

SUUNTO AMBIT3 RUN


ANVÄNDARHANDBOK


1. SÄKERHET.....	4
2. Komma igång.....	5
2.1. Knappar och menyer.....	5
2.2. Inställning.....	5
2.3. Justera inställningar.....	6
3. Egenskaper.....	8
3.1. Aktivitetsövervakning.....	8
3.2. Autopaus.....	8
3.3. Automatisk växling.....	8
3.4. Bakgrundsbelysning.....	9
3.5. Knapplås.....	10
3.6. Kompass.....	10
3.6.1. Ställa in missvisningsvärde.....	11
3.6.2. Kalibrera kompassen.....	11
3.6.3. Låsa bäring.....	12
3.7. Nedräknare.....	13
3.8. Skärmar.....	13
3.8.1. Justera skärmkontrasten.....	13
3.8.2. Invertera färgen på skärmen.....	14
3.9. Träna med sportlägen.....	14
3.9.1. Använda Suunto Smart Sensor.....	14
3.9.2. Sätta på Suunto Smart Sensor.....	15
3.9.3. Starta träning.....	15
3.9.4. Under träning.....	16
3.9.5. Registrera banor.....	16
3.9.6. Registrera varv.....	16
3.9.7. Navigera under träning.....	17
3.9.8. Använda kompassen under träning.....	17
3.10. Tillbaka till start.....	18
3.11. Uppdateringar av programvara.....	18
3.12. FusedSpeed.....	18
3.13. Ikoner.....	20
3.14. Intervalltidtagare.....	21
3.15. Loggbok.....	22
3.16. Indikator för ledigt minne.....	23
3.17. Navigera med GPS.....	24
3.17.1. Ta emot en GPS-signal.....	24
3.17.2. GPS-rutnät och positionsformat.....	25
3.17.3. GPS-precision och energiförbrukning.....	25
3.18. Aviseringar.....	26


3.19. POD:ar och pulssensorer.....	26
3.19.1. Para ihop PODar och pulssensorer.....	26
3.19.2. Använda foot POD.....	27
3.20. Intressepunkter (POI).....	28
3.20.1. Kontrollera var du befinner dig.....	29
3.20.2. Att lägga till platsen du befinner dig på som POI.....	30
3.20.3. Ta bort en intressepunkt.....	30
3.21. Återhämtning.....	31
3.21.1. Återhämtningstid.....	31
3.21.2. Återhämtningstillstånd.....	31
3.22. Rutter.....	33
3.22.1. Att följa en rutt.....	34
3.22.2. Under pågående navigering.....	36
3.23. Löppprestationsnivå.....	37
3.24. Servicemenyn.....	39
3.25. Genvägar.....	39
3.26. Sportlägen.....	40
3.27. Stoppur.....	40
3.28. Suunto-appen.....	41
3.28.1. Synkronisera med mobilappen.....	42
3.29. Suunto Apps.....	42
3.30. Tid.....	42
3.30.1. Väckarklocka.....	43
3.30.2. Tidssynkronisering.....	44
3.31. Rutt tillbaka.....	44
4. Skötsel och support.....	45
4.1. Riktlinjer för hantering.....	45
4.2. Vattentät.....	45
4.3. Ladda batteriet.....	45
4.4. Byta batteri i Smart Sensor.....	46
5. Referens.....	47
5.1. Tekniska specifikationer.....	47
5.2. Överensstämmelse.....	48
5.2.1. CE.....	48
5.2.2. Efterlevnad av FCC-reglerna.....	48
5.2.3. IC.....	48
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	48
5.3. Varumärken.....	49
5.4. Patentmeddelande.....	49
5.5. Internationell begränsad garanti.....	49
5.6. Upphovsrätt.....	50


1. SÄKERHET

Olika typer av säkerhetsföreskrifter


 **VARNING:** – används i samband med en åtgärd eller situation som kan resultera i allvarlig skada eller dödsfall.

 **VARNING:** – används i samband med en åtgärd eller situation som resulterar i skada på produkten.

 **OBS:** – används för att understryka viktig information.

 **TIPS:** – används för extra tips om hur du använder enhetens funktioner.

Säkerhetsföreskrifter

 **VARNING:** ALLERGISKA REAKTIONER ELLER HUDIRRITATIONER KAN FÖREKOMMA NÄR PRODUKTEN KOMMER I KONTAKT MED HUD, ÄVEN OM VÅRA PRODUKTER UPPFYLLER INDUSTRISTANDARDER. OM DETTA INTRÄFFAR SKA PRODUKTEN OMEDELBART SLUTA ANVÄNDAS OCH LÄKARE RÅDFRÅGAS.

 **VARNING:** RÅDFRÅGA ALLTID LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM. ÖVERANSTRÄNGNING KAN ORSAKA ALLVARLIGA SKADOR.

 **VARNING:** ENDAST FÖR FRITIDSANVÄNDNING.

 **VARNING:** FÖRLITA DIG INTE HELT PÅ GPS:EN ELLER BATTERIETS LIVSLÄNGD. ANVÄND ALLTID KARTOR OCH ANDRA REFERENSMATERIAL FÖR DIN SÄKERHET.

 **VARNING:** APPLICERA INTE LÖSNINGSMEDEL AV NÅGOT SLAG PÅ PRODUKTEN, DÅ DETTA KAN SKADA YTAN.

 **VARNING:** APPLICERA INTE INSEKTSMEDEL PÅ PRODUKTEN, DÅ DETTA KAN SKADA YTAN.

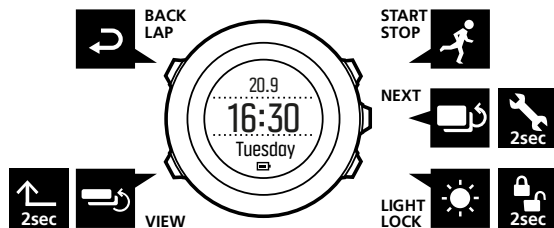
 **VARNING:** KASSERA INTE PRODUKTEN SOM VANLIGT HUSHÅLLSAVFALL. BEHANDLA PRODUKTEN SOM ELEKTRONISKT AVFALL FÖR ATT SKYDDA MILJÖN.

 **VARNING:** ENHETEN FÅR INTE TAPPAS ELLER UTSÄTTAS FÖR STÖTAR, DÅ DETTA KAN SKADA ENHETEN.

2. Komma igång

2.1. Knappar och menyer

Suunto Ambit3 Run har fem knappar med vilka du kommer åt alla funktioner.



[Start Stop] :

- tryck för att öppna startmenyn
- tryck för att starta, pausa eller återuppta en träning eller tidtagning
- tryck för att öka ett värde eller flytta upp i menyn
- håll intryckt för att stoppa och spara en träning

[Nästa] :

- tryck för att växla skärm
- tryck för att bekräfta en inställning
- håll intryckt för att öppna/stänga alternativmenyn
- håll intryckt för att öppna/stänga alternativmenyn i sportlägena

[Light Lock] :


- tryck för att aktivera bakgrundsbelysningen
- tryck för att minska ett värde eller flytta ned i menyn
- håll intryckt för att låsa eller låsa upp knapparna

[Visa] :

- tryck för att ändra vad som visas på skärmens nedersta rad
- håll intryckt för att växla mellan ljus och mörk skärm
- håll intryckt för att öppna en genväg (se 3.25. *Genvägar*)

[Back Lap] :

- tryck för att återgå till föregående meny
- tryck för att lägga till ett varv under träningen

 **TIPS:** När du ändrar värden kan du visa dem snabbare genom att hålla [Start Stop] eller [Light Lock] intryckt.

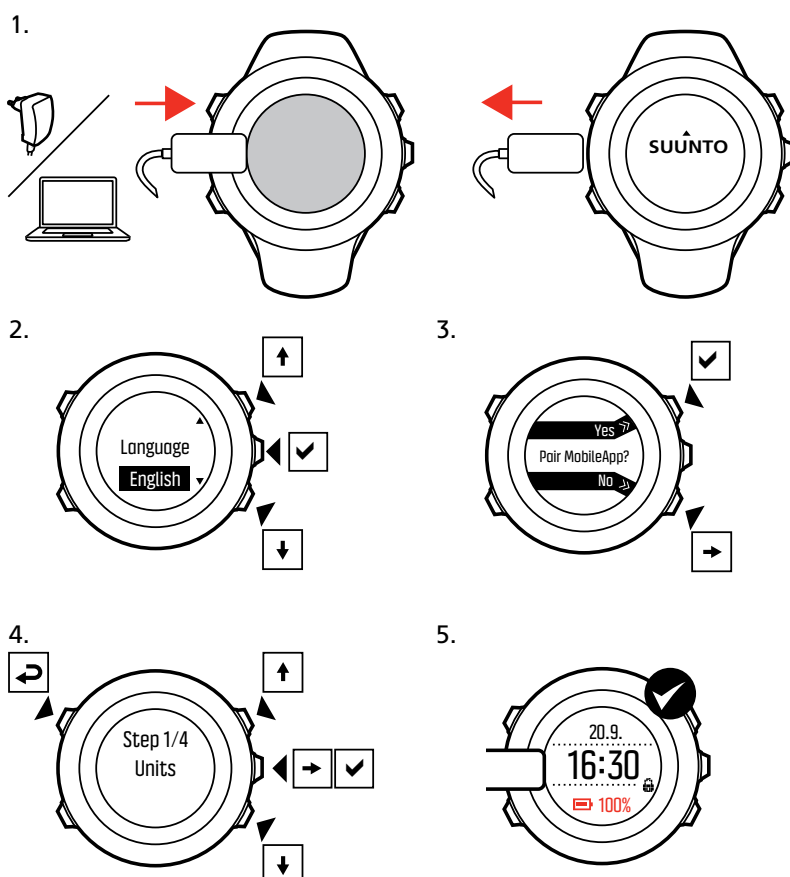
2.2. Inställning

Suunto Ambit3 Run startar automatiskt när du ansluter den till datorn eller en USB-laddare via den medföljande USB-kabeln.

Så här börjar du använda din sportklocka:

1. Anslut sportklockan till en strömkälla via den medföljande USB-kabeln.

2. Koppla från USB-kabeln om du använder en dator (för att låsa upp knapparna).
3. Tryck på [Start Stop] eller [Light Lock] för att bläddra till det språk du vill ha, och tryck på [Next] för att välja.
4. Parkoppla med Suunto-appen (se 3.28. *Suunto-appen*) genom att trycka på [Start Stop] eller hoppa över genom att trycka på [Next] .
5. Följ anvisningarna i startguiden för att slutföra grundinställningarna. Ange värden med [Start Stop] eller [Light Lock] och tryck på [Next] för att acceptera och fortsätta till nästa steg.
6. Anslut klockan till USB-kabeln igen och ladda den tills batteriindikatorn visar 100 %.



Det tar cirka två till tre timmar att ladda ett urladdat batteri. Knapparna är låsta medan USB-kabeln är ansluten till klockan och datorn.

Du kan avsluta startguiden när som helst genom att hålla [Nästa] intryckt.

Startguiden omfattar följande inställningar:

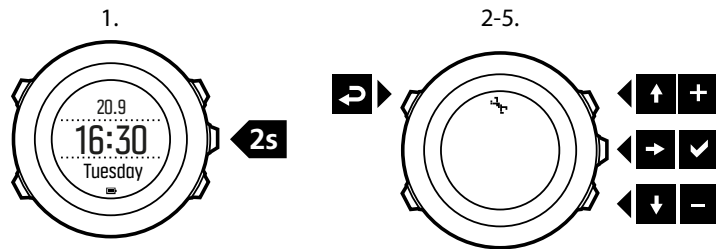
- Enheter
- Tid
- Datum
- Personliga inställningar (kön, ålder, vikt)

2.3. Justera inställningar

Du kan ändra inställningarna för Suunto Ambit3 Run direkt i klockan eller med SuuntoLink.

Så här ändrar du inställningarna på klockan:

1. Håll [Nästa] intryckt för att gå till alternativmenyn.
2. Bläddra i menyn med [Start Stop] och [Light Lock] .
3. Tryck på [Nästa] för att gå till en inställning.
4. Tryck på [Start Stop] och [Light Lock] för att ändra inställningsvärdena.
5. Tryck på [Back Lap] får att gå tillbaka till den föregående menyn, eller håll [Next] nedtryckt för att avsluta.



3. Egenskaper

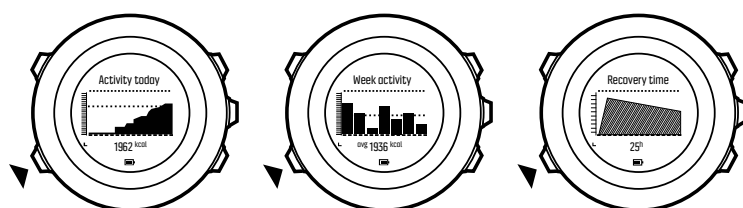
3.1. Aktivitetsövervakning

Utöver återhämtningstiden som visas i träningsloggen, övervakar Suunto Ambit3 Run också din totala aktivitet, både träning och daglig aktivitet. Med aktivitetsövervakning får du en komplett bild av din aktivitet, antal förbrukade kalorier och återhämtningstid.

Aktivitetsövervakning är en av standardvyerna under **TID**. Visa skärmen genom att trycka på [Nästa] (sista skärmen).

Du kan visa/dölja aktivitetsövervakningen på startmenyn, under **DISPLAYER** » **Aktivitet**. Visa/dölj skärmen med [Nästa] .

Skärmen för aktivitetsövervakning består av tre vyer som du kan växla mellan med [Visa] .



- **Aktivitet idag:** kaloriförbrukning idag. Den prickade linjen i stapeldiagrammet visar genomsnittlig daglig kaloriförbrukning de senaste sju dagarna, exklusive idag.
- **Veckoaktivitet:** kaloriförbrukning per dag de senaste sju dagarna. Dagens datum visas längst till höger. Den prickade linjen i stapeldiagrammet och på den nedersta raden visar genomsnittlig daglig kaloriförbrukning de senaste sju dagarna, exklusive idag.
- **Återhämtningstid:** återhämtningstid under de närmaste 24 timmarna, baserat på registrerad träning och daglig aktivitet.

3.2. Autopaus

Autopaus pausar registreringen av din träning när din hastighet understiger 2 km/h. När din hastighet ökar till mer än 3 km/h återupptas registreringen automatiskt.

Du kan aktivera och inaktivera **Autopaus** för varje sportläge under de avancerade inställningarna för sportläget i SuuntoLink.

Du kan också aktivera och inaktivera **Autopaus** under träningen utan att det påverkar inställningarna i SuuntoLink.

Så här aktiverar eller inaktiverar du **Autopaus** under träning:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Skrolla till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Nästa] .
3. Skrolla till **Autopaus** med [Start Stop] och välj med [Nästa] .
4. Växla av och på med [Start Stop] eller [Light Lock] .
5. Håll [Nästa] intryckt för att avsluta.

3.3. Automatisk växling

Du kan ställa in klockan så att den rullar igenom sportlägesskärmarna automatiskt genom att välja **Aut. växling**.

I SuuntoLink kan du aktivera eller inaktivera **Automatisk växling** för varje sportläge, samt ställa in hur länge skärmarna ska visas.

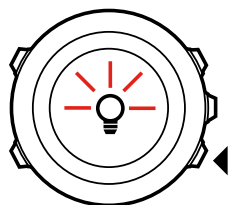
Du kan också aktivera och inaktivera **Automatisk växling** under träningen utan att det påverkar inställningarna i SuuntoLink.

Så här aktiverar eller inaktiverar du **Automatisk växling** under träning:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Skrolla till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Nästa] .
3. Skrolla till **Automatisk växling** med [Start Stop] och välj med [Nästa] .
4. Växla av och på med [Start Stop] eller [Light Lock] .
5. Håll [Nästa] intryckt för att avsluta.

3.4. Bakgrundsbelysning

När du trycker på [Light Lock] aktiveras bakgrundsbelysningen.



Som standardinställning tänds bakgrundsbelysningen några sekunder och stängs sedan av automatiskt. Detta är läget **Normal**.

Det finns fyra lägen för bakgrundsbelysning:

Läge:


- **Normal:** Bakgrundsbelysningen tänds i några sekunder när du trycker på [Light Lock] eller när larmklockan ringer.
- **Off:** Bakgrundsbelysningen tänds inte när du trycker på en knapp eller när larmklockan ringer.
- **Night:** Bakgrundsbelysningen tänds i några sekunder när du trycker på en knapp eller när larmklockan ringer.
- **Toggle:** Bakgrundsbelysningen tänds när du trycker på [Light Lock] och är tänd tills du trycker på [Light Lock] igen.

Din Suunto Ambit3 Run har två inställningar för bakgrundsbelysningen: en ”allmän” inställning och en för sportlägen.

Du kan ändra den allmänna inställningen för bakgrundsbelysning i klockinställningarna under **ALLMÄNNA** » **Ljud/skärm** » **Bakgrundsbelysning**. Se 2.3. *Justera inställningar*. Du kan också ändra den allmänna inställningen i SuuntoLink.

Sportlägena kan använda standardinställningen för bakgrundsbelysning, alternativt kan du ställa in olika bakgrundsbelysningar för varje sportläge med hjälp av de avancerade inställningarna i SuuntoLink.

Utöver att ändra läget kan du justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka (i procent) antingen i klockinställningarna under **ALLMÄNNA** » **Ljud/skärm** » **Bakgrundsbelysning** eller i SuuntoLink.

 **TIPS:** När knapparna [Back Lap] och [Start Stop] är låsta, kan du aktivera bakgrundsbelysningen med [Light Lock].

3.5. Knapplås

Lås och lås upp knapparna genom att hålla [Light Lock] intryckt.



Du kan ändra knapplåset i klockinställningarna under **ALLMÄNNA** » **Ljud/skärm** » **Knapplås**.


Suunto Ambit3 Run har två inställningar för knapplås: en för allmänt bruk, **Tidsläge lås**, och en för träning, **Sportläge lås**:

Tidsläge lås:

- **Bara aktiv:** Startmenyn och alternativmenyn är låsta.
- **Alla knappar:** Alla knappar är låsta. Bakgrundsbelysning kan aktiveras i läget **Natt**.

Sportläge lås

- **Bara aktiv:** [Start Stop], [Back Lap] och alternativmenyn är låsta under träning.
- **Alla knappar:** Alla knappar är låsta. Bakgrundsbelysning kan aktiveras i läget **Natt**.

 **TIPS:** Välj knapplåset **Bara aktiv** i sportlägena om du vill undvika att starta eller stoppa loggen av misstag. När knapparna [Back Lap] och [Start Stop] är låsta kan du växla skärm med [Nästa] och växla vy med [Visa].

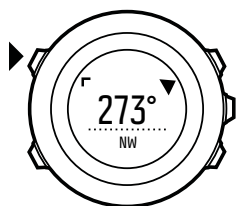
3.6. Kompass

Suunto Ambit3 Run har en digital kompass med vilken du kan orientera dig i förhållande till den magnetiska nordpolen. Kompassen kompenserar för lutning och visar korrekta värden även när den inte är i horisontellt läge.

Du kan visa/dölja kompasskärmen från alternativmenyn när du är i ett sportläge under **ACTIVATE** » **Compass**.

Kompasskärmen innehåller följande information:

- Mellersta raden: kompassriktning i grader
- Nedersta raden: växla till aktuell riktning i kardinalstreck, tid eller tom med [View]



Kompassen växlar automatiskt till energisparläge efter en minut. Aktivera den igen med [Start Stop].

3.6.1. Ställa in missvisningsvärde

Ställ in ett exakt missvisningsvärde så att du får korrekta kompassvärden.

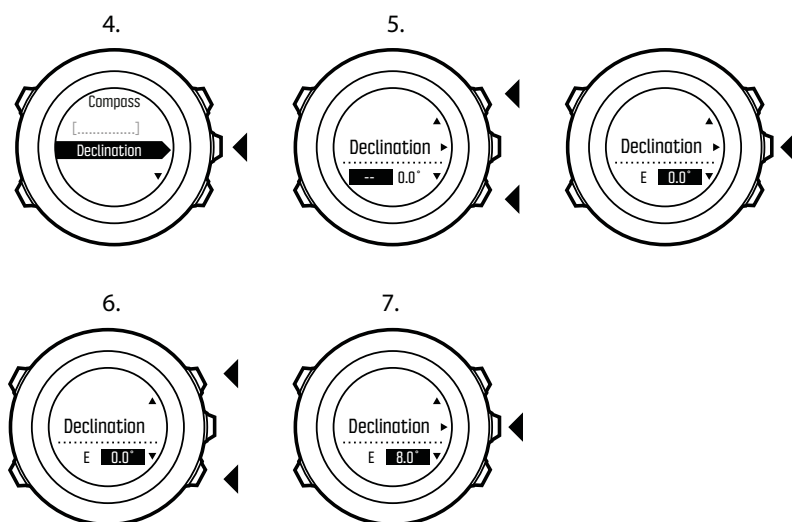
Kartor på papper pekar mot den geografiska nordpolen. Kompasser pekar däremot mot den magnetiska nordpolen – ett område ovanför jordklotet dit jordens magnetfält drar. Eftersom den magnetiska nordpolen och den geografiska nordpolen inte finns på samma plats, måste du ställa in missvisningen på kompassen. Missvisningen är vinkeln mellan den magnetiska och den geografiska nordpolen.

Missvisningsvärdet visas på de flesta kartor. Den magnetiska nordpolen flyttas något varje år, så det mest korrekta missvisningsvärdet erhåller du via internet (till exempel på www.magnetic-declination.com).

Orienteringskartor är däremot ritade utifrån den magnetiska nordpolen. Det innebär att när du använder en orienteringskarta måste du stänga av korrigeringen av missvisning genom att ställa in missvisningsvärdet till 0 grader.

Så här anger du missvisningsvärdet:

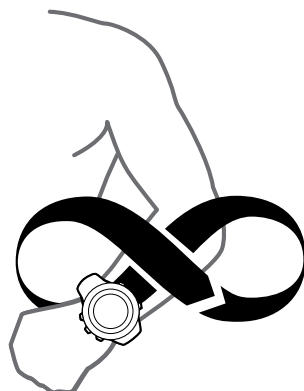
1. Håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **ALLMÄNNA**.
3. Rulla till **Kompass** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
4. Rulla till **Missvisning** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
5. Stäng av missvisningen genom att välja **-**, eller välj **V** (väst) eller **Ö** (öst).
6. Ange missvisningsvärdet med [Start Stop] eller [Light Lock].
7. Tryck på [Nästa] för att bekräfta.



 **TIPS:** Du kan också ange kompassinställningarna genom att hålla [Visa] intryckt i läget **KOMPASS**.

3.6.2. Kalibrera kompassen

Innan du använder kompassen för första gången måste du kalibrera den. Vrid och vänd klockan i olika riktningar tills den avger en signal som indikerar att kalibreringen är klar.



Om du redan har kalibrerat kompassen och vill kalibrera om den, kan du använda alternativet Kalibrering på alternativmenyn.

Om kalibreringen lyckades visas meddelandet **KALIBRERING LYCKADES**. Om kalibreringen misslyckades, visas meddelandet **KALIBRERING MISSLYCKADES**. Tryck på [Start Stop] om du vill göra ett nytt kalibreringsförsök.

Så här kalibrerar du kompassen manuellt:

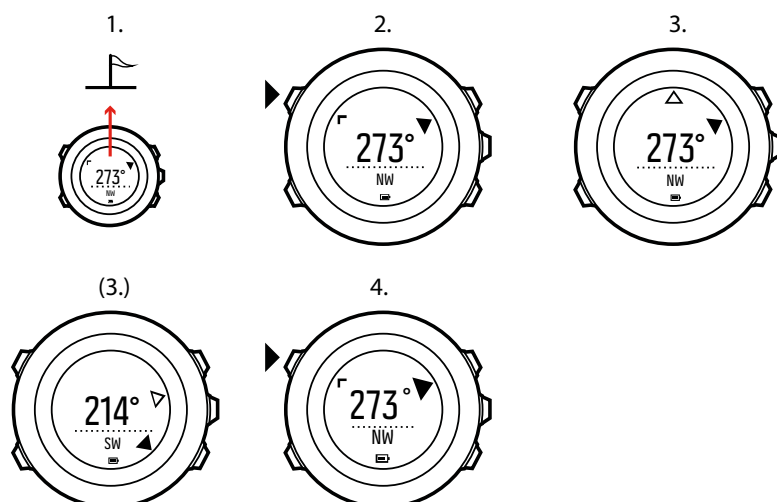
1. Håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Välj **ALLMÄNNA** med [Nästa] .
3. Rulla till **Kompass** med [Light Lock] och välj med [Nästa] .
4. Tryck på [Nästa] för att välja **Kalibrering**.


3.6.3. Låsa bäring

Du kan markera riktningen till ditt mål i relation till norr genom att låsa bäringen.

Så här låser du en bäring:

1. Aktivera kompassen, håll klockan framför dig och vänd dig i riktning mot ditt mål.
2. Tryck på [Back Lap] för att låsa aktuell gradangivelse på klockan som bäring.
3. En tom triangel visar den låsta bäringen i relation till norrindikatorn (fylld triangel).
4. Tryck på [Back Lap] om du vill radera den låsta bäringen.



 **OBS:** När du använder kompassen i träningsläge fungerar knappen [Back Lap] endast för att låsa och radera baringen. Stäng kompassvyn om du vill registrera ett varv med [Back Lap].

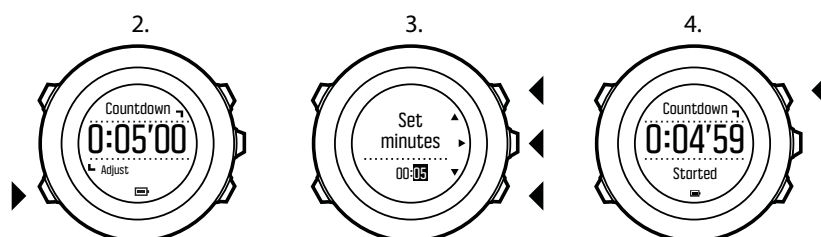
3.7. Nedräknare

Du kan använda nedräknaren när du vill räkna ned från en förinställd tid till noll. Klockan avger en kort signal varje sekund under de sista tio sekunderna och avger ett alarm när den når noll.

Du kan visa/dölja nedräknaren på startmenyn under **DISPLAYER** » **Nedräkning**. Visa/dölj skärmen med [Nästa].

Så här ställer du in nedräkningstiden:

1. Tryck på [Nästa] för att öppna nedräkningsskärmen.
2. Tryck på [Visa] och ställ in nedräkningstiden.
3. Ange värden för timme och minut med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Nästa].
4. Tryck på [Start Stop] för att starta nedräkningen.



 **TIPS:** Du kan pausa och återuppta nedräkningen med [Start Stop].

3.8. Skärmar

Suunto Ambit3 Run är utrustad med flera olika funktioner som t.ex. stoppur (se 3.27. Stoppur). Dessa funktioner hanteras som skärmar och kan visas genom att trycka på [Next]. Vissa av skärmarna visas permanent, medan andra kan visas och döljas efter dina önskemål.

Så här visar och döljer du skärmar:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Rulla till **DISPLAYS** genom att trycka på [Light Lock] och tryck på [Next].
3. Aktivera eller inaktivera en funktion i listan genom att rulla till den med Start Stop eller Light Lock och sedan trycka på Nästa. Håll [Next] intryckt när du vill stänga skärmmenyn.

Sportlägena (se 3.26. Sportlägen) innehåller flera skärmar som du kan anpassa så att de visar olika typer av information medan du tränar.

3.8.1. Justera skärmkontrasten

Du kan öka eller minska skärmkontrasten i klockinställningarna på din Suunto Ambit3 Run.

Så här justerar du skärmkontrasten:

1. Håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att öppna de **ALLMÄNNA** inställningarna.
3. Tryck på [Nästa] för att välja **Ljud/skärm**.

4. Rulla till **Skärmens kontrast** med [Light Lock] och bekräfta med [Nästa] .
5. Öka kontrasten med [Start Stop] eller minska den med [Light Lock] .
6. Håll [Nästa] intryckt för att avsluta.

3.8.2. Invertera färgen på skärmen

Du kan invertera färgen på skärmen mellan mörk och ljus via inställningarna på klockan eller i SuuntoLink, eller genom att använda standardgenvägen [Visa] (se 2.1. *Knappar och menyer*). Du kan också ställa in skärmfärgen för sportlägena i SuuntoLink.

Så här inverterar du skärmen i klockinställningarna:

1. Håll [Nästa] intryckt för att gå till alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att gå till **ALLMÄNNA** inställningar.
3. Tryck på [Nästa] för att gå till **Färgton/skärm**.
4. Skrolla till **Invertera skärm** med [Start Stop] och invertera med [Nästa] .

3.9. Träna med sportlägen

Använd sportlägena (se 3.26. *Sportlägen*) när du vill registrera träningsloggar och se information under träningen.

Du når sportlägena på menyn **TRÄNA** genom att trycka på [Start Stop] .

3.9.1. Använda Suunto Smart Sensor

Du kan använda en Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor, till exempel Suunto Smart Sensor, tillsammans med Suunto Ambit3 Run för att få mer detaljerad information om träningsintensiteten.

Under träningen visar pulssensorn följande:

- puls i realtid
- snittpuls i realtid
- puls i diagramform
- förbrukade kalorier under träningen
- vägledning till träning inom inställda pulsnivåer
- högsta träningseffekt

Efter träningen visar pulssensorn följande:

- totalt antal förbrukade kalorier under träningen
- snittpuls
- maxpuls
- återhämtningstid

Om du använder Suunto Smart Sensor kan du dessutom dra nytta av fördelarna med ett pulsminne. Minnesfunktionen i Suunto Smart Sensor sparar informationen så fort kopplingen till Suunto Ambit3 Run avbryts.

Det innebär att du kan få tillförlitlig information om träningsintensiteten också under aktiviteter som till exempel simning, där vattnet blockerar kopplingen till enheten. Du kan till och med lägga ifrån dig din Suunto Ambit3 Run efter att du har startat registreringen. Mer information finns i användarhandboken för Suunto Smart Sensor.

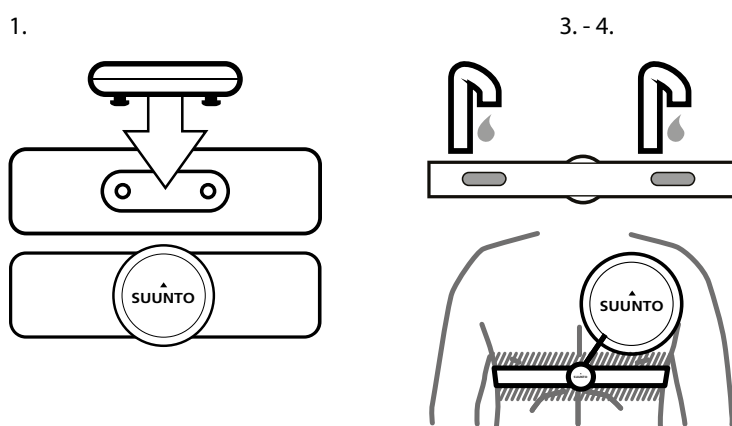
Utan pulssensor visar Suunto Ambit3 Run kaloriförbrukning och återhämtningstid vid löpning, där intensiteten beräknas baserat på hastighet. Vi rekommenderar att du använder en pulssensor för bästa möjliga intensitetsvärden.

Mer information finns i användarhandboken till Suunto Smart Sensor eller den Bluetooth Smart-kompatibla pulssensorn.

3.9.2. Sätta på Suunto Smart Sensor

Innan du börjar du använda Suunto Smart Sensor:


1. Fäst sensorn i spännet.
2. Justera längden på bandet efter behov.
3. Fukta elektrodytorna på bandet med vatten eller gel.
4. Sätt på bandet så att det sitter bekvämt och vänd Suunto-logotypen utåt.



Smart Sensor startas automatiskt när den identifierar en puls.

 **TIPS:** Bär bandet mot naken hud för bästa möjliga resultat.

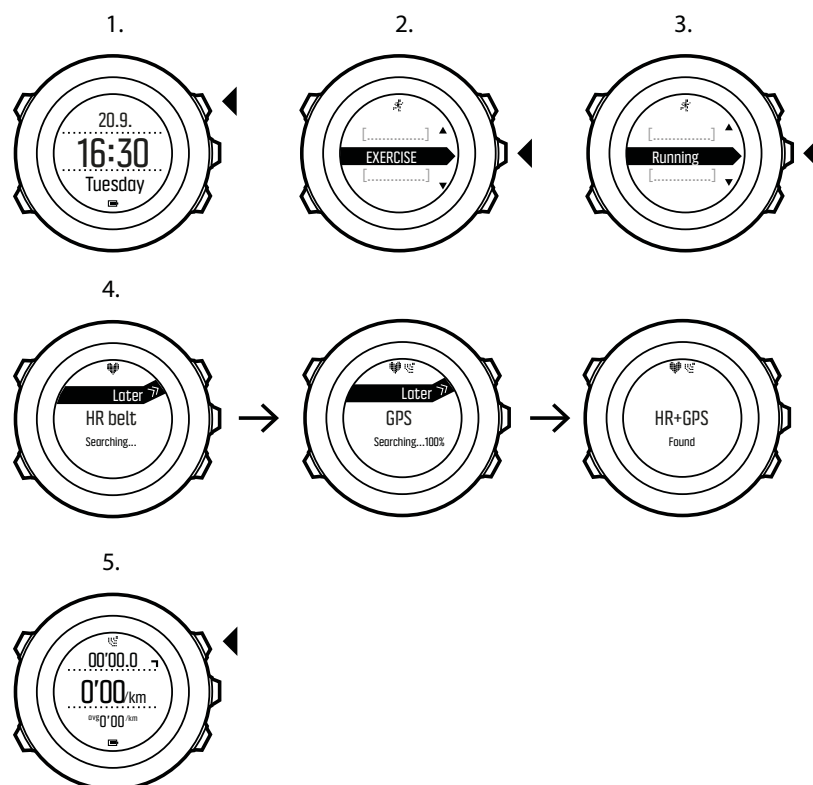
Ytterligare information och felsökning finns i användarhandboken till Suunto Smart Sensor.

 **OBS:** Torr hud under elektroderna på bältet, ett löst åtsittande bälte och syntetiska textilmaterial kan ge onormalt hög pulsavläsning. Fukta bälteselektroderna ordentligt och dra åt bältet för att undvika toppar i pulsavläsningen. Konsultera en läkare om du är oroad över din puls.

3.9.3. Starta träning

Så här startar du en träning:

1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **TRÄNA**.
3. Rulla igenom sportlägena med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj önskat läge med [Nästa].
4. Klockan söker automatiskt efter en signal från pulsbandet om det valda sportläget är kopplat till pulsbandet. Vänta tills klockan hittar puls- och/eller GPS-signalen, eller tryck på [Start Stop] för att välja **Senare**. Klockan fortsätter söka efter pulsen/GPS-signalen.
5. Tryck på [Start Stop] för att börja registrera träningen. Håll [Nästa] intryckt om du vill välja ytterligare alternativ under träningen.



3.9.4. Under träning

Suunto Ambit3 Run visar en mängd information under träningen. Vilken information som visas beror på vilket sportläge du har valt (se 3.26. *Sportlägen*). Du får ännu mer information om du använder pulsbälte och GPS under träningen.

Här följer några förslag på hur du kan använda klockan under träning:

- Tryck på [Nästa] för att bläddra igenom skärmarna i sportläget.
- Tryck på [Visa] för att se information på den nedersta raden av skärmen.
- Undvik att stoppa loggregistreringen eller göra oönskade varv av misstag genom att hålla [Light Lock] intryckt och låsa knapparna.
- Tryck på [Start Stop] när du vill pausa registreringen. Återuppta registreringen genom att trycka på [Start Stop] en gång till.

3.9.5. Registrera banor

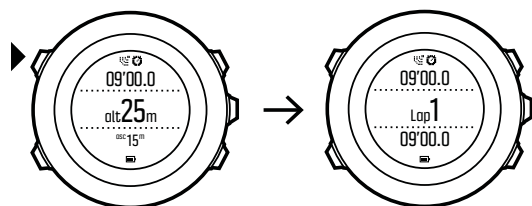
Beroende på det sportläge du valt kan din Suunto Ambit3 Run registrera varierande information under träningens gång.

Om ditt sportläge stöder GPS registrerar Suunto Ambit3 Run även in ditt spår under träningen. Du kan se ditt spår i Suunto-appen som en del av den inspelade träningen.

3.9.6. Registrera varv

Under träningen kan du registrera varv manuellt eller automatiskt genom att ställa in intervallet för automatiska varv (Autolap) i SuuntoLink. När du registrerar varv automatiskt registrerar Suunto Ambit3 Run varven utifrån den sträcka du har angett i SuuntoLink.

Om du vill registrera varv manuellt trycker du på [Back Lap] under träningen.



Suunto Ambit3 Run visar följande information:

- översta raden: deltid (tid från att starten loggas)
- mittenraden: varvnummer
- nedre raden: varvtid



OBS: *Träningsammanfattningen visar alltid minst ett varv – träningen från start till mål. Varven som du har sprungit under träningen visas som ytterligare varv.*

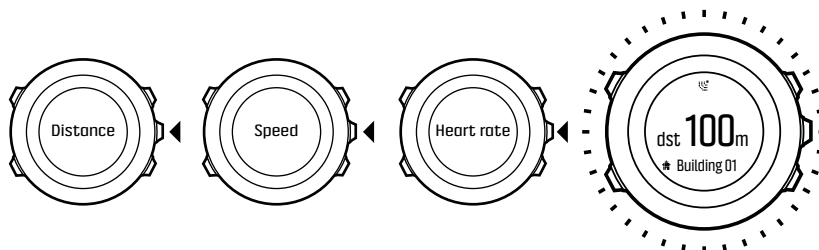
3.9.7. Navigera under träning

Om du vill löpa en rutt eller springa till en intressepunkt (POI) väljer du ett sportläge, till exempel Löp rutt, och börjar navigera direkt.

Du kan också navigera runt en rutt eller till en intressepunkt under träningen med hjälp av andra sportlägen som är GPS-aktiverade.

Så här navigerar du under träning:

1. När du öppnat ett GPS-aktiverat sportläge håller du [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **NAVIGERING**.
3. Rulla till **POI** (Intressepunkter) eller **Rutter** med [Light Lock] och välj med [Nästa]. Navigeringsguiden visas som den sista skärmen i det valda sportläget.



Inaktivera navigeringen genom att gå tillbaka till **NAVIGERING** på alternativmenyn och välja **Avsluta navigering**.



OBS: *Om inställningen för GPS-noggrannhet (se 3.17.3. GPS-precision och energiförbrukning) i sportläget är **Good** (Bra) eller lägre, ändras den till **Best** (Bäst) under navigering. Detta medför att batteriförbrukningen ökar.*

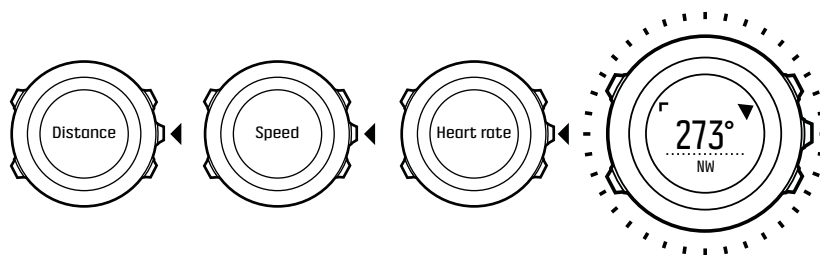
3.9.8. Använda kompassen under träning

Du kan aktivera kompassen under träningen och lägga till den i ett anpassat sportläge.

Så här använder du kompassen under träning:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Rulla till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Nästa].
3. Rulla till **Kompass** med [Light Lock] och välj med [Nästa].

4. Kompassen visas som den sista skärmen i det anpassade sportläget.



Inaktivera kompassen genom att gå tillbaka till **AKTIVERA** på alternativmenyn och välj **Avsluta kompass**.

3.10. Tillbaka till start

Suunto Ambit3 Run sparar automatiskt startpunkten för träningen om du använder GPS. Funktionen Tillbaka till start kan Suunto Ambit3 Run vägleda dig tillbaka till startpunkten (eller till platsen där GPS-fixeringen upprättades).

Så här använder du funktionen Tillbaka till start:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **NAVIGERING**.
3. Rulla till **Tillbaka till start** med [Start Stop] och välj med [Nästa]. Navigeringsguiden visas som den sista skärmen i det valda sportläget.

3.11. Uppdateringar av programvara

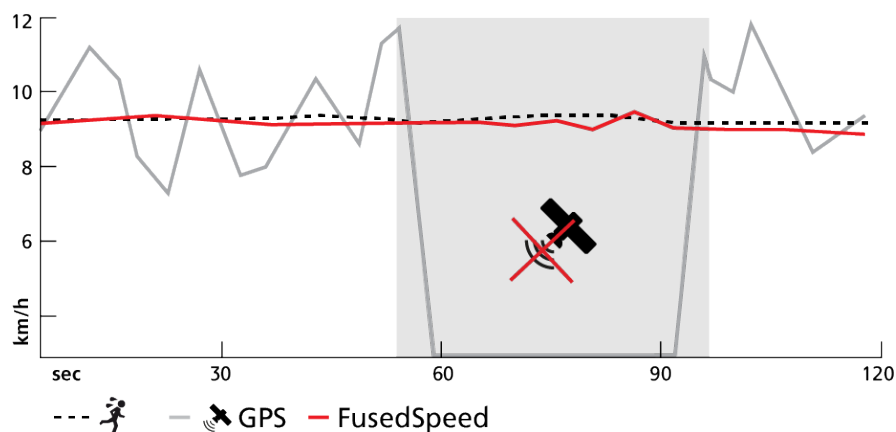
Du kan uppdatera din Suunto Ambit3 Run mjukvara genom Suuntolink. Kontrollera att din klocka synkas med Suunto-appen innan du uppdaterar mjukvaran, alla loggar kommer raderas från klockan under uppdateringen.

För att uppdatera din Suunto Ambit3 Run mjukvara:

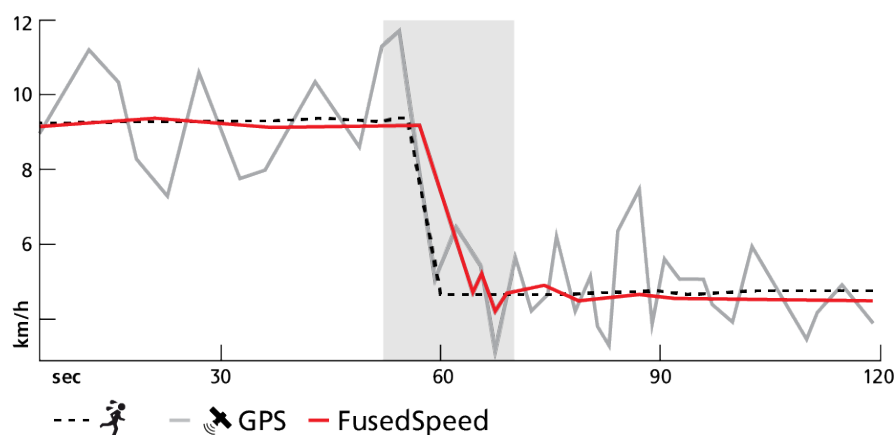
1. Ladda upp dina träningspass till Suunto-appen.
2. Installera Suuntolink om du inte redan gjort det (www.suunto.com/suuntolink).
3. Anslut Suunto Ambit3 Run till din dator med den medföljande USB-kabeln och följ instruktionerna.

3.12. FusedSpeed

FusedSpeed™ är en unik kombination av avläsningar från GPS:en och handledsaccelerationssensorn som ger en mer exakt mätning av löphastigheten. GPS-signalen anpassas och filtreras utifrån handledsaccelerationen, vilket ger mer exakta mätningar vid stabila löphastigheter och snabbare reaktioner vid hastighetsförändringar.



FusedSpeed är särskilt användbart när du behöver reaktiva hastighetsvärden under träning, till exempel vid löpning på ojämn terräng eller under intervallträning. Om du till exempel tillfälligt tappar GPS-signalen kan Suunto Ambit3 Run fortsätta visa korrekta hastighetsvärden med hjälp av den GPS-kalibrerade accelerometern.

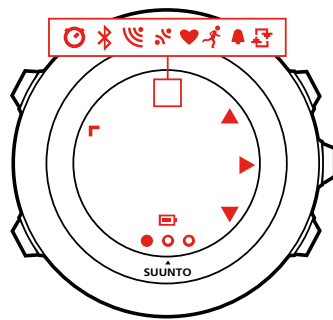


TIPS: För att få så exakta värden som möjligt med FusedSpeed ska du bara titta mycket kort på klockan när du behöver det. Noggrannheten minskar om du håller klockan framför dig utan att flytta den.

FusedSpeed aktiveras automatiskt vid löpning och liknande aktiviteter, som orientering, innebandy och fotboll.

För att kunna aktivera FusedSpeed i ett anpassat sportläge måste du välja en aktivitet som använder FusedSpeed. Du hittar uppgifter om detta sist i avsnittet avancerade inställningar i sportlägen i SuuntoLink.

3.13. Ikoner





















Följande ikoner visas i Suunto Ambit3 Run:

	alarm
	batteri
	Bluetooth-aktivitet
	knapplås
	knapptryckningsindikatorer
	kronograf
	aktuell skärm
	ned/minska
	GPS-signalstyrka
	puls
	inkommande samtal
	intervallklocka
	meddelande
	missat samtal
	nästa/bekräfta
	para ihop
	inställningar
	sportläge
	upp/öka

POI-ikoner

Följande POI-ikoner används i Suunto Ambit3 Run:


	börja
	byggnad/hem
	tält/camping
	bil/parkering
	grotta
	väggorsning
	sluta
	mat/restaurang/kafé
	skog
	geocache
	logi/vandrarhem/hotell
	äng
	berg/kulle/dal/klippa
	väg/stig
	sten
	sikt
	vatten/flod/sjö/kust
	ruttpunkt

3.14. Intervalltidtagare

Du kan lägga till en intervalltidtagare i alla anpassade sportlägen i Suuntolink. Lägg till intervalltidtagare i ett sportläge genom att välja sportläget och gå till **Avancerade inställningar**. Nästa gång du ansluter din Suunto Ambit3 Run till SuuntoLink synkroniseras intervalltidtagaren med klockan.

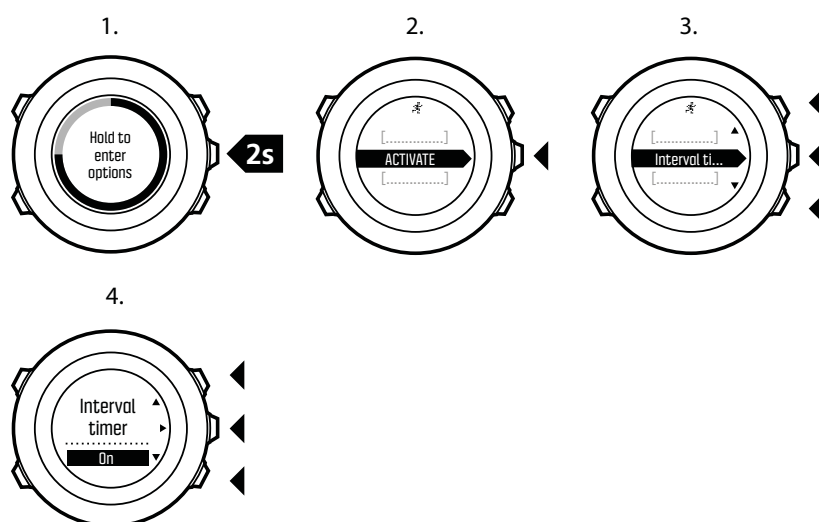
Du kan ange följande information i intervalltidtagaren:

- intervalltyper (**HÖGT** och **LÅGT** intervall)
- varaktighet och avstånd för båda intervalltyperna
- antal gånger som intervallerna ska upprepas

 **OBS:** Om du inte anger antalet repetitioner av intervallerna i SuuntoLink fortsätter intervalltidtagaren tills den når 99 repetitioner.

Så här aktiverar eller inaktiverar du intervalltidtagaren:

1. Håll [Nästa] intryckt i ett sportläge för att öppna alternativmenyn.
2. Skrolla till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Nästa] .
3. Skrolla till **Intervall** med [Start Stop] och välj med [Nästa] .
4. Tryck på [Start Stop] eller [Light Lock] för att ställa in intervalltidtagaren på **On/Off** och godkänn med [Next] . När intervalltidtagaren är aktiv visas intervallikonen högst upp på skärmen.



3.15. Loggbok


Loggarna över dina registrerade aktiviteter lagras i loggboken. Maximalt antal loggar som kan lagras och hur länge varje enskild logg lagras, beror på hur mycket information som registreras för varje aktivitet. GPS-noggrannhet (se 3.17.3. *GPS-precision och energiförbrukning*) och användning av intervalltidtagare (se 3.14. *Intervalltidtagare*) är två faktorer som påverkar antalet loggar och hur länge de kan lagras.

Du kan se loggöversikten över en aktivitet så snart du har stoppat registreringen, eller genom att välja **LOGGBOK** på startmenyn.

Informationen som visas i loggsammanställningen är dynamisk: den ändras beroende på faktorer som sportläge eller väder, eller om du använt pulsbalte eller GPS. Som standard visar alla loggar följande information:

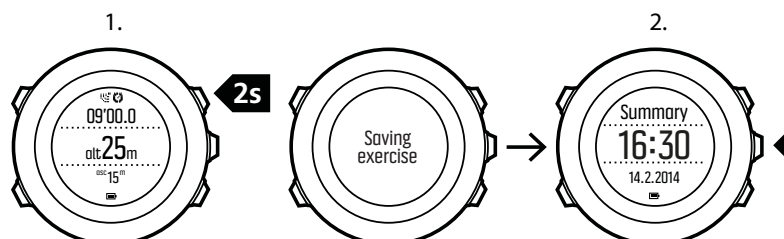
- Namn på sportläge
- tid
- datum
- varaktighet
- varv

Om det finns GPS-data i loggen omfattar loggboksposten en vy över hela ruten.

 **TIPS:** Du kan se fler detaljer om du spelat in aktiviteter i Suunto-appen

För att se loggöversikt efter en avslutad inspelning:

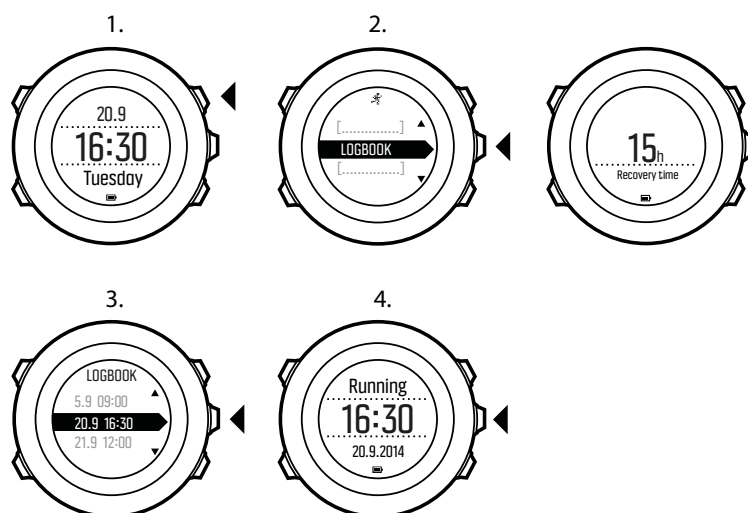
1. Håll [Start Stop] intryckt för att stoppa och spara träningen. Du kan också trycka på [Start Stop] för att pausa registreringen. När du har pausat stoppar du genom att trycka på [Back Lap], eller fortsätt registrera genom att trycka på [Start Stop]. När du pausat och stoppat träningen sparar du loggen genom att trycka på [Start Stop]. Om du inte vill spara loggen trycker du på [Light Lock]. Om du inte sparar loggen, kan du fortfarande se loggöversikten efter att ha tryckt [Light Lock], men loggen lagras inte i loggboken för att kunna ses senare.
2. Tryck på [Next] för att se loggöversikten.



Du kan även visa översikter över alla dina sparade träningar i loggboken. Träningarna visas efter datum och tid i loggboken.

Så här visar du loggöversikten i loggboken:

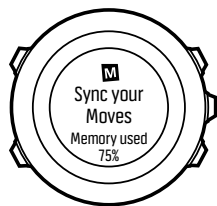
1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Rulla till **LOGGBOK** med [Light Lock] och öppna med [Next]. Din nuvarande återhämtningstid visas.
3. Rulla till loggar med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj logg med [Next].
4. Bläddra i översiktsvyerna i loggen med [Next].



Om loggen innehåller information om flera varv kan du visa information om ett visst varv genom att trycka på [Visa].

3.16. Indikator för ledigt minne

Om mer än 50 % av loggboken inte har synkroniserats med Suunto-appen, visar Suunto Ambit3 Run en påminnelse när du går till loggboken.



Påminnelsen visas inte när minnet som inte synkroniserats är fullt och Suunto Ambit3 Run börjar föra över gamla loggar.

3.17. Navigera med GPS


Suunto Ambit3 Run använder Global Positioning System (GPS) för att fastställa din aktuella position. GPS-systemet inbegriper satelliter som kretsar runt jorden med en höjd på 20 000 km och en hastighet på 4 km/s.

Den inbyggda GPS-mottagaren i Suunto Ambit3 Run är optimerad för att användas på handleden och tar emot data från en mycket vid vinkel.


3.17.1. Ta emot en GPS-signal

Suunto Ambit3 Run aktiverar GPS automatiskt när du väljer ett sportläge med GPS-funktion, fastställer din plats eller börjar navigera.



 **OBS:** När du aktiverar GPS:en för första gången eller inte har använt den på länge, kan det ta längre tid än vanligt att fastställa en GPS-signalen. Efterföljande GPS-startar kommer att gå snabbare.

 **TIPS:** För att påskynda initieringen av GPS:en är det viktigt att du håller klockan stilla med GPS:en vänd uppåt. Tänk också på att stå på en öppen yta med fri sikt mot himlen.

 **TIPS:** Synkronisera din Suunto Ambit3 Run regelbundet med Suunto-appen för att få senaste satellituppgifter och positionsinformation (GPS-optimering). Detta reducerar tiden det tar att fastställa GPS-signalen och förbättrar precisionen för spårning.

Felsökning: Ingen GPS-signal

- Rikta klockans GPS-del uppåt för att få en optimal signal. Den bästa signalen får du på en öppen yta med fri sikt mot himlen.
- GPS-mottagaren fungerar vanligtvis bra inuti tält och under andra tunna höljen. Däremot kan föremål, byggnader, tät vegetation eller molnigt väder medföra sämre mottagningskvalitet för GPS-signalen.
- GPS-signalen tränger inte igenom fasta konstruktioner eller vatten. Försök därför inte aktivera GPS:en inuti exempelvis byggnader, grottor eller under vatten.

3.17.2. GPS-rutnät och positionsformat

Rutnätet är linjerna på en karta som definierar det koordinatsystem som används.

Positionsformatet avser hur GPS-mottagarens position visas på klockan. Alla format återger samma plats, men på olika sätt. Du kan ändra positionsformatet i klockinställningarna under **ALLMÄNNA » Format » Positionsformat**.

Du kan välja format bland följande rutnät:

- latitud/longitud är det vanligaste rutnätet och det har tre olika format:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) är en tvådimensionell horisontell presentation av positionen.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) baseras på UTM och består av en rutnätsbeteckning, 100 000 meter kvadratisk identifiering, samt ett numeriskt läge.

Suunto Ambit3 Run har också stöd för följande lokala rutnät:

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



OBS: Vissa rutnät kan inte användas i områden norr om 84°N och söder om 80°S, eller utanför de länder som de är avsedda för.

3.17.3. GPS-precision och energiförbrukning

När du anpassar sportlägen kan du definiera intervallet för GPS-fixering via inställningen för GPS-noggrannhet i SuuntoLink. Ju mindre intervall, desto högre blir noggrannheten under träningen.

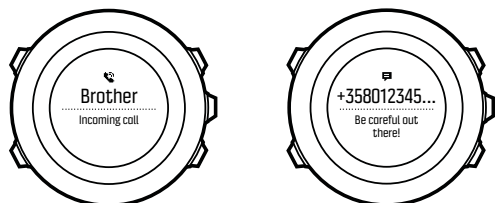
Genom att öka intervallet och minska precisionen kan du förlänga batteritiden.

Alternativen för GPS-precision är:

- Bästa: ~ 1 sekunds fixeringsintervall, högst energiförbrukning
- Bra: ~ 5 sekunders fixeringsintervall, medelhög energiförbrukning
- OK: ~ 60 sekunders fixeringsintervall, lägst energiförbrukning
- Off: ingen GPS-fixering

3.18. Aviseringar

Om du har parkopplat din klocka med Suunto-appen så kan du ta emot aviseringar om sådant som inkommande samtal och textmeddelanden på din klocka. När du tar emot en avisering visas ett popup-meddelande på klockans urtavla.



Så här får du meddelanden på klockan:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck [Light Lock] för att bläddra till **ANSLUTNING** och tryck på [Next] .
3. Tryck [Light Lock] för att bläddra till **Inställningar** och tryck på [Next] .
4. Tryck [Light Lock] för att bläddra till **MEDDELANDEN** och tryck på [Next] .
5. Växla på/av med [Light Lock] och tryck på [Next] .
6. Avsluta genom att hålla [Next] intryckt.

När du har aktiverat meddelanden avger din Suunto Ambit3 Run en ljudsignal och visar en meddelandeikon på den nedersta raden vid varje ny händelse.

Så här visar du meddelanden på klockan:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck [Light Lock] för att bläddra till **ANSLUTNING** och tryck på [Next] .
3. Bläddra till **Meddelanden** med [Light Lock] och välj med [Next] .
4. Bläddra bland meddelandena med [Start Stop] eller [Light Lock] .

Högst tio meddelanden kan visas samtidigt. Meddelandena lagras i klockan tills du raderar dem från den mobila enheten. Meddelanden som är äldre än en dag visas inte.

3.19. POD:ar och pulssensorer

Para ihop Suunto Ambit3 Run med en Bluetooth[®] Smart-kompatibel Foot för att ta emot ytterligare information under träningen.

Den Suunto Smart Sensor som medföljer i ditt Suunto Ambit3 Run-paket (tillval) har redan parats ihop. Du behöver bara utföra en ihopparning om du vill använda en annan Bluetooth Smart-kompatibel pulssensor.

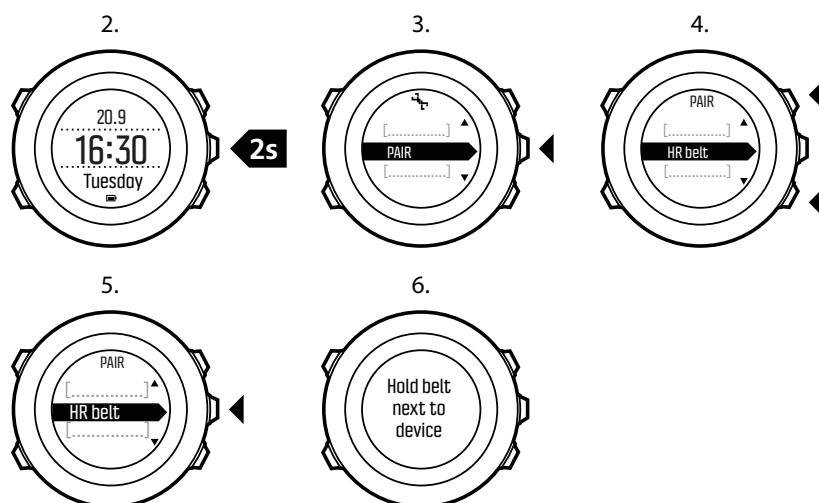
3.19.1. Para ihop PODar och pulssensorer

Tillvägagångssättet för ihopparning kan variera beroende på typen av POD och pulssensor. Läs användarhandboken för enheten som du ska para ihop med Suunto Ambit3 Run innan du fortsätter.

Så här parar du ihop en POD eller pulssensor:

1. Aktivera POD:en eller pulssensorn. Om du parar ihop en Suunto Smart Sensor, se 3.9.2. *Sätta på Suunto Smart Sensor.*
2. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.

3. Rulla till **PAIR** med [Light Lock] och välj med [Next] .
4. Rulla igenom alternativen med [Start Stop] och [Light Lock] och tryck på [Next] för att välja en POD eller pulssensor för ihopparning.
5. Håll Suunto Ambit3 Run nära enheten som ska paras ihop och vänta tills Suunto Ambit3 Run meddelar att ihopparningen lyckades. Om ihopparningen misslyckas kan du trycka på [Start Stop] om du vill göra ett nytt försök, eller på [Light Lock] om du vill återgå till inställningen för ihopparning.



3.19.2. Använda foot POD

När du använder en foot POD kalibreras POD-enheten automatiskt via GPS med korta intervaller under träningen. När foot POD:en har parats ihop med klockan och aktiverats för det aktuella sportläget hämtas informationen om hastighet och sträcka alltid från foot POD:en.

Foot POD:en kalibreras automatiskt som standard. Du kan stänga av funktionen under **AKTIVERA** på alternativmenyn i sportläget, förutsatt att foot POD:en har parats ihop med klockan och används i det valda sportläget.

Du kan kalibrera foot POD:en manuellt om du vill få mer exakta mätningar av hastighet och sträcka. Utför kalibreringen på en exakt uppmätt sträcka, till exempel en 400-meters löparbana.

Så här kalibrerar du en foot POD med Suunto Ambit3 Run:

1. Fäst foot POD:en på din sko. Mer information finns i användarhandboken till foot POD:n.
2. Välj ett sportläge (till exempel **Löpning**) på startmenyn.
3. Börja löpa i din vanliga hastighet. När du passerar startlinjen trycker du på [Start Stop] för att starta registreringen.
4. Löp en sträcka på 800–1 000 meter i din vanliga hastighet (till exempel två rundor på en 400-meters löparbana).
5. För att pausa registreringen trycker du på [Start Stop] när du når mållinjen.
6. Tryck på [Back Lap] för att stoppa registreringen. Spara loggen med [Start Stop] när du har avslutat träningen. Om du inte vill spara loggen trycker du på [Light Lock] . Rulla igenom översiktsvyerna med [Nästa] tills du kommer till distansöversikten. Justera sträckan som visas på skärmen till den faktiska sträckan med [Start Stop] och [Light Lock] . Bekräfta med [Nästa] .

7. Bekräfta POD-kalibreringen med [Start Stop] . Din foot POD har nu kalibrerats.



OBS: Om anslutningen till foot POD:en var instabil under kalibreringen kan det hända att du inte kan justera sträckan i översiktsvyn. Kontrollera att foot POD:en är fäst ordentligt enligt anvisningarna och försök igen.

Om du springer utan foot POD kan du fortfarande registrera antalet steg per minut (kadens) via handleden. Kadensen som uppmäts via handleden används i kombination med FusedSpeed (se 3.12. *FusedSpeed*). Registreringen är alltid aktiverad i vissa sportlägen, t.ex. löpning, terränglöpning, löpband, orientering och friidrott.

Om en foot POD identifieras när du påbörjar träningen skrivs kadensen som uppmäts via handleden över med kadensen som uppmäts via foot POD:en.

3.20. Intressepunkter (POI)

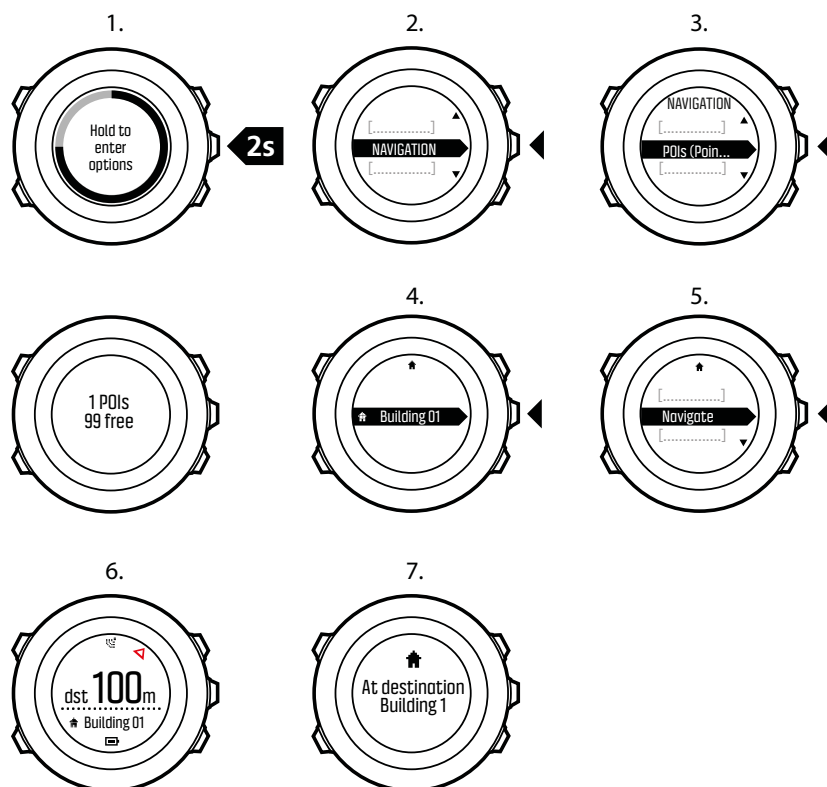
Suunto Ambit3 Run innehåller GPS-navigering som gör det möjligt att navigera till en fördefinierad plats som lagrats som en intressepunkt (POI).



OBS: Du kan också navigera medan du registrerar en träning (se 3.9.7. *Navigera under träning*).

Så här navigerar du till en POI:

1. Aktivera ett sportläge som använder GPS och håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Rulla till **NAVIGERING** med [Start Stop] och bekräfta med [Nästa] .
3. Rulla till **POIs** (Intressepunkter) med [Light Lock] och välj med [Nästa] . Klockan visar antalet sparade POI och ledigt utrymme för nya POI.
4. Rulla till den POI som du vill navigera till med hjälp av [Start Stop] eller [Light Lock] och välj med [Nästa] .
5. Tryck på [Nästa] för att välja **Navigera**. Om det är första gången du använder kompassen måste du kalibrera den (se 3.6.2. *Kalibrera kompassen*). När du har aktiverat kompassen, börjar klockan söka efter en GPS-signal och visar **GPS hittades** när signalen har hittats.
6. Börja navigera till POI:n. Klockan visar följande information:
7. indikator som visar riktningen till målet (se nedan)
8. sträckan till målet
9. Klockan meddelar när du är framme vid målet.

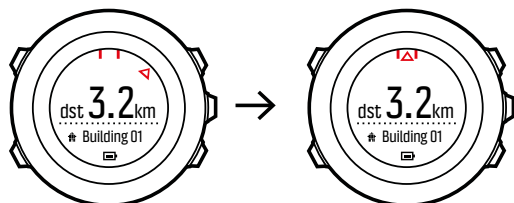


När du står stilla eller rör dig långsamt (< 4 km/h) visar klockan riktningen till intressepunkten (eller ruttpunkten om du följer en rutt) baserat på kompassbäringen.



När du befinner dig i rörelse (> 4 km/h) visar klockan riktningen till intressepunkten (eller ruttpunkten om du följer en rutt) baserat på GPS.

Riktningen (eller bäringen) till målet visas med den tomma triangeln. Färdriktningen visas med de heldragna strecken högst upp på skärmen. Om du riktar in dessa mot varandra kan du vara säker på att du rör dig i rätt riktning.




3.20.1. Kontrollera var du befinner dig

Suunto Ambit3 Run gör det möjligt att kontrollera koordinaterna för din aktuella plats med GPS.

Så här kontrollerar du var du befinner dig:

1. Aktivera ett sportläge som använder GPS och håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Rulla till **NAVIGERING** med [Start Stop] och bekräfta med [Nästa] .
3. Tryck på [Nästa] för att välja **Plats**.
4. Tryck på [Nästa] för att välja **Aktuell**.
5. Klockan börjar söka efter en GPS-signal och visar **GPS hittades** när signalen har hittats. Därefter visas de aktuella koordinaterna på skärmen.

 **TIPS:** Du kan också kontrollera din plats medan du registrerar en träning genom att hålla [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.

3.20.2. Att lägga till platsen du befinner dig på som POI

Med Suunto Ambit3 Run kan du spara din nuvarande plats eller ange en plats som intressepunkt. Du kan när som helst navigera till en sparad POI, till exempel under träningen.

Du kan lagra upp till 250 intressepunkter i klockan. Observera att även rutter använder detta utrymme. Om du till exempel har en rutt med 60 rutt punkter kan du spara ytterligare 190 POI i klockan.

Du kan välja en intressepunktstyp (ikon) eller ett intressepunktsnamn i den fördefinierade listan

Så här sparar du en plats som POI:

1. Gå till ett sportläge med aktiverad GPS och håll [Next] intryckt för att gå till alternativmenyn.
2. Rulla till **NAVIGERING** med [Start Stop] och öppna med [Next] .
3. Tryck på [Next] för att välja **Plats**.
4. Välj **BEFINTLIG** eller **ANGE** för att välja värden för longitud eller latitud manuellt.
5. Tryck på [Start Stop] för att spara platsen.
6. Välj en lämplig intressepunkt för platsen. Rulla igenom de olika POI-typerna med [Start Stop] eller [Light Lock] . Välj en intressepunktstyp med [Next] .
7. Välj ett passande namn för platsen. Rulla igenom alternativen med [Start Stop] eller [Light Lock] . Välj ett namn med [Next] .
8. Tryck på [Start Stop] för att spara intressepunkten.

3.20.3. Ta bort en intressepunkt

Du kan ta bort en intressepunkt i klockan.

Så här tar du bort en intressepunkt:

1. Gå till ett sportläge med aktiverad GPS och håll [Next] intryckt för att gå till alternativmenyn.
2. Rulla till **NAVIGERING** med [Start Stop] och öppna med [Next] .
3. Rulla till **Intressepunkter** med [Light Lock] och välj med [Next] . Klockan visar antalet sparade intressepunkter och fritt utrymme för nya.
4. Rulla till den intressepunkt du vill radera med [Start Stop] eller [Light Lock] och välj med [Next] .
5. Rulla till **Ta bort** med [Start Stop] . Välj med [Next] .
6. Tryck på [Start Stop] för att bekräfta.

3.21. Återhämtning

Din Suunto Ambit3 Run har två funktioner som låter dig följa ditt återhämtningsbehov efter träning: återhämtningstid och återhämtningstillstånd.

3.21.1. Återhämtningstid

Återhämtningstiden är en uppskattning av hur många timmar kroppen behöver för att återhämta sig efter träning. Tiden baseras på träningspassets varaktighet och intensitet och på din totala utmattning.

Återhämtningstiden byggs på vid all form av träning. Med andra ord byggs återhämtningstiden på vid långa, lågintensiva träningspass såväl som högintensiva.

Tiden ackumuleras vid alla träningspass, så om du tränar igen innan tiden har gått ut läggs den nya ackumulerade tiden ihop med den återstående tiden från tidigare träningspass.

Antalet timmar som ackumulerats under ett träningspass visas i sammanfattningen vid slutet av passet.

Det totala antalet timmar återhämtningstid du har kvar visas i aktivitetsövervakningen (se 3.1. *Aktivitetsövervakning*).

Eftersom återhämtningstiden endast är en uppskattning räknas de ackumulerade timmarna ner enligt samma mönster, oberoende av din kondition och andra individuella faktorer. Om du har väldigt bra kondition kanske du återhämtar dig snabbare än beräknat. Å andra sidan kan din återhämtning vara långsammare om du till exempel har influensa.

För att få en exakt angivelse av ditt återhämtningstillstånd rekommenderar vi att du använder ett av återhämtningstesterna (se 3.21.2. *Återhämtningstillstånd*).

3.21.2. Återhämtningstillstånd

Återhämtningstillståndet visar mängden stress ditt autonoma nervsystem utsätts för. Ju mindre stress, desto mer återhämtad är du. Att veta var i återhämtningscykeln du befinner dig hjälper dig att optimera din träning, samt undvika för mycket träning eller skador.

Du kan kontrollera ditt återhämtningstillstånd med hjälp av Firstbeats snabba återhämtningstest eller sömnkvalitetstest. De båda testerna kräver att du har en Bluetoothkompatibel pulsmätare som mäter pulsvariation (RR-intervall), till exempel Suunto Smart Sensor.

Ditt återhämtningstillstånd anges med en resultatskala på 0-100 % som förklaras nedan.

Resultat	Explanation
81-100	Helt återhämtad. OK att träna med väldigt hög intensitet.
51-80	Återhämtad. OK att träna med hög intensitet.
21-50	Återhämtning. Träna lågintensivt.
0-20	Ej återhämtad. Återhämta dig genom att vila.



OBS: Värden under 50 % flera dagar i följd tyder på ökat behov av vila.

Testkalibrering

Både sömntestet och snabbtestet måste kalibreras för att visa exakta resultat.

Kalibreringstesten bestämmer vad "helt återhämtad" innebär för din kropp. Vid varje kalibreringstest anpassar klockan testets resultatskala efter din unika pulsvariation.

Du måste utföra tre kalibreringstester för båda testerna. Dessa måste utföras när du inte har någon kvarvarande återhämtningstid. Helst ska du även känna dig helt utvilad och varken sjuk eller stressad under kalibreringstesterna.

Under kalibreringsperioden kan du få resultat som är högre eller lägre än väntat. Klockan använder dessa resultat som ditt beräknade återhämtningstillstånd tills kalibreringen är slutförd.

När kalibreringen är slutförd visas det senaste resultatet istället för återhämtningstid när du öppnar loggboken.

3.21.2.1. Snabbt återhämtningstest

Firstbeats snabba återhämtningstest är ett alternativt sätt att mäta ditt återhämtningstillstånd. Sömnåterhämtningstestet är en mer exakt metod för mätning av ditt återhämtningstillstånd. Men för vissa personer är det inte möjligt att ha på sig en pulsmätare hela natten.

Det snabba återhämtningstestet tar endast ett par minuter. För bästa möjliga resultat bör du ligga ner, slappna av och inte röra dig när du utför testet.

Vi rekommenderar att testet utförs på morgonen efter att man vaknat. Detta för att försäkra dig om att få jämförbara resultat från dag till dag.

För att kalibrera algoritmen måste du göra tre tester när du känner dig väl utvilad och inte har någon kvarvarande återhämtningstid.

Kalibreringstesten behöver inte göras i följd, men de måste göras med minst 12 timmars mellanrum.

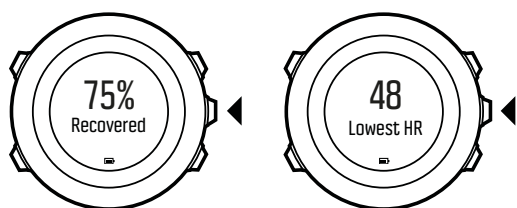
Under kalibreringsperioden kan du få resultat som är högre eller lägre än väntat. Klockan använder dessa resultat som ditt beräknade återhämtningstillstånd tills kalibreringen är slutförd.


Så här utför du ett snabbt återhämtningstest:

1. Sätt på dig pulsbältet och se till att elektroderna är fuktiga.
2. Lagg dig ner och slappna av i en miljö som är fri från störningsmoment.
3. Tryck på [Start Stop] , skrolla till **ÅTERHÄMTNING** (RECOVERY) med [Start Stop] och välj med [Next] .
4. Skrolla till **Snabbtest** (Quick test) och välj med [Next] .
5. Vänta på att testet slutförs.



När testet är slutfört kan du bläddra mellan resultaten med [Next] och [Back Lap] .



 **OBS:** De här testresultaten påverkar inte din sammanlagda återhämtningstid.

3.21.2.2. Sömnåterhämtningstest

Firstbeats sömnåterhämtningstest ger dig pålitlig information om din återhämtning efter en natts sömn.

För att kalibrera algoritmen måste du göra tre tester när du känner dig väl utvilad och inte har någon kvarvarande återhämtningstid.

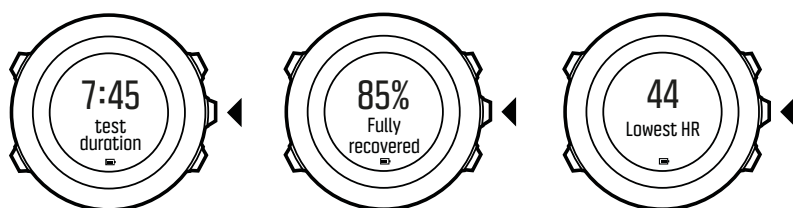
Kalibreringstesterna behöver inte göras i följd.


Under kalibreringsperioden kan du få resultat som är högre eller lägre än väntat. Klockan använder dessa resultat som ditt beräknade återhämtningstillstånd tills kalibreringen är slutförd.

Så här utför du ett sömnåterhämtningstest:

1. Sätt på dig pulsbandet och se till att elektroderna är fuktiga.
2. Tryck på [Start Stop] , skrolla till ÅTERHÄMTNING med [Start Stop] och välj med [Next] .
3. Skrolla till **SÖMNTTEST** (Sleep test) och välj med [Next] .
4. Tryck på [Back Lap] om du vill avbryta testet.
5. När du är redo att stiga upp på morgonen avslutar du testet genom att trycka på [Start Stop] eller [Next] .

När testet är avslutat bläddrar du mellan resultaten med hjälp av [Next] och [Back Lap] .



 **OBS:** För att sömnåterhämtningstestet ska visa resultat krävs åtminstone två timmars bra pulsdata. De här testresultaten påverkar inte din sammanlagda återhämtningstid.

3.22. Rutter

Du kan skapa en rutt i Suunto-appen, eller importera en rutt som skapats med en annan tjänst.


Så här lägger du till en rutt:

1. Öppna Suunto-appen och skapa din rutt.
2. Synka din Suunto Ambit3 Run med Suunto-appen med hjälp av SuuntoLink och den medföljande USB-kabeln.

Rutter kan tas bort i Suunto-appen.

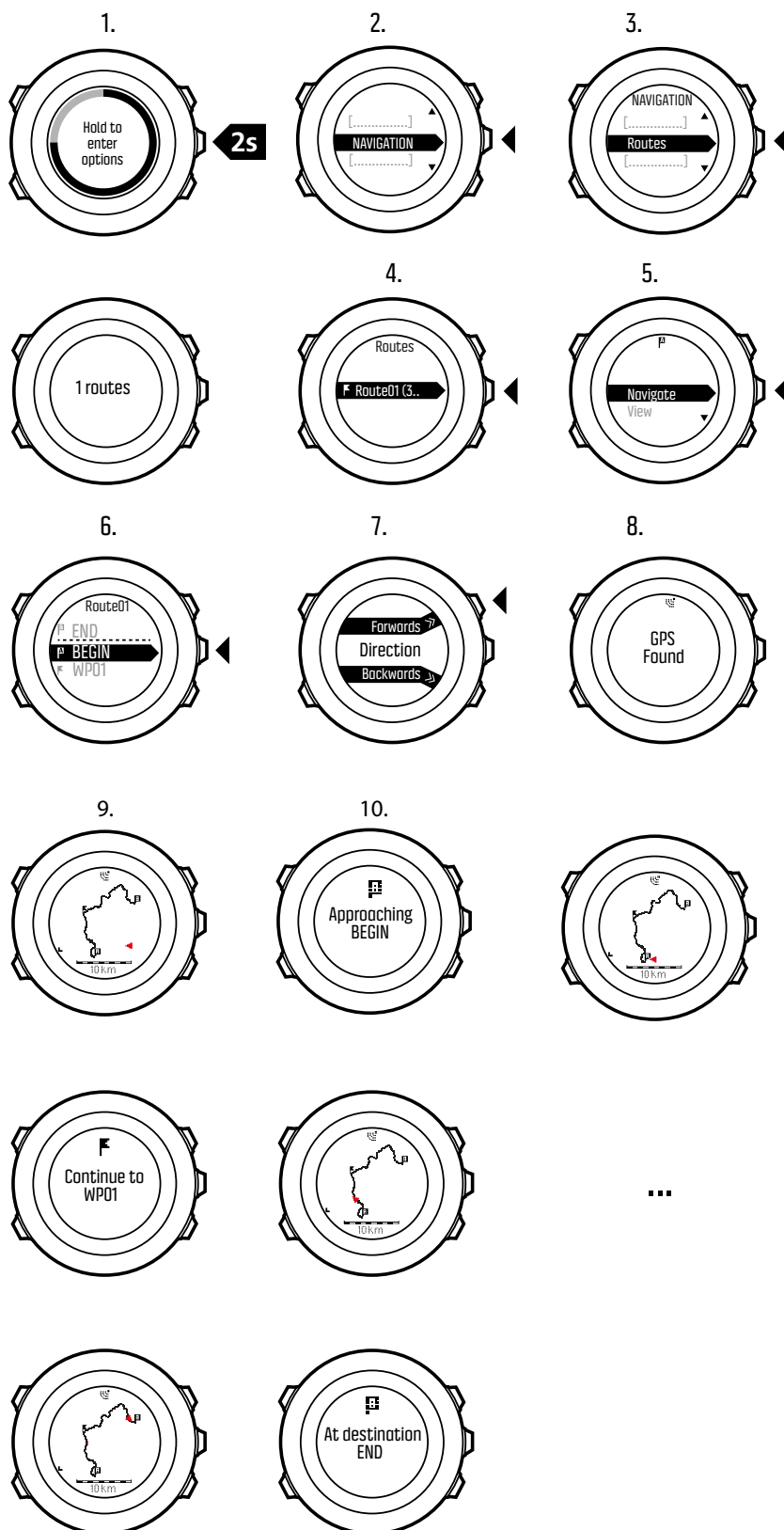
3.22.1. Att följa en rutt

Du kan navigera en rutt du har skapat i Suunto-appen med din Suunto Ambit3 Run (se 3.22. Rutter) eller registrerat från ett träningspass (se 3.9.5. Registrera banor).

 **TIPS:** Du kan också navigera som i något sportläge (se 3.9.7. Navigera under träning).

Så här följer du en rutt:

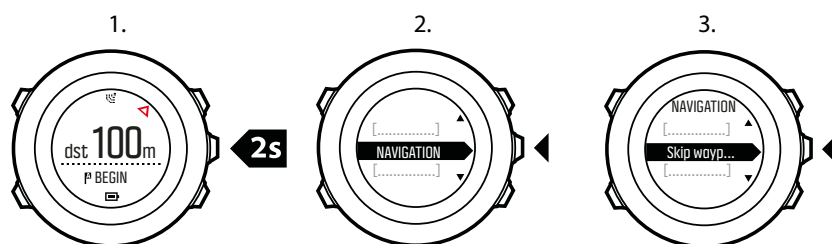
1. Gå till ett sportläge med aktiverad GPS och håll [Next] intryckt för att gå till alternativmenyn.
2. Skrolla till **NAVIGERING** med [Start Stop] och öppna med [Nästa] .
3. Skrolla till **Rutter** med [Start Stop] och öppna med [Nästa] . Klockan visar antalet sparade rutter och därefter en lista över alla dina rutter.
4. Skrolla till rутten du vill navigera i med [Start Stop] eller [Light Lock] . Välj med [Next] .
5. Tryck på [Nästa] och välj **Navigera**. Du kan också välja **Vy** för att få en förhandstitt på rутten.
6. Klockan visar alla vägpunkter på den valda vägen. Rulla till ruttpunkten som du vill använda som startpunkt med [Start Stop] eller [Light Lock] . Godkänn med [Next] .
7. Om du valde en vägpunkt mitt i rутten uppmanar Suunto Ambit3 Run dig att välja navigeringsriktning. Tryck på [Start Stop] för att välja **Forwards** eller [Light Lock] för att välja **Backwards**. Om du valde den första vägpunkten som startpunkt, så navigerar Suunto Ambit3 Run rутten framåt (från den första till den sista vägpunkten). Om du valde den sista vägpunkten som startpunkt, navigerar Suunto Ambit3 Run rутten bakåt (från den sista vägpunkten till den första).
8. Om du använder kompassen för första gången måste den kalibreras (se 3.6.2. Kalibrera kompassen). När du aktiverat kompassen börjar klockan leta efter en GPS-signal och visar **GPS hittad** när den mottagit signalen.
9. Börja navigering till rутtens första vägpunkt. Klockan informerar dig när du närmar dig en vägpunkt och startar automatiskt navigeringen till den nästa vägpunkten på rутten.
10. Innan rутtens sista vägpunkt meddelar klockan att du har nått ditt mål.



Så här hoppar du över en rutt punkt längs ruten:

1. När du navigerar en rutt, håll [Next] nedtryckt för att gå till alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] och välj **NAVIGERA**.

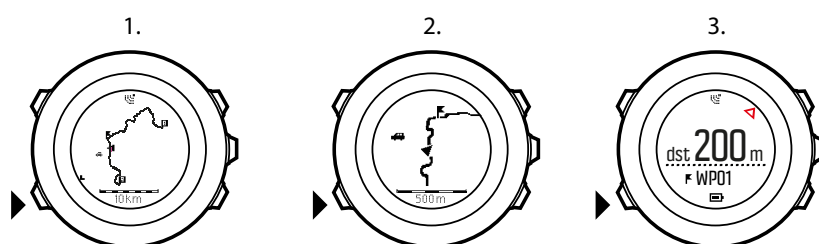
- Skrolla till **Hoppa över vägpunkt** med [Start Stop] och välj med [Nästa] . Klockan hoppar över vägpunkten och börjar navigera direkt till ruttens nästa vägpunkt.



3.22.2. Under pågående navigering

Under navigering kan du trycka på [View] för att bläddra mellan följande vyer:

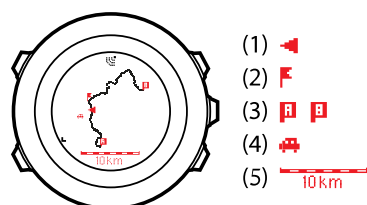
- fullständig banvy som visar hela ruttan
- inzoomad vy över ruttan Du kan ändra kartans riktning i inställningarna under ALLMÄNNA » Karta.
- Framåt upp: Visar den inzoomade kartan med riktning uppåt.
- Norr up: Visar den inzoomade kartan med riktning mot norr.
- vy för ruttpunktsnavigering



Fullständig banvy

I den fullständiga banöversikten visas följande information:

- (1) Pil som visar var du befinner dig och pekar i den riktning du rör dig
- (2) Nästa ruttpunkt längs ruttan
- (3) Första och sista ruttpunkt längs ruttan
- (4) Närmaste intressepunkt visas som en ikon
- (5) Skala för den fullständiga banvyn

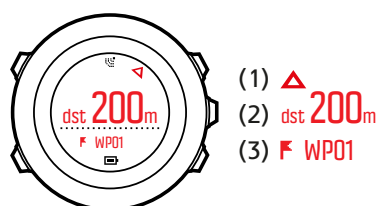


 **OBS:** I den fullständiga vyn är norr alltid uppåt.

Vy för ruttpunktsnavigering

I vyn för ruttpunktsnavigering visas följande information:

- (1) Pil som visar riktningen till nästa ruttpunkt
- (2) Avstånd till nästa ruttpunkt
- (3) Nästa ruttpunkt som du är på väg emot



3.23. Löpprestationsnivå

Löpprestationsnivån är en kombination av din fysiska kondition och din löpningseffektivitet och stöds av Firstbeat.

Fysisk kondition

Löpprestationsnivån använder en beräkning av din VO₂max, en global standard för aerobisk kondition och uthållighet. VO₂max anger din kropps maximala förmåga att transportera och använda syre.

VO₂max påverkas av hjärtats, lungornas och cirkulationssystemets kondition och av musklernas förmåga att använda syre vid energiproduktion. VO₂max är det viktigaste samlingsvärdet för all mäta uthållighet hos en idrottare.

Dessutom har forskning visat att VO₂max även är ett viktigt mätvärde för hälsa och välbefinnande. Vid optimal löpningseffektivitet motsvarar löpprestationsnivån din VO₂max (ml/kg/min).

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

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

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

Löpningseffektivitet

Löpprestationsnivån tar även med löpningseffektivitet i beräkningen, ett mått på hur pass effektiv din löpteknik är. Den här mätningen tar även hänsyn till externa faktorer som terräng, underlag, väder och utrustning.

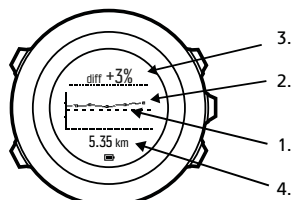
Under en springtur

Din Suunto Ambit3 Run ger dig feedback på din löpprestation i realtid under en springtur.

Realtidsinformationen visas som ett diagram i Löpning standardsportläget. Du kan lägga till det här diagrammet i samtliga sportlägen som använder aktivitetstypen löpning.

Realtidsskillnaden (se nedan) kan även visas i anpassade löpsportlägen.

Under springturen visar diagrammet de fyra informationsvärdena som illustreras nedan.



1. **Baslinje:** under varje springtur kalibreras din löppresationsbaslinje för att kompensera för externa faktorer som terräng och för att invänta att din puls stabiliseras.
2. **Realtidsnivå:** detta är löpprestationsnivån i realtid för din pågående springtur visad per kilometer/mile.
3. **Realtidsskillnad:** här visas realtidsskillnaden mellan den kalibrerade löpprestationsbaslinjen och löpprestationsnivån för den aktuella springturen.
4. **Distans:** den aktuella registreringens totala sträcka. Diagrammet visar de senaste sex kilometrarna (~4 miles).

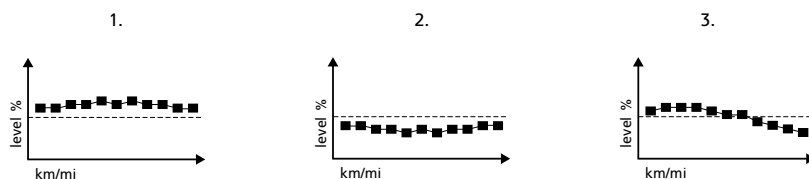
Förstå resultaten

Om du är nybörjare eller inte har sprungit på ett tag kan din löpprestation vara ganska låg till en början. Men allteftersom din fysiska kondition och löpteknik förbättras bör din löpprestation öka i motsvarande takt.

På 4-20 veckor kan löpprestationsnivån öka med upp till 20 %. Om din löpprestationsnivå redan är bra är det svårt att förbättra den ytterligare. I detta fall är det bättre att använda löpprestationsnivån som en uthållighetsindikator.

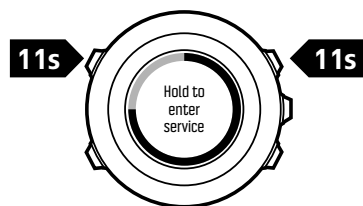
Realtidsskillnaden ger dig detaljerad information om din dagliga prestation och din trötthet under en springtur. Uthållighetslöpare kan använda denna information för att ta reda på i vilken utsträckning trötthet kan kontrolleras under långa, intensiva springturer. Under tävlingar kan denna information hjälpa dig att hålla rätt takt.

Nedan visas tre exempel på löpprestationsnivå under en springtur. I det första diagrammet (1) är prestationen bra. I det andra (2) är prestationen dålig och kan tyda på för mycket träning, sjukdom eller dåliga förhållanden. Det tredje diagrammet (3) visar en typisk långdistanslöpning där prestationsnivån sjunker stadigt mot slutet, vilket indikerar trötthet.




3.24. Servicemenyn


Öppna servicemenyn genom att hålla [Back Lap] och [Start Stop] intryckta samtidigt.




Servicemenyn innehåller följande funktioner:

- **INFO:**
 - **BLE:** visar aktuell version av Bluetooth Smart.
 - **Version:** visar aktuell version av program- och maskinvara.
- **TEST:**
 - **LCD test:** testa att LCD-skärmen fungerar på rätt sätt.
- **ACTION:**
 - **Power off:** sätt klockan i viloläge.
 - **GPS reset:** återställ GPS:en
 - **Clear data:** rensa kalibrering av återhämtningstest.

 **OBS: POWER OFF** är ett lågenergiläge. Återaktivera klockan genom att ansluta USB-kabeln (och strömkällan) till den. Guiden för grundinställningar visas. Alla inställningar utom tid och datum behålls. Bekräfta inställningarna med hjälp av startguiden.

 **OBS:** Klockan växlar till energisparläge om den inte använts under tio minuter. Klockan återaktiveras vid rörelse.


 **OBS:** Innehållet på servicemenyn kan, i samband med uppdatering, komma att ändras utan föregående meddelande.

Nollställ GPS

Om GPS:en inte hittar någon signal, kan du nollställa GPS-data på servicemenyn.

Så här nollställer du GPS:en:

1. Skrolla till **ACTION** med [Light Lock] och öppna med [Next] .
2. Tryck på [Light Lock] , skrolla till **GPS reset** och öppna med [Next] .
3. Tryck på [Start Stop] och bekräfta GPS-nollställning, eller tryck på [Light Lock] om du vill avbryta.

 **OBS:** När du nollställer GPS:en nollställs alla GPS-data, kompasskalibreringsvärden och återhämtningstider. Sparade loggar raderas inte.

3.25. Genvägar

Som standardinställning växlar du mellan ljus och mörk skärm genom att hålla [Visa] intryckt i läget **TID**. Du kan ändra genvägen så att den i stället visar ett annat menyalternativ.

Så här definierar du en genväg:

1. Håll [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn, eller tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Rulla till det menyalternativ som du vill skapa en genväg till.
3. Håll [Visa] intryckt för att skapa genvägen.



OBS: Du kan skapa genvägar till alla menyalternativ, till exempel till enskilda loggar.

I andra lägen kommer du åt förinställda genvägar genom att hålla [Visa] intryckt. När du till exempel har aktiverat kompassen kommer du åt kompassinställningarna genom att hålla [Visa] intryckt.

3.26. Sportlägen

Sportlägen är ditt sätt att registrera träningspass och andra aktiviteter med Suunto Ambit3 Run. För varje aktivitet kan du välja ett fördefinierat sportläge på klockan. Om du inte hittar ett passande sportläge, kan du skapa ditt eget anpassade sportläge med SuuntoLink.

Beroende på vilket sportläge du har valt visas olika uppgifter på displayerna under träningen. Vilket sportläge du väljer påverkar också träningsinställningarna, som t.ex. pulsgränser och autovarvsträckor.

I SuuntoLink kan du skapa fler anpassade sportlägen, ändra förinställda sportlägen och ta bort sportlägen.

Förinställda sportlägen

Ett anpassat sportläge kan innehålla mellan en och åtta olika skärmar. Du kan välja vilka data som ska visas på varje skärm från en omfattande lista. Du kan till exempel ange sportspecifika pulsgränser, vilka POD:ar enheten ska söka efter, eller registreringsfrekvensen för att optimera noggrannhet och batteritid.

I alla sportlägen som använder GPS kan du även använda alternativet **QUICK NAVIGATION** (Snabbnavigering). Alternativet är inaktiverat som standard. När du väljer POI eller Rutt, visas en lista med de intressepunkter eller rutter som du definierade i klockan i början av träningen.

Du kan överföra upp till 10 olika sportlägen som du har skapat i SuuntoLink till din Suunto Ambit3 Run.

3.27. Stoppur

Du kan aktivera eller inaktivera stoppuret på startmenyn.

Så här aktiverar du stoppuret:

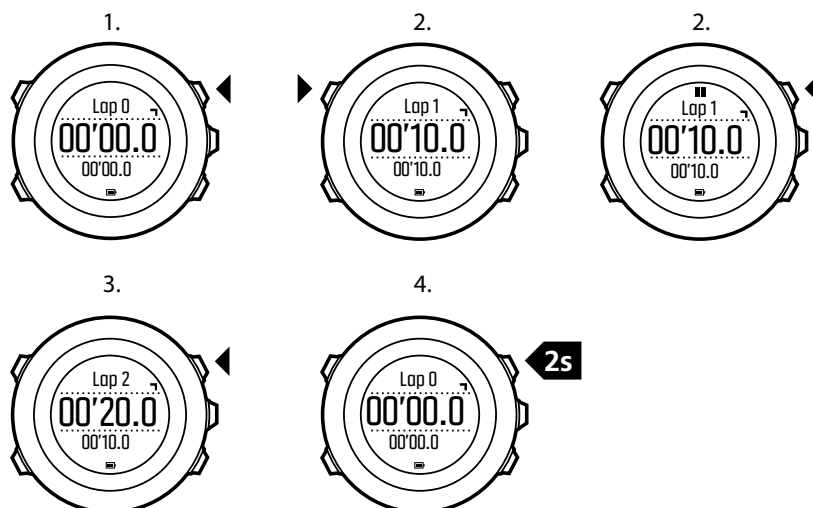
1. Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
2. Rulla till **DISPLAYER** med [Light Lock] och tryck på [Nästa] .
3. Rulla till **Stoppur** med [Light Lock] och tryck på [Nästa] .

Nu kan du börja använda stoppuret. Tryck på [Nästa] om du vill återgå till skärmen **TID**. När du vill gå tillbaka till stoppuret trycker du på [Nästa] för att rulla igenom skärmarna.

Så här använder du stoppuret:

1. Tryck på [Start Stop] på den aktiverade stoppursskärmen för att starta tidtagningen.

- Tryck på [Back Lap] för att löpa ett varv, eller på [Start Stop] för att pausa stoppuret. Om du vill se varvtiderna trycker du på [Back Lap] när stoppuret är pausat.
- Tryck på [Start Stop] för att fortsätta.
- Om du vill nollställa tiden håller du [Start Stop] intryckt när stoppuret är pausat.



När stoppuret är aktiverat kan du:

- trycka på [Visa] för att växla mellan tidtagning och varvtid på skärmens nedersta rad
- växla till läget **TID** med [Nästa]
- öppna alternativmenyn genom att hålla [Nästa] intryckt

Inaktivera stoppuret när du inte längre vill se det.

Så här inaktiverar du stoppuret:

- Tryck på [Start Stop] för att öppna startmenyn.
- Rulla till **DISPLAYER** med [Light Lock] och tryck på [Nästa].
- Rulla till **Stoppa stoppur** med [Light Lock] och tryck på [Nästa].

3.28. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du berika din upplevelse av Suunto Ambit3 Run genom att analysera och dela med dig av dina träningspass, få kontakt med träningspartners och mycket mer. Parkoppla med mobilappen för att få aviseringar till din Suunto Ambit3 Run.

Så här gör du för att para ihop din klocka med Suunto-appen:

- Ladda ner och installera Suunto-appen på din kompatibla mobila enhet från App Store, Google Play (fler populära app-butiker finns i Kina).
- Starta Suunto-appen och sätt igång Bluetooth om det inte redan är på.
- Håll [Next] intryckt på din klocka för att gå till alternativmenyn.
- Rulla till **PARKOPPLA** med [Light Lock] och välj med [Next]
- Tryck på [Next] för att välja **MOBILEAPP**.
- Gå tillbaka till appen och tryck på klockikonen i det övre vänstra hörnet på skärmen. När klockans namn syns, klicka på PARKOPPLA.
- Skriv in lösenordet som visas på din klockas skärm i fältet för förfrågan om parkoppling på din mobila enhet, och tryck på PARKOPPLA för att slutföra anslutningen.



OBS: Vissa funktioner kräver en internetanslutning via Wi-Fi eller ett mobilt nätverk. Operatörsavgifter kan tillkomma.

3.28.1. Synkronisera med mobilappen

Om du har parkopplat din Suunto Ambit3 Run med Suunto-appen synkas alla dina nya träningspass automatiskt när Bluetooth-anslutningen är aktiverad och inom mätområdet. Bluetooth-ikonen på din Suunto Ambit3 Run blinkar medan informationen synkroniseras.

Du kan ändra den här standardinställningen på alternativmenyn.

Så här inaktiverar du automatisk synkronisering:

1. Håll [Next] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Rulla till ANSLUTNING med [Light Lock] och välj med [Next] .
3. Rulla till Inställningar med [Light Lock] och välj med [Next] .
4. Tryck på Next en gång till för att öppna inställningen för **MobileApp synkning** .
5. Inaktivera inställningen med [Light Lock] och håll [Next] intryckt för att avsluta.

3.29. Suunto Apps

Suunto-appen gör så att du ytterligare kan anpassa din Suunto Ambit3 Run. Använd funktionen anpassning av sportlägena i SuuntoLink för att hitta appar som olika tidtagare och varvräknare som finns tillgängliga för dig att använda.



OBS: Suunto-appar i SuuntoLink hänvisar till appar du kan använda i klockan. Detta ska inte blandas ihop med Suunto-appen, som är en mobilapp som används för att analysera och dela sin träning med andra, kontakta träningspartners och mycket mer.

För att lägga till Suunto-appar till din Suunto Ambit3 Run:

1. Använd funktionen anpassa sportlägen i SuuntoLink för att hitta en app du vill använda.
2. Koppla din Suunto Ambit3 Run till SuuntoLink för att synkronisera Suunto-appen till klockan. Den tillagda Suunto-appen kommer visa beräkningsresultat medan du tränar.

3.30. Tid

Tidsskärmen på Suunto Ambit3 Run visar följande information:

- Översta raden: datum
- Mellersta raden: tid
- Nedersta raden: ändra med [View] för att visa ytterligare information, t.ex. veckodag, dubbel tid, daglig stegräkning och batterinivå.



Så här öppnar du tidsinställningarna:

1. Håll [Next] intryckt så att alternativmenyn öppnas.

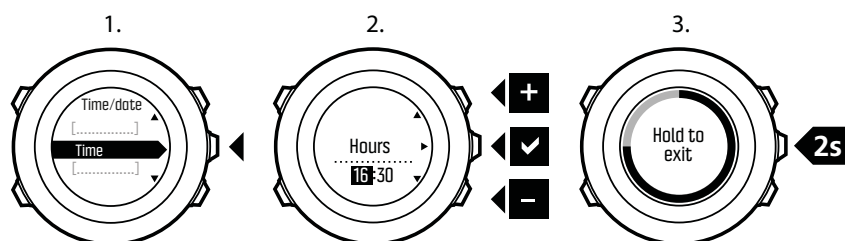
2. Tryck på [Next] så att **GENERAL** öppnas.
3. Skrolla till **Time/date** med [Start Stop] och öppna med [Next] .

På menyn **Time/date** kan du ange följande:

- Tid
- Datum
- GPS timekeeping
- Dubbel tidvisning
- Larm

Så här ändrar du tidsinställningar:

1. I menyn **Time/date** skrollar du till önskad inställning med [Start Stop] eller [Light Lock] och väljer inställning med [Next] .
2. Ända värdena med [Start Stop] och [Light Lock] och spara med [Next] .
3. Gå tillbaka till föregående meny med [Back Lap] eller håll [Next] intryckt för att avsluta.

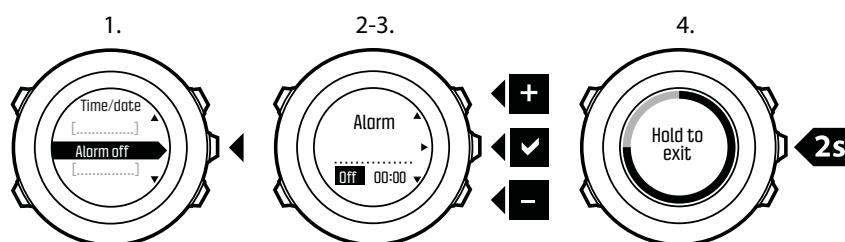


3.30.1. Väckarklocka

Du kan använda Suunto Ambit3 Run som väckarklocka.

Så här kommer du åt väckarklockan och ställer in alarmer:

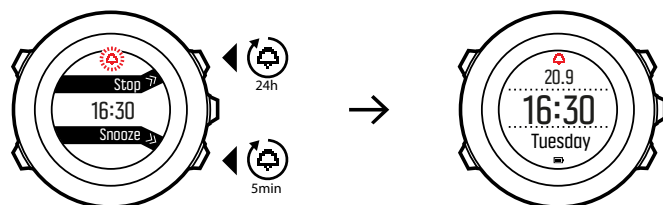
1. Öppna alternativmenyn och välj **ALLMÄNNA, Tid/datum, Alarm**.
2. Aktivera eller inaktivera alarmer med [Start Stop] eller [Light Lock] . Bekräfta med [Nästa] .
3. Ange värden för timme och minut med [Start Stop] och [Light Lock] . Bekräfta med [Nästa] .
4. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] , eller håll [Nästa] intryckt för att stänga alternativmenyn.



När alarmer är aktiverat visas alarmsymbolen på de flesta skärmar.

När larmet ljuder kan du:

- välja **Snooze** med [Light Lock] . Alarmsignalen stängs av och ljuder igen var femte minut tills du stänger av den. Du kan snooza upp till tolv gånger under sammanlagt en timme.
- Välj **Stopp** med [Start Stop] . Alarmer stängs av och ljuder igen vid samma tid nästa dag, om du inte inaktiverar det i inställningarna.



 **OBS:** När du snoozar blinkar alarmikonen på skärmen **TID**.

3.30.2. Tidssynkronisering


Din Suunto Ambit3 Run tid kan uppdateras genom din smartphone, dator (SuuntoLink) eller GPS-tid.

När du ansluter din klocka till datorn med USB-kabeln, så uppdaterar SuuntoLink automatiskt din klocktid och datum utefter datorklockan.

GPS-tidtagning

GPS-tidtagning korrigerar skillnaden mellan din Suunto Ambit3 Run och GPS-tiden. GPS timekeeping korrigerar tiden automatiskt en gång per dag, eller efter att du har justerat tiden manuellt. Även dubbel tidvisning korrigeras.

 **OBS:** GPS timekeeping korrigerar minuter och sekunder, men inte timmar.

 **OBS:** GPS timekeeping korrigerar tiden exakt om avvikelsen är mindre än 7,5 minuter. Om avvikelsen är större än så, korrigerar GPS timekeeping den till de närmaste 15 minuterna.

GPS-tidtagning aktiveras automatiskt. Så här inaktiverar du funktionen:

1. I alternativmenyn går du till **ALLMÄNT**, sen till **Tid/datum** och **GPS-tidtagning**.
2. Sätt på eller stäng av funktionen för GPS-tidtagning med [Start Stop] och [Light Lock]. Godkänn med [Next].
3. Gå tillbaka till inställningar med [Back Lap] eller håll [Next] nedtryckt för att lämna.

3.31. Rutt tillbaka

Med **Rutt tillbaka** kan du följa ruten baklänges när som helst under träningen. Suunto Ambit3 Run skapar tillfälliga ruttpunkter för att vägleda dig tillbaka till startpunkten.

Så här använder du Rutt tillbaka under träning:

1. När du har aktiverat ett sportläge med GPS håller du [Nästa] intryckt för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Nästa] för att välja **NAVIGERING**.
3. Rulla till **Rutt tillbaka** med [Start Stop] och välj med [Nästa].

Nu kan du börja navigera tillbaka samma väg som med ruttnavigering. Mer information om ruttnavigering finns i 3.22.1. Att följa en rutt.

Rutt tillbaka kan också användas från loggboken när du utför träning som använder GPS-data. Följ samma steg som i 3.22.1. Att följa en rutt. Rulla till **Loggbok** i stället för **Rutter** och välj en logg för att börja navigera.

4. Skötsel och support

4.1. Riktlinjer för hantering

Hantera enheten varsamt. Utsätt den inte för stötar och tappa den inte i marken.


Klockan kräver ingen service under normala förhållanden. Skölj av den med rent vatten efter användning. Använd mild tvål och rengör boetten försiktigt med en mjuk och fuktig trasa eller ett sämskskinn.

Använd endast originaltillbehör från Suunto. Garantin täcker inte skador som orsakas av användning av andra tillbehör än originaltillbehör.

 **TIPS:** Kom ihåg att registrera din Suunto Ambit3 Run på www.suunto.com/support så att du får personligt anpassad support.

4.2. Vattentät

Suunto Ambit3 Run är vattentät ned till 50 meter/164 fot/5 bar. Värdet i meter avser faktiskt dykdjup och är testat i det vattentryck som används i Suuntos vattentättest. Du kan alltså använda klockan vid simning och snorkling, men inte vid någon form av dykning.


 **OBS:** Vattentätetsvärdet motsvarar inte funktionellt driftsdjup. Vattentätetsvärdet avser statisk luft-/vattentäthet vid dusch, bad, simning, dykning i pool och snorkling.

För att bibehålla vattentätheten rekommenderas du att:

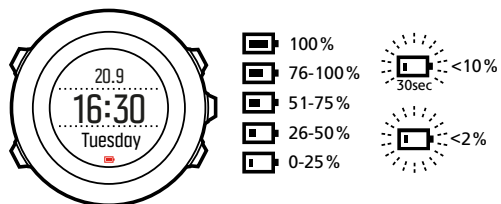
- aldrig använda enheten för annat än avsedd användning
- låta en Suunto-auktoriserad serviceverkstad, återförsäljare eller distributör utföra eventuella reparationer
- hålla enheten ren från smuts och sand
- aldrig försöka öppna boetten själv
- undvika att utsätta enheten för hastigt skiftande luft- och vattentemperaturer
- alltid rengöra enheten med sötvatten om den har utsatts för saltvatten
- aldrig tappa enheten eller utsätta den för stötar

4.3. Ladda batteriet

Batteritiden efter laddning beror på hur Suunto Ambit3 Run används och under vilka förhållanden. Vid låg temperatur minskar exempelvis batteritiden efter laddning. Kapaciteten hos laddningsbara batterier försämras i allmänhet över tid.

 **OBS:** I händelse av onormal försämrad kapacitet som orsakas av ett defekt batteri täcker Suuntos garanti byte av batteri i ett år, eller för högst 300 laddningstillfällen, beroende på vilket som infaller först.

Batteriikonen visar batteriets laddningsnivå. När laddningsnivån är mindre än tio procent blinkar batteriikonen i 30 sekunder. När laddningsnivån är mindre än två procent, blinkar batteriikonen kontinuerligt.



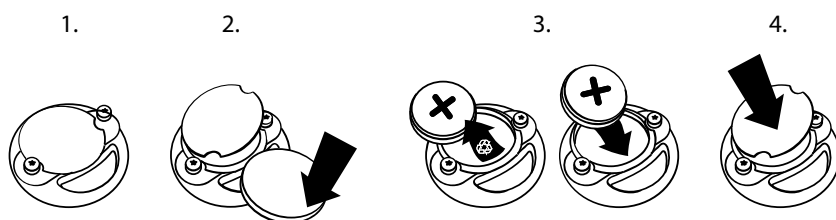
Ladda batteriet genom att ansluta det till datorn med hjälp av den medföljande USB-kabeln, eller ladda det med den USB-kompatibla vägggladdaren. Det tar cirka två till tre timmar att ladda ett urladdat batteri.

4.4. Byta batteri i Smart Sensor

Suunto Smart Sensor använder ett 3 V litiumjonbatteri (CR 2025).

Så här byter du batteriet:

1. Ta ut sensorn från bältet.
2. Öppna batteriluckan med hjälp av ett mynt.
3. Sätt i det nya batteriet.
4. Stäng batteriluckan ordentligt.



5. Referens

5.1. Tekniska specifikationer

Allmänt

- Driftstemperatur: -20 °C till +60 °C / -5 °F till +140 °F
- Temperatur vid batteriladdning: 0 °C till +35 °C / +32 °F till +95 °F
- Förvaringstemperatur: -30 °C till +60 °C / -22 °F till +140 °F
- Vikt: 72 g
- Vattentäthet (klocka): 50 m/5 bar
- Vattentäthet (pulsbälte): 20 m
- Glas: mineralkristallglas
- Strömförsörjning: laddningsbart litiumjonbatteri
- Batteritid: ~ 10–100 timmar beroende på vald precision för GPS

Minne

- Intressepunkter (POI): max 250

Sändtagare

- Kompatibel med Bluetooth® Smart
- Kommunikationsfrekvens: 2 402–2 480 MHz
- Maximal sändningseffekt: < 0 dBm (genomförd)
- Intervall: ~3 m / 9,8 fot

Kronograf

- Upplösning: 1 sek till 9:59:59, därefter 1 min

Kompass

- Upplösning: 1 grad / 18 tusendels tum

GPS

- Teknik: SiRF star V
- Upplösning: 1 m / 3 fot
- Frekvensband: 1 575,42 MHz

Tillverkare

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

5.2. Överensstämmelse

5.2.1. CE

Härmed försäkras Suunto Oy att radioutrustningen av typ OW143 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande internetadress: www.suunto.com/EUconformity.

5.2.2. Efterlevnad av FCC-reglerna

Denna enhet uppfyller del 15 i FCC-reglerna. Användningen omfattas av följande två villkor:

(1) enheten får inte orsaka skadliga störningar och

(2) enheten måste tillåta alla eventuella störningar som tas emot, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften. Denna produkt har testats och funnits överensstämma med FCC-standarderna och är avsedd för användning hemma eller på arbetet.

Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen har godkänts av Suunto kan medföra att du inte längre får använda denna enhet, i enlighet med FCC:s regler och föreskrifter.

OBS! Utrustningen har testats och rättar sig efter gränserna för digitala enheter i Klass B i enlighet med del 15 i FCC-reglerna. Gränserna är utformade för att ge skäligt skydd mot skadliga störningar i bostadsmiljö. Utrustningen genererar, använder och kan utstråla radiofrekvensenergi. Om den inte installeras på korrekt sätt och i enlighet med anvisningarna kan den orsaka skadliga störningar av radiokommunikationer. Det finns dock inga garantier för att störningar inte kan inträffa på specifika installationer. Om utrustningen orsakar skadliga störningar av radio- eller TV-mottagning (vilket kan kontrolleras genom att sätta igång och stänga av utrustningen) uppmanas användaren att åtgärda störningen genom att vidta en eller flera av följande åtgärder:

- Rikta mottagarantennen åt ett annat håll eller flytta den.
- Öka avståndet mellan utrustningen och mottagaren.
- Anslut utrustningen till ett uttag på en annan strömkrets än den som mottagaren är ansluten till.
- Kontakta återförsäljaren eller en radio-/TV-tekniker och be om hjälp.

5.2.3. IC

Denna enhet uppfyller licensfria Industry Canada RSS-standard(er). Användningen omfattas av följande två villkor:

(1) enheten får inte orsaka skadliga störningar och

(2) enheten måste tillåta alla eventuella störningar som tas emot, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften.

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. Varumärken

Suunto Ambit3 Run, logotyper samt Suuntos övriga varumärken och namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

5.4. Patentmeddelande

Den här produkten skyddas av patentansökningar och tillhörande nationella rättigheter.

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

Pulsbälte: 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

Ytterligare patentansökningar har lämnats in.

5.5. Internationell begränsad garanti

Suunto garanterar att Suunto eller ett av Suuntos auktoriserade serviceställen (hädanefter kallat serviceställe) under garantiperioden efter eget gottfinnande kommer att avhjälpa fel i material eller utförande utan kostnad antingen genom att a) reparera produkten, eller b) ersätta produkten, eller c) återbetala produkten, i enlighet med villkoren i denna internationella begränsade garanti. Den här internationella begränsade garantin är giltig och verkställbar oavsett vilket land produkten köptes i. Den internationella begränsade garantin påverkar inte dina juridiska rättigheter som beviljas under tillämpliga nationella konsumentlagar.

Garantiperiod

Garantiperioden för den internationella begränsade garantin börjar gälla från det datum då den ursprungliga slutanvändaren köpte produkten.

Garantiperioden är två (2) år för klockor, smartklockor, dykdatorer, pulssändare, sändare för tryckmätning, mekaniska dykinstrument och mekaniska precisionsinstrument om inget annat anges.

Garantiperioden är ett (1) år för tillbehör, inklusive (men inte begränsat till) Suunto pulsbälten som bärs över bröstet, klockarmband, laddare, kablar, laddningsbara batterier, armband och slangar.

Garantiperioden är fem (5) år för fel som kan kopplas till djup/tryck-mätningssensorn på Suuntos dykdatorer.

Undantag och begränsningar

Den här internationella begränsade garantin täcker inte:

1. a. normalt slitage, såsom repor, nötningskador eller färg- och/eller materialskiftningar på remmar i annat material än metall, b) defekter orsakade av vårdslös hantering och c) defekter eller skador orsakade av felaktig användning som strider mot anvisningarna eller avsett ändamål, felaktig skötsel, vårdslöshet och skador som orsakas av att produkten har tappats i marken eller klämts.
2. trycksaker och förpackningsmaterial

3. defekter eller påstådda defekter orsakade av att produkten har använts med en produkt, ett tillbehör, ett program och/eller en tjänst som inte har tillverkats eller tillhandahållits av Suunto
4. icke laddningsbara batterier.

Suunto garanterar inte oavbruten eller felfri funktion hos produkten eller tillbehöret, eller att produkten eller tillbehöret kommer att fungera tillsammans med maskinvara eller programvara som tillhandahålls av tredje part.

Den här internationella begränsade garantin är inte verkställbar om:

1. produkten har öppnats mer än den är avsedd att öppnas
2. produkten har reparerats med reservdelar som inte är godkända, eller har modifierats eller reparerats av ett serviceställe som Suunto inte har auktoriserat
3. produktens eller tillbehörets serienummer har tagits bort, ändrats eller gjorts oläsligt på något sätt, enligt vad som fastställs av Suunto efter eget gottfinnande, eller
4. produkten eller tillbehöret har utsatts för kemikalier, inklusive men inte begränsat till, solskyddsmedel och myggmedel.

Tillgång till Suuntos garantiservice

Du måste uppvisa kvitto för att få tillgång till Suuntos garantiservice. Du måste även registrera produkten online på www.suunto.com/register för att omfattas av den internationella begränsade garantin globalt. Anvisningar om hur du får tillgång till garantiservice finns på www.suunto.com/warranty. Du kan även kontakta en lokal auktoriserad Suunto-återförsäljare eller ringa Suuntos kundtjänst.

Ansvarsbegränsning

I den utsträckning detta är tillåtet enligt gällande lag utgör denna internationella begränsade garanti din enda gottgörelse och ersätter alla andra garantier, såväl uttryckliga som underförstådda. Suunto ska inte hållas ansvarigt för särskilda skador, oförutsedda eller indirekta skador eller följdskador, inklusive men utan begränsning till förlust av förväntade förmåner, förlust av data, oförmåga att använda produkten, kapitalkostnad, kostnad för eventuell ersättningsutrustning eller -anläggning, anspråk från tredje part, skada på egendom till följd av köp eller användning av produkten, eller genom garantibrott, avtalsbrott, försumlighet, åtalbar handling eller annan juridisk eller sedvanerättslig teori, även om Suunto kände till sannolikheten för sådana skador. Suunto ska inte hållas ansvarigt för förseningar vid utförandet av garantiservice.

5.6. Upphovsrätt

© Suunto Oy 9/2014. Med ensamrätt. Suunto, Suuntos produktnamn, logotyper samt Suuntos övriga varumärken och namn är registrerade varumärken eller varumärken som tillhör Suunto Oy. Dokumentet och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är endast avsett att användas av företagets kunder för att få kunskap och information om Suuntos produkter och hur de fungerar. Innehållet får inte användas eller spridas i något annat syfte och/eller på annat sätt förmedlas, tillkännages eller reproduceras utan föregående skriftligt tillstånd från Suunto Oy. Vi har gjort vårt yttersta för att säkerställa att informationen i detta dokument är heltäckande och korrekt, men vi lämnar inga, vare sig uttryckliga eller underförstådda garantier, om dess riktighet. Innehållet i dokumentet kan när som helst utan föregående meddelande, komma att ändras. Senaste version av detta dokument kan hämtas på www.suunto.com.

Register

adding a route.....	33	multisport.....	21
adding current location.....	30	navigating.....	34
adjust settings.....	6	navigera.....	17 , 18, 28
aktivitetsövervakning.....	8	nedräknare.....	13
aktuell plats.....	29	para ihop.....	26
automatisk kalibrering.....	27	POD.....	26
autopause.....	8	point of interest (POI).....	30
autoscroll.....	8	positionsformat.....	25
backlight.....	9	pulsbälte.....	14 , 26
batteri.....	45	pulsminne.....	14
brightness.....	9	pulssensor.....	14 , 26
bäring.....	12	recording tracks.....	16
charging.....	5	route.....	34
deleting.....	30	routes.....	33
deleting a route.....	33	rutnät.....	25
display.....	14	servicemenyn.....	39
felsökning.....	15	settings.....	6 , 44
firmware.....	18	skärm.....	13
foot POD.....	26 , 27	skärmar.....	13
genväg.....	5 , 39	skötsel.....	45
GPS.....	24	snooze.....	43
GPS accuracy.....	25	sport mode.....	22
GPS signal.....	24	sport modes.....	40
GPS timekeeping.....	44	sportläge.....	15 , 16
hantering.....	45	sportlägen.....	14
ikoner.....	20	starta träning.....	15
interval timer.....	21	startup wizard.....	5
intressepunkt (POI).....	28	stoppur.....	40
invert display.....	14	Suunto app.....	41, 42
invertera färg.....	13	Suunto Smart Sensor.....	14 , 15
kalibrera.....	11 , 27	syncing.....	42
knappar.....	5	tid.....	42 , 43
knappplås.....	10	tidtagning.....	13
kompass.....	10 , 11, 12, 17	tillbaka till start.....	18
ladda.....	45	time.....	44
laps.....	16	träna.....	14 , 15
logbook.....	22	under träning.....	16 , 17
låsa bäring.....	12	waypoints.....	34
Löpprestation.....	37	visa/dölja skärmar.....	13
memory left indicator.....	23	väckarklocka.....	43
meny.....	39	återhämtning.....	31
menyer.....	5	Återhämtningstest.....	31
missvisningsvärde.....	11	återhämtningstid.....	8 , 31
mode.....	9		



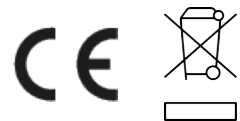
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 05/2022

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