

SUUNTO AMBIT2 R 2.0
GABAY NG GUMAGAMIT


1. KALIGTASAN.....	5
2. Mga icon at segment ng display.....	6
3. Paggamit sa mga button (pindutan).....	7
3.1. Paggamit sa backlight at button lock.....	8
4. Pagsisimula.....	9
5. Pagko-customize sa iyong Suunto Ambit2.....	10
5.1. Pagkonekta sa Movescount.....	10
5.2. Pag-a-update sa iyong Suunto Ambit2.....	10
5.3. Mga custom na sport mode.....	11
5.4. Mga Suunto App.....	12
5.5. Pagbabaligtad sa display:.....	12
5.6. Pag-adjust sa contrast ng display.....	13
6. Paggamit sa Time na mode.....	14
6.1. Pagpapalit ng mga setting ng oras.....	14
6.2. Paggamit sa timekeeping ng GPS.....	16
7. Mga Timer.....	18
7.1. Pag-activate ng stopwatch.....	18
7.2. Paggamit sa stopwatch.....	18
7.3. Countdown timer.....	19
8. Paggamit sa mga sport mode.....	21
8.1. Mga sport mode.....	21
8.2. Mga karagdagang opsyon sa sport mode.....	21
8.3. Paggamit sa heart rate belt.....	22
8.4. Pagsuot sa heart rate belt.....	23
8.5. Pagsisimula ng ehersisyo.....	23
8.6. Habang nag-eehersisyo.....	24
8.6.1. Pagre-record sa mga dinaanan.....	25
8.6.2. Pagla-lap (pag-ikot).....	25
8.6.3. Pagre-record ng altitude.....	25
8.6.4. Paggamit sa compass habang nag-eehersisyo.....	26
8.6.5. Paggamit sa timer ng interval.....	27
8.6.6. Pagna-navigate habang nag-eehersisyo.....	28
8.6.7. Hanapin ang pabalik habang naghehersisyo.....	29
8.6.8. Paggamit sa Track back.....	29
8.6.9. Autopause.....	30
8.7. Pagtingin sa logbook pagkatapos ng ehersisyo.....	30
8.7.1. Indicator ng nalalabing memory.....	31
8.7.2. Dinamikong buod ng hersisyo.....	32


8.7.3. Tagal ng pag-recover.....	32
8.8. Paggamit sa mga planadong galaw.....	33
9. FusedSpeed.....	35
10. Nabigasyon.....	37
10.1. Paggamit sa GPS.....	37
10.1.1. Pagkuha ng GPS signal.....	37
10.1.2. Mga GPS grid at format ng posisyon.....	37
10.1.3. Katumpakan ng GPS at pagtitipid ng baterya.....	38
10.2. Pag-alam sa iyong lokasyon.....	38
10.3. Nabigasyon sa POI.....	39
10.3.1. Pagdaradag sa lokasyon mo bilang point of interest (POI).....	39
10.3.2. Pagna-navigate patungo sa isang point of interest (POI).....	40
10.3.3. Pagbubura ng point of interest (POI).....	42
10.4. Nabigasyon sa ruta.....	43
10.4.1. Pagdaragdag ng ruta.....	43
10.4.2. Pagna-navigate sa isang ruta.....	44
10.4.3. Sa panahon ng nabigasyon.....	46
10.4.4. Pagbubura ng ruta.....	47
11. Paggamit sa 3D compass.....	48
11.1. Pagka-calibrate sa compass.....	48
11.2. Pagse-set sa sukat ng deklinasyon.....	49
11.3. Pagse-set ng bearing lock.....	50
12. Pag-a-adjust sa mga setting.....	52
12.1. Menu ng serbisyo.....	54
13. Pagpe-pair ng POD/heart rate belt.....	56
13.1. Paggamit sa Foot POD.....	57
14. Mga icon.....	58
15. Pag-iingat at pangangalaga.....	60
15.1. Water resistance (hindi pinapasok ng tubig).....	60
15.2. Pagcha-charge ng baterya.....	60
15.3. Pagpapalit ng baterya ng HR belt.....	61
16. Mga teknikal na specification.....	62
16.1. Ang tatak-pangkalakal.....	63
16.2. Pagsunod sa FCC.....	63
16.3. IC.....	63
16.4. CE.....	63
16.5. Copyright.....	63
16.6. Abiso ng patent.....	64

16.7. Warranty..... 64


1. KALIGTASAN

Mga uri ng pag-iingat para sa kaligtasan:


 **BABALA:** - ay ginagamit kaugnay sa isang pamamaraan o sitwasyon na maaaring magdulot ng malubhang pinsala o kamatayan.


 **MAG-INGAT:** - ay ginagamit kaugnay sa isang pamamaraan o sitwasyon na magdudulot ng pinsala sa produkto.

 **PAALALA:** - ay ginagamit upang bigyang-diin ang mahalagang impormasyon.

 **TIP:** - ay ginagamit para sa mga ekstrang payo kung paanong gagamitin ang mga feature at function ng device.


Mga pag-iingat para sa kaligtasan

 **BABALA:** MAAARING MAGKAROON NG MGA ALLERGY O IRITASYON SA BALAT KAPAG NAKADIKIT ANG PRODUKTO SA BALAT, KAHIT PA SUMUSUNOD ANG AMING MGA PRODUKTO SA MGA PAMANTAYAN NG INDUSTRIYA. SA NATURANG PANGYAYARI, AGARANG ITIGIL ANG PAGGAMIT AT KOMUNSULTA SA ISANG DOKTOR.

 **BABALA:** PALAGING KUMONSULTA SA IYONG DOKTOR BAGO SIMULAN ANG ISANG PROGRAMA NG PAG-EEHERSISYO. MAAARING MAGDULOT NG NAKAMAMATAY NA PINSALA ANG SOBRANG PAGBUHOS NG LAKAS.

 **BABALA:** PARA LAMANG SA PAGLILIBANG.

 **BABALA:** HUWAG GANAP NA AASA SA GPS O SA ITATAGAL NG BATERYA, LAGING GUMAMIT NG MGA MAPA AT IBA PANG KAGAMITANG PANG-BACKUP PARA MATIYAK ANG IYONG KALIGTASAN.

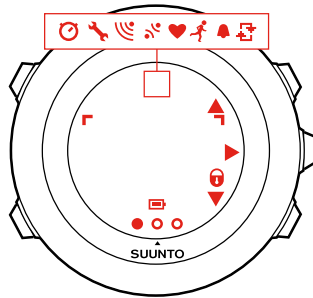
 **MAG-INGAT:** HUWAG MAGPAPAHID NG ANUMANG URI NG SOLVENT SA PRODUKTO, DAHIL MAAARING MAPINSALA NITO ANG PANG-IBABAW NA BAHAGI.

 **MAG-INGAT:** HUWAG MAGPAPAHID SA PRODUKTO NG PANGONTRA SA INSEKTO (INSECT REPELLENT), DAHIL MAAARING MAPINSALA NITO ANG PANG-IBABAW NA BAHAGI.

 **MAG-INGAT:** HUWAG ITATAPON ANG PRODUKTO, KUNDI'Y ITURING ITO BILANG ISANG BASURANG ELEKTRONIKO PARA MAPANGALAGAAN ANG KAPALIGIRAN.

 **MAG-INGAT:** HUWAG IBABANGGA O IBABAGSAK ANG DEVICE, DAHIL MAAARI ITONG MASIRA.

2. Mga icon at segment ng display

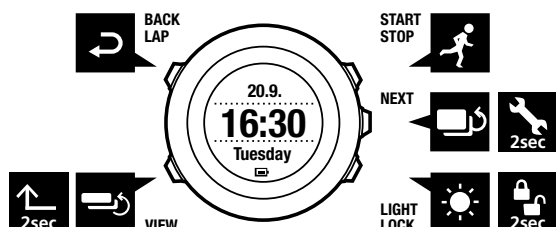


- | | |
|-----------------|-------------------|
| chronograph | interval timer |
| settings | button lock |
| signal strength | battery |
| pairing | current screen |
| heart rate | button indicators |
| sport mode | up / increase |
| alarm | next / confirm |
| | down / decrease |

Para sa kumpletong listahan ng mga icon sa Suunto Ambit2 R, tingnan ang *14. Mga icon*.

3. Paggamit sa mga button (pindutan)

Suunto Ambit2 R ay may limang button na nagbibigay sa iyo ng kakayahang mapasok ang lahat ng feature.



[Start Stop] :

- i-access ang start menu
- mag-pause o magpatuloy ng ehersisyo o timer
- pindutin nang matagal para ihinto at i-save ang isang ehersisyo
- magdagdag ng numero o pumunta pataas sa mga setting

[Next] :

- magpalipat-lipat sa mga display
- pindutin nang matagal para pumasok/lumabas sa menu ng mga opsyon
- pindutin nang matagal para pumasok/lumabas sa menu ng mga opsyon sa mga sport mode
- i-accept ang isang setting

[Light Lock] :


- i-activate ang backlight
- pindutin nang matagal para i-lock/i-unlock ang mga button
- magbawas ng numero o bumaba sa mga setting

[View] :

- mag-iba ng mga view sa **TIME** na mode at habang nag-eehersisyo.
- pindutin nang matagal para magpalipat-lipat ng display mula maliwanag at madilim
- pindutin nang matagal para ma-access ang mga sensitibo sa konteksto na shortcut (tingnan sa ibaba)

[Back Lap] :

- bumalik sa naunang hakbang
- magdagdag ng lap habang nag-eehersisyo


 **TIP:** Kapag nagpapalit ng mga numero, maaari mong dagdagan ang bilis sa pagpindot nang matagal sa [Start Stop] o [Light Lock] hanggang sa magsimulang mag-scroll nang mas mabilis ang mga numero.

Pagtukoy sa mga shortcut

Bilang default, kapag pinindot mo nang matagal ang [View] sa **TIME** na mode, pinapalipat-lipat mo ang display sa maliwanag at madilim. Ang pagpindot na ito sa button ay maaaring baguhin sa halip na mag-access pa ng espesipikong opsyon ng menu.

Para tumukoy ng shortcut:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Mag-browse sa item sa menu na gusto mong gawan ng shortcut.
3. Pindutin nang matagal ang [View] para magawa ang shortcut.

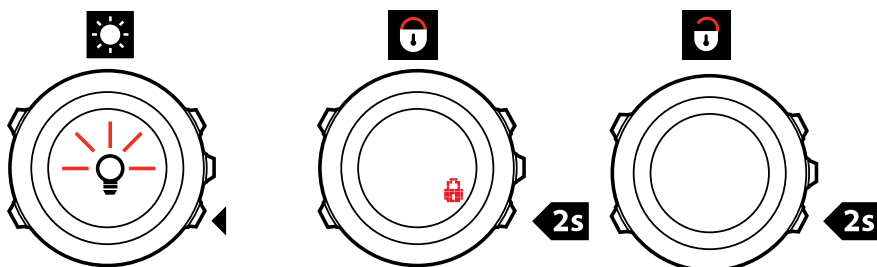
 **PAALALA:** *Hindi magagawa ang mga shortcut sa lahat ng posibleng item sa menu, gaya ng mga indibidwal na log.*


Sa ibang mode, ang pagpindot nang matagal sa [View] ay mag-a-access sa mga una nang natukoy na shortcut. Halimbawa, kapag aktibo ang shortcut, maaari mong ma-access ang mga setting ng compass sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [View].

3.1. Paggamit sa backlight at button lock

Ang pagpindot sa - [Light] ay nag-a-activate din sa backlight. Mapapalitan mo ang galaw ng backlight sa mga setting ng relo sa ilalaim ng **GENERAL (PANGKALAHATAN) / Tones (Mga Tunog) / Backlight (Backlight)**.

Kapag nasa [Light Lock] maila-lock at maia-unlock ang mga button. Mapapalitan mo ang galaw ng button lock sa mga setting ng relo sa ilalaim ng **GENERAL (PANGKALAHATAN) / Tones (Mga Tunog) / Button lock (Lock ng button)**.



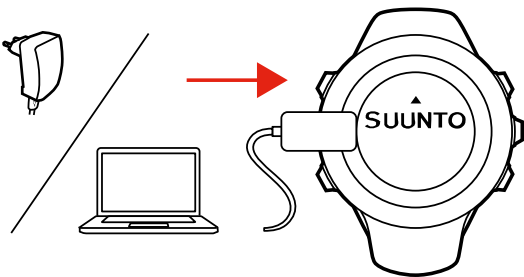
 **TIP:** *Piliin ang **Actions only (Mga aksyon lang)** para sa mga sport mode para maiwasan ang aksidenteng pagsisimula o pagpapahinto ng iyong log. Kapag naka-lock ang mga button na [Back Lap] at [Start Stop], maaari mo pa ring i-activate ang backlight sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock], magpapalit-palit ng display sa pamamagitan ng pagpindot sa [Next] at mga view sa pamamagitan ng pagpindot sa [View].*

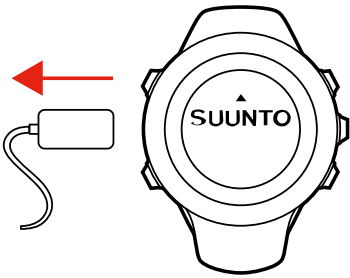
4. Pagsisimula

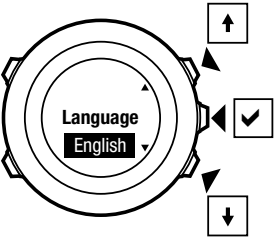
Ang iyong Suunto Ambit2 R ay awtomatikong gigising kapag ikinabit mo ito sa iyong computer gamit ang kasamang USB cable.

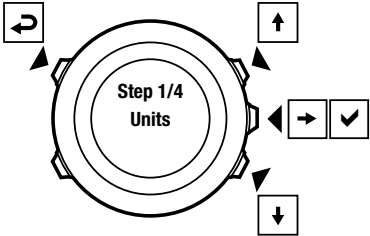
Inaabot ang ganap na pag-cha-charge sa bateryang walang karga ng 2-3 oras. Naka-lock ang mga button habang nakakabit ang USB cable.

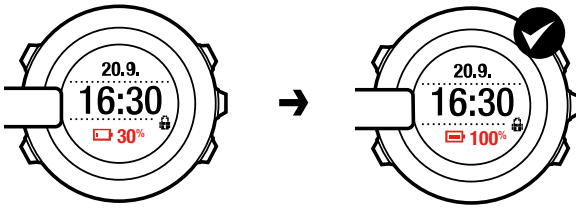
Upang simulang gamitin ang iyong relo:

- 

1.
- 

2.
- 

3.
- 


4.
- 

5.

5. Pagko-customize sa iyong Suunto Ambit2

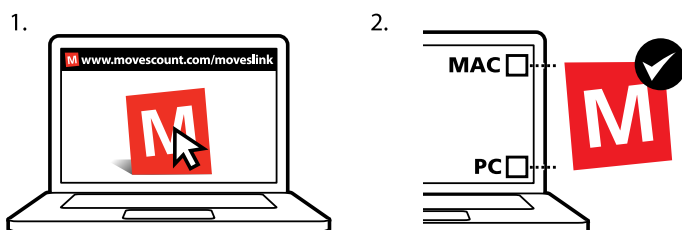
5.1. Pagkonekta sa Movescount

Movescount.com ay ang iyong libreng personal na talaarawan at online na sports community na nag-aalok sa iyo ng maraming kagamitang magagamit para pangasiwaan ang iyong pang-araw-araw na mga aktibidad at gumawa ng mga kaaya-ayang kuwento tungkol sa iyong mga karanasan. Pinapahintulutan ka ng Movescount na ilipat ang iyong mga nai-record na log ng ehersisyo mula sa iyong Suunto Ambit2 R papunta sa Movescount at i-customize ang relo upang mainam na matugunan ang iyong mga pangangailangan.

 **TIP:** Kumonekta sa Movescount para makuha ang pinakabagong software para sa iyong Suunto Ambit2 R, sakaling may available na update.

Magsimula sa pamamagitan ng pag-install ng Moveslink:

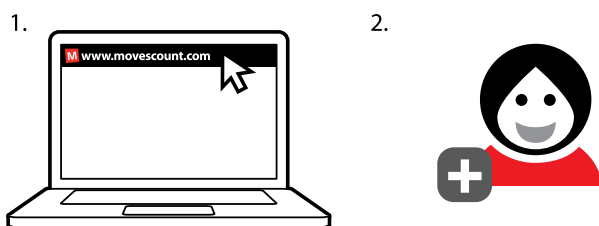
1. Pumunta sa www.movescount.com/moveslink.
2. I-download, i-install at i-activate ang pinakahuling bersiyon ng Moveslink.




 **PAALALA:** Makikita ang isang icon na Moveslink sa display ng iyong computer kapag aktibo ang Moveslink.

Para magparehistro sa Movescount:


1. Pumunta sa www.movescount.com
2. Gumawa ng iyong account.



 **PAALALA:** Sa unang pagkakataong makonekta ang iyong Suunto Ambit2 R sa Movescount.com, ang lahat ng impormasyon (kabilang na ang mga setting ng relo) ay inililipat mula sa relo papunta sa iyong Movescount account. Sa susunod na ikonekta mo ang iyong Suunto Ambit2 R sa iyong Movescount account, ang mga pagbabago sa mga setting at mode ng ehersisyo na ginawa mo sa Movescount at sa relo ay isi-synchronize.


5.2. Pag-a-update sa iyong Suunto Ambit2

Maaari mong awtomatikong i-update ang software ng iyong Suunto Ambit2 R sa Movescount.

 **PAALALA:** Kapag ina-update mo ang software ng iyong Suunto Ambit2 R, lahat ng kasalukuyang log ay awtomatikong inililipat sa Movescount at binubura mula sa relo.

Para i-update ang software ng iyong Suunto Ambit2 R:

1. Magpunta sa www.movescount.com/moveslink at i-install ang application na Moveslink.
2. Ikonekta ang iyong Suunto Ambit2 R sa computer gamit ang Suunto USB cable. Ang application na Moveslink ay awtomatikong magsusuri para sa mga update ng software. Kung may available na update, maa-update ang iyong relo.

 **PAALALA:** Magagamit mo ang application na Moveslink nang hindi nagrerehistro sa Movescount. Subalit, dinurugtungan nang malaki ng Movescount ang pagiging kapakipakinabang, pagpapasadya at mga opsyon ng setting ng iyong Suunto Ambit2 R. Inilalarawan din nito ang mga nai-record na dinaanan at iba pang data mula sa iyong mga aktibidad. Kaya, inirerekomendang gumawa ng isang Movescount account upang magamit ang ganap na potensiyal ng relo.

5.3. Mga custom na sport mode

Bilang dagdag sa mga default na sport mode na naka-store sa relo, makakagawa at makakapag-edit ka ng mga custom na sport mode sa Movescount.

Ang custom na sport mode ay maaaring magtaglay ng 1 hanggang 8 magkakaibang display ng sport mode. Mapipili mo kung aling data ang lilitaw sa bawat display mula sa isang komprehensibong listahan. Maaari mong i-customize, halimbawa, ang mga heart rate limit na espesipiko sa sports, autolap distance, o ang dalas ng pagre-record upang mapahusay ang katumpakan o ang itatagal ng baterya.

Maaari ring gamitin ng anumang sport mode na may naka-activate na GPS ang opsyon na Quick Navigation. Sadyang naka-off ang opsyong ito bilang default. Kapag pumili ka ng POI o Ruta, makakakuha ka ng pop-up na listahan ng mga POI o ruta na tinukoy mo sa iyong relo sa simula ng iyong ehersisyo.

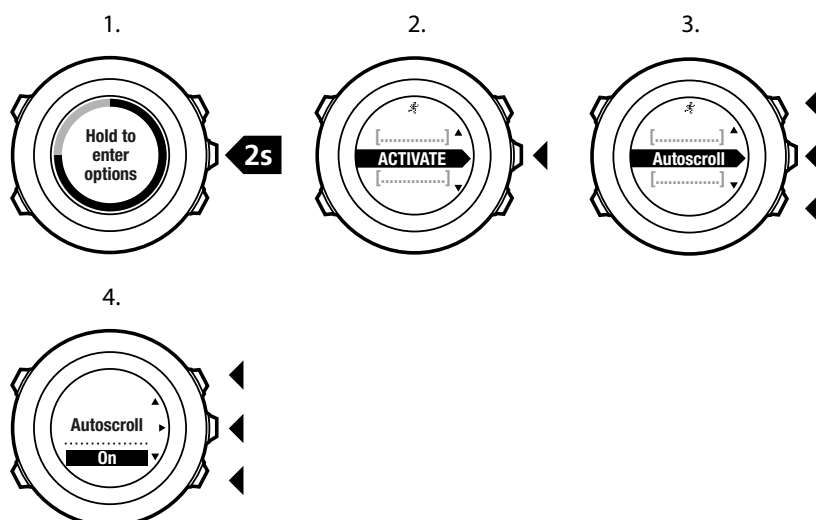
Makakapaglipat ka ng hanggang 10 iba't ibang sport mode na ginawa sa Movescount papunta sa iyong Suunto Ambit2 R. Isang sport mode lang ang maaaring aktibo sa bawat pagkakataon.

 **TIP:** Maaari mo ring i-edit ang mga default na sport mode sa Movescount.

Maaari mong i-set ang iyong relo na awtomatikong mag-scroll sa mga display mo ng sport mode gamit ang **Autoscroll (Autoscroll)**. I-activate ang feature at tukuyin kung gaano katagal na ipapakikita ang mga display sa iyong custom na sport mode sa Movescount. Maaari mong ilagay ang **Autoscroll (Autoscroll)** sa naka-on o naka-off habang nag-eehersisyo nang walang anumang epekto sa iyong mga setting sa Movescount.

Para i-set ang **Autoscroll (Autoscroll)** sa naka-on/naka-off sa panahon ng pag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE (I-ACTIVATE)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa **Autoscroll (Autoscroll)** gamit ang [Start Stop] at piliin ito gamit ang [Next] .
4. Pindutin ang [Start Stop] o [Light Lock] para i-set ang **Autoscroll (Autoscroll)** sa **On/Off (Naka-on/Naka-off)** at i-accept gamit ang [Next] .




5.4. Mga Suunto App

Pinahihintulutan ka ng Suunto Apps na higit pang i-customize ang iyong Suunto Ambit2 R. Bumisita sa Suunto App Zone sa Movescount upang makahanap ng mga App, katulad ng iba't ibang mga timer at counter na magagamit mo. Kung hindi mo mahanap ang kailangan mo, gumawa ng sarili mong App gamit ang Suunto App Designer. Makakagawa ka ng Apps, halimbawa, sa pagkalkula ng tinatasa mong resulta sa marathon, o ang slope grade ng iyong ruta sa skiing.

Upang idagdag ang Suunto App sa iyong Suunto Ambit2 R:

1. Pumunta sa seksyon ng **MAGPLANO & GUMAWA** sa komunidad ng Movescount at piliin ang **App Zone** upang mag-browse sa mga umiiral na mga Suunto App. Upang gumawa ng sarili mong App, pumunta sa seksyon ng **MAGPLANO & GUMAWA** ng iyong profile at piliin ang **App Designer**.
2. Idagdag ang Suunto App sa isang sport mode. Ikonekta ang iyong Suunto Ambit2 R sa iyong Movescount account upang i-synchronize ang Suunto App sa relo. Ang idinagdag na Suunto App ay magpapakita ng resulta ng kalkulasyon nito habang nag-eehersisyo ka.

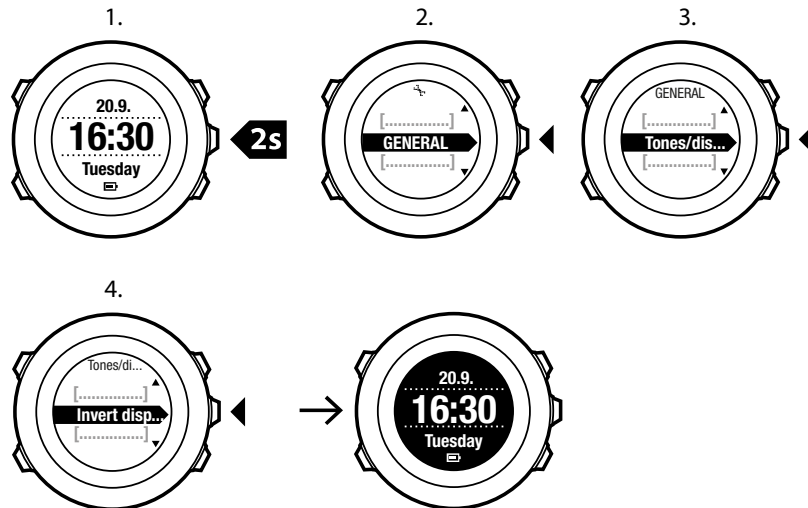
 **PAALALA:** Makakapagdagdag ka ng hanggang limang Suunto App sa bawat sport mode.

5.5. Pagbabaligtad sa display:

Maaari mong baligtarin ang display ng iyong Suunto Ambit2 R mula maliwanag patungong madilim o vice versa.

Upang baligtarin ang display sa mga setting:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para makapasok sa mga **GENERAL (PANGKALAHATAN)** na setting.
3. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **Tones/display (Mga tone/display)**.
4. Mag-scroll sa **Invert display (Baligtarin ang display)** gamit ang [Start Stop] at piliin ito gamit ang [Next] .



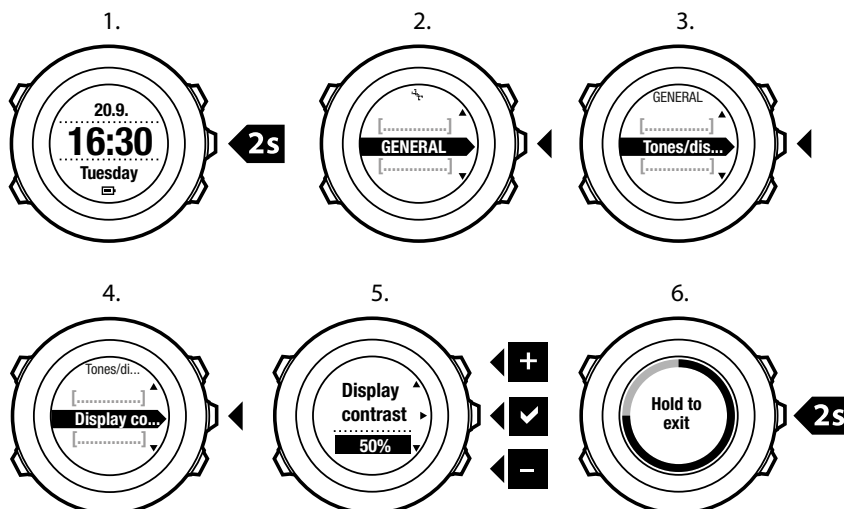
TIP: Maaari mo ring baligtarin ang display ng iyong Suunto Ambit2 R sa pagpintot nang matagal sa [View] habang nasa **TIME** mode ka, isang sport mode, nagna-navigate, o gumagamit ng stopwatch at mga timer.

5.6. Pag-adjust sa contrast ng display

Maaari mong dagdagan o bawasan ang contrast ng display ng iyong Suunto Ambit2 R.

Para ayusin ang contrast ng display sa mga setting:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para makapasok sa mga **GENERAL (PANGKALAHATAN)** na setting.
3. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **Tones/display (Mga tone/display)**.
4. Mag-scroll sa **Display contrast (Contrast ng display)** gamit ang [Light Lock] at pumasok sa pamamagitan ng [Next] .
5. Dagdagan ang contrast gamit ang [Start Stop] , o bawasan ito gamit ang [Light Lock] .
6. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap] , o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsyon.



6. Paggamit sa Time na mode

IPAPAKITA SA IYO NG TIME na mode ang sumusunod na impormasyon:

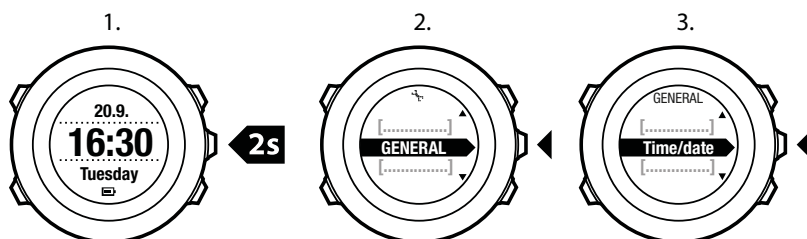
- itaas na row: petsa
- gitnang row: oras
- ibabang row: magpapalit-palit sa pagitan ng weekday, segundo, dalawahang oras at lebel ng baterya gamit ang [View] .



6.1. Pagpapalit ng mga setting ng oras

Para puntahan ang mga setting ng oras:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)**.
3. Mag-scroll sa **Time/date (Oras/petsa)** gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next] .

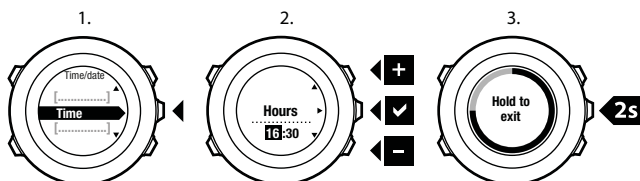


Pagse-set ng oras

Ang kasalukuyang oras ay ipinapakita sa gitnang hanay ng display ng mode na **TIME**.

Para i-set ang oras:

1. Sa menu ng mga opsyon, pumunta sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)**, at pagkatapos sa **Time/date (Oras/petsa)** at sa **Time (Oras)**.
2. Baguhin ang oras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] . I-accept gamit ang [Next] .
3. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap] , o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsyon.

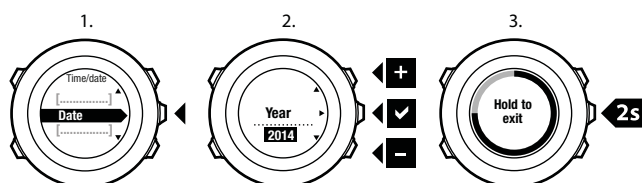


Pagse-set ng petsa

Ang kasalukuyang petsa ay ipinapakita sa itaas na hanay ng display ng mode na **TIME**.

Para i-set ang petsa:

1. Sa menu ng mga opsyon, pumunta sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)**, at pagkatapos sa **Time/date (Oras/petsa)** at sa **Date (Petsa)**.
2. Baguhin ang taon, buwan at araw gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] . I-accept gamit ang [Next] .
3. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap] , o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsyon.

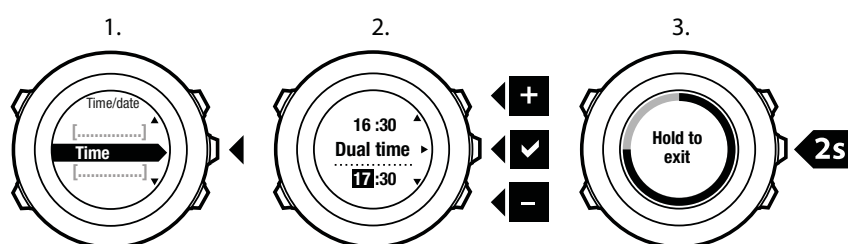


Pagse-set ng dalawahang oras

Ang dalawahang oras ay magpapahintulot sa iyo na subaybayan ang kasalukuyang oras ng ikalawang time zone, halimbawa, kapag nagbibiyaha. Ang dalawahang oras ay ipapakita sa ibabang hanay ng display ng mode na **ORAS** at mapupuntahan mo ito sa pamamagitan ng pagpindot sa [View] .

Para i-set ang dalawahang oras:

1. Sa menu ng mga opsyon, pumunta sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)**, at pagkatapos sa **Time/date (Oras/petsa)** at sa **Dual time (Dalawahang oras)**.
2. Baguhin ang oras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] . I-accept gamit ang [Next] .
3. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap] , o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsyon.



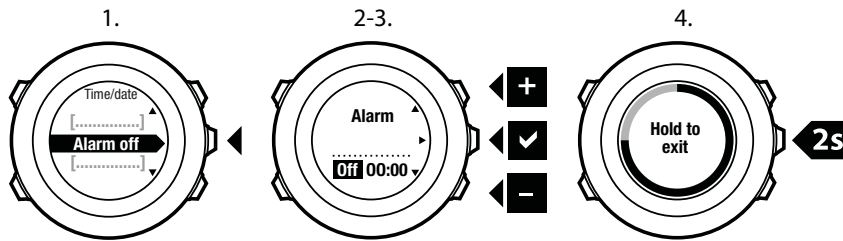
Pagse-set ng alarma

Maaari mong gamitin ang iyong Suunto Ambit2 R bilang isang alarm clock.

Para puntahan ang alarm clock at i-set ang alarma:

1. Sa menu ng mga opsyon, pumunta sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)**, at pagkatapos sa **Time/date (Oras/petsa)** at sa **Alarm (Alarma)**.
2. I-set ang alarma sa naka-on o naka-off gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] . I-accept gamit ang [Next] .
3. I-set ang oras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] . Tanggapin gamit ang [Next] .

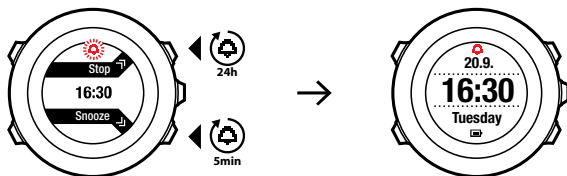
4. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap] , o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsyon.



Kapag naka-on ang alarma, lilitaw ang simbolo ng alarma sa karamihan ng mga display.

Kapag tumunog ang alarma, maaari mong:

- Piliin ang **Snooze (I-snooze)** sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock] . Ang alarma ay hihinto at tutunog muli bawat 5 minuto hanggang sa ihinto mo ito. Maaari kang mag-snooze nang hanggang 12 beses para sa kabuuang 1 oras.
- Piliin ang **Stop (Ihinto)** sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] . Ang alarma ay hihinto at muling tutunog sa parehong oras kinabukasan, maliban na lang kung i-o-off mo ito sa mga setting.



PAALALA: Kapag nag-i-snooze, kukurap ang icon ng alarma sa **TIME** na mode.

6.2. Paggamit sa timekeeping ng GPS

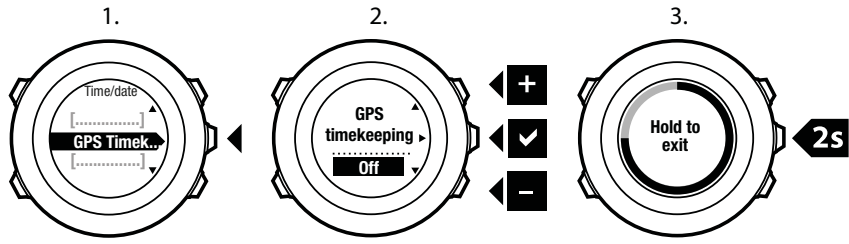
Tinatama ng timekeeping ng GPS ang pagkakaiba sa pagitan ng oras sa iyong Suunto Ambit2 R at ng GPS. Awtomatikong tinatama ng GPS ang oras minsan bawat araw, o matapos mong mano-manong maayos ang oras. Itinatama din ang dalawahang oras.

PAALALA: Tinatama ng timekeeping ng GPS ang mga minuto at segundo, ngunit hindi ang oras.

PAALALA: Tinatama ng timekeeping ng GPS nang tumpak ang oras, kung mas mababa sa 7.5 minuto ang mali nito. Kung mahigit doon ang mali sa oras, itatama ito ng timekeeping ng GPS sa pinakamalapit na 15 minuto.

Naka-activate ang timekeeping ng GPS bilang default. Para i-deactivate ito:

1. Sa menu ng mga opsyon, pumunta sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)**, at pagkatapos sa **Time/date (Oras/petsa)** at sa **GPS timekeeping (GPS Timekeeping)**.
2. I-set ang alarma sa naka-on o naka-off gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] . I-accept gamit ang [Next] .
3. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap] , o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsyon.



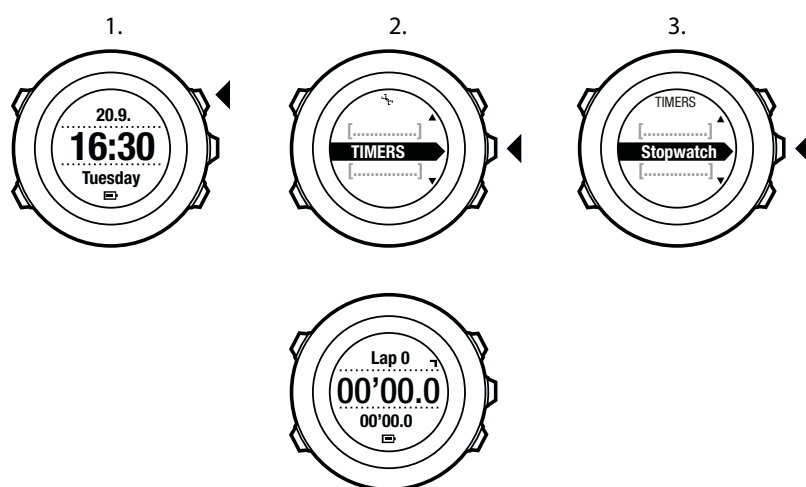
7. Mga Timer

7.1. Pag-activate ng stopwatch

Pinahihintulutan ka ng stopwatch na sukatin ang oras nang hindi nagsisimula ng ehersisyo. Matapos mong i-activate ang stopwatch, ipinapakita ito bilang karagdagang display sa **TIME** na mode.

Upang i-activate/i-deactivate ang stopwatch:

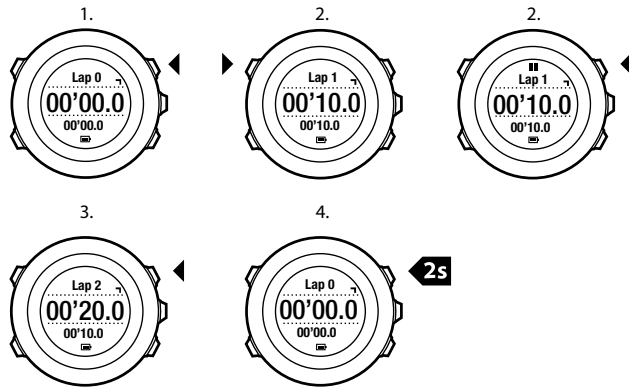
1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll sa **TIMERS (MGA TIMER)** gamit ang [Light Lock] at pumasok sa pamamagitan ng [Next] .
3. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Stopwatch (Stopwatch)**.



7.2. Paggamit sa stopwatch

Upang gamitin ang stopwatch:

1. Sa in-activate na stopwatch display, pindutin ang [Start Stop] upang simulan ang pagsusukat sa oras.
2. Pindutin ang [Back Lap] upang makapag-lap, o pindutin ang [Start Stop] upang i-pause ang stopwatch. Upang tingnan ang mga oras ng lap, pindutin ang [Back Lap] kapag naka-pause ang stopwatch.
3. Pindutin ang [Start Stop] para magpatuloy.
4. Upang i-reset ang oras, pindutin nang matagal ang [Start Stop] kapag naka-pause ang stopwatch.



Habang tumatakbo ang stopwatch, maaari mong:

- pindutin ang [View] upang lumipat sa pagitan ng oras at lap time na pinapakita sa ibabang hanay ng display.
- lumipat sa **TIME** mode gamit ang [Next] .
- pumasok sa menu ng mga opsyon sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Next] .

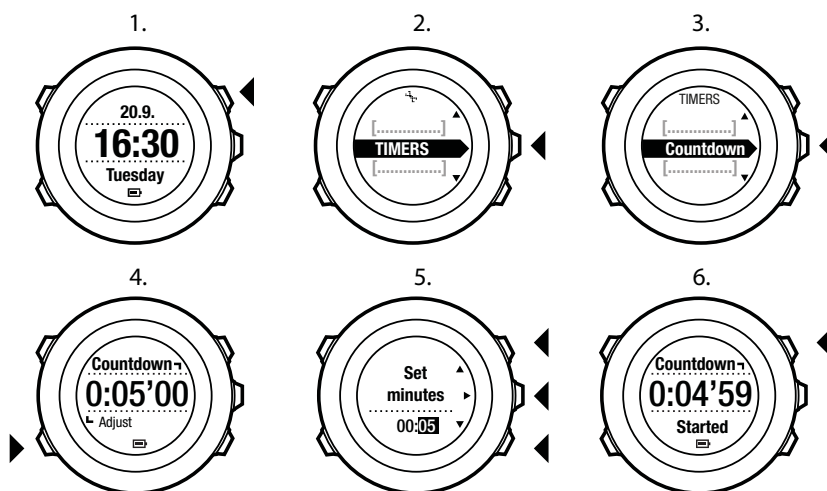
7.3. Countdown timer

Maaari mong i-set ang countdown timer na mag-count down mula sa isang naka-preset na oras hanggang zero. Matapos mong i-activate ang countdown timer, pinapakita ito bilang karagdagang display pagkatapos ng **TIME** na mode.

Gumagawa ang timer ng maikling tunog bawat segundo sa huling 10 segundo at nagpapatunog ng alarma kapag naabot na ang zero.


Para i-set ang oras ng countdown:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll sa **TIMERS (MGA TIMER)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa **Countdown (Countdown)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
4. Pindutin ang [View] para i-adjust ang oras ng countdown.
5. I-set ang oras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] . I-accept gamit ang [Next] .
6. Pindutin ang [Start Stop] para simulan ang countdown.



Matapos huminto ng countdown, ang display ng countdown timer ay mawawala makalipas ang isang oras na timeout.

Para i-deactivate ang timer, pumunta sa **TIMERS (MGA TIMER)** sa start menu at piliin ang **END countdown (TAPUSIN ang countdown)**.

 **TIP:** *Maaari mong i-pause/ipagpatuloy ang countdown sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop].*

8. Paggamit sa mga sport mode

Gamitin ang mga sport mode para i-record ang mga log ng ehersisyo at tingnan ang iba't ibang impormasyon habang ikaw ay nag-eehersisyo.


Maaari mong mapuntahan ang mga sport mode sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] sa **TIME** na mode.



8.1. Mga sport mode

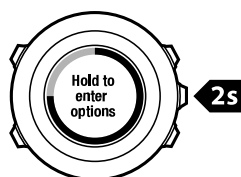
Makakapili ka ng angkop na sport mode mula sa mga nakahandang sport mode. Depende sa sport, ipapakita ang iba't ibang impormasyon sa display habang nag-eehersisyo. Halimbawa, tinutukoy ng sport mode kung ang ginagamit ay ang FusedSpeed™ o ang regular na GPS. (Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang 9. *FusedSpeed*.) Ang napiling sport mode ay nakakaapekto rin sa mga setting ng ehersisyo, tulad ng mga HR limit, distansya ng autolap, layo ng autolap at dalas ng pagre-record.

Sa Movescount, makagawa ka ng marami pang naka-customize na sport mode, mag-edit ng magagamit nang sport mode at i-download ang mga ito sa relo mo.

 **TIP:** Para mabilis na makatakbo gamit ang nabigasyon, piliin ang default na sport mode na **RUN A ROUTE (TAKBUHIN ANG RUTA)** o **RUN A POI (TAKBUHIN ANG POI)**. Agad ka nitong dadalhin sa isang listahan ng mga ruta/POI sa relo mo na maaari mong piliin para sa iyong pagtakbo.

8.2. Mga karagdagang opsyon sa sport mode

Kapag pinili ang isang sport mode, pindutin nang matagal ang [Next] upang ma-access ang mga karagdagang opsyon na gagamitin sa iyong pag-eehersisyo.



- Piliin ang **NAVIGATION (NABIGASYON)** para ma-access ang mga sumusunod na opsyon:
 - Piliin ang **Track back (Mag-track pabalik)** para mabalikan ang ruta mo sa kahit anong punto sa iyong pag-eehersisyo.
 - Piliin ang **Find back (Hanapin ang pabalik)** para mag-navigate pabalik sa simulang punto ng ehersisyo mo.
 - Piliin ang **Location (Lokasyon)** upang suriin ang mga coordinate ng kasalukuyan mong lokasyon, o i-save ito bilang POI.
 - Piliin ang mga **POI (Points of interest)** para mag-navigate sa isang POI.

- Piliin ang **Routes (Mga Ruta)** para mag-navigate sa isang ruta.
- Piliin ang **Logbook (Logbook)** upang pumunta sa isang ruta sa isa sa iyong mga naka-save na log na may mga GPS data.
- Piliin ang **ACTIVATE (I-ACTIVATE)** para i-on o i-off ang mga sumusunod na feature:
 - Piliin ang **Interval off/on (Naka-off ang interval/Naka-on ang interval)** para i-activate o i-deactivate ang timer ng interval. Maidaragdag ang timer ng interval sa mga custom na sport mode sa Movescount. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang 8.6.5. *Paggamit sa timer ng interval.*
 - Piliin ang **Autopause off/on (Naka-off ang autopause/Naka-on ang autopause)** para i-activate o i-deactivate ang autopause.
 - Piliin ang **Autoscroll off/on (Naka-off ang autoscroll/Naka-on ang autoscroll)** para i-activate o i-deactivate ang autoscroll.
 - Piliin ang **HR limits off/on (Naka-off ang mga limit ng HR/Naka-on ang mga limit ng HR)** para itakda ang mga HR limit na naka-on o naka-off. Ang mga bilang ng heart rate limit ay matutukoy sa Movescount.
 - Piliin ang **Compass off/on (Naka-off ang compass/Naka-on ang compass)** para i-activate o i-deactivate ang compass. Kapag na-activate ang compass habang nag-eehersisyo, ipinapakita ito bilang karagdagang display pagkatapos ng sport mode.

8.3. Paggamit sa heart rate belt

Ang heart rate belt ay maaaring gamitin habang naghehersisyo. Kapag gumagamit ka ng isang heart rate belt, binibigyan ka ng Suunto Ambit2 R ng karagdagang impormasyon tungkol sa iyong mga aktibidad.

Ang paggamit sa isang heart rate belt ay nagbibigay-daan sa karagdagang impormasyon habang naghehersisyo:

- heart rate sa mismong oras ng pagbasa
- average na heart rate sa mismong oras ng pagbasa
- heart rate na naka-talangguhit
- mga calorie na nasunog sa pag-eehersisyo
- gabay sa pag-eehersisyo sa loob ng itinakdang limitasyon ng heart rate
- Peak Training Effect

Ang paggamit sa isang heart rate belt ay nagbibigay-daan sa karagdagang impormasyon pagkatapos ng ehersisyo:

- mga calorie na nasunog sa pag-eehersisyo
- average na heart rate
- pinakamataas na heart rate
- tagal ng pag-recover


Pagtu-troubleshoot: Walang heart rate signal

Kung mawala ang heart rate signal, subukan ang sumusunod:

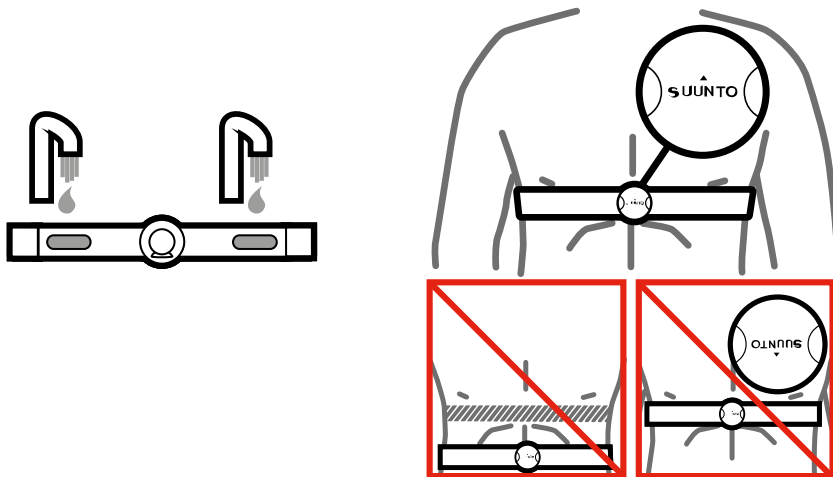
- Tiyakin na tama ang pagkakasuot mo sa heart rate belt (tingnan ang 8.4. *Pagsuot sa heart rate belt*).
- Tiyakin na ng mga electrode area ng heart rate belt ay mamasa-masa.
- Palitan ang baterya ng heart rate belt, kung hindi mawala ang mga problema.


- Muling i-pair ang iyong heart rate belt sa relo (tingnan ang 13. *Pagpe-pair ng POD/heart rate belt*).
- Regular na labhan sa washing machine ang telang strap ng heart rate belt.


8.4. Pagsuot sa heart rate belt


 **PAALALA:** Suunto Ambit2 R ay akma sa Suunto ANT Comfort Belt.

I-adjust ang haba ng strap para mahigpit ang heart rate belt ngunit komportable pa rin. Basain ng kaunti ang mga contact area gamit ang tubig o gel at isuot ang heart rate belt. Tiyaking nakagitna sa iyong dibdib ang heart rate belt at nakaturo sa itaas ang pulang arrow.



 **BABALA:** Ang mga taong may pacemaker, defibrilator, o iba pang naka-implant na elektronikong aparato ay gagamit ng HR belt ayon sa sarili nilang kapahamakan o pagpapasya. Bago simulan ang unang paggamit sa heart rate belt, inirerekomenda namin ang isang pagsusuring ehersisyo na pinangangasiwaan ng isang doktor. Tinitiyak nito ang pagiging ligtas at pagkamaasahan ng pacemaker at heart rate belt kapag ginagamit nang magkasabay. Maaaring may kasamang peligro ang ehersisyo, lalo na para sa mga hindi naging aktibo. Mahigpit ka naming pinapayuhan na magpatingin sa iyong doktor bago simulan ang isang regular na programa ng pag-eehersisyo.

 **PAALALA:** Suunto Ambit2 R ay hindi makakatanggap ng signal ng heart rate belt sa ilalim ng tubig.

 **TIP:** Labhan sa washing machine ang heart rate belt nang regular pagkatapos gamitin para maiwasan ang hindi kanais-nais na amoy at para matiyak ang magandang kalidad ng data at paggana. Labhan lamang ang strap na gawa sa tela.

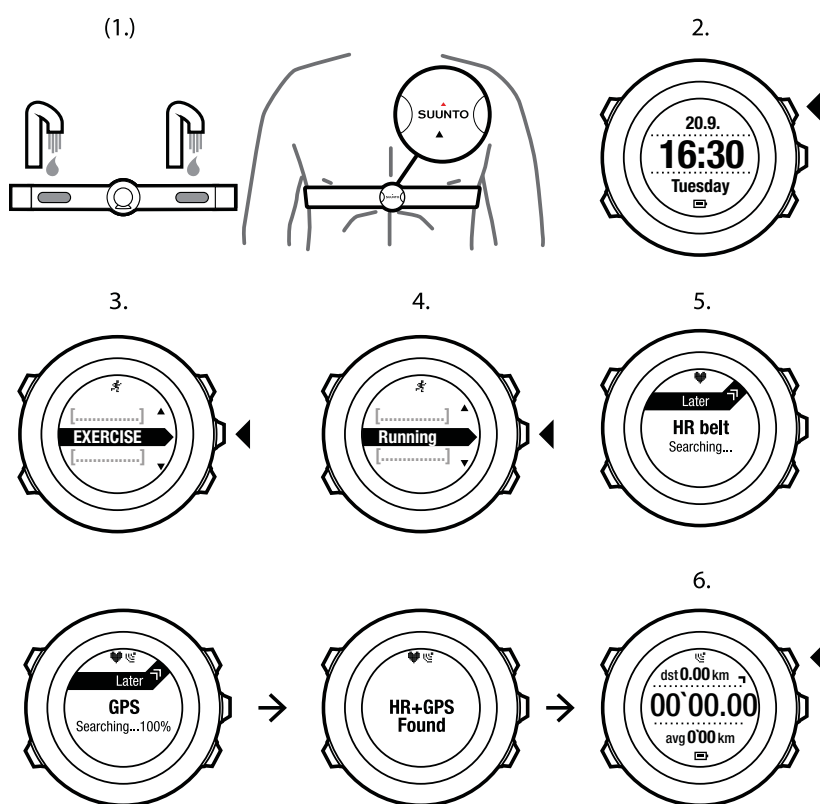
Suunto Ambit2 R ay sumusuporta sa mga ANT+TM mga compatible na heart rate belt at ilang POD. Bumisita sa www.thisisant.com/directory para sa isang listahan ng mga tugmang ANT+ na produkto.

8.5. Pagsisimula ng ehersisyo

Upang simulan ang pag-eehersisyo:

1. Basain nang kaunti ang mga contact area at isuot ang heart rate belt (opsyonal).

2. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
3. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **EXERCISE (EHERSISYO)**.
4. I-scroll ang mga sport mode gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin ang naaangkop na mode gamit ang [Next]
5. Awtomatikong nagsisimulang maghanap ang relo ng heart rate belt signal, kung ang napiling sport mode ay gumagamit ng heart rate belt. Hintaying mag-abiso ang relo na ang heart rate at/o GPS signal ay natagpuan na, o pindutin ang [Start Stop] para piliin ang **Later (Mamaya)**. Patuloy na naghahanap ang relo ng heart rate/GPS signal. Kapag nakahanap na ng heart rate/GPS signal, magsisimula ang relo na magpakita at mag-record ng heart rate/GPS data.
6. Pindutin ang [Start Stop] upang simulang i-record ang ehersisyo mo. Para magamit ang menu ng mga opsyon, pindutin nang matagal ang [Next] (tingnan ang 8.2. *Mga karagdagang opsyon sa sport mode*).



8.6. Habang nag-eehersisyo

Suunto Ambit2 R ay nagbibigay sa iyo ng karagdagang impormasyon sa panahon ng iyong pag-eehersisyo. Ang karagdagang impormasyon ay nagbabago batay sa sport mode na pinili mo, tingnan ang *Mga sport mode*. Makakakuha ka rin ng karagdagang impormasyon kung gagamit ka ng isang heart rate belt at GPS habang nag-eehersisyo.

Suunto Ambit2 R ay nagpapahintulot sa iyong matukoy ang impormasyong gusto mong makikita sa display. Para sa impormasyon tungkol sa pagku-customize sa mga display, tingnan ang 5.3. *Mga custom na sport mode*.

Narito ang ilang ideya kung paano gamitin ang relo sa panahon ng pag-eehersisyo:

- Pindutin ang [Next] para makakita ng karagdagang display.

- Pindutin ang [View] para makakita ng karagdagang display.
- Para maiwasang aksidenteng mahinto ang pagre-record ng iyong log o kaya'y makapag-lap nang hindi mo gusto, i-lock ang mga button sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Light Lock].
- Pindutin ang [Start Stop] para i-pause ang pagre-record. Ang pag-pause ay ipapakita sa iyong log bilang marka sa lap. Para ituloy ang pagre-record, pindutin ulit ang [Start Stop].

8.6.1. Pagre-record sa mga dinaanan

Depende sa sport mode na pinili mo, pinahihintulot ng iyong Suunto Ambit2 R na i-record ang iba't ibang impormasyon habang ikaw ay naghehersisyo.

Kung ginagamit mo ang GPS habang nagre-record ng isang log, ire-record din ng Suunto Ambit2 R ang iyong dinaanan at maaari mo itong makita sa Movescount. Kapag nire-record mo ang iyong dinaanan, ang icon ng pagre-record at icon ng GPS ay ipinapakita sa itaas na bahagi ng display.

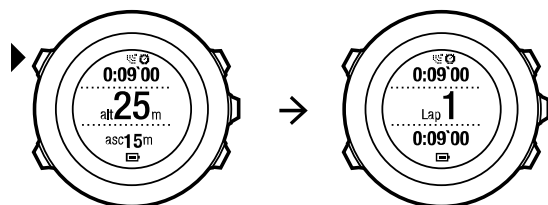
8.6.2. Pagla-lap (pag-ikot)

Habang ikaw ay nag-eehersisyo, makakapag-lap ka nang manwal o awtomatiko sa pamamagitan ng pagse-set sa autolap interval sa Movescount. Kapag awtomatiko kang nagla-lap, nire-record ng Suunto Ambit2 R ang mga lap batay sa distansya na itinakda mo sa Movescount.

Para manwal na gumawa ng mga lap, pindutin ang [Back Lap] habang naghehersisyo.

Suunto Ambit2 R ay nagpapakita sa iyo ng mga sumusunod na impormasyon:

- itaas na hanay: magkahiwalay na oras (tagal mula sa simula ng log)
- gitnang hanay: bilang ng lap
- ibabang hanay: oras ng lap



PAALALA: Laging ipinapakita ng buod ng ehersisyo ang kahit isang lap, ang iyong ehersisyo mula simula hanggang katapusan. Ang mga lap na iyong nagawa sa ehersisyo ay ipinapakita bilang mga karagdagang lap.

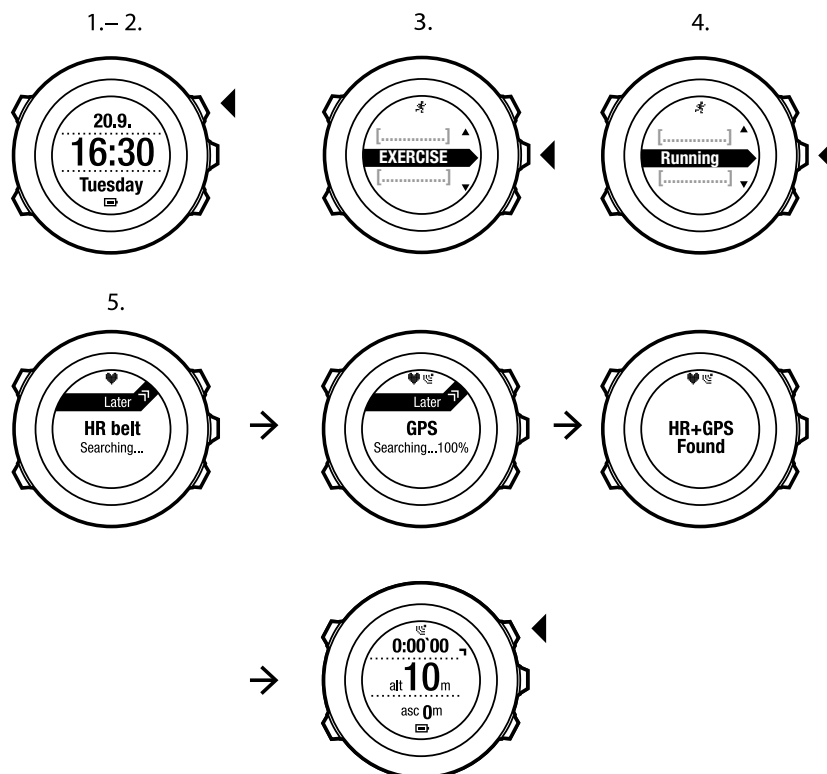
8.6.3. Pagre-record ng altitude

Ini-store ng iyong Suunto Ambit2 R ang lahat ng iyong galaw sa altitude sa pagitan ng mga oras ng pagsimula at paghinto ng log. Kung abala ka sa isang aktibidad sa kung saan nagbabago ang iyong altitude, maaari mong i-record ang mga pagbabago sa altitude at tingnan ang naimbak na impormasyon pagkatapos.

Upang i-record ang altitude:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **EXERCISE (EHERSISYO)**.

3. I-scroll ang mga sport mode gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin ang naaangkop na mode gamit ang [Next] .
4. Hintaying mag-abiso ang relo na ang heart rate at/o GPS signal ay natagpuan na, o pindutin ang [Start Stop] para piliin ang **Later (Mamaya)**. Patuloy na naghahanap ang relo ng heart rate/GPS signal. Pindutin ang [Start Stop] upang simulang i-record ang log.



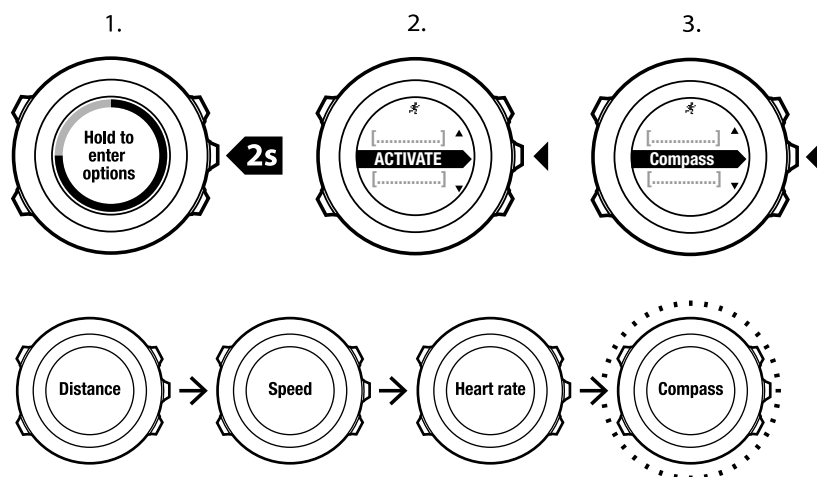
 **PAALALA:** Suunto Ambit2 R gumagamit ng GPS upang sukatin ang altitude.

8.6.4. Paggamit sa compass habang nag-eehersisyo

Maaari mong i-activate ang compass at magdagdag dito ng custom na sport mode habang ikaw ay nag-eehersisyo.

Para gamitin ang compass habang nag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE (I-ACTIVATE)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa **Compass (Compass)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
4. Ang compass ay ipapakita bilang huling display sa custom na mode sport.




Para i-deactivate ang compass, pumunta sa **ACTIVATE (I-ACTIVATE)** sa menu ng mga opsyon at piliin ang **End compass (TAPUSIN ang compass)**.

8.6.5. Paggamit sa timer ng interval

Maaari kang magdagdag ng timer ng interval sa bawat custom na sport mode sa Movescount. Para magdagdag ng timer ng interval sa isang sport mode, piliin ang sport mode at pumunta sa **Mga advanced na setting**. Sa susunod mong ikonekta ang iyong Suunto Ambit2 R sa iyong Movescount na account, ang timer ng interval ay isi-synchronize sa relo.

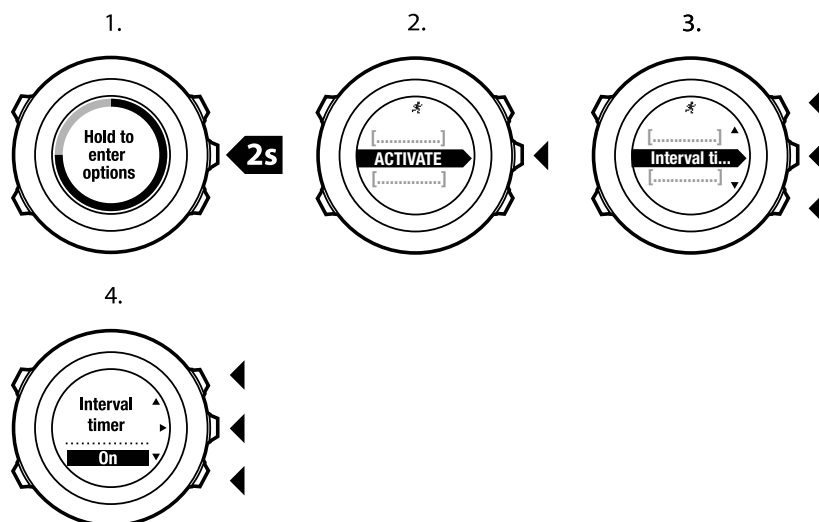
Maaari mong tukuyin ang sumusunod na impormasyon sa timer ng interval:

- mga uri ng interval (**HIGH (MATAAS)** at **LOW (MABABA)** na interval)
- ang tagal o distansiya ng parehong uri ng interval
- ang bilang ng beses na inulit ang mga interval

 **PAALALA:** Kung hindi mo naitakda ang mga pag-ulit para sa mga interval sa Movescount, ang timer ng interval ay magpapatuloy hanggang maulit ito nang 99 na beses.

Upang i-activate/i-deactivate ang timer ng interval:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE (I-ACTIVATE)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa **Interval (Interval)** gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next] .
4. Pindutin ang [Start Stop] o [Light Lock] para i-set ang timer ng interval sa **On/Off (Naka-on/ Naka-off)** at i-accept gamit ang [Next] . Kapag aktibo na ang timer ng interval, ipinapakita ang icon ng interval sa itaas ng display.



8.6.6. Pagna-navigate habang nag-eehersisyo

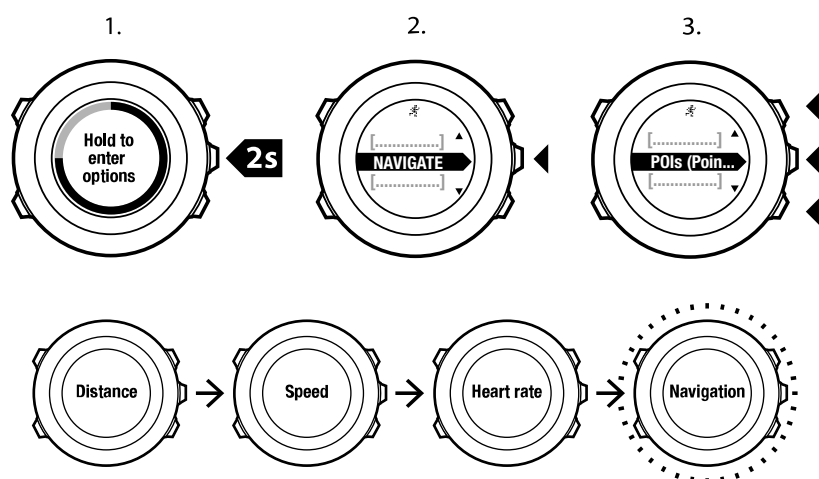
Kung gusto mong takbuhin ang isang ruta o isang point of interest (POI), maaari mong piliin ang naka-default na sport mode (Takbuhin ang Ruta, Takbuhin ang POI) mula sa **EXERCISE (EHERSISYO)** menu para agad na masimulan ang pagna-navigate.

Pwede ka ring mag-navigate sa isang ruta o sa isang POI, habang nag-eehersisyo sa ibang mga sport mode na may naka-activate na GPS.

Para mag-navigate habang nag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **NAVIGATION (NABIGASYON)**.
3. Mag-scroll sa mga **POI (Points of interest)** o **Routes (Mga Ruta)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].

Ang gabay sa nabigasyon ay ipapakita bilang huling display sa mode ng napiling sport.



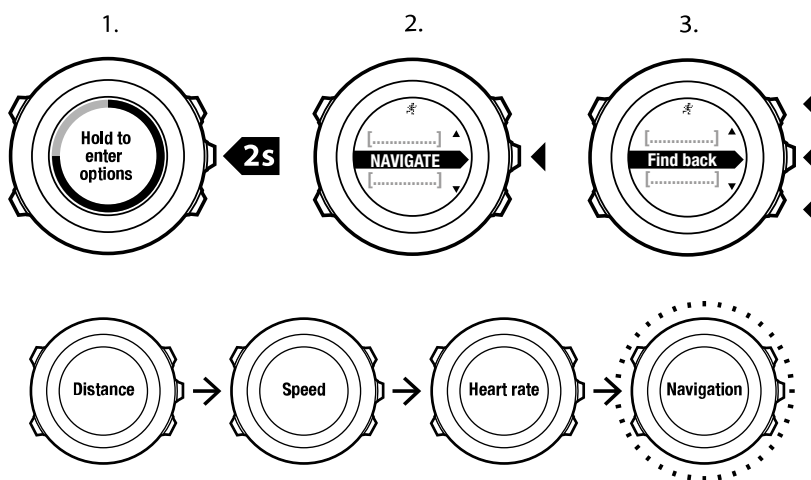
Para i-deactivate ang nabigasyon, pumunta sa **NAVIGATION (NABIGASYON)** sa menu ng mga opsyon at piliin ang **End navigation (TAPUSIN ang nabigasyon)**.

8.6.7. Hanapin ang pabalik habang naghehersisyo

Suunto Ambit2 R ay awtomatikong isini-save ang puntong pinagsimulan ng iyong ehersisyo, kung gumagamit ka ng GPS. Habang naghehersisyo, ginagabayan ka ng Suunto Ambit2 R pabalik sa puntong pinagsimulan (o sa lokasyon kung saan itinatag ang GPS fix) gamit ang function na **Find back** (Hanapin ang pabalik).

Para hanapin ang balik sa puntong pinagsimulan habang naghehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, panatiliing nakapindot ang [Next] para ma-access ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **NAVIGATION (NABIGASYON)**.
3. Mag-scroll sa **Find back (Hanapin ang pabalik)** gamit ang [Start Stop] at piliin ito gamit ang [Next] . Ang gabay sa nabigasyon ay ipapakita bilang huling display sa mode ng napiling sport.

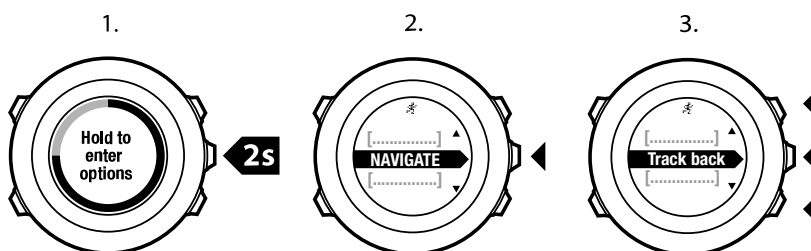


8.6.8. Paggamit sa Track back

Gamit ang **Track back (Mag-track pabalik)**, maaari mong mabalikan ang ruta sa kahit anong punto sa iyong ehersisyo. Suunto Ambit2 R ay gumagawa ng pansamantalang mga waypoint upang gabayan ka pabalik sa punto kung saan ka nagsimula.

Upang mag-track back habang nag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **NAVIGATION (NABIGASYON)**.
3. Mag-scroll sa **Track back (Mag-track pabalik)** gamit ang [Start Stop] at piliin ito gamit ang [Next] .



Maaari mo na ngayong simulan ang pag-navigate pabalik sa parehong paraan tulad ng pag-navigate ng ruta. Para sa iba pang impormasyon tungkol sa nabigasyon ng ruta, tingnan ang *10.4.3. Sa panahon ng nabigasyon* .

Ang Track back (Mag-tack pabalik) ay magagamit rin mula sa logbook sa mga ehersisyo na kinabibilangan ng GPS data. Sundin ang parehong pamamaraan katulad ng sa *10.4.2. Pagnavigate sa isang ruta*. Mag-scroll sa **LOGBOOK** sa halip na sa **Routes (Mga Ruta)**, at pumili ng log para magsimulang mag-navigate.

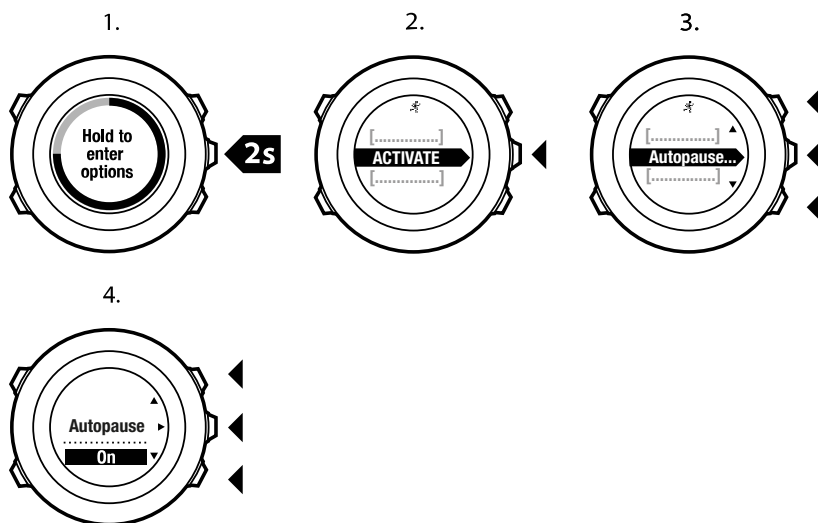
8.6.9. Autopause

Pino-pause ng autopause ang pagre-record ng pag-eehersisyo mo kapag mas mabagal sa 2 km/h ang iyong bilis. Kapag mas bumilis ka pa kaysa sa 3 km/h, awtomatikong magpapatuloy ang pagre-record.

Maitatagda mo ang autopause sa naka-on/naka-off para sa bawat sport mode sa Movescount. Bilang kahalili, maa-activate mo ang autopause sa panahon ng ehersisyo.

Para i-set ang autopause na naka-on/naka-off sa panahon ng ehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE (I-ACTIVATE)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa **Autopause (Autopause)** gamit ang [Start Stop] at piliin ito gamit ang [Next] .
4. Pindutin ang [Start Stop] o [Light Lock] para i-set ang autopause sa **On/Off (Naka-on/ Naka-off)** at i-accept gamit ang [Next] .



8.7. Pagtingin sa logbook pagkatapos ng ehersisyo

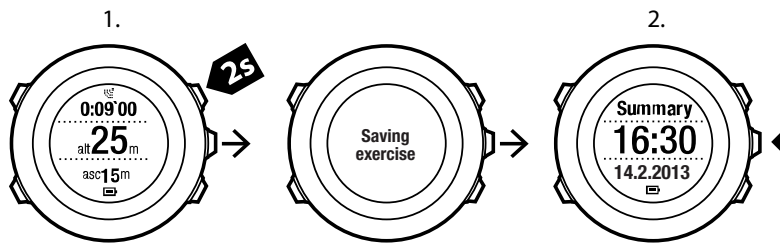
Maaari mong tingnan ang buod ng iyong ehersisyo pagkatapos mong huminto sa pagre-record.

Upang ihinto ang pagre-record at tingnan ang impormasyon ng buod:

1. Pindutin nang matagal ang [Start Stop] upang ihinto at i-save ang ehersisyo. Maaari mo ring pindutin ang [Start Stop] upang i-pause ang pagre-record. Pagkatapos na mai-pause ang pag-log, kumpirmahin ang pagpapahinto sa pamamagitan ng pagpindot sa [Back Lap] , o ipagpatuloy ang pagre-record sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock] .

Pagkatapos na ihinto ang ehersisyo, i-save ang log sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] . Kung ayaw mong i-save ang log, pindutin ang [Light Lock] .

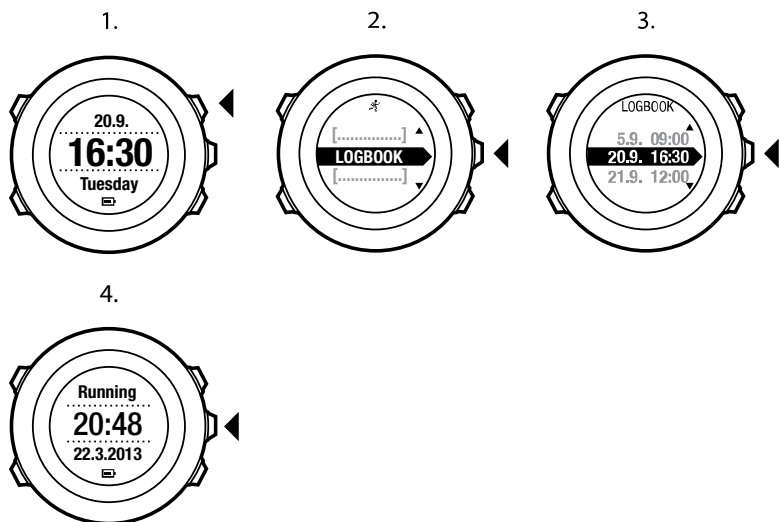
2. Pindutin ang [Next] upang tingnan ang buod ng ehersisyo.



Maaari mo rin tingnan ang mga buod ng lahat ng iyong nai-save na ehersisyo sa logbook. Sa logbook, ang mga ehersisyo ay nakalista ayon sa oras at ang pinakabagong ehersisyo ang unang ipinapakita. Maaaring i-store ng logbook ang humigit-kumulang sa 15 oras ng mga ehersisyo gamit ang pinakamahusay na katumpakan ng GPS at 1 segundo ng interval sa pagre-record.

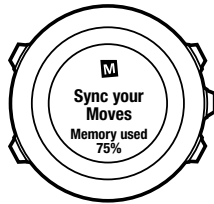
Upang tingnan ang buod ng iyong ehersisyo sa logbook:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll sa **LOGBOOK (LOGBOOK)** gamit ang [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next] . Ipinapakita ang iyong kasalukuyang oras ng recovery.
3. I-scroll ang mga log sa pag-eehersisyo gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at pillin ang naaangkop na mode gamit ang [Next] .
4. Tingnan ang mga buod na view ng log gamit ang [Next] .



8.7.1. Indicator ng nalalabing memory

Kung higit sa 50% ng memory ng relo ang hindi pa na-synchronize, ipinapakita ng Suunto Ambit2 R ang isang paalala kapag papasok ka sa logbook.



Ang paalalang ito ay hindi ipinapakita kapag puno na ang unsynced memory at sinisimulan na ng Suunto Ambit2 R na i-overwrite ang mga lumang log.


8.7.2. Dinamikong buod ng hersisyo


Ipinapakita ng dinamikong buod ng ehersisyo ang mga aktibong field mula sa ehersisyo mo bilang buod. Maaari kang mag-browse sa mga buod na view gamit ang [Next] .

Ang ipinapakitang impormasyon sa buod ay nakadepende sa ginamit mong sport mode, at kung gumamit ka ng heart rate belt o GPS.

Bilang default, kasama ang sumusunod na impormasyon sa lahat ng sport mode:

- pangalan ng sport mode
- oras
- petsa
- tagal
- mga lap

 **PAALALA:** Kung pipiliin mo ang cumulative ascent/decent bilang opsyon ng display, ipapakita lamang sa iyo ang data kung pinili mo rin ang pinakamahasay na katumpakan ng GPS. Para sa iba pang impormasyon tungkol sa katumpakan ng GPS, tingnan ang 10.1.3. Katumpakan ng GPS at pagtitipid ng baterya.

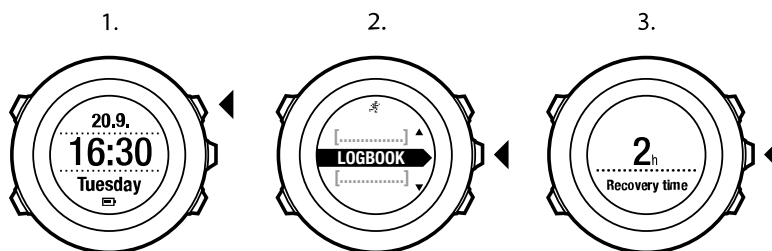
 **TIP:** Makakakuha ka ng mas detalyadong data sa Movescount.


8.7.3. Tagal ng pag-recover

Suunto Ambit2 R laging ipapakita ang kasalukuyan mong naipong tagal ng pag-recover (pagbawi ng lakas) mula sa lahat ng nai-save mong ehersisyo. Ipinababatid ng tagal ng pag-recover kung gaano katagal ka ganap na nakababawi ng lakas at handang mag-ehersisyo nang matindi. Habang nababawasan o nadadagdagan ang tagal ng iyong pag-recover, ina-update ito ng relo sa aktwal na oras.

Upang tingnan ang kasalukuyan mong tagal ng pag-recover:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll sa **LOGBOOK (LOGBOOK)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
3. Ipapakita sa display ang tagal ng pag-recover.



 **PAALALA:** Ang tagal ng pag-recover ay pinapakita lang kung mas matagal ito sa 30 minuto.

8.8. Paggamit sa mga planadong galaw

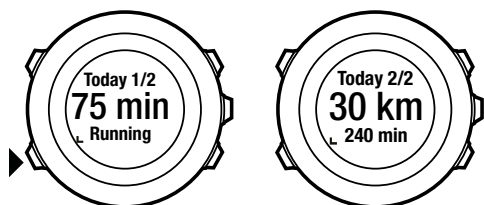
Pwede kang magplano ng mga indibidwal na galaw o gumamit ng mga programa sa pagsasanay at i-download ang mga ito sa iyong Suunto Ambit2 R. Gamit ang mga planadong galaw, gagabayan ka ng Suunto Ambit2 R mo para maabot ang mga puntirya mo sa pagsasanay. Mag-store ng hanggang 60 planadong galaw sa relo mo.

Upang gumamit ng isang planadong galaw:

1. Magplano ng mga indibidwal na galaw sa ilalim ng **MGA GALAW KO** o gumamit (o gumawa) ng isang programa sa pagsasanay sa ilalaim ng **MAGPLANO AT GUMAWA** sa Movescount.com at idagdag ang programa sa iyong mga planadong galaw.
2. Muling i-sync sa Movescount.com para mai-download ang mga planadong galaw sa relo mo.
3. Sundin ang araw-araw na gabay pati na rin ang gabay sa panahon ng mga planado mong galaw para maabot ang iyong mga puntirya.

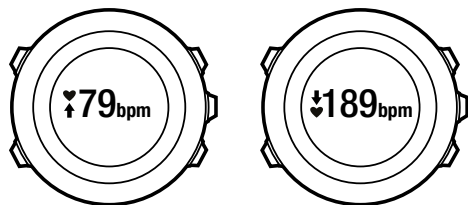
Upang magsimula ng isang planadong galaw:

1. Pindutin ang [Next] para tingnan ang iyong relo upang makita kung mayroon kang planadong puntirya para sa naturang araw.
2. Kung marami kang mga planadong galaw para sa naturang araw, pindutin ang [View] para makita ang bawat puntiryang galaw.



3. Pindutin ang [Start Stop] para magsimula ng isang planadong galaw o pindutin ang [Next] ulit para makabalik sa **TIME** na mode.

Sa panahon ng isang planadong galaw, nagbibigay ng gabay ang iyong Suunto Ambit2 R batay sa bilis o heart rate:



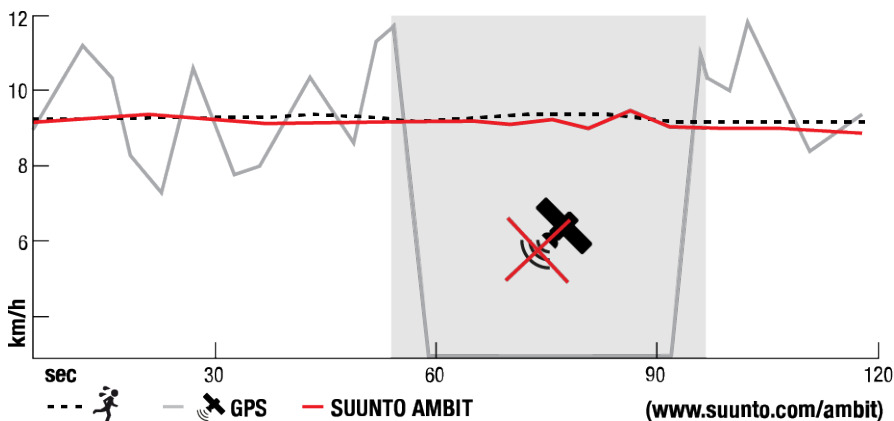
Ipinapakita rin ng iyong Suunto Ambit2 R kung nakumpleto na ang 50% at 100% ng iyong plandong puntirya.

Kapag nakumpleto na ang puntirya mo o kung mayroon kang araw ng pagpapahinga, ipinapakita ang mga puntirya sa hinaharap tuwing weekday kung ang susunod na planadong galaw ay nasa loob ng isang linggo o batay sa petsa kung ito ay mahigit sa isang linggo:

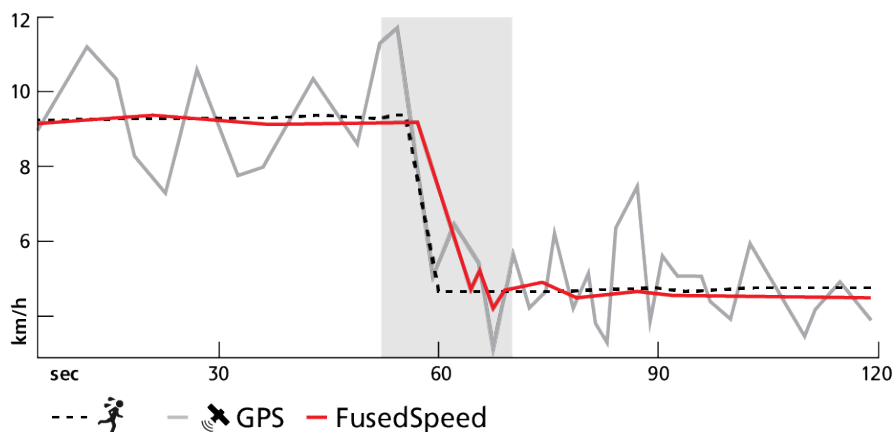


9. FusedSpeed

Ang FusedSpeed™ ay kakaibang kombinasyon ng GPS at mga reading ng sensor ng pagpapabilis ng pupulsuhan (wrist acceleration sensor) para sa mas tumpak na pagsukat ng iyong bilis sa pagtakbo. Ang GPS signal ay naayon na sinasala batay sa pagpapabilis ng pupulsuhan, na nagbibigay ng mas tumpak na reading sa di-nagbabagong bilis ng pagtakbo at mas mabilis na pagtugon sa mga pagbabago sa bilis.



Ang FusedSpeed™ ay magiging higit na kapaki-pakinabang para sa iyo kung nangangailangan ka ng mabilisang reading sa bilis ng takbo habang nagsasanay, halimbawa, kapag tumatakbo sa hindi patag na lupa o kahit sa pagsasanay na may pagitan. Kung pansamantala kang mawalan ng GPS signal, halimbawa, dahil hinaharang ng isang gusali ang signal, nagagawa ng Suunto Ambit2 R na patuloy na maipakita ang tumpak na reading ng bilis gamit ang accelometer na naka-calibrate sa GPS.



PAALALA: Ang FusedSpeed™ ay nilayon para sa pagtakbo at iba pang kahalintulad na uri ng aktibidad.

TIP: Upang makuha ang pinakatumpak na reading gamit ang FusedSpeed™, mabilis lang na sumulyap sa relo kapag kailangan. Ang paghawak sa relo sa harap mo nang hindi ito ginagalaw ay nakakabawas sa katumpakan.

Ang FusedSpeed™ ay awtomatikong ina-activate na may mga sumusunod na sport mode:

- running
- trail running

- treadmill
- orienteering
- track and field
- floor ball
- football (soccer)

10. Nabigasyon

10.1. Paggamit sa GPS

Suunto Ambit2 R ay gumagamit ng Global Positioning System (GPS) sa pagtukoy ng kasalukuyan mong posisyon. Ginagamit ng GPS ang mga satellite na umiikot sa Lupa na may altitude na 20,000 km sa bilis na 4 km/s.

Ang kasamang GPS receiver sa Suunto Ambit2 R ay pinahusay para gamitin sa pulsuhan at tumatanggap ito ng data mula sa napakalawak na anggulo.

10.1.1. Pagkuha ng GPS signal

Suunto Ambit2 R awtomatikong ina-activate ang GPS kapag pipili ka ng sport mode gamit ang GPS functionality, aalamin ang iyong lokasyon, magsisimulang mag-navigate.



PAALALA: Kapag ina-activate mo ang GPS sa unang pagkakataon, o hindi ito ginamit nang matagal na panahon, maaaring mas matagalan ito kaysa dati upang makakuha ng GPS fix. Ang mga susunod na pagpapaandar sa GPS ay mas bibilis na.

TIP: Para mapaikli ang kinakaing oras sa pagsisimula ng GPS, hawakan nang nakapirme ang relo nang nakaharap habang nakatihaya ang GPS at tiyakin na ikaw ay nasa bukas na lugar para may malinaw na bista ang relo sa kalangitan.

Pagta-troubleshoot: Walang GPS signal

- Para sa pinakamalakas na signal, ituro ang bahaging GPS ng relo nang paitaas. Ang pinakamagandang signal ay nakukuha sa malawak na lugar na may malinaw na bista ng kalangitan.
- Ang GPS receiver ay karaniwang gumagana nang mabuti sa loob ng mga tent at iba pang maninipis na tabing. Subalit, ang mga bagay-bagay, gusali, masukal na kagubatan o maulap na lagay ng panahon ay nakababawas sa kalidad ng pagtanggap ng GPS signal.
- Ang GPS signal ay hindi tumatagos sa matitigas na istraktura o sa tubig. Kaya, huwag susubukang paganahin ang GPS sa loob ng mga gusali, kuweba o sa ilalim ng tubig.

10.1.2. Mga GPS grid at format ng posisyon

Ang mga grid ay mga guhit sa isang mapa na tumutukoy sa coordinate system na ginamit sa mapa.

Ang format ng posisyon ay ang paraan kung paano ipinapakita ang posisyon ng GPS receiver sa relo. Lahat ng format ay tumutukoy sa iisang lokasyon, magkakaiba lang ang paraan ng pagpapakita nito. Mapapalitan mo ang oryentasyon ng mapa sa mga setting ng relo sa ilalaim

ng **GENERAL (PANGKALAHATAN) / Format (Format) / Position format (Format ng posisyon)**.

Mapipili mo ang format mula sa mga sumusunod na grid:

- ang latitude/longitude ay ang pinakakaraniwang ginagamit na grid at mayroon itong tatlong magkakaibang format:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **Ang UTM (Universal Transverse Mercator)** ay nagbibigay ng presentasyong two-dimensional ng pahalang (horizontal) na posisyon.
- **Ang MGRS (Military Grid Reference System)** ay karugtong ng UTM at nagtataglay ng isang grid zone designator, 100,000-meter square na identifier at isang numerical location.

Suunto Ambit2 R ay sumusuporta din sa mga sumusunod na lokal na grid:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **New Zealand (NZTM2000)**

 **PAALALA:** Ang ilang grid ay hindi magagamit sa mga lugar sa hilaga ng 84°N at timog ng 80°S, o sa labas ng mga bansang pinagtatakdanan ng mga ito.

10.1.3. Katumpakan ng GPS at pagtitipid ng baterya

Kapag kino-customize sa pangangailangan ang mga sport mode, maaari mong tukuyin ang interval ng GPS fix gamit ang setting ng katumpakan ng GPS sa Movescount. Kung mas maigsi ang interval, mas mabuti ang katumpakan kapag nag-eehersisyo.

Sa pagpapataas ng interval at pagpapababa ng katumpakan, maaari mong pahabain ang buhay ng baterya.

Ang mga opsyon sa katumpakan ng GPS ay:

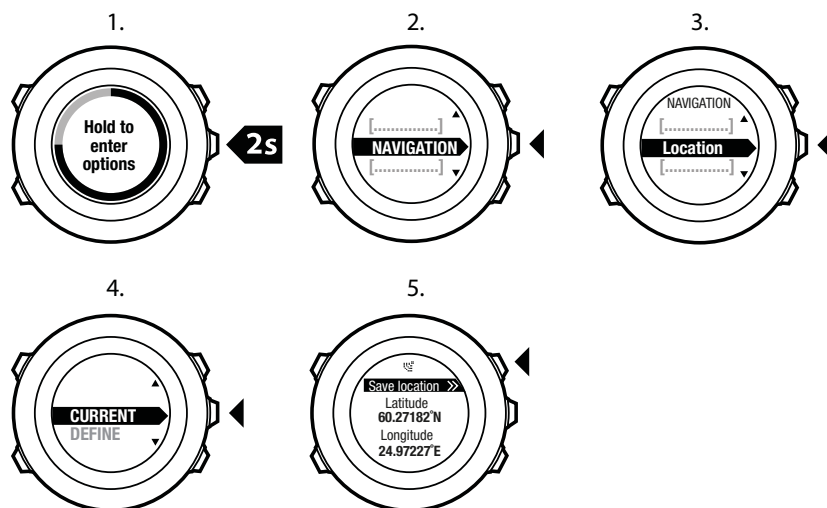
- Pinakamabuti: ~ 1 seg na fix interval, pinakamataas sa pagkonsumo ng baterya
- Mabuti: ~ 5 seg na fix interval, katamtaman sa pagkonsumo ng baterya
- OK: ~ 60 seg na fix interval, pinakamababa sa pagkonsumo ng baterya
- Off: walang GPS fix


10.2. Pag-alam sa iyong lokasyon

Suunto Ambit2 R pinahihintulotan kang alamin ang mga coordinate ng kasalukuyan mong lokasyon gamit ang GPS.

Para alamin ang iyong lokasyon:

1. Maglagay ng sport mode na may naka-activate na GPS at pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **NAVIGATION (NABIGASYON)** gamit ang [Start Stop] at ilagay ito gamit ang [Next].
3. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Location (Lokasyon)**.
4. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Current (Kasalukuyan)**.
5. Ang relo ay magsisimulang humanap ng GPS signal at ipapakita ang **Nakahanap ng GPS** makaraang makakuha ng signal. Pagkatapos noon, ang kasalukuyan mong coordinates ay ipapakita sa display.



 **TIP:** Maaari mo ring alamin ang iyong lokasyon habang nagre-record ka ng ehersisyo sa pamamagitan ng patuloy na pagpindot sa [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.

10.3. Nabigasyon sa POI

10.3.1. Pagdaradag sa lokasyon mo bilang point of interest (POI)

Suunto Ambit2 R Hinahayaan kang i-save ang kasalukuyan mong lokasyon o magtakda ng lokasyon bilang isang POI. Maaari kang mag-navigate sa isang naka-save na POI anumang oras, halimbawa, habang naghehersisyo ka.

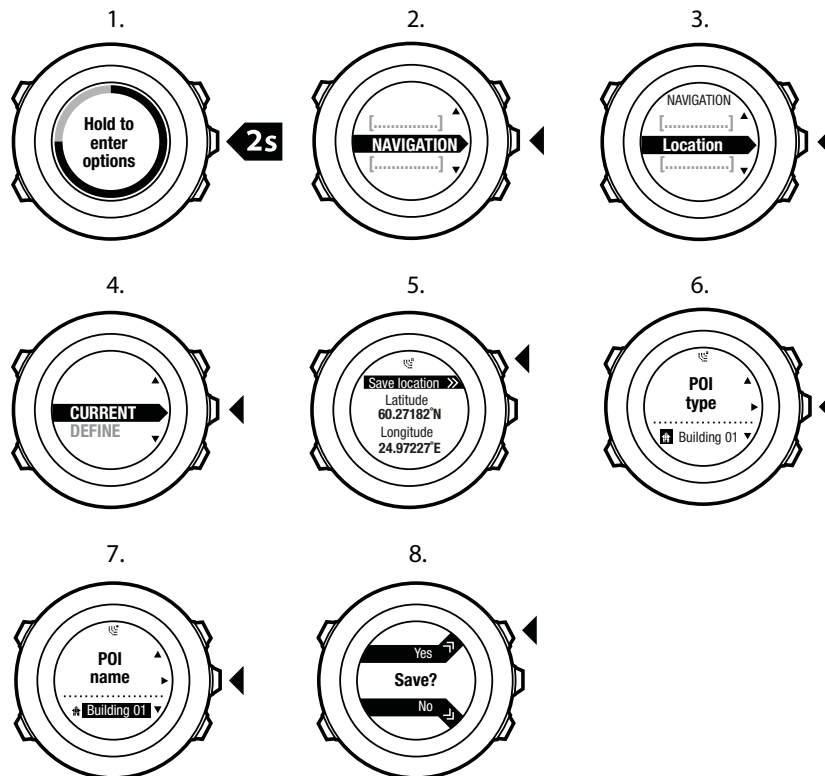
Maaari kang mag-store sa relo ng hanggang 100 POI. Tandaan na gumagamit din ng quota na ito ang mga ruta. Halimbawa, kung mayroon kang ruta na may 60 waypoint, maaari kang magdagdag pa sa relo ng 40 POI.

Makapipili ka ng uri ng POI (icon) at pangalan ng POI mula sa paunang tinukoy na listahan, o malayang pangalanan ang mga POI sa Movescount. Ang mga paunang tinukoy na icon ay nakalista sa *14. Mga icon*.

Para i-save ang isang lokasyon bilang POI:

1. Maglagay ng sport mode na may naka-activate na GPS at pindutin nang matagal ang [Next] para ma-access ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **NAVIGATION (NABIGASYON)** gamit ang [Start Stop] at ilagay ito gamit ang [Next].
3. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Location (Lokasyon)**.

4. Piliin ang **Current (Kasalukuyan)** o ang **DEFINE (I-DEFINE)** para mano-manong palitan ang mga value ng longitude at latitude.
5. Pindutin ang [Start Stop] para i-save ang lokasyon.
6. Pumili ng naaangkop na uri ng POI para sa lokasyon. Mag-scroll sa iba't ibang uri ng POI gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] . Pumili ng uri ng POI sa pamamagitan ng [Next] .
7. Pumili ng nababagay na pangalan para sa lokasyon. Mag-scroll sa mga opsyon ng pangalan sa pamamagitan ng [Start Stop] o ng [Light Lock] . Pumili ng pangalan sa pamamagitan ng [Next] .
8. Pindutin ang [Start Stop] para i-save ang POI.



TIP: Maaari kang gumawa ng mga POI sa Movescount sa pamamagitan ng pagpili ng isang lokasyon sa mapa o paglalagay ng mga coordinate. Ang mga POI sa iyong Suunto Ambit2 R at sa Movescount ay palaging naka-synchronize kapag kinonekta mo ang relo sa Movescount.

10.3.2. Pagna-navigate patungo sa isang point of interest (POI)

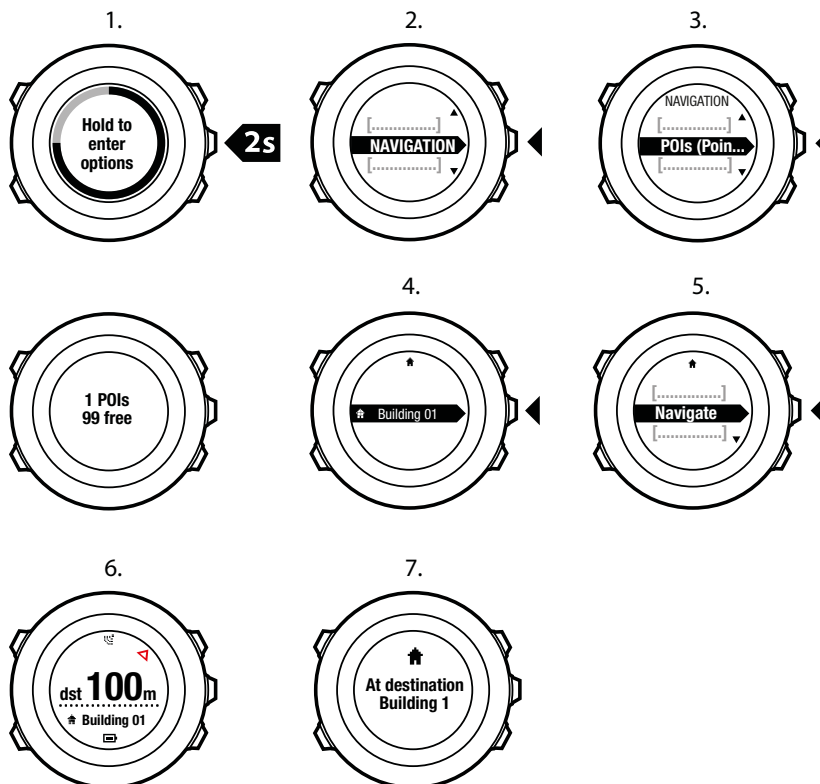
Suunto Ambit2 R kasama ang GPS navigation na nagbibigay sa iyo ng kakayahang pumunta sa isang naitakdang destinasyon na naka-store bilang isang POI.

PAALALA: Maaari ka ring mag-navigate habang nagre-record ng ehersisyo, tingnan ang 8.6.6. Pagna-navigate habang nag-eehersisyo.

Para pumunta sa isang POI:

1. Maglagay ng sport mode na may naka-activate na GPS at pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.

2. Mag-scroll sa **NAVIGATION (NABIGASYON)** gamit ang [Start Stop] at ilagay ito gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa mga **POIs (Point of interest) (POI o Mga point of interest)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
Ipapakita ng relo ang bilang ng mga naka-save na POI at libreng espasyong magagamit para sa mga bagong POI.
4. Mag-scroll sa POI na gusto mong i-navigate gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at pumili gamit ang [Next] .
5. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Navigate (Mag-navigate)**. Kung ginagamit mo ang compass sa unang pagkakataon, kailangan mo itong i-calibrate. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang *11.1. Pagka-calibrate sa compass*. Pagkatapos i-activate ang compass, ang relo ay magsisimulang humanap ng GPS signal at ipapakita ang **GPS found (Nakahanap ng GPS)** makaraang makakuha ng signal.
6. Magsimulang mag-navigate papunta sa POI. Ipinapakita ng relo ang sumusunod na impormasyon:
 7. indicator na nagpapakita ng direksyong tungo sa puntirya mo (tingnan ang dagdag na paliwanag sa ibaba)
 8. ang iyong distansya mula sa puntirya
 9. Ipinapaalam sa iyo ng relong ito na nakarating ka na sa destinasyon mo.

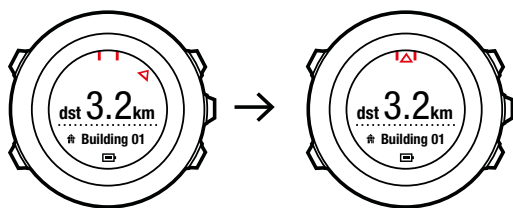


Kapag nakapirme o gumagalaw nang mabagal (<4 km/h), ipinapakita sa iyo ng relo ang direksyon na tungo sa POI (o waypoint kung nagna-navigate ng ruta) batay sa bearing ng compass.



Kapag nakapirme o gumagalaw nang mabagal (>4 km/h), ipinapakita sa iyo ng relo ang direksyon na tungo sa POI (o waypoint kung nagna-navigate ng ruta) batay sa GMS.

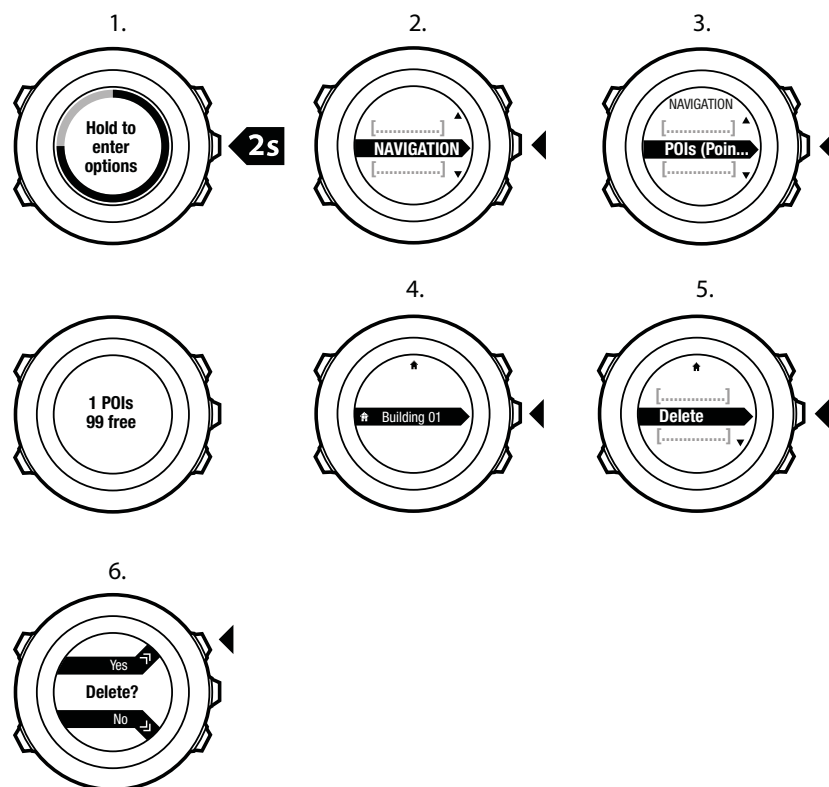
Ang direksyon tungo sa target mo, o bearing, ay ipinapakita kasama ng trianggulong walang laman. Ang direksyon ng iyong paglalakbay, o heading, ay ipinapakita ng mga solid na linya sa itaas ng display. Kapag magkaayon o magka-align ang dalawang ito, tiyak na umuusad ka tungo sa tamang direksyon.



10.3.3. Pagbubura ng point of interest (POI)

Para burahin ang isang POI:

1. Maglagay ng sport mode na may naka-activate na GPS at pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **NAVIGATION (NABIGASYON)** gamit ang [Start Stop] at ilagay ito gamit ang [Next].
3. Mag-scroll sa mga **POIs (Point of interest) (POI o Mga points of interest)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
Ipapakita ng relo ang bilang ng mga naka-save na POI at libheng espasyong magagamit para sa mga bagong POI.
4. Mag-scroll papunta sa POI na gusto mong burahin gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at pumili gamit ang [Next].
5. Mag-scroll tungo sa **Delete (Burahin)** gamit ang [Start Stop]. Piliin gamit ang [Next].
6. Pindutin ang [Start Stop] para kumpirmahin.



PAALALA: Kapag binura mo ang isang POI sa Movescount at i-synchronize ang iyong Suunto Ambit2 R, ang POI ay buburahin mula sa relo ngunit naka-disable lang sa Movescount.

10.4. Nabigasyon sa ruta

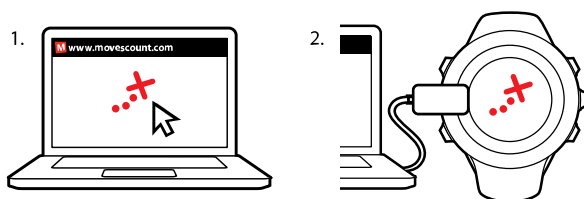
10.4.1. Pagdaragdag ng ruta

Makakagawa ka ng ruta sa Movescount, o makakapag-import ng rutang ginawa gamit ang ibang relo mula sa iyong computer patungong Movescount. Makakapag-record ka rin ng ruta gamit ang iyong Suunto Ambit2 R at maa-upload ito sa Movescount, tingnan ang 8.6.1. *Pag-record sa mga dinaanan.*

Para magdagdag ng ruta:


1. Pumunta sa www.movescount.com Sundin ang mga tagubilin kung paano mag-import o gumawa ng isang ruta.
2. I-activate ang Moveslink at ikonekta ang iyong Suunto Ambit2 R sa iyong computer gamit ang Suunto USB cable. Ang ruta ay awtomatikong ililipat sa relo.

PAALALA: Siguruhin na ang rutang gusto mong ilipat sa iyong Suunto Ambit2 R ay napili sa Movescount.



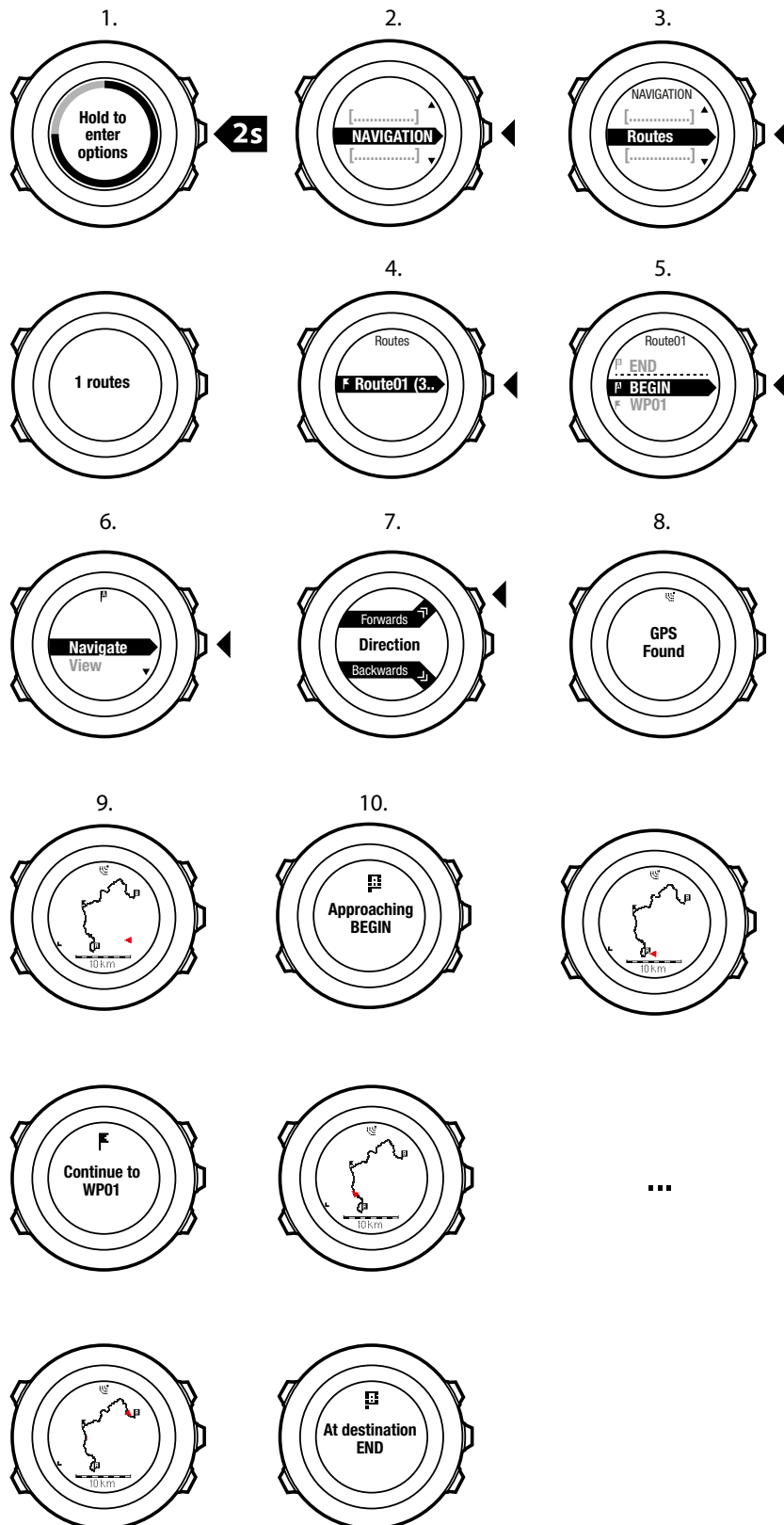
10.4.2. Pagna-navigate sa isang ruta

Makakapag-navigate ka ng ruta na na-download mo sa iyong Suunto Ambit2 R mula sa Movescount, tingnan ang *10.4.1. Pagdaragdag ng ruta.*

 **PAALALA:** Maaari ka ring mag-navigate nang nasa sport mode, tingnan ang 8.6.6. Pagna-navigate habang nag-eehersisyo.

Para mag-navigate sa isang ruta:

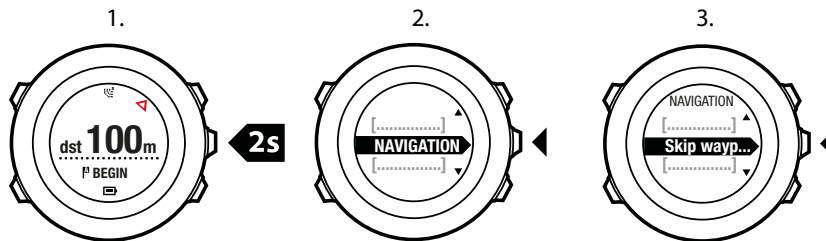
1. Maglagay ng sport mode na may naka-activate na GPS at pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **NAVIGATION (NABIGASYON)** gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa **Routes (Mga Ruta)** gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next] . Ipapakita ng relo ang bilang ng nai-save na mga ruta at pagkatapos noon ay ang listahan ng lahat ng iyong ruta.
4. Mag-scroll papunta sa ruta na gusto mong i-navigate gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] . Piliin gamit ang [Next] .
5. Ipapakita ng relo ang lahat ng waypoint sa napiling ruta. Mag-scroll papunta sa waypoint na gusto mong gamitin bilang simulang punto gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] . I-accept gamit ang [Next] .
6. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Navigate (Mag-navigate)**.
7. Kung pumili ka ng waypoint sa gitna ng ruta, huhudyatan ka ng Suunto Ambit2 R na pumili ng direksyon ng nabigasyon. Pindutin ang [Start Stop] para piliin ang **Forwards (Pasulong)** o [Light Lock] para piliin ang **Backwards (Paatras)**. Kung pinili mo ang unang waypoint bilang simulang punto, ina-navigate ng Suunto Ambit2 R ang ruta pasulong (mula sa una patungong huling waypoint). Kung pinili mo ang huling waypoint bilang simulang punto, ina-navigate ng Suunto Ambit2 R ang ruta paatras (mula sa huli patungo sa unang waypoint).
8. Kung ginagamit mo ang compass sa unang pagkakataon, kailangan mo itong i-calibrate. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang *11.1. Pagka-calibrate sa compass.* Pagkatapos i-activate ang compass, ang relo ay magsisimulang humanap ng GPS signal at ipapakita ang **GPS found (Nakahanap ng GPS)** makaraang makakuha ng signal.
9. Simulan ang pagna-navigate sa unang waypoint sa ruta. Inaabisuhan ka ng relong ito kapag paparating ka na sa waypoint at awtomatikong sinisimulan ang pagna-navigate sa susunod na waypoint sa ruta.
10. Bago ang huling waypoint sa ruta aabisuhan ka ng relo na nakarating ka na sa iyong destinasyon.



Para laktawan ang isang waypoint na nasa isang ruta:

1. Habang nagna-navigate ka sa isang ruta, pindutin nang matagal ang [Next] para mapasok ang menu ng mga opsyon.

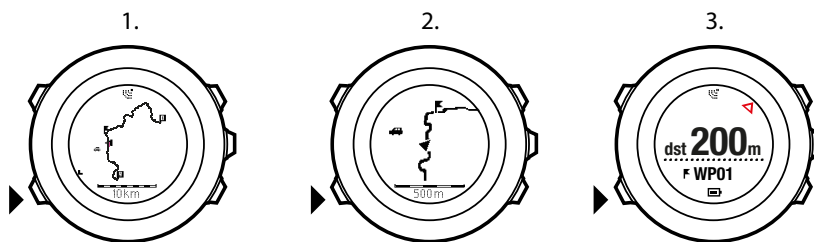
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **NAVIGATION (NABIGASYON)**.
3. Mag-scroll sa **Skip waypoint (Laktawan ang waypoint)** gamit ang [Start Stop] at piliin ito gamit ang [Next] . Lalaktawan ng relo ang waypoint at magsisimulang direktang mag-navigate sa susunod na waypoint na nasa ruta.



10.4.3. Sa panahon ng nabigasyon

Sa panahon ng nabigasyon, pindutin ang [View] upang mag-scroll sa mga sumusunod na view:

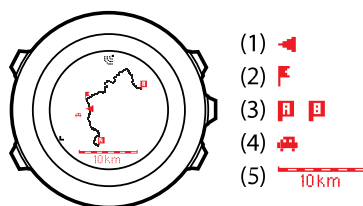
1. ang view ng buong track na nagpapakita sa buong ruta
2. naka-zoom in na view ng ruta. Bilang default, ang naka-zoom in na view ay nasa bilang na 200 m/0.125 mi scale, o mas malaki kung ikaw ay malayo sa ruta. Mapapalitan mo ang oryentasyon ng mapa sa mga setting ng relo sa ilalaim ng **GENERAL (PANGKALAHATAN) / Map (Mapa)**.
3. view ng waypoint navigation



View ng buong track

Ipinapakita sa iyo ng view ng buong track ang sumusunod na impormasyon:

- (1) arrow na tumutukoy sa iyong lokasyon at nakaturo sa direksyon na pinupuntahan mo.
- (2) ang susunod na waypoint sa ruta
- (3) ang una at huling waypoint sa ruta
- (4) Ang pinakamalapit na POI ay ipinapakita bilang icon.
- (5) scale kung saan ipinapakita ang view ng buong track

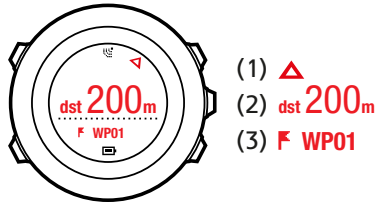


PAALALA: Sa view ng buong track ang hilaga ay laging pataas.

View ng waypoint navigation

Ipinapakita sa iyo ng view ng waypoint navigation ang sumusunod na impormasyon:

- (1) arrow na nakaturo sa direksiyon ng iyong susunod na waypoint
- (2) ang layo mo sa susunod na waypoint
- (3) ang susunod na waypoint kung saan ka papunta



10.4.4. Pagbubura ng ruta

Maaari kang magbura at mag-disable ng mga ruta sa Movescount.

Upang makapagbura ng isang ruta:

1. Pumunta sa www.movescount.com at sundin ang mga tagubilin kung paano buburahin o idi-disable ang isang ruta.
2. I-activate ang Moveslink at ikonekta ang iyong Suunto Ambit2 R sa iyong computer gamit ang Suunto USB cable. Habang naka-synchronize ang mga setting, awtomatikong aalisin ang ruta mula sa relo.

11. Paggamit sa 3D compass

Suunto Ambit2 R ay may 3D compass na nagbibigay sa iyo ng kakayahang i-orient ang iyong sarili ayon sa magnetic north. Ang compass ay tilt-compensated (pagpapalagay sa pagkatagilid) ay nagbibigay sa iyo ng mga tumpak na reading kahit na hindi nakalebel ang compass.

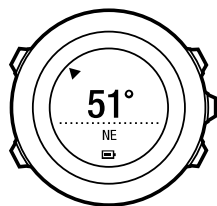
Ang compass ay isang pansamantalang display na kailangan paganahin.

Para i-activate ang compass:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE (I-ACTIVATE)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
3. Mag-scroll sa **COMPASS (COMPASS)** gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next].

KABILANG SA COMPASS mode ang sumusunod na impormasyon:

- gitnang row: heading ng compass sa degrees
- bottom row: mag-toggle sa pagitan ng kasalukuyang heading na nasa cardinal (**N (H)**, **S (T)**, **W (K)**, **E (S)**) at half-cardinal (**NE (HS)**, **NW (HK)**, **SE (TS)**, **SW (TK)**) na mga punto, orasan at alisan ng laman ang view gamit ang [View]



Kusang lilipat ang compass sa power saving mode pagkalipas ng isang minuto. Muling i-activate ito gamit ang [Start Stop].

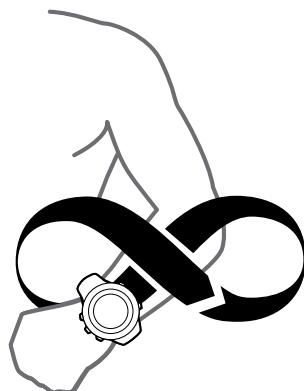
Para sa impormasyon sa paggamit ng compass habang nag-eehersisyo, tingnan ang 8.6.4. *Paggamit sa compass habang nag-eehersisyo.*

11.1. Pagka-calibrate sa compass

HIHINGIN SA IYO NG COMPASS mode na i-calibrate ang compass bago mo simulang gamitin ito. Kung nai-calibrate mo na ang compass at nais mong i-recalibrate ito, maaari mong buksan ang opsyon sa pag-calibrate sa menu ng mga opsiyon.

Para i-calibrate ang compass:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)** gamit ang [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next].
3. Mag-scroll sa **Compass (Compass)** gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next].
4. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Calibration (Pagka-calibrate)**.
5. Ikutin at ikiling ang relo sa iba-ibang direksyon hanggang sa mag-beep ito, na nagsasabing tapos na ang pagka-calibrate.



Kung matagumpay ang pagka-calibrate, ang mga salitang **CALIBRATION SUCCESSFUL (TAGUMPAY ANG PAGKA-CALIBRATE)** ay ipapakita. Kung hindi matagumpay ang pagka-calibrate, ang mga salitang **CALIBRATION SUCCESSFUL (DI-TAGUMPAY ANG PAGKA-CALIBRATE)** ay ipapakita. Para muling subukan ang pagka-calibrate, pindutin ang [Start Stop].

11.2. Pagse-set sa sukat ng deklinasyon

Upang matiyak ang tamang reading ng compass, mag-set ng tumpak na sukat ng deklinasyon.

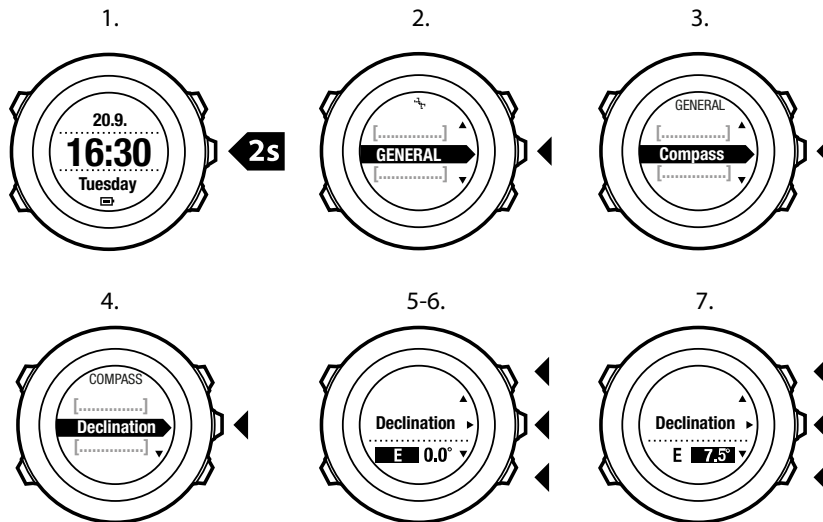
Ang mga mapang papel ay nakaturo sa true north. Subalit, ang mga compass ay nakaturo sa magnetic north – isang rehiyon sa itaas ng Lupa kung saan humihila ang mga magnetic field ng Lupa. Dahil wala sa parehong lokasyon ang magnetic North at true North, dapat mong i-set ang sukat ng deklinasyon sa iyong compass. Ang anggulo sa pagitan ng magnetic at true north ay ang iyong sukat ng deklinasyon.

Lumilitaw ang sukat ng deklinasyon sa karamihan ng mga mapa. Nagbabago taun-taon ang lokasyon ng magnetic North, kaya ang pinakatumpak at napapanahong sukat ng deklinasyon ay maaaring makuha sa internet (halimbawa sa www.magnetic-declination.com).

Gayunman, ang mga orienteering map ay iginuguhit kaugnay ng magnetic north. Ang ibig sabihin nito ay kapag gumagamit ka ng mga orienteering map kailangan mong i-off ang pagtatama sa sukat ng deklinasyon sa pamamagitan ng pag-set sa sukat ng deklinasyon sa 0 degrees.

Upang i-set ang sukat ng deklinasyon:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **GENERAL** (pangkalahatan).
3. Mag-scroll sa **Compass (Compass)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
4. Mag-scroll sa **Declination (Deklinasyon)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
5. I-off ang deklinasyon sa pamamagitan ng pagpili sa **-**, o sa pagpili sa **W (K)** (west) o sa **E (S)** (east).
6. I-set ang value ng deklinasyon gamit ang [Start Stop] o [Light Lock].
7. Pindutin ang [Next] para tanggapin ang setting.



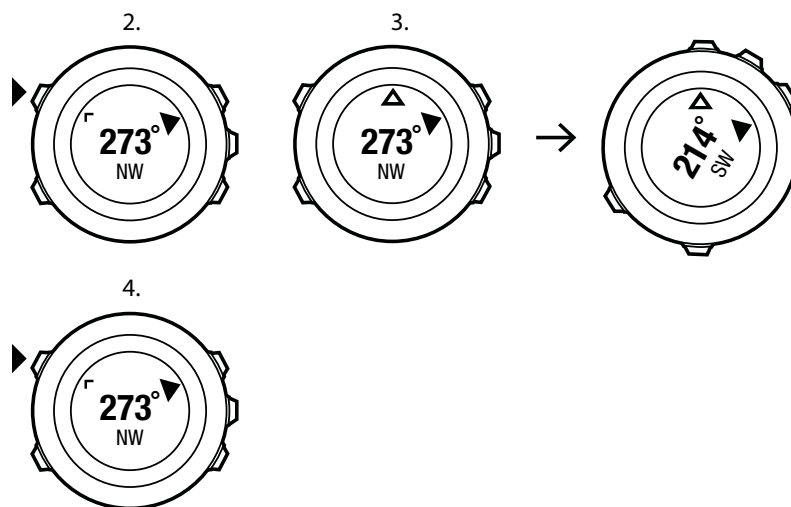
TIP: Maaari ka ring makapasok sa mga setting mga compass sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [View] sa **COMPASS** mode.


11.3. Pagse-set ng bearing lock

Maaari mong markahan ang direksyon tungo sa iyong puntirya na kaugnay ng Hilaga gamit ang bearing lock na feature.

Para i-lock ang bearing:

1. Kapag aktibo ang compass, hawakan ang relo sa iyong harapan at umikot papunta sa puntirya mo.
2. Pindutin ang [Back Lap] para i-lock ang kasalukuyang degree na ipinapakita sa relo bilang bearing mo.
3. Sinasabi ng tatsulok na walang laman ang naka-lock na bearing, alinsunod sa indicator ng Hilaga (solid na tatsulok).
4. Pindutin ang [Back Lap] para i-clear ang bearing lock

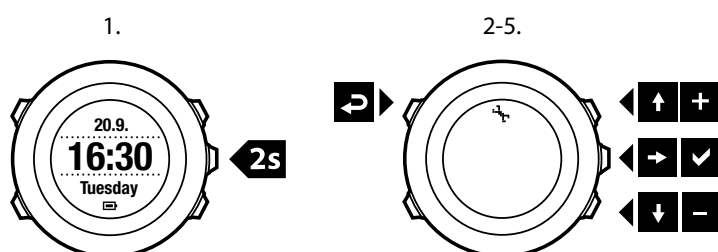


 **PAALALA:** Habang ginagamit ang compass sa mode na ehersisyo, ang [Back Lap] na button ay magla-lock lang at maki-clear ang bearing. Lumabas mula sa compass view para makapag-lap gamit ang [Back Lap].

12. Pag-a-adjust sa mga setting

Para pumunta at i-adjust ang mga setting:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa menu gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] .
3. Pindutin ang [Next] para maglagay ng setting.
4. Pindutin ang [Start Stop] at [Light Lock] para i-adjust ang mga setting.
5. Pindutin ang [Back Lap] para bumalik sa nakaraang view sa mga setting, o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas sa menu ng mga opsyon.



Maaari mong ma-access ang mga sumusunod na setting:

PERSONAL

- **TAON NG KAPANGANAKAN**
- **Timbang**
- **Max na HR**
- **KASARIAN**

PANGKALAHATANG MGA FORMAT

- **WIKA**
- **UNIT SYSTEM**
 - **Metric**
 - **Imperial**
 - **Advanced (Advanced):** Hinahayaan kang mag-customize ng pinaghalong setting na imperial at metric ayon sa gusto mo sa Movescount.
- **Position format (Format ng posisyon):**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG)**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finnish (KKJ)**
 - **Irish (IG)**
 - **Swedish (RT90)**
 - **Swiss (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**

- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000**
- **Time format (Format ng oras):** 12 h o 24 h
- **Date format (Format ng petsa):** dd.mm.yy, mm/dd/yy

Oras/petsa

- **GPS timekeeping (Pag-ooras ng GPS):** naka-on o naka-off
- **Dual time (Dalawahang oras):** mga oras at minuto
- **Alarm (Alarma):** naka-on/naka-off, mga oras at minuto
- **Time (Oras):** mga oras at minuto
- **Date (Petsa):** taon, buwan, araw

MGA TONE/DISPLAY

- **Invert display (Baligtarin ang display):** binabaligtad ang kulay ng display
- **Button lock**
 - **Time mode lock (Lock ng time mode):** Button lock sa **TIME** mode.
 - **Actions only (Mga Aksyon lang):** Naka-lock ang mga menu na magsimula at mga opsyon.
 - **All buttons (Lahat ng button):** Naka-lock lahat ng mga button. Maaaring i-activate ang backlight sa **Night (Gabi)** na mode.
 - **Sport mode lock (Lock ng sport mode):** Button lock sa mga sport mode.
 - **Actions only (Mga Aksyon lang):** [Ang Start Stop] , [Back Lap] at ang mga menu ng opsyon ay naka-lock sa panahon ng ehersisyo.
 - **All buttons (Lahat ng button):** Naka-lock lahat ng mga button. Maaaring i-activate ang backlight sa **Night (Gabi)** na mode.
- **Tones (Mga tone):**
 - **All on (Lahat naka-on):** naka-activate ang button ng mga tone at system
 - **Buttons Off (Naka-off ang mga Button):** mga system tone lang ang naka-activate
 - **All off (Lahat naka-off):** naka-off ang lahat ng mga tone
- **Backlight (Backlight): Mode (Mode):**
 - **Normal (Normal):** Naka-on ang backlight ng ilang segundo kapag pinindot mo ang [Light Lock] at kapag tumunog ang alarma.
 - **Off (Naka-off):** Ang backlight ay hindi gagana sa pamamagitan ng pagpindot ng button o kapag tumunog ang alarma.
 - **Night (Gabi):** Pagaganahin ang backlight nang ilang segundo kapag pinindot mo ang anumang button at kapag tumunog ang alarma. Gamit ang **Night (Gabi)** na mode ay lubhang nakakabawas sa tagal ng baterya.
 - **Toogle (Magpapalit-palit):** Gagana ang backlight kapag pinindot mo ang [Light Lock] . Mananatili itong naka-on hanggang sa pindutin mo ulit ang [Light Lock] .
 - **Brightness (Liwang):** I-adjust ang liwang ng backlight (naka-porsiyento).
- **Display contrast (Contrast ng display):** I-adjust ang contrast ng display (naka-porsiyento).

Compass

- **Calibration (Pagka-calibrate):** Simulan ang pagka-calibrate sa compass.
- **Declination (Deklinasyon):** I-set ang value ng deklinasyon ng compass.

Mapa

• Oryentasyon

- **Heading up (Pataas ang heading):** Ipinapakita ang naka-zoom in na mapa nang nakaturo ang heading paitaas.
- **North up (Pataas ang hilaga):** Ipinapakita ang naka-zoom in na mapa nang nakaturo ang hilaga paitaas.



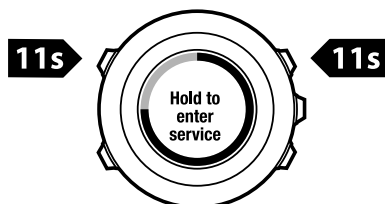
PAALALA: Ang alarma ay tutunog kahit naka-off ang lahat ng tone.

I-PAIR

- **HR belt (HR belt):** I-pair ang HR belt.
- **Foot POD (Foot POD):** Mag-pair ng isang Foot POD

12.1. Menu ng serbisyo

Upang pumunta sa menu ng serbisyo, pindutin nang matagal ang [Back Lap] at [Start Stop] nang sabay hanggang sa makapasok ang relo sa menu ng serbisyo.



Kasama sa menu ng serbisyo ang mga sumusunod na bagay:

• **INFO (IMPORMASYON):**

- **Version (Bersyon):** ipinapakita ang kasalukuyang bersyon ng software at hardware ng iyong Suunto Ambit2 R.

• **TEST (PAGSUSURI):**

- **LCD test (Pagsusuri sa LCD):** pinapayagan kang subukan kung maaayos na gumagan ang LCD.

• **ACTION (AKSYON):**

- **Power off (I-off):** pinapayagan kang i-set ang relo sa mahimbing na pagtulog.
- **GPS reset (Pag-reset sa GPS):** pinapayagan kang i-reset ang GPS.



PAALALA: ANG POWER OFF (I-OFF) ay gumagamit ng kaunting power. Ikonekta ang USB cable (kasama ng power source) para gisingin ang relo. Magsisimula ang wizard para sa paunang pagse-setup. Ngunit, hindi mabubura ang mga dating value, kaya kailangan mong kumpirmahin ang bawat hakbang.



PAALALA: Ang relo ay lumilipat sa power saving mode kapag hindi ito gumagana ng 10 minuto. Ang relo ay mare-reactivate kapag ginalaw.




PAALALA: Ang nilalaman ng menu ng serbisyo ay napapasailalim sa pagbabago nang walang abiso habang nagsasagawa ng pag-update.

Pagre-reset sa GPS

Sakaling hindi gumagana nang maayos ang GPS, maaari mong i-reset ang GPS data sa menu ng serbisyo.

Upang i-reset ang GPS:

1. Mag-scroll sa **ACTION (AKSYON)** gamit ang [Light Lock] at pumasok sa pamamagitan ng [Next].
2. Pindutin ang [Light Lock] para mag-scroll sa **GPS reset (Pag-reset sa GPS)** at pumasok gamit ang [Next].
3. Pindutin ang [Start Stop] upang kumpirmahin ang pag-reset sa GPS, o pindutin ang [Light Lock] upang kanselahin.

 **PAALALA:** *Mare-reset ang GPS data, mga value ng calibration ng compass at oras ng pag-recover kapag ni-reset ang GPS. Subalit, hindi maaalis ang mga nai-record mong log.*

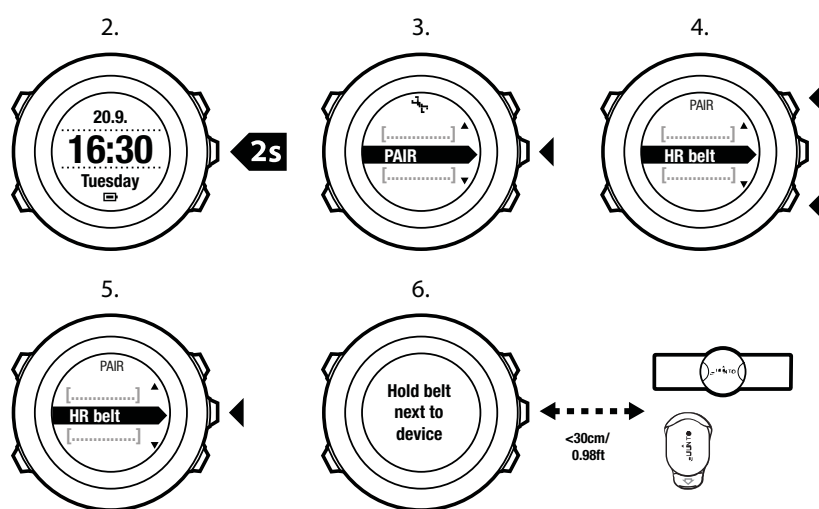
13. Pagpe-pair ng POD/heart rate belt

I-pair ang Suunto Ambit2 R sa isang opsyonal na heart rate belt o Foot POD ng Suunto para makatanggap ng dagdag na impormasyon sa bilis, distansya at indayog sa panahon ng pag-eehersisyo. Maaari ka ring gumamit ng ibang mga ANT+ heart rate belt o foot POD. Bumisita sa www.thisisant.com/directory para sa isang listahan ng mga tugmang ANT+ na produkto.

Ang heart rate belt at/o POD na kasama ng iyong Suunto Ambit2 R ay magka-pair na. Kailangan lang ang pairing kung gusto mong gumamit ng bagong heart rate belt o isang POD kasama ng relo.

Para mag-pair ng isang POD/heart rate belt:

1. I-activate ang POD/heart rate belt:
2. Heart rate belt: basain nang kaunti ang mga contact area at isuot ang belt.
3. Foot POD: alugin nang mabilis at tamaan ang sapatos (gamit ng POD) sa lupa.
4. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
5. Mag-scroll sa **PAIR (I-PAIR)** gamit ang [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next] .
6. Mag-scroll sa mga opsyon ng aksesorya gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] .
7. Pindutin ang [Next] para pumili ng isang POD o heart rate belt at simulan ang pagpe-pair.
8. Ilapit ang iyong Suunto Ambit2 R sa POD/belt (<30 cm) at hintayin ang ang relo na mag-abiso na na-pair na ang POD/belt. Kung mabigo ang pagpe-pair, pindutin ang [Start Stop] para muling subukan, o ang [Light Lock] para bumalik sa setting ng pagpe-pair.



TIP: Maa-activate mo rin ang heart rate belt sa pamamagitan ng pagbasa ang kaunti at pagpindot sa magkabilang electrode contact area.

Pagta-troubleshoot: Nabigo ang pagpe-pair sa heart rate belt

Kung mabigo ang pagpe-pair sa heart rate belt, subukan ang sumusunod:

- Tiyakin na ang strap ay konektado sa module.
- Tiyakin na tama ang pagkakasuot mo sa heart rate belt (tingnan ang 8.4. Pagsuot sa heart rate belt).
- Tiyakin na ang mga electrode contact area ng heart rate belt ay mamasa-masa.

Para sa karagdagang impormasyon sa pagpe-pair ng mga POD, tingnan ang mga gabay ng gumagamit ng POD.

13.1. Paggamit sa Foot POD

Kapag gumagamit ng foot POD, awtomatikong naka-calibrate ang POD sa pamamagitan ng GPS sa maiikling agwat habang nag-eehersisyo. Ngunit, palaging mananatiling pagmumulan ng bilis at distansya ang foot POD kapag ito ay na-pair at aktibo para sa nasabing sport mode.

Default lang ang awtomatikong pagka-calibrate ng foot POD. Maaari itong patayin sa menu ng mga opsyon ng sport mode sa ilalim ng **ACTIVATE (I-ACTIVATE)**, kung naka-pair ang Foot POD at kung ito ay ginagamit para sa napiling sport mode.



PAALALA: Ang Foot POD ay tumutukoy sa parehong Suunto Foot POD Mini at anumang iba pang ANT+ foot POD.

Para sa mas tumpak na sukat ng bilis at distansya, maaari mong mano-manong i-calibrate ang foot POD. Isagawa ang pag-calibrate sa isang distansyang may tumpak na sukat, halimbawa, sa isang 400 metro na runing track.

Upang i-calibrate ang foot POD sa Suunto Ambit2 R:

1. Ikabit ang foot POD sa iyong sapatos. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang user guide para sa foot POD na ginagamit mo.
2. Pumili ng sport mode (halimbawa **Running (Pagtakbo)**) sa start menu.
3. Simulang tumakbo sa iyong karaniwang bilis. Kapag nakalampas ka na sa starting line, pindutin ang [Start Stop] upang simulan ang pagre-record.
4. Tumakbo sa distansyang 800–1000 metro (mga 0.500–0.700 milya) sa iyong karaniwang bilis (halimbawa, dalawang lap sa isang 400 metrong track).
5. Pindutin ang [Start Stop] kapag narating mo na ang finish line upang pansamantalang ihinto ang pagtatala.
6. Pindutin ang [Back Lap] para ihinto ang pagre-record. Pagkatapos na ihinto ang ehersisyo, i-save ang log sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] . Kung ayaw mong i-save ang log, pindutin ang [Light Lock] . Mag-scroll gamit ang [Next] sa mga buod na view, hanggang sa makaabot ka sa buod ng distansya. Itama ang distansyang ipinapakita sa display sa aktwal na distansya na tinakbo mo gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] . Kumpirmahin gamit ang [Next] .
7. Kumpirmahin ang pagka-calibrate sa POD sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] . Na-calibrate na ang iyong foot POD.




















PAALALA: Kung ang koneksyon ng Foot POD ay hindi stable sa panahon ng ehersisyo ng pag-calibrate, maaaring hindi mo maia-adjust ang distansiya sa buod ng distansiya. Siguruhin na maayos na nakakabit ang foot POD ayon sa mga tagubilin at subukang muli.

Kung tumatakbo ka nang walang foot POD, maaari mo pa ring makuha ang indayog ng ritmo (cadence) ng pagtakbo mula sa pulso mo. Ang sukat ng indayog ng ritmo ng pagtakbo mula sa pulso ay ginagamit kasama ng FusedSpeed at palaging naka-on para sa mga espesipikong sport mode kasama ang running, trail running, treadmill, orienteering at track and field.

Kung may makikitang foot POD sa pagsisimula ng isang ehersisyo, ang indayog ng ritmo ng pagtakbo na nasukat mula sa pulso ay matatabunan ng indayog ng ritmo ng foot POD.













14. Mga icon

	chronograph
	mga setting
	lakas ng GPS signal
	pairing
	heart rate (bilis ng tibok ng puso)
	sport mode
	alarma
	timer ng interval
	button lock
	baterya
	kasalukuyang screen
	mga button indicator
	pataas/dagdagan
	susunod/kumpirmahin
	pababa/bawasan
	pagsikat ng araw
	paglubog ng araw

mga icon ng POI

Ang mga sumusunod na icon ng POI ay magagamit sa Suunto Ambit2 R :

	gusali/tahanan
	kotse/parking
	camp/camping
	pagkain/restawran/karinderya
	tulugan/hostel/hotel
	tubig/ilog/lawa/baybayin

	bundok/burol/lambak/bangin
	gubat
	tawiran ng daan
	tanawin
	simulan
	tapusin
	geocache
	waypoint
	kalsada/landas
	bato
	parang
	kuweba

15. Pag-iingat at pangangalaga

Gamitin nang maingat ang relo – huwag ito ibabangga o ibabagsak.

Sa karaniwang paggamit, hindi kakailanganing ayusin ang relo. Pagkatapos gamitin, banlawan ito gamit ang malinis na tubig, banayad na sabon, at dahan-dahang linisin ang kaha gamit ang mamasa-masa at malambot na tela o chamois.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pag-aalaga at pagmamantini ng unit, sumangguni sa malawak na koleksyon ng mga materyal sa suporta, kabilang ang Mga Tanong at Sagot, gayundin sa mga nagtuturong video, na makikita sa www.suunto.com. Doon, maaari ka ring mag-post ng mga tanong nang direkta sa Suunto Contact Center o makakuha ng mga tagubilin sa kung paano mapapaayos ang iyong produkto ng isang awtorisadong Suunto Service, kung kinakailangan. Huwag kukumpunihin mag-isa ang iyong aparato.

Maaari ka ring makipag-ugnayan sa Contact Center ng Suunto sa numero ng telepono na nakalista sa huling pahina ng dokumentong ito. Tutulungan ka ng kwalipikadong kawani sa customer support ng Suunto at, kung kinakailangan, itu-troubleshoot ang iyong produkto sa tawag ding iyon.

Gumamit lamang ng mga orihinal na aksesorya ng Suunto - ang pinsalang sanhi ng mga hindi orihinal na aksesorya ay hindi sagot ng warranty.

15.1. Water resistance (hindi pinapasok ng tubig)

Suunto Ambit2 R ay hindi pinapasok ng tubig hanggang 50 meters/164 feet/5 bars. Ang bilang ng metro ay kaugnay ng aktuwal na lalim ng pagsisid at nasubok sa presyon ng tubig na ginamit sa kurso ng pagsubok sa resistensiyang ng Suunto sa tubig.




PAALALA: Ang pagka-water resistant ay hindi katumbas ng lalim na magagamit para gumana. Ang mga marka para sa pagka-water resistant ay tumutukoy sa pagkasarado laban sa hangin/tubig na nakatatagal sa pag-shower, pagligo, paglangoy, pagsisid sa pool at snorkeling.

Upang mapanatili ang pagka-water resistant, inirerekomenda na:

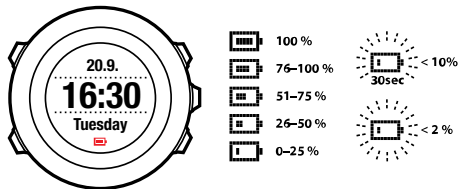
- huwag kailanman gagamitin ang relo maliban sa pinaglaanan dito.
- makipag-ugnayan sa isang awtorisadong serbisyo ng Suunto, distributor o retailer para sa anumang pagkukumpuni.
- panatilihin malinis at walang lupa at buhangin ang relo.
- huwag kailanman susubukang buksang mag-isa ang kaha.
- iwasang sumailalim ang relo sa mabilis na pagbabago ng temperatura ng hangin at tubig.
- laging linisin ang iyong relo gamit ang tubig tabang kung sumailalim ito sa tubig alat.
- huwag kailanman ibabangga o ihuhulog ang relo.

15.2. Pagcha-charge ng baterya


Ang itatagal ng baterya sa isang pag-charge ay nakabatay sa kung paano ginagamit ang Suunto Ambit2 R. Ang mabababang temperatura, halimbawa, ay nakakabawas sa itatagal ng isang pag-charge. Sa pangkalahatan, ang kakayahan ng mga rechargeable battery ay bumababa habang tumatagal.

 **PAALALA:** Kung sakaling may di-pangkaraniwang pagbaba sa husay ng baterya, sinasagot ng warranty ng Suunto ang pagpalit sa baterya para sa 1 taon o para sa maximum ng 300 na pag-charge, alinman ang mauna.

Ang icon ng baterya ay nagsasaad sa lebel ng karga ng baterya. Kung ang lebel ng karga ng baterya ay wala nang 10%, ang icon ng baterya ay magpapatay-sindi nang 30 segundo. Kung ang lebel ng karga ng baterya ay wala nang 2%, ang icon ng baterya ay magpapatay-sindi nang tuloy-tuloy.

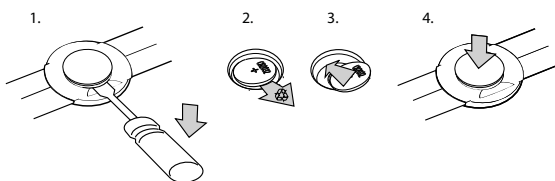


I-charge ang baterya sa pamamagitan ng pagkakabit nito sa iyong computer gamit ang kasamang Suunto USB cable, o i-charge gamit ang USB-compatible na Suunto wall charger. Aabutin nang humigit-kumulang 2-3 oras para ganap na mai-charge ang bateryang walang karga.

 **TIP:** Magpunta sa Movescount para baguhin ang GPS fix at dalas ng pag-record ng isang sport mode para makatipid sa baterya. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang 10.1.3. Katumpakan ng GPS at pagtitipid ng baterya.

15.3. Pagpapalit ng baterya ng HR belt

Palitan ang baterya tulad ng inilalarawan dito:



16. Mga teknikal na specification

Pangkalahatang

- temperatura kapag gumagana: -20° C hanggang +60° C/-5° F hanggang +140° F
- temperatura kapag nagcha-charge ang baterya: 0° C hanggang +35° C/+32° F hanggang +95° F
- temperatura sa pagtataguan: -30° C hanggang +60° C/-22° F hanggang +140° F
- timbang: 70 g/2.47 oz
- resistance sa tubig (relo): 50 m/164 ft/5 bar
- resistance sa tubig (HR belt): 20 m/66 ft
- lens: mineral crystal glass
- power: rechargeable na bateryang lithium-ion
- Itatagal ng baterya: ~ 8 - 25 oras depende sa piniling katumpakan ng GPS

Memorya

- mga waypoint: max. 100

Radio receiver

- Suunto ANT at ANT+TM compatible
- frequency ng komunikasyon:
 - ANT+ > 2.457 GHz
 - ANT > 2.465 GHz
- paraan ng modulation GFSK
- nasasaklawan: ~2 m/6 ft



Altimeter

- saklaw ng display: -500 m...9999 m/-1640 ft...32800 ft
- resolution: 1 m/3 ft

Chronograph

- resolution: 1 s hanggang 9:59'59, pagkalipas noon ay 1 min

Compass

- resolution: 1 degree/18 mils

GPS

- teknolohiya: SiRF star IV
- resolution: 1 m/3 ft

16.1. Ang tatak-pangkalakal

Suunto Ambit2 R, mga logo nito, at iba pang tatak-pangkalakal na marka ng Suunto at mga inimbentong pangalan ay mga nakarehistro o hindi nakarehistrong tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Lahat ng karapatan ay nakareserba.

16.2. Pagsunod sa FCC

Ang device na ito ay sumusunod sa Part 15 ng mga Patakaran ng FCC. Ang paggamit ay sasailalim sa sumusunod na dalawang kondisyon:

- (1) ang device na ito ay hindi maaaring magdulot ng nakapipinsalang interference, at
- (2) ang aparatong ito ay dapat tumanggap ng anumang dumadating na interference, kasama ang interference na maaaring magdulot ng hindi nais na operasyon. Ang produktong ito ay nasubok nang sumusunod sa mga pamantayan ng FCC at itinakda para gamitin sa tahanan o opisina.

Ang mga pagpapalit o pagbabago na hindi hayagang naaprobahan ng Suunto ay maaaring magpawalang bisa ng iyong awtoridad na paganahin ang aparatong ito batay sa mga regulasyon ng FCC.

16.3. IC

Ang device na ito ay sumusunod sa (mga) pamantayang license-exempt RSS ng Industry Canada. Ang paggamit ay sasailalim sa sumusunod na dalawang kondisyon:

- (1) ang device na ito ay hindi maaaring magdulot ng interference, at
- (2) ang device ito ay dapat tumanggap ng anumang interference, pati na ang interference na maaaring magdulot ng hindi nais na operasyon ng device.

16.4. CE

Inihahayag ng Suunto Oy na ang wristop computer na ito ay nakakasunod sa mahahalagang kahilingan at iba pang mga kaugnay na probisyon ng Directive 1999/5/EC.

16.5. Copyright

Copyright © Suunto Oy. Lahat ng karapatan ay nakareserba. Ang Suunto, mga pangalang ng produktong Suunto, ang kanilang mga logo at iba pang mga tatak-pangkalakal at pangalan ng marka ng Suunto ay mga nakarehistro o hindi nakarehistrong tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Ang dokumentong ito at ang mga nilalaman nito ay pag-aari ng Suunto Oy at inilalaan lamang para sa paggamit ng mga kliyente para makakuha ng kaalaman at impormasyon hinggil sa operasyon ng mga produkto ng Suunto. Ang mga nilalaman nito ay hindi dapat gamitin o ipamahagi para sa anumang ibang dahilan at/o ipagsabi sa anumang paraan, ibunyag o kopyahin nang walang paunang nasusulat na pahintulot ng Suunto Oy. Habang ganap naming iningatanang matiyak na ang impormasyong nilalaman ng dokumentong ito ay parehong komprehensibo at tumpak, walang garantiya sa katumpakan ang ipinapahayag o ipinapahiwatig. Ang nilalaman ng dokumentong ito ay sasailalim sa pagbabago anumang oras nang walang abiso. Ang pinakabagong bersyon ng dokumentong ito ay maaaring i-download mula sa www.suunto.com

16.6. Abiso ng patent

Ang produktong ito ay protektado ng mga nakabinbing patent application at ng kanilang mga kaukulang mga pambansang karapatan: 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 or 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (HR belt: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Naisumite ang mga karagdagang patent application.

16.7. Warranty

LIMITADONG WARRANTY NG SUUNTO

Tinitiyak ng Suunto na sa Habang Warranty, aayusin ng Suunto o ng isang Awtorisadong Service Center ng Suunto (mula dito ay tatawaging Service Center), ayon sa sarili nitong kapasidad, ang mga depekto sa materyales o pagkakagawa nang walang bayad sa pamamagitan ng alinman sa a) pagkukumpuni, o b) pagpapalit, o c) pagsasauli sa bayad, alinsunod sa mga patakaran at kondisyon ng Limitadong Warranty na ito. Ang Limitadong Warranty na ito ay may-bia lamang sa bansang pinagbilhan, maliban kung iba ang hinihingi ng lokal na batas.

Habang Warranty

Ang Limitadong Habang Warranty ay nagsisimula sa petsa ng orihinal na pagbili. Ang Habang Warranty ay dalawang (2) taon para sa mga device ng display. Ang Habang Warranty ay isang (1) taon para sa mga aksesorya, kabilang na, ngunit hindi limitado sa, mga POD at mga transmitter ng heart rate, pati na sa lahat ng pyesang nauubos o nagagamit.

Ang kakayahan ng mga rechargeable battery ay bumababa habang tumatagal. Kung sakaling may di-pangkaraniwang pagbaba sa husay ng baterya, sinasagot ng warranty ng Suunto ang pagpapalit sa baterya ng 1 taon o para sa maximum ng 300 na pag-charge, alinman ang mauna.

Mga Hindi Kabilang at Limitasyon

Hindi kasama sa Limitadong Warrantyang ito ang:

1. a. karaniwang pagkaluma at pagkasira dahil sa paggamit, b) mga depektong dulot ng hindi maingat na paghawak, o c) mga depekto o pinsalang dulot ng maling paggamit na salungat sa itinakda o inirekomendang paggamit;
2. mga manwal ng gumagamit o anumang mga bagay ng ikatlong-partido;
3. mga depekto o di-umanong depekto dulot ng paggamit kasama ng ibang produkto, aksesorya, software at/o serbisyo na hindi gawa o ibinigay ng Suunto;

Ang Limitadong Warranty na ito ay hindi maipapatupad kapag ang bagay ay:

1. nabuksan nang lampas sa itinakdang paggamit;
2. nakumpuni gamit ang mga di-awtorisadong parte; binago o kinumpuni ng di-awtorisadong Service Center;
3. natanggal, binago o ginawang hindi na mababasa sa anumang paraan ang serial number, ayon sa tanging pagpapasya ng Suunto;
4. nababad sa mga kemikal kabilang na ngunit hindi limitado sa mga panlaban sa lamok.

Hindi ginagarantiyahan ng Suunto na ang paggana ng Produkto ay hindi maaantala o walang pagkakamali, o na gagana ang Produkto kasama ng anumang hardware o software na nagmumula sa isang ikatlong partido.

Paggamit sa serbisyo ng Suunto warranty

Dapat ay mayroon kang katibayan ng pagbili para magamit mo ang serbisyo sa warranty ng Suunto. Para sa mga tagubilin sa kung paanong makakakuha ng serbisyo, bumisita sa www.suunto.com/support. Kung mayroon kang mga katanungan o pagdududa, may komprehensibong sakop ng mga babasahing pangsuporta ang makukuha roon, o maaari kang direktang mag-post ng katanungan sa Suunto Contact Center. Maaari ring makipag-ugnayan sa Contact Center ng Suunto sa numero ng telepono na nakalista sa huling pahina ng dokumentong ito. Tutulungan ka ng kwalipikadong kawani sa customer support ng Suunto at, kung kinakailangan ay, i-troubleshoot ang iyong produkto sa tawag din na iyon.

Limitasyon ng Pananagutan

Hanggang sa sukdulang pinapahintulutan ng mga umiiral na batas, ang Limitadong Warranty na ito ay ang nag-iisa at natatanging remedyo at ito ay pamalit sa lahat ng iba pang warranty, hinayag man o ipinahiwatig. Hindi mananagot ang Suunto para sa espesyal, incidental, pagpaparusa o mga kanahihinatnang sira, kabilang ngunit hindi limitado sa pagkawala ng mga inaasahang benepisyo, pagkawala ng mga data, pagkawala ng gamit, halaga ng kapital, halaga ng anumang pamalit na kagamitan o mga pasilidad, mga paghahabol sa ikatlong partido, pinsala sa ari-arian na nagmumula sa pagbili o paggamit sa aparato o nagmumula sa paglabag sa warranty, paglabag sa kontrata, pagpapabaya, masamang gawain, o anumang legal o nagagamit na teorya, kahit pa alam ng Suunto ang posibilidad ng mga nabanggit na sira. Hindi mananagot ang Suunto para sa pagkaantala sa pagbibigay ng serbisyo sa warranty.

Index

autopause.....	30	pag-a-activate sa.....	18
autoscroll.....	11	pag-adjust sa contrast ng display.....	13
backlight.....	8	pag-a-update ng software.....	10
baterya.....	60 , 61	pagbabaligtad sa display.....	12
bearing.....	50	pagbubura.....	42 , 47
bearing lock.....	50	pagcha-charge.....	60
button lock.....	8	pag-cha-charge ng baterya.....	9
compass.....	26 , 48, 49	pagdaragdag ng.....	43
contrast ng display.....	13	pagdaragdag sa kasalukuyang lokasyon	39
countdown timer.....	19	pagde-deactivate sa.....	18
dinamikong buod.....	32	paggamit sa.....	18
Foot POD.....	56	pagka-calibrate.....	48 , 57
Foot POD Mini.....	57	pagkatapos ng ehersisyo.....	30 , 32
GPS.....	37	pagkonekta sa.....	10
habang nag-eehersisyo.....	24 , 26, 28	pagna-navigate.....	28 , 40, 44
hanapin ang pabalik.....	29	pag-pause sa.....	18
heart rate belt.....	22 , 23, 56	pagpe-pair.....	56
HR belt.....	61	pagre-record ng altitude.....	25
indicator ng nalalabing memory.....	31	pagre-record sa mga dinaanan.....	25
Katumpakan ng GPS.....	38	pagre-reset sa.....	18
logbook.....	30	pagsisimula ng ehersisyo.....	23
lokasyon.....	38	pangangalaga.....	60
menu ng serbisyo.....	54	POD.....	56
mga button.....	7	point of interest (POI).....	39 , 40, 42
mga custom na sport mode.....	11	Programang sa pagsasanay.....	33
mga format ng posisyon.....	37	ruta.....	43 , 44, 47
mga grid.....	37	sport mode.....	23 , 24, 30, 32
mga icon.....	58	stopwatch.....	18
mga karagdagang opsyon.....	21	sukat ng deklinasyon.....	49
mga lap.....	18 , 25	Suunto App.....	12
Mga planadong galaw.....	33	Suunto App Designer.....	12
mga setting.....	14 , 16, 52	Suunto App Zone.....	12
mga setting ng oras.....	14 , 16	Suunto Foot POD.....	57
mga sport mode.....	11 , 21	tagal ng pag-recover.....	32
mga timer.....	19	time na mode.....	14
mga waypoint.....	43 , 44	Timekeeping ng GPS.....	16
Movescount.....	10 , 12	timer ng interval.....	27
nabigasyon.....	29	Track back.....	29
oras.....	14		



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/register
2. **AUSTRALIA (24/7)** +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 72 088 3104
BELGIUM +32(0)78 483 936
CANADA (24/7) +1 855 624 9080
中国 (CHINA) +86 400 8427507
中国香港 (CHINA - Hong Kong) +852 58060687
DENMARK (EN, SV) +45 89872945
FINLAND +358 94 245 0127
FRANCE +33 48 168 0926
GERMANY +49 893 803 8778
ITALY +39 029 475 1965
JAPAN +81 34 520 9417
NETHERLANDS +31 10 713 7269
NEW ZEALAND (24/7) +64 988 75 223
POLAND +48 1288 10196
PORTUGAL (EN, ES) +35 1308806903
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 911 143 175
SWEDEN +46 85 250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK (24/7) +44 20 3608 0534
USA (24/7) +1 855 258 0900

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.