

SUUNTO AMBIT3 RUN

BRUKERHÅNDBOK

1. SIKKERHET.....	4
2. Kom i gang.....	5
2.1. Taster og menyer.....	5
2.2. Oppsett.....	5
2.3. Justering av innstillingene.....	6
3. Funksjoner.....	8
3.1. Overvåking av aktivitet.....	8
3.2. Autopause.....	8
3.3. Automatisk skjermrulling.....	9
3.4. Bakgrunnsbelysning.....	9
3.5. Button lock (tastelås).....	10
3.6. Kompass.....	10
3.6.1. Innstilling av misvisning.....	11
3.6.2. Kalibrering av kompasset.....	12
3.6.3. Innstilling av sperrefunksjon på peiling.....	12
3.7. Nedtellingsur.....	13
3.8. Skjermer.....	13
3.8.1. Slik justerer du kontrasten på displayet.....	14
3.8.2. Invertere skjermfarge.....	14
3.9. Trene med sportsmoduser.....	14
3.9.1. Bruk Suunto Smart Sensor.....	14
3.9.2. Sette på Suunto Smart Sensor.....	15
3.9.3. Starte en trening.....	16
3.9.4. Under trening.....	16
3.9.5. Slik registrerer du spor eller baner.....	17
3.9.6. Lage runder.....	17
3.9.7. Navigering under trening.....	17
3.9.8. Bruk av kompass under trening.....	18
3.10. Finn tilbake.....	18
3.11. Fastvareoppdateringer.....	19
3.12. FusedSpeed.....	19
3.13. Ikoner.....	20
3.14. Intervalltidstaker.....	21
3.15. Loggbok.....	22
3.16. Indikator for gjenværende minne.....	24
3.17. Navigering med GPS.....	24
3.17.1. Motta GPS-signal.....	24
3.17.2. GPS-rutenett og -posisjonsformater.....	25
3.17.3. GPS-presisjon og strømsparing.....	25
3.18. Varsler.....	26

3.19. PODs og HR-sensorer.....	26
3.19.1. Sammenkoble POD og HR-sensorer.....	26
3.19.2. Bruk av fotsensor.....	27
3.20. Interessepunkter.....	28
3.20.1. Kontrollere koordinatene for plasseringen din.....	29
3.20.2. Legge til posisjonen din som et interessepunkt.....	30
3.20.3. Slette et interessepunkt.....	30
3.21. Restitusjon.....	31
3.21.1. Maksimal effekt.....	31
3.21.2. Restitusjonsstatus.....	31
3.22. Ruter.....	33
3.22.1. Navigere en rute.....	34
3.22.2. Under navigering.....	36
3.23. Ytelsenivå av løping.....	37
3.24. Servicemeny.....	39
3.25. Snarveier.....	39
3.26. Sportsmoduser.....	40
3.27. Stoppeklokke.....	40
3.28. Suunto-appen.....	41
3.28.1. Synkronisering med mobilapp.....	42
3.29. Suunto Apps.....	42
3.30. Tid.....	42
3.30.1. Vekkeklokke.....	43
3.30.2. Tidssynkronisering.....	44
3.31. Finn tilbake.....	44
4. Stell og vedlikehold.....	46
4.1. Retningslinjer for håndtering.....	46
4.2. Vanntetthet.....	46
4.3. Lade batteriet.....	46
4.4. Skifte Smart Sensor-batteriet.....	47
5. Referanse.....	48
5.1. Tekniske spesifikasjoner.....	48
5.2. Samsvar.....	49
5.2.1. CE.....	49
5.2.2. FCC-samsvar.....	49
5.2.3. IC.....	49
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	49
5.3. Varemerket.....	50
5.4. Patentmerknad.....	50
5.5. International Limited Warranty.....	50
5.6. Copyright.....	51

1. SIKKERHET

Typer sikkerhetsregler


 **ADVARSEL:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan resultere i alvorlig personskade eller død.

 **FORSIKTIG:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil resultere i skade på produktet.

 **MERK:** - brukes til å fremheve viktig informasjon.


 **TIPS:** - brukes for ekstra tips om hvordan du bruker egenskaper og funksjoner på enheten.


Sikkerhetsregler

 **ADVARSEL:** DET KAN FOREKOMME ALLERGISKE REAKSJONER ELLER HUDREAKSJONER NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUD, SELV OM PRODUKTET ER UTVIKLET I TRÅD MED BRANSJESTANDARDER. HVIS DETTE SKULLE SKJE, SLUTT Å BRUKE PRODUKTET UMIDDELBART OG KONTAKT LEGE.

 **ADVARSEL:** FORHØR DEG ALLTID MED LEGE FØR DU BEGYNNER ET TRENINGSPROGRAM. OVERANSTRENGELSE KAN FØRE TIL ALVORLIGE SKADER.

 **ADVARSEL:** KUN TIL FRITIDSBRUK.

 **ADVARSEL:** IKKE STOL PÅ GPS-EN ELLER BATTERIETS LEVETID ALENE. BRUK ALLTID KART OG ANNET HJELPEMATERIELL FOR DIN EGEN SIKKERHET.

 **FORSIKTIG:** IKKE BRUK NOEN FORM FOR LØSEMIDLER PÅ PRODUKTET, DA DETTE KAN SKADE OVERFLATEN.

 **FORSIKTIG:** IKKE BRUK NOEN FORM FOR INSEKTMIDDEL PÅ PRODUKTET, DA DETTE KAN SKADE OVERFLATEN.

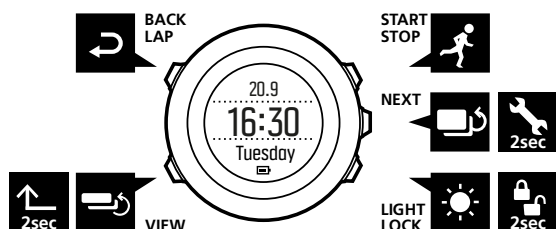
 **FORSIKTIG:** IKKE KAST PRODUKTET. DET SKAL BEHANDLES SOM ELEKTRONISK AVFALL FOR Å BEVARE MILJØET.

 **FORSIKTIG:** UNNGÅ STØT- ELLER FALLSKADER.

2. Kom i gang

2.1. Taster og menyer

Suunto Ambit3 Run har fem taster som gir deg tilgang til alle funksjonene.



[Start Stop] :

- trykk for å få tilgang til startmenyen
- trykk for å starte, ta pause eller gjenoppta en treningsøkt eller tidtaker
- trykk for å øke en verdi eller flytte opp i menyen
- hold inne for å stoppe og lagre en trening

[Next] :

- trykk for å endre skjermer
- trykk for å godta en innstilling
- hold inne for å gå inn i / ut av alternativmenyen
- hold inne for å gå inn i / ut av alternativene i sportsmodusene

[Light Lock] :


- trykk for å aktivere bakgrunnsbelysningen
- trykk for å redusere en verdi eller gå ned i menyen
- hold inne for å låse / låse opp tastene

[View] :

- trykk for å endre visning av nederste rad
- hold inne for å veksle mellom lys og mørk
- hold inne for å få tilgang til snarvei (se 3.25. *Snarveier*)

[Back Lap] :

- trykk for å gå tilbake til forrige meny
- trykk for å legge til en runde under trening

 **TIPS:** Når du endrer verdiene, kan du øke hastigheten ved å holde [Start Stop] eller [Light Lock] inne til verdiene begynner å rulle raskere.

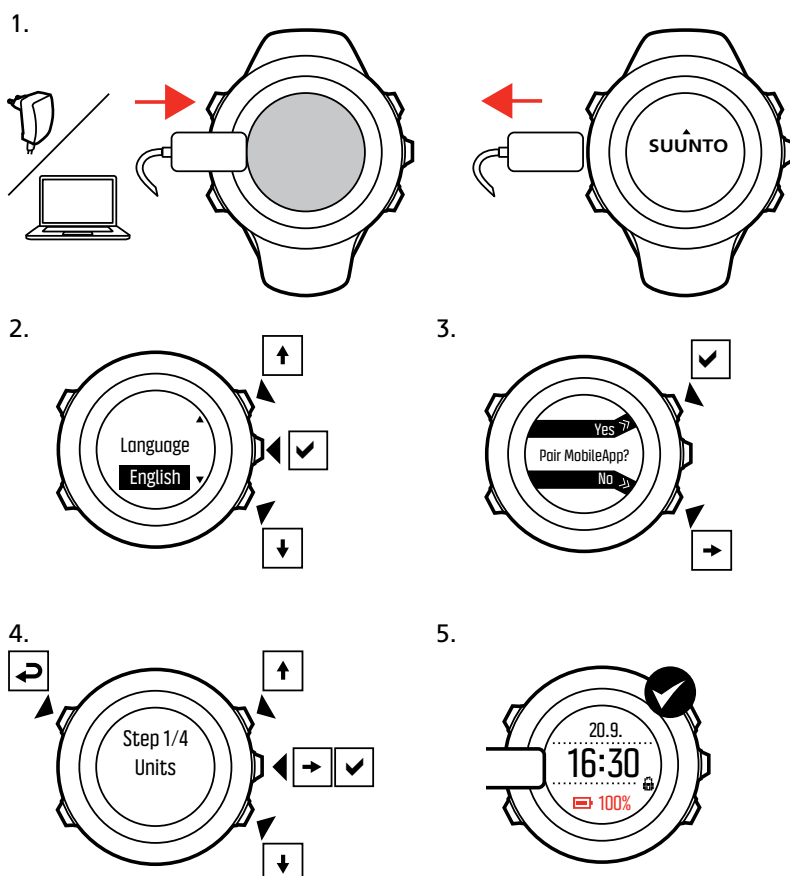
2.2. Oppsett

Suunto Ambit3 Run våkner automatisk når du kobler den til datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen som fulgte med.

For å ta sportsklokken i bruk:

1. Koble sportsklokken til en strømkilde med den medfølgende USB-kabelen.

2. Koble til USB-kabelen hvis du bruker en datamaskin (for å låse opp knapper).
3. Trykk [Start Stop] eller [Light Lock] for å bla til ønsket språk, og trykk [Next] for å velge.
4. Par med Suunto Movescount-appen (se 3.28. *Suunto-appen*) ved å trykke [Start Stop] eller hopp over ved å trykke [Next] .
5. Følg oppstartsveiviseren for å fullføre de første innstillingene. Angi verdier med [Start Stop] eller [Light Lock] og trykk på [Next] for å godta og gå til neste trinn.
6. Koble til USB-kabelen og lad opp til batteriindikatoren er 100 %.



Det tar cirka 2 - 3 timer å fullade et tomt batteri. Knappene er låst mens USB-kabelen er festet og koblet til en datamaskin.

Du kan gå ut av veiviseren når som helst ved å holde [Next] inne.

Veiviseren tar deg gjennom følgende innstillinger:

- Units (enheter)
- Tid
- Dato
- Personlige innstillinger (kjønn, alder, vekt)

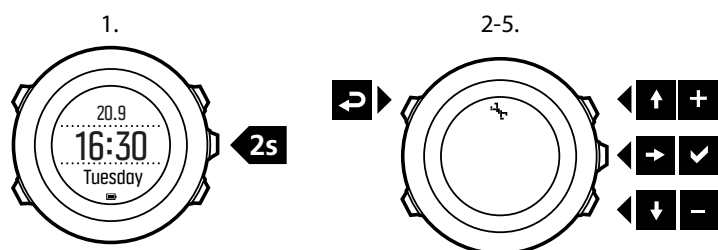
2.3. Justering av innstillingene

Du kan endre innstillingene av Suunto Ambit3 Run direkte på klokken din eller via SuuntoLink.

Slik endrer du innstillingene i klokken:

1. Hold inne [Next] for å åpne alternativmenyen.

2. Bla i menyen med [Start Stop] og [Light Lock].
3. Trykk på [NEXT] for å angi en innstilling.
4. Trykk på [Start Stop] og [Light Lock] for å endre innstillingsverdiene.
5. Trykk på [Back Lap] for å gå til forrige meny, eller hold inne [NEXT] for å avslutte.



3. Funksjoner

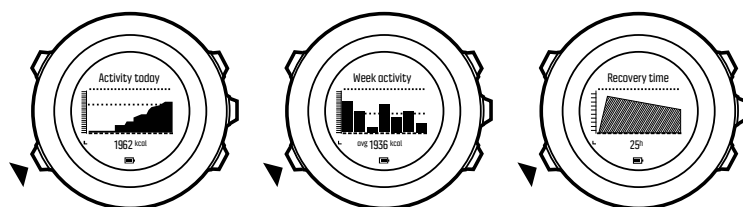
3.1. Overvåking av aktivitet

I tillegg til restitusjonstid vist i treningsloggen, overvåker Suunto Ambit3 Run din generelle aktivitet, både trening og aktiviteten i dag. Overvåking av aktivitet gir deg et fullstendig bilde over aktiviteten din, kaloriene du brenner og restitusjonstiden.

Overvåking av aktivitet er tilgjengelig som en standardvisning i **TIME**. Du kan se på skjermen ved å trykke på [Next] (siste skjerm).

Du kan vise/skjule skjermen for overvåking av aktivitet fra start-menyen under **DISPLAYS** (Skjerm) » **Activity** (Aktivitet). Veksle med [Next].

Skjermen for overvåking av aktivitet har tre visninger som du kan endre ved å trykke på [View].



- **Activity today** (Aktivitet i dag): kaloriforbruk i dag; den stiplede linjen på søylediagrammet viser gjennomsnittlig daglig kaloriforbruk for de siste sju dagene, ikke inkludert i dag
- **Week activity** (Aktivitet denne uken): daglig kaloriforbruk i løpet av de siste sju dagene med i dag lengst til høyre; den stiplede linjen på søylediagrammet og nedre rad indikerer gjennomsnittlig daglig kaloriforbruk for de siste sju dagene, ikke inkludert i dag
- **Recovery time** (Restitusjonstid): restitusjonstiden for de neste 24 timene basert på registrerte treninger og aktiviteten i dag

3.2. Autopause

Autopause pauser opptaket av treningen din når hastigheten din er under 2 km/t (1,2 mph). Når hastigheten øker til mer enn 3 km/t (1,9 mph), fortsetter opptaket automatisk.

Du kan slå på/av **Autopause** for hver sportsmodus i SuuntoLink under avanserte innstillinger for den sportsmodusen.

Du kan også slå på/av **Autopause** under trening uten at det har noen effekt på SuuntoLink-innstillingene dine.

For å slå på/av **Autopause** under trening:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **AKTIVERE** med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til **Autopause** med [Start Stop] og velg med [Next].
4. Veksle mellom på/av med [Start Stop] eller [Light Lock].
5. Hold [Next] inne for å avslutte.

3.3. Automatisk skjermrulling

Still klokken for å bla gjennom sportsmodus automatisk mens du trener ved å bruke **Autoscroll**.

I SuuntoLink kan du slå på/av **Autoscroll** for hver sportsmodus og definere hvor lenge skjermene vises.

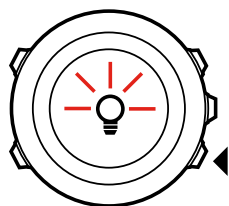
Du kan også slå på/av **Autoscroll** under trening uten at det har noen effekt på SuuntoLink-innstillingene dine.

For å slå på/av **Autoscroll** under trening:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **AKTIVERE** med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til **Autoscroll** med [Start Stop] og velg med [Next].
4. Veksle mellom på/av med [Start Stop] eller [Light Lock].
5. Hold [Next] inne for å avslutte.

3.4. Bakgrunnsbelysning

Trykk på [Light Lock] for å aktivere bakgrunnsbelysningen.



Som standard slås bakgrunnslyset på i noen sekunder, og slår seg deretter av automatisk. Dette er **Normal** modus.

Det er fire bakgrunnslys-moduser:

Modus:


- **Normal:** Bakgrunnsbelysningen er på i fem sekunder når du trykker på [Light Lock] og når alarmen utløses.
- **Av:** Bakgrunnsbelysningen slås ikke på ved å trykke på en tast eller når alarmen utløses.
- **Natt:** Bakgrunnsbelysningen er på i fem sekunder når du trykker på en hvilken som helst tast og når alarmen utløses.
- **Veksle:** Bakgrunnsbelysningen slås på når du trykker på [Light Lock] og er på til du trykker på [Light Lock] på nytt.

Din Suunto Ambit3 Run har to bakgrunnsbelysningsinnstillinger: én "generell" innstilling og én for sportsmoduser.

Du kan endre den generelle innstillingen for bakgrunnsbelysning under klokke-innstillingene under **GENERELT** » **Lyder/skjerm** » **Bakgrunnsbelysning**. Se 2.3. *Justering av innstillingene*. Du kan også endre den generelle innstillingen i SuuntoLink.

Sportsmodusene kan bruke samme modus for bakgrunnsbelysning som den generelle innstillingen (standard), eller du kan definere en annen modus for hver sportsmodus under avanserte innstillinger i SuuntoLink.

I tillegg til denne modusen kan du justere styrken på bakgrunnsbelysningen (i prosent), enten i klokke-innstillingene under **GENERELT** » **Lyder/skjerm** » **Bakgrunnsbelysning** eller i SuuntoLink.

 **TIPS:** Når [Back Lap] og [Start Stop] er låst, kan du fortsatt aktivere bakgrunnsbelysningen ved å trykke på [Light Lock].

3.5. Button lock (tastelås)

Ved å holde [Light Lock] inne, låses knappene, eller de låses opp igjen.



Du kan endre låseknappens adferd i klokke-innstillingene under **GENERAL** (Generelt) » **Tones/display** (Lyder/skjerm) » **Button lock** (Tastelås).


Suunto Ambit3 Run har to innstillinger for tastelås: en for generell bruk, **Time mode lock** (Time-modus lås), og en for når du trener, **Sport mode lock** (Sport-modus lås):

Time mode lock (Time-modus lås):

- **Actions only** (Kun handlinger): Start- og alternativmenyer er låst.
- **All buttons** (Alle knapper): Alle knapper er låst. Bakgrunnsbelysningen kan aktiveres i **Night**-modus (nattmodus).

Sport mode lock (Sportsmoduslås)

- **Actions only** (Kun handlinger): [Start Stop], [Back Lap] og alternativmenyen er låst under treningsøkten.
- **All buttons** (Alle knapper): Alle knapper er låst. Bakgrunnsbelysningen kan aktiveres i **Night**-modus (nattmodus).

 **TIPS:** Velg **Actions only** (bare handlinger) tastelåsinnstilling for sportsmodus for å unngå at loggregistreringen starter eller stopper utilsiktet. Når [Back Lap] - og [Start Stop] -tastene er låst, kan du fortsatt endre skjermer ved å trykke på [Next] og visningene ved å trykke på [View].

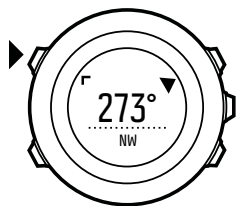
3.6. Kompass

Suunto Ambit3 Run har et digitalt kompass som lar deg orientere deg i forhold til magnetisk nordpol. Kompasset med vinkelkompensator gir deg nøyaktige avlesninger selv om kompasset ikke holdes vannrett.

Du kan vise/skjule skjermen for å vise kompasset fra alternativer-menyen i sportsmodus under **ACTIVATE** (AKTIVER) » **Compass** (Kompass).

Kompass-skjermen har følgende informasjon:

- midtre rad: kompasskurs i grader
- nederste rad: endre visningen til gjeldende kurs i kardinaler, til tid, eller tøm med [View]



Kompasset vil sette seg selv i strømsparingsmodus etter ett minutt. Aktiver det på nytt med [Start Stop].

3.6.1. Innstilling av misvisning

Angi en nøyaktig misvisningsverdi slik at du sikrer riktige kompassavlesninger.

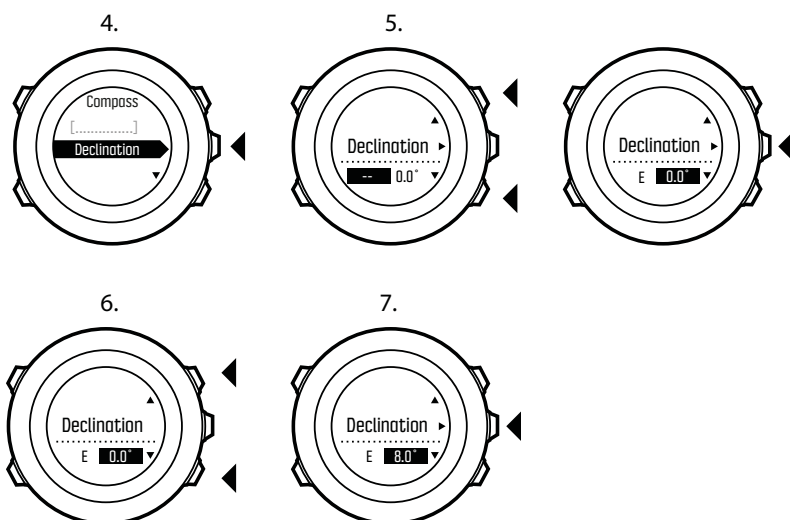
Papirkart peker rett nordover. Kompasser peker imidlertid mot magnetisk nordpol – en region over jorden som påvirkes av jordens magnetfelt. Fordi det magnetiske nord og rett nord ikke er på samme sted, må du korrigere kompasset for misvisning. Vinkelen mellom det magnetiske nord og rett nord utgjør misvisningen.

Misvisningsverdien vises på de fleste kart. Plasseringen av magnetisk nordpol endres hvert år, så den mest nøyaktige og oppdaterte misvisningsverdien kan innhentes fra Internett (for eksempel www.magnetic-declination.com).

Orienteringskart produseres imidlertid i forhold til magnetisk nordpol. Dette innebærer at når du bruker orienteringskart, må du slå av misvisningskorrigeringen ved å sette misvisningsverdien til 0 grader.

Slik angir du misvisningsverdien:

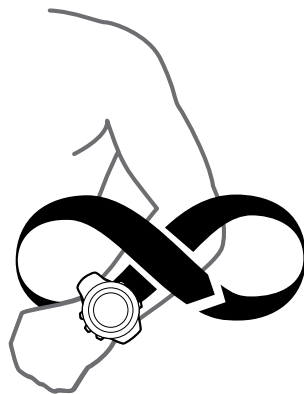
1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL** (generelt).
3. Bla til **Compass** (Kompass) med [Light Lock] og velg med [Next].
4. Bla til **Declination** (Misvisning) med [Light Lock] og velg med [Next].
5. Slå av misvisningen ved å velge – (–), eller velg **W** (W) (vest) eller **E** (E) (øst).
6. Angi misvisningsverdien med [Start Stop] eller [Light Lock].
7. Trykk på [Next] for å godta innstillingen.



 **TIPS:** Du kan også åpne kompassinnstillingene ved å holde [View] inne i **COMPASS**-modus (kompassmodus).

3.6.2. Kalibrering av kompasset

Hvis du ikke har brukt kompasset før, må du først kalibrere det. Drei og vipp klokken i flere retninger til klokken piper som indikasjon på at kalibreringen er fullført.



Hvis du allerede har kalibrert kompasset og vil kalibrere det på nytt, kan du gå inn i kalibreringsfunksjonen i menyen for alternativer.

Hvis kalibreringen er vellykket, vises teksten **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Kalibrering vellykket). Hvis kalibreringen ikke er vellykket, vises teksten **CALIBRATION FAILED** (Kalibrering mislyktes). Trykk på [Start Stop] for å kalibrere på nytt.

Slik startes kalibreringen manuelt:

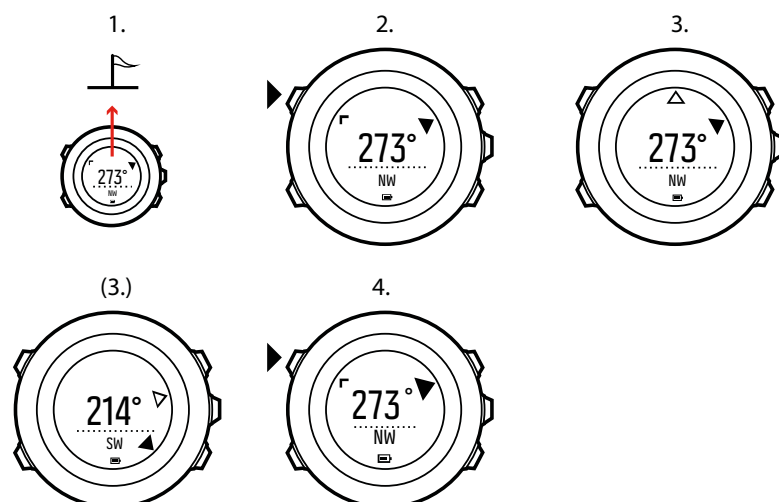
1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Velg for å **GENERAL** (GENERELT) med [Next] .
3. Bla til **Compass** (Kompass) med [Light Lock] og velg med [Next] .
4. Trykk på [Next] for å velge **Calibration** (Kalibrering).


3.6.3. Innstilling av sperrefunksjon på peiling

Du kan markere retning til målet i forhold til Nord med sperrefunksjonen på peilingen.

For å låse en peiling:

1. Med kompasset aktivt, holder du klokken foran deg og snur deg mot målet.
2. Trykk på [Back Lap] for å låse nåværende grad på klokken som peiling.
3. En tom trekant angir den låste peilingen i forhold til Nord-indikatoren (fast trekant).
4. Trykk på [Back Lap] for å tømme sperrefunksjonen på peiling.



 **MERK:** Når du bruker kompasset i en treningsmodus, kan knappen [Back Lap] bare låse og fjerne peilingen. Avslutt kompassvisning for å lage en runde med [Back Lap].

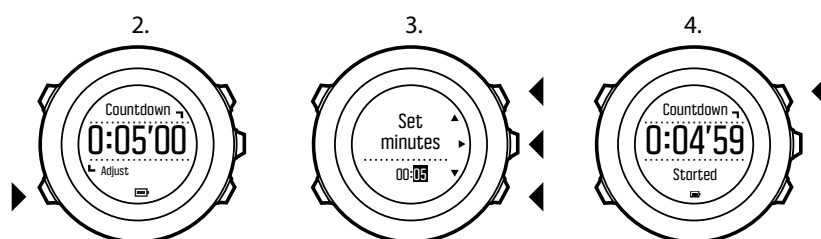
3.7. Nedtellingsur

Du bruke nedtellingsuret slik at det teller ned fra et forhåndsdefinert tidspunkt til null. Nedtelleren avgir et kort lydsignal hvert sekund de siste ti sekundene, og en alarm utløses når null er nådd.

Du kan vise/skjule nedtellingsuret fra start-menyen under **DISPLAYS** (Skjermer) » **Countdown** (Nedtelling). Veksle med [Next].

Innstilling av nedtellingstid:

1. Trykk på [Next] til du når skjermen for nedtellingsuret.
2. Trykk på [View] for å stille inn nedtellingstiden.
3. Still inn time- og minuttverdiene med [Start Stop] og [Light Lock]. Godta med [Next].
4. Trykk på [Start Stop] for å starte nedtellingen.



 **TIPS:** Du kan ta pause/fortsette nedtellingen ved å trykke på [Start Stop].

3.8. Skjermer

Ditt Suunto Ambit3 Run kommer med flere ulike funksjoner, for eksempel stoppeklokke (se 3.27. Stoppeklokke) som blir behandlet som skjermer som kan sees ved å trykke på [Next]. Noen av dem er permanente, og andre kan du vise eller skjule som du vil.

For å vise/skjule skjermer:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.

2. Bla til **DISPLAYS**(Skjermer) ved å trykke på [Light Lock] og trykk på [Next] .
3. I listen over skjermen, veksler du mellom funksjonen på/av ved å bla til den med Start Stop eller Light Lock, og trykke på Next. Hold [Next] inne for å gå ut av skjerm-menyen hvis nødvendig.

Sportsmodusene (se 3.26. *Sportsmoduser*) har også flere skjermer som du kan tilpasse for å vise forskjellig informasjon mens du trener.

3.8.1. Slik justerer du kontrasten på displayet

Øk eller reduser kontrasten i displayet på Suunto Ambit3 Run i klokkeinnstillingene.

Slik justerer du kontrasten på displayet:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL**-innstillingene (Generelt).
3. Trykk på [Next] for å gå inn i **Tones/display** (Toner/display).
4. Bla til **Display contrast** (Kontrast på displayet) med [Light Lock] og trykk på [Next] .
5. Øk kontrasten med [Start Stop] , eller reduser den med [Light Lock] .
6. Hold [Next] inne for å avslutte.

3.8.2. Invertere skjermfarge

Endre visningen mellom mørk og lys gjennom innstillingene i klokken eller i SuuntoLink, eller ved å bruke standard [View] snarvei (se 2.1. *Taster og menyer*). Du kan også definere visningsfargen for en sportsmodus i SuuntoLink.

Slik inverterer du displayet i klokkeinnstillingene:

1. Hold inne [Next] for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk [Next] for å gå inn i **GENERELT**-innstillingene.
3. Trykk [Next] for gå inn i **Lyder/skjerm**.
4. Bla til **Invert display** med [Start Stop] og inverter med [Next] .

3.9. Trene med sportsmoduser

Bruk sportsmoduser (se 3.26. *Sportsmoduser*) til å registrere treningslogger og vise forskjellig informasjon i løpet av treningen.

Du kan få tilgang til sportsmodusene under **EXERCISE** (Trening)-menyen ved å trykke på [Start Stop] .

3.9.1. Bruk Suunto Smart Sensor

En Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor, som Suunto Smart Sensor, kan brukes med Suunto Ambit3 Run for å gi deg mer detaljert informasjon om treningsintensiteten.

Mens du trener, registrerer pulssensoren:

- puls i sanntid
- gjennomsnittspuls i sanntid
- puls vist i diagram
- kalorier som ble forbrent under trening
- veiledning til trening innenfor definerte pulsgrenser
- Treningseffekttopp

Og etter trening, gir pulssensoren:

- totalt antall kalorier som ble forbrent under trening
- gjennomsnittspuls
- toppuls
- restitusjonstid

Hvis du bruker Suunto Smart Sensor, har du også den ekstra fordelen med pulsminne. Minnefunksjonen i Suunto Smart Sensor bufrer data dersom sendingen til Suunto Ambit3 Run blir avbrutt.

Dermed får du nøyaktig informasjon om treningsintensitet i aktiviteter som svømming, hvor vann blokker overføringen. Det betyr at du til og med kan legge igjen Suunto Ambit3 Run etter å ha startet en registrering. For mer informasjon, se brukerhåndboken for Suunto Smart Sensor.

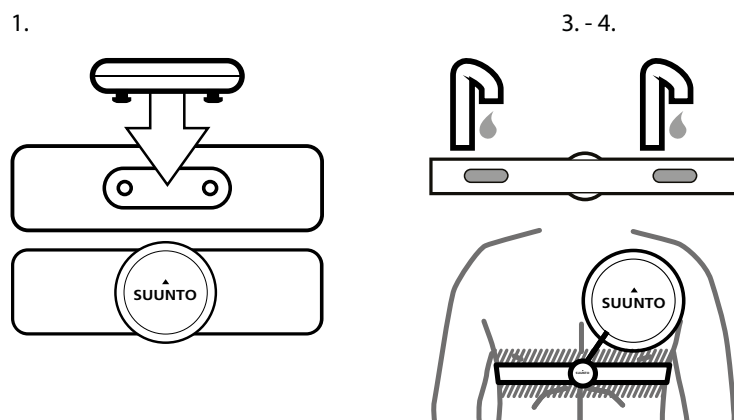
Uten en pulssensor, gir Suunto Ambit3 Run kaloriforbruk og restitusjonstid for løping hvor hastighet brukes til å anslå intensitet. Vi anbefaler imidlertid å bruke en pulssensor for å få nøyaktige intensitetsavlesninger.

Slå opp i brukerhåndboken for Suunto Smart Sensor eller annen Bluetooth Smart-kompatibel pulssensor for ytterligere informasjon.

3.9.2. Sette på Suunto Smart Sensor

For å begynne å bruke Suunto Smart Sensor:


1. Smekk sensoren godt inn i stroppkontakten.
2. Juster lengden på stroppen etter behov.
3. Fukt området rundt stroppelektroden med vann eller elektrodegel.
4. Sett stroppen på slik at den ligger tett og Suunto-logoen vender opp.



Smart Sensor slår seg på automatisk når den oppdager et hjerteslag.

 **TIPS:** Ha stroppen mot bar hud for best resultat.

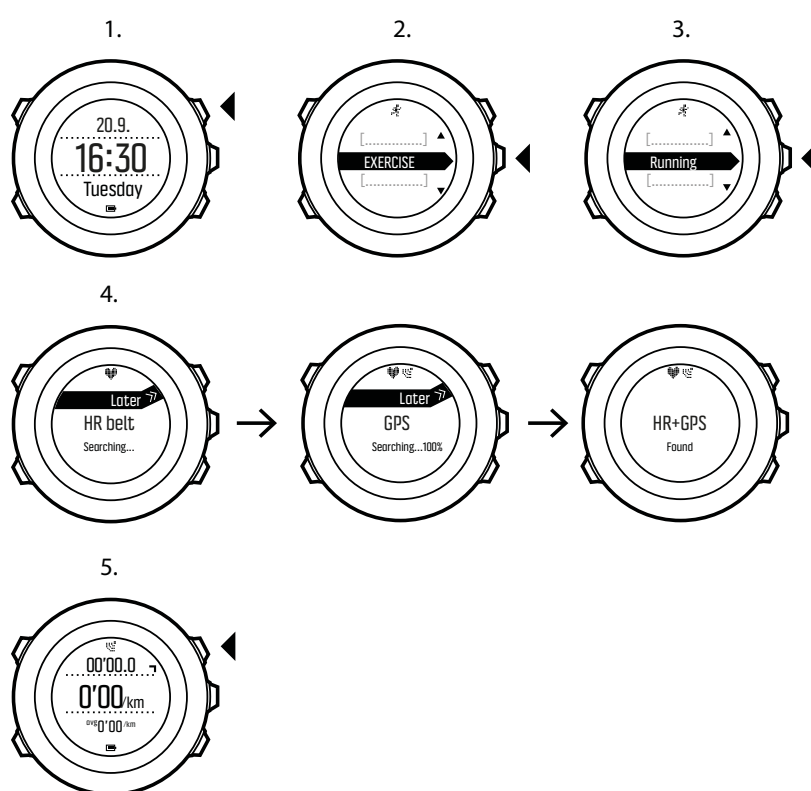
Se i Suunto Smart Sensor brukerhåndbok for ytterligere informasjon og feilsøking.

 **MERK:** Tørr hud under beltets elektroder, løse belter og syntetiske skjortematerialer kan forårsake unormale høye pulslesinger. Fukt beltets elektroder godt og stram til beltet for å unngå forhøyet puls. Hvis du ellers er bekymret for pulsen din, ta kontakt med en lege.

3.9.3. Starte en trening

Slik begynner du å trene:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **EXERCISE** (trening).
3. Bla gjennom sportsmodusalternativene med [Start Stop] eller [Lys/Lås] og velg en passende modus med [Next].
4. Klokken begynner automatisk å søke etter et pulsbeltesignal dersom den valgte sportsmodusen bruker pulsbelte. Vent til klokken gir beskjed om at pulsen og/eller GPS-signalet er funnet, og trykk på [Start Stop] for å velge **Later** (senere). Enheten fortsetter å søke etter puls/GPS-signal.
5. Trykk på [Start Stop] for å starte registrering av treningsøkten. For å få tilgang til flere alternativer mens du trener, holder du [Next] inne.



3.9.4. Under trening

Suunto Ambit3 Run gir deg en mengde ekstra informasjon under trening. Innholdet i informasjonen varierer avhengig av hvilken sportsmodus du har valgt (se 3.26. *Sportsmoduser*). Du får også mer informasjon hvis du bruker et pulsbelte og GPS når du trener.

Her er noen ideer for bruk av klokken under trening:

- Trykk på [Next] for å bla gjennom sportsmodus-skjermene.
- Trykk på [View] for å se forskjellig informasjon på nederste rad i displayet.
- Hvis du vil unngå at loggregistreringen stopper utilsiktet eller unngå å ta unødvendige ekstrarunder, kan du låse tastene ved å holde [Light Lock] inne.

- Trykk på [Start Stop] for å pause registreringen. Når du skal gjenoppta registreringen, trykker du på [Start Stop] en gang til.

3.9.5. Slik registrerer du spor eller baner

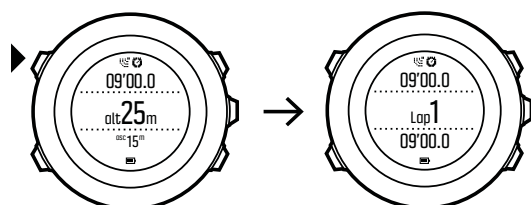
Avhengig av sportsmodusen du har valgt, lar Suunto Ambit3 Run deg registrere ulike opplysninger under trening.

Hvis sportsmodusen har GPS aktivert, registrerer Suunto Ambit3 Run også banen din under treningen. Du kan vise banen i Suunto-appen som en del av den registrerte øvelsen.

3.9.6. Lage runder


I løpet av treningen din kan du lage runder enten manuelt eller automatisk ved å stille inn autorunde-intervallet i SuuntoLink. Når du lager runder automatisk registrerer Suunto Ambit3 Run rundene basert på distansen du har angitt i SuuntoLink.

Hvis du lager manuelle runder, trykker du på [Back Lap] under treningen.



Suunto Ambit3 Run viser følgende informasjon:

- topp rad: delt tid (varighet fra oppstarten av loggen)
- midt-rad: rundenummer
- nederste rad: rundetid

 **MERK:** Treningssammendraget viser alltid minst én runde, treningen din fra start til mål. Rundene du har gjort i løpet av treningen vises som ekstra runder.

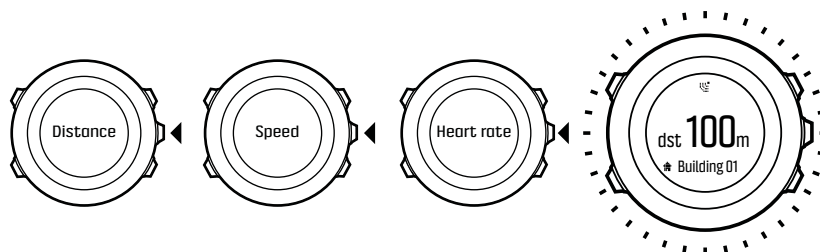
3.9.7. Navigering under trening

Hvis du vil kjøre en rute eller til et interessepunkt (POI), kan du velge en sportsmodus, for eksempel Kjør en rute, og begynne å navigere umiddelbart.


Du kan også navigere en rute eller til et interessepunkt under trening i andre sportsmoduser som har GPS aktivert.

Navigering under trening:

1. Hold [Next] inne mens du er i en sportsmodus med GPS aktivert for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION** (navigering).
3. Bla til **POIs (Points of interest)** (interessepunkter) eller **Routes** (ruter) med [Light Lock] og velg med [Next].
Navigeringsveiledningen vises som siste visning i den valgte sportsmodusen.



Navigeringen kan deaktiveres under **NAVIGATION** (navigering) på alternativmenyen ved å velge **End navigation** (avslutt navigering).

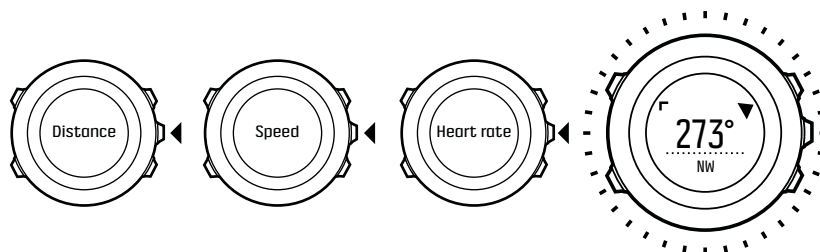
 **MERK:** Hvis innstilling av GPS-nøyaktighet (se 3.17.3. GPS-presisjon og strømsparing) av din sportsmodus er **Good** (Bra) eller lavere, mens du navigerer GPS-nøyaktighet til **Best** (Best). Batteriforbruk er derfor høyere.

3.9.8. Bruk av kompass under trening

Du kan aktivere kompasset og legge det til en egendefinert sportsmodus under treningen.

Slik bruker du kompasset under treningen:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **ACTIVATE** (Aktiver) med [Light Lock] og velg med [Next] .
3. Bla til **Compass** (Kompass) med [Light Lock] og velg med [Next] .
4. Kompasset vises som det siste displayet i egendefinert sportsmodus.



Deaktiver kompasset ved å gå tilbake til **ACTIVATE** (aktiver) i alternativmenyen og velg **End compass** (avslutt kompass).

3.10. Finn tilbake

Suunto Ambit3 Run lagrer automatisk startpunktet for treningen hvis du bruker GPS. Med Finn tilbake, kan Suunto Ambit3 Run veilede deg direkte tilbake til utgangspunktet (eller til stedet der GPS-punktet ble etablert).

For å finne tilbake:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION** (navigering).
3. Bla til **Find back** (finn tilbake) ved hjelp av [Start Stop] og gå inn med [Next] . Navigeringsveiledningen vises som siste visning i den valgte sportsmodusen.

3.11. Fastvareoppdateringer

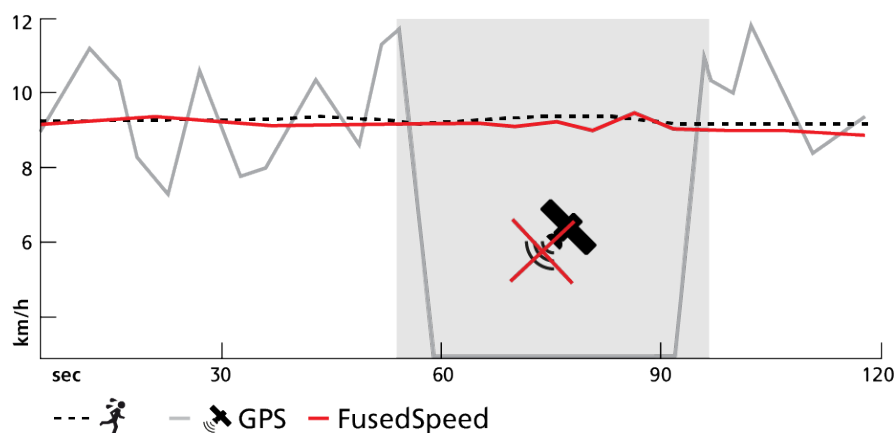
Du kan oppdatere Suunto Ambit3 Run-programvaren gjennom Suuntolink. Sørg for å synkronisere klokken din med Suunto-appen før du oppdaterer programvaren. Alle loggene blir slettet fra klokken under oppdateringen.

Slik oppdaterer du Suunto Ambit3 Run-programvaren:

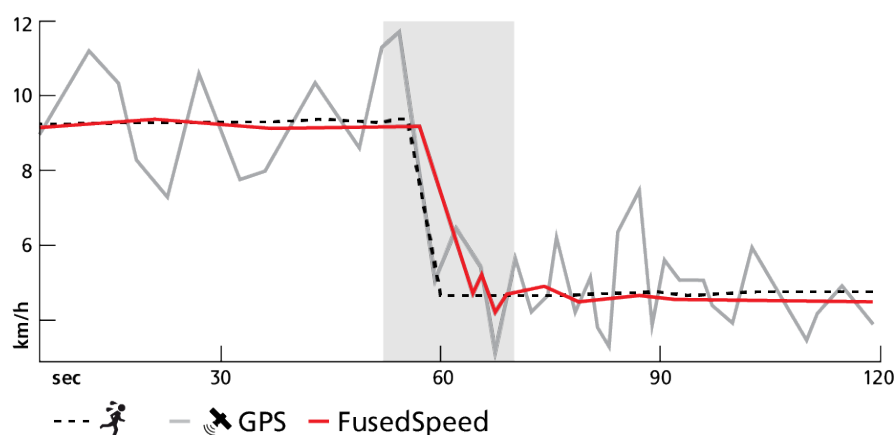
1. Last opp øvelsene dine til Suunto-appen.
2. Installer Suuntolink hvis du ikke allerede har gjort det. (www.suunto.com/suuntolink).
3. Koble Suunto Ambit3 Run til datamaskinen din med USB-kabelen som fulgte med og følg instruksjonene.

3.12. FusedSpeed

FusedSpeed™ er en unik kombinasjon av GPS og avlesing av akselerasjon fra en håndleddssensor som måler løpehastigheten din mer nøyaktig. GPS-signalet bearbejdes og filtreres basert på akselerasjonen og gir mer nøyaktige avlesinger av løpehastigheten og en raskere respons på hastighetsendringer.



Du får mest ut av FusedSpeed™ når du trenger svært nøyaktige hastighetsavlesinger under trening, for eksempel når du løper i ujevnt terreng eller under intervalltrening. Hvis du mister GPS-signalet midlertidig klarer Suunto Ambit3 Run fortsatt å vise nøyaktige hastighetsavlesinger ved hjelp av det GPS-kalibrerte akselerometeret.

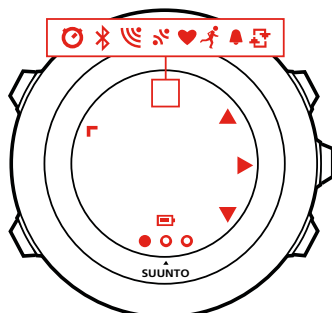


TIPS: For å få de mest nøyaktige avlesingene med FusedSpeed, må du bare ta en rask titt på klokken etter behov. Hvis du holder enheten foran deg uten å bevege den, blir avlesingen mindre nøyaktig.

















FusedSpeed blir automatisk aktivert for løping og andre lignende typer aktiviteter, som for eksempel orientering, basketball og fotball.

For å aktivere FusedSpeed for en tilpasset sportsmodus, pass på å velge en aktivitet som bruker FusedSpeed. Dette vises på slutten av sportsmodusen avanserte innstillinger i SuuntoLink.

3.13. Ikoner





















Følgende ikoner vises i Suunto Ambit3 Run:

	alarm
	batteri
	Bluetooth-aktivitet
	tastelås
	tastetrykk-indikatorer
	kronograf
	gjeldende visning
	ned/reduser
	GPS-signalstyrke
	puls
	innkommende anrop
	intervallklokke
	melding/varsling
	ubesvart anrop
	neste/bekreft
	koble sammen
	innstillinger

	sportsmodus
	opp/øk

Interessepunktikoner

Følgende interessepunktikoner er tilgjengelige på Suunto Ambit3 Run:

	start
	bygning/hjemme
	leir/camping
	bil/parkering
	hule
	tverrgate
	slutt
	mat/restaurant/kafé
	skog
	geocache
	losji/vandrerhjem/hotell
	eng
	fjell/bakke/dal/kløft
	vei/sti
	klippe
	utsikt
	vann/elv/innsjø/kyst
	veipunkt

3.14. Intervalltidstaker

Du kan legge til en intervalltimer i hver egendefinert sportsmodus i SuuntoLink. For å legge til intervallklokken til en sportsmodus, kan du velge sportsmodus og gå til **Avanserte innstillinger**. Neste gang du kobler din Suunto Ambit3 Run til SuuntoLink, synkroniseres intervalltimeren med klokken.

Du kan spesifisere følgende informasjon i intervallklokken:

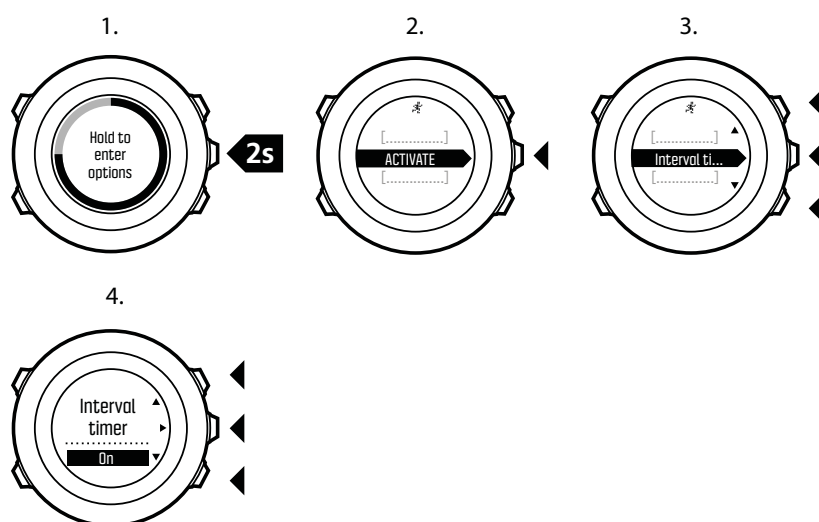
- intervalltyper (**HØYT** og **LAVT** intervall)

- varighet eller distanse for begge intervalltyper
- antall ganger intervallene repeteres

 **MERK:** Hvis du ikke stiller inn antall repetisjoner for intervallene i SuuntoLink, vil intervalltimeren fortsette inntil den er blitt repetert 99 ganger.

Aktivere/deaktivere intervallklokken:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **AKTIVERE** med [Light Lock] og velg med [Next] .
3. Bla til **Interval** med [Start Stop] og velg med [Next] .
4. Trykk [Start Stop] eller [Light Lock] for å stille intervalltimeren **On/Off** og aksepter med [Next] . Når intervalltimeren er aktiv, vises intervallikonet øverst på skjermen.



3.15. Loggbok


Loggboken lagrer loggene for dine registrerte aktiviteter. Det maksimale antall logger og den maksimale varigheten av en enkelt logg avhenger av hvor mye informasjon som skal registreres i hver aktivitet. GPS-nøyaktighet (se 3.17.3. *GPS-presisjon og strømsparing*) og ved hjelp av intervallklokken (se 3.14. *Intervalltidstaker*), for eksempel, påvirker antallet og varigheten av logger som kan lagres.

Du kan vise loggsammendrag av aktiviteten rett etter at du har stoppet opp eller gjennom **LOGBOOK** under startmenyen.

Informasjonen vist i loggsammendraget er dynamisk: den endres avhengig av faktorer som sportsmodus og vær eller om du ikke har brukt et pulsbelte eller GPS. Alle loggene inneholder minimum følgende informasjon som standard:

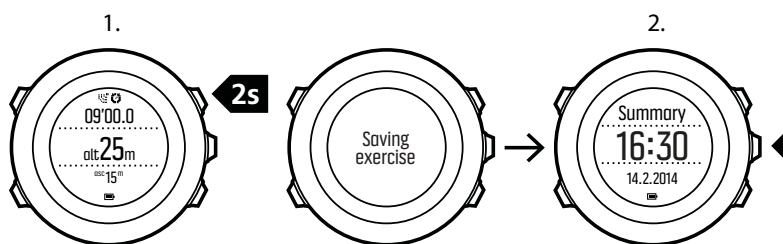
- navn på sportsmodus
- tid
- dato
- varighet
- runder

Hvis loggen har GPS-data, inneholder loggbokoppføringen en oversikt over hele ruten.

 **TIPS:** Du kan se mange flere detaljer om dine registrerte aktiviteter i Suunto-appen.

Slik viser du loggsammendraget etter at du har stoppet en registrering:

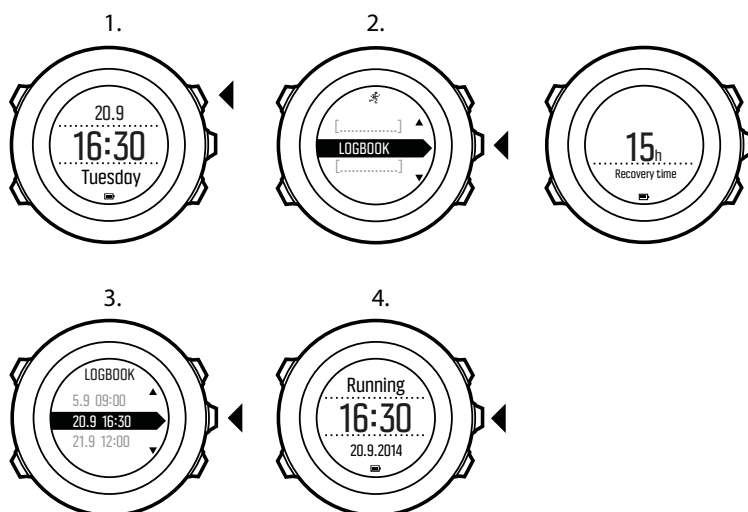
1. Hold [Start Stop] inne for å stoppe og lagre øvelsen. Alternativt, trykker du på [Start Stop] for å sette registreringen på pause. Etter at du har satt på pause, stopp ved å trykke på [Back Lap], eller fortsatt å registrere ved å trykke på [Start Stop]. Etter at du har satt på pause og stoppet øvelsen, lagrer du loggen ved å trykke på [Start Stop]. Hvis du ikke vil lagre loggen, trykker du på [Light Lock]. Hvis du ikke lagrer loggen, kan du fortsatt vise loggsammendraget etter å ha trykket på [Light Lock], men loggen lagres ikke i loggboken for senere visning.
2. Trykk på [Next] for å vise loggsammendraget.



Du kan også vise sammendragene fra alle lagrede treningsøkter i loggboken. I loggboken er øvelsene oppført i henhold til dato og klokkeslett.

For å vise loggsammendrag i loggboken:

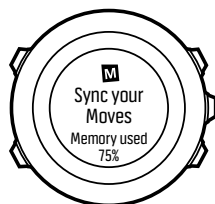
1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **LOGBOOK** med [Light Lock] og gå inn med [Next]. Din gjeldende restitusjonstid vises.
3. Bla gjennom loggene ved hjelp av [Start Stop] eller [Light Lock] og velg en logg med [Next].
4. Bla gjennom sammendragsvisningene av loggen med [Next].



Hvis loggen inneholder flere runder, kan du vise runde-spesifikk informasjon ved å trykke på [View].

3.16. Indikator for gjenværende minne

Hvis mer enn 50 % av loggboken ikke er synkronisert med Suunto-appen, viser Suunto Ambit3 Run en påminnelse når du går inn i loggboken.



Påminnelsen vises ikke når det usynkroniserte minnet er fullt og Suunto Ambit3 Run begynner å overskrive gamle logger.

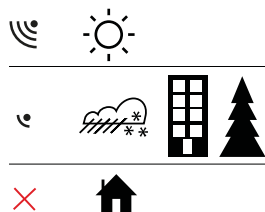
3.17. Navigering med GPS


Suunto Ambit3 Run bruker Global Positioning System (GPS) for å bestemme den gjeldende posisjonen din. GPS omfatter flere satellitter som går i bane rundt jorden i en høyde på 20 000 km og med en hastighet på 4 km/s.


Den innebygde GPS-mottakeren i Suunto Ambit3 Run er optimalisert for å brukes på håndleddet, og mottar data fra en veldig vid vinkel.


3.17.1. Motta GPS-signal

Suunto Ambit3 Run aktiverer GPS automatisk når du velger en sportsmodus med GPS-funksjonalitet, bestemmer plasseringen din eller starter navigasjonen.



 **MERK:** Når du aktiverer GPSen første gang, eller hvis du ikke har brukt den på lenge, kan det ta litt lenger tid enn vanlig å hente en GPS-fix. Deretter vil aktiveringen av GPSen ta noe mindre tid.

 **TIPS:** For å minimere oppstartstiden på GPS-en holder du klokken i helt i ro med GPS-en opp. Du må også sørge for at du befinner deg i et åpent område med klar sikt mot himmelen.

 **TIPS:** Synkroniser Suunto Ambit3 Run regelmessig med Suunto-appen for å få de siste satellittdataene (GPS-optimalisering). Dette reduserer tiden du trenger å bruke på å hente GPS-punktet og forbedrer nøyaktigheten på sporet.

Feilsøking: Intet GPS-signal

- For å få optimalt signal skal GPS-delen på klokken peke opp. Du får best signal i et åpent område med klar sikt til himmelen.

- GPS-mottakeren fungerer normalt sett bra inne i telt og andre tynne overdekker. Objekter, bygninger, tett vegetasjon eller skyer kan imidlertid redusere kvaliteten på GPS-ens signalmottak.
- GPS-signal trenger ikke gjennom solide konstruksjoner eller vann. Du trenger derfor ikke prøve å aktivere GPS-en for eksempel inne i en bygning, i huler eller under vann.

3.17.2. GPS-rutenett og -posisjonsformater

Rutenett er linjer på kartet som definerer koordinatsystemet som er brukt i kartet.

Posisjonsformat er måten GPS-mottakeres posisjon vises på klokken. Alle formatene gjelder samme plassering, men de uttrykker det på ulike måter. Du kan endre posisjonsformatet i klokke-innstillingene under **GENERAL** (Generelt) » **Format** (Format) » **Position format** (Posisjonsformat).

Du kan velge formatet fra følgende rutenett:

- breddegrad/lengdegrad er det mest vanlige rutenettet og det finnes i tre forskjellige formater:
 - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
 - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
 - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)
- **UTM** (UTM) (Universal Transverse Mercator) gir en todimensjonal horisontal visning av posisjonen.
- **MGRS** (MGRS) (Military Grid Reference System) er en utvidelse av UTM og består av en gradsonetegnelse, 100 000-meter kvadratidentifikator og en numerisk plassering.

Suunto Ambit3 Run støtter også følgende lokale rutenett:

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



MERK: Noen rutenett kan ikke brukes i områdene nord for 84°N og sør for 80°S, eller utenfor de landene de er beregnet for.

3.17.3. GPS-presisjon og strømsparing

Når du tilpasser sportsmodusene, kan du definere GPS-fixintervallet ved hjelp av innstillingen GPS-nøyaktighet i SuuntoLink. Jo kortere intervall, desto bedre er nøyaktigheten under trening.

Ved å øke intervallet og redusere nøyaktigheten, kan du forlenge batteriets levetid.

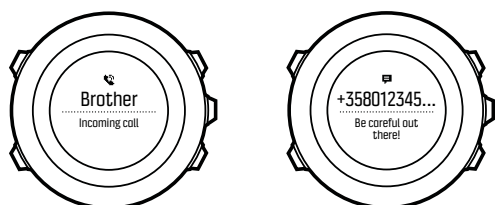
Alternativene for GPS-presisjon er:

- Best: ~ 1 sek fixintervall, høyest strømforbruk

- Bra: ~ 5 sek fixintervall, moderat strømforbruk
- OK: ~ 60 sek fixintervall, lavest strømforbruk
- Av: ingen GPS-fix

3.18. Varsler

Hvis du har paret klokken med Suunto-appen, kan du motta varslinger, f.eks. innkommende anrop og tekstmeldinger, på klokken. Når det kommer en varsling, vises en popup på klokken.



For å få meldinger på klokken:

1. Hold inne [Next] for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Light Lock] for å bla til **TILKOBLING**, og trykk på [Next] .
3. Trykk på [Light Lock] for å bla til **Innstillinger**, og trykk på [Next] .
4. Trykk på [Light Lock] for å bla til **MELDINGER**, og trykk på [Next] .
5. Veksle på/av med [Light Lock] , og trykk på [Next] .
6. Avslutt ved å holde inne [Next] .

Når varsler er skrudd på, gir Suunto Ambit3 Run et lydsignal og viser et varselikon i nederste rad med hver nye hendelse.

For å se meldinger på klokken:

1. Hold inne [Next] for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Light Lock] for å bla til **TILKOBLING**, og trykk på [Next] .
3. Bla til **Meldinger** med [Light Lock] , og velg med [Next] .
4. Bla gjennom meldingene med [Start Stop] eller [Light Lock] .

Opptil 10 meldinger kan bli oppført. Påminnelser forblir på klokken til du fjerner dem fra den mobile enheten. Imidlertid blir meldinger som er eldre enn én dag skjult i klokken.

3.19. PODs og HR-sensorer

Koble din Suunto Ambit3 Run med en Bluetooth® Smart-kompatibel fot for å motta tilleggsinformasjon under treningsøkten.

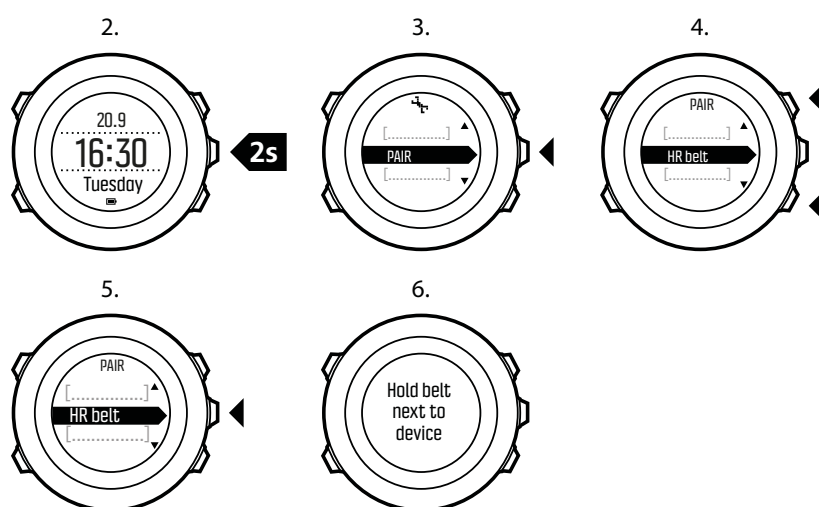
Suunto Smart Sensor som følger med Suunto Ambit3 Run-pakken (ekstrautstyr), er allerede sammenkoblet. Sammenkobling er kun nødvendig hvis du ønsker å bruke en annen Bluetooth Smart-kompatibel pulssensor.

3.19.1. Sammenkoble POD og HR-sensorer

Sammenkoblede prosedyrer kan variere avhengig av POD eller hjertefrekvens (HR) sensortype. Vennligst se brukerhåndboken for enheten du sammenkobler med din Suunto Ambit3 Run før du fortsetter.

Slik kobler du sammen POD eller pulsbelte:

1. Aktivere POD eller pulsbelt. Hvis du sammenkobler en Suunto Smart Sensor, se 3.9.2. *Sette på Suunto Smart Sensor.*
2. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
3. Bla til **PAIR**(Sammenkoble) med [Light Lock] og velg med [Next] .
4. Bla gjennom alternativene med [Start Stop] og [Light Lock] og trykk på [Next] for å velge en POD eller pulssensor som skal sammenkobles.
5. Hold Suunto Ambit3 Run nær enheten du sammenkobler, og vent på Suunto Ambit3 Run for å varsle at sammenkoblingen var vellykket. Hvis sammenkoblingen mislykkes, trykker du på [Start Stop] for å prøve på nytt, eller [Light Lock] for å gå tilbake til sammenkoblingsinnstillingen.



3.19.2. Bruk av fotsensor

Ved bruk av fot-POD, blir POD-en automatisk kalibrert av GPS-en ved korte intervaller under trening. Foot POD-en vil imidlertid alltid være kilden for hastighet og distanse når den er tilkoblet og aktivert for den aktuelle sportsmodusen,

Autokalibrering av Foot POD-en er standardmessig slått på. Den kan slås av i alternativmenyen for sportsmodus under **ACTIVATE** (aktiver), dersom Foot POD-en er tilkoblet og blir brukt i den valgte sportsmodusen.


Du kan kalibrere foot POD-en manuelt for mer nøyaktige hastighets- og distansemålinger. Utfør kalibreringen på en nøyaktig oppmålt distanse, f.eks. på en 400 m løpebane.

Slik kalibrerer du foot POD-en med Suunto Ambit3 Run:

1. Fest Foot POD-en til skoene dine. Se brukerhåndboken for den fot-POD-en du bruker hvis du vil ha mer informasjon.
2. Velg en sportsmodus (for eksempel **Running** (Løping)) i startmenyen.
3. Begynn å løpe i normalt tempo. Når du krysser startlinjen, trykker du på [Start Stop] for å starte registreringen.
4. Løp en distanse på 800–1000 m (cirka 0,500–0,700 miles) i normalt tempo (f.eks. to runder på en 400 m løpebane).
5. Trykk på [Start Stop] når du krysser mållinjen for å stoppe registreringen midlertidig.
6. Trykk på [Back Lap] for å stoppe registreringen. Etter at du har stoppet treningen, lagrer du loggen ved å trykke på [Start Stop] . Hvis du ikke vil lagre loggen, trykker du på [Light

Lock] . Bla gjennom sammendragsvisningen med [Next] inntil du kommer til distansesammendraget. Med [Start Stop] og [Light Lock] justerer du distansen som vises i displayet i forhold til den faktiske distansen du løp. Bekreft med [Next] .

7. Bekreft POD-kalibreringen av ved å trykke på [Start Stop] . Foot POD-en er nå kalibrert.


 **MERK:** Hvis forbindelsen til Foot POD-en var ustabil under kalibreringen, er det ikke sikkert du kan justere distansen i distansesammendraget. Forsikre deg om at Foot POD-en er tilkoblet korrekt i henhold til instruksjonene, og prøv igjen.

Hvis du løper uten Foot POD, kan du fortsatt motta løperytmen på håndleddet. Løperytme målt fra håndleddet brukes sammen med FusedSpeed (se 3.12. FusedSpeed), og er alltid aktivert for spesifikke sportsmoduser inkluder løping, stiløping, tredemølle, orientering og friidrett.

Hvis en Foot POD blir funnet ved starten av en treningsøkt, blir løperytmen målt fra håndleddet overskrevet av POD-løperytmen.

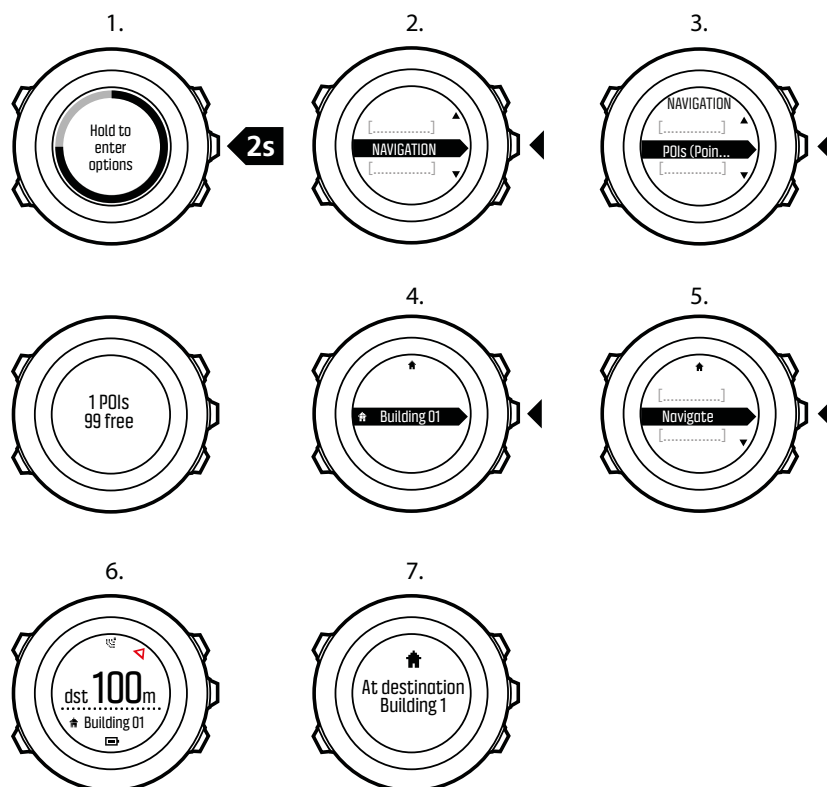
3.20. Interessepunkter

Suunto Ambit3 Run inneholder GPS-navigasjon som gjør at du kan navigere til et forhåndsinnstilt mål lagret som et interessepunkt.

 **MERK:** Du kan også navigere samtidig som du registrerer en treningsøkt, (se 3.9.7. Navigering under trening).

Slik navigerer du til et interessepunkt:

1. Angi en sportmodus som har GPS aktivert, og hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** (navigering) ved hjelp av [Start Stop] , og trykk på [Next] .
3. Bla til **POIs (Points of interest)** (interessepunkter) med [Light Lock] , og velg med [Next] . Klokken viser antall lagrede interessepunkter og den ledige plassen for nye interessepunkter.
4. Bla til det interessepunktet du vil navigere til, med [Start Stop] eller [Light Lock] og velg med [Next] .
5. Trykk på [Next] for å velge **Navigate** (naviger). Hvis det er første gang du bruker kompasset, må du kalibrere det (se 3.6.2. Kalibrering av kompasset). Etter at kompasset er aktivert, søker klokken etter et GPS-signal og viser **GPS found** (GPS funnet) etter å ha hentet signalet.
6. Start navigeringen til interessepunktet. Klokken viser følgende informasjon:
7. indikator som viser retningen til målet (se ytterligere forklaring nedenfor)
8. avstanden fra målet
9. Klokken informerer deg om at du har nådd målet.

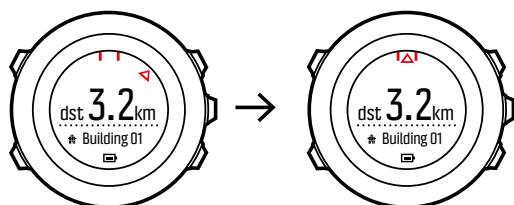


Når du står stille eller beveger deg langsomt (< 4 km/t), viser klokken deg retningen til interessepunktet (eller rutepunktet hvis du navigerer en rute) basert på kompasskursen.



Når du beveger deg (> 4 km/t), viser klokken deg retningen til interessepunktet (eller rutepunktet hvis du navigerer en rute) basert på GPS.

Retningen til målet, eller peilingen, vises med den tomme trekanten. Reiseretningen, eller kursen, er angitt med de heltrukne linjene på toppen av skjermen. Du sørger for at du beveger deg i riktig retning ved å samkjøre disse to.




3.20.1. Kontrollere koordinatene for plasseringen din

Suunto Ambit3 Run gjør det mulig for deg å kontrollere koordinatene for gjeldende plassering ved hjelp av GPS.

Slik kontrollerer du koordinatene for plasseringen din:

1. Angi en sportmodus som har GPS aktivert, og hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** (navigering) ved hjelp av [Start Stop] , og trykk på [Next] .
3. Trykk på [Next] for å velge **Location** (plassering).
4. Trykk på [Next] for å velge **Current** (nåværende).
5. Klokken søker etter et GPS-signal og viser **GPS found** (GPS funnet) etter å ha hentet signalet. Deretter vises gjeldende koordinater i displayet.

 **TIPS:** Du kan også kontrollere plasseringen din samtidig som du registrerer en treningsøkt ved å holde nede [Next] for å få tilgang til alternativmenyen.

3.20.2. Legge til posisjonen din som et interessepunkt

Suunto Ambit3 Run lar deg lagre gjeldende plassering som et interessepunkt (POI). Du kan når som helst navigere til et lagret interessepunkt, f.eks. under treningen.

Du kan lagre opptil 250 interessepunkter i klokken. Merk at også ruter bruker denne kvoten. Hvis du for eksempel har en rute med 60 veipunkter, kan du i tillegg lagre 190 interessepunkter i enheten.

Du kan velge en POI-type (ikon) og et POI-navn fra en forhåndsdefinert liste

Slik lagrer du en plassering som et interessepunkt:

1. Angi en sportsmodus som har GPS aktivert, og hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** med [Start Stop] og gå inn med [Next] .
3. Trykk på [Next] for å velge **Location**.
4. Velg **CURRENT** (gjeldende) eller **DEFINE** (definer) for å endre lengde- og breddegradsverdier manuelt.
5. Trykk på [Start Stop] for å lagre plasseringen.
6. Velg en passende POI-type for plasseringen. Bla gjennom de forskjellige interessepunkttypene med [Start Stop] eller [Light Lock] . Velg POI-type med [Next] .
7. Velg et passende navn for plasseringen. Bla gjennom alternativene for navn med [Start Stop] eller [Light Lock] . Velg et navn med [Next] .
8. Trykk på [Start Stop] for å lagre interessepunktet.

3.20.3. Slette et interessepunkt

Du kan slette et interessepunkt (POI) i klokken.

Slik sletter du et interessepunkt:

1. Angi en sportsmodus som har GPS aktivert, og hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** med [Start Stop] og gå inn med [Next] .
3. Bla til **POIs (Points of interest)** med [Light Lock] og velg med [Next] . Klokken viser antall lagrede interessepunkter og ledig plass tilgjengelig for nye interessepunkter.
4. Bla til interessepunktet du ønsker å slette med [Start Stop] eller [Light Lock] og velg med [Next] .
5. Bla til **Delete** med [Start Stop] . Velg med [Next] .

6. Trykk på [Start Stop] for å bekrefte.

3.21. Restitusjon

Ditt Suunto Ambit3 Run gir to indikatorer for å følge ditt behov for å komme seg etter trening: restitusjonstid og restitusjonsstatus.

3.21.1. Maksimal effekt

Restitusjonstid er et anslag i timer hvor lang tid kroppen din trenger for å samle krefter etter trening. Tiden er basert på varigheten og intensiteten på treningsøkten, samt din generelle trøtthet.

Restitusjonstid samles fra alle typer trening. Med andre ord, du samler restitusjonstid på lang trening med lav intensitet samt ved høy intensitet.

Tiden er kumulativ over treninger, så hvis du trener igjen før tiden er utløpt, blir den nylig akkumulerte tiden lagt til resten fra den forrige treningsøkten.

Antall timer du samlet for en gitt treningsøkt vises i oppsummeringen på slutten av økten.

Det totale antall timer med restitusjonstid du har igjen er vist som en visning av i aktivitetsvisning (se 3.1. *Overvåking av aktivitet*).

Siden restitusjonstid kun er estimert, telles akkumulerte timer ned jevnt og trutt uavhengig av kondisjon eller andre individuelle faktorer. Hvis du er i veldig god form, kan du restituere raskere enn antatt. På den andre siden, hvis du har influensa, kan restitusjonen være tregere enn antatt.

For å få en nøyaktig indikasjon på selve restitusjonen, anbefaler vi å bruke en av restitusjonstestene (se 3.21.2. *Restitusjonsstatus*).


3.21.2. Restitusjonsstatus

Restitusjonsstatus indikerer mengden stress på det autonome nervesystemet. Jo mindre stress du har, jo mer restituert er du. Du kan optimalisere treningen og unngå overtrening eller skade ved å kjenne restitusjonstilstanden.

Du kan sjekke restitusjonsstatusen med den raske restitusjonstesten eller restitusjonstest i hvile, drevet av Firstbeat. Testene krever en Bluetooth-kompatibel pulssensor som måler pulsen (R-R-intervall), som Suunto Smart Sensor.

Restitusjonsstatusen indikeres med 0-100 prosent resultatskala som forklares i tabellen nedenfor.

Resultat	Forklaring
81-100	Helt restituert. OK å trene opp til meget høy intensitet.
51-80	Restituert. OK å trene opp til høy intensitet.
21-50	Restituerer. Tren forsiktig.
0-20	Ikke restituert. Hvil for å restituere.

 **MERK:** Verdier under 50 prosent målt ved flere påfølgende dager tilsier et økt behov for å hvile.

Testkalibrering

Både hvilettest og hurtigtest må kalibreres for å gi nøyaktige resultater.

Kalibreringstestene definerer hva “helt restituert” betyr for kroppen din. Med hver kalibreringstest, justerer klokken resultatene av testen for å matche din unike pulsvariasjon.

Du må utføre tre kalibreringstester for begge testene. Disse må gjøres når du ikke har oppsamlet restitusjonstid. Ideelt sett bør du også føle deg helt restituert og ikke syk eller stresset i løpet av disse kalibreringstestene.

Under kalibreringsperioden kan du få resultater som er høyere eller lavere enn forventet. Disse resultatene er angitt i klokken som din forventede restitusjonsstatus til kalibreringen er fullført.

Når du har fullført kalibreringen, vises det siste resultatet når du går inn i loggboken i stedet for restitusjonstid.

3.21.2.1. Rask restitusjonstest

Rask restitusjonstest, drevet av Firstbeat, er en alternativ måte å måle din restitusjonsstatus. Restitusjonstest i hvile er en mer nøyaktig metode man kan måle restitusjonsstatusen. Men for noen personer er det ikke mulig å bruke en pulssensor gjennom hele natten.

Den raske restitusjonstesten tar bare noen få minutter. For best resultat bør du ligge, være avslappet, og ikke bevege deg rundt i løpet av testen.

Vi anbefaler å utføre testen på morgenen etter du har stått opp. Dette bidrar til å sikre at du får sammenlignbare resultater fra dag til dag.

Du må utføre tre tester mens du føler deg restituert og ikke ha oppsamlet restituert tid for å kalibrere testalgoritmen.

Kalibreringstestene trenger ikke å være påfølgende, men det må gå minst 12 timer mellom de.

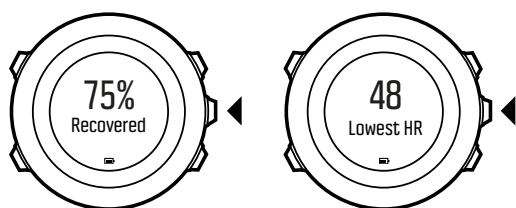
Under kalibreringsperioden kan du få resultater som er høyere eller lavere enn forventet. Disse resultatene er angitt i klokken som din forventede restitusjonsstatus til kalibreringen er fullført.

For å utføre en rask restitusjonstest:

1. Ta på deg pulsbeltet og sørg for at elektrodene er fuktige.
2. Legg deg ned og slapp av i rolige omgivelser uten forstyrrelser.
3. Trykk på [Start Stop] , bla til **RESTITUSJON** (RESTITUSJON) med [Start Stop] og velg med [Next] .
4. Bla til **Hurtigtest** (rask test) og velg med [Next] .
5. Vent til testen er ferdig.



Når testen er avsluttet, bla gjennom resultatene med [Next] og [Back Lap] .



 **MERK:** Resultatene av denne testen påvirker ikke samlet restitusjonstid.

3.21.2.2. Restitusjonstest, hvile

Restitusjonstest, hvile, drevet av Firstbeat, gir en pålitelig indikator for restitusjonsstatusen din etter en natts søvn.

Du må utføre tre tester mens du føler deg restituert og ikke ha oppsamlet restituert tid for å kalibrere testalgoritmen.

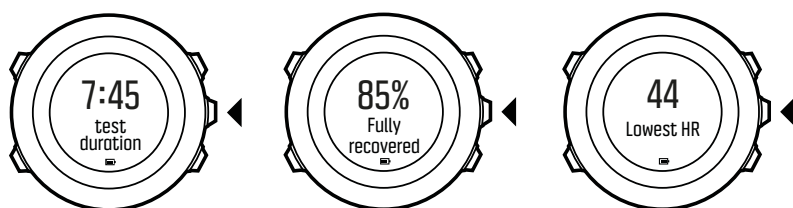
Kalibreringstester behøver ikke å gjøres i rekkefølge.


Under kalibreringsperioden kan du få resultater som er høyere eller lavere enn forventet. Disse resultatene er angitt i klokken som din forventede restitusjonsstatus til kalibreringen er fullført.

For å utføre en restitusjonstest, hvile:

1. Ta på deg pulsbeltet og sørg for at elektrodene er fuktige.
2. Trykk på [Start Stop] , bla til RESTITUSJON med [Start Stop] , og velg med [Next] .
3. Bla til **SØVNTEST** (hvilettest) og velg med [Next] .
4. Hvis du ønsker å avbryte testen, trykk på [Back Lap] .
5. Når du er klar til å stå opp om morgenen, avsluttes testen ved å trykke [Start Stop] eller [Next] .

Når testen er avsluttet, bla gjennom resultatene med [Next] og [Back Lap] .



 **MERK:** Restitusjonstest, hvile, krever minst to timer med gode pulldata for å produsere resultater. Resultatene av denne testen påvirker ikke samlet restitusjonstid.

3.22. Ruter

Du kan opprette en rute i Suunto-app, eller importere en rute opprettet med en annen tjeneste.

Slik legger du til en rute:

1. Åpne Suunto-app og opprett ruten din.
2. Synkroniser Suunto Ambit3 Run med Suunto-app ved bruk av Suuntolink og den medfølgende USB-kabelen.

Ruter kan også slettes i Suunto-app.

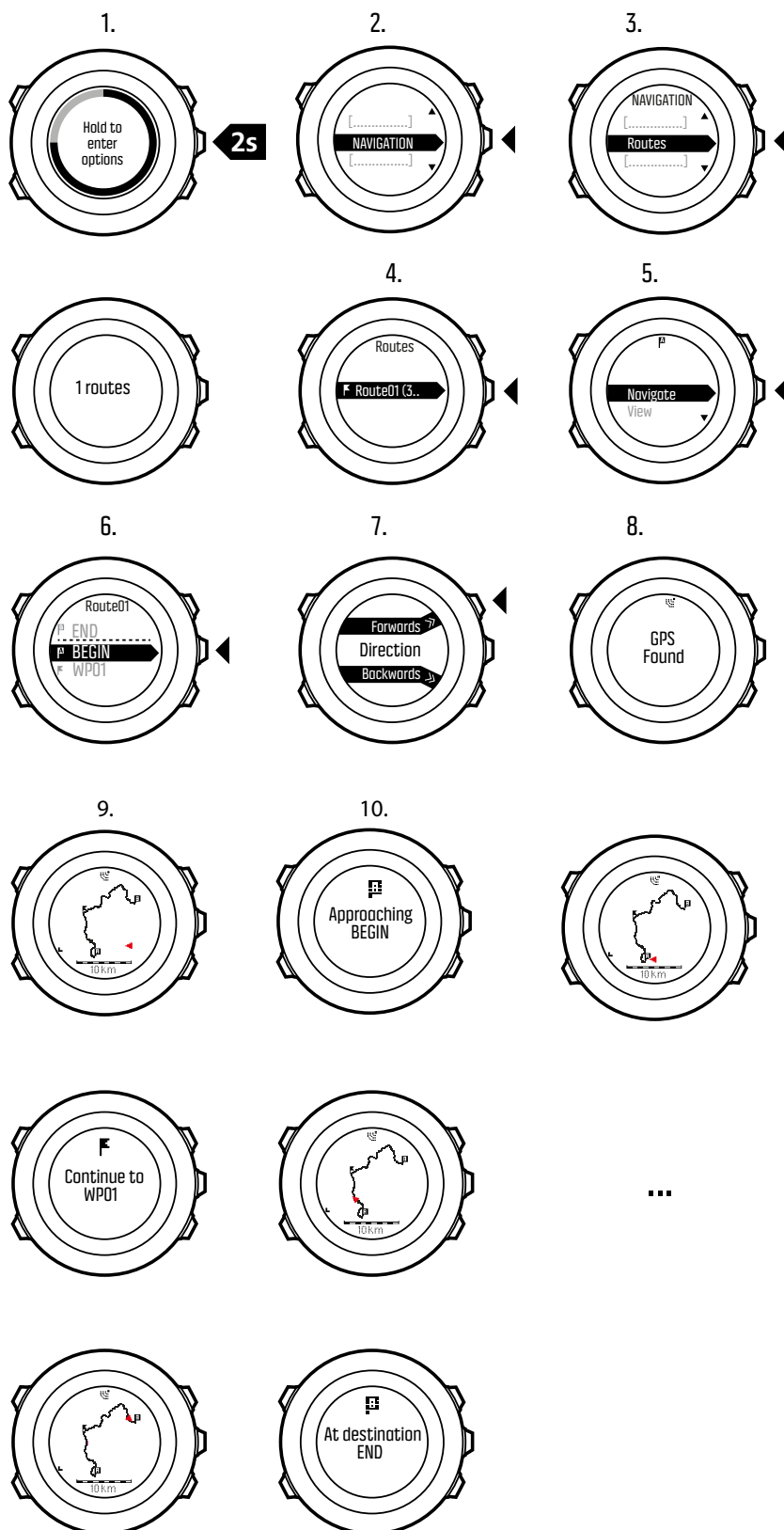
3.22.1. Navigere en rute

Du kan navigere en rute du opprettet i Suunto-app med Suunto Ambit3 Run (se 3.22. Ruter) eller registrert fra en treningsøkt (se 3.9.5. Slik registrerer du spor eller baner).

 **TIPS:** Du kan også navigere som sportsmodus (se 3.9.7. Navigering under trening).

Slik navigerer du en rute:

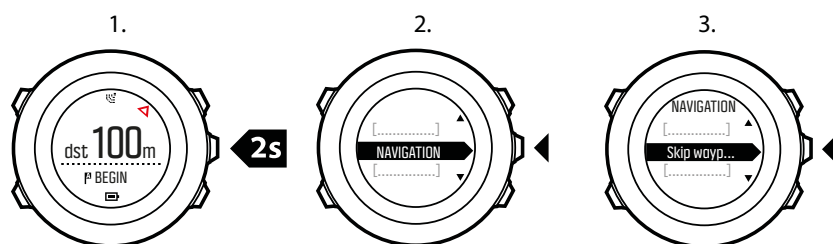
1. Angi en sportsmodus som har GPS aktivert, og hold [Next] inne for å åpne alternativermenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** med [Start Stop] og gå inn med [Next] .
3. Bla til **Routes** med [Start Stop] og gå inn med [Next] . Klokken viser antall lagrede ruter og deretter en liste over alle rutene dine.
4. Bla til ruten du vil navigere med [Start Stop] eller [Light Lock] . Velg med [Next] .
5. Trykk [Next] og velg **Navigate**. Alternativt, kan du velge **View** for å forhåndsvisne en rute.
6. Klokken viser alle veipunktene på den valgte ruten. Bla til veipunktet du vil bruke som startpunkt med [Start Stop] eller [Light Lock] . Godta med [Next] .
7. Hvis du har valgt et veipunkt midt i ruten, ber Suunto Ambit3 Run deg velge navigasjonsretningen. Trykk på [Start Stop] for å velge **Forwards** eller [Light Lock] for å velge **Backwards**. Hvis du valgte det første veipunktet som startpunkt, Suunto Ambit3 Run navigerer ruten fremover (fra første til siste veipunkt). Hvis du valgte det siste veipunktet som startpunkt, Suunto Ambit3 Run navigerer ruten bakover (fra siste til første veipunkt).
8. Hvis det er første gang du bruker kompasset, må du kalibrere det (se 3.6.2. Kalibrering av kompasset). Etter at kompasset er aktivert, søker klokken etter et GPS-signal og viser **GPS found** (GPS funnet) etter å ha hentet signalet.
9. Start navigering til det første veipunktet på ruten. Klokken informerer deg når du nærmer deg veipunktet, og starter automatisk å navigere til neste veipunkt på ruten.
10. Før det siste veipunktet på ruten informerer klokken deg om at du har nådd målet.



Slik hopper du over et veipunkt på en rute:

1. Hold [Next] inne mens du navigerer ruten for å åpne alternativer-menyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION**.

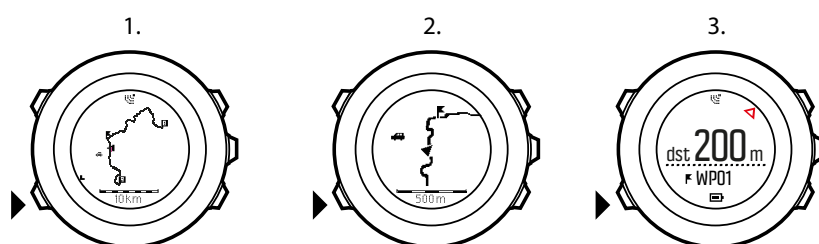
3. Bla til **Skip waypoint** med [Start Stop] og velg med [Next] . Klokken hopper over veipunktet og begynner øyeblikkelig å navigere til neste veipunkt på ruten.



3.22.2. Under navigering

Under navigering trykker du på [View] for å bla i følgende visninger:

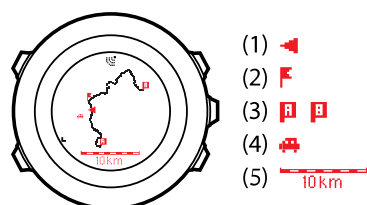
1. visning av hele banen som viser hele ruten
2. innzoomet visning av ruten. Du kan endre kartretningen på klokkeinnstillingene under GENERELT » Kart.
3. Går opp: Viser kartet som er zoomet inn med retningen opp.
4. Nord opp: Viser kartet som er zoomet inn med nord opp.
5. visning av veipunktsnavigasjon



Hel bane-visning

Hel rute-visning viser følgende informasjon:

- (1) pil som indikerer din posisjon og peker i den retningen du er på vei.
- (2) det neste veipunktet på ruten
- (3) det første og siste veipunktet på ruten
- (4) Det nærmeste interessepunktet vises som et ikon.
- (5) skalaen for hel bane-visningen vises

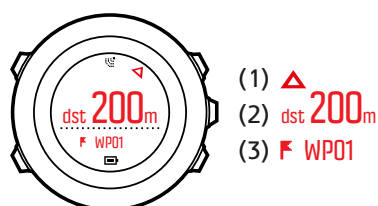


MERK: I hel bane-visning er nord alltid oppover.

Visning av veipunktsnavigasjon

Visningen av veipunktsnavigasjon viser følgende informasjon:

- (1) pil som peker i retning av neste rutepunkt
- (2) avstanden til neste veipunkt
- (3) det neste veipunktet du beveger deg mot



3.23. Ytelsenivå av løping

Ditt ytelsenivå for løping er en kombinert måling av fysisk form og løpeeffektivitet, drevet av Firstbeat.

Fysisk form

Ytelsenivå bruker en estimering av VO₂max, en global standard for aerob kondisjon og utholdenhet. VO₂max indikerer kroppens maksimale evne til å transportere og utnytte oksygen.

VO₂max påvirkes av hjerte, lunger, sirkulasjonssystemet og evnen musklene dine har til å utnytte oksygen i energiproduksjon. VO₂max er den viktigste enkeltnevneren for utholdenhetsprestasjoner hos en idrettsutøver.

I tillegg har forskning vist at VO₂max også er et viktig tiltak for helse og velvære. Ved optimal løpeeffektivitet, tilsvarer løpeytelsenivået din nåværende VO₂max (ml/kg/min).

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

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

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

Løpeeffektivitet

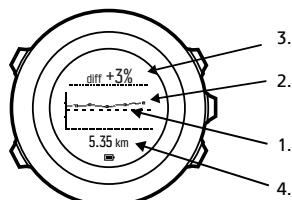
Ytelsenivået av løping tar også hensyn til løpeeffektivitet, en måling av løpeteknikken. Denne målingen tar også hensyn til eksterne faktorer som terreng, overflate, vær og utstyr.

Under en løpetur

Din Suunto Ambit3 Run gir sanntid resultattilbakemeldinger når du løper.

Tilbakemeldingen i sanntid er tilgjengelig som en graf i standard Løping sportsmodus. Du kan legge denne grafen til enhver sportsmodus som bruker løpeaktivitetstype. Sanntid tidsforskjell (se nedenfor) kan også brukes som et datafelt i den tilpassede løpemodusen.

Når du løper, viser grafen dine fire datapunkter, som illustrert nedenfor.



1. **Baseline:** for hvert løp, er din baseline for løpeytelse kalibrert for å kompensere for eksterne variabler som terreng og vente på at pulsen stabiliserer seg.
2. **Sanntidnivå:** dette er sanntid løpeytelsenivå for gjeldende løp som vises per kilometer/mil.
3. **Sanntidforskjell:** dette viser sanntidforskjellen mellom kalibrert baseline for løpeytelse og sanntid løpeytelsenivå for den aktuelle løpeturen.
4. **Avstand:** total avstand for den aktuelle registreringen. Grafen viser de siste seks kilometerne (~ 4 miles).

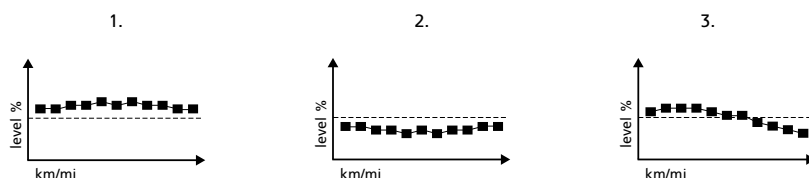
Tolke resultatene

Hvis du er en ny løper eller bare ikke har vært ute en stund, kan løpeytelsen være ganske lav i starten. Men etter hvert som din fysiske kondisjon og løpeteknikk blir bedre, skal du se en tilsvarende økning i løpeytelsen.

Over en 4-20 ukers periode kan du se en økning i løpeytelsenivået opp til 20 prosent. Hvis løpeytelsenivået allerede er bra, er det vanskelig å forbedre det ytterligere. I denne situasjon brukes løpeytelsenivået som en indikator for utholdenhet.

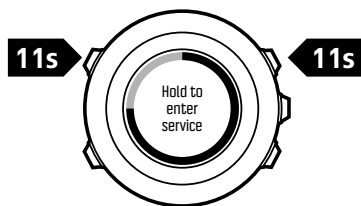
Forskjellsindikatoren i sanntid gir detaljert, oppdelt informasjon om daglige resultater og tretthet under løpeturen. Utholdenhetsløpere kan bruke denne informasjonen for å lære hvor mye tretthet som kan håndteres under lange intensive løpeturer. Under løpeturene hjelper denne informasjonen deg med å holde et godt tempo.

Illustrert nedenfor er tre prøver av løpeytelsenivåer. I den første grafen (1), er ytelsen bra. I den andre (2), er ytelsen dårlig og kan tyde på overtrening, sykdom eller bare generelt dårlige forhold. I den tredje grafen (3), ser du et typisk langdistanseløp hvor ytelsen synker senere i løpet og indikerer et utbrudd av tretthet.




3.24. Servicemeny


For å få tilgang til servicemenyen, må du holde inne [Back Lap] og [Start Stop] samtidig til klokken går inn i servicemenyen.



Servicemenyen inneholder følgende elementer:

- **INFO:**
 - **BLE:** viser gjeldende Bluetooth Smart-versjon
 - **Version:** viser gjeldende programvare- og maskinvareversjon
- **TEST:**
 - **LCD test:** lar deg teste at LCD-skjermen fungerer skikkelig
- **ACTION:**
 - **Power off:** setter klokken i dyp søvnmodus
 - **GPS reset:** lar deg tilbakestille GPS
 - **Clear data:** klar gjenoppretting testkalibrering

 **MERK: POWER OFF** er en tilstand med lav strøm. Koble til USB-kabelen (med strømkilde) for å aktivere klokken igjen. Oppstartsveiviseren starter. Alle innstillinger unntatt tid og dato er opprettholdt. Bare bekreft dem gjennom oppstartsveiviseren.

 **MERK:** Enheten skifter til strømsparingsmodus hvis den er statisk i 10 minutter. Enheten aktiveres på nytt når den beveges.


 **MERK:** Innholdet i servicemenyen kan endres uten varsel under oppdateringer.

Tilbakestilling av GPS

Dersom GPS-en ikke finner noe signal, kan du tilbakestille GPS-dataene i servicemenyen.

Slik tilbakestiller du GPS-en:

1. I servicemenyen blar du til **ACTION** med [Light Lock] og går inn med [Next].
2. Trykk på [Light Lock] for å rulle til **GPS reset**, og gå inn med [Next].
3. Trykk på [Start Stop] for å bekrefte GPS-tilbakestilling, eller trykk på [Light Lock] for å avbryte.

 **MERK:** Når du tilbakestiller GPS-en, tilbakestiller du GPS-data, kompasskalibreringsverdier og restitusjonstid. Lagrede logger fjernes ikke.

3.25. Snarveier

Som standard når du holder [View] inne i modusen **TID**, kan du veksle skjermen mellom lys og mørke. Denne snarveien kan endres til en annen menyelement.

For å definere en snarvei:

1. Hold [Next] nede for å gå inn i alternativermenyen eller trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til menyelementet der du vil opprette en snarvei.
3. Hold nede [View] for å opprette snarveien.



MERK: Snarveier kan ikke opprettes til alle menyelementer, som for eksempel individuelle logger.

I andre modi, hold nede [View] for å få tilgang til forhåndsdefinerte snarveier. For eksempel når kompasset er aktiv, kan du få tilgang til kompassinnstillingene ved å holde [View] nede.

3.26. Sportsmoduser

Sportsmodusene er din måte å registrere øvelser og andre aktiviteter med din Suunto Ambit3 Run. For enhver aktivitet, kan du velge en sportsmodus fra settet av forhåndsdefinerte sportsmoduser som fulgte med klokken. Hvis du ikke kan finne en passende sportsmodus, kan du lage dine egne sportsmoduser i SuuntoLink.

Forskjellig informasjon vises på displayet under trening avhengig av sportsmodus. Den valgte sportsmodusen påvirker også treningsinnstillinger som pulsgrenser og autorundedistansse.

I SuuntoLink kan du opprette egendefinerte sportsmoduser, redigere de forhåndsdefinerte sportsmodusene og slette sportsmodusene.

Egendefinerte sportsmoduser

En egendefinert sportsmodus kan inneholde mellom 1 og 8 forskjellige sportsmodusdisplayer. Du kan velge fra en omfattende liste hvilke data som skal vises i hvert display. Du kan f. eks. egendefinere idrettsspesifikke pulsgrenser, hvilke PODs du skal søke etter eller registreringsfrekvensen slik at du kan optimalisere nøyaktigheten og levetiden på batteriet.

Alle sportsmoduser som har GPS aktivert kan også bruke alternativet **QUICK NAVIGATION**. Dette alternativet er slått av som standard. Hvis du velger Interessepunkt eller Rute, får du en hurtigliste over interessepunkter eller ruter du har definert i klokken ved starten av treningen.

Du kan overføre opptil 10 forskjellige sportsmoduser som er opprettet i SuuntoLink til din Suunto Ambit3 Run.

3.27. Stoppeklokke

Stoppeklokken er en skjerm som kan slås på eller av fra startmenyen.

Slik aktiverer du stoppeklokken:

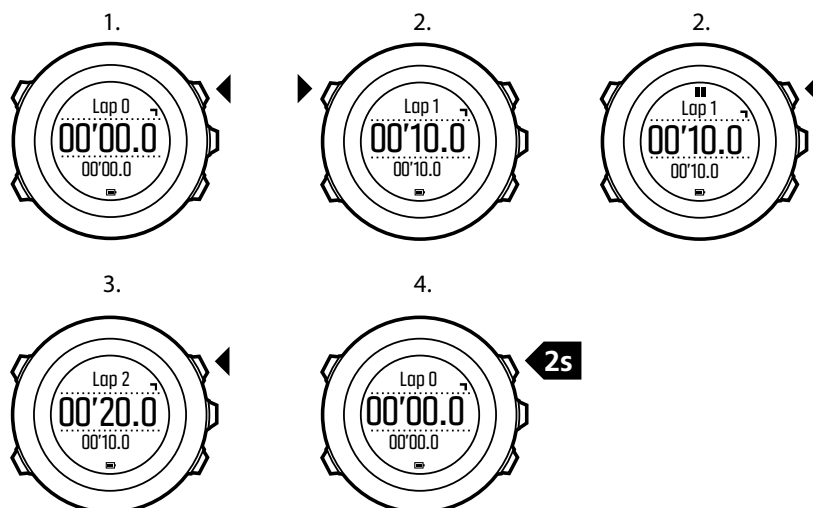
1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **DISPLAYS** (SKJERMER) ved å trykke på [Light Lock] og trykk på [Next].
3. Bla til **Stopwatch** (Stoppeklokke) ved å trykke på [Light Lock] og trykk på [Next].

Du kan nå begynne å bruke stoppeklokken eller trykke på [Next] for å gå tilbake til **TID**. For å komme tilbake til stoppeklokken, trykker du på [Next] for å bla gjennom skjermene til du ser stoppeklokken.

Slik bruker du stoppeklokken:

1. I den aktiverte stoppeklokken trykker du på [Start Stop] for å begynne å ta tiden.

2. Trykk på [Back Lap] for å opprette en runde eller på [Start Stop] for å sette stoppeklokken på pause. Trykk på [Back Lap] når stoppeklokken er satt på pause for å se rundetidene.
3. Trykk på [Start Stop] for å fortsette.
4. Hold [Start Stop] inne når stoppeklokken er satt på pause for å tilbakestille tiden.



Mens stoppeklokken er i gang kan du:

- trykke på [View] for å skifte mellom tiden og rundetiden som vises i nederste rad i displayet.
- bytte til **TIDS**modus med [Next] .
- gå inn på alternativmenyen ved å holde [Next] inne.

Hvis du ikke lenger ønsker å se displayet på stoppeklokken, deaktiverer du stoppeklokken.

Slik deaktiverer du stoppeklokken:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **DISPLAYS** (SKJERMER) ved å trykke på [Light Lock] og trykk på [Next] .
3. Bla til **End stopwatch** (Avslutt stoppeklokke) ved å trykke på [Light Lock] og trykk på [Next] .

3.28. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du berike Suunto Ambit3 Run-opplevelsen din ytterligere ved å analysere og dele øvelsene dine, koble til partnere og mye mer. Par med mobilappen for å varsler på Suunto Ambit3 Run.

Slik kobler du klokken din med Suunto-appen:

1. Last ned og installer Suunto-appen på en kompatibel mobilenhet fra App Store, Google Play i tillegg til flere populære app-utsalg i Kina.
2. Start Suunto-appen og slå på Bluetooth hvis den ikke allerede er på.
3. Hold [Next] inne på klokken for å åpne alternativer-menyen.
4. Bla til **KOBLE TIL** med [Light Lock] og velg med [Next]
5. Trykk på [Next] for å velge **MOBILEAPP**.
6. Gå tilbake til appen og trykk på klokkeikonet øverst til venstre på skjermen. Når navnet på klokken vises, berør KOBLE TIL.

7. Skriv inn sikkerhetskoden som vises på klokken når forespørselen om paring vises på den mobile enheten, og trykk KOBLE TIL for å fullføre forbindelsen.

 **MERK:** Noen funksjoner krever Internett-tilkobling over Wi-Fi eller mobilt nettverk. Dette kan medføre gebyrer for dataoverføring.

3.28.1. Synkronisering med mobilapp

Hvis du har parett Suunto Ambit3 Run med Suunto Movescount-appen, synkroniseres nye logger automatisk når Bluetooth-forbindelsen er aktiv. Bluetooth-ikonet på Suunto Ambit3 Run blinker når data synkroniseres.


Denne standardinnstillingen kan endres fra innstillingsmenyen.

For å slå av automatisk synkronisering:

1. Hold inne [Next] for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til TILKOBLING med [Light Lock] , og velg med [Next] .
3. Bla til Innstillinger med [Light Lock] , og velg med [Next] .
4. Trykk Next på nytt for å få tilgang til innstillingen for **MobileApp**-synkronisering.
5. Slå av med [Light Lock] og hold inne [Next] for å avslutte.

3.29. Suunto Apps

Suunto Apps lar deg tilpasse Suunto Ambit3 Run ytterligere. Bruk tilpasningsfunksjonen for sportsmodus i SuuntoLink for å finne apper, som f.eks. ulike timere og tellere, klare til bruk.

 **MERK:** Suunto Apps i SuuntoLink refererer til apper du kan bruke i klokken din. Skal ikke forveksles med Suunto-app, som er en mobilapp som brukes til å analysere og dele dine treninger, koble til partnere, opprette ruter og mye mer.

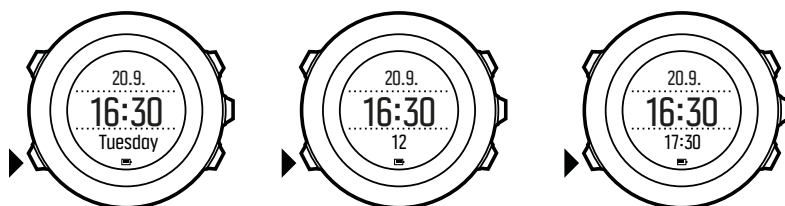
Slik legger du til Suunto Apps til Suunto Ambit3 Run:

1. Bruk tilpasningsfunksjonen for sportsmodus i SuuntoLink for å finne en app du ønsker å bruke.
2. Koble Suunto Ambit3 Run til SuuntoLink for å synkronisere Suunto App til klokken. Suunto-appen du la til viser resultatet av beregningene mens du trener.

3.30. Tid

Tidsdisplayet på Suunto Ambit3 Run viser følgende informasjon:

- øverste rad: dato
- midtre rad: tid
- nederste rad: endre med [View] for å vise tilleggsinformasjon som ukedag, dobbel tid, daglig trinntelling og batterinivå.



Slik får du tilgang til klokkeslettsinnstillingene:

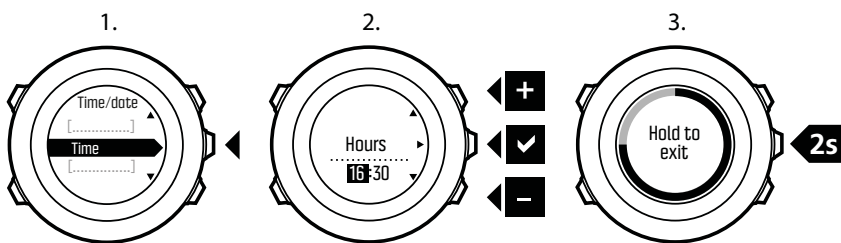
1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn på **GENERAL**.
3. Bla til **Time/date** med [Start Stop] og legg inn med [Next] .

Under menyen **Time/date** kan du angi følgende:

- Tid
- Dato
- GPS-tidtaking
- Dual-time
- Alarm

For å endre tidsinnstillingene:

1. I menyen **Time/date** ruller du til ønsket innstilling med [Start Stop] eller [Light Lock] og velger innstillingen med [Next] .
2. Endre verdiene med [Start Stop] og [Light Lock] og lagre med [Next] .
3. Gå tilbake til forrige meny med [Back Lap] , eller hold [Next] inne for å avslutte.

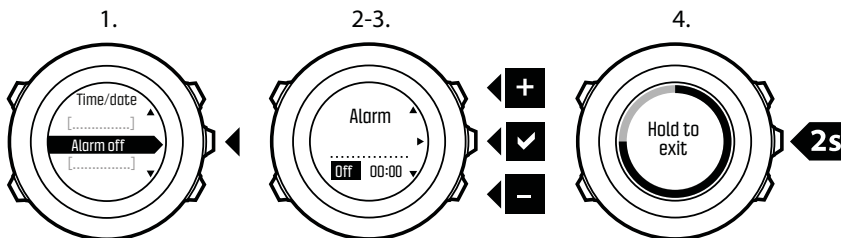


3.30.1. Vekkeklokke

Du kan bruke Suunto Ambit3 Run som alarmklokke.

Slik får du tilgang til alarmklokken og stiller inn alarmen:

1. I alternativmenyen trykker du på **GENERAL** (Generelt), deretter **Time/date** (Klokkeslett/ dato) og **Alarm** (Alarm).
2. Aktiver eller deaktiver alarmen med [Start Stop] eller [Light Lock] . Godta med [Next] .
3. Still inn time- og minuttverdiene med [Start Stop] og [Light Lock] . Godta med [Next] .
4. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap] , eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.

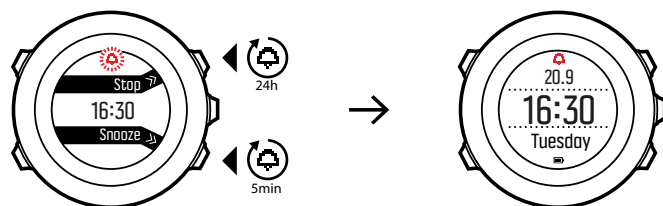


Når alarmen slås på, vises alarmsymbolet i de fleste displayene.

Når alarmen utløses, kan du:

- Velg **Snooze** (Utsett) ved å trykke på [Light Lock] . Alarmen stopper og starter på nytt hvert 5. minutt inntil du stopper den. Du kan utsette inntil 12 ganger i løpet av en 1 time.

- Velg **Stop** (Stopp) ved å trykke på [Start Stop] . Hvis du ikke deaktiverer alarmen i innstillingene, vil alarmen stoppe og starte på nytt på samme tidspunkt neste dag.



 **MERK:** Når alarmen er utsatt, blinker alarmikonet i **TID**.

3.30.2. Tidssynkronisering


Suunto Ambit3 Run-tiden kan oppdateres via mobiltelefon, datamaskin (Suuntolink) eller GPS-tid.

Når du kobler klokken din til datamaskinen med USB-kabelen, oppdaterer Suuntolink som standard klokkeslett og dato etter klokken på datamaskinen.

GPS-tidtaking

GPS-tidtaking retter opp forskjellen mellom Suunto Ambit3 Run og GPS-tiden din. GPS-tidtaking retter opp tiden automatisk en gang om dagen, eller etter at du har justert klokkeslettet manuelt. Dobbel tid rettes også opp.

 **MERK:** GPS-tidtaking retter opp minutter og sekunder, men ikke timer.

 **MERK:** GPS-tidtaking retter opp klokkeslettet presist dersom det er mindre enn 7,5 minutter feil. Dersom det er mer feil enn dette, retter GPS-tidtaking det til nærmeste 15 minutter.

GPS-tidtaking er aktivert som standard. Deaktivere GPS-tidtaking:

1. I alternativer-menyen, gå til **GENERAL**, deretter til **Time/date** og **GPS timekeeping**.
2. Sett GPS-tidtaking på eller av med [Start Stop] og [Light Lock] . Godta med [Next] .
3. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap] , eller hold [Next] inne for å avslutte.

3.31. Finn tilbake

Med **Track back** (Finn tilbake), kan du gå samme rute når som helst under en trening. Suunto Ambit3 Run oppretter midlertidige rutepunkter for å lede deg tilbake til utgangspunktet.

For å finne tilbake under trening:

1. Hold [Next] inne mens du er i en sportsmodus med GPS aktivert for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION** (navigering).
3. Bla til **Track back** (Finn tilbake) med [Start Stop] og velg med [Next] .

Du kan nå begynne å navigere deg tilbake på samme måte som under rutenavigasjon. Se 3.22.1. Navigere en rute hvis du vil ha mer informasjon om rutenavigering.

Track back (Finn tilbake) kan også brukes fra loggboken med treningsøkter som inkluderer GPS-data. Følg samme fremgangsmåte som i 3.22.1. *Navigere en rute*. Bla til **Logbook** (Loggbok) i stedet for til **Routes** (Ruter), og velg en logg for å starte navigeringen.

4. Stell og vedlikehold

4.1. Retningslinjer for håndtering

Håndter klokken med forsiktighet – unngå støt- eller fallskader.


Under normale omstendigheter trenger ikke klokken service. Etter bruk må den skylles med rent vann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

Bruk bare originalt Suunto-tilbehør – skader forårsaket av ikke-originalt tilbehør dekkes ikke av garantien.

 **TIPS:** Husk å registrere din Suunto Ambit3 Run på www.suunto.com/support å få personlig støtte.

4.2. Vanntetthet

Suunto Ambit3 Run er vanntett ned til 50 meter / 164 fot / 5 bar. Målerverdien gjelder en faktisk dykkedybde og er testet i vanntrykk som brukes i løpet av Suuntos test av vanntetthet. Dette betyr at du kan bruke klokken til svømming og snorkling, men den bør ikke brukes til noen form for dykking.


 **MERK:** Vanntett betyr ikke det samme som at det fungerer under vann. Vanntetthetsmerkene viser til statisk luft-/vanntetthet som tåler dusjing, bading, svømming, dykking i basseng og snorkling.

For å opprettholde vanntettheten anbefales det å:

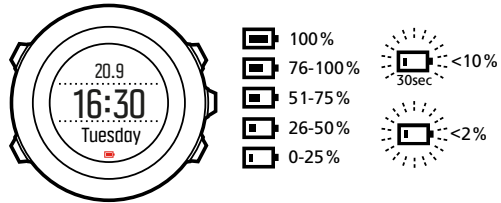
- aldri bruke enheten til annet enn tiltenkt bruk
- kontakte en autorisert Suunto-tjeneste, -distributør eller -forhandler for eventuell reparasjoner.
- holde enheten fri for skitt og sand
- aldri forsøke å åpne dekslet på egenhånd.
- unngå å utsette enheten for hyppige endringer i luft- og vanntemperatur
- alltid rengjøre enheten med friskt vann hvis den utsettes for saltvann
- aldri slå på eller miste ned enheten

4.3. Lade batteriet

Varigheten på én lading, avhenger av hvordan Suunto Ambit3 Run benyttes, og under hvilke forhold. For eksempel lave temperaturer reduserer varigheten for en batterilading. Generelt reduseres kapasiteten på de oppladbare batteriene over tid.

 **MERK:** Hvis det oppstår en unormal reduksjon i kapasiteten på grunn av ødelagt batteri, dekker Suunto bytte av batteri i ett år eller for maks. 300 ladetimer, avhengig av hva som kommer først.

Batteriikonet viser ladenivået på batteriet. Når batteriladenivået er mindre enn 10 %, blinker ikonet i 30 sekunder. Når batteriladenivået er mindre enn 2 %, blinker ikonet konstant.



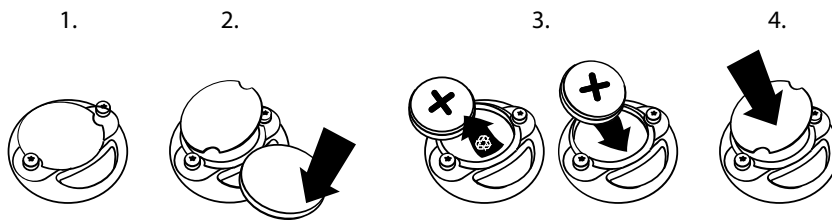
Batteriet lades ved at du kobler det til datamaskinen med medfølgende USB-kabel, eller lader det med en USB-kompatibel vegglader. Det tar cirka 2-3 timer å fullade et tomt batteri.

4.4. Skifte Smart Sensor-batteriet

Suunto Smart Sensor bruker en 3-volts litiumcelle (CR 2025).

Slik bytter du ut batteriet:

1. Fjern sensoren fra beltet.
2. Åpne batteridekselet med en mynt.
3. Bytt batteriet.
4. Lukk batteridekselet.



5. Referanse

5.1. Tekniske spesifikasjoner

Generelt

- Brukstemperatur: -20 °C til +60 °C / -5 °F til +140 °F
- Batteriladertemperatur: 0 °C til +35 °C / +32 °F til +95 °F
- Oppbevaringstemperatur: -30 °C til +60 °C / -22 °F til +140 °F
- Vekt: 72 g/2.5 oz
- Vanntetthet (klokke): 50 meter / 5 bar
- Vannmotstand (pulsbelte): 20 m
- Linse: mineralkrystallglass
- Kraft: oppladbart litium-ionbatteri
- Batterilevetid: ~ 10-100 timer avhengig av den valgte GPS-nøyaktigheten

Minne

- Interessepunkt (POI-er): maks 250

Radiosender

- Bluetooth® Smart-kompatibel
- Kommunikasjonsfrekvens: 2402-2 480 MHz
- Maksimum overføringseffekt: <0 dBm (ledet)
- Område: ~3 m/9,8 ft

Kronograf

- Oppløsning: 1 sek til 9:59'59, etter det 1 min

Kompass

- Oppløsning: 1 grad / 18 mils

GPS

- Teknologi: SiRF star V
- Oppløsning: 1 m/3 ft
- Frekvensbånd: 1575.42 MHz

Produsent

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

5.2. Samsvar

5.2.1. CE

Suunto Oy erklærer herved at radioutstyrstypen OW143 er i samsvar med direktiv 2014/53/EU. Den fullstendige teksten i EU-samsvarserklæringen er tilgjengelig på følgende Internett-adresse: www.suunto.com/EUconformity.

5.2.2. FCC-samsvar

Denne enheten samsvarer med del 15 i FCC-reglene. Bruk av enheten er underlagt to betingelser:

- (1) Denne enheten må ikke forårsake skadelig interferens, og
- (2) denne enheten må akseptere enhver interferens, inkludert interferens som kan forårsake at enheten ikke virker som den skal. Dette produktet er testet for å overholde FCC-standarder og er beregnet på hjemme- eller kontorbruk.

Endringer eller modifikasjoner som ikke er uttrykkelig godkjent av Suunto, kan føre til at din rett å bruke denne enheten i henhold til FCC-regelverket blir ugyldig.

MERK: Dette utstyret er testet og funnet i samsvar med grensene for en Klasse B digital enhet ifølge del 15 av FCC-reglene. Disse grensene er utformet for å gi rimelig beskyttelse mot skadelig interferens i en boliginstallasjon. Dette utstyret genererer, bruker og kan utstråle radiofrekvensenergi, og hvis det ikke installeres og brukes i samsvar med instruksjonene, kan det forårsake skadelig interferens på radiokommunikasjoner. Det er imidlertid ingen garanti for at interferens ikke vil oppstå i en bestemt installasjon. Hvis dette utstyret forårsaker skadelige forstyrrelser på radio- eller TV-mottak, som kan fastslås ved å slå utstyret av og på, oppfordres brukeren til å prøve å korrigere interferensen med ett eller flere av følgende tiltak:

- Snu eller flytt mottakerantennen.
- Øk avstanden mellom utstyret og mottakeren.
- Koble utstyret til et uttak på en annen krets enn den som mottakeren er koblet til.
- Rådfør deg med forhandleren eller en erfaren radio-/TV-tekniker for hjelp.

5.2.3. IC

Denne enheten samsvarer med RSS-standard(er) for Industry Canadas (det kanadiske industridepartementet) lisensunntak. Driften er underlagt to betingelser:

- (1) Denne enheten kan ikke forårsake interferens, og
- (2) denne enheten må akseptere enhver interferens, inkludert interferens som kan forårsake uønsket drift av enheten.

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. Varemerket

Suunto Ambit3 Run, dets logoer og andre Suunto-varemerker og merkenavn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Med enerett.

5.4. Patentmerknad

Dette produktet er beskyttet av patenter under behandling, og deres tilhørende nasjonale rettigheter:

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

HR belt (pulsbelte): 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

Ytterligere patentsøknader er lagt inn.

5.5. International Limited Warranty

Suunto garanterer at i Garantiperioden vil Suunto eller et Autorisert Suunto Servicesenter (heretter kalt Servicesenter) etter eget skjønn, avhjelpe mangler i materialer eller utførelse gratis enten ved å a) reparere eller b) erstatte, eller c) refundere, underlagt vilkårene og betingelsene i denne International Limited Warranty. Denne International Limited Warranty er gyldig og gjennomførbar, uavhengig av kjøpslandet. Denne International Limited Warranty påvirker ikke dine rettigheter, gitt i henhold til obligatorisk nasjonal lovgivning som gjelder for salg av forbruksvarer.

Garantiperiode

International Limited Warranty starter på den opprinnelige kjøpsdatoen.

Garantitiden er to (2) år for klokker, smartklokker, dykkecomputere, hjertefrekvenssendere, trådløse sendere, mekaniske dykkerinstrumenter og presisjonsinstrumenter med mindre annet er spesifisert.

Garantiperioden er ett (1) år for tilbehør, inkludert, men ikke begrenset til Suunto bryststropper, klokkestropper, ladere, kabler, oppladbare batterier, armbånd og slanger.

Garantiperioden er fem (5) år for feil som kan tilskrives trykksensoren for dybdemåling på Suunto Dive Computers.

Unntak og begrensninger

Denne International Limited Warranty dekker ikke:

1. a. normal slitasje, som riper, slitasje, eller fargeendring og/eller materialeendring av ikke-metalliske reimer, b) defekter forårsaket av røff håndtering, eller c) defekter eller skade som følge av bruk utover anbefalt bruk, feil pleie, uaktsomhet, og uhell som fall eller knusing,
2. trykte materialer og emballasje,
3. defekter eller påståtte defekter som skyldes bruk sammen med produkter, tilbehør, programvare og/eller service som ikke er produsert eller levert av Suunto,
4. ikke oppladbare batterier.

Suunto garanterer ikke at bruken av produktet eller tilbehør vil være uten avbrytelser eller feilfri, eller at produktet eller tilbehøret vil fungere med maskinvare eller programvare som leveres av en tredjepart.

Denne International Limited Warranty er ikke rettskraftig hvis produktet eller tilbehør:

1. har blitt åpnet utover tiltenkt bruk
2. har blitt reparert ved hjelp av ikke-godkjente reservedeler, endret, eller reparert på et ikke-godkjent servicesenter
3. serienummeret har blitt fjernet, endret eller gjort uleselig på noen måte, som avgjøres etter Suuntos skjønn, eller
4. har vært utsatt for kjemikalier, inkludert, men ikke begrenset til myggmidler.

Tilgang til Suuntos garantiservice

Du må vise et kjøpsbevis for å få tilgang til Suuntos garantiservice. Du må registrere produktet på www.suunto.com/register for å kunne ha krav på internasjonale garantitjenester. Hvis du vil vite hvordan du får tilgang til garantiservicen, kan du gå inn på www.suunto.com/warranty, kontakte den lokale autoriserte Suunto-forhandleren, eller du kan ringe Suuntos kontaktsenter.

Ansvarsbegrensning

Så langt gjeldende lov tillater det, er denne International Limited Warranty din eneste garanti og gjelder i stedet for alle andre garantier, uttalte eller implisitte. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for spesielle, tilfeldige eller andre skader eller følgeskader, inkludert, men ikke begrenset til tap av forventede goder, tap av data, tap av bruk, kapitalutgifter, kostnader ved erstatningsutstyr eller -anlegg, krav fra tredjeparter, skade på eiendom som skyldes kjøp eller bruk av enheten eller som skyldes brudd på garantien, kontraktsbrudd, skjødesløshet, skadegjørende ansvar eller noen juridiske eller lovbestemte teorier, selv om Suunto kjente til at slike skader kunne oppstå. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for forsinkelser i levering av garantitjenester.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 9/2014. Med enerett. Suunto, Suunto-produktnavn, logoer og andre Suunto-varemerker og -navn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Dette dokumentet og innholdet i dokumentet eies av Suunto Oy og er ment utelukkende for bruk av kunder til å innhente kunnskap og informasjon om bruk av Suunto-produkter. Innholdet skal ikke brukes eller distribueres for noe annet formål og/eller på annen måte kommuniseres, viderefremmes eller reproduseres uten skriftlig samtykke på forhånd fra Suunto Oy. Selv om vi har anstrengt oss for å sikre at informasjonen i denne dokumentasjonen er både omfattende og riktig, kan ingen garanti om nøyaktighet utledes eller underforstås. Dette dokumentets innhold kan endres når som helst og uten forvarsel. Den siste versjonen av denne dokumentasjonen kan lastes ned fra www.suunto.com.

Indeks

adding a route.....	33	nedtellingsur.....	13
adding current location.....	30	POD.....	26
adjust settings.....	6	point of interest (POI).....	30
aktivitetsmonitor.....	8	posisjonsformater.....	25
auto-kalibrering.....	27	pulsbelte.....	14 , 26
autopause.....	8	pulsminne.....	14
autoscroll.....	9	pulssensor.....	14 , 26
backlight.....	9	recording tracks.....	17
batteri.....	46	restitusjon.....	31
begynne treningen.....	16	restitusjonsstatus.....	31
brightness.....	9	restitusjonstest.....	31
charging.....	5	restitusjonstest, hvile.....	33
deleting.....	30	restitusjonstid.....	8 , 31
deleting a route.....	33	retning.....	12
display.....	14	route.....	34
feilsøking.....	15	routes.....	33
finn tilbake.....	18	rutenett.....	25
firmware.....	19	sammenkobling.....	26
fotsensor.....	26 , 27	servicemeny.....	39
gjeldende plassering.....	29	settings.....	6 , 44
GPS.....	24	skjerm.....	14
GPS accuracy.....	25	skjermer.....	13
GPS signal.....	24	snarvei.....	5 , 39
GPS timekeeping.....	44	sperrfunksjon på peiling.....	12
håndtering.....	46	sport mode.....	22
ikoner.....	20	sport modes.....	40
interessepunkt.....	28	sportsmodus.....	16
interval timer.....	21	sportsmoduser.....	14
invert display.....	14	startup wizard.....	5
invertere skjerm.....	14	stell.....	46
kalibrere.....	12 , 27	stoppeklokke.....	40
koble sammen.....	26	Suunto app.....	41, 42
kompass.....	10 , 11, 12, 18	Suunto Smart Sensor.....	14 , 15
lade.....	46	syncing.....	42
laps.....	17	tastelås.....	10
logbook.....	22	taster.....	5
løpeytelse.....	37	tid.....	42 , 43
memory left indicator.....	24	time.....	44
meny.....	39	trening.....	14 , 16
menyer.....	5	under trening.....	16 , 17, 18
misvisning.....	11	utsett.....	43
mode.....	9	vekkeklokke.....	43
multisport.....	21	vis/skjul skjermer.....	13
navigating.....	34	waypoints.....	34
navigering.....	17 , 18, 28		



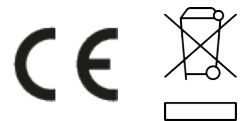
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 05/2022

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