

# **SUUNTO AMBIT3 RUN 2.5**

## KÄYTTÖOPAS


1. TURVALLISUUS.....	5
2. Näin pääset alkuun.....	6
2.1. Painikkeet ja valikot.....	6
2.2. Asetusten määrittäminen.....	6
2.3. Asetusten muokkaaminen.....	8
3. Ominaisuudet.....	9
3.1. Aktiivisuuden seuranta.....	9
3.2. Automaattinen tauko.....	9
3.3. Automaattinen vieritys.....	10
3.4. Taustavalo.....	10
3.5. Painikelukitus.....	11
3.6. Kompassi.....	11
3.6.1. Erannon asettaminen.....	12
3.6.2. Kompassin kalibroiminen.....	13
3.6.3. Suuntiman lukitseminen.....	14
3.7. Aikalaskuri.....	14
3.8. Näytöt.....	15
3.8.1. Näytön kontrastin säätäminen.....	15
3.8.2. Näytön muuttaminen käänteiseksi.....	15
3.9. Urheilutilat ja harjoittelu.....	16
3.9.1. Suunto Smart-anturin käyttäminen.....	16
3.9.2. Suunto Smart Sensorin pukeminen.....	16
3.9.3. Harjoittelun aloittaminen.....	17
3.9.4. Harjoituksen aikana.....	18
3.9.5. Kuljetun reitin tallentaminen.....	18
3.9.6. Kierrosten laskenta.....	18
3.9.7. Navigoiminen harjoituksen aikana.....	19
3.9.8. Kompassin käyttäminen harjoituksen aikana.....	19
3.10. Palaa alkuun.....	20
3.11. Laiteohjelmistopäivitykset.....	20
3.12. FusedSpeed.....	20
3.13. Kuvakkeet.....	22
3.14. Intervalliajastin.....	23
3.15. Lokikirja.....	24
3.16. Jäljellä olevan muistin osoitin.....	26
3.17. Movescount.....	26
3.18. Navigointi GPS:llä.....	26
3.18.1. GPS-signaalin hakeminen.....	26
3.18.2. GPS-koordinaatitot ja paikkatietojen esitysmuodot.....	27
3.18.3. GPS-tarkkuus ja virransäästötila.....	28


3.19. Ilmoitukset.....	28
3.20. POD-laitteet ja sykeanturit.....	29
3.20.1. POD-laitteiden ja sykeanturien yhdistäminen.....	29
3.20.2. Foot POD -laitteen käyttäminen.....	30
3.21. Kiinnostavat kohteet.....	30
3.21.1. Oman sijainnin tarkistaminen.....	32
3.21.2. Sijaintisi lisääminen POI-kohteeksi.....	32
3.21.3. POI-kohteen poistaminen.....	33
3.22. Palautuminen.....	33
3.22.1. Palautumisaika.....	33
3.22.2. Palautumisen tila.....	34
3.23. Reitit.....	36
3.23.1. Reitin navigointi.....	36
3.23.2. Navigoinnin aikana.....	38
3.24. Juoksun suoritustaso.....	39
3.25. Huoltovalikko.....	41
3.26. Pikavalinnat.....	42
3.27. Urheilutilat.....	43
3.28. Sekuntikello.....	43
3.29. Suunto-sovellus.....	44
3.29.1. Synkronointi mobiilisovelluksella.....	45
3.30. Suunto Apps.....	45
3.31. Aika.....	45
3.31.1. Herätyskello.....	46
3.31.2. Ajan synkronointi.....	47
3.32. Reitti takaisin.....	48
4. Huolto ja tuki.....	49
4.1. Käsittelyohjeet.....	49
4.2. Vesitiiviys.....	49
4.3. Akun lataaminen.....	49
4.4. Smart Sensorin pariston vaihto.....	50
5. Referenssi.....	51
5.1. Tekniset tiedot.....	51
5.2. Vaatimustenmukaisuus.....	52
5.2.1. CE.....	52
5.2.2. FCC-säännöstenmukaisuus.....	52
5.2.3. IC.....	52
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	52
5.3. Tavaramerkki.....	53
5.4. Patenti-ilmoitus.....	53
5.5. Kansainvälinen rajoitettu takuu.....	53


5.6. Tekijänoikeudet..... 54


# 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.

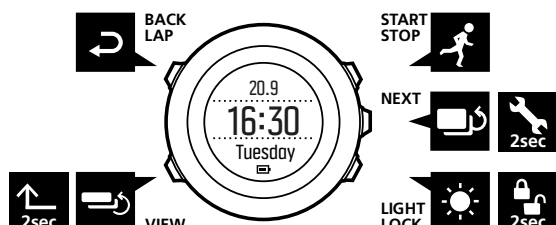
 **HUOMIO:** ÄLÄ HÄVITÄ LAITETTA TAVALLISENA JÄTTEENÄ VAAN KÄSITTELE SE ELEKTRONIIKKAJÄTTEENÄ YMPÄRISTÖN SUOJELEMISEKSI.

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

## 2. Näin pääset alkuun

### 2.1. Painikkeet ja valikot

Suunto Ambit3 Run -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 3.26. *Pikavalinnat*)

[Back Lap] :

- paina palataksesi edelliseen valikkoon
- paina lisätäksesi kierroksen harjoituksen aikana

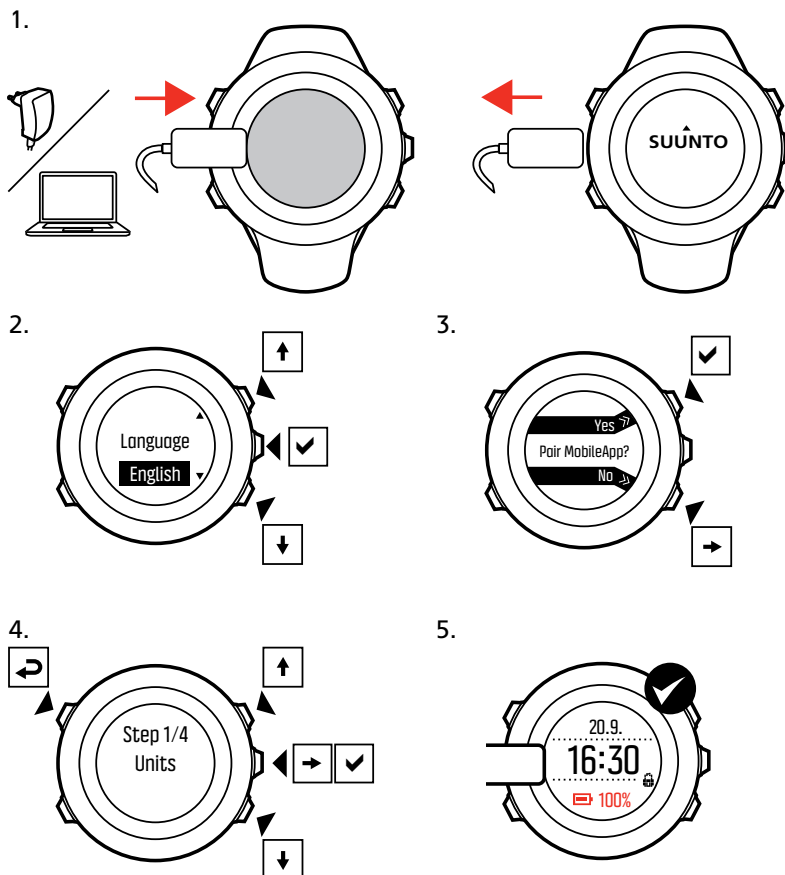
 **VINKKI:** Kun muutat arvoja, voit nopeuttaa sitä pitämällä [Start Stop] tai [Light Lock] -painiketta painettuna, jolloin arvot alkavat kasvaa tai pienetä nopeasti.

### 2.2. Asetusten määrittäminen

Suunto Ambit3 Run 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 3.29. *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:

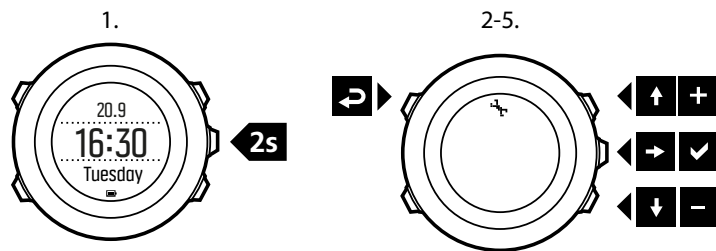
- Mittajärjestelmä
- Aika
- Päivämäärä
- Henkilökohtaiset asetukset (sukupuoli, ikä, paino)

## 2.3. Asetusten muokkaaminen

Voit muuttaa Suunto Ambit3 Run -kellon asetuksia suoraan kellossa tai Movescountin kautta (katso 3.17. Movescount).

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

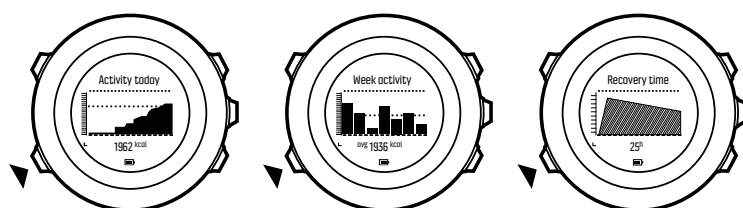
### 3.1. Aktiivisuuden seuranta

Harjoituslokissa näytetyn palautumisajan lisäksi Suunto Ambit3 Run 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

### 3.2. Automaattinen tauko

**Automaattinen tauko** keskeyttää harjoittelun tallentamisen, kun nopeutesi on alle 2 km/h. Tallennus jatkuu automaattisesti, kun nopeutesi kasvaa yli 3 km/h tasolle.

Voit kytkeä **Automaattinen tauko** -toiminnon päälle/pois päältä jokaisessa Movescountin urheilutilassa urheilutilan lisäasetuksista.

Voit myös kytkeä **Automaattinen tauko** -toiminnon päälle/pois päältä harjoituksen aikana sen vaikuttamatta mitenkään Movescount-asetuksiisi.

Voit kytkeä **Automaattinen tauko** -toiminnon päälle/pois päältä 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 [Start Stop] -painikkeella **Autopause**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Kytke päälle/pois päältä [Start Stop] ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
5. Poistu pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

### 3.3. Automaattinen vieritys

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

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

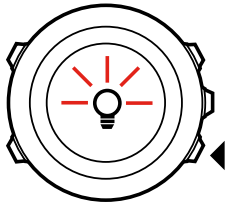
Voit myös kytkeä **Autom. vieritys** -toiminnon päälle/pois päältä harjoituksen aikana sen vaikuttamatta mitenkään Movescount-asetuksiisi.

Voit kytkeä **Autom. vieritys** -toiminnon päälle/pois päältä 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 [Start Stop] -painikkeella **Autom. vieritys** -kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Kytke päälle/pois päältä [Start Stop] ja [Light Lock] -painikkeiden avulla.
5. Poistu pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

### 3.4. 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 päältä:** Taustavalo ei syty mitään painikkeita painettaessa eikä hälytyksen soiodessa.
- **Yötila:** Taustavalo aktivoituu muutaman sekunnin ajaksi, kun painat mitä tahansa painiketta, tai kun hälytys soi.
- **Katkaisin:** Taustavalo kytkeytyy päälle, kun painat [Light Lock] -painiketta, ja pysyy päällä, kunnes painat [Light Lock] -painiketta uudelleen.

Suunto Ambit3 Run sisältää 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 Movescountissa.

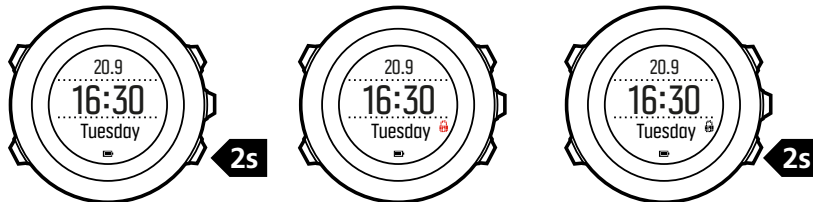
Urheilutilat voivat käyttää yleisasetuksen (oletusarvo) taustavalotilaa. Voit myös määrittää jokaiselle urheilutilalle eri taustavalotilan Movescountin lisäasetuksissa.

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

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

### 3.5. Painikelukitus

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



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


Suunto Ambit3 Run 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.

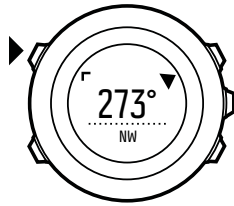
### 3.6. Kompassi

Suunto Ambit3 Run -kellossa on digitaalinen kompassi, jonka avulla käyttäjä voi määrittää asemansa magneettisen pohjoisnavan suhteen. Kompassi kompensoi kallistuksen ja tuottaa tarkan suuntalukeman, vaikka kompassi ei olisi vaakasuorassa asennossa.

Voit näyttää/piilottaa kompassinäytön asetusvalikosta urheilutilassa valitsemalla **ACTIVATE » Compass**.

Kompassinäyttö sisältää seuraavat tiedot:

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



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

### 3.6.1. Erannon asettaminen

Voit varmistaa kompassilukemien tarkkuuden määrittämällä kompassiin erannonkorjauksen.

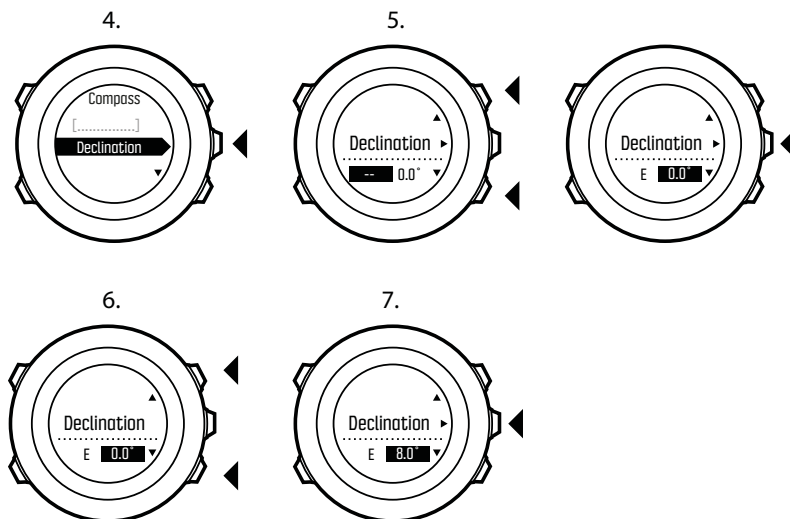
Kartoissa pohjoinen tarkoittaa aina todellista pohjoissuuntaa. Kompassit osoittavat kuitenkin aina magneettiseen pohjoiseen eli maapallon yläpuoliseen pisteeseen, johon maapallon magneettikentät kulkevat. Koska magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen eivät sijaitse samassa pisteessä, niiden välinen 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:

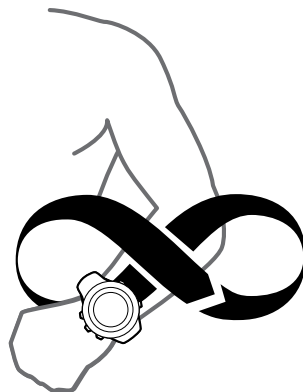
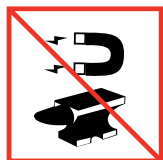
1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **YLEISET**-vaihtoehto painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Kompassi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Eranto**-kohtaan ja valitse se painamalla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



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

### 3.6.2. 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:

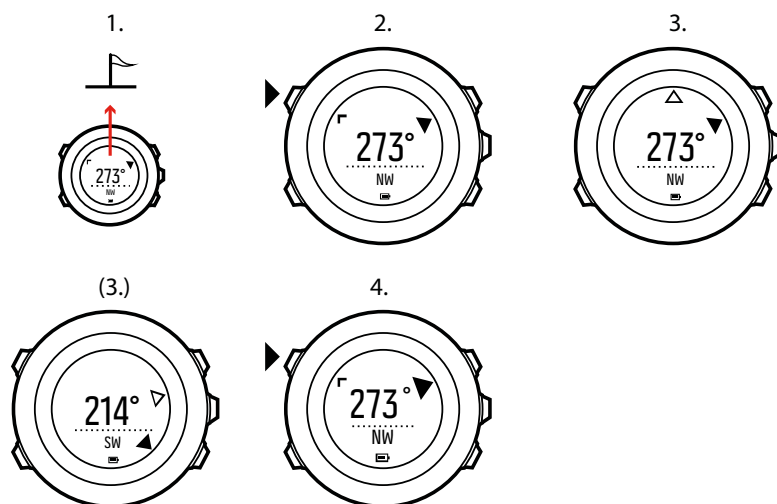
1. Siirry asetuksiin pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **YLEISET** [Next] -painikkeella.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **Kompassi**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Valitse **Kalibrointi** painamalla [Next] -painiketta.


### 3.6.3. 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.

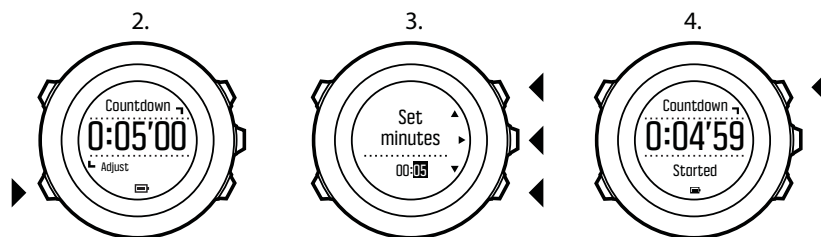
### 3.7. Aikalaskuri

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

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.

## 3.8. Näytöt

Suunto Ambit3 Run sisältää useita eri toimintoja, joita käsitellään [Next] -painikkeella avautuvien näyttöjen kautta, esimerkiksi ajanottokellon (katso 3.28. *Sekuntikello*). 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 **DISPLAYS**-kohtaan ja paina [Next] -painiketta.
3. Näyttöluettelossa voit kytkeä ominaisuuksia käyttöön tai pois käytöstä siirtymällä ominaisuuteen Start Stop tai Light Lock -painikkeella ja painamalla Next-painiketta. Voit poistua näyttöluettelosta pitämällä [Next] -painiketta painettuna.

Urheilutilat (katso 3.27. *Urheilutilat*) sisältävät myös useita näyttöjä, joita voidaan mukauttaa eri tietojen näyttämiseksi harjoittelun aikana.

### 3.8.1. Näytön kontrastin säätäminen

Voit lisätä tai vähentää näytön kontrastia Suunto Ambit3 Run -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.

### 3.8.2. Näytön muuttaminen käänteiseksi

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

Voit muuntaa kellon asetuksissa näytön käänteiseksi seuraavasti:

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

4. Siirry valinnan **Invertoi näyttö** kohdalle käyttämällä [Start Stop] -painiketta ja vahvasta valinta painamalla [Next] -painiketta.

## 3.9. Urheilutilat ja harjoittelu

Urheilutilat (katso 3.27. *Urheilutilat*) määrittävät, mitä tietoja harjoituksista tallennetaan ja mitä tietoja harjoituksen aikana näytetään.

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

### 3.9.1. Suunto Smart-anturin käyttäminen

Suunto Ambit3 Run -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 Run -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 Run -laittasi tallennuksen aloittamisen jälkeen. Lisätietoja löytyy Suunto Smart Sensor -käyttöohjeesta.

Ilman sykevyötä Suunto Ambit3 Run -laite tuottaa kalorinkulutus- ja palautumisaikatietoja juoksu- ja pyöräilyharjoittelussa, missä intensiteettiä mitataan nopeuden perusteella. Suosittelemme kuitenkin sykevyön käyttöä tarkempien intensiteetilukemien saamiseksi.

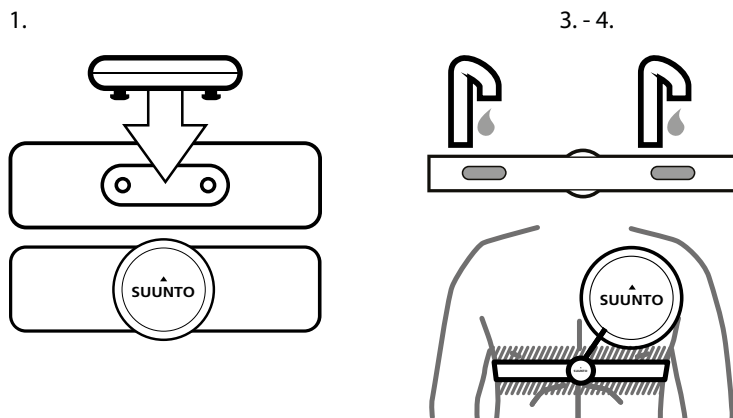
Katso lisätietoja Suunto Smart Sensorin tai muun Bluetooth Smart -yhteensopivan sykevyön käyttöohjeesta.

### 3.9.2. 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.

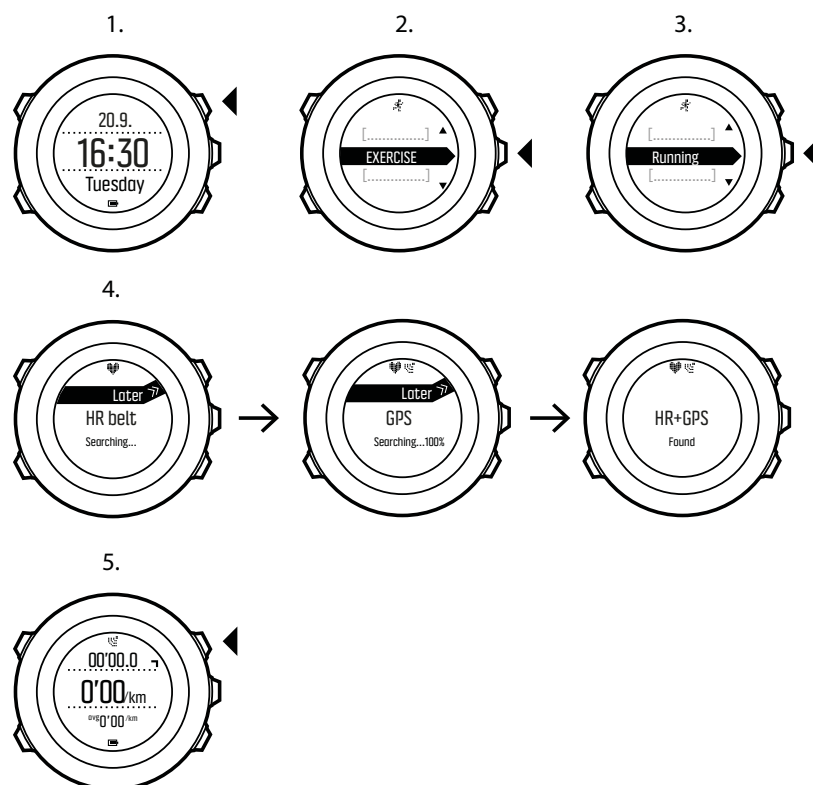
Katso lisätietoja sekä vianetsintäohjeet Suunto Smart Sensorin käyttöohjeesta.

 **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.

### 3.9.3. 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 sykevyön signaalia, jos valittu urheilutila käyttää sykevyötoimintoja. 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.



### 3.9.4. Harjoituksen aikana

Suunto Ambit3 Run tarjoaa runsaasti tietoa harjoittelusi aikana. Näytettävät tiedot vaihtelevat valitun urheilutilan mukaan (katso 3.27. *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.

### 3.9.5. Kuljetun reitin tallentaminen

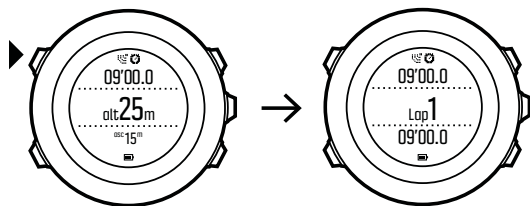
Suunto Ambit3 Run tallentaa valitun urheilutilan mukaan erilaisia tietoja harjoituksen aikana.

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

### 3.9.6. Kierrosten laskenta

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

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



Suunto Ambit3 Run näyttää seuraavat tiedot:

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

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

### 3.9.7. Navigoiminen harjoituksen aikana

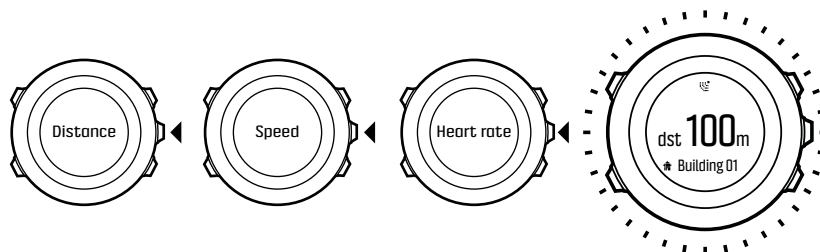
Jos haluat juosta tietyn reitin tai tiettyyn kiinnostavaan kohteeseen (POI), voit valita esimerkiksi Juokse reitti -urheilutilan ja aloittaa navigoinnin välittömästi.

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**.

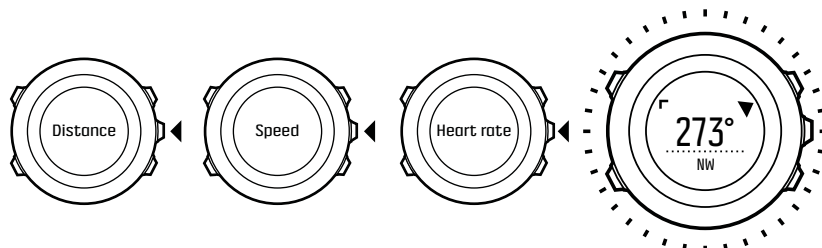
**HUOMAUTUS:** Jos urheilutilassa käytetty GPS:n tarkkuusasetus (katso 3.18.3. GPS-tarkkuus ja virransäästötila) on **Hyvä** tai **alhaisempi**, GPS:n tarkkuudeksi vaihtuu **Paras** navigoinnin ajaksi. Virrankulutus on tästä johtuen suurempi.

### 3.9.8. 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**.

### 3.10. Palaa alkuun

Suunto Ambit3 Run tallentaa automaattisesti harjoituksesi lähtöpaikan, jos käytät GPS:ää. Palaa alkuun -toiminnon avulla Suunto Ambit3 Run 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.

### 3.11. Laiteohjelmistopäivitykset

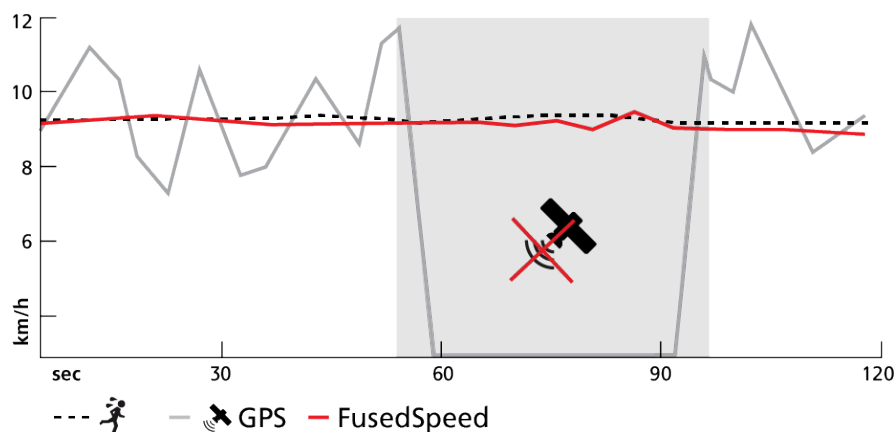
Suunto Ambit3 Run -kellon ohjelmisto päivitetään SuuntoLink-ohjelmalla. Varmista, että synkronoit kellosi Suunto-sovellukseen ennen ohjelmiston päivittämistä, sillä päivitys poistaa kaikki lokit kellosta.

Suunto Ambit3 Run -kellon ohjelmiston päivittäminen:

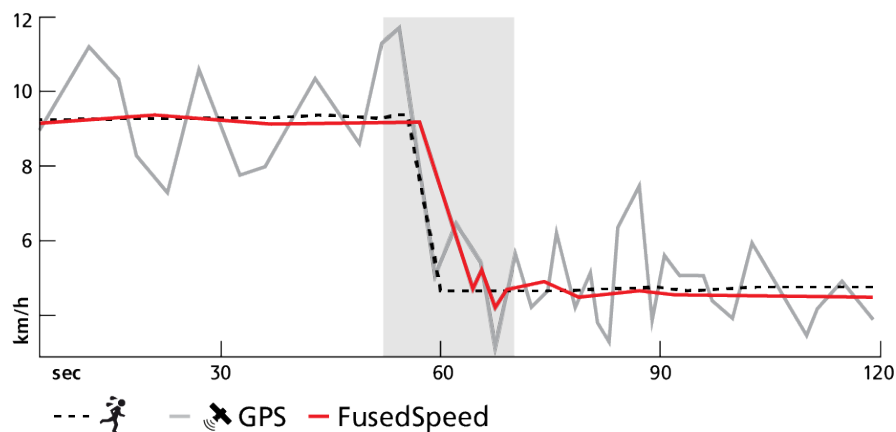
1. Lataa harjoituksesi Suunto-sovellukseen.
2. Asenna SuuntoLink, mikäli et ole vielä asentanut sitä ([www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink)).
3. Liitä Suunto Ambit3 Run tietokoneeseen kellon mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja noudata ohjeita.

### 3.12. FusedSpeed

FusedSpeed™ on ainutlaatuinen GPS-tiedot ja laitteen kiihtyvyyssanturin lukemat yhdistävä menetelmä, jolla juoksunopeus voidaan mitata tavallista tarkemmin. GPS-signaalia suodatetaan mukautuvasti laitteen kiihtyvyystietojen 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 Run pystyy jatkamaan tarkkojen nopeuslukemien näyttämistä GPS-kalibroidun kiihtyvyyssmittarin ansiosta.

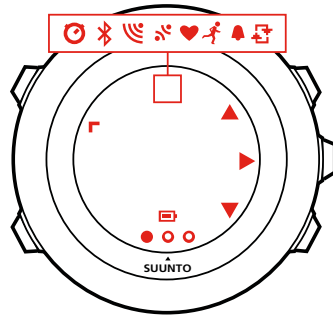


**VINKKI:** Saadaksesi FusedSpeedin avulla mahdollisimman tarkat lukemat, vilkaise kelloa vain nopeasti tarvittaessa. Mittaustarkkuus heikkenee, jos pidät kelloa edessäsi, kun et ole liikkeessä.




















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 Movescountin urheilutilan lisäasetusten lopussa.

### 3.13. Kuvakkeet





















Suunto Ambit3 Run -laitteessa käytetään seuraavia kuvakkeita:

	hälytys
	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
	ylös/nosta

## Kiinnostavien kohteiden (POI) kuvakkeet

Suunto Ambit3 Run -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

### 3.14. Intervalliajastin

Voit lisätä kuhunkin mukautettuun urheilutilaan intervalliajastimen Movescountissa. Jos haluat lisätä intervalliajastimen urheilutilaan, valitse ensin urheilutila ja siirry sitten **lisäasetuksiin**. Kun yhdistät Suunto Ambit3 Run -kellon seuraavan kerran Movescount-tiliisi, intervalliajastin synkronoidaan laitteeseen.

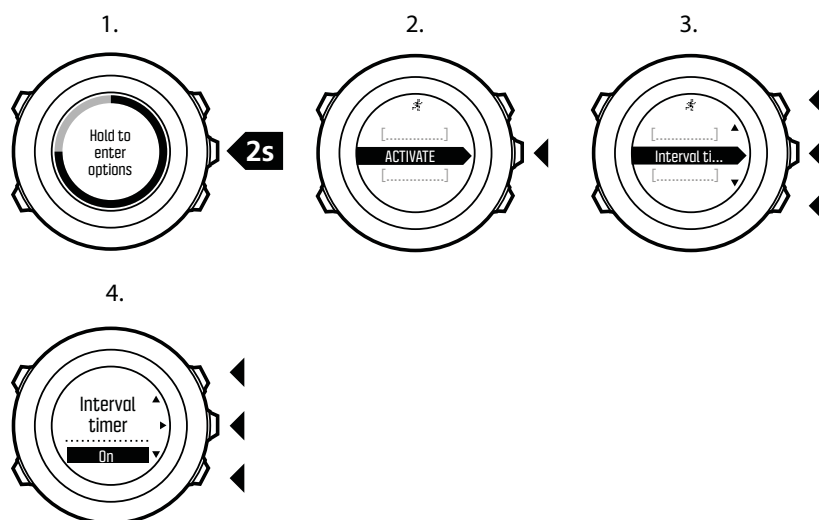
Voit määrittää intervalliajastimeen seuraavat tiedot:

- intervallityypit (**HIGH** ja **LOW** intervalli)
- molempien intervallityyppien kesto aikana tai matkana
- intervallitoistojen määrä.

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

Voit aktivoida intervalliajastimen tai poistaa sen käytöstä seuraavasti:

1. Siirry urheilutilaan ja avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **ACTIVATE**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry [Start Stop] -painikkeella **Interval**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Valitse intervalliajastimen **On/Off**-tila [Start Stop] - tai [Light Lock] -painiketta painamalla ja hyväksy asetus painamalla [Next] -painiketta. Kun intervalliajastin on aktiivinen, näytön yläosassa näkyy intervallikuvake.



### 3.15. 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 3.18.3. *GPS-tarkkuus ja virransäästötila*) ja intervalliajastimen käyttö (katso 3.14. *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

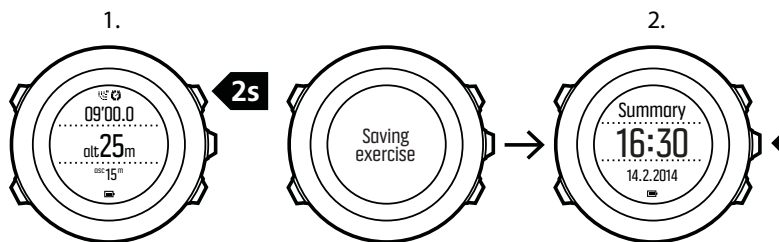
Jos lokissa on GPS-dataa, lokikirjan merkintään sisältyy koko reitin näkymä.



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

Lokin yhteenvedon tarkasteleminen tallennuksen päätyttyä:

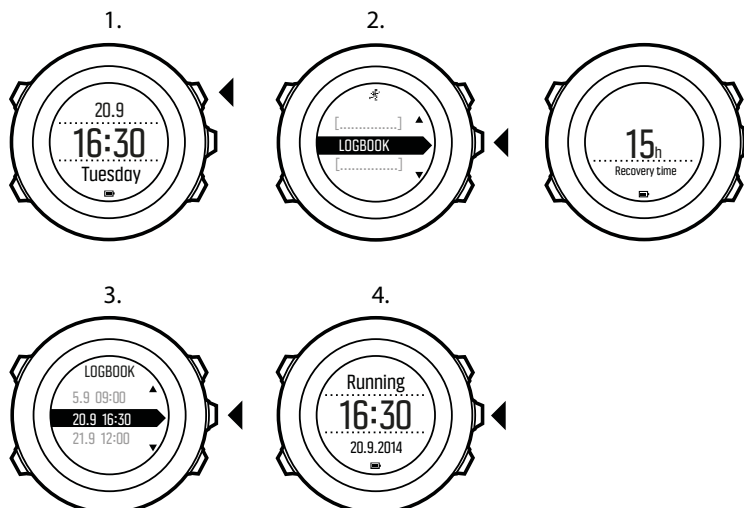
1. Lopeta ja tallenna harjoitus painamalla [Start Stop] -painiketta pitkään. [Start Stop] -painiketta painamalla voit myös keskeyttää tallennuksen. Keskeyttämisen jälkeen voit lopettaa tallennuksen [Back Lap] -painikkeella tai jatkaa tallennusta [Start Stop] -painikkeella. Kun olet keskeyttänyt ja lopettanut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



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

Lokin yhteenvedon tarkasteleminen lokikirjassa:

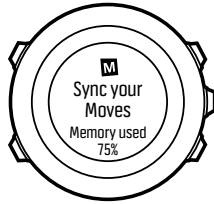
1. Siirry aloitusvalikkoon painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Siirry [Light Lock] -painikkeella **LOKIKIRJA**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta. Jäljellä oleva palautumisaikasi tulee näkyviin.
3. Selaa lokeja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla ja valitse loki painamalla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



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

## 3.16. Jäljellä olevan muistin osoitin

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




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

## 3.17. Movescount

Movescountin avulla voit mukauttaa kellon omiin tarpeisiisi.

Aloita asentamalla SuuntoLink-ohjelma:

1. Siirry osoitteeseen [www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink).
2. Lataa, asenna ja käynnistä SuuntoLinkin uusin versio.
3. Luo Movescount-tili ohjeiden mukaan.
4. Siirry osoitteeseen [www.movescount.com](http://www.movescount.com) ja kirjaudu sisään.

 **HUOMAUTUS:** Kun Suunto Ambit3 Run yhdistetään Movescountiin ensimmäisen kerran, kellon asetukset siirretään kellosta Movescount-tilillesi. Kun Suunto Ambit3 Run yhdistetään seuraavan kerran Movescount-tiliisi, Movescountissa ja kellossa tekemäsi asetusten ja urheilutilojen muutokset synkronoidaan automaattisesti.

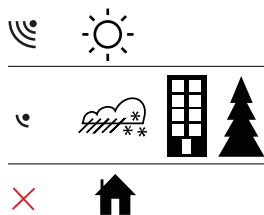
## 3.18. Navigointi GPS:llä

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

### 3.18.1. GPS-signaalin hakeminen

Suunto Ambit3 Run 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 Run 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.

### 3.18.2. 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 ilmaistuina. 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 Run 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.

### 3.18.3. GPS-tarkkuus ja virransäästötila

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

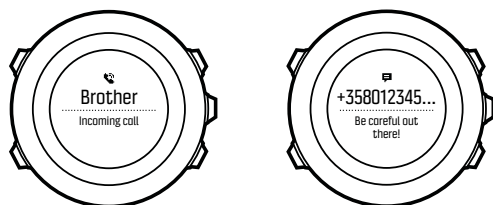
Pidentämällä paikannusväliä ja siten vähentämällä tarkkuutta voit pidentää akun kestoa.

GPS-tarkkuusvaihtoehdot ovat:

- Paras: ~ 1 sekunnin paikannusväli, suurin virrankulutus
- Yli keskitason: ~ 5 sekunnin paikannusväli, kohtalainen virrankulutus
- OK: ~ 60 sekunnin paikannusväli, alhaisin virrankulutus
- Pois käytöstä: ei GPS-paikannusta.

## 3.19. 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 Run 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.

## 3.20. POD-laitteet ja sykeanturit

Yhdistä Suunto Ambit3 Run Bluetooth® Smart -yhteensopivaan foot PODiin saadaksesi lisätietoja harjoituksen aikana.

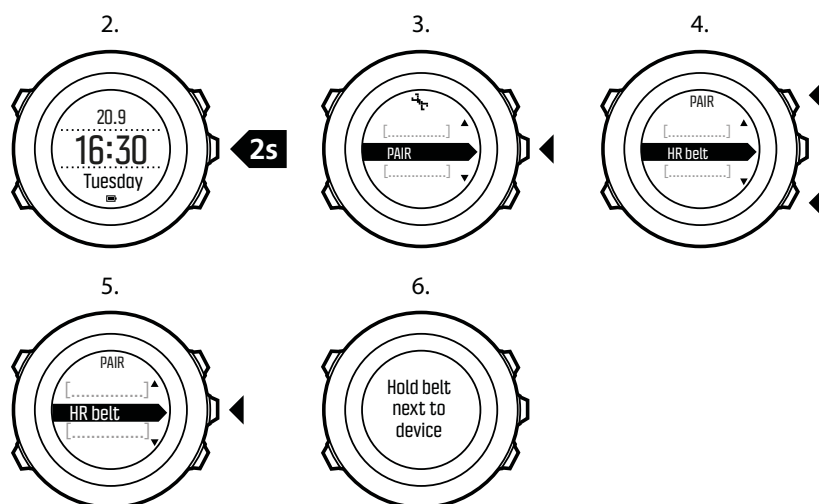
Suunto Ambit3 Run -pakkaukseen lisävarusteena sisältyvä Suunto Smart Sensor on jo yhdistetty kelloon. Yhdistäminen on tarpeen vain, mikäli haluat käyttää muuta Bluetooth Smart -yhteensopivaa sykeanturia.

### 3.20.1. POD-laitteiden ja sykeanturien yhdistäminen

Yhdistämistoimenpiteet voivat vaihdella POD-laitteen tai sykeanturin tyyppin mukaan. Tutustu Suunto Ambit3 Run -kelloon yhdistettävän laitteen käyttöohjeeseen ennen kuin jatkat.

Voit yhdistää POD-laitteen tai sykeanturin seuraavasti:

1. Aktivoi POD tai sykeanturi. Jos yhdistät Suunto Smart Sensor -anturia, katso 3.9.2. *Suunto Smart Sensorin pukeminen*.
2. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
3. Siirry [Light Lock] -painikkeella **PAIR**-kohtaan ja valitse se painamalla [Next] -painiketta.
4. Selaa valintoja [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeilla ja valitse yhdistettävä POD-laite tai sykeanturi painamalla [Next] -painiketta.
5. Pidä Suunto Ambit3 Run -kelloasi lähellä yhdistettävää laitetta ja odota, kunnes Suunto Ambit3 Run ilmaisee yhdistämisen onnistuneen. Jos yhdistäminen ei onnistu, yritä sitä uudelleen painamalla [Start Stop] -painiketta tai palaa yhdistämisasetuksiin painamalla [Light Lock] -painiketta.



### 3.20.2. 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 Run -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 yhteenvetonäkymistä. 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 epävakaa kalibrointiharjoituksen 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 3.12. 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 mittaama askeltiheys korvaa ranteesta mitatun askeltiheiden.

## 3.21. Kiinnostavat kohteet

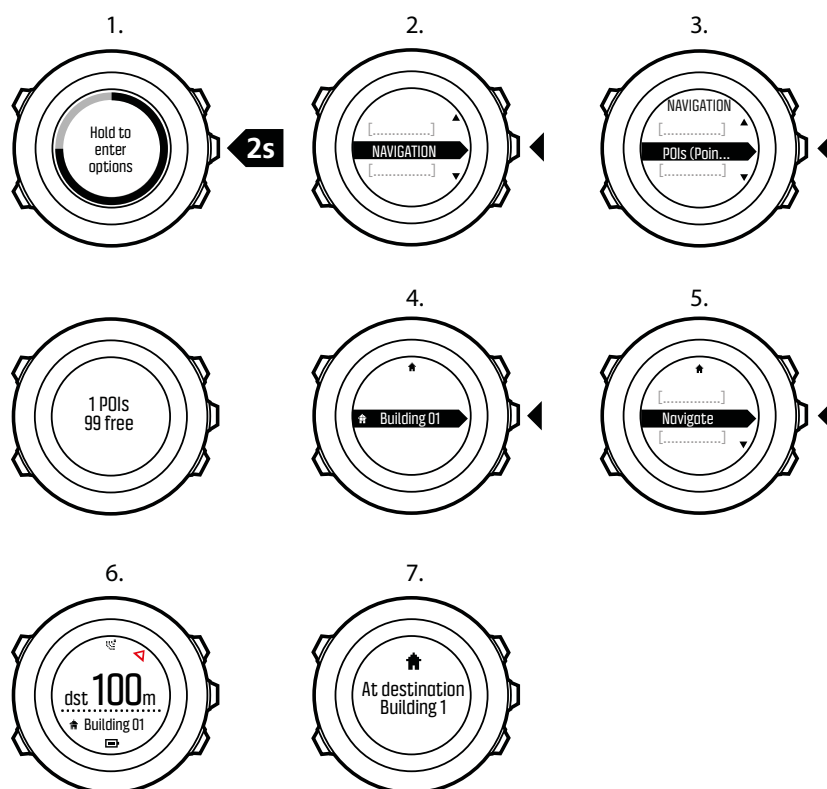
Suunto Ambit3 Run sisältää GPS-navigointitoiminnon, jonka avulla voit suunnistaa aiemmin POI-kohteiksi eli kiinnostaviksi kohteiksi (POI) tallennettuihin paikkoihin.

 **HUOMAUTUS:** Navigointi on mahdollista myös harjoituksen tallentamisen aikana (katso 3.9.7. Navigoiminen harjoituksen aikana).

Voit navigoida kiinnostavan kohteen luo seuraavasti:

1. Siirry asetusvalikkoon valitsemalla GPS-aktivoitu urheilutila ja pidä [Next] -painike painettuna.

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 3.6.2. *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.

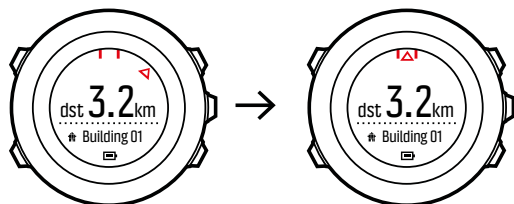


Kun olet paikoillasi tai liikut hitaasti (alle 4 km/h), kello näyttää suuntasasi kiinnostavaan kohteeseen (tai reittipisteeseen, jos navigoit reittiä) kompassin suuntiman perusteella.



Kun olet liikkeellä (yli 4 km/h), kello näyttää suuntasasi 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.




### 3.21.1. Oman sijainnin tarkistaminen

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

Voit tarkistaa sijaintisi seuraavasti:

1. Siirry asetusvalikkoon valitsemalla GPS-aktivoitu urheilutila ja pidä [Next] -painike painettuna.
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.

### 3.21.2. Sijaintisi lisääminen POI-kohteeksi

Suunto Ambit3 Run -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 valita POI-kohteen tyyppin (kuvake) ja POI-kohteen nimen esimääritellystä luettelosta

Voit tallentaa sijaintisi kiinnostavaksi kohteeksi seuraavasti:

1. Siirry GPS:ää käyttävään urheilutilaan ja avaa asetusvalikko painamalla [Next] -painiketta pitkään.
2. Siirry **NAVIGOINTI**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja avaa se [Next] -painikkeella.
3. Valitse **Sijainti** painamalla [Next] -painiketta.
4. Vaihda pituus- ja leveysastearvot manuaalisesti valitsemalla **NYKYINEN** tai **MÄÄRITÄ**.
5. Tallenna sijainti painamalla [Start Stop] -painiketta.
6. Valitse sijainnille sopiva POI-kohteen tyyppi. Selaa kiinnostavien kohteiden tyyppejä [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.

### 3.21.3. POI-kohteen poistaminen

Voit poistaa POI-kohteen kellosta

POI-kohteen poistaminen:

1. Siirry GPS:ää käyttävään urheilutilaan ja avaa asetusvalikko painamalla [Next] -painiketta pitkään.
2. Siirry [Start Stop] -painikkeella kohtaan **NAVIGOINTI** 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.

## 3.22. Palautuminen

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

### 3.22.1. 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 3.1. *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 3.22.2. *Palautumisen tila*).


### 3.22.2. 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 kellosi 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 palautumistilanasia, kunnes kalibrointi on suoritettu loppuun.

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

### 3.22.2.1. 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.

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

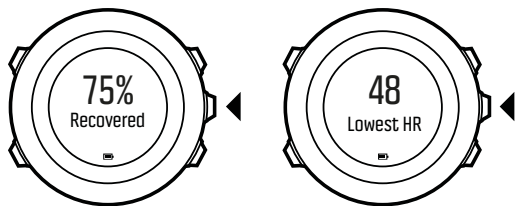
Kalibrointijakson aikana saatat saada odottamaasi alhaisempia tai korkeampia tuloksia. Nämä tulokset näytetään kellossa arvioituna palautumistilanasasi, kunnes kalibrointi on suoritettu loppuun.

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.



Jos alhaisin testin aikana mitattu syke on matalampi kuin Movescountissa määrittämäsi leposyke, leposykearvosi päivitetään, kun seuraavan kerran synkronoit kellon Movescountin kanssa.



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

### 3.22.2.2. 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.

Kalibroitestejä ei tarvitse tehdä peräjälkeen.

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


Unenaikaisen palautumistestin suorittaminen:

1. Pue sykevyö ylle 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.

## 3.23. Reitit

Voit luoda reitin Movescountissa tai tuoda jossakin muussa palvelussa luodun reitin.

Reitin lisääminen:

1. Siirry osoitteeseen [www.movescount.com](http://www.movescount.com) ja kirjaudu sisään.
2. Synkronoi Suunto Ambit3 Run Movescountiin SuuntoLink-ohjelmalla ja kellon mukana toimitetulla USB-kaapelilla.

Reittejä voi myös poistaa Movescountin kautta.

### 3.23.1. Reitin navigointi

Voit navigoida reitillä, jonka olet ladannut Suunto Ambit3 Run-kelloon Movescountista (katso 3.23. Reitit) tai tallentanut harjoittelun aikana (katso 3.9.5. Kuljetun reitin tallentaminen).

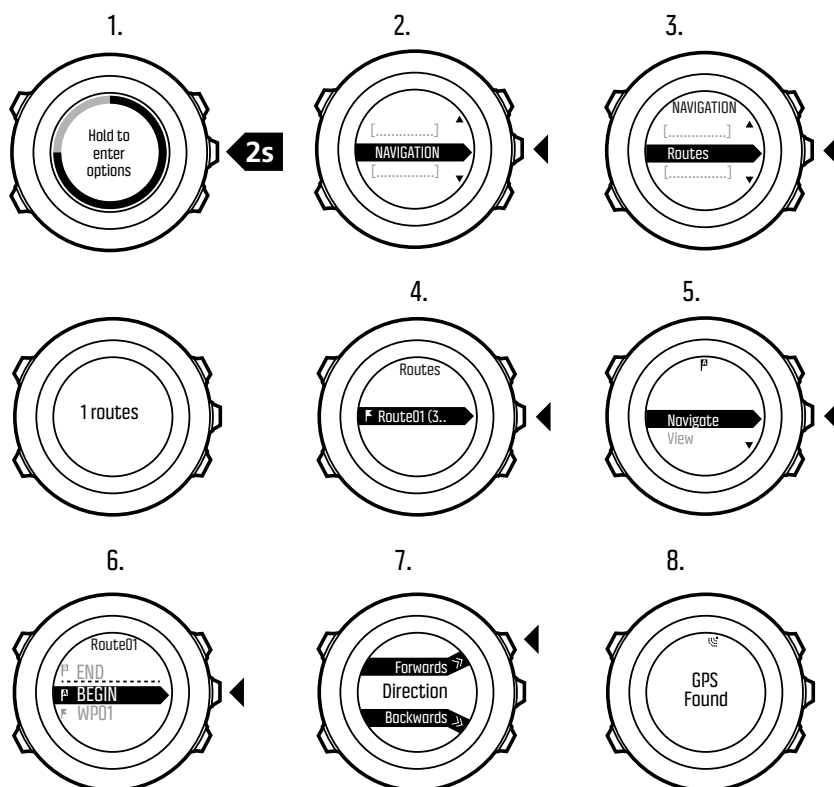
 **VINKKI:** Voit navigoida myös urheilutilassa (katso 3.9.7. Navigoiminen harjoituksen aikana).

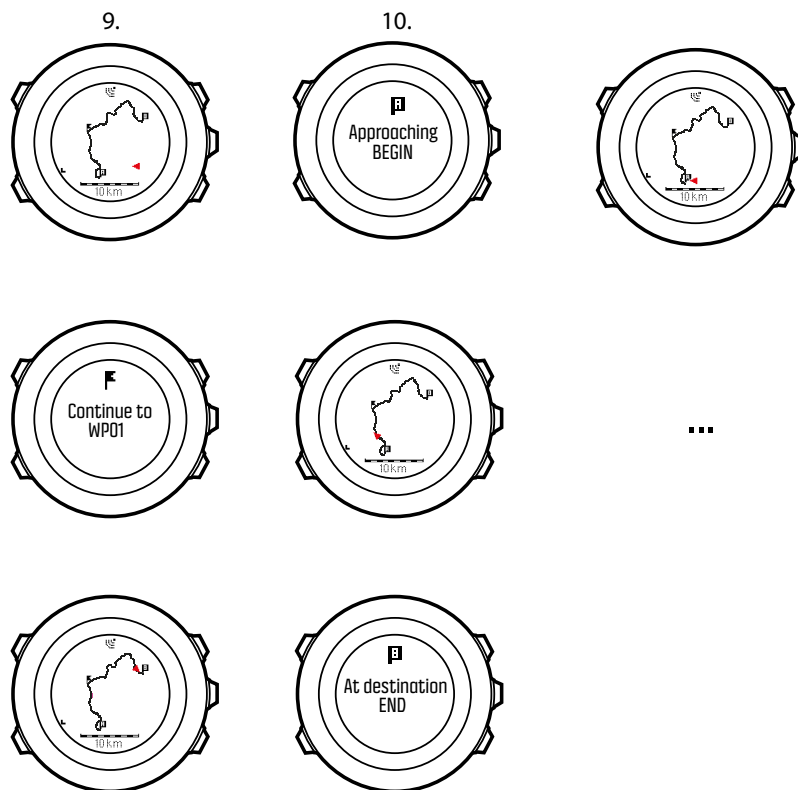
Reitin navigointi toimii seuraavasti:

1. Siirry vaihtoehtovalikkoon valitsemalla urheilutila, jossa GPS on aktivoitu, ja pidä [Next] -painike painettuna.
2. Selaa **NAVIGATION**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja siirry siihen [Next] -painikkeella.
3. Selaa **Routes**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja siirry siihen [Next] -painikkeella. Ensin näkyviin tulee kelloon tallennettujen reittien määrä ja sitten luettelo reiteistä.
4. Selaa reittiin, jota haluat kulkea, painamalla [Start Stop] tai [Light Lock] . Valitse painamalla [Next] .
5. Paina [Next] -painiketta ja valitse **Navigate**. Vaihtoehtoisesti voit ensin esikatsella reitin valitsemalla **View**.
6. Kello näyttää kaikki valitun reitin reittipisteet. Vieritä reittipisteeseen, jota haluat käyttää aloituspisteenä joko [Start Stop] tai [Light Lock] -painikkeella. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
7. Jos valittu reittipiste on keskellä reittiä, Suunto Ambit3 Run pyytää valitsemaan, kumpaan suuntaan reittiä haluat kulkea. Paina [Start Stop] valitaksesi **Forwards** tai [Light Lock]

valitaksesi **Backwards**. Jos valittu reittipiste on reitin ensimmäinen, Suunto Ambit3 Run navigoi reitin eteenpäin (ensimmäisestä reittipisteestä viimeiseen). Jos valittu reittipiste on reitin viimeinen, Suunto Ambit3 Run navigoi reitin taaksepäin (viimeisestä reittipisteestä ensimmäiseen).

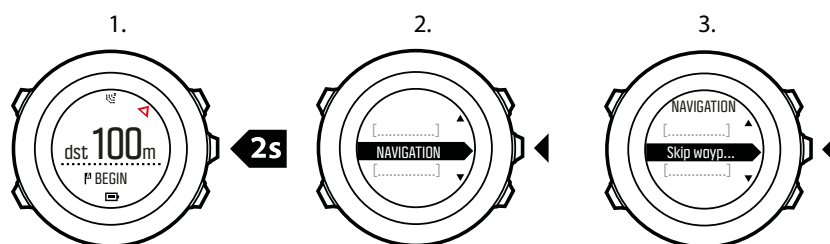
8. Kun käytät kompassia ensimmäisen kerran, se on kalibroitava (katso 3.6.2. *Kompassin kalibroiminen*). Kun kompassi on aktivoitu, kello alkaa hakea GPS-signaalia. Kun signaali on saatu, kello näyttää ilmoituksen **GPS found**.
9. Aloita suunnistaminen reitin ensimmäisen reittipisteen luo. Kello ilmoittaa, kun alat lähestyä reittipistettä, ja alkaa automaattisesti navigoinnin reitin seuraavan reittipisteen luo.
10. Ennen saapumista reitin viimeiselle reittipisteelle kello ilmoittaa, että olet saapunut kohteeseesi.





Voit ohittaa reitin reittipisteen seuraavasti:

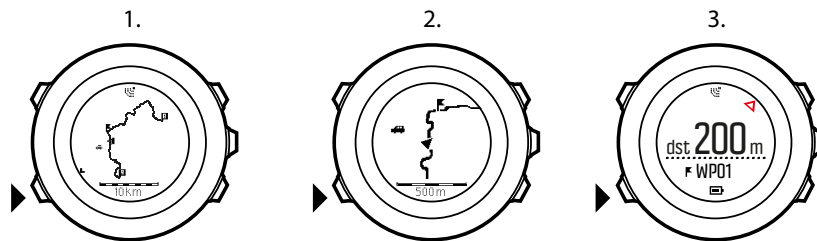
1. Avaa vaihtoehtovalikko reittinavigoinnin aikana pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Paina [Next] -painiketta valitaksesi **NAVIGATION**.
3. Selaa **Skip waypoint**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja valitse [Next] -painikkeella. Kello ohittaa reittipisteen ja aloittaa navigoinnin suoraan reitin seuraavaan reittipisteeseen.



### 3.23.2. Navigoinnin aikana

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

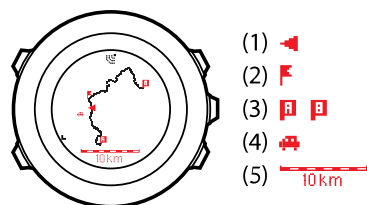
1. Koko reitin näytävä täysi reittinäkymä.
2. Suurennettu reittinäkymä. Voit muuttaa kartan suuntaa kellon asetuksista kohdasta YLEISET » Kartta
3. Kulkusuunta: Näyttää suurennetun kartan niin, että kulkusuunta on aina ylhäällä.
4. Pohjoinen: Näyttää suurennetun kartan niin, että pohjoinen on aina ylhäällä.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



## Täysi reittinäkömä

Täyteen reittinäkömään 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 reittinäkömän mittakaavan ilmaiseva asteikko.

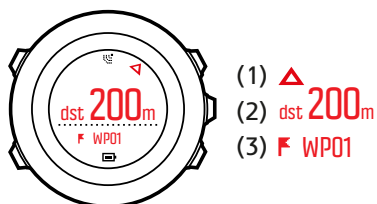


**HUOMAUTUS:** Täydessä reittinäkömässä pohjoinen on aina ylhäällä.

## Reittipistenavigoinnin näkömä

Reittipistenavigoinnin näkömään sisältyvät seuraavat tiedot:

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



## 3.24. 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

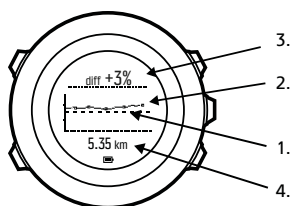
Juoksun suoritustaso ottaa huomioon myös juoksutehokkuuden, jolla mitataan juoksutekniikkaa. Tämä mittaus huomioi myös ulkoiset tekijät, kuten maaston, juoksualustan, sään ja juoksuvarusteet.

## Juoksun aikana

Suunto Ambit3 Run -kello antaa reaaliaikaista juoksusuoritusopalauteita 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.





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

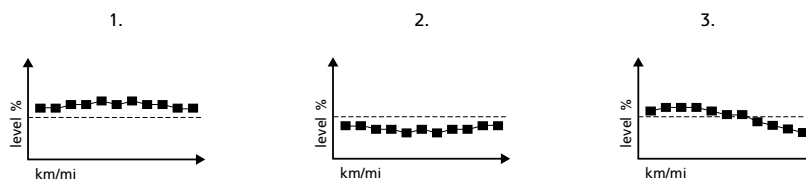
## Tulosten tulkinta

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

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

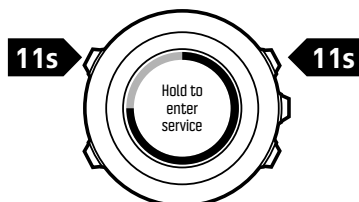
Reaaliaikaisen eron ilmaisinta seuraamalla saat yksityiskohtaista ja eriteltävää tietoa päivittäisestä suoritustasosta ja väsymisestä juoksun aikana. Kestävyysjuoksijat voivat näiden tietojen avulla selvittää, kuinka paljon väsymystä he sietävät pitkien, intensiivisten juoksuharjoitusten aikana. Kisoissa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

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



## 3.25. Huoltovalikko


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




Huoltovalikossa on seuraavat toiminnot:

- **INFO:**
  - **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.

## 3.26. 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.

## 3.27. Urheilutilat

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

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

Movescountissa voit luoda omia tai muokata valmiita urheilutiloja, poistaa urheilutiloja tai vain piilottaa ne, jotta ne eivät enää näy harjoitusvalikossasi (katso 3.9.3. *Harjoittelun aloittaminen*).

## 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 Run -kelloon voi siirtää enintään 10 erilaista Movescountissa luotua urheilutilaa.

## 3.28. Sekuntikello

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

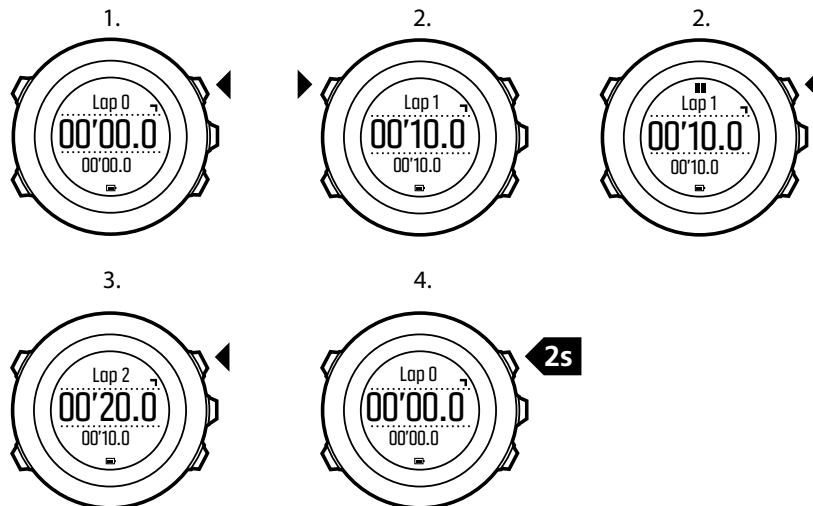
Voit aktivoida sekuntikellon seuraavasti:

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.

## 3.29. Suunto-sovellus

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

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.

### 3.29.1. Synkronointi mobiilisovelluksella

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

## 3.30. Suunto Apps

Suunto Apps-sovelluksilla voit mukauttaa Suunto Ambit3 Run -kelloasi lisää. Movescount.com-yhteisön Suunto App Zonesta saa käyttövalmiita sovelluksia, kuten erilaisia ajastimia ja laskureita. Jos et löydä etsimääsi sovellusta, voit luoda oman sovelluksen Suunto App Designerilla. Voit luoda sovelluksia esimerkiksi maratontuloksesi arviointia tai hiihtoreittisi rinteiden jyrkkyyden laskemista varten.

 **HUOMAUTUS:** Movescountin Suunto Apps -sovellukset ovat kellossa käytettäviä pienoissovelluksia. Niitä ei pidä sekoittaa Suunto-sovellukseen – mobiilisovellukseen, jolla voi analysoida ja jakaa harjoituksia, yhdistää kumppanipalveluihin ja paljon muuta.

Suunto Apps -sovellusten lisääminen Suunto Ambit3 Run -kelloon:

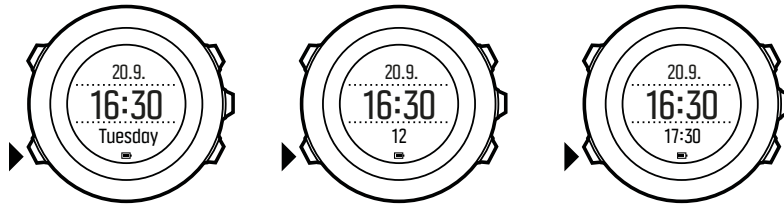
1. Siirry Movescount-yhteisön **App Zone** -osioon ja selaa tarjolla olevia Suunto Apps -sovelluksia. Jos haluat luoda oman sovelluksen, valitse **App Designer**.
2. Lisää Suunto App urheilutilaan. Yhdistä Suunto Ambit3 Run Movescount-tiliisi, jotta voit synkronoida Suunto App -sovelluksen kelloosi. Lisäämäsi Suunto App -sovellus näyttää laskentatuloksen harjoituksen aikana.

 **HUOMAUTUS:** Voit lisätä kuhunkin urheilutilaan enintään viisi Suunto-sovellusta.

## 3.31. Aika

Suunto Ambit3 Run-kellon aikanäyttö sisältää seuraavat tiedot:

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



Voit käsitellä aika-asetuksia seuraavasti:

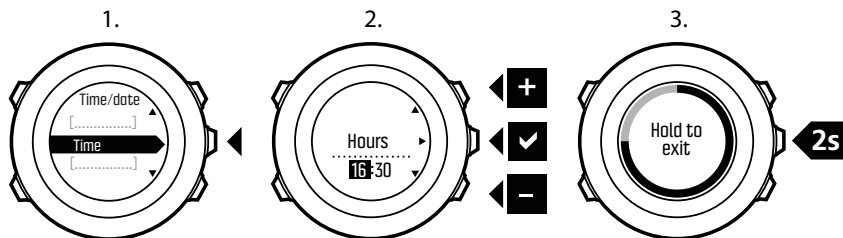
1. Siirry asetusvalikkoon pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Paina [Next] siirtyäksesi kohtaan **GENERAL**.
3. Selaa **Time/date**-kohtaan [Start Stop] -painikkeella ja siirry siihen [Next] -painikkeella.

**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 asetus [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.

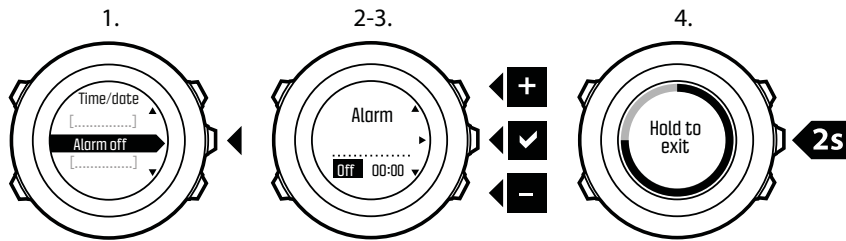


### 3.31.1. Herätyskello

Voit käyttää Suunto Ambit3 Run -laitetta herätyskellona.

Voit ottaa herätyskellon käyttöön ja asettaa hälytyksen seuraavasti:

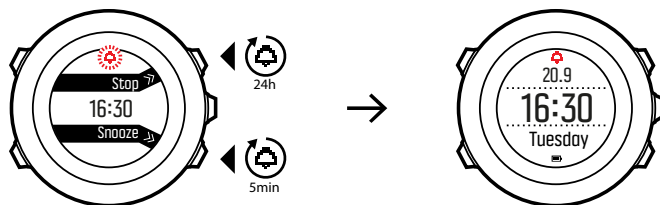
1. Valitse asetusvalikosta **YLEISET**, **Kello/pvm** ja **Hälytys**.
2. Aseta hälytys käyttöön tai pois käytöstä [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy painamalla [Next] -painiketta.
3. Aseta tunti- ja minuuttilukemat [Start Stop] - ja [Light Lock] -painikkeiden avulla. Hyväksy 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.

### 3.31.2. Ajan synkronointi

Suunto Ambit3 Run -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 Run -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 tuntilukemaa.

**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.

## 3.32. Reitti takaisin

**Reitti takaisin** -toiminnolla voit jäljittää reittisi milloin tahansa harjoituksen aikana. Suunto Ambit3 Run luo väliaikaiset reittipisteet, jotka johdattavat sinut takaisin lähtöpisteeseesi.

Jos haluat jäljittää reitin takaisin harjoituksen aikana:

1. Kun olet GPS:ää käyttävässä urheilutilassa, avaa asetusvalikko pitämällä [Next] -painiketta painettuna.
2. Valitse **NAVIGOINTI** painamalla [Next] -painiketta.
3. Siirry valinnan **Reitti takaisin** kohdalle käyttämällä [Start Stop] -painiketta ja vahvista valinta painamalla [Next] -painiketta.

Voit nyt aloittaa navigoinnin takaisin aivan kuten reittinavigoinnissakin. Lisätietoja reittinavigoinnista: *3.23.1. Reitin navigointi*.

**Reitti takaisin** -toimintoa voidaan käyttää myös lokikirjaan tallennetuista, GPS-tietoa sisältävistä harjoituksista. Toimi kuten kohdassa *3.23.1. Reitin navigointi*. Siirry **Reitit**-kohdan sijaan **Lokikirja**-kohtaan ja valitse loki, johon haluat navigoida.




## 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 Run -laitteesi osoitteessa [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) saadaksesi tarpeitasi vastaavaa tukea.

### 4.2. Vesitiiviys

Suunto Ambit3 Run on vesitiivis 50 metriin / 164 jalkaan / 5 baariin 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:

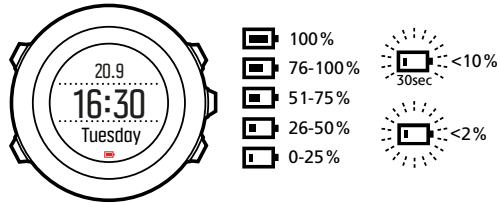
- Älä käytä laitetta muuhun kuin sen varsinaiseen käyttötarkoitukseen.
- Käänny valtuutetun Suunto-huollon, -maahantuojan tai -jälleenmyyjän puoleen korjausten ollessa tarpeen.
- Pidä laite puhtaana pölystä ja hiekasta.
- Älä koskaan yritä avata laitteen kotelointia itse.
- Vältä altistamista laitetta 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 Run -laitetta käytetään. Esimerkiksi alhaiset lämpötilat lyhentävät kertalatauksen kestoja. 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.

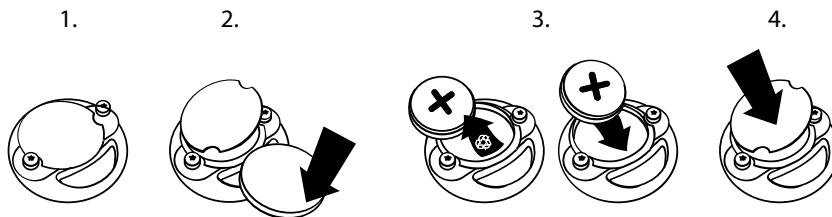
 **VINKKI:** Akun käyttöikä voi pidentää muuttamalla GPS-paikannusväliä ja urheilutilojen tallennusvälejä Movescountissa. Lisätietoja: 3.18.3. GPS-tarkkuus ja virransäästötila.

## 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: 72 g / 2,5 oz
- Vesitiiviys (kello): 50 metriä / 164 ft / 5 baaria
- Vesitiiviys (sykevyö): 20 m / 66 ft
- Linssi: mineraalikristallilasi
- Tehonlähde: ladattava litiumioniakku
- Akun kesto: ~ 10–100 tuntia valitun GPS-tarkkuuden mukaan

#### Muisti

- Kiinnostava kohde (POI): enint. 250

#### Radiolähetin/-vastaanotin

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

#### 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 vastanotettava 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 Canadan lisenssittömien RSS-standardien mukainen. Sen käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa:

(1) laite ei saa aiheuttaa häiriöitä ja

(2) laitteen on vastanotettava 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 Run, 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.

Kello: EP 11008080, EU designs 001332985-0001 tai 001332985-0002, US 61/649,617, 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 takuuaikana 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 takuuaika alkaa tuotteen alkuperäisestä jälleenmyyntipäivästä.

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

Lisävarusteiden takuuaika 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:

- 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, laiminlyönnistä, 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.....	36	näyttöjen avaaminen/piilottaminen.....	15
adding current location.....	32	näytön muuttaminen käänteiseksi.....	15
adjust settings.....	8	näytöt.....	15
aika.....	45 , 46	paikkatietojen esitysmuodot.....	27
aikalaskuri.....	14	painikelukitus.....	11
ajastimet.....	14	painikkeet.....	6
akku.....	49	palaa alkuun.....	20
aktiivisuuden seuranta.....	9	palautuminen.....	33
automaattinen kalibrointi.....	30	palautumisaika.....	9 , 33
automaattinen tauko.....	9	palautumisen tila.....	34
automaattinen vieritys.....	10	palautumistesti.....	34
charging.....	6	pikavalinta.....	6 , 42
deleting.....	33	POD.....	29
deleting a route.....	36	point of interest (POI).....	32 , 33
eranto.....	12	recording tracks.....	18
firmware.....	20	reitti.....	36
foot POD.....	29 , 30	reittipisteet.....	36
GPS.....	26	routes.....	36
GPS signal.....	26	sekuntikello.....	43
GPS timekeeping.....	47	senhetkinen sijainti.....	32
GPS-tarkkuus.....	28	settings.....	8 , 47
harjoittelu.....	16 , 17	sport mode.....	24
harjoittelun aloittaminen.....	17	sport modes.....	43
harjoituksen aikana.....	18 , 19	startup wizard.....	6
herätyskello.....	46	suuntima.....	14
huolto.....	49	suuntimalukko.....	14
huoltovalikko.....	41	Suunto app.....	44, 45
intervalliajastin.....	23	Suunto Smart Sensor.....	16
juoksun suoritustaso.....	39	sykeanturi.....	16 , 29
kalibroiminen.....	13 , 30	sykemuisti.....	16
kierrokset.....	18	sykevyö.....	16 , 29
kiinnostava kohde (POI).....	30	syncing.....	45
kirkkaus.....	10	taustavallo.....	10
kompassi.....	11 , 12, 13, 14, 19	tila.....	10
koordinaatistot.....	27	time.....	47
kuvakkeet.....	22	torkku.....	46
käsittely.....	49	unenaikainen palautumistesti.....	35
lataaminen.....	49	urheilutila.....	17 , 18
logbook.....	24	urheilutilat.....	16
memory left indicator.....	26	valikko.....	42
moniurheilu.....	23	valikot.....	6
navigoiminen.....	19 , 20, 30, 36	vianmääritys.....	16
näyttö.....	15	yhdistäminen.....	29



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)
2. **AUSTRALIA (24/7)** +61 1800 240 498  
**AUSTRIA** +43 72 088 3104  
**BELGIUM** +32(0)78 483 936  
**CANADA (24/7)** +1 855 624 9080  
**中国 (CHINA)** +86 400 8427507  
**中国香港 (CHINA - Hong Kong)** +852 58060687  
**DENMARK (EN, SV)** +45 89872945  
**FINLAND** +358 94 245 0127  
**FRANCE** +33 48 168 0926  
**GERMANY** +49 893 803 8778  
**ITALY** +39 029 475 1965  
**JAPAN** +81 34 520 9417  
**NETHERLANDS** +31 10 713 7269  
**NEW ZEALAND (24/7)** +64 988 75 223  
**POLAND** +48 1288 10196  
**PORTUGAL (EN, ES)** +35 1308806903  
**SPAIN** +34 911 143 175  
**SWEDEN** +46 85 250 0730  
**SWITZERLAND** +41 44 580 9988  
**UK (24/7)** +44 20 360 805 34  
**USA (24/7)** +1 855 258 0900

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 10/2020

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