

# **SUUNTO AMBIT3 PEAK**

## KÄYTTÖOPAS


1. TURVALLISUUS.....	5
2. Näin pääset alkuun.....	6
2.1. Painikkeet ja valikot.....	6
2.2. Asetusten määrittäminen.....	6
2.3. Asetusten muokkaaminen.....	7
3. Ominaisuudet.....	9
3.1. 3D-matka.....	9
3.2. Aktiivisuuden seuranta.....	9
3.3. Alti-Baro.....	10
3.3.1. Lukemien tarkkuuden varmistaminen.....	10
3.3.2. Lajia vastaavan profiilin valitseminen.....	11
3.3.3. Korkeus-profiilin käyttäminen.....	12
3.3.4. Ilmanpaine-profiilin käyttäminen.....	13
3.3.5. Automaattinen-profiilin käyttäminen.....	13
3.4. Autom.tauko.....	14
3.5. Automaattinen vieritys.....	14
3.6. Taustavalo.....	15
3.7. Painikelukitus.....	15
3.8. Kompassi.....	16
3.8.1. Kompassin kalibroiminen.....	16
3.8.2. Erannon asettaminen.....	17
3.8.3. Suuntiman lukitseminen.....	18
3.9. Aikalaskuri.....	19
3.10. Näytöt.....	19
3.10.1. Näytön kontrastin säätäminen.....	19
3.10.2. Näytön värien kääntäminen.....	20
3.11. Urheilutilat ja harjoittelu.....	20
3.11.1. Suunto Smart-anturin käyttäminen.....	20
3.11.2. Suunto Smart Sensorin pukeminen.....	21
3.11.3. Harjoittelun aloittaminen.....	21
3.11.4. Harjoituksen aikana.....	22
3.11.5. Kuljetun reitin tallentaminen.....	22
3.11.6. Kierrosten laskenta.....	23
3.11.7. Navigoiminen harjoituksen aikana.....	23
3.11.8. Kompassin käyttäminen harjoituksen aikana.....	24
3.11.9. Korkeuden asettaminen harjoituksen aikana.....	24
3.12. Palaa alkuun.....	24
3.13. Laiteohjelmistopäivitykset.....	25
3.14. FusedAlti.....	25
3.15. FusedSpeed.....	26


3.16. Kuvakkeet.....	27
3.17. Intervalliajastin.....	29
3.18. Lokikirja.....	30
3.19. Jäljellä olevan muistin osoitin.....	31
3.20. Moniurheiluharjoittelu.....	32
3.20.1. Urheilutilojen manuaalinen vaihto.....	32
3.20.2. Moniurheilutilan käyttäminen.....	32
3.21. Navigointi GPS:llä.....	32
3.21.1. GPS-signaalin hakeminen.....	33
3.21.2. GPS-koordinaatitot ja paikkatietojen esitysmuodot.....	33
3.21.3. GPS-tarkkuus ja virransäätötila.....	34
3.22. Ilmoitukset.....	34
3.23. POD-laitteet ja sykeanturit.....	35
3.23.1. POD-laitteiden ja sykeanturien yhdistäminen.....	35
3.23.2. Foot POD -laitteen käyttäminen.....	36
3.23.3. Power POD-laitteiden ja kaltevuuden kalibroiminen.....	37
3.24. Kiinnostavat kohteet.....	38
3.24.1. Oman sijainnin tarkistaminen.....	40
3.24.2. Sijaintisi lisääminen POI-kohteeksi.....	40
3.24.3. POI-kohteen poistaminen.....	40
3.25. Palautuminen.....	41
3.25.1. Palautumisaika.....	41
3.25.2. Palautumisen tila.....	41
3.26. Reitit.....	44
3.26.1. Reitin navigointi.....	44
3.26.2. Navigoinnin aikana.....	46
3.27. Juoksun suoritustaso.....	47
3.28. Huoltovalikko.....	49
3.29. Pikavalinnat.....	50
3.30. Urheilutilat.....	50
3.31. Sekuntikello.....	51
3.32. Suunto-sovellus.....	52
3.32.1. Synkronointi mobiilisovelluksella.....	53
3.33. Suunto Apps.....	53
3.34. Uinti.....	53
3.34.1. Allasuinti.....	53
3.34.2. Uintityylit.....	54
3.34.3. Uintidrillit.....	55
3.34.4. Avovesiuinti.....	55
3.35. Aika.....	56
3.35.1. Herätyskello.....	57
3.35.2. Ajan synkronointi.....	58


3.36. Reitti takaisin.....	58
3.37. Säätöohjeet.....	59
4. Huolto ja tuki.....	61
4.1. Käyttöohjeet.....	61
4.2. Vesi tiiviys.....	61
4.3. Akun lataaminen.....	61
4.4. Smart Sensorin pariston vaihto.....	62
5. Referenssi.....	63
5.1. Tekniset tiedot.....	63
5.2. Vaatimustenmukaisuus.....	64
5.2.1. CE.....	64
5.2.2. FCC-sääntöjenmukaisuus.....	64
5.2.3. IC.....	65
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	65
5.3. Tavaramerkki.....	65
5.4. Patentti-ilmoitus.....	65
5.5. Kansainvälinen rajoitettu takuu.....	65
5.6. Tekijänoikeudet.....	67


# 1. TURVALLISUUS

## Käytössä ovat seuraavat turvallisuusmerkinnät:

 **VAROITUS:** - käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa vakavia vammoja tai johtaa kuolemaan.


 **HUOMIO:** - käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa tuotevaurioita.

 **HUOMAUTUS:** - käytetään huomauttamaan tärkeistä tiedoista.


 **VINKKI:** - sisältää lisävihjeitä laitteen ominaisuuksien ja toimintojen tehokkaasta käytöstä.

## Turvallisuusohjeet

 **VAROITUS:** TUOTTEEMME OVAT ALAN STANDARDIEN MUKAISIA, MUTTA TUOTTEEN IHOKOSKETUS VOI AIHEUTTAA ALLERGISIA REAKTIOITA TAI IHON ÄRTYMISTÄ. LOPETA TÄSSÄ TAPAUKSESSA TUOTTEEN KÄYTTÖ HETI JA HAKEUDU LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLE.

 **VAROITUS:** KÄY LÄÄKÄRINTARKASTUKSESSA, ENNEN KUIN ALOITAT HARJOITUSOHJELMAN. YLIRASITUS VOI AIHEUTTAA VAKAVIA VAMMOJA.

 **VAROITUS:** VAIN VAPAA-AJAN KÄYTTÖÖN

 **VAROITUS:** ÄLÄ KOSKAAN LUOTA PELKÄSTÄÄN GPS:ÄÄN TAI AKUN KESTÄVYYTEEN. TURVALLISUUDEN VARMISTAMISEKSI PIDÄ AINA MUKANA KARTTOJA JA MUITA VÄLINEITÄ.

 **HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA MILLEKÄÄN LIUOTINAINEILLE, SILLÄ SE VOI VAHINGOITTA A LAITTEEN PINTAA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA HYÖNTEISTEN KARKOTUSAINEILLE, SILLÄ SE VOI VAHINGOITTA A LAITTEEN PINTAA.

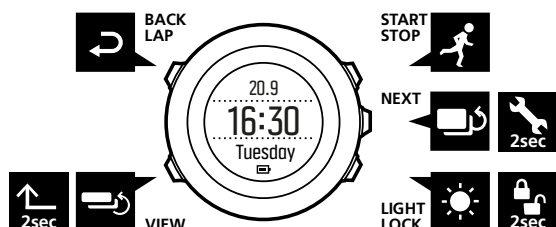
 **HUOMIO:** ÄLÄ HÄVITÄ LAITETTA TAVALLISENA JÄTTEENÄ VAAN KÄSITTELE SE ELEKTRONIIKKAJÄTTEENÄ YMPÄRISTÖN SUOJELEMISEKSI.

 **HUOMIO:** ÄLÄ ALTISTA LAITETTA ISKUILLE TAI PUDOTA SITÄ, JOTTA LAITE EI VAHINGOITU.

## 2. Näin pääset alkuun

### 2.1. Painikkeet ja valikot

Suunto Ambit3 Peak -laitteessa on viisi painiketta, joiden avulla voit käyttää kaikkia sen toimintoja.



[Start Stop] :

- paina siirtyäksesi aloitusvalikkoon
- paina aloittaaksesi, keskeyttääksesi tai jatkaaksesi harjoitusta tai ajastimen ajanottoa
- paina suurentaaksesi arvoa tai siirtyäksesi ylöspäin valikossa
- pidä painettuna lopettaaksesi ja tallentaaksesi harjoituksen

[Next] :

- paina vaihtaaksesi näyttöjä
- paina hyväksyäksesi asetuksen
- pidä painettuna siirtyäksesi/poistuaksesi asetusvalikosta
- pidä painettuna siirtyäksesi/poistuaksesi asetusvalikosta urheilutiloissa

[Light Lock] :


- paina aktivoitaksesi taustavalon
- paina pienentääksesi arvoa tai siirtyäksesi alaspäin valikossa
- pidä painettuna lukitaksesi/avataksesi painikkeet

[View] :

- paina vaihtaaksesi alarivin näkymää
- pidä painettuna siirtyäksesi tumman ja vaalean näytön välillä
- pidä painettuna avataksesi pikanäppäimen (katso 3.29. *Pikavalinnat*)

[Back Lap] :

- paina palataksesi edelliseen valikkoon
- paina lisätäksesi kierroksen harjoituksen aikana

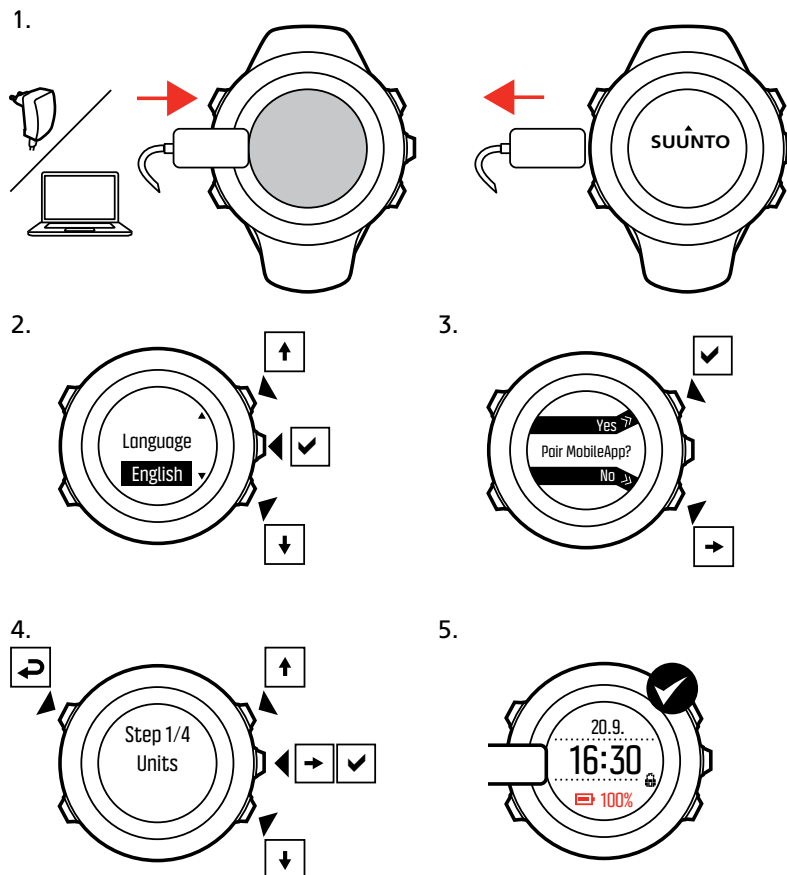
 **VINKKI:** Kun muutat arvoja, voit nopeuttaa sitä pitämällä [Start Stop] tai [Light Lock] -painiketta painettuna, jolloin arvot alkavat kasvaa tai pienetä nopeasti.

### 2.2. Asetusten määrittäminen

Suunto Ambit3 Peak aktivoituu automaattisesti, kun se kytketään tietokoneeseen USB-laturiin kellon mukana toimitetulla USB-kaapelilla.

Urheilukellon käytön aloittaminen:

1. Liitä urheilukellosesi virtalähteeseen sen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
2. Irrota USB-kaapeli, jos käytät tietokonetta (painikkeiden avaamiseksi).
3. Selaa haluamaasi kieleen [Start Stop] - tai [Light Lock] -painikkeella ja valitse se [Next] -painikkeella.
4. Yhdistä laite Suunto-sovellukseen (katso 3.32. *Suunto-sovellus*) painamalla [Start Stop] -painiketta tai ohita vaihe painamalla [Next] .
5. Tee alkuasetukset ohjatun käyttöönotto-ohjelman avulla. Aseta arvot [Start Stop] - tai [Light Lock] -painikkeella, ja vahvista ja siirry seuraavaan vaiheeseen [Next] -painikkeella.
6. Liitä USB-kaapeli uudelleen ja lataa, kunnes akun varaustaso on 100 %.



Tyhjän akun lataaminen täyteen kestää noin 2–3 tuntia. Painikkeet ovat lukittuna USB-kaapelin ollessa liitettynä ja yhdistettynä tietokoneeseen.

Voit poistua käyttöönoton apuohjelmasta milloin tahansa pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

Käyttöönoton apuohjelma ohjaa sinua seuraavien asetusten määrittämisessä:

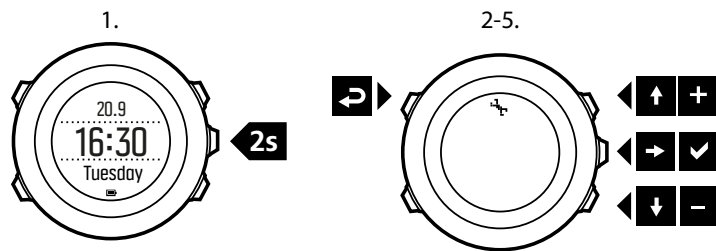
- Mittajärjestelmä
- Aika
- Päivämäärä
- Henkilökohtaiset asetukset (sukupuoli, ikä, paino)

## 2.3. Asetusten muokkaaminen

Voit muuttaa Suunto Ambit3 Peak -kellon asetuksia suoraan kellosta tai SuuntoLinkillä.

Asetusten muokkaaminen kellossa:

1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry valikossa [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla.
3. Siirry asetukseen painamalla [Next] -painiketta.
4. Muuta asetusarvoja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
5. Palaa edelliseen valikkoon painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu valikosta painamalla [Next] -painiketta pitkään.

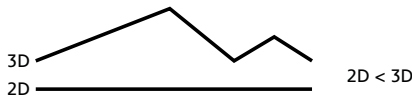




## 3. Ominaisuudet

### 3.1. 3D-matka

Suunto Ambit3 Peak voi ottaa matkamittauksissa oletusarvoisesti huomioon sekä nousemasi että laskeutumasi korkeuden. Näin matkamittaus on realistisempaa, kun harjoitellaan mäkisessä tai vuoristoisessa maastossa. Tässä tapauksessa 3D-etäisyys on 2D-etäisyyttä suurempi.



Jos kuitenkin analysoit reittejäsi kolmannen osapuolen ohjelmistolla, tarkista reittimatkan laskentatapa. Jos laskennassa käytetään 2D-matkaa, kellon 3D-matka kannattaa poistaa käytöstä.

Jos taas harjoittelet usein mäkisessä tai vuoristoisessa maastossa, kannattaa aktivoida 3D-matka.

3D-matkan aktivointi:

1. Pidä urheilutilassa [Next] -painiketta painettuna vaihtoehtovalikon avaamiseksi.
2. Vieritä **AKTIVOI**-kohtaan [Light Lock] -painikkeella ja paina [Next] .
3. Vieritä **3D matka**-kohtaan ja paina [Next] -painiketta vaihtaaksesi 3D-matkaan.
4. Poistu pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

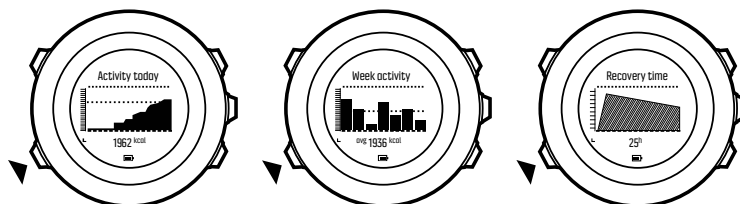
### 3.2. Aktiivisuuden seuranta

Harjoituslokissa näytetyn palautumisajan lisäksi Suunto Ambit3 Peak seuraa yleistä aktiivisuuttasi niin harjoittelun kuin päivittäisen aktiviteetinkin osalta. Aktiivisuuden seuranta tarjoaa täydellisen kuvan aktiivisuustasostasi aina poltetuista kaloreista palautumisaikaan.

Aktiivisuuden seuranta voidaan asettaa oletusnäytöksi **AIKA**-tilassa. Voit avata näytön painamalla [Next] -painiketta (viimeinen näyttö).

Voit näyttää/piilottaa aktiivisuuden seurantanäytön aloitusvalikon kohdassa **NÄYTÖT** » **Aktiivisuus**. Voit vaihdella näkymiä [Next] -painikkeella.

Aktiivisuuden seurantanäytöllä on kolme näkymää, joita voit vaihdella [View] -painikkeella.



- **Liikunta tänään:** päivän kalorinkulutus; palkkikaaviossa kuvattu katkoviiva ilmaisee keskimääräistä päivittäistä kalorinkulutusta viimeisten seitsemän päivän ajalta, pois lukien senhetkinen päivä
- **Viikon liikunta:** päivittäinen kalorinkulutus viimeisten seitsemän päivän ajalta, oikeanpuoleisin palkki kuvaa senhetkistä päivää; palkkikaavion katkoviiva sekä alarivin

lukema ilmaisevat keskimääräistä päivittäistä kalorinkulutusta viimeisten seitsemän päivän ajalta, pois lukien senhetkinen päivä

- **Palautumisaika:** tallennettujen harjoitustesi ja päivittäisen liikunnan perusteella laskettu palautumisaika seuraavalle vuorokaudelle

### 3.3. Alti-Baro

**ALTI-BARO**-tilan avulla voit tarkastella senhetkistä korkeutta tai ilmanpainetta. Voit avata **ALTI & BARO**-näytön painamalla **AIKA**-tilassa [Next] -painiketta.

Voit näyttää/piilottaa **ALTI-BARO**-näytön aloitusvalikon kohdassa **NÄYTÖT** » **Akti-Baro**. Voit vaihdella näkymiä [Next] -painikkeella.

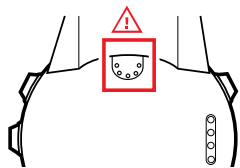
Aktivoidusta profiilista riippuen voit avata eri näyttöjä [View] -painikkeella.

Käytettävissä on kolme profiilia: **Automaattinen**, **Ilmanpaine** ja **Korkeus**. Jos haluat lisätietoja profiilien asettamisesta, katso 3.3.2. *Lajia vastaavan profiilin valitseminen*.

Auringonnousu ja -laskuajan näkymät ovat käytössä, kun GPS on aktivoitu. Jos GPS ei ole käytössä, auringonnousu- ja laskuajat perustuvat viimeksi tallennettuihin GPS-tietoihin.

#### 3.3.1. Lukemien tarkkuuden varmistaminen

Suunto Ambit3 Peak mittaa jatkuvasti absoluuttista ilmanpainetta sisäänrakennetun paineanturin avulla. Tämän mittauksen ja vertailuarvojen perusteella laite laskee korkeuden tai merenpinnan ilmanpaineen.



**⚠ HUOMIO:** Pidä anturin ympäristö puhtaana pölystä ja hiekasta. Älä työnnä mitään esineitä anturin aukkoihin.

Jos ulkoiluaktiiviteettisi edellyttää tarkkoja ilmanpaine- tai korkeuslukemia, Suunto Ambit3 Peak on kalibroitava syöttämällä siihen joko senhetkinen korkeus tai merenpinnan ilmanpaine.

**🗨 VINKKI:** Absoluuttinen ilmanpaine ja tiedossa oleva korkeuden vertailuarvo = merenpinnan ilmanpaine. Absoluuttinen ilmanpaine ja tiedossa oleva merenpinnan ilmanpaine = korkeus.

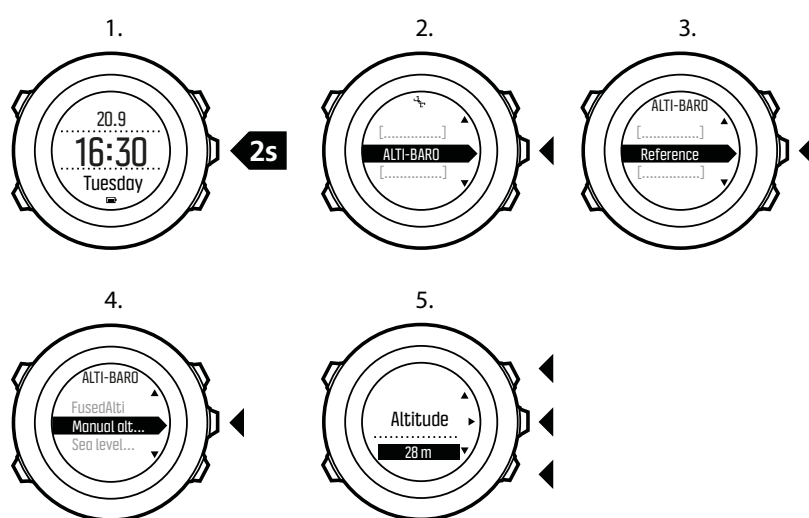
Sijaintisi korkeuden voit tarkistaa useimmista topografisista kartoista tai Google Earthista. Sijaintisi merenpinnan ilmanpaineen vertailuarvon voit tarkistaa jonkin paikallisen sääpalvelun verkkosivuilta.


Kun Suunto FusedAlti™ on käytössä, korkeuslukemaa korjataan automaattisesti käyttämällä FusedAlti-mittausta yhdessä korkeus- ja merenpinnan ilmanpaine -kalibroinnin kanssa. Lisätietoja: 3.14. *FusedAlti*.

Paikallisissa sääolosuhteissa tapahtuvat muutokset vaikuttavat korkeuslukemiin. Vakaan paikallisissaan vallitessa on suositeltavaa nollata senhetkinen korkeuden vertailuarvo säännöllisesti, erityisesti ennen matkan aloittamista vertailuarvojen ollessa saatavilla. Vakaan paikallisissaan vallitessa vertailuarvoa ei tarvitse määrittää.

Voit asettaa merenpinnan ilmanpaineen ja korkeuden vertailuarvot seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **ALTI-BARO**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Referenssi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta. Käytettävissä ovat seuraavat asetusvaihtoehdot:
4. **FusedAlti**: GPS kytkeytyy päälle ja kello alkaa laskea korkeutta FusedAlti-vertailuarvon perusteella.
5. **Manuaalinen korkeus**: voit asettaa korkeuden manuaalisesti.
6. **Merenpinnan ilmanpaine**: voit määrittää merenpinnan ilmanpaineen vertailuarvon manuaalisesti.
7. Aseta vertailuarvo [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy asetus painamalla [Next] -painiketta.



 **VINKKI:** Voit siirtyä **Vertailuarvo**-asetukseen pitämällä **ALTI-BARO**-näytöllä [View] -painiketta painettuna.


Voit määrittää korkeuden myös harjoituksen aikana. Katso 3.11.9. *Korkeuden asettaminen harjoituksen aikana.*

### 3.3.2. Lajia vastaavan profiilin valitseminen

Jos ulkoiluaktiiviteettiin liittyy korkeuden muutoksia (esimerkiksi vaellus mäkisessä maastossa), profiiliksi tulisi valita **Korkeus**.

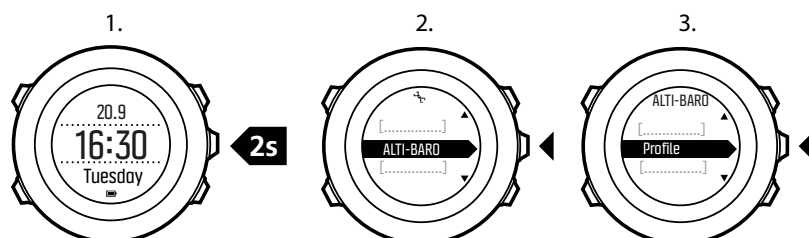
Jos aktiiviteettiin ei liity korkeuden muutoksia (esimerkiksi jalkapallo, purjehdus tai melonta), profiiliksi tulisi valita **Ilmanpaine**.

Jotta laite tuottaisi oikeita lukemia, valitun profiilin on vastattava lajia. Voit joko antaa Suunto Ambit3 Peak -laitteen valita aktiiviteetille sopivan profiilin tai valita profiilin itse.

 **HUOMAUTUS:** Voit määrittää profiilin joko osana mukautetun tilan asetusten määrittämistä SuuntoLinkissä tai Suunto Ambit3 Peak -laitteessa.

**KORKEUS- JA ILMANPAIN**-profiilin asettaminen:

1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **ALTI-BARO**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Valitse **Profiili** painamalla [Next] -painiketta.
4. Vieritä profiilivalintoja (**Autom.**, **Korkeus**, **Ilmanpaine**) [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla. Valitse haluamasi profiili painamalla [Next] -painiketta.



## Esimerkki käytöstä: Korkeuden vertailuarvon asettaminen

On kaksipäiväisen vaelluksen jälkimmäinen päivä. Huomaat, että unohdit vaihtaa **Ilmanpaine**-profiiliin **Korkeus**-profiiliksi, kun lähdit aamulla liikkeelle. Tiedät, että Suunto Ambit3 Peak -laitteen näyttämät nykyiset korkeuslukemat ovat virheellisiä. Päätät edetä lähimpään topografisessa kartassasi olevaan kohtaan, jonka korkeuden vertailuarvo on ilmoitettu kartassa. Siellä korjaat Suunto Ambit3 Peak -laitteen korkeuden vertailuarvon ja vaihdat **Ilmanpaine**-profiiliin **Korkeus**-profiiliksi. Nyt voit jälleen luottaa korkeuslukemiin.

## Virheelliset lukemat

Kun **Korkeus**-profiili on käytössä pitkän aikaa ja laite pysyy paikallaan sään samalla muuttuessa, laite näyttää virheellisiä korkeuslukemia.

Kun **Korkeus**-profiili on käytössä ja sää muuttuu usein kiivettäessä tai laskeuduttaessa, laite näyttää virheellisiä lukemia.

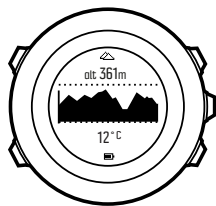
Kun **Ilmanpaine**-profiili on käytössä pitkän aikaa kiivettäessä tai laskeuduttaessa, laite tulkitsee korkeuden muuttumisesta johtuvien ilmanpaineen muutosten johtuvan merenpinnan ilmanpaineen muutoksista. Tämän takia laitteen näyttämä merenpinnan ilmanpaine lukema on virheellinen.


### 3.3.3. Korkeus-profiilin käyttäminen

**Korkeus**-profiilissa korkeus lasketaan vertailuarvojen perusteella. Vertailuarvona voidaan käyttää joko merenpinnan ilmanpaineen tai korkeuden vertailuarvoa. Kun **Korkeus**-profiili aktivoidaan, korkeuskuvake tulee näyttöön.

Kun **Korkeus**-profiili on aktivoitu, käytettävissä ovat seuraavat näkymät:

- yläriivi: nykyinen korkeus.
- keskiriivi: kaavio korkeusvaihtelusta edellisten 24 tunnin ajalta (15 minuutin tallennusvälein)
- alariivi: voit näyttää ajan, lämpötilan, auringonnousun/-laskun tai merenpinnan ilmanpaineen vertailuarvon painamalla [View] -painiketta.



 **HUOMAUTUS:** Jos Suunto Ambit3 Peak on ranteessasi, sinun on riisuttava se saadaksesi tarkan lämpötilalukeman. Tämä on tarpeellista, koska kehon lämpötila vaikuttaa lukemaan.

### 3.3.4. Ilmanpaine-profiilin käyttäminen

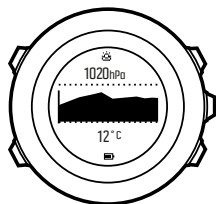
**Ilmanpaine**-profiili näyttää merenpinnan senhetkisen ilmanpaineen. Laite laskee ilmanpaineen asetuksiin määritettyjen vertailuarvojen ja jatkuvasti mitattavan absoluuttisen ilmanpaineen perusteella.

Merenpinnan ilmanpaineessa tapahtuneet muutokset näkyvät graafisesti näytön keskirivillä.

Kun **Ilmanpaine**-profiili aktivoidaan, ilmanpainekuvake tulee näyttöön.


Kun **Ilmanpaine**-profiili on aktivoitu, Suunto Ambit3 Peak näyttää seuraavat ilmanpainetiedot:

- yläriivi: kulloinenkin merenpinnan ilmanpaine.
- keskirivi: kaavio merenpinnan ilmanpaineesta edellisen 24 tunnin ajalta (15 minuutin tallennusvälein)
- alarivi: voit näyttää ajan, lämpötilan, auringonnousun/-laskun tai korkeuden vertailuarvon painamalla [View] -painiketta.



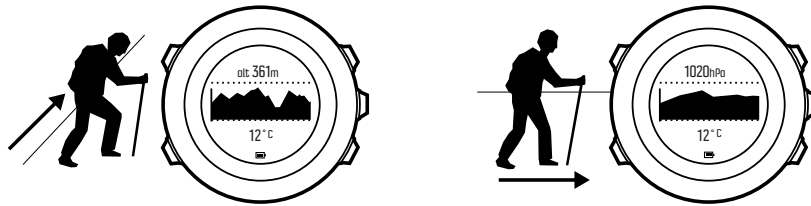
Korkeuden vertailuarvo on **ALTI-BARO**-tilassa viimeksi käytetty korkeus. Se on jompikumpi seuraavista arvoista:

- **Ilmanpaine**-profiiliin korkeuden vertailuarvoksi asetettu korkeus.
- **Automaattinen**-profiilia käytettäessä viimeksi tallennettu korkeus ennen **Ilmanpaine**-profiiliin vaihtamista.

 **HUOMAUTUS:** Jos Suunto Ambit3 Peak on ranteessasi, sinun on riisuttava se saadaksesi tarkan lämpötilalukeman. Tämä tarpeellista, koska kehon lämpötila vaikuttaa lukemaan.

### 3.3.5. Automaattinen-profiilin käyttäminen

**Automaattinen**-profiili vaihtaa automaattisesti **Korkeus**-profiiliin **Ilmanpaine**-profiiliksi ja päinvastoin liikkeidesi mukaan. **Automaattinen**-profiilia käytettäessä laite vaihtaa automaattisesti ilmanpaineen muutosten vaihtelun tulkintaperusteen korkeuden muuttumisesta sään muuttumiseksi ja päin vastoin.




Sään ja korkeuden muutosten mittaaminen ei ole mahdollista samanaikaisesti, koska ne molemmat vaikuttavat ilmanpaineeseen. Suunto Ambit3 Peak havaitsee pystysuuntaisen liikkeen ja vaihtaa korkeuden mittaustilaan tarvittaessa. Kun näytössä näkyy korkeus, se päivittyy vähintään 10 sekunnin välein.

Jos korkeus ei muutu (pystysuuntainen liike on alle 5 metriä 12 minuutin aikana), Suunto Ambit3 Peak tulkitsee kaikki painemuutokset sään muutoksiksi. Mittausväli on 10 sekuntia. Korkeuslukema pysyy tällöin samana ja merenpinnan ilmanpainelukema muuttuu sään muutosten mukaan.

Kun korkeus muuttuu (pystysuuntainen liike on yli 5 metriä 3 minuutin aikana), Suunto Ambit3 Peak tulkitsee kaikki painemuutokset korkeuden muutoksiksi.

Pääset kulloinkin käytössä olevan profiilin (**Korkeus** tai **Ilmanpaine**) näkymiin [View] -painikkeen avulla.

 **HUOMAUTUS:** Kun **Automaattinen**-profiili on käytössä, näytössä ei näy ilmanpaine- tai korkeuskuvaketta.

### 3.4. Autom.tauko

**Automaattinen tauko** keskeyttää harjoittelun tallentamisen, kun nopeutesi on alle 2 km/h. Tallennus jatkuu automaattisesti, kun nopeutesi on taas yli 3 km/h (1,9 mailia/h).

Voit kytkeä SuuntoLinkissä **Autom.tauko**-toiminnon päälle tai pois kussakin urheilutilassa urheilutilan lisäasetuksista.

Voit myös kytkeä **Autom.tauko**-toiminnon päälle tai pois harjoituksen aikana sen vaikuttamatta mitenkään SuuntoLink-asetuksiisi.

Voit kytkeä **Autom.tauko**-toiminnon päälle/pois päältä harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Urheilutilassa voit avata asetusvalikon painamalla [Next] -painiketta pitkään.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Vieritä **Autom.tauko** -kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja valitse se painamalla [Next] .
4. Kytke päälle tai pois [Start Stop] - tai [Light Lock] -painikkeella.
5. Poistu pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

### 3.5. Automaattinen vieritys

Voit asettaa kellosi automaattisesti selaamaan urheilutiloja harjoittelun aikana valitsemalla **Autom. vieritys**.

SuuntoLinkissä voit kytkeä **Autom. vieritys** -ominaisuuden päälle/pois päältä jokaisessa urheilutilassa sekä määrittää näyttöjen keston.

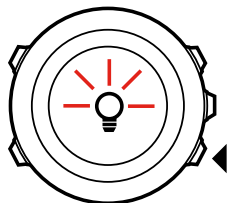
Voit myös kytkeä **Autom. vieritys** -toiminnon päälle/pois päältä harjoituksen aikana sen vaikuttamatta mitenkään SuuntoLink-asetuksiisi.

Voit kytkeä **Autom. vieritys** -toiminnon päälle/pois päältä harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Urheilutilassa voit avata asetusvalikon painamalla [Next] -painiketta pitkään.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Vieritä **Autom. vieritys** -kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja valitse se painamalla [Next] .
4. Kytke päälle tai pois [Start Stop] - tai [Light Lock] -painikkeella.
5. Poistu pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

## 3.6. Taustavalo

Taustavalo kytkeytyy päälle [Light Lock] -painikkeen painalluksella.



Taustavalo kytkeytyy oletusarvoisesti päälle muutaman sekunnin ajaksi ja sammuu sitten automaattisesti. Tämä on **Normaali**-tila.

Taustavalotiloja on neljä:

### Tila:


- **Normaali:** Taustavalo aktivoituu muutaman sekunnin ajaksi, kun painat [Light Lock] -painiketta, tai kun hälytys soi.
- **Pois:** Taustavalo ei syty mitään painikkeita painettaessa eikä hälytyksen soidessa.
- **Yötila:** Taustavalo aktivoituu muutaman sekunnin ajaksi, kun painat mitä tahansa painiketta, tai kun hälytys soi.
- **Katkaisin:** Taustavalo syttyy, kun painat [Light Lock] -painiketta, ja palaa, kunnes painat [Light Lock] -painiketta uudelleen.

Suunto Ambit3 Peak -laitteessa on kaksi taustavaloasetusta: yksi yleisasetus ja yksi asetus urheilutiloja varten.

Voit muuttaa yleistä taustavaloasetusta kellon asetusten kohdassa **YLEISET » Äänet/näyttö » Taustavalo**. Katso 2.3. *Asetusten muokkaaminen*. Voit muokata yleisiä asetuksia myös SuuntoLinkissä.

Urheilutilat voivat käyttää yleisasetuksen (oletusarvo) taustavalotilaa. Voit myös määrittää jokaiselle urheilutilalle eri taustavalotilan SuuntoLinkin lisäasetuksissa.

Tilan lisäksi voit myös säätää taustavalon kirkkautta (prosentteina) joko kellon asetuksista kohdassa **YLEISET » Äänet/näyttö » Taustavalo** tai SuuntoLinkissä.

 **VINKKI:** Kun [Back Lap] ja [Start Stop] -painikkeet on lukittu, voit edelleen aktivoida taustavalon painamalla [Light Lock] -painiketta.

## 3.7. Painikelukitus

Painikkeet voidaan lukita tai avata pitämällä [Light Lock] -painiketta painettuna.



Voit muuttaa painikelukituksen käyttäytymistä kellon asetusten kohdassa **YLEISET » Äänet/näyttö » Painikelukitus**.


Suunto Ambit3 Peak sisältää kaksi painikelukitusasetusta: yksi **Aikatilalukitus** yleiskäyttöön ja yksi **Urheilutilalukitus** liikuntakäyttöön:

#### Aikatilan lukitus:

- **Toiminnot:** aloitus- ja asetusvalikoiden lukitus.
- **Kaikki:** kaikkien painikkeiden lukitus. Taustavalon voi aktivoida **Yötila**-tilassa.

#### Urheilutilalukitus

- **Toiminnot:** [Start Stop] - ja [Back Lap] -painikkeet ja asetusvalikko ovat lukittuina harjoituksen aikana.
- **Kaikki:** kaikkien painikkeiden lukitus. Taustavalon voi aktivoida **Yötila**-tilassa.

 **VINKKI:** Valitse urheilutiloissa **Toiminnot**, jos haluat estää vahingossa tapahtuvat tallennuksen aloitukset ja lopetukset. Kun [Back Lap] ja [Start Stop] -painikkeet on lukittu, voit edelleen vaihtaa näyttöjä [Next] -painikkeella ja näkymiä [View] -painikkeella.

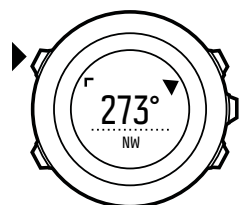
## 3.8. Kompassi

Suunto Ambit3 Peak:ssä on digitaalinen kompassi, jonka avulla käyttäjä voi määrittää asemansa magneettisen pohjoisnavan suhteen. Kompassi kompensoi kallistuksen ja tuottaa tarkan suuntalukeman, vaikka kompassi ei olisi suorassa.

Voit näyttää/piilottaa kompassinäytön aloitusvalikon kohdassa **NÄYTÖT » Kompassi**. Vaihtelee [Next] -painikkeella.

Kompassinäyttö sisältää seuraavat tiedot:

- keskirivi: kompassisuunta asteina.
- alarivi: voit vaihtaa näkymää senhetkiseen päällmansuuntaan, aikaan tai tyhjiin näyttöön [View] -painikkeella

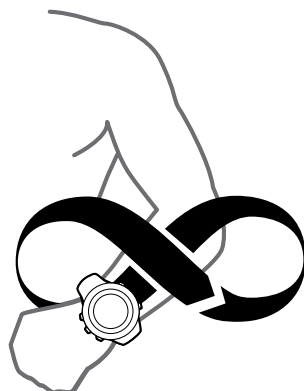


Kompassi siirtyy virransäästötilaan minuutin kuluttua. Voit aktivoida sen uudelleen [Start Stop] -painikkeella.

### 3.8.1. Kompassin kalibroiminen

Jos käytät kompassia ensimmäistä kertaa, se on kalibroitava. Käännä ja kallista kelloa joka suuntaan, kunnes kello piippaa ilmaisten kalibroinnin olevan valmis.





Jos haluat kalibroida aiemmin kalibroidun kompassin uudelleen, voit tehdä sen valitsemalla kalibrointitoiminnon asetusvalikosta.

Jos kalibrointi onnistuu, näyttöön tulee teksti **KALIBROINTI ONNISTUI**. Jos kalibrointi ei onnistu, näyttöön tulee teksti **KALIBROINTI EPÄONNISTUI**. Voit yrittää kalibrointia uudelleen painamalla [Start Stop] -painiketta.

Kompassin kalibroinnin aloittaminen manuaalisesti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **YLEISET** [Next] -painikkeella.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Kompassi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Valitse **Kalibrointi** painamalla [Next] -painiketta.

### 3.8.2. Erannon asettaminen

Voit varmistaa kompassilukemien tarkkuuden määrittämällä kompassiin erannonkorjauksen.

Kartoissa pohjoinen tarkoittaa aina todellista pohjoissuuntaa. Kompassit osoittavat kuitenkin aina magneettiseen pohjoiseen eli maapallon yläpuoliseen pisteeseen, johon maapallon magneettikentät kulkevat. Koska magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen eivät sijaitse samassa pisteessä, niiden välinen ero eli eranto on korjattava määrittämällä kompassiin erannonkorjaus. Eranto on magneettisen pohjoisen ja todellisen pohjoisen välinen kulma.

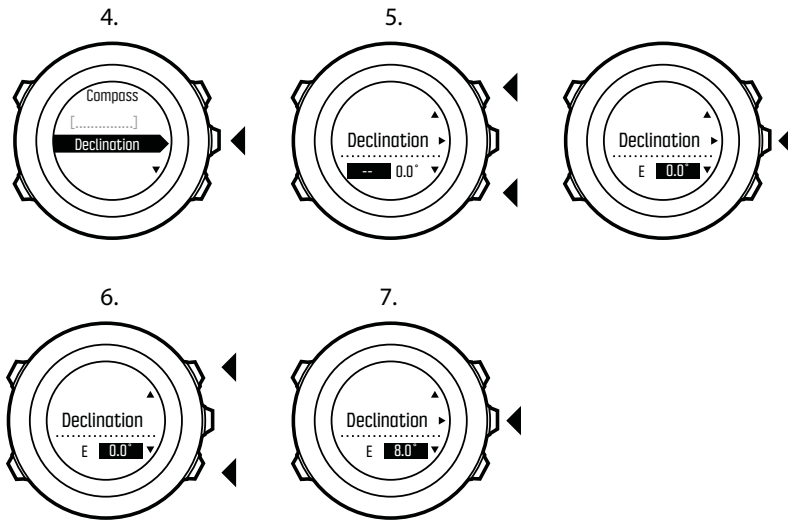
Eranto on painettu useimpiin karttoihin. Magneettisen pohjoisen sijainti vaihtelee vuosittain, joten tarkimmat ja ajantasaisimmat erantotiedot kannattaa tarkistaa Internetistä (esimerkiksi osoitteesta [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).


Huomaa kuitenkin, että suunnistuskartat on piirretty suhteessa magneettiseen pohjoiseen. Jos siis käytät suunnistuskarttoja, poista erannonkorjaus käytöstä asettamalla sen arvoksi 0 astetta.

Voit asettaa erannonkorjauksen arvon seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **YLEISET**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Kompassi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Eranto**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
5. Poista erannonkorjaus käytöstä valitsemalla – tai valitse korjaussuunnaksi **W** (länsi) tai **E** (itä).

6. Aseta erannonkorjauksen arvo [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
7. Hyväksy asetus painamalla [Next] -painiketta.



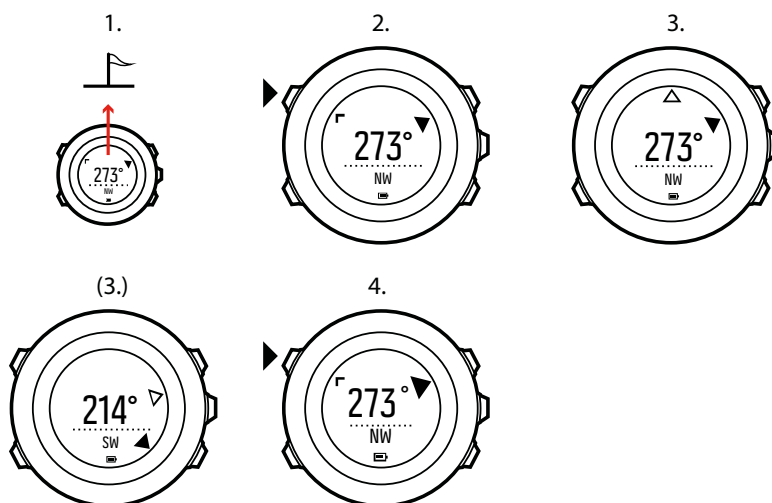
 **VINKKI:** Voit avata kompassiasetukset myös pitämällä [View] -painiketta painettuna **KOMPASSI**-tilassa.


### 3.8.3. Suuntiman lukitseminen

Voit merkitä suunnan kohteeseesi suhteessa pohjoiseen käyttämällä suuntimalukko-ominaisuutta.

Suuntiman lukitseminen:

1. Pidä kelloa edessäsi kompassin ollessa aktiivinen ja käänny kohteesi suuntaan.
2. Lukitse kellon näytöllä näkyvä senhetkinen astelukema suuntimaksi painamalla [Back Lap] -painiketta.
3. Tyhjä kolmio osoittaa lukitun suuntiman suhteessa pohjoisosoittimeen (värillinen kolmio).
4. Poista suuntimalukko painamalla [Back Lap] -painiketta.



 **HUOMAUTUS:** Kun kompassia käytetään harjoittelutilassa, [Back Lap] -painikkeella voidaan ainoastaan lukita ja poistaa suuntima. Poistu kompassinäkymästä lisäämällä kierros [Back Lap] -painikkeella.

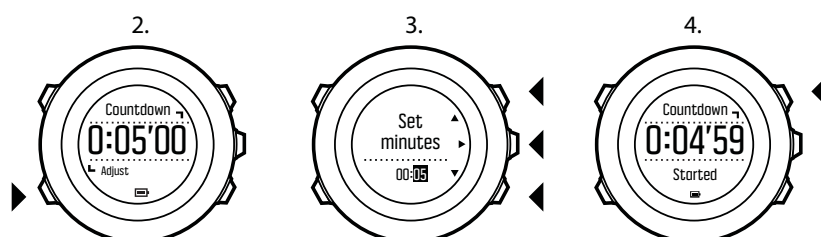
## 3.9. Aikalaskuri

Voit asettaa aikalaskurin laskemaan määritetystä ajasta alaspäin nolnaan. Kellosta kuuluu lyhyt merkkiääni joka sekunti ajastimen viimeisen 10 sekunnin aikana ja hälytysääni, kun ajastin saavuttaa nolnan.

Voit näyttää/piilottaa aikalaskurin aloitusvalikon kohdassa **NÄYTÖT** » **Aikalaskuri**. Voit vaihdella näkymiä [Next] -painikkeella.

Voit asettaa aikalaskurin seuraavasti:

1. Paina [Next] -painiketta, kunnes aikalaskurinäyttö ilmestyy.
2. Säädä aikalaskurin aika [View] -painikkeella.
3. Aseta tunti- ja minuuttilukemat [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
4. Käynnistä aikalaskuri painamalla [Start Stop] -painiketta.



**VINKKI:** Voit halutessasi pysäyttää aikalaskurin ja käynnistää sen uudelleen painamalla [Start Stop] -painiketta.

## 3.10. Näytöt

Suunto Ambit3 Peak -laitteesi sisältää useita eri toimintoja, kuten esimerkiksi kompassi (katso 3.8. *Kompassi*) ja aikalaskuri (katso 3.31. *Sekuntikello*), joita käsitellään [Next] -painikkeella avautuvien näyttöjen kautta. Osa näytöistä on pysyviä, kun taas toisia voidaan avata ja piilottaa tarpeen mukaan.

Näyttöjen avaaminen/piilottaminen:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **NÄYTÖT**-kohtaan ja paina [Next] -painiketta.
3. Näytöt-kohdassa voit kytkeä ominaisuuksia päälle/pois päältä selaamalla ominaisuuteen Start Stop tai Light Lock -painikkeella ja painamalla Next. Voit poistua näytöt-kohdasta pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

Urheilutilat (katso 3.30. *Urheilutilat*) sisältävät myös useita näyttöjä, joita voidaan mukauttaa eri tietojen näyttämiseksi harjoittelun aikana.

### 3.10.1. Näytön kontrastin säätäminen

Voit lisätä tai vähentää näytön kontrastia Suunto Ambit3 Peak -laitteen asetuksissa.

Voit säätää näytön kontrastia seuraavasti:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry **YLEISET**-asetusvalikon kohdalle [Next] -painikkeella.
3. Valitse **Äänet/näyttö** painamalla [Next] -painiketta.

4. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Näytön kontrasti** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
5. Voit lisätä kontrastia painamalla [Start Stop] -painiketta tai pienentää sitä painamalla [Light Lock] -painiketta.
6. Poistu pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

### 3.10.2. Näytön värien kääntäminen

Voit muuttaa näytön tummaksi tai vaaleaksi kellon tai SuuntoLinkin asetuksista tai käyttämällä [Katso] -pikanäppäintä (katso 2.1. *Painikkeet ja valikot*). SuuntoLinkissä voit myös määrittää urheilutilalle näytön värin.

Näytön värien kääntäminen kellon asetuksissa:

1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Paina [Next] , niin siirryt **YLEISET**-asetuksiin.
3. Paina [Next] , niin siirryt kohtaan **Äänet/näyttö**.
4. Vieritä **Käännä näyttö** -kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja käännä se painamalla [Next] .

## 3.11. Urheilutilat ja harjoittelu

Urheilutilat (katso 3.30. *Urheilutilat*) määrittävät, mitä tietoja harjoituksista tallennetaan ja mitä tietoja harjoituksen aikana näytetään.

Voit siirtyä urheilutiloihin **HARJOITTELU**-valikossa painamalla [Start Stop] -painiketta.

### 3.11.1. Suunto Smart-anturin käyttäminen

Suunto Ambit3 Peak -laitteesi kanssa voidaan käyttää Bluetooth® Smart -yhteensopiva sykeanturia, kuten Suunto Smart Sensoria, saadaksesi yksityiskohtaisempaa tietoa harjoittelusi intensiivisyydestä.

Sykeanturi mahdollistaa seuraavien tietojen näyttämisen harjoittelun aikana:

- reaaliaikainen syke
- reaaliaikainen keskisyke
- syke kaaviona
- harjoituksen aikana kulutetut kalorit
- ohjeistus määritettyjen sykerajojen rajoissa pysymiseksi.
- Huippuharjoitusvaikutus

Harjoittelun jälkeen sykeanturi tarjoaa seuraavia tietoja:

- harjoittelun aikana kulutetut kalorit
- keskisyke
- korkein syke
- palautumisaika

Suunnon Smart Sensor tarjoaa lisäominaisuutena myös sykemuistin. Suunto Smart Sensor -muistitoiminto tallentaa tiedot puskurimuistiin aina, kun tiedonsiirto Suunto Ambit3 Peak -laitteeseen keskeytyy.

Tällä tavoin saat tarkkaa tietoa harjoittelusi intensiivisyydestä esimerkiksi uidesasi, jolloin vesi estää tiedonsiirron. Tämä tarkoittaa sitä, ettei sinun edes tarvitse kantaa Suunto Ambit3

Peak -laitettasi tallennuksen aloittamisen jälkeen. Lisätietoja löytyy Suunto Smart Sensor -käyttöohjeesta.

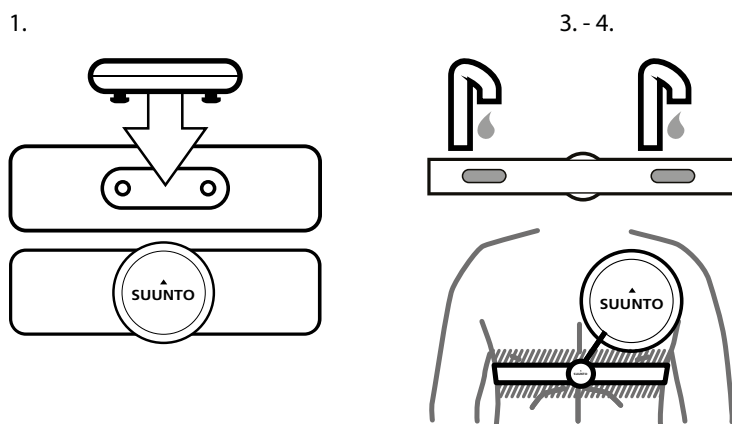
Ilman sykevyyttä Suunto Ambit3 Peak -laite tuottaa kalorinkulutus- ja palautumisaikatietoja juoksuharjoittelussa, missä intensiteettiä mitataan nopeuden perusteella. Suosittelemme kuitenkin sykevyyden käyttöä tarkempien intensiteettilukemien saamiseksi.

Katso lisätietoja Suunto Smart Sensorin tai muun Bluetooth Smart -yhteensopivan sykevyyden käyttöohjeesta.

### 3.11.2. Suunto Smart Sensorin pukeminen

Suunto Smart Sensor -anturin käyttö:


1. Kiinnitä anturi kunnolla vyön liittimeen.
2. Kiristä vyön pituutta tarvittaessa.
3. Kostuta kontaktipinnat vedellä tai geelillä.
4. Pue vyö päälle siten, että se istuu hyvin ja Suunto-logo osoittaa ylöspäin.



Smart Sensor kytkeytyy automaattisesti päälle tunnistaessaan sykkeen.

 **VINKKI:** Pue vyö paljasta ihoa vasten parhaiden tulosten saavuttamiseksi.

Katso lisätietoja sekä vianetsintäohjeet Suunto Smart Sensorin käyttöohjeesta.

 **HUOMAUTUS:** Jos elektrodien alla oleva iho on liian kuiva, vyö on liian löysällä tai käytät synteettisestä materiaalista valmistettua paitaa, mitatut sykkelukemat voivat olla todellista korkeampia. Kostuta vyön elektrodit hyvin ja kiristä vyötä estääksesi sykepiikit. Jos olet muista syistä huolestunut sykkeestäsi, kysy neuvoa lääkäriltä.

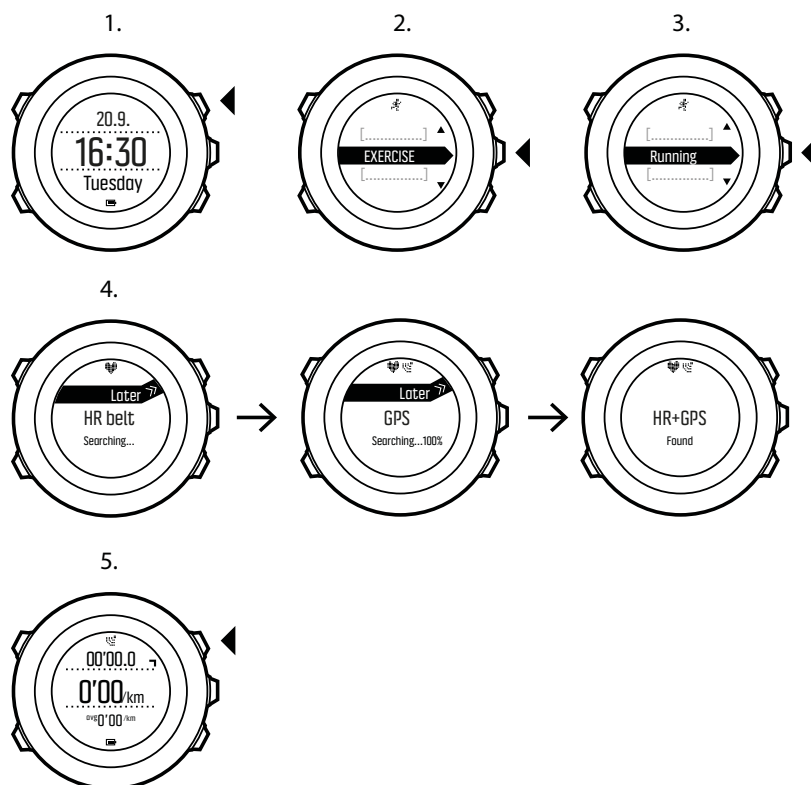
### 3.11.3. Harjoittelun aloittaminen

Voit aloittaa harjoittelun seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Valitse **HARJOITTELU**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Selaa urheilutilavaihtoehtoja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla ja valitse haluamasi urheilutila painamalla [Next] -painiketta.
4. Kello alkaa automaattisesti hakea sykevyyden signaalia, jos valittu urheilutila käyttää sykevyytoimintoja. Odota, että kello ilmoittaa sykkeen ja/tai GPS-signaalin löytyneen tai

valitse **Myöhemmin** painamalla [Start Stop] -painiketta. Kello jatkaa sykkeen/GPS-signaalin hakemista.

5. Aloita harjoituksen tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta. Voit halutessasi avata lisäasetukset harjoittelun aikana pitämällä [Next] -painikkeen painettuna.



### 3.11.4. Harjoituksen aikana

Suunto Ambit3 Peak tarjoaa runsaasti tietoa harjoittelusi aikana. Näytettävät tiedot vaihtelevat valitun urheilutilan mukaan (katso 3.30. *Urheilutilat*). Saat vielä enemmän tietoa käyttämällä sykevyön ja GPS:ää harjoittelun aikana.

Seuraavassa on esimerkkejä siitä, mitä voit tehdä kellolla harjoituksen aikana:

- Voit selata urheilutiloja [Next] -painikkeella.
- Voit selata näytön alarivillä näytettäviä tietoja [View] -painikkeella.
- Lukitsemalla painikkeet voit estää harjoittelutietojen tallennuksen lopettamisen tai kierroksen määrittämisen juostuksi vahingossa. Voit lukita painikkeet pitämällä [Light Lock] -painiketta painettuna.
- Voit pysäyttää harjoitustietojen tallennuksen painamalla [Start Stop] -painiketta. Voit jatkaa tallennusta painamalla [Start Stop] -painiketta uudelleen.

### 3.11.5. Kuljetun reitin tallentaminen

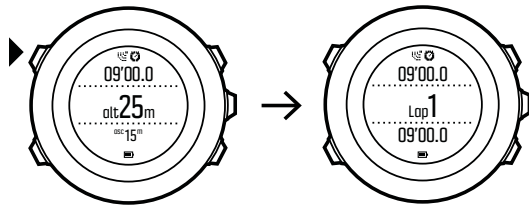
Suunto Ambit3 Peak tallentaa valitun urheilutilan mukaan erilaisia tietoja harjoituksen aikana.

Jos urheilutilassa on GPS käytössä, Suunto Ambit3 Peak tallentaa myös reittisi harjoittelun aikana. Näet reittisi Suunto-sovelluksessa tallennetun harjoituksen osana.

### 3.11.6. Kierrosten laskenta


Kierroslaskennan voi tehdä harjoituksen aikana joko manuaalisesti tai automaattisesti määrittämällä SuuntoLinkissä automaattisen kierroslaskennan laskentavälin. Automaattisessa kierroslaskennassa Suunto Ambit3 Peak tallentaa kierrosmäärän SuuntoLinkiin määritetyn kierroksen pituuden perusteella.

Manuaalisessa kierroslaskennassa on painettava [Back Lap] -painiketta harjoituksen aikana aina kierroksen täytyessä.



Suunto Ambit3 Peak näyttää seuraavat tiedot:

- yläriivi: väliaika (kesto tallennuksen aloittamisesta)
- keskiriivi: kierroksen järjestysnumero
- alarivi: kierrosaika

 **HUOMAUTUS:** Harjoituksen yhteenvedossa näytetään aina vähintään yksi kierros eli harjoitus kokonaisuudessaan sen alusta loppuun. Harjoituksen aikana tallennetut kierrokset näkyvät lisäkierroksina.

### 3.11.7. Navigoiminen harjoituksen aikana

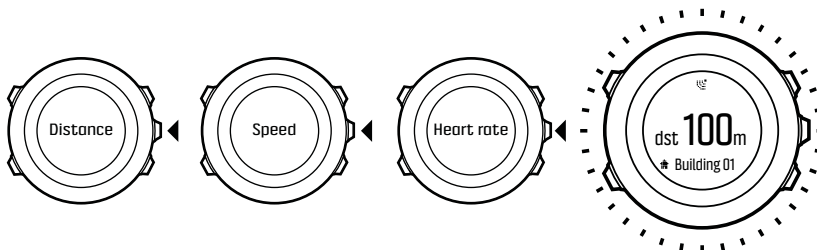
Jos haluat juosta tietyn reitin tai tiettyyn kiinnostavaan kohteeseen (POI), voit valita esimerkiksi Juokse reitti -urheilutilan ja aloittaa navigoinnin välittömästi.

Voit harjoituksesi aikana navigoida reitin tai kiinnostavaan kohteeseen myös muissa GPS-aktivoituissa urheilutiloissa.


Voit navigoida harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Kun olet urheilutilassa ja GPS on aktivoitu, avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **NAVIGOINTI** painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **POI (Kiinnostavat koht.)**- tai **Reitit**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.

Navigointiopas näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.



Voit poistaa navigoinnin käytöstä valitsemalla asetusvalikosta uudelleen **NAVIGOINTI** ja valitsemalla sitten **Lopeta navigointi**.

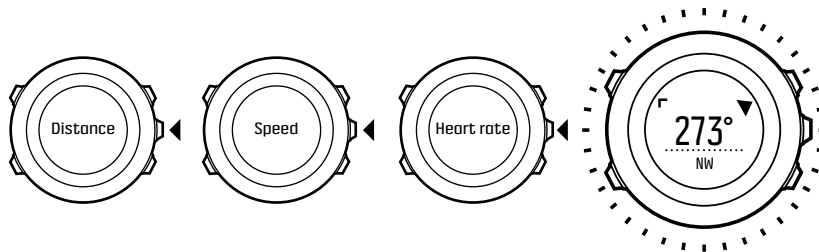
 **HUOMAUTUS:** Jos urheilutilassa käytetty GPS:n tarkkuusasetus (katso 3.21.3. GPS-tarkkuus ja virransäästötila) on **Hyvä** tai alhaisempi, GPS:n tarkkuudeksi vaihtuu **Paras** navigoinnin ajaksi. Virrankulutus on tästä johtuen suurempi.

### 3.11.8. Kompassin käyttäminen harjoituksen aikana

Voit ottaa kompassin käyttöön ja lisätä sen mukautettuun urheilutilaan harjoituksen aikana.

Voit käyttää kompassia harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Kompassi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Kompassi näkyy mukautetun urheilutilan viimeisenä näyttönä.



Voit poistaa kompassin käytöstä valitsemalla asetusvalikosta uudelleen **AKTIVOI** ja valitsemalla sitten **Lopeta kompassi**.

### 3.11.9. Korkeuden asettaminen harjoituksen aikana

Jos et halua käyttää FusedAlti-toimintoa (katso 3.14. FusedAlti) ja tiedät korkeutesi tarkalleen (esimerkiksi suosittu vaelluspolulla olevan kyltin avulla), voit asettaa korkeuden manuaalisesti harjoittelun tallennuksen aikana. Korkeuden asettaminen manuaalisesti kytkee FusedAlti-toiminnon pois päältä automaattisesti.

Voit määrittää korkeuden harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry valinnan **ALTI-BARO** kohdalle käyttämällä [Start Stop] -painiketta ja vahvista valinta painamalla [Next] -painiketta.
3. Valitse **Korkeus**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
4. Aseta korkeus [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
5. Hyväksy ja poistu pitämällä [Next] -painike painettuna.

## 3.12. Palaa alkuun

Suunto Ambit3 Peak tallentaa automaattisesti harjoituksesi lähtöpaikan, jos käytät GPS:ää. Palaa alkuun -toiminnon avulla Suunto Ambit3 Peak voi opastaa sinut takaisin aloituspisteeseen (tai GPS-paikannuskohtaan).

Palataksesi alkuun:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **NAVIGOINTI** painamalla [Next] -painiketta.



3. Siirry valinnan **Palaa alkuun** kohdalle käyttämällä [Start Stop] -painiketta ja vahvista valinta painamalla [Next] -painiketta. Navigointiopas näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.

### 3.13. Laiteohjelmistopäivitykset

Suunto Ambit3 Peak -kellon ohjelmisto päivitetään SuuntoLink-ohjelmalla. Varmista, että synkronoit kellosi Suunto-sovellukseen ennen ohjelmiston päivittämistä, sillä päivitys poistaa kaikki lokit kellosta.

Suunto Ambit3 Peak -kellon ohjelmiston päivittäminen:

1. Lataa harjoituksesi Suunto-sovellukseen.
2. Asenna SuuntoLink, mikäli et ole vielä asentanut sitä ([www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink)).
3. Liitä Suunto Ambit3 Peak tietokoneeseesi kellon mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja noudata ohjeita.

### 3.14. FusedAlti

FusedAlti™ tuottaa korkeuslukeman, joka on GPS-korkeuden ja painekorkeuden yhdistelmä. Se minimoi tilapäisten virheiden ja poikkeamien vaikutuksen lopullisessa korkeuslukemassa.



**HUOMAUTUS:** Oletusarvon mukaan FusedAlti-korkeusmittausta käytetään GPS-toimintoja käyttävissä harjoituksissa ja navigoinnissa. Kun GPS on pois käytöstä, korkeuden mittaamiseen käytetään ilmanpaineanturia.

Jos et halua käyttää FusedAlti-korkeusmittausta, voit poistaa sen käytöstä asetusvalikossa.

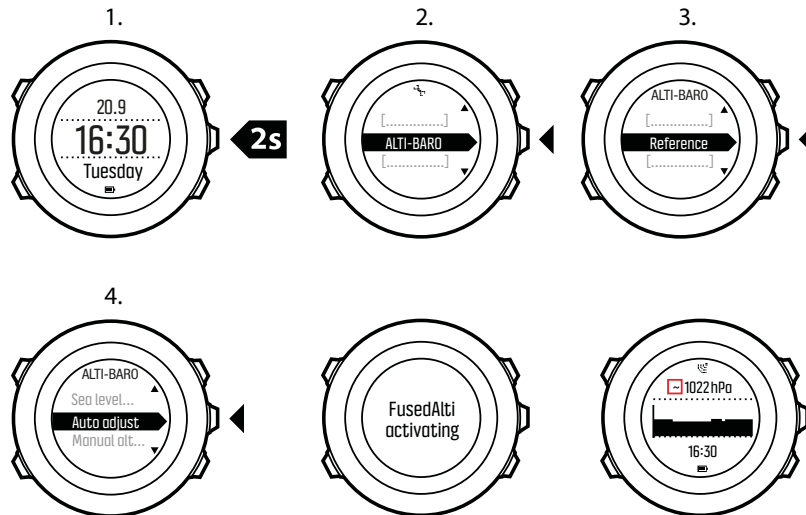
Voit poistaa FusedAlti-mittauksen käytöstä seuraavasti:

1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **ALTI-BARO**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Start Stop] -painikkeella **FusedAlti**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Valitse FusedAlti-toiminnon **Off**-tila [Start Stop] - tai [Light Lock] -painikkeella ja hyväksy sitten valinta painamalla [Next] -painiketta.

Kun laite on **AIKA**-tilassa, voit etsiä painekorkeuden uuden vertailuarvon FusedAlti-mittauksen avulla. Tällöin GPS aktivoidaan enintään 15 minuutiksi.

Voit etsiä painekorkeuden uuden vertailuarvon FusedAlti-mittauksen avulla seuraavasti:

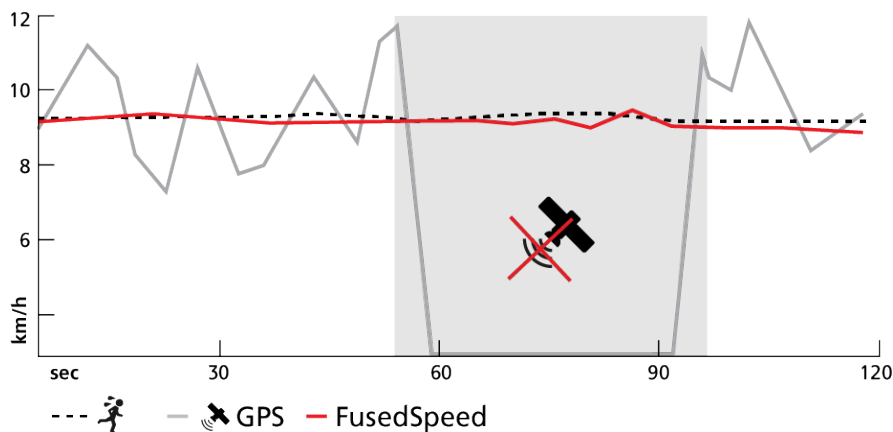
1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **ALTI-BARO**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Referenssi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Siirry [Start Stop] -painikkeella **Automaattinen säätö**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta. GPS kytetään päälle ja laite alkaa laskea korkeutta FusedAlti-vertailuarvon perusteella.



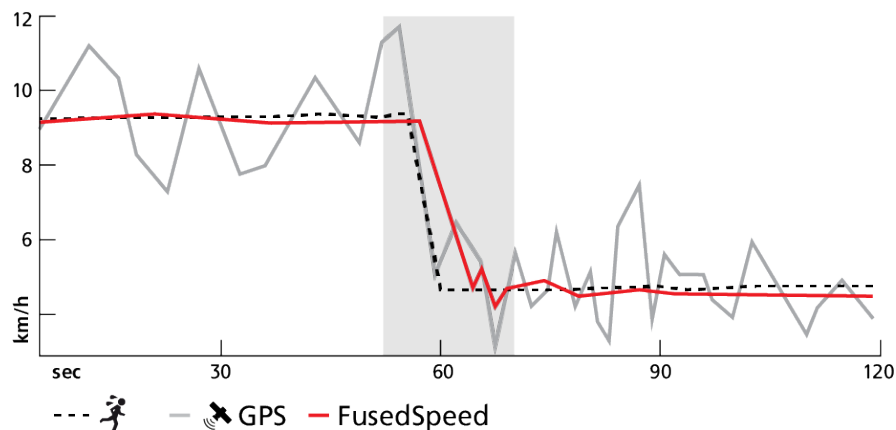
**📖 HUOMAUTUS:** Hyvissä olosuhteissa FusedAlti-toiminnon aktivointi kestää 4–12 minuuttia. Suunto Ambit3 Peak näyttää tänä aikana painekorkeuden ja korkeuslukeman kohdalla näkyä ~ merkinä siitä, että korkeuslukema ei ehkä ole oikea.

### 3.15. FusedSpeed

FusedSpeed™ on ainutlaatuinen GPS-tiedot ja laitteen kiihtyvyyssanturin lukemat yhdistävä menetelmä, jolla juoksunopeus voidaan mitata tavallista tarkemmin. GPS-signaalia suodatetaan mukautuvasti laitteen kiihtyvyyssietojen perusteella, mikä tarkoittaa lukemaa tasaisilla juoksunopeuksilla ja parantaa reagointia nopeuden muutoksiin.



FusedSpeed-menetelmästä on eniten hyötyä, jos haluat nopeuslukeman reagoivan nopeasti muutoksiin harjoitusnopeudessa (esimerkiksi epätasaisessa maastossa juostessa tai intervalliharjoittelun aikana). Jos esimerkiksi GPS-signaali häviää tilapäisesti, Suunto Ambit3 Peak pystyy jatkamaan tarkkojen nopeuslukemien näyttämistä GPS-kalibroidun kiihtyvyyssmittarin ansiosta.

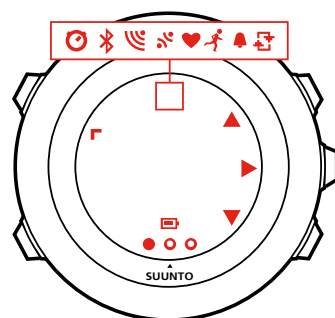


**VINKKI:** Saadaksesi FusedSpeedin avulla mahdollisimman tarkat lukemat, vilkaise kelloa vain nopeasti tarvittaessa. Mittaustarkkuus heikkenee, jos pidät kelloa edessäsi, kun et ole liikkeessä.

FusedSpeed on automaattisesti käytössä juoksun ja vastaavien aktiviteettien, kuten suunnistuksen, salibandyn ja jalkapallon, aikana.

















FusedSpeed-toiminnon käyttö mukautetussa urheilutilassa edellyttää FusedSpeed-toimintoa tukevan aktiviteetin valintaa. Tämä on ilmoitettu myös SuuntoLink urheilutilan lisäasetusten lopussa.

### 3.16. Kuvakkeet



Suunto Ambit3 Peak -laitteessa käytetään seuraavia kuvakkeita:







	hälytys
	korkeusmittari
	ilmanpainemittari
	akku
	Bluetooth-toiminto
	painikelukitus
	painalluksen ilmaisimet
	ajanotto

	senhetkinen näyttö
	alas/laske
	GPS-signaalin vahvuus
	syke
	saapuva puhelu
	intervalliajastin
	viesti/ilmoitus
	vastaamatta jäänyt puhelu
	seuraava/vahvista
	yhdistäminen
	asetukset
	urheilutila
	myrsky
	auringonnousu
	auringonlasku
	ylös/nosta

## Kiinnostavien kohteiden (POI) kuvakkeet

Suunto Ambit3 Peak -laitteessa käytetään seuraavia kiinnostavien kohteiden kuvakkeita:

	alku
	rakennus/kotipaikka
	leiri/retkeilyalue
	auto/pysäköintitila
	luola
	risteys
	loppu
	ruokapaikka/ravintola/kahvila
	metsä


	geokätkö
	majoitus/hostelli/hotelli
	niitty
	vuori/kukkula/laakso/jyrkäne
	tie/polku
	kivi
	nähtävyys
	vesi/joki/järvi/rannikko
	reittipiste

### 3.17. Intervalliajastin

Voit lisätä SuuntoLinkissä kuhunkin mukautettuun urheilutilaan intervalliajastimen. Jos haluat lisätä intervalliajastimen urheilutilaan, valitse ensin urheilutila ja siirry sitten **lisäasetuksiin**. Kun yhdistät Suunto Ambit3 Peak -kellosi seuraavan kerran SuuntoLinkiin, intervalliajastin synkronoituu laitteeseen.

Voit määrittää intervalliajastimeen seuraavat tiedot:

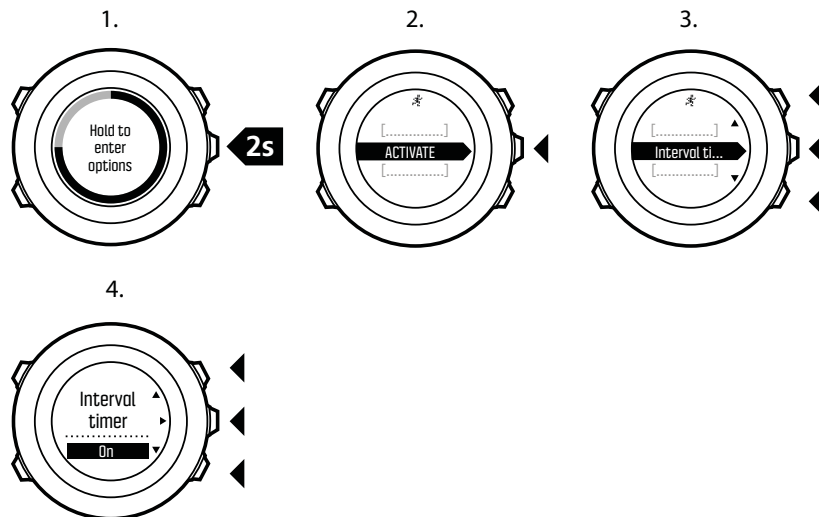
- intervallityypit (**KORKEA** ja **MATALA** intervalli)
- molempien intervallityyppien kesto tai matka
- intervallitoistojen määrä.

 **HUOMAUTUS:** Jos et aseta intervallitoistojen määrää SuuntoLinkissä, intervalliajastin jatkaa toimintaansa, kunnes se on toistettu 99 kertaa.

Voit asettaa intervalliajastimen jokaista moniurheilutilaan sisältyvää urheilulajia varten (katso 3.20.2. *Moniurheilutilan käyttäminen*). Intervalliajastin käynnistyy uudelleen, kun vaihdat urheilutilan.

Voit aktivoida intervalliajastimen tai poistaa sen käytöstä seuraavasti:

1. Urheilutilassa voit avata asetusvalikon painamalla [Next] -painiketta pitkään.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **AKTIVOI**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Vieritä **Intervalli**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja valitse se painamalla [Next] .
4. Paina [Start Stop] tai [Light Lock] , mikä kytkee intervalliajastimen **Päälle/Pois**, ja hyväksy painamalla [Next] . Kun intervalliajastin on aktivoitu, intervallikuvake näkyy näytön yläreunassa.



### 3.18. Lokikirja

Lokikirja sisältää tallennettujen harjoitusten lokit. Lokien enimmäismäärä ja yksittäisen lokin enimmäiskesto riippuu siitä, kuinka paljon eri lajeissa tallennetaan tietoa. Esimerkiksi GPS:n tarkkuus (katso 3.21.3. *GPS-tarkkuus ja virransäätötila*) ja intervalliajastimen käyttö (katso 3.17. *Intervalliajastin*) vaikuttavat suoraan tallennettavien lokien enimmäislukumäärään ja -kesto.

Voit tarkastella lokiin tallennettujen aktiviteettien yhteenvetoja tallennuksen päätyttyä tai aloitusvalikon kohdassa **LOKIKIRJA**.

Lokin yhteenvedossa näytetyt tiedot ovat dynaamisia: tiedot vaihtelevat käyttämäsi urheilutilan mukaan ja sen mukaan, käytitkö sykevyötä tai GPS-toimintoja. Oletuksena kaikissa lokeissa on vähintään seuraavat tiedot:

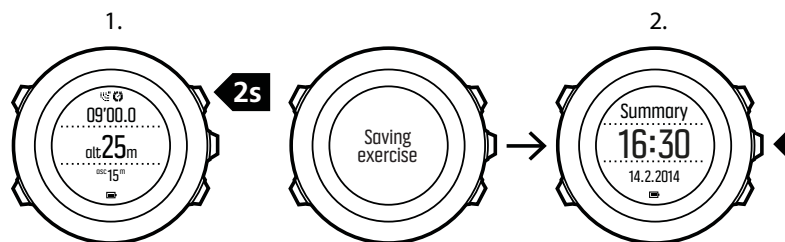
- urheilutilan nimi
- aika
- päivämäärä
- kesto
- kierrokset

Jos lokissa on GPS-tietoja, lokikirjan merkintä sisältää koko reitin näkymän sekä reitin korkeusprofiilin.

 **VINKKI:** Suunto-sovelluksesta näet tallennettujen harjoitusten yksityiskohtaisemmat tiedot.

Lokin yhteenvedon tarkasteleminen tallennuksen päätyttyä:

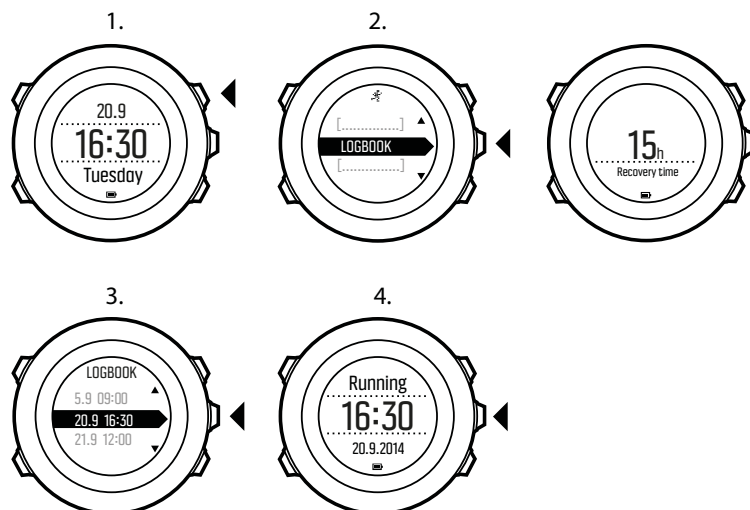
1. Lopeta ja tallenna harjoitus painamalla [Start Stop] -painiketta pitkään. [Start Stop] -painiketta painamalla voit myös keskeyttää tallennuksen. Keskeyttämisen jälkeen voit lopettaa tallennuksen [Back Lap] -painikkeella tai jatkaa tallennusta [Start Stop] -painikkeella. Kun olet keskeyttänyt ja lopettanut harjoituksen, tallenna loki painamalla [Start Stop] -painiketta. Jos et halua tallentaa tietoja, paina [Light Lock] -painiketta. Jos et tallenna lokia, voit silti tarkastella lokin yhteenvetoa painamalla [Light Lock] -painiketta, mutta lokia ei tallenneta lokikirjaan myöhempää käyttöä varten.
2. Avaa lokin yhteenveto painamalla [Next] -painiketta.



Voit tarkastella myös lokiin tallennettujen harjoitustesi yhteenvetotietoja. Harjoittelulokit luetaan lokikirjassa päivämäärän ja kellonajan mukaan.

Lokin yhteenvedon tarkasteleminen lokikirjassa:

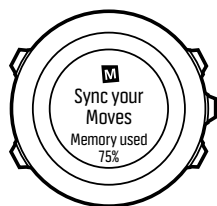
1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **LOKIKIRJA**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta. Jäljellä oleva palautumisaikasi tulee näkyviin.
3. Selaa lokeja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla ja valitse loki painamalla [Next] -painiketta.
4. Selaa lokin yhteenvetonäkymiä [Next] -painikkeella.



Jos loki sisältää useita kierroksia, voit selata kierroskohtaisia tietoja painamalla [View] -painiketta.

### 3.19. Jäljellä olevan muistin osoitin

Jos yli 50 prosenttia lokikirjasta on synkronoimatta Suunto-sovellukseen, Suunto Ambit3 Peak muistuttaa asiasta, kun siirryt lokikirjaan.



Muistutusta ei näytetä enää, kun synkronoimaton muisti on täynnä ja Suunto Ambit3 Peak alkaa korvata vanhoja lokeja.

## 3.20. Moniurheiluharjoittelu

Suunto Ambit3 Peak tukee moniurheiluharjoittelua. Voit siirtyä helposti eri urheilutilasta toiseen (katso 3.30. *Urheilutilat*) ja tarkastella urheilulajikohtaisia tietoja harjoittelun aikana sekä lokin yhteenvedosta.

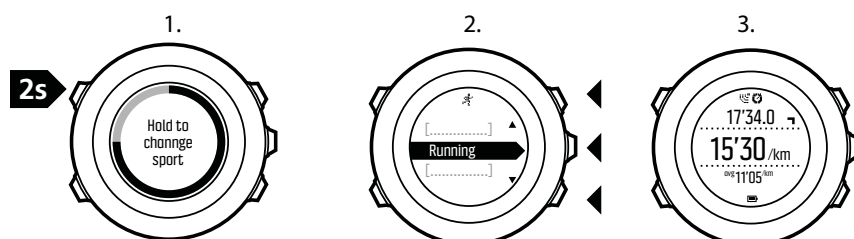
Voit vaihtaa urheilutilaa manuaalisesti harjoittelun aikana tai luoda moniurheilutilan, joka vaihtaa lajia tietyssä järjestyksessä, esimerkiksi triathlonia varten.

### 3.20.1. Urheilutilojen manuaalinen vaihto

Suunto Ambit3 Peak tukee toiseen urheilutilaan siirtymistä harjoituksen aikana ilman, että tallennusta tarvitsee keskeyttää. Lokiin tallennetaan kaikki harjoituksen aikana käyttämäsi urheilutilojen tiedot.

Voit vaihtaa urheilutilan harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Avaa urheilutilavalikko harjoituksen tallennuksen aikana pitämällä [Back Lap] -painiketta painettuna.
2. Selaa urheilutilaluetteloa [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
3. Valitse haluamasi urheilutila [Next] -painikkeella. Suunto Ambit3 Peak jatkaa lokitietojen ja valitun urheilutilan tietojen tallentamista.



 **HUOMAUTUS:** Suunto Ambit3 Peak aloittaa uuden kierroksen aina, kun vaihdat uuteen urheilutilaan.

 **HUOMAUTUS:** Lokitallennus ei keskeydy, kun vaihdat uuteen urheilutilaan. Voit halutessasi pysäyttää tallennuksen manuaalisesti painamalla [Start Stop] -painiketta.

### 3.20.2. Moniurheilutilan käyttäminen

Voit luoda oman moniurheilutilan tai käyttää oletusurheilutilaa kuten esimerkiksi **Triathlon**. Moniurheilutilaharjoitukseen voit määrittää eri urheilutiloja haluamaasi järjestykseen. Kullekin urheilulajille voidaan asettaa oma intervalliajastin.

Voit käyttää moniurheilutilaa seuraavasti:

1. Aloita tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Kun haluat siirtyä seuraavaan lajiin, pidä [Back Lap] -painiketta painettuna harjoittelun aikana.

## 3.21. Navigointi GPS:llä

Suunto Ambit3 Peak määrittää kulloisenkin sijaintisi GPS (Global Positioning System) -paikannusjärjestelmän avulla. GPS-paikannuksessa käytetään maata 20 000 km:n korkeudella 4 km/s:n nopeudella kiertäviä satelliitteja.





Suunto Ambit3 Peak:n sisäänrakennettu GPS-vastaanotin on optimoitu rannekäyttöä varten ja se vastaanottaa GPS-tietoja laajassa kulmassa.


### 3.21.1. GPS-signaalin hakeminen

Suunto Ambit3 Peak aktivoi GPS:n automaattisesti, kun valitset GPS:ää käyttävän urheilutilan, määrität sijaintisi tai aloitat navigoinnin.



 **HUOMAUTUS:** Kun aktivoit GPS:n ensimmäisen kerran tai kun sitä ei ole käytetty pitkään aikaan, GPS-paikannus saattaa viedä tavallista kauemmin. Tämän jälkeen uudet GPS-paikannukset alkavat nopeammin.

 **VINKKI:** Voit minimoida GPS-alkutoimien keston pitämällä kellon paikallaan GPS-lähetinpinta ylöspäin ja varmistamalla, että olet avoimella alueella, josta on esteetön näkymä taivaalle.

 **VINKKI:** Synkronoi Suunto Ambit3 Peak säännöllisesti Suunto-sovellukseen saadaksesi satelliittien uusimmat kiertoratatiedot (GPS-optimointi). Tämä lyhentää GPS-paikannukseen tarvittavaa aikaa ja parantaa tarkkuutta.

## Vianmääritys: Ei GPS-signaalia

- Saat parhaan signaalin osoittamalla kellon GPS-osan ylöspäin. Parhaiten signaalin vastaanotto onnistuu avoimessa paikassa, josta on esteetön näkymä taivaalle.
- GPS-vastaanotin toimii yleensä hyvin teltassa ja muiden ohuiden suojien läpi. Esineet, rakennukset, tiheä kasvillisuus ja pilvinen sää voivat kuitenkin heikentää vastaanotetun GPS-signaalin laatua.
- GPS-signaali ei läpäise kiinteitä rakenteita tai vettä. Sen takia GPS:ää ei pidä yrittää aktivoida rakennusten sisällä, luolissa tai veden alla.

### 3.21.2. GPS-koordinaatit ja paikkatietojen esitysmuodot

Kartalla näkyvät viivat vastaavat siinä käytettyä koordinaatistojärjestelmää.

Paikkatietojen esitysmuoto määrittää, missä muodossa GPS-vastaanottimen sijainti näkyy kellossa. Kaikki esitysmuodot vastaavat samaa sijaintia eri tavoilla ilmaistuna. Voit muuttaa paikkatietojen esitysmuotoa kellon asetusten kohdassa **YLEISET » Äänet/näyttö »**

#### **Paikkatietojen esitysmuoto.**

Paikkatietojen esitysmuodoksi voi valita jonkun seuraavista koordinaatistojärjestelmistä:

- Yleisin koordinaatisto on leveysasteet/pituusasteet. Siinä paikkatiedot voidaan ilmaista kolmessa eri muodossa:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**

- **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) on kaksiulotteinen poikittainen sijaintiprojektio.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) on UTM-koordinaatiston laajennus, jossa sijainti ilmoitetaan vyöhyketunnuksella, ruudun (yhden ruudun koko on 100 000 neliometriä) tunnuksella ja numeerisella sijaintiarvolla.

Suunto Ambit3 Peak tukee myös seuraavia paikallisia koordinaatistoja:

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



**HUOMAUTUS:** Joitakin koordinaatistoja ei voi käyttää alueilla, jotka ovat pohjoisempina kuin 84°N tai etelämpänä kuin 80°S, tai niiden maiden ulkopuolella, joissa ne on tarkoitettu käytettäväksi.

### 3.21.3. GPS-tarkkuus ja virransäästötila

Kun mukautat urheilutiloja, voit määritellä GPS-paikannusvälin käyttämällä SuuntoLinkissä GPS-tarkkuusasetusta. Mitä lyhemmän paikannusvälin valitset, sitä paremman tarkkuuden saat harjoituksen aikana.

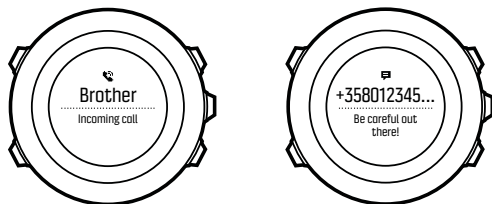
Pidentämällä paikannusväliä ja siten vähentämällä tarkkuutta voit pidentää akun kestoa.

GPS-tarkkuusvaihtoehdot ovat:

- Paras: ~ 1 sekunnin paikannusväli, suurin virrankulutus
- Hyvä: ~ 5 sekunnin paikannusväli, kohtalainen virrankulutus
- OK: ~ 60 sekunnin paikannusväli, alhaisin virrankulutus
- Pois: ei GPS-paikannusta

## 3.22. Ilmoitukset

Jos olet yhdistänyt kellosi Suunto-sovellukseen, voit vastaanottaa ilmoituksia esimerkiksi saapuvista puheluista ja tekstiviesteistä suoraan kelloosi. Kun ilmoitus saapuu, kelloon ilmestyy ponnahdusviesti.



Ilmoitusten näyttäminen kellossa:

1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

2. Siirry [Light Lock] -painikkeella kohtaan **LIITETTÄVYYS** ja paina [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella kohtaan **Asetukset** ja paina [Next] -painiketta.
4. Siirry [Light Lock] -painikkeella kohtaan **ILMOITUKSET** ja paina [Next] -painiketta.
5. Kytke asetus päälle/pois [Light Lock] -painikkeella ja paina [Next] -painiketta.
6. Poistu painamalla [Next] -painiketta pitkään.

Kun ilmoitukset ovat käytössä, Suunto Ambit3 Peak antaa äänimerkin ja näyttää alarivillä ilmoituskuvakkeen jokaisesta uudesta tapahtumasta.

Ilmoitusten tarkastelu kellossa:

1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella kohtaan **LIITETTÄVYYS** ja paina [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella kohtaan **Ilmoitukset** ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Selaa ilmoituksia [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla.

Kello voi sisältää enintään 10 ilmoitusta. Ilmoitukset pysyvät kellossasi, kunnes ne on poistettu mobiililaitteeltasi. Kellossa ei kuitenkaan näytetä yli päivän vanhoja viestejä.

## 3.23. POD-laitteet ja sykeanturit

Voit yhdistää Suunto Ambit3 Peak -laitteesi Bluetooth® Smart -yhteensopivaan bike, foot ja Power POD -laitteeseen saadaksesi lisätietoja harjoittelun aikana. Voit yhdistää enintään viisi POD-laitetta.

- kolme bike PODia, kuten speed, distance ja/tai cadence bike POD (mutta vain yhtä POD-laitetta voidaan käyttää kerrallaan)
- yhden foot PODin
- yhden power PODin.

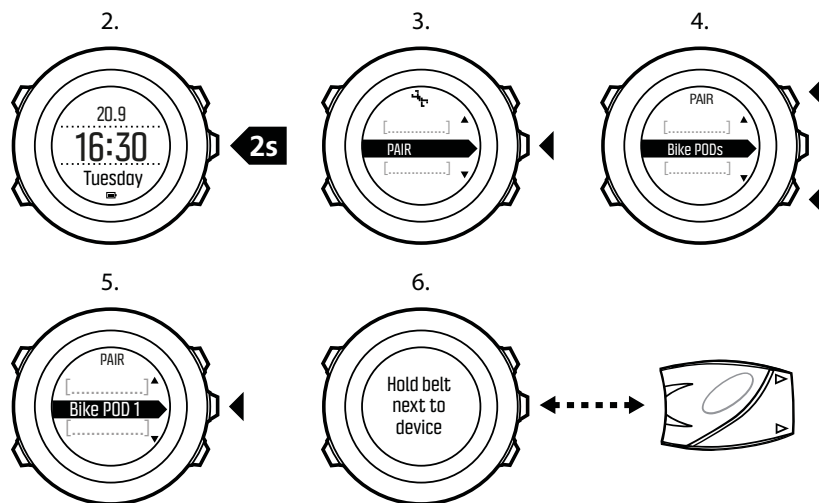
Suunto Ambit3 Peak -pakkaukseen (lisävaruste) sisältyvä Suunto Smart Sensor on jo yhdistetty. Yhdistäminen on tarpeen vain, mikäli haluat käyttää muuta Bluetooth Smart -yhteensopivaa sykeanturia.

### 3.23.1. POD-laitteiden ja sykeanturien yhdistäminen

Yhdistämistoimenpiteet voivat vaihdella POD-laitteen tai sykeanturien tyyppien mukaan. Katso Suunto Ambit3 Peak -laitteeseen yhdistettävän laitteen käyttöohje ennen kuin jatkat.

Voit yhdistää POD-laitteen tai sykeanturin seuraavasti:

1. Aktivoi POD tai sykeanturi: Jos yhdistät Suunto Smart Sensor -anturia, katso [3.11.2. Suunto Smart Sensorin pukeminen](#).
2. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **PARITA**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Selaa valintoja [Start Stop] ja [Light Lock] -painikkeella ja valitse yhdistettävä POD-laite tai sykeanturi painamalla [Next] .
5. Pidä Suunto Ambit3 Peak -laittasi lähellä yhdistettävää laitetta ja odota, kunnes Suunto Ambit3 Peak ilmaisee yhdistämisen onnistuneen. Jos yhdistäminen ei onnistu, yritä sitä uudelleen painamalla [Start Stop] -painiketta tai palaa yhdistämisasetuksiin painamalla [Light Lock] -painiketta.



Jos yhdistät power PODiin, sinun voi olla tarpeen määrittää lisäparametreja Suunto Ambit3 Peak laitteeseesi. Parametreihin kuuluu esimerkiksi:

- **Vasen kampi** tai **Oikea kampi**
- **Vasen poljin** tai **Oikea poljin**
- **Takah. pää**
- **Alahaarukka**
- **Takapyörä** tai **Takakeskiö**

### 3.23.2. Foot POD -laitteen käyttäminen

Kun käytät Foot POD -laitetta, POD kalibroitu automaattisesti GPS:n avulla lyhyin väliajoin harjoituksen aikana. Foot POD -laite näyttää aina nopeuden ja etäisyyden, kun se on yhdistetty ja aktiivinen kyseisessä urheilutilassa.


Foot POD -laitteen automaattinen kalibrointi on oletusarvona. Se voidaan poistaa käytöstä urheilutilojen asetusvalikossa kohdassa **AKTIVOI**, jos foot POD -laite on yhdistetty, ja sitä käytetään valitussa urheilutilassa.

Jos haluat tarkempia nopeus- ja etäisyysmittauksia, voit kalibroida Foot POD -laitteen manuaalisesti. Tee kalibrointi reitillä, jonka pituus on mitattu tarkasti, kuten 400 metrin juoksuradalla.

Voit kalibroida Foot PODin Suunto Ambit3 Peak -laitteella seuraavasti:

1. Kiinnitä Foot POD kenkääsi. Lisätietoja saat käyttämäsi Foot POD -laitteen käyttöohjeesta.
2. Valitse aloitusvalikosta urheilutila (kuten **Juoksu**).
3. Ala juosta normaalivauhdillasi. Kun ylität lähtöviivan, aloita tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.
4. Juokse 800–1 000 m (noin 0,500–0,700 mailia, esimerkiksi kaksi kierrosta 400 metrin radalla) normaalilla nopeudellasi.
5. Kun ylität maaliviivan, keskeytä tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.
6. Lopeta tallennus painamalla [Back Lap] -painiketta. Kun olet lopettanut harjoituksen, tallenna harjoitustiedot painamalla [Start Stop] -painiketta. Jos et halua tallentaa tietoja, paina [Light Lock] -painiketta. Selaa [Next] -painiketta painamalla matkayhteenveto näkyviin yhteenvedonäkymistä. Säädä [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla näytössä näkyvä matka vastaamaan todellista juoksemaasi matkaa. Vahvista [Next] -painikkeella.

7. Vahvista POD-laitteen kalibrointi painamalla [Start Stop] -painiketta. Foot POD -laite on nyt kalibroitu.

 **HUOMAUTUS:** Jos Foot POD -yhteys oli epävaka kalibroitiharjoituksen aikana, et voi ehkä säätää matkaa yhteenvetonäkymässä. Varmista, että Foot POD on kytketty ohjeiden mukaan ja yritä sitten uudelleen.

Jos juokset ilman Foot POD -laitetta, voit saada askeltiheystiedot ranteestasi. Ranteestasi mitattua askeltiheyyttä käytetään yhdessä FusedSpeed-järjestelmän (katso 3.15. *FusedSpeed*) kanssa, ja se on aina käytössä tietyissä urheilutiloissa mukaan lukien juokseminen, polkujuoksu, juoksumatto, suunnistus ja yleisurheilu.

Jos Foot POD -laite löydetään harjoituksen alussa, Foot POD -laitteen mitaama askeltiheys korvaa ranteesta mitatun askeltiheyden.

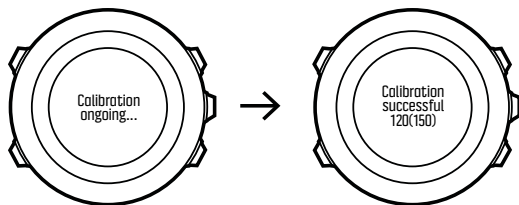
### 3.23.3. Power POD-laitteiden ja kaltevuuden kalibroiminen

Suunto Ambit3 Peak kalibroi power POD-laitteesi automaattisesti löydettyään PODin. Voit kalibroida power PODisi myös manuaalisesti milloin tahansa harjoituksen aikana.

Kalibroi power POD manuaalisesti seuraavalla tavalla:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Keskeytä polkeminen ja nosta jalkasi polkimilta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **POWER PODIN KALIBROINTI** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.

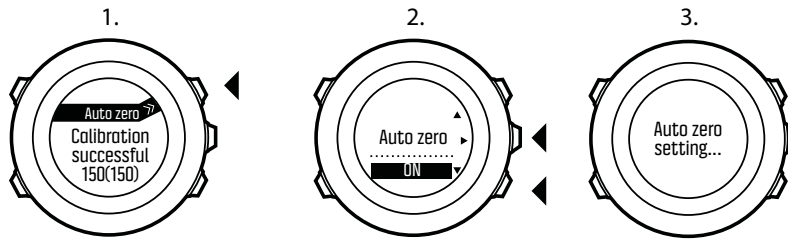
Suunto Ambit3 Peak aloittaa PODin kalibroinnin ja ilmoittaa lopuksi, onnistuiko vai epäonnistuiko kalibrointi. Näytön alarivillä näkyy sillä hetkellä power PODin käytössä oleva taajuus. Aiempi taajuus näkyy sulkeissa.



Jos power PODissasi on auto zero -toiminto, voit kytkeä sen päälle/pois päältä Suunto Ambit3 Peak -laitteestasi.

Kytke auto zero päälle/pois päältä seuraavasti:

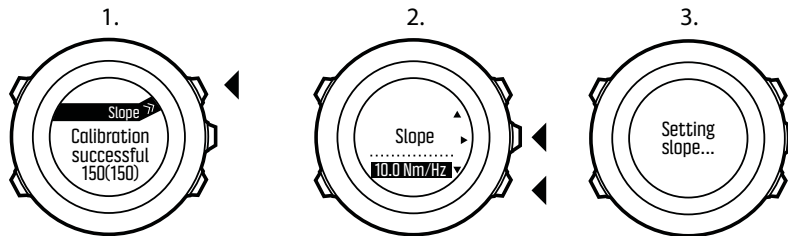
1. Kun kalibrointi on valmis, paina [Start Stop] -painiketta.
2. Kytke auto zero **Päälle/Pois päältä** [Light Lock] -painikkeella ja vahvista [Next] -painikkeella.
3. Odota, kunnes asetus on valmis.
4. Toista sama uudelleen, jos asetus epäonnistuu tai power PODin lukemat kadotetaan.



Voit kalibroida kaltevuuden power PODeille, jotka käyttävät Crank Torque Frequency (CTF) -toimintoa.


Voit kalibroida kaltevuuden seuraavasti:

1. Kun power PODin kalibrointi on valmis, paina [Start Stop] -painiketta
2. Aseta power PODisi käyttöohjeessa ohjeistettu arvo [Light Lock] -painikkeella ja vahvista [Next] -painikkeella.
3. Odota, kunnes asetusta on valmis.
4. Toista sama uudelleen, jos asetusta epäonnistuu tai power PODin lukemat katoavat.



### 3.24. Kiinnostavat kohteet

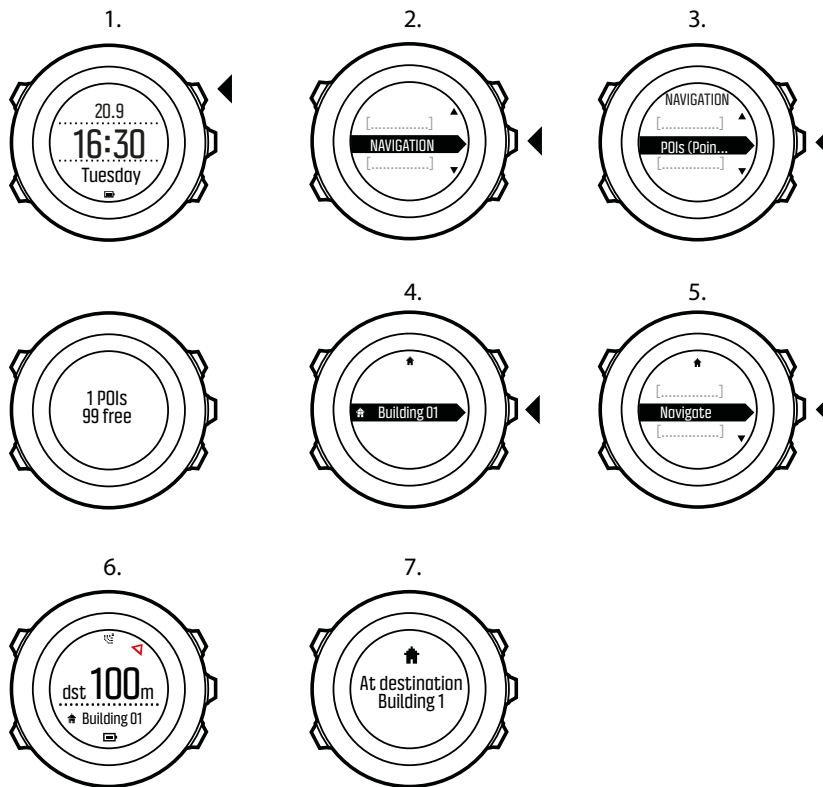
Suunto Ambit3 Peak sisältää GPS-navigointitoiminnon, jonka avulla voit suunnistaa aiemmin POI-kohteiksi eli kiinnostaviksi kohteiksi (POI) tallennettuihin paikkoihin.

 **HUOMAUTUS:** Navigointi on mahdollista myös harjoituksen tallentamisen aikana (katso 3.11.7. Navigoiminen harjoituksen aikana).

Voit navigoida kiinnostavan kohteen luo seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-valikon kohdalle [Start Stop] -painikkeen avulla ja avaa valikko painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **POI (Kiinnostavat koht.)** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.  
Kello näyttää tallennettujen kiinnostavien kohteiden määrän ja uusia kiinnostavia kohteita varten käytettävissä olevan tilan.
4. Siirry [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla sen kiinnostavan kohteen kohdalle, jonka luo haluat navigoida, ja valitse se sitten painamalla [Next] -painiketta.
5. Valitse **Navigoi** painamalla [Next] -painiketta. Kun käytät kompassia ensimmäisen kerran, se on kalibroitava (katso 3.8.1. *Kompassin kalibroiminen*). Kun kompassi on aktivoitu, kello alkaa hakea GPS-signaalia. Kun signaali on saatu, kello näyttää ilmoituksen **GPS löydetty**.
6. Aloita suunnistaminen kiinnostavan kohteen luo. Kello näyttää seuraavat tiedot:
7. suunnan kohteeseesi (lisätietoja alla)
8. etäisyys kohteesta

9. Kello ilmoittaa, kun olet saapunut kohteeseesi.

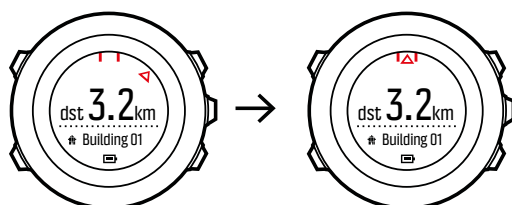


Kun olet paikoillasi tai liikut hitaasti (alle 4 km/h), kello näyttää suuntasii kiinnostavaan kohteeseen (tai reittipisteeseen, jos navigoit reittiä) kompassin suuntiman perusteella.



Kun olet liikkeellä (yli 4 km/h), kello näyttää suuntasii kiinnostavaan kohteeseen (tai reittipisteeseen, jos navigoit reittiä) GPS-tietojen perusteella.

Tyhjä kolmio osoittaa suuntiman eli suunnan kohteeseesi. Näytön yläosassa olevat kiinteät viivat osoittavat kulkusuunnan. Voit varmistaa oikean kulkusuunnan kohdistamalla kolmion viivojen sisään.




### 3.24.1. Oman sijainnin tarkistaminen

Voit tarkistaa oman sijaintisi koordinaatit Suunto Ambit3 Peak -laitteesta GPS-paikannuksen avulla.

Voit tarkistaa sijaintisi seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-valikon kohdalle [Start Stop] -painikkeen avulla ja avaa valikko painamalla [Next] -painiketta.
3. Valitse **Sijainti** painamalla [Next] -painiketta.
4. Valitse **Nykyinen** painamalla [Next] -painiketta.
5. Kello alkaa hakea GPS-signaalia. Kun signaali on saatu, kello näyttää ilmoituksen **GPS löydetty**. Sen jälkeen nykyisen sijaintisi koordinaatit tulevat näkyviin.

 **VINKKI:** Voit tarkistaa sijainnin myös harjoituksen tallentamisen aikana: siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

### 3.24.2. Sijaintisi lisääminen POI-kohteeksi

Suunto Ambit3 Peak -kellolla voit tallentaa nykyisen sijaintisi tai määrittää jonkin muun sijainnin POI-kohteeksi eli kiinnostavaksi kohteeksi. Voit navigoida tallennettuihin kiinnostaviin kohteisiin milloin tahansa, esimerkiksi harjoituksen aikana.

Kellon muistiin mahtuu enintään 250 kiinnostavaa kohdetta. Huomaa, että reitit tallennetaan samaan muistiin. Jos esimerkiksi luot reitin, jossa on 60 reittipistettä, kelloon mahtuu enää 190 kiinnostavaa kohdetta.

Voit tallentaa sijaintisi kiinnostavaksi kohteeksi seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja avaa se [Next] -painikkeella.
3. Valitse **Sijainti** painamalla [Next] -painiketta.
4. Vaihda pituus- ja leveysaste arvot manuaalisesti valitsemalla **NYKYINEN** tai **MÄÄRITÄ**.
5. Tallenna sijainti painamalla [Start Stop] -painiketta.
6. Valitse sijainnille sopiva POI-kohteen tyyppi. Selaa kiinnostavien kohteiden tyyppiä [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Valitse POI-kohteen tyyppi [Next] -painikkeella.
7. Valitse sijainnille sopiva nimi. Selaa nimivaihtoehtoja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Valitse nimi painamalla [Next] -painiketta.
8. Tallenna POI-kohde painamalla [Start Stop] -painiketta.

### 3.24.3. POI-kohteen poistaminen

Voit poistaa POI-kohteen kellosta.

POI-kohteen poistaminen:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja avaa se [Next] -painikkeella.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella kohtaan **POI (Kiinnostavat koht.)** ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.  
Kello näyttää tallennettujen POI-kohteiden määrän ja uusille POI-kohteille jäljellä olevan tilan.
4. Siirry [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla poistettavan kiinnostavan kohteen kohdalle ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.



5. Siirry **Poista**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella. Valitse se painamalla [Next] -painiketta.
6. Vahvista [Start Stop] -painikkeella.

## 3.25. Palautuminen

Suunto Ambit3 Peak näyttää kaksi ilmaisinta, joilla voit seurata palautumistarvettasi harjoittelun jälkeen: palautumisaika ja palautumisen tila.

### 3.25.1. Palautumisaika

Palautumisaika on arvio siitä, paljonko aikaa (tunteina) keho tarvitsee elpyäkseen harjoituksen jälkeen. Aika perustuu harjoituskerran kestoan ja tehoon sekä yleiseen olotilaasi.

Palautumisaikaa kertyy kaiken tyyppisestä liikunnasta. Toisin sanoen sinulle kertyy palautumisaikaa niin pitkäkestoisten ja kevyiden harjoitusten kuin suuritehoisenkin harjoittelun aikana.

Aikaa kertyy kumulatiivisesti kaikilta harjoituskerroilta, joten jos harjoittelet lisää, ennen kuin palautumisaika on umpeutunut, uudesta harjoituksesta kertyvä aika lisätään edellisen harjoituskerran jäljiltä jäljellä olevaan palautumisaikaan.

Tietyn harjoituskerran aikana kertynyt tuntimäärä näytetään yhteenvedossa harjoituksen päätyttyä.

Jäljellä oleva palautumisajan kokonaistuntimäärä näytetään harjoitusten seurantanäkymässä (katso 3.2. *Aktiivisuuden seuranta*).

Koska palautumisaika on vain arvio, kertyneet tunnit vähenevät ajan kuluessa tasaisesti kuntotasostasi tai muista yksilöllisistä tekijöistä riippumatta. Jos olet erittäin hyvässä kunnossa, saatat palautua arvioitua nopeammin. Toisaalta, jos olet esimerkiksi vilustunut, palautumisesi saattaa kestää odotettua kauemmin.

Saat tarkimman tiedon todellisesta palautumistilastasi käyttämällä jompaakumpaa palautumistestiä (katso 3.25.2. *Palautumisen tila*).

### 3.25.2. Palautumisen tila

Palautumisen tila ilmaisee autonomisen hermostosi kuormituksen määrän. Mitä vähemmän kuormitusta, sitä paremmin olet palautunut. Tieto palautumistilasta auttaa optimoimaan harjoittelun ja välttämään liikaharjoittelun ja loukkaantumisen.

Voit tarkistaa palautumistilasi pikapalautumistestillä tai unenaikaisella palautumistestillä. Molemmat käyttävät Firstbeat-sykeanalyysiä. Testiä varten tarvitset Bluetooth-yhteensopivan ja sykevaihtelua (R-R, sykeväli) mittaavan sykeanturin, esimerkiksi Suunto Smart Sensorin.

Palautumisesi tila ilmoitetaan asteikolla 0–100 %, kuten alla olevassa taulukossa.

Tulos	Selitys
81-100	Täysin palautunut. Rankka harjoittelu OK.
51-80	Palautunut. Reipas harjoittelu OK.
21-50	Palautumassa. Harjoittele kevyesti.
0-20	Ei palautunut. Jatka lepoa.



**HUOMAUTUS:** Jos arvo on useampana peräkkäisenä päivänä alle 50 %, kehosi tarvitsee tavallista enemmän lepoa.

## Testin kalibrointi

Sekä unenaikainen että pikatesti on kalibroitava, jotta ne antaisivat tarkkoja tuloksia.

Kalibrointitestit määrittävät, mitä “täysin palautunut” tarkoittaa sinun kehossasi. Jokaisen kalibrointitestin myötä kelloasi säätää testin tulosasteikkoa sovittaakseen sen tarkasti omaan sykevaihteluusi.

Kumpaakin testiä varten on suoritettava kolme kalibrointitestiä. Nämä on tehtävä aikana, jolloin sinulle ei ole kertynyt palautumisaikaa. Kalibrointi onnistuu parhaiten, jos tunnet olosi testin aikana täysin palautuneeksi etkä ole sairas tai stressaantunut.

Kalibrointijakson aikana saatat saada odottamaasi alhaisempia tai korkeampia tuloksia. Nämä tulokset näytetään kellossa arvioituna palautumistilanas, kunnes kalibrointi on suoritettu loppuun.

Kun olet suorittanut kalibroinnin loppuun, viimeisin tulos näytetään palautumisajan sijaan, kun avaat lokikirjan.

### 3.25.2.1. Pikapalautumistesti

Firstbeat-sykeanalyysiin perustuva pikapalautumistesti on vaihtoehtoinen tapa mitata palautumistilaa. Unenaikainen palautumistesti on tarkempi menetelmä palautumistilan mittaamiseen, mutta sykeanturin kanssa nukkuminen ei sovi kaikille.

Pikapalautumistesti kestää vain muutaman minuutin. Parhaat tulokset saat asettumalla makuulle, rentoutumalla ja pysymällä liikkumatta testin aikana.

Suosittellemme testin suorittamista aamulla heti heräämisen jälkeen. Näin saat eri päiviltä vertailukelpoisia tuloksia.

Kalibroi testialgoritmi suorittamalla kolme testiä, kun tunnet itsesi hyvin palautuneeksi eikä sinulle ole kertynyt palautumisaikaa.

Kalibrointitestejä ei tarvitse tehdä peräjälkeen, mutta niiden välillä täytyy olla vähintään 12 tunnin tauko.

Kalibrointijakson aikana saatat saada odottamaasi alhaisempia tai korkeampia tuloksia. Nämä tulokset näytetään kellossa arvioituna palautumistilanas, kunnes kalibrointi on suoritettu loppuun.

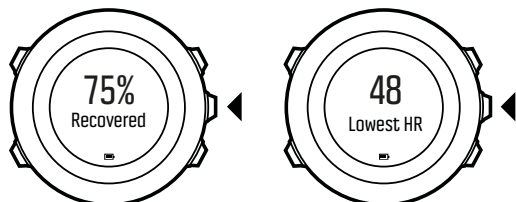
Pikapalautumistestin suorittaminen:


1. Pue sykevyö ylle ja varmista, että sen elektrodit ovat kosteat.
2. Asetu makuulle ja rentoudu hiljaisessa ympäristössä ilman häiriötekijöitä.
3. Paina [Start Stop] -painiketta, vieritä kohtaan **PALAUTUMINEN** (PALAUTUMINEN) [Start Stop] -painikkeella ja valitse se [Next] -painikkeella.
4. Vieritä kohtaan **Pikatesti** (Pikatesti) ja valitse se [Next] -painikkeella.

5. Odota, että testi suoritetaan loppuun.



Kun testi on valmis, selaa tuloksia [Next] - ja [Back Lap] -painikkeilla.



 **HUOMAUTUS:** Testin tulokset eivät vaikuta kertyneeseen palautumisaikaan.

### 3.25.2.2. Unenaikainen palautumistesti

Firstbeat-sykeanalyysiä käyttävä unenaikainen palautumistesti tarjoaa luotettavan tavan arvioida palautumisesi tasoa yönun jälkeen.

Kalibroi testialgoritmi suorittamalla kolme testiä, kun tunnet itsesi hyvin palautuneeksi eikä sinulle ole kertynyt palautumisaikaa.

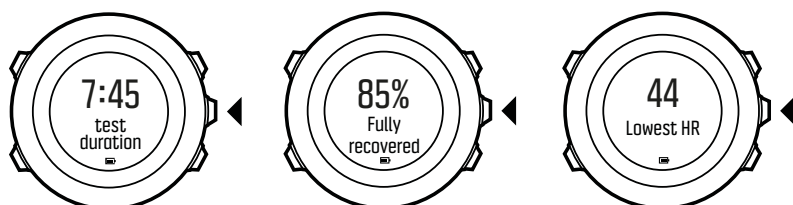
Kalibrointitestejä ei tarvitse tehdä peräjälkeen.


Kalibrointijakson aikana saatat saada odottamaasi alhaisempia tai korkeampia tuloksia. Nämä tulokset näytetään kellossa arvioituna palautumistilanas, kunnes kalibrointi on suoritettu loppuun.

Unenaikaisen palautumistestin suorittaminen:

1. Pue sykevyyölle ja varmista, että sen elektrodit ovat kosteat.
2. Paina [Start Stop] -painiketta, vieritä kohtaan PALAUTUMINEN [Start Stop] -painikkeella ja valitse se [Next] -painikkeella.
3. Vieritä kohtaan **UNITESTI** (Unitesti) ja valitse se [Next] -painikkeella.
4. Jos haluat peruuttaa testin, valitse [Back Lap] .
5. Kun olet aamulla valmis nousemaan ylös, lopeta testi painamalla [Start Stop] - tai [Next] -painiketta.

Kun testi on päättynyt, selaa tuloksia [Next] - ja [Back Lap] -painikkeilla.



 **HUOMAUTUS:** Unenaikainen palautumistesti tarvitsee vähintään kaksi tuntia kelvollista syketietoa, jotta se tuottaisi tuloksia. Testin tulokset eivät vaikuta kertyneeseen palautumisaikaan.

## 3.26. Reitit

Voit luoda reitin Suunto-sovelluksessa tai tuoda jossain muussa palvelussa luodun reitin.


Reitin lisääminen:

1. Avaa Suunto-sovellus ja luo reitti.
2. Synkronoi Suunto Ambit3 Peak Suunto-sovellukseen SuuntoLinkillä ja USB-kaapelilla.

Reittejä voi myös poistaa Suunto-sovelluksesta.

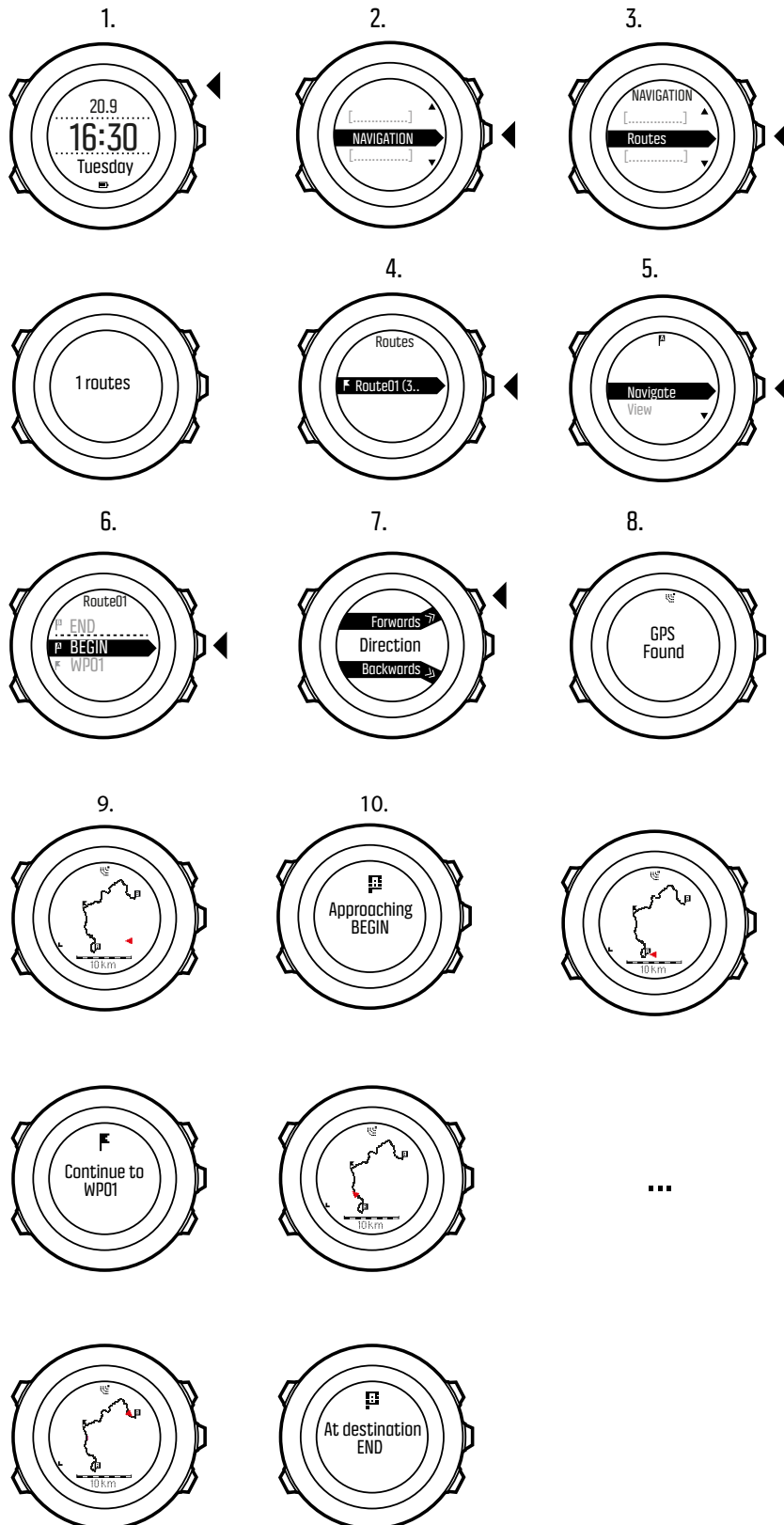
### 3.26.1. Reitin navigointi

Voit navigoida reittiä, jonka olet luonut Suunto-sovelluksessa Suunto Ambit3 Peak -laitteella (katso 3.26. *Reitit*) tai tallentanut harjoituksesta (katso 3.11.5. *Kuljetun reitin tallentaminen*).

 **VINKKI:** Voit navigoida myös urheilutilassa (katso 3.11.7. *Navigoiminen harjoituksen aikana*).

Reitin navigointi toimii seuraavasti:

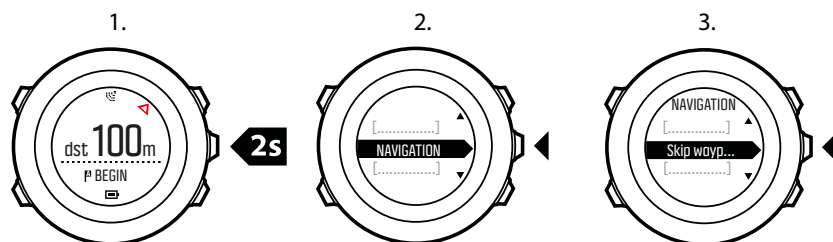
1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja avaa se [Next] -painikkeella.
3. Siirry **Reitit**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja avaa se [Next] -painikkeella. Kello näyttää tallennettujen reittien määrän ja sen jälkeen luettelon kaikista reiteistäsi.
4. Siirry navigoitavaan reittiin [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Valitse se painamalla [Next] -painiketta.
5. Paina [Next] -painiketta ja valitse **Navigoi**.  
Halutessasi voit ensin esikatsella reittiä ja sen korkeusprofiilia valitsemalla **Näytä**.
6. Kello näyttää kaikki valitun reitin reittipisteet. Siirry aloituspaikkana käytettävän reittipisteen kohdalle [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
7. Jos valittu reittipiste on keskellä reittiä, Suunto Ambit3 Peak pyytää valitsemaan, kumpaan suuntaan reittiä haluat kulkea. Valitse **Eteenpäin** [Start Stop] -painikkeella tai **Taaksepäin** [Light Lock] -painikkeella. Jos valitsit ensimmäisen reittipisteen aloituspisteeksi, Suunto Ambit3 Peak navigoi reittiä eteenpäin (ensimmäisestä viimeiseen reittipisteeseen). Jos valittu reittipiste on reitin viimeinen, Suunto Ambit3 Peak navigoi reitin taaksepäin (viimeisestä reittipisteestä ensimmäiseen).
8. Kun käytät kompassia ensimmäistä kertaa, se on kalibroitava (katso 3.8.1. *Kompassin kalibroiminen*). Kun kompassi on aktivoitu, kello alkaa hakea GPS-signaalia. Kun signaali on saatu, kello näyttää ilmoituksen **GPS löydetty**.
9. Aloita navigointi reitin ensimmäiseen reittipisteeseen. Kello ilmoittaa, kun alat lähestyä reittipistettä, ja aloittaa automaattisesti navigoinnin reitin seuraavaan reittipisteeseen.
10. Ennen reitin viimeistä reittipistettä kello ilmoittaa, että olet saapunut kohteeseesi.



Voit ohittaa reitin reittipisteen seuraavasti:

1. Reittinavigoinnin aikana voit avata asetusvalikon painamalla [Next] -painiketta pitkään.
2. Valitse **NAVIGOINTI** painamalla [Next] -painiketta.

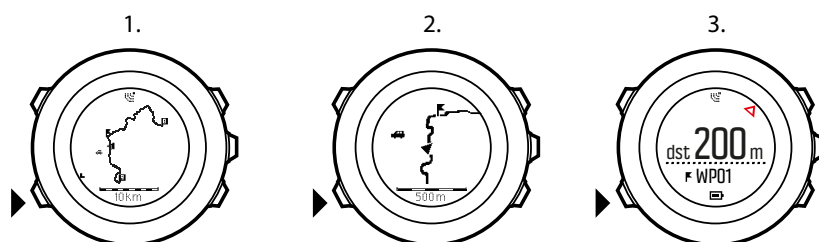
- Siirry [Start Stop] -painikkeella kohtaan **Ohita reittipiste** ja valitse se [Next] -painikkeella. Kello ohittaa reittipisteen ja navigoi suoraan reitin seuraavaan reittipisteeseen.



### 3.26.2. Navigoinnin aikana

Navigoinnin aikana voit selata seuraavia näkymiä painamalla [View] -painiketta:

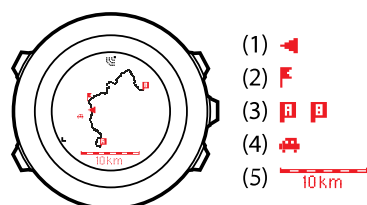
- Koko reitin näytävä täysi reittinäkymä.
- Suurennettu reittinäkymä. Voit muuttaa kartan suuntaa kellon asetuksista kohdasta YLEISET » Kartta
- Kulkusuunta: Näyttää suurennetun kartan niin, että kulkusuunta on aina ylhäällä.
- Pohjoinen: Näyttää suurennetun kartan niin, että pohjoinen on aina ylhäällä.
- reittipistenavigoinnin näkymä



### Täysi reittinäkymä

Täyteen reittinäkymään sisältyvät seuraavat tiedot:

- (1) Nuoli, joka ilmaisee nykyisen sijaintisi ja kulkusuunnan.
- (2) Reitin seuraava reittipiste.
- (3) Reitin ensimmäinen ja viimeinen reittipiste.
- (4) Lähin kiinnostava kohde (POI) näkyy kuvakkeena.
- (5) Täyden reittinäkymän mittakaavan ilmaiseva asteikko.

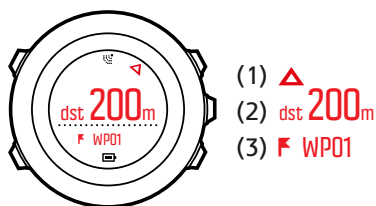


**HUOMAUTUS:** Täydessä reittinäkymässä pohjoinen on aina ylhäällä.

### Reittipistenavigoinnin näkymä

Reittipistenavigoinnin näkymään sisältyvät seuraavat tiedot:

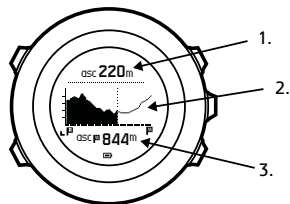
- (1) seuraavan reittipisteen suuntaa osoittava nuoli
- (2) etäisyys seuraavaan reittipisteeseen
- (3) seuraava reittipiste, jota kohti kuljet



## Korkeusprofiilinäkymä

Korkeusprofiilinäkymään sisältyvät seuraavat tiedot:

1. Kertynyt nousu
2. Reaaliaikainen profiili, jonka pystysuora pisteiviiva näyttää nyky sijainnin
3. Jäljellä oleva nousu



**HUOMAUTUS:** Jos käytät barometri- tai automaattiprofiilia (katso 3.3.2. Lajia vastaavan profiilin valitseminen), kannattaa valita korkeusmittarin alti-baro-asetus parhaan korkeusprofiilitarkkuuden saamiseksi.

## 3.27. Juoksun suoritustaso

Juoksun suoritustaso on yhdistelmäarvo, joka mittaa fyysistä kuntoa ja juoksun tehokkuutta. Toiminto käyttää Firstbeat-sykeanalyysiä.

### Fyysinen kunto

Juoksun suoritustaso käyttää arvioitua VO2max-arvoasi. VO2max on maailmanlaajuisesti käytössä oleva aerobista kuntoa ja kestävyysuorituskykyä mittaava standardi. VO2max ilmoittaa kehosi parhaan mahdollisen hapen siirto- ja käyttökyvyn.

VO2max-arvoon vaikuttavat sydämen, keuhkojen ja verenkierron kunto sekä lihasten kyky käyttää happea energiantuotantoon. VO2max on urheilijan kestävyysuorituskyvyn kannalta keskeisin yksittäinen tekijä.

Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että VO2max on myös tärkeä terveyden ja hyvinvoinnin mittari. Optimaalisella juoksutehokkuudella vastaa juoksun suoritustaso urheilijan todellista VO2max-arvoa (ml/kg/min).

MEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

## Juoksutehokkuus

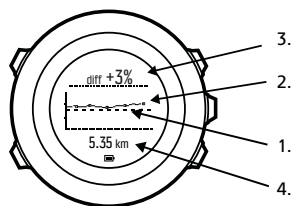
Juoksun suoritustaso ottaa huomioon myös juoksutehokkuuden, jolla mitataan juoksutekniikkaa. Tämä mittaus huomioi myös ulkoiset tekijät, kuten maaston, juoksualustan, sään ja juoksuvarusteet.

## Juoksun aikana

Suunto Ambit3 Peak -kello antaa reaaliaikaista juoksuosuoritusopalautetta juostessasi.

Reaaliaikainen palaute näytetään kaaviona oletusarvoisessa Juoksu -urheilutilassa. Voit lisätä tämän kaavion mihin tahansa urheilutilaan, jonka lajiksi on määritetty juoksu. Reaaliaikaista eroa (katso alla olevaa kuvaa) voi käyttää myös tietokenttänä mukautetuissa juoksu-urheilutiloissa.

Juoksun aikana kaavio näyttää neljä tietokenttää, jotka on havainnollistettu alla.



- Perustaso:** jokaisella juoksukerralla kalibroidaan perustaso, jossa huomioidaan ulkoiset muuttujat, kuten maasto, ja odotetaan, että syke tasaantuu.
- Reaaliaikainen taso:** tämä on käynnissä olevan juoksun reaaliaikainen suoritustaso (yhdellä kilometrillä/maililla).
- Reaaliaikainen ero:** tämä arvo näyttää reaaliajassa juoksuosuorituksen kalibroidun perustason ja käynnissä olevan harjoituksen reaaliaikaisen juoksuosuoritusason eron.
- Matka:** käynnissä olevan tallennuksen aikana kuljettu kokonaismatka. Kaaviossa näkyvät viimeiset kuusi kilometriä (n. 4 mailia).



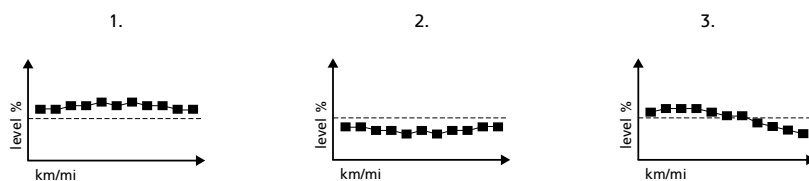
## Tulosten tulkinta

Jos olet vasta aloittanut juoksemisen tai et ole juossut vähään aikaan, juoksusuoritusasi saattaa aluksi olla varsin alhainen. Kun fyysinen kuntosi ja juokсутekniikkasi kohentuvat, myös juoksusuoritusasi pitäisi kehittyä samassa tahdissa.

Juoksusuoritusaso saattaa nousta 4–20 viikon jaksolla jopa 20 %. Jos juoksusuoritusasi on jo ennestään hyvä, sitä voi olla vaikea enää parantaa enempää. Tällaisessa tilanteessa juoksun suoritusaso on parempi käyttää kestävyuden ilmaisimena.

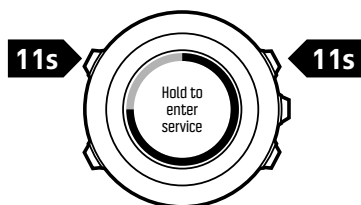
Reaaliaikaisen eron ilmaisinta seuraamalla saat yksityiskohtaista ja eriteltävää tietoa päivittäisestä suoritusasosta ja väsymisestä juoksun aikana. Kestävyysjuoksijat voivat näiden tietojen avulla selvittää, kuinka paljon väsymystä he sietävät pitkien, intensiivisten juoksuharjoitusten aikana. Kisoissa tällainen tieto auttaa jakamaan voimia oikein.

Alla on kolme esimerkkiä juoksun suoritusasosta juoksuharjoitusten aikana. Ensimmäisessä kaaviossa (1) suoritusaso on hyvä. Toisessa kaaviossa (2) suoritusaso on heikko ja saattaa olla merkki liikaharjoittelusta, sairaudesta tai vain huonoista olosuhteista. Kolmannessa kaaviossa (3) on tyypillinen pitkän matkan juoksu, jonka aikana suoritusaso laskee tasaisesti juoksun aikana väsymystä ilmaisten.




## 3.28. Huoltovalikko


Voit avata huoltovalikon pitämällä [Back Lap] ja [Start Stop] -painikkeita samanaikaisesti painettuina, kunnes kello siirtyy huoltovalikkoon.




Huoltovalikossa on seuraavat toiminnot:

- **INFO:**
  - **Air pressure:** näyttää senhetkisen absoluuttisen ilmanpaineen ja lämpötilan.
  - **BLE:** näyttää senhetkisen Bluetooth Smart -version.
  - **Version:** näyttää senhetkisen ohjelmisto- ja laiteversion.
- **TEST:**
  - **LCD test:** testaa, että LCD-näyttö toimii oikein.
- **ACTION:**
  - **Power off:** siirtää kellon lepotilaan.
  - **GPS reset:** nollaa GPS-asetukset.
  - **Clear data:** poistaa palautumistestin kalibroinnin

 **HUOMAUTUS: POWER OFF** on virransäästötila. Aktivoi kello yhdistämällä (virtalähteeseen liitetty) USB-kaapeli. Ohjattu asennustoiminto käynnistyy. Kaikki asetukset aikaa ja päivämäärää lukuun ottamatta säilyvät ennallaan. Vahvista ne käynnistysapuohjelmalla.

 **HUOMAUTUS:** Kello siirtyy virransäästötilaan, kun se on ollut paikallaan 10 minuuttia. Kello palautuu virransäästötilasta, kun sitä liikutetaan.


 **HUOMAUTUS:** Huoltovalikon sisältö voi muuttua päivitysten yhteydessä ilman ennakoilmoitusta.

## GPS-tietoja nollataan

Jos GPS-yksikkö ei löydä signaalia, voit nollata GPS-tiedot huoltovalikosta.

GPS-tietojen nollaaminen:

1. Siirry huoltovalikossa **ACTION**-kohtaan [Light Lock] -painikkeella ja paina sitten [Next] -painiketta.
2. Vieritä [Light Lock] -painikkeella **GPS reset**-kohtaan ja siirry siihen [Next] -painikkeella.
3. Vahvista GPS-tietojen nollaus painamalla [Start Stop] -painiketta tai peruuta nollaus painamalla [Light Lock] -painiketta.


 **HUOMAUTUS:** Kun nollaat GPS-asetukset, kaikki GPS-tiedot, kompassin kalibrointiarvot ja palautumisaikatiedot nollautuvat. Tallennettuja lokeja ei poisteta.

## 3.29. Pikavalinnat

Oletusarvon mukaan voit vaihtaa näyttöä vaaleasta tummaan ja takaisin pitämällä [View] -painiketta painettuna **AIKA**-tilassa. Tämä pikavalinta voidaan vaihtaa eri valikkokohtaan.

Pikavalinnan määrittäminen:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painike painettuna tai siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop].
2. Selaa siihen valikkokohtaan, johon haluat luoda pikavalinnan.
3. Luo pikavalinta pitämällä [View] -painiketta painettuna.

 **HUOMAUTUS:** Pikavalintoja ei voida luoda kaikkiin mahdollisiin valikkokohtiin, kuten esimerkiksi yksittäisiin lokeihin.

Muissa tiloissa päästään ennalta määritettyihin pikavalintoihin pitämällä [View] -painiketta painettuna. Kun kompassi on esimerkiksi aktiivinen, pääset kompassiasetuksiin pitämällä [View] -painiketta painettuna.

## 3.30. Urheilutilat

Urheilutilojen avulla voit tallentaa Suunto Ambit3 Peak -kellolla harjoittelusi ja muun liikuntasi. Voit valita aktiiviteettiisi sopivan, kelloosi ennalta määritetyn urheilutilan. Jos et löydä sopivaa urheilutilaa, voit luoda mukauttamiasi urheilutiloja SuuntoLinkissä.

Näytöillä näkyy harjoittelun aikana eri tietoja urheilutilasta riippuen. Valittu urheilutila vaikuttaa myös harjoituksen asetuksiin, kuten sykerajoihin ja automaattisessa kierroslaskennassa käytettävään kierrospituuteen.

SuuntoLinkissä voit luoda mukautettuja urheilutiloja, muokata ennalta määritettyjä urheilutiloja ja poistaa urheilutiloja.

## Mukautetut urheilutilat

Mukautettuun urheilutilaan voi määrittää 1–8 erilaista urheilutilan näyttöä. Kussakin näytössä näytettävät tiedot voi valita kattavasta luettelosta. Mukautettuun tilaan voi määrittää esimerkiksi lajikohtaiset sykerajat, haettavat POD-laitteet tai tallennusvälin tarkkuuden tai akunkeston optimoimiseksi.

Kaikissa GPS-aktivoituissa urheilutiloissa voidaan käyttää myös **PIKANAVIGOINTI**-toimintoa. Tämä vaihtoehto on oletusarvoisesti poissa käytöstä. Kun valitset kiinnostavan kohteen tai reitin, saat ponnahdusikkunassa luettelon kiinnostavista kohteista ja reiteistä, jotka olet määritellyt kelloosi harjoituksen alussa.

Suunto Ambit3 Peak -laitteeseen voi siirtää enintään 10 erilaista SuuntoLinkissä luotua urheilutilaa.

### 3.31. Sekuntikello

Sekuntikello on näyttö, joka voidaan kytkeä päälle tai pois päältä aloitusvalikosta.

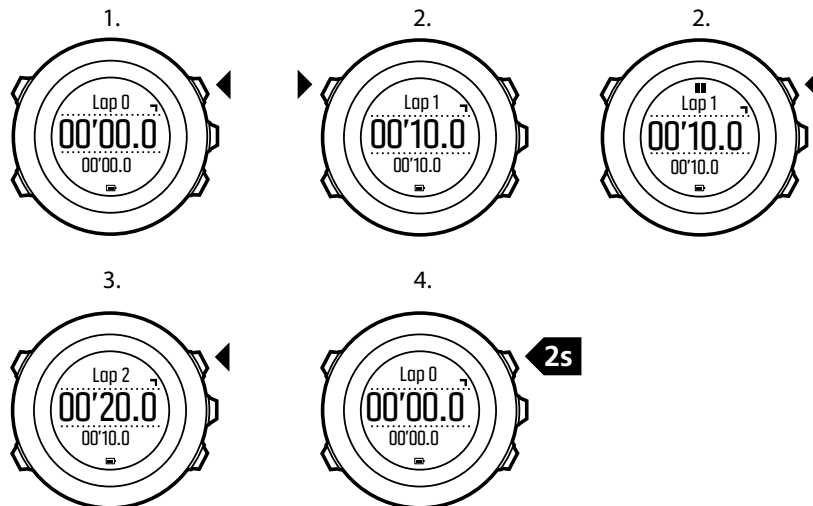
Voit aktivoida sekuntikellon seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **NÄYTÖT**-kohtaan ja paina [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Sekuntikello**-kohtaan ja paina [Next] -painiketta.

Voit aloittaa sekuntikellon käytön tai siirtyä **AIKA**-tilaan painamalla [Next] -painiketta. Voit selata takaisin sekuntikelloon [Next] -painikkeella.

Aloita sekuntikellon käyttö seuraavasti:

1. Kun sekuntikello on aktivoitu, voit aloittaa ajanoton painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. [Back Lap] -painiketta painamalla voit tallentaa kierrosajan ja [Start Stop] -painiketta painamalla pysäyttää ajanoton. Kun sekuntikellon ajanotto on pysäytettynä, voit tarkastella kierrosaikoja painamalla [Back Lap] -painiketta.
3. Voit jatkaa ajanottoa painamalla [Start Stop] -painiketta.
4. Kun sekuntikellon ajanotto on pysäytettynä, voit nollata sekuntikellon painamalla [Start Stop] -painiketta.



Kun ajanotto on käynnissä, voit tehdä seuraavia toimia:

- Voit vaihtaa näytön alarivillä näkyvän kokonaisajan kierrosajaksi ja päinvastoin painamalla [View] -painiketta.
- Voit siirtyä **AIKA**-tilaan painamalla [Next] -painiketta.
- Voit siirtyä asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

Kun et enää halua käyttää sekuntikelloa, voit piilottaa sen näytön.

Voit deaktivoida sekuntikellon seuraavasti:


1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **NÄYTÖT**-kohtaan ja paina [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Lopeta sekuntikello**-kohtaan ja paina [Next] -painiketta.

### 3.32. Suunto-sovellus

Suunto-sovelluksella voit laajentaa Suunto Ambit3 Peak -kokemustasi analysoimalla ja jakamalla harjoituksiasi, yhdistämällä kumppanipalveluihin sekä monin muin tavoin. Yhdistä Suunto Ambit3 Peak mobiilisovellukseen saadaksesi puhelimen ilmoitukset kellon.

Kellon yhdistäminen Suunto-sovellukseen:

1. Lataa ja asenna Suunto-sovellus yhteensopivaan mobiililaitteeseen App Storesta, Google Playstä tai monista suosituista kiinalaisista sovelluskaupoista.
2. Käynnistä Suunto-mobiilisovellus ja ota Bluetooth-toiminto tarvittaessa käyttöön.
3. Siirry asetusvalikkoon painamalla [Next] -painiketta pitkään.
4. Vieritä [Light Lock] -painikkeella kohtaan **PARITA** ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
5. Valitse **MOBILEAPP** painamalla [Next] -painiketta.
6. Palaa sovellukseen ja napauta näytön vasemman yläkulman kellokuvaketta. Kun kellon nimi tulee näyttöön, napauta PARITA.
7. Syötä kellon näytöllä näkyvä salasana yhdistyspyynnön salasananakenttään mobiililaitteessasi ja viimeistele yhteys napauttamalla PARITA-painiketta.

 **HUOMAUTUS:** Jotkut ominaisuudet edellyttävät Internet-yhteyden muodostamista Wi-Fi- tai mobiiliverkon kautta. Yhteyden käytöstä voi aiheutua tiedonsiirtokuluja.

### 3.32.1. Synkronointi mobiilisovelluksella

Jos olet yhdistänyt Suunto Ambit3 Peak -kellosi Suunto-sovellukseen, kaikki uudet harjoituskertasi synkronoituvat automaattisesti, kun Bluetooth-yhteys on käytössä ja laite on sen kantaman alueella. Tietojen synkronoinnin aikana Suunto Ambit3 Peak -kellon Bluetooth-kuvake vilkkuu.


Oletusasetusta voi muuttaa asetusvalikossa.

Automaattisen synkronoinnin poistaminen käytöstä:

1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella kohtaan LIITETTÄVYYS ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella kohtaan Asetukset ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Avaa **Mobiilisovelluksen synkronointi** -asetus painamalla Next-painiketta uudelleen.
5. Kytke synkronointi pois päältä [Light Lock] -painikkeella ja poistu pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

## 3.33. Suunto Apps

Suunto Apps-sovelluksilla voit mukauttaa Suunto Ambit3 Peak -kelloasi lisää. SuuntoLinkin urheilutilojen mukautustoiminnosta löytyy käyttövalmiita sovelluksia, kuten erilaisia ajastimia ja laskureita.

 **HUOMAUTUS:** *SuuntoLinkissä Suunto Apps tarkoittaa kellossa käytettäviä sovelluksia. Niitä ei pidä sekoittaa Suunto-sovellukseen – mobiilisovellukseen, jolla voi analysoida ja jakaa harjoituksia, yhdistää kumppanipalveluihin, luoda reittejä ja paljon muuta.*

Suunto Apps -sovellusten lisääminen Suunto Ambit3 Peak -kelloon:

1. Etsi SuuntoLinkin urheilutilojen mukautustoiminnolla sovellus, jota haluat käyttää.
2. Yhdistä Suunto Ambit3 Peak SuuntoLinkiin, jotta Suunto App ja kello synkronoituvat. Lisäämäsi Suunto App -sovellus näyttää laskentatuloksen harjoituksen aikana.

## 3.34. Uinti

Suunto Ambit3 Peak -laitteellasi voit tallentaa uintisi altaassa tai avovedessä.

Suunto Smart Sensoria käyttämällä voit myös tallentaa uinnin aikaisen sykkeesi. Syketiedot ladataan automaattisesti Suunto Ambit3 Peak -laitteeseesi, kun poistut vedestä.

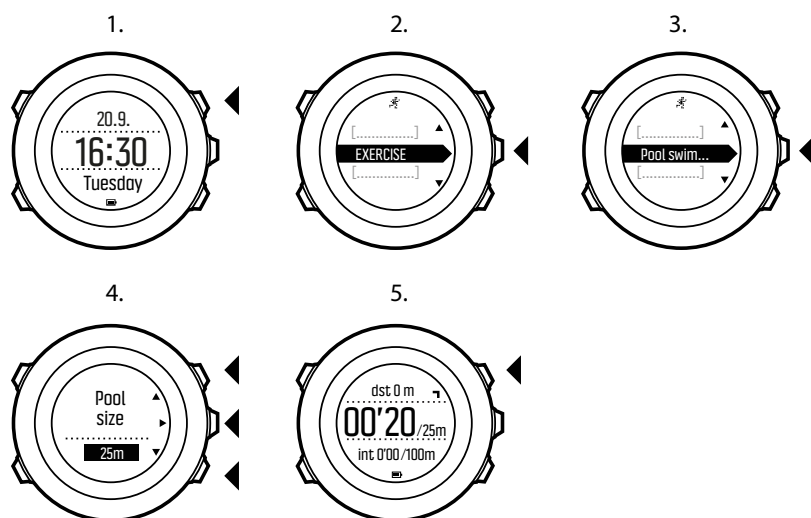
### 3.34.1. Allasuinti

Uima-allasuinnin urheilutilassa Suunto Ambit3 Peak mittaa uintinopeutesi uima-altaan pituuden perusteella. Jokainen altaan mitta luo kierroksen, joka näytetään Suunto-sovelluksessa.

Uima-allasuinnin tallentaminen:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Valitse [Harjoitus] painamalla **NEXT**-painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella kohtaan **Uima-allasuinti** ja valitse se [Next] -painikkeella.

4. Valitse altaan pituus. Voit valita altaan pituuden valmiiksi määritetyistä arvoista tai määrittää altaan pituuden itse valitsemalla **Mukautettu**-vaihtoehdon. Selaa arvoja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla ja valitse haluamasi arvo [Next] -painikkeella.
5. Aloita uinnin tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.

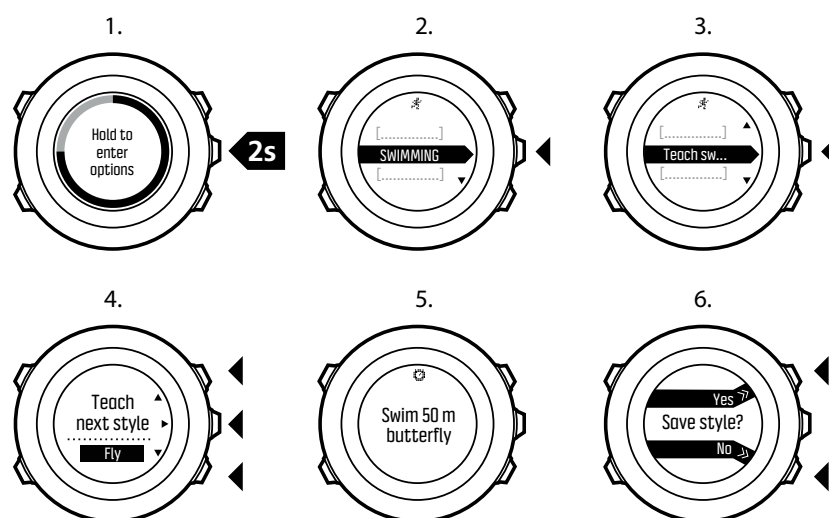


### 3.34.2. Uintityylit

Suunto Ambit3 Peak tunnistaa käyttämäsi uintityylit, jotka olet opettanut laitteelle. Kun uintityyli on opetettu, Suunto Ambit3 Peak tunnistaa sen automaattisesti, kun aloitat uimisen kyseisellä tyylillä.

Voit opettaa uintityylejä seuraavasti:

1. Siirry **Uima-allasuinti**-urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **UINTI**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Valitse **Opeta uintityyli** painamalla [Next] -painiketta.
4. Selaa uintityylivaihtoehtoja [Light Lock] - ja [Start Stop] -painikkeiden avulla. Valitse haluamasi uintityyli [Next] -painikkeella. Voit poistua asetuksista ja jatkaa harjoitusta valitsemalla **LOPPU**. Valittavissa olevat uintityylit ovat seuraavat:
5. **PERHONEN** (perhosuinti)
6. **SELKÄ** (selkäuinti)
7. **RINTA** (rintauinti)
8. **VAPAA** (vapaauinti).
9. Ui altaan pituus valitsemallasi uintityylillä.
10. Tallenna uintityyli uituasi painamalla [Start Stop] -painiketta. Jos et halua tallentaa tyyliä, palaa uimatyylien valintanäyttöön painamalla [Light Lock] -painiketta.



 **VINKKI:** Voit poistua uimatyylin opetuksesta milloin tahansa pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

Voit palauttaa opetetut uintityylit oletusasetuksiinsa seuraavasti:

1. Siirry **Uima-allasuinti**-urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **UINTI**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Start Stop] -painikkeella **Nollaa opitut tyylit** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.

### 3.34.3. Uintidrillit

Uintiharjoittelun aikana voit tehdä halutessasi drillejä eli uintiharjoitteita. Jos käytät drillissä tavallisuudesta poikkeavaa uintityyliä (käytät esimerkiksi uinnissa pelkästään jalkojasi), voit lisätä uidut altaan pituudet manuaalisesti drillin jälkeen varmistaaksesi kokonaismatkan tarkkuuden.

 **HUOMAUTUS:** Älä lisää drillin aikana uitua matkaa, ennen kuin olet lopettanut drillin.

Voit tehdä drillin seuraavasti:

1. Avaa asetusvalikko uinnin tallennuksen aikana pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **UINTI**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Valitse **Drilli** painamalla [Next] -painiketta ja aloita sitten uintidrilli.
4. Kun olet tehnyt drillin, paina [View] -painiketta ja säädä kokonaismatka halutessasi.
5. Voit lopettaa drillin tallennuksen valitsemalla asetusvalikosta uudelleen **UINTI** ja valitsemalla sitten **Lopeta drilli**.

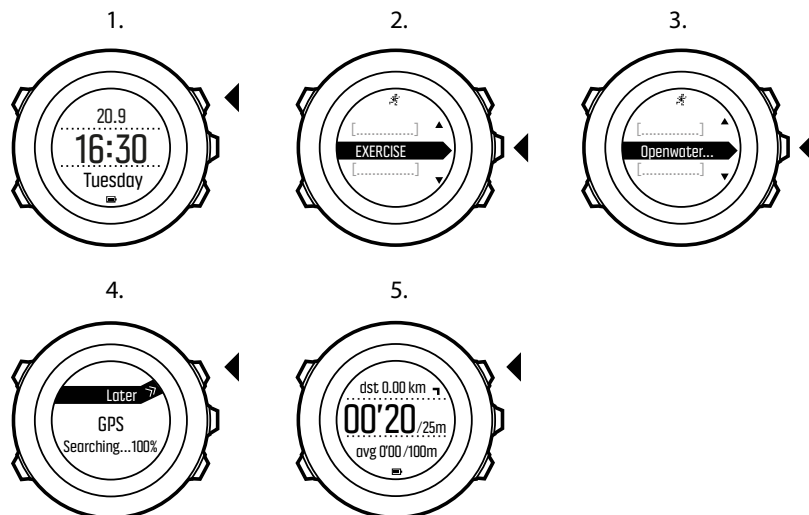
### 3.34.4. Avovesiuinti


Avovesiuintitilassa Suunto Ambit3 Peak mittaa uintinopeutesi GPS:n avulla ja näyttää reaaliaikaiset tiedot uinnin aikana.

Voit aloittaa tietojen tallennuksen ulkona uitaessa seuraavasti:

1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.

2. Valitse **HARJOITTELU**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Avovesiuinti**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Odota, että kello ilmoittaa GPS-signaalin löytyneen.
5. Aloita uintitietojen tallennus painamalla [Start Stop] -painiketta.



 **VINKKI:** Kun haluat lisätä kierroksen uinnin aikana, paina [Back Lap] -painiketta.

### 3.35. Aika

Suunto Ambit3 Peak-kellon ajanäyttö sisältää seuraavat tiedot:

- yläriivi: päivämäärä
- keskiriivi: aika
- alarivi: [View] -painikkeella voit näyttää lisätietoja, kuten viikonpäivän, kaksoisajan, päivittäisen askelmäärän ja akun varaustason.



Voit käsitellä aika-asetuksia seuraavasti:

1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Paina [Next] siirtyäksesi kohtaan **GENERAL**.
3. Selaa **Time/date**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja siirry siihen [Next] -painikkeella.

**Time/date**-valikossa voit tehdä seuraavat asetukset:

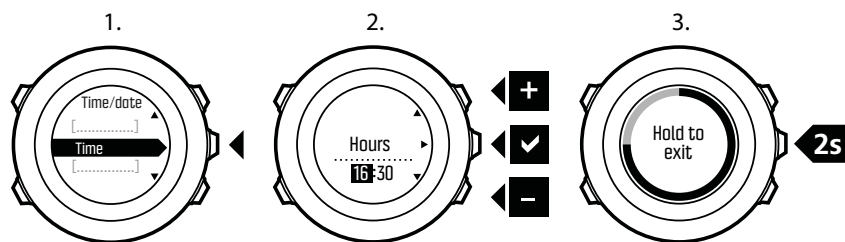
- Aika
- Päivämäärä
- GPS-aikatoiminto
- Kaksoisaika



- Hälytys

Aika-asetusten muuttaminen:

1. Vieritä **Time/date**-valikossa haluamaasi asetukseen [Start Stop] tai [Light Lock] -painikkeella ja valitse asetukseksi [Next] -painikkeella.
2. Muuta arvoja [Start Stop] ja [Light Lock] -painikkeella ja tallenna [Next] -painikkeella.
3. Palaa edelliseen valikkoon [Back Lap] -painikkeella tai poistu painamalla [Next] -painiketta pitkään.

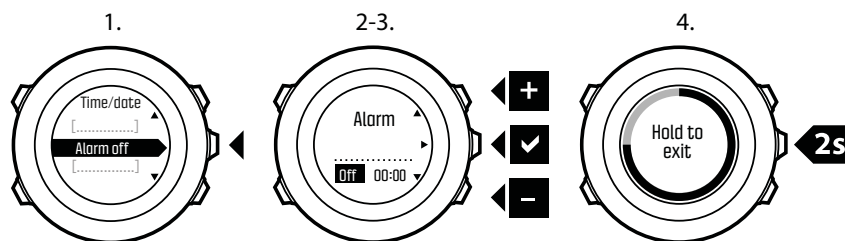


### 3.35.1. Herätyskello

Voit käyttää Suunto Ambit3 Peak -laitetta herätyskellona.

Voit ottaa herätyskellon käyttöön ja asettaa hälytyksen seuraavasti:

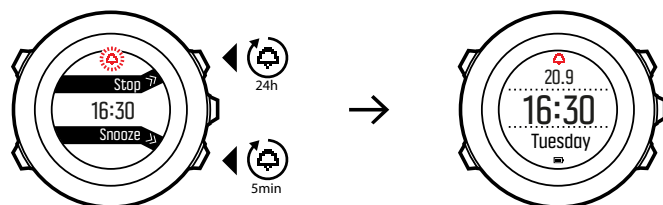
1. Valitse asetusvalikosta **YLEISET, Kello/pvm** ja **Hälytys**.
2. Aseta hälytys käyttöön tai pois käytöstä [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
3. Aseta tunti- ja minuuttilukemat [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
4. Palaa asetuksiin painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu asetuksista pitämällä [Next] -painiketta painettuna.



Kun hälytys on käytössä, useimmissa näytöissä näkyy hälytyssymboli.

Kun hälytys soi, voit toimia seuraavilla tavoilla:

- Valitse **Torkku** painamalla [Light Lock] -painiketta. Hälytys lakkaa, mutta alkaa uudelleen viiden minuutin välein, kunnes pysäytät sen. Voit painaa torkkua 12 kertaa ja siirtää siten herätystä yhteensä tunnin eteenpäin.
- Valitse **Lopeta** painamalla [Start Stop] -painiketta. Hälytys lakkaa ja käynnistyy uudelleen seuraavana päivänä, jos et kytke hälytystä pois käytöstä asetuksista.



 **HUOMAUTUS:** Kun torkkutoiminto on käytössä, hälytyskuvake vilkkuu **AIKA**-näytöllä.


### 3.35.2. Ajan synkronointi


Suunto Ambit3 Peak -kellon ajan voi päivittää matkapuhelimen, tietokoneen (SuuntoLink) tai GPS-ajan avulla.

Kun liität kellosi tietokoneeseen USB-kaapelin avulla, SuuntoLink päivittää oletusarvoisesti kellosi ajan ja päivämäärän tietokoneen kellon mukaan.

### GPS-aikatoiminto:

GPS-aikatoiminto korjaa Suunto Ambit3 Peak -kellon ja GPS-ajan välisen eron. GPS timekeeping korjaa ajan automaattisesti kerran päivässä ja aina ajan manuaalisen säätämisen jälkeen. Myös kaksoisaika korjataan.

 **HUOMAUTUS:** GPS timekeeping -toiminto korjaa minuutti- ja sekuntilukemat, mutta ei tunti-lukemaa.

 **HUOMAUTUS:** GPS timekeeping -toiminnon tekemä aikakorjaus on tarkka, jos ero oikeaan aikaan on alle 7,5 minuuttia. Jos ero on sitä suurempi, GPS timekeeping -toiminto korjaa ajan lähimpään 15 minuuttiin.

GPS-aikatoiminto on oletusarvoisesti käytössä. Voit poistaa sen käytöstä seuraavasti:

1. Valitse asetusvalikosta **YLEISET**, **Kello/pvm** ja **GPS-aikatoiminto**.
2. Ota GPS-aikatoiminto käyttöön tai poista se käytöstä [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
3. Palaa asetuksiin painamalla [Back Lap] -painiketta tai poistu painamalla [Next] -painiketta pitkään.

### 3.36. Reitti takaisin

**Track back**-toiminnolla voit palata samaa reittiä takaisin missä tahansa harjoituksen vaiheessa. Suunto Ambit3 Peak luo tilapäisiä reittipisteitä, jotka opastavat sinut takaisin lähtöpisteeseen.

Jos haluat palata samaa reittiä harjoituksen aikana:

1. Kun olet GPS:ää käyttävässä urheilutilassa, avaa vaihtoehtovalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Paina [Next] -painiketta valitaksesi **NAVIGATION**.
3. Selaa **Track back**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja valitse [Next] -painikkeella.

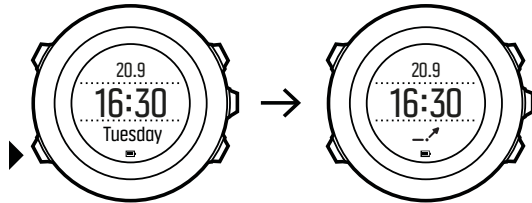
Voit nyt aloittaa navigoinnin takaisin aivan kuten reittinavigoinnissakin.

**Track back** -toimintoa voidaan käyttää myös lokikirjaan tallennetuista, GPS-tietoa sisältävistä harjoituksista. Toimi kuten kohdassa *Reitin navigointi*. Vieritä **Logbook**-kohtaan **Routes**-kohdan sijaan ja valitse loki, jonka reittiä haluat käyttää navigointiin.

### 3.37. Säätömaisimet

Ilmanpaine-kaavion (katso 3.3.4. *Ilmanpaine-profiilin käyttäminen*) lisäksi Suunto Ambit3 Peak sisältää kaksi säätömaisinta: sään kehitys ja myrskyhälytys.

Sään kehityksen ilmaisin näytetään aikanäytöllä mahdollistaen sään muutosten tarkistamisen nopeasti.



Sään suuntauksen ilmaisin koostuu kahdesta viivasta, jotka muodostavat nuolen. Jokainen viiva edustaa 3 tunnin aikaväliä. Yli 2 hPa:n (0,59 inHg) muutos ilmanpaineessa kolmen tunnin aikana aiheuttaa nuolen suunnan muutoksen. Esimerkkejä:

	paine on laskenut voimakkaasti viimeisten kuuden tunnin aikana
	paine on ollut vakaata, mutta on noussut voimakkaasti viimeisten kolmen tunnin aikana
	paine on noussut voimakkaasti, mutta laskenut voimakkaasti viimeisten kolmen tunnin aikana

### Myrskyhälytys

Merkittävä ilmanpaineen lasku tarkoittaa yleensä sitä, että myrsky lähestyy ja on syytä hakeutua suojaan. Kun myrskysymboli on aktiivinen, Suunto Ambit3 Peak -laite päästää hälytyksen ja myrskysymboli vilkkuu paineen laskiessa vähintään 4 hPa (0,12 inHg) kolmen tunnin aikana.


**HUOMAUTUS:** Myrskyhälytys ei toimi, jos olet aktivoinut korkeusprofiilin. Katso 3.3.2. Lajia vastaavan profiilin valitseminen.

**Myrskyhälytys**-toiminnon aktivointi:

1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **ALTI-BARO**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Valitse **Myrskyhälytys** painamalla [Next] -painiketta.
4. Aseta myrskyhälytys **Päälle** tai **Pois päältä** [Start Stop] tai [Light Lock] -painikkeella ja hyväksy [Next] -painikkeella.

Kun myrskyhälytys soi, voit kuitata sen painamalla mitä tahansa painiketta. Jos mitään painiketta ei paineta, hälytys toistuu viiden minuutin välein. Myrskykuvake pysyy näytöllä, kunnes sääolosuhteet rauhoittuvat (paineen lasku hidastuu).

Mikäli myrskyhälytys tapahtuu harjoittelun tallennuksen aikana, laite luo erityiskierroksen (nimeltään “myrskyhälytys”).

 **VINKKI:** Voit myös aktivoida tai deaktivoida myrskyhälytyksen urheilutilan asetusvalikossa.


## 4. Huolto ja tuki

### 4.1. Käsittelyohjeet

Käsittele laitetta varovasti – älä altista sitä iskuille tai pudota sitä.


Kello ei normaalisti vaadi huoltoa. Käytön jälkeen huuhtelee se vesijohtovedellä ja miedolla saippualla ja puhdistaa kuori huolellisesti kostealla pehmeällä kankaalla tai säämiskällä.

Käytä vain Suunto-lisävarusteita - takuu ei kata muiden kuin alkuperäislisävarusteiden käytöstä johtuvia vahinkoja.

 **VINKKI:** Muista rekisteröidä Suunto Ambit3 Peak -laitteesi osoitteessa [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) saadaksesi tarpeitasi vastaavaa tukea.

### 4.2. Vesitiiviys

Suunto Ambit3 Peak on vesitiivis 100 metriin / 10 baarin paineeseen asti. Metrimäärä viittaa todelliseen sukellussyvyyteen ja se on testattu Suunnon vesitiiviytestipaineessa. Kelloa voi tämän perusteella käyttää uitaessa ja snorklattaessa, mutta sitä ei tulisi käyttää sukeltaessa.


 **HUOMAUTUS:** Vesitiiviyssyvyys ei vastaa suoraan toimintasyvyyttä. Vesitiiviysmerkintä määrittää, että laite ei päästä sisään ilmaa/vettä ja sitä voidaan käyttää suihkussa, kylvyssä, uitaessa, uima-altaalla sukeltaessa ja snorklattaessa.

Jotta laite pysyy vesitiiviinä, on syytä noudattaa seuraavia varo-ohjeita:

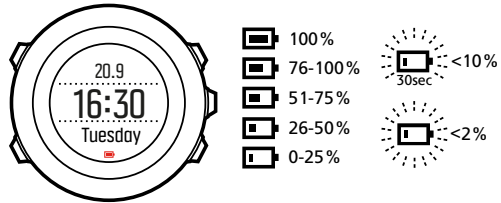
- Älä käytä laitetta muuhun kuin sen varsinaiseen käyttötarkoitukseen.
- Käänny valtuutetun Suunto-huollon, -maahantuojan tai -jälleenmyyjän puoleen korjausten ollessa tarpeen.
- Pidä laite puhtaana pölystä ja hiekasta.
- Älä koskaan yritä avata laitteen kotelointia itse.
- Vältä altistamista laitetta nopeille ilman ja veden lämpötilojen muutoksille.
- Puhdista laite aina makealla vedellä sen jälkeen, kun se on altistunut suolavedelle.
- Älä altista laitetta iskuille tai pudota sitä.

### 4.3. Akun lataaminen

Yhden latauksen kesto riippuu siitä, kuinka ja missä olosuhteissa Suunto Ambit3 Peak -laitetta käytetään. Esimerkiksi alhaiset lämpötilat lyhentävät kertalatauksen kestoa. Yleisesti ottaen ladattavien akkujen varauksen pitokyky heikkenee ajan kuluessa.

 **HUOMAUTUS:** Suunnon takuu kattaa akun vaihdon yhden vuoden tai 300 latauskerran ajan (sen mukaan, kumpi toteutuu aiemmin), mikäli varauksen pitokyky heikkenee epänormaalisti akun viallisuuden takia.

Akkukuvake ilmaisee akun varaustason. Kun akun varaustaso putoaa alle 10 %:n, akkukuvake vilkkuu 30 sekuntia. Kun akun varaustaso on alle 2 %, akkukuvake vilkkuu jatkuvasti.



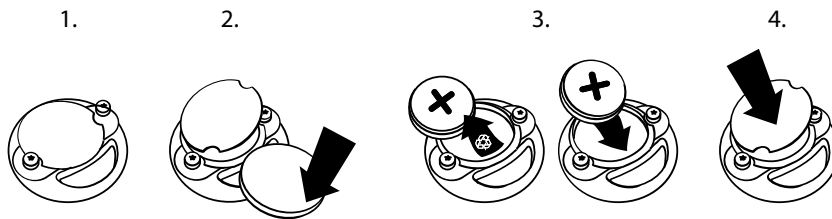
Lataa akku kytkemällä laite tietokoneeseen toimitetulla USB-kaapelilla tai käyttämällä USB-yhteensopivaa pistorasiaan kytkettävää laturia. Tyhjän akun lataaminen täyteen kestää noin 2-3 tuntia.

## 4.4. Smart Sensorin pariston vaihto

Suunto Smart Sensor käyttää 3 voltin litiumparistoa (CR 2025).

Pariston vaihto:

1. Poista anturi vyöstä.
2. Avaa paristopesän kansi kolikolla.
3. Vaihda paristo.
4. Sulje paristopesän kansi.



## 5. Referenssi

### 5.1. Tekniset tiedot

#### Yleiset

- Käyttölämpötila: -20... +60 °C / -5...+140 °F
- Akun latauslämpötila: 0... +35 °C / +32...+95 °F
- Säilytyslämpötila: -30...+60 °C / -22...+140 °F
- Paino: 89 g / 3,14 oz (Black), 92 g / 3,25 oz (Sapphire)
- Vesitiiviys (Suunto Ambit3 Peak): 100 m / 328 ft / 10 baaria
- Vesitiiviys (Suunto Smart Sensor): 20 m / 66 ft
- Linssi: mineraalikristallilasi (safiirikristalli Sapphire-malleissa)
- Tehonlähde: ladattava litiumioniparisto
- Akun kesto: ~ 20–200 tuntia valitun GPS-tarkkuuden mukaan

#### Muisti

- Kiinnostavat kohteet (POI:t): enint. 250

#### Radiolähetin/-vastaanotin

- Bluetooth® Smart -yhteensopiva
- Viestintäaajuus: 2402–2480 MHz
- Enimmäislähetysteho: <0 dBm (johtuva)
- Toimintasäde: ~3 m/9,8 ft

#### Ilmanpainemittari

- Näyttöalue: 950–1 060 hPa/28,05–31,30 inHg
- Tarkkuus: 1 hPa / 0,03 inHg

#### Korkeusmittari

- Näyttöalue: -500–9 999 m/-1 640–32 805 ft
- Tarkkuus: 1 m / 3 ft

#### Lämpömittari

- Näyttöalue: -20...+60 °C / -4...+140 °F
- Tarkkuus: 1°

#### Kronografi

- Tarkkuus: 1 s lukemaan 9:59:59 asti, jonka jälkeen 1 min

## Kompassi

- Tarkkuus: 1 aste /18 piirua

## GPS

- Teknologia: SiRF star V
- Tarkkuus: 1 m / 3 ft
- Taajuuskaista: 1 575,42 MHz

## Valmistaja

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

SUOMI

## 5.2. Vaatimustenmukaisuus

### 5.2.1. CE

Täten Suunto Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi OW143 noudattaa direktiivin 2014/53/EU vaatimuksia. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa seuraavasta Internet-osoitteesta: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

### 5.2.2. FCC-säännöstenmukaisuus

Tämä laite on FCC-säännösten osan 15 mukainen. Sen käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa:

(1) laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä ja

(2) laitteen on vastaanotettava häiriöitä, kuten häiriöitä, jotka saattavat aiheuttaa vikoja laitteen toiminnassa. Tämä laite on testattu FCC-säännösten mukaisesti ja tarkoitettu käytettäväksi kotona tai toimistossa.

Muutokset tai muokkaukset, joita Suunto ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat johtaa tämän laitteen FCC:n määräysten mukaisen käyttöoikeuden menettämiseen.

HUOM.: Tämä laite on testattu ja sen on todettu noudattavan Luokan B digitaalilaitteen raja-arvoja FCC-säännösten osan 15 mukaisesti. Nämä raja-arvot on suunniteltu antamaan kotiasennuksessa kohtuullista suojaa haitallisilta häiriöiltä. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuusenergiaa. Jos laitetta ei asenneta ja käytetä ohjeiden mukaisesti, laite voi aiheuttaa radioviestintää haittaavia häiriöitä. Ei kuitenkaan voida taata, ettei häiriöitä esiinny tietyssä asennuksessa. Jos tämä laite aiheuttaa radio- tai televisiovastaanotolle haitallisia häiriöitä, jotka voidaan todeta sulkemalla ja avaamalla laite, käyttäjää kehoitetaan korjaamaan häiriöt suorittamalla yhden tai useamman seuraavista toimenpiteistä:

- Muuta vastaanottavan antennin asentoa tai paikkaa.
- Lisää laitteen ja vastaanottimen välistä etäisyyttä.
- Kytke laite pistorasiaan, joka on eri virtapiirissä kuin se, johon vastaanotin on kytketty.
- Käänny myyjän tai kokeneen radio- tai tv-asentajan puoleen.



### 5.2.3. IC

Tämä laite on Industry Canadian lisenssittömien RSS-standardien mukainen. Sen käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa:

(1) laite ei saa aiheuttaa häiriöitä ja

(2) laitteen on vastaanotettava häiriöitä, kuten häiriöitä, jotka saattavat aiheuttaa vikoja laitteen toiminnassa.

### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

## 5.3. Tavaramerkki

Suunto Ambit3 Peak, sen logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet on rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

## 5.4. Patentti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat vireillä olevat patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet: EP 11008080, EU designs 001332985-0001 tai 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,624, US 61/649,632 (Sykevyö: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281). Lisäpatenttihakemuksia on vireillä.

## 5.5. Kansainvälinen rajoitettu takuu

Suunto takaa, että tämän kansainvälisen rajoitetun takuun ehtojen mukaisesti Suunto tai Suunnon valtuuttama huoltopiste (jäljempänä Huoltopiste) korjaa tuotteen takuuajana ilmenevät materiaali- tai valmistusviat maksutta oman harkintansa mukaan joko a) korjaamalla tuotteen, b) vaihtamalla tuotteen tai c) palauttamalla tuotteen ostohinnan. Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu on voimassa ja täytäntöönpanokelpoinen ostomaasta riippumatta. Kansainvälinen rajoitettu takuu ei vaikuta ostajalle kulutustavaroiden myyntiin sovellettavan kansallisen lainsäädännön nojalla myönnettyihin lakisääteisiin oikeuksiin.

## Takuuaika

Kansainvälisen rajoitetun takuun takuuajaka alkaa tuotteen alkuperäisestä jälleenmyyntipäivästä.

Kellojen, älykellojen, sukellustietokoneiden, sykellähetinten, sukelluslähetinten, mekaanisten sukellusinstrumenttien ja mekaanisten tarkkuusinstrumenttien takuuajaka on kaksi (2) vuotta, ellei toisin ole ilmoitettu.

Lisävarusteiden takuuajaka on yksi (1) vuosi, mukaan lukien (niihin kuitenkaan rajoittumatta) Suunnon sykevyöt, kellojen hihnat, laturit, johdot, ladattavat paristot, rannekkeet ja letkut.

Takuuaika on viisi (5) vuotta vioille, jotka johtuvat Suunto-sukellustietokoneen syvyysmittarin anturista (paine).

## Poikkeukset ja rajoitukset

Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu ei koske:

1. a. tavallista kulumista, kuten naarmuja, hankaumia tai muiden kuin metallihihnojen värin ja/tai materiaalin muutosta, b) varomattoman käsittelyn aiheuttamia vikoja, eikä c) vikoja tai vahinkoja, jotka johtuvat käyttötarkoituksen tai ohjeiden vastaisesta käytöstä, virheellisestä hoidosta, laiminlyönneistä ja onnettomuuksista, kuten pudotuksesta tai musertumisesta,
2. painettua aineistoa ja pakkauksia,
3. vikoja tai väitettyjä vikoja, jotka ovat aiheutuneet siitä, että tuotetta on käytetty yhdessä jonkin muun kuin Suunnon valmistaman tai toimittaman tuotteen, lisävarusteen, ohjelmiston ja/tai palvelun kanssa,
4. paristoja, joita ei voi ladata.

Suunto ei takaa tuotteen käytön keskeytyksettömyyttä tai virheettömyyttä eikä tuotteen yhteentoimivuutta kolmansien osapuolten toimittamien laitteiden ja ohjelmistojen kanssa.

Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu ei ole täytäntöönpanokelpoinen, jos:

1. tuotteen tai lisävarusteen kotelo on avattu ohjeiden vastaisesti,
2. tuotteen tai lisävarusteen korjaukseen on käytetty muita kuin valtuutettuja varaosia tai jos valtuuttamaton huoltoliike on muuttanut tuotetta tai korjannut sen,
3. tuotteen tai lisävarusteen sarjanumero on poistettu, muutettu tai tehty lukukelvottomaksi jollain tavalla, jonka Suunto yksinomaisen harkintansa mukaan katsoo täyttävän tämän kohdan ehdot, tai
4. tuote tai lisävaruste on altistunut kemikaaleille, muun muassa aurinkovoiteelle ja hyttyskarkotteille.

## Suunto-takuuhuollon saatavuus

Suunto-takuuhuoltoa varten täytyy esittää tuotteen ostosite. Saadaksesi kansainvälisen takuun, rekisteröi tuote osoitteessa [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register). Takuupalvelun käyttöohjeet ovat osoitteessa [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty). Voit myös ottaa yhteyttä paikalliseen valtuutettuun Suunto-jälleenmyyjään tai soittaa Suunnon asiakaspalveluun.

## Vastuurajoitus

Pakottavan lainsäädännön sallimissa rajoissa tämä kansainvälinen rajoitettu takuu on ainoa ja yksinomainen oikeussuojakeino, joka korvaa kaikki muut takuut, sekä suorat että epäsuorat. Suunto ei vastaa mistään erityisistä, satunnaisista, rangaistusperusteisista tai seuraamuksellisista vahingoista, kuten odotetun tuoton menettämisestä, tietojen katoamisesta, käytön estymisestä, pääomakustannuksista, korvaavien laitteiden tai palvelujen hankkimisesta tai kolmansien osapuolten vaateista johtuvista vahingoista, tuotteen ostamisesta tai käytöstä johtuvista omaisuusvahingoista tai takuurikkomuksesta, sopimusrikkomuksesta, laiminlyönneistä, törkeästä oikeudenloukkauksesta tai muusta oikeudellisesta tai vastaavasta perusteesta johtuvasta vahingosta, vaikka Suunto olisi ollut tietoinen tällaisten vahinkojen mahdollisuudesta. Suunto ei ole vastuussa takuupalvelun tuottamisesta.

## 5.6. Tekijänoikeudet

© Suunto Oy 9/2014. Kaikki oikeudet pidätetään. Suunto, Suunto-tuotteiden nimet, niiden logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet ovat rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Tämä käyttöohje sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Se sisältää Suunto-tuotteiden käyttöön liittyviä tietoja ja on tarkoitettu yksinomaan Suunto-tuotteiden käyttäjille. Sisältöä ei saa käyttää, jakaa, välittää, kopioida eikä jäljentää mihinkään muuhun tarkoitukseen ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa. Olemme pyrkineet huolellisesti varmistamaan tässä käyttöohjeessa annettujen tietojen selkeyden ja tarkkuuden. Mitään tarkkuutta koskevia suoria tai epäsuoria takuita ei myönnetä. Tämän asiakirjan sisältöön voidaan tehdä muutoksia ilman ennakoilmoitusta. Tämän asiakirjan viimeisin versio on ladattavissa osoitteessa [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

# Hakemisto

adding a route.....	44	korkeuden asetus manuaalisesti.....	24
adding current location.....	40	korkeuden mittaus.....	25
adjust settings.....	7	korkeuden vertailuarvo.....	10
aika.....	56 , 57	korkeus.....	24
aikalaskuri.....	19	Korkeus-profiili.....	12
ajastimet.....	19	kuvakkeet.....	27
akku.....	61	käsittely.....	61
aktiivisuuden seuranta.....	9	käyttöönotto.....	25
Alti & Baro.....	11 , 13	laps.....	23
Alti-Baro.....	10	lataaminen.....	61
Alti-Baro-tila.....	12	logbook.....	30
auringonnousu ja -lasku.....	10	memory left indicator.....	31
automaattinen kalibrointi.....	36	merenpinnan ilmanpaineen arvo.....	10
automaattinen nollaus.....	37	mode.....	15
Automaattinen-profiili.....	13	moniurheilu.....	32
autopause.....	14	multisport.....	29
autoscroll.....	14	myrskyhälytys.....	59
avovesiuinti.....	55	navigating.....	44
backlight.....	15	navigoiminen.....	23 , 24, 38
bike POD.....	35	näyttö.....	19
brightness.....	15	näyttöjen avaaminen/piilottaminen.....	19
charging.....	6	näytön muuttaminen käänteiseksi.....	19
deleting.....	40	näytöt.....	19
deleting a route.....	44	paikkatietojen esitysmuodot.....	33
display.....	20	painikelukitus.....	15
drillit.....	55	painikkeet.....	6
eranto.....	17	palaa alkuun.....	24
firmware.....	25	palautuminen.....	41
foot POD.....	35 , 36	palautumisaika.....	9 , 41
FusedAlti.....	10	palautumisen tila.....	41
GPS.....	32 , 33	palautumistesti.....	41
GPS accuracy.....	34	pikavalinta.....	6 , 50
GPS signal.....	33	POD.....	35
GPS timekeeping.....	58	point of interest (POI).....	40
harjoittelu.....	20 , 21	pool swimming.....	53
harjoittelun aloittaminen.....	21	Power POD.....	35 , 37
harjoituksen aikana.....	22 , 23, 24	profiles.....	11
herätyskello.....	57	recording tracks.....	22
huolto.....	61	reference value.....	11
huoltovalikko.....	49	route.....	44
Ilmanpaine-profiili.....	13	routes.....	44
interval timer.....	29	sekuntikello.....	51
invert display.....	20	senhetkinen sijainti.....	40
juoksun suoritustaso.....	47	settings.....	7 , 58
kalibroiminen.....	16 , 36, 37	sport mode.....	30
kaltevuus.....	37	sport modes.....	50
kiinnostava kohde (POI).....	38	startup wizard.....	6
kompassi.....	16, 17, 18, 24	suuntima.....	18
koordinaatistot.....	33	suuntimalukko.....	18

Suunto app.....	52, 53	uinti.....	53, 54, 55
Suunto Smart Sensor.....	20, 21	uintityyliin opettaminen.....	54
swimming.....	53	unenaikainen palautumistesti.....	43
sykeanturi.....	20, 35	urheilutila.....	21, 22
sykemuisti.....	20	urheilutilat.....	20
sykevyö.....	20, 35	urheilutilojen manuaalinen vaihto.....	32
syncing.....	53	valikko.....	50
sää.....	59	valikot.....	6
sään kehitys.....	59	waypoints.....	44
tarkat lukemat.....	10	vertailuarvo.....	10
time.....	58	vianmääritys.....	21
torkku.....	57	yhdistäminen.....	35



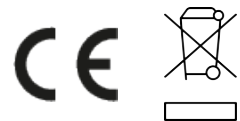
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 05/2022

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