

# **SUUNTO AMBIT3 RUN 2.5**

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ


1. BIZTONSÁG.....	5
2. Első lépések.....	6
2.1. Gombok, menük.....	6
2.2. Beállítás.....	6
2.3. A beállítások megadása.....	7
3. Jellemzők.....	9
3.1. Tevékenység követése.....	9
3.2. Automatikus szüneteltetés.....	9
3.3. Automatikus lapozás.....	10
3.4. Backlight (Háttérvilágítás):.....	10
3.5. Gombzár.....	11
3.6. Iránytű.....	11
3.6.1. Elhajlás beállítása.....	12
3.6.2. Az iránytű kalibrálása.....	13
3.6.3. Irány zárolásának beállítása.....	14
3.7. Visszaszámláló.....	14
3.8. Kijelzések.....	15
3.8.1. A kijelző kontrasztjának beállítása.....	15
3.8.2. Kijelző színének átváltása.....	15
3.9. Edzés a sport módokkal.....	15
3.9.1. A Suunto Smart Sensor használata.....	16
3.9.2. A Suunto Smart Sensor felhelyezése.....	16
3.9.3. Edzés elkezdése.....	17
3.9.4. Edzés közben.....	18
3.9.5. Útvonalak rögzítése.....	18
3.9.6. Körök létrehozása.....	19
3.9.7. Navigálás edzés közben.....	19
3.9.8. Iránytű használata edzés közben.....	20
3.10. Visszatalálás.....	20
3.11. Firmware frissítés.....	20
3.12. A FusedSpeed.....	21
3.13. Ikonok.....	22
3.14. Intervallummérő.....	23
3.15. Adatnapló.....	24
3.16. Szabad memória kijelzése.....	26
3.17. Movescount.....	26
3.18. GPS navigáció.....	26
3.18.1. GPS-jel vétele.....	26
3.18.2. GPS-fokhálózatok és helyzetformátumok.....	27
3.18.3. GPS-pontosság és energiatakarékosság.....	28


3.19. Értesítések.....	28
3.20. POD-ok és pulzusmérő érzékelők.....	29
3.20.1. POD-ok és pulzusmérők társítása.....	29
3.20.2. Foot POD használata.....	30
3.21. Tájékozódási pontok.....	30
3.21.1. Hely ellenőrzése.....	32
3.21.2. Hely hozzáadása tájékozódási pontként.....	32
3.21.3. Tájékozódási pont törlése.....	33
3.22. Regenerálódás.....	33
3.22.1. Regenerálódási idő.....	33
3.22.2. Regenerálódási állapot.....	34
3.23. Útvonalak.....	36
3.23.1. Navigálás adott útvonalon.....	36
3.23.2. Navigálás közben.....	39
3.24. Futási teljesítményszint.....	40
3.25. Szolgáltatás menü.....	42
3.26. Gyorsgombok.....	43
3.27. Sportolási módok.....	43
3.28. Stopperóra.....	44
3.29. Suunto alkalmazás.....	45
3.29.1. Szinkronizálás a mobilalkalmazással.....	46
3.30. Suunto Apps.....	46
3.31. Idő.....	47
3.31.1. Ébresztőóra.....	48
3.31.2. Idő szinkronizálása.....	49
3.32. Visszakövetés.....	49
4. Karbantartás és támogatás.....	50
4.1. Kezelési útmutató.....	50
4.2. Vízállóság.....	50
4.3. Az akkumulátor töltése.....	50
4.4. A Smart Sensor elemének cseréje.....	51
5. Referencia.....	52
5.1. Műszaki adatok.....	52
5.2. Megfelelőség.....	53
5.2.1. CE.....	53
5.2.2. FCC-megfelelőség.....	53
5.2.3. IC.....	53
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	53
5.3. Védjegy.....	54
5.4. Szabadalmi megjegyzés.....	54
5.5. Nemzetközi Korlátozott Jótállás.....	54


5.6. Szerzői jogok..... 55

# 1. BIZTONSÁG

## A biztonsági óvintézkedések típusai


 **FIGYELEM:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.

 **VIGYÁZAT:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** – fontos információ kiemelésére szolgál.

 **TIPP:** – extra tippet nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.

## Biztonsági óvintézkedések

 **FIGYELEM:** A TERMÉK, NOHA MEGFELEL AZ IPARI ELŐÍRÁSOKNAK, A BŐRREL ÉRINTKEZVE ALLERGIÁS REAKCIÓT VAGY BŐRIRRITÁCIÓT OKOZHAT. HA EZ BEKÖVETKEZIK, NE HASZNÁLJA TOVÁBB A TERMÉKET, ÉS FORDULJON ORVOSHOZ.

 **FIGYELEM:** EDZÉSPROGRAM KIDOLGOZÁSA ELŐTT MINDIG KERESSE FEL A HÁZIORVOSÁT! A MEGERŐLTETÉS KOMOLY SÉRÜLÉST OKOZHAT.

 **FIGYELEM:** CSAK SZABADIDŐS HASZNÁLATRA!

 **FIGYELEM:** NE BÍZZA MAGÁT KIZÁRÓLAG A GPS VAGY AZ ELEM MŰKÖDÉSÉRE. A BIZTONSÁGA ÉRDEKÉBEN MINDIG HASZNÁLJON TÉRKÉPET VAGY MÁS TARTALÉK ESZKÖZT !

 **VIGYÁZAT:** A TERMÉKET NE TISZTÍTSA OLDÓSZERREL, MIVEL EZZEL KÁROSÍTHATJA A FELÜLETÉT.

 **VIGYÁZAT:** A TERMÉKEN NE HASZNÁLJON ROVARRIASZTÓT, MIVEL EZZEL KÁROSÍTHATJA A FELÜLETÉT.

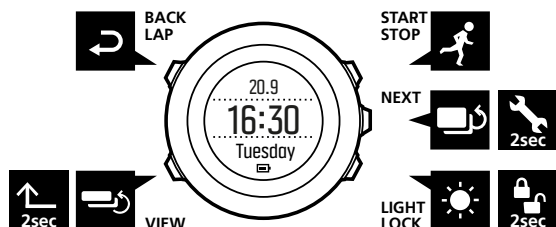
 **VIGYÁZAT:** A TERMÉKET NE DOBJA KI, HANEM A KÖRNYEZETVÉDELMI SZEMPONTOKNAK MEGFELELŐEN ELEKTRONIKUS HULLADÉKKÉNT KEZELJE.

 **VIGYÁZAT:** A KÉSZÜLÉKET NE ÜTÖGESSÉ ÉS NE EJTSE LE, MIVEL EZZEL KÁRT TEHET BENNE.

## 2. Első lépések

### 2.1. Gombok, menük

A Suunto Ambit3 Run készüléken öt gomb található, amelyekkel az összes funkciót elérheti.



[Start Stop] :

- megnyomva léphet a start menübe
- edzés vagy stopper szüneteltetése vagy folytatása
- érték növelése vagy felfelé lépés a menüben
- edzés leállításához és mentéséhez tartsa lenyomva

[Next] :

- megnyomva a kijelzést változtatja
- megnyomva elfogadja a beállítást
- tartsa lenyomva a beállítás menü megnyitásához/bezárásához
- tartsa lenyomva a beállítás menü megnyitásához/bezárásához sportolás módban

[Light Lock] :

- megnyomással háttérvilágítás aktiválása
- megnyomással érték csökkentése vagy lefelé lépés a menüben
- nyomva tartással a gombok zárolása/a zárolás feloldása

[View] :

- megnyomással alsó sor nézetének változtatása
- nyomva tartással a készülék kijelzője világosról sötétre vált és fordítva
- megnyomással gyorsgomb elérése (lásd 3.26. *Gyorsgombok*)

[Back Lap] :

- megnyomva léphet vissza az előző menübe
- megnyomva kört adhat hozzá edzés közben

 **TIPP:** Érték módosításakor a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gomb lenyomásával felgyorsíthatja az érték változását.

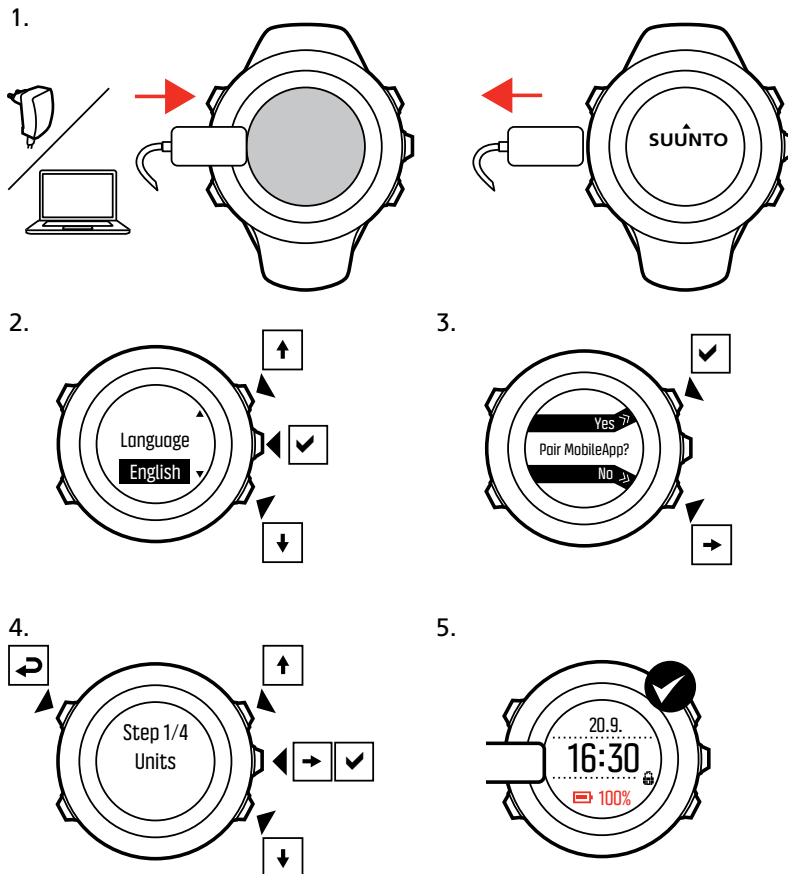
### 2.2. Beállítás

A Suunto Ambit3 Run készülék automatikusan felébred, ha a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez vagy USB-töltőre csatlakoztatja.

A sportóra használatának megkezdése:

1. Csatlakoztassa a sportórát egy áramforráshoz a kapott USB-kábellel.

2. Válassza le az USB kábelt, ha számítógépet használ (a gombok feloldásához).
3. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] segítségével lépjen a kívánt nyelvre, és válassza ki a [Next] gombbal.
4. A Suunto Movescount alkalmazás társításához (lásd 3.29. *Suunto alkalmazás*) nyomja meg a [Start Stop] gombot, vagy ugorjon tovább a [Next] gombbal.
5. A beállítás varázslót követve tegye meg a kezdeti beállításokat. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal beállíthatja az értékeket, a [Next] gombot lenyomva pedig elfogadja az értéket, és a következő lépéshez ugrik.
6. Csatlakoztassa vissza az USB kábelt, és töltsse fel 100%-ra.



A lemerült akkumulátor teljes feltöltése 2 – 3 óráig tart. A gombok zárolva vannak, miközben az USB kábel számítógéphez csatlakozik.

A beállítás varázslóból bármikor kiléphet a [Next] gomb nyomva tartásával.

A beállítás varázsló a következő beállításokon vezet végig:

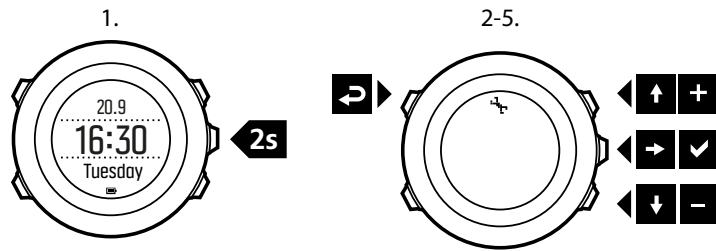
- Egységek
- Idő
- Dátum
- Személyes beállítások (nem, életkor, testsúly)

## 2.3. A beállítások megadása

A Suunto Ambit3 Run beállításait közvetlenül az órán keresztül, a Movescount-on, vagy út közben a Suunto Movescount alkalmazással lehet módosítani (lásd 3.29. *Suunto alkalmazás*).

A beállítások módosítása az órán keresztül:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a menühöz a [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal.
3. Beállítás beviteléhez nyomja le a [Next] gombot.
4. A beállítási értékek megadásához nyomja le a [Start Stop] és a [Light Lock] gombot.
5. A [Back Lap] gombbal visszaléphet az előző menübe, a [Next] nyomva tartásával pedig kiléphet a menüből.





## 3. Jellemzők

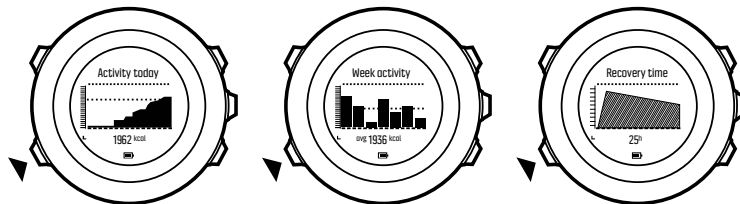
### 3.1. Tevékenység követése

Az edzési naplóban látható regenerálódási időn kívül a Suunto Ambit3 Run készülék általában is követi a tevékenységeket, mind az edzéseket, mind pedig a napi tevékenységeket. A tevékenység követés teljes képet ad a tevékenységekről, az elégetett kalóriáról, valamint a regenerálódási időről.

A tevékenység követése alapkijelzésként rendelkezésre áll az **IDŐ** módban. A kijelzés a [Next] gomb megnyomásával tekinthető meg (az utolsó).

A tevékenységkövetés kijelzésének mutatását/elrejtését a start menüben állíthatja be, a **DISPLAYS** (Kijelzések) » **Activity** (Tevékenység) pont alatt. Váltson a [Next] gombbal.

A tevékenységkövetés három nézete között a [View] megnyomásával lehet váltani.



- **Activity today** (Napi tevékenység): kalóriafelhasználás ma; a pontozott vonal a diagramon a napi átlagos kalóriaforgasztást mutatja az utolsó 7 napra, a mai nap nélkül
- **Week activity** (Heti tevékenység): napi kalóriafelhasználás az utolsó hét napra, a mai a jobb szélén látható; a pontozott vonal az oszlopdiaagramon és az alsó sorban a napi átlagos kalóriaforgasztást mutatja az utolsó 7 napra, a mai nap nélkül
- **Recovery time** (Regenerálódási idő): regenerálódási idő a következő 24 órára a rögzített edzések és a napi tevékenység alapján

### 3.2. Automatikus szüneteltetés

Az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) felfüggeszti az edzés rögzítését, ha a sebesség nem éri el a 2 km/h-t. Amikor aztán a sebesség átlépi a 3 km/h-t, a rögzítés magától folytatódik.

Az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) ki/be kapcsolható az egyes sportolási módokra a Movescount-ban a haladó beállításoknál.

Az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) funkció edzés közben akár ki is kapcsolható a Movescount beállítások módosulása nélkül.

Az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) funkció be- vagy kikapcsolása edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével ki-/bekapcsolhatja a funkciót.
5. Kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

### 3.3. Automatikus lapozás

Beállíthatja, hogy az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) segítségével az óra edzés közben automatikusan váltogasson a sport mód kijelzései között.

A Movescount-on ki-, illetve bekapcsolhatja az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) funkciót az egyes sportolási módokra, és megadhatja, milyen hosszán jelenjenek meg a kijelzések.

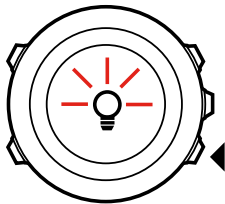
Az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) funkció edzés közben akár ki is kapcsolható a Movescount beállítások módosulása nélkül.

Az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) funkció be- vagy kikapcsolása edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) elemre a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével ki-/bekapcsolhatja a funkciót.
5. Kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

### 3.4. Backlight (Háttérvilágítás):

A [Light Lock] gomb megnyomása aktiválja a háttérvilágítást.



Alaphelyzetben a háttérvilágítás néhány másodpercre felkapcsol, majd automatikusan kikapcsol. Ez a **Normal** (Normál) mód.

Négy háttérvilágítási mód van:

**Mode** (Mód):


- **Normal** (Normál): A [Light Lock] gomb lenyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás néhány másodpercre felkapcsolódik.
- **Off** (Ki): A gombok megnyomásakor, illetve az ébresztőóra megszólalásakor a háttérvilágítás nem kapcsol be.
- **Night** (Éjszaka): Bármely gomb lenyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás néhány másodpercre felkapcsolódik.
- **Toggle** (Váltogatás): A háttérvilágítás felkapcsolódik a [Light Lock] megnyomásakor, és fennmarad a [Light Lock] újbóli megnyomásáig.

A Suunto Ambit3 Run készüléknek kétféle háttérvilágítás beállítása van: egy 'általános' beállítás és egy a sport módokra.

Az általános háttérvilágítási beállítást az órabeállítások között lehet megváltoztatni: **GENERAL** (Általános) » **Tones/display** (Hangok/kijelző) » **Backlight** (Háttérvilágítás). Lásd: 2.3. *A beállítások megadása*. Az általános beállítást a Movescount-ban is meg lehet változtatni.

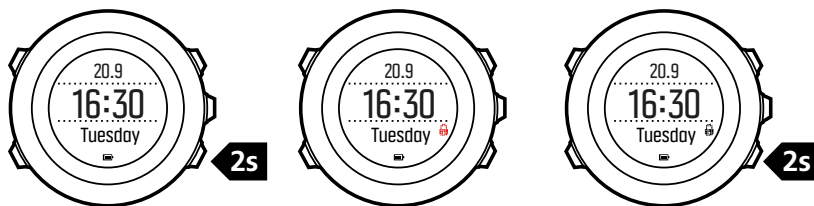
A sport módok használhatják ugyanazt a háttérvilágítás beállítást, mint az általános beállítás (alapérték), de meg is adható külön mód mindegyik sport módra a Movescount-ban a haladó beállítások alatt.

A módon felül a háttérvilágítás fényereje (százalékosan) is megadható vagy az óra-beállítások között a **GENERAL** (Általános) » **Tones/display** (Hangok/kijelző) » **Backlight** (Háttérvilágítás) menüpont alatt, vagy a Movescount-ban.

 **TIPP:** A [Back Lap] és a [Start Stop] gombok zárolása esetén is be lehet kapcsolni a háttérvilágítást a [Light Lock] megnyomásával.

### 3.5. Gombzár

A [Light Lock] nyomva tartásával zárolhatók és feloldhatók a gombok.



A gombzár viselkedését az óra-beállítások között lehet megváltoztatni: **GENERAL** (Általános) » **Tones/display** (Hangok/kijelző) » **Button lock** (Gombzár).


A Suunto Ambit3 Run készüléknek kétféle gombzár beállítása van: egy általános célra, **Time mode lock** (Idő üzemmód zárolás), és egy edzések idejére, **Sport mode lock** (Sport mód zárolása):

**Time mode lock** (Idő üzemmód zárolása):

- **Actions only** (Csak műveletek): A start és a beállítás menük zárolva vannak.
- **All buttons** (Összes gomb): Az összes gomb zárolva van. A háttérvilágítás **Night** (Éjszakai) módban kapcsolható be.

**Sport mode lock** (Sportolási mód zárolása)

- **Actions only** (Csak műveletek): A [Start Stop] és a [Back Lap] gomb, illetve a beállítás menü edzés közben zárolva van.
- **All buttons** (Összes gomb): Az összes gomb zárolva van. A háttérvilágítás **Night** (Éjszakai) módban kapcsolható be.

 **TIPP:** Hogy sportolási módokban ne indítsa el vagy állítsa le véletlenül a naplózást, a gombzár beállításaként válassza az **Actions only** (Csak műveletek) lehetőséget. A [Back Lap] és a [Start Stop] gombok zárolása esetén is meg lehet változtatni a kijelzést a [Next], illetve a nézetet a [View] megnyomásával.

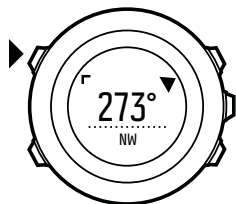
### 3.6. Iránytű

A Suunto Ambit3 Run készülék digitális iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északi irányhoz tudja tájolni magát. Az iránytű kompenzálja a dőlésszöveget, és pontos értéket ad még abban az esetben is, ha az iránytű nincs vízszintes állásban.

Az iránytű mutatását/elrejtését az opciók menüben állíthatja be, az **ACTIVATE** (AKTIVÁL) » **Compass** (Iránytű) pontban.

Az iránytű kijelzésekor az alábbi információk jelennek meg:

- középső sor: fokokban kifejezett irány
- alsó sor: itt a [View] gombbal választhat a jelenlegi cím nagy betűvel való megjelenítése, az idő vagy üres sor megjelenítése között



Az iránytű egy perc elteltével energiatakarékos módra vált. Újraaktiválásához használja a [Start Stop] gombot.

### 3.6.1. Elhajlás beállítása

A iránytű megfelelő működéséhez pontosan állítsa be az elhajlási értéket.

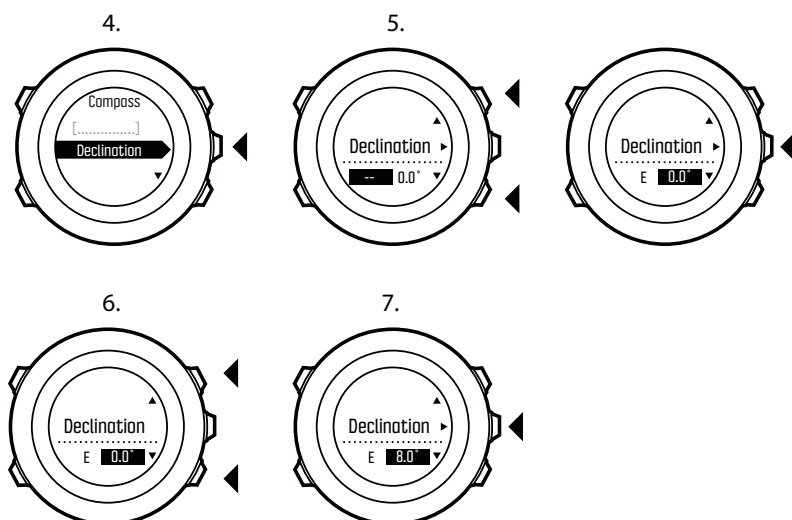
A nyomtatott térképek a földrajzi észak irányába mutatnak. Az iránytűk viszont a mágneses észak irányába mutatnak – ez az a Föld feletti övezet, amerre a földi mágneses mező erővonalai tartanak. Mivel a mágneses és a földrajzi észak nem esik egybe, a kettő közötti elhajlást be kell állítani az iránytűn. A mágneses és a földrajzi észak közötti eltérés szöge az elhajlás.

Az elhajlás értéke a legtöbb térképen fel van tüntetve. A mágneses észak helye évente változik, így a legpontosabb és legfrissebb elhajlási értéket az internetről (pl. a [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com) címen) tudhatja meg.

A tájékozódási térképek azonban a mágneses észak figyelembevételével készülnek. Ez azt jelenti, hogy ha Ön tájékozódási térképet használ, ki kell kapcsolnia az elhajlási korrekciót. Ehhez írja az elhajlási szög mellé a 0° értéket.

Az elhajlási érték beállítása:

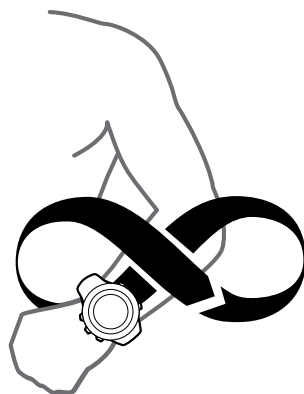
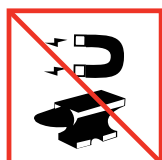
1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (általános) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Compass** (Iránytű) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Lapozzon az **Declination** (Elhajlás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
5. Kikapcsoláshoz jelölje ki a –t vagy válassza a **W** (É – észak), illetve az **E** (K – kelet) irányt.
6. Az elhajlás értékét a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani.
7. A beállítás elfogadásához nyomja le a [Next] gombot.



 **TIPP:** Az iránytű beállításait a [View] gomb **IRÁNYTŰ** módban történő nyomva tartásával is bevíheti.

### 3.6.2. Az iránytű kalibrálása

Első használat előtt az iránytűt kalibrálni kell. Fordítsa és billentse meg az órát több irányba, amíg az óra sípolni nem kezd, jelezve, hogy a kalibrálás kész.



Ha egyszer már kalibrálta az iránytűt, és szeretné újrakalibrálni, a kalibrálás lehetőséget a beállítás menüből érheti el.

Ha a kalibrálás sikeres volt, a kijelzőn a **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Sikeres kalibrálás) üzenet olvasható. Ha a kalibrálás sikertelen volt, a kijelzőn a **CALIBRATION FAILED** (Sikertelen kalibrálás) üzenet olvasható. A kalibrálás újratekintéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.

Az iránytű kalibrálásának kézi indítása:

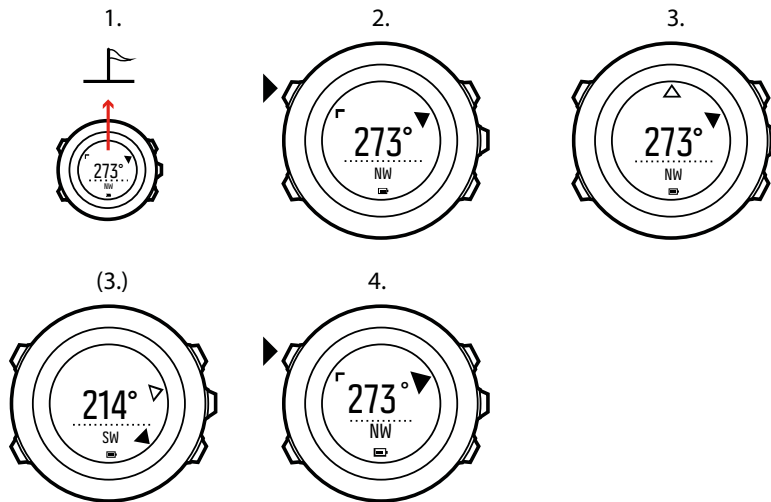
1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lépjen a **GENERAL** (ÁLTALÁNOS) pontra a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a **Compass** (Iránytű) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Nyomja meg a [Next] gombot a **Calibration** (Kalibrálás) elem kiválasztásához.

### 3.6.3. Irány zárolásának beállítása

Az irány zárolása funkcióval megjelölheti célpontjának az északhoz viszonyított irányát.

Irány zárolása:

1. Miközben az iránytű aktív, tartsa maga elé az órát, és forduljon a célpontja felé.
2. A [Back Lap] gomb megnyomásával rögzítse irányként az órán mutatott aktuális szöget.
3. A rögzített irányt egy üres háromszög jelöli az északot jelölő teli háromszöghöz képest.
4. A rögzített irány törléséhez nyomja meg a [Back Lap] gombot.



**MEGJEGYZÉS:** Miközben edzés módban az iránytűt használja, a [Back Lap] gomb az irány rögzítésére, illetve törlésére szolgál. Ha kört kíván rögzíteni a [Back Lap] gombbal, lépjen ki az iránytűből.

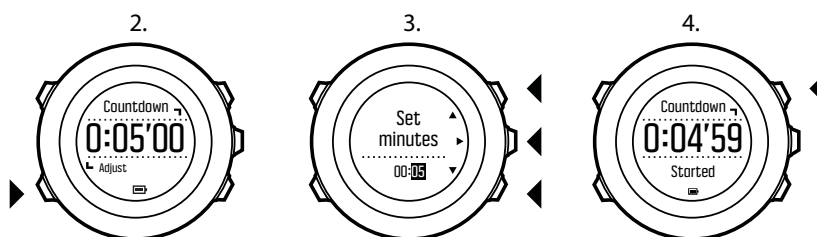
### 3.7. Visszaszámláló


A visszaszámlálót arra használhatja, hogy visszaszámoljon egy megadott időtől nulláig. Az időzítő a visszaszámlálás utolsó 10 másodpercében minden másodpercben röviden pittyen, a nullát elérve pedig éles hanggal jelez.

A visszaszámláló mutatását/elrejtését a start menüben állíthatja be, a **DISPLAYS** (Kijelzések) » **Countdown** (Visszaszámlálás) pont alatt. A [Next] gombbal válthat.

A visszaszámlálás értékének beállítása:

1. Nyomja a [Next] gombot, amíg el nem éri a visszaszámlálás kijelzőt.
2. A visszaszámlálás értékének megadásához nyomja le a [View] gombot.
3. Az órát és a percet a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
4. A visszaszámlálás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



 **TIPP:** A visszaszámlálás a [Start Stop] gomb megnyomásával szüneteltethető/folytatható.

## 3.8. Kijelzések

A Suunto Ambit3 Run több funkciója, például a stopper (lásd 3.28. *Stopperóra*) külön kijelzésként kezelhető, és a [Next] gombbal tekinthető meg. Egyes kijelzők állandóak, mások tetszés szerint kapcsolhatók ki vagy be.

Kijelzők mutatása/elrejtése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **DISPLAYS**(Kijelzések) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.
3. A kijelzések listájában bármely funkció ki- és bekapcsolásához használja a Start Stop vagy Light Lock gombot, majd nyomja meg a Next gombot. A kijelző menüből való kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

A sport módoknál (lásd 3.27. *Sportolási módok*) is többféle kijelzés áll rendelkezésre, amelyek tetszés szerint beállíthatók, hogy edzés közben különféle információkat tekinthessen meg.

### 3.8.1. A kijelző kontrasztjának beállítása

A kijelző kontrasztját a Suunto Ambit3 Run órabeállításainál növelheti vagy csökkentheti.

A kijelző kontrasztjának módosítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (Általános) beállítások megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. A **Tones/display** (Hangok/kijelző) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
4. Lapozzon a **Display contrast** (Kijelző kontraszt) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
5. A kontrasztot a [Start Stop] gombbal növelheti, illetve a [Light Lock] gombbal csökkentheti.
6. Kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

### 3.8.2. Kijelző színének átváltása

A kijelző sötét és a világos részeinek megfordítása elvégezhető az órán vagy a Movescount-ban, de egyszerűen az alapértelmezett [View] gyorsgombbal is (lásd 2.1. *Gombok, menük*). A Movescount-ban beállíthatja egy adott sport kijelzőszínét is.

A kijelző átváltása az órabeállításoknál:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (Általános) beállítások megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. A **Tones/display** (Hangok/kijelző) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
4. Lapozzon az **Invert display** (Kijelző átváltása) pontra a [Start Stop] gombbal, és váltsa át a [Next] gombbal.

## 3.9. Edzés a sport módokkal

A sportolási módok (lásd 3.27. *Sportolási módok*) használatával edzésnaplót tud rögzíteni, és edzés közben is számos adatot meg tud tekinteni.

A sportolási módokra az **EXERCISE** (Edzés) menüben a [Start Stop] gombbal léphet.

### 3.9.1. A Suunto Smart Sensor használata

Bluetooth® Smart kompatibilis pulzusmérővel, például a Suunto Smart Sensor használatával a Suunto Ambit3 Run bővebb információkat képes adni az edzés intenzitásáról.

Edzés közben a pulzusmérő az alábbi méréseket teszi lehetővé:

- pulzusszám, valós időben
- átlagpulzusszám, valós időben
- pulzusszám grafikonon
- az edzés során elégetett kalória
- segítség a megadott pulzusszámhatárokon belüli edzésekhez
- Edzés csúcshatása

Edzés után a pulzusmérő a következő adatokat adja meg:

- az edzés során elégetett kalória
- átlagpulzusszám
- csúcpulzusszám
- regenerálódási idő

A Suunto Smart Sensor használatakor a pulzusszám-memória előnyét is élvezheti. A Suunto Smart Sensor memória funkció ideiglenesen tárolja az adatokat, amikor az adattovábbítás a Suunto Ambit3 Run felé megszakad.

Ezáltal pontos edzésinformációkat kaphat olyan tevékenységeknél is, mint például az úszás, ahol a víz megakadályozza a továbbítást. Ez azt is jelenti, hogy a rögzítés megkezdése után a Suunto Ambit3 Run készüléket akár le is rakhatja. Részletesebb tudnivalókat a Suunto Smart Sensor használati útmutatójában talál.

Pulzusmérő nélkül a Suunto Ambit3 Run csak futásnál és kerékpározásnál adja meg a kalóriefelhasználást, ahol az intenzitást a sebesség alapján határozza meg. Ha azonban pontos intenzitásértékeket szeretne kapni, ajánlott a pulzusmérő használata.

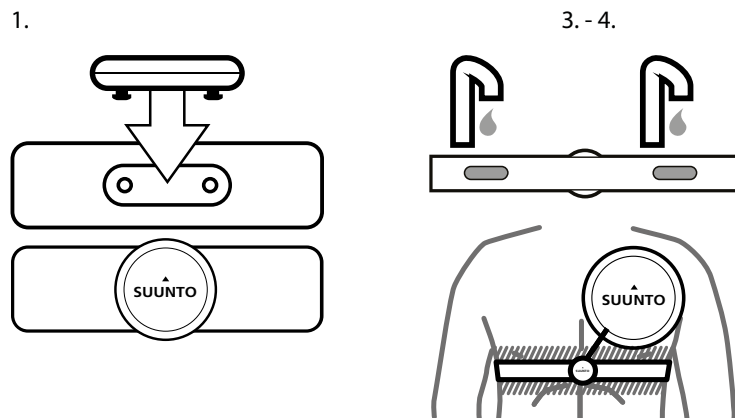
Bővebben lásd a Suunto Smart Sensor vagy más Bluetooth Smart kompatibilis pulzusmérő használati útmutatóját.

### 3.9.2. A Suunto Smart Sensor felhelyezése


A Suunto Smart Sensor használatának megkezdése:

1. Illessze be az érzékelőt az övcsatlakozóba.
2. Állítsa be az öv hosszát.
3. Nedvesítse meg az öv elektróda területét vízzel vagy elektródazselével.
4. Helyezze fel az övet, hogy jól illeszkedjen, a Suunto logó nézzen felfelé.






A Smart Sensor automatikusan bekapcsolódik, amikor pulzust érzékel.

 **TIPP:** A legjobb, ha az övet a csupasz bőrre helyezi.

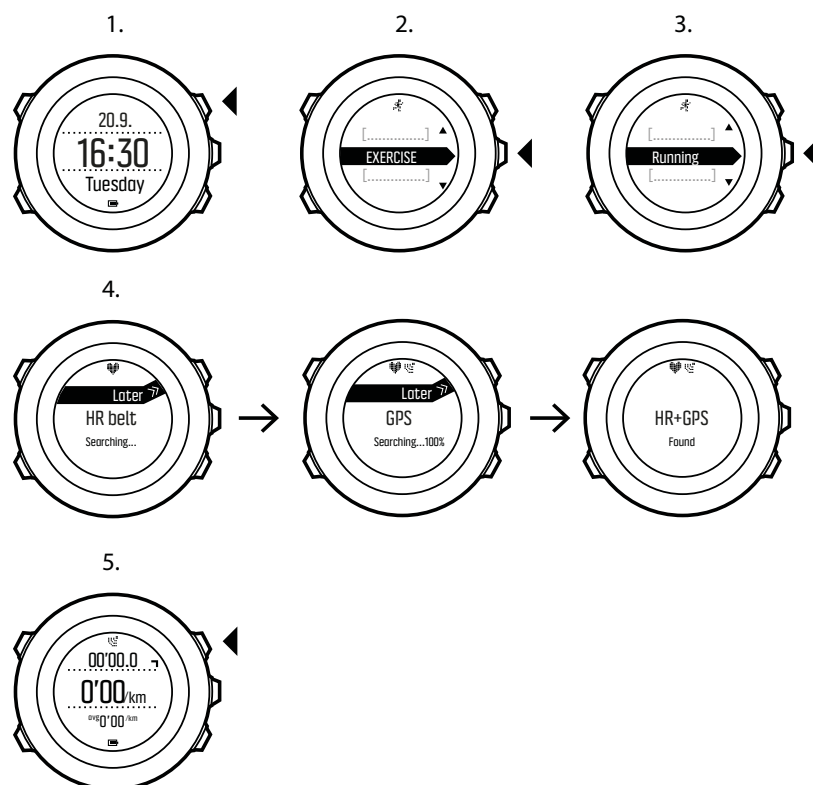
Bővebb információkat, hibakeresési tudnivalókat lásd a Suunto Smart Sensor használati útmutatóban.

 **MEGJEGYZÉS:** Az elektródák alatti száraz bőrfelület, a túlságosan lazán felhelyezett öv vagy a szintetikus anyagból készült felsőruházat szokatlanul magas pulzusszám-értékeket okozhat. A pulzusszám pontos mérése érdekében nedvesítse be az övön található elektródákat, és szorítsa meg az övet. Ha más okból kifolyólag aggasztja pulzusszáma, akkor keresse fel orvosát.

### 3.9.3. Edzés elkezdése

Az edzés elkezdéséhez:

1. A start menübe való belépéshez nyomja meg a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE** (edzés) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozza át a sportolási mód menüpontjait a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a megfelelőt a [Next] gombbal.
4. Az óra automatikusan keresni kezdi a pulzusmérő öv által küldött jelet, amennyiben a kiválasztott sportolási mód pulzusmérő övvel történik. Várjon, amíg az óra ki nem jelzi a pulzusmérő öv és/vagy a GPS-jel vételét, vagy a [Start Stop] gombbal válassza a **Later** (Később) lehetőséget. Az óra folytatja a pulzusmérő öv által küldött, illetve a GPS-jel keresését.
5. Az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot. Edzés közben további lehetőségek eléréséhez tartsa lenyomva a [Next] gombot.



### 3.9.4. Edzés közben

A Suunto Ambit3 Run készülék edzés közben rengeteg információval szolgál. Az információk a kiválasztott sportolási módtól függenek (lásd: 3.27. *Sportolási módok*). Ha edzés közben pulzsmérő övet vagy GPS-t is használ, még több információ birtokába jut.

Íme néhány ötlet, hogyan használhatja az órát edzés közben:

- A [Next] megnyomásával átpörgetheti a sportolási mód kijelzéseit.
- A [View] gombot megnyomva a kijelzés alsó sorában különféle információkat tekinthet meg.
- Annak érdekében, hogy ne állítsa le véletlenül a naplózást, illetve akaratlanul ne kezdjen új kört, zárolja a gombokat a [Light Lock] gomb lenyomva tartásával.
- A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot. A rögzítés folytatásához nyomja le a [Start Stop] gombot.

### 3.9.5. Útvonalak rögzítése

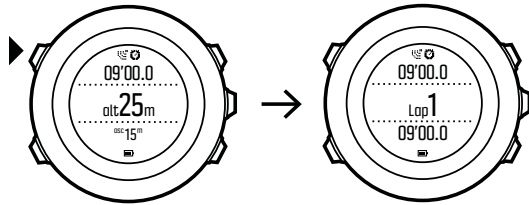
A kiválasztott sportolási módtól függően a Suunto Ambit3 Run készülékkel edzés közben többféle adatot tud rögzíteni.

Ha a sportolási módhoz a GPS engedélyezve van, a Suunto Ambit3 Run rögzíti az edzés közben megtett útvonalat is. Az útvonalat megnézheti a Suunto alkalmazásban a rögzített edzés részeként.

### 3.9.6. Körök létrehozása


Edzés közben létrehozhat köröket kézzel, illetve automatikusan, úgy, hogy a Movescount oldalon beállítja az automatikus köridőt. Ha automatikusan hozza létre a köröket, a Suunto Ambit3 Run készülék a köröket a Movescount oldalon megadott távolság alapján rögzíti.

Ha kézzel szeretne köröket létrehozni, edzés közben nyomja le a [Back Lap] gombot.



A Suunto Ambit3 Run készülék az alábbi információkat jeleníti meg:

- felső sor:rézsidő (a naplózás kezdete óta eltelt időtartam)
- középső sor:kör sorszáma
- alsó sor:köridő

 **MEGJEGYZÉS:** Az edzésriport legalább egy kört mindig megjelenít: az elvégzett edzést az elejétől a végéig. Az edzés közben kezdett körök további körökként jelennek meg.

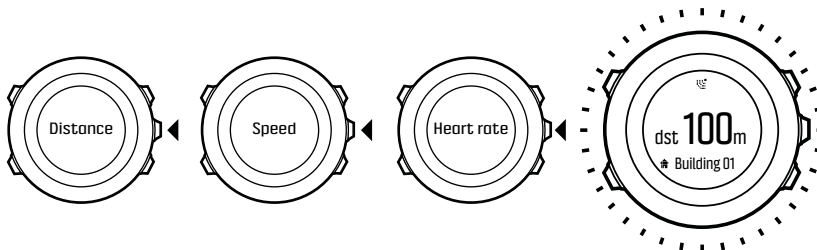
### 3.9.7. Navigálás edzés közben

Ha egy adott útvonalon vagy egy tájékozdási ponthoz (POI) kíván futni, akkor a sportolási mód, például Run a Route kiválasztásával rögtön kezdődhet a navigáció.


Edzés közben más sportolási módoknál is használhatja az útvonalon vagy POI felé navigálást, ha a GPS be van kapcsolva.

Navigálás edzés közben:

1. Bekapcsolt GPS mellett egyéni sportolási módban a [Next] gomb nyomva tartásával lépjen a beállítás menübe.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **NAVIGATION** (Navigáció) elem kiválasztásához.
3. Lapozzon a **POIs (Points of interest)** (Tájékozdási pontok) vagy a **Routes** (Útvonalak) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki. A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.



A navigáció kikapcsolásához térjen vissza a **NAVIGATION** (Navigáció) pontba a beállítás menüben, és válassza az **End navigation** (Navigáció befejezése) pontot.

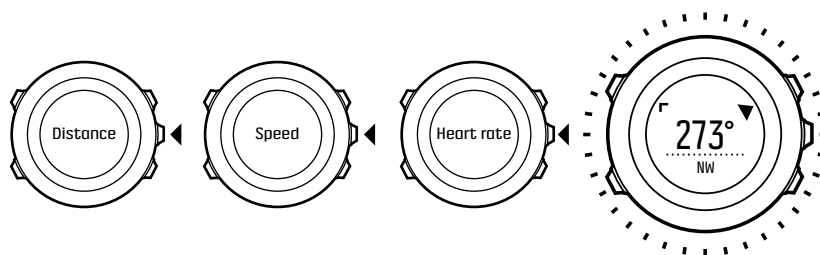
 **MEGJEGYZÉS:** Ha a sportolási mód GPS pontosság beállítása (lásd 3.18.3. GPS-pontosság és energiatakarékosság) **Good** (Jó) vagy annál alacsonyabb, a navigáció idejére a GPS pontosság a **Best** (Legjobb) értékre fog váltani. Emiatt jobban megterheli az elemet.

### 3.9.8. Iránytű használata edzés közben

Az iránytűt aktiválhatja, és egy egyéni sportolási módhoz adhatja edzés közben.

Az iránytű használata edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a **Compass** (Iránytű) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Az iránytű az egyéni sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.



Az iránytű kikapcsolásához térjen vissza az **ACTIVATE** (Aktiválás) pontba a beállítás menüben, és válassza az **End compass** (Kilépés az iránytűből) pontot.

## 3.10. Visszatalálás

Amennyiben GPS-koordinátákat használ, a Suunto Ambit3 Run készülék automatikusan menti az edzés kezdőpontját. A visszatalálás funkcióval a Suunto Ambit3 Run közvetlenül a kiindulási pontra (vagy a GPS meghatározás helyére) tudja visszavezetni.

Visszataláláshoz:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **NAVIGATION** (Navigáció) elem kiválasztásához.
3. Lapozzon a **Find back** (Visszatalálás) pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal. A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.

## 3.11. Firmware frissítés

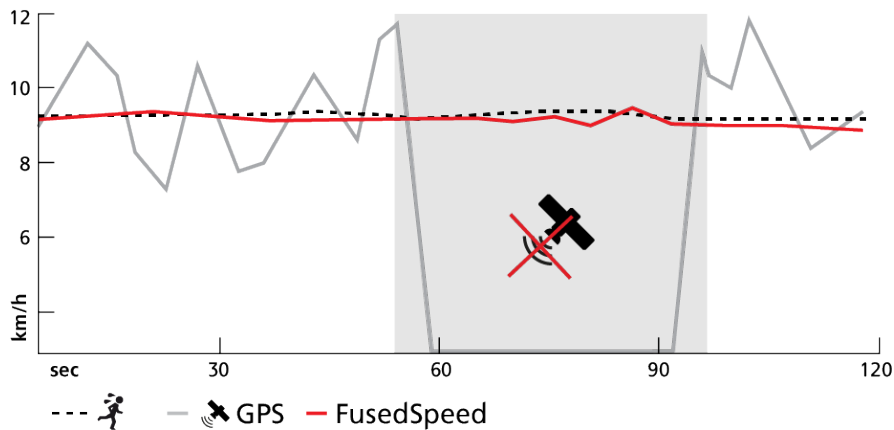
A Suunto Ambit3 Run készülék szoftverét a Suuntolinken keresztül lehet frissíteni. A szoftverfrissítés előtt mindenképpen szinkronizálja az órát a Suunto alkalmazással, mivel a frissítés során minden napló törlődik az óráról.

A Suunto Ambit3 Run készülék szoftverének frissítése:

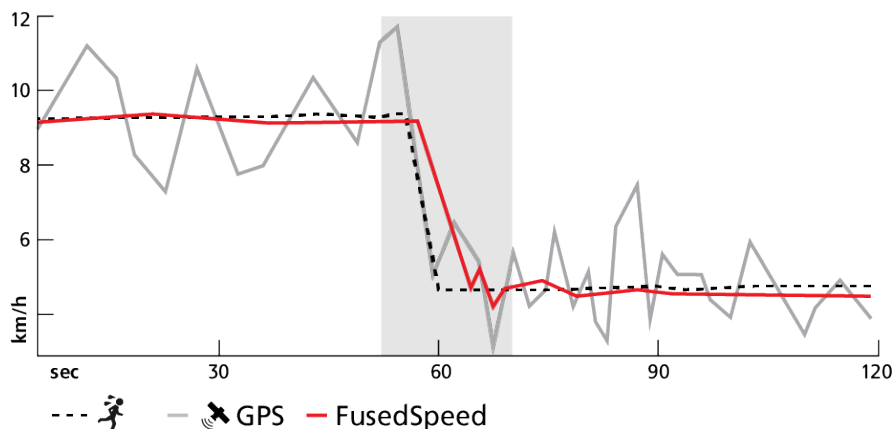
1. Töltse fel az edzést a Suunto alkalmazásba.
2. Ha még nincs fenn, telepítse a Suuntolinket ([www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink)).
3. Csatlakoztassa Suunto Ambit3 Run készülékét a számítógéphez a mellékelt USB kábellel, és kövesse az utasításokat.

## 3.12. A FusedSpeed

A FusedSpeed™ a GPS és a csuklón viselt gyorsulásérzékelő beolvasott adatainak egyedi kombinációja a futási sebesség még pontosabb mérése érdekében. A GPS-jel a csuklón viselt gyorsulásmérő alapján van szűrve, így egyenletes futási sebesség mellett pontosabb a beolvasás, a sebesség változása esetén pedig rövidebb a válaszidő.



A FusedSpeed akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenetlen terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha például a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, a Suunto Ambit3 Run készülék a GPS-sel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.

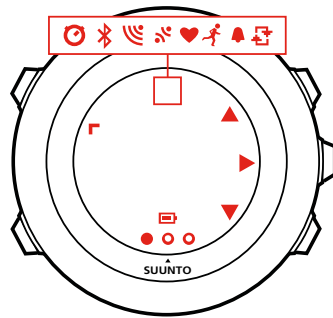


**TIPP:** A FusedSpeed akkor adja a legpontosabb olvasatot, ha csak röviden pillant rá, amikor kell. Ha az órát mozdulatlanul a törzse előtt tartja, a pontossága csökken.




















A FusedSpeed automatikusan engedélyezve van futáshoz és más hasonló jellegű tevékenységekhez, mint például a tájfutás, a floorball vagy a futball.

Ha engedélyezni kívánja a FusedSpeed-et valamely egyéni sportolási módhoz, akkor olyan tevékenységet válasszon, amely használja a FusedSpeed-et. Ezt a sportolási mód haladó beállításainak végén jelzi ki a Movescount.

### 3.13. Ikonok





















A Suunto Ambit3 Run készüléken a következő ikonok láthatók:

	ébresztő
	elem
	Bluetooth tevékenység
	gombzár
	gombnyomás-jelzők
	kronográf
	aktuális kijelzés
	lefelé/csökkentés
	GPS-jelerősség
	pulzusszám
	bejövő hívás
	gyakoriságmérő
	üzenet/értesítés
	nem fogadott hívás
	tovább/jóváhagyás
	társítás
	beállítások
	sportolási mód
	fel/növelés

## Tájékozódási pont ikonok

A Suunto Ambit3 Run készüléken a következő tájékozódási pont ikonok láthatók:

	kezdés
	épület/otthon
	tábor/kemping
	autó/parkoló
	barlang
	útkereszteződés
	befejezés
	étkezde/étterem/kávézó
	erdő
	geocache
	szállás/szálló/hotel
	rét
	hegy/domb/völgy/sziklafal
	út/ösvény
	szikla
	láttnivaló
	víz/folyó/tó/tengerpart
	útpont

### 3.14. Intervallummérő

Minden egyéni sportolási módhoz hozzárendelhet intervallummérőt a Movescount oldalon. Ha intervallummérőt szeretne hozzárendelni egy sportolási módhoz, válassza ki a sportolási módot, és lépjen az **Advanced settings** (Speciális beállítások) menübe. Amikor a Suunto Ambit3 Run készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, az intervallummérő szinkronizálva lesz az órával.

Az intervallummérőn az alábbi információkat adhatja meg:

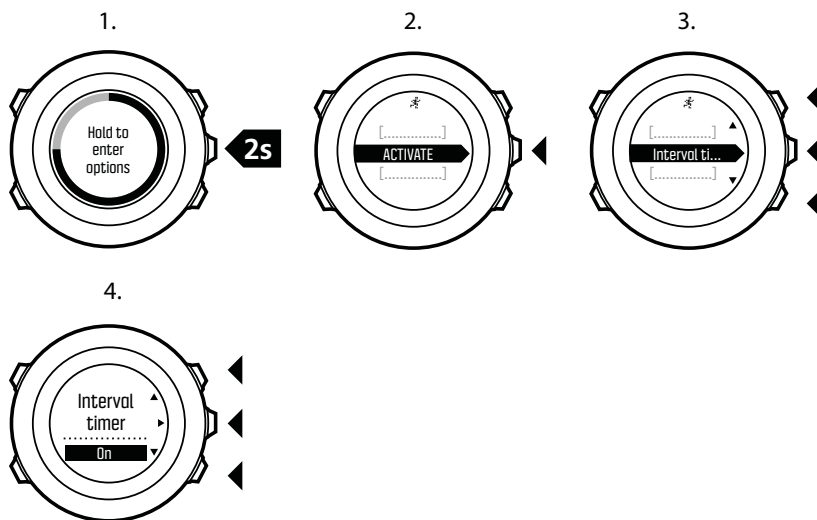
- az intervallum típusát (**HIGH** (nagy intenzitású), illetve **LOW** (kis intenzitású) intervallum)
- az időtartamot vagy távolságot mindkét intervallumtípus esetében
- az intervallum ismétlési gyakoriságát



**MEGJEGYZÉS:** Ha nem adja meg az ismétlési gyakoriságot a Movescount oldalon, az intervallummérő 99 ismétlésig folytatja a mérést.

Az intervallummérő aktiválása/kikapcsolása:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **Interval** (intervallum) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. Nyomja le a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot az intervallummérő **On/Off** (Be/ki) kapcsolásához, az elfogadáshoz pedig nyomja meg a [Next] gombot. Ha az intervallummérő be van kapcsolva, az intervallummérés ikonja megjelenik a kijelző felső részén.



### 3.15. Adatnapló

Az adatnapló tárolja a rögzített tevékenységek naplózását. A naplózások maximum száma és egy adott naplózás maximális időtartama attól függ, hogy az egyes tevékenységekről mennyi információt kell rögzíteni. A GPS pontosság (lásd 3.18.3. *GPS-pontosság és energiatakarékosság*) és az intervallummérő használata (lásd 3.14. *Intervallummérő*) például közvetlen hatással van a tárolható bejegyzések számára és hosszára.


A tevékenységnaplózás összesítő adatai rögtön a felvétel befejezése után láthatók, de meg is tekinthetők a start menüben a **LOGBOOK** (adatnapló) pontban.

A naplóösszesítésben nem mindig ugyanazok az adatok láthatók: olyan tényezőktől függően változik, mint a sportolási mód, a pulzusmérő öv vagy a GPS használata. Alapértelmezés szerint minden napló legalább a következőket tartalmazza:

- a sportolási mód neve
- idő
- dátum
- időtartam
- körök

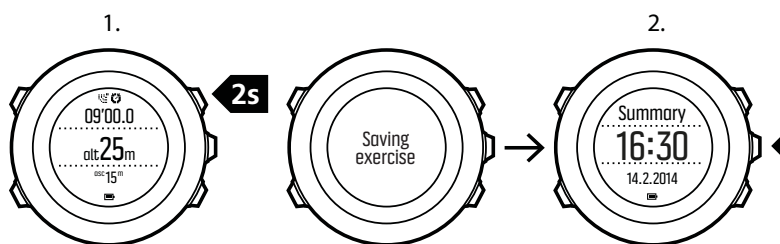


Ha a napló GPS adatokat is tartalmaz, a naplóbejegyzés magában foglalja a teljes útvonalat is.

 **TIPP:** Rögzített tevékenységeiről sokkal több adatot is megtekinthet a Suunto app oldalon.

Naplózásösszesítés megtekintése a felvétel leállítása után:

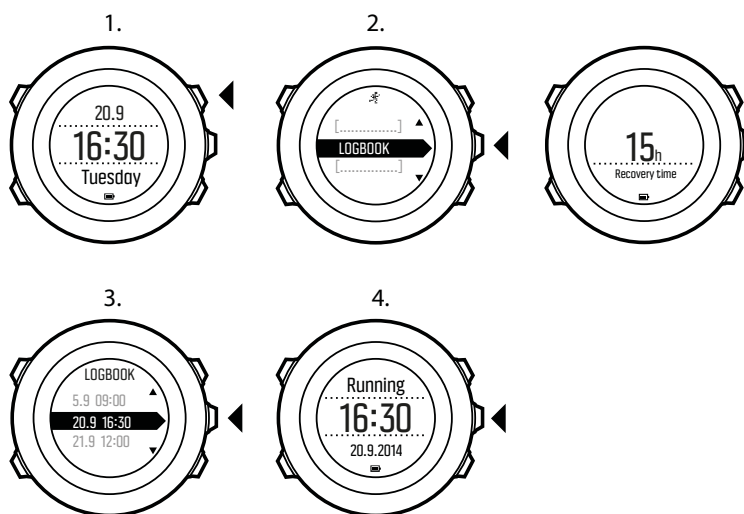
1. Az edzés leállításához és mentéséhez tartsa lenyomva a [Start Stop] gombot. A felvétel szüneteltetéséhez nyomja meg a [Start Stop] gombot. A szüneteltetés után állítsa le az edzést a [Back Lap] gombbal, vagy folytassa a rögzítést a [Start Stop] gombbal. Az edzés szüneteltetése és leállítása után a naplót a [Start Stop] gomb megnyomásával mentheti el. Ha a naplót nem szeretné menteni, nyomja le a [Light Lock] gombot. Ha nem menti el a naplót, a naplóösszegzést akkor is megnézheti a [Light Lock] megnyomása után, de a napló nem kerül bele az adatnaplóba és nem nézhető meg később.
2. A naplóösszegzés megtekintéséhez nyomja le a [Next] gombot.



Minden mentett edzés összegzését megtekintheti az adatnaplóban. Az adatnapló az edzéseket nap és idő szerint sorolja fel.

A naplóösszesítés megtekintése az adatnaplóban:

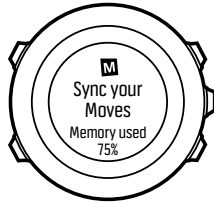
1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **LOGBOOK** elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal. Megjelenik az aktuális regenerálódási idő.
3. Lapozzon a naplók között a [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal, és válassza ki a naplót a [Next] gombbal.
4. A riportnézetek között a [Next] gombbal tallózhat.



Ha a napló több kört tartalmaz, akkor az egyes körre vonatkozó adatokat a [View] gombbal hívhatja elő.

## 3.16. Szabad memória kijelzése

Ha a naplónak már több mint 50%-a nincs szinkronizálva a Suunto alkalmazással, akkor a Suunto Ambit3 Run készülék figyelmeztet erre az adatnapló megnyitásakor.




Az emlékeztető eltűnik, ha a nem szinkronizált memória betelt, és a Suunto Ambit3 Run elkezd felülírni a régi naplókat.

## 3.17. Movescount

A Movescount segítségével személyre szabhatja az óráját, hogy az a legjobban megfeleljen az igényeinek.

Először telepítse a SuuntoLinket:

1. Látogasson el a [www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink) oldalra.
2. Töltse le, telepítse, és indítsa el a SuuntoLink legfrissebb verzióját.
3. Az utasításokat követve hozza létre Movescount fiókját.
4. Menjen a [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra, és lépjen be.

 **MEGJEGYZÉS:** Amikor a Suunto Ambit3 Run először csatlakozik a Movescount oldalhoz, az óra beállítások átmásolódnak az óráról a Movescount-profilba. Amikor a Suunto Ambit3 Run készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, automatikusan szinkronizálódnak a Movescount.com oldalon, illetve az órán a beállításokban és a sportolási módokban végzett változtatások.

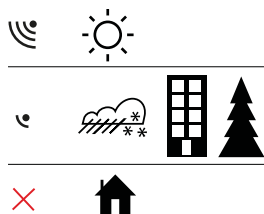
## 3.18. GPS navigáció

A Suunto Ambit3 Run készülék a Globális Helymeghatározó Rendszerrel (Global Positioning System, GPS) határozza meg az aktuális helyzetet. A GPS számos, a Föld körül húszezer kilométeres magasságban, 4 km/s sebességgel keringő műholddal áll kapcsolatban.

A Suunto Ambit3 Run készülékbe épített GPS-vevőt csuklóra szerelt kivitelre optimalizálták, és nagy szögtávolságból kap adatokat.

### 3.18.1. GPS-jel vétele

A Suunto Ambit3 Run készülék a sportolási módok GPS funkcióval történő kiválasztása, a hely megadása, illetve a navigálás megkezdése esetén automatikusan aktiválja a GPS-t.





**MEGJEGYZÉS:** Amikor a legelső alkalommal aktiválja a GPS-t, vagy ha már régóta nem használta, a GPS-koordináták rögzítése a megszokottnál tovább tarthat. A rákövetkező GPS-indítások rövidebb ideig tartanak.



**TIPP:** A GPS-indítás idejének csökkentése érdekében tartsa egyenesen az órát, a GPS-sel felfelé, és mindenképpen kültéren, szabad ég alatt tartózkodjon.



**TIPP:** A legújabb műholdas pályaadatok letöltése érdekében rendszeresen végezze el Suunto Ambit3 Run készüléke Movescount oldallal történő szinkronizálását. Ezáltal csökkenthető a GPS helyreállításához szükséges idő, és javítható a nyomon követés pontossága.

## Hibaelhárítás: Nincs GPS-jel

- Az optimális jelerősség érdekében fordítsa felfelé az óra GPS-részét. A legerősebb jel kültéren, szabad ég alatt fogható.
- A GPS-vevő sátorban és más vékony fedőrétegek alatt is jól működik. Az objektumok, épületek, a sűrű növényzet és a felhők azonban jelentősen csökkenthetik a vett GPS-jel minőségét.
- A GPS-jel nem tud áthatolni a szilárd képződményeken és a vízen. Így a GPS-t például épületek, barlangok belsejében vagy víz alatt ne is próbálja meg aktiválni.

### 3.18.2. GPS-fokhálózatok és helyzetformátumok

A fokhálózat egy térképen látható vonalakból álló koordinátarendszer.

A helyzetformátum az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik az órán. Minden formátum ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el. A helyzet formátumát módosíthatja az óra beállításai között a **GENERAL** (Általános) » **Format** (Formátum) » **Position format** (Helyzetformátum) menüpontban.


A formátumot a következő fokhálózatok közül választhatja ki:

- a leggyakrabban használt fokhálózat a hosszúság/szélesség, amely háromféle formátummal rendelkezik:
  - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
  - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
  - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)
- Az **UTM** (UTM) (Universal Transverse Mercator, univerzális transzverzális Merkátor) vetület kétdimenziós, vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.
- Az **MGRS** (MGRS) (Military Grid Reference System, katonai keresőhálózati rendszer) vetület az UTM kiterjesztése. A rendszer egy hálózati mezőazonosítóból, egy 100 000 méteres négyzetazonosítóból és egy numerikus helyből áll.

A Suunto Ambit3 Run készülék az alábbi helyi fokhálózatokat is támogatja:

- **British (BNG)** (brit (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (finn (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (finn (KKJ))
- **Irish (IG)** (ír (IG))
- **Swedish (RT90)** (svéd (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (svájci (CH1903))

- **UTM NAD27 Alaska** (UTM NAD27 Alaszka)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Kontinentális Egyesült Államok)
- **UTM NAD83** (UTM NAD83)
- **NZTM2000** (NZTM2000 )(Új-Zéland)

 **MEGJEGYZÉS:** Lehetséges, hogy egyes fokhálózatok az északi szélesség 84. fokától északra, illetve a déli szélesség 80. fokától délre, valamint a megadott országok területén kívül nem használhatók.

### 3.18.3. GPS-pontosság és energiatakarékosság

A sportolási módok testreszabása során megadhatja a GPS-koordináták rögzítési gyakoriságát a GPS-pontosság beállítás segítségével a Movescount oldalon. Minél nagyobb a gyakoriság, annál pontosabbak az eredmények edzés közben.

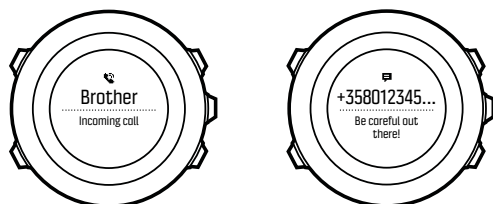
A gyakoriság, illetve a pontosság csökkentése megnöveli az akkumulátor működési idejét.

A GPS-pontosságra vonatkozó beállítási lehetőségek a következők:

- Legjobb: kb. 1 mp-es rögzítési gyakoriság, nagyobb energiafogyasztás
- Jó: kb. 5 mp-es rögzítési gyakoriság, mérsékelt energiafogyasztás
- OK: kb. 60 mp-es rögzítési gyakoriság, alacsony energiafogyasztás
- Ki: nincs GPS-koordináta rögzítés

## 3.19. Értesítések

Ha a Suunto Ambit3 Run készüléket Suunto Movescount alkalmazással társította (lásd 3.29. *Suunto alkalmazás*), az órán fogadhat hívást, üzenetet és értesítéseket.



Értesítések fogadása az órán:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **CONNECTIVITY** (CSATLAKOZTATÁS) elemre, és nyomja meg a [Next] gombot.
3. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **Settings** (Beállítások) elemre, és nyomja meg a [Next] gombot.
4. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **NOTIFICATIONS** (Értesítések) elemre, és nyomja meg a [Next] gombot.
5. Kapcsolja be/ki a funkciót a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.
6. A kilépéshez tartsa nyomva a [Next] gombot.

Ha az értesítések be vannak kapcsolva, a Suunto Ambit3 Run minden új eseményt hangjelzéssel és az alsó sorban értesítés ikonnal jelez.

Értesítések megtekintése az órán:

1. Nyomja meg a [Start Stop] gombot a start menübe lépéshez

2. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **NOTIFICATIONS** (Értesítések) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal
3. Görgesse végig az értesítéseket a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal.

Legfeljebb 10 értesítés jeleníthető meg. Az értesítések mindaddig megmaradnak az órán, amíg a mobilszközön nem törli azokat. Ugyanakkor az egy napnál régebbi értesítések nem jelennek meg az órán.

## 3.20. POD-ok és pulzusmérő érzékelők

Társítsa Suunto Ambit3 Run készülékét egy Bluetooth® Smart kompatibilis lépésszámlálóval, ha az edzés további részletei is érdeklik.

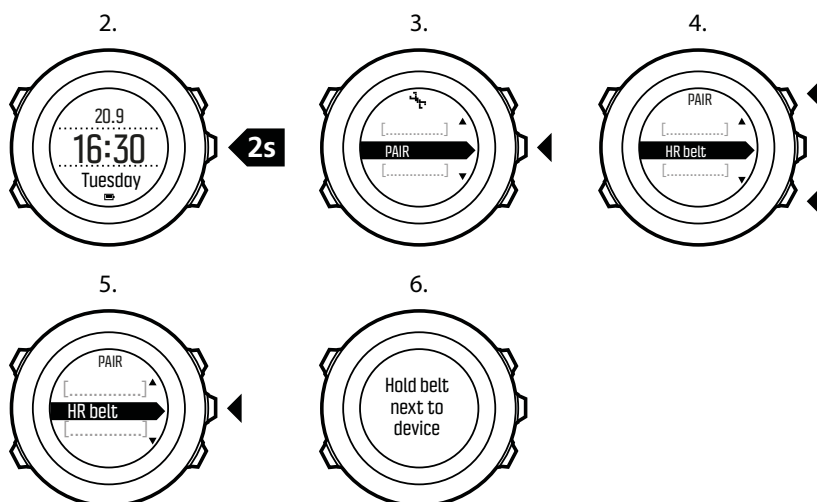
A Suunto Ambit3 Run csomagban levő Suunto Smart Sensor (opcionális) már társítva van. Társításra csak akkor van szükség, ha másik fajta Bluetooth Smart kompatibilis pulzusmérőt kíván használni.

### 3.20.1. POD-ok és pulzusmérők társítása

A társítási eljárás eltérő lehet a POD és a pulzusmérő érzékelő típusától függően. Mielőtt továbblépne, nézze meg a Suunto Ambit3 Run készülékkel társítani kívánt eszköz használati útmutatóját.

POD vagy pulzusmérő érzékelő társítása:

1. Aktiválja a POD-ot vagy a pulzusmérő érzékelőt. A Suunto Smart Sensor társítását lásd: 3.9.2. *A Suunto Smart Sensor felhelyezése.*
2. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **PAIR** (Társítás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. A [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal lépjen a lehetőségre, és a [Next] gombbal válassza ki a felvenni kívánt POD-ot vagy pulzusmérőt.
5. Tartsa a Suunto Ambit3 Run közelében a társítani kívánt eszközt, és várja meg, amíg a Suunto Ambit3 Run jelzi, hogy a társítás sikerült. Ha a párosítás sikertelen, az újrapróbálkozáshoz nyomja le a [Start Stop] gombot, a párosítási beállításhoz való visszatéréshez pedig a [Light Lock] gombot.



### 3.20.2. Foot POD használata


Foot POD használatakor a GPS rövid időközönként automatikusan kalibrálja a POD-ot az edzés során. A foot POD azonban, ha párosítva van és az adott sportolási módra aktív, mindig a sebesség és távolság forrása marad.

A foot POD autokalibrálás alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Kikapcsolható a sportolási mód beállítási menüben az **ACTIVATE** (Aktiválás) alatt, ha a foot POD párosítva van, és használatban van a kiválasztott sportolási módhoz.

A foot POD eszköz kézi kalibrálásával pontosabb sebesség- és távolságadatokat kaphat. A kalibrálást pontosan kimért távon, például egy 400 méteres futópályán végezze.

A foot POD kalibrálása a Suunto Ambit3 Run készülékkel:

1. Erősítse a Foot POD eszközt a cipőjére. Bővebb információt a használt foot POD felhasználói útmutatójában talál.
2. Válasszon ki egy sportolási módot (például **Running** (Futás)) a start menüben.
3. Kezdjen futni a szokásos iramában. Amikor átlépi a startvonalat, nyomja le a [Start Stop] gombot a rögzítés elindításához.
4. Fusson mintegy 800-1000 métert (kb. 0,5-0,7 mérföldet) a szokásos iramában (például két kört a 400 méteres futópályán).
5. Amikor átlépi a célvonalat, nyomja le a [Start Stop] gombot a rögzítés szüneteltetéséhez.
6. A rögzítés leállításához nyomja le a [Back Lap] gombot. Az edzés leállítása után a naplót a [Start Stop] gomb lenyomásával mentheti. Ha a naplót nem szeretné menteni, nyomja le a [Light Lock] gombot. Lapozza át a riportnézeteket a [Next] gombbal, amíg a távösszegzéshez nem ér. Állítsa be a kijelzőn látott távot a valósan megtett táv alapján a [Start Stop] és a [Light Lock] gomb segítségével. A jóváhagyás a [Next] gombbal történik.
7. A POD kalibrálásának jóváhagyásához nyomja le a [Start Stop] gombot. A foot POD eszköz kalibrálása ezzel kész.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a foot POD eszköz csatlakozása nem volt megbízható a kalibrálás közben, előfordulhat, hogy nem fogja tudni beállítani a távot a távösszegzésben. Ellenőrizze, hogy a foot POD eszköz az utasításoknak megfelelően csatlakozik-e, és próbálja újra.

Csuklójáról akkor is kaphat lépésszám-adatokat, ha foot POD nélkül fut. A csuklón mért futás közbeni lépésszám a FuseSpeed-del együtt használatos (lásd 3.12. A FusedSpeed), és egyes sportolási módokban – pl. futás, hegyi terepfutás, futógép, tájfutás, atlétika – mindig működik.

Ha az edzés kezdetekor található foot POD, akkor az leváltja a csuklón mért futási lépésszám-mérést.

## 3.21. Tájékozási pontok

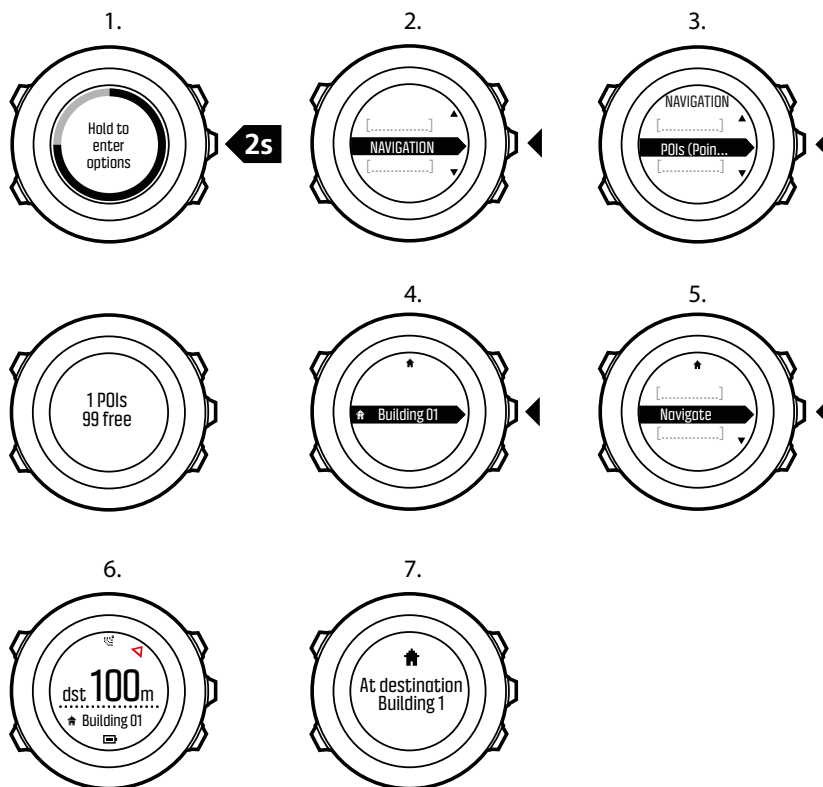
A Suunto Ambit3 Run készülék GPS-navigációval is rendelkezik, amelynek segítségével korábban tájékozási pontként eltárolt célpontra lehet navigálni.

 **MEGJEGYZÉS:** A navigálást egy edzés rögzítése közben is használhatja (lásd: 3.9.7. Navigálás edzés közben)

Navigálás tájékozási ponthoz:

1. Adjon meg egy sportolási módot, amihez a GPS aktiválva lett, és a [Next] gombot nyomva tartva lépjen a beállítás menüre.

2. Lapozzon a **NAVIGATION** (Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Görgessen a **POIs (Points of interest)** (POI – Tájékozási pontok) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki. Az óra megjeleníti a mentett tájékozási pontok számát, illetve az új tájékozási pontokhoz rendelkezésre álló tárhelyet.
4. A [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal görgessen arra a tájékozási pontra, amelyhez navigálni szeretne, és a [Next] gombbal válassza ki.
5. Nyomja meg a [Next] gombot a **Navigate** (Navigáció) elem kiválasztásához. Amikor első alkalommal használja az iránytűt, kalibrálnia kell azt (lásd 3.6.2. *Az iránytű kalibrálása*). Az iránytű aktiválása után az óra keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found** (GPS érzékelve) felirat jelenik meg rajta.
6. Indítsa el a navigálást a tájékozási ponthoz. Az órán a következő információ jelenik meg:
  7. egy kijelző, amely a cél irányát mutatja (bővebb ismertetést lásd alább)
  8. távolság a céltól
  9. Az óra tájékoztatja arról, hogy elérte a célpontot.

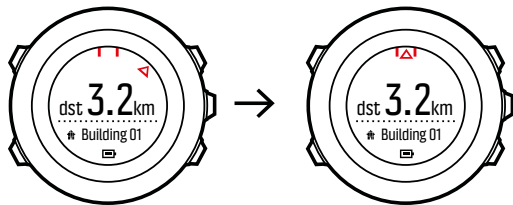


Ha egy helyben áll vagy lassan (<4 km/h) mozog, az óra az iránytű magatartására alapozva mutatja az irányt a tájékozási ponthoz (illetve útponthoz, ha útvonalon halad).



Ha mozgásban van (>4 km/h), az óra a GPS-re alapozva mutatja az irányt a tájékozdási ponthoz (illetve útponthoz, ha útvonalon halad).

A célpont (illetve útpont) iránya üres háromszöggént jelenik meg. A haladás, illetve a cél irányát a kijelző felső részén megjelenő folyamatos vonalak jelzik. Hangolja össze ezt a kettőt, hogy garantáltan a helyes irányba haladjon.




### 3.21.1. Hely ellenőrzése

A Suunto Ambit3 Run készüléken a GPS segítségével ellenőrizni tudja aktuális helyének koordinátáit.

A hely ellenőrzése:

1. Adjon meg egy sportolási módot, amihez a GPS aktíválva lett, és a [Next] gombot nyomva tartva lépjen a beállítás menüre.
2. Lapozzon a **NAVIGATION** (Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Location** (Hely) elem kiválasztásához.
4. Nyomja meg a [Next] gombot a **Current** (Jelenlegi) elem kiválasztásához.
5. Az óra keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found** (GPS érzékelve) felirat jelenik meg rajta. Ezután a kijelzőn megjelennek az aktuális koordináták.

 **TIPP:** Helyzetét az edzés rögzítése közben is ellenőrizheti. Ehhez tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.

### 3.21.2. Hely hozzáadása tájékozdási pontként

Suunto Ambit3 Run segítségével elmentheti az aktuális helyet, illetve tájékozdási pontként definiálhat egy helyet. Az elmentett tájékozdási ponthoz bármikor odanavigálhat, így például edzés közben is.

Az óra összesen 250 tájékozdási pontot tud tárolni. Ne feledje, hogy ebbe az útvonalak is beleértendők. Ha például elment egy 60 útponttal rendelkező útvonalat, akkor az óra még további 190 tájékozdási pontot tud tárolni.

A tájékozdási pont típusát (ikonját) és nevét az előre megadott listáról választhatja ki

Hely mentése tájékozdási pontként:

1. Adjon meg egy sportolási módot, amihez a GPS aktíválva lett, és a [Next] gombot nyomva tartva lépjen a beállítás menüre.
2. Lapozzon a **NAVIGATION** pontra a [Start Stop] gombbal, és lépjen be a [Next] gombbal.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Location** elem kiválasztásához.
4. A **CURRENT** vagy a **DEFINE** kiválasztásával kézzel változtassa meg a hosszúsági és szélességi koordinátákat.
5. A [Start Stop] gombbal mentse el a helyet.



6. Jelöljön ki a helynek megfelelő POI-típust. Lapozzon végig a POI-típusokon a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelöljön ki egy POI-típust a [Next] gombbal.
7. Jelöljön ki a helynek megfelelő nevet. Lapozzon végig a lehetséges neveken a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelöljön ki egy nevet a [Next] gombbal.
8. Nyomja le a [Start Stop] gombot a tájékozási pont mentéséhez.

### 3.21.3. Tájékozási pont törlése

Tájékozási pontot közvetlenül az órán törölhet.

Tájékozási pont törlése:

1. Adjon meg egy sportolási módot, amihez a GPS aktiválva lett, és a [Next] gombot nyomva tartva lépjen a beállítás menüre.
2. Lapozzon a **NAVIGÁCIÓRA** a [Start Stop] gombbal, és lépjen be a [Next ] gombbal.
3. Lapozzon a **tájékozási pontokra (POI)** a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a [Next] gombbal.  
Az órán megjelenik a mentett tájékozási pontok száma, illetve a még menthető új tájékozási pontok száma.
4. A [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal görgessen arra a tájékozási pontra, amelyet törölni szeretne, és válassza ki a [Next] gombbal.
5. Lapozzon a **Delete** lehetőségre a [Start Stop] gombbal. Jelölje ki a [Next ] gombbal.
6. Nyomja le a [Start Stop ] gombot a jóváhagyáshoz.

## 3.22. Regenerálódás

A Suunto Ambit3 Run készülék két különböző mutató segítségével jelzi az edzéseket követő regenerálódási szükségleteket: regenerálódási idő és regenerálódási állapot.

### 3.22.1. Regenerálódási idő

A regenerálódási idő egy becsült óraszám, mely azt jelzi, hogy az edzést követően szervezetének mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz. A kijelzett idő az adott edzésprogram időtartamán és intenzitásán, valamint az Ön által érzett fáradtság mértékén alapul.

A regenerálódási idő a különböző típusú testmozgások összesített kiértékeléséből adódik össze. Vagyis a felgyülemlett regenerálódási idő a hosszabb távon végzett intenzív és kevésbé intenzív edzésprogramok alapján kiszámított összesített értéknek felel meg.

Az így kijelzett idő összesített jellegű, vagyis ha a megadott idő lejártát megelőzően újra edz, az újonnan felgyülemlett idő hozzáadódik az előző edzésprogramhoz kapcsolódó időhöz.

Az adott edzésprogramhoz kapcsolódóan felgyülemlett órák száma a program végén az összegzésben tekinthető meg.

A fennmaradó regenerálódási időhöz kapcsolódó órák teljes száma a tevékenység-felügyeleti kijelzés külön nézeteként jelenik meg (lásd 3.1. *Tevékenység követése*).

Mivel a regenerálódási idő mindössze egy becsült érték, a felgyülemlett órákhoz kapcsolódó visszaszámlálás folyamatos, vagyis független a fittség szintjétől és más egyéni tényezőktől. Ha Ön rendkívül fitt állapotnak örvend, regenerálódása a becsült értékhez képest gyorsabb ütemű is lehet. Másrészt, ha például éppen megfázással küzd, akkor a becsült értékhez képest lassabban regenerálódhat a szervezete.

Az aktuális regenerálódási állapot pontos kijelzése tekintetében a regenerálódási tesztek egyikének használatát javasoljuk (lásd 3.22.2. *Regenerálódási állapot*).


### 3.22.2. Regenerálódási állapot

A regenerálódási állapot a vegetatív idegrendszert érő stressz mértékére utal. Minél alacsonyabb mértékű a stressz, Ön annál nagyszerűbb formának örvend. A regenerálódási állapot ismerete az edzések optimalizálását és a túlzott mértékű megerőltetés vagy a sérülések megelőzését is lehetővé teszi.

A regenerálódási állapotot a Firstbeat által működtetett gyors regenerálódási teszt vagy az alvás regenerációs teszt segítségével ellenőrizheti. A tesztek elvégzéséhez egy Bluetooth-képes pulzusszám érzékelő, például egy Suunto Smart Sensor is szükséges, mely a szívfrekvencia-variabilitást (R-R ciklushosszak) méri.

A készülék a regenerálódási állapot mértékét egy 0 és 100% közötti skálán jelzi, az alábbi táblázatban látható módon.

Eredmény	Magyarázat
81-100	Teljesen regenerálódott szervezet. Állapota a rendkívül erős intenzitású edzéseket is lehetővé teszi.
51-80	Regenerálódott szervezet. Állapota az erős intenzitású edzéseket is lehetővé teszi.
21-50	Folyamatban lévő regenerálódás. Csak könnyebb edzéseket végezzen.
0-20	Szervezete még nem regenerálódott. Pihennie kell a megfelelő regenerálódáshoz.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha több egymást követő napon 50% alatti értékeket mér a készülék, szervezete fokozottabb mértékben igényli a megfelelő pihenést.

## A teszt kalibrálása

A pontos eredmények kijelzése érdekében az alvási és a gyors teszt kalibrálását egyaránt el kell végeznie.

A kalibrációs teszt a „Teljesen regenerálódott szervezet” felhasználó-specifikus meghatározására szolgál. A kalibrációs tesztek során az óra minden egyes alkalommal az Ön egyedi szívfrekvencia-variabilitásának megfelelően állítja be a teszthez tartozó skálát.

Mindkét teszt esetében három kalibrációs tesztet kell elvégeznie. Ezeket akkor kell elvégeznie, ha nem rendelkezik felgyülemlett regenerálódási idővel. Ideális esetben a kalibrációs tesztek során Ön teljes mértékben regenerálódottnak érzi magát, vagyis sem betegség, sem pedig feszültség nem kínozza Önt.

Előfordulhat, hogy a kalibrációs időszak során a vártnál magasabb vagy alacsonyabb eredményeket jelez ki a készülék. Ezeket az eredményeket a kalibráció befejezéséig becsült regenerálódási állapotként jelzi ki az órája.

A kalibráció elvégzését követően a legutóbbi eredmények a regenerálódási idő helyett az adatnaplóba belépve jeleníthetők meg.

### 3.22.2.1. Gyors regenerálódási teszt

A Firstbeat által működtetett gyors regenerálódási teszt a regenerálódási állapot megállapításának egy másik lehetséges módja. Az alvás regenerációs teszt segítségével jóval pontosabban mérheti regenerálódási állapotát. Előfordulhat azonban, hogy a pulzusszám érzékelő teljes éjszakán át történő viselete egyesek számára nem lehetséges.

A gyors regenerálódási teszt elvégzése azonban mindössze öt percet igényel. A minél pontosabb eredmények érdekében dőljön le, feküdjön nyugodtan és ne mozogjon a teszt során.

Azt javasoljuk, hogy reggel, ébredést követően végezze el a tesztet. Ezáltal egyszerűen összehasonlíthatja egymással a különböző napok eredményeit.

A teszt algoritmusának kalibrálásához három tesztet kell elvégeznie olyankor, amikor állapota megfelelően regenerálódott, és felgyülemlett regenerálódási idővel sem rendelkezik, .

A kalibrációs tesztek nem közvetlenül egymás után, hanem legalább 12 óra elteltével kell elvégezni.

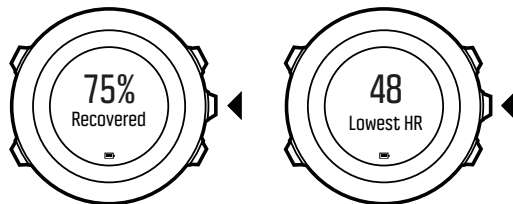
Előfordulhat, hogy a kalibrációs időszak során a vártnál magasabb vagy alacsonyabb eredményeket jelez ki a készülék. Ezeket az eredményeket a kalibráció befejezéséig becsült regenerálódási állapotként jelzi ki az órája.

Gyors regenerálódási teszt elvégzéséhez:

1. Helyezze fel a pulzusmérő övet, és ellenőrizze, hogy az elektródák nedvesek legyenek.
2. Gondoskodjon csendes, zavaró külső tényezőktől mentes környezetről, és feküdjön le.
3. Nyomja meg a [Start Stop] gombot, lapozzon a **RECOVERY** (Regenerálódás) elemhez a [Start Stop] gombokkal, majd jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Lapozzon a **Quick test** (Gyors teszt) elemhez, és jelölje ki a [Next] gombbal.
5. Várja meg, míg a teszt befejeződik.



A teszt elvégzését követően a [Next] és [Back Lap] gombokkal görgetheti végig az



eredményeket.

Ha a teszt során a pulzusszám legalacsonyabb értéke nem éri el a nyugalmi állapothoz tartozó Movescount által meghatározott pulzusszámot, az óra a nyugalmi állapothoz tartozó pulzusszámot a Movescount oldallal történő következő szinkronizálás alkalmával frissíteni fogja.



**MEGJEGYZÉS:** A teszt eredménye a felgyülemlett regenerálódási időt nem befolyásolja.

### 3.22.2.2. Alvás regenerációs teszt

A Firstbeat által működtetett alvás regenerációs teszt az éjjeli alvást követő regenerálódási állapot megbízható mutatója.

A teszt algoritmusának kalibrálásához három tesztet kell elvégeznie olyankor, amikor állapota megfelelően regenerálódott, és felgyülemlett regenerálódási idővel sem rendelkezik, .

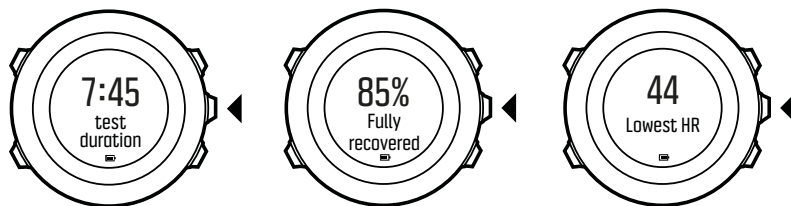
A kalibrációs teszteket nem szükséges egymás után elvégeznie.

Előfordulhat, hogy a kalibrációs időszak során a vártnál magasabb vagy alacsonyabb eredményeket jelez ki a készülék. Ezeket az eredményeket a kalibráció befejezéséig becsült regenerálódási állapotként jelzi ki az órája.

Alvás regenerációs teszt elvégzéséhez:

1. Helyezze fel a pulzusmérő övet, és ellenőrizze, hogy az elektródák nedvesek legyenek.
2. Nyomja meg a [Start Stop] gombot, lapozzon a következő lehetőséghez: RECOVERY a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a **SLEEP TEST** (Alvás teszt) elemhez, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. A teszt törléséhez nyomja meg a [Back Lap] gombot.
5. Ha készen áll a reggeli felkelésre, a [Start Stop] vagy [Next] gombokkal szakíthatja meg a tesztet.

A teszt befejezését követően a [Next] és [Back Lap] gombokkal görgetheti végig az eredményeket.



**MEGJEGYZÉS:** Az alvás regenerációs teszt elvégzése legalább kétórányi megfelelő pulzusszám-adatot igényel. A teszt eredménye a felgyülemlett regenerálódási időt nem befolyásolja.

## 3.23. Útvonalak

Útvonalat a Movescount oldalon hozhat létre, de egy másik szolgáltatással készült útvonalat is importálhat.

Útvonal hozzáadása:

1. Menjen a [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra, és lépjen be.
2. Szinkronizálja Suunto Ambit3 Run készülékét a Movescount oldallal a Suuntolink hivatkozással és a mellékelt USB kábellel.

Az útvonalakat törölheti is a Movescount-on keresztül.

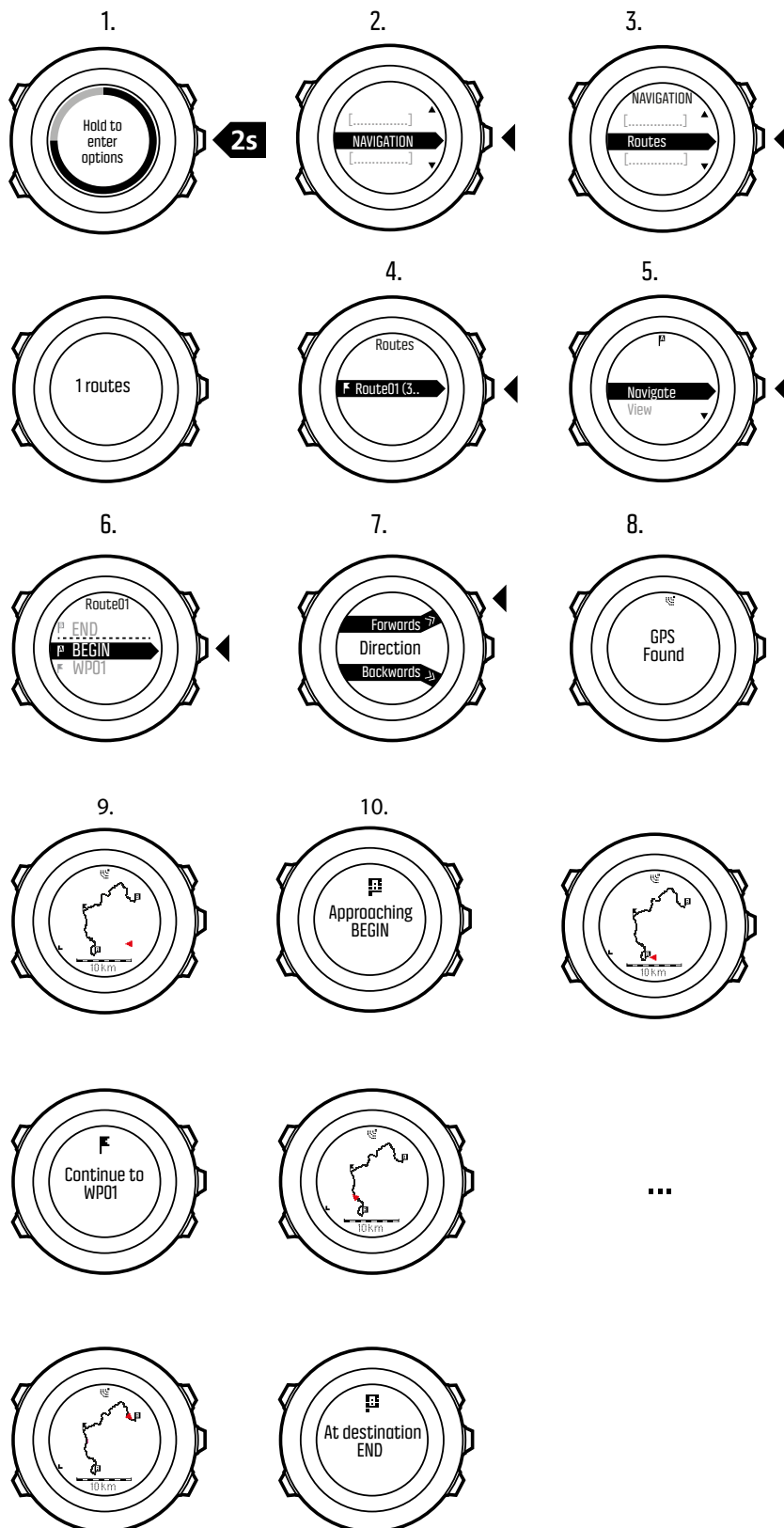
### 3.23.1. Navigálás adott útvonalon

A Movescount oldalról (lásd 3.23. *Útvonalak*) a Suunto Ambit3 Run készülékre letöltött vagy edzéskor rögzített (lásd 3.9.5. *Útvonalak rögzítése*) útvonalakon navigálni is tud.

**TIPP:** Sportolási módban is navigálhat (lásd 3.9.7. *Navigálás edzés közben*).

#### Navigálás adott útvonalon:

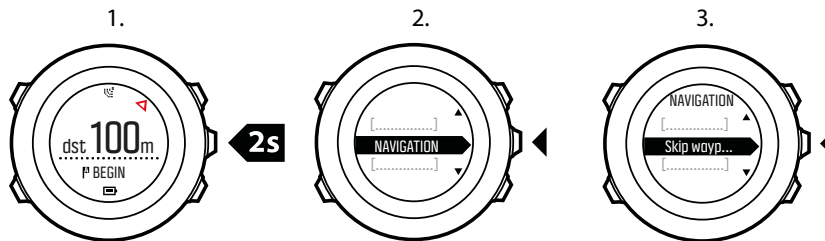
1. Adjon meg egy sportolási módot, amihez a GPS aktiválva lett, és a [Next] gombot nyomva tartva lépjen a beállítás menübe.
2. A [Start Stop] gombbal görgessen le a **NAVIGATION** (Navigálás) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal.
3. A [Start Stop] gombbal görgessen le a **Routes** (Útvonalak) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal. Az óra megjeleníti a mentett útvonalak számát, majd felsorolja az összes útvonalat.
4. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal görgessen a kívánt útvonalra. Válassza ki a [Next] gombbal.
5. Nyomja meg a [Next] gombot, és válassza ki a **Navigate** (Navigálás) elemet. Esetleg kiválaszthatja a **View** (Megtekintés) elemet is, hogy előbb átnézhesse az útvonalat.
6. Az óra a kijelölt útvonalon található összes útpontot megjeleníti. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal görgessen a kezdőpontként használni kívánt útpontra. Az elfogadás a [Next] gombbal történik.
7. Ha az útvonal közepén jelölt ki útpontot, a Suunto Ambit3 Run készülék felszólítja, hogy adja meg a navigálás irányát. Nyomja meg a [Start Stop] gombot a **Forwards** (Előre), vagy a [Light Lock] gombot a **Backwards** (Vissza) kiválasztásához. Ha kezdőpontként az első útpontot adta meg, a Suunto Ambit3 Run készülék előrefelé (az elsőtől az utolsó útpont irányába) navigál az útvonalon. Ha kezdőpontként az utolsó útpontot adta meg, a Suunto Ambit3 Run készülék hátrafelé (az utolsótól az első útpont irányába) navigál az útvonalon.
8. Amikor első alkalommal használja az iránytűt, kalibrálnia kell azt (lásd 3.6.2. *Az iránytű kalibrálása*). Az iránytű aktiválása után az óra keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found** (GPS érzékelve) felirat jelenik meg rajta.
9. Kezdje meg a navigálást az első útpont felé az útvonalon. Az óra jelzi, ha az útpont közelébe ér, és automatikusan az az utáni útponthoz kezd navigálni az útvonalon.
10. Az útvonalon lévő utolsó útpont előtt az óra jelzi, hogy megérkezett a célhoz.



Az útvonal egy útpontjának kihagyása:

1. Az útvonalon navigálás közben tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.

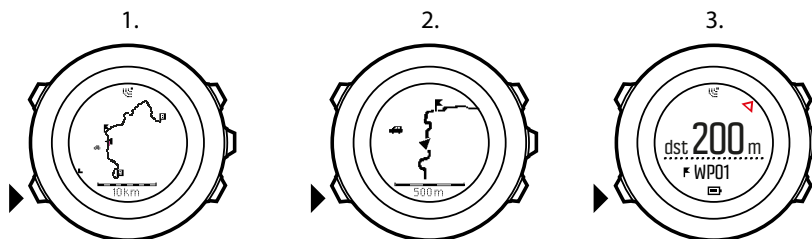
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **NAVIGATION** (Navigálás) elem kiválasztásához.
3. A [Start Stop] gombbal görgessen le a **Skip waypoint** (Útpont kihagyása) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal. Az óra kihagyja az adott útpontot, és közvetlenül az az utáni útponthoz kezd navigálni az útvonalon.



### 3.23.2. Navigálás közben

Navigálás közben nyomja meg a [View] gombot a következő nézetek közötti lapozáshoz:

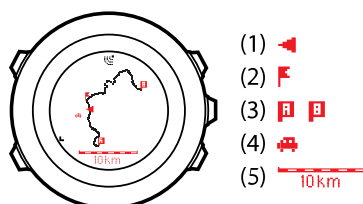
1. az útvonalat megjelenítő teljes útvonal nézete
2. az útvonal kinagyított nézete. A térkép tájolását az óra beállításai között, a GENERAL » Map útvonalon módosíthatja.
3. Heading up: A kinagyított térképet úgy jeleníti meg, hogy az útirány legyen fent.
4. North up: A kinagyított térképet úgy jeleníti meg, hogy észak legyen fent.
5. útpont-navigációs nézet



### Teljes útvonal nézet

A teljes útvonal nézet az alábbi információkat jeleníti meg:

- (1) az Ön helyét jelző és a haladási irányba mutató nyíl
- (2) az útvonal következő útpontja
- (3) az útvonal első és utolsó útpontja
- (4) A legközelebbi tájékozódási pont ikonként jelenik meg.
- (5) a teljes képernyős nézet léptéke

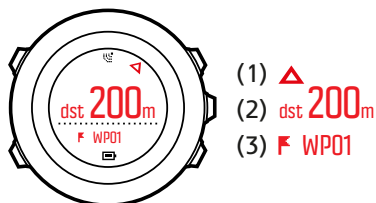


 **MEGJEGYZÉS:** Teljes útvonal nézetben észak mindig felül található.

## Útpont-navigációs nézet

Az útpont-navigációs nézet az alábbi információkat jeleníti meg:

- (1) a következő útpont irányába mutató nyíl
- (2) az Ön távolsága a következő útponttól
- (3) a haladási irányban lévő következő útpont



### 3.24. Futási teljesítményszint

A Firstbeat által működtetett futási teljesítményszint-mérés a fizikai állóképességnek és a futás hatékonyságának együttes mérése.

#### Fizikai állóképesség

A futási teljesítményszint kiszámításának alapja az aerob fittség és a fizikai állóképesség nemzetközi szabványának számító VO<sub>2</sub>max becsült értéke. A VO<sub>2</sub>max a szervezet által maximálisan felvehető és szállítható oxigén mennyiségét jelzi.

A VO<sub>2</sub>max értékét a szív, a tüdő és a keringési rendszer állapota, valamint az izmok energiatermeléshez kapcsolódó oxigénhasznosítási képessége is befolyásolja. A VO<sub>2</sub>max a sportolói állóképesség legfontosabb egyedi jellemzője.

A kutatások ezen túlmenően azt is kimutatták, hogy a VO<sub>2</sub>max az egészség és a jó közérzet mérése terén is igen fontos. Optimális hatékonyságú futás esetén a futási teljesítményszint a tényleges VO<sub>2</sub>max (ml/kg/perc) értéknek felel meg.

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.)



## Futási hatékonyság

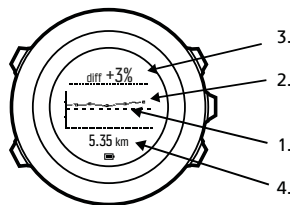
A futási teljesítményszint kiszámításánál a futás technikáját jellemző futási hatékonyságot is figyelembe veszik. E mérés során szintén figyelembe veszik a különböző külső tényezőket, mint például a terep- és időjárési viszonyokat, a futófelületet és a futás sebességét.

## Futás közben

A Suunto Ambit3 Run készülék a futás során valós idejű visszajelzéseket szolgáltat a futási teljesítmény vonatkozásában.

A valós idejű visszajelzés grafikus kijelzésként jelenik meg az alapértelmezett Running sportolási módban. E grafikont bármely futási tevékenységtípust alkalmazó sportolási módhoz hozzáadhatja. Emellett a valós idejű eltérések (lásd alább) a személyre szabott futási módokban adatmezőkként is használhatóak.

A futás során a grafikus kijelzés az alábbiakban látható négyféle adattípust jeleníti meg.



- Kiindulási szint:** az egyes futások során a készülék oly módon kalibrálja a futási teljesítmény kiindulási szintjét, hogy kiegyenlítse a külső változókat, például a terepviszonyokat vagy a pulzusszám stabilizálásához szükséges várakozási időt.
- Valós idejű szint:** az adott futáshoz kapcsolódó valós idejű, kilométerben/mérföldben megjelenített futási teljesítményszint.
- Valós idejű eltérés:** a futásteljesítmény kalibrált kiinduló szintje és a valós idejű futási teljesítményszint közötti valós idejű eltérés az adott futás vonatkozásában.
- Távolság:** az adott adatrögzítéshez kapcsolódó teljes távolság. A grafikon az utolsó hat kilométert (~4 mérföldet) jeleníti meg.

## Az eredmények értelmezése

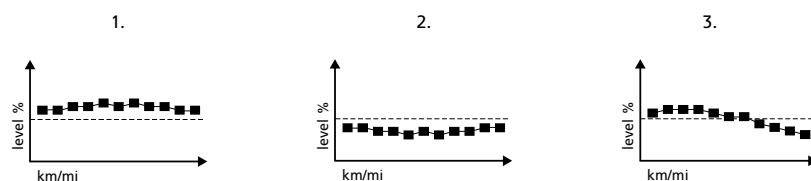
Ha Ön csak nemrég kezdett futni, vagy már egy ideje nem edzett, előfordulhat, hogy futásteljesítménye elsősorban meglehetősen alacsony lesz. A fizikai állóképesség és a futási technika javulásával párhuzamosan azonban a teljesítményszintje is emelkedni fog.

4-20 hét elteltével akár 20%-ot is javulhat a futási teljesítményszintje. Ha azonban Ön már viszonylag magas futási teljesítményszinttel kezd, azt meglehetősen nehéz tovább javítani. Ilyen esetekben a futási teljesítményszint leginkább állóképességi mutatóként hasznosítható.

Emellett a valós idejű eltérések kijelzése is rendkívül hasznos, mivel a futás során részletes információkkal szolgál a napi teljesítményt és a fáradtság mértékét illetően. A hosszútávfutók ezen információk segítségével megbecsülhetik, hogy a hosszú és intenzív futamok során milyen mértékű fáradtság elviselésére és kezelésére képesek. Ezáltal egyszerűbben alakíthatják ki az önmaguk számára ideális ritmust a versenyek során.

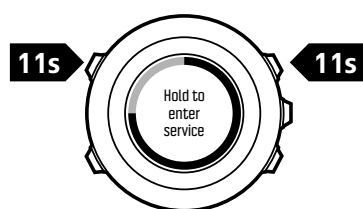
Az alábbiakban a futási teljesítményszinthez kapcsolódóan három különböző mintát ábrázoltunk. Az első grafikonon (1) megfelelő teljesítményt tükröz. A második (2) grafikonon látható teljesítmény nem kielégítő, túledzésre, betegségre vagy általában véve rossz

körülményekre utalhat. A harmadik grafikon (3) egy jellegzetes hosszú távú futást ábrázol. A teljesítményszintnek az idő előrehaladtával történő folyamatos csökkenése a fokozatosan eluralkodó fáradtságra utal.




## 3.25. Szolgáltatás menü


A szolgáltatás menü megnyitásához tartsa egyszerre lenyomva a [Back Lap] és a [Start Stop] gombot, amíg az óra a szolgáltatás menübe nem lép.




A szolgáltatás menüben a következő elemeket találja:

- **INFO** (Információ):
  - **BLE** (BLE): az aktuális Bluetooth Smart verziót mutatja
  - **Version** (Verzió): megjeleníti az aktuális hardver- és szoftververziót
- **TEST** (Teszt):
  - **LCD test** (LCD-teszt): a segítségével ellenőrizni tudja az LCD-képernyő megfelelő működését
- **ACTION** (Művelet):
  - **Power off** (Kikapcsolás): segítségével mélyalvásba teheti az órát
  - **GPS reset** (GPS visszaállítása): segítségével alaphelyzetbe állíthatja a GPS-t
  - **Clear data** (Adatok törlése): törli a regenerálódási teszt kalibrációját

 **MEGJEGYZÉS: POWER OFF** (Kikapcsolás) - ez egy alacsony energiafogyasztású állapot. Az órát az (energiaforráshoz csatlakoztatott) USB kábel csatlakoztatásával ébresztheti fel. Elindul a kezdeti beállításokat elvégző varázsló. Minden beállítás megmarad az idő és a nap kivételével. Egyszerűen hagyja jóvá ezeket a beállítás varázslóban.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha az órát 10 percig nem mozdítja meg, energiatakarékos módba vált. Ha megmozdítja, ismét aktív lesz.


 **MEGJEGYZÉS:** A szolgáltatás menü tartalma a frissítések során előzetes értesítés nélkül módosulhat.

## A GPS alaphelyzetbe állítása

Amennyiben a GPS egység nem talál jelet, a GPS-adatokat a szolgáltatás menüben alaphelyzetbe tudja állítani.

A GPS alaphelyzetbe állítása:

1. A szolgáltatás menüben görgessen az **ACTION** (Művelet) elemre a [Light Lock] gombbal, és lépjen be a [Next] gombbal.
2. A [Light Lock] gombot megnyomva görgessen a **GPS reset** (GPS alaphelyzetbe állítása) lehetőségre, és lépjen be a [Next] gombbal.
3. Nyomja meg a [Start Stop] gombot a GPS alaphelyzetbe állításához, vagy nyomja meg a [Light Lock] gombot a mellőzéshez.


 **MEGJEGYZÉS:** A GPS alaphelyzetbe állítása alaphelyzetbe állítja a GPS-adatokat, az iránytű kalibrációs értékeit és a regenerálódási időt. A mentett naplót a rendszer nem távolítja el.

## 3.26. Gyorsgombok

Alapértelmezés szerint a [View] gomb **IDŐ** módban történő nyomva tartásával a képernyő világos és sötét megjelenítési módja között válthat. A gyorsgomb átállítható másik menüpontra.

Gyorsgomb megadása:

1. A [Next] nyomva tartásával lépjen a beállítások menübe, vagy a [Start Stop] gombbal lépjen a start menübe.
2. Tallózzon a menüponthoz, amelyhez létre akarja hozni a gyorsgombot.
3. A gyorsgomb létrehozásához tartsa lenyomva a [View] gombot.

 **MEGJEGYZÉS:** Gyorsgomb nem hozható létre minden lehetséges menüponthoz, például egyéni naplókhoz.

Más módokban a [View] gomb nyomva tartásával előre megadott gyorsgomb-funkciókat aktiválhat. Ha például az iránytű aktív, a [View] gombot nyomva tartva megnyithatja az iránytű beállításait.

## 3.27. Sportolási módok

A sport módok szolgálnak a Suunto Ambit3 Run készüléken az edzések és más tevékenységek rögzítésére. Bármely tevékenységhez választhat egy sport módot az órában előre megadott sport módok közül. Ha nem talál éppen megfelelőt, a Movescounton keresztül saját sport módot is létrehozhat.

Edzés közben a kijelzőn az adott sport módtól függően különböző információk láthatók. A kiválasztott sportolási mód az edzésbeállításokra, így a pulzustartományokra, az automatikus köridőhöz tartozó távra is hatással van.

A Movescount segítségével egyéni sport módot is létrehozhat, szerkeszteni tudja az előre megadott sport módokat, illetve törölhet vagy elrejtethet egyes sport módokat (lásd 3.9.3. *Edzés elkezdése*), így azok nem láthatóak az edzésmenüben.

## Egyéni sportolási módok

Egy egyéni sportolási mód 1-8 különböző sportolási mód-képernyőt tartalmazhat. Az egyes képernyőkön megjelenítendő adatokat a rájuk vonatkozó listából választhatja ki. Testre szabhatja például a sportáganként eltérő pulzustartományokat, a keresendő POD-okat, illetve a rögzítési közeget a pontosság optimalizálása vagy az akkumulátor kímélése érdekében.

Bármely sportolási mód használhatja a **QUICK NAVIGATION** lehetőséget is, ha a GPS aktív van. Ez a lehetőség alaphelyzetben ki van kapcsolva. Egy tájékozdási pont vagy útvonal kiválasztásakor az edzés kezdetekor megjelenik az órában megadott tájékozdási pontok és útvonalak listája.

A Suunto Ambit3 Run készülékre legfeljebb 10, a Movescount oldalon létrehozott sportolási módot másolhat át.

### 3.28. Stopperóra

A stopperóra kijelzés a start menüben kapcsolható be vagy ki.

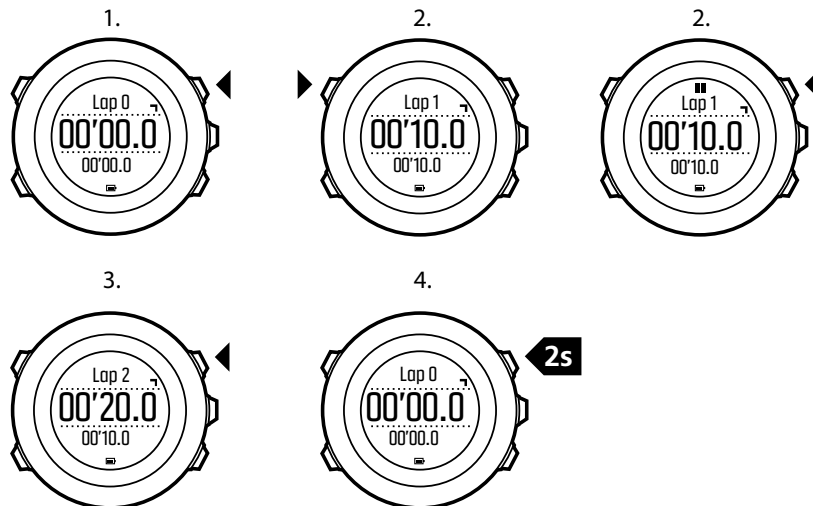
A stopperóra bekapcsolása:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **DISPLAYS** (KIJELZŐK) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Stopwatch** (Stopperóra) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.

Ekkor használhatja a stopperórát, vagy a [Next] megnyomásával visszatérhet az **IDŐ** kijelzésre. A stopperórához a [Next] megnyomásával lépegetsen végig a kijelzéseken, amíg megtalálja a stopperórát.

A stopperóra használata:

1. Az aktív stopperóra-képernyőn nyomja le a [Start Stop] gombot az időmérés elindításához.
2. Kör méréséhez nyomja le a [Back Lap], a stopperóra szüneteltetéséhez pedig a [Start Stop] gombot. A köridők megtekintéséhez nyomja le a [Back Lap] gombot a stopperóra szüneteltetett állapotában.
3. A folytatáshoz nyomja le a [Start Stop] gombot.
4. Az idő alaphelyzetbe állításához tartsa lenyomva a [Start Stop] gombot a stopperóra szüneteltetett állapotában.



Amíg a stopperóra időt mér, a következőket teheti:

- a [View] gombot lenyomva válthat a képernyő alsó sorában megjelenített idő és a köridő között.
- a [Next] gombbal válthat át **IDŐ** módra.
- a beállítás menübe a [Next] gomb lenyomva tartásával léphet.

Ha már nincs szükség a stopperóra kijelzésére, kapcsolja ki.

A stopperóra kikapcsolása:


1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **DISPLAYS** (KIJELZŐK) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon az **End stopwatch** (Stopperóra kikapcsolása) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.

### 3.29. Suunto alkalmazás

A Suunto alkalmazás tovább gazdagítja Suunto Ambit3 Run eszköze használatának élményét többek között azzal, hogy kielemezi és megosztja az edzéseit vagy összekapcsolja társakkal. Párosítsa a mobilalkalmazással, hogy értesítéseket kapjon Suunto Ambit3 Run készülékére.

Az óra párosítás a Suunto alkalmazással:

1. Töltse le és telepítse a Suunto alkalmazást kompatibilis eszközére az App Store, a Google Play vagy néhány, Kínában népszerű áruházból!
2. Indítsa el a Suunto alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve)!
3. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva az óra [Next] (Következő) gombját.
4. Lapozzon a **PAIR** pontra a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next gombbal.]
5. Nyomja meg a [Next] gombot a **MOBILEAPP** kiválasztásához.
6. Lépjen vissza az alkalmazásba, és koppintson az óra ikonra a képernyő bal felső sarkában. Amikor megjelenik az óra neve, koppintson a PAIR opcióra.
7. Írja be az órán látható kódot a mobilkészüléken a társítást kérő mezőbe, majd koppintson a PAIR gombra a csatlakozás befejezéséhez.

 **MEGJEGYZÉS:** Egyes funkciók vezeték nélküli vagy mobil internetkapcsolatot igényelnek. A szolgáltató a mobiladat-kapcsolatért díjat számíthat fel.

### 3.29.1. Szinkronizálás a mobilalkalmazással

Ha társította a Suunto Ambit3 Run készüléket a Suunto Movescount alkalmazással, akkor a beállítások, sport módok és új mozgások változásai automatikusan szinkronizálódnak, amikor él a Bluetooth kapcsolat. A Suunto Ambit3 Run készüléken villog a Bluetooth ikon, amikor adatforgalom zajlik.

Ez az alapbeállítás a beállítások menüben változtatható meg.

Az automatikus szinkronizálás kikapcsolása:

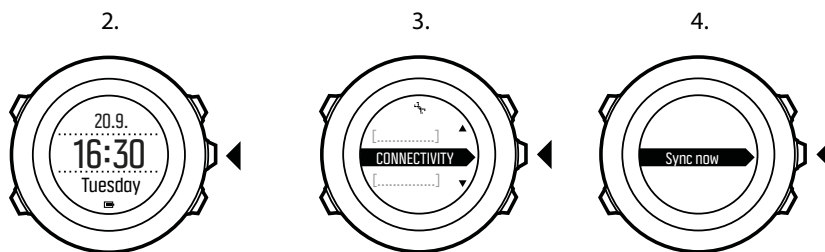
1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a CONNECTIVITY elemre a [Light Lock] gombbal, majd válassza ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a Settings elemre a [Light Lock] gombbal, majd válassza ki a [Next] gombbal.
4. Lépjen a **MobileApp sync**(Mobilalkalmazás szinkronizálása) beállításokba a Next újbóli lenyomásával.
5. A [Light Lock] gombbal kapcsolja át, és a [Next] nyomva tartásával lépjen ki a menüből.

## Manuális szinkronizálás

Amikor nincs automatikus szinkronizálás, kézzel kell elindítania az új mozgások és beállítások szinkronizálását.

Kézi szinkronizálás a mobilalkalmazással:

1. Ellenőrizze, hogy a Suunto Movescount alkalmazás fut, és a Bluetooth működik.
2. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
3. Lapozzon a CONNECTIVITY elemre a [Light Lock] gombbal, majd válassza ki a [Next] gombbal.
4. Nyomja meg a [Next] gombot a **Sync now** (Szinkronizálás most) funkció elindításához.



Ha a mobilkészüléken működő adatkapcsolat van, és az alkalmazás kapcsolódik a Movescount fiókhoz, a beállítások és mozgások szinkronizálásra kerülnek a fiókkal. Ha nincs adatkapcsolat, akkor a szinkronizálás addig vár, amíg nem lesz elérhető kapcsolat.


A Suunto Ambit3 Run által rögzített nem szinkronizált mozgásokat az alkalmazás felsorolja, de a mozgás részleteit csak a Movescount fiókkal történő szinkronizálás után lehet megtekinteni. Az alkalmazással rögzített mozgások azonnal láthatók.

 **MEGJEGYZÉS:** Előfordulhat, hogy a szolgáltató adatkapcsolati díjat számláz a Suunto Movescount alkalmazás és a Movescount fiók közötti szinkronizálásra.

## 3.30. Suunto Apps


A Suunto Apps segítségével még jobban személyre szabhatja Suunto Ambit3 Run készülékét. Látogasson el a Movescount oldal Suunto App Zone részére a Community alatt, ahol

válogathat a rendelkezésre álló alkalmazások, például különböző gyakoriságmérők és számlálók között. Ha nem találja meg, amit keresett, saját alkalmazást is létrehozhat a Suunto App Designer (Suunto alkalmazástervező) segítségével. Alkalmazást készíthet például a becsült maraton-időeredmény vagy a sípálya lejtőmeredekségének kiszámításához.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto alkalmazások a Movescounton azokra az alkalmazásokra vonatkoznak, amelyeket az óráján használhat. Nem tévesztendő össze a Suunto alkalmazással, amely az edzések elemzéséhez és megosztásához, a társakkal való összekapcsolódáshoz és egyébekhez használandó.

Suunto alkalmazások hozzáadása a Suunto Ambit3 Run készülékhez:

1. Lépjen a Movescount közösség **App zone** részébe, hogy a meglévő Suunto alkalmazások között böngésszen. Saját alkalmazás létrehozásához válassza az **App Designer** lehetőséget.
2. Adja hozzá a Suunto alkalmazást egy sportolási módhoz. Csatlakoztassa a Suunto Ambit3 Run készüléket a Movescount-profiljához, hogy szinkronizálni tudja a Suunto alkalmazást és az órát. A hozzáadott Suunto alkalmazás edzés közben megjeleníti a számítások eredményeit.

 **MEGJEGYZÉS:** Egy sportolási módhoz akár öt Suunto alkalmazás is hozzáadható.

### 3.31. Idő

A Suunto Ambit3 Run időkijelzőjén a következő információk jelennek meg:

- felső sor: dátum
- középső sor: idő
- alsó sor: a [View] gombbal változtatható, mutatja a hét napját, másik időzóna idejét, a napi szinten megtett lépések számát és az akkumulátor töltöttséget.



Az időbeállítások megnyitása:

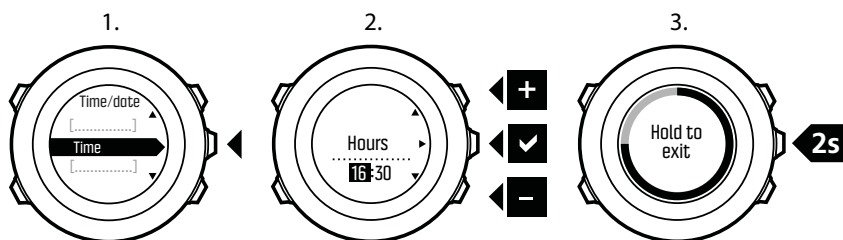
1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **GENERAL** (Általános) opció megnyitásához.
3. Lapozzon a **Time/date** (Idő/dátum) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.

A **Time/date** (Idő/dátum) menüben a következőket lehet módosítani:

- Idő
- Dátum
- GPS-idómérés
- Kettős idő
- Ébresztő

Az időbeállítások módosítása:

1. A **Time/date** (Idő/dátum) menüben görgessen a keresett beállításra a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a beállítást a [Next] gombbal.
2. Az értékeket a [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal módosíthatja, és a [Next] gombbal mentheti el.
3. Az előző menübe való visszalépéshez nyomja meg a [Back Lap] gombot, vagy lépjen ki a [Next] gomb nyomva tartásával.

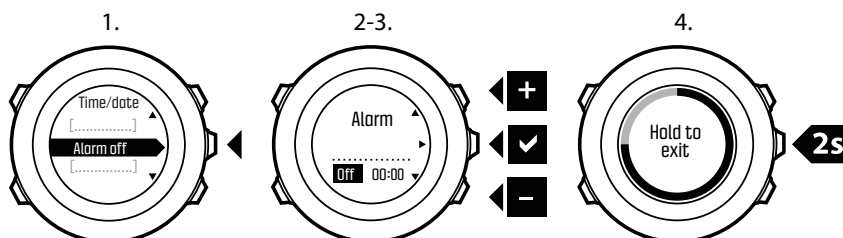


### 3.31.1. Ébresztőóra

A Suunto Ambit3 Run készülék ébresztőóráként is használható.

Az ébresztőóra megnyitása és az ébresztő beállítása:

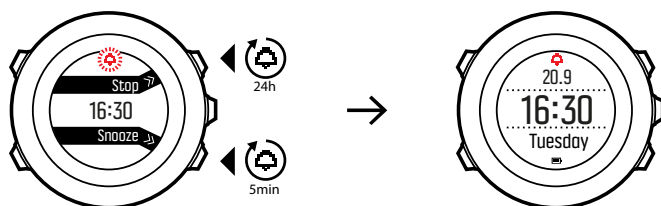
1. A beállítás menüben lépjen a **GENERAL** (Általános), majd a **Time/date** (Idő/dátum), végül pedig az **Alarm** (Ébresztő) pontra.
2. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal kapcsolhatja ki és be az ébresztőt. A beállítást a [Next] gombbal fogadhatja el.
3. Az órát és a percet a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani. A beállítást a [Next] gombbal fogadhatja el.
4. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.



Ha az ébresztő be van kapcsolva, az ébresztő szimbólum a legtöbb kijelzőn megjelenik.

Ha megszólal az ébresztő, a következőket teheti:

- Kiválaszthatja a **Snooze** (Szundi) elemet a [Light Lock] gombbal. Az ébresztő elhallgat, és öt percenként újra megszólal mindaddig, amíg ki nem kapcsolja. A Szundi mód 12 alkalommal, összesen egy órán át használható.
- Jelölje ki a **Stop** (Stop) elemet a [Start Stop] gombbal. Az ébresztő elhallgat, és másnap ugyanabban az időben megszólal, ha nem kapcsolja ki a beállítások között.





 **MEGJEGYZÉS:** Ha a Szundi mód aktív, **IDŐ** módban az ébresztő ikon villog.

### 3.31.2. Idő szinkronizálása


A Suunto Ambit3 Run idejét mobiltelefonon, számítógépen (Suuntolink) vagy GPS idővel lehet frissíteni.

Ha az órát USB kábellel számítógéphez csatlakoztatja, alapesetben a Suuntolink frissíti az óra idejét és napját a számítógép órája alapján.

## GPS-időmérés

A GPS-időmérés kijavítja a Suunto Ambit3 Run készülék és a GPS-idő közötti eltérést. A GPS-időmérés naponta egyszer, automatikusan, illetve azt követően végzi el a javítást, hogy Ön kézzel beállította az időt. A második időzóna is javításra kerül.

 **MEGJEGYZÉS:** A GPS-időmérés a percet és a másodpercet helyesbíti, az órát nem.

 **MEGJEGYZÉS:** A GPS-időmérés pontosan beállítja az időt, ha az eltérés 7 és fél percnél kisebb. Ha az eltérés ennél nagyobb, a GPS-időmérés a legközelebb eső kerek 15 perchez állítja be az időt.

A GPS-időmérés alapértelmezés szerint aktív. A funkció kikapcsolása:

1. Az opciók menüben lépjen a **GENERAL**, majd a **Time/date** és a **GPS timekeeping** pontra.
2. A [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal ki- és bekapcsolhatja a GPS-időmérést. Elfogadáshoz nyomja meg a [Next] gombot.
3. A beállításokra a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet.

## 3.32. Visszakövetés

A **Track back** (Visszakövetés) funkcióval edzés közben bármikor elismételheti az útvonalat. A Suunto Ambit3 Run ideiglenes útpontokat hoz létre, amelyek mentén visszavezeti a kezdőponthoz.

Visszakövetés edzés közben:

1. GPS-t használó sportolási módban a [Next] gomb nyomva tartásával lépjen a beállítás menübe.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **NAVIGATION** (Navigáció) elem kiválasztásához.
3. Lapozzon a **Track back** (Visszakövetés) pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.

Ezután ugyanúgy navigálhat visszafelé, mint az útvonal-navigáció során. Az útvonal-navigációról itt olvashat bővebben: [3.23.1. Navigálás adott útvonalon](#).

A **Track back** (Visszakövetés) funkció GPS-adatokat tartalmazó edzések adatnaplóival is használható. Kövesse az itt leírt eljárást: [3.23.1. Navigálás adott útvonalon](#). Lapozzon a **Logbook** (Adatnapló) pontra a **Routes** (Útvonalak) elem helyett, és a navigálás megkezdéséhez válasszon ki egy naplót.


## 4. Karbantartás és támogatás

### 4.1. Kezelési útmutató

A készülékkel bánjon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le!


Az óra normál körülmények között nem igényel szervizelést. Használat után mossa le folyó vízzel és egy kevés szappannal, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

 **TIPP:** Ne feledje regisztrálni Suunto Ambit3 Run készülékét a [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) oldalon, hogy személyes támogatást kaphasson.

### 4.2. Vízállóság

A Suunto Ambit3 Run készülék 50 méter/164 láb mélységig, illetve 5 bar nyomásig vízálló. A méterben megadott érték a valós merülési mélységre utal, és a Suunto vízállósági tesztje során használt víznyomáson tesztelték. Ez azt jelenti, hogy használhatja az órát úszáshoz és sznorkelezéshez, ne használja viszont a búvárkodás semmilyen formájához.


 **MEGJEGYZÉS:** A vízállóság nem azonos a valós működési mélységgel. A vízállóság jelölése a zuhanyzásnak, fürdésnek, úszásnak, medencében történő úszásnak és sznorkelezésnek ellenálló, statikus légmentességet/vízállóságot mutatja.

A vízállóság megőrzése érdekében azt javasoljuk, hogy:

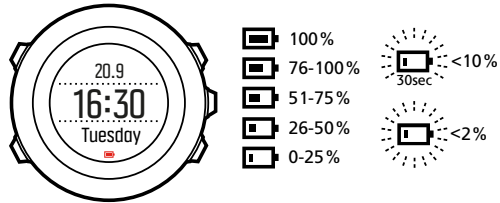
- a készüléket kizárólag rendeltetés szerűen használja.
- javítással kapcsolatban forduljon a hivatalos Suunto-szervizhez, -márkakereskedőhöz vagy -üzlethez.
- óvja a készüléket a szennyeződésektől és a homoktól.
- soha ne kísérelje meg felnyitni a készülékházat.
- ne tegye ki a készüléket hirtelen lég- vagy vízhőmérséklet-változásnak.
- ha a készüléket sós vízben használta, mindig tisztítsa meg édesvízzel.
- a készüléket soha ne ütögesse, ne ejtse le.

### 4.3. Az akkumulátor töltése


Az egy töltéssel elérhető töltöttség attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a Suunto Ambit3 Run készüléket. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető töltöttség. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban csökken az idő során.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a kapacitás az akkumulátor hibás mivolta miatt abnormális módon lecsökken, a Suunto jótállása erre egy évig, illetve legfeljebb 300 töltési ciklusra terjed ki – amelyik hamarabb bekövetkezik.

Az akkumulátor töltöttségét az akkumulátor ikon mutatja. Ha az akkumulátor töltöttsége 10% alá kerül, az akkumulátor ikon 30 másodpercig villog. Ha az akkumulátor töltöttsége 2% alá kerül, az akkumulátor ikon folyamatosan villog.



Feltöltéshez csatlakoztassa az akkumulátort a számítógépéhez a Suunto USB-kábellel, vagy használjon USB-kompatibilis fali töltőt. Egy lemerült akkumulátor körülbelül 2-3 óra alatt tölthető fel.

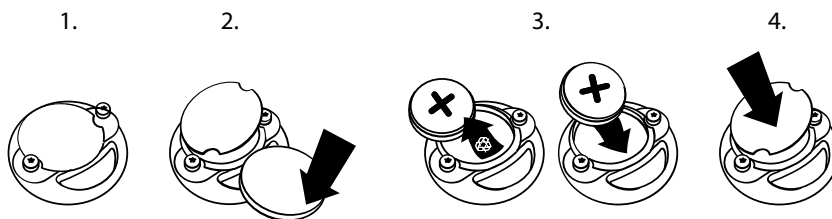
 **TIPP:** Az akkumulátor élettartamának növeléséhez látogasson el a Movescount oldalra, és módosítsa a GPS sportolási módokban történő rögzítésének gyakoriságát. Bővebb információ itt olvasható: 3.18.3. GPS-pontosság és energiatakarékosság.

## 4.4. A Smart Sensor elemének cseréje

A Suunto Smart Sensor egy darab 3 voltos lítium elemmel működik (CR 2025).

Az elem cseréje:

1. Vegye ki az elemet a pántból.
2. Az elemtartót nyissa ki egy érmével.
3. Cserélje ki az elemet.
4. Szorosan zárja vissza a rekesz fedelét.



## 5. Referencia

### 5.1. Műszaki adatok

#### Általános

- Működési hőmérséklet: -20 °C és +60 °C/-5 °F és +140 °F között
- Az akkumulátor töltési hőmérséklete: 0 °C és +35 °C/+32 °F és +95 °F között
- Tárolási hőmérséklet: -30 °C és +60 °C/-22 °F és +140 °F között
- Súly: 72 g / 2,5 oz
- Vízállóság (óra): 50 méter/164 láb/5 bar
- Vízállóság (pulzusmérő öv): 20 m/66 láb
- Óraüveg: ásványi kristályüveg
- Tápellátás: újratölthető lítiumion-akkumulátor
- Az akkumulátor működési ideje: kb. 10-100 óra, a választott GPS-pontosságtól függően

#### Memória

- Tájékoztató pontok (POI-k): max. 250

#### Rádiós vevő

- Bluetooth® Smart kompatibilis
- Kommunikációs frekvencia: 2402-2480 MHz
- Maximális átviteli teljesítmény: <0 dBm (vezetett)
- Tartomány: ~3 m/9,8 láb

#### Kronográf

- Mérési egység: 1 mp 9:59'59-ig, ezt követően 1 perc

#### Iránytű

- Mérési egység: 1 fok/18 mil

#### GPS

- Technológia: SiRF star V
- Mérési egység: 1 m/3 láb
- Frekvenciasáv: 1575,42 MHz

#### Gyártó

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINNORSZÁG

## 5.2. Megfelelőség

### 5.2.1. CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy az OW143 típusú termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

### 5.2.2. FCC-megfelelőség

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak. Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

(1) a készülék nem bocsáthat ki káros interferenciát, és

(2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a nem kívánt működést okozó interferenciát is beleértve. A készüléket ellenőrizték az FCC-előírásoknak való megfelelőség szempontjából, és ennek során otthoni és irodai használatra alkalmasnak találták.

Minden, a Suunto által nem kifejezetten jóváhagyott módosítás következtében a készülék elveszítheti az FCC-előírások szerinti működtetési jogát.

**MEGJEGYZÉS:** Ezt a készüléket letesztelték és úgy találták, hogy megfelel az FCC szabályzat 15. részében foglalt, a B osztályú digitális eszközök határértékeire vonatkozó előírásoknak. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy elfogadható védelmet nyújtsanak a lakóhely elektromos hálózatának káros interferenciái ellen. Mivel ez a készülék rádióhullámokat generál, használ és képes kibocsátani, ezért, ha ezt nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciába léphet a rádiókommunikációval. Mindezek ellenére nem szavatolható, hogy egy adott hálózatban nem képződik interferencia. Ha ez a készülék a be- illetve kikapcsolásakor észrevehető káros interferenciákat okoz a rádió- vagy a televízióadásban, azt ajánljuk a felhasználónak, hogy ezt az alábbiakban felsorolt egy vagy több intézkedés végrehajtásával próbálja kiküszöbölni:

- Forgassa el vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a távolságot a készülék és a vevőegység között.
- Csatlakoztassa a készüléket egy másik, a vevőegység áramkörétől eltérő csatlakozó aljzatba.
- Forduljon segítségért a márkaképviselőhöz vagy egy tv-/rádiószerelőhöz.

### 5.2.3. IC

A készülék megfelel az Industry Canada engedélykötelezettségre vonatkozó RSS-szabványának (-szabványainak). Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

(1) a készülék nem bocsáthat ki interferenciát, és

(2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a készülék nem kívánt működését okozó interferenciát is beleértve.

### 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. Védjegy

Suunto Ambit3 Run, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkavédjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

## 5.4. Szabadalmi megjegyzés

A terméket függőben lévő szabadalmi kérvények és a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik:

Óra: EP 11008080, EU designs 001332985-0001 vagy 001332985-0002, US 61/649,617, US 61/649,632

Pulzusmérő öv: 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

További szabadalmi kérvények is be lettek nyújtva.

## 5.5. Nemzetközi Korlátozott Jótállás

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját belátása szerint ingyen a) kijavítja, b) kicseréli vagy c) megtéríti a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállásban szereplő feltételek szerint. A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás a vásárlás országától függetlenül érvényes és érvényesíthető. A Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem befolyásolja a fogyasztási cikkek értékesítésére vonatkozó, kötelező érvényű nemzeti jogszabályok szerinti törvényes vásárlói jogokat.

## Jótállási időszak

A Nemzetközi Korlátozott Jótállási Időszak a kereskedőnél történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét.

Egyéb rendelkezés hiányában a jótállási időszak két (2) év az alábbiakra: órák, okos órák, bűvárkomputerek, pulzus adók, bűvár adók, bűvármechanikai eszközök és mechanikai precíziós eszközök.

A kiegészítőkre vonatkozó jótállási időszak egy (1) év, beleértve többek között az alábbiakat: Suunto mellkasi pulzusmérők, óraszíjak, töltőkészülékek, kábelek, újratölthető elemek, karkötők és tömlők.v.

A garanciális időszak öt (5) évre terjed ki a Suunto bűvárkomputerekben megtalálható mélységmérő (nyomás) szenzorra visszavezethető hibák esetében.

## Kizárások és korlátozások

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem vonatkozik a következőkre:

- a. a normál kopásra és elhasználódásra, pl. karcoldásra, kidörzsölődésre, illetve a nem fémből készült pántok színének vagy anyagának elváltozásaira, b) a durva bánásmód következtében fellépő meghibásodásokra, c) a nem rendeltetésszerű vagy szakszerűtlen használat, elhanyagolt karbantartás, hanyag kezelés vagy véletlen esemény (pl. leejtés vagy rálépés) eredményeként bekövetkező meghibásodásokra vagy károsodásra;
- a nyomtatott dokumentációra és a csomagolásra;

3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékek, kiegészítők, szoftverek és/vagy szolgáltatások használatából származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;
4. a nem tölthető elemekre.

A Suunto nem szavatolja a Termék vagy a kiegészítő zavartalanul és hibátlanul működését, valamint hogy külső felek által gyártott hardverek vagy szoftverek használata esetén is működőképes lesz.

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem érvényesíthető, ha a Terméket vagy kiegészítőt:

1. nem rendeltetésszerűen nyitották fel;
2. nem engedélyezett cserealkatrész segítségével javították meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosították vagy javították meg;
3. annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ha a Suunto a saját belátása szerint így dönt; vagy
4. vegyi anyagok, többek között szúnyogriasztó vagy napolaj hatásának tették ki.

## A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevétele

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybeviteléhez az eredeti vásárlási bizonylat bemutatása szükséges. Továbbá regisztrálnia kell a terméket online a [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) weboldalon a nemzetközi jótállási szolgáltatás globális igénybevétele érdekében. A jótállási szolgáltatás igénybevitelének módjáról bővebben a [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) weboldalon olvashat, illetve a helyi hivatalos Suunto viszonteladótól vagy a Suunto Ügyfélszolgálatától kaphat bővebb felvilágosítást.

## A felelősség korlátozása

A vonatkozó kötelező érvényű jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön egyedüli és kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért, a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződészegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból vagy bármely más jogviszonyból származó károkért, így többek között a várt haszon elmaradásáért, az adatvesztésért, a használatkiesésért, a tőkevesztéséért, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségeikért, a külső felek követeléseikért, illetve az anyagi károkért, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vállal felelősséget a jótállási szolgáltatások terén bekövetkező esetleges fennakadásokért.

## 5.6. Szerzői jogok

© Suunto Oy 9/2014. Minden jog fenntartva. A Suunto, a Suunto terméknevek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és nem terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, nem tehető közzé vagy reprodukálható. Bár nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért sem kifejezett, sem beleértett jótállást nem vállalunk. A

dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a [www.suunto.com](http://www.suunto.com) oldalról tölthető le.



# Tárgymutató

adding a route.....	36	kijelzések mutatása/elrejtése.....	15
adding current location.....	32	kijelző.....	15
alvás regenerációs teszt.....	36	kijelző átváltás.....	15
automata kalibrálás.....	30	körök.....	19
automatikus szüneteltetés.....	9	logbook.....	24
beállítás varázsló.....	6	memory left indicator.....	26
beállítások.....	7	menü.....	43
beállítások megadása.....	7	menük.....	6
deleting.....	33	mód.....	10
deleting a route.....	36	multisport.....	23
ébresztőóra.....	48	navigálás.....	19 , 20, 30, 36
edzés.....	15 , 17	POD.....	29
edzés elkezdése.....	17	point of interest (POI).....	32 , 33
edzés közben.....	18 , 19, 20	pulzus memória.....	16
elem.....	50	pulzusmérő érzékelő.....	16 , 29
elhajlás.....	12	pulzusmérő öv.....	16 , 29
fényerősség.....	10	recording tracks.....	18
firmware.....	20	regenerálódás.....	33
fokhálózatok.....	27	regenerálódási állapot.....	34
Foot POD.....	29 , 30	regenerálódási idő.....	9 , 33
futási teljesítmény.....	40	regenerálódási teszt.....	34
gombok.....	6	routes.....	36
gombzár.....	11	settings.....	49
gondozás.....	50	sport mode.....	24
GPS.....	26	sport modes.....	43
GPS jel.....	26	sportolási mód.....	17 , 18
GPS timekeeping.....	49	sportolási módok.....	15
GPS-pontosság.....	28	stopperóra.....	44
gyorsgomb.....	6 , 43	Suunto app.....	45
háttérvilágítás.....	10	Suunto Movescount alkalmazás.....	46
helyzetformátumok.....	27	Suunto Smart Sensor.....	16
hibaelhárítás.....	16	szinkronizálás.....	46
idő.....	47 , 48	szolgáltatás menü.....	42
időzítők.....	14	szundi.....	48
ikonok.....	22	tájékoztató pont (POI).....	30
intervallummérő.....	23	társítás.....	29
irány.....	14	tevékenység követése.....	9
irány zárolása.....	14	time.....	49
iránytű.....	11 , 12, 13, 14, 20	töltés.....	6 , 50
jelenlegi helyzet.....	32	útpontok.....	36
kalibrálás.....	13 , 30	útvonal.....	36
kezelés.....	50	visszaszámláló.....	14
kijelzések.....	15	visszatalálás.....	20



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 05/2021

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