เพื่อนำทางไปยังจุดที่น่าสนใจหรือเส้นทาง หรือเพิ่มจุดที่น่าสนใจใหม่ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนำทาง กรุณาดูที่ *บทที่ 8 การนำทาง ในหน้า 27*

- เลือก ความสูง-ความกดอากาศ เพื่อตั้งค่าระดับความสูงหรือแรงดันที่ระดับผิวน้ำหรือตั้งค่า ความสูง-ความกดอากาศโปรไฟล์ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาดูที่ บทที่ 9 การใช้โหมดความสูงและความกดอากาศ ในหน้า 49
- เลือก เปิดใช้งาน เพื่อตั้งค่าการเปิดหรือปิดคุณสมบัติเหล่านี้
 - เลือก ปิด/เปิดช่วงเวลา เพื่อเปิด/ปิดการใช้งานตัวตั้งช่วงเวลา สามารถเพิ่มตัวตั้งช่วงเวลาลงในโหมดการออกกำลังกายที่กำหนดเองได้ใน Movescount สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาดูที่ ส่วน 12.6.5 การใช้ตัวตั้งช่วงเวลา ในหน้า 81
 - เลือก ปิด/เปิดเข็มทิศ เพื่อเปิด/ปิดการใช้งานเข็มทิศ เมื่อเปิดใช้งานเข็มทิศในระหว่างการออกกำลังกาย จะแสดงหน้าจอจำลองโหมดการออกกำลังกายที่กำหนดเอง
 - เลือก ปิด/เปิดขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อตั้งค่าการเปิดหรือปิดขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ ขีดจำกัดของอัตราการเต้นของหัวใจสามารถกำหนดได้ใน Movescount
 - เลือก ปิด/เปิดการหยุดชั่วคราวอัตโนมัติ เพื่อเปิด/ปิดการใช้งานการหยุดชั่วคราวอัตโนมัติ



12.3 การใช้งานเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

สามารถใช้งานเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจได้ขณะออกกำลังกาย เมื่อคุณใช้งานเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ Suunto Ambit จะให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ

การใช้งานเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจจะช่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติมในขณะออกกำลังกาย ได้แก่

- อัตราการเต้นของหัวใจในเวลาจริง
- อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยในเวลาจริง
- อัตราการเต้นของหัวใจในรูปแบบกราฟ
- การเผาผลาญแคลอรีขณะออกกำลังกาย
- คำแนะนำในการออกกำลังกายภายในขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจที่กำหนดไว้

• Peak Training Effect

การใช้งานเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจจะช่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติมต่อไปนี้ภายหลังการออกกำลังกาย

- การเผาผลาญแคลอรีขณะออกกำลังกาย
- อัตราการเต้นเฉลี่ยของหัวใจ
- อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ
- เวลาฟื้นตัว


การแก้ไขปัญหา: ไม่มีสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจ

ถ้าสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจของคุณขาดหายไป ให้ลองวิธีดังต่อไปนี้

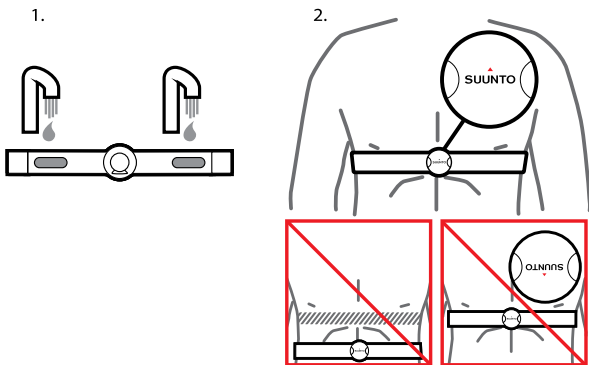
- ตรวจสอบว่าคุณได้สวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจอย่างถูกต้องแล้ว (กรุณาดูที่ ส่วน 12.4 การใส่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ในหน้า 72)
- ตรวจสอบว่าบริเวณขั้วไฟฟ้าของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจชื้นอยู่หรือไม่

- เปลี่ยนแบตเตอรี่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ หากยังคงมีปัญหาอยู่
- จับคู่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจกับอุปกรณ์ใหม่ (กรุณาดูที่ บทที่ 15 การจับคู่ POD/เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ในหน้า 100)
- ซักสายรัดที่ทำจากผ้าของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจในเครื่องซักผ้าอย่างสม่ำเสมอ

12.4 การใส่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

 **หมายเหตุ:** Suunto Ambit สามารถใช้งานร่วมกันได้กับ Suunto ANT Comfort Belt

ปรับความยาวของสายรัดเพื่อให้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจแน่นและไม่อึดอัด ทาบบริเวณที่จะสวมเข็มขัดให้ชื้นด้วยน้ำหรือเจล แล้วสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ตรงกลางหน้าอกของคุณ และลูกศรสีแดงชี้ขึ้น



⚠ คำเตือน: ผู้ที่สวมอุปกรณ์ควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ เครื่องกระตุ้นหัวใจ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ฝังในร่างกายต้องแบกรับความเสี่ยงด้วยตนเอง ก่อนที่จะเริ่มใช้งานเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจเป็นครั้งแรก เราขอแนะนำให้คุณทดสอบการออกกำลังกายภายใต้การดูแลของแพทย์ นี่จะเป็นการรับรองในความปลอดภัยและความน่าเชื่อถือของอุปกรณ์ควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจและเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อใช้งานพร้อมกัน การออกกำลังกายอาจมีความเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว เราขอแนะนำเป็นอย่างยิ่งว่าให้คุณปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นประจำ

📄 หมายเหตุ: Suunto Ambit ไม่สามารถรับสัญญาณของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจเมื่ออยู่ใต้น้ำได้

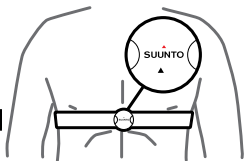
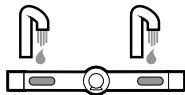
☰ **เคล็ดลับ:** ทำความสะอาดเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจโดยเครื่องซักผ้าอย่างสม่ำเสมอหลังการใช้งาน เพื่อหลีกเลี่ยงกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์และเพื่อรักษาคุณภาพและการทำงานให้ได้อยู่เสมอ ทำความสะอาดเฉพาะสายรัดที่ทำจากผ้าเท่านั้น

12.5 การเริ่มออกกำลังกาย

วิธีเริ่มการออกกำลังกาย:

1. ทำบริเวณที่จะสวมเข็มขัดให้ชื้นแล้วสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (อุปกรณ์เสริม)
2. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
3. กดปุ่ม [Next] เพื่อเข้าสู่ EXERCISE (การออกกำลังกาย)
4. เลือกตัวเลือกโหมดการออกกำลังกายด้วยปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] แล้วเลือกโหมดที่ต้องการด้วยปุ่ม [Next] (สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวเลือกโหมดการออกกำลังกาย กรุณาดูที่ ส่วน 12.1 โหมดการออกกำลังกาย ในหน้า 68)
5. อุปกรณ์จะเริ่มต้นค้นหาสัญญาณของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจโดยอัตโนมัติ หากโหมดการออกกำลังกายที่เลือกได้ใช้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ รองจนกว่าอุปกรณ์จะแจ้งว่าพบอัตราการเต้นของหัวใจ และ/หรือสัญญาณ GPS หรือกดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเลือก Later (ภายหลัง) อุปกรณ์จะทำการค้นหาอัตราการเต้นของหัวใจ/สัญญาณ GPS ต่อไป เมื่อพบอัตราการเต้นของหัวใจ/สัญญาณ GPS แล้ว อุปกรณ์จะแสดงผลและเริ่มบันทึกข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ/GPS
6. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเริ่มบันทึกการออกกำลังกายของคุณ กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก (กรุณาดูที่ ส่วน 12.2 ตัวเลือกเพิ่มเติมในโหมดการออกกำลังกาย ในหน้า 69)

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 ขณะออกกำลังกาย

Suunto Ambit จะให้ข้อมูลเพิ่มเติมเพิ่มเติมกับคุณในขณะที่ออกกำลังกาย ข้อมูลเพิ่มเติมจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับโหมดการออกกำลังกายที่คุณเลือกไว้ กรุณาดูที่ ส่วน 12.1 โหมดการออกกำลังกาย ในหน้า 68 นอกจากนี้คุณจะได้รับข้อมูลมากขึ้นหากคุณใช้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจและ GPS ในขณะที่ออกกำลังกาย Suunto Ambit จะช่วยให้คุณสมารถกำหนดข้อมูลที่คุณต้องการดูบนหน้าจอได้ สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการกำหนดจอแสดงผล กรุณาดูที่ บทที่ 6 การปรับแต่ง Suunto Ambit ด้วยตนเอง ในหน้า 14

ด้านล่างนี้คือตัวอย่างวิธีการใช้งานอุปกรณ์ขณะออกกำลังกาย:

- กดปุ่ม [Next] เพื่อดูการแสดงผลเพิ่มเติม
- กดปุ่ม [View] เพื่อดูมุมมองเพิ่มเติม
- เพื่อหลีกเลี่ยงการหยุดบันทึกข้อมูลของคุณหรือการสร้างรอบที่ไม่ต้องการโดยไม่ได้ตั้งใจ ควรล็อกปุ่มต่างๆ โดยการกดปุ่ม [Light Lock] ค้างไว้
- กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อหยุดการบันทึกชั่วคราว การหยุดชั่วคราวจะปรากฏขึ้นในบันทึกของคุณเป็นเครื่องหมายรอบ เพื่อทำการบันทึกต่อไป ให้กดปุ่ม [Start Stop] อีกครั้ง

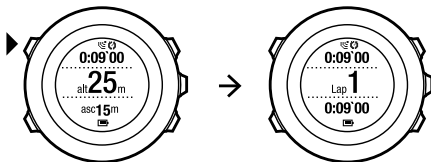
12.6.1 การบันทึกแทริค

Suunto Ambit จะช่วยให้คุณสมารถบันทึกข้อมูลต่างๆ ได้ในขณะที่ออกกำลังกาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโหมดการออกกำลังกายที่คุณเลือกไว้ หากคุณกำลังใช้ GPS ในขณะที่จัดเก็บข้อมูลลงในบันทึก Suunto Ambit จะบันทึกแทริคของคุณไว้ ซึ่งคุณสามารถดูได้ใน Movescount เมื่อคุณกำลังบันทึกแทริค ไอคอนการบันทึกและไอคอน GPS จะปรากฏขึ้นทางด้านบนของจอแสดงผล

12.6.2 การสร้างรอบ

ขณะออกกำลังกาย คุณสามารถสร้างรอบได้ด้วยตนเองหรือโดยอัตโนมัติจากการตั้งค่าช่วงรอบอัตโนมัติใน Movescount เมื่อคุณสร้างรอบโดยอัตโนมัติ Suunto Ambit จะบันทึกรอบโดยยึดตามระยะทางที่คุณได้กำหนดไว้ใน Movescount เพื่อสร้างรอบด้วยตนเอง ให้กดปุ่ม [Back Lap] ระหว่างออกกำลังกาย Suunto Ambit จะแสดงให้คุณทราบข้อมูลต่อไปนี้:

- แถวด้านบน: เวลาที่แยก (ช่วงเวลาตั้งแต่เริ่มต้นการบันทึก)
- แถวกลาง: จำนวนรอบ
- แถวล่าง: ระยะเวลาต่อรอบ



หมายเหตุ: สรุปการออกกำลังกายจะแสดงอย่างน้อยหนึ่งรอบเสมอ สำหรับการออกกำลังกายของคุณตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ รอบที่คุณทำได้ระหว่างการออกกำลังกายจะแสดงเป็นรอบเพิ่มเติม


12.6.3 การบันทึกความสูง

Suunto Ambit จะจัดเก็บการเคลื่อนไหวทั้งหมดของคุณตั้งแต่เวลาเริ่มต้นจนถึงเวลาสิ้นสุดของบันทึก หากคุณกำลังทำกิจกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงความสูง คุณสามารถบันทึกการเปลี่ยนแปลงความสูงและดูข้อมูลที่จัดเก็บไว้ในภายหลังได้ นอกจากนี้คุณยังสามารถสร้างรอบได้ระหว่างการบันทึก รอบของคุณจะถูกจัด

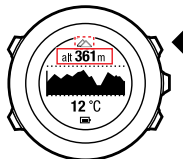
เก็บอยู่ในหน่วยความจำของอุปกรณ์ และสามารถเข้าไปดูได้ภายหลังใน Movescount คุณสามารถดูประเภทของรอบ จำนวนรอบ เวลาที่แยก และระยะทางได้

วิธีบันทึกความสูง:

1. ตรวจสอบว่าได้มีการเปิดใช้งานโปรไฟล์ของ **Altimeter** (เครื่องมือวัดความสูง)
2. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
3. เลื่อนไปที่ **EXERCISE** (การออกกำลังกาย) โดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] และกดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
4. เลื่อนโหมดการออกกำลังกายด้วยปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] แล้วเลือกโหมดที่ต้องการด้วยปุ่ม [Next]
5. รอจนกว่าอุปกรณ์จะแจ้งว่าพบอัตราการเต้นของหัวใจ และ/หรือสัญญาณ GPS หรือกดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเลือก **Later** (ภายหลัง) อุปกรณ์จะทำการค้นหาอัตราการเต้นของหัวใจ/สัญญาณ GPS ต่อไป กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเริ่มบันทึกข้อมูลในบันทึก

 **เคล็ดลับ:** สร้างโหมดปรับแต่งด้วยตนเองโดยไม่มีอัตราการเต้นของหัวใจใน Movescount เพื่อการบันทึกการออกกำลังกายโดยไม่มีอัตราการเต้นของหัวใจ

1.–2.



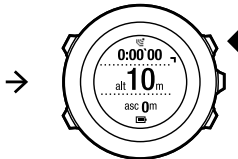
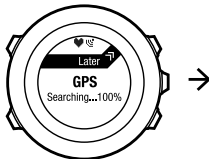
3.



4.



5.

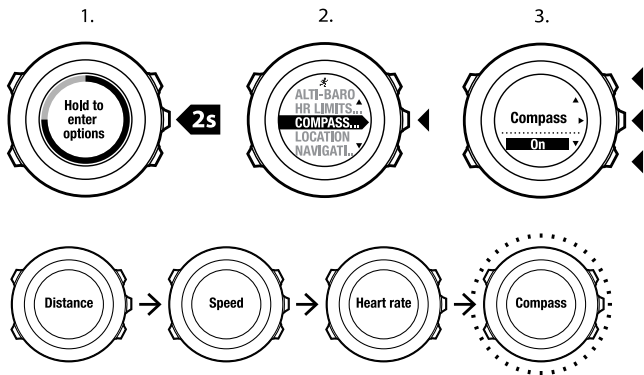


12.6.4 การใช้เข็มทิศขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถเปิดใช้งานเข็มทิศและเพิ่มลงในโหมดการออกกำลังกายที่กำหนดเองขณะออกกำลังกาย

การใช้งานเข็มทิศขณะออกกำลังกาย:

1. ขณะที่คุณกำลังบันทึกข้อมูลการออกกำลังกาย ให้กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ **ACTIVATE (ACTIVATE)** โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. เลื่อนไปที่ **Compass OFF (ปิด เข็มทิศ)** โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
4. กดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เพื่อตั้งค่าเข็มทิศ **On (เปิด)** และกดปุ่ม [Next] เพื่อตกลง
เข็มทิศจะปรากฏในการแสดงผลครั้งล่าสุดในโหมดการออกกำลังกายที่กำหนดเอง



เพื่อยกเลิกการใช้งานเข็มทิศ ให้กลับไปเมนูตัวเลือกและตั้งค่าปิดการใช้งานเข็มทิศ


12.6.5 การใช้ตัวตั้งช่วงเวลา

คุณสามารถเพิ่มตัวตั้งช่วงเวลาไปยังโหมดการออกกำลังกายที่กำหนดเองใน Movescount. ในการเพิ่มตัวตั้งช่วงเวลาไปยังโหมดที่กำหนดเอง ให้ไปยังหัวข้อ **เครื่องมือ** ในโปรไฟล์ของคุณ แล้วเลือก **การกำหนดค่าเอง** ครึ่งต่อไปที่คุณเชื่อมต่อกับ Suunto Ambit ไปยังบัญชี Movescount ของคุณ จะมีการชิงโครไนซ์ตัวตั้งช่วงเวลากับอุปกรณ์นี้

คุณสามารถระบุข้อมูลต่อไปนี้ในตัวตั้งช่วงเวลา:

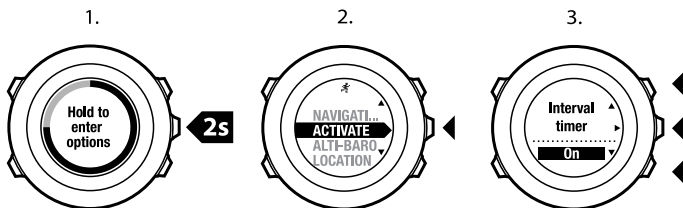
- ประเภทของช่วงเวลา (ช่วงเวลา HIGH (สูง) และ LOW (ต่ำ))

- ระยะเวลาหรือระยะห่างสำหรับช่วงเวลาทั้งสองประเภท
- จำนวนครั้งที่มีการซ้ำช่วงเวลา

 **หมายเหตุ:** หากคุณไม่ได้กำหนดจำนวนการซ้ำของช่วงเวลาใน Movescount ตัวตั้งช่วงเวลาจะทำงานต่อไปจนกว่าการซ้ำจะถึง 99 ครั้ง

ในการเปิด/ปิดการใช้งานตัวตั้งช่วงเวลา

1. ขณะที่คุณกำลังอยู่ในโหมดการออกกำลังกายที่กำหนดเอง ให้กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ **ACTIVATE** โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
3. เลื่อนไปที่ **Interval** โดยกดปุ่ม [Start Stop] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
4. กดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เพื่อตั้งค่า **On/Off (เปิด/ปิด)** ตัวตั้งช่วงเวลา และกดปุ่ม [Next] เพื่อตกลง เมื่อตัวตั้งช่วงเวลาเปิดทำงาน ไอคอนช่วงเวลาจะปรากฏขึ้นทางด้านบนสุดของจอแสดงผล



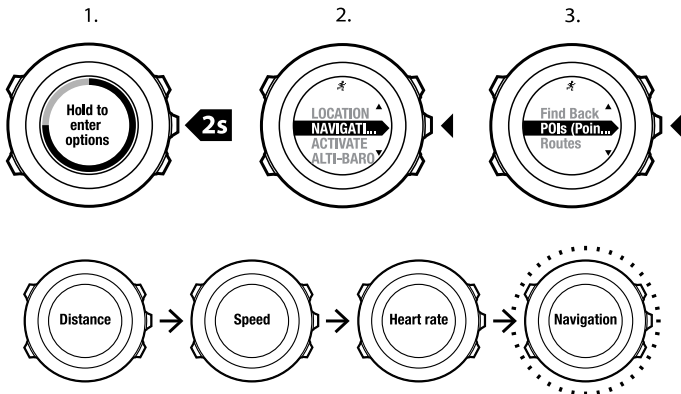
12.6.6 การนำทางขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถนำทางเส้นทางหรือนำทางจุดที่น่าสนใจขณะออกกำลังกาย

การนำทางขณะออกกำลังกาย:

1. ขณะที่คุณกำลังบันทึกข้อมูลการออกกำลังกาย ให้กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก NAVIGATION (การนำทาง)
3. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก POIs (Points of interest) (POIs (จุดที่น่าสนใจ)) หรือเลือกไปที่ Routes (เส้นทาง) โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]

การแนะนำของการนำทางจะปรากฏขึ้นในการแสดงผลล่าสุดในโหมดการออกกำลังกายที่กำหนดเอง



การยกเลิกการใช้งานการนำทาง:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก

2. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก NAVIGATION (การนำทาง)
3. เลื่อนไปที่ End navigation (สิ้นสุดการนำทาง) โดยกดปุ่ม [Start Stop] และกด [Next] เพื่อเลือก

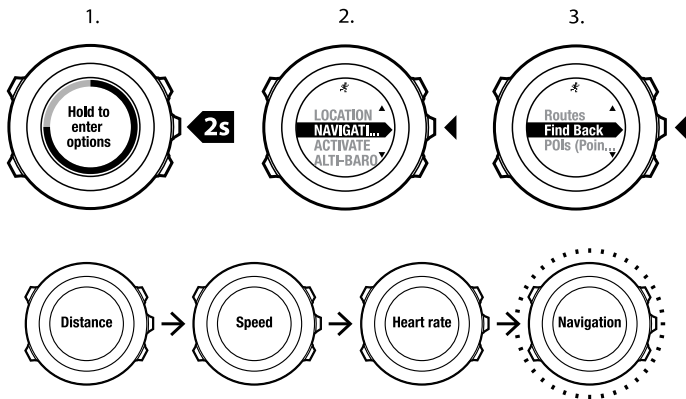
12.6.7 การหาทางกลับระหว่างการออกกำลังกาย

Suunto Ambit จะบันทึกจุดเริ่มต้นการออกกำลังกายของคุณโดยอัตโนมัติ ถ้าคุณกำลังใช้งาน GPS ในระหว่างการออกกำลังกาย Suunto Ambit จะนำทางไปยังจุดเริ่มต้น (หรือไปยังตำแหน่งที่การกำหนดตำแหน่ง GPS ได้สร้างขึ้น) ด้วยการทำงานของ Find back (หาทางกลับ)

การหาทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นระหว่างการออกกำลังกาย:

1. ขณะที่คุณกำลังบันทึกข้อมูลการออกกำลังกายของคุณ ให้กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก NAVIGATION (การนำทาง)
3. เลื่อนไปที่ Find back (หาทางกลับ) โดยกดปุ่ม [Start Stop] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]


การแนะนำของการนำทางจะปรากฏขึ้นบนหน้าจอแสดงผลล่าสุดในโหมดการออกกำลังกายที่กำหนดเอง



12.6.8 การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติ

การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติจะหยุดการบันทึกการออกกำลังกายของคุณชั่วคราวเมื่อความเร็วของคุณต่ำกว่า 2 กม./ชม. เมื่อความเร็วของคุณเพิ่มขึ้นจนมากกว่า 2 กม./ชม. การบันทึกจะดำเนินการต่ออีกครั้งโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถตั้งค่าการหยุดชั่วคราวอัตโนมัติเป็น เปิด/ปิด สำหรับแต่ละโหมดกีฬาได้ใน Movescount หรือคุณสามารถเปิดใช้งานการหยุดชั่วคราวระหว่างการออกกำลังกายได้

 **หมายเหตุ:** การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติไม่สามารถใช้งานได้โหมด Indoor swimming (การว่ายน้ำในร่ม)

วิธีตั้งค่าการหยุดชั่วคราวเป็น เปิด/ปิด ระหว่างการออกกำลังกาย

1. ขณะที่คุณกำลังอยู่ในโหมดกีฬา ให้กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ ACTIVATE (เปิดใช้งาน) ด้วยปุ่ม [Light Lock] และเลือกด้วยปุ่ม [Next]
3. เลื่อนไปที่ Autopause (หยุดอัตโนมัติ) ด้วยปุ่ม [Start Stop] และเลือกด้วยปุ่ม [Next]
4. กดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เพื่อตั้งค่าการหยุดชั่วคราวเป็น On/Off (เปิด/ปิด) และยอมรับด้วยปุ่ม [Next]

1.



2s

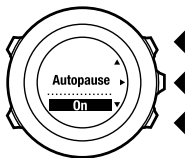
2.



3.



4.

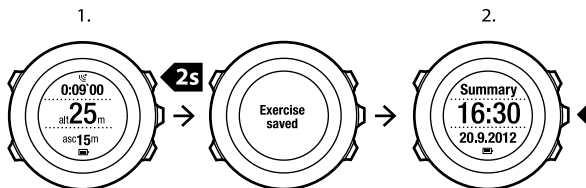


12.7 การดูสมุดรายการบันทึกหลังการออกกำลังกาย

คุณสามารถดูข้อมูลสรุปของการออกกำลังกายหลังจากหยุดการบันทึกข้อมูล

วิธีหยุดการบันทึกและดูข้อมูลสรุป:

1. กดปุ่ม [Start Stop] ค้างไว้เพื่อหยุดและบันทึกการออกกำลังกาย หรือคุณสามารถกดปุ่ม [Start Stop] เพื่อหยุดการบันทึกชั่วคราว หลังจากหยุดการบันทึกชั่วคราว ให้ยืนยันการหยุดด้วยการกดปุ่ม [Back Lap] หรือทำการบันทึกต่อโดยการกดปุ่ม [Light Lock] หลังจากหยุดออกกำลังกาย ให้บันทึกข้อมูลในบันทึกโดยการกดปุ่ม [Start Stop] หากคุณไม่ต้องการบันทึกข้อมูลในบันทึก ให้กดปุ่ม [Light Lock]
2. กดปุ่ม [Next] เพื่อดูข้อมูลสรุปการออกกำลังกาย

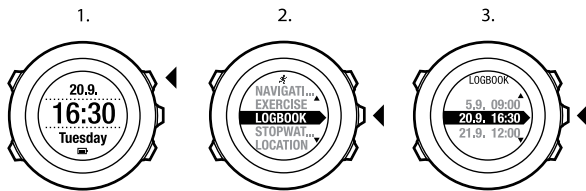


นอกจากนี้คุณยังสามารถดูข้อมูลสรุปของการออกกำลังกายที่ได้บันทึกไว้ในสมุดรายการบันทึก รายการการออกกำลังกายจะจัดเรียงตามเวลา และการออกกำลังกายครั้งล่าสุดจะอยู่ในอันดับแรกในสมุดรายการบันทึก สมุดรายการบันทึกสามารถเก็บบันทึกการออกกำลังกายในระยะเวลาประมาณ 15 ชั่วโมง ในเวลา 1 วินาทีของการกำหนดตำแหน่ง GPS และช่วงระยะเวลาการเก็บข้อมูล

วิธีดูข้อมูลสรุปการออกกำลังกายในสมุดรายการบันทึก:

1. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ LOGBOOK โดยการกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next] จะปรากฏเวลาพื้นตัวในปัจจุบันของคุณ

3. เลื่อนบันทึกการออกกำลังกายโดยกดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] และเลือกบันทึกโดยกดปุ่ม [Next]
4. เรียกข้อมูลสรุปของบันทึกขึ้นมาโดยกดปุ่ม [Next]



12.7.1 หลังการออกกำลังกายโดยมีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

เมื่อคุณใช้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่ออกกำลังกาย ข้อมูลสรุปจะรวมถึงข้อมูลดังต่อไปนี้:

- เวลาและวันที่ที่เริ่มต้นของบันทึก
- ระยะเวลา
- จำนวนรอบ
- ระยะทาง (การออกกำลังกายด้วย GPS)
- การเพิ่ม
- ความเร็วโดยเฉลี่ย (การออกกำลังกายด้วย GPS)
- การลด
- อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ
- อัตราการเต้นเฉลี่ยของหัวใจ
- การเผาผลาญแคลอรี

- Peak Training Effect
- เวลาฟื้นตัว

☰ เคลส์ดัลป์: คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน Movescount

12.7.2 หลังการออกกำลังกายโดยไม่มีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

เมื่อคุณออกกำลังกายโดยไม่มีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ข้อมูลสรุปจะรวมถึงข้อมูลดังต่อไปนี้:

- เวลาและวันที่ที่เริ่มต้นของบันทึก
- ระยะเวลา
- จำนวนรอบ
- ระยะทาง (การออกกำลังกายพร้อมด้วย GPS)
- การเพิ่ม
- ความเร็วโดยเฉลี่ย (การออกกำลังกายพร้อมด้วย GPS)
- การลด

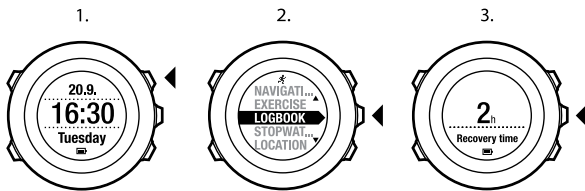
12.7.3 เวลาฟื้นตัว

Suunto Ambit จะแสดงเวลาฟื้นตัวสะสมในปัจจุบันของคุณเสมอจากการออกกำลังกายที่ได้บันทึกไว้ทั้งหมด เวลาฟื้นตัวจะแสดงถึงระยะเวลาที่คุณต้องใช้เพื่อฟื้นตัวอย่างสมบูรณ์และเตรียมพร้อมสำหรับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เมื่อเวลาฟื้นตัวของคุณลดลงหรือเพิ่มขึ้น อุปกรณ์จะปรับปรุงเวลาตามความเป็นจริง

วิธีดูเวลาฟื้นตัวในปัจจุบันของคุณ:

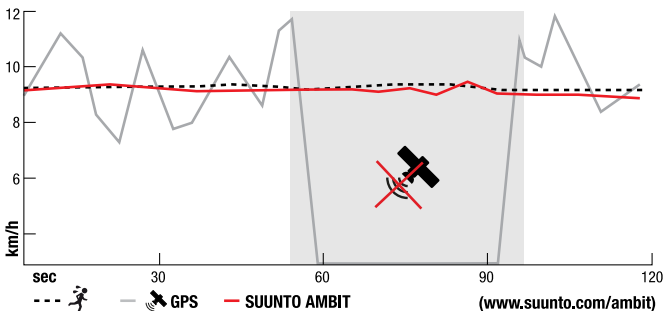
1. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น

- เลื่อนไปที่ LOGBOOK (สมุดรายการบันทึก) โดยกดปุ่ม [Light Lock] และกดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
- เวลาพินตัวจะปรากฏบนหน้าจอ

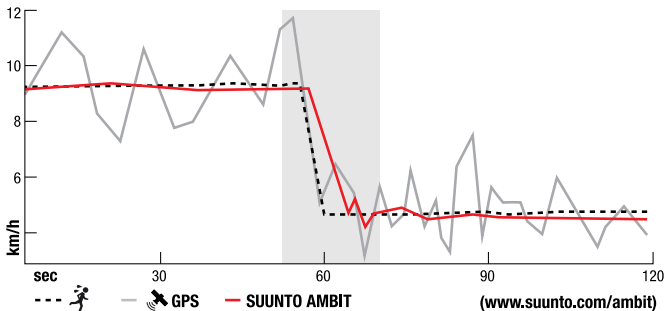


13 FUSED SPEED

FusedSpeed™ คือ ชุดฟังก์ชันที่มีคุณสมบัติเฉพาะในการผสมผสานการอ่านค่า GPS เข้ากับเซ็นเซอร์การวัดอัตราความเร็วที่ข้อมือเพื่อวัดอัตราเร็วในการวิ่งของคุณให้แม่นยำมากยิ่งขึ้น สัญญาณ GPS จะถูกคัดกรองและสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามอัตราความเร็วของข้อมือ ซึ่งจะช่วยให้การอ่านค่ามีความแม่นยำมากขึ้น ณ อัตราความเร็วของการวิ่งที่คงที่และมีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่รวดเร็วขึ้น



FusedSpeed™ จะเป็นประโยชน์มากที่สุดเมื่อคุณต้องการอ่านค่าความเร็วที่มีประสิทธิภาพสูงระหว่างการฝึกซ้อม เช่น เมื่อกำลังวิ่งอยู่บนพื้นที่ที่ไม่สม่ำเสมอหรือระหว่างการฝึกซ้อมเป็นช่วงๆ หาก你不พบสัญญาณ GPS ชั่วคราว เช่น เนื่องจากอาคารสกัดกั้นสัญญาณ Suunto Ambit จะสามารถแสดงค่าความเร็วที่แม่นยำอย่างต่อเนื่องด้วยคุณสมบัติของเครื่องวัดความเร็วที่มีการปรับเทียบค่า GPS



📄 หมายเหตุ: **FusedSpeed™** มีประโยชน์ต่อการวิ่ง และกิจกรรมอื่นๆ ในลักษณะเดียวกัน

🔍 เคล็ดลับ: เพื่อให้ได้การอ่านค่าที่มีความแม่นยำสูงสุดด้วย **FusedSpeed™** เพียงเหลือบมองอุปกรณ์ในระยะสั้นๆ ตามที่ต้องการ การถืออุปกรณ์ไว้ข้างหน้า โดยที่ไม่มีการเคลื่อนไหวจะทำให้ความแม่นยำลดลง

FusedSpeed™ จะเปิดทำงานโดยอัตโนมัติในโหมดการออกกำลังกายต่อไปนี้:


- การวิ่งบนราง
- ไตรกีฬา
- การวิ่ง
- ซอคเกอร์
- กีฬาประเภทเดินเท้า

- กีฬาที่หลากหลาย
- ฟุตบอล
- ฟุตบอล

โหมดการออกกำลังกายอื่นๆ โดยใช้ข้อมูลความเร็วเบื้องต้นของ GPS

ใช้ตัวอย่าง: การวิ่งและการปั่นจักรยานกับ FusedSpeed™

เมื่อคุณเปลี่ยนจากการวิ่งเป็นการปั่นจักรยาน FusedSpeed™ จะสังเกตว่าอัตราความเร็วของข้อมือไม่ได้แสดงค่าความเร็วที่ถูกต้อง อุปกรณ์จะปิดการทำงานของ FusedSpeed™ โดยอัตโนมัติและแสดงข้อมูลความเร็วโดยยึดตาม GPS แต่เพียงอย่างเดียวสำหรับการปั่นจักรยาน เมื่อคุณเปลี่ยนเป็นการวิ่ง หลังจากรับจักรยาน FusedSpeed™ จะปิดการทำงานโดยอัตโนมัติ

 **หมายเหตุ:** FusedSpeed™ จะทำงานอย่างถูกต้องเฉพาะเมื่อใช้โหมดการออกกำลังกายเดียวกันเมื่อสลับระหว่างกิจกรรมต่างๆ

14 การปรับการตั้งค่า

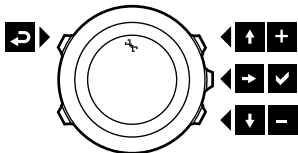
วิธีเข้าสู่การตั้งค่าและการปรับ:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. เลื่อนเมนูไปที่ [Start Stop] และ [Light Lock]
3. กดปุ่ม [Next] เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
4. กดปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock] เพื่อเปลี่ยนค่าการตั้งค่า
5. กดปุ่ม [Back Lap] เพื่อกลับไปยังมุมมองก่อนหน้าของการตั้งค่า หรือกดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อออกจากเมนูตัวเลือก

1.



2.-5.



คุณสามารถเข้าไปในตัวเลือกต่อไปนี้:

PERSONAL การตั้งค่า (ส่วนตัว)

- Weight (น้ำหนัก)
- Max HR (อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด)

NAVIGATION (การนำทาง)

- POIs (Points of interest) (จุดที่น่าสนใจ)
- Routes (เส้นทาง)

GENERAL การตั้งค่า


Formats (รูปแบบ)

- **Unit system (ระบบหน่วย):**
 - Metric (เมตริก)
 - Imperial (อิมพีเรียล)
 - Advanced (ขั้นสูง): จะช่วยให้คุณสามารถกำหนดการตั้งค่าแบบผสมผสานของหน่วยวัดแบบเมตริกและอิมพีเรียลตามความต้องการของคุณใน Movescount
 - **Position format (รูปแบบตำแหน่ง):**
 - WGS84 Hd.d°
 - WGS84 Hd°m.m'
 - WGS84 Hd°m's.s
 - UTM
 - MGRS
 - British (BNG) (สหราชอาณาจักร (BNG))
 - Finnish (ETRS-TM35FIN) (ฟินแลนด์ (ETRS-TM35FIN))
 - Finnish (KKJ) (ฟินแลนด์ (KKJ))
 - Irish (IG) (ไอร์แลนด์ (IG))
 - Swedish (RT90) (สวีเดน (RT90))
 - Swiss (CH1903) (สวิตเซอร์แลนด์ (CH1903))
 - UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 อลาสก้า)
 - UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)
 - UTM NAD83
 - **Time format (รูปแบบเวลา):** 12 ชม. หรือ 24 ชม.
 - **Date format (รูปแบบวันที่):** dd.mm.yy, mm/dd/yy
- Time/date (เวลา/วันที่)
- **GPS timekeeping (การจับเวลาของ GPS):** เปิดหรือปิด

- **Dual time** (แสดง 2 เวลา): ชั่วโมงและนาที
- **Alarm** (การปลุก): เปิด/ปิด ชั่วโมงและนาที
- **Time** (เวลา): ชั่วโมงและนาที
- **Date** (วันที่): ปี เดือน วัน

Tones/display (เสียง/จอแสดงผล)

- **Invert display** (เปลี่ยนจอแสดงผล): สลับเปลี่ยนจอแสดงผล
- **Tones** (เสียง):
 - **All on** (เปิดทั้งหมด): เปิดใช้งานเสียงของปุ่มและเสียงของระบบ
 - **Buttons Off** (ปิดเสียงปุ่ม): เปิดใช้งานเฉพาะเสียงของระบบเท่านั้น
 - **All off** (ปิดทั้งหมด): ปิดเสียงทั้งหมด

 **หมายเหตุ:** การปลุกจะมีเสียงดัง แม้เมื่อจะปิดเสียงทั้งหมดแล้ว

• **Backlight** (ไฟพื้นหลัง)

Mode (โหมด):

- **Normal** (ปกติ): ไฟพื้นหลังจะสว่างขึ้นเป็นเวลาหลายวินาทีเมื่อคุณกดปุ่ม [Light Lock] และเมื่อการปลุกมีเสียงดัง
- **Off** (ปิด): ไฟพื้นหลังจะไม่ถูกเปิดเมื่อคุณกดปุ่มใด ๆ หรือเมื่อมีการปลุก
- **Night** (กลางคืน): ไฟพื้นหลังจะสว่างขึ้นเป็นเวลาหลายวินาทีเมื่อคุณกดปุ่มต่างๆ และเมื่อการปลุกมีเสียงดัง การใช้งานในโหมด **Night** (กลางคืน) จะลดระยะเวลาใช้งานของแบตเตอรี่เป็นอย่างมาก
- **Toggle** (สลับ): ไฟพื้นหลังจะสว่างขึ้นเมื่อคุณกดปุ่ม [Light Lock] และสว่างไปจนกว่าคุณจะกดปุ่ม [Light Lock] อีกครั้ง

Brightness (ความสว่าง): ปรับความสว่างของไฟพื้นหลัง (เป็นเปอร์เซ็นต์)

- **Display contrast** (ค่าคอนทราสต์ของการแสดงผล): ปรับค่าคอนทราสต์ของการแสดงผล (เป็นเปอร์เซ็นต์)

Compass (เข็มทิศ)

- **Calibration** (การปรับเทียบ): เริ่มต้นการปรับเทียบเข็มทิศ
- **Declination** (ความลาดเอียง): ตั้งค่าความลาดเอียงของเข็มทิศ

Map (แผนที่)

- **Orientation (การปรับทิศทาง)**
 - **Heading up** (ทิศที่กำลังมุ่งไป): แสดงแผนที่แบบขยายให้ตรงกับทิศที่กำลังมุ่งไป
 - **North up** (ทิศเหนือ): แสดงแผนที่แบบขยายให้ตรงกับทิศเหนือ

ALTI-BARONการตั้งค่า

- **Profile** (โปรไฟล์): มาตรฐานวัดความสูง, มาตรฐานวัดความกดอากาศ, อัตราลมมิติ
- **Reference** (การอ้างอิง): ความสูง, ระดับน้ำทะเล

PAIRการตั้งค่า

- **Bike POD**: จับคู่ Bike POD
- **HR belt** (เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ): จับคู่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
- **Cadence POD**: จับคู่ Cadence POD


14.1 เมนูบริการ


ในการเข้าสู่เมนูบริการ ให้กดปุ่ม [Back Lap] และ [Start Stop] ค้างไว้พร้อมกัน จนกว่าอุปกรณ์จะเข้าสู่เมนูบริการ

11s**11s**

เมนูบริการจะประกอบด้วยรายการต่อไปนี้:

- **INFO** (ข้อมูล):
 - **Air pressure** (ความดันอากาศ): แสดงค่าความดันอากาศสัมบูรณ์และอุทกหภูมิ
 - **Version** (เวอร์ชัน): แสดงเวอร์ชันของซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์ในปัจจุบันของ Suunto Ambit
- **TEST** (การทดสอบ):
 - **LCD test** (การทดสอบ LCD): ช่วยให้คุณสามารถทดสอบว่า LCD ทำงานปกติหรือไม่
- **ACTION** (การทำงาน):
 - **GPS reset** (การรีเซ็ต GPS): ช่วยให้คุณสามารถรีเซ็ต GPS

 **หมายเหตุ:** การรีเซ็ต GPS จะทำการรีเซ็ตข้อมูล GPS, ค่าการปรับเทียบเข็มทิศ, กราฟความสูง/ความกดอากาศ และเวลาพื้นตัว อย่างไรก็ตามข้อมูลที่บันทึกจะไม่ถูกลบ

 **หมายเหตุ:** เนื้อหาของเมนูบริการอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่แจ้งให้ทราบในระหว่างการอัปเดต

☑️ **หมายเหตุ:** อุปกรณ์จะเปลี่ยนเป็นโหมดประหยัดพลังงาน เมื่ออยู่ในช่วงพักการใช้งานเป็นเวลา 30 นาที อุปกรณ์จะเริ่มต้นการทำงานใหม่เมื่อมีการเคลื่อนไหว

การรีเซ็ต GPS

ในกรณีที่ GPS ทำงานผิดปกติ คุณสามารถรีเซ็ตข้อมูล GPS ได้ในเมนูบริการวิธีรีเซ็ต GPS:

1. ในเมนูบริการ เลื่อนไปที่ **ACTION** (การทำงาน) โดยกดปุ่ม [Light Lock] และกดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
2. กดปุ่ม [Light Lock] เพื่อเลื่อนไปที่ **GPS reset** (การรีเซ็ต GPS) และกดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก
3. กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อยืนยันการรีเซ็ต GPS หรือกดปุ่ม [Light Lock] เพื่อยกเลิก

14.2 การเปลี่ยนภาษา

ภาษาเริ่มต้นใน Suunto Ambit ของคุณคือ ภาษาอังกฤษ ในการเปลี่ยนภาษาให้เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์และดาวน์โหลดชุดภาษาเพิ่มเติมจาก Movescount ภาษาที่มีคือ ภาษาอังกฤษ, ฝรั่งเศส, สเปน, เยอรมัน, ฟินแลนด์, สวีเดน, อิตาลี, โปรตุเกส และเนเธอร์แลนด์

15 การจับคู่ POD/เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

จับคู่ Suunto Ambit กับ Suunto POD ที่เป็นอุปกรณ์เสริม (Bike POD, เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ หรือ Cadence POD) และ ANT+ PODs เพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติมของความเร็ว ระยะทาง และจังหวะระหว่างการออกกำลังกาย คุณสามารถจับคู่ POD ได้สูงสุดถึงสี่ประเภท (POD หนึ่งตัวต่อหนึ่งประเภท) ถ้าคุณจับคู่ POD มากกว่านี้ Suunto Ambit จะจดจำ POD ที่จับคู่ล่าสุดของ POD แต่ละประเภท

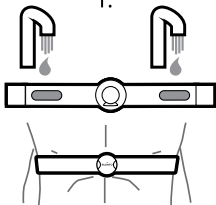
เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และ/หรือ POD ที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ Suunto Ambit ของคุณจะมีการจับคู่ไว้อยู่แล้ว คุณจำเป็นต้องจับคู่เฉพาะเมื่อคุณต้องการใช้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจหรือ POD วัดความเร็วขึ้นใหม่กับอุปกรณ์เท่านั้น

การจับคู่ POD/เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ:

1. เปิดใช้งาน POD/เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ:
 - เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ: ทาบบริเวณที่จะสวมเข็มขัดให้ขึ้นแล้วสวมเข็มขัด
 - Bike POD: หมุนล้อด้วย Bike POD ที่ติดตั้งแล้ว
 - Cadence POD: หมุนคัปเหยียบด้วย Cadence POD ที่ติดตั้งแล้ว
 - Foot POD: เอียง Foot POD ให้ทำมุม 90 องศา
2. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
3. เลื่อนไปที่ PAIR (การจับคู่) โดยกดปุ่ม [Light Lock] และเลือกโดยกดปุ่ม [Next]
4. เลื่อนตัวเลือกอุปกรณ์เสริม Bike POD, HR belt (สายรัด HR), Foot POD และ Cadence POD โดยกดปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock]

5. กด [Next] เพื่อเลือก POD หรือเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจและเริ่มต้นการจับคู่
6. ถือ Suunto Ambit ไว้ใกล้กับ POD/เข็มขัด (<30 ซม.) และรอจนกว่าอุปกรณ์จะแจ้งว่าได้มีการจับคู่ POD/เข็มขัดแล้ว
หากทำการจับคู่ไม่สำเร็จ ให้กด [Start Stop] เพื่อลองใหม่ หรือ [Light Lock] เพื่อกลับสู่การตั้งค่าการจับคู่

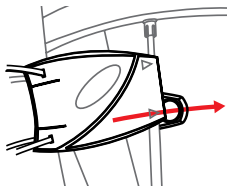
1.



SUUNTO COMFORT BELT

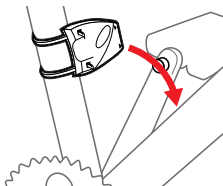
(1.)

(1.)

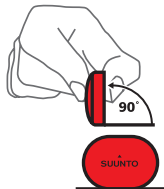


SUUNTO BIKE POD

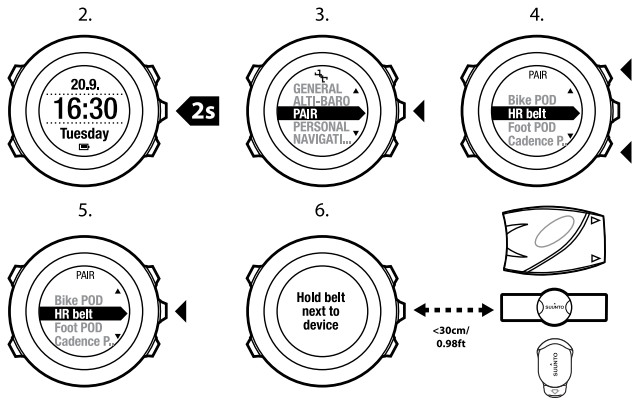
(1.)




SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



 **เคล็ดลับ:** และคุณยังสามารถเปิดใช้งานเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจโดยการทำให้ขึ้นและกดบริเวณหน้าสัมผัสขั้วไฟฟ้าทั้งสองด้าน

การแก้ไขปัญหา: การจับคู่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจไม่สำเร็จ หากการจับคู่กับเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจไม่สำเร็จ ให้ลองวิธีดังต่อไปนี้:


- ตรวจสอบว่าได้มีการเชื่อมต่อสายรัดเข้ากับโมดูล
- ตรวจสอบว่าคุณได้สวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจอย่างถูกต้องแล้ว (กรณาคูที่ ส่วน 12.4 การใส่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ในหน้า 72)
- ตรวจสอบว่าบริเวณขั้วไฟฟ้าของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจขึ้นอยู่หรือไม่

15.1 การเปรียบเทียบ POD

คุณสามารถใช้ Suunto Ambit เปรียบเทียบ Suunto Foot POD Mini เพื่อการวัดความเร็วและระยะทางที่แม่นยำ ทำการเปรียบเทียบบนระยะทางที่สามารถวัดได้อย่างแม่นยำ เช่น ระยะทาง 400 เมตรบนลู่วิ่ง

การเปรียบเทียบ Suunto Foot POD Mini ด้วย Suunto Ambit:

1. ติด Suunto Foot POD Mini กับรองเท้าของคุณ กรุณาดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่คู่มือการใช้งานส่วนของ Suunto Foot POD Mini
2. เลือกโหมดที่กำหนดเอง (เช่น Running (การวิ่ง)) ในเมนูเริ่มต้น
3. เริ่มวิ่งด้วยอัตราการก้าวปกติของคุณ เมื่อคุณก้าวผ่านเส้นที่เป็นจุดเริ่มต้น ให้กด [Start Stop] เพื่อเริ่มการบันทึก
4. วิ่งเป็นระยะทาง 800–1000 เมตร (ประมาณ 0.500–0.700 ไมล์) ด้วยอัตราการก้าวปกติของคุณ (เช่นวิ่งบนลู่วิ่งยาว 400 เมตรสองรอบ)
5. กดปุ่ม [Start Stop] เมื่อคุณมาถึงเส้นสิ้นสุดเพื่อหยุดการบันทึกชั่วคราว
6. กด [Back Lap] เพื่อหยุดการบันทึก หลังจากหยุดออกกำลังกาย ให้บันทึกข้อมูลในบันทึกโดยการกดปุ่ม [Start Stop] หากคุณไม่ต้องการบันทึกข้อมูลในบันทึก ให้กดปุ่ม [Light Lock]
- เลื่อนไปยัง [NEXT] เพื่อเลื่อนผ่านหน้าจอต่าง ๆ มาจนถึงหน้าจอสรุประยะทาง ปรับระยะทางที่แสดงอยู่บนหน้าจอให้เป็นระยะทางที่คุณวิ่งจริง ๆ โดยกดปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock] ยืนยันโดยกดปุ่ม [NEXT]
7. ยืนยันการเปรียบเทียบ POD โดยกดปุ่ม [Start Stop] ตอนนี้ Foot POD Mini ของคุณก็ได้เปรียบเทียบเรียบร้อยแล้ว

 **หมายเหตุ:** หากการเชื่อมต่อ Foot POD Mini ไม่แน่นอนระหว่างการออกกำลังเพื่อการเปรียบเทียบ คุณจะไม่สามารถปรับระยะทางในการสรุประยะทางได้ ตรวจสอบว่าได้ประกอบ Foot POD Mini อย่างถูกต้องตามคำแนะนำแล้วลองใหม่อีกครั้ง

ในการเปรียบเทียบ Suunto Bike POD ใน Movescount ให้กำหนดเส้นรอบวงของล้อจักรยานใน Movescount Movescount จะคำนวณปัจจัยในการเปรียบเทียบค่าปัจจัยในการเปรียบเทียบเริ่มต้น คือ 1.0 ซึ่งย่อมาจากล้อจักรยานวิบากขนาด 26”

16 ไอคอน

ตัวอย่างไอคอนต่อไปนี้จะปรากฏใน Suunto Ambit:



มาตรวัดความกดอากาศ



มาตรวัดความสูง



นาฬิกาที่มีความเที่ยงตรงสูง



การตั้งค่า



ความแรงของสัญญาณ GPS



การจับคู่



อัตราการเต้นของหัวใจ



โหมดการออกกำลังกาย









การปลุก



ตัวตั้งช่วงเวลา



















การล็อคปุ่ม

-  แบตเตอรี่
-  หน้าจอปัจจุบัน
-  ตัวแสดงสถานะปุ่ม
-  ขึ้น/เพิ่มขึ้น
-  ถัดไป / ยืนยัน
-  ลง/ลดลง

ไอคอนจุดที่น่าสนใจ

สามารถใช้งานไอคอนจุดที่น่าสนใจต่อไปนี้ได้ใน Suunto Ambit:

-  อาคาร/บ้านเรือน
-  รถยนต์/ที่จอดรถ
-  ค่ายพัก/การตั้งแคมป์
-  ร้านอาหาร/ภัตตาคาร/คาเฟ่

-  บ้านพัก/เกสต์เฮาส์/โรงแรม
-  แหล่งน้ำ/แม่น้ำ/ทะเลสาบ/ชายฝั่ง
-  ภูเขา/เนินเขา/หุบเขา/หน้าผา
-  ป่า
-  สี่แยก
-  ทิวทัศน์
-  เริ่มต้น
-  สิ้นสุด
-  เกมซ่อนหาสมบัติ
-  ตำแหน่งสถานที่สำคัญ
-  ถนน/รางรถไฟ
-  ก้อนหิน



ทุ่งหญ้า



ถ้ำ

17 อภิธานศัพท์

Autolap	คุณสามารถกำหนดรอบจากระยะทางแทนเวลา โดยการใช้ AUTOLAP
รูปแบบ	รูปแบบการแสดงผลตำแหน่งของเครื่องรับ GPS จะปรากฏขึ้นในบนอุปกรณ์รีดข้อมูล โดยทั่วไปจะแสดงเป็นละติจูด/ลองจิจูดซึ่งมีหน่วยเป็นองศาและนาที พร้อมตัวเลือกเป็นองศานาทีและวินาที องศาอย่างเดียว หรือหนึ่งในรูปแบบของกริดประเภทต่างๆ
FusedSpeed™	FusedSpeed™ คือ เทคโนโลยีเฉพาะที่มีการผสมผสานกันของการอ่านค่า GPS และเซ็นเซอร์ตรวจวัดความเร็วสำหรับความเร็วในการวิ่งที่มีความแม่นยำมากขึ้น จะมีการกรองสัญญาณ GPS เพื่อปรับให้เข้ากับอัตราความเร็ว ซึ่งจะช่วยให้การอ่านค่ามีความแม่นยำมากขึ้นด้วยความเร็วของการวิ่งในอัตราคงที่และสามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราความเร็วได้รวดเร็วยิ่งขึ้น FusedSpeed™ มีประโยชน์ต่อการวิ่ง และกิจกรรมอื่นๆ ในลักษณะเดียวกัน
กริด	ระบบกริด คือ ชุดของเส้นที่ตัดกันซึ่งอยู่บริเวณมุมด้านขวาของแผนที่ ระบบกริดจะช่วยให้คุณระบุตำแหน่งหรือรายงานจุดที่เฉพาะเจาะจงบนแผนที่
ขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ	ไปยัง Movescount เพื่อระบุขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจด้านบนและด้านล่าง ส่งการตั้งค่านี้ไปยังอุปกรณ์ของคุณ

เวลารอบ	ระยะเวลาของรอบปัจจุบัน ในขณะที่กำลังสร้างรอบใหม่ ระยะเวลาจะเริ่มต้นขึ้นและอุปกรณ์จะเริ่มนับเวลารอบใหม่ ในขณะที่กำลังสร้างรอบใหม่ระหว่างการออกกำลังกาย คุณจะเห็นหน้าต่างป๊อปอัพของรอบที่แสดงผลด้วยจำนวนรอบ เช่น "1", "2"...
การนำทาง	การเดินทางไปยังตำแหน่งสถานที่สำคัญที่กำหนดโดยทราฟถึงตำแหน่งปัจจุบันที่มีความเชื่อมโยงกับตำแหน่งสถานที่สำคัญ
Peak Training Effect	<p>Peak Training Effect คือ พารามิเตอร์ที่ระบุถึงผลที่ได้รับของช่วงเวลาการฝึกซ้อมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่มีสมรรถนะสูงสุดของคุณ (VO₂max)</p> <p>ไปยัง Movescount เพื่อเลือกให้ฟังก์ชันนี้แสดงผลในระหว่างการออกกำลังกายของคุณ หลังจากที่คุณเลือกแสดงผล Peak Training Effect แล้ว คุณจะเห็นผลที่ได้รับโดยประมาณของช่วงเวลาที่ย่างกายของคุณมีสมรรถนะสูงสุดตามระดับการวัดตั้งแต่ 1 ถึง 5 จากเล็กน้อยไปจนถึงมากเกินไป ระหว่างการออกกำลังกาย</p> <p>Peak Training Effect จะทำงานได้ดีที่สุดสำหรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมในระดับกลางถึงระดับสูงที่ระดับความเข้มข้นแบบคงที่ ฟังก์ชันนี้ไม่เหมาะกับการออกกำลังกายที่มีระดับความเข้มข้นต่ำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการฝึกซ้อมโดยไม่คำนึงถึงระยะเวลาและความเหนื่อยของการฝึก จะมี Peak Training Effect ต่ำ</p>
จุดที่น่าสนใจ	พิกัดตำแหน่งของแต่ละจุดที่น่าสนใจที่ถูกเก็บไว้ใน Suunto Ambit หน่วยความจำ
ตำแหน่ง	พิกัดที่แม่นยำของแผนที่สำหรับตำแหน่งที่กำหนด

เส้นทาง	เส้นทางประกอบด้วยหลายตำแหน่งสถานที่สำคัญ คุณสามารถสร้างเส้นทางใน Movescount และดาวน์โหลดลงไปที่ Suunto Ambit
เวลาที่แยก	เวลาจากการเริ่มต้นบันทึก ณ จุดที่กำหนดระหว่างการออกกำลังกาย
Suunto App	สามารถสร้าง Suunto Apps ใน Movescount เพื่อเพิ่มคุณสมบัติใหม่ลงใน Suunto Ambit คุณสามารถเพิ่ม Suunto Apps ลงในโหมดการออกกำลังกายที่กำหนดเองได้ใน Movescount และซิงโครไนซ์เข้ากับอุปกรณ์ของคุณ
Suunto App Designer	Suunto App Designer เป็นเครื่องมือด้านกราฟิกที่ใช้ทำงานง่ายเพื่อช่วยให้ทุกคนสามารถสร้างคุณสมบัติใหม่ๆ ได้ ต้องทำการลงทะเบียนกับ Movescount คุณจะพบกับ Suunto App Designer ได้ใน Movescount
Suunto App Zone	คุณสามารถดู Suunto Apps เดิมที่มีอยู่ใน Suunto App Zone ใน Movescount และคุณยังสามารถเรียกดู Suunto App Zone โดยไม่ต้องลงทะเบียนกับ Movescount
แทริค	แทริค คือ เส้นทางที่ผู้ใช้เดินข้าม
ตำแหน่งสถานที่สำคัญ	พิกัดตำแหน่งของจุดในเส้นทาง เส้นทางประกอบด้วยหลายตำแหน่งสถานที่สำคัญ

18 การดูแลและการบำรุงรักษา

จัดการกับอุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง อย่าให้กระแทกหรือทำตกพื่น ภายใต้อุณหภูมิการณปกติ อุปกรณ์นี้ไม่จำเป็นต้องได้รับการใดๆ หลังจากการใช้ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่อย่างอ่อน และทำความสะอาดตัวเครื่องด้วยผ้านุ่มหรือผ้าขามัวร์อย่างระมัดระวัง

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลและการบำรุงรักษาเครื่อง กรุณาดูที่ชุด ข้อมูลสนับสนุนที่ครอบคลุม ซึ่งรวมถึง วิดีโอคำถาม/คำตอบ และคำแนะนำ ที่ดูได้จาก www.suunto.com ที่เว็บไซต์นี้คุณยังสามารถโพสต์คำถามไปยังศูนย์รับแจ้งปัญหาของ Suunto ได้โดยตรง หรือขอคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการจับคู่ผลิตภัณฑ์ของคุณจากศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตของ Suunto อย่าซ่อมแซมอุปกรณ์ด้วยตัวเอง


หรือ คุณสามารถติดต่อศูนย์รับแจ้งปัญหาของ Suunto ได้จากหมายเลขโทรศัพท์ที่แสดงไว้ในหน้าสุดท้ายของเอกสารนี้ ฝ่ายสนับสนุนลูกค้าที่มีความเชี่ยวชาญของ Suunto จะให้ความช่วยเหลือคุณตามคำร้องขอ และแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของคุณในระหว่างการโทรแจ้ง

ให้ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริม Suunto ของแท้ - ความเสียหายที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้จะไม่ได้รับการคุ้มครองโดยการรับประกัน

 **เคล็ดลับ:** อย่าลืมลงทะเบียน Suunto Ambit ของคุณใน MySuunto ที่ www.suunto.com/register เพื่อรับการสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาให้แก่คุณโดยเฉพาะ

18.1 การกันน้ำ

Suunto Ambit เป็นอุปกรณ์กันน้ำ ได้มีการทดสอบคุณสมบัติการกันน้ำที่ระดับ 100 ม./330 ฟุต ตามมาตรฐาน ISO 2281 (www.iso.ch) ซึ่งหมายความว่า คุณสามารถใช้ Suunto Ambit ในขณะที่ว่ายน้ำ แต่ไม่ควรใช้อุปกรณ์นี้กับการดำน้ำอื่น ๆ

 **หมายเหตุ:** คุณสมบัติการกันน้ำไม่เทียบเท่ากับฟังก์ชันการทำงานในน้ำลึก สัญลักษณ์ในการกันน้ำจะหมายถึง ความทนทานต่อแรงอัดของอากาศ/น้ำที่มีความคงที่ได้แก่ น้ำจากฝักบัว อ่างอาบน้ำ การว่ายน้ำ การดำน้ำในสระว่ายน้ำ และการดำน้ำตื้น


เพื่อรักษาคุณสมบัติการกันน้ำ ขอแนะนำว่า:

- อย่ากดปุ่มใดๆ ในขณะที่อยู่ในน้ำ
- อย่าใช้งานอุปกรณ์นอกเหนือจากวัตถุประสงค์ที่กำหนด
- ติดต่อศูนย์บริการ ตัวแทนจำหน่าย หรือร้านค้าปลีกของ Suunto ที่ได้รับอนุญาตเพื่อทำการซ่อมแซม
- รักษาความสะอาดไม่ให้มีสิ่งสกปรกหรือทรายเข้าไปในอุปกรณ์
- อย่าพยายามเปิดตัวเครื่องด้วยตัวเอง
- หลีกเลี่ยงไม่ให้อุปกรณ์สัมผัสกับการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของน้ำและอากาศอย่างรวดเร็ว
- ใช้น้ำเปล่าล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ทุกครั้ง หากอุปกรณ์สัมผัสกับน้ำทะเล
- อย่าให้กระแสน้ำดันน้ำสัมผัสกับปุ่มต่างๆ โดยตรง
- อย่าเคาะหรือทำอุปกรณ์ร่วงหล่น


18.2 การชาร์จแบตเตอรี่


ระยะเวลาในการใช้งานแบตเตอรี่สำหรับการชาร์จหนึ่งครั้งขึ้นอยู่กับวิธีการใช้งาน Suunto Ambit ช่วงระยะเวลาในการใช้งานตั้งแต่ 15 ถึง 50 ชั่วโมงขึ้นกับแบตเตอรี่สามารถใช้งานได้สูงถึง 30 วัน สำหรับการใช้งานฟังก์ชันพื้นฐานของ

นาฬิกา สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอายุของแบตเตอรี่ กรุณาดูที่ บทที่ 19
ข้อมูลจำเพาะด้านเทคนิค ในหน้า 116

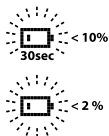
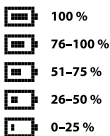
 **หมายเหตุ:** อุณหภูมิที่ต่ำจะทำให้ระยะเวลาในการใช้งานสำหรับการชาร์จหนึ่งครั้งลดลง

 **หมายเหตุ:** ความจุของแบตเตอรี่ที่สามารถชาร์จได้จะลดลงตามระยะเวลา

 **หมายเหตุ:** ในกรณีที่ความจุของแบตเตอรี่ลดลงอย่างผิดปกติเนื่องจากแบตเตอรี่มีข้อบกพร่อง การรับประกันของ Suunto จะให้ความคุ้มครองในการเปลี่ยนแบตเตอรี่เป็นเวลา 1 ปีหรือสำหรับจำนวนการชาร์จสูงสุดไม่เกิน 300 ครั้งขึ้นอยู่กับว่ากรณีใดเกิดขึ้นก่อน

 **เคล็ดลับ:** หากอุปกรณ์มีการกำหนดตำแหน่ง GPS ทุกวินาที ระยะเวลาในการชาร์จควรอยู่ที่ ~15 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย หากอุปกรณ์มีการกำหนดตำแหน่ง GPS ทุกๆ 60 วินาที ระยะเวลาในการชาร์จควรอยู่ที่ ~50 ชั่วโมง

ไอคอนแบตเตอรี่จะระบุระดับการชาร์จของแบตเตอรี่ เมื่อระดับการชาร์จของแบตเตอรี่น้อยกว่า 10 % ไอคอนแบตเตอรี่จะกะพริบเป็นเวลา 30 วินาที เมื่อระดับการชาร์จของแบตเตอรี่น้อยกว่า 2 % ไอคอนแบตเตอรี่จะกะพริบอย่างต่อเนื่อง

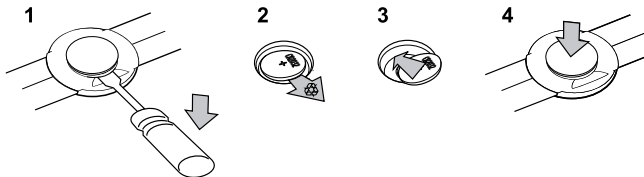


ชาร์จแบตเตอรี่โดยการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ด้วยสาย USB ของ Suunto หรือชาร์จด้วยแท่นชาร์จที่สามารถใช้งานร่วมกับสาย USB ของ Suunto ได้ ใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมงในการชาร์จแบตเตอรี่เปล่าจนเต็ม

🗨️ **เคล็ดลับ:** ไปยัง Movescount เพื่อเปลี่ยนการกำหนดตำแหน่ง GPS และอัตราการบันทึกของโหมดการออกกำลังกายเพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่

18.3 การเปลี่ยนแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

เปลี่ยนแบตเตอรี่ตามภาพประกอบนี้:



19 ข้อมูลจำเพาะด้านเทคนิค

ทั่วไป

- อุณหภูมิขณะทำงาน: -20° C ถึง +60° C / -5° F ถึง +140° F
 - อุณหภูมิในการชาร์จแบตเตอรี่: 0° C ถึง +35° C / +32° F ถึง +95° F
 - อุณหภูมิในการเก็บรักษา: -30° C ถึง +60° C / -22° F ถึง +140° F
 - น้ำหนัก: ~78 ก./~2.75 ออนซ์
 - การกันน้ำ (อุปกรณ์): 100 ม./328 ฟุต (ISO 2281)
 - การกันน้ำ (เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ): 20 ม./66 ฟุต (ISO 2281)
 - เลนส์: กระจกคริสตัลมิเนอรัล
 - กำลังไฟ: แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนที่ชาร์จใหม่ได้
 - เวลาการทำงานของแบตเตอรี่ (การชาร์จครั้งเดียว):
 - ~ 15 ชั่วโมงในการกำหนด GPS ทุก 1 วินาที*
 - ~ 50 ชั่วโมงในการกำหนด GPS ทุก 60 วินาที*
 - ~ 30 วันในโหมด ALTI (ความสูง)/BARO (ความกดอากาศ)/COMPASS (เข็มทิศ) (โดยไม่มี GPS)
- *โหมดการติดตาม GPS พร้อมด้วยแบตเตอรี่ใหม่ในอุณหภูมิ +20° C

หน่วยความจำ

- ตำแหน่งสถานที่ที่สำคัญ: สูงสุด 100

เครื่องรับวิทยุ

- สามารถใช้งานร่วมกันได้กับ Suunto ANT และ ANT+TM ความถี่ในการสื่อสาร 2.465 GHz วิธีการแปลงสัญญาณแบบ GFSK
- ระยะ: ~2 ม./6 ฟุต



มาตรวัดความกดอากาศ

- ช่วงการแสดงผล: 950...1060 hPa/28.34...31.30 inHg
- ความละเอียด: 1 hPa/0.01 inHg

มาตรวัดความสูง

- ช่วงการแสดงผล: -500 ม...9000 ม./-1500 ฟุต...29500 ฟุต
- ความละเอียด: 1 ม./3 ฟุต

เทอร์โมมิเตอร์

- ช่วงการแสดงผล: -20° C ถึง +60° C / -4° F ถึง +140° F
- ความละเอียด: 1° C / 1° F

นาฬิกาที่มีความเที่ยงตรงสูง

- ความละเอียด: 1 วินาทีจนถึง 9:59'59" หลังจากนั้น 1 นาที

เข็มทิศ

- ความละเอียด: 1 องศา/18 มิล

GPS

- เทคโนโลยี: SiRF star IV
- ความละเอียด: 1 ม./3 ฟุต

19.1 เครื่องหมายการค้า

Suunto Ambit, โลโก้ และเครื่องหมายการค้า Suunto อื่น ๆ และชื่ออุปกรณ์ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียน หรือเครื่องหมายการค้าที่ไม่ได้จดทะเบียนของ Suunto Oy สงวนลิขสิทธิ์

19.2 CE

Suunto Oy ขอประกาศในที่นี้ว่าคอมพิวเตอร์บนข้อมือนี้มีคุณสมบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ของ Directive 1999/5/EC

19.3 ลิขสิทธิ์

ลิขสิทธิ์ © Suunto 2013 สงวนลิขสิทธิ์ Suunto, ชื่อผลิตภัณฑ์ Suunto, โลโก้ และเครื่องหมายการค้าอื่น ๆ และชื่อของ Suunto เป็นเครื่องหมายการค้า จดทะเบียน หรือเครื่องหมายการค้าที่ไม่ได้จดทะเบียนของ Suunto Oy เอกสารนี้รวมทั้งเนื้อหาภายในเป็นทรัพย์สินของ Suunto Oy และมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ลูกค้าได้รับความรู้ และข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการทำงานของผลิตภัณฑ์ Suunto ห้ามใช้หรือเผยแพร่เนื้อหาภายในเพื่อวัตถุประสงค์อื่น และ/หรือทำการสื่อสาร, เปิดเผย หรือทำซ้ำโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Suunto Oy ในขณะที่เราใช้ความระมัดระวังอย่างเต็มที่เพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลที่บรรจุในเอกสารฉบับนี้มีเนื้อหาที่ครอบคลุมและมีความถูกต้องเที่ยงตรง แต่ก็ไม่มีการรับประกันถึงความถูกต้องโดยชัดเจนหรือโดยนัย เนื้อหาในเอกสารนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ คุณสามารถดาวน์โหลดเอกสารที่ปรับปรุงล่าสุดได้ที่ www.suunto.com

19.4 ประกาศเกี่ยวกับสิทธิบัตร

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการคุ้มครองโดยการบังคับใช้ของสิทธิบัตรที่อยู่ในระหว่างการดำเนินการเพื่อขอจดสิทธิบัตร และสิทธิตามกฎหมายระดับชาติที่เกี่ยวข้องของ

สิทธิบัตร: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632 , FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU designs 001296636-0001/0006, 001332985-0001 หรือ 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (เพิ่มขั้วตัวต่อตราการเดินของหัวใจ: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731) บริษัทได้ยื่นเรื่องขอสิทธิบัตรเพิ่มเติมอื่น ๆ แล้ว

19.5 การรับประกัน

การรับประกันในวงจำกัดของ SUUNTO

Suunto รับประกันว่าในระหว่างช่วงเวลาการรับประกันของ Suunto หรือศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตของ Suunto (ในที่นี้จะเรียกว่า ศูนย์บริการ) ขอบกพร่องเนื่องจากวัสดุอุปกรณ์ หรือฝีมือแรงงานจะได้รับการดำเนินการโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายไม่ว่าจะเป็น ก) การซ่อมแซม หรือ ข) การเปลี่ยนแทน หรือ ค) การคืนเงินชดเชย ภายใต้ดุลพินิจของ Suunto แต่เพียงผู้เดียว ทั้งนี้เป็นไปตามข้อตกลงและเงื่อนไขของการรับประกันในวงจำกัดนี้ การรับประกันในวงจำกัดนี้สามารถใช้งานและมีผลบังคับใช้ในประเทศที่ซื้อผลิตภัณฑ์เท่านั้น เว้นแต่กฎหมายท้องถิ่นจะบัญญัติไว้เป็นอย่างอื่น

ระยะเวลาประกัน

ระยะเวลาของการรับประกันในวงจำกัดเริ่มจากวันที่ซื้อผลิตภัณฑ์โดยผู้ซื้อคนแรก ระยะเวลาประกันสำหรับอุปกรณ์แสดงผลคือ สอง (2) ปี ระยะเวลาประกันสำหรับอุปกรณ์เสริม รวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง POD และเครื่องส่งสัญญาณค่าอัตราการเต้นของหัวใจ และวัสดุสิ้นเปลืองทั้งหมดคือ หนึ่ง (1) ปี ความจุของแบตเตอรี่ที่สามารถชาร์จได้จะลดลงตามระยะเวลา ในกรณีที่ความจุของแบตเตอรี่ลดลงอย่างผิดปกติเนื่องจากแบตเตอรี่มีขอบกพร่อง การรับประกันของ Suunto จะให้ความคุ้มครองในการเปลี่ยนแบตเตอรี่เป็นเวลา 1 ปีหรือสำหรับจำนวนการชาร์จสูงสุดไม่เกิน 300 ครั้ง ขึ้นอยู่กับว่ากรณีใดเกิดขึ้นก่อน

ข้อยกเว้นและข้อจำกัด

การรับประกันในวงจำกัดนี้ไม่ครอบคลุมถึง:

1. ก) การสึกหรอและผุกร่อนตามปกติ, ข) ความเสียหายที่เกิดจากการถือที่ไม่ระวัง หรือ ค) ข้อบกพร่องหรือความเสียหายที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ผิดวิธีหรือการใช้งานที่ขัดต่อวัตถุประสงค์หรือการใช้งานที่แนะนำ
2. คู่มือผู้ใช้หรือรายการของบริษัทภายนอก
3. ข้อบกพร่องหรือข้อบกพร่องที่สงสัยว่าเกิดจากการใช้งานร่วมกับผลิตภัณฑ์, อุปกรณ์เสริม, ซอฟต์แวร์ และ/หรือบริการอื่น ที่ไม่ได้ผลิตหรือจำหน่ายโดย Suunto

การรับประกันในวงจำกัดนี้จะไม่ผลบังคับใช้ ถ้าผลิตภัณฑ์:

1. ถูกแกะออกนอกเหนือจากเพื่อการใช้งานตามวัตถุประสงค์
2. ถูกซ่อมแซมโดยช่างที่ไม่ได้รับอนุญาต ถูกปรับแต่งหรือซ่อมแซมโดยศูนย์บริการที่ไม่ได้รับอนุญาต
3. หมายเลขซีเรียลประจำสินค้าถูกลบ, ถูกแก้ไข, หรือทำผิดกฎหมายในลักษณะใดก็ตาม ทั้งนี้ให้เป็นไปตามดุลพินิจของ Suunto แต่เพียงผู้เดียว
4. สัมผัสถูกสารเคมีต่างๆ ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง ยาทากันยุง Suunto ไม่รับประกันว่าการทำงานของผลิตภัณฑ์จะไม่มีอาการหยุดชะงักและปราศจากข้อผิดพลาด หรือผลิตภัณฑ์จะทำงานร่วมกับฮาร์ดแวร์ และซอฟต์แวร์ต่าง ๆ ของบริษัทภายนอกได้

การเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto

คุณต้องมีใบสำคัญแสดงหลักฐานการซื้อเพื่อเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto สำหรับคำแนะนำในการขอรับบริการการรับประกัน กรุณาดูที่เว็บไซต์ www.suunto.com/support หากคุณมีคำถามหรือข้อสงสัย กรุณาดูชุดข้อมูลสนับสนุนที่มีความครอบคลุมได้ภายในเว็บไซต์ หรือคุณสามารถโพสต์คำถามไปยังศูนย์รับแจ้งปัญหาของ Suunto ได้โดยตรง หรือคุณสามารถติดต่อศูนย์รับแจ้งปัญหาของ Suunto ได้จากหมายเลขโทรศัพท์ที่แสดงไว้ในหน้าสุดท้ายของเอกสาร

นี้ ฝ่ายสนับสนุนลูกค้าที่มีความเชี่ยวชาญของ Suunto จะให้ความช่วยเหลือคุณตามคำร้องขอ และแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของคุณในระหว่างการโทรแจ้ง

ข้อจำกัดของความรับผิดชอบ

ตามที่กฎหมายที่บังคับใช้อนุญาตสูงสุด การรับประกันในวงจำกัดนี้มีไว้สำหรับคุณใช้แต่เพียงผู้เดียว และเป็นการแทนการรับประกันอื่น ๆ ทั้งหมดทั้งโดยชัดแจ้งหรือโดยนัย Suunto จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายพิเศษ, ความเสียหายจากอุบัติเหตุ, ความเสียหายเชิงลงโทษ หรือความเสียหายที่เป็นผลตามมา ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียงการสูญเสียผลประโยชน์ที่คาดหวัง, การสูญเสียข้อมูล, การไม่สามารถใช้งาน, ค่าใช้จ่ายในการลงทุน, ค่าใช้จ่ายของอุปกรณ์หรือระบบทดแทน, การเรียกร้องของบริษัทภายนอก ความเสียหายที่เกิดต่อทรัพย์สินอันผลจากการซื้อหรือใช้ผลิตภัณฑ์ หรือเกิดจากการละเมิดการรับประกัน, การละเมิดสัญญา, การละเลย, การบิดเบือน หรือกฎหมายอื่น หรือทฤษฎีที่เทียบเท่ากัน แม้ว่า Suunto จะทราบถึงแนวโน้มที่จะเกิดความเสียหายดังกล่าวก็ตาม Suunto จะไม่รับผิดชอบต่อความล่าช้าในการให้บริการการรับประกัน

ดัชนี

Symbols

การแก้ไขปัญหา

สัญญาณอันตรายการเดินของหัวใจ,
71

การจับคู่

POD, 100

เข็มขัดวัดอัตราการเดินของหัวใจ,
100

การชาร์จแบตเตอรี่, 13

การเชื่อมต่อกับ, 14

การตั้งค่า, 94

การตั้งเวลาของ GPS, 24

นาฬิกาปลุก, 23

วันที่, 21

เวลา, 20–21

แสดง 2 เวลา, 22

การตั้งค่าเวลา, 20

การตั้งเวลาของ GPS, 24

การตั้งเวลาของ GPS, 24

การนำทาง

การหาทางกลับ, 84

การแก้ไขปัญหา, 28

ขณะออกกำลังกาย, 82

จุดที่น่าสนใจ (POI), 36

เส้นทาง, 42

การบันทึกความสูง, 77

การบันทึกแก๊ส, 76

การบำรุงรักษา, 112

การปรับค่าคอนทราสต์ของการแสดงผล,
18

การปรับแต่งเอง, 14

การปรับเทียบ

Foot POD Mini, 103

Suunto Bike POD, 103

เข็มทิศ, 58

การเปลี่ยนจอแสดงผล, 17

การรีเซ็ต GPS, 99

การเริ่มออกกำลังกาย, 74

การลือคปุ้ม, 11

การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติ, 85

การหาทางกลับ, 84

การอัปเดต, 15

ขณะออกกำลังกาย, 76

การนำทาง, 82

เข็มทิศ, 80

เข็มขัดวัดอัตราการเดินของหัวใจ, 71–
72

การจับคู่, 100
เข็มทิศ, 58
การเปรียบเทียบ, 58
ขณะออกกำลังกาย, 80
ค่าความลาดเอียง, 60
คอนทราสต์ของการแสดงจุด, 18
ค่าความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเล, 53
ค่าอ้างอิงความสูง, 53
จุดที่น่าสนใจ
 การเพิ่มตำแหน่งปัจจุบัน, 31
จุดที่น่าสนใจ (POI)
 การนำทาง, 36
 การลบ, 39
 การใส่พิกัดด้วยตนเอง, 33
ตัวตั้งช่วงเวลา, 81
ตาราง, 28
ตำแหน่ง, 30
ตำแหน่งสถานที่สำคัญ, 41–42
นาฬิกาจับเวลา
 การปิดทำงาน, 63
 การรีเซ็ต, 64
 การหยุดชั่วคราว, 64
 การเปิดทำงาน, 63
 การใช้, 64
 รอบ, 64
นาฬิกาปลุก, 23
แบตเตอรี่
 การชาร์จ, 113

ปุ่มกด, 10
ไฟพื้นหลัง, 11
ภาษา, 99
เมนูบริการ, 97
รอบ, 77
รูปแบบตำแหน่ง, 28
เวลาพื้นตัว, 89
สมุดรายการบันทึก, 86
เส้นทาง
 การนำทาง, 42
 การลบ, 48
 การเพิ่ม, 41
แสดง 2 เวลา, 22
หลังการออกกำลังกาย, 86, 88–89
 โดยมีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ, 88
 โดยไม่มีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ, 89
โหมดการออกกำลังกาย, 16, 68
 การเริ่มออกกำลังกาย, 74
 ขณะออกกำลังกาย, 76
 ตัวเลือกเพิ่มเติม, 69
 หลังการออกกำลังกาย, 86, 88–89
โหมดความสูง-ความกดอากาศ
 ค่าอ้างอิง, 53
 โปรไฟล์, 52
 โปรไฟล์มาตรฐานวัดความกดอากาศ, 55

โหมดความสูงและความกดอากาศ, 49
การบันทึกความสูง, 77
การอ่านค่าที่ถูกต้อง, 50
การอ่านค่าที่ไม่ถูกต้อง, 51
คำอ้างอิง, 52
โปรไฟล์, 52
โปรไฟล์มาตรฐานวัดความสูง, 54
โปรไฟล์อัตโนมัติ, 56
โหมดปรับแต่งด้วยตัวเอง, 16
โหมดเวลา, 20
ไอคอน, 105
ไอคอนจุดที่น่าสนใจ, 106

F

FusedSpeed, 91

G

GPS, 27
การรีเซ็ต, 99
การแก้ไขปัญหา, 28

M

Movescount, 14
Suunto App, 17
Suunto App Designer, 17
Suunto App Zone, 17

P

POD
การจับคู่, 100

S

Suunto App, 17
Suunto App Designer, 17
Suunto App Zone, 17



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.