

# **SUUNTO AMBIT3 SPORT**

## UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1. BEZPEČNOST.....	5
2. Začínáme.....	6
2.1. Tlačítka a menu.....	6
2.2. Nastavení.....	6
2.3. Úprava nastavení.....	8
3. Vlastnosti.....	9
3.1. Monitorování aktivity.....	9
3.2. Automatické přerušení.....	9
3.3. Autom. posuv.....	10
3.4. Podsvícení.....	10
3.5. Zámek tlačítek.....	11
3.6. Kompas.....	11
3.6.1. Kalibrování kompasu.....	12
3.6.2. Nastavení deklinace.....	12
3.6.3. Nastavení aretace azimutu.....	13
3.7. Odpočítavací měřič.....	14
3.8. Displeje.....	14
3.8.1. Nastavení kontrastu displeje.....	15
3.8.2. Invertování barev displeje.....	15
3.9. Cvičení se sportovními režimy.....	15
3.9.1. Používání snímače Suunto Smart Sensor.....	15
3.9.2. Použití senzoru Suunto Smart Sensor.....	16
3.9.3. Zahájení cvičení.....	17
3.9.4. V průběhu cvičení.....	18
3.9.5. Zaznamenávání dráhy.....	18
3.9.6. Vytváření kol.....	18
3.9.7. Navigování v průběhu cvičení.....	18
3.9.8. Používání kompasu v průběhu cvičení.....	19
3.10. Najít cestu zpět.....	19
3.11. Aktualizace firmwaru.....	20
3.12. Funkce FusedSpeed.....	20
3.13. Ikony.....	21
3.14. Intervalový měřič.....	23
3.15. Záznamník.....	24
3.16. Indikátor dostupné paměti.....	25
3.17. Multisportovní trénink.....	26
3.17.1. Manuální přepínání sportovních režimů.....	26
3.17.2. Použití multisportovního režimu.....	26
3.18. Navigace pomocí GPS.....	26
3.18.1. Získání signálu GPS.....	27


3.18.2. GPS sítě a formáty polohy.....	27
3.18.3. Přesnost GPS a úspora energie.....	28
3.19. Oznámení.....	28
3.20. Zařízení POD a snímače tepové frekvence.....	29
3.20.1. Párování zařízení POD a snímače tepové frekvence.....	29
3.20.2. Použití zařízení Foot POD.....	30
3.20.3. Kalibrování power PODů a sklonu.....	31
3.21. Místa zájmu.....	32
3.21.1. Zjišťování aktuálního umístění.....	33
3.21.2. Přidání aktuálního umístění jako POI.....	34
3.21.3. Vymazání POI.....	34
3.22. Regenerace.....	35
3.22.1. Doba zotavení.....	35
3.22.2. Stav zotavení.....	35
3.23. Trasy.....	37
3.23.1. Navigování po trase.....	38
3.23.2. V průběhu navigace.....	40
3.24. Úroveň běžecké výkonnosti.....	41
3.25. Menu servis.....	43
3.26. Zkratky.....	44
3.27. Sportovní režimy.....	44
3.28. Stopky.....	45
3.29. Aplikace Suunto.....	46
3.29.1. Synchronizace s mobilní aplikací.....	46
3.30. Aplikace Suunto.....	46
3.31. Plavání.....	47
3.31.1. Plavání v bazénu.....	47
3.31.2. Plavecké styly.....	48
3.31.3. Návčik plavání.....	49
3.31.4. Plavání v přírodě.....	49
3.32. Čas.....	50
3.32.1. Budík.....	51
3.32.2. Synchronizace času.....	52
3.33. Návrat zpět.....	52
4. Péče a podpora.....	53
4.1. Pokyny ohledně zacházení.....	53
4.2. Odolnost proti vodě.....	53
4.3. Nabíjení baterie.....	53
4.4. Výměna baterie snímače Smart Sensor.....	54
5. Reference.....	55
5.1. Technické parametry.....	55

5.2. Shoda.....	56
5.2.1. CE.....	56
5.2.2. Soulad s FCC.....	56
5.2.3. IC.....	56
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	56
5.3. Ochranná známka.....	57
5.4. Informace o patentech.....	57
5.5. Omezená mezinárodní záruka.....	57
5.6. Copyright.....	58

# 1. BEZPEČNOST

## Typy bezpečnostních opatření


 **VAROVÁNÍ:** - používá se ve spojitosti s postupem či situací, jež může vést k vážnému zranění či úmrtí.

 **UPOZORNĚNÍ:** - používá se ve spojitosti s postupem či situací, jež povede k poškození výrobku.

 **POZNÁMKA:** - používá se pro zvýraznění důležitých informací.

 **TIP:** - označuje extra tipy, jak používat různé funkce přístroje.

## Bezpečnostní opatření

 **VAROVÁNÍ:** PŘESTOŽE JSOU NAŠE VÝROBKY V SOULADU S PRŮMYSLOVÝMI STANDARDY, MŮŽE PŘI KONTAKTU S POKOŽKOU DOJÍT K ALERGICKÉ REAKCI NEBO K PODRÁŽDĚNÍ POKOŽKY. V TAKOVÝCH PŘÍPADECH OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE VÝROBEK POUŽÍVAT A KONTAKTUJTE LÉKAŘE.

 **VAROVÁNÍ:** PŘED ZAHÁJENÍM CVIČEBNÍHO PROGRAMU SE PORADTE SE SVÝM LÉKAŘEM. PŘETĚŽOVÁNÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ PORANĚNÍ.

 **VAROVÁNÍ:** POUZE PRO REKREAČNÍ POUŽITÍ.

 **VAROVÁNÍ:** NESPOLÉHEJTE VÝHRADNĚ NA GPS NEBO ŽIVOTNOST BATERIE, VŽDY PRO ZAJIŠTĚNÍ SVÉ BEZPEČNOSTI POUŽÍVEJTE MAPU A DALŠÍ ZÁLOŽNÍ MATERIÁLY.

 **UPOZORNĚNÍ:** NA PRODUKT NEAPLIKUJTE ŽÁDNÁ ROZPOUŠTĚDLA, MOHOU POŠKODIT POVRCH.

 **UPOZORNĚNÍ:** NA PRODUKT NEAPLIKUJTE REPELENTY PROTI HMYZU, MOHOU POŠKODIT POVRCH.

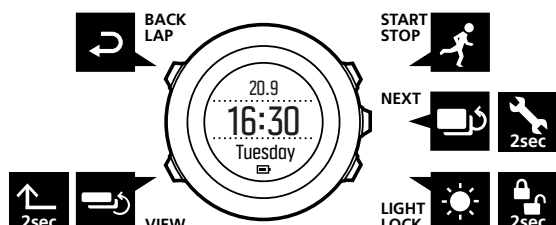
 **UPOZORNĚNÍ:** NEODHAZUJTE PRODUKT DO KOMUNÁLNÍHO ODPADU. Z DŮVODU OCHRANY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ S NÍM ZACHÁZEJTE JAKO S ELEKTRONICKÝM ODPADEM.

 **UPOZORNĚNÍ:** ZABRAŇTE ÚDERŮM NEBO PÁDU PŘÍSTROJE, ABY NEDOŠLO K POŠKOZENÍ.

## 2. Začínáme

### 2.1. Tlačítka a menu

Hodinky Suunto Ambit3 Sport mají pět tlačítek, jejichž prostřednictvím máte přístup ke všem funkcím.



[Start Stop] :

- stisknutím tlačítka otevřete menu start
- stisknutím tlačítka spustíte, přerušíte nebo obnovíte cvičení nebo časovač
- stisknutím tlačítka zvýšíte hodnotu nebo přejdete v menu nahoru
- přidržením tlačítka se zastaví a uloží cvičení

[Další] :

- stisknutím tlačítka se změní zobrazení
- stisknutím tlačítka se potvrdí nastavení
- přidržením tlačítka se otevře/ukončí menu možností
- přidržením tlačítka ve sportovních režimech se otevře/ukončí menu možností

[Light Lock] :


- stisknutím tlačítka se aktivuje podsvícení
- stisknutím tlačítka snížíte hodnotu nebo přejdete v menu dolů
- přidržením tlačítka se zamknou nebo odemknou tlačítka

[View] :

- stisknutím tlačítka se mění zobrazení ve spodním řádku displeje
- přidržením tlačítka se přepíná mezi světlým a tmavým displejem
- přidržením tlačítka se otevře zkratka (viz 3.26. Zkratky),

[Back Lap] :

- stisknutím tlačítka se vrátíte do předchozího menu
- stisknutím tlačítka se přidá kolo v průběhu cvičení

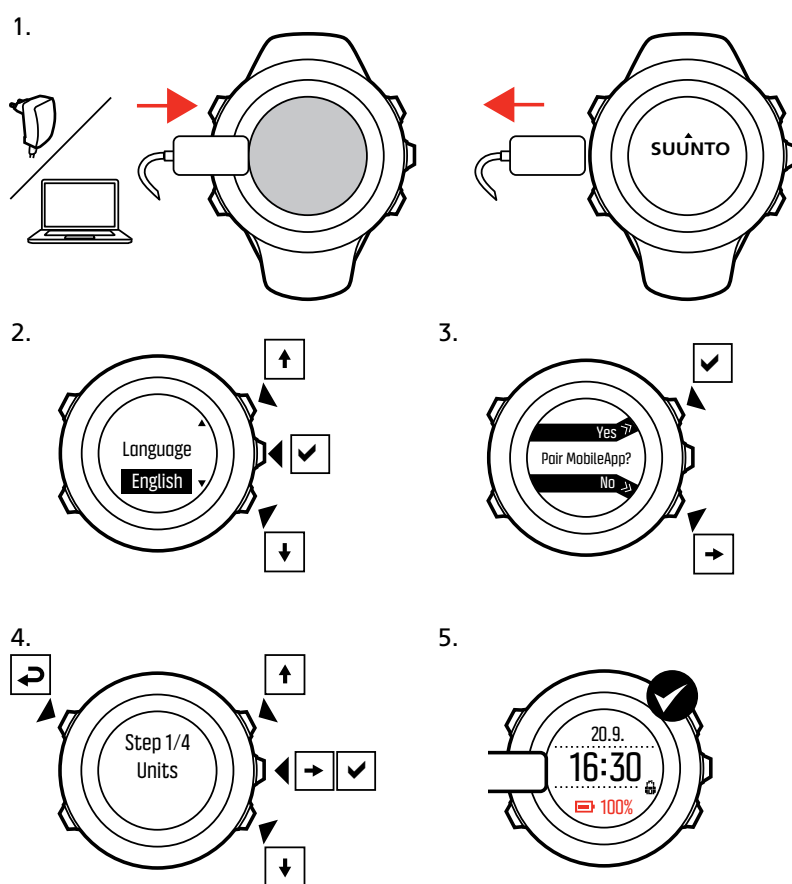
 **TIP:** Při změnách hodnot můžete zvýšit rychlost přidržením tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] tak dlouho, dokud se hodnoty nezačnou pohybovat rychleji.

### 2.2. Nastavení

Vaše hodinky Suunto Ambit3 Sport se po připojení k počítači nebo k USB nabíječce pomocí dodaného USB kabelu automaticky probudí.

Zahájení používání sportovních hodinek:

1. Připojte své sportovní hodinky ke zdroji napájení pomocí kabelu USB, který je součástí dodávky.
2. Odpojte kabel USB, pokud používáte počítač (kvůli odemknutí tlačítek).
3. Stisknutím tlačítek [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte na požadovaný jazyk, výběr proveďte stisknutím [Next].
4. Spárování hodinek s aplikací Suunto (viz 3.29. *Aplikace Suunto*) provedete stisknutím tlačítka [Start Stop], tento krok můžete přeskočit stisknutím tlačítka [Next].
5. Postupujte podle průvodce instalací a dokončete počáteční nastavení. Vybírejte hodnoty pomocí tlačítek [Start Stop] nebo [Light Lock], stiskem tlačítka [Next] vybrané hodnoty potvrdíte a přejdete k dalšímu kroku.
6. Znovu připojte kabel USB a dobijte baterii tak, aby indikátor baterie zobrazoval 100 %.



Úplné nabití baterie trvá přibližně 2–3 hodiny. Při připojení kabelu USB k počítači jsou tlačítka uzamčena.

Průvodce instalací můžete kdykoli ukončit přidržetím tlačítka [Next].

S průvodcem instalací projdete následující nastavení:

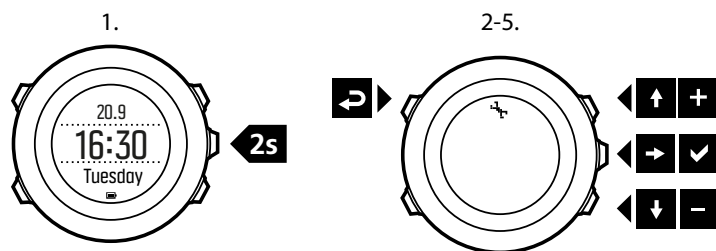
- Jednotky
- Čas
- Datum
- Osobní nastavení (pohlaví, věk, hmotnost)

## 2.3. Úprava nastavení

Nastavení Suunto Ambit3 Sport můžete změnit přímo v hodinkách nebo přes aplikaci SuuntoLink.

Postup změny nastavení hodinek:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next] .
2. Položkami menu můžete procházet pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock] .
3. Stisknutím [Next] otevřete nastavení.
4. Hodnoty nastavení můžeme měnit stisknutím tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] .
5. Stisknutím tlačítka [Back Lap] se vrátíte do předchozího menu, přidržením tlačítka [Next] menu opustíte.





## 3. Vlastnosti

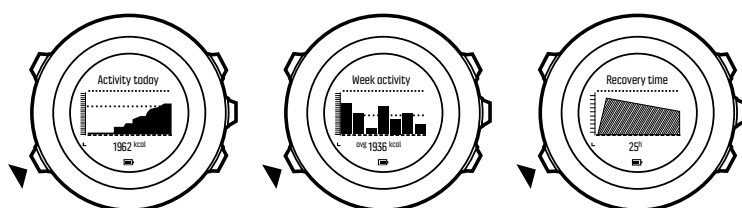
### 3.1. Monitorování aktivity

Kromě doby zotavení zobrazené v záznamu cvičení monitorují hodinky Suunto Ambit3 Sport vaši celkovou aktivitu, a to jak cvičení, tak denní aktivitu. Díky funkci monitorování aktivity získáte úplný obrázek o své aktivitě, o spálených kaloriích i o době zotavení.

Monitorování aktivity je k dispozici jako výchozí displej v režimu **ČAS**. Displej můžete zobrazit stisknutím tlačítka [Next] (poslední displej).

Můžete zobrazit/skrýt displej monitorování aktivity z menu start pomocí položky nastavení **DISPLAYS** (Displeje) » **Activity** (Aktivita). Přepínejte tlačítkem [Next].

Displej monitorování aktivity má tři zobrazení, která můžete měnit stisknutím tlačítka [View].



- **Activity today** (Denní aktivita): dnešní spotřeba kalorií; tečkovaná čára na sloupcovém grafu indikuje průměrnou denní spotřebu kalorií za posledních sedm dní, nikoli včetně dneška
- **Week activity** (Týdenní aktivita): denní spotřeba kalorií za posledních sedm dní, dnešek je úplně vpravo; tečkovaná čára na sloupcovém grafu a spodní řádek indikují průměrnou denní spotřebu kalorií za posledních sedm dní, ne včetně dneška
- **Recovery time** (Doba zotavení): doba zotavení za posledních 24 hodin na základě zaznamenaných cvičení a denní aktivity

### 3.2. Automatické přerušení

**Automatické přerušení** zastaví nahrávání vašeho cvičení, pokud vaše rychlost klesne pod 2 km/h (1,2 míle/h). Jakmile vaše rychlost překročí 3 km/h (1,9 míle/h), nahrávání se automaticky znovu spustí.

Funkci **Automatické přerušení** můžete pro každý sportovní režim zapnout/vypnout v aplikaci SuuntoLink v nabídce pokročilých nastavení daného sportovního režimu.

Funkci **Automatické přerušení** můžete během cvičení zapnout/vypnout, aniž by byla změněna nastavení v aplikaci SuuntoLink.

Zapnutí/vypnutí funkce **Automatické přerušení** během cvičení:

1. Pro přechod do nabídky možností podržte při spuštěném sportovním režimu tlačítko [Next].
2. Pomocí tlačítka [Light Lock] přejděte na položku **AKTIVOVAT** a stiskněte tlačítko [Next].
3. Pomocí tlačítka [Start Stop] přejděte na položku **Automatické přerušení** a stiskněte tlačítko [Next].
4. Pomocí tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] funkci zapnete/vypnete.
5. Pro odchod z nastavení podržte tlačítko [Next].

### 3.3. Autom. posuv

Použitím funkce **Automatický posuv** nastavíte hodinky na automatické posouvání mezi obrazovkami sportovního režimu při cvičení.

V aplikaci SuuntoLink můžete funkci **Automatický posuv** zapnout/vypnout pro každý sportovní režim a určit, jak dlouho se má daná obrazovka zobrazovat.

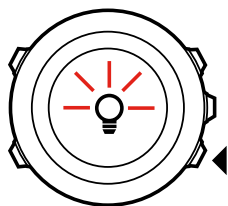
Funkci **Automatický posuv** můžete během cvičení zapnout/vypnout, aniž by byla změněna nastavení v aplikaci SuuntoLink.

Zapnutí/vypnutí funkce **Automatický posuv** během cvičení:

1. Pro přechod do nabídky možností podržte při spuštěném sportovním režimu tlačítko [Next] .
2. Pomocí tlačítka [Light Lock] přejděte na položku **AKTIVOVAT** a stiskněte tlačítko [Next] .
3. Pomocí tlačítka [Start Stop] přejděte na položku **Autom. posuv** a stiskněte tlačítko [Next] .
4. Pomocí tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] funkci zapnete/vypnete.
5. Pro odchod z nastavení podržte tlačítko [Next] .

### 3.4. Podsvícení

Podsvícení aktivujete stisknutím tlačítka [Light Lock] .



Ve výchozím nastavení se podsvícení zapne na několik sekund a poté se automaticky vypne. Toto je **normální** režim.

Existují čtyři režimy podsvícení:

#### Režim:


- **Normální:** Podsvícení se na několik sekund zapne po stisknutí tlačítka [Light Lock] a při spuštění alarmu.
- **Vyp.:** Podsvícení se po stisknutí tlačítka ani po spuštění alarmu nezapne.
- **Noc:** Podsvícení se na několik sekund zapne po stisknutí jakéhokoli tlačítka a při spuštění alarmu.
- **Přepnutí:** Podsvícení se zapne po stisknutí tlačítka [Light Lock] a zůstane svítit, dokud tlačítko [Light Lock] znovu nestisknete.

Vaše zařízení Suunto Ambit3 Sport má dvě nastavení podsvícení: jedno „obecné“ nastavení a jedno pro sportovní režimy.

Obecné nastavení podsvícení můžete změnit v nastavení hodinek v nabídce **OBECNÉ » Tóny/ displej » Podsvícení**. Viz 2.3. *Úprava nastavení*. Obecné nastavení můžete také změnit v aplikaci SuuntoLink.

Vaše sportovní režimy mohou používat stejný režim podsvícení nastavený v obecném nastavení (výchozí nastavení), nebo můžete v pokročilých nastaveních aplikace SuuntoLink zvolit jiný režim pro každý jednotlivý sportovní režim.

Kromě režimu můžete upravit jas podsvícení (v procentech), a to buď v nastavení hodinek v nabídce **OBEČNÉ** » **Tóny/displej** » **Podsvícení**, nebo v aplikaci SuuntoLink.

 **TIP:** Když jsou uzamčena tlačítka [Back Lap] a [Start Stop], stále můžete aktivovat podsvícení stisknutím tlačítka [Light Lock].

### 3.5. Zámek tlačítek

Přidržením tlačítka [Light Lock] se zamykají a odemykají tlačítka.



Chování zamykání tlačítek můžete v hodinkách změnit v položce nastavení **GENERAL** (Obecné) » **Tones/display** (Tóny/displej) » **Button lock** (Zámek tlačítek).


Vaše hodinky Suunto Ambit3 Sport mají dvě možnosti nastavení zámku tlačítek: jedna možnost je určena pro všeobecné použití – **Time mode lock** (Zámek režimu čas), druhá je určena pro cvičení – **Sport mode lock** (Zámek režimu sport):

**Time mode lock** (Zámek režimu čas):

- **Actions only** (Pouze akce): Menu start a možnosti se zamknou.
- **All buttons** (Všechna tlačítka): Všechna tlačítka jsou zamknuta. Podsvícení je možné aktivovat v režimu **Night** (Noc).

**Sport mode lock** (Zámek režimu sport)

- **Actions only** (Pouze akce): Při cvičení je zamknuto tlačítko [Start Stop], [Back Lap] a menu možností.
- **All buttons** (Všechna tlačítka): Všechna tlačítka jsou zamknuta. Podsvícení je možné aktivovat v režimu **Night** (Noc).

 **TIP:** Pro sportovní režimy zvolte nastavení zámku tlačítek **Actions only** (Pouze akce). Především tak nechtěnému spuštění nebo zastavení záznamu cvičení. I když máte zamčená tlačítka [Back Lap] a [Start Stop], můžete měnit displej stisknutím tlačítka [Next] a zobrazení stisknutím tlačítka [View].

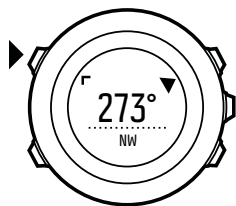
### 3.6. Kompas

Hodinky Suunto Ambit3 Sport jsou vybaveny digitálním kompasem, který umožňuje orientaci relativně k severnímu magnetickému pólu. Kompas s kompenzací náklonu poskytuje přesné hodnoty, i když není přesně v horizontální rovině.

Můžete zobrazit/skrýt displej kompasu z menu start pomocí položky nastavení **DISPLAYS** (DISPLEJE) » **Compass** (Kompas). Přepínejte pomocí tlačítka [Next].

Režim kompas zobrazuje následující informace:

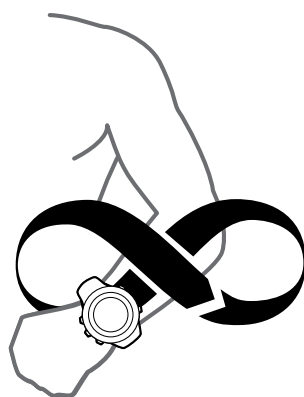
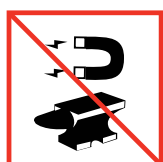
- střední řádek: směr vyjádřený ve stupních
- dolní řádek: pomocí tlačítka [View] můžete měnit zobrazení na aktuální směr vyjádřený světovou stranou, čas či prázdné zobrazení



Kompas se po jedné minutě přepne do režimu úspory energie. Tlačítkem [Start Stop] jej znovu aktivujete.

### 3.6.1. Kalibrování kompasu

Pokud jste ještě kompas nepoužívali, je třeba provést nejprve kalibraci. Otáčejte hodinkami a naklánějte je různými směry. Až se ozve pípnutí, znamená to, že je kalibrace dokončena.



Pokud jste již kompas kalibrovali a chcete jej kalibrovat znovu, můžete otevřít možnost kalibrace v menu možností.

Proběhla-li kalibrace úspěšně, zobrazí se text **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Kalibrace úspěšná). Nebyla-li kalibrace úspěšná, zobrazí se text **CALIBRATION FAILED** (Kalibrace selhala). Chcete-li kalibraci zopakovat, stiskněte [Start Stop].

Chcete-li spustit kalibraci kompasu manuálně:

1. Otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Pomocí tlačítka [Next] vyberte položku **GENERAL** (OBECNÉ).
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Compass** (Kompas) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **Calibration** (Kalibrace).

### 3.6.2. Nastavení deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

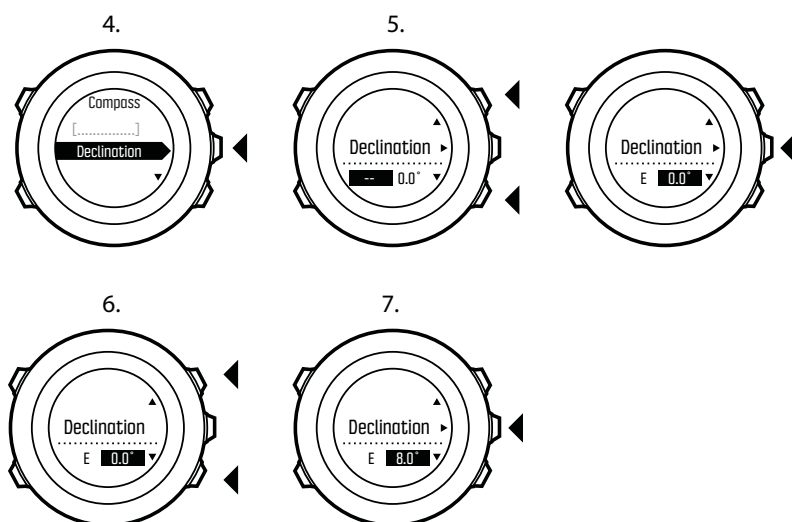
Papírové mapy jsou orientovány podle zemského severního pólu. Kompasy však ukazují na magnetický severní pól – oblast nad Zemí, do které se sbíhají magnetické siločáry. Protože magnetický severní pól a zemský severní pól neleží v jednom místě, musíte v kompasu nastavit deklinaci. Úhel mezi magnetickým a zemským severním pólem je vaše deklinace.

Hodnota deklinace je uvedena na většině map. Umístění magnetického severního pólu se každý rok mění, takže nejpresnější a nejaktuálnější hodnotu deklinace můžete získat z internetu (například [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Mapy pro orientační běh jsou ale kresleny v relaci s magnetickým severním pólem. To znamená, že při používání map pro orientační běh musíte vypnout opravu deklinace nastavením hodnoty 0 stupňů.

Postup nastavení hodnoty deklinace:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next] .
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **GENERAL** (obecné).
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Compass** (Kompas) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next] .
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Declination** (Deklinace) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next] .
5. Vypněte deklinaci zvolením možnosti – (–) nebo zvolte **W** (W – západ) nebo **E** (E – východ).
6. Tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavte hodnotu deklinace.
7. Stisknutím [Next] potvrďte nastavení.



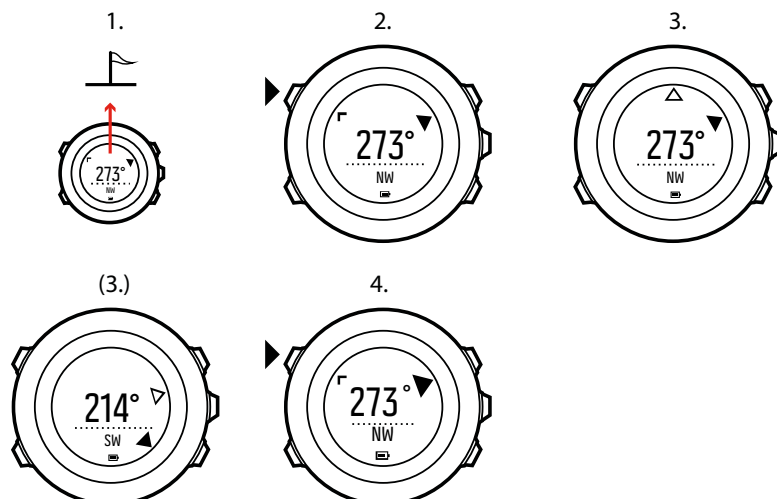
 **TIP:** Nastavení kompasu můžete otevřít rovněž přidržením tlačítka [View] v režimu **COMPASS** (Kompas).

### 3.6.3. Nastavení aretace azimutu

Můžete označit směr ke svému cíli ve vztahu k severu pomocí funkce aretace azimutu.

Chcete-li provést aretaci azimutu:

1. Aktivujte kompas, přidrže hodinky před sebou a otočte se směrem k cíli.
2. Stisknutím tlačítka [Back Lap] aretujete aktuální úhel zobrazený na hodinkách jako azimut.
3. Prázdný trojúhelník indikuje aretovaný azimut ve vztahu k indikátoru severu (plný trojúhelník).
4. Stisknutím tlačítka [Back Lap] zrušíte aretaci azimutu.



**POZNÁMKA:** Když používáte kompas v režimu cvičení, tlačítko [Back Lap] pouze aretuje azimut a ruší jeho aretaci. Chcete-li změřit mezičas tlačítkem [Back Lap], musíte opustit zobrazení kompasu.

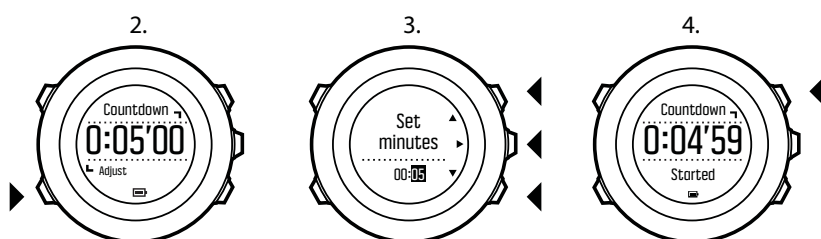
### 3.7. Odpočítavací měřič

Můžete použít odpočítávání, které odpočítává čas od nastavené hodnoty směrem k nule. Po každé z posledních 10 sekund odpočtu přístroj krátce pípne a po dosažení nuly zazní alarm.

Můžete zobrazit/skrýt odpočítávání z menu start pomocí položky nastavení **DISPLAYS** (Displeje) » **Countdown** (Odpočítávání). Přepínejte tlačítkem [Next].

Postup nastavení času odpočítávání:

1. Opakovaným stiskem tlačítka [Next] zobrazte displej odpočítávání.
2. Stisknutím [View] upravte čas odpočítávání.
3. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minuty. Potvrďte tlačítkem [Next].
4. Stisknutím [Start Stop] spusťte odpočítávání.



**TIP:** Odpočítávání můžete přerušit/obnovit stisknutím tlačítka [Start Stop].

### 3.8. Displeje

Hodinky Suunto Ambit3 Sport se dodávají s řadou různých funkcí, např. s kompasem (viz 3.6. Kompas) a stopkami (viz 3.28. Stopky), které mají podobu displejů, jež je možné zobrazovat stisknutím tlačítka [Next]. Některé z nich jsou trvalé, jiné můžete dle libosti zobrazovat/skrývat.

Zobrazení/skrutí displejů:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.

2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **DISPLAYS** (Displeje) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. V seznamu displejů můžete zapínat a vypínat různé funkce tak, že se pomocí tlačítek Start Stop nebo Light Lock posunete na příslušnou položku a výběr potvrdíte tlačítkem Next. Přidržením tlačítka [Next] opustíte menu displejů, je-li třeba.

Sportovní režimy (viz 3.27. *Sportovní režimy*) také mají více různých displejů, pro něž můžete nastavovat zobrazení různých informací během cvičení.

### 3.8.1. Nastavení kontrastu displeje

Kontrast displeje hodinek Suunto Ambit3 Sport můžete zvyšovat nebo snižovat v nastavení hodinek.

Postup nastavení kontrastu displeje:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete položku nastavení **GENERAL** (Obecné).
3. Stisknutím [Next] otevřete položku **Tones/display** (Tóny/displej).
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Display contrast** (Kontrast displeje) a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
5. Tlačítkem [Start Stop] kontrast zvýšíte, tlačítkem [Light Lock] jej snížíte.
6. Menu opustíte přidržením tlačítka [Next].

### 3.8.2. Invertování barev displeje

V nastavení hodinek nebo v aplikaci SuuntoLink můžete přepínat mezi tmavým a světlým zobrazením displeje. Případně můžete použít výchozí zkratku tlačítka [View] (viz 2.1. *Tlačítka a menu*). V aplikaci SuuntoLink také můžete definovat barvu displeje pro sportovní režim.

Postup invertování displeje hodinek v nastaveních:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Pro vstup do nabídky obecných nastavení stiskněte tlačítko [Next] na možnosti **OBEČNÉ**.
3. Stisknutím tlačítka [Next] přejděte na položku **Tóny/displej**.
4. Pomocí tlačítka [Start Stop] přejděte na položku **Invertovat displej** a stiskněte tlačítko [Next].

## 3.9. Cvičení se sportovními režimy

Sportovní režimy (viz 3.27. *Sportovní režimy*) používejte pro zaznamenání cvičení a zobrazení různých informací v průběhu cvičení.

Nabídku sportovních režimů otevřete stisknutím tlačítka [Start Stop] v položce **EXERCISE** (Cvičení).

### 3.9.1. Používání snímače Suunto Smart Sensor

Snímač tepové frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth® Smart, například Suunto Smart Sensor, můžete používat s hodinkami Suunto Ambit3 Sport k získání podrobnějších informací o intenzitě cvičení.

Během cvičení vám snímač tepové frekvence umožňuje:

- tepová frekvence v reálném čase,
- průměrná tepová frekvence v reálném čase,

- graf tepové frekvence,
- kalorie spálené při cvičení,
- průvodce cvičením v rámci definovaných limitů tepové frekvence,
- Maximální tréninkový efekt

A po cvičení vám snímač tepové frekvence poskytne:

- celkový počet kalorií spálených při cvičení,
- průměrná tepová frekvence,
- maximální tepová frekvence,
- doba zotavení

Pokud používáte Suunto Smart Sensor, získáváte výhodu i v podobě paměti tepové frekvence. Paměťová funkce snímače Suunto Smart Sensor ukládá data, vždy když dojde k přerušení přenosu dat do hodinek Suunto Ambit3 Sport.

Takto vždy získáte přesné informace o intenzitě cvičení i při takových aktivitách, jako je plavání, během kterého voda přenosu brání. Znamená to také, že můžete hodinky Suunto Ambit3 Sport brát s sebou, poté co spustíte zaznamenávání. Další informace naleznete v uživatelské příručce k snímači Suunto Smart Sensor.

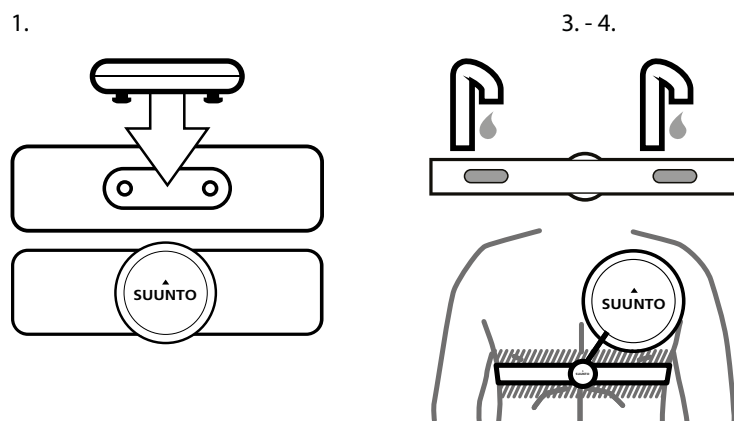
Bez snímače tepové frekvence určují hodinky Suunto Ambit3 Sport spotřebu kalorií a dobu zotavení pro běžecké aktivity na základě odhadu intenzity podle rychlosti. Chcete-li však mít přesné údaje o intenzitě, doporučujeme používat snímač tepové frekvence.

Další informace naleznete v uživatelské příručce k snímači Suunto Smart Sensor nebo k jinému snímači tepové frekvence kompatibilnímu s technologií Bluetooth Smart.

### 3.9.2. Použití senzoru Suunto Smart Sensor

Chcete-li začít používat senzor Suunto Smart Sensor, postupujte takto:

1. Pevně zacvakněte senzor do konektoru hrudního pásu.
2. Dle potřeby upravte délku hrudního pásu.
3. Navlhčete oblasti elektrod na hrudním pásu vodou nebo elektrodovým gelem.
4. Oblékněte si hrudní pás tak, aby logo Suunto směřovalo nahoru a hrudní pás byl pohodlný.



Senzor Smart Sensor se zapne automaticky, když detekuje tep srdce.

 **TIP:** Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete nosit hrudní pás přímo na kůži.



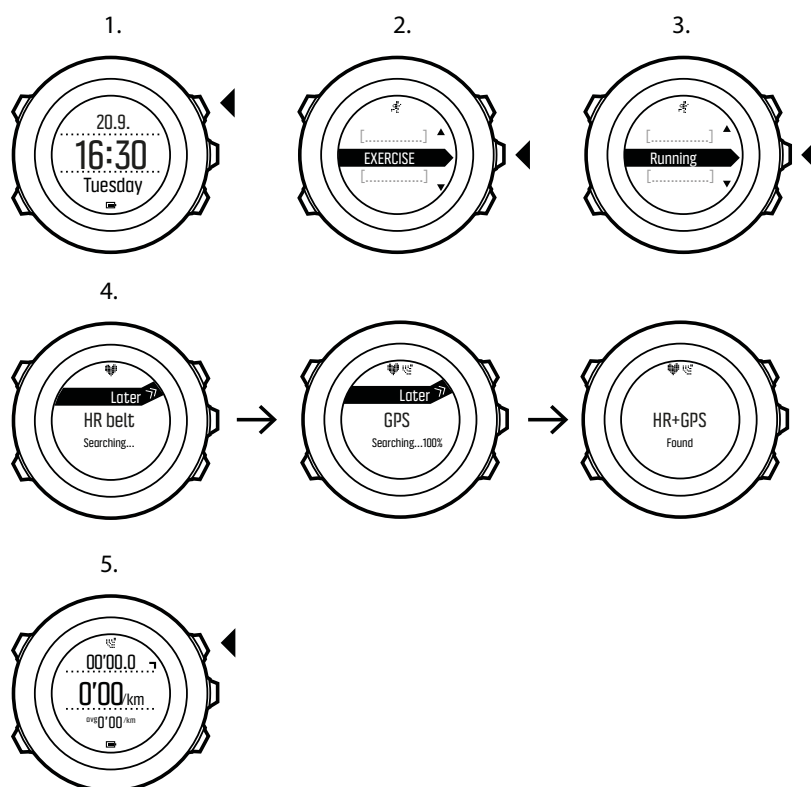
Další informace a pokyny pro řešení problémů naleznete v uživatelské příručce k senzoru Suunto Smart Sensor.

**POZNÁMKA:** Suchá pokožka pod elektrodami pásu, povolený pás a oděvy ze syntetických materiálů mohou způsobit detekci abnormálně vysoké tepové frekvence. Výkyvům v měření tepové frekvence předejdete řádným navlhčením elektrod a pevným utažením pásu. Pokud vás změřená tepová frekvence znepokojuje, obraťte se na svého lékaře.

### 3.9.3. Zahájení cvičení

Postup při zahájení cvičení:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **EXERCISE** (Cvičení).
3. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte možnostmi sportovního režimu a tlačítkem [Next] vyberte vhodný režim.
4. Pokud zvolený sportovní režim používá hrudní pás, hodinky začnou automaticky vyhledávat signál z hrudního pásu. Počkejte, dokud hodinky neoznámí nalezení signálu hrudního pásu/GPS, nebo stisknutím [Start Stop] zvolte **Later** (Později). Hodinky pokračují ve vyhledávání signálu z hrudního pásu/GPS.
5. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam cvičení. Pro otevření doplňkových možností během cvičení přidržte tlačítko [Next].



### 3.9.4. V průběhu cvičení

Hodinky Suunto Ambit3 Sport poskytují v průběhu cvičení mnoho různých informací. Tyto informace se liší v závislosti na zvoleném sportovním režimu (viz 3.27. *Sportovní režimy*). Více informací také získáte, pokud při cvičení použijete hrudní pás a GPS.

Zde jsou některé nápady, jak hodinky v průběhu cvičení používat:

- Pomocí tlačítka [Next] můžete posouvat a procházet displeje sportovních režimů.
- Stisknutím tlačítka [View] určíte různé možnosti pro zobrazení ve spodním řádku displeje.
- Chcete-li zabránit nechtěnému zastavení záznamu cvičení nebo vytvoření mezičasů, zamkněte tlačítka podržením stisknutého [Light Lock].
- Stisknutím [Start Stop] zaznamenávání přerušíte. Pro obnovení záznamu znovu stiskněte [Start Stop].

### 3.9.5. Zaznamenávání dráhy

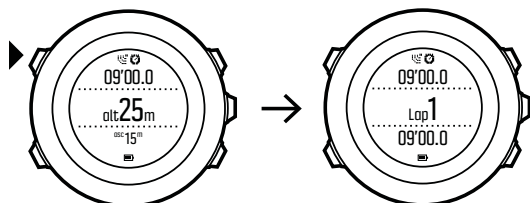
V závislosti na zvoleném sportovním režimu hodinky Suunto Ambit3 Sport umožňují v průběhu cvičení zaznamenávat různé informace.

Pokud má váš sportovní režim aktivováno použití GPS, hodinky Suunto Ambit3 Sport budou během cvičení zaznamenávat vaši dráhu. Dráhu můžete zobrazit v aplikaci Suunto v rámci zaznamenaného cvičení.

### 3.9.6. Vytváření kol

V průběhu cvičení můžete vytvářet kola buď manuálně nebo automaticky nastavením intervalu automatických kol v aplikaci SuuntoLink. Při automatickém vytváření kol zařízení Suunto Ambit3 Sport zaznamenává kola na základě vzdálenosti, kterou jste stanovili v aplikaci SuuntoLink.

Chcete-li vytvářet kola manuálně, stiskněte při cvičení tlačítko [Back Lap].



Suunto Ambit3 Sport zobrazí následující informace:

- horní řádek: mezičas (doba od začátku záznamu)
- prostřední řádek: číslo kola
- dolní řádek: čas kola

**POZNÁMKA:** Souhrn cvičení zobrazuje nejméně jedno kolo, což je vaše cvičení od začátku do konce. Kola vytvořená v průběhu cvičení jsou zobrazena jako dodatečná kola.

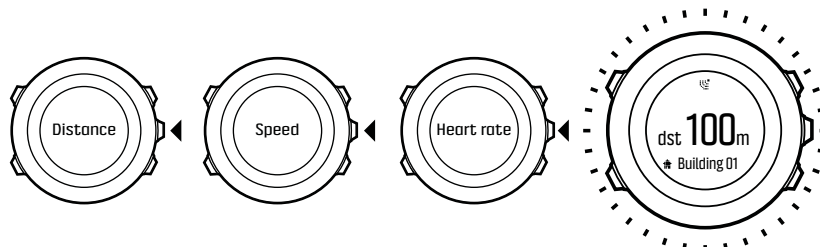
### 3.9.7. Navigování v průběhu cvičení

Pokud chcete běžet určitou trasu nebo k místu zájmu (POI), můžete zvolit sportovní režim, například Běh trasy a okamžitě začít navigovat.

Můžete navigovat po trase nebo k místu zájmu během cvičení i v jiných sportovních režimech, které mají aktivované GPS.

Postup navigování v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu s aktivovaným GPS otevřete menu možností přidržetím stisknutého tlačítka [Next] .
2. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **NAVIGATION** (Navigace).
3. Tlačítkem [Light Lock] přetočte na položku **POIs (Points of interest)** (POI – Místa zájmu) nebo **Routes** (Trasy) a vyberte ji stisknutím [Next] . Vodítka navigace se zobrazí jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.



Chcete-li navigaci deaktivovat, vraťte se v menu možností zpět na položku **NAVIGATION** (Navigace) a zvolte možnost **End navigation** (Ukončit navigaci).

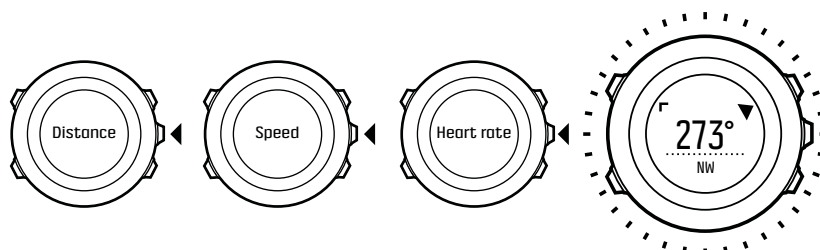
**POZNÁMKA:** Pokud je nastavení přesnosti GPS (viz 3.18.3. Přesnost GPS a úspora energie) vašeho sportovního režimu **Good** (Dobrá) nebo nižší, přepne se během navigace přesnost GPS na možnost **Best** (Nejlepší). Spotřeba baterie pak bude vyšší.

### 3.9.8. Používání kompasu v průběhu cvičení

V průběhu cvičení můžete aktivovat kompas a přidat jej do vlastního sportovního režimu.

Postup používání kompasu v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next] .
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next] .
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Compass** (Kompas) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next] .
4. Kompas se zobrazí jako poslední displej vlastního sportovního režimu.



Chcete-li kompas deaktivovat, vraťte se v menu možností zpět k položce **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte možnost **End compass** (Ukončit kompas).

## 3.10. Najít cestu zpět

Pokud používáte GPS, hodinky Suunto Ambit3 Sport automaticky uloží počáteční místo vašeho cvičení. Pomocí funkce Najít cestu zpět vás mohou hodinky Suunto Ambit3 Sport vést přímo zpět do počátečního bodu (nebo do místa, kde byla určena pozice GPS).

Chcete-li najít cestu zpět:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next] .
2. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **NAVIGATION** (Navigace).
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Find back** (Najít cestu zpět) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next] . Vodítka navigace se zobrazí jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.

### 3.11. Aktualizace firmwaru

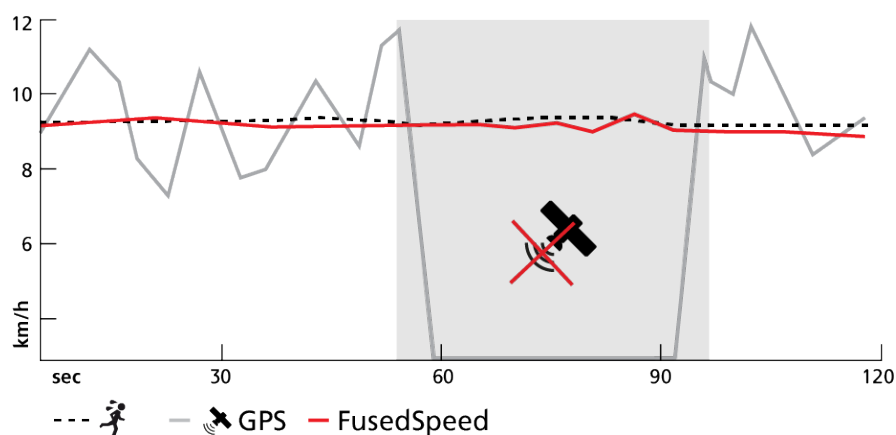
V aplikaci Suuntolink můžete aktualizovat software Suunto Ambit3 Sport. Než aktualizujete software, nezapomeňte si hodinky synchronizovat s aplikací Suunto. Během aktualizace budou všechny záznamy z hodin vymazány.

Postup aktualizace softwaru hodinek Suunto Ambit3 Sport:

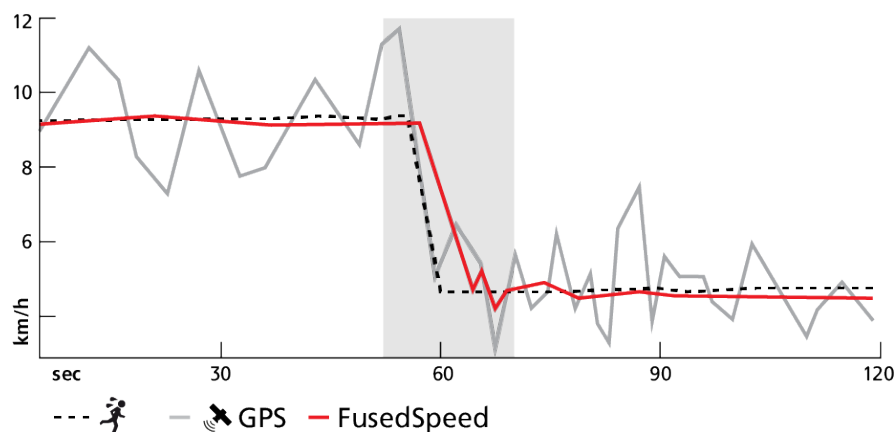
1. Nahrajte všechna cvičení do aplikace Suunto.
2. Proveďte instalaci aplikace Suuntolink, pokud jste tak ještě neudělali ([www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink)).
3. Připojte hodinky Suunto Ambit3 Sport k počítači USB kabelem, který je součástí balení, a postupujte podle pokynů.

### 3.12. Funkce FusedSpeed

FusedSpeed™ je jedinečná kombinace informací z GPS a snímače zrychlení zápěstí pro získání mnohem přesnější informace o rychlosti běhání. Signál GPS je adaptivně filtrován na základě zrychlování zápěstí. To poskytuje mnohem přesnější hodnoty o konstantních rychlostech a rychlejší odezvu na změny rychlosti.



Funkce FusedSpeed vám přinese největší užitek, pokud při tréninku potřebujete velmi rychlé reakce na změny rychlosti, například při běhání v terénu nebo při intervalovém tréninku. Pokud dočasně ztratíte signál GPS, jsou hodinky Suunto Ambit3 Sport schopny dočasně pokračovat v zobrazování přesné rychlosti díky GPS kalibrovanému akcelerometru.

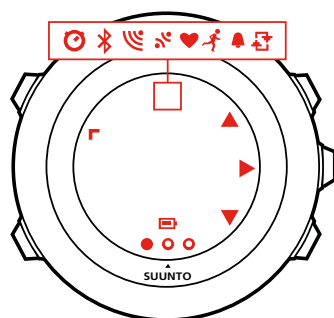


**TIP:** Chcete-li získat co nejpřesnější informace s funkcí FusedSpeed, podívejte se na hodinky podle potřeby jen krátkou chvíli. Držením hodinek před sebou bez pohybu se přesnost snižuje.

Funkce FusedSpeed je automaticky aktivována pro běh a podobné typy aktivit, například orientační běh, florbal či fotbal.

Chcete-li aktivovat funkci FusedSpeed pro vlastní sportovní režim, je třeba vybrat takovou aktivitu, která funkci FusedSpeed využívá. To je na webu SuuntoLink indikováno na konci pokročilého nastavení příslušného sportovního režimu.

### 3.13. Ikony



Na hodinkách Suunto Ambit3 Sport jsou zobrazeny následující ikony:

	budík
	baterie
	aktivita Bluetooth
	zámek tlačítek
	indikátory stisknutí tlačítek
	chronograf
	aktuální displej
	dolů/snížit

	intenzita signálu GPS
	tepová frekvence
	příchozí volání
	intervalový měřič
	zpráva/oznámení
	ztracené volání
	další/potvrdit
	párování
	nastavení
	režim sportu
	nahoru/zvýšit

## Ikony POI

Hodinky Suunto Ambit3 Sport využívají tyto ikony POI:

	začátek
	budova/domov
	kemp/kempink
	auto/parkoviště
	jeskyně
	křižovatka
	konec
	jídlo/restaurace/kavárna
	les
	geocache
	ubytování/hostel/hotel
	louka
	hora/kopec/údolí/převis
	cesta/dráha

	skála
	výhled
	voda/řeka/jezero/pobřeží
	bod Waypoint

### 3.14. Intervalový měřič

V aplikaci SuuntoLink můžete ke každému vlastnímu sportovnímu režimu přidat intervalový měřič. Chcete-li přidat intervalový měřič do sportovního režimu, zvolte sportovní režim a otevřete **Advanced settings** (Pokročilá nastavení). Při příštím připojení Suunto Ambit3 Sport k aplikaci SuuntoLink se intervalový měřič synchronizuje s hodinkami.

V intervalovém měřiči můžete specifikovat následující informace:

- typy intervalu (**VYSOKÝ** a **NÍZKÝ** interval)
- dobu trvání nebo vzdálenost pro oba typy intervalu
- kolikrát se mají intervaly opakovat

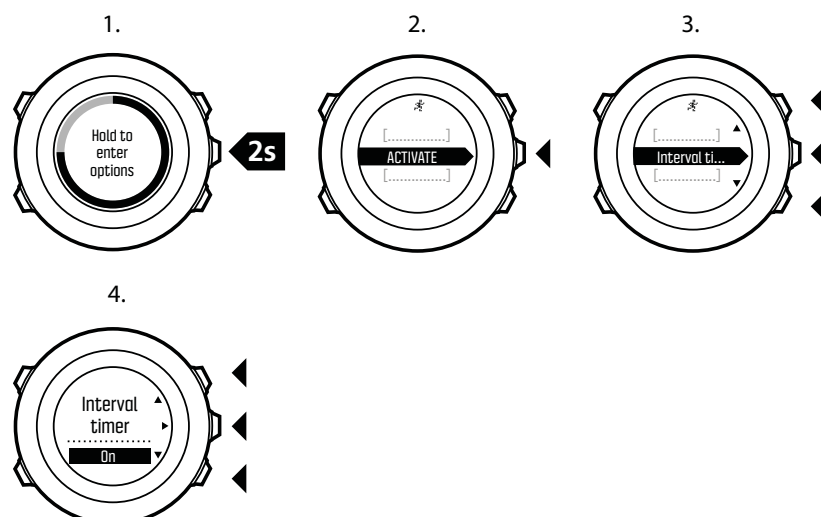


**POZNÁMKA:** Pokud v aplikaci SuuntoLink nenastavíte počet opakování, bude se intervalový měřič opakovat 99krát.

Můžete nastavit intervalový měřič pro každý sport, který je začleněn do multisportovního režimu (viz 3.17.2. *Použití multisportovního režimu*). Intervalový měřič se po změně sportu restartuje.

Postup aktivace/deaktivace intervalového měřiče:

1. Pro přechod do nabídky možností podržte při spuštěném sportovním režimu tlačítko [Next] .
2. Pomocí tlačítka [Light Lock] přejděte na položku **AKTIVOVAT** a stiskněte tlačítko [Next] .
3. Pomocí tlačítka [Start Stop] přejděte na položku **Interval** a stiskněte tlačítko [Next] .
4. Pro **zapnutí/vypnutí** intervalového měřiče stiskněte tlačítko [Start Stop] nebo [Light Lock] a potvrďte tlačítkem [Next] . Pokud je intervalový měřič aktivní, objeví se v horní části displeje ikona intervalu.



### 3.15. Záznamník

V záznamníku jsou uloženy záznamy vašich nahraných aktivit. Maximální počet záznamů a maximální trvání jednoho záznamu závisí na tom, kolik informací se pro každou aktivitu ukládá. Například přesnost GPS (viz 3.18.3. *Přesnost GPS a úspora energie*) a využívání intervalového měřiče (viz 3.14. *Intervalový měřič*) mají přímý dopad na počet a trvání záznamů, které lze uložit.

Můžete zobrazit souhrn záznamu aktivity ihned poté, co zastavíte záznam, nebo prostřednictvím **ZÁZNAMNÍKU** v menu start.

Informace zobrazené v souhrnu záznamu jsou dynamické: mění se v závislosti na faktorech jako například sportovním režimu či na tom, zda jste používali hrudní pás pro měření tepové frekvence či GPS. Standardně všechny záznamy obsahují minimálně tyto informace:

- název sportovního režimu
- čas
- datum
- trvání
- kola

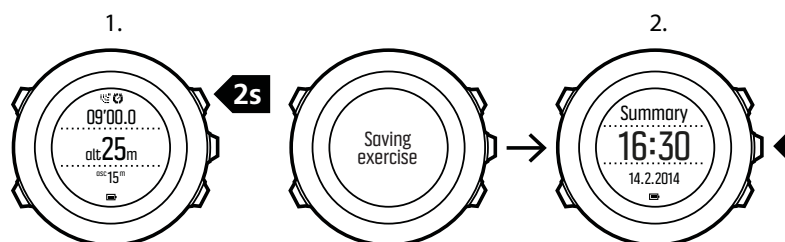
Pokud záznam obsahuje údaje GPS, zahrnuje záznam v záznamníku náhled celé trasy.

 **TIP:** Mnoho dalších podrobností o zaznamenaných aktivitách můžete zobrazit v aplikaci Suunto.

Zobrazení souhrnu záznamu po zastavení nahrávání:

1. Přidržením tlačítka [Start Stop] cvičení ukončíte a uložíte. Případně můžete stisknutím tlačítka [Start Stop] zaznamenávání přerušit. Po přerušení záznamu jeho úplné zastavení potvrďte stisknutím tlačítka [Back Lap] nebo pokračujte v záznamu stisknutím [Start Stop]. Po přerušení a zastavení cvičení záznam uložte stisknutím [Start Stop]. Pokud záznam nechcete uložit, stiskněte [Light Lock]. Pokud záznam neuložíte, můžete i tak zobrazit souhrn záznamu stisknutím tlačítka [Light Lock], ale záznam nebude uložen v záznamníku pro pozdější zobrazení.
2. Stisknutím tlačítka [Next] zobrazíte souhrn záznamu.

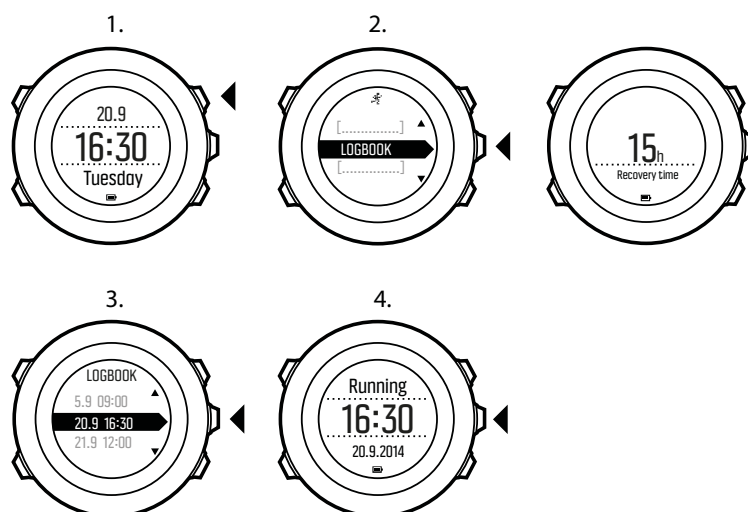




Souhrny všech uložených cvičení si můžete prohlédnout rovněž v záznamníku. V záznamníku jsou cvičení seřazena podle data a času.

Postup zobrazení souhrnu záznamu v záznamníku:

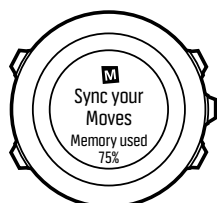
1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem **LIGHT LOCK** vyberte položku [Logbook] a otevřete ji stisknutím [Next] . Zobrazí se čas obnovy.
3. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte záznamy a tlačítkem [Next] vyberte záznam.
4. Tlačítkem [Next] procházejte souhrnem cvičení.



Pokud záznam obsahuje více kol, můžete zobrazit informace ke konkrétnímu kolu stisknutím tlačítka [View] .

### 3.16. Indikátor dostupné paměti

Pokud nebylo s aplikací Suunto synchronizováno více než 50 % záznamníku, hodinky Suunto Ambit3 Sport zobrazí po otevření záznamníku upozornění.



Upozornění se nezobrazí, jestliže je nesynchronizovaná paměť plná a hodinky Suunto Ambit3 Sport začnou přepisovat starší záznamy.

## 3.17. Multisportovní trénink

Hodinky Suunto Ambit3 Sport můžete používat pro multisportovní trénink a snadno přepínat mezi více různými sportovními režimy (viz 3.27. *Sportovní režimy*) během cvičení. Můžete také zobrazovat údaje specifické pro jednotlivé sporty během cvičení i v souhrnu záznamu.

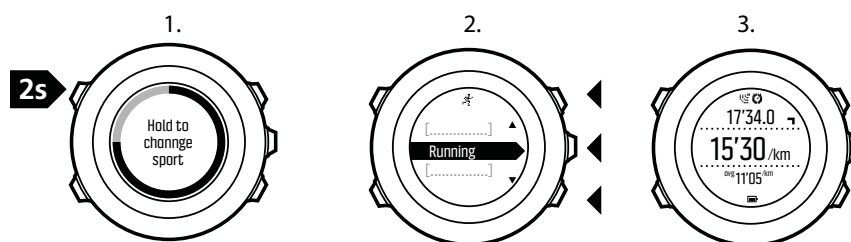
Sporty můžete měnit manuálně během cvičení, případně můžete vytvořit multisportovní režim, který bude měnit sporty v zadaném pořadí, například pro triatlon.

### 3.17.1. Manuální přepínání sportovních režimů

Hodinky Suunto Ambit3 Sport umožňují při cvičení přepnout do jiného sportovního režimu, aniž by přestaly zaznamenávat. V záznamu jsou obsaženy všechny sportovní režimy, které jste použili při cvičení.

Postup manuálního přepnutí sportovního režimu při cvičení

1. Při zaznamenávání vašeho cvičení otevřete sportovní režimy podržením stisknutého tlačítka [Back Lap].
2. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte možnostmi seznamu sportovních režimů.
3. Tlačítkem [Next] vyberte vhodný sportovní režim. Hodinky Suunto Ambit3 Sport pokračují v zaznamenávání dat pro zvolený sportovní režim.



**POZNÁMKA:** Hodinky Suunto Ambit3 Sport při každém přepnutí do jiného sportovního režimu vytvoří mezičas.

**POZNÁMKA:** Zaznamenávání se při přepnutí do jiného sportovního režimu nepřerušuje. Zaznamenávání můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka [Start Stop].

### 3.17.2. Použití multisportovního režimu

Můžete vytvořit vlastní multisportovní režim nebo použít stávající předvolený sportovní režim, například **Triathlon** (Triatlon). Multisportovní režim může tvořit několik různých sportovních režimů ve specifickém pořadí. Každý sport má též svůj intervalový měřič.

Postup použití multisportovního režimu:

1. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam.
2. Přepnutí na další sport během cvičení provedete přidržetím tlačítka [Back Lap].

## 3.18. Navigace pomocí GPS

Hodinky Suunto Ambit3 Sport používají systém GPS (Global Positioning System) pro určení aktuálního umístění. Systém GPS tvoří satelity, které obíhají Zemi ve výšce 20 000 km rychlostí 4 km/s.

Vestavěný GPS přijímač v hodinkách Suunto Ambit3 Sport je optimalizovaný pro použití na západě a přijímá data ve velmi širokém úhlu.

### 3.18.1. Získání signálu GPS

Hodinky Suunto Ambit3 Sport automaticky aktivují GPS, pokud zvolíte sportovní režim s funkcí GPS, určíte svou polohu nebo zahájíte navigaci.



**POZNÁMKA:** Když aktivujete GPS poprvé nebo jste jej nepoužívali delší dobu, může vyhledání pozice GPS trvat déle než obvykle. Další spouštění GPS budou trvat kratší dobu.

**TIP:** Chcete-li minimalizovat dobu spouštění GPS, držte hodinky nehybně tak, aby přijímač GPS směřoval nahoru. Zajistěte, aby měly hodinky nerušený výhled na oblohu.

**TIP:** Hodinky Suunto Ambit3 Sport pravidelně synchronizujte s aplikací Suunto. Získáte tak nejnovější data o oběžných drahách družic (optimalizace GPS). Tím se zkracuje doba potřebná k získání dat GPS a zvyšuje přesnost trasy.

## Řešení problémů: Není signál GPS

- Pro získání optimálního signálu nasměrujte hodinky částí s přijímačem GPS nahoru. Nejlepší signál je možné přijímat v otevřeném prostoru s nerušeným výhledem na oblohu.
- GPS přijímač obvykle pracuje dobře uvnitř stanů a v dalších tenkých přístřešcích. Objekty, budovy, hustá vegetace nebo oblačné počasí však mohou kvalitu příjmu signálu GPS snížit.
- Signál GPS neprochází pevnými stavbami ani vodou. To znamená, že byste se neměli pokoušet aktivovat GPS například v budovách, jeskyních nebo pod vodou.

### 3.18.2. GPS sítě a formáty polohy

Sítě jsou linky na mapě, které definují systém souřadnic použitý na mapě.

Formát polohy je způsob, jakým hodinky zobrazují údaje z GPS přijímače. Všechny formáty se vztahují ke stejnému umístění, jsou pouze vyjádřeny jiným způsobem. Formát polohy můžete v hodinkách změnit v položce nastavení **GENERAL** (Obecné) » **Format** (Formát) » **Position format** (Formát polohy).


Formát můžete vybrat z následujících sítí:

- zeměpisná šířka/délka je nejčastěji používaná síť a má tři různé formáty:
  - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
  - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
  - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)
- **UTM** (UTM – Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozměrnou prezentaci horizontální pozice.

- **MGRS** (MGRS – Military Grid Reference System) je rozšíření UTM a obsahuje označovač zóny sítě, 100 000metrový čtvercový identifikátor a číselné označení polohy.

Hodinky Suunto Ambit3 Sport podporují rovněž tyto místní sítě:

- **British (BNG)** (Britský (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (Finský (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (Finský (KKJ))
- **Irish (IG)** (Irlský (IG))
- **Swedish (RT90)** (Švédský (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (Švýcarský (CH1903))
- **UTM NAD27 Alaska** (UTM NAD27 Aljaška)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Conus)
- **UTM NAD83** (UTM NAD83)
- **NZTM2000** (NZTM2000 (Nový Zéland))

 **POZNÁMKA:** Některé sítě nelze použít v oblastech severně od 84°S a jižně od 80°J, nebo mimo země, pro které jsou určeny.

### 3.18.3. Přesnost GPS a úspora energie

Při úpravě sportovních režimů můžete nastavit pevný interval GPS použitím nastavení přesnosti GPS v aplikaci SuuntoLink. Čím je interval kratší, tím je při cvičení přesnost vyšší.

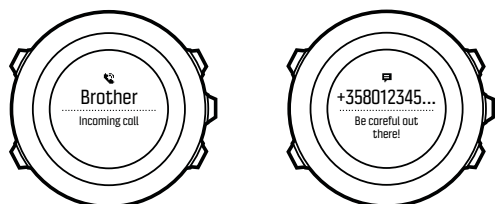
Prodloužením intervalu a snížením přesnosti prodloužíte životnost baterie.

Možnosti přesnosti GPS jsou:

- Nejlepší: Přibližně 1sekundový interval, nejvyšší spotřeba energie
- Dobrá: Přibližně 5sekundový interval, střední spotřeba energie
- OK: Přibližně 60sekundový interval, nejnižší spotřeba energie
- Vypnuto: bez GPS

## 3.19. Oznámení

Pokud jste spárovali hodinky s aplikací Suunto, můžete na hodinkách přijímat oznámení, například o příchozích hovorech či textových zprávách. Po přijetí oznámení se na hodinkách zobrazí vyskakovací okno.



Nastavení oznámení na hodinkách:

1. Otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next] .
2. Pomocí tlačítka [Light Lock] přejděte na položku **PŘIPOJENÍ** a stiskněte [Next] .
3. Pomocí tlačítka [Light Lock] přejděte na položku **Nastavení** a stiskněte [Next] .
4. Pomocí tlačítka [Light Lock] přejděte na položku **OZNÁMENÍ** a stiskněte [Next] .
5. Přepínat můžete pomocí tlačítka [Light Lock] , zvolenou možnost potvrdíte stiskem [Next] .

6. Menu opustíte přidržením tlačítka [Next] .

Máte-li zapnutá oznámení, hodinky Suunto Ambit3 Sport vám budou poskytovat zvuková upozornění a zobrazí ikonu oznámení ve spodním řádku spolu s každou novou událostí.

Zobrazení oznámení na hodinkách:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next] .
2. Pomocí tlačítka [Light Lock] přejděte na položku **PŘIPOJENÍ** a stiskněte [Next] .
3. Tlačítkem [Light Lock] přejděte na položku **Oznámení** a zvolte ji stisknutím [Next] .
4. Oznámení můžete procházet pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock] .

Můžete zobrazit až 10 oznámení. Oznámení zůstanou v hodinkách, dokud je z mobilního zařízení nevymažete. Oznámení starší jednoho dne však budou v hodinkách skryta a není možné je zobrazit.

## 3.20. Zařízení POD a snímače tepové frekvence

Spárujte hodinky Suunto Ambit3 Sport se zařízeními Bike POD, Foot POD a Power POD kompatibilními s technologií Bluetooth® Smart a získáte další informace během cvičení. Hodinky můžete spárovat s až pěti zařízeními typu POD současně:

- tři zařízení Bike POD, může jít o snímač rychlosti, vzdálenosti a/nebo kadence, v jednom okamžiku však může být připojen pouze jeden
- jeden Foot POD
- jeden Power POD

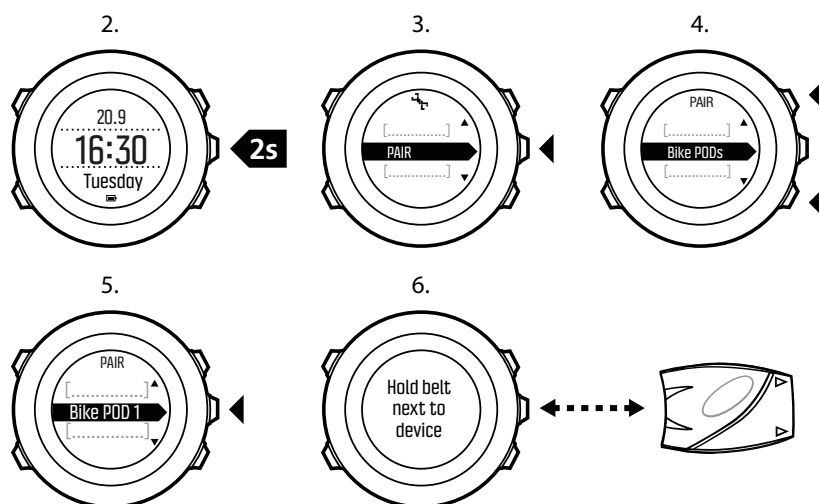
Snímač Suunto Smart Sensor, který se dodává s hodinkami Suunto Ambit3 Sport (volitelné příslušenství) je již spárován. Párování je třeba provést pouze tehdy, když chcete použít jiný snímač tepové frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth Smart.

### 3.20.1. Párování zařízení POD a snímače tepové frekvence

Postup párování může probíhat různě, záleží na typu zařízení POD či snímače tepové frekvence (TF). Než zahájíte párování, projděte si uživatelskou příručku k zařízení, s nímž své hodinky Suunto Ambit3 Sport párujete.

Postup párování zařízení POD či snímače tepové frekvence:

1. Aktivujte zařízení POD nebo snímač tepové frekvence: Informace ohledně párování snímače Suunto Smart Sensor uvádí 3.9.2. *Použití senzoru Suunto Smart Sensor*.
2. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next] .
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PAIR** (Párovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next] .
4. Prohledejte možnosti pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock] a stiskněte tlačítko [Next] , až budete chtít vybrat zařízení POD či snímač tepové frekvence pro párování.
5. Přidržte hodinky Suunto Ambit3 Sport blízko zařízení, s nímž provádíte párování, a vyčkejte, dokud hodinky Suunto Ambit3 Sport nezobrazí oznámení o úspěšném párování. Pokud párování selže, stiskněte [Start Stop] pro opakování nebo [Light Lock] pro návrat do nastavení párování.



Pokud párujete zařízení Power POD, může být nutné definovat i další parametry v hodinkách Suunto Ambit3 Sport. Tyto parametry mj. zahrnují:

- **Left crank** (Levá klika), nebo **Right crank** (Pravá klika)
- **Left pedal** (Levý pedál), nebo **Right pedal** (Pravý pedál)
- **Rear dropout** (Zadní vidlice)
- **Chainstay** (Chránič řetězu)
- **Rear wheel** (Zadní kolo), nebo **Rear hub** (Zadní náboj)

### 3.20.2. Použití zařízení Foot POD

Pokud používáte zařízení Foot POD, automaticky se v krátkých intervalech během cvičení kalibruje podle GPS. Zařízení Foot POD však vždy funguje jako zdroj údajů o rychlosti a vzdálenosti, když je spárováno a aktivní pro daný sportovní režim.

Automatická kalibrace zařízení Foot POD je ve výchozím nastavení zapnutá. Je možné ji vypnout v menu možnosti pro daný sportovní režim v položce **ACTIVATE** (Aktivovat), pokud je zařízení Foot POD spárováno a používá se pro zvolený sportovní režim.


Ruční kalibraci zařízení Foot POD můžete dosáhnout ještě přesnějších údajů o rychlosti a vzdálenosti. Kalibraci proveďte na přesně změřené vzdálenosti, například na 400 metrové běžecké dráze.

Postup kalibrace zařízení Foot POD s hodinkami Suunto Ambit3 Sport:

1. Připevněte zařízení Foot POD na botu. Další informace naleznete v návodu k zařízení Foot POD, které používáte.
2. V menu start vyberte sportovní režim, například **Running** (Běh).
3. Rozeběhněte se svým obvyklým tempem. Při protnutí startovní čáry stiskněte [Start Stop] pro zahájení záznamu.
4. Běžte na vzdálenost 800–1000 metrů svým obvyklým tempem (například dva okruhy na 400 metrové dráze).
5. Po proběhnutí cílem přerušte zaznamenávání stisknutím [Start Stop].
6. Stisknutím [Back Lap] zastavíte zaznamenávání. Po zastavení cvičení uložte protokol stisknutím [Start Stop]. Pokud záznam nechcete uložit, stiskněte [Light Lock]. Tlačítkem [Next] procházejte zobrazeními souhrnu, dokud nedojdete k naměřené

vzdálenosti. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] upravte vzdálenost zobrazenou na displeji na skutečně uběhnutou hodnotu. Volbu potvrďte zvolením [Next].

7. Kalibraci zařízení POD potvrďte stisknutím [Start Stop]. Vaše zařízení Foot POD je nyní kalibrováno.

 **POZNÁMKA:** Pokud nebylo připojení k zařízení Foot POD v průběhu kalibrace stabilní, nebudete mít možnost vzdálenost v souhrnu vzdálenosti upravit. Zajistěte, aby bylo zařízení Foot POD připevněno správně podle pokynů a zkuste to znovu.

Pokud běháte bez zařízení Foot POD, můžete získat údaje o kadenci ze zápěstí. Kadence běhu měřená ze zápěstí se používá spolu s technologií FusedSpeed (viz 3.12. Funkce FusedSpeed) a je vždy zapnutá pro specifické sportovní režimy, například pro běh, terénní běh, běžecký pás, orientační běh a atletiku.

Pokud je na začátku cvičení zjištěna přítomnost zařízení Foot POD, je kadence běhu měřená na zápěstí přepisována kadencí podle zařízení Foot POD.

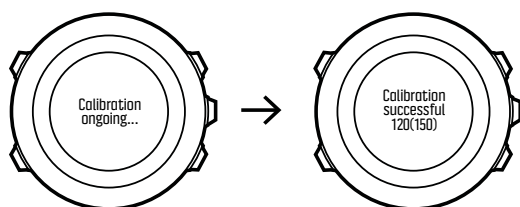
### 3.20.3. Kalibrování power PODů a sklonu

Pokud najdou POD, hodinky Suunto Ambit3 Sport automaticky kalibrují váš Power POD. Power POD můžete kalibrovat i manuálně kdykoli v průběhu cvičení.

Postup manuálního kalibrování power PODu:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Přestaňte šlapat do pedálů a zvedněte nohy z pedálů.
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **CALIBRATE POWER POD** (Kalibrovat Power POD) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

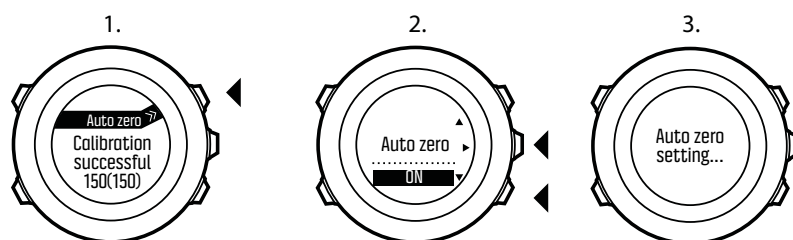
Hodinky Suunto Ambit3 Sport zahájí kalibraci zařízení POD a oznámí, zda byla kalibrace úspěšná, nebo ne. Ve spodním řádku je zobrazena aktuální frekvence použitá s power PODem. Předchozí frekvence je zobrazena v závorkách.



Má-li váš power POD funkci automatického nulování, můžete ji vypnout/zapnout prostřednictvím přístroje Suunto Ambit3 Sport.

Postup zapnutí / vypnutí automatického nulování:

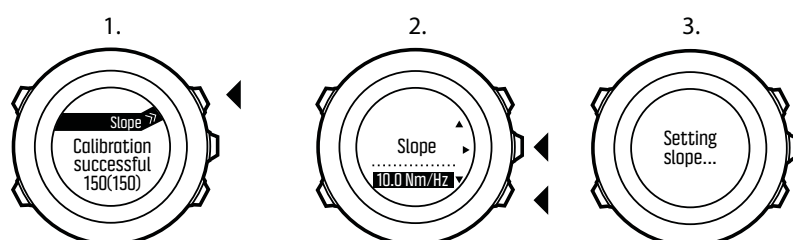
1. Po dokončení kalibrace stiskněte [Start Stop].
2. Tlačítkem [Light Lock] nastavte funkci automatického nulování do stavu **On/Off** (Zap/Vyp), volbu potvrďte tlačítkem [Next].
3. Počkejte na dokončení nastavení.
4. Pokud se nastavení nezdaří nebo došlo ke ztrátě power PODu, opakujte postup.



U power PODů používajících Crank Torque Frequency (CTF) můžete nastavit sklon.


Postup kalibrování sklonu:

1. Po dokončení kalibrace power PODu stiskněte [Start Stop].
2. Tlačítkem [Light Lock] nastavte správnou hodnotu podle příručky Power PODu a potvrďte stisknutím tlačítka [Next].
3. Počkejte na dokončení nastavení.
4. Pokud se nastavení nezdaří nebo došlo ke ztrátě power PODu, opakujte postup.



## 3.21. Místa zájmu

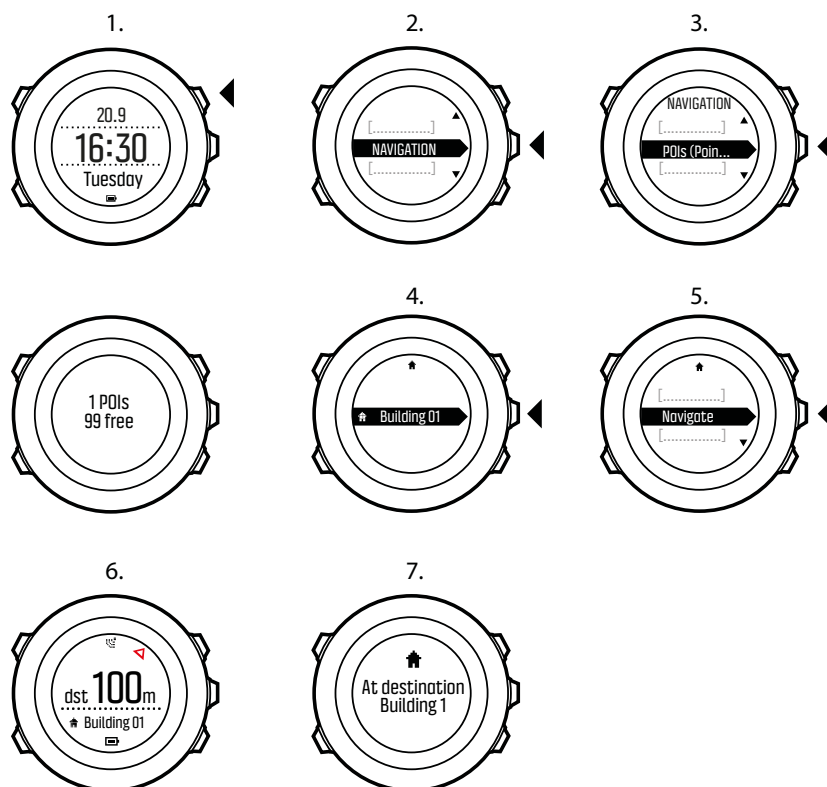
Hodinky Suunto Ambit3 Sport obsahují GPS navigaci, která umožňuje navigovat na předem definované místo uložené jako místo zájmu (POI).

 **POZNÁMKA:** Navigaci můžete používat, i když zaznamenáváte cvičení (viz 3.9.7. Navigování v průběhu cvičení).

Postup navigování k POI:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigace) a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **POIs (Points of interest)** (POI – Místa zájmu) a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next]. Hodinky zobrazí počet uložených POI a volné místo, které je k dispozici pro nová místa zájmu.
4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte k POI, ke kterému se chcete navigovat, a zvolte jej stisknutím tlačítka [Next].
5. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **Navigate** (Navigovat). Pokud používáte kompas poprvé, musíte provést jeho kalibraci (viz 3.6.1. Kalibrování kompasu). Po aktivaci kompasu začnou hodinky hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found** (GPS nalezeno).
6. Začněte navigaci k POI. Hodinky zobrazí tyto informace:
7. indikátor zobrazující směr k cíli (další vysvětlení níže),
8. vzdálenost od cíle,
9. Při dosažení cíle vás hodinky informují.



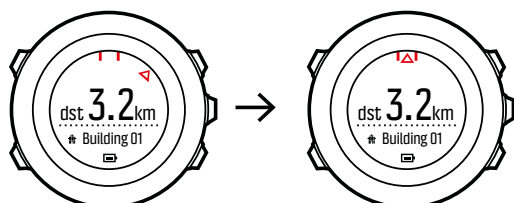


Když stojíte nebo se pohybujete pomalu (< 4 km/h), hodinky ukazují směr k POI (nebo waypointu, pokud navigujete po trase) podle azimutu na kompasu.



Když se pohybujete (> 4 km/h), hodinky ukazují směr k POI (nebo waypointu, pokud navigujete po trase) podle GPS.

Směr k cíli, neboli azimut, se zobrazuje jako prázdný trojúhelník. Směr pohybu je indikován plnými čarami v horní části displeje. Srovnáte-li tyto dva prvky, můžete si být jisti, že se pohybujete správným směrem.




### 3.21.1. Zjišťování aktuálního umístění

Hodinky Suunto Ambit3 Sport umožňují zjistit souřadnice aktuálního umístění pomocí GPS.

Postup zjištění aktuálního umístění:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigace) a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **Location** (Umístění).
4. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **Current** (Aktuální).
5. Hodinky začnou hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found** (GPS nalezeno). Poté se na displeji zobrazí vaše souřadnice.

 **TIP:** *Své umístění můžete zjistit i při záznamu cvičení, pokud otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].*

### 3.21.2. Přidání aktuálního umístění jako POI

Suunto Ambit3 Sport umožňují uložit aktuální umístění jako POI nebo definovat určité umístění jako POI. K uloženému POI se kdykoli můžete nechat navigovat, například v průběhu cvičení.

Do hodinek můžete uložit až 250 POI. Do tohoto limitu se počítají i uložené trasy. Pokud máte například trasu s 60 waypointy, můžete do hodinek uložit už jen 190 POI.

Postup uložení umístění jako POI:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím [Next] zvolte **Location**.
4. Zvolte možnost **CURRENT**, případně **DEFINE**, chcete-li hodnoty zeměpisné délky či šířky ručně změnit.
5. Stisknutím [Start Stop] umístění uložte.
6. Vyberte vhodný typ POI pro ukládané umístění. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte různými typy POI. Tlačítkem [Next] vyberte typ POI.
7. Vyberte vhodný název umístění. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte možnostmi názvů. Tlačítkem [Next] vyberte název.
8. Stisknutím [Start Stop] uložte POI.

### 3.21.3. Vymazání POI

POI můžete vymazat v hodinkách.

Postup odstranění POI:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem Light Lock [ vyberte položku **POI (Points of interest)** a otevřete ji stisknutím [Next].  
Hodinky zobrazí počet uložených míst zájmu a volná kapacita, která je k dispozici pro nová místa zájmu.]
4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte k místu zájmu, které chcete odstranit, a zvolte je stisknutím [Next].
5. Tlačítkem [Start Stop] přejděte k položce **Delete**. Zvolte ji tlačítkem [Next].
6. Potvrďte stisknutím [Start Stop].

## 3.22. Regenerace

Hodinky Suunto Ambit3 Sport nabízejí dva indikátory, které vám napoví ohledně zotavení po tréninku: doba pro zotavení a stav zotavení.

### 3.22.1. Doba zotavení

Doba pro zotavení je odhad, jak dlouhou dobu potřebuje vaše tělo po tréninku k zotavení. Vyjadřuje se v hodinách. Výsledek vychází z trvání a intenzity tréninku a z vaší celkové únavy.

Doba pro zotavení se kumuluje ze všech typů cvičení. Jinými slovy, doba pro zotavení se kumuluje jak z dlouhých tréninků o nízké intenzitě, tak z tréninků intenzivních.

Tato doba se kumuluje i přes různé tréninky, což znamená, že když začnete trénovat dříve, než tato doba uplyne, bude nově kumulovaná doba přičtena k době zbývající z předchozího tréninku.

Počet nakumulovaných hodin za určitý trénink se zobrazí v shrnutí na konci tréninku.

Celkový počet hodin pro zotavení, který vám zbývá, se zobrazí na displeji pro monitorování aktivity (viz 3.1. *Monitorování aktivity*).

Protože doba pro zotavení je pouze odhad, odečítají se kumulované hodiny rovnoměrně bez ohledu na vaši úroveň kondice či jiné individuální faktory. Pokud máte velmi dobrou kondici, můžete regenerovat rychleji, než uvádějí odhady. Pokud ale máte na druhou stranu třeba chřipku, může být regenerace pomalejší než odhady.

Chcete-li získat přesnou indikaci aktuálního stavu zotavení, doporučujeme použít některý z našich testů zotavení (viz 3.22.2. *Stav zotavení*).


### 3.22.2. Stav zotavení

Stav zotavení indikuje míru zatížení vaší autonomní nervové soustavy. Menší zatížení znamená lepší stav zotavení. Znalost stavu zotavení vám pomůže optimalizovat trénink a vyhnout se přetrénování či zranění.

Stav zotavení můžete zkontrolovat pomocí rychlého testu zotavení nebo pomocí spánkového testu zotavení využívajícího technologii Firstbeat. Pro testy budete potřebovat snímač tepové frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth, který měří proměnlivost tepové frekvence (interval R-R), například Suunto Smart Sensor.

Stav zotavení je vyjádřen hodnotou 0-100 %, jak vysvětluje tabulka níže.

Výsledek	Vysvětlení
81-100	Plné zotavení. Je možné trénovat až do velmi vysoké intenzity.
51-80	Zotavení. Je možné trénovat až do vysoké intenzity.
21-50	Probíhá zotavení. Lehčí trénink.
0-20	Nedošlo k zotavení. Odpočívajte a snažte se o zotavení.

 **POZNÁMKA:** Jsou-li naměřeny hodnoty nižší než 50 % po několik dní po sobě, znamená to, že potřebujete vydatnější odpočinek.

## Kalibrace testu

Spánkový i rychlý test zotavení je třeba kalibrovat, mají-li být výsledky přesné.

Testy kalibrace definují, co pro vaše tělo znamená „plné zotavení“. Při kalibraci testu hodinky upravují výsledkovou stupnici testu tak, aby odpovídala jedinečné proměnlivosti vaší tepové frekvence.

Pro oba testy je třeba provést tři kalibrace. Kalibraci je třeba provádět v době, kdy nemáte kumulovanou dobu pro zotavení. V ideálním případě byste se měli cítit plně zotavení a neměli byste být během těchto kalibračních testů nemocní ani stresovaní.

Během období kalibrace se mohou výsledky pohybovat výše či níže, než očekáváte. Tyto výsledky budou v hodinkách indikovány jako odhad stavu zotavení až do doby, kdy bude kalibrace dokončena.

Po dokončení kalibrace se při otevření záznamníku místo doby pro zotavení zobrazí poslední výsledky.

### 3.22.2.1. Rychlý test zotavení

Rychlý test zotavení, který využívá technologii Firstbeat, představuje alternativní metodu měření stavu zotavení. Spánkový test zotavení je pro měření stavu zotavení přesnější. Pro někoho však nemusí být celonoční nošení hrudního pásu možné.

Rychlý test zotavení zabere pouhých pár minut. Pro nejlepší výsledky byste si měli lehnout, uvolnit se a během testu se nepohybovat.

Doporučujeme provádět test ráno po probuzení. Můžete si tak každý den zjistit výsledky, které bude možné vzájemně porovnávat.

Pro kalibraci algoritmu testu je třeba provést tři tyto testy v době, kdy se cítíte dobře zotaveni a nemáte nakumulovanou dobu pro zotavení.

Kalibrační testy nemusí být prováděny v sekvenci, ale je třeba je provádět s odstupem nejméně 12 hodin.

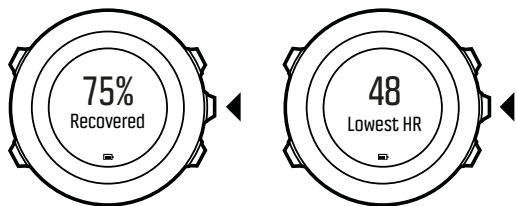
Během období kalibrace se mohou výsledky pohybovat výše či níže, než očekáváte. Tyto výsledky budou v hodinkách indikovány jako odhad stavu zotavení až do doby, kdy bude kalibrace dokončena.

Postup provádění rychlého testu zotavení:

1. Nasadte si hrudní pás a ujistěte se, že jsou elektrody navlhčené.
2. Lehněte si a uvolněte se v klidném prostředí, kde vás nic nebude rušit.
3. Stiskněte [Start Stop] , tlačítkem [Start Stop] přejděte na položku **ZOTAVENÍ** (ZOTAVENÍ) a výběr provedte stiskem [Next] .
4. Přejděte na položku **Rychlý test** (Rychlý test) a provedte výběr tlačítkem [Next] .
5. Počkejte na dokončení testu.



Po ukončení testu si tlačítka [Next] a [Back Lap] můžete procházet výsledky.



 **POZNÁMKA:** Výsledky testu nemají vliv na kumulovanou dobu pro zotavení.

### 3.22.2.2. Spánkový test zotavení

Spánkový test zotavení, který využívá technologii Firstbeat, představuje spolehlivý indikátor zotavení po nočním spánku.

Pro kalibraci algoritmu testu je třeba provést tři tyto testy v době, kdy se cítíte dobře zotavení a nemáte nakumulovanou dobu pro zotavení.

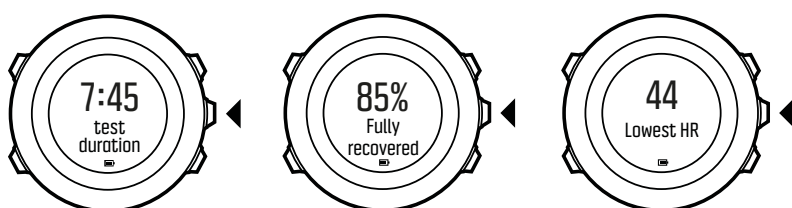
Kalibrační testy není třeba provádět v jedné sekvenci.


Během období kalibrace se mohou výsledky pohybovat výše či níže, než očekáváte. Tyto výsledky budou v hodinkách indikovány jako odhad stavu zotavení až do doby, kdy bude kalibrace dokončena.

Postup provádění spánkového testu zotavení:

1. Nasadte si hrudní pás a ujistěte se, že jsou elektrody navlhčené.
2. Stiskněte tlačítko [Start Stop], přejděte na položku ZOTAVENÍ tlačítkem [Start Stop] a proveďte výběr stiskem tlačítka [Next].
3. Přejděte na položku **SPÁNKOVÝ TEST** (Spánkový test) a proveďte výběr tlačítkem [Next].
4. Chcete-li test zrušit, stiskněte tlačítko [Back Lap].
5. Až budete ráno připraveni vstávat, ukončete test stisknutím tlačítka [Start Stop] nebo [Next].

Po skončení testu si tlačítka [Next] a [Back Lap] můžete procházet výsledky.



 **POZNÁMKA:** Spánkový test zotavení vyžaduje nejméně dvě hodiny kvalitních údajů o tepové frekvenci. Výsledky testu nemají vliv na kumulovanou dobu pro zotavení.

## 3.23. Trasy

Trasu můžete vytvořit v aplikaci Suunto, nebo můžete importovat trasu vytvořenou v jiné službě.

Postup přidání trasy:


1. Otevřete aplikaci Suunto a vytvořte trasu.

2. Synchronizujte zařízení Suunto Ambit3 Sport s aplikací Suunto pomocí aplikace SuuntoLink a dodaného USB kabelu.

V aplikaci Suunto je také možné trasy odstranit.

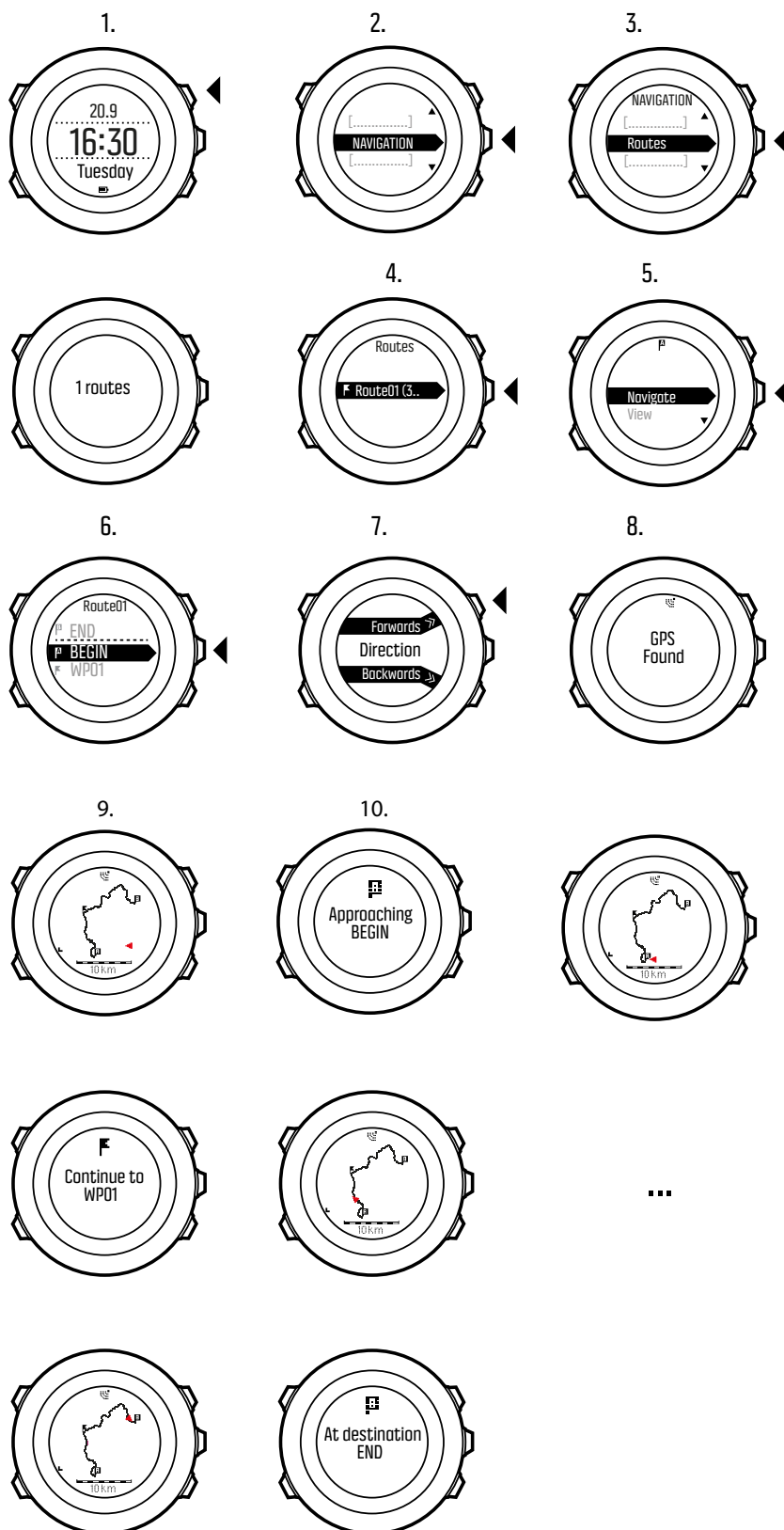
### 3.23.1. Navigování po trase

Můžete navigovat po trase, kterou jste vytvořili v aplikaci Suunto se zařízením Suunto Ambit3 Sport (viz 3.23. *Trasy*), nebo pro trasu nahranou z cvičení (viz 3.9.5. *Zaznamenávání dráhy*).

 **TIP:** Můžete se nechat navigovat i v rámci sportovního režimu (viz 3.9.7. *Navigování v průběhu cvičení*).

Postup navigace po trase:

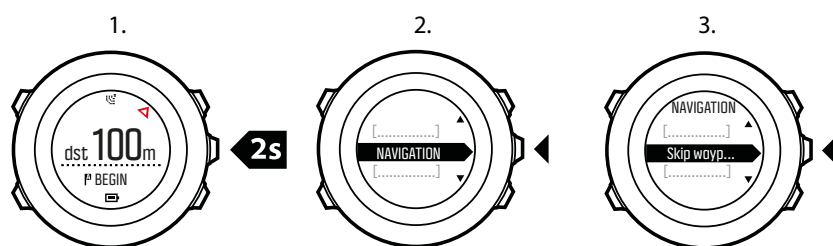
1. Pro vstup do nabídky start stiskněte tlačítko [Start Stop] .
2. Pomocí tlačítka [Start Stop] přejděte na položku **NAVIGACE** a potvrďte tlačítkem [Next] .
3. Pomocí tlačítka [Start Stop] přejděte na položku **Trasy** a potvrďte tlačítkem [Next] . Na hodinkách se zobrazí počet uložených tras a následně seznam všech vašich tras.
4. Pomocí tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte na trasu, kterou chcete použít pro navigaci. Vyberte stisknutím tlačítka [Next] .
5. Stiskněte tlačítko [Next] a zvolte **Navigovat**. Případně můžete vybrat možnost **Zobrazit** pro zobrazení trasy.
6. Na hodinkách se zobrazí všechny waypointy na vybrané trase. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte waypoint, který chcete použít jako místo startu. Přijměte stisknutím tlačítka [Next] .
7. Pokud vyberete waypoint uprostřed trasy, hodinky Suunto Ambit3 Sport vás požádají o zvolení směru navigování. Stisknutím tlačítka [Start Stop] zvolte **Forwards** (po směru), případně tlačítkem [Light Lock] zvolte **Backwards** (proti směru). Pokud jste jako místo startu zvolili první waypoint, budou vás hodinky Suunto Ambit3 Sport navigovat po směru trasy (od prvního k poslednímu waypointu). Pokud jste vybrali jako místo startu poslední waypoint, budou vás hodinky Suunto Ambit3 Sport navigovat opačným směrem (od posledního k prvnímu waypointu).
8. Před prvním použitím kompasu je nutné provést jeho kalibraci (viz 3.6.1. *Kalibrování kompasu*). Po aktivování kompasu začnou hodinky hledat GPS signál. Po nalezení signálu se na displeji zobrazí **GPS nalezeno**.
9. Spusťte navigaci k prvnímu waypointu na trase. Hodinky vás budou informovat o tom, že se blížíte k waypointu a automaticky začnou navigovat k dalšímu waypointu na trase.
10. Před posledním waypointem na trase vás hodinky upozorní, že jste dorazili do cíle.



Postup přeskočení waypointu na trase:

1. Pro přechod do nabídky nastavení stiskněte při spuštěné navigaci po trase tlačítko [Next].
2. Pro výběr položky **NAVIGACE** stiskněte tlačítko [Next].

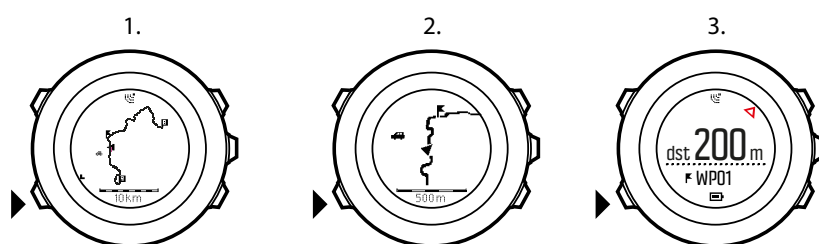
- Pomocí tlačítka [Start Stop] přejděte na položku **Přeskočit waypoint** a stiskněte tlačítko [Next]. Hodinky přeskočí waypoint a začnou navigovat přímo do dalšího waypointu na trase.



### 3.23.2. V průběhu navigace

V průběhu navigace procházejte stisknutím [View] těmito zobrazeními:

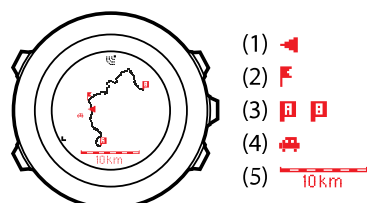
- zobrazení celé trasy,
- zvětšené zobrazení trasy. Orientaci mapy můžete změnit v nastavení hodinek: OBEČNÉ » Mapa.
- Směrování nahoru: Zobrazuje zvětšenou část mapy se směrem cesty nahoru.
- Sever nahoru: Zobrazuje zvětšenou část mapy se severem nahoru.
- zobrazení navigace pomocí waypointů



### Zobrazení celé trasy

Zobrazení celé trasy uvádí tyto informace:

- (1) šipka indikující vaše umístění a směřující ve směru vaší cesty,
- (2) další waypoint trasy,
- (3) první a poslední waypoint trasy,
- (4) nejbližší POI v podobě ikony,
- (5) měřítko zobrazení celé trasy.



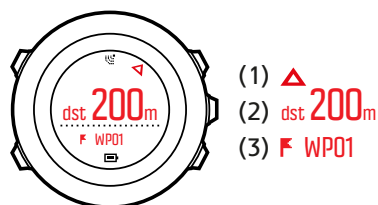
**POZNÁMKA:** V zobrazení celé trasy je sever vždy nahoře.



## Zobrazení navigace pomocí waypointů

Zobrazení navigace pomocí waypointů uvádí tyto informace:

- (1) šipka ukazující směr k dalšímu waypointu,
- (2) vzdálenost k dalšímu waypointu,
- (3) další waypoint trasy ve vašem směru.



### 3.24. Úroveň běžecké výkonnosti

Úroveň běžecké výkonnosti je kombinovaná metrika fyzické kondice a běžecké zdatnosti a určuje se s využitím technologie Firstbeat.

#### Fyzická kondice

Úroveň běžecké výkonnosti využívá odhad VO<sub>2</sub>max, což je globální standard aerobní kondice a vytrvalostní výkonnosti. VO<sub>2</sub>max indikuje maximální kapacitu těla pro přepravu a využívání kyslíku.

Na hodnotu VO<sub>2</sub>max má dopad stav vašeho srdce, plic, oběhového systému a schopnost vašich svalů využívat kyslík při výrobě energie. VO<sub>2</sub>max je nejdůležitější jednotlivý faktor vytrvalostní výkonnosti sportovce.

Kromě toho výzkumy naznačují, že VO<sub>2</sub>max je též významnou metrikou zdraví a fyzické pohody. Při optimální běžecké zdatnosti odpovídá úroveň běžecké výkonnosti vaší reálné hodnotě VO<sub>2</sub>max (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.)

## Běžecská zdatnost

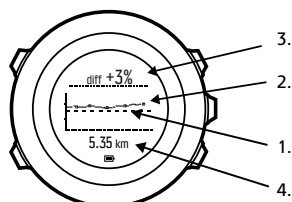
Úroveň běžecského výkonu počítá také s běžecskou zdatností, tj. s metrikou hodnotící vaši techniku běhu. Tato metrika bere v úvahu i externí faktory, například terén, povrch běžecské trasy, počasí a běžecskou výbavu.

## Při běhu

Vaše hodinky Suunto Ambit3 Sport vám při běhu poskytují v reálném čase zpětnou vazbu ohledně běžecské výkonnosti.

Zpětná vazba v reálném čase je k dispozici jako grafický displej ve výchozím sportovním režimu Běh (Běh). Tento graf je možné přidat k jakémukoli sportovnímu režimu, v němž je jako druh aktivity zařazen běh. Rozdíl v reálném čase (viz níže) lze též použít jako vlastní datové pole ve vlastních běžeckých sportovních režimech.

Při běhu grafický displej zobrazuje čtyři datové body, jak ukazuje obrázek.



- Základní hodnota:** pro každý běh je kalibrována základní hodnota běžecské výkonnosti tak, aby byly kompenzovány externí proměnné jako terén, současně se vyčkává na stabilizaci tepové frekvence.
- Úroveň v reálném čase:** toto je vaše úroveň běžecské výkonnosti v reálném čase pro aktuální běh, zobrazuje se na km nebo míli.
- Rozdíl v reálném čase:** tento údaj ukazuje rozdíl v reálném čase mezi kalibrovanou základní hodnotou běžecské výkonnosti a vaší úrovní běžecské výkonnosti zjišťovanou v reálném čase při aktuálním běhu.
- Vzdálenost:** celková vzdálenost aktuálně probíhajícího zaznamenávání. Graf ukazuje posledních šest kilometrů (asi 4 míle).

## Interpretace výsledků

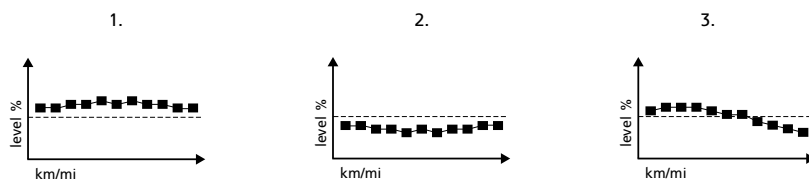
Pokud jste v běhání začátečník nebo začínáte znovu po určité přestávce, může být běžecská výkonnost zpočátku poměrně nízká. Se zlepšováním fyzické kondice a běžecské techniky byste však měli zaznamenat i odpovídající zvyšování běžecské výkonnosti.

Během období 4 až 20 týdnů můžete zaznamenat zvýšení úrovně běžecské výkonnosti až o 20 %. Pokud je vaše běžecská výkonnost již dobrá, je další zlepšování obtížné. V takové situaci lze běžecskou výkonnost lépe využít jako indikátor vytrvalosti.

Sledováním indikátoru rozdílu v reálném čase získáte podrobné základní informace o denní výkonnosti a únavě při běhu. Vytrvalostní běžci tyto informace využívají k určení, kolik únavy ještě dokážou zvládnout během dlouhých intenzivních běhů. Při závodech pomáhají tyto informace správně určit tempo.

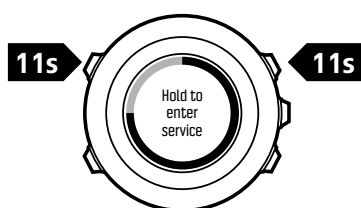
Na obrázcích níže jsou tři příklady úrovně běžecské výkonnosti při běhu. První graf (1) indikuje dobrou výkonnost. Na druhém grafu (2) je výkonnost slabší. Může indikovat přetrénování,

nemoc nebo obecně nepříznivé podmínky. Na třetím grafu (3) vidíte typický dálkový běh, kde úroveň výkonnosti vytrvale s délkou běhu klesá, což dokládá nástup únavy.




## 3.25. Menu servis


Pro otevření menu servis přidrže současně stisknutá tlačítka [Back Lap] a [Start Stop], dokud se v hodinkách neotevře menu servis.




Menu servis obsahuje tyto položky:

- **INFO:**
  - **BLE:** zobrazí aktuální verzi Bluetooth Smart.
  - **Version:** zobrazí aktuální verzi softwaru a hardwaru.
- **TEST:**
  - **LCD test:** umožňuje otestovat, zda LCD pracuje správně.
- **ACTION:**
  - **Power off:** umožňuje přepnout hodinky do režimu hlubokého spánku.
  - **GPS reset:** umožňuje resetovat GPS.
  - **Clear data:** umožňuje vymazat kalibraci testu zotavení.

 **POZNÁMKA: POWER OFF** je stav s nízkou spotřebou elektřiny. Chcete-li hodinky probudit, připojte k nim kabel USB (se zdrojem elektřiny). Spustí se průvodce počátečním nastavením. Uchovají se všechny údaje, kromě času a data. Stačí je potvrdit pomocí průvodce inicializací.

 **POZNÁMKA:** Pokud se hodinky nepohybují po dobu 10 minut, přepnou se do režimu úspory energie. Když se začnou pohybovat, znovu se aktivují.

 **POZNÁMKA:** Obsah menu servis se může při aktualizacích bez oznámení změnit.

## Resetování GPS

V případě, že jednotka GPS nemůže najít signál, můžete zkusit data GPS resetovat v menu servis.

Postup resetování GPS:

1. V menu servis vyberte tlačítkem [Light Lock] položku **ACTION**, otevřete ji stisknutím tlačítka [Next] .
2. Tlačítkem [Light Lock] přejděte na položku **GPS reset** a stiskněte [Next] .
3. Stisknutím [Start Stop] potvrďte resetování GPS nebo stisknutím [Light Lock] operaci zrušte.

 **POZNÁMKA:** *Resetováním GPS se vynulují data GPS, hodnoty kalibrace kompasu a doba zotavení. Uložené záznamy se neodstraní.*

## 3.26. Zkratky

Ve výchozím nastavení platí, že když přidržíte v režimu **ČAS** stisknuté tlačítko [View] , přepínáte mezi světlým a tmavým zobrazením. K této zkratce můžete přiřadit jinou položku menu.

Postup definování zkratky:

1. Přidržte tlačítko [Next] a otevřete menu možností, případně stiskněte tlačítko [Start Stop] a otevřete menu start.
2. Vyhledejte položku menu, k níž chcete vytvořit zkratku.
3. Přidržením tlačítka [View] vytvoříte zkratku.

 **POZNÁMKA:** *Zkratky není možné vytvářet pro všechny možné položky menu, například pro jednotlivé záznamy.*

V jiných režimech otevřete předdefinované zkratky přidržením tlačítka [View] .Je-li například aktivní kompas, můžete otevřít nastavení kompasu přidržením tlačítka [View] .

## 3.27. Sportovní režimy

Sportovní režimy představují metodu záznamu cvičení a dalších aktivit vašimi hodinkami Suunto Ambit3 Sport. Pro jakoukoli aktivitu můžete vybrat sportovní režim z předvolených sportovních režimů dodaných spolu s hodinkami. Pokud nenajdete vhodný sportovní režim, vytvořte si vlastní sportovní režimy v aplikaci SuuntoLink.

V závislosti na sportovním režimu se na displejích během cvičení zobrazují různé informace. Zvolený sportovní režim rovněž ovlivní nastavení cvičení, například limity tepové frekvence či vzdálenost automatického kola.

V aplikaci SuuntoLink můžete vytvářet vlastní sportovní režimy, upravovat předem definované sportovní režimy a sportovní režimy odstraňovat.

## Vlastní sportovní režimy

Vlastní sportovní režim může obsahovat 1 až 8 různých displejů sportovních režimů. Z rozsáhlého seznamu můžete vybrat, která data se budou na jednotlivých displejích zobrazovat. Můžete přizpůsobit například limity tepové frekvence pro různé sporty, určit, jaký POD se má vyhledávat, případně frekvenci zaznamenávání z důvodu optimalizace přesnosti měření a výdrže baterie.

Jakýkoli sportovní režim s aktivovaným GPS může též využít možnost **RYCHLÁ NAVIGACE**. Ve výchozím nastavení je tato možnost deaktivovaná. Když vyberete možnost POI nebo Route (Trasa), zobrazí se na začátku cvičení seznam bodů POI či tras definovaných v hodinkách.

Do zařízení Suunto Ambit3 Sport můžete nahrát až 10 různých sportovních režimů vytvořených v aplikaci SuuntoLink.

## 3.28. Stopky

Stopky jsou displej, který je možné zapínat/vypínat z menu start.

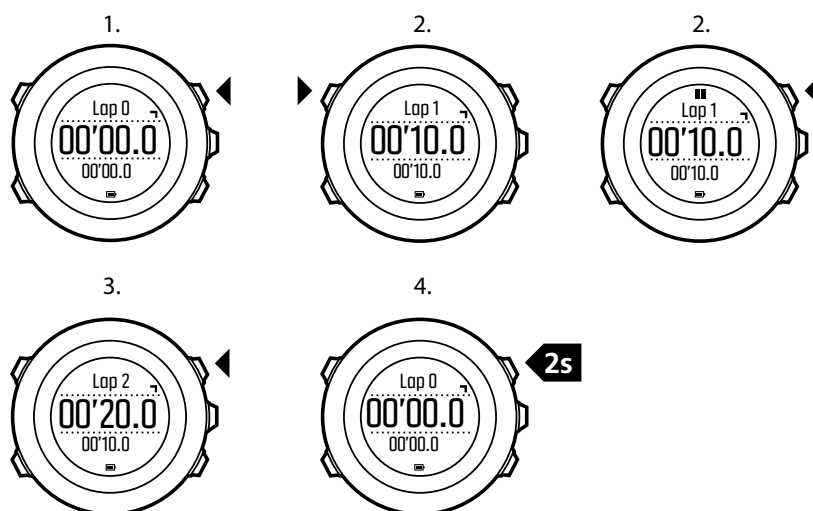
Postup aktivace stopek:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **DISPLAYS** (DISPLEJE) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Stopwatch** (Stopky) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

Nyní můžete začít používat stopky nebo stiskněte tlačítko [Next] a vrátíte se na displej **ČAS**. Chcete-li se vrátit na stopky, stiskněte [Next] a posouvejte displeje, dokud se nedostanete na stopky.

Postup použití stopek:

1. Chcete-li začít měřit čas, stiskněte na displeji stopek tlačítko [Start Stop].
2. Stisknutím [Back Lap] změříte mezičas, stisknutím [Start Stop] stopky zastavíte. Chcete-li zobrazit mezičasy, stiskněte při zastaveném měření tlačítko [Back Lap].
3. Pokračujte stisknutím [Start Stop].
4. Chcete-li čas vynulovat, přidržte při zastaveném měření času tlačítko [Start Stop].



Při běhu stopek můžete:

- stisknutím [View] přepínat mezi časem a mezičasem zobrazeným ve spodním řádku displeje.
- tlačítkem [Next] přepnout do režimu **TIME** (čas).
- přidržením tlačítka [Next] otevřít menu možností.

Pokud již nechcete sledovat displej se stopkami, můžete stopky deaktivovat.

Postup deaktivace stopek:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.

2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **DISPLAYS** (DISPLEJE) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next] .
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **End stopwatch** (Ukončení stopek) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next] .

## 3.29. Aplikace Suunto

Díky aplikaci Suunto můžete své zážitky s hodinkami Suunto Ambit3 Sport ještě rozšířit analýzou a sdílením tréninků, připojením k partnerským službám a mnoha dalšími možnostmi. Po spárování s mobilní aplikací můžete do svých hodinek Suunto Ambit3 Sport dostávat oznámení.

Párování hodinek s aplikací Suunto:

1. Stáhněte a nainstalujte aplikaci Suunto do kompatibilního mobilního zařízení z App Store, Google Play nebo několika populárních obchodů s aplikacemi z Číny.
2. Spusťte aplikaci Suunto a zapněte Bluetooth, pokud jste tak již neučinili.
3. Na hodinkách otevřete nabídku možností podržením stisknutého tlačítka [Next] .
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PÁROVÁNÍ** a zvolte ji stisknutím [Next]
5. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **MOBIL. APLIKACE**.
6. Vraťte se do aplikace a klepněte na ikonu hodinek v levém horním rohu obrazovky. Jakmile se zobrazí název hodinek, klepněte na PÁROVÁNÍ.
7. Zadejte kód zobrazený na displeji hodinek do pole požadavku párování na mobilním zařízení a klepněte na tlačítko PÁROVÁNÍ.

 **POZNÁMKA:** Některé funkce vyžadují připojení k internetu přes síť Wi-Fi nebo mobilní síť. Za přenos dat mohou být operátorem účtovány poplatky.

### 3.29.1. Synchronizace s mobilní aplikací

Pokud jste hodinky Suunto Ambit3 Sport spárovali s aplikací Suunto, nové tréninky se automaticky synchronizují, když je aktivní připojení Bluetooth a zařízení je v dosahu. Ikona Bluetooth se na počítači Suunto Ambit3 Sport během synchronizace rozblíká.

Toto výchozí nastavení je možné měnit z menu možností.

Postup vypnutí automatické synchronizace:

1. Otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next] .
2. Tlačítkem [Light Lock] přejděte na položku PŘIPOJENÍ a zvolte ji stisknutím [Next] .
3. Tlačítkem [Light Lock] přejděte na položku Nastavení a zvolte ji stisknutím [Next] .
4. Dalším stisknutím tlačítka Next otevřete nastavení **synchronizace s mobilní aplikací**.
5. Tlačítkem [Light Lock] můžete funkci přepínat, přidržetím tlačítka [Next] opustíte menu.

## 3.30. Aplikace Suunto

Aplikace Suunto umožňují další přizpůsobení hodinek Suunto Ambit3 Sport. Použijte funkci přizpůsobení sportovního režimu v aplikaci SuuntoLink, kde najdete různé aplikace, jako jsou časovače a počítadla, které můžete použít.



**POZNÁMKA:** Aplikace Suunto v aplikaci SuuntoLink jsou aplikace, které můžete použít ve vašich hodinkách. Jde o jiný typ aplikací, než jsou aplikace Suunto, které jsou mobilními aplikacemi používanými pro analyzování a sdílení vašich tréninků, spojení s partnery, vytváření tras a k dalším účelům.

Přidání aplikací Suunto do Suunto Ambit3 Sport:

1. V aplikaci SuuntoLink použijte funkci přizpůsobení sportovního režimu a vyberte si aplikaci, kterou chcete používat.
2. Připojte zařízení Suunto Ambit3 Sport k aplikaci SuuntoLink pro synchronizaci aplikace Suunto s hodinkami. Přidaná aplikace Suunto zobrazí výsledek svého výpočtu během cvičení.

## 3.31. Plavání

Hodinky Suunto Ambit3 Sport můžete využít pro záznam plaveckého cvičení v bazénu nebo v přírodě.

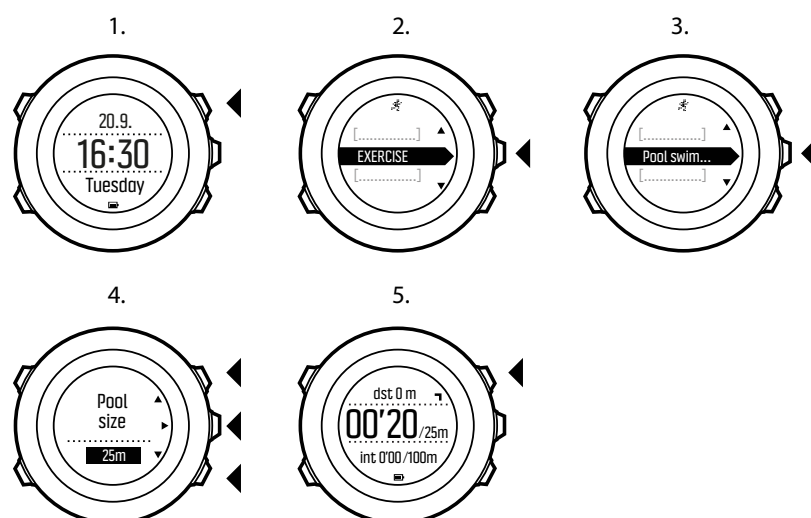
Budete-li používat hodinky spolu se snímačem Suunto Smart Sensor, můžete zaznamenávat i tepovou frekvenci během plavání. Údaje o tepové frekvenci se automaticky nahrají do hodinek Suunto Ambit3 Sport, až vystoupíte z vody.

### 3.31.1. Plavání v bazénu

Při používání sportovního režimu plavání v bazénu měří přístroj Suunto Ambit3 Sport rychlost plavání podle délky bazénu. Každá délka bazénu vytvoří mezičas, který je zobrazen v aplikaci Suunto.

Postup záznamu plavání v bazénu:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **EXERCISE**.
3. Přejděte na **Pool swimming** pomocí tlačítka [Light Lock] a zvolte tlačítkem [Next] .
4. Vyberte délku bazénu. Můžete vybírat z předem nadefinovaných délek bazénu nebo zvolit možnost **vlastní** a zadat délku. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] procházejte hodnotami a tlačítkem [Next] zvolenou hodnotu potvrďte.
5. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam plavání.



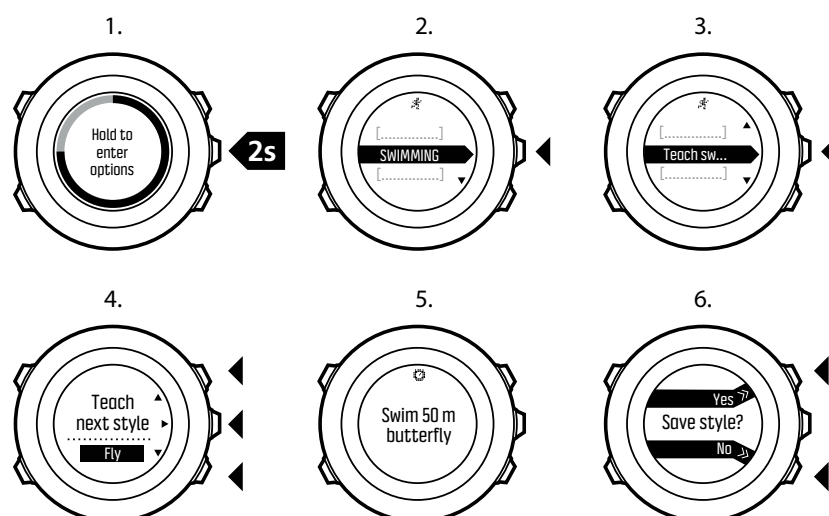
### 3.31.2. Plavecké styly

Přístroj Suunto Ambit3 Sport můžete naučit rozpoznávat vaše plavecké styly. Po naučení plaveckých stylů je přístroj Suunto Ambit3 Sport automaticky detekuje, hned jak začnete plavat.

Postup výuky plaveckých stylů:

1. Ve sportovním režimu **Pool swimming** (Plavání v bazénu) otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next] .
2. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **SWIMMING** (Plavání).
3. Stisknutím [Next] zvolte **Teach swim style** (Výuka plaveckého stylu).
4. Tlačítky [Light Lock] a [Start Stop] procházejte možnostmi plaveckých stylů. Tlačítkem [Next] vyberte vhodný plavecký styl. Zvolením možnosti **END** (Konec) můžete ukončit nastavení a pokračovat ve cvičení. K dispozici jsou tyto možnosti plaveckých stylů:
5. **FLY** (motýlek)
6. **BACK** (znak)
7. **BREAST** (prsa)
8. **FREE** (kraul – volný styl)
9. Přeplyňte bazén zvoleným stylem.
10. Po dokončení plavání uložte styl stisknutím [Start Stop] . Pokud styl nechcete uložit, stiskněte [Light Lock] pro návrat k výběru plaveckého stylu.





**TIP:** Výuku plaveckých stylů můžete kdykoli ukončit podržením stisknutého tlačítka [Next].

Postup resetování výuky plaveckých stylů na výchozí hodnoty:

1. V režimu **Pool swimming** (Plavání v bazénu) otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next] .
2. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **SWIMMING** (Plavání).
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Reset taught styles** (Resetovat naučené styly) a zvolte ji stisknutím [Next] .

### 3.31.3. Nácvik plavání

Nácvik techniky plavání můžete provádět kdykoli v průběhu plavání. Pokud provádíte nácvik techniky plavání, kterou vaše hodinky nedetekují jako plavání (například používáte pouze nohy), můžete přidat délku bazénu manuálně pro každý nácvik, abyste si zachovali správnou celkovou vzdálenost.

**POZNÁMKA:** Nezasadíte vzdálenost nácviku plavání, dokud nácvik nedokončíte.

Postup nácviku:

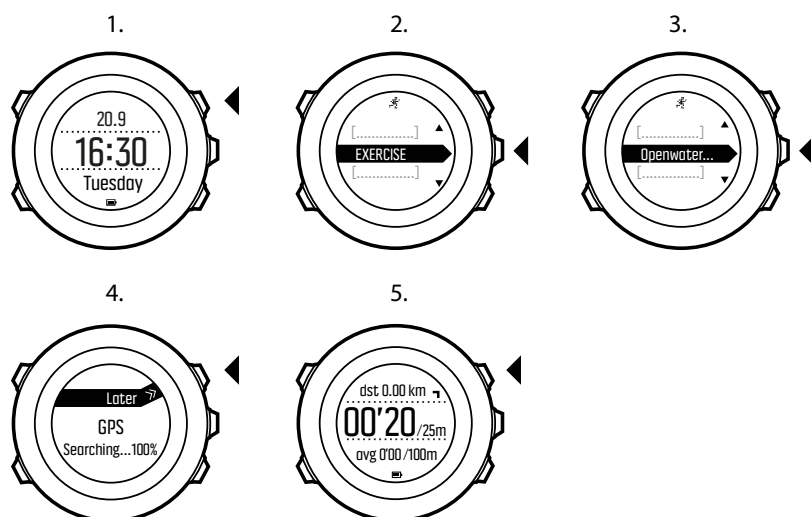
1. Při zaznamenávání vašeho plavání v bazénu otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next] .
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **SWIMMING** (Plavání).
3. Stisknutím [Next] zvolte **Drill** (Nácvik) a zahajte nácvik plavání.
4. Po dokončení nácviku stiskněte [View] a podle potřeby upravte celkovou vzdálenost.
5. Nácvik ukončíte v menu možností otevřením položky **SWIMMING** (Plavání) a zvolením položky **End drill** (Ukončit nácvik).

### 3.31.4. Plavání v přírodě

Při používání režimu plavání v přírodě hodinky Suunto Ambit3 Sport měří vaši rychlost plavání pomocí GPS a při plavání zobrazují data v reálném čase.

Postup záznamu plavání v přírodě:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **EXERCISE** (Cvičení).
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Openwater swim** (Plavání v přírodě) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next] .
4. Vyčkejte, dokud vám hodinky neoznámí, že byl nalezen signál GPS.
5. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam protokolu plavání.

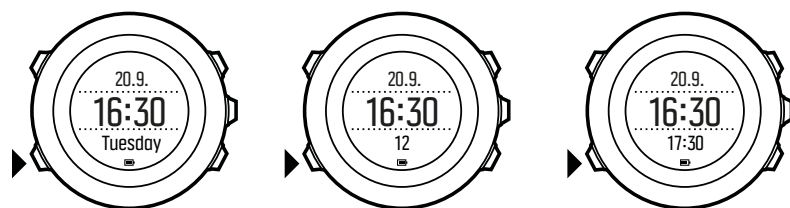


 **TIP:** Stisknutím [Back Lap] v průběhu plavání přidáte manuálně mezičasy.

### 3.32. Čas

Časový displej na hodinkách Suunto Ambit3 Sport ukazuje následující informace:

- horní řádek: datum
- střední řádek: čas
- dolní řádek: lze měnit tlačítkem [View] tak, že zobrazí další informace, například den v týdnu, duální čas, denní počet kroků či úroveň nabití baterie.



Postup otevření nastavení času:

1. Otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next] .
2. Stisknutím tlačítka [Next] otevřete **GENERAL**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Time/date** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next] .

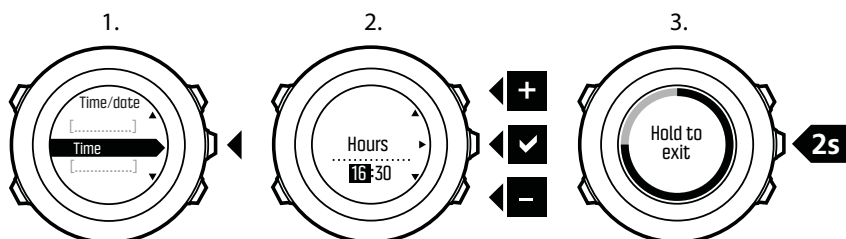
V menu **Time/date** můžete nastavovat následující položky:

- Čas
- Datum
- GPS časomíra

- Duální čas
- Alarm

Postup změny nastavení času:

1. V menu **Time/date** přejděte tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] na požadované nastavení, výběr provedte tlačítkem [Next].
2. Hodnoty změňte tlačítkem [Start Stop] a [Light Lock], k uložení slouží tlačítko [Next].
3. Stiskem tlačítka [Back Lap] se vrátíte do předchozího menu nebo přidržením tlačítka [Next] menu opustíte.

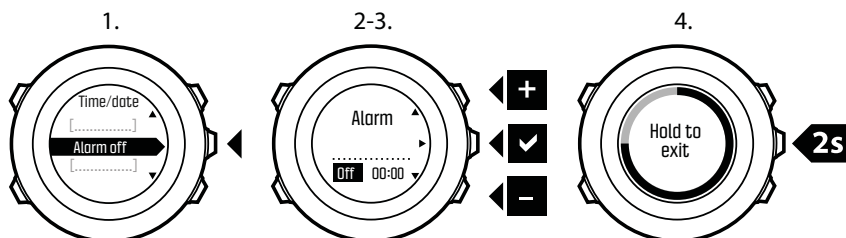


### 3.32.1. Budík

Hodinky Suunto Ambit3 Sport můžete používat jako budík.

Postup přístupu k budíku a nastavení buzení:

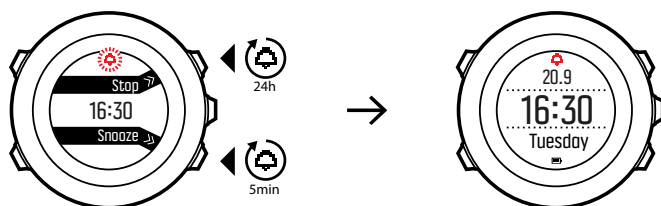
1. V menu možností otevřete položku **GENERAL** (Obecné), potom **Time/date** (Čas/datum) a **Alarm** (Budík).
2. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] zapnete nebo vypnete budík. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minuty. Potvrďte tlačítkem [Next].
4. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next], chcete-li menu nastavení opustit.



Je-li budík zapnutý, zobrazí se ve většině displejů symbol budíku.

Začne-li budík vyzvánět, můžete:

- Stisknutím [Light Lock] zvolte **Snooze** (Odložit). Buzení se zastaví a obnoví se každých pět minut, dokud jej nevypnete. Budík můžete odložit až 12krát, v součtu až o hodinu.
- Stisknutím [Start Stop] zvolte možnost **Stop** (Stop). Buzení se zastaví a znovu se spustí příští den ve stejnou dobu, až do té doby, kdy v nastaveních budík nevypnete.



 **POZNÁMKA:** Je-li aktivováno odložené buzení, na displeji **ČAS** bliká symbol budíku.

### 3.32.2. Synchronizace času


Čas v hodinkách Suunto Ambit3 Sport můžete aktualizovat pomocí počítače (Suuntolink) nebo podle času GPS.

Při připojení hodinek k počítači pomocí kabelu USB provede aplikace Suuntolink ve výchozím nastavení aktualizaci času a data podle hodin počítače.

## GPS časomíra

GPS časomíra opravuje odchylku mezi hodinkami Suunto Ambit3 Sport a časem dle GPS. GPS časomíra opravuje čas automaticky jednou denně nebo po manuálním nastavení času. Opravuje se i duální čas.

 **POZNÁMKA:** GPS časomíra opravuje minuty a sekundy, ale ne hodiny.

 **POZNÁMKA:** GPS časomíra opravuje čas přesně, pokud se odlišuje o méně než 7,5 minuty. Pokud je odchylka času větší, GPS časomíra ji opraví na nejbližších 15 minut.

GPS časomíra je aktivována automaticky. Postup jejího deaktivování:

1. V menu možností otevřete položku **GENERAL**, poté **Time/date** a **GPS timekeeping**.
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] zapnete nebo GPS časomíru. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Stiskem tlačítka [Back Lap] se vrátíte k nastavení nebo přidržením tlačítka [Next] menu opustíte.

## 3.33. Návrat zpět

Díky funkci **Track back** se můžete kdykoli během cvičení vrátit do kteréhokoli bodu trasy. Hodinky Suunto Ambit3 Sport vytvářejí dočasné waypointy, které vás povedou zpět do počátečního bodu.

Postup vyhledání návratové trasy v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu, který využívá GPS, otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **NAVIGATION**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Track back** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].

Nyní můžete používat navigaci zpět stejným způsobem jako při běžné navigaci po trase.

Funkci **Track back** lze rovněž použít ze záznamníku u cvičení, která obsahují GPS data. Postupujte způsobem, který uvádí 3.23.1. *Navigování po trase*. Přejděte na položku **Logbook** místo **Routes** a vyberte záznam, podle kterého chcete začít navigování.

## 4. Péče a podpora

### 4.1. Pokyny ohledně zacházení

Se zařízením zacházejte opatrně – zabraňte úderům nebo nárazům na ně.


Za normálních podmínek nebudou hodinky potřebovat servisní zásah. Po použití je omyjte čistou vodou, mýdlovým roztokem a opatrně pouzdro osušte vlhkým, měkkým hadříkem nebo jelenicí.

Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

 **TIP:** Chcete-li získat personalizovanou podporu, nezapomeňte své hodinky Suunto Ambit3 Sport zaregistrovat na [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support).

### 4.2. Odolnost proti vodě

Hodinky Suunto Ambit3 Sport jsou odolné proti vodě do 50 metrů / 164 stop / 5 barů. Hodnota v metrech se vztahuje k aktuální hloubce potápění a je testována tlakem vody při zkoušce odolnosti vodě Suunto. To znamená, že hodinky můžete používat při plavání a šnorchlování, ale neměly by být používány při jakémkoli typu potápění.


 **POZNÁMKA:** Hloubka odolnosti proti vodě se nerovná hloubce, v níž mohou hodinky běžně fungovat. Označení odolnosti proti vodě se vztahuje k statické těsnosti odolávající při sprchování, koupání, plavání, potápění v bazénu a šnorchlování.

Aby byla odolnost proti vodě zachována, doporučujeme:

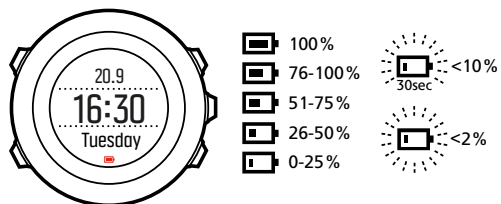
- nikdy nepoužívejte přístroj jinak, než pro co je určen.
- v případě oprav kontaktovat autorizovaný servis Suunto, distributora nebo prodejce,
- udržujte přístroj v čistotě, bez prachu a písku.
- nikdy se nepokoušet otevřít tělo hodinek,
- zabraňte působení rychlých změn teploty vzduchu nebo vody na přístroj.
- pokud byl přístroj vystaven působení slané vody, vždy jej omyjte čistou vodou.
- zabraňte nárazu nebo pádu přístroje.

### 4.3. Nabíjení baterie

Výdrž na jedno nabití závisí na tom, jak hodinky Suunto Ambit3 Sport využíváte a za jakých podmínek. Například nízké teploty snižují výdrž baterie na jedno nabití. Obecně platí, že kapacita dobíjecí baterie se časem snižuje.

 **POZNÁMKA:** V případě abnormálního poklesu kapacity z důvodu vadné baterie je zárukou Suunto zajištěna výměna baterie do jednoho roku nebo max. 300 nabíjecích cyklů, podle toho, co nastalo dříve.

Ikona baterie indikuje úroveň nabití baterie. Pokud úroveň nabití baterie klesne pod 10 %, ikona baterie bude blikat po dobu 30 sekund. Pokud úroveň nabití baterie klesne pod 2 %, ikona baterie bude blikat trvale.



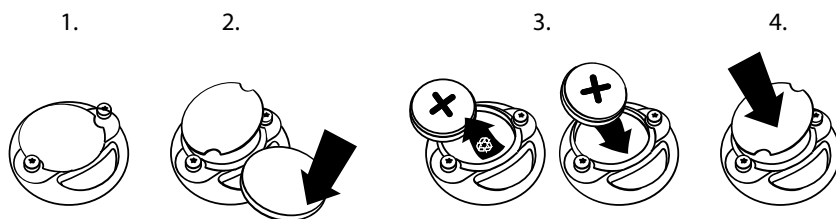
Nabijte baterii připojením přístroje k počítači kabelem USB, který je součástí dodávky, nebo ji nabijte USB kompatibilní nabíječkou. Úplné nabití prázdné baterie trvá přibližně 2–3 hodiny.

## 4.4. Výměna baterie snímače Smart Sensor

Suunto Smart Sensor využívá 3voltovou lithiovou baterii (CR 2025).

Postup výměny baterie:

1. Z pásu vyjměte snímač.
2. Otevřete pomocí mince kryt prostoru pro baterii.
3. Vyměňte baterii.
4. Kryt prostoru pro baterii dobře uzavřete.



## 5. Reference

### 5.1. Technické parametry

#### Všeobecné

- Provozní teplota: -20 °C až +60 °C / -5 °F až +140 °F
- Teplota nabíjení baterie: 0 °C až +35 °C / +32 °F až +95 °F
- Skladovací teplota: -30 °C až +60 °C / -22 °F až +140 °F
- Hmotnost: 80 g / 2,82 oz (Black, Blue, White), 86 g / 3,03 oz (Sapphire)
- Vodotěsnost (hodinky): 50 m / 164 ft / 5 bar
- Vodotěsnost (hrudní pás): 20 metrů / 66 stop
- Sklíčko: minerální krystalické sklo (safírové v modelech Sapphire)
- Napájení: nabíjecí lithium-iontová baterie
- Životnost baterie: ~ 10–100 hodin, v závislosti na zvolené přesnosti GPS

#### Paměť

- Místa zájmu (POI): max. 250

#### Vysokofrekvenční vysílač/přijímač

- Kompatibilní s Bluetooth® Smart
- Komunikační frekvence: 2402–2480 MHz
- Maximální vysílací výkon: <0 dBm (šířený vedením)
- Dosah: ~3 m / 9,8 ft

#### Chronograf

- Rozlišení: 1 sekunda do 9:59'59, poté 1 minuta

#### Kompas

- Rozlišení: 1 stupeň / 18 bodů

#### GPS

- Technologie: SiRF star V
- Rozlišení: 1 m / 3 ft
- Frekvenční pásmo: 1 575,42 MHz

#### Výrobce

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINSKO

## 5.2. Shoda

### 5.2.1. CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento výrobek vybavený rádiovým vysílačem typu OW143 je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

### 5.2.2. Soulad s FCC

Tento přístroj vyhovuje části 15 Pravidel FCC. Jeho používání podléhá následujícím podmínkám:

- (1) tento přístroj nesmí způsobovat škodlivé interference, a
- (2) tento přístroj musí akceptovat všechny přijaté interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost. Tento výrobek byl testován na shodu se standardy FCC a je určen pro domácí nebo kancelářské použití.

Změny nebo úpravy, které nejsou výslovně schváleny společností Suunto, mohou zrušit vaše oprávnění používat tento přístroj podle nařízení FCC.

**POZNÁMKA:** Tento přístroj byl testován a bylo zjištěno, že vyhovuje limitům pro digitální zařízení třídy B dle části 15 Pravidel FCC. Tyto limity jsou stanoveny tak, aby zajišťovaly přiměřenou ochranu proti škodlivým interferencím při instalaci v obytném objektu. Toto zařízení generuje, využívá a může vyzařovat vysokofrekvenční energii. Pokud by nebylo instalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobovat škodlivé interference radiové komunikace. Není však možné nijak zaručit, že v případě jakékoli konkrétní instalace k interferenci nedojde. Pokud toto zařízení způsobuje škodlivé interference příjmu rozhlasu nebo televize, což je možné určit vypnutím a opětovným zapnutím zařízení, doporučujeme uživatelům vyzkoušet některá z následujících opatření, která by mohla interference odstranit:

- Změňte nasměrování nebo přemístěte anténu pro příjem vysílání.
- Zvyšte odstup mezi zařízením a přijímačem.
- Připojte zařízení do zásuvky na jiném okruhu, než do kterého je připojen přijímač.
- Poradte se s prodejcem nebo zkušeným technikem zabývajícím se rádiovými či televizními přijímači.

### 5.2.3. IC

Tento přístroj je v souladu s normami RSS licenční výjimky Industry Canada. Jeho používání podléhá následujícím podmínkám:

- (1) tento přístroj nesmí způsobovat interference, a
- (2) tento přístroj musí akceptovat všechny interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost.

### 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. Ochranná známka

Suunto Ambit3 Sport, loga a další ochranné známky a názvy značky Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všechna práva vyhrazena.

## 5.4. Informace o patentech

Tento výrobek je chráněn patenty v jedné a jejich odpovídajícími národními zákony: EP 11008080, EU vzory 001332985-0001 nebo 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632 (hrudní pás: 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). Byly použity i ostatní patenty.

## 5.5. Omezená mezinárodní záruka

Firma Suunto zaručuje, že v průběhu Záruční doby firma Suunto nebo autorizovaná servisní centra Suunto (dále pouze Servisní centra) v rámci podmínek této Omezené mezinárodní záruky a na základě vlastního uvážení bezplatně napraví vady materiálu nebo zpracování a) opravením, b) výměnou nebo c) náhradou. Tato Omezená mezinárodní záruka platí a je vymahatelná bez ohledu na zemi nákupu. Omezená mezinárodní záruka nemá dopad na vaše zákonná práva, jež vám náleží na základě závazných právních předpisů týkajících se prodeje spotřebního zboží.

## Záruční doba

Záruční doba podle této Omezené mezinárodní záruky začíná datem koupě původním kupujícím.

Není-li stanoveno jinak, je záruční doba u hodinek, chytrých hodinek, potápěčských počítačů, zařízení pro přenos tepové frekvence, potápěčských sond, mechanických potápěčských přístrojů a mechanických přesných přístrojů dva (2) roky.

Záruční doba u příslušenství, včetně například hrudních pásů Suunto, řemínků, nabíječek, kabelů, dobíjecích baterií, náramků a hadic, je jeden (1) rok.

Na vady související s (tlakovým) snímačem měření hloubky v potápěčských počítačích Suunto je záruční doba pět (5) let.

## Výjimky a omezení

Tato Omezená mezinárodní záruka se nevztahuje na:

1. a. normální opotřebení, například poškrábání, odřeniny či změny barvy a/nebo materiálu nekovových náramků, b) závady způsobené nešetrným zacházením nebo c) závady či poškození plynoucí z použití neshodujícího se s použitím zamýšleným či doporučeným, nesprávné péče, nedbalosti a nehod jako upuštění na zem či rozdrčení;
2. tištěné materiály a obal;
3. závady a údajné závady způsobené používáním s jakýmkoli výrobkem, příslušenstvím, softwarem nebo službou nevyrobenou nebo nedodanou firmou Suunto;
4. nedobíjecí baterie.

Společnost Suunto nezaručuje, že produkt či příslušenství budou fungovat bez přerušení či bezchybně, ani že produkt či příslušenství budou spolupracovat s jiným hardwarem či softwarem dodaným třetí stranou.

Tato Omezená mezinárodní záruka není vynutitelná, jestliže u produktu nebo příslušenství došlo k následujícímu:

1. produkt byl otevřen mimo zamýšlené použití;
2. produkt byl opravován pomocí neautorizovaných náhradních součástí; upravován nebo opravován neautorizovaným Servisním střediskem;
3. došlo k odstranění, úpravě nebo jiné formě zneplatnění sériového čísla, na základě zjištění firmy Suunto;
4. došlo k vystavení působení chemikálií, například opalovacích krémů nebo odpuzovačů hmyzu.

## Přístup k záručnímu servisu Suunto

Pro přístup k záručnímu servisu Suunto je nutné doložit doklad o koupi. Máte-li zájem o záruční servis kdekoli na světě, musíte svůj produkt zaregistrovat online na adrese [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register). Informace o získání záručního servisu získáte na [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), kontaktujte místního autorizovaného prodejce Suunto nebo volejte technickou podporu Suunto Contact Center.

## Omezení odpovědnosti

Tato Omezená mezinárodní záruka v maximální míře, do jaké to povolují platné závazné právní předpisy, představuje jediné a výhradní opatření pro záruku a nahrazuje jakékoliv jiné záruky. Firma Suunto nebude odpovědná za zvláštní, nahodilé, trestné ani následné škody, mimo jiné za ztráty očekávaných přínosů, ztráty dat, ztráty použití, náklady na kapitál, náklady na náhradní vybavení či zařízení, nároky třetích stran, poškození vlastnictví, vzniklé následkem zakoupení nebo používání produktu nebo pocházející z porušení záruky, porušení smlouvy, nedbalosti, přečinu, či podle jakékoli teorie zákonného či zvykového práva, i kdyby firma Suunto o možnosti vzniku takových škod věděla. Firma Suunto nebude zodpovědná za zpoždění při provádění záručního servisu.

## 5.6. Copyright

© Suunto Oy 9/2014. Všechna práva vyhrazena. Suunto, názvy produktů Suunto, jejich loga a další ochranné známky a názvy značky Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah jsou majetkem firmy Suunto Oy a jsou určeny výhradně pro použití jejími klienty k získání znalostí a informací o používání výrobků Suunto. Obsah tohoto dokumentu se nesmí používat ani distribuovat pro žádné jiné účely, nesmí být jinak šířen, sdělován ani reprodukován bez předchozího písemného souhlasu firmy Suunto Oy. Věnovali jsme značnou pozornost tomu, abychom zajistili, že informace v této dokumentaci jsou úplné a přesné, nicméně v tomto směru neposkytujeme žádnou výslovnou ani předpokládanou záruku. Tento dokument může být kdykoli změněn bez předchozího oznámení. Nejnovější verzi této dokumentace je možné stáhnout ze stránek [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

# Index

adding a route.....	37	monitor aktivity.....	9
adding current location.....	34	multisport.....	23 , 26
adjust settings.....	8	nabíjení.....	53
aktuální umístění.....	33	nácviky.....	49
aretační azimutu.....	13	najít cestu zpět.....	19
automatická kalibrace.....	30	navigating.....	38
automatické nulování.....	31	navigování.....	18 , 19, 32
autopause.....	9	odložit.....	51
autoscroll.....	10	odpočítavací měřič.....	14
backlight.....	10	paměť tepové frekvence.....	15
baterie.....	53	párování.....	29
běžecská výkonnost.....	41	péče.....	53
Bike POD.....	29	plavání.....	47 , 48, 49
brightness.....	10	plavání v přírodě.....	49
budík.....	51	POD.....	29
cvičení.....	15 , 17	point of interest (POI).....	34
čas.....	50 , 51	pool swimming.....	47
časovače.....	14	Power POD.....	29 , 31
deklinace.....	12	recording tracks.....	18
deleting.....	34	režim sportu.....	17 , 18
deleting a route.....	37	route.....	38
display.....	15	routes.....	37
displej.....	15	řešení problémů.....	16
displeje.....	14	settings.....	8 , 52
doba zotavení.....	9 , 35	sítě.....	27
firmware.....	20	sklon.....	31
Foot POD.....	29 , 30	směr.....	13
formáty polohy.....	27	snímač tepové frekvence.....	15 , 29
GPS.....	26 , 27	spánkový test zotavení.....	37
GPS accuracy.....	28	sport mode.....	24
GPS signal.....	27	sport modes.....	44
GPS timekeeping.....	52	sportovní režimy.....	15
hrudní pás.....	15 , 29	startup wizard.....	6
charging.....	6	stav zotavení.....	35
ikony.....	21	stopky.....	45
interval timer.....	23	Suunto app.....	46
invert display.....	15	Suunto Smart Sensor.....	15 , 16
invertování displeje.....	15	swimming.....	47
kalibrování.....	12 , 30, 31	syncing.....	46
kompas.....	11 , 12, 13, 19	test zotavení.....	35
laps.....	18	time.....	52
logbook.....	24	tlačítka.....	6
manuální přepínání sportovních režimů.....	26	v průběhu cvičení.....	18, 19
memory left indicator.....	25	výuka plaveckých stylů.....	48
menu.....	6 , 44	waypoints.....	38
menu servis.....	43	zahájení cvičení.....	17
místo zájmu (POI).....	32	zacházení.....	53
mode.....	10	zámek tlačítek.....	11
		zkratka.....	6 , 44

zobrazit/skrýt displeje..... 14

zotavení..... 35



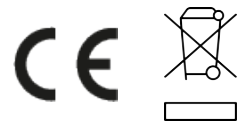
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 05/2022

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