

# **SUUNTO AMBIT3 SPORT 2.5**

## BRUGERVEJLEDNING


1. SIKKERHED.....	5
2. Kom i gang.....	6
2.1. Knapper og menuer.....	6
2.2. Opsætning.....	6
2.3. Justering af indstillinger.....	7
3. Funktioner.....	9
3.1. Overvågning af aktiviteter.....	9
3.2. Autopause.....	9
3.3. Automatisk rulning.....	10
3.4. Baggrundsbelysning.....	10
3.5. Knaplåsning.....	11
3.6. Kompas.....	11
3.6.1. Kalibrering af kompas.....	12
3.6.2. Angivelse af misvisning.....	12
3.6.3. Indstilling af pejlingslås.....	13
3.7. Nedtællingstimer.....	14
3.8. Displays.....	14
3.8.1. Justering af kontrasten i displayet.....	15
3.8.2. Ændring af displayfarve.....	15
3.9. Træning med sportstilstande.....	15
3.9.1. Brug af Suunto Smart Sensor.....	15
3.9.2. Montering af Suunto Smart Sensor.....	16
3.9.3. Start af træning.....	17
3.9.4. Under træning.....	17
3.9.5. Registrering af ruter.....	18
3.9.6. Tælle omgange.....	18
3.9.7. Navigation under træning.....	18
3.9.8. Brug af kompas under træning.....	19
3.10. Find tilbage.....	19
3.11. Firmwareopdateringer.....	20
3.12. FusedSpeed.....	20
3.13. Ikoner.....	21
3.14. Intervaltimer.....	23
3.15. Logbog.....	23
3.16. Indikator for resterende hukommelse.....	25
3.17. Movescount.....	25
3.18. Multisport-træning.....	26
3.18.1. Manuelt skift af sportstilstand.....	26
3.18.2. Brug af multisport-tilstand.....	26
3.19. Navigation med GPS.....	26


3.19.1. Sådan får du et GPS-signal.....	27
3.19.2. GPS-gitre og positionsformater.....	27
3.19.3. GPS-præcision og strømbesparelse.....	28
3.20. Meddelelser.....	28
3.21. POD'er og pulssensorer.....	29
3.21.1. Tilknytning af POD'er og pulssensorer.....	29
3.21.2. Brug af Foot POD.....	30
3.21.3. Kalibrering af Power POD'er og hældning.....	31
3.22. Seværdigheder.....	32
3.22.1. Kontrol af din placering.....	34
3.22.2. Tilføjelse af din placering som seværdighed.....	34
3.22.3. Sletning af seværdigheder.....	34
3.23. Restitution.....	35
3.23.1. Restitutionstid.....	35
3.23.2. Restitutionstilstand.....	35
3.24. Ruter.....	37
3.24.1. Navigation efter en rute.....	38
3.24.2. Under navigation.....	40
3.25. Løbepræstationsniveau.....	41
3.26. Servicemenuen.....	43
3.27. Genveje.....	44
3.28. Sportstilstande.....	44
3.29. Stopur.....	44
3.30. Suunto-app.....	45
3.30.1. Synkronisering med mobilapp'en.....	46
3.31. Suunto Apps.....	46
3.32. Svømning.....	47
3.32.1. Svømning i bassin.....	47
3.32.2. Svømmearter.....	47
3.32.3. Svømmeøvelser.....	48
3.32.4. Svømning i åbent vand.....	49
3.33. Klokkeslæt.....	49
3.33.1. Alarm.....	50
3.33.2. Synkronisering af klokkeslæt.....	51
3.34. Rute tilbage.....	52
4. Pleje og support.....	53
4.1. Retningslinjer for håndtering.....	53
4.2. Vandfasthed.....	53
4.3. Opladning af batteriet.....	53
4.4. Udskiftning af Smart Sensor-batteri.....	54
5. Reference.....	55

5.1. Tekniske specifikationer.....	55
5.2. Overensstemmelse.....	56
5.2.1. CE.....	56
5.2.2. Overensstemmelse med FCC.....	56
5.2.3. IC.....	56
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	56
5.3. Varemærker.....	57
5.4. Patentmeddelelse.....	57
5.5. International begrænset garanti.....	57
5.6. Copyright.....	58


# 1. SIKKERHED

## Typer af sikkerhedsforholdsregler


 **ADVARSEL:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

 **FORSIGTIG:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der medfører beskadigelse af produktet.

 **BEMÆRK:** - bruges til at fremhæve vigtige oplysninger.


 **TIP:** - bruges til at vise ekstra tip til, hvordan du kan benytte enhedens funktioner og egenskaber.

## Sikkerhedsforholdsregler

 **ADVARSEL:** ALLERGISKE REAKTIONER ELLER HUDIRRITATION KAN FOREKOMME, NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUDEN, SELV OM VORES PRODUKTER OVERHOLDER BRANCHESTANDARDERNE. HOLD I GIVET FALD STRAKS INDE MED BRUGEN, OG SØG LÆGE.

 **ADVARSEL:** KONSULTER ALTID DIN LÆGE, FØR DU PÅBEGYNDER ET TRÆNINGSPROGRAM. OVERANSTRENGELSE KAN FORÅRSAGE ALVORLIG PERSONSKADE.

 **ADVARSEL:** KUN TIL FRITIDSBRUG.

 **ADVARSEL:** DU MÅ IKKE UDELUKKENDE STOLE PÅ GPS'EN ELLER BATTERIETS LEVETID. BRUG ALTID KORT OG ANDET BACKUPMATERIALE AF HENSYN TIL DIN EGEN SIKKERHED.

 **FORSIGTIG:** ANVEND IKKE OPLØSNINGSMIDLER AF NOGEN ART PÅ PRODUKTET, DA DET KAN BESKADIGE OVERFLADEN.

 **FORSIGTIG:** ANVEND IKKE INSEKTMIDLER PÅ PRODUKTET, DA DET KAN BESKADIGE OVERFLADEN.

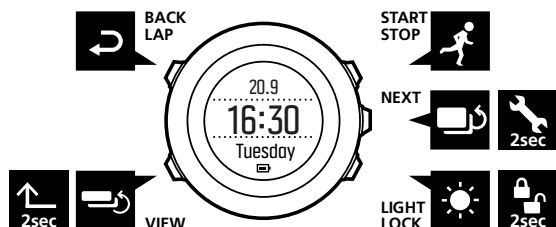
 **FORSIGTIG:** SMID IKKE PRODUKTET VÆK, MEN BEHANDL DET SOM ELEKTRONISK AFFALD FOR AT PASSE PÅ MILJØET.

 **FORSIGTIG:** UNDLAD AT SLÅ PÅ ELLER TABE ENHEDEN, DA DEN KAN BLIVE BESKADIGET.

## 2. Kom i gang

### 2.1. Knapper og menuer

Suunto Ambit3 Sport har fem knapper, der giver dig adgang til alle funktioner.



[Start Stop] :

- Tryk for at få adgang til startmenuen
- Tryk for at starte, afbryde eller genoptage træning eller timer
- Tryk for at forøge en værdi eller gå tilbage i menuen
- Hold nede for at stoppe og gemme en træning

[Next] :

- Tryk for at skifte displays
- Tryk for at acceptere en indstilling
- Hold nede for at få adgang til eller afslutte menuen med indstillinger
- Hold nede for at få adgang til eller afslutte menuen med indstillinger i sportstilstande

[Light Lock] :


- Tryk for at aktivere baggrundsoplysningen
- Tryk for at formindske en værdi eller gå ned i menuen
- Hold nede for at låse knapperne eller låse dem op

[View] :

- Tryk for at ændre visning af nederste række
- Hold nede for at skifte mellem lyst og mørkt display
- Hold nede for at få adgang til genvej (se 3.27. *Genveje*)

[Back Lap] :

- Tryk for at gå tilbage til forrige menu
- Tryk for at tilføje en omgang under træning

 **TIP:** Når du ændrer værdier, kan du forøge hastigheden ved at holde [Start Stop] eller [Light Lock] nede, indtil værdierne begynder at rulle hurtigere.

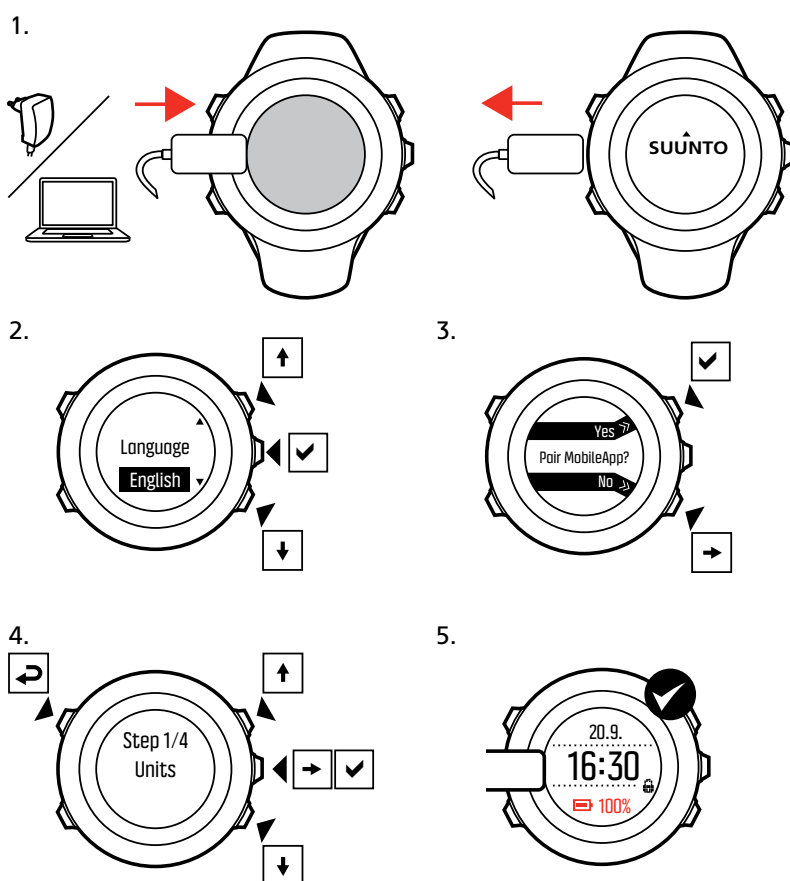
### 2.2. Opsætning

Dit Suunto Ambit3 Sport aktiveres automatisk, når du slutter det til din computer eller en USB-oplader ved hjælp af det medfølgende USB-kabel.

Sådan kommer du i gang med at bruge dit sportsur:

1. Tilslut dit sportsur til en strømkilde med det medfølgende USB-kabel.

2. Frakobl USB-kablet, hvis du bruger en computer (for at låse op for knapper).
3. Tryk på [Start Stop] eller [Light Lock] for at rulle til det ønskede sprog, og tryk på [Next] for at vælge.
4. Par med Suunto-appen (se 3.30. *Suunto-app*) ved at trykke på [Start Stop] eller spring over ved at trykke på [Next].
5. Følg startguiden for at fuldføre de oprindelige indstillinger. Indstil værdier med [Start Stop] eller [Light Lock], og tryk på [Next] for at acceptere og gå til næste trin.
6. Tilslut USB-kablet igen, og oplad, indtil batteriindikatoren er 100 %.



Det tager cirka 2-3 timer at oplade et afladet batteri helt. Knapperne er låst, mens USB-kablet er tilsluttet til en computer.

Du kan afslutte opsætningsguiden når som helst ved at holde [Next] nede.

Opsætningsguiden følger dig igennem følgende indstillinger:

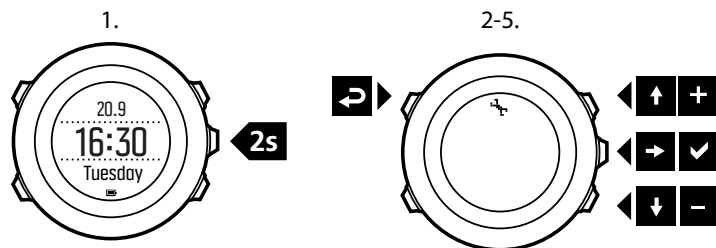
- Enheder
- Tid
- Dato
- Personlige indstillinger (køn, alder, vægt)

## 2.3. Justering af indstillinger

Du kan ændre dine indstillinger af Suunto Ambit3 Sport direkte i uret eller gennem Movescount (se 3.17. *Movescount*).

Sådan ændres indstillingerne i uret:

1. Hold [Next] nede for at komme til menuen indstillinger.
2. Rul i menuen med [Start Stop] og [Light Lock] .
3. Tryk på [Next] for at indtaste en indstilling.
4. Tryk på [Start Stop] og [Light Lock] for at justere indstillingsværdierne.
5. Tryk på [Back Lap] for at vende tilbage til den forrige menu eller hold [Next] nede for at forlade indstillingen.





## 3. Funktioner

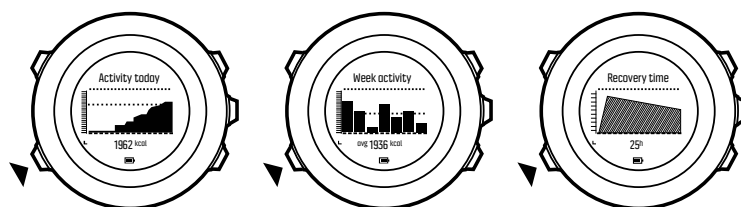
### 3.1. Overvågning af aktiviteter

Ud over restitutionstiden, som vises i din træningslog, overvåger Suunto Ambit3 Sport din generelle aktivitet – både din træning og daglige aktivitet. Overvågning af aktiviteter giver dig et komplet billede af dine aktiviteter, de forbrændte kalorier og din restitutionstid.

Overvågning af aktiviteter er tilgængelig som standardvisning i **TIME**. Du kan få vist displayet ved at trykke på [Next] (sidste display).

Du kan vise/skjule displayet med overvågningen af aktiviteter i startmenuen under **DISPLAYS** (Displays) » **Activity** (Aktivitet). Skift med [Next] .

Displayet med overvågningen af aktiviteter har tre visninger, som du kan ændre ved at trykke på [View] .



- **Activity today** (Daglig aktivitet): Kalorieforbruget i dag. Den punkterede linje i søjlediagrammet angiver det gennemsnitlige daglige kalorieforbrug i de sidste syv dage, bortset fra i dag
- **Week activity** (Ugentlig aktivitet): Det daglige kalorieforbrug i løbet af de sidste syv dage med i dag længst til højre. Den punkterede linje i søjlediagrammet og den nederste række angiver det daglige kalorieforbrug i de sidste syv dage, bortset fra i dag
- **Recovery time** (Restitutionstid): Restitutionstiden for de næste 24 timer på baggrund af den registrerede træning og daglige aktivitet

### 3.2. Autopause

**Autopause** (Autopause) holder pause i registreringen af træningen, når din hastighed er under 2 km/t. Når din hastighed stiger til mere end 3 km/t, fortsætter registreringen automatisk.

Du kan slå **Autopause** (Autopause) til eller fra for hver sportstilstand i Movescount under de avancerede indstillinger for sportstilstanden.

Du kan også slå **Autopause** (Autopause) til eller fra under træning, uden at det påvirker dine Movescount-indstillinger.

Sådan slår du **Autopause** (Autopause) til/fra under træning:

1. Når du er i en sportstilstand, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Rul til **ACTIVATE** (Aktivér) ved hjælp af [Light Lock] , og vælg med [Next] .
3. Rul til **Autopause** (Autopause) ved hjælp af [Start Stop] , og vælg med [Next] .
4. Slå funktionen til/fra ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock] .
5. Hold [Next] nede for at afslutte.

### 3.3. Automatisk rulning

Ved hjælp af **Autoscroll** (Automatisk rulning) kan du indstille uret til automatisk at rulle igennem dine sportstilstandsvisninger, mens du træner.

I Movescount kan du slå **Autoscroll** (Automatisk rulning) til/fra for hver sportstilstand og definere, hvor længe de enkelte displays vises.

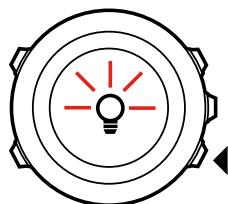
Du kan også slå **Autoscroll** (Automatisk rulning) til eller fra under træning, uden at det påvirker dine Movescount-indstillinger.

Sådan slår du **Autoscroll** (Automatisk rulning) til/fra under træning:

1. Når du er i en sportstilstand, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Rul til **ACTIVATE** (Aktivér) ved hjælp af [Light Lock] , og vælg med [Next] .
3. Rul til **Autoscroll** (Automatisk rulning) ved hjælp af [Start Stop] , og vælg med [Next] .
4. Slå funktionen til/fra ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock] .
5. Hold [Next] nede for at afslutte.

### 3.4. Baggrundsbelysning

Tryk på [Light Lock] for at aktivere baggrundsoplysningen.



Baggrundsoplysningen tændes som standard i nogle sekunder og slukkes automatisk. Dette er tilstanden **Normal** (Normal).

Der er fire baggrundsbelysningstilstande:

**Mode** (Tilstand):


- **Normal** (Normal): Baggrundsoplysningen tændes i et par sekunder, når du trykker på [Light Lock] , og når alarmen lyder.
- **Off** (Fra): Baggrundsoplysningen tændes ikke, når der trykkes på en knap, eller når alarmen lyder.
- **Night** (Nat): Baggrundsoplysningen tændes i et par sekunder, når du trykker på en vilkårlig knap, og når alarmen lyder.
- **Toggle** (Skift): Baggrundsoplysningen tændes, når du trykker på [Light Lock] , og forbliver tændt, indtil du trykker på [Light Lock] igen.

Suunto Ambit3 Sport har to baggrundsoplysningsindstillinger: Én “generel” indstilling og én indstilling til sportstilstande.

Den generelle baggrundsoplysningsindstilling kan ændres i enhedsindstillingerne under **GENERAL** (Generelt) » **Tones/display** (Toner/display) » **Backlight** (Baggrundsoplysning). Se 2.3. *Justering af indstillinger*. Du kan også ændre de generelle indstillinger i Movescount.

Dine sportstilstande kan bruge den samme baggrundsoplysningstilstand som den generelle indstilling (standard), eller du kan definere end anden tilstand for hver sportstilstand under de avancerede indstillinger i Movescount.

Ud over tilstanden kan du justere baggrundsoplysningens lysstyrke (i procent), enten i enhedsindstillingerne under **GENERAL** (Generelt) » **Tones/display** (Toner/display) » **Backlight** (Baggrundsbelysning) eller i Movescount.

 **TIP:** Når knapperne [Back Lap] og [Start Stop] er låst, kan du stadig aktivere baggrundsoplysningen ved at trykke på [Light Lock].

## 3.5. Knaplåsning

Hold [Light Lock] nede for at låse knapper eller låse dem op.



Knaplåsningsadfærden kan ændres i enhedsindstillingerne under **GENERAL** (Generelt) » **Tones/display** (Toner/display) » **Button lock** (Knaplåsning).


Suunto Ambit3 Sport har to knaplåsningsindstillinger: Én til generel brug, **Time mode lock** (Tidstilstandslås) og én til træning, **Sport mode lock** (Sportstilstandslås):

**Time mode lock** (Tidstilstandslås):

- **Actions only** (Kun handlinger): Start- og indstillingsmenuer er låst.
- **All buttons** (Alle knapper): Alle knapper er låste. Baggrundsoplysningen kan aktiveres i tilstanden **Night** (Nat).

**Sport mode lock** (Sportstilstandslås)

- **Actions only** (Kun handlinger): [Start Stop], [Back Lap] og indstillingsmenuen er låst under træning.
- **All buttons** (Alle knapper): Alle knapper er låste. Baggrundsoplysningen kan aktiveres i tilstanden **Night** (Nat).

 **TIP:** Vælg knaplåsningsindstillingen **Actions only** (Kun handlinger) for sportstilstande, så du ikke kommer til at starte eller stoppe loggen ved en fejl. Når knapperne [Back Lap] og [Start Stop] er låst, kan du stadig skifte display ved at trykke på [Next] og visninger ved at trykke på [View].

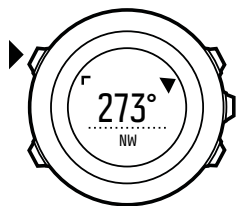
## 3.6. Kompas

Suunto Ambit3 Sport har et digitalt kompas, der gør det muligt for dig at orientere dig i forhold til magnetisk nord. Det hældningskompenserede kompas giver nøjagtige aflæsninger, også selvom kompasset ikke holdes vandret.

Du kan vise/skjule kompasdisplayet i startmenuen under **DISPLAYS** (DISPLAYS) » **Compass** (Kompas). Skift med [Next].

Kompasdisplayet indeholder følgende oplysninger:

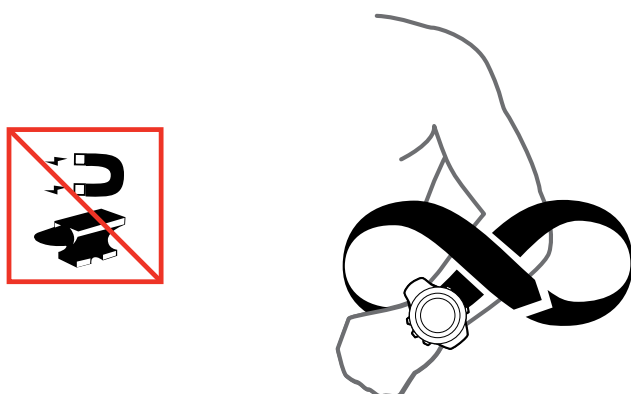
- Mellemste række: Kompasretning i grader
- Nederste række: Skift visning til aktuel retning i kardinaler, til klokkeslæt eller tom med [View]



Kompasset skifter selv til strømsparetilstand efter et minut. Aktivér det igen med [Start Stop] .

### 3.6.1. Kalibrering af kompas

Hvis du ikke har brugt kompasset tidligere, skal det først kalibreres. Vend og vip uret i flere retninger, indtil det bipper, hvilket indikerer, at kalibreringen er fuldført.



Hvis du allerede har kalibreret kompasset og vil kalibrere det igen, kan du få adgang til kalibreringsindstillingen i menuen med indstillinger.

Hvis kalibreringen lykkes, vises teksten **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Kalibreringen lykkedes). Hvis kalibreringen ikke lykkes, vises teksten **CALIBRATION FAILED** (Kalibreringen mislykkedes). Tryk på [Start Stop] for at forsøge at kalibrere igen.

Sådan startes kalibreringen af kompasset manuelt:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Vælg **GENERAL** (GENERELT) med [Next] .
3. Rul til **Compass** (Kompass) ved hjælp af [Light Lock] , og vælg med [Next] .
4. Tryk på [Next] for at vælge **Calibration** (Kalibrering).

### 3.6.2. Angivelse af misvisning

For at opnå korrekte kompasaflysninger skal du indstille en nøjagtig misvisningsværdi.

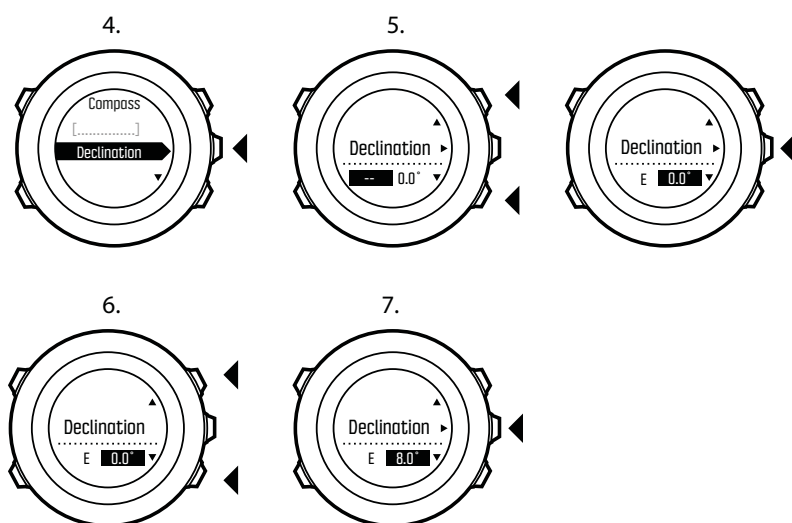
Papirkort peger mod sand nord. Kompasser peger derimod mod magnetisk nord – et område øverst på jorden, hvor jordens magnetiske felt trækker. Da stik nord og den magnetiske nordpol ikke befinder sig samme sted, skal du indstille en deklination på dit kompas. Vinklen mellem magnetisk nordpol og stik nord er din deklination.

Misvisningsværdien vises på de fleste kort. Placeringen af magnetisk nord skifter hvert år, så den mest præcise og opdaterede misvisningsværdi finder man på internettet (f.eks. [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Orienteringskort er derimod tegnet i forhold til magnetisk nord. Det betyder, at når du bruger orienteringskort, skal du deaktivere misvisningskorrektionen ved at sætte misvisningsværdien til 0 grader.

Sådan angives misvisningsværdien:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at gå til **GENERAL** (Generelt).
3. Rul til **Compass** (Kompas) ved hjælp af [Light Lock] , og vælg med [Next] .
4. Rul til **Declination** (Misvisning) ved hjælp af [Light Lock] , og vælg med [Next] .
5. Deaktiver misvisning ved at vælge – (–), eller vælg **W** (V) (vest) eller **E** (Ø) (øst).
6. Indstil misvisningsværdien ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock] .
7. Tryk på [Next] for at acceptere indstillingen.



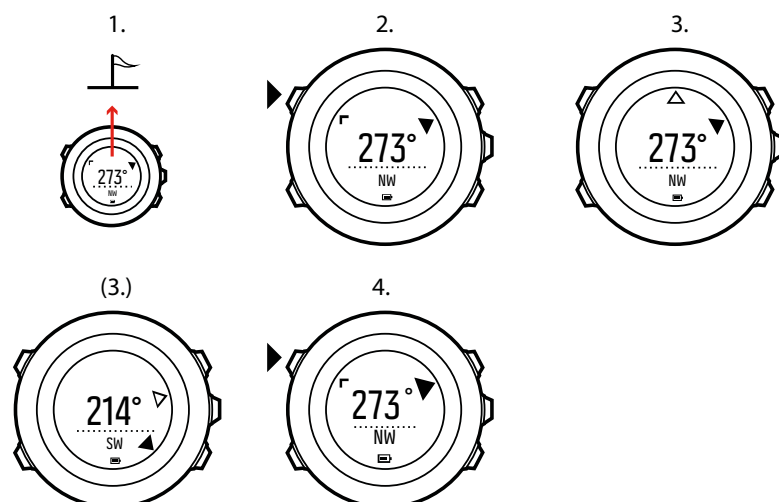
 **TIP:** Du kan også åbne kompasindstillingerne ved at holde [View] nede i tilstanden **COMPASS** (Kompas).


### 3.6.3. Indstilling af pejlingslås

Du kan markere retningen til dit bestemmelsessted i relation til nord ved hjælp af pejlingslåsen.

Sådan låses en pejling:

1. Med kompasset aktivt skal du holde uret frem foran dig og vende dig mod dit bestemmelsessted.
2. Tryk på [Back Lap] for at låse det aktuelle gradantal, der vises på uret, som din pejling.
3. En tom trekant angiver den låste pejling i forhold til nordindikatoren (udfyldt trekant).
4. Tryk på [Back Lap] for at rydde pejlingslåsen.



 **BEMÆRK:** Når kompasset bruges i en træningstilstand, fungerer knappen [Back Lap] kun som lås og rydning af pejlingen. Afslut kompasvisningen for at tælle omgange med [Back Lap].

### 3.7. Nedtællingstimer

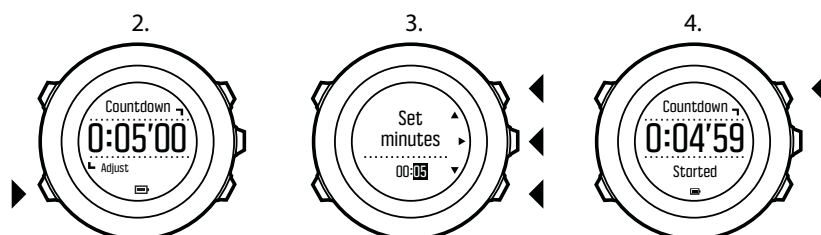
Du kan bruge nedtællingstimeren til at tælle ned fra en forudindstillet tid til nul. Timeren giver en kort lyd hvert sekund i de sidste 10 sekunder, og der lyder en alarm, når nul er nået.


Du kan vise/skjule nedtællingstimeren i startmenuen under **DISPLAYS** (Displays)

» **Countdown** (Nedtælling). Skift med [Next] .

Sådan indstilles nedtællingstiden:

1. Tryk på [Next] , indtil nedtællingstimeren vises i displayet.
2. Tryk på [View] for at justere nedtællingstiden.
3. Indstil time- og minutværdierne ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock] . Acceptér med [Next] .
4. Tryk på [Start Stop] for at starte nedtællingen.



 **TIP:** Tryk på [Start Stop] for at holde pause fra/fortsætte nedtællingen.

### 3.8. Displays

Suunto Ambit3 Sport leveres med flere forskellige funktioner, f.eks. kompas (se 3.6. Kompas) og stopur (se 3.29. Stopur), der håndteres som displays, som kan vises ved at trykke på [Next] . Nogle af dem er permanente, mens du kan vise eller skjule andre efter behov.

Sådan vises/skjules displays:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul til **DISPLAYS** (Displays) ved hjælp af [Light Lock] , og vælg med [Next] .
3. Slå en vilkårlig funktion til eller fra på listen over displays ved at rulle til den ved hjælp af Start Stop eller Light Lock og trykke på Next. Hold om nødvendigt [Next] nede for at afslutte menuen med displays.

Dine sportstilstande (se 3.28. *Sportstilstande*) har også flere displays, som du kan tilpasse for at få vist forskellige oplysninger under træning.

### 3.8.1. Justering af kontrasten i displayet

Du kan forøge eller formindske displaykontrasten i Suunto Ambit3 Sport under urindstillingerne.

Sådan justeres kontrasten i displayet:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for komme til indstillingerne **GENERAL** (Generelt).
3. Tryk på [Next] for at komme til **Tones/display** (Toner/display).
4. Rul til **Display contrast** (Displaykontrast) ved hjælp af [Light Lock] , og aktivér med [Next] .
5. Forøg kontrasten med [Start Stop] , eller formindsk den med [Light Lock] .
6. Hold [Next] nede for at afslutte.

### 3.8.2. Ændring af displayfarve

Du kan ændre displayvisningen mellem mørk og lys via indstillingerne i uret eller i Movescount eller helt enkelt ved hjælp af knapgenvejen [View] (se 2.1. *Knapper og menuer*). Du kan også definere displayfarven for en sportstilstand i Movescount.

Sådan ændres displayet i urindstillingerne:

1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for komme til indstillingerne **GENERAL** (Generelt).
3. Tryk på [Next] for at komme til **Tones/display** (Toner/display).
4. Rul til **Invert display** (Skift display) ved hjælp af [Start Stop] , og skift med [Next] .

## 3.9. Træning med sportstilstande

Brug sportstilstandene (se 3.28. *Sportstilstande*) til at registrere træningslogge og få vist forskellige oplysninger under træningen.

Du kan få adgang til sportstilstandene i menuen **EXERCISE** (Træning) ved at trykke på [Start Stop] .

### 3.9.1. Brug af Suunto Smart Sensor

Du kan bruge en Bluetooth® Smart-kompatible pulssensor, som f.eks. Suunto Smart Sensor, sammen med din Suunto Ambit3 Sport for at give dig mere detaljerede oplysninger om din træningsintensitet.

Under træning kan pulssensoren aktivere:

- Puls i realtid
- Gennemsnitlig puls i realtid
- Puls i grafisk format

- Forbrændte kalorier under træningen
- Hjælp til at træne inden for definerede pulsgrænser
- Maksimumtræningseffekt

Og efter træning kan pulssensoren give:

- Samlet antal forbrændte kalorier under træningen
- Gennemsnitlig puls
- Højeste puls
- Restitutionstid

Hvis du bruger Suunto Smart Sensor, kan du desuden også udnytte pulshukommelsen. Hukommelsesfunktionen i Suunto Smart Sensor gemmer data, når transmissionen til Suunto Ambit3 Sport afbrydes.

Dette giver dig mulighed for at få præcise oplysninger om træningsintensitet i aktiviteter som svømning, hvor vand blokerer for transmissionen. Det betyder også, at du endda kan lade din Suunto Ambit3 Sport blive tilbage, efter registreringen er startet. Se brugervejledningen til Suunto Smart Sensor for at få flere oplysninger.

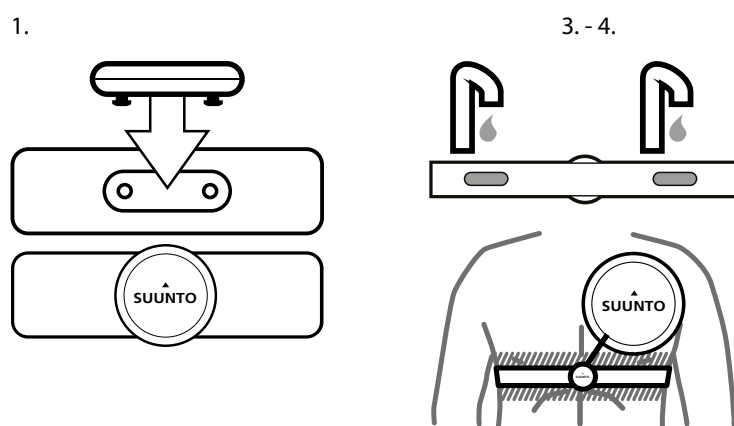
Uden en pulssensor viser Suunto Ambit3 Sport kalorieforbrug og restitutionstid for løbs- og cykelaktiviteter, hvor hastighed bruges til at anslå intensitet. Vi anbefaler dog, at du bruger en pulssensor for at opnå præcise intensitets aflæsninger.

Se brugervejledningen til Suunto Smart Sensor eller en anden Bluetooth Smart-kompatibel pulssensor for at få yderligere oplysninger.

### 3.9.2. Montering af Suunto Smart Sensor

Sådan starter du med at bruge Suunto Smart Sensor:

1. Tryk sensoren fast i remkonnektoren.
2. Justér remlængden efter behov.
3. Fugt remmens elektrodeområder med vand eller elektrode-gel.
4. Tag remmen på, så den sidder stramt, og Suunto-logoet vender opad.




Smart-sensoren aktiveres automatisk, når den registrerer en puls.

 **TIP:** Bær remmen direkte på huden for at opnå de bedste resultater.

Se brugervejledningen til Suunto Smart Sensor for at få yderligere oplysninger og fejlfinding.

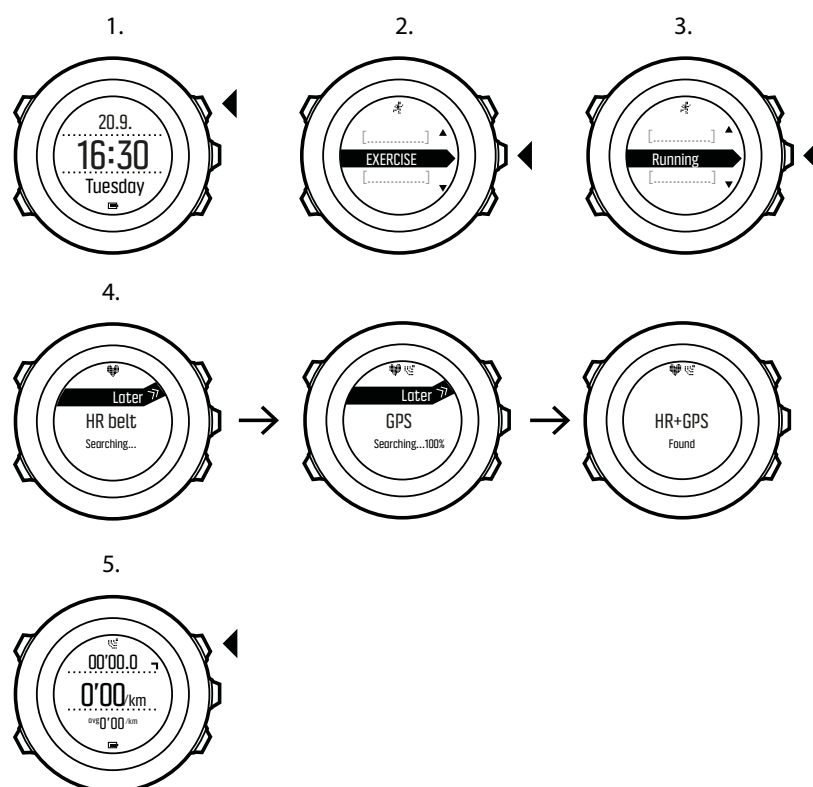


 **BEMÆRK:** Tør hud under bælteelektroderne, et løstsiddende bælte eller en bluse i syntetisk materiale kan forårsage unormalt høje pulsregistreringer. Fugt bæltets elektroder, og stram bæltet for at undgå høje pulsudslag. Kontakt din læge, hvis du ellers er bekymret over din puls.

### 3.9.3. Start af træning

Sådan starter du træning:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Tryk på [Next] for at gå til **EXERCISE** (Træning).
3. Rul igennem valgmulighederne for sportstilstand ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock], og vælg den ønskede tilstand med [Next].
4. Uret vil automatisk begynde at søge efter et signal fra pulsbæltet, hvis den valgte sportstilstand benytter pulsbælte. Vent, indtil uret giver besked om, at pulsen og/eller GPS-signalet er fundet, eller tryk på [Start Stop] for at vælge **Later** (Senere). Uret vil fortsætte med at søge efter puls/GPS-signal.
5. Tryk på [Start Stop] for at starte registreringen af træningen. Hold [Next] nede for at få adgang til yderligere funktioner under træningen.



### 3.9.4. Under træning

Suunto Ambit3 Sport viser et bredt udvalg af oplysninger under træningen. Oplysningerne varierer, afhængigt af den valgte sportstilstand (se 3.28. *Sportstilstande*). Du får også flere oplysninger, hvis du bruger et pulsbælte og en GPS under træningen.

Her er et par idéer til, hvordan man kan bruge uret under træningen:

- Tryk på [Next] for at rulle igennem dine sportstilstandsdisplays.

- Tryk på [View] for at få vist forskellige oplysninger på nederste linje i displayet.
- Hvis du vil undgå at stoppe logregistreringen ved et uheld eller at tage for mange omgange, skal du låse knapperne ved at holde [Light Lock] nede.
- Tryk på [Start Stop] for at sætte registreringen på pause. Tryk på [Start Stop] igen for at genoptage registreringen.

### 3.9.5. Registrering af ruter

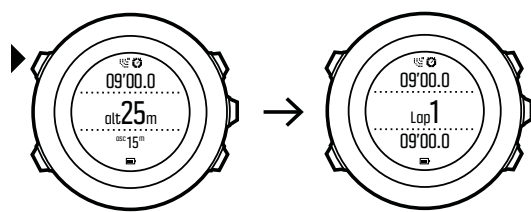
Afhængigt af den valgte sportstilstand kan du med Suunto Ambit3 Sport registrere forskellige oplysninger under træningen.

Hvis din sportstilstand har GPS aktiveret, registrerer Suunto Ambit3 Sport også din rute under træningen. Du kan se sporet i Suunto-appen som en del af den optagede øvelse.

### 3.9.6. Tælle omgange


Under træningen kan du tælle omgange manuelt eller automatisk ved at indstille autoomgangsintervallet i Movescount. Når du tæller omgange automatisk, registrerer Suunto Ambit3 Sport omgangene ud fra den afstand, du har angivet i Movescount.

Hvis du vil tælle omgange manuelt, skal du trykke på [Back Lap] under træningen.



Suunto Ambit3 Sport viser følgende oplysninger:

- Øverste række: splittid (varighed fra starten af loggen)
- Mellemste række: omgangsnummer
- Nederste række: omgangstid

 **BEMÆRK:** Træningsoversigten viser altid mindst én omgang, din træning fra start til slut. De omgange, du har løbet under træningen, vises som yderligere omgange.

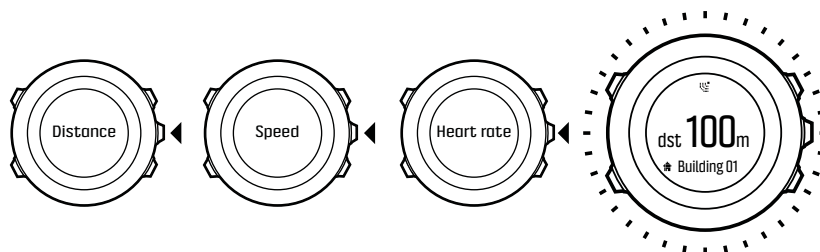
### 3.9.7. Navigation under træning

Hvis du ønsker at løbe en rute eller til en seværdighed, kan du vælge en sportstilstand, f.eks. Run a Route (Løb en rute) og starte navigationen med det samme.

Du kan også navigere en rute eller til en seværdighed under din træning i andre sportstilstande, der har GPS aktiveret.

Sådan navigerer du under træning:

1. Når du er i en sportstilstand med GPS aktiveret, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at vælge **NAVIGATION** (Navigation).
3. Rul til **POIs (Points of interest)** (Seværdigheder) eller **Routes** (Ruter) ved hjælp af [Light Lock], og vælg med [Next].  
Navigationsinstruktionerne vises som den sidste visning i den valgte sportstilstand.



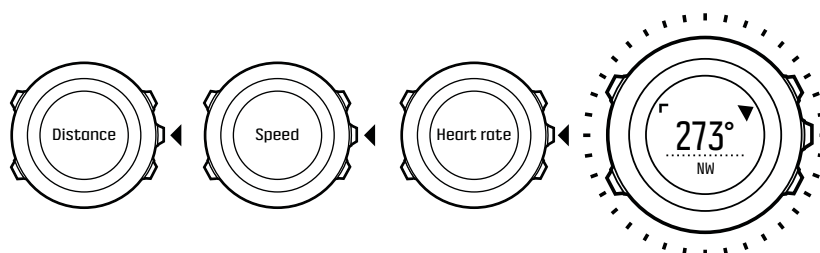
Du deaktiverer navigation ved at gå tilbage til **NAVIGATION** (Navigation) i valgmenuen og vælge **End navigation** (Afslut navigation).

**BEMÆRK:** Hvis GPS-præcisionsindstillingen (se 3.19.3. GPS-præcision og strømbesparelse) for din sportstilstand er **Good** (God) eller lavere under navigation med GPS, skifter præcisionen til **Best** (Bedst). Batteriforbruget er derfor højere.

### 3.9.8. Brug af kompas under træning

Du kan aktivere kompasset og føje det til en brugerdefineret sportstilstand under din træning. Sådan bruges kompasset under træning:

1. Når du er i en sportstilstand, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Rul til **ACTIVATE** (Aktivér) ved hjælp af [Light Lock] , og vælg med [Next] .
3. Rul til **Compass** (Kompass) ved hjælp af [Light Lock] , og vælg med [Next] .
4. Kompasset vises som den sidste visning i den brugerdefinerede sportstilstand.



Du deaktiverer kompasset ved at gå tilbage til **ACTIVATE** (Aktivér) i menuen med indstillinger og vælge **End compass** (Afslut kompas).

## 3.10. Find tilbage

Suunto Ambit3 Sport gemmer automatisk startpunktet for din træning, hvis du bruger GPS. Med Find back (Find tilbage) kan Suunto Ambit3 Sport hjælpe dig direkte tilbage til dit startpunkt (eller til den placering, hvor GPS-pejlingen blev opnået).

Sådan finder du tilbage:

1. Når du er i en sportstilstand, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at vælge **NAVIGATION** (Navigation).
3. Rul til **Find back** (Find tilbage) ved hjælp af [Start Stop] , og vælg med [Next] . Navigationsinstruktionerne vises som den sidste visning i den valgte sportstilstand.

### 3.11. Firmwareopdateringer

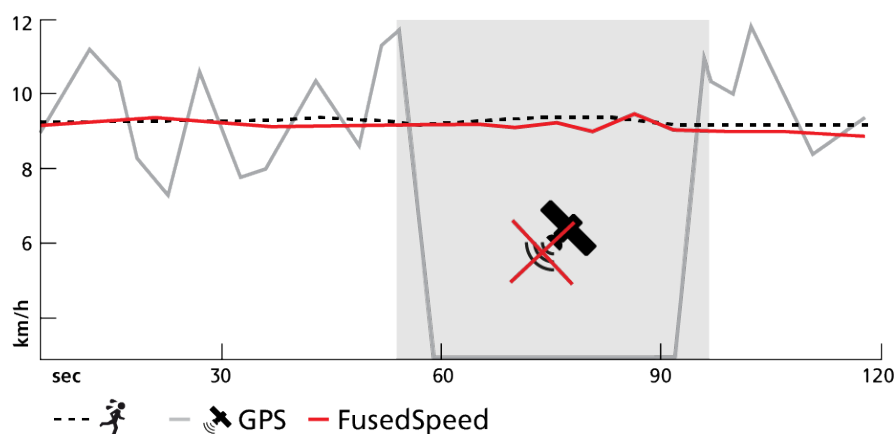
Du kan opdatere Suunto Ambit3 Sport-softwaren med Suuntolink. Sørg for at synkronisere dit ur med Suunto-appen, før du opdaterer softwaren, alle logfiler slettes fra uret under opdateringen.

Sådan opdateres Suunto Ambit3 Sport-softwaren:

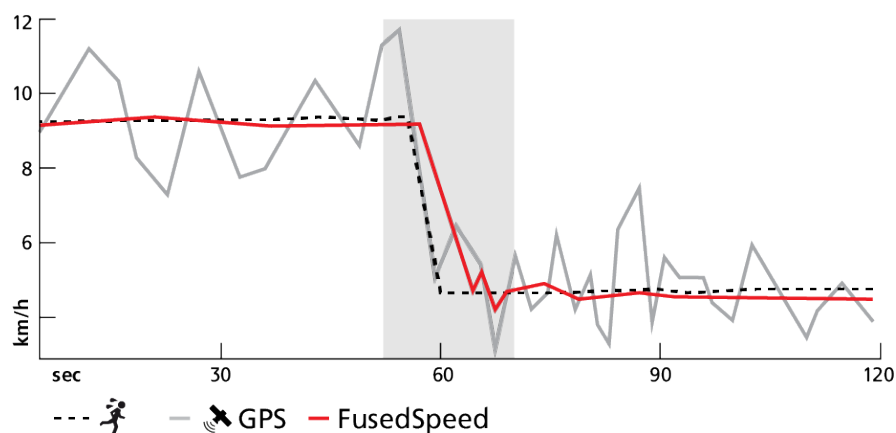
1. Upload din træning til Suunto-appen.
2. Installér Suuntolink, hvis det ikke allerede er gjort. ([www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink)).
3. Slut dit Suunto Ambit3 Sport til din computer med det medfølgende USB-kabel og følg vejledningen.

### 3.12. FusedSpeed

FusedSpeed™ er en enestående kombination af GPS og håndledsaccelerationssensoraflæsninger, der giver en mere nøjagtig måling af din løbehastighed. GPS-signalet filtreres tilpasset ud fra håndledsaccelerationen, så der opnås mere præcise aflæsninger ved jævn løbehastighed og en hurtigere reaktion på ændringer i hastigheden.



FusedSpeed er mest nyttig, når du har brug for meget reaktive hastighedsaflæsninger under træning, for eksempel når du løber i ujævnt terræn eller under intervaltræning. Hvis du for eksempel midlertidigt mister GPS-signalet, kan Suunto Ambit3 Sport fortsat vise præcise hastighedsaflæsninger ved hjælp af det GPS-kalibrerede accelerometer.

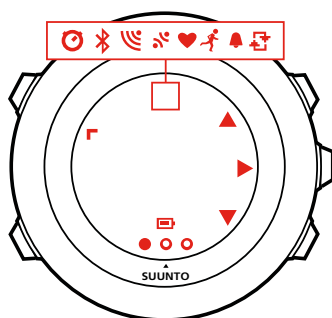


**TIP:** Du opnår de mest nøjagtige aflæsninger med FusedSpeed ved kun at kigge kortvarigt på enheden, når det er nødvendigt. Uret bliver mindre nøjagtigt, hvis du holder det foran dig uden at bevæge det.

FusedSpeed er aktiveret automatisk for løb og lignende aktiviteter, f.eks. orienteringsløb, floorball og fodbold.



Hvis du vil aktivere FusedSpeed til en brugerdefineret sportstilstand, skal du sørge for at vælge en aktivitet, der bruger FusedSpeed. Dette er angivet i slutningen af sportstilstandens avancerede indstillinger i Movescount.

### 3.13. Ikoner


















Følgende ikoner vises i Suunto Ambit3 Sport:

	alarm
	batteri
	Bluetooth-aktivitet
	knaplåsning
	knapptrykindikatorer
	tidsmåler
	aktuelt display
	ned/reducér
	GPS-signalstyrke
	puls
	indgående opkald
	intervaltimer
	meddelelse/notifikation
	ubesvaret opkald

	næste/bekræft
	tilknytning
	indstillinger
	sportstilstand
	op/forøg

## ikoner for seværdigheder

Følgende ikoner for seværdigheder er tilgængelige i Suunto Ambit3 Sport:


	start
	bygning/hjem
	lejr/campingplads
	bil/parkering
	hule
	vejkryds
	slut
	mad/restaurant/café
	skov
	geocache
	indlogering/vandrehjem/hotel
	eng
	bjerg/bakke/dal/klippe
	vej/sti
	klippe
	seværdighed
	vand/flod/sø/kyst
	mellemstation

## 3.14. Intervaltimer

Du kan tilføje en intervaltimer til hver brugerdefineret sportstilstand i Movescount. Hvis du vil tilføje intervaltimeren til en sportstilstand, skal du vælge sportstilstanden og gå til **Avancerede indstillinger**. Næste gang, du tilslutter din Suunto Ambit3 Sport til din Movescount-konto, vil intervaltimeren synkroniseres med uret.

Du kan angive følgende oplysninger i intervaltimeren:

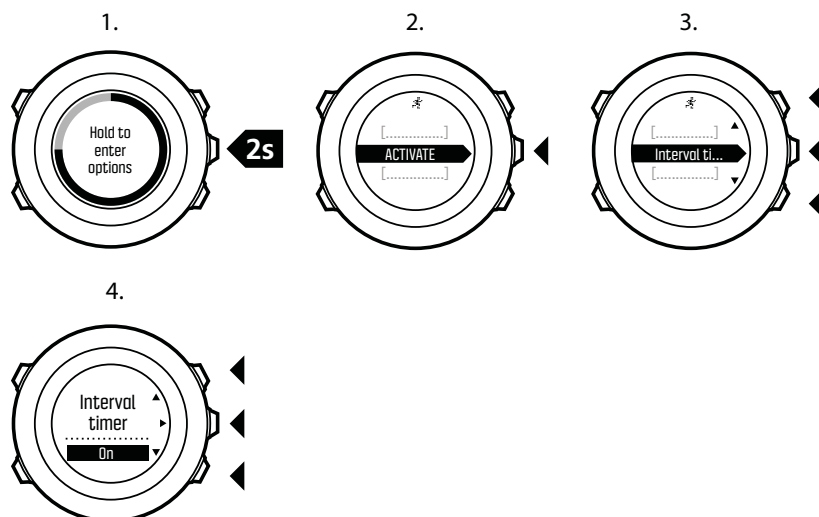
- Intervaltyper (**HIGH** (Højt) og **LOW** (Lavt) interval)
- Varighed eller distance for begge intervaltyper
- Antal gange, intervallerne gentages

 **BEMÆRK:** Hvis du ikke angiver antallet af gentagelser for intervallerne i Movescount, vil intervaltimeren fortsætte, indtil den er blevet gentaget 99 gange.

Du kan indstille en intervaltimer for hver sport, der er medtaget i en multisport-tilstand (se 3.18.2. *Brug af multisport-tilstand*). Intervaltimeren genstarter, når der skiftes sportsgren.

Sådan aktiveres/deaktiveres intervaltimeren:

1. Når du er i en sportstilstand, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Rul til **ACTIVATE** (Aktivér) ved hjælp af [Light Lock], og vælg med [Next].
3. Rul til **Interval** (Interval) ved hjælp af [Start Stop], og vælg med [Next].
4. Tryk på [Start Stop] eller [Light Lock] for at slå intervaltimeren **On/Off** (til/fra), og acceptér med [Next]. Når intervaltimeren er aktiv, vises intervalikonet øverst i displayet.



## 3.15. Logbog


Logbogen gemmer loggene med dine registrerede aktiviteter. Det maksimale antal logge og den maksimale varighed af en enkelt log afhænger af, hvor meget information der registreres i hver aktivitet. GPS-præcision (se 3.19.3. *GPS-præcision og strømbesparelse*) og brug af intervaltimeren (se 3.14. *Intervaltimer*) påvirker for eksempel direkte antallet af logge, der kan gemmes.

Du kan se logoversigten for din aktivitet, lige efter du har stoppet registreringen, eller via **LOGBOOK** i startmenuen.

Oplysningerne, der vises i logoversigten, er dynamiske: De ændres afhængigt af faktorer, som f.eks. sportstilstand, og om du brugte et pulsbælte eller GPS. Som standard medtager alle logge som minimum følgende oplysninger:

- navn på sportstilstand
- tid
- dato
- varighed
- omgange

Hvis loggen indeholder GPS-data, indeholder logføringen en visning af den fulde rutevisning.

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

Sådan får du vist logoversigten, når du har stoppet en registrering:

1. Hold [Start Stop] nede for at stoppe og gemme træningen.  
Alternativt skal du trykke på [Start Stop] for at sætte optagelsen på pause. Efter pausen skal du stoppe ved at trykke på [Back Lap] eller fortsætte optagelsen ved at trykke på [Start Stop]. . Efter pause og stop af træningen skal du gemme logfilen ved at trykke på [Start Stop]. Tryk på [Light Lock], hvis du ikke vil gemme loggen. Hvis du ikke gemmer logfilen, kan du stadig få vist logoversigten efter at have trykket på [Light Lock], men logfilen gemmes ikke i logbogen til senere visning.
2. Tryk på [Next] for at få vist logoversigten.

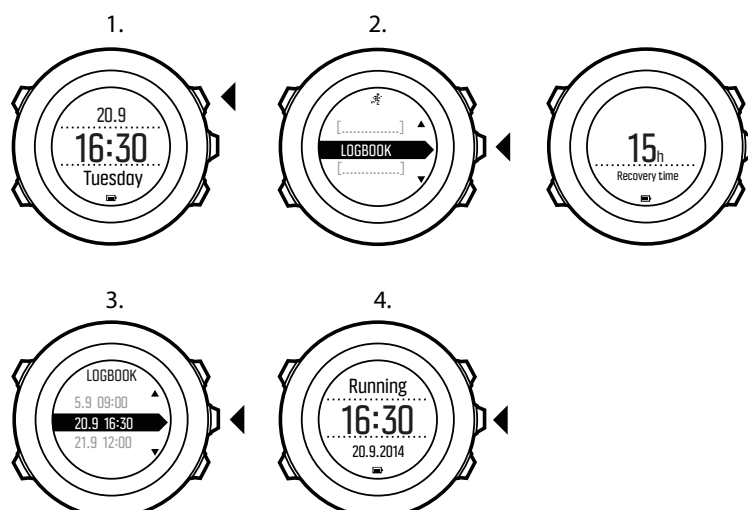


Du kan også se oversigterne over alle dine gemte træningssessioner i logbogen. Træningssessionerne gemmes i logbogen efter dato og klokkeslæt.

Sådan får du vist oversigtsloggen i logbogen:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul ned til **LOGBOOK** med [Light Lock], og aktivér med [Next]. Din aktuelle restitutionstid vises.
3. Rul gennem logilerne med [Start Stop] eller [Light Lock] og vælg en logfil med [Next].
4. Gennemse oversigtsvisningerne af logfilen med [Next]

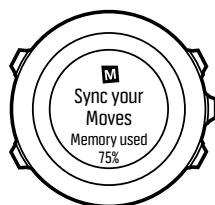




Hvis loggen indeholder flere omgange, kan du få vist omgangsspecifikke oplysninger ved at trykke på [View].

### 3.16. Indikator for resterende hukommelse

Hvis mere end 50 % af logbogen ikke er blevet synkroniseret med Suunto-appen, vil Suunto Ambit3 Sport vise en påmindelse, når du åbner logbogen.



Påmindelsen vises ikke, når den ikke-synkroniserede hukommelse er fuld, og Suunto Ambit3 Sport begynder at overskrive gamle logge.

### 3.17. Movescount

Movescount gør det muligt at tilpasse dit ur, så det passer bedst muligt til dine træningsbehov.

Begynd med at installere SuuntoLink:

1. Gå til [www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink).
2. Download, installér og aktivér den seneste version af SuuntoLink.
3. Føl vejledningen for at oprette din Movescount-konto.
4. Gå til [www.movescount.com](http://www.movescount.com) og log ind.

**BEMÆRK:** Første gang din Suunto Ambit3 Sport opretter forbindelse til Movescount, overføres alle oplysninger (herunder enhedsindstillingerne) fra uret til din Movescount-konto. Næste gang du tilslutter din Suunto Ambit3 Sport til din Movescount-konto, synkroniseres de ændringer i indstillinger og sportstilstande, som du har foretaget i Movescount og i uret.

## 3.18. Multisport-træning

Du kan bruge Suunto Ambit3 Sport til multisport-træning, nemt skifte mellem forskellige sportstilstande (se 3.28. *Sportstilstande*), mens du træner, og få vist sportsrelaterede data under træningen og i logoversigten.

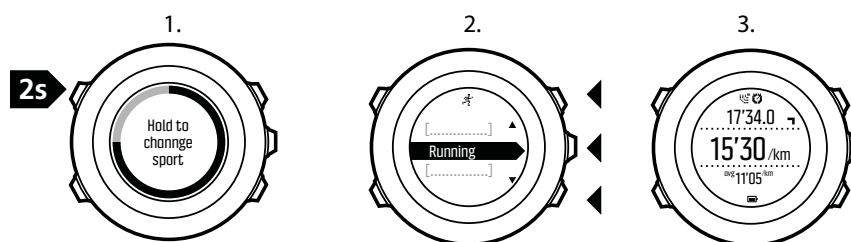
Du kan skifte sporten manuelt under træning eller oprette en multisport-tilstand for at ændre sport i en bestemt rækkefølge, f.eks. til triatlon.

### 3.18.1. Manuelt skift af sportstilstand

Med Suunto Ambit3 Sport kan du skifte til en anden sportstilstand under træning uden at skulle stoppe registreringen. Alle de sportstilstande, du har brugt under træningen, er inkluderet i loggen.

Sådan skifter du manuelt sportstilstand under træning:

1. Under registrering af træning skal du holde [Back Lap] nede for at få adgang til sportstilstandene.
2. Rul igennem listen med sportstilstandsmuligheder ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock].
3. Vælg den ønskede sportstilstand med [Next]. Suunto Ambit3 Sport registrerer fortsat loggen og dataene for den valgte sportstilstand.



**BEMÆRK:** Suunto Ambit3 Sport registrerer en omgang, hver gang du skifter til en anden sportstilstand.

**BEMÆRK:** Der holdes ikke pause i logregistreringen, når du skifter til en anden sportstilstand. Du kan manuelt sætte registreringen på pause ved at trykke på [Start Stop].

### 3.18.2. Brug af multisport-tilstand

Du kan oprette din egen multisport-tilstand eller bruge en eksisterende sportstilstand, f.eks. **Triathlon** (Triatlon). Multisport-tilstanden kan indeholde en række forskellige sportstilstande i en bestemt rækkefølge. Hver sport kan desuden have sin egen intervaltimer.

Sådan bruger du en multisport-tilstand:

1. Tryk på [Start Stop] for at starte registreringen af loggen.
2. Hold [Back Lap] nede for at skifte til den næste sportsgren under træningen.

## 3.19. Navigation med GPS


Suunto Ambit3 Sport anvender Global Positioning System (GPS) til at bestemme din aktuelle position. GPS benytter et antal satellitter, der kredser om jorden i en højde af 20.000 km med en hastighed på 4 km/s.


Den indbyggede GPS-modtager i Suunto Ambit3 Sport er optimeret til håndledsbrug og modtager data fra en meget stor vinkel.


### 3.19.1. Sådan får du et GPS-signal

Suunto Ambit3 Sport aktiverer GPS automatisk, når du vælger en sportstilstand med GPS-funktionaliteten, bestemmer din placering eller begynder at navigere.



 **BEMÆRK:** Når du aktiverer GPS for første gang, eller du ikke har brugt det i lang tid, kan det tage længere tid end normalt at få en GPS-pejling. Senere vil det tage kortere tid at starte GPS.

 **TIP:** Hvis du vil minimere GPS-starttiden, skal du holde uret stille med GPS opad og sikre dig, at du er i et åbent område, hvor uret har fri udsigt til himlen.

 **TIP:** Synkroniser regelmæssigt dit Suunto Ambit3 Sport med Suunto-appen for at få de nyeste satellitdata (GPS-optimering). Dette reducerer den nødvendige ventetid på at få GPS-pejlingen og forbedrer sporingsnøjagtigheden.

## Fejlsøgning: Intet GPS-signal

- Ret GPS-delen af uret opad for at få et optimalt signal. Det bedste signal modtages i et åbent område med en klar udsigt til himlen.
- GPS-modtageren fungerer normalt godt inde i telte og andre tynde overdækninger. Dog kan objekter, bygninger, tæt vegetation eller overskyet vejr reducere modtagelseskvaliteten af GPS-signalet.
- GPS-signalet kan ikke trænge gennem faste konstruktioner eller vand. Prøv derfor ikke på at aktivere GPS inde i bygninger, huler eller under vandet.

### 3.19.2. GPS-gitre og positionsformater

Gitre er streger på et kort, der definerer det koordinatsystem, der bruges på kortet.

Positionsformat er den måde, GPS-modtagerens position vises på uret. Alle formaterne er relateret til den samme placering, de præsenterer det blot på forskellige måder.

Positionsformatet kan ændres i enhedsindstillingerne under **GENERAL** (Generelt) » **Format** (Format) » **Position format** (Positionsformat).


Du kan vælge formatet fra følgende gitre:

- Breddegrad/længdegrad er det oftest benyttede gitter og findes i tre forskellige formater:
  - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
  - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
  - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)

- **UTM** (Universal Transverse Mercator) giver en todimensional vandret præsentation af positionen.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) er en udvidelse af UTM og består af en gitterzonebetegnelse, 100.000-meter kvadrat-id og en numerisk placering.

Suunto Ambit3 Sport understøtter også følgende lokale gitre:

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

 **BEMÆRK:** Visse gitre kan ikke benyttes i områder nordligere end 84°N og sydligere end 80°S eller uden for de lande, de er beregnet til.

### 3.19.3. GPS-præcision og strømbesparelse

Ved brugertilpasning af sportstilstande kan du definere intervallet for GPS-pejlingsintervallet med indstillingen for GPS-præcision i Movescount. Jo kortere interval, desto større præcision under træningen.

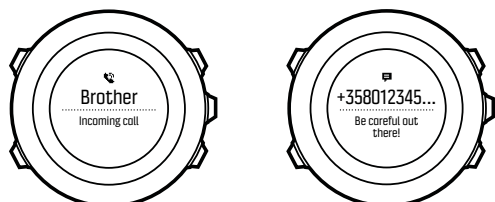
Hvis du øger intervallet og sænker præcisionen, kan du forlænge batteriets levetid.

Indstillingerne for GPS-præcision er:

- Bedst: ~ 1 sek. pejlingsinterval, højeste strømforbrug
- God: ~ 5 sek. pejlingsinterval, moderat strømforbrug
- OK: ~ 60 sek. pejlingsinterval, laveste strømforbrug
- Fra: ingen GPS-pejling

## 3.20. Meddelelser

Hvis du har parret dit ur med Suunto-appen, kan du modtage underretninger såsom indgående opkald og tekstbeskeder på dit ur. Når en besked modtages, vises der et pop op-vindue på uret.



Sådan modtager du notifikationer på uret:

1. Hold [Next] nede for at komme til menuen indstillinger.
2. Tryk på [Light Lock] for at rulle til **TILSLUTNING** og tryk på [Next].

3. Tryk på [Light Lock] for at rulle til **Indstillinger** og tryk på [Next] .
4. Tryk på [Light Lock] for at rulle til **NOTIFIKATIONER** og tryk på [Next] .
5. Skift mellem on/off med [Light Lock] og tryk på [Next] .
6. Forlad ved at holde [Next] nede.

Når beskeder er slået til, giver Suunto Ambit3 Sport en lydalarm og viser et meddelelsesikon i nederste række med hver nye begivenhed.

Sådan får du vist notifikationer på uret:

1. Hold [Next] nede for at komme til menuen indstillinger.
2. Tryk på [Light Lock] for at rulle til **TILSLUTNING** og tryk på [Next] .
3. Rul til **Notifikationer** med [Light Lock] og vælg med [Next] .
4. Rul gennem meddelelserne med [Start Stop] eller [Light Lock] .

Der kan vises op til 10 notifikationer. Notifikationerne gemmes i uret, indtil du sletter dem fra mobilenheden. Notifikationer, der er ældre end en dag, vises dog ikke på uret.

## 3.21. POD'er og pulssensorer

Tilknyt din Suunto Ambit3 Sport med Bluetooth® Smart-kompatibel Bike, Foot og Power POD'er for at få yderligere oplysninger under træning. Du kan tilknytte op til fem POD'er samtidigt:

- Tre Bike POD'er. Dette kan være hastighed, distance og/eller kadence Bike POD'er, men der kan kun tilsluttes én ad gangen.
- Én Foot POD
- Én Power POD

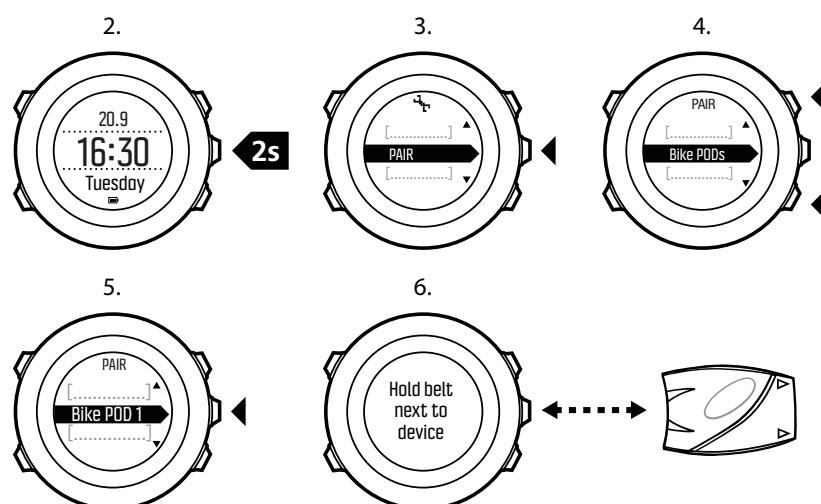
Den Suunto Smart Sensor, der medfølger i Suunto Ambit3 Sport-pakken (valgfri), er allerede tilknyttet. Tilknytning er kun påkrævet, hvis du ønsker at bruge en anden Bluetooth Smart-kompatibel pulssensor.

### 3.21.1. Tilknytning af POD'er og pulssensorer

Tilknytningsprocedurerne kan variere, afhængigt af den aktuelle POD- eller pulssensortype. Se brugervejledningen til den enhed, du tilknytter til din Suunto Ambit3 Sport, før du fortsætter.

Sådan tilknyttes en POD eller en pulssensor:

1. Aktivér POD'en eller pulssensoren: Se 3.9.2. *Montering af Suunto Smart Sensor*, hvis du tilknytter en Suunto Smart Sensor.
2. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
3. Rul til **PAIR** (Tilknyt) ved hjælp af [Light Lock] , og vælg med [Next] .
4. Rul igennem indstillingerne ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock] , og tryk på [Next] for at vælge en POD eller pulssensor, der skal tilknyttes.
5. Hold din Suunto Ambit3 Sport tæt på den enhed, du tilknytter, og vent på, at Suunto Ambit3 Sport giver besked om, at tilknytningen lykkedes. Hvis tilknytningen mislykkes, skal du trykke på [Start Stop] for at forsøge igen eller [Light Lock] for at gå tilbage til tilknytningsindstillingen.



Hvis du tilknytter en Power POD, skal der muligvis angives yderligere parametre i din Suunto Ambit3 Sport. Disse omfatter, men er ikke begrænset til:

- **Left crank** (Venstre krank) eller **Right crank** (Højre krank)
- **Left pedal** (Venstre pedal) eller **Right pedal** (Højre pedal)
- **Rear dropout** (Bagskifter)
- **Chainstay** (Bagstræber)
- **Rear wheel** (Baghjul) eller **Rear hub** (Bagnav)

### 3.21.2. Brug af Foot POD

Når der bruges en Foot POD, bliver POD'en automatisk kalibreret med GPS med korte intervaller under træningen. Foot POD'en forbliver dog altid kilden til hastighed og afstand, når den er tilknyttet og aktiv for den givne sportstilstand.

Automatisk kalibrering af Foot POD'en er aktiveret som standard. Den kan deaktiveres i menuen med indstillinger for sportstilstand under **ACTIVATE** (Aktivér), hvis Foot POD'en er tilknyttet og bruges til den valgte sportstilstand.


Du kan kalibrere Foot POD'en manuelt for at opnå mere præcise hastigheds- og afstandsmålinger. Udfør kalibreringen på en nøjagtigt opmålt afstand, f.eks. på en 400 meter lang løbebane.

Sådan kalibreres Foot POD med Suunto Ambit3 Sport:

1. Fastgør Foot POD'en til din sko. Du finder flere oplysninger om den Foot POD, du bruger, i brugervejledningen.
2. Vælg en sportstilstand (for eksempel **Running** (Løb)) i startmenuen.
3. Start med at løbe i dit normale tempo. Når du krydser startlinjen, skal du trykke på [Start Stop] for at starte registreringen.
4. Løb en afstand på 800-1000 meter i dit normale tempo (f.eks. to omgange på en 400 meter løbebane).
5. Tryk på [Start Stop], når du når mållinjen, for at sætte registreringen på pause.
6. Tryk på [Back Lap] for at stoppe registreringen. Når træningssessionen er stoppet, kan du gemme loggen ved at trykke på [Start Stop]. Tryk på [Light Lock], hvis du ikke vil gemme loggen. Rul igennem oversigtsvisningerne med [Next], indtil du kommer til

afstandsoversigten. Justér den distance, der vises i displayet, til den faktiske distance, du løb, ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock] . Bekræft med [Next] .

7. Bekræft POD-kalibreringen ved at trykke på [Start Stop] . Din Foot POD er nu blevet kalibreret.

 **BEMÆRK:** Hvis forbindelsen til Foot POD'en ikke var stabil under kalibreringsøvelsen, vil du måske ikke kunne justere distancen i distanceoversigten. Sørg for, at Foot POD'en er fastgjort korrekt i henhold til instruktionerne, og prøv igen.

Hvis du løber uden en Foot POD, kan du stadig få løbskadence fra dit håndled. Løbskadence, der måles fra håndleddet, bruges sammen med FusedSpeed (se 3.12. FusedSpeed) og er altid aktiveret ved specifikke sportstilstande, herunder løb, terrænløb, løbebånd, orienteringsløb og atletik.

Hvis der registreres en Foot POD i starten af træningen, overskrives løbskadencen, der måles fra håndleddet, af Foot POD-kadencen.

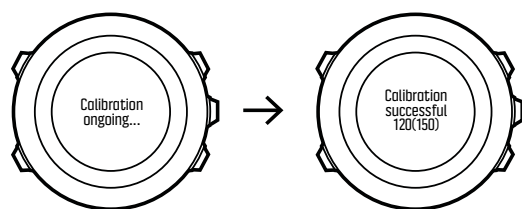
### 3.21.3. Kalibrering af Power POD'er og hældning

Suunto Ambit3 Sport kalibrerer automatisk din Power POD, når den registrerer den. Du kan også kalibrere din Power POD manuelt når som helst under træningen.

Sådan kalibreres en Power POD manuelt:

1. Når du er i en sportstilstand, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Hold op med at træde rundt, og løft fødderne fra pedalerne.
3. Rul til **CALIBRATE POWER POD** (Kalibrér Power POD) ved hjælp af [Light Lock] , og vælg med [Next] .

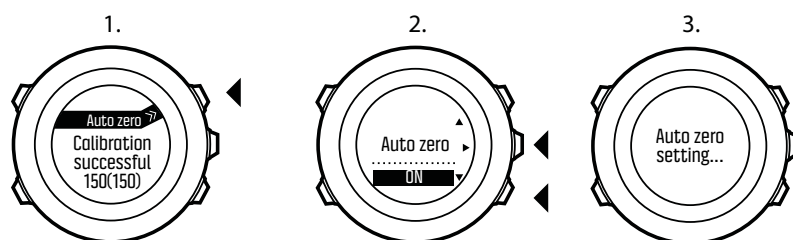
Suunto Ambit3 Sport starter kalibreringen af POD'en og angiver, om kalibreringen lykkedes. Nederste række i displayet viser den aktuelle frekvens, der er benyttet med Power POD'en. Den forrige frekvens vises i parentes.



Hvis din Power POD har en automatisk nulstillingsfunktion, kan du slå denne til/fra via din Suunto Ambit3 Sport.

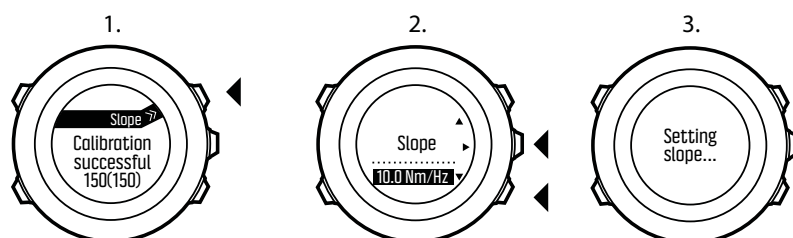
Sådan slås automatisk nulstilling til/fra:

1. Tryk på [Start Stop] , når kalibreringen er gennemført.
2. Slå automatisk nulstilling **On/Off** (Til/fra) med [Light Lock] , og acceptér med [Next] .
3. Vent, indtil indstillingen er gennemført.
4. Gentag proceduren, hvis indstillingen ikke bliver gennemført, eller forbindelsen til Power POD'en mistes.




Du kan kalibrere hældningen for Power POD'er, der benytter CTF (Crank Torque Frequency).  
Sådan kalibreres hældningen:

1. Tryk på [Start Stop] , når kalibreringen af Power POD'en er gennemført.
2. Angiv den korrekte værdi i henhold til brugervejledningen til din Power POD ved hjælp af [Light Lock] , og acceptér med [Next] .
3. Vent, indtil indstillingen er gennemført.
4. Gentag proceduren, hvis indstillingen ikke bliver gennemført, eller forbindelsen til Power POD'en mistes.



## 3.22. Seværdigheder

Suunto Ambit3 Sport har GPS-navigation, som gør det muligt for dig at navigere til en foruddefineret destination, der er gemt som en seværdighed.

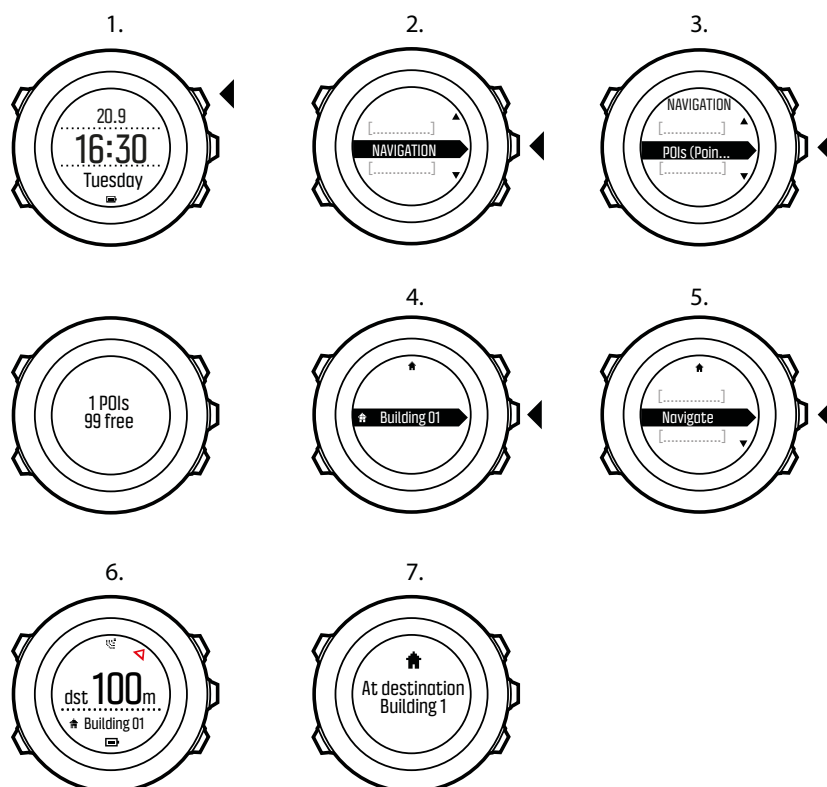
 **BEMÆRK:** Du kan også navigere, når du registrerer en træning (se 3.9.7. Navigation under træning).

Sådan navigeres til en seværdighed:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul til **NAVIGATION** (Navigation) ved hjælp af [Start Stop] , og aktivér med [Next] .
3. Rul til **POIs (Points of interest)** (Seværdigheder) ved hjælp af [Light Lock] , og vælg med [Next] .  
Uret viser antallet af gemte seværdigheder og ledig plads til nye seværdigheder.
4. Rul til den ønskede seværdighed ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock] , og vælg med [Next] .
5. Tryk på [Next] for at vælge **Navigate** (Navigér). Hvis du bruger kompasset for første gang, skal du kalibrere det (se 3.6.1. Kalibrering af kompas). Når kompasset er aktiveret, begynder uret at søge efter et GPS-signal og viser **GPS found** (GPS fundet), når signalet er registreret.
6. Begynd at navigere til seværdigheden. Uret viser følgende oplysninger:
7. En indikator, der angiver retningen til dit bestemmelsessted (se yderligere forklaring nedenfor)
8. Din afstand fra destinationen



9. Uret giver besked, når du er nået frem til bestemmelsesstedet.

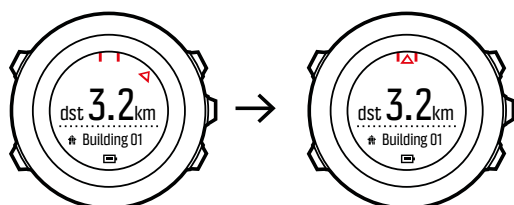


Når du står stille eller bevæger dig langsomt (< 4 km/t) viser uret retningen til seværdigheden (eller mellemstation, hvis du navigerer på en rute) på baggrund af kompaspejlingen.



Når du bevæger dig (> 4 km/t) viser uret retningen til seværdigheden (eller mellemstation, hvis du navigerer på en rute) på baggrund af GPS.

Retningen til bestemmelsesstedet, eller pejlingen, vises med en tom trekant. Bevægelsesretningen angives med ubrudte linjer øverst i displayet. Når du justerer disse to ind efter hinanden, bevæger du dig i den rigtige retning.




### 3.22.1. Kontrol af din placering

Suunto Ambit3 Sport gør det muligt for dig at se koordinaterne for din aktuelle placering ved hjælp af GPS.

Sådan kontrollerer du din placering:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul til **NAVIGATION** (Navigation) ved hjælp af [Start Stop] , og aktivér med [Next] .
3. Tryk på [Next] for at vælge **Location** (Placering).
4. Tryk på [Next] for at vælge **Current** (Aktuel).
5. Uret begynder at søge efter et GPS-signal og viser **GPS found** (GPS fundet), når signalet er fundet. Derefter vises dine aktuelle koordinater i displayet.

 **TIP:** Du kan også kontrollere din placering, mens du er ved at registrere en aktivitet, ved at holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.

### 3.22.2. Tilføjelse af din placering som seværdighed

Suunto Ambit3 Sport kan du gemme din aktuelle placering som en seværdighed. Du kan f.eks. til enhver tid navigere til en gemt seværdighed under din træning.

Du kan gemme op til 250 seværdigheder i uret. Bemærk, at ruter også tæller med i denne kvote. Hvis du f.eks. har en rute med 60 mellemstationer, kan du gemme yderligere 190 seværdigheder i uret.

Sådan gemmes en placering som en seværdighed:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul til **NAVIGATION** med [Start Stop] og aktiver med [Next] .
3. Tryk på [Next] for at vælge **Location**.
4. Vælg **CURRENT** eller **DEFINE** for at ændre længdegrads- og breddegradsværdierne manuelt.
5. Tryk på [Start Stop] for at gemme placeringen.
6. Vælg en passende seværdighedstype for placeringen. Rul igennem de forskellige seværdighedstyper ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock] . Vælg en seværdighedstype ved hjælp af [Next] .
7. Vælg et passende navn til placeringen. Rul igennem de mulige navne ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock] . Vælg et navn ved hjælp af [Next] .
8. Tryk på [Start Stop] for at gemme seværdigheden.

### 3.22.3. Sletning af seværdigheder

Du kan slette en seværdighed i uret.

Sådan slettes en seværdighed:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul til **NAVIGATION** med [Start Stop] og aktiver med [Next] .
3. Rul til **POIs (Points of interest)** med [Light Lock] og vælg med [Next] . Uret viser antallet af gemte seværdigheder og ledig plads til nye seværdigheder.
4. Rul til den seværdighed, du ønsker at slette med [Start Stop] eller [Light Lock] og vælg med [Next] .
5. Rul til **Delete** med [Start Stop] . Vælg med [Next] .

6. Tryk på [Start Stop] for at bekræfte.

## 3.23. Restitution

Din Suunto Ambit3 Sport angiver to indikatorer for at følge dit behov for at restituere efter træning: restitutionstid og restitutionstilstand.

### 3.23.1. Restitutionstid

Restitutionstid er en beregning i timer, på hvor længe din krop behøver for at komme sig efter træning. Tiden er baseret på varigheden og intensiteten på træningssessionen samt din generelle træthed.

Restitutionstid akkumulerer via alle typer for motion. Med andre ord akkumulerer du restitutionstid via lange træningssessioner med lav intensitet, såvel som dem med høj intensitet.

Tiden er kumulativ på tværs af træningssessioner, så hvis du træner igen inden tiden er udløbet, tilføjes den nye akkumulerede tid til det resterende fra din tidligere træningssession.

Antallet af timer, som du har akkumuleret for en given træningssession, vises i oversigten efter afslutning af din session.

Det samlede antal timers restitutionstid, som du har tilbage, angives som en visning i displayet med overvågningen af aktiviteter (se 3.1. *Overvågning af aktiviteter*).

Eftersom restitutionstiden kun er en vurdering, bliver de akkumulerede timer stadig talt ned uden hensyn til dit konditionsniveau eller andre personlige faktorer. Er du i rigtig god form, restituerer du muligvis hurtigere end beregnet. Har du derimod for eksempel influenza, er din restitution muligvis langsommere end beregnet.

Hvis du ønsker en præcis angivelse af din aktuelle restitutionstilstand, anbefaler vi at bruge en af restitutionstestene (se 3.23.2. *Restitutionstilstand*).


### 3.23.2. Restitutionstilstand

Restitutionstilstand angiver stressniveauet på dit autonome nervesystem. Jo mindre stresset du er, jo mere restitueret er du. Ved at kende din restitutionstilstand kan du optimere din træning og undgå at overtræne eller komme til skade.

Du kan tjekke din restitutionstilstand ved hjælp af den hurtige restitutionstest eller søvnrestitutionstesten, som leveres af Firstbeat. Testene kræver en Bluetooth-kompatibel pulssensor, som måler pulsvariation (R-R interval), såsom Suunto Smart Sensor.

Din restitutionstilstand er angivet på en skala fra 0 til 100%, som forklaret nedenfor.

Resultat	Forklaring
81-100	Helt restitueret. OK at træne med op til meget høj intensitet.
51-80	Restitueret. OK at træne med op til høj intensitet.
21-50	Restituerer. Træn let.
0-20	Ikke restitueret. Hvil for at restituere.

 **BEMÆRK:** Værdier under 50%, som er opmålte flere dage i træk, peger på et øget behov for restitution.

## Test kalibrering

Både søvntesten og den hurtige test skal kalibreres for at kunne angive præcise resultater.

Kalibreringstestene definerer, hvad "helt restitueret" betyder for din krop. Med hver kalibreringstest tilpasser dit ur testens resultatskala for at passe til din unikke pulsvariation.

Du skal udføre tre kalibreringstests for begge tests. Disse skal udføres, når du ikke har nogen akkumuleret restitutionstid. Ideelt set vil du føle dig helt restitueret og hverken syg eller stresset under disse kalibreringstests.

I kalibreringsperioden kan du muligvis få resultater, som er højere eller lavere end forventet. Disse resultater vises på uret som din forventede restitutionstilstand, indtil kalibreringen er fuldført.

Når du har fuldført kalibreringen, vises det seneste resultat, når du åbner logbogen, i stedet for restitutionstid.

### 3.23.2.1. Hurtig restitutionstest

Den hurtige restitutionstest, som leveres af Firstbeat, er en alternativ måde at måle din restitutionstilstand på. Søvnrestitutionstesten er en mere præcis metode at måle din restitutionstilstand på. Det er dog ikke muligt at bære et pulsbælte hele natten igennem for alle.

Den hurtige restitutionstest tager kun få minutter. Du bør ligge ned, slappe af og ikke bevæge dig under testen for at opnå de bedste resultater.

Vi anbefaler at udføre testen om morgenen, efter du er vågnet. Dette hjælper dig med at få tilsvarende resultater dag efter dag.

For at kalibrere testalgoritmen skal du udføre tre tests, når du føler dig godt restitueret og ikke har akkumuleret restitutionstid.

Kalibreringstestene behøver ikke at blive udført efter hinanden, men skal udføres med mindst 12 timers mellemrum.

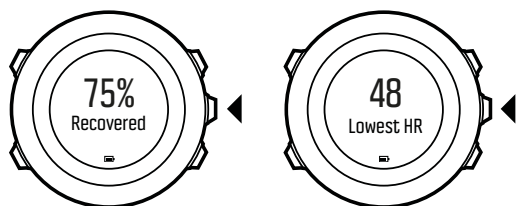
I denne kalibreringsperiode kan du muligvis få resultater, som er højere eller lavere end forventet. Disse resultater vises på uret som din forventede restitutionstilstand, indtil kalibreringen er fuldført.

Sådan udfører du en hurtig restitutionstest:


1. Tag dit pulsbælte på og kontroller, at elektroderne er fugtige.
2. Lig ned og slap af i nogle rolige omgivelser langt fra forstyrrelser.
3. Tryk på [Start Stop] , rul til **RESTITUTION** (RESTITUTION) med [Start Stop] , og vælg med [Next] .
4. Rul til **Hurtig test** (Hurtig test) og vælg med [Next] .
5. Vent på, at testen udføres helt.



Når testen er afsluttet, kan du rulle igennem resultaterne med [Next] og [Back Lap] .



Er din laveste puls under testen lavere end din hvilepuls, som defineret i Movescount, bliver din hvilepuls opdateret, næste gang du synkroniserer med Movescount.

 **BEMÆRK:** Resultaterne på denne test har ingen indflydelse på din akkumulerede restitutionstid.

### 3.23.2.2. Søvnrestitutionstest

Søvnrestitutionstesten, som leveres af Firstbeat, giver en pålidelig indikator for din restitutionstilstand efter en nats søvn.

Du skal udføre tre tests, når du føler dig godt restitueret og ikke har akkumuleret restitutionstid for at kalibrere testalgoritmen.

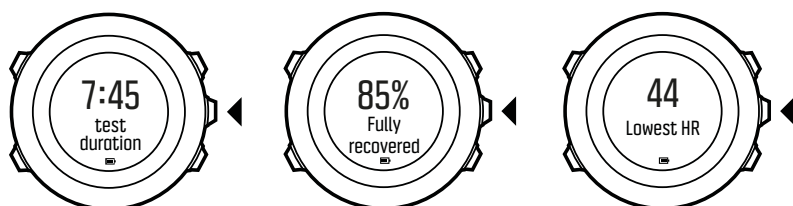
Kalibreringstestene behøver ikke at blive udført efter hinanden.


I kalibreringsperioden kan du muligvis få resultater, som er højere eller lavere end forventet. Disse resultater vises på uret som din forventede restitutionstilstand, indtil kalibreringen er fuldført.

Sådan udfører du en søvnrestitutionstest:

1. Tag dit pulsbælte på og kontroller, at elektroderne er fugtige.
2. Tryk på [Start Stop] , rul til RESTITUTION med [Start Stop] , og vælg med [Next] .
3. Rul til **SØVNTTEST** (søvntest) og vælg med [Next] .
4. Hvis du vil annullere testen, skal du trykke på [Back Lap] .
5. Når du er klar til at stå op om morgenen, afslutter du testen ved at trykke på [Start Stop] eller [Next] .

Når testen er afsluttet, kan du rulle igennem resultaterne med [Next] og [Back Lap] .



 **BEMÆRK:** Søvnrestitutionstesten kræver mindst to timers gode pulsdato for at fremvise resultater. Resultaterne af denne test har ingen indflydelse på din akkumulerede restitutionstid.

## 3.24. Ruter

Du kan oprette en rute i Movescount eller importere en rute, oprettet med en anden tjeneste.

Sådan tilføjes en rute:

1. Gå til [www.movescount.com](http://www.movescount.com) og log ind.
2. Synkroniser dit Suunto Ambit3 Sport med Movescount ved hjælp af Suuntolink og det medfølgende USB-kabel.

Ruter kan også slettes via Movescount.

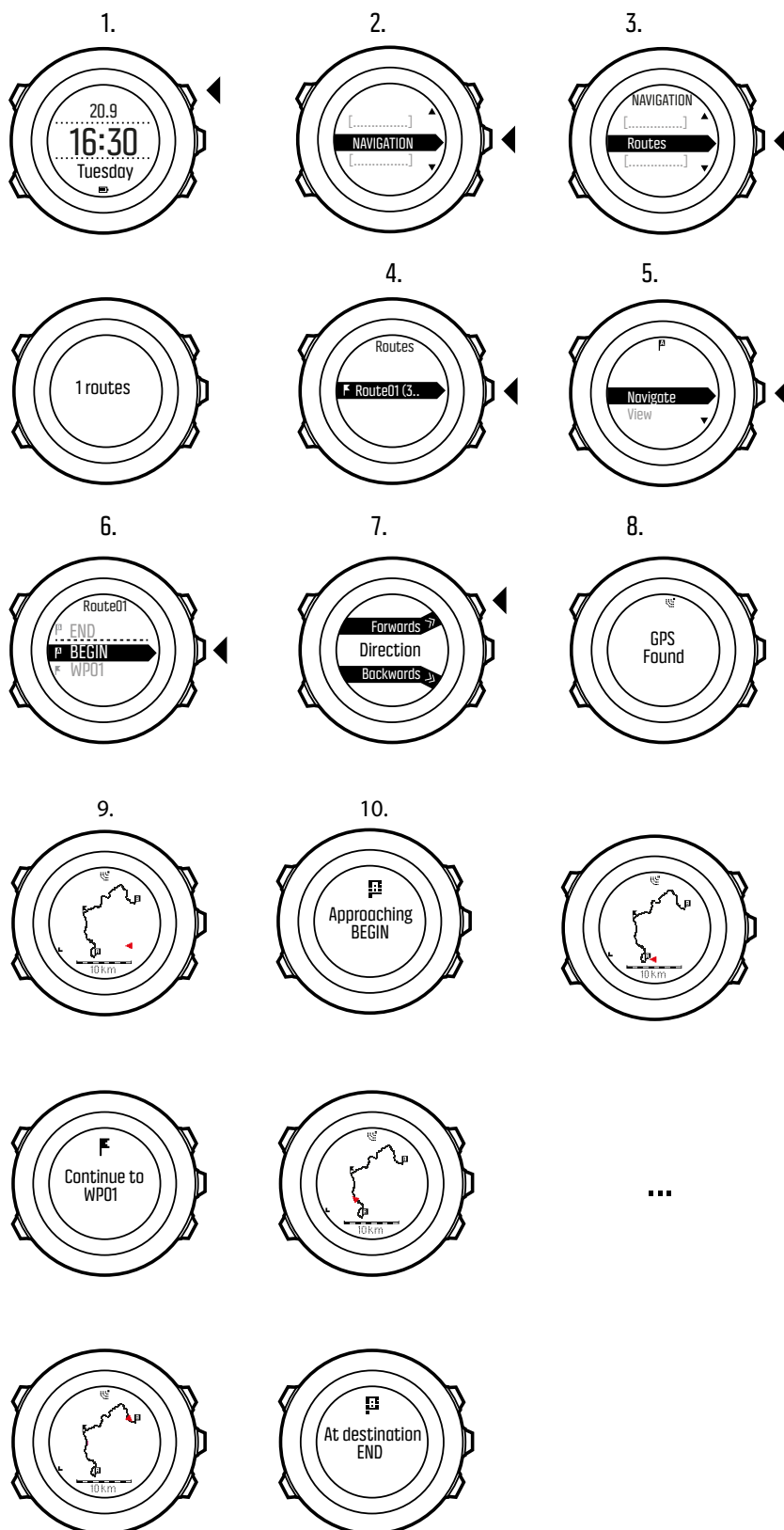
### 3.24.1. Navigation efter en rute

Du kan navigere efter en rute, du har downloadet til Suunto Ambit3 Sport fra Movescount (se 3.24. Ruter) eller registreret fra en træning (se 3.9.5. Registrering af ruter).

 **TIP:** Du kan også navigere som en sportstilstand (se 3.9.7. Navigation under træning).

Sådan navigeres efter en rute:

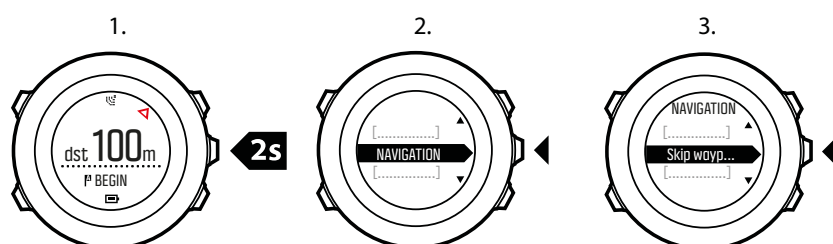
1. Tryk på [Start Stop] for at få adgang til startmenuen.
2. Rul til **NAVIGATION** ved hjælp af [Start Stop] , og åbn med [Next] .
3. Rul til **Routes** ved hjælp af [Start Stop] , og åbn med [Next] . Uret viser antallet af gemte ruter og derefter en liste over alle dine ruter.
4. Rul til den rute, du ønsker at navigere, ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock] . Vælg ved hjælp af [Next] .
5. Tryk på [Next] og vælg **Navigate**. Du kan også trykke på **View** for først at se en rute.
6. Uret viser alle mellemstationerne på den valgte rute. Rul til den mellemstation, du vil bruge som udgangspunkt ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock] . Acceptér med [Next] .
7. Hvis du har valgt en mellemstation midt på ruten, beder Suunto Ambit3 Sport dig om at vælge retningen for navigationen. Tryk på [Start Stop] for at vælge **Forwards** eller [Light Lock] for at vælge **Backwards**. Hvis du valgte den første mellemstation som startpunkt, navigerer Suunto Ambit3 Sport ruten fremad (fra den første til den sidste mellemstation). Hvis du valgte den sidste mellemstation som startpunkt, navigerer Suunto Ambit3 Sport ruten baglæns (fra den sidste til den første mellemstation).
8. Hvis du bruger kompasset for første gang, skal du kalibrere det (se 3.6.1. Kalibrering af kompas). Når kompasset er aktiveret, begynder uret at søge efter et GPS-signal og viser **GPS found**, når signalet er registreret.
9. Begynd at navigere til den første mellemstation på ruten. Uret giver dig besked, når du nærmer dig mellemstationen, og begynder automatisk at navigere til den næste mellemstation på ruten.
10. Inden den sidste mellemstation på ruten fortæller uret dig, at du er nået til din destination.



Sådan springer du over en mellemstation på en rute:

1. Når du navigerer en rute, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.

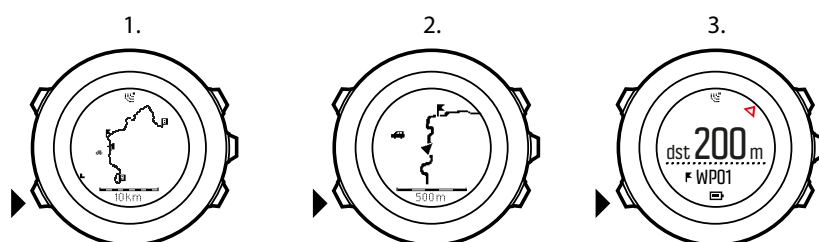
- Tryk på [Next] for at vælge **NAVIGATION**.
- Rul til **Skip waypoint** ved hjælp af [Start Stop], og vælg med [Next]. Uret springer mellemstationen over og begynder at navigere direkte til den næste mellemstation på ruten.



### 3.24.2. Under navigation

Under navigation skal du trykke på [View] for at rulle igennem følgende visninger:

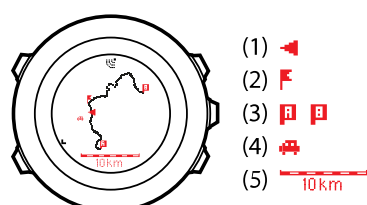
- Fuld rutevisning, der viser hele ruten
- rutevisning, hvor der er zoomet ind. Du kan ændre kortorienteringen i urets indstillinger under **GENERELT » Kort**.
- Opad: Viser kort, der er zoomet ind på, med retningen opad.
- Nord op: Viser kort, der er zoomet ind på, med nord opad.
- Navigationsvisning med mellemstationer



## Fuld rutevisning

Fuld rutevisning viser følgende oplysninger:

- (1) En pil, der viser din placering og peger den vej, som du er på vej hen.
- (2) Den næste mellemstation på ruten.
- (3) Den første og den sidste mellemstation på ruten.
- (4) Den nærmeste seværdighed vises som et ikon.
- (5) En skala, hvor den fulde rutevisning vises.



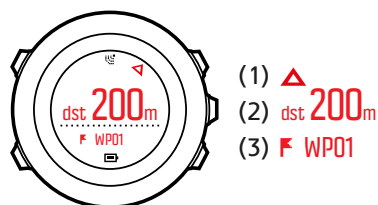
**BEMÆRK:** I fuld rutevisning er Nord altid opad.



## Navigationsvisning med mellemstationer

Navigationsvisning med mellemstationer viser følgende oplysninger:

- (1) En pil, der peger i retning af næste mellemstation
- (2) Afstanden til den næste mellemstation
- (3) Den næste mellemstation, du er på vej mod



### 3.25. Løbeprestationsniveau

Løbeprestationsniveau er en kombineret måling af din fysiske kondition og din løbeeffektivitet, leveret af Firstbeat.

#### Fysisk kondition

Løbeprestationsniveau bruger en beregning af dit VO<sub>2</sub>max, en global standard for aerob form og udholdenhedspræstation. VO<sub>2</sub>max angiver din krops maksimale evne til at transportere og forbruge ilt.

VO<sub>2</sub>max påvirkes af dit hjertes, lungers og kredsløbssystems tilstand, samt dine musklers evne til at forbruge ilt i energiproduktion. VO<sub>2</sub>max er det vigtigste enkelte tal i udholdenhedspræstation for en atlet.

Desuden har forskning vist, at VO<sub>2</sub>max også er en vigtig måling på sundhed og velvære. Ved optimal løbeeffektivitet svarer dit løbeprestationsniveau til din reelle 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.)

## Løbeeffektivitet

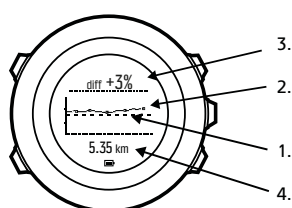
Løbeprestationsniveau tager også løbeeffektivitet i betragtning, som er en måling af din løbeteknik. Denne måling tager også eksterne faktorer i betragtning, såsom terræn, løbeflade, vejr og løbeudstyr.

## Under et løb

Din Suunto Ambit3 Sport giver dig feedback om din præstation i realtid under dit løb.

Feedback i realtid er tilgængelig som graf i Løb standard sportstilstanden. Du kan tilføje denne graf til enhver sportstilstand, som bruger løbeaktivitetstypen. Forskellen i realtid (se nedenfor) kan også bruges som et datafelt i dine brugerdefinerede sportstilstande for løb.

Under dit løb viser grafen dine fire datapunkter, som angivet nedenfor.



1. **Udgangspunkt:** for hvert løb kalibreres udgangspunktet for din løbeprestation for at kompensere for eksterne variable, såsom terræn, og for at lade din puls stabilisere.
2. **Niveau i realtid:** dette er dit løbeprestationsniveau i realtid for det aktuelle løb, vist i kilometer/mil.
3. **Forskel i realtid:** viser dig forskellen i realtid på det kalibrerede udgangspunkt for din løbeprestation og dit løbeprestationsniveau i realtid for det aktuelle løb.
4. **Afstand:** samlet afstand for den aktuelle registrering. Grafen viser de seneste seks kilometer (~4 mil).

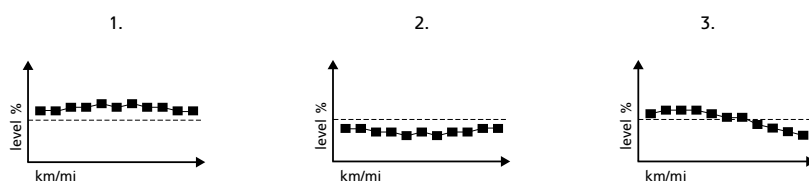
## Fortolkning af resultater

Er du ny til løb eller har du bare ikke været i gang i et stykke tid, kan din løbeprestation muligvis være temmelig lav i starten. Efterhånden som din fysiske kondition og løbeteknik forbedres, burde du kunne se en tilsvarende stigning i løbeprestation.

Over en 4- til 20-ugers periode kan du muligvis se en stigning i løbeprestationsniveau på op til 20%. Er dit løbeprestationsniveau allerede godt, er det svært at forbedre det yderligere. I dette tilfælde er løbeprestationsniveau nyttigere som udholdenhedsindikator.

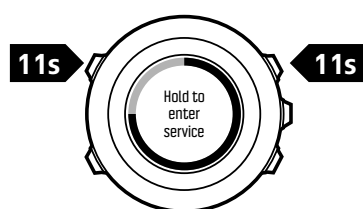
Følg indikatoren for forskellen i realtid, for at se detaljeret og spidsfindig information om daglig præstation og træthed under løbet. Udholdenhedsløbere kan benytte sig af denne information for at se, hvor meget træthed virker overkommelig under lange intensive løb. Under kapløb hjælper denne information dig med at motivere dig selv.

Nedenfor vises tre eksempler på løbeprestationsniveauer under løb. I den første graf (1) er præstationen god. I den anden (2) er præstationen dårlig og indikerer muligvis overtræning, sygdom eller bare generelt dårlig kondition. I den tredje graf (3) ser du et typisk langdistanceløb, hvor præstationsniveauet falder konstant senere i løbet, hvilket angiver begyndelsen på træthed.




## 3.26. Servicemenuen

Du åbner servicemenuen ved at holde [Back Lap] og [Start Stop] nede samtidigt, indtil uret viser servicemenuen.




Servicemenuen indeholder følgende punkter:

- **INFO:**
  - **BLE:** Viser den aktuelle Bluetooth Smart-version.
  - **Version:** Viser den aktuelle software- og hardwareversion
- **TEST:**
  - **LCD test:** Gør det muligt at teste, om LCD-displayet fungerer korrekt
- **ACTION:**
  - **Power off:** Gør det muligt at sætte uret i dvaletilstand
  - **GPS reset:** Gør det muligt at nulstille GPS
  - **Clear data:** ryd testkalibrering for restitution

 **BEMÆRK: POWER OFF** er en strømsparetilstand. Tilslut USB-kablet (med strømkilde) for at aktivere uret igen. Den indledende opsætningsguide starter. Alle indstillinger, bortset fra klokkeslæt og data, bevares. Du skal blot bekræfte dem i opsætningsguiden.

 **BEMÆRK:** Uret skifter til strømsparetilstand, når det ikke flyttes i 10 minutter. Uret aktiveres igen, når det flyttes.

 **BEMÆRK:** Indholdet af servicemenuen kan ændres uden forudgående varsel ved opdateringer.

## Nulstiller GPS

Hvis GPS-enheden ikke fungerer korrekt, kan du nulstille GPS-dataene i servicemenuen.

Sådan nulstilles GPS:

1. Rul til **ACTION** i servicemenuen ved hjælp af [Light Lock] og åbn med [Next].
2. Tryk på [Light Lock] for at rulle til **GPS reset** og åbn med [Next].
3. Tryk på [Start Stop] for at bekræfte GPS-nulstillingen, eller tryk på [Light Lock] for at annullere.



**BEMÆRK:** Nulstilling af GPS nulstiller GPS-data, værdier for kalibrering af kompasset og restitutionstiden. Gemte logge fjernes ikke.

## 3.27. Genveje

Som standard skifter du displayet mellem lyst og mørkt, når du holder [View] nede i tilstanden **TIME**. Denne genvej kan ændres til et andet menupunkt.

Sådan defineres en genvej:

1. Hold [Next] nede for at gå til menuen med indstillinger, eller tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Navigér til det menupunkt, du vil oprette en genvej for.
3. Hold [View] nede for at oprette genvejen.



**BEMÆRK:** Der kan ikke oprettes genveje til alle menupunkter, f.eks. individuelle logge.

I andre tilstande kan du få adgang til foruddefinerede genveje ved at holde [View] nede. Når kompaset er aktivt, kan du for eksempel få adgang til kompasindstillingerne ved at holde [View] nede.

## 3.28. Sportstilstande

Ved hjælp af sportstilstande kan du registrere træning og andre aktiviteter med din Suunto Ambit3 Sport. Du kan vælge en sportstilstand for en vilkårlig aktivitet fra det sæt med foruddefinerede sportstilstande, som fulgte med uret. Hvis du ikke kan finde en egnet sportstilstand, kan du oprette dine egne brugerdefinerede sportstilstand via Movescount.

Der vises forskellige oplysninger i visningerne under træning, afhængigt af den valgte sportstilstand. Den valgte sportstilstand har også betydning for træningsindstillinger, som f.eks. pulsgrænser og autoomgangslængde.

I Movescount kan du oprette brugerdefinerede sportstilstande, redigere de foruddefinerede sportstilstande, slette sportstilstande eller blot skjule dem, så de ikke vises i træningsmenuen (se 3.9.3. *Start af træning*).

## Brugerdefinerede sportstilstande

En brugerdefineret sportstilstand kan indeholde fra 1 til 8 forskellige sportstilstandsvisninger. Du kan vælge, hvilke data der skal vises i hver visning, på en omfattende liste. Du kan for eksempel tilpasse sportsspecifikke grænser for puls, hvilke POD'er der skal søges efter eller registreringsintervallet for at optimere nøjagtigheden og batteriets levetid.

Enhver sportstilstand med GPS aktiveret kan også bruge indstillingen **QUICK NAVIGATION**. Som standard er denne indstilling slået fra. Når du vælger seværdighed eller rute, får du en pop op-liste med de seværdigheder eller ruter, du har defineret i dit ur, i starten af din træning.

Du kan overføre op til 10 forskellige sportstilstande, som du har oprettet i Movescount, til din Suunto Ambit3 Sport.

## 3.29. Stopur

Stopuret er et display, som kan slås til eller fra i startmenuen.

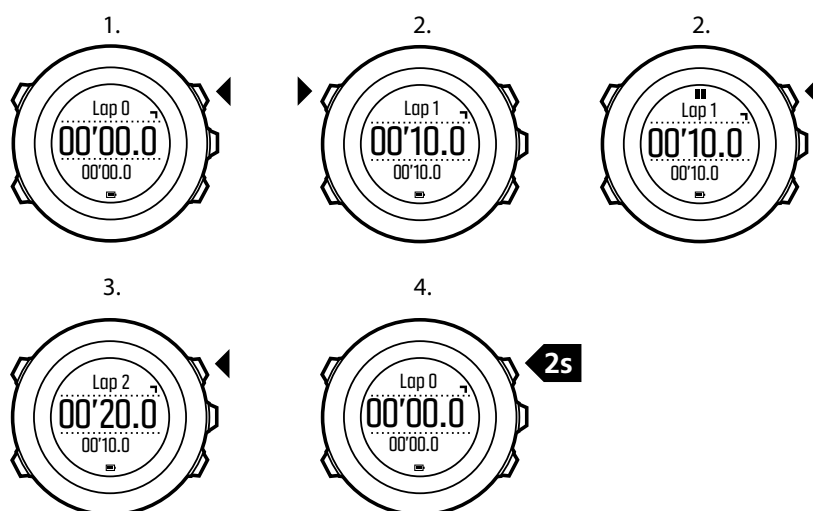
Sådan aktiveres stopuret:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul til **DISPLAYS** (DISPLAYS) ved hjælp af [Light Lock] , og tryk på [Next] .
3. Rul til **Stopwatch** (Stopur) ved hjælp af [Light Lock] , og tryk på [Next] .

Nu kan du begynde at bruge stopuret eller trykke på [Next] for at gå tilbage til **TIME**-displayet. Hvis du vil tilbage til stopuret, skal du trykke på [Next] for at rulle igennem visningerne, indtil stopuret vises.

Sådan bruges stopuret:

1. Tryk på [Start Stop] for at starte tidtagningen, når det aktiverede stopur vises.
2. Tryk på [Back Lap] for at tælle omgange, eller tryk på [Start Stop] for at sætte stopuret på pause. Hvis du vil se omgangstider, skal du trykke på [Back Lap] , når stopuret er sat på pause.
3. Tryk på [Start Stop] for at fortsætte.
4. Hvis du vil nulstille tiden, skal du holde [Start Stop] nede, mens stopuret er sat på pause.



Mens stopuret kører, kan du:

- Trykke på [View] for at skifte mellem tid og omgangstid, der vises på nederste linje i displayet.
- Skifte til tilstanden **TIME** ved hjælp af [Next] .
- Åbne menuen med indstillinger ved at holde [Next] nede.

Du kan deaktivere stopuret, hvis du ikke længere ønsker at se stopurvisningen.

Sådan deaktiveres stopuret:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Rul til **DISPLAYS** (DISPLAYS) ved hjælp af [Light Lock] , og tryk på [Next] .
3. Rul til **End stopwatch** (Afslut stopur) ved hjælp af [Light Lock] , og tryk på [Next] .

### 3.30. Suunto-app

Med Suunto-appen kan du yderligere berige din Suunto Ambit3 Sport-oplevelse ved at analysere og dele dine træninger, oprette forbindelse til partnere og meget mere. Par med mobilappen for at få underretninger om dit Suunto Ambit3 Sport.

Sådan parres dit ur med Suunto-appen:

1. Download og installér Suunto-appen på din compatible mobilenhed fra App Store, Google Play samt flere populære app-butikker i Kina.
2. Start Suunto-appen, og tænd for Bluetooth, hvis det ikke allerede er aktiveret.
3. Hold [Next] nede på uret for at åbne menuen med indstillinger.
4. Rul til **TILKNYT** med [Light Lock] og vælg med [Next]
5. Tryk på [Next] for at vælge **MOBILEAPP**.
6. Gå tilbage til appen, og tryk på urikonet i øverste venstre hjørne af skærmen. Når navnet på uret vises, skal du trykke på TILKNYT.
7. Indtast adgangskoden, der vises på urets display, i feltet for parringsanmodning på din mobilenhed, og tryk på TILKNYT for at afslutte forbindelsen.



**BEMÆRK:** Nogle funktioner kræver en internetforbindelse via Wi-Fi eller mobilnetværk. Udbydere kan opkræve afgifter for dataforbindelse.

### 3.30.1. Synkronisering med mobilapp'en

Hvis du har parret din Suunto Ambit3 Sport med Suunto-appen, synkroniseres alle dine nye træningssessioner automatisk, når Bluetooth-forbindelsen er aktiv og inden for arbejdsområde. Bluetooth-ikonet på din Suunto Ambit3 Sport blinker, når der synkroniseres data.

Denne standardindstilling kan ændres i menuen med indstillinger.

Sådan slås automatisk synkronisering fra:

1. Hold [Next] nede for at gå til menuen for indstillinger.
2. Rul til TILSLUTNING med [Light Lock] og vælg med [Next] .
3. Rul til Indstillinger med [Light Lock] og vælg med [Next] .
4. Tryk på Next igen for at komme ind i **MobileApp sync**-indstillingen.
5. Sluk med [Light Lock] , og hold [Next] nede for at afslutte.

## 3.31. Suunto Apps

Med Suunto Apps kan du brugertilpasse din Suunto Ambit3 Sport yderligere. Besøg Suunto App Zone under Community i Movescount.com for at finde de apps, du kan bruge, f.eks. forskellige timere og tællere. Hvis du ikke kan finde det, du søger efter, kan du udvikle din egen app med Suunto App Designer. Du kan f.eks. oprette en app, der kan beregne dit forventede maratonresultat, eller en app, der kan udregne hældningen af din skirute.



**BEMÆRK:** Suunto Apps i Movescount henviser til apps, du kan bruge i dit ur. Må ikke forveksles med Suunto-appen, som er en mobilapp, der bruges til at analysere og dele dine træninger, oprette forbindelse til partnere og meget mere.

Sådan tilføjer du Suunto Apps til Suunto Ambit3 Sport:

1. Gå til **App zone**-afsnittet i Movescount for at søge i de eksisterende Suunto Apps. Hvis du vil oprette din egen app, skal du vælge **App Designer**.
2. Tilføj Suunto-app til en sportstilstand. Tilslut din Suunto Ambit3 Sport til din Movescount-konto for at synkronisere Suunto-app'en med uret. Den tilføjede Suunto-app vil vise beregningsresultatet, mens du træner.



**BEMÆRK:** Du kan tilføje op til fem Suunto-apps til hver sportstilstand.

## 3.32. Svømning

Du kan bruge din Suunto Ambit3 Sport til at registrere svømmeøvelser i et bassin eller i åbent vand.

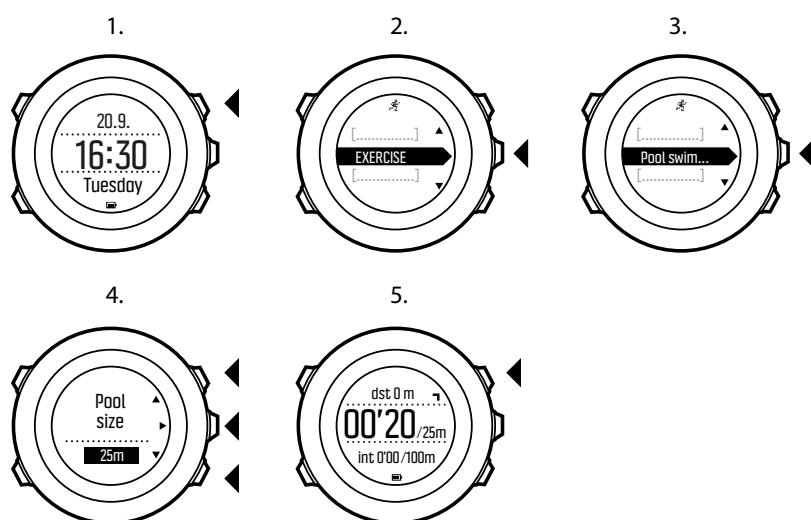
Når den bruges sammen med Suunto Smart Sensor, kan du også registrere din puls, mens du svømmer. Pulsdataene uploades automatisk til din Suunto Ambit3 Sport, når du kommer op af vandet.

### 3.32.1. Svømning i bassin

I sportstilstanden for svømning i bassin måler Suunto Ambit3 Sport din svømmehastighed baseret på bassinlængden. Hver pool længde skaber en omgang, der vises i Suunto-appen.

Sådan registreres svømning i bassin:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Tryk på [NEXT] for at indtaste en **EXERCISE**.
3. Rul ned til **Pool swimming** med [Light Lock], og aktivér med [Next].
4. Vælg bassinlængde. Du kan vælge bassinlængden fra foruddefinerede værdier eller selv angive bassinlængden med indstillingen **brugerdefineret**. Rul gennem værdierne ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock], og acceptér med [Next].
5. Tryk på [Start Stop] for at starte registreringen af svømningen.



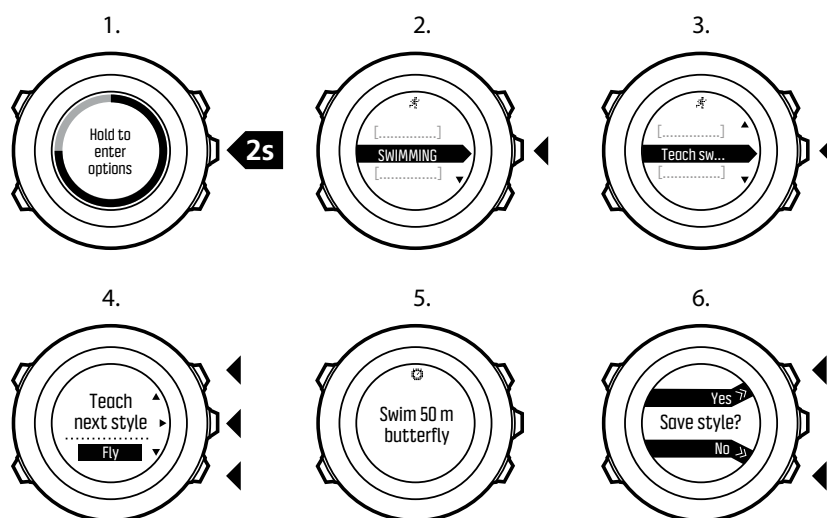
### 3.32.2. Svømmearter

Du kan lære din Suunto Ambit3 Sport at genkende din svømmeart. Når du har lært din Suunto Ambit3 Sport svømmearterne, registreres de automatisk, når du begynder at svømme.

Sådan lærer du din enhed svømmearter:

1. Når du er i sportstilstanden **Pool swimming** (Svømning i bassin), skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at vælge **SWIMMING** (Svømning).
3. Tryk på [Next] for at vælge **Teach swim style** (Lær svømmeart).

4. Rul igennem svømmearterne ved hjælp af [Light Lock] og [Start Stop] . Vælg den ønskede svømmearart ved hjælp af [Next] . Du kan afslutte indstillingen og fortsætte din træning ved at vælge **END** (Afslut). De mulige svømmearindsstillinger er:
5. **FLY** (butterfly)
6. **BACK** (rygsvømning)
7. **BREAST** (brystsvømning)
8. **FREE** (freestyle)
9. Svøm en bassinlængde i den svømmearart, du valgte.
10. Når du er færdig med at svømme, skal du trykke på [Start Stop] for at gemme svømmeararten. Hvis du ikke vil gemme denne svømmearart, skal du trykke på [Light Lock] for at vende tilbage til valg af svømmearart.



 **TIP:** Du kan når som helst lære enheden svømmearter ved at holde [Next] nede.

Sådan nulstiller du lærte svømmearter:

1. I tilstanden **Pool swimming** (Svømning i bassin) skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at vælge **SWIMMING** (Svømning).
3. Rul til **Reset taught styles** (Nulstil lærte stilarter) ved hjælp af [Start Stop] , og vælg med [Next] .

### 3.32.3. Svømmeøvelser

Du kan lave svømmeøvelser når som helst under din svømmetræning. Hvis du laver en øvelse med en svømmearart, som uret ikke registrerer som svømning (f.eks. svømning kun ved hjælp af benene), kan du tilføje bassinlængden manuelt for hver øvelse, så din samlede distance forbliver korrekt.

 **BEMÆRK:** Tilføj først øvelsesdistancen, når du har afsluttet øvelsen.

Sådan laver du en øvelse:

1. Når du registrerer din svømmetræning, skal du holde [Next] nede for at få adgang til menuen med indstillinger.



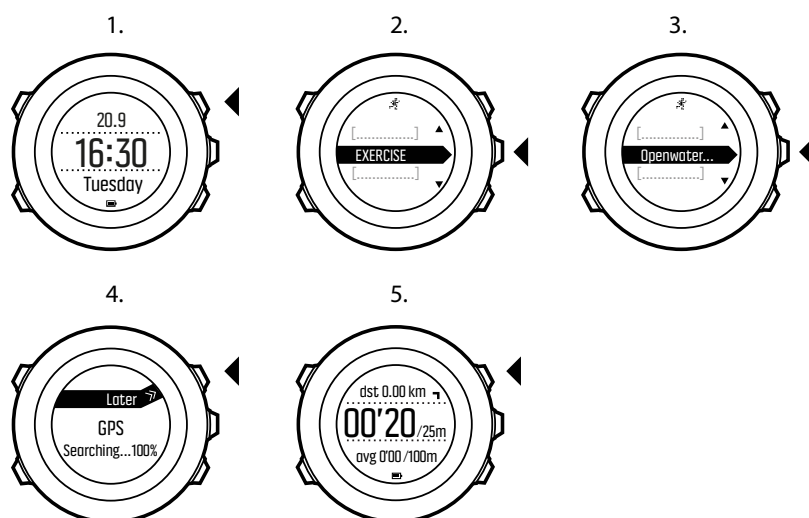
2. Tryk på [Next] for at gå til **SWIMMING** (Svømning).
3. Tryk på [Next] for at vælge **Drill** (Øvelse), og begynd svømmeøvelsen.
4. Når du er færdig med øvelsen, kan du eventuelt justere den samlede distance ved at trykke på [View].
5. Du afslutter øvelsen ved at gå tilbage til **SWIMMING** (Svømning) i menuen med indstillinger og vælge **End drill** (Afslut øvelse).

### 3.32.4. Svømning i åbent vand

I tilstanden for svømning i åbent vand måler Suunto Ambit3 Sport din svømmehastighed ved hjælp af GPS og viser realtidsdata under svømningen.

Sådan registreres en log for udendørs svømning:

1. Tryk på [Start Stop] for at gå til startmenuen.
2. Tryk på [Next] for at gå til **EXERCISE** (Træning).
3. Rul til **Openwater swim** (Svømning i åbent vand) ved hjælp af [Light Lock], og vælg med [Next].
4. Vent, indtil uret giver besked om, at der er fundet et GPS-signal.
5. Tryk på [Start Stop] for at starte registreringen af svømmeloggen.

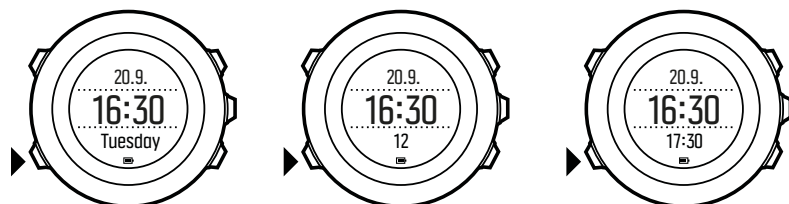


 **TIP:** Tryk på [Back Lap] for at tilføje omgange manuelt under svømningen.

## 3.33. Klokkeslæt

Tidsdisplayet på din Suunto Ambit3 Sport viser følgende oplysninger:

- Øverste række: dato
- Mellemste række: tid
- Nederste række: Skift med [View] for at få vist yderligere oplysninger, f.eks. ugedag, dobbelt tid og batteriniveau.



Sådan får du adgang til tidsindstillingerne:

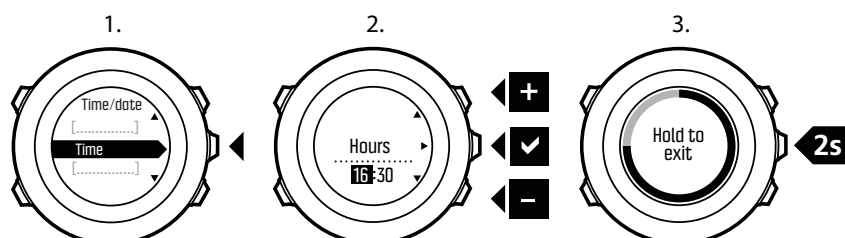
1. Hold [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at få adgang til **GENERAL**.
3. Rul til **Time/date** ved hjælp af [Start Stop] og åbn med [Next] .

I menuen **Time/date** kan du indstille følgende:

- Klokkeslæt
- Dato
- GPS-tidsregistrering
- Tidszoner
- Alarm

Sådan ændres tidsindstillingerne:

1. I menuen **Time/date** skal du rulle til den ønskede indstilling ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock] og vælge indstillingen ved hjælp af [Next] .
2. Rediger værdierne ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock] og gem ved hjælp af [Next] .
3. Gå tilbage til den forrige menu ved hjælp af [Back Lap] eller tryk på [Next] for at afslutte.

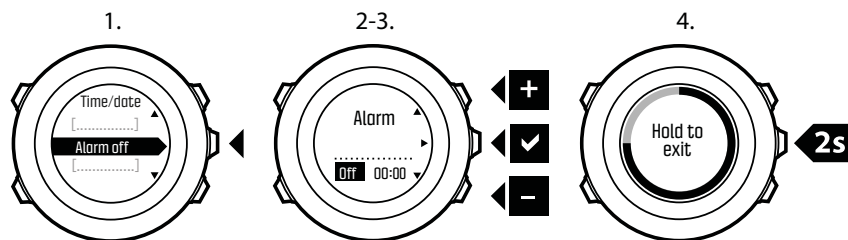


### 3.33.1. Alarm

Du kan bruge din Suunto Ambit3 Sport som et vækkeur.

Sådan får du adgang til vækkeuret og indstiller alarmen:

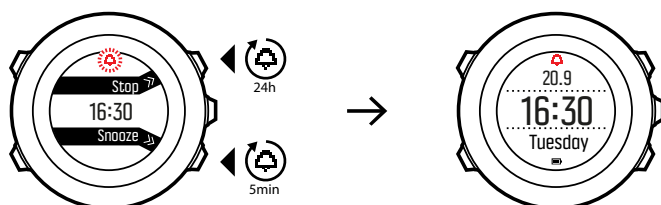
1. Gå til **GENERAL** (Generelt) i menuen med indstillinger og derefter til **Time/date** (Klokkeslæt/dato) og **Alarm** (Alarm).
2. Slå alarmen til eller fra ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock] . Acceptér med [Next] .
3. Indstil time- og minutværdierne ved hjælp af [Start Stop] og [Light Lock] . Acceptér med [Next] .
4. Gå tilbage til indstillingerne med [Back Lap] , eller hold [Next] nede for at forlade menuen med indstillinger.



Når alarmen er slået til, vises alarmsymbolet på de fleste displayvisninger.

Når alarmen lyder, kan du:

- Vælg **Snooze** (Udskyd) ved at trykke på [Light Lock] . Alarmen stopper og starter igen hvert femte minut, indtil du stopper den. Du kan udskyde op til 12 gange i én time i alt.
- Vælg **Stop** (Stop) ved at trykke på [Start Stop] . Alarmen stopper og starter igen på samme tidspunkt næste dag, medmindre du slår alarmen fra i indstillingerne.



 **BEMÆRK:** Når udskydelse er aktiveret, blinker alarmikonet i displayet **TIME**(Klokkeslæt).

### 3.33.2. Synkronisering af klokkeslæt


Klokkeslættet på dit Suunto Ambit3 Sport kan opdateres via din mobiltelefon, din computer (Moveslink) eller GPS-tid.

Når du tilslutter dit ur til computeren med USB-kablet, opdaterer Suuntolink som standard klokkeslættet og datoen i dit ur i overensstemmelse med computeruret.

## GPS-tidstagning

GPS-tidstagning korrigerer forskellen mellem klokkeslættet i din Suunto Ambit3 Sport og GPS-tiden. GPS-tidsregistrering korrigerer automatisk klokkeslættet én gang om dagen, eller hvis du justerer klokkeslættet manuelt. Dobbelttiden korrigeres også.

 **BEMÆRK:** GPS-tidsregistrering korrigerer minutter og sekunder, men ikke timer.

 **BEMÆRK:** GPS-tidsregistrering korrigerer klokkeslættet nøjagtigt, hvis forskellen er under 7,5 minutter. Hvis klokkeslættet er endnu mere forkert, vil GPS-tidsregistreringen korrigerer til de nærmeste 15 minutter.

GPS-tidsregistreringen er aktiveret som standard. Sådan deaktiveres den:

1. I indstillingsmenuen navigeres til **GENERAL**, og derefter til **Time/date** og **GPS timekeeping**.
2. Slå GPS-tidsregistrering til eller fra ved hjælp af [Start Stop] eller [Light Lock] . Acceptér med [Next] .
3. Gå tilbage til indstillingerne med [Back Lap] , eller hold [Next] nede for at afslutte.

## 3.34. Rute tilbage

Med **Track back** kan du finde din rute tilbage på et vilkårligt tidspunkt under træningen. Suunto Ambit3 Sport opretter midlertidige mellemstationer, som hjælper dig tilbage til startpunktet.

Sådan finder du ruten tilbage under træning:

1. Når du er i en sportstilstand med GPS aktiveret, skal du holde [Next] nede for at åbne menuen med indstillinger.
2. Tryk på [Next] for at vælge **NAVIGATION**.
3. Rul til **Track back** ved hjælp af [Start Stop] , og vælg med [Next] .

Du kan nu begynde at navigere tilbage samme vej som ved rutenavigation.

**Track back** kan også benyttes fra logbogen for træning, der inkluderer GPS-data. Følg samme fremgangsmåde som under *3.24.1. Navigation efter en rute*. Rul til **Logbook** i stedet for **Routes**, og vælg en log for at starte navigationen.


## 4. Pleje og support

### 4.1. Retningslinjer for håndtering

Vær forsigtig, når du håndterer enheden - sørg for ikke at støde eller tabe den.


Under normale omstændigheder kræver uret ikke eftersyn. Efter brug skylles det med rent vand og mild sæbe og rengøres omhyggeligt med en fugtig, blød klud eller et vaskeskind.

Brug kun originalt Suunto-tilbehør - garantien dækker ikke skader forårsaget af ikke-originalt tilbehør.

 **TIP:** Husk at registrere din Suunto Ambit3 Sport på [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) for at få personlig support.

### 4.2. Vandfasthed

Suunto Ambit3 Sport er vandfast indtil 50 meter/164 fod/5 bar. Meterværdien henviser til en faktisk dykningsdybde og er testet under vandtryk i forbindelse med Suunto-vandfasthedstest. Det betyder, at du kan bruge uret til svømning og snorkling, men det bør ikke bruges til nogen form for dykning.


 **BEMÆRK:** Vandfasthed er ikke det samme som funktionel driftsdybde. Vandfastheden refererer til statisk luft-/vandtæthed i brusebadet, under badning, svømning, dykning i pool og snorkeldykning.

For at bevare vandfastheden anbefales det, at du:

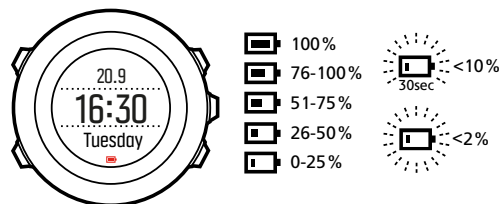
- Ikke bruger enheden til andre formål end dem, den er beregnet til.
- Kontakter en autoriseret Suunto-serviceafdeling, -distributør eller -forhandler i forbindelse med reparation.
- Holder enheden fri for støv og sand.
- Aldrig prøver selv at åbne kabinettet.
- Undgår at udsætte enheden for hurtige ændringer i luft- og vandtemperatur.
- Altid rengør enheden med ferskvand, hvis den har været udsat for saltvand.
- Undgår at støde eller tabe enheden.

### 4.3. Opladning af batteriet


Varigheden af en enkelt opladning afhænger af, hvordan Suunto Ambit3 Sport bruges og under hvilke forhold. Lave temperaturer reducerer for eksempel varigheden af en enkelt opladning. Genopladelige batteriers kapacitet falder generelt med tiden.

 **BEMÆRK:** I tilfælde af unormal kapacitetsforringelse pga. defekt batteri dækker Suuntos garanti udskiftning af batteriet i ét år eller for maksimalt 300 opladninger, afhængigt af hvad der kommer først.

Batteriikonet viser batteriets opladningsniveau. Når batteriladningen er mindre end 10 %, blinker batteriikonet i 30 sekunder. Når batteriladningen er mindre end 2 %, blinker batteriikonet hele tiden.



Oplad batteriet ved at tilslutte det til computeren ved hjælp af det medfølgende USB-kabel, eller oplad det ved hjælp af den USB-kompatible Suunto-netoplader. Det tager cirka 2-3 timer at oplade et afladet batteri helt.

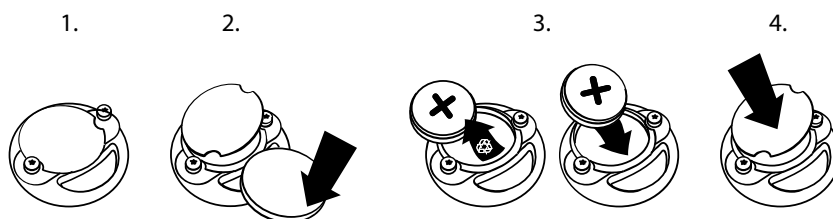
 **TIP:** Gå til Movescount for at ændre hyppigheden af GPS-pejling for dine sportstilstande for at forlænge batteriets levetid. Du finder flere oplysninger under 3.19.3. GPS-præcision og strømbesparelse.

## 4.4. Udskiftning af Smart Sensor-batteri

Suunto Smart Sensor benytter et 3-volts lithiumbatteri (CR 2025).

Sådan udskiftes batteriet:

1. Fjern sensoren fra bæltet.
2. Åbn batteridækslet med en mønt.
3. Udskift batteriet.
4. Luk batteridækslet ordentligt til.



## 5. Reference

### 5.1. Tekniske specifikationer

#### Generelt

- Driftstemperatur: -20 °C til +60 °C/-5° F til +140° F
- Temperatur ved batteriopladning: 0 °C til +35 °C
- Opbevaringstemperatur: -30 °C til +60 °C
- Vægt: 80 g (sort, blå, hvid), 86 g (Sapphire)
- Vandfasthed (ur): 50 meter/164 fod/5 bar
- Vandfasthed (pulsbælte): 20 m/66 fod
- Linse: mineralkrystalglas (safirkrystal i Sapphire-modellerne)
- Strømforsyning: genopladeligt litium-ion-batteri
- Batterilevetid: ~ 10-100 timer, afhængigt af den valgte GPS-præcision

#### Hukommelse

- Seværdigheder: maks. 250

#### Radiomodtager

- Kompatibel med Bluetooth<sup>®</sup> Smart
- Kommunikationsfrekvens: 2402-2480 MHz
- Maksimal transmissionseffekt: <0 dBm (ledet)
- Rækkevidde: ~3 m

#### Tidsmåler

- Opløsning: 1 sek. indtil 9:59'59, derefter 1 min.

#### Kompas

- Opløsning: 1 grad/18 mils

#### GPS

- Teknologi: SiRF star V
- Opløsning: 1 m
- Frekvensbånd: 1575.42 MHz

#### Fabrikant

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

## 5.2. Overensstemmelse

### 5.2.1. CE

Suunto Oy erklærer hermed, at radioudstyret af typen OW143 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EF. Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

### 5.2.2. Overensstemmelse med FCC

Denne enhed overholder Del 15 i FCC-reglerne. Brug er afhængig af følgende to forhold:

- (1) enheden må ikke skabe skadelig interferens, og
- (2) enheden skal acceptere eventuel interferens, der modtages, herunder interferens, der kan forårsage uønsket funktionalitet. Dette produkt er blevet testet for at overholde FCC-standarder og er beregnet til privat eller kontorbrug.

Ændringer og justeringer, som ikke udtrykkeligt er godkendt af Suunto, kan ugyldiggøre tilladelsen til at anvende denne enhed under FCC's bestemmelser.

**BEMÆRK:** Dette udstyr er blevet testet og fundet i overensstemmelse med grænserne for en digital enhed i klasse B i henhold til afsnit 15 i FCC-reglerne. Disse grænser er beregnet til at give rimelig beskyttelse mod skadelig interferens i boliginstallationer. Dette udstyr genererer, bruger og kan udstråle radiofrekvensenergi, og hvis det ikke installeres og bruges i overensstemmelse med instruktionerne, kan det forårsage skadelig interferens til radiokommunikation. Der er dog ingen garanti for, at interferens ikke vil opstå i en bestemt installation. Hvis dette udstyr forårsager skadelig interferens til radio- eller tv-modtagelse, hvilket kan fastslås ved at slukke og tænde for udstyret, opfordres brugeren til at forsøge at rette interferensen ved hjælp af en eller flere af følgende foranstaltninger:

- Drej eller flyt den modtagende antenne.
- Forøg afstanden mellem udstyret og modtageren.
- Tilslut udstyret til en stikkontakt på en anden strømkreds end den, modtageren er tilsluttet.
- Kontakt forhandleren eller en erfaren radio- eller tv-tekniker for at få hjælp.

### 5.2.3. IC

Denne enhed overholder Industry Canadas licensundtagede RSS-standard(er). Brug er afhængig af følgende to forhold:

- (1) enheden må ikke skabe interferens, og
- (2) enheden skal acceptere eventuel interferens, herunder interferens, der kan forårsage uønsket funktionalitet i enheden.

### 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. Varemærker

Suunto Ambit3 Sport, tilhørende logoer og andre Suunto-varemærker og produktnavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Alle rettigheder forbeholdes.

### 5.4. Patentmeddelelse

Dette produkt er beskyttet af de anmeldte patentansøgninger og deres tilsvarende nationale rettigheder: EP 11008080, EU-design 001332985-0001 eller 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632 (pulsbælte: 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). Yderligere patentansøgninger er blevet indsendt.

### 5.5. International begrænset garanti

Suunto garanterer hermed, at Suunto eller et autoriseret Suunto-servicecenter (herefter kaldet servicecenter) inden for garantiperioden og efter eget skøn gratis vil afhjælpe defekter i materialer eller fremstilling ved enten at a) reparere, b) erstatte eller c) refundere i henhold til vilkårene og betingelserne under denne internationale begrænsede garanti. Denne internationale begrænsede garanti er gyldig og retskraftig, uanset i hvilket land købet blev foretaget. Den internationale begrænsede garanti påvirker ikke dine juridiske rettigheder, der er givet under den gældende lovgivning for forbrugersalg.

### Garantiperiode

Den internationale begrænsede garantiperiode begynder den dag, hvor det oprindelige detailkøb blev foretaget.

Garantiperioden er to (2) år for ure, smarte ure, dykkercomputere, pulssendere, dykkesendere, mekaniske dykkeinstrumenter og mekaniske præcisionsinstrumenter, medmindre andet er angivet.

Garantiperioden er et (1) år for tilbehør, herunder, men ikke begrænset til Suunto-brystremme, urremme, opladere, kabler, genopladelige batterier, armbånd og slanger.

Garantiperioden er fem (5) år for fejl, der kan tilskrives dybdemålingssensoren (tryk) på Suuntos dykkercomputere.

### Undtagelser og begrænsninger

Denne internationale begrænsede garanti dækker ikke:

1. a. normalt slid såsom ridser, afskrabninger eller ændring på farven og/eller på materialet af ikke-metalliske remme, b) defekter opstået som følge af hårdhændet behandling, eller c) defekter eller skader opstået som følge af brug i strid med instruktionerne, upassende pleje, uagtsomhed og ulykker såsom fald eller knusning;
2. trykte materialer og emballage;
3. defekter eller påståede defekter opstået som følge af, at produktet er blevet anvendt med enhver form for produkt, tilbehør, software og/eller tjeneste, der ikke er fremstillet eller leveret af Suunto;
4. ikke-genopladelige batterier.

Suunto garanterer ikke for, at produktet eller tilbehøret vil fungere på alle tidspunkter eller fejlfrit, ej heller at produktet eller tilbehøret vil fungere sammen med anden hardware eller software, der leveres af en tredjepart.

Denne internationale begrænsede garanti er ikke retskraftig, hvis produktet eller tilbehøret:

1. er blevet åbnet ud over den tiltænkte brug
2. er blevet repareret ved hjælp af uautoriserede reservedele, ændret eller repareret af et uautoriseret servicecenter
3. serienummeret er blevet fjernet, ændret eller gjort ulæseligt på nogen måde, hvilket bedømmes udelukkende efter Suuntos eget skøn; eller
4. har været udsat for påvirkning fra kemiske produkter, herunder, men ikke begrænset til, solcreme og myggemidler.

## Adgang til Suunto-garantiservice

Du skal kunne fremvise købsbevis for at få adgang til Suunto-garantiservice. Du skal også registrere produktet online på [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) for at modtage international garantiservice globalt. Du finder instruktioner om, hvordan du får garantiservice, ved at besøge [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), kontakte en lokal autoriseret Suunto-forhandler eller ringe til Suuntos kundeservice.

## Begrænsning af erstatningsansvar

I det bredeste omfang som gældende lovgivning tillader det, vil denne internationale begrænsede garanti udgøre din eneste beføjelse og være gældende i stedet for alle andre garantier, både udtrykkelige og stiltiende. Suunto er ikke ansvarlig for specielle, hændelige eller pønalt betingede skader eller følgeskader, herunder, men ikke begrænset til, tab af forventede fordele eller forventet indtægt, tab af opsparing eller omsætning, tab af data, brugstab, kapitalomkostninger, udgifter til nyt udstyr eller nye anlæg, erstatningskrav fra tredjepart, skader på ejendom opstået som følge af køb eller brug af produktet eller som følge af brud på garantien, kontraktbrud, forsømmelse, alvorlige skadegørende handlinger eller nogen former for juridisk eller billighedsretlig teori, selvom Suunto kendte til sandsynligheden for sådanne skader. Suunto er ikke ansvarlig for eventuelle forsinkelser i leveringen af service.

## 5.6. Copyright

© Suunto Oy 9/2014. Alle rettigheder forbeholdes. Suunto, Suunto-produktnavne, deres logoer og andre Suunto-varemærker og produktnavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Denne publikation og indholdet heri tilhører Suunto Oy og er udelukkende beregnet til brug for kunder, der ønsker viden og vigtige oplysninger om brugen af Suunto-produkter. Indholdet må ikke bruges eller distribueres til noget andet formål og/eller kommunikeret, offentliggøres eller gengives på anden vis uden Suunto Oys forudgående skriftlige samtykke. Skønt vi har været omhyggelige med at sikre, at oplysningerne i denne dokumentation både er omfattende og nøjagtige, gives der ingen garanti for nøjagtighed, hverken udtrykkeligt eller indforstået. Indholdet i dette dokument kan til enhver tid ændres uden varsel. Den seneste version af denne dokumentation kan altid downloades fra [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

# Indeks

adding a route.....	37	nedtællingstimer.....	14
adding current location.....	34	omgange.....	18
adjust settings.....	7	oplade.....	53
aktivitetsmonitor.....	9	pejling.....	13
aktuel placering.....	34	pejlingslås.....	13
alarm.....	50	POD.....	29
automatisk kalibrering.....	30	point of interest (POI).....	34
automatisk nulstilling.....	31	pool swimming.....	47
automatisk rulning.....	10	positionsformater.....	27
autopause.....	9	Power POD.....	29 , 31
baggrundsoplysning.....	10	pulsbælte.....	15 , 29
batteri.....	53	pulshukommelse.....	15
Bike POD.....	29	pulssensor.....	15 , 29
charging.....	6	recording tracks.....	18
deleting.....	34	restitution.....	35
deleting a route.....	37	restitutionstest.....	35
display.....	15	Restitutionstid.....	9
displays.....	14	restitutionstilstand.....	35
fejlfinding.....	16	routes.....	37
finde tilbage.....	19	rute.....	38
firmware.....	20	servicemenuen.....	43
Foot POD.....	29 , 30	settings.....	7 , 51
forsigtighed.....	53	seværdighed.....	32
genvej.....	6 , 44	skifte sportstilstand manuelt.....	26
gitre.....	27	sport mode.....	23
GPS.....	26 , 27	sport modes.....	44
GPS signal.....	27	sportstilstand.....	17
GPS timekeeping.....	51	sportstilstande.....	15
GPS-præcision.....	28	starte træning.....	17
hældning.....	31	startup wizard.....	6
håndtere.....	53	stopur.....	44
ikoner.....	21	Suunto app.....	45, 46
intervaltimer.....	23	Suunto Smart Sensor.....	15 , 16
kalibrere.....	12 , 30, 31	svømning.....	47, 48, 49
knaplåsning.....	11	svømning i åbent vand.....	49
knapper.....	6	swimming.....	47
kompas.....	11 , 12, 13, 19	syncing.....	46
logbook.....	23	søvnrestitutionstest.....	37
lysstyrke.....	10	tid.....	49 , 50
lære om svømmearter.....	47	tilknytning.....	29
løbepræstation.....	41	tilstand.....	10
mellemstationer.....	38	time.....	51
memory left indicator.....	25	timere.....	14
menu.....	44	træning.....	15 , 17
menuer.....	6	udskyde alarm.....	50
misvisning.....	12	under træning.....	17 , 18, 19
multisport.....	23 , 26	visе/skjule displays.....	14
navigere.....	18 , 19, 32	ændre display.....	15
navigering.....	38	øvelser.....	48



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 10/2020

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