

# **SUUNTO AMBIT3 RUN 2.5**

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ


1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.....	5
2. Начало работы.....	6
2.1. Кнопки и меню.....	6
2.2. Настройка.....	7
2.3. Настройка параметров.....	8
3. Функции.....	9
3.1. Мониторинг активности.....	9
3.2. Автопауза.....	9
3.3. Автоматическая прокрутка.....	10
3.4. Подсветка.....	10
3.5. Блокировка кнопок.....	11
3.6. Компас.....	12
3.6.1. Установка склонения.....	12
3.6.2. Калибровка компаса.....	13
3.6.3. Настройка блокировки азимута.....	14
3.7. Таймер обратного отсчета.....	15
3.8. Дисплеи.....	15
3.8.1. Регулировка контрастности дисплея.....	15
3.8.2. Инверсия цветов дисплея.....	16
3.9. Тренировка в спортивных режимах.....	16
3.9.1. Использование интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor.....	16
3.9.2. Ношение интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor.....	17
3.9.3. Начало тренировки.....	18
3.9.4. Во время тренировки.....	19
3.9.5. Запись пути.....	19
3.9.6. Создание этапов.....	19
3.9.7. Перемещение во время тренировки.....	20
3.9.8. Использование компаса во время тренировки.....	20
3.10. Поиск обратного направления.....	21
3.11. Обновление микропрограммы.....	21
3.12. FusedSpeed.....	21
3.13. Значки.....	23
3.14. Интервальный таймер.....	24
3.15. Журнал.....	25
3.16. Индикатор объема доступной памяти.....	27
3.17. Movescount.....	27
3.18. Навигация с помощью GPS.....	28
3.18.1. Получение сигнала GPS.....	28
3.18.2. Сетки GPS и форматы местоположения.....	28
3.18.3. Точность значений GPS и энергосбережение.....	29


3.19. Уведомления.....	30
3.20. Сопряжение устройств POD и датчиков сердцебиения.....	30
3.20.1. Сопряжение устройств POD и датчиков сердцебиения.....	31
3.20.2. Использование ножного устройства Foot POD.....	31
3.21. Интересующие пункты.....	32
3.21.1. Проверка текущего местоположения.....	34
3.21.2. Добавление своего местоположения в качестве интересующего пункта (POI).....	34
3.21.3. Удаление интересующего пункта (POI).....	35
3.22. Восстановление.....	35
3.22.1. Время восстановления.....	35
3.22.2. Состояние восстановления.....	36
3.23. Маршруты.....	39
3.23.1. Навигация по маршруту.....	39
3.23.2. Во время навигации.....	41
3.24. Уровень эффективности бега.....	42
3.25. Службное меню.....	45
3.26. Ярлыки.....	46
3.27. Спортивные режимы.....	46
3.28. Секундомер.....	47
3.29. Приложение Suunto.....	48
3.29.1. Синхронизация с мобильным приложением.....	48
3.30. Приложения Suunto.....	49
3.31. Время.....	49
3.31.1. Будильник.....	50
3.31.2. Синхронизация времени.....	51
3.32. Дорога назад.....	52
4. Уход и обслуживание.....	53
4.1. Рекомендации по использованию.....	53
4.2. Водонепроницаемость.....	53
4.3. Зарядка батареи.....	53
4.4. Замена батареи интеллектуального датчика.....	54
5. Рекомендации.....	55
5.1. Технические характеристики.....	55
5.2. Нормативное соответствие.....	56
5.2.1. CE.....	56
5.2.2. Соответствие требованиям FCC.....	56
5.2.3. IC (Министерство промышленности Канады).....	56
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	57
5.3. Товарный знак.....	57
5.4. Патентная маркировка.....	57

5.5. Международная ограниченная гарантия.....	57
5.6. Авторские права.....	59


# 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## Варианты предупреждений о необходимых мерах безопасности


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** – используется в связи с процедурой или ситуацией, которые могут повлечь за собой тяжелые травмы или смерть.


 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** – используется при выполнении процедур или поддержки ситуаций, неизбежно приводящих к повреждению продукта.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** – используется для привлечения внимания к важной информации


 **СОВЕТ:** – служит для обозначения дополнительных советов по использованию свойств и функций устройства.


## Меры предосторожности


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** НЕСМОТря НА ТО ЧТО НАШИ ИЗДЕЛИЯ СООТВЕТСТВУЮТ ОТРАСЛЕВЫМ СТАНДАРТАМ, ПРИ КОНТАКТЕ С КОЖЕЙ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ИЛИ РАЗДРАЖЕНИЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИБОРА И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЧРЕЗМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В РЕКРЕАЦИОННЫХ ЦЕЛЯХ.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** НЕ СЛЕДУЕТ ВСЕЦЕЛО ПОЛАГАТЬСЯ НА GPS ИЛИ НОМИНАЛЬНЫЙ СРОК СЛУЖБЫ БАТАРЕИ, ВСЕГДА БЕРИТЕ С СОБОЙ КАРТЫ И ДРУГИЕ РЕЗЕРВНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** НЕ НАНОСИТЕ НА ИЗДЕЛИЕ РАСТВОРИТЕЛИ, ПОСКОЛЬКУ ОНИ МОГУТ ПОВРЕДИТЬ ПОВЕРХНОСТЬ.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** НЕ НАНОСИТЕ НА ИЗДЕЛИЕ АЭРОЗОЛЬ ОТ НАСЕКОМЫХ, ПОСКОЛЬКУ ОН МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ПОВЕРХНОСТЬ.

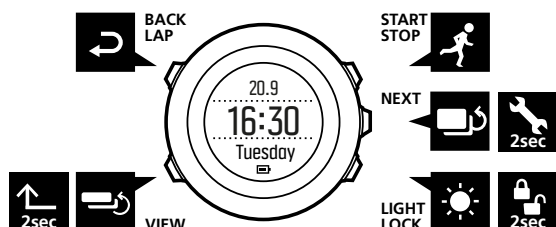
 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИЗДЕЛИЕ, А УТИЛИЗИРУЙТЕ ЕГО КАК ЭЛЕКТРОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ УДАРАМ И НЕ РОНЯЙТЕ ИЗДЕЛИЕ.

## 2. Начало работы

### 2.1. Кнопки и меню

Устройство Suunto Ambit3 Run имеет пять кнопок, которые позволяют использовать все его функциональные возможности.



[Start Stop] (Старт/стоп):

- нажмите для перехода в начальное меню
- нажмите для запуска, приостановки или возобновления тренировки или таймера
- нажмите для увеличения значения или перехода вверх по меню
- нажмите и удерживайте, чтобы остановить запись и сохранить данные тренировки

[Next] (След.):

- нажмите для переключения дисплеев
- нажмите для сохранения параметра
- нажмите и удерживайте, чтобы перейти меню параметров или выйти из него
- нажмите и удерживайте в спортивном режиме, чтобы перейти меню параметров или выйти из него

[Light Lock] (Блок. свет):


- нажмите для включения подсветки
- нажмите для уменьшения значения или перехода вниз по меню
- нажмите и удерживайте, чтобы заблокировать/разблокировать кнопки

[View] (Вид):

- нажмите для изменения представления нижней строки
- нажмите и удерживайте для переключения между светлым и темным фоном дисплея.
- нажмите и удерживайте, чтобы открыть ярлык (см. 3.26. Ярлыки)

[Back Lap] (Обратный круг):

- нажмите для возврата в предыдущее меню
- нажмите для добавления круга в ходе упражнения

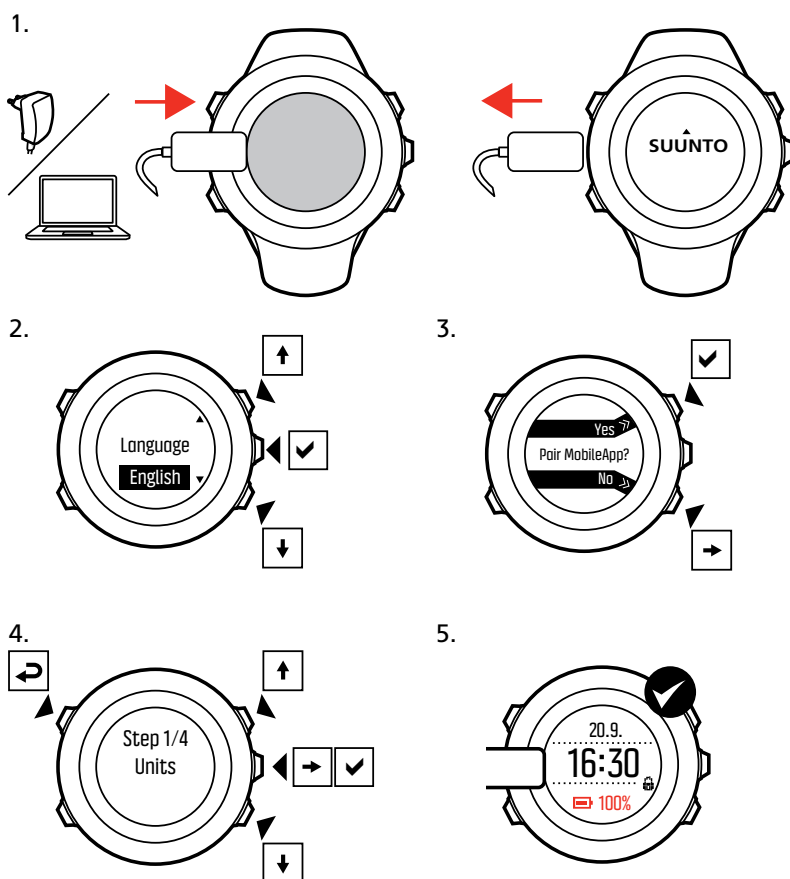
 **СОВЕТ:** Чтобы ускорить изменение значений, удерживайте нажатой кнопку [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет) до тех пор, пока прокрутка значений не станет быстрее.

## 2.2. Настройка

При подключении Suunto Ambit3 Run к компьютеру или зарядному USB-устройству с помощью USB-кабеля (входит в комплект) часы автоматически выходят из режима сна.

Начало использования спортивных часов:

1. Подключите спортивные часы к источнику электропитания с помощью USB-кабеля (входит в комплект).
2. Отключите USB-кабель, если вы используете компьютер (чтобы разблокировать кнопки).
3. Нажимайте [Start Stop] или [Light Lock] для перехода к нужному языку, затем нажмите [Next] для выбора.
4. Выполните сопряжение с приложением Suunto (см. 3.29. Приложение Suunto), нажав кнопку [Start Stop], или пропустите этот шаг, нажав [Next].
5. Следуйте указаниям мастера подготовки к работе, чтобы завершить настройку первоначальных параметров. Задайте значения с помощью кнопок [Start Stop] или [Light Lock] и нажмите кнопку [Next] чтобы подтвердить введенные параметры и перейти к следующему этапу.
6. Заново подключите USB-кабель и заряжайте устройство, пока индикатор заряда батареи не покажет 100%.



Чтобы полностью зарядить разряженную батарею, требуется 2–3 часа. Когда часы подключены к компьютеру с помощью USB-кабеля, все кнопки часов блокируются.

Чтобы прервать работу мастера подготовки к работе в любое время, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.).

Мастер подготовки к работе поможет последовательно настроить следующие параметры:

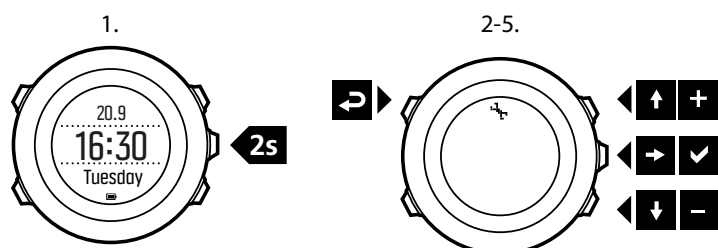
- Ед. изм.
- Время
- Дата
- Персональные настройки (пол, возраст, вес)

## 2.3. Настройка параметров

Параметры Suunto Ambit3 Run можно изменять прямо на часах или с помощью Movescount (см. 3.17. *Movescount*).

Изменение параметров часов:

1. Удерживайте нажатой кнопку [Next], чтобы открыть меню параметров.
2. Прокрутите меню нажатием кнопки [Start Stop] и [Light Lock].
3. Нажмите [Next], чтобы ввести значение параметра.
4. Нажимайте кнопки [Start Stop] и [Light Lock], чтобы изменить значения параметра.
5. Нажмите [Back Lap] для возврата к предыдущему меню или нажмите и удерживайте [Next] для выхода.





## 3. Функции

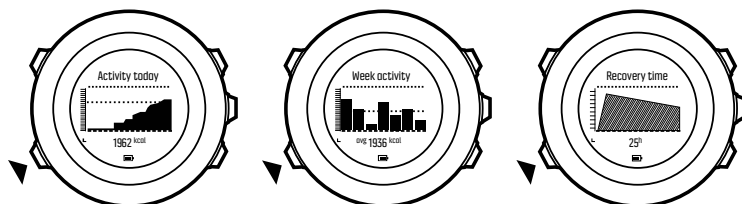
### 3.1. Мониторинг активности

В дополнение ко времени восстановления, которое отображается в журнале тренировки, Suunto Ambit3 Run отслеживает общую деятельность владельца, как спортивную, так и повседневную. Мониторинг активности позволяет получить полную картину текущей деятельности, сжигаемых калорий и времени восстановления.

Мониторинг активности доступен в качестве дисплея по умолчанию в режиме **TIME** (Время). Чтобы просмотреть этот дисплей, нажимайте кнопку [Next] (След.), пока не откроется последний дисплей.

Чтобы показать или скрыть дисплей мониторинга активности в начальном меню, перейдите в раздел **DISPLAYS** (Дисплеи) » **Activity** (Активность). Переключите отображение нажатием кнопки [Next] (След.).

Дисплей мониторинга активности имеет три представления, между которыми можно переключаться нажатием кнопки [View] (Вид).



- **Activity today** (Повседневная активность): израсходованные калории за сегодня; пунктирная линия на гистограмме обозначает среднее количество ежедневно сжигаемых калорий за последние семь дней, кроме сегодняшнего дня
- **Week activity** (Недельная активность): ежедневно сжигаемые калории за последние семь дней, сегодняшний день — крайний справа; пунктирная линия на гистограмме и нижний ряд обозначают среднее количество ежедневно сжигаемых калорий за последние семь дней, кроме сегодняшнего дня
- **Recovery time** (Время восстановления): время восстановления в течение следующих 24 часов, рассчитанное на основании записанных тренировок и повседневной деятельности

### 3.2. Автопауза

**Autopause** Функция Autopause (Автопауза) приостанавливает запись тренировки, когда ваша скорость падает ниже 2 км/ч. Когда ваша скорость превысит 3 км/ч, запись продолжится автоматически.

Функцию **Autopause** (Автопауза) для каждого из спортивных режимов) можно включить или отключить на сайте Movescount в разделе расширенных параметров конкретного спортивного режима.

Функцию **Autopause Autscroll** (Автопрокрутка) можно включать и отключать на любом этапе тренировки. Настройки на сайте Movescount при этом не меняются.

Включение/отключение функции **Autopause** (Автопауза) во время тренировки:

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Перейдите к пункту **ACTIVATE** (Включить) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
3. Перейдите к пункту **Autopause** (Автопауза) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Включайте и отключайте эту функцию нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет).
5. Чтобы выйти, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.).

### 3.3. Автоматическая прокрутка

Чтобы настроить на часах автоматическую прокрутку дисплеев спортивного режима в ходе тренировки, используйте функцию **Autoscroll** (Автопрокрутка).

На сайте Movescount можно включить и отключить функцию **Autoscroll** (Автопрокрутка) для каждого из спортивных режимов, а также задать длительность отображения дисплеев.

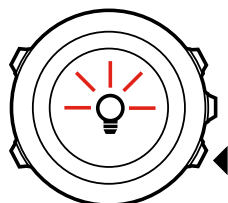
Функцию **Autoscroll** (Автопрокрутка) можно включать и отключать на любом этапе тренировки. Настройки на сайте Movescount при этом не меняются.

Для включения/отключения функции **Autoscroll** (Автопрокрутка) во время тренировки выполните следующие действия.

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Перейдите к пункту **ACTIVATE** (Включить) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
3. Найдите пункт **Autoscroll** (Автопрокрутка) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Включайте и отключайте эту функцию нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет).
5. Чтобы выйти, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.).

### 3.4. Подсветка

Для включения подсветки нажмите кнопку [Light Lock] (Блок. свет).



По умолчанию подсветка включается на несколько секунд и отключается автоматически. Это происходит в режиме **Normal** (Обычный).

Есть четыре режима работы подсветки:

**Mode** (Режим):

- **Normal** (Обычный): Подсветка включается на несколько секунд при нажатии кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и когда звучит сигнал будильника.


- **Off** (Откл.): Подсветка не включается ни при нажатии кнопок, ни при подаче сигнала будильника.
- **Night** Ночной: Подсветка включается на несколько секунд при нажатии любой кнопки и когда звучит сигнал будильника.
- **Toggle** (Переключение): Подсветка включается при нажатии кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и остается включенной до повторного нажатия кнопки [Light Lock] (Блок. свет).

Ваши часы Suunto Ambit3 Run имеют два параметра подсветки: один является общим, а другой предназначен для спортивных режимов.

Чтобы изменить общий параметр подсветки, перейдите в меню параметров часов, выбрав **GENERAL** (Общие) » **Tones/display** (Сигналы/дисплей) » **Backlight** (Подсветка). См. 2.3. *Настройка параметров.* Этот общий параметр также можно изменить на сайте Movescount.

В спортивных режимах используется режим подсветки, заданный общим параметром (по умолчанию). Кроме того, для каждого спортивного режима можно задать свой режим подсветки с помощью расширенных параметров настройки на сайте Movescount.

Кроме режима, также можно отрегулировать яркость подсветки (в процентах), как с помощью параметров часов в меню **GENERAL** (Общие) » **Tones/display** (Сигналы/дисплей) » **Backlight** (Подсветка), так и на сайте Movescount.

 **СОБЕТ:** Когда кнопки [Back Lap] (Обратный круг) и [Start Stop] (Старт/стоп) заблокированы, можно активировать подсветку нажатием кнопки [Light Lock] (Блок. свет).

### 3.5. Блокировка кнопок

Нажмите и удерживайте кнопку [Light Lock] (Блок. свет), чтобы заблокировать или разблокировать кнопки.



Режим блокировки кнопок можно изменить в параметрах часов, выбрав раздел **GENERAL** (Общие) **Tones/display / Button lock** (Сигналы/дисплей) / (Блокировка кнопок)

Ваши часы Suunto Ambit3 Run имеют два параметра блокировки кнопок: один является общим и называется **Time mode lock** (Блокировка в режиме времени), а другой предназначен для тренировок **Sport mode lock** (Блокировка в спортивном режиме):


**Time mode lock** (Блокировка в режиме времени):

- **Actions only** (Только действия): заблокированы кнопка пуска и меню параметров.
- **All buttons** (Все кнопки): заблокированы все кнопки. В режиме **Night** (Ночной) возможно включение подсветки.

**Sport mode lock** (Блокировка в спортивных режимах):

- **Actions only** (Только действия): Во время тренировки блокируются кнопки [Start Stop] (Старт/стоп), [Back Lap] (Обратный круг) и меню параметров.

- **All buttons** (Все кнопки): Заблокированы все кнопки. В режиме **Night** (Ночной) возможно включение подсветки.

 **СОВЕТ:** Выберите значение **Actions only** (Только действия) для спортивных режимов во избежание случайного запуска и остановки записи в журнал. Когда кнопки [Back Lap] (Обратный круг) и [Start Stop] (Старт/стоп) заблокированы, можно переключать дисплей нажатием кнопки [Next] (След.) и менять представления нажатием кнопки [View] (Вид).

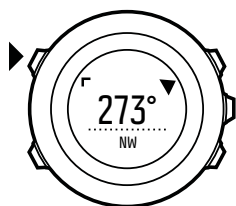
## 3.6. Компас

Устройство Suunto Ambit3 Run снабжено цифровым компасом, который позволяет ориентироваться относительно магнитного севера. Благодаря компенсации наклона этот компас выдает точные показания, даже не находясь в горизонтальном положении.

Чтобы показать или скрыть дисплей компаса в меню параметров, находясь в спортивном режиме, выберите **ACTIVATE** Activate (Активировать) » **Compass** Compass (Компас).

На дисплее компаса отображается следующая информация:

- средняя строка: направление по компасу в градусах
- нижняя строка: для переключения между отображением текущего направления в румбах, текущего времени или пустого дисплея нажимайте кнопку [View] (Вид)



Через минуту компас автоматически переходит в режим энергосбережения. Повторная активация компаса выполняется нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/Стоп).

### 3.6.1. Установка склонения

Для обеспечения правильности показаний компаса следует задать точное значение магнитного склонения.

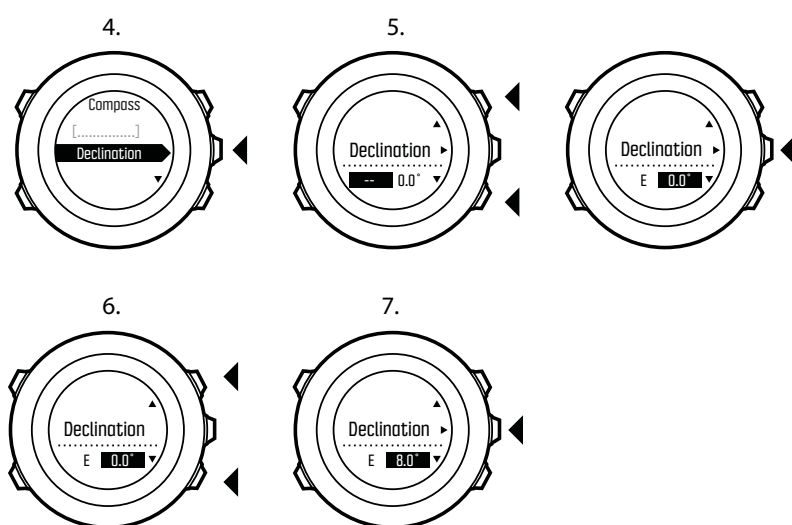
Бумажные карты ориентированы на истинный север. Стрелки компасов указывают на северный магнитный полюс — область над поверхностью Земли, в которой сходятся линии магнитного поля планеты. Так как географический север и северный магнитный полюс расположены в разных местах, необходимо задать склонение компаса. Угол между северным магнитным полюсом и географическим севером представляет значение склонения.


Значение склонения приводится на большинстве карт. Местоположение северного магнитного полюса с каждым годом изменяется, поэтому самую точную и актуальную информацию о величине склонения можно найти в Интернете (например, на сайте [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Однако карты для спортивного ориентирования составляются относительно магнитного севера. Это означает, что при использовании карт для спортивного ориентирования необходимо отключить функцию корректировки склонения, установив для склонения значение 0 градусов.

Чтобы установить значение склонения, выполните следующие действия:

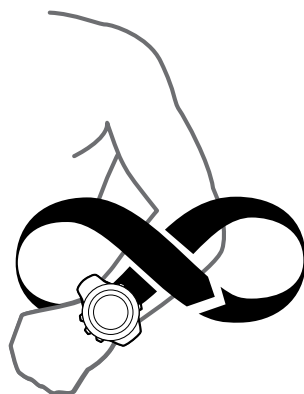
1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Нажатием кнопки [Next] (След.) выберите пункт **GENERAL** (Общие).
3. Перейдите к пункту **Compass** (Компас) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
4. Перейдите к пункту **Declination** (Склонение) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
5. Выберите **-W**, чтобы отключить коррекцию склонения, или выберите **E W** (запад) или **E** (восток).
6. Склонение задается с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет).
7. Чтобы принять введенную настройку, нажмите [Next] (След.).



 **СОВЕТ:** Чтобы перейти к параметрам компаса, нажмите и удерживайте кнопку [View] (Вид) в режиме **COMPASS** (Компас).

### 3.6.2. Калибровка компаса

При первом использовании компаса необходимо провести его калибровку. Поворачивайте и наклоняйте часы в различных направлениях, пока не раздастся звуковой сигнал завершения калибровки.



Если после калибровки компаса возникла необходимость выполнить ее повторно, функцию калибровки можно вызвать из меню параметров.

В случае успешного завершения калибровки отображается текстовое сообщение **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Калибровка выполнена успешно). Если калибровка не выполнена, будет выведен текст **CALIBRATION FAILED** (Калибровка не удалась). Чтобы повторить попытку калибровки, нажмите кнопку [Start Stop].

Чтобы запустить калибровку компаса вручную:

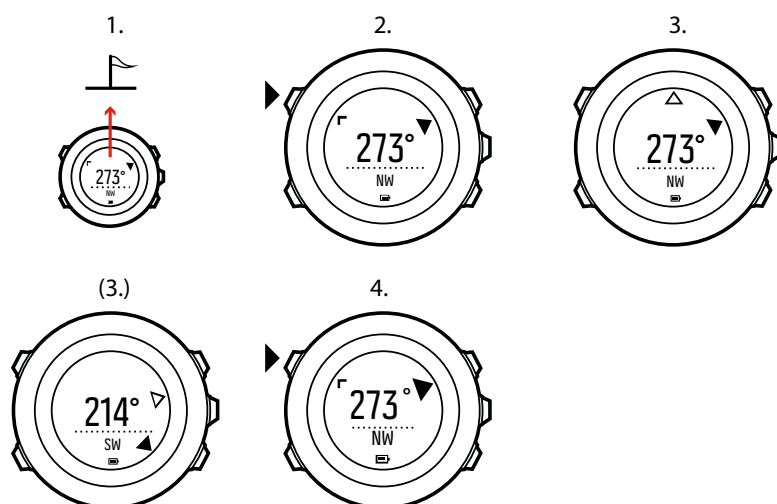
1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Перейдите в меню **GENERAL** (ОБЩИЕ) нажатием кнопки [Next] (След.).
3. Перейдите к пункту **Compass Declination** (Склонение) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **Calibration** (Калибровка).


### 3.6.3. Настройка блокировки азимута

Функция блокировки склонения позволяет отметить направление на целевой объект относительно северного магнитного полюса.

Чтобы заблокировать азимут:

1. Переведите компас в активный режим, затем удерживайте его перед собой и поворачивайтесь по направлению к целевому объекту.
2. Нажмите [Back Lap] (Обратный круг), чтобы заблокировать в качестве азимута текущее значение, отображаемое на дисплее в градусах.
3. Пустой треугольник обозначает угол между заблокированным азимутом и индикатором магнитного северного полюса (закрашенный треугольник).
4. Нажмите [Back Lap] (Обратный круг), чтобы обнулить значение заблокированного азимута.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При использовании компаса в режиме тренировки кнопка [Back Lap] (Обратный круг) только блокирует и обнуляет значение азимута. Чтобы пробежать круг в режиме [Back Lap] (Обратный круг), выйдите из представления компаса.

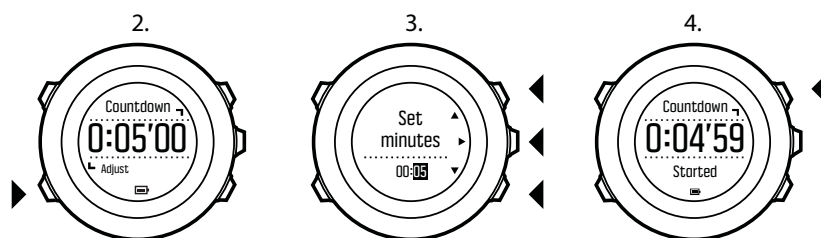
## 3.7. Таймер обратного отсчета

Таймер обратного отсчета используется для отсчета от заданного времени до нуля. Таймер подает короткий звуковой сигнал каждую секунду в последние 10 секунд работы, а по завершении работы таймера звучит сигнал будильника.

Чтобы показать или скрыть таймер обратного отсчета, перейдите в начальное меню и выберите **DISPLAYS** (Дисплеи) » **Countdown** (Обратный отсчет). Переключите отображение нажатием кнопки [Next] (След.).

Установка времени таймера обратного отсчета:

1. Нажимайте кнопку [Next] (След.), пока не появится дисплей таймера обратного отсчета.
2. Нажмите кнопку [View] (Вид) для регулировки времени обратного отсчета.
3. С помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп), и [Light Lock] (Блок. свет) установите значения часов и минут. Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы начать обратный отсчет.



**СОВЕТ:** Для приостановки/продолжения обратного отсчета используйте кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).

## 3.8. Дисплеи

Ваш Suunto Ambit3 Run оснащен несколькими функциями, такими как секундомер (см. 3.28. Секундомер), у которых есть собственные дисплеи, просматриваемые по нажатию кнопки [Next] (Далее). Некоторые из них постоянные, а другие можно показать или скрыть при необходимости.

Чтобы показать или скрыть дисплеи:

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/Стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Выберите пункт **DISPLAYS** (Дисплеи) нажатием кнопки [Light Lock] (Подсветка/Блокировка) и нажмите [Next] (Далее).
3. В списке дисплеев включите или отключите любую функцию, перейдя к ней нажатием кнопок Start Stop (Старт/Стоп) или Light Lock (Подсветка/Блокировка) и нажав кнопку Next (Далее). Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (Далее), чтобы выйти из меню параметров, если необходимо.

Спортивные режимы (см. 3.27. Спортивные режимы) также имеют по несколько дисплеев, которые можно настроить для просмотра различных сведений в ходе тренировки.

### 3.8.1. Регулировка контрастности дисплея

Увеличение или уменьшение контрастности дисплея Suunto Ambit3 Run в параметрах часов.

Регулировка контрастности изображения:

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы открыть **GENERAL** (Общие) параметры.
3. Нажмите кнопку [Next] (След.) для входа в меню **Tones/display** (Сигналы/дисплей).
4. Перейдите к меню **Display contrast** (Контрастность дисплея) [ с помощью кнопки ] Light Lock [ и выберите его нажатием кнопки ] Next (След.).
5. Повышение контрастности выполняется кнопкой [Start Stop] , понижение — кнопкой [Light Lock] .
6. Чтобы выйти, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.).

### 3.8.2. Инверсия цветов дисплея

Чтобы переключить отображение светлых и темных цветов на дисплее, воспользуйтесь параметрами часов на сайте Movescount или просто нажмите кнопку [View] (Вид), которая реализует эту функцию по умолчанию (см. 2.1. Кнопки и меню). Вы также можете задать цвет для спортивного режима на сайте Movescount.

Инвертирование изображения с помощью параметров часов:

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы открыть **GENERAL** (Общие) параметры.
3. Нажмите кнопку [Next] (След.) для входа в меню **Tones/display** (Сигналы/дисплей).
4. Перейдите к разделу **Invert display** (Инверсия дисплея) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и инвертируйте изображение нажатием кнопки [Next] (След.).

## 3.9. Тренировка в спортивных режимах

Спортивные режимы (см. 3.27. Спортивные режимы) предназначены для записи данных о тренировке в журнал и для просмотра различных сведений во время тренировки.

Чтобы перейти в меню спортивных режимов, откройте меню **EXERCISE** (Тренировка) нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп).

### 3.9.1. Использование интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor

Часы Suunto Ambit3 Run совместимы с датчиками сердцебиения, поддерживающими технологию Bluetooth® Smart (например, с интеллектуальным датчиком Suunto Smart Sensor). Эти устройства предоставляют подробные сведения об интенсивности тренировок.

Использование датчика сердцебиения в ходе тренировки позволяет собирать следующие данные:

- частота сердцебиения в режиме реального времени
- средняя частота сердцебиения в режиме реального времени
- частота сердцебиения, представленную в графической форме
- количество калорий, израсходованных в ходе тренировки
- указания по тренировке с сохранением частоты сердцебиения в заданных пределах
- Максимальная эффективность тренировки



После завершения тренировки датчик сердцебиения предоставляет следующие сведения:

- общее количество калорий, израсходованных в ходе тренировки
- средняя частота сердцебиения
- максимальная частота сердцебиения
- время восстановления

При использовании интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor вам доступно преимущество сохранения данных о сердцебиении. Функция памяти интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor буферизует данные в случае прекращения передачи данных на часы Suunto Ambit3 Run.

Это позволяет получать точные сведения об интенсивности тренировки при таких видах занятий, как плавание, когда вода препятствует передаче данных. Благодаря этой функции часы Suunto Ambit3 Run можно не брать с собой, если запись уже запущена. Для получения дополнительной информации обратитесь к руководству пользователя интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor.

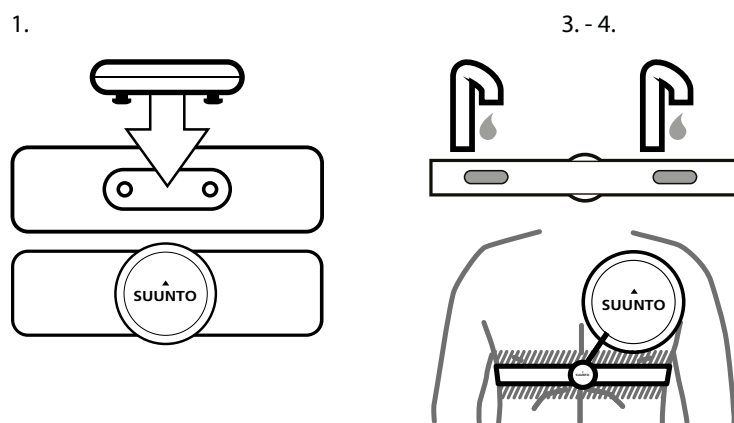
В отсутствие датчика сердцебиения Suunto Ambit3 Run предоставляет сведения об израсходованных калориях и времени восстановления для бега и велосипедной езды, где интенсивность определяется скоростью движения. Однако для получения точных показателей интенсивности рекомендуется использовать датчик сердцебиения.

Дополнительные сведения см. в руководстве пользователя интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor или другого кардиопередатчика с поддержкой Bluetooth Smart.

### 3.9.2. Ношение интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor

Начало использования интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor:


1. Плотно вставьте датчик в разъем кардиопередатчика.
2. Отрегулируйте длину пояса по размеру.
3. Увлажните зоны размещения электродов передатчика водой или электропроводящим гелем.
4. Наденьте пояс так, чтобы он плотно прилегал к телу и логотип Suunto смотрел наружу.



Интеллектуальный датчик Smart Sensor включится автоматически, как только обнаружит кардиопередатчик.

 **СОВЕТ:** Чтобы результаты измерений были точнее, носите пояс на голом теле.

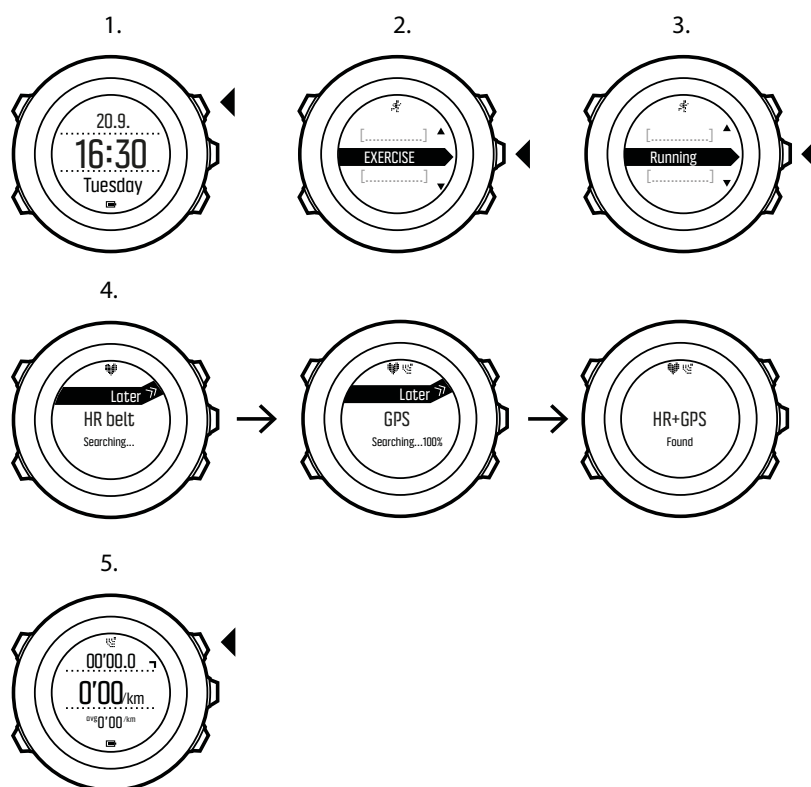
Дополнительные сведения и рекомендации по устранению неисправностей приведены в руководстве пользователя интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Сухая кожа под электродами пояса кардиопередатчика, ослабленный пояс и синтетические материалы рубашки могут давать ненормально высокие показатели частоты сердцебиения. Хорошо увлажните электроды и затяните пояс, чтобы не получать завышенные показатели частоты сердцебиения. Если высокая частота сердцебиения вызвана другими причинами, обратитесь к врачу.

### 3.9.3. Начало тренировки

Для начала тренировки:

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **EXERCISE** (Тренировка).
3. Переходите между спортивными режимами с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет), затем выберите подходящий режим, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Устройство автоматически начинает поиск сигнала от кардиопередатчика, если в выбранном спортивном режиме используется кардиопередатчик. Дождитесь, пока на часах не появится сообщение об обнаружении сигнала кардиопередатчика и/или GPS, или нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы выбрать команду **Later** (Позже). Устройство продолжает поиск сигнала пульсометра/GPS.
5. Чтобы начать регистрацию данных тренировки, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп). Чтобы открыть меню дополнительных параметров в ходе тренировки, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.).



### 3.9.4. Во время тренировки

Suunto Ambit3 Run предоставляет массу сведений в ходе тренировки. Содержание отображаемых сведений зависит от выбранного спортивного режима (см. 3.27. *Спортивные режимы*). Если в процессе тренировки используется кардиопередатчик и GPS, вы также получите дополнительную информацию.

Вот несколько советов по использованию часов в ходе тренировки:

- Нажимайте кнопку [Next] (След.) для прокрутки дисплеев спортивного режима.
- Нажимайте кнопку [View] (Вид) для просмотра различных сведений в нижней строке дисплея.
- Чтобы предотвратить случайную остановку записи в журнал или запись ненужных этапов, заблокируйте кнопки, длительно нажав кнопку [Light Lock] (Блок. свет).
- Чтобы приостановить запись, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп). Чтобы возобновить запись, снова нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).

### 3.9.5. Запись пути

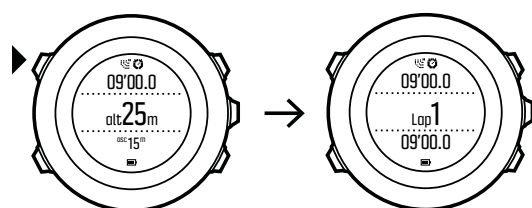
В зависимости от выбранного спортивного режима Suunto Ambit3 Run позволяет в ходе тренировки записывать в журнал различную информацию.

Если в используемом спортивном режиме GPS включен, Suunto Ambit3 Run также сохраняют сведения о вашем маршруте в ходе тренировки. Маршрут, сохраненный в составе записанной тренировки, можно просмотреть с помощью приложения Suunto.

### 3.9.6. Создание этапов

Во время тренировки можно вручную или автоматически создавать этапы, указав в системе Movescount интервал для автоматического отсчета участков дистанции. При создании этапов в автоматическом режиме устройство Suunto Ambit3 Run регистрирует этапы на основе расстояния, указанного вами в Movescount.

Чтобы создать этапы вручную, во время тренировки нажмите кнопку [Back Lap] (Обратный круг).



На устройстве Suunto Ambit3 Run отображается следующая информация:

- верхняя строка: промежуточное время (время с момента начала регистрации в журнале)
- средняя строка: номер этапа
- нижняя строка: длительность этапа

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В отчете о результатах тренировки отображается по меньшей мере один этап: тренировка от начала до окончания. Этапы, созданные в ходе тренировки, отображаются в качестве дополнительных.

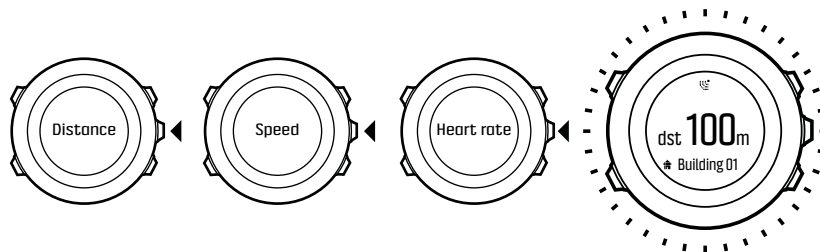
### 3.9.7. Перемещение во время тренировки

Если вы хотите пробежать маршрут или добежать до интересующего пункта (POI), можете выбрать спортивный режим (например, Run a Route (Бег по маршруту)). В этом случае навигация начнется незамедлительно.


Кроме того, в ходе тренировки можно пользоваться навигацией по маршруту или к интересующему пункту (POI) в других спортивных режимах, для которых включен GPS.

Навигация во время тренировки:

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **NAVIGATION** (Навигация).
3. Найдите пункт **POIs (Points of interest)** (Интересующие пункты (POI)) **Routes** или [Routes] (Маршруты) с помощью кнопки Light Lock (Блок. свет) [ и выберите его нажатием кнопки ] Next (След.). Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране выбранного спортивного режима.



Чтобы выйти из режима ориентирования, вернитесь к пункту **NAVIGATION** Navigation **End navigation** (Навигация) в меню параметров и выберите End navigation (Завершить навигацию).

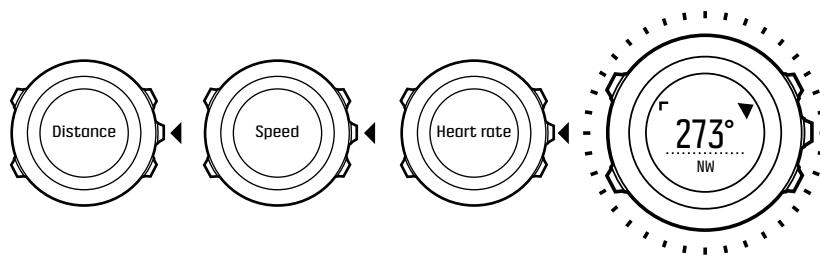
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если для параметров точности GPS (см. 3.18.3. Точность значений GPS и энергосбережение) в спортивном режиме задан параметр **Good** (Хорошая) или ниже, то при навигации параметр точности GPS переключается на **Best** (Лучшая). Это увеличивает расход электроэнергии, запасенной в батарее.

### 3.9.8. Использование компаса во время тренировки

Во время тренировки можно включить компас и ввести его в индивидуальный спортивный режим.

Использование компаса во время тренировки:

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Перейдите к пункту **ACTIVATE** (Включить) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
3. Перейдите к пункту **Compass Declination** (Склонение) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Компас отображается на последнем экране индивидуального спортивного режима.



Чтобы выйти из режима компаса, вернитесь к пункту **ACTIVATE** Activate **End compass** (Включить) в меню параметров и выберите End compass (Отключить компас).

### 3.10. Поиск обратного направления

Если используется функция GPS, в устройстве Suunto Ambit3 Run автоматически сохраняется начальная точка тренировки. Функция Find back (Поиск обратного направления) Suunto Ambit3 Run поможет вам найти прямой путь к исходной точке (или к тому местоположению, где был впервые пойман сигнал со спутников GPS).

Чтобы найти обратный путь:

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **NAVIGATION** (Навигация).
3. Перейдите к пункту **Find back** Track back (Обратный путь) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.). Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране выбранного спортивного режима.

### 3.11. Обновление микропрограммы

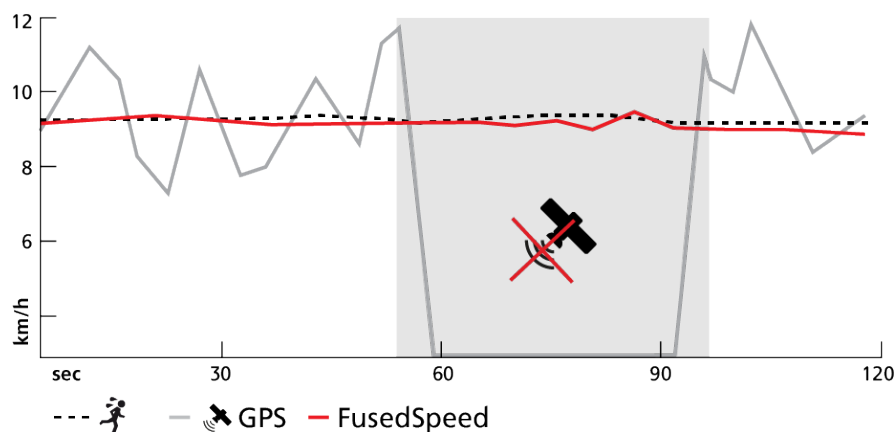
Программное обеспечение Suunto Ambit3 Run можно обновить с помощью Suuntolink. Не забывайте синхронизировать часы с приложением Suunto перед обновлением ПО, иначе все журналы будут удалены с часов в процессе обновления.

Чтобы обновить ПО на Suunto Ambit3 Run:

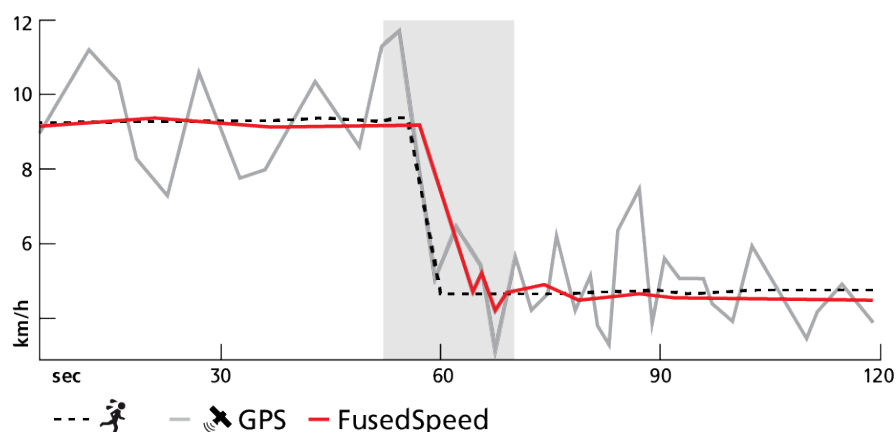
1. Загрузите данные о тренировках в приложение Suunto.
2. Установите приложение Suuntolink, если оно еще не установлено ([www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink)).
3. Подключите Suunto Ambit3 Run к компьютеру с помощью комплектного USB-кабеля Suunto.

### 3.12. FusedSpeed

Функция FusedSpeed™ использует уникальное сочетание данных GPS-навигатора и закрепляемого на запястье датчика ускорения для более точного измерения текущей скорости. Часы производят адаптивную фильтрацию сигнала GPS с использованием данных об ускорении запястья, что положительно сказывается на точности показаний при неизменной скорости бега и позволяет быстрее реагировать на ее изменение.



Функция FusedSpeed наиболее полезна, когда в ходе тренировки нужно быстро узнать точное значение скорости (например, при беге по пересеченной местности или во время интервальной тренировки). В случае временной потери сигнала GPS (например, когда мешают высотные здания) часы Suunto Ambit3 Run могут показывать точную скорость на основе данных акселерометра, калиброванного с помощью GPS.

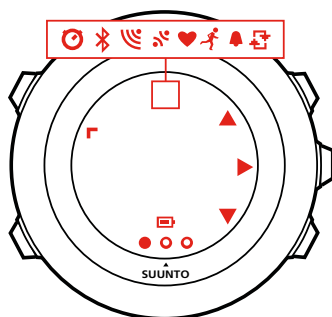


**☰ СОВЕТ:** Функция FusedSpeed позволяет получать точнейшие показания одним взглядом на устройство, не прерывая движения. Точность показаний снизится, если держать устройство перед глазами, не перемещая его.




















FusedSpeed автоматически включается для бега и прочих схожих видов деятельности, таких как спортивное ориентирование, флорбол, обычный или американский футбол.

Чтобы включить FusedSpeed для нестандартного спортивного режима, убедитесь, что выбранная на часах деятельность поддерживает функцию FusedSpeed. Наличие или отсутствие поддержки указано в самом конце расширенных параметров спортивного режима на сайте Movescount.

### 3.13. Значки





















Следующие значки отображаются в Suunto Ambit3 Run:

	будильник
	батарея
	Активность Bluetooth
	блокировка кнопок
	индикаторы нажатия кнопок
	хронограф
	текущий дисплей
	вниз/уменьшить
	мощность сигнала GPS
	частота сердцебиения
	входящий вызов
	интервальный таймер
	сообщение/уведомление
	пропущенный вызов
	далее/подтвердить
	сопряжение
	параметры
	спортивный режим
	вверх/увеличить

## значки интересующих пунктов (POI)

На устройстве Suunto Ambit3 Run могут отображаться следующие значки интересующих пунктов:

	начало
	здание/дом
	лагерь/кемпинг
	автомобиль/парковка
	пещера
	перекресток
	конец
	продовольственный магазин/ресторан/кафе
	лес
	геокеш
	ночлег/хостел/отель
	луг
	гора/холм/долина/утес
	дорога/тропа
	скала
	достопримечательность
	вода/река/озеро/побережье
	путевая точка


### 3.14. Интервальный таймер

На сайте Movescount в каждый индивидуальный спортивный режим можно добавить интервальный таймер. Чтобы добавить интервальный таймер в спортивный режим, выберите спортивный режим и откройте **Advanced settings** (Дополнительные параметры). При следующем подключении устройства Suunto Ambit3 Run к учетной записи Movescount интервальный таймер будет синхронизирован с этим устройством.

В интервальном таймере можно указать следующую информацию:

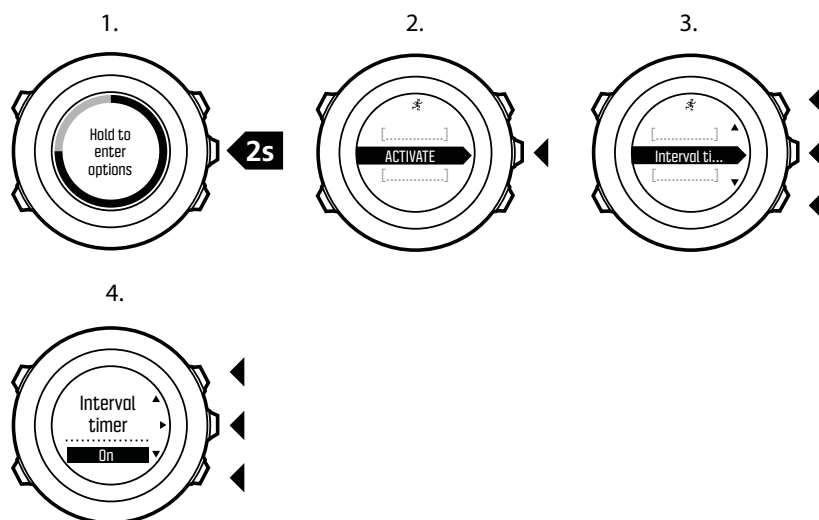
- типы интервалов (**HIGH** большой и **LOW** малый).
- длительность или расстояние для интервалов обоих типов;
- количество повторений интервалов.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если количество повторений интервалов на сайте Movescount не задано, интервальный таймер обрабатывает 99 раз подряд.

Чтобы включить или отключить интервальный таймер, выполните следующие действия.

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (Далее) для перехода в меню параметров.
2. Найдите пункт **ACTIVATE** Activate (Активировать) нажатием кнопки [Light Lock] (Подсветка/ировка) и выберите его, нажав кнопку [Next] (Далее).
3. Перейдите к пункту **Interval** (Интервал) нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/Стоп) и выберите его, нажав кнопку [Next] (Далее).
4. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/Стоп) или [Light Lock] (Подсветка/Блокировка), чтобы перевести интервальный таймер в состояние **On/Off** (Вкл/выкл) и выберите его нажатием кнопки [Next] (Далее). При включенном интервальном таймере в верхней части дисплея отображается значок интервала.



### 3.15. Журнал

Сборник журналов хранит отдельные журналы ваших записанных тренировок. Максимальное количество журналов и максимальная длительность конкретного журнала зависят от объема информации, сохраненного по каждой тренировке. Например, использование точности GPS (см. 3.18.3. Точность значений GPS и энергосбережение) и интервального таймера (см. 3.14. Интервальный таймер) напрямую влияет на количество и длительность журналов, которые можно сохранить на устройстве.


Общие сведения о журнале можно просмотреть либо сразу после прекращения записи, либо в разделе **LOGBOOK** в начальном меню.

Общие сведения о журнале, отображаемые на дисплее, меняются динамически: Они зависят от таких факторов, как текущий спортивный режим а также использование кардиопередатчика или GPS. По умолчанию все журналы содержат, как минимум, следующую информацию:

- название спортивного режима
- время

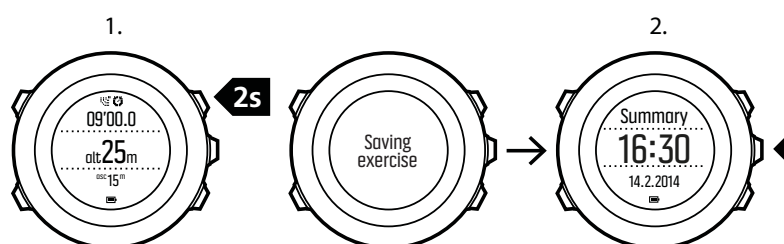
- дата
- длительность
- этапы

Если в журнале есть данные GPS, то запись в журнале включает просмотр всего маршрута.

 **СОВЕТ:** *Дополнительные подробности записанной активности можно просмотреть в приложении Suunto.*

Чтобы просмотреть общие сведения о журнале после прекращения записи:

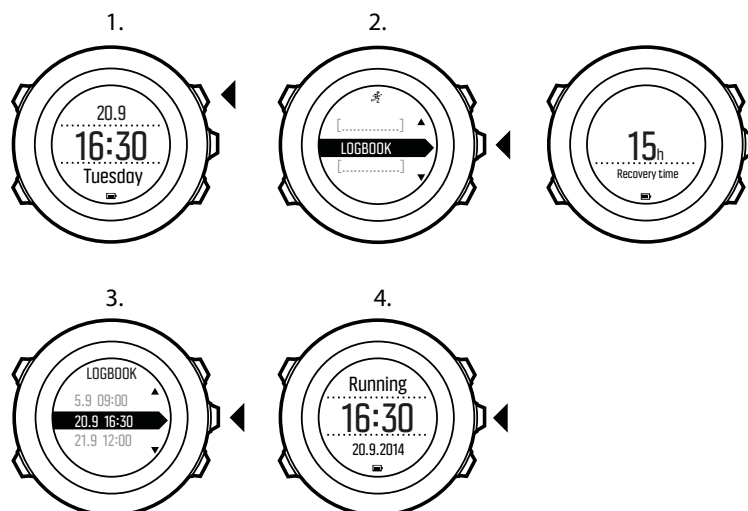
1. Чтобы прекратить запись и сохранить информацию о тренировке, нажмите и удерживайте кнопку [Start Stop]. Вы также можете нажать кнопку [Start Stop], чтобы приостановить запись. Приостановленную запись можно полностью остановить нажатием кнопки [Back Lap] или продолжить запись нажатием кнопки [Start Stop]. Приостановив и затем остановив тренировку, сохраните ее журнал нажатием кнопки [Start Stop]. Если вы не хотите сохранять журнал, нажмите кнопку [Light Lock] (Подсветка/Блокировка). Если журнал не сохранен, общие сведения о журнале все равно останутся доступны по нажатию кнопки [Light Lock], однако журнал не будет сохранен в архиве журналов для дальнейшего просмотра.
2. Для просмотра общих сведений о журнале нажмите [Next].



В сборнике журналов также можно просмотреть отчеты обо всех сохраненных тренировках. Тренировки в сборнике журналов упорядочены по дате и времени.

Чтобы просмотреть общую сводку в журнале:

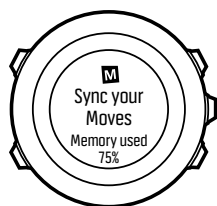
1. Нажмите [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
2. Перейдите к пункту **LOGBOOK** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав [Next]. На дисплее отображается ваше текущее время восстановления.
3. Прокрутите журналы с помощью [Start Stop] или [Light Lock] и выберите журнал нажатием [Next].
4. Чтобы просмотреть общие сведения о журнале, нажмите [Next].



Если журнал содержит данные о нескольких этапах, информацию об отдельных этапах можно просмотреть нажатием кнопки [View] (Вид).

### 3.16. Индикатор объема доступной памяти

Если синхронизация архива журналов с приложением Suunto не выполнена более чем на 50%, то на экране Suunto Ambit3 Run отображается напоминание при закрытии архива журналов.



Напоминание не отображается, если несинхронизированная память заполнена и Suunto Ambit3 Run начинает заменять старые записи новыми.

### 3.17. Movescount

С помощью Movescount вы можете настроить часы согласно вашим потребностям.

Начните с установки SuuntoLink:

1. Перейдите на сайт [www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink).
2. Загрузите, установите и запустите новейшую версию SuuntoLink.
3. Следуйте инструкциям, чтобы создать учетную запись Movescount.
4. Перейдите в [www.movescount.com](http://www.movescount.com) и войдите в систему.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При первом подключении Suunto Ambit3 Run к Movescount вся информация (включая настройки часов) передается с часов на вашу учетную запись Movescount. При следующем подключении Suunto Ambit3 Run к вашей учетной записи Movescount производится синхронизация изменений параметров и спортивных режимов, внесенных на сайте Movescount.

## 3.18. Навигация с помощью GPS

Для определения текущего местоположения Suunto Ambit3 Run использует спутниковую навигационную систему (GPS). Система GPS получает информацию от спутников, движущихся по орбите Земли на высоте 20 000 км со скоростью 4 км/с.

Встроенный в Suunto Ambit3 Run GPS-приемник приспособлен для ношения на запястье и может принимать сигналы под очень широким углом.

### 3.18.1. Получение сигнала GPS

Suunto Ambit3 Run автоматически включает GPS, когда вы выбираете спортивный режим с функциональными возможностями GPS, определяете свое местоположение или начинаете движение.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если GPS включается впервые или после долгого перерыва в использовании этой функции, получение координатных точек GPS может занять больше времени, чем обычно. Впоследствии запуск GPS будет выполняться быстрее.

**СОВЕТ:** Чтобы сократить время инициализации GPS, выйдите на открытое место и держите часы неподвижно, повернув модулем GPS вверх.

**СОВЕТ:** Регулярно синхронизируйте Suunto Ambit3 Run с приложением Suunto, чтобы получать самые свежие данные об орбитах спутников (оптимизация GPS). Это уменьшит время, необходимое для получения координат GPS, и повысит точность слежения.

## Устранение неисправностей: отсутствие сигнала GPS

- Чтобы добиться оптимальной силы сигнала, держите часы модулем GPS вверх. Наиболее качественный сигнал можно получить на открытом месте с беспрепятственным обзором неба.
- Как правило, GPS-приемник хорошо работает внутри палатки и под другими тонкими покрытиями. Однако сооружения, здания, густая растительность, а также плотная облачность могут снизить качество принимаемого сигнала GPS.
- Сигнал GPS не проникает сквозь монолитные конструкции и воду. Поэтому не следует пытаться включать GPS, находясь внутри здания, в пещере или под водой.

### 3.18.2. Сетки GPS и форматы местоположения

Сетки — это линии координатной системы, используемой на данной карте.

Формат местоположения — это способ отображения местоположения GPS-приемника на устройстве. Все форматы относятся к одному и тому же местоположению, только отображают его по-разному. Формат отображения сведений о местоположении можно


изменить в параметрах часов, выбрав **GENERAL** GeneralFormat (Общие) / **Position format** Format (Формат) / Position format (Формат местоположения).

Формат можно выбрать из следующего списка сеток:

- Широта/долгота — наиболее часто используемая сетка, имеющая три разных формата:
  - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 г.г°)
  - **WGS84 Hd°m.m'** WGS84 Hd°m.m' (WGS84 г°м.м')
  - **WGS84 Hd°m's.s** WGS84 Hd°m's.s (WGS84 г°м'с.с)
- **UTM** (универсальная поперечная проекция Меркатора) дает двухмерное горизонтальное представление местоположения.
- **MGRS** (система координат, используемая армией США) является продолжением системы UTM и состоит из указателя координатных зон, определителя площадей в 100 000 кв. м с функцией числового представления местоположения.

Suunto Ambit3 Run также поддерживает следующие местные сетки:

- **British (BNG)** Британская (BNG)
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** Финская (ETRS-TM35FIN)
- **Finnish (KKJ)** Финская (KKJ)
- **Irish (IG)** Ирландская (IG)
- **Swedish (RT90)** Шведская (RT90)
- **Swiss (CH1903)** Швейцарская (CH1903)
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus** UTM NAD27 Conus
- **UTM NAD83** UTM NAD83
- **NZTM2000** Новозеландская (NZTM2000)

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Некоторые сетки не могут использоваться на территориях, которые находятся севернее 84° северной широты и южнее 80° южной широты, а также за пределами стран, для которых они предназначены.

### 3.18.3. Точность значений GPS и энергосбережение

Во время настройки спортивных режимов можно указать интервал получения координатных точек GPS в настройках точных значений GPS на сайте Movescount. Чем короче интервал, тем точнее данные во время тренировки.

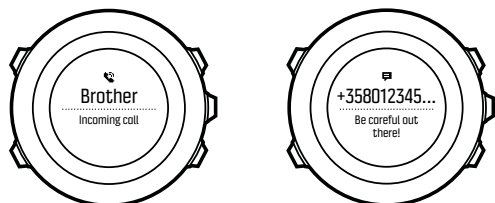
Увеличивая интервал и снижая точность данных, можно продлить время работы аккумулятора.

Доступны следующие варианты настройки точности значений GPS:

- Лучший: фиксация координатных точек GPS каждую секунду; самый высокий уровень энергопотребления
- Хороший: фиксация координатных точек GPS каждые 5 секунд; средний уровень энергопотребления
- Нормальный: фиксация координатных точек GPS каждые 60 секунд; самый низкий уровень энергопотребления
- Отключен: фиксация координатных точек GPS не выполняется

## 3.19. Уведомления

Если часы сопряжены с приложением Suunto на смартфоне, то на экран часов можно вывести уведомления (например, о входящих вызовах и текстовых сообщениях). При получении уведомления на циферблате отображается всплывающее сообщение.



Прием уведомлений на часы:

1. Удерживайте нажатой кнопку [Next] , чтобы открыть меню параметров.
2. Нажмите [Light Lock] , чтобы перейти к пункту **ПОДКЛЮЧЕНИЕ**, затем нажмите [Next] .
3. Нажмите [Light Lock] , чтобы перейти к пункту **Параметры**, затем нажмите [Next] .
4. Нажмите [Light Lock] , чтобы перейти к пункту **УВЕДОМЛ.**, затем нажмите [Next] .
5. Отключите или включите нажатием кнопки [Light Lock] , затем нажмите [Next] .
6. Чтобы выйти, удерживайте нажатой кнопку [Next] .

Если уведомления включены, часы Suunto Ambit3 Run при каждом новом событии воспроизводят звуковой сигнал (см. ) и отображают значок уведомления в нижней строке дисплея времени.

Просмотр уведомлений на часах:

1. Удерживайте нажатой кнопку [Next] , чтобы открыть меню параметров.
2. Нажмите [Light Lock] , чтобы перейти к пункту **ПОДКЛЮЧЕНИЕ**, затем нажмите [Next] .
3. Перейдите к пункту **Уведомл.** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его нажатием кнопки [Next] .
4. Прокрутите уведомления нажатием кнопки [Start Stop] или [Light Lock] .

В списке выводятся до 10 уведомлений. Уведомления сохраняются на часах до тех пор, пока не будут удалены на мобильном устройстве. Однако, уведомления, полученные более суток назад, не отображаются на часах.

## 3.20. Сопряжение устройств POD и датчиков сердцебиения

Выполните сопряжение Suunto Ambit3 Run с устройством Foot POD, которое поддерживает Bluetooth® Smart, чтобы получать дополнительную информацию в ходе тренировок.

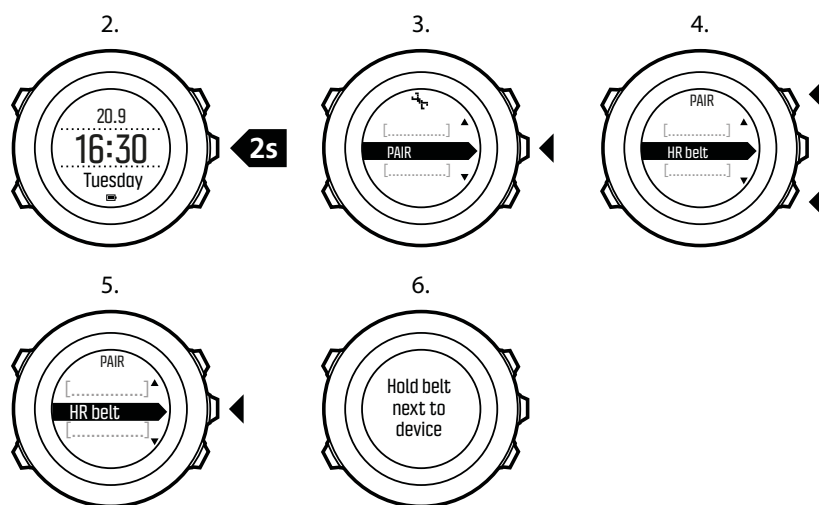
Интеллектуальный датчик Suunto Smart Sensor, входящий в комплект вашего Suunto Ambit3 Run (дополнительно), уже сопряжен. Сопряжение необходимо только в том случае, если вы хотите использовать другой датчик сердцебиения с поддержкой Bluetooth Smart.

### 3.20.1. Сопряжение устройств POD и датчиков сердцебиения

Процедуры сопряжения могут различаться в зависимости от типа устройства POD или датчика сердцебиения. Прежде чем продолжить, обратитесь к руководству пользователя сопрягаемого устройства Suunto Ambit3 Run.

Сопряжение с POD или кардиопередатчиком:

1. Включите устройство POD или датчик сердцебиения: Если нужно выполнить сопряжение интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor, выполните 3.9.2. *Ношение интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor.*
2. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (Далее), чтобы открыть меню параметров.
3. Найдите пункт **PAIR** (Сопряжение) нажатием кнопки [Light Lock] (Подсветка/Блокировка) и выберите его, нажав кнопку [Next] (Далее).
4. Прокрутите параметры нажатием кнопок [Start Stop] (Старт/Стоп) и [Light Lock] (Подсветка/Блокировка) и нажмите кнопку [Next] (Далее), чтобы выбрать сопрягаемое устройство POD или датчик сердцебиения.
5. Поднесите Suunto Ambit3 Run как можно ближе к сопрягаемому устройству и дождитесь от Suunto Ambit3 Run уведомления об успешном сопряжении. Если выполнить сопряжение не удалось, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/Стоп), чтобы повторить попытку, или кнопку [Light Lock] (Подсветка/Блокировка), чтобы вернуться к настройке сопряжения.



### 3.20.2. Использование ножного устройства Foot POD


При использовании ножного устройства Foot POD модуль GPS производит его автоматическую калибровку через короткие интервалы времени в ходе тренировки. Однако ножное устройство Foot POD всегда остается источником данных о скорости и расстоянии, когда оно сопряжено и активно в конкретном спортивном режиме.

Автоматическая калибровка ножного устройства Foot POD включена по умолчанию. Ее можно отключить в меню настроек спортивного режима (раздел **ACTIVATE** (Активация), если с часами сопряжено устройство Foot POD, используемое в выбранном спортивном режиме.

Чтобы увеличить точность измерения скорости и расстояния, можно провести ручную калибровку Foot POD. Калибровку необходимо выполнять на точно известной дистанции, например на беговой дорожке длиной 400 м.

Процедура калибровки Suunto Foot POD с помощью Suunto Ambit3 Run:

1. Закрепите Suunto Foot POD на обуви. Дополнительные сведения см. в руководстве пользователя применяемого Foot POD.
2. Выберите спортивный режим (например, **Running** (Бег) в начальном меню.
3. Начните бег в обычном темпе. При пересечении стартовой черты нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы начать регистрацию данных.
4. Пробежите 800–1000 м в обычном темпе (например, 2 круга по беговой дорожке длиной 400 м).
5. По достижении финишной черты нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы приостановить запись.
6. Нажмите кнопку [Back Lap] (Обратный круг), чтобы остановить запись. По завершении тренировки сохраните данные в журнале, нажав кнопку [Start Stop] (Старт/стоп). Если сохранять информацию не требуется, нажмите кнопку [Light Lock] (Блок. свет). С помощью кнопки [Next] (След.) переходите между представлениями до достижения сводки о расстоянии. Измените отображаемое на экране расстояние в соответствии с реальным расстоянием с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет). Нажмите кнопку [Next] (След.) для подтверждения.
7. Подтвердите калибровку POD нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп). Устройство Foot POD откалибровано.


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если во время калибровочной тренировки соединение с Foot POD было нестабильным, настройка расстояния в сводке о расстоянии может оказаться невозможной. Убедитесь, что устройство Foot POD надежно закреплено в соответствии с инструкциями, и повторите попытку.

Если пользователь бежит без устройства Foot POD, сведения о темпе бега можно получать с помощью запястного датчика. Сведения о темпе бега, собираемые с помощью запястного датчика, используются в FusedSpeed (см. 3.12. FusedSpeed) и всегда доступны для отдельных спортивных режимов, в том числе для обычного бега, бега по пересеченной местности, бега на тренажере, спортивного ориентирования и легкой атлетики.

Если перед началом тренировки система обнаруживает в обуви устройство POD, оно используется для измерения темпа бега вместо устройства на запястье.

## 3.21. Интересующие пункты

Часы Suunto Ambit3 Run содержат функцию GPS-навигации, которая позволяет двигаться к заранее заданному пункту, сохраненному в памяти в качестве интересующего пункта.

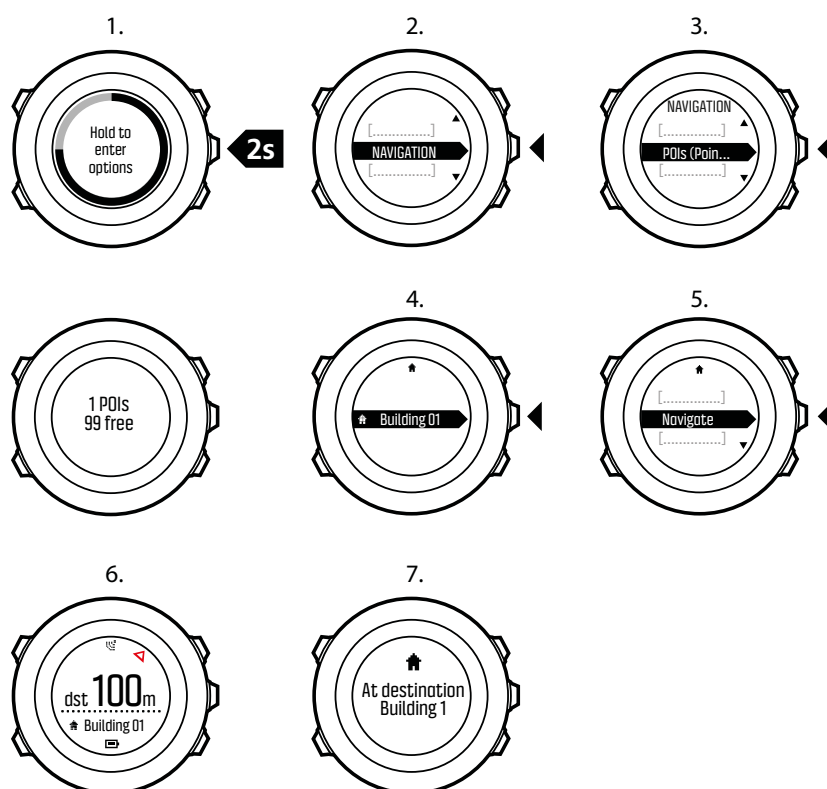
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Кроме того, можно пользоваться навигацией во время записи данных тренировки (см. 3.9.7. Перемещение во время тренировки).

Навигация при движении к интересующему пункту:

1. Перейдите в спортивный режим, в котором включен GPS, затем нажмите и удерживайте кнопку [Next] (Далее), чтобы открыть меню настроек.



2. Перейдите к меню **NAVIGATION** (Навигация) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
3. Найдите пункт **POIs (Points of interest)** (Интересующие пункты (POI)) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.). Часы отображают информацию о количестве сохраненных интересующих пунктов и о свободном объеме памяти для добавления новых интересующих пунктов.
4. С помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет) перейдите к интересующему пункту, до которого необходимо добраться, и выберите его с помощью кнопки [Next] (След.).
5. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **Navigate** (Навигация). Если компас используется впервые, его необходимо откалибровать (см. 3.6.2. *Калибровка компаса*). После включения компаса часы начинают поиск сигнала GPS и при его обнаружении выводят сообщение **GPS found** (Сигнал GPS обнаружен).
6. Начните перемещение к интересующему пункту. Устройство отображает на дисплее следующую информацию:
7. индикатор, указывающий направление на пункт назначения (подробнее см. ниже).
8. расстояние до пункта назначения;
9. Часы сообщают о прибытии в пункт назначения.

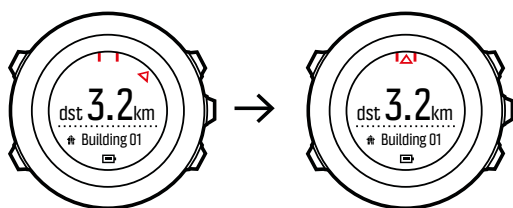


Если владелец часов стоит на месте или медленно движется (<4 км/ч), то часы показывают направление на интересующий пункт (или путевую точку, в случае навигации по маршруту), вычисленное относительно азимута компаса.



При движении со скоростью >4 км/ч часы показывают направление на интересующий пункт (или путевую точку, в случае навигации по маршруту), вычисленное с использованием данных GPS.

Направление на целевой объект (азимут) отображается с помощью пустого треугольника. Направление движения отображается с помощью сплошных линий в верхней части дисплея. Чтобы двигаться в правильном направлении, выровняйте эти указатели друг с другом.




### 3.21.1. Проверка текущего местоположения

Устройство Suunto Ambit3 Run позволяет выполнять проверку координат текущего местоположения с помощью GPS.

Проверка координат местоположения:

1. Перейдите в спортивный режим, в котором включен GPS, затем нажмите и удерживайте кнопку [Next] (Далее), чтобы открыть меню настроек.
2. Перейдите к меню **NAVIGATION** (Навигация) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
3. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **Location** (Местоположение).
4. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **Current** (Текущее).
5. После включения компаса часы начнут поиск сигнала GPS и при его обнаружении выведут сообщение **GPS found** (Сигнал GPS обнаружен). После этого координаты вашего текущего местоположения отображаются на дисплее.

 **СОВЕТ:** Кроме того, проверять свое местоположение можно во время регистрации данных тренировки. Для этого нужно удерживать нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.

### 3.21.2. Добавление своего местоположения в качестве интересующего пункта (POI)

Suunto Ambit3 Run позволяет сохранить текущее местоположение как интересующий пункт. Можно перемещаться к сохраненному интересующему пункту когда угодно, например во время тренировки.

Память часов позволяет хранить до 250 интересующих пунктов. Следует отметить, что это ограничение также используется для маршрутов. Например, если маршрут состоит из 60 путевых точек, в устройстве можно сохранить еще 190 интересующих пунктов.

Тип (значок) интересующего пункта и его имя можно выбрать из заранее заданного списка.

Сохранение местоположения в качестве путевой точки:

1. Перейдите в спортивный режим, в котором включен GPS, затем нажмите и удерживайте кнопку [Next] , чтобы открыть меню настроек.
2. Прокрутите до пункта **NAVIGATION** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав [Next] .
3. Нажмите [Next] , чтобы выбрать **Location**.
4. Выберите **CURRENT** или **DEFINE**, чтобы вручную изменить значения долготы и широты.
5. Нажмите [Start Stop] , чтобы сохранить местоположение.
6. Выберите для данного места подходящий тип интересующего пункта. Переход между типами интересующих пунктов выполняется с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет). Выберите тип интересующего пункта нажатием [Next] .
7. Выберите подходящее имя для данного места. Переход между опциями названия выполняется с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет). Выберите имя нажатием [Next] .
8. Нажмите [Start Stop] , чтобы сохранить интересующий пункт.

### 3.21.3. Удаление интересующего пункта (POI)

Интересующий пункт (POI) можно удалить прямо на часах.

Удаление интересующего пункта:

1. Перейдите в спортивный режим, в котором включен GPS, затем нажмите и удерживайте кнопку [Next] , чтобы открыть меню настроек.
2. Перейдите к пункту **NAVIGATION** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав [Next] .
3. Найдите раздел Интересующие пункты (POI) **POIs (Points of interest)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав [Next] .  
На дисплее часов появится количество сохраненных интересующих пунктов и объем свободного места, доступного для сохранения новых POI.
4. Перейдите к POI, который нужно удалить, нажимая кнопку [Start Stop] или [Light Lock] , и удалите его нажатием [Next] .
5. Перейдите к пункту **Delete** с помощью кнопки [Start Stop] . Выберите его нажатием [Next] .
6. Для подтверждения нажмите кнопку [Start Stop] .

## 3.22. Восстановление

В Suunto Ambit3 Run предусмотрено два показателя необходимости восстановления после тренировки: время восстановления и состояние восстановления.

### 3.22.1. Время восстановления

Показатель времени восстановления в часах позволяет определить, сколько времени требуется для полного восстановления организма после тренировки. Данное время зависит от продолжительности и интенсивности тренировки, а также от общей усталости.

Время восстановления суммируется при всех видах упражнений. Другими словами, и при длинных тренировках с низкой интенсивностью, и при тренировках с высокой интенсивностью время восстановления накапливается и суммируется.

Это время накапливается в ходе тренировочных серий. Другими словами, если вы возобновили тренировку до того, как время истекло, то новое накопленное время будет добавлено к тому времени, которое осталось после предыдущей тренировки.

Количество часов, накопленных за отдельно взятую тренировку, отображается в сводных данных после завершения тренировки.

Общее количество оставшихся у вас часов времени восстановления отображается в виде представления на дисплее мониторинга активности (см. 3.1. Мониторинг активности).

Время восстановления является расчетным, поэтому обратный отсчет накопленных часов происходит равномерно, вне зависимости от вашего уровня тренированности и других индивидуальных факторов. Если вы находитесь в прекрасной физической форме, то можете превысить расчетное время восстановления. С другой стороны, если вы подхватили простуду, то будете восстанавливаться медленнее, чем рассчитано.

Для получения точной оценки фактического состояния восстановления рекомендуем воспользоваться одним из тестов восстановления (см. 3.22.2. Состояние восстановления).


### 3.22.2. Состояние восстановления

Состояние восстановления указывает на стресс, которому подвергается ваша нервная система. Чем меньше ваш стресс, тем лучше вы восстановились. Зная свое состояние восстановления, вы сможете оптимизировать тренировки и избежать перетренированности и травм.

Состояние восстановления можно проверить с помощью быстрого теста восстановления или теста восстановления во время сна от Firstbeat. Для теста необходим датчик сердцебиения с Bluetooth, измеряющий изменение сердцебиения (интервал P-P). Например, Suunto Smart Sensor.

Состояние восстановления отображается на шкале от 0% до 100%, которая объясняется в таблице ниже.

Результат	Определение
81-100	Полное восстановление. Можно тренироваться с очень высокой интенсивностью.
51-80	Организм восстановился. Можно тренироваться с высокой интенсивностью.
21-50	Происходит восстановление. Допускается облегченная тренировка.
0-20	Организм не восстановился. Отдохните, чтобы восстановить силы.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если в течение нескольких дней подряд значение оказывается ниже 50%, это указывает на рост потребности в отдыхе.

## Калибровка теста

Тест во время сна и быстрый тест требуют калибровки для получения точных результатов.

Калибровочные тесты позволяют определить, что ваш организм считает «полным восстановлением». С каждым калибровочным тестом часы корректируют шкалу результатов тестирования так, чтобы она соответствовала вашему уникальному диапазону частоты сердцебиения.

Для обоих тестов необходимо выполнить три калибровочных тестирования. Их следует выполнять только в отсутствие накопленного времени восстановления. В идеальном случае, во время калибровочного тестирования вы должны быть полностью отдохнувшим, здоровым и не ощущать никакого стресса.

В период калибровки получаемые результаты могут отличаться от ожидаемых в лучшую или худшую сторону. До завершения калибровки результаты отображаются на часах как расчетное состояние восстановления.

По завершении калибровки последние результаты будут отображаться вместо времени восстановления при входе в журнал.

### 3.22.2.1. Быстрый тест восстановления

Быстрый тест восстановления от Firstbeat — это еще один способ определения вашего состояния восстановления. Тест восстановления во время сна позволяет более точно определить состояния восстановления. Однако некоторым людям не очень удобно спать всю ночь с датчиком частоты сердцебиения.

Быстрый тест восстановления занимает всего несколько минут. Для получения наиболее точных результатов следует лечь, расслабиться и не двигаться во время тестирования.

Рекомендуется проводить это тестирование утром, сразу после пробуждения. Это позволит получать результаты, пригодные для сопоставления с полученными ранее.

Для калибровки алгоритма тестирования вы должны выполнить три теста, когда будете чувствовать себя хорошо отдохнувшим и не иметь накопленного времени восстановления.

Калибровочные тесты можно выполнять в произвольном порядке, однако между ними должно пройти минимум 12 часов.

Во время периода калибровки вы можете получать результаты, отличные от ожидаемых в лучшую или в худшую сторону. До завершения калибровки результаты отображаются на часах как расчетное состояние восстановления.

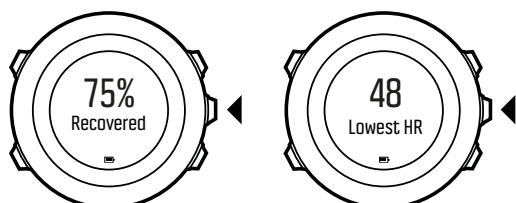
Чтобы выполнить быстрый тест восстановления:

1. Наденьте кардиопередатчик и убедитесь, что электроды увлажнены.
2. Найдите тихое место, где вас ничего не отвлекает, лягте и расслабьтесь.
3. Нажмите [Start Stop], перейдите к **ВОССТАНОВЛЕНИЕ** (Восстановление) с помощью [Start Stop] и выберите кнопкой [Next].
4. Прокрутите до **Быстрый тест** (Быстрый тест) и выберите кнопкой [Next].

5. Дождитесь завершения тестирования.



По завершении теста просмотрите результаты с помощью [Next] и [Back Lap] .



Если нижний показатель частоты сердцебиения во время тестирования оказался ниже показателя частоты сердцебиения во время отдыха, определенного в Movescount, то при следующей синхронизации с Movescount показатель частоты сердцебиения будет обновлен.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Результаты этого теста не влияют на накопленное время восстановления.

### 3.22.2.2. Тест восстановления во время сна

Тест восстановления во время сна от Firstbeat — это надежный показатель уровня восстановления после ночного сна.

Для калибровки алгоритма тестирования вы должны выполнить три теста, когда будете чувствовать себя хорошо отдохнувшим и не иметь накопленного времени восстановления.

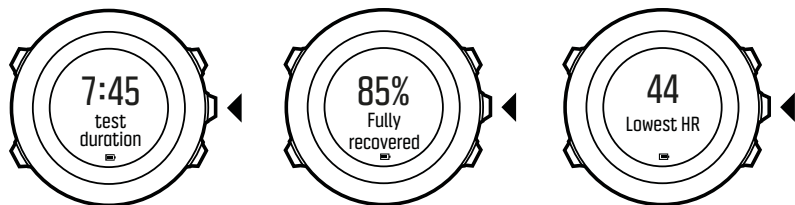
Калибровочные тесты можно делать в произвольном порядке.


В период калибровки получаемые результаты могут отличаться от ожидаемых в лучшую или худшую сторону. До завершения калибровки результаты отображаются на часах как расчетное состояние восстановления.

Чтобы выполнить тест восстановления во время сна:

1. Наденьте кардиопередатчик и убедитесь, что электроды увлажнены.
2. Нажмите [Start Stop] и прокрутите до ВОССТАНОВЛЕНИЕ с помощью [Start Stop] , затем выберите нужное кнопкой [Next] .
3. Прокрутите до **ТЕСТ СНА** (Тест во время сна) и выберите кнопкой [Next] .
4. Если вы хотите отменить тест, нажмите [Back Lap] .
5. Проснувшись утром, завершите тест, нажав [Start Stop] или [Next] .

По завершении теста просмотрите результаты с помощью кнопок [Next] и [Back Lap] .



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Тест восстановления во время сна требует минимум двух часов сбора точных данных о частоте сердцебиения. Результаты этого теста не влияют на накопленное время восстановления.

## 3.23. Маршруты

Можно создать маршрут на сайте Movescount или импортировать маршрут, созданный в другом сервисе.


Добавление маршрута:

1. Перейдите в [www.movescount.com](http://www.movescount.com) и войдите в систему.
2. Синхронизируйте Suunto Ambit3 Run с сайтом Movescount с помощью приложения Suuntolink и комплектного USB-кабеля.

Movescount также можно использовать для удаления маршрутов.

### 3.23.1. Навигация по маршруту

Можно пользоваться навигацией по маршруту, загруженному на Suunto Ambit3 Run с веб-сайта Movescount (см. 3.23. Маршруты) или записанному по результатам тренировки (см. 3.9.5. Запись пути).

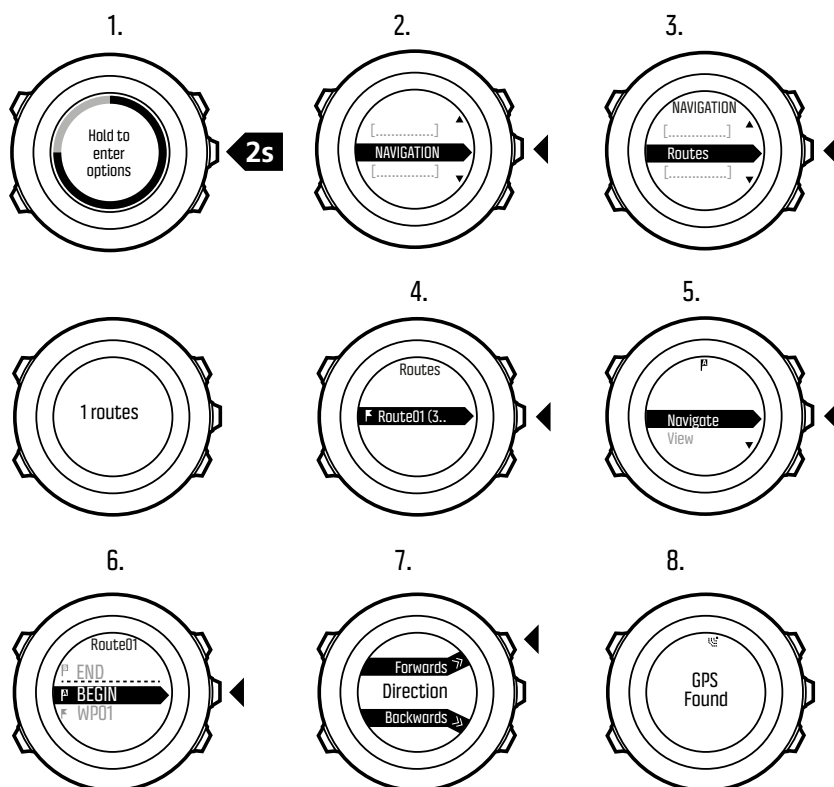
 **СОВЕТ:** Кроме того, можно пользоваться навигацией в спортивном режиме, см. 3.9.7. Перемещение во время тренировки.

Навигация по маршруту:

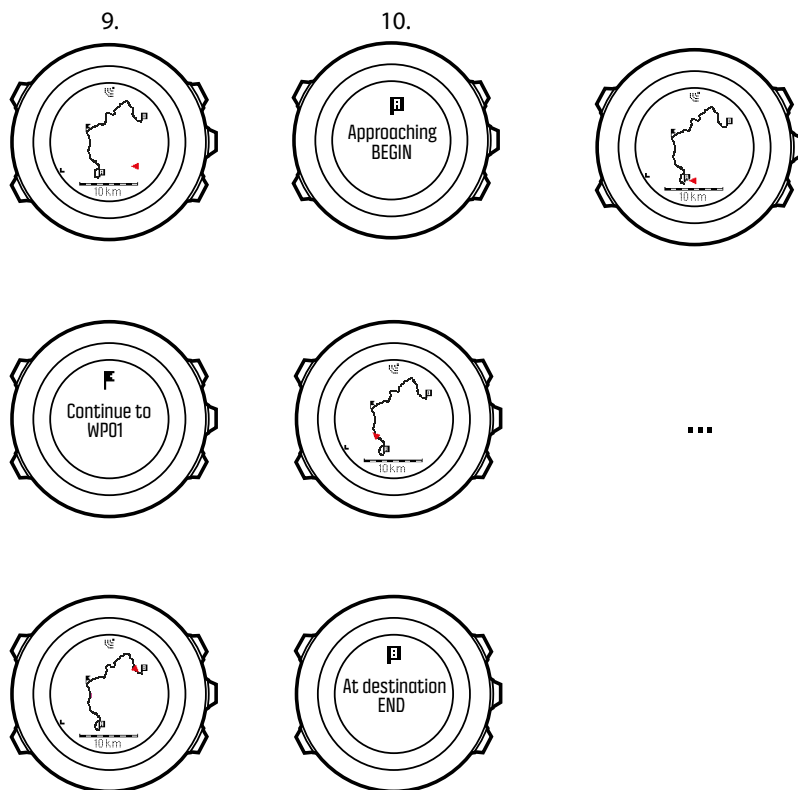
1. Перейдите в спортивный режим, в котором включен GPS, затем нажмите и удерживайте кнопку [Next], чтобы открыть меню настроек.
2. Прокрутите до пункта **NAVIGATION** (Навигация) кнопкой [Start Stop] и нажмите кнопку [Next].
3. Прокрутите до пункта **Routes** (Маршруты) кнопкой [Start Stop] и нажмите кнопку [Next]. На экране часов последовательно отображаются количество сохраненных маршрутов и список всех маршрутов пользователя.
4. Прокрутите к маршруту, который вы хотите пройти с помощью кнопок [Start Stop] или [Light Lock]. Сделайте выбор кнопкой [Next].
5. Нажмите [Next], чтобы выбрать **Navigate** (Навигация). Как вариант, можно выбрать пункт **View** (Просмотр), чтобы сперва просмотреть маршрут.
6. На экране часов отображаются все путевые точки выбранного маршрута. Кнопкой [Start Stop] или [Light Lock] перейдите к путевой точке, которая будет использоваться в качестве начальной точки. Подтвердите выбор, нажав [Next].
7. Если выбрана путевая точка в середине маршрута, Suunto Ambit3 Run предлагает выбрать направление движения. Нажмите [Start Stop], чтобы выбрать **Forwards** (В прямом) или [Light Lock] чтобы выбрать **Backwards** (В обратном). Если в качестве начальной точки выбрана первая путевая точка, Suunto Ambit3 Run прокладывает

маршрут в прямом направлении (от первой путевой точки к последней). Если в качестве начальной точки выбрана последняя путевая точка, устройство Suunto Ambit3 Run прокладывает маршрут в обратном направлении (от последней путевой точки к первой).

8. Если компас используется впервые, его необходимо откалибровать (см. 3.6.2. *Калибровка компаса*). После включения компаса часы начинают поиск сигнала GPS и при его обнаружении выводят сообщение **GPS found** (Сигнал GPS обнаружен).
9. Начните движение к первой путевой точке на маршруте. Часы сообщат о достижении путевой точки и автоматически начнут прокладывать путь к следующей путевой точке маршрута.
10. При достижении последней путевой точки маршрута часы оповещают пользователя о прибытии в пункт назначения.

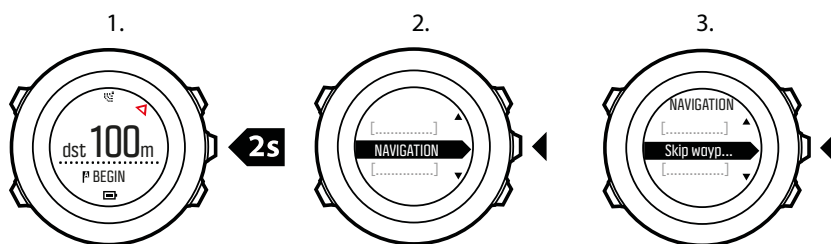






Пропуск путевой точки на маршруте:

1. Во время навигации по маршруту нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] , чтобы перейти в меню параметров.
2. Нажмите [Next] , чтобы выбрать **NAVIGATION** (Навигация).
3. Прокрутите до пункта **Skip waypoint** (Пропустить путевую точку) кнопкой [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next] . Часы пропускают путевую точку и начинают прокладывать путь к следующей путевой точке маршрута.

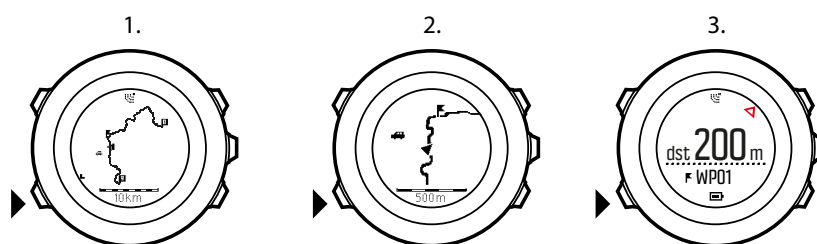


### 3.23.2. Во время навигации

Во время навигации нажмите кнопку [View] для переключения между следующими представлениями:

1. Представление всего пути, показывающее весь маршрут.
2. Детализированное представление маршрута. Изменить ориентацию карты можно в меню ОБЩИЕ (Общие) » Карта (Карта).
3. Навигация по направлению: отображает увеличенную карту, ориентированную по направлению.
4. Ориентация на север: отображает увеличенную карту, ориентированную на север.

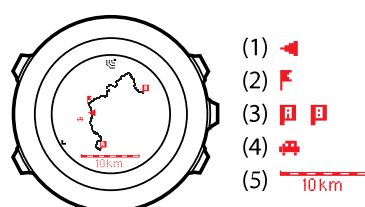
## 5. представление «Навигация по путевым точкам»



## Представление всего пути

В представлении всего пути отображается следующая информация:

- (1) Стрелка, указывающая местоположение пользователя и направление движения.
- (2) Следующая путевая точка маршрута.
- (3) Первая и последняя путевые точки маршрута.
- (4) Ближайший интересующий пункт (POI) отображается в виде значка.
- (5) Масштаб представления всего пути.

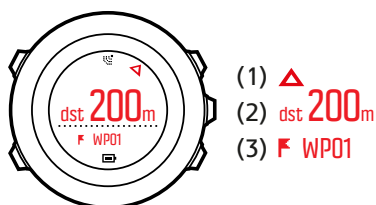


**ПРИМЕЧАНИЕ:** В представлении всего пути север всегда находится вверху.

## Представление «Навигация по путевым точкам»

В представлении «Навигация по путевым точкам» отображается следующая информация:

- (1) стрелка, указывающая в направлении следующей путевой точки
- (2) Расстояние до следующей путевой точки.
- (3) Следующая путевая точка, к которой вы направляетесь.



## 3.24. Уровень эффективности бега

Уровень эффективности бега — это объединенный показатель вашей физической формы и результативности бега, вычисляемый приложением Firstbeat.

## Физическая форма

При определении уровня эффективности бега используется оценка максимального объема кислорода, потребляемого организмом в единицу времени ( $VO_{2max}$ ). Этот показатель служит мировым стандартом аэробного соответствия и физической выносливости. Показатель  $VO_{2max}$  позволяет оценить максимальную способность тела к транспортировке и использованию кислорода.

На значение  $VO_{2max}$  влияет состояние сердца, легких, кровеносной системы, а также способность мышц использовать кислород для выработки энергии.  $VO_{2max}$  является важнейшим общим знаменателем аэробной выносливости спортсмена.

Кроме того, исследования показывают, что значение  $VO_{2max}$  также важно учитывать при оценке здоровья и физической формы. При оптимальной результативности бега уровень эффективности бега соответствует фактическому  $VO_{2max}$  (мл/кг/мин).

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.)

## Результативность бега

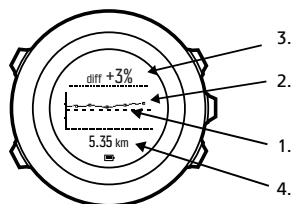
При определении уровня эффективности бега также во внимание принимается результативность бега, которая служит показателем техники бега. Этот показатель учитывает и внешние факторы, такие как рельеф, поверхность, погода и экипировка.

## Во время пробежки

Ваши часы Suunto Ambit3 Run показывают уровень эффективности бега в реальном времени.

Эти показатели можно просматривать в виде графика в Бег спортивном режиме по умолчанию. Этот график можно добавить в любой спортивный режим, в котором задана беговая тренировка. Разницу в реальном времени (см. ниже) можно использовать как поле данных в пользовательских спортивных режимах бега.

Во время пробежки на графическом дисплее отображаются четыре точки на графике, как показано ниже.



1. **Базовый уровень:** для каждой пробежки производится калибровка базового уровня эффективности бега, что позволяет скомпенсировать влияние внешних факторов, таких как рельеф, и дождаться стабилизации частоты вашего сердцебиения.
2. **Уровень в реальном времени:** это уровень эффективности бега в реальном времени во время текущей пробежки, отображаемый в расчете на километр/милю.
3. **Разница в реальном времени:** показывает в реальном времени разницу между откалиброванной исходной линией эффективности бега и уровнем эффективности бега в реальном времени во время текущей пробежки.
4. **Расстояние:** общее расстояние для текущей записи. На графике отображаются последние шесть километров (примерно 4 мили).

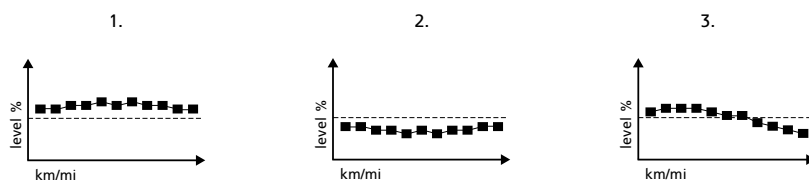
## Толкование результатов

Если вы только начали бегать или некоторое время не бегали, то сначала ваша эффективность бега может оказаться довольно низкой. Однако по мере улучшения физической формы и техники бега вы должны наблюдать соответствующее увеличение эффективности бега.

Через 4-20 недель уровень эффективности бега может увеличиться на 20%. Если эффективность вашего бега достаточно высока, сложно добиться дальнейших улучшений. В этой ситуации уровень эффективности бега лучше использовать как показатель выносливости.

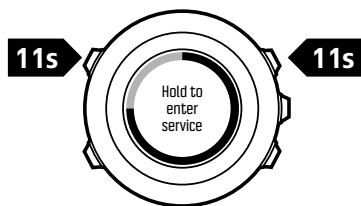
Следующий показатель разницы в реальном времени служит источником подробной информации о дневных результатах и усталости во время пробежки. Тот, кто бегает на выносливость, может с помощью этого показателя выяснить, какую усталость он в состоянии перенести во время длительных интенсивных пробежек. Эта информация помогает выбирать нужный темп во время соревновательных забегов.

Ниже приведены три примера уровня эффективности бега во время пробежки. На первом графике (1) эффективность высокая. На втором графике (2) эффективность низкая, что может указывать на перетренированность, болезнь или плохое состояние организма в целом. На третьем графике (3) мы видим типичный забег на длинную дистанцию, где уровень эффективности равномерно падает к концу забега, указывая на накопление усталости.




## 3.25. Служебное меню


Чтобы открыть служебное меню, одновременно нажмите и удерживайте кнопки [Back Lap] и [Start Stop], пока устройство не перейдет в служебное меню.




Пункты служебного меню:

- **INFO:**
  - **BLE:** показывает текущую версию Bluetooth Smart.
  - **Version:** отображает текущую версию оборудования и ПО.
- **TEST:**
  - **LCD test:** позволяет проверить правильность работы ЖК-дисплея.
- **ACTION:**
  - **Power off:** служит для переключения часов в режим глубокого сна.
  - **GPS reset:** позволяет выполнить сброс GPS.
  - **Clear data:** сброс калибровки теста восстановления

 **ПРИМЕЧАНИЕ: POWER OFF** — это режим низкого энергопотребления. Чтобы вывести часы из режима сна, подключите их к источнику питания с помощью USB-кабеля. Запускается мастер первоначальной настройки. В этом режиме сохраняются все параметры, кроме текущего времени и даты. Чтобы подтвердить значения времени и даты, воспользуйтесь мастером подготовки часов к работе.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Устройство переходит в режим энергосбережения, если оно не перемещается в течение 10 минут. При возобновлении движения устройство включается.


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Служебное меню может быть изменено без предварительного уведомления в ходе очередного обновления.

## Сброс GPS

Если модулю GPS не удастся обнаружить сигнал, можно сбросить данные GPS в служебном меню.

Сброс GPS:

1. В служебном меню прокрутите вниз до **ACTION** (Действие) кнопкой [Light Lock] и нажмите [Next].
2. Нажмите [Light Lock] для прокрутки меню до пункта **GPS reset** (сброс GPS) и откройте его нажатием кнопки [Next].
3. Для подтверждения сброса GPS нажмите кнопку [Start Stop], для отмены — [Light Lock].


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При сбросе GPS выполняется сброс данных GPS, калибровочных значений компаса, графиков альтиметра/барометра и данных о времени восстановления. Сохраненные журналы не удаляются.

## 3.26. Ярлыки

По умолчанию нажатие и удержание кнопки [View] (Вид) в режиме **TIME** (Время) служит для переключения между светлым и темным фоном дисплея. Этот ярлык можно изменить, привязав к другому элементу меню.

Чтобы создать ярлык:

1. Нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.) для входа в меню параметров или нажмите [Start Stop] (Старт/стоп) для входа в начальное меню.
2. Перейдите в элемент меню, для которого нужно создать ярлык.
3. Нажмите и удерживайте кнопку [View] (Вид), чтобы создать ярлык.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Ярлыки поддерживаются не всеми элементами меню. Например, нельзя создать ярлык к конкретному журналу.

Если нажать и удерживать кнопку [View] (Вид) в других режимах, появится список заранее заданных ярлыков. Например, если компас включен, нажмите и удерживайте кнопку [View] (Вид) для перехода к параметрам компаса.

## 3.27. Спортивные режимы

Спортивные режимы служат для записи сведений о тренировках и прочей активности с помощью Suunto Ambit3 Run. Для любого вида активности можно выбрать один из спортивных режимов, представленный в наборе predetermined спортивных режимов ваших часов. Если вам не удалось найти подходящий спортивный режим, можете создать свои спортивные режимы с индивидуальными настройками при помощи веб-сайта [Movescount](https://www.movescount.com).

В ходе упражнения на дисплее отображается различная информация в зависимости от спортивного режима. Выбранный спортивный режим также влияет на параметры тренировок, такие как предельная частота сердцебиения и длина участка дистанции при автоматическом отсчете.

На сайте [Movescount](https://www.movescount.com) можно создавать спортивные режимы с индивидуальными настройками, изменять заранее заданные спортивные режимы, удалять спортивные режимы или просто скрывать их, чтобы они не отображались в меню тренировки (см. 3.9.3. Начало тренировки).

## Индивидуальные спортивные режимы

Каждый индивидуальный спортивный режим может содержать от 1 до 8 окон различных спортивных режимов. Пользователь может выбрать, какие данные будут отображаться в каждом окне, из полного списка. Например, можно настроить ограничение частоты сердцебиения для отдельных видов спорта, целевые устройства POD для поиска или интервал регистрации, что позволит оптимизировать точность регистрируемых данных и длительность работы батареи.

Функция **QUICK NAVIGATION** доступна в любом спортивном режиме, для которого включен GPS. По умолчанию этот параметр отключен. При выборе интересующего

пункта (POI) или маршрута появляется всплывающий список интересных пунктов (POI) или маршрутов, который пользователь задал для часов перед началом тренировки.

На Suunto Ambit3 Run можно передать до 10 разных спортивных режимов, созданных на Movescount.

## 3.28. Секундомер

Секундомер — это дисплей, который можно включить и отключить из начального меню.

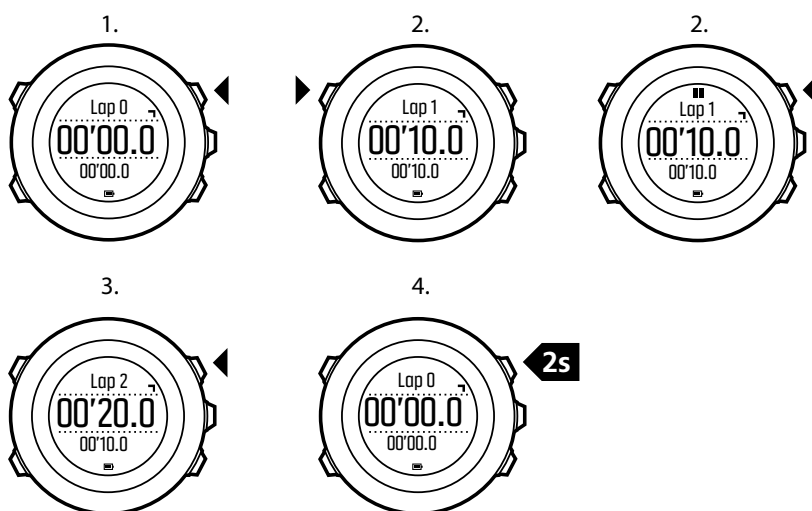
Включение секундомера:

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Перейдите к разделу **DISPLAYS** (Дисплеи) нажатием кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и нажмите [Next] (След.).
3. Найдите пункт **Stopwatch** (Секундомер) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и нажмите [Next] (След.).

Теперь можно приступить к использованию секундомера или нажать кнопку [Next] (След.) для возврата к дисплею **TIME** (Время). Чтобы вернуться к секундомеру, прокручивайте дисплеи нажатием кнопки [Next] (След.) до тех пор, пока не увидите секундомер.

Использование секундомера:

1. Включив экран секундомера, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп) для запуска измерения времени.
2. Чтобы создать этап, нажмите кнопку [Back Lap] (Обратный круг), чтобы приостановить секундомер, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп). Для просмотра времени этапов нажмите кнопку [Back Lap] (Обратный круг), когда секундомер приостановлен.
3. Чтобы продолжить отсчет, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).
4. Для сброса времени нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), когда секундомер приостановлен.



Во время работы секундомера можно выполнять следующие действия.

- Переключаться между временем и временем этапа, которые отображаются на дисплее в нижнем ряду, нажимая кнопку [View] (Вид).

- Переключать устройство в режим **TIME** (Время) с помощью кнопки [Next] (След.).
- Открыть меню параметров, удерживая нажатой кнопку [Next] (След.).

Если дисплей секундомера больше не нужен, отключите секундомер.

Отключение секундомера.

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Перейдите к разделу **DISPLAYS** (Дисплеи) нажатием кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и нажмите [Next] (След.).
3. Перейдите к разделу **End stopwatch** (Отключить секундомер) нажатием кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и нажмите [Next] (След.).

## 3.29. Приложение Suunto

Приложение Suunto поможет использовать Suunto Ambit3 Run еще интереснее и эффективнее, анализируя и публикуя тренировки, подключаясь к партнерам и решая множество других задач. Выполните сопряжение часов с мобильным приложением, чтобы получать уведомления на Suunto Ambit3 Run.

Чтобы выполнить сопряжение часов с приложением Suunto:

1. Загрузите и установите приложение Suunto на совместимое устройство из iTunes App Store, Google Play, а также из некоторых других магазинов приложений, популярных в Китае.
2. Запустите приложение Suunto App и включите модуль Bluetooth, если он еще не включен.
3. Удерживайте нажатой кнопку [Next] , чтобы войти в меню параметров.
4. Прокрутите до пункта **СОПРЯЖЕНИЕ** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его нажатием кнопки [Next]
5. Нажмите [Next] , чтобы выбрать **МОБ. ПРИЛ.**
6. Вернитесь к приложению и символа часов в верхнем левом углу экрана. Когда на экране появится название часов, нажмите СОПРЯЖЕНИЕ.
7. Введите в соответствующее поле ключ доступа, отображаемый на дисплее часов, и нажмите СОПРЯЖЕНИЕ, чтобы завершить подключение.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для некоторых функций требуется подключение к Интернету через Wi-Fi или мобильную сеть. Может взиматься плата согласно тарифам, установленным оператором сотовой связи.

### 3.29.1. Синхронизация с мобильным приложением

Если часы Suunto Ambit3 Run сопряжены с приложением Suunto, то синхронизация новых журналов происходит автоматически, если подключение по Bluetooth активировано и устройство находится в радиусе действия. В ходе синхронизации данных на Suunto Ambit3 Run мигает значок Bluetooth.

Этот заданный по умолчанию параметр можно изменить в меню параметров.

Отключение автоматической синхронизации:


1. Удерживайте нажатой кнопку [Next] , чтобы открыть меню параметров.
2. Перейдите к пункту ПОДКЛЮЧЕНИЕ с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его нажатием кнопки [Next] .



3. Перейдите к пункту Параметры с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его нажатием кнопки [Next] .
4. Нажмите кнопку Next снова, чтобы войти в меню параметров **MobileApp sync**.
5. Отключите нажатием кнопки [Light Lock] , затем удерживайте нажатой кнопку [Next] для выхода из меню.

### 3.30. Приложения Suunto

Приложения Suunto позволяют настраивать Suunto Ambit3 Run по вашему вкусу. Посетите раздел приложений Suunto App Zone в разделе «Сообщество» на сайте [Movescount.com](https://movescount.com), чтобы найти доступные для использования приложения, например различные таймеры и счетчики. Если не удалось найти требуемое приложение, создайте его сами с помощью средства разработки приложений Suunto App Designer. Например, можно создать приложения для вычисления прогнозируемого результата марафонского забега или уклона горнолыжного маршрута.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Приложения *Suunto Apps* на сайте *Movescount* – это приложения, которые вы можете использовать на часах. Их не следует путать с приложением *Suunto*, которое является мобильным приложением, используемым для анализа тренировок и публикации результатов, подключения к партнером и решения многих других задач.

Добавление приложений Suunto к Suunto Ambit3 Run:

1. Для просмотра существующих приложений Suunto перейдите в раздел **App zone** сообщества *Movescount*. Чтобы создать свое приложение, выберите **App Designer**.
2. Добавьте приложение Suunto в спортивный режим. Подключите Suunto Ambit3 Run к учетной записи *Movescount*, чтобы синхронизировать приложение Suunto с устройством. Добавленное приложение Suunto App будет показывать результаты своих вычислений во время тренировки.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В каждый спортивный режим можно добавить до пяти приложений *Suunto Apps*.

### 3.31. Время

Дисплей времени на часах Suunto Ambit3 Run отображает следующую информацию:

- верхняя строка: дата
- средняя строка: время
- нижняя строка: измените отображаемые значения нажатием кнопки [View] , чтобы просмотреть дополнительную информацию (день недели, время для двух часовых поясов и уровень заряда батареи).



Переход к параметрам времени:

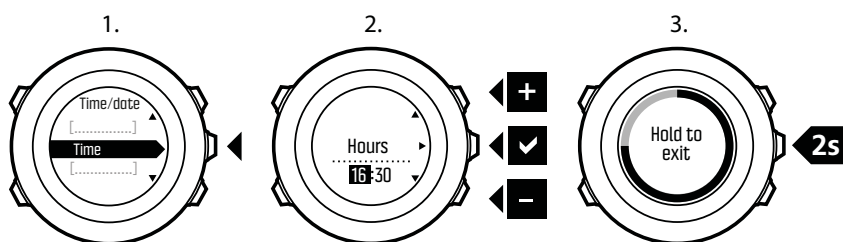
1. Нажмите и удерживайте кнопку [Next] , чтобы перейти в меню параметров.
2. Нажмите [Next] для входа в раздел **GENERAL** (Общие).
3. Прокрутите до пункта **Time/date** (Время и дата) кнопкой [Start Stop] и нажмите кнопку [Next] .

В меню **Time/date** (Время и дата) можно задать следующие параметры:

- Время
- Дата
- Время по GPS
- Второй часовой пояс
- Будильник

Изменение параметров времени:

1. В меню **Time/date** (Время и дата) прокрутите до нужного параметра кнопкой [Start Stop] или [Light Lock] и выберите его кнопкой [Next] .
2. Измените значения кнопками [Start Stop] и [Light Lock] и сохраните кнопкой [Next] .
3. Вернитесь в предыдущее меню кнопкой [Back Lap] или нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] , чтобы выйти.

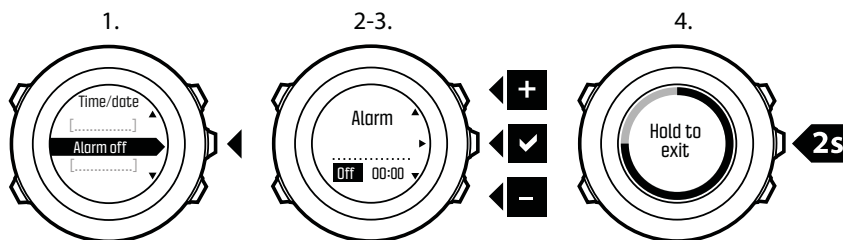


### 3.31.1. Будильник

Устройство Suunto Ambit3 Run можно использовать в качестве будильника.

Переход к будильнику и его настройка:

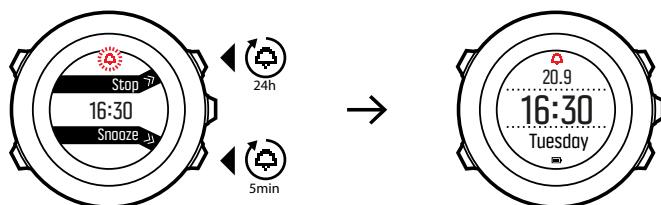
1. В меню параметров последовательно выберите **GENERAL** General**Time/date** (Общие), **Alarm** Время/дата (Время/дата), Alarm (Будильник).
2. С помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет) включите или отключите будильник.Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next] (След.).
3. С помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп), и [Light Lock] (Блок. свет) установите значения часов и минут.Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Вернитесь в меню параметров с помощью кнопки [Back Lap] (Обратный круг) или нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы выйти из меню параметров.



Когда будильник включен, на большинстве дисплеев отображается соответствующий значок.

Когда звучит сигнал будильника, можно сделать следующее:

- Выбрать **Snooze** (Повтор сигнала) нажатием кнопки [Light Lock] (Блок свет). Будильник перестает звучать и снова включается через каждые 5 минут до тех пор, пока не будет остановлен. Повтор сигнала можно выполнять до 12 раз, то есть в течение одного часа.
- Выбрать **Stop** (Выключить) нажатием кнопки нажав кнопку [Start Stop] (Старт/стоп). Будильник перестает звучать и снова включается в то же время на следующий день, если не отключить будильник в меню параметров.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** При повторе сигнала значок будильника мигает в режиме **TIME** (Время).

### 3.31.2. Синхронизация времени

Отображаемое на Suunto Ambit3 Run время можно уточнить с мобильного телефона или компьютера (с помощью Suuntolink), а также привести в соответствие с временем по GPS.

При подключении часов к компьютеру с помощью USB-кабеля приложение Suuntolink по умолчанию обновляет время и дату на часах согласно показаниям встроенных часов компьютера.

## Время по GPS

Функция определения времени с помощью GPS исправляет несоответствие между временем Suunto Ambit3 Run и временем по GPS. Функция определения времени с помощью GPS корректирует время автоматически один раз в день, а также после установки времени вручную. Также корректируется время другого часового пояса.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Функция определения времени с помощью GPS корректирует минуты и секунды, но не часы.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Функция определения времени с помощью GPS точно корректирует время, если погрешность составляет менее 7,5 минут. Если погрешность превышает это значение, функция определения времени с помощью GPS корректирует время с точностью до 15 минут.

Функция определения времени с помощью GPS включена по умолчанию. Отключение данной функции:

1. В меню параметров последовательно выберите **GENERAL**, затем **Time/date** и **GPS timekeeping**.

2. Чтобы включить или отключить определение времени с помощью GPS, нажмите и удерживайте кнопку [Start Stop] или [Light Lock]. Подтвердите выбор, нажав [Next].
3. Вернитесь в меню параметров с помощью кнопки [Back Lap] или нажмите и удерживайте кнопку [Next], чтобы выйти из режима настройки параметров.

## 3.32. Дорога назад

Функция **Track back** под названием Track back (Обратный путь) позволяет в ходе занятия отслеживать маршрут до любой выбранной точки. Suunto Ambit3 Run создает временные путевые точки для возврата к исходному пункту.

Прокладка обратного маршрута во время тренировки:

1. Находясь в спортивном режиме, использующем GPS, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **NAVIGATION** (Навигация).
3. Перейдите к пункту **Track back** (Обратный путь) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).

После этого можно начинать движение в обратном направлении по тому же маршруту. Для получения более подробных сведений о навигации см. 3.23.1. *Навигация по маршруту*.

Функцию **Track back** под названием Track back (Обратный путь) также можно использовать для прокладки обратного маршрута на основе архива журналов с данными тренировок, которые содержат координаты GPS. Для этого выполните действия, описанные в разделе 3.23.1. *Навигация по маршруту*. Выберите **Logbook** Logbook **Routes** (Архив журналов) вместо пункта Routes (Маршруты), а затем выберите журнал, чтобы начать навигацию.


## 4. Уход и обслуживание

### 4.1. Рекомендации по использованию

Обращайтесь с устройством осторожно, не подвергайте его ударам и не роняйте.


При использовании часов в обычных условиях техническое обслуживание не требуется. После использования промойте устройство пресной водой с мягким мылом и осторожно очистите влажной мягкой тканью или замшей.

Используйте только оригинальные аксессуары Suunto! Условия гарантии не охватывают повреждения, причиненные использованием других аксессуаров.

 **СОВЕТ:** Не забудьте зарегистрировать часы Suunto Ambit3 Run по адресу [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support), чтобы пользоваться персональной поддержкой.

### 4.2. Водонепроницаемость

Suunto Ambit3 Run водонепроницаем при глубине до 50 м / 164 фута и давлении до 5 бар. Значение в метрах указывает на фактическую глубину погружения; значение в барах указывает давление воды, используемое Suunto в ходе испытаний на водонепроницаемость. Это значит, что часы можно использовать для плавания и snorkлинга, но нельзя использовать ни при каких погружениях.


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Указанная глубина водонепроницаемости не эквивалентна функциональной рабочей глубине. Обозначенная водонепроницаемость относится к ситуациям статического давления воды или воздуха. Часы остаются водонепроницаемыми в душе и ванной, при плавании на открытой воде, при погружениях в бассейне и snorkлинге.

Для сохранения водонепроницаемости рекомендуется:

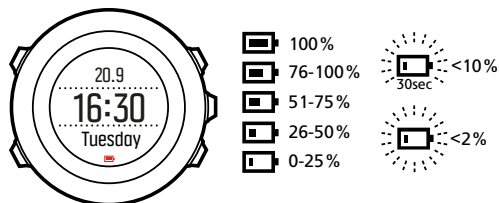
- использовать устройство только по целевому назначению;
- при необходимости ремонта обращаться в авторизованную сервисную службу Suunto, к дистрибьютору или ритейлеру;
- не допускать загрязнения устройства грязью или песком;
- не пытаться самостоятельно открыть корпус устройства;
- не подвергать устройство воздействию резких изменений температуры воздуха или воды;
- всегда промывать пресной водой устройство, подвергшееся воздействию соленой воды;
- не ударять и не ронять устройство.

### 4.3. Зарядка батареи


Длительность отдельного сеанса зарядки зависит от характера и условий использования Suunto Ambit3 Run. Низкие температуры сокращают продолжительность работы батареи после зарядки. Емкость перезаряжаемых аккумуляторных батарей со временем уменьшается.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В случае аномального снижения емкости из-за дефекта батареи гарантия Suunto распространяется на замену батареи в течение 1 года или максимум на 300 циклов зарядки (в зависимости от того, что наступит раньше).

Значок батареи показывает уровень заряда батареи. Когда уровень заряда становится менее 10 %, значок мигает 30 секунд. При уровне заряда менее 2 % значок мигает постоянно.



Чтобы зарядить батарею, подключите ее к компьютеру с помощью USB-кабеля Suunto или с помощью сетевого зарядного устройства, совместимого с USB. Полная зарядка разряженной батареи занимает 2-3 часа.

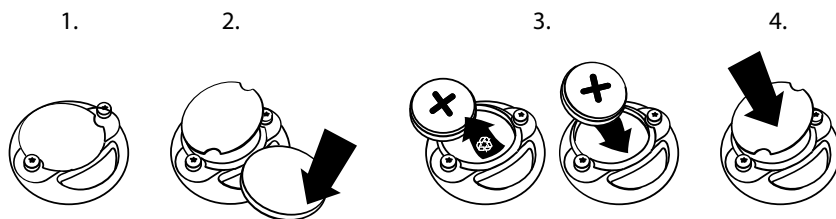
 **СОВЕТ:** Перейдите на сайт [Movescount](http://Movescount.com), чтобы изменить интервал получения координатных точек GPS во всех спортивных режимах. Это увеличит время работы от батареи. Для получения более подробных сведений см. 3.18.3. Точность значений GPS и энергосбережение.

## 4.4. Замена батареи интеллектуального датчика

В интеллектуальном датчике Suunto Smart Sensor используется 3-вольтовая батарея на базе литиевых ячеек (CR 2025).

Замена батареи:

1. Извлеките батарею из пояса кардиопередатчика.
2. Откройте крышку батарейного отсека с помощью монеты.
3. Замените батарею.
4. Плотно закройте крышку батарейного отсека.



## 5. Рекомендации

### 5.1. Технические характеристики

#### Общие

- Рабочая температура: от -20 °C до +60 °C/от -5 °F до +140 °F
- Температура при зарядке батареи: 0 °C до +35 °C/+32 °F до +95 °F
- Температура хранения: от -30 °C до +60 °C/от -22 °F до +140 °F
- Вес: 72 г /2,5 унц.
- Водонепроницаемость (часов): 50 метров / 164 фута / 5 бар
- Водонепроницаемость (нагрудный пульсометр): 20 м/66 фт.
- Стекло: минеральный хрусталь
- Питание: перезаряжаемая литий-ионная батарея
- Срок работы от батареи: ~ 10–100 часов в зависимости от выбранной точности GPS

#### Память

- Интересующие пункты (POI): максимум 250

#### Радиомодуль

- Поддержка Bluetooth® Smart
- Используемая для связи частота: 2402 — 2480 МГц
- Максимальная мощность передачи: <0 дБм (проводимая)
- Радиус приема-передачи: ~3 м/9,8 фт.

#### Хронограф

- Дискретность: 1 с до 9:59'59, после этого — 1 мин

#### Компас

- Дискретность: 1 градус/18 мил

#### GPS

- Технология: SiRF Star V
- Дискретность: 1 м/3 фута
- Частотный диапазон: 1575,42 МГц

#### Производитель

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

ФИНЛЯНДИЯ

## 5.2. Нормативное соответствие

### 5.2.1. CE

Настоящим компания Suunto Oy заявляет, что радиооборудование типа OW143 соответствует требованиям директивы 2014/53/EU. Полный текст Декларации соответствия ЕС вы найдете здесь: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

### 5.2.2. Соответствие требованиям FCC

Это устройство отвечает требованиям раздела 15 правил FCC. Устройство необходимо эксплуатировать при соблюдении следующих условий:

- (1) устройство не должно создавать вредные помехи;
- (2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу. Настоящий продукт проверен на соответствие стандартам FCC и предназначен для личного или служебного пользования.

Изменения и модификации устройства, выполненные без прямого утверждения компанией Suunto, могут привести к потере прав на использование данного устройства согласно требованиям FCC.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Это устройство прошло проверку и признано соответствующим ограничениям, действующим для цифровых устройств класса В согласно части 15 правил FCC. Данные ограничения предназначены для обеспечения целесообразной защиты от вредных помех при эксплуатации устройств в жилых помещениях. Нарушение правил установки и эксплуатации, изложенных в соответствующих инструкциях, может привести к возникновению вредных помех для радиосвязи. Однако производитель не гарантирует, что отдельно взятая установленная система не будет создавать подобных помех. Если это оборудование не вызывает вредных помех для приема радио- и телесигнала (проверяется путем отключения и последующего включения оборудования), пользователю следует попытаться устранить помехи с помощью следующих мер:

- Переориентируйте или переместите принимающую антенну.
- Разнесите оборудование и приемник как можно дальше.
- Подключите оборудование к другой розетке или электрической цепи, отличной от используемой приемником.
- Обратитесь за помощью к торговому посреднику или техническому специалисту, имеющему опыт наладки радио- или телеоборудования.

### 5.2.3. IC (Министерство промышленности Канады)

Данное устройство удовлетворяет требованиям стандартов RSS Министерства промышленности Канады для нелицензируемых изделий. Устройство необходимо эксплуатировать при соблюдении следующих условий:

- (1) устройство не должно создавать помехи;
- (2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу.



#### 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. Товарный знак

Suunto Ambit3 Run, соответствующие логотипы и другие товарные знаки и наименования продукции Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Все права защищены.

### 5.4. Патентная маркировка

Данный продукт защищен патентными заявками и соответствующими национальными правами:

Часы: EP 11008080, технические проекты EU 001332985-0001 или 001332985-0002, US 61/649,617, US 61/649,632

Кардиопередатчик: 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

Поданы дополнительные патентные заявки.

### 5.5. Международная ограниченная гарантия

Компания Suunto гарантирует, что в течение гарантийного срока компания Suunto или авторизованный сервисный центр Suunto (в дальнейшем именуемый Сервисным центром) будет бесплатно устранять дефекты в материалах или сборке одним из следующих способов, выбранных по своему усмотрению: а) ремонт, б) замена, в) возмещение стоимости устройства при условии соблюдения положений данной ограниченной гарантии. Данная международная ограниченная гарантия действует и применяется независимо от страны приобретения. Международная ограниченная гарантия не влияет на ваши права, определенные обязательным к применению национальным законодательством о продаже потребительских товаров.

#### Срок действия гарантии

Отсчет срока международной ограниченной гарантии начинается с даты первоначальной розничной покупки.

Гарантийный срок на часы, смарт-часы, компьютеры для погружений, пульсометры, датчики погружения, механические приборы для погружения и механические прецизионные измерительные инструменты составляет два (2) года, если не указано иное.

Гарантийный срок на аксессуары, включая нагрудные ремни Suunto, ремешки для часов, зарядные устройства, кабели, аккумуляторы, браслеты и шланги, но не ограничиваясь ими, составляет один (1) год.

Гарантийный период составляет пять (5) лет для неисправностей, связанных с датчиком измерения глубины (давления) на компьютерах для погружений Suunto.

## Исключения и ограничения

Настоящая международная ограниченная гарантия не охватывает:

1. а. обычный износ, например, царапины, потертости и изменения цвета и (или) материала неметаллических ремешков, б) дефекты, вызванные неосторожным обращением, и в) дефекты и повреждения, вызванные неправильной или противоречащей инструкциям эксплуатацией устройства, ненадлежащим уходом, небрежным обращением и авариями, такими как падение или раздавливание устройства;
2. печатные материалы и упаковку;
3. дефекты и предполагаемые дефекты, вызванные совместным использованием с любым продуктом, принадлежностью, программным обеспечением и/или услугой, которые не были произведены / не поставлялись компанией Suunto;
4. батареи, не поддерживающие перезарядку.

Suunto не гарантирует, что эксплуатация Устройства или принадлежности будет происходить без сбоев или ошибок, или что Устройство или принадлежность будут совместимы с каким-либо оборудованием или программным обеспечением сторонних производителей.

Настоящая международная ограниченная гарантия на устройство или принадлежность перестает действовать в следующих случаях:

1. вскрытия устройства с нарушением правил использования;
2. ремонта устройства с использованием неутвержденных запасных частей; модификации или ремонта в сервисных центрах, не являющихся авторизованными Сервисными центрами;
3. удаления, изменения, порчи серийного номера устройства или иных действий, делающих его нечитаемым; решение по этому вопросу принимается по усмотрению компании Suunto; либо
4. воздействие на устройство химических веществ, включая, без ограничений, солнцезащитный крем и репеллент от насекомых.

## Обращение в гарантийную службу Suunto

Чтобы воспользоваться гарантийным обслуживанием Suunto, необходимо предоставить документы, подтверждающие приобретение устройства. Следует также зарегистрировать продукт онлайн на сайте [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register), чтобы получать услуги международной гарантии по всему миру. Узнать о порядке предоставления гарантийного обслуживания можно на странице [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), обратившись в местное авторизованное торговое отделение Suunto или позвонив в справочную службу Suunto.

## Ограничение ответственности

В максимальной степени, допускаемой применимым законодательством, настоящая международная ограниченная гарантия является единственным и исключительным средством судебной защиты и заменяет собой все остальные явно выраженные или подразумеваемые гарантии. Компания Suunto не несет ответственности за специфические, случайные, штрафные или косвенные убытки, включая, помимо прочего, потерю предполагаемой прибыли, потерю данных, утрату возможности эксплуатации, стоимость капитала, стоимость любого заместительного оборудования

или заместительных средств, претензии третьих лиц, ущерб собственности, нанесенный в результате приобретения или использования данного изделия или в результате нарушения условий гарантии, договора, небрежности, строгого правонарушения или любого другого юридического или объективного обоснования, даже если компании Suunto было известно о вероятности возникновения такого ущерба. Компания Suunto не несет ответственности за задержки в предоставлении гарантийного обслуживания.

## 5.6. Авторские права

© Suunto Oy 9/2014. Все права защищены. Suunto, наименования продукции Suunto, соответствующие логотипы, товарные знаки и наименования являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Данный документ и его содержание является собственностью компании Suunto Oy, предназначен исключительно для ее клиентов и служит для изучения и получения необходимой информации о продукции. Запрещается использование или распространение его содержания, а также передача другим лицам, разглашение или воспроизведение с любыми другими целями без предварительного письменного согласия компании Suunto Oy. Мы приложили большие усилия к обеспечению полноты и точности сведений, содержащихся в настоящем документе, однако не даем никаких явных или подразумеваемых гарантий полноты или точности этих сведений. Содержание документа может быть изменено без предварительного уведомления. Новейшую версию документации можно загрузить по адресу [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

# Указатель

adding a route.....	39	интересующий пункт (POI).....	32
adding current location.....	34	использование.....	53
adjust settings.....	8	калибровка.....	13 , 31
charging.....	7	кардиопередатчик.....	16 , 31
deleting.....	35	кнопки.....	6
deleting a route.....	39	компас.....	12, 13, 14, 20
firmware.....	21	курс.....	14
Foot POD.....	30 , 31	маршрут.....	39
GPS.....	28	меню.....	6 , 46
GPS signal.....	28	многоборье.....	24
GPS timekeeping.....	51	навигация.....	20 , 21, 32, 39
logbook.....	25	начало тренировки.....	18
memory left indicator.....	27	повтор сигнала.....	50
POD.....	30 , 31	подсветка.....	10
point of interest (POI).....	34 , 35	поиск обратного направления.....	21
recording tracks.....	19	показать/скрыть дисплеи.....	15
routes.....	39	путевые точки.....	39
settings.....	8 , 51	режим.....	10
sport mode.....	25	секундомер.....	47
sport modes.....	46	сетки.....	28
startup wizard.....	7	склонение.....	12
Suunto app.....	48	служебное меню.....	45
Suunto Smart Sensor.....	16 , 17	сопряжение.....	30 , 31
syncing.....	48	состояние восстановления.....	36
time.....	51	сохранение данных о сердцебиении.....	16
автоматическая калибровка.....	31	спортивные режимы.....	16
автоматическая прокрутка.....	10	спортивный режим.....	18 , 19
автопауза.....	9	средство мониторинга активности.....	9
батарея.....	53	таймер обратного отсчета.....	15
блокировка азимута.....	14	таймеры.....	15
блокировка кнопок.....	11	текущее местоположение.....	34
будильник.....	50	тест восстановления.....	36
во время тренировки.....	19 , 20	Точность значений GPS.....	29
восстановление.....	35	тренировка.....	16 , 18
время.....	49 , 50	устранение неполадок.....	17
время восстановления.....	9 , 35	уход.....	53
датчик сердцебиения.....	16 , 30, 31	форматы местоположения.....	28
дисплеи.....	15	этапы.....	19
дисплей.....	15 , 16	эффективность бега.....	42
зарядка.....	53	яркость.....	10
значки.....	23	ярлык.....	6 , 46
инверсия дисплея.....	15 , 16		
интервальный таймер.....	24		



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 10/2020

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