

SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

2016-12-28

1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ	6
2 Τα πρώτα βήματα	9
2.1 Κουμπιά και μενού	9
2.2 Διαμόρφωση	10
2.3 Προσαρμογή ρυθμίσεων	12
3 Χαρακτηριστικά	14
3.1 Τρισδιάστατη απόσταση	14
3.2 Ιστορικό αναρρίχησης	15
3.3 Παρακολούθηση δραστηριότητας	17
3.4 Αυτόματη παύση	18
3.5 Αυτόματη κύλιση	19
3.6 Φωτισμός	20
3.7 Button lock (Κλειδώμα κουμπιών)	22
3.8 Compass (Πυξίδα)	23
3.8.1 Βαθμονόμηση πυξίδας	24
3.8.2 Ρύθμιση απόκλισης	25
3.8.3 Ρύθμιση κλειδώματος σημείου αναφοράς	27
3.9 Χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης	29
3.10 Οθόνες	30
3.10.1 Προσαρμογή της αντίθεσης της οθόνης	31
3.10.2 Αλλαγή χρώματος οθόνης	31
3.11 Εξάσκηση με λειτουργίες άθλησης	32
3.11.1 Χρήση του έξυπνου αισθητήρα Suunto	32
3.11.2 Τοποθέτηση του Suunto Smart Sensor	34
3.11.3 Έναρξη άσκησης	35
3.11.4 Κατά τη διάρκεια της άσκησης	37
3.11.5 Καταγραφή διαδρομής	38
3.11.6 Γύροι	39


3.11.7 Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης	40
3.11.8 Χρήση της πυξίδας κατά τη διάρκεια της άσκησης	41
3.12 Εύρεση εκκίνησης	42
3.13 Ενημερώσεις υλικολογισμικού (firmware)	43
3.14 FusedAlti	43
3.15 Το FusedSpeed	45
3.16 Εικονίδια	47
3.17 Χρονομετρητής διαστήματος	50
3.18 Διαλειμματικές προπονήσεις	52
3.19 Βιβλίο καταγραφής	55
3.20 Ένδειξη υπολειπόμενης μνήμης	58
3.21 Movescount	59
3.22 Movescount mobile app	61
3.22.1 Δεύτερη οθόνη στο τηλέφωνο	63
3.22.2 Συγχρονισμός με εφαρμογή κινητής συσκευής	64
3.23 Προπόνηση σε πολλά αθλήματα	66
3.23.1 Εναλλαγή λειτουργιών άθλησης με μη αυτόματο τρόπο	67
3.23.2 Χρήση λειτουργίας πολλών αθλημάτων	68
3.24 Πλοήγηση με GPS	68
3.24.1 Λήψη σήματος GPS	69
3.24.2 Πλέγματα GPS και μορφές τοποθεσίας	70
3.24.3 Ακρίβεια GPS και εξοικονόμηση ενέργειας	72
3.25 Ειδοποιήσεις	72
3.26 POD και αισθητήρες καρδιακών παλμών	74
3.26.1 Συνδυασμός POD και αισθητήρων καρδιακών παλμών	74
3.26.2 Χρήση POD ποδιού	77


3.26.3 Βαθμονόμηση Power POD και κλίσης	79
3.27 Σημεία ενδιαφέροντος	81
3.27.1 Εξακριβωση της τοποθεσίας σας	85
3.27.2 Προσθήκη της τοποθεσίας σας ως POI	85
3.27.3 Διαγραφή ενός POI	87
3.28 Ανάκαμψη	88
3.28.1 Χρόνος ανάκαμψης	88
3.28.2 Κατάσταση ανάκαμψης	89
3.29 Διαδρομές	95
3.29.1 Πλοήγηση σε μια διαδρομή	96
3.29.2 Κατά τη διάρκεια της πλοήγησης	98
3.30 Επίπεδο επιδόσεων τρεξιματος	100
3.31 Μενού λειτουργιών	104
3.32 Συντομεύσεις	106
3.33 Λειτουργίες άθλησης	107
3.34 Χρονόμετρο	109
3.35 Εφαρμογές Suunto	111
3.36 Κολύμβηση	112
3.36.1 Κολύμβηση σε πισίνα	112
3.36.2 Στυλ κολύμβησης	113
3.36.3 Κολύμβηση - Ασκήσεις τεχνικής	116
3.36.4 Κολύμβηση σε ανοιχτούς χώρους	117
3.37 Ωρα	118
3.37.1 Αφύπνιση	120
3.37.2 Συγχρονισμός ώρας	122
3.38 Τόνοι και δόνηση	124
3.39 Επανάληψη πορείας	124
3.40 Προγράμματα προπόνησης	125

4 Φροντίδα και υποστήριξη	128
4.1 Οδηγίες χειρισμού	128
4.2 Ανθεκτικότητα στο νερό	128
4.3 Φόρτιση της μπαταρίας	129
4.4 Αντικατάσταση μπαταρίας Smart Sensor	131
4.5 Παροχή υποστήριξης	131
5 Αναφορά	133
5.1 Τεχνικές προδιαγραφές	133
5.2 Συμμόρφωση	134
5.2.1 CE	134
5.2.2 Συμμόρφωση με τους κανόνες FCC	134
5.2.3 IC	136
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009	136
5.3 Σήμα κατατεθέν	136
5.4 Σημείωση ευρεσιτεχνίας	136
5.5 Διεθνής περιορισμένη εγγύηση	137
5.6 Πνευματικά δικαιώματα	140
Ευρετήριο	141


1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** - χρησιμοποιείται σε κάποια διαδικασία ή κατάσταση που μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** - χρησιμοποιείται σε κάποια διαδικασία ή κατάσταση που μπορεί να οδηγήσουν σε καταστροφή του προϊόντος.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** - χρησιμοποιείται για να τονίσει σημαντικές πληροφορίες.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** - χρησιμοποιείται για επιπλέον συμβουλές σχετικά με τον τρόπο χρήσης των δυνατοτήτων και των λειτουργιών της συσκευής.

Προφυλάξεις ασφαλείας

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ Ή ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ ΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΑΣ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ. ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΙΑΤΡΟ.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ. Η ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΣΟΒΑΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΜΗΝ ΒΑΣΙΖΕΣΤΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟ GPS ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ, ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΧΑΡΤΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΦΥΛΑΞΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΚΑΝΕΝΑ ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΛΥΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ, ΚΑΘΩΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΨΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΑ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ, ΚΑΘΩΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΨΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ.

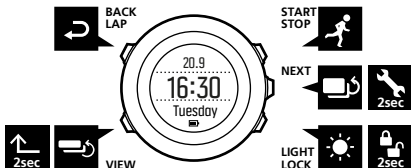
⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: ΜΗΝ ΠΕΤΑΤΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΣΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ, ΑΛΛΑ ΑΠΟΡΡΙΨΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΩΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΠΟΒΛΗΤΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΚΑΘΩΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΒΛΑΒΕΣ.

2 ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

2.1 Κουμπιά και μενού

Το Suunto Ambit3 Vertical διαθέτει πέντε κουμπιά που σάς επιτρέπουν να έχετε πρόσβαση σε όλες τις λειτουργίες.



[Start Stop]:

- πρόσβαση στο αρχικό μενού
- έναρξη, παύση ή συνέχιση μιας άσκησης ή χρονομέτρου
- αυξήστε μια τιμή ή μετακινηθείτε προς τα επάνω στο μενού
- πατήστε παρατεταμένα για να διακόψετε και να αποθηκεύσετε μια άσκηση


[Next]:

- πατήστε για αλλαγή οθονών
- πατήστε για αποδοχή μιας ρύθμισης
- πατήστε παρατεταμένα για είσοδο/έξοδο από το μενού επιλογών
- πατήστε παρατεταμένα για είσοδο/έξοδο από το μενού επιλογών στις λειτουργίες άθλησης

[Light Lock]:

- πατήστε για ενεργοποίηση οπίσθιου φωτισμού

- πατήστε για να μειώσετε μια τιμή ή μετακινηθείτε προς τα κάτω στο μενού
 - πατήστε παρατεταμένα για κλείδωμα/ξεκλείδωμα των κουμπιών [View]:
 - πατήστε για αλλαγή της προβολής της κάτω σειράς
 - πατήστε παρατεταμένα για εναλλαγή της οθόνης από φωτεινή σε σκοτεινή
 - πατήστε παρατεταμένα για πρόσβαση σε συντόμευση (δείτε στο *3.32 Συντομεύσεις*)
- [Back Lap]:
- πατήστε για επιστροφή στο προηγούμενο μενού
 - πατήστε για προσθήκη ενός γύρου κατά τη διάρκεια της άσκησης

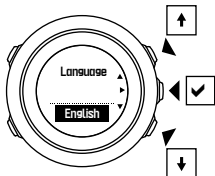
 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά την αλλαγή των τιμών, μπορείτε να αυξήσετε την ταχύτητα πατώντας παρατεταμένα τα κουμπιά [Start Stop] ή [Light Lock], μέχρι οι τιμές να αρχίσουν να αλλάζουν ταχύτερα.

2.2 Διαμόρφωση

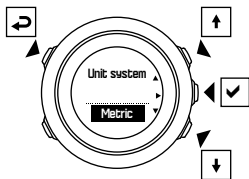
Για να επωφεληθείτε πλήρως από τις δυνατότητες του Suunto Ambit3 Vertical, συνιστούμε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Suunto Movescount App και να δημιουργήσετε έναν δωρεάν λογαριασμό Suunto Movescount πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας. Διαφορετικά, μπορείτε να επισκεφτείτε το movescount.com, για να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό χρήστη.

Για να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας:

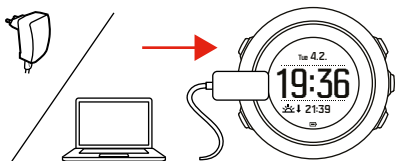
1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Start Stop] για να θέσετε σε λειτουργία τη συσκευή.
2. Πατήστε [Start Stop] ή [Light Lock] για να αναζητήσετε τη γλώσσα που επιθυμείτε πατήστε [Next] για να την επιλέξετε.




3. Ακολουθήστε τον οδηγό εκκίνησης, για να ολοκληρώσετε τις αρχικές ρυθμίσεις. Επιλέξτε τιμές με τα κουμπιά [Start Stop] ή [Light Lock] και πατήστε [Next] για να τις αποδεχτείτε και να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.



Αφού ολοκληρωθεί ο οδηγός ρυθμίσεων, φορτίστε το ρολόι με το καλώδιο USB που σας παρέχεται μέχρι η μπαταρία να είναι πλήρως φορτισμένη.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν εμφανίζεται ένα σύμβολο μπαταρίας που αναβοσβήνει, θα πρέπει να φορτίσετε το Suunto Ambit3 Vertical πριν το χρησιμοποιήσετε.

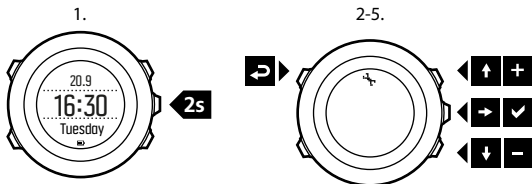
2.3 Προσαρμογή ρυθμίσεων

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις του Suunto Ambit3 Vertical απευθείας στο ρολόι σας, μέσω του Movescount ή στην κινητή σας συσκευή μέσω της εφαρμογής Suunto Movescount App (δείτε στο *3.22 Movescount mobile app*).

Για αλλαγή των ρυθμίσεων στο ρολόι:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στο μενού με το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock].
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε μια ρύθμιση.
4. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock] για να προσαρμόσετε τις τιμές των ρυθμίσεων.

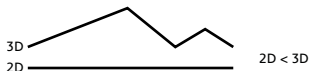
5. Πατήστε το κουμπί [Back Lap] για να επιστρέψετε στο προηγούμενο μενού ή πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο.



3 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

3.1 Τρισδιάστατη απόσταση

Από προεπιλογή, το Suunto Ambit3 Vertical λαμβάνει υπόψη το υψομετρικό κέρδος και την υψομετρική απώλεια όταν μετρά την απόσταση. Με αυτόν τον τρόπο έχετε μια πιο ρεαλιστική μέτρηση της απόστασης όταν ασκήσετε σε ανηφορικό ή ορεινό έδαφος. Σε αυτό το σενάριο, η τρισδιάστατη απόσταση είναι μεγαλύτερη από τη δισδιάστατη.



Στις περισσότερες περιπτώσεις, μπορείτε να αφήσετε τη ρύθμιση ως έχει. Ωστόσο, αν χρησιμοποιείτε λογισμικό άλλου προμηθευτή για να αναλύετε την πορεία σας, ελέγξτε τον τρόπο υπολογισμού της απόστασης της πορείας. Αν ο υπολογισμός γίνεται με δισδιάστατη απόσταση, μπορεί να θέλετε να απενεργοποιήσετε την τρισδιάστατη απόσταση στο ρολόι σας.

Για να απενεργοποιήσετε την τρισδιάστατη απόσταση:

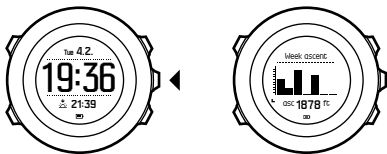
1. Όταν βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **ACTIVATE** (ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].

3. Πραγματοποιήστε κύλιση στην **3D distance** (τρισδιάστατη απόσταση) και πατήστε [Next] για να αλλάξετε σε δισδιάστατη απόσταση.
4. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο.

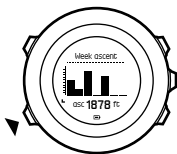
3.2 Ιστορικό αναρρίχησης

Το Suunto Ambit3 Vertical παρακολουθεί το γενικό ιστορικό των αναρριχήσεών σας βάσει των καταγεγραμμένων Κινήσεων. Το ιστορικό αναρριχήσεων σας δίνει μια πλήρη εικόνα του υψομετρικού κέρδους, από την κάθε ημέρα έως τη συνολική επίδοση.

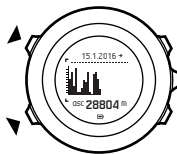
Το ιστορικό αναρρίχησης είναι προεπιλεγμένη οθόνη στην οποία μπορείτε να έχετε πρόσβαση πατώντας το κουμπί [Next]. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εμφάνιση ή απόκρυψη οθονών, ανατρέξτε στο *3.10 Οθόνες*.



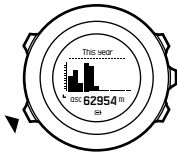
Στην οθόνη ιστορικού αναρρίχησης, υπάρχουν τέσσερις προβολές τις οποίες μπορείτε να δείτε πατώντας το κουμπί [View]. Η προβολή δείχνει το υψομετρικό κέρδος τις τελευταίες επτά ημέρες με την τρέχουσα επίδοση να εμφανίζεται δεξιά.



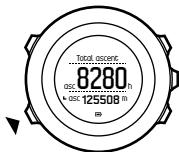
Η επόμενη προβολή δείχνει το υψομετρικό κέρδος σε διάστημα 30 ημερών ξεκινώντας από την ημερομηνία που εμφανίζεται στο άνω μέρος της οθόνης. Μπορείτε να ορίσετε την ημερομηνία έναρξης στη σημερινή πατώντας [Back Lap].



Μετά την προβολή των 30 ημερών, θα δείτε μια σύνοψη του τρέχοντος ημερολογιακού έτους. Κάθε στήλη στο γράφημα αντιστοιχεί σε έναν μήνα.



Η τελευταία προβολή δείχνει το υψομετρικό κέρδος όλων των χρήσεων (για όσο καιρό χρησιμοποιείτε το ρολόι). Στη μεσαία σειρά εμφανίζεται ο συνολικός χρόνος αναρρίχησης και στην κάτω σειρά εμφανίζεται το συνολικό υψομετρικό κέρδος.



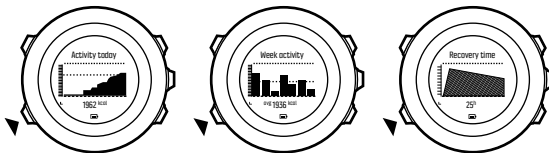
3.3 Παρακολούθηση δραστηριότητας

Εκτός του χρόνου ανάκαμψης που εμφανίζεται στο προσωπικό σας αρχείο καταγραφής εξάσκησης, το Suunto Ambit3 Vertical παρακολουθεί τη συνολική σας δραστηριότητα, τόσο την εξάσκησή σας όσο και την καθημερινή σας δραστηριότητα. Η παρακολούθηση της δραστηριότητας σας δίνει μια πλήρη εικόνα των δραστηριοτήτων σας, των θερμίδων που καταναλώνετε και του χρόνου ανάκαμψης.

Η παρακολούθηση δραστηριότητας είναι διαθέσιμη ως προεπιλεγμένη οθόνη στη λειτουργία **TIME**. Μπορείτε να δείτε την οθόνη πατώντας το κουμπί [Next] (τελευταία οθόνη).

Μπορείτε να εμφανίζετε/κρύβετε την οθόνη παρακολούθησης στο αρχικό μενού στην επιλογή **DISPLAYS** (Οθόνες) » **Activity** (Δραστηριότητα). Αλλάζετε με το κουμπί [Next].

Η οθόνη παρακολούθησης δραστηριότητας εμφανίζεται με τρεις τρόπους τους οποίους μπορείτε να αλλάξετε πατώντας [View].



- **Activity today** (Δραστηριότητα ημέρας): σημερινή κατανάλωση θερμίδων: η διακεκομμένη γραμμή στο ραβδόγραμμα δείχνει τη μέση ημερήσια κατανάλωση θερμίδων των προηγούμενων επτά ημερών, χωρίς να περιλαμβάνεται η τρέχουσα ημέρα
- **Week activity** (Δραστηριότητα εβδομάδας): η ημερήσια κατανάλωση θερμίδων κατά τις τελευταίες επτά ημέρες με τη σημερινή να εμφανίζεται στο δεξιό άκρο: η διακεκομμένη γραμμή στο ραβδόγραμμα και η χαμηλότερη σειρά δείχνουν τη μέση ημερήσια κατανάλωση θερμίδων των προηγούμενων επτά ημερών, χωρίς να περιλαμβάνεται η τρέχουσα ημέρα
- **Recovery time** (Χρόνος ανάκαμψης): ο χρόνος ανάκαμψης για τις επόμενες 24 ώρες βάσει των καταγεγραμμένων ασκήσεων και της ημερήσιας δραστηριότητας

3.4 Αυτόματη παύση

Η λειτουργία **Autopause** (Αυτόματη παύση) διακόπτει την καταγραφή των ασκήσεών σας όταν η ταχύτητά σας είναι μικρότερη των 2 χλμ/ώρα (1,2 mph). Μόλις η ταχύτητά σας υπερβεί τα 3 χλμ/ώρα (1,9 mph), η καταγραφή συνεχίζεται αυτόματα.

Μπορείτε να ενεργοποιείτε ή να απενεργοποιείτε τη λειτουργία **Autopause** (Autopause) για κάθε λειτουργία άθλησης στο Movescourt, στην ενότητα των προηγμένων ρυθμίσεων για τη λειτουργία άθλησης.

Μπορείτε να ενεργοποιείτε ή να απενεργοποιείτε τη ρύθμιση **Autopause** (Αυτόματη παύση) κατά τη διάρκεια της άσκησης χωρίς να επηρεάζονται οι ρυθμίσεις σας στο Movescourt.

Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Autopause** (Αυτόματη παύση) ενώ ασκείστε:

1. Όταν βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **ACTIVATE** (Ενεργοποίηση) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Autopause** (Αυτόματη παύση) με το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next].
4. Κάντε αλλαγές με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock].
5. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο.

3.5 Αυτόματη κύλιση

Ρυθμίστε το ρολόι σας έτσι ώστε να πραγματοποιεί αυτόματη κύλιση στις οθόνες της λειτουργίας άθλησης ενώ ασκήσετε, χρησιμοποιώντας τη λειτουργία **Autoscroll** (Αυτόματη κύλιση).

Στο Movescourt, μπορείτε να ενεργοποιείτε/απενεργοποιείτε τη λειτουργία **Autoscroll** (Αυτόματη κύλιση) για κάθε λειτουργία άθλησης και να ορίσετε το χρονικό διάστημα για το οποίο θα εμφανίζονται οι οθόνες.

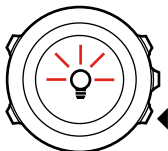
Μπορείτε επίσης να ενεργοποιείτε ή να απενεργοποιείτε τη ρύθμιση **Autoscroll** (Αυτόματη κύλιση) κατά τη διάρκεια της άσκησης χωρίς να επηρεάζονται οι ρυθμίσεις σας στο Movescout.

Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Autoscroll** (Αυτόματη κύλιση) ενώ ασκείστε:

1. Όταν βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **ACTIVATE** (Ενεργοποίηση) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Autoscroll** (Αυτόματη κύλιση) με το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next].
4. Κάντε αλλαγές με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock].
5. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο.

3.6 Φωτισμός

Πατήστε το κουμπί [Light Lock] για την ενεργοποίηση του φωτισμού.



Από προεπιλογή, ο φωτισμός ενεργοποιείται για μερικά δευτερόλεπτα και απενεργοποιείται αυτόματα. Αυτή είναι η λειτουργία **Normal** (Κανονική).

Υπάρχουν τρεις διαφορετικές λειτουργίες φωτισμού:

Mode (Λειτουργία):


- **Normal** (Κανονική): Ο φωτισμός ενεργοποιείται για λίγα δευτερόλεπτα όταν πατάτε το κουμπί [Light Lock] και όταν ηχεί η αφύπνιση.
- **Off** (Απενεργοποιημένη): Ο φωτισμός δεν ενεργοποιείται όταν πατάτε κάποιο κουμπί ή όταν ηχεί η αφύπνιση.
- **Night** (Νυχτερινή): Ο φωτισμός ενεργοποιείται για λίγα δευτερόλεπτα όταν πατάτε κάποιο κουμπί και όταν ηχεί η αφύπνιση.
- **Toggle** (Εναλλαγή): Ο φωτισμός ενεργοποιείται όταν πατάτε το κουμπί [Light Lock] και παραμένει ενεργοποιημένος μέχρι να ξαναπατήσετε το κουμπί [Light Lock].

Το Suunto Ambit3 Vertical έχει δύο ρυθμίσεις φωτισμού: μία "γενική" ρύθμιση και μία για σπορ.

Μπορείτε να αλλάξετε τη γενική ρύθμιση φωτισμού, στις ρυθμίσεις του ρολογιού, στη ρύθμιση **GENERAL** (Γενικά) » **Tones/display** (Τόνοι/οθόνη) » **Backlight** (Φωτισμός). Δείτε στο *2.3 Προσαρμογή ρυθμίσεων*. Μπορείτε επίσης να αλλάξετε τη γενική ρύθμιση στο Movescout.

Στις λειτουργίες άθλησης μπορείτε να χρησιμοποιείτε τον ίδιο φωτισμό με τη γενική ρύθμιση (προεπιλεγμένο) ή μπορείτε να ορίσετε μια διαφορετική λειτουργία άθλησης στο μενού των προηγμένων ρυθμίσεων στο Movescout.

Επιπλέον σε αυτήν τη λειτουργία, μπορείτε να προσαρμόσετε τη φωτεινότητα του φωτισμού (ποσοστιαία), είτε στις ρυθμίσεις του ρολογιού στο μενού **GENERAL** (Γενικά)» **Tones/display** (Τόνοι/οθόνη)» **Backlight** (Φωτισμός) ή στο Movescout.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ακόμη κι όταν είναι κλειδωμένα τα κουμπιά [Back Lap] και [Start Stop], μπορείτε να ενεργοποιήσετε τον φωτισμό πατώντας το κουμπί [Light Lock].

3.7 Button lock (Κλειδωμα κουμπιών)

Πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [Light Lock] κλειδώνετε και ξεκλειδώνετε κουμπιά.



Μπορείτε να αλλάξετε τη γενική ρύθμιση φωτισμού, στις ρυθμίσεις του ρολογιού, στη ρύθμιση **GENERAL** (Γενικά) » **Tones/display** (Τόνοι/οθόνη) » **Button lock** (Κλειδωμα κουμπιού).


Το Suunto Ambit3 Vertical έχει δύο ρυθμίσεις κλειδώματος κουμπιού: μία για γενική χρήση, **Time mode lock** (Κλειδωμα λειτουργίας ώρας) και μία για όταν αθλείστε, **Sport mode lock** (Κλειδωμα λειτουργίας άθλησης):

Time mode lock (Κλειδωμα λειτουργίας ώρας):

- **Actions only** (Μόνο ενέργειες): Τα μενού έναρξης και επιλογών είναι κλειδωμένα.
- **All buttons** (Όλα τα κουμπιά): Όλα τα κουμπιά είναι κλειδωμένα. Ο φωτισμός μπορεί να ενεργοποιηθεί στη λειτουργία **Night** (Νυχτερινή).

Sport mode lock (Κλειδωμα λειτουργίας άθλησης):

- **Actions only** (Μόνο ενέργειες): Τα κουμπιά [Start Stop], [Back Lap] και το μενού επιλογών είναι κλειδωμένα κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- **All buttons** (Όλα τα κουμπιά): Όλα τα κουμπιά είναι κλειδωμένα. Ο φωτισμός μπορεί να ενεργοποιηθεί στη λειτουργία **Night** (Νυχτερινή).

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Επιλέξτε τη ρύθμιση κλειδώματος κουμπιού **Actions only** (Μόνο ενέργειες) για τις λειτουργίες άθλησης, ώστε να μην είναι δυνατή η έναρξη ή η διακοπή της καταγραφής κατά λάθος. Ακόμη κι όταν είναι κλειδωμένα τα κουμπιά [Back Lap] και [Start Stop], μπορείτε να αλλάξετε τις οθόνες πατώντας [Next] και τις προβολές πατώντας [View].

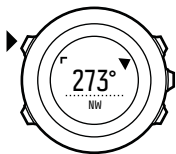
3.8 Compass (Πυξίδα)

Το Suunto Ambit3 Vertical διαθέτει ψηφιακή πυξίδα που σας δίνει τη δυνατότητα να προσανατολιζέστε σε σχέση με το μαγνητικό Βορρά. Η πυξίδα με αντιστάθμιση κλίσης σας προσφέρει ακριβείς ενδείξεις ακόμη και στην περίπτωση που η πυξίδα δεν βρίσκεται σε οριζόντια θέση.

Μπορείτε να εμφανίζετε/κρύβετε την οθόνη της πυξίδας στο αρχικό μενού στην επιλογή **DISPLAYS** (ΟΘΟΝΕΣ) » **Compass** (Πυξίδα). Κάντε εναλλαγές με το κουμπί [Next].

Η οθόνη Πυξίδα περιλαμβάνει τις εξής πληροφορίες:

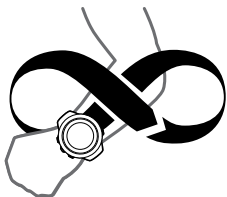
- μεσαία σειρά: πορεία της πυξίδας σε μοίρες
- κάτω σειρά: αλλαγή της προβολής σε τρέχουσα επικεφαλίδα με απόλυτους αριθμούς, σε ώρα ή κενή με [View]



Η πυξίδα θα ενεργοποιήσει τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας μετά από ένα λεπτό. Ενεργοποιήστε την ξανά με το κουμπί [Start Stop].

3.8.1 Βαθμονόμηση πυξίδας

Θα πρέπει πρώτα να βαθμονομήσετε την πυξίδα, αν δεν την έχετε χρησιμοποιήσει ξανά. Στρέψτε και γυρίστε το ρολόι σε πολλές κατευθύνσεις, μέχρι να ακουστεί ο χαρακτηριστικός ήχος ο οποίος θα σημαίνει ότι η βαθμονόμηση ολοκληρώθηκε.



Σε περίπτωση που έχετε ήδη πραγματοποιήσει βαθμονόμηση της πυξίδας και θέλετε να την επαναλάβετε, μπορείτε να μεταβείτε στην επιλογή βαθμονόμησης από το μενού επιλογών.

Αν η βαθμονόμηση είναι επιτυχής, εμφανίζεται το κείμενο **Calibration successful** (Επιτυχής βαθμονόμηση). Σε περίπτωση αποτυχίας της βαθμονόμησης, εμφανίζεται το κείμενο **Calibration failed** (Αποτυχία βαθμονόμησης). Για να επιχειρήσετε ξανά τη βαθμονόμηση, πατήστε το κουμπί [Start Stop].

Για έναρξη μη αυτόματης βαθμονόμησης πιξίδα:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Επιλέξτε **GENERAL** (ΓΕΝΙΚΑ) πατώντας το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Compass** (Πυξίδα) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
4. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **Calibration** (Βαθμονόμηση).

3.8.2 Ρύθμιση απόκλισης

Για να εξασφαλίσετε σωστές ενδείξεις της πυξίδας, πρέπει να ορίσετε με ακρίβεια την τιμή απόκλισης.

Οι έντυποι χάρτες δείχνουν τον πραγματικό Βορρά. Ωστόσο, οι πυξίδες δείχνουν το μαγνητικό Βορρά- μια περιοχή πάνω από τη Γη όπου ασκείται η δύναμη των μαγνητικών πεδίων της Γης. Επειδή ο μαγνητικός Βορράς και ο πραγματικός Βορράς δεν βρίσκονται στο ίδιο σημείο, θα πρέπει να ορίσετε στην πυξίδα αυτήν την απόκλιση. Η γωνία μεταξύ του μαγνητικού και του πραγματικού βορρά ορίζει την απόκλιση.

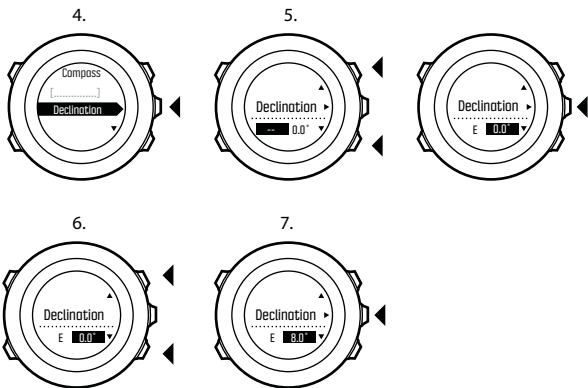
Η τιμή της απόκλισης εμφανίζεται στους περισσότερους χάρτες. Η θέση του μαγνητικού Βορρά αλλάζει κάθε χρόνο, συνεπώς την πιο ακριβή και ενημερωμένη τιμή απόκλισης μπορείτε να την αποκτήσετε από το


διαδίκτυο (για παράδειγμα, στην τοποθεσία www.magnetic-declination.com).

Ωστόσο, οι χάρτες προσανατολισμού έχουν σχεδιαστεί με βάση το μαγνητικό Βορρά. Αυτό σημαίνει ότι αν χρησιμοποιείτε χάρτες προσανατολισμού, θα πρέπει να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία διόρθωσης της απόκλισης, ορίζοντας την τιμή απόκλισης στις 0 μοίρες.

Για να ορίσετε την τιμή της απόκλισης:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε την επιλογή **GENERAL** (γενικές).
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Compass** (Πυξίδα) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Declination** (Απόκλιση) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
5. Απενεργοποιήστε την απόκλιση επιλέγοντας -- (--) ή επιλέξτε **W** (δύση) ή **E** (ανατολή).
6. Ρυθμίστε την τιμή της απόκλισης με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock].
7. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση.



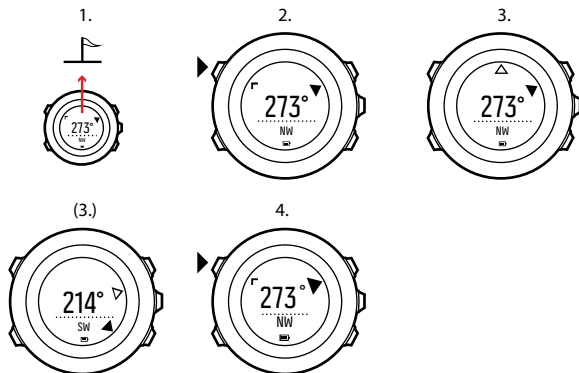
 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να έχετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις πυξίδας πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [View] ενώ βρίσκεστε στη λειτουργία **COMPASS**.


3.8.3 Ρύθμιση κλειδώματος σημείου αναφοράς

Μπορείτε να επισημάνετε την κατεύθυνση προς τον στόχο σας σχέση με τον Βορρά, με τη βοήθεια του χαρακτηριστικού κλειδώματος σημείου αναφοράς.

Για να κλειδώσετε κάποιο σημείο αναφοράς:

1. Με ενεργή την πυξίδα, κρατήστε το ρολόι μπροστά σας και στραφείτε προς τον στόχο σας.
2. Πατήστε [Back Lap] για να κλειδώσετε τις μοίρες που εμφανίζονται στο ρολόι σας καθώς δημιουργείτε το σημείο αναφοράς.
3. Ένα κενό τρίγωνο δείχνει το κλειδωμένο σημείο αναφοράς σε σχέση με την ένδειξη του Βορρά (στερεό τρίγωνο).
4. Πατήστε [Back Lap] για εκκαθάριση του σημείου αναφοράς.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν χρησιμοποιείτε την πυξίδα σε λειτουργία άθλησης, το κουμπι [Back Lap] μόνο κλειδώνει και εκκαθαρίζει το σημείο αναφοράς. Βγείτε από την προβολή της πυξίδας για να κάνετε έναν γύρο με το [Back Lap].

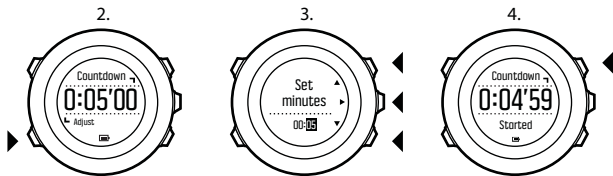
3.9 Χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης


Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για να μετρήσετε από έναν καθορισμένο χρόνο προς το μηδέν. Το χρονόμετρο εκπέμπει ένα σύντομο ηχητικό σήμα για κάθε ένα από τα τελευταία 10 δευτερόλεπτα της αντίστροφης μέτρησης και σας ενημερώνει, όταν φτάσει στο τέλος της με μια ηχητική ειδοποίηση.

Μπορείτε να εμφανίζετε/κρύβετε το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης από το αρχικό μενού στην επιλογή **DISPLAYS** (Οθόνες)» **Countdown** (Αντίστροφη μέτρηση). Αλλάζετε με το κουμπί [Next].

Για να ρυθμίσετε το χρόνο αντίστροφης μέτρησης:

1. Πατήστε [Next] μέχρι να εμφανιστεί η οθόνη του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης.
2. Πατήστε το κουμπί [View] για να ρυθμίσετε το χρόνο της αντίστροφης μέτρησης.
3. Ρυθμίστε την ώρα και τα λεπτά με το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock]. Επιβεβαιώστε την αλλαγή πατώντας το κουμπί [Next].
4. Πατήστε [Start Stop] για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.



 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για να διακόψετε προσωρινά την αντίστροφη μέτρηση, πατήστε το κουμπί [Start Stop].

3.10 Οθόνες

Το Suunto Ambit3 Vertical διαθέτει πολλά διαφορετικά χαρακτηριστικά, όπως πυξίδα (δείτε εδώ *3.8 Compass (Πυξίδα)*) και χρονόμετρο (δείτε εδώ *3.34 Χρονόμετρο*), των οποίων ο χειρισμός γίνεται σαν να είναι οθόνες που μπορούν να εμφανίζονται πατώντας το κουμπί [Next]. Κάποια από αυτά είναι μόνιμα ενώ άλλα μπορείτε να τα εμφανίζετε και να τα αποκρύπτετε όποτε θέλετε.

Για εμφάνιση/απόκρυψη οθονών:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **DISPLAYS** (Οθόνες) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Στη λίστα των οθονών, ενεργοποιήστε και απενεργοποιήστε οποιοδήποτε χαρακτηριστικό κάνοντας κύλιση σε αυτό με τα κουμπιά Start Stop ή Light Lock και πατώντας Next.

Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο από το μενού οθονών αν χρειαστεί.

Οι λειτουργίες άθλησης (δείτε το *3.33 Λειτουργίες άθλησης*) έχουν επίσης πολλές οθόνες τις οποίες μπορείτε να προσαρμόσετε έτσι ώστε να εμφανίζουν διαφορετικές πληροφορίες όταν ασκήσετε.

3.10.1 Προσαρμογή της αντίθεσης της οθόνης

Αυξήστε ή μειώστε την αντίθεση του Suunto Ambit3 Vertical στις ρυθμίσεις του ρολογιού.

Για να προσαρμόσετε την αντίθεση της οθόνης:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε τις **GENERAL** General (Γενικές) ρυθμίσεις.
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε τη ρύθμιση **Tones/display** (Τόνοι/οθόνη).
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Display contrast** (Αντίθεση οθόνης) με το κουμπί [Light Lock] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next].
5. Αυξήστε την αντίθεση με το κουμπί [Start Stop] ή μειώστε την με το κουμπί [Light Lock].
6. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο.

3.10.2 Αλλαγή χρώματος οθόνης

Αλλάξτε την οθόνη από φωτεινή σε σκοτεινή μέσω των ρυθμίσεων στο ρολόι ή στο Movescount ή απλώς χρησιμοποιώντας την προεπιλεγμένη συντόμευση κουμπιού [View] (δείτε στο *2.1 Κουμπιά και μενού*).

Μπορείτε επίσης να ορίσετε το χρώμα της οθόνης για μια λειτουργία άθλησης στο Movescount.

Για να αντιστρέψετε την εμφάνιση της οθόνης στις ρυθμίσεις του ρολογιού:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε τις **GENERAL** (Γενικές) ρυθμίσεις.
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε τη ρύθμιση **Tones/display** (Τόνοι/οθόνη).
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **Invert display** (Αντιστροφή οθόνης) με το κουμπί [Start Stop] και επιβεβαιώστε τη με το κουμπί [Next].

3.11 Εξάσκηση με λειτουργίες άθλησης

Χρησιμοποιήστε τις λειτουργίες άθλησης (δείτε στο *3.33 Λειτουργίες άθλησης*) για να καταγράφετε τα προγράμματα άσκησής σας και να βλέπετε διάφορες πληροφορίες ενώ αθλείστε.

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις λειτουργίες άθλησης από το μενού **EXERCISE** (Εξάσκηση) πατώντας [Start Stop].

3.11.1 Χρήση του έξυπνου αισθητήρα Suunto

Με το Suunto Ambit3 Vertical, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν συμβατό αισθητήρα καρδιακών παλμών Bluetooth® Smart, όπως είναι ο Suunto Smart Sensor, για να έχετε λεπτομερή στοιχεία σχετικά με την ένταση της άσκησης.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο αισθητήρας καρδιακών παλμών δείχνει:

- καρδιακούς παλμούς σε πραγματικό χρόνο
- μέσο όρο καρδιακών παλμών σε πραγματικό χρόνο
- καρδιακούς παλμούς σε μορφή γραφήματος

- θερμίδες που καταναλώθηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης
- οδηγίες για άσκηση εντός ορισμένων ορίων καρδιακών παλμών
- Peak Training Effect

Μετά την άσκηση, ο αισθητήρας καρδιακών παλμών δείχνει:

- τις συνολικές θερμίδες που καταναλώθηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης
- τη μέση τιμή καρδιακών παλμών
- τη μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών
- τον χρόνο ανάκαμψης

Αν χρησιμοποιείτε το Suunto Smart Sensor, έχετε το πρόσθετο πλεονέκτημα της μνήμης καρδιακών παλμών. Η λειτουργία της μνήμης του Suunto Smart Sensor αποθηκεύει προσωρινά δεδομένα όποτε διακόπτεται η μετάδοση στο Suunto Ambit3 Vertical.

Με αυτόν τον τρόπο, έχετε ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την ένταση της άσκησης σε δραστηριότητες όπως η κολύμβηση όπου το νερό εμποδίζει τη μετάδοση. Μπορείτε, επίσης, να μην παίρνετε μαζί σας το Suunto Ambit3 Vertical μετά την έναρξη μιας καταγραφής. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης του Suunto Smart Sensor.

Χωρίς αισθητήρα καρδιακών παλμών, το Suunto Ambit3 Vertical παρέχει ένδειξη κατανάλωσης θερμίδων και χρόνου ανάκαμψης για δραστηριότητες τρεξίματος και ποδηλασίας όπου η ταχύτητα χρησιμοποιείται για εκτίμηση της έντασης. Ωστόσο, συνιστούμε να χρησιμοποιείτε έναν αισθητήρα καρδιακών παλμών για να έχετε ακριβείς ενδείξεις της έντασης.

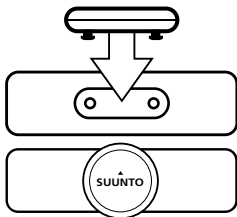
Ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης του Suunto Smart Sensor ή σε άλλου συμβατού αισθητήρα καρδιακών παλμών Bluetooth Smart για πρόσθετες πληροφορίες.

3.11.2 Τοποθέτηση του Suunto Smart Sensor

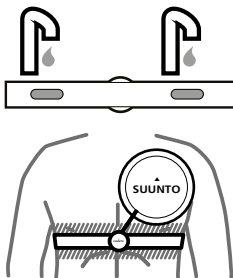
Για έναρξη χρήσης του Suunto Smart Sensor:

1. Εφαρμόστε τον αισθητήρα καλά στη ζώνη σύνδεσης.
2. Προσαρμόστε το μήκος της ζώνης όπως χρειάζεται.
3. Υγράνετε τα ηλεκτρόδια της ζώνης με νερό ή με το ειδικό τζελ.
4. Φορέστε τη ζώνη έτσι ώστε να εφαρμόζει καλά και το λογότυπο Suunto να είναι στραμμένο προς τα επάνω.


1.




3. - 4.



Ο αισθητήρας Smart Sensor ενεργοποιείται αυτόματα μόλις εντοπίσει καρδιακό παλμό.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για καλύτερα αποτελέσματα, φοράτε τη ζώνη απευθείας στο σώμα σας.

Ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης του αισθητήρα Suunto Smart Sensor για πρόσθετες πληροφορίες και επίλυση τυχόν προβλημάτων.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν το δέρμα κάτω από τα ηλεκτρόδια της ζώνης είναι ξηρό, η ζώνη είναι χαλαρή και αν φοράτε μπλουζα από συνθετικά υλικά, μπορεί οι μετρήσεις του καρδιακού ρυθμού να είναι αφύσικα υψηλές. Υγράνετε καλά τα ηλεκτρόδια της ζώνης και σφίξτε τη ζώνη, για να αποφύγετε εσφαλμένα υψηλές τιμές καρδιακού ρυθμού. Αν έχετε λόγους να ανησυχείτε για τον καρδιακό ρυθμό σας, συμβουλευτείτε έναν γιατρό.

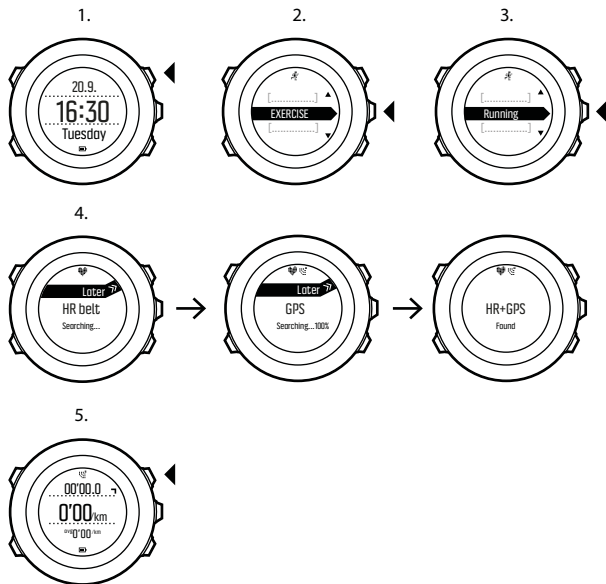
3.11.3 Έναρξη άσκησης

Για την έναρξη της άσκησης:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε την επιλογή **EXERCISE** (Άσκηση).
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε την κατάλληλη λειτουργία με το κουμπί [Next].
4. Το ρολόι ξεκινά αυτόματα την αναζήτηση για σήμα ζώνης καρδιακών παλμών, αν η επιλεγμένη λειτουργία άθλησης χρησιμοποιεί ζώνη καρδιακών παλμών. Περιμένετε να σας ειδοποιήσει το ρολόι ότι έχουν εντοπιστεί οι καρδιακοί παλμοί ή/και το σήμα GPS ή πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **Later** (Αργότερα).

Το ρολόι συνεχίζει την αναζήτηση για σήμα καρδιακών παλμών/
GPS.

5. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ξεκινήσετε την καταγραφή της άσκησης. Για να μεταβείτε στις πρόσθετες επιλογές ασκήσεων κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next].



3.11.4 Κατά τη διάρκεια της άσκησης

Το Suunto Ambit3 Vertical σας παρέχει πλήθος πληροφοριών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι πληροφορίες ποικίλουν ανάλογα με τη

λειτουργία άθλησης που έχετε επιλέξει. Ανατρέξτε στην ενότητα *3.33 Λειτουργίες άθλησης*. Μπορείτε επίσης να δείτε περισσότερες πληροφορίες, εάν χρησιμοποιήσετε τη ζώνη καρδιακών παλμών και το GPS κατά την άσκηση.

Ακολουθούν μερικές ιδέες σχετικά με τον τρόπο χρήσης του ρολογιού κατά τη διάρκεια της άσκησης:

- Πατήστε το κουμπί [Next] για να κάνετε κύλιση στις οθόνες των λειτουργιών άθλησης.
- Πατήστε το κουμπί [View] για να δείτε διάφορες πληροφορίες στην κάτω σειρά της οθόνης.
- Προκειμένου να αποφύγετε την κατά λάθος ενεργοποίηση ή διακοπή των στοιχείων καταγραφής σας ή τους ανεπιθύμητους γύρους, κλειδώστε τα κουμπιά πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [Light Lock].
- Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για παύση της καταγραφής. Για να συνεχίσετε την καταγραφή, πατήστε ξανά το κουμπί [Start Stop].

3.11.5 Καταγραφή διαδρομής

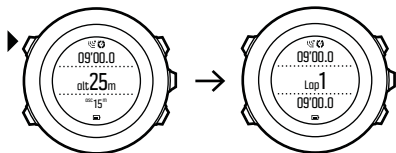
Ανάλογα με τη λειτουργία άθλησης που έχετε επιλέξει, το Suunto Ambit3 Vertical σας δίνει τη δυνατότητα να καταγράψετε διάφορες πληροφορίες κατά τη διάρκειά της άσκησης.

Αν στη λειτουργία άθλησης είναι ενεργοποιημένο το GPS, Suunto Ambit3 Vertical καταγράφεται και η διαδρομή σας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μπορείτε να προβάλετε τη διαδρομή στο Movescout ως μέρος της καταγεγραμμένης κίνησης και να την εξάγετε ως διαδρομή για να τη χρησιμοποιήσετε αργότερα.

3.11.6 Γύροι

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να πραγματοποιήσετε γύρους με αυτόματο ή μη τρόπο ρυθμίζοντας το διάστημα αυτόματων γύρων στο Movescount. Όταν πραγματοποιείτε γύρους με αυτόματο τρόπο, το Suunto Ambit3 Vertical καταγράφει τους γύρους με βάση την απόσταση που έχετε ορίσει στο Movescount.

Για να πραγματοποιήσετε γύρους με μη αυτόματο τρόπο, πατήστε το κουμπί [Back Lap] κατά τη διάρκεια της άσκησης.



Το Suunto Ambit3 Vertical εμφανίζει τις παρακάτω πληροφορίες:

- επάνω σειρά: ενδιάμεσος χρόνος (διάρκεια από την έναρξη της καταγραφής στοιχείων)
- μεσαία σειρά: αριθμός γύρου
- κάτω σειρά: διάρκεια γύρου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στην περίληψη της άσκησης εμφανίζεται πάντα τουλάχιστον ένας γύρος, η άσκησή σας από την έναρξη έως τον τερματισμό. Οι γύροι που έχετε πραγματοποιήσει κατά τη διάρκεια της άσκησης εμφανίζονται ως επιπλέον γύροι.

3.11.7 Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης

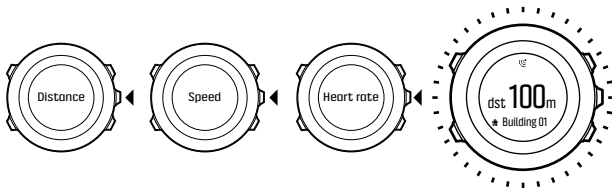
Αν θέλετε να τρέξετε κάποια διαδρομή ή προς ένα σημείο ενδιαφέροντος (POI), μπορείτε να επιλέξετε κάποια λειτουργία άθλησης, όπως Run a Route και να ξεκινήσετε αμέσως την πλοήγηση.

Μπορείτε επίσης να πλοηγηθείτε σε μία διαδρομή ή σε ένα POI κατά την άσκησή σας με άλλες λειτουργίες άθλησης που έχουν ενεργοποιημένο GPS.

Για πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Όταν βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης με ενεργοποιημένο GPS, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **NAVIGATION** (Πλοήγηση).
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **POIs (Points of interest)** POI (Σημεία ενδιαφέροντος) ή **Routes** (Διαδρομές) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].

Η καθοδήγηση πλοήγησης εμφανίζεται ως η τελευταία οθόνη στην επιλεγμένη λειτουργία άθλησης.



Για να απενεργοποιήσετε την πλοήγηση, επιστρέψτε στη ρύθμιση **NAVIGATION** (Πλοήγηση) στο μενού επιλογών και επιλέξτε **End navigation** (Τέλος πλοήγησης).



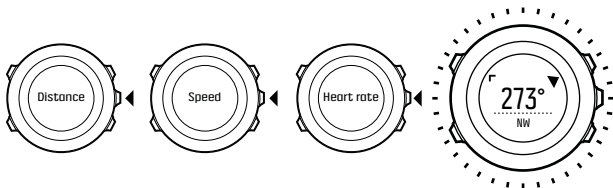
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν η ακρίβεια της ρύθμισης του GPS (δείτε στο 3.24.3 Ακρίβεια GPS και εξοικονόμηση ενέργειας) της λειτουργίας άθλησης είναι **Good** (Καλή) ή λιγότερη, κατά την πλοήγηση η ακρίβεια του GPS αλλάζει σε **Best** (Βέλτιστη). Γι'αυτό, η κατανάλωση μπαταρίας είναι μεγαλύτερη.

3.11.8 Χρήση της πυξίδας κατά τη διάρκεια της άσκησης

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την πυξίδα και να την προσθέσετε σε μια προσαρμοσμένη λειτουργία άθλησης ενώ ασκείστε.

Για να χρησιμοποιήσετε την πυξίδα ενώ ασκείστε:

1. Όταν βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **ACTIVATE** (Ενεργοποίηση) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Compass** (Πυξίδα) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
4. Η πυξίδα εμφανίζεται ως η τελευταία οθόνη στην προσαρμοσμένη λειτουργία άθλησης.



Για να απενεργοποιήσετε την πυξίδα, επιστρέψτε στη ρύθμιση **ACTIVATE** (Ενεργοποίηση) στο μενού επιλογών και επιλέξτε **End compass** (Απενεργοποίηση πυξίδας).

3.12 Εύρεση εκκίνησης

Το Suunto Ambit3 Vertical αποθηκεύει αυτόματα το σημείο έναρξης της άσκησής σας, αν χρησιμοποιείτε GPS. Με τη λειτουργία Find back, το Suunto Ambit3 Vertical μπορεί να σας οδηγήσει απευθείας στο σημείο που ξεκινήσατε την άσκησή σας (ή στο σημείο όπου έγινε η ρύθμιση του GPS).

Για εύρεση της εκκίνησης:

1. Όταν βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **NAVIGATION** (Πλοήγηση).
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Find back** Find back (Επιστροφή), χρησιμοποιώντας το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next].

Η καθοδήγηση πλοήγησης εμφανίζεται ως η τελευταία οθόνη στην επιλεγμένη λειτουργία άθλησης.

3.13 Ενημερώσεις υλικολογισμικού (firmware)

Μπορείτε να ενημερώσετε το λογισμικό του Suunto Ambit3 Vertical μέσω του Movescount. Κατά την ενημέρωση του λογισμικού, όλα τα αρχεία καταγραφής μεταφέρονται αυτόματα στο Movescount και διαγράφονται από το ρολόι.

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του Suunto Ambit3 Vertical:

1. Εγκαταστήστε το Moveslink, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.
2. Συνδέστε το Suunto Ambit3 Vertical στον υπολογιστή σας με το καλώδιο USB.
3. Σε περίπτωση που είναι διαθέσιμη κάποια ενημέρωση, το ρολόι σας ενημερώνεται αυτόματα. Περιμένετε να ολοκληρωθεί η ενημέρωση για να αποσυνδέσετε το καλώδιο USB.

3.14 FusedAlti

Η μέτρηση FusedAlti™ υπολογίζει το υψόμετρο βάσει των δεδομένων GPS και του βαρομετρικού υψομέτρου. Ελαχιστοποιεί την επίδραση των προσωρινών σφαλμάτων και των σφαλμάτων απόκρισης στην τελική μέτρηση του υψομέτρου.




ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Από προεπιλογή, κατά την πλοήγηση και κατά τη διάρκεια ασκήσεων που χρησιμοποιούν το GPS, το υψόμετρο υπολογίζεται με τη μέτρηση FusedAlti. Όταν το GPS είναι απενεργοποιημένο, το υψόμετρο υπολογίζεται με τον βαρομετρικό αισθητήρα.

Όταν η συσκευή βρίσκεται στη λειτουργία **ΩΡΑ**, μπορείτε να αναζητήσετε ένα νέο σημείο αναφοράς για το βαρομετρικό υψόμετρο με το FusedAlti. Αυτή η δυνατότητα ενεργοποιεί το GPS για έως και 15 λεπτά.

Για να αναζητήσετε ένα νέο σημείο αναφοράς για το υψόμετρο με το FusedAlti:

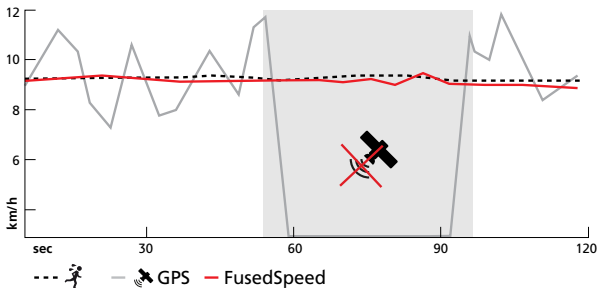
1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **ALTITUDE** (ΥΨΟΜΕΤΡΟ) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη πατώντας το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Auto adjust** (Αυτόματη προσαρμογή) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].

Το GPS θα ενεργοποιηθεί και η συσκευή ξεκινάει να υπολογίζει το υψόμετρο βάσει του FusedAlti.

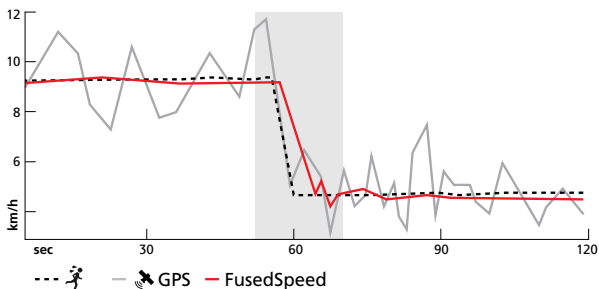
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν οι συνθήκες είναι ευνοϊκές, η ενεργοποίηση του FusedAlti διαρκεί 4 - 12 λεπτά. Μέχρι να ολοκληρωθεί η διαδικασία, το Suunto Ambit3 Vertical θα εμφανίζει το βαρομετρικό υψόμετρο και δίπλα στην ένδειξη του υψόμετρου θα εμφανίζεται το σύμβολο ~, το οποίο υποδεικνύει ότι το υψόμετρο ενδέχεται να μην είναι ακριβές.


3.15 Το FusedSpeed

Το FusedSpeed™ αποτελεί ένα μοναδικό συνδυασμό ενδείξεων GPS και αισθητήρα επιτάχυνσης καρπού για την ακριβέστερη μέτρηση της ταχύτητας τρεξίματος. Το σήμα GPS φιλτράρεται προσαρμοστικά βάσει της επιτάχυνσης του καρπού σας, προσφέροντας πιο ακριβείς ενδείξεις σε σταθερές ταχύτητες τρεξίματος και ταχύτερη ανταπόκριση στις αλλαγές ταχύτητας.



Το FusedSpeed αποδίδει καλύτερα όταν έχετε ανάγκη από ιδιαίτερα ευαίσθητες ενδείξεις ανάγνωσης της ταχύτητας κατά την προπόνηση, όπως, όταν τρέχετε σε ανώμαλο έδαφος ή κατά την προπόνηση με διαλείμματα. Σε περίπτωση που χάσετε προσωρινά το σήμα GPS, για παράδειγμα, το Suunto Ambit3 Vertical έχει τη δυνατότητα να συνεχίσει να εμφανίζει ακριβείς ενδείξεις ταχύτητας χάρη στη βοήθεια ενός βαθμονομημένου μετρητή επιτάχυνσης GPS.

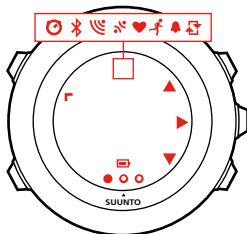


 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για πιο ακριβείς ενδείξεις με το FusedSpeed, ρίξτε απλώς μια γρήγορη ματιά στη συσκευή όποτε είναι απαραίτητο. Όταν κρατάτε το ρολόι ακίνητο μπροστά σας η ακριβεία του μειώνεται.

Το FusedSpeed είναι αυτόματα ρυθμισμένο για τρέξιμο κι άλλες παρόμοιες δραστηριότητες όπως προσανατολισμό, floor ball και ποδόσφαιρο.

Για να ενεργοποιήσετε το FusedSpeed σε μια συγκεκριμένη λειτουργία άθλησης, βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει μια δραστηριότητα που υποστηρίζει FusedSpeed. Αυτό αναφέρεται στο τέλος της ενότητας των προηγμένων ρυθμίσεων της λειτουργίας άθλησης στο Movescount.

3.16 Εικονίδια



Τα παρακάτω εικονίδια εμφανίζονται στο προϊόν Suunto Ambit3 Vertical:



αφύπνιση



μπαταρία



λειτουργία Bluetooth



κλείδωμα κουμπιών



ενδείξεις επιλογής κουμπιών

	χρονογράφος
	τρέχουσα οθόνη
	κάτω/μείωση
	ισχύς σήματος GPS
	καρδιακοί παλμοί
	εισερχόμενη κλήση
	χρονομετρητής διαστήματος
	μήνυμα/ειδοποίηση
	αναπάντητη κλήση
	επόμενο /επιβεβαίωση
	αντιστοιχισή
	ρυθμίσεις
	λειτουργία άθλησης
	πάνω/αύξηση

εικονίδια POI

Τα παρακάτω εικονίδια POI είναι διαθέσιμα στο Suunto Ambit3 Vertical:

	αφετηρία
	κτίριο/κατοικία
	κατασκήνωση/κάμπινγκ
	αυτοκίνητο/χώρος στάθμευσης
	σπήλαιο
	διασταύρωση
	τέλος
	φαγητό/εστιατόριο/καφέ
	δάσος
	geocache
	κατάλυμα/ξενώνας/ξενοδοχείο
	λιβάδι
	βουνό/λόφος/κοιλιάδα/γκρεμός
	δρόμος/μονοπάτι
	βράχος
	αξιοθέατο
	νερό/ποταμός/λίμνη/ακτή



3.17 Χρονομετρητής διαστήματος

Μπορείτε να προσθέσετε ένα χρονομετρητή διαστήματος σε κάθε προσαρμοσμένη λειτουργία άθλησης στο Movescount. Για να προσθέσετε ένα χρονομετρητή διαστήματος σε μια λειτουργία άθλησης, επιλέξτε τη λειτουργία άθλησης και μεταβείτε **Advanced settings (Προηγμένες ρυθμίσεις)**. Την επόμενη φορά που θα συνδέσετε το Suunto Ambit3 Vertical στο λογαριασμό σας στο Movescount, ο χρονομετρητής διαστήματος θα συγχρονιστεί με το ρολόι.

Μπορείτε να καθορίσετε τις ακόλουθες πληροφορίες στο χρονομετρητή διαστήματος:

- τύποι διαστήματος (**HIGH** (μεγάλο) και **LOW** low (μικρό) διάστημα)
- διάρκεια ή απόσταση και για τους δύο τύπους διαστήματος
- αριθμός επαναλήψεων των διαστημάτων

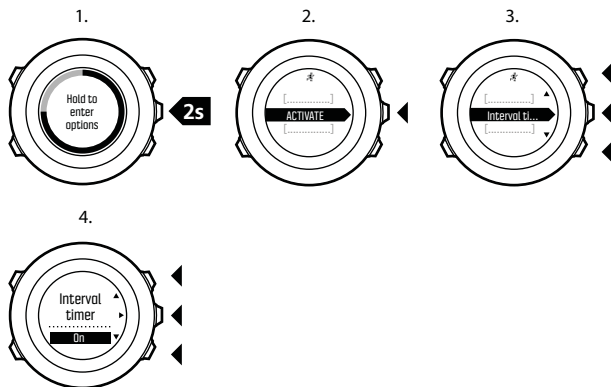


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν δεν ορίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων των διαστημάτων στο Movescount, ο χρονομετρητής διαστήματος θα συνεχίσει μέχρι το διάστημα να επαναληφθεί 99 φορές.

Μπορείτε να ορίσετε τον χρονομετρητή διαστήματος για κάθε λειτουργία άθλησης, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας πολλών αθλημάτων (δείτε στο 3.23.2 Χρήση λειτουργίας πολλών αθλημάτων). Ο χρονομετρητής διαστήματος ξεκινά από την αρχή όταν αλλάζετε άθλημα. Για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το χρονομετρητή διαστήματος:

1. Όταν βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **ACTIVATE** (Ενεργοποίηση) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Interval** (Διάστημα) με το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next].
4. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock] για να ορίσετε το χρονομετρητή διαστήματος στην επιλογή **On/Off**On/Off (Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση) και επιβεβαιώστε την επιλογή με το κουμπί [Next].

Όταν ο χρονομετρητής διαστήματος είναι ενεργός, το εικονίδιο διαστήματος εμφανίζεται στο πάνω μέρος της οθόνης.



3.18 Διαλειμματικές προπονήσεις

Μπορείτε να εκτελέσετε καθοδηγούμενες διαλειμματικές προπονήσεις με το Suunto Ambit3 Vertical και τη βοήθεια του workout planner στο Suunto Movescount App.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το workout planner απαιτεί σύνδεση στο Internet μέσω ασύρματου δικτύου ή δικτύου κινητής τηλεφωνίας. Ενδέχεται να ισχύουν χρεώσεις δεδομένων από τον πάροχο για τις συνδέσεις μέσω δικτύου κινητής τηλεφωνίας.

Η προπόνηση μπορεί να είναι όσο απλή ή πολύπλοκη θέλετε. Ορίστε τον τύπο, τη διάρκεια και τον στόχο για κάθε τμήμα. Προαιρετικά, μπορείτε να προσθέσετε προσαρμοσμένο κείμενο καθοδήγησης για το τμήμα.

Αφού δημιουργήσετε τις προπονήσεις και επανασυγχρονίσετε το ρολόι σας με την εφαρμογή, οι προπονήσεις θα είναι διαθέσιμες στο μενού επιλογών ενώ βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης.

Για να ξεκινήσετε μια καθοδηγούμενη διαλειμματική προπόνηση:

1. Όταν βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση WORKOUT .
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στις διαθέσιμες προπονήσεις με τα κουμπιά [Light Lock] ή [Start Stop] και επιλέξτε με το κουμπί [Next].
4. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ξεκινήσει η καταγραφή της άσκησής σας.

Η καθοδήγηση ξεκινάει με την έναρξη της καταγραφής. Η οθόνη της διαλειμματικής προπόνησης εμφανίζεται ως η τελευταία οθόνη στην επιλεγμένη λειτουργία άθλησης.

5. Ολοκληρώστε την προπόνηση ή διακόψτε την οποιαδήποτε στιγμή σταματώντας την καταγραφή της άσκησης ως συνήθως ή μεταβαίνοντας στο μενού επιλογών και επιλέγοντας END WORKOUT.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, το ρολόι παρέχει καθοδήγηση σε πραγματικό χρόνο με τη μορφή ενός γραφήματος στην οθόνη προπόνησης.



- **Επάνω σειρά:** τρέχουσα μέτρηση ανάλογα με το στόχο του τμήματος.
Για παράδειγμα, εάν ορίσατε ανώτερα και κατώτερα όρια ταχύτητας για το τμήμα, η τιμή επάνω από το γράφημα είναι η τρέχουσα ταχύτητά σας.
 - **Γράφημα:** μια πλήρης εικόνα του τρέχοντα τμήματος.
Το επάνω και κάτω μέρος του γραφήματος είναι τα ανώτερα και κατώτερα όρια για το τμήμα. Το αριστερό και δεξί άκρο του γραφήματος είναι η αρχή και το τέλος του τμήματος. Η γραμμή που σχηματίζεται στο γράφημα παρουσιάζει την τρέχουσα προσπάθειά σας σε σχέση με τη διάρκεια και τα όρια του τμήματος.
 - **Κάτω σειρά:** χρόνος, απόσταση ή θερμίδες που απομένουν πριν την ολοκλήρωση του τμήματος.
Αν έχετε ρυθμίσει το τμήμα σε έναν γύρο (το τμήμα τελειώνει όταν πατήσετε το κουμπί [Back Lap]), η κάτω σειρά εμφανίζει το συνολικό χρόνο του τμήματος.
- Όταν ξεκινήσει το επόμενο τμήμα, το ρολόι σας εμφανίζει τη σύνοψη του επόμενου τμήματος.



- Βήμα του τμήματος
- Διάρκεια
- Όρια στόχου

3.19 Βιβλίο καταγραφής

Το βιβλίο καταγραφής αποθηκεύει όλα τα αρχεία καταγραφής με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητές σας. Ο μέγιστος αριθμός αρχείων καταγραφής και η μέγιστη διάρκεια ενός αρχείου καταγραφής εξαρτάται από το πλήθος των πληροφοριών που καταγράφονται σε κάθε δραστηριότητα. Η ακρίβεια του GPS (δείτε στο *3.24.3 Ακρίβεια GPS και εξοικονόμηση ενέργειας*) και η χρήση του χρονομετρητή διαστήματος (δείτε στο *3.17 Χρονομετρητής διαστήματος*), για παράδειγμα, επηρεάζουν άμεσα τον αριθμό και τη διάρκεια των αρχείων καταγραφής που μπορούν να αποθηκευτούν.


Μπορείτε να δείτε τη σύνοψη του αρχείου καταγραφής της δραστηριότητάς σας αμέσως μετά τη διακοπή της καταγραφής ή μέσω του **LOGBOOK** (βιβλίου καταγραφής) στο μενού έναρξης.

Οι πληροφορίες που εμφανίζονται στη σύνοψη του αρχείου καταγραφής είναι δυναμικές: μεταβάλλονται ανάλογα με παράγοντες όπως η λειτουργία άθλησης και το αν χρησιμοποιείτε ή όχι ζώνη καρδιακών

παλμών ή GPS. Από προεπιλογή, όλα τα αρχεία καταγραφής περιλαμβάνουν τουλάχιστον τις εξής πληροφορίες:

- ονομασία λειτουργίας άθλησης
- ώρα
- ημερομηνία
- διάρκεια
- γύροι

Αν το αρχείο καταγραφής περιλαμβάνει δεδομένα GPS, η καταχώρηση του βιβλίου καταγραφής περιλαμβάνει μια προβολή της πλήρους διαδρομής, καθώς και το προφίλ υψομέτρου της διαδρομής.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να βρείτε ακόμη περισσότερες λεπτομέρειες των καταγεγραμμένων σας δραστηριοτήτων στο [Movescount.com](https://www.movescount.com).

Για να δείτε τη σύνοψη του αρχείου καταγραφής μετά τη διακοπή της καταγραφής:

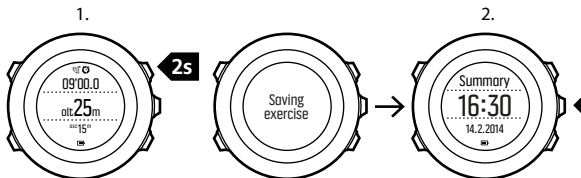
1. Πατήστε παρατεταμένα [Start Stop], για να σταματήσετε και να αποθηκεύσετε την άσκηση.

Εναλλακτικά, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί [Start Stop] για παύση της καταγραφής. Μετά την παύση, μπορείτε να διακόψετε πατώντας [Back Lap] ή να συνεχίσετε πατώντας [Start Stop].

Μετά την παύση και διακοπή της άσκησης, αποθηκεύστε το αρχείο καταγραφής πατώντας το κουμπί [Start Stop]. Σε περίπτωση που δεν θέλετε να αποθηκεύσετε το αρχείο καταγραφής, πατήστε το κουμπί [Light Lock]. Μπορείτε να δείτε τη σύνοψη του αρχείου καταγραφής, ακόμη και αν δεν αποθηκεύσετε το αρχείο καταγραφής, πατώντας το κουμπί [Light Lock], αλλά το αρχείο καταγραφής δεν

αποθηκεύεται στο βιβλίο καταγραφής, για να μπορείτε να το δείτε αργότερα.

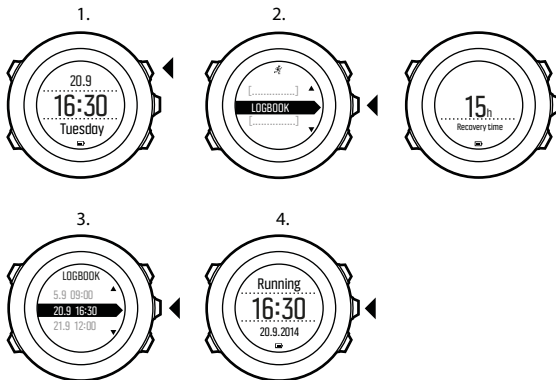
2. Πατήστε [Next], για να προβάλετε τη σύνοψη του αρχείου καταγραφής.



Επίσης, μπορείτε να προβάλετε στο βιβλίο καταγραφής τις συνόψεις όλων των ασκήσεων που έχετε αποθηκεύσει. Στο βιβλίο καταγραφής οι ασκήσεις καταχωρούνται ανάλογα με την ημερομηνία και την ώρα.

Για προβολή της σύνοψης του αρχείου καταγραφής στο βιβλίο καταγραφής:

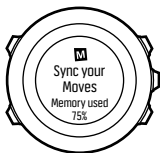
1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **LOGBOOK** (Βιβλίο καταγραφής) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη πατώντας [Next]. Εμφανίζεται ο τρέχων χρόνος ανάκαμψής σας.
3. Κάνετε κύλιση στα αρχεία καταγραφής με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε κάποιο αρχείο καταγραφής με το κουμπί [Next].
4. Δείτε τις συνοπτικές προβολές του αρχείου καταγραφής πατώντας το κουμπί [Next].



Αν το αρχείο καταγραφής περιλαμβάνει πολλούς γύρους, μπορείτε να δείτε τις πληροφορίες για έναν συγκεκριμένο γύρο πατώντας [View].

3.20 Ένδειξη υπολειπόμενης μνήμης


Εάν δεν έχει συγχρονιστεί περισσότερο από το 50% του βιβλίου καταγραφών με το Movescout, το Suunto Ambit3 Vertical εμφανίζει μια υπενθύμιση όταν ανοίγετε το βιβλίο καταγραφής.



Από τη στιγμή που η μη συγχρονισμένη μνήμη καταστεί πλήρης και εφεξής, η υπενθύμιση δεν εμφανίζεται και το Suunto Ambit3 Vertical ξεκινά να αντικαθιστά τα παλιά βιβλία καταγραφής.

3.21 Movescount

Το Movescount.com είναι ένα δωρεάν προσωπικό ημερολόγιο και μια ηλεκτρονική κοινότητα για αθλήματα που σας προσφέρει μια σειρά από εργαλεία για να διαχειρίζεστε τις καθημερινές σας δραστηριότητες και να δημιουργείτε συναρπαστικές ιστορίες για τις εμπειρίες σας. Το Movescount σας δίνει τη δυνατότητα να μεταφέρετε τα αποθηκευμένα αρχεία καταγραφής ασκήσεων από το Suunto Ambit3 Vertical στο Movescount και να προσαρμόζετε το ρολόι έτσι ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες σας.

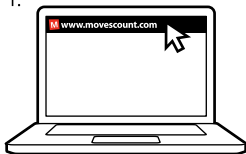
 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Συνδεθείτε στο Movescount για να λάβετε τις πιο πρόσφατες ενημερώσεις του λογισμικού για το Suunto Ambit3 Vertical.

Ξεκινήστε με την εγκατάσταση του Moveslink:

1. Μεταβείτε στην τοποθεσία www.movescount.com/moveslink.

2. Κατεβάστε, εγκαταστήστε και ενεργοποιήστε την πιο πρόσφατη έκδοση του Moveslink.

1.



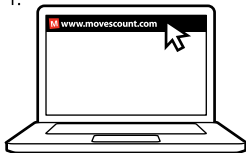
2.



Για να εγγραφείτε στο Movescount:

1. Μεταβείτε στην τοποθεσία www.movescount.com.
2. Δημιουργήστε το λογαριασμό σας.

1.



2.





ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την πρώτη φορά που συνδέετε το Suunto Ambit3 Vertical στο Movescount.com, όλα τα στοιχεία (συμπεριλαμβανομένων των ρυθμίσεων συσκευής) μεταφέρονται από το ρολόι σας στο Movescount. Την επόμενη φορά που θα συνδέσετε το Suunto Ambit3 Vertical στον λογαριασμό σας στο Movescount, οι αλλαγές στις ρυθμίσεις και στις λειτουργίες άθλησης που πραγματοποιείτε στο Movescount και στο ρολόι σας θα συγχρονιστούν αυτόματα.

3.22 Movescount mobile app

Με την εφαρμογή Suunto Movescount App, μπορείτε να εμπλουτίσετε κι άλλο τη χρήση του Suunto Ambit3 Vertical. Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή για κινητές συσκευές για να λαμβάνετε ενημερώσεις στο Suunto Ambit3 Vertical, να αλλάζετε ρυθμίσεις και να προσαρμόζετε λειτουργίες άθλησης από την κινητή σας συσκευή, χρησιμοποιήστε την κινητή σας συσκευή ως δεύτερη οθόνη, τραβήξτε φωτογραφίες με δεδομένα από τη δραστηριότητά σας και δημιουργήστε Suunto Movies.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σε κάθε Κίνηση που αποθηκεύεται στο Movescount, μπορείτε να προσθέσετε φωτογραφίες, καθώς και να δημιουργήσετε μια Suunto Movie σχετικά με τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Suunto Movescount App.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αλλάξετε τις γενικές ρυθμίσεις του Suunto Ambit3 Vertical και όταν είστε εκτός σύνδεσης. Για να προσαρμόσετε τις λειτουργίες άθλησης και να ενημερώνετε την ώρα, την ημερομηνία και τα δορυφορικά στοιχεία του GPS θα πρέπει να είστε συνδεδεμένοι στο internet μέσω ασύρματου δικτύου ή δικτύου κινητής τηλεφωνίας. Ενδέχεται να ισχύουν χρεώσεις σύνδεσης δεδομένων από τον πάροχο.

Για συνδυασμό με το Suunto Movescount App σε μια συσκευή iOS:

1. Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή Suunto Movescount App σε συσκευή συμβατή με Apple από το iTunes App Store. Η περιγραφή της εφαρμογής περιλαμβάνει τις τελευταίες πληροφορίες συμβατότητας.
2. Ξεκινήστε την εφαρμογή Suunto Movescount App και ενεργοποιήστε το Bluetooth, αν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένο. Αφήστε την εφαρμογή να εκτελείται.
3. Στο ρολόι σας, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **PAIR** (Συνδυασμός) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με [Next]
5. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **MOBILEAPP** (MobileApp).
6. Πληκτρολογήστε τον κωδικό που εμφανίζεται στον οθόνη του ρολογιού σας στο πεδίο αίτησης συνδυασμού, στην κινητή σας συσκευή και πατήστε PAIR.

Για συνδυασμό με το Suunto Movescount App σε μια συσκευή Android:

1. Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Suunto Movescount App στη συμβατή συσκευή σας Android από το Google Play. Η περιγραφή της εφαρμογής περιλαμβάνει τις τελευταίες πληροφορίες συμβατότητας.
2. Ξεκινήστε την εφαρμογή Suunto Movescount App και ενεργοποιήστε το Bluetooth, αν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένο. Αφήστε την εφαρμογή να εκτελείται.
3. Στο ρολόι σας, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **PAIR** (ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
5. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **MobileApp** (MobileApp).
6. Μια αναδυόμενη οθόνη θα ανοίξει στη συσκευή Android σας. Επιλέξτε PAIR.
7. Πληκτρολογήστε τον κωδικό που εμφανίζεται στον οθόνη του ρολογιού σας στο πεδίο αίτησης συνδυασμού, στην κινητή σας συσκευή και πατήστε PAIR.


3.22.1 Δεύτερη οθόνη στο τηλέφωνο

Αν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή Suunto Movescount App, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το κινητό σας τηλέφωνο ως δεύτερη οθόνη για το ρολόι σας.

Για χρήση του κινητού σας τηλεφώνου ως δεύτερη οθόνη:

1. Συνδέστε το Suunto Ambit3 Vertical με την εφαρμογή Suunto Movescount App, αν δεν το έχετε κάνει ήδη (δείτε στο *3.22 Movescount mobile app*).

2. Μεταβείτε σε μια λειτουργία άθλησης στο Suunto Ambit3 Vertical (δείτε στο 3.11 *Εξάσκηση με λειτουργίες άθλησης*).
3. Ανοίξτε την εφαρμογή Suunto Movescount App και πατήστε **MOVE** (Κίνηση).
4. Επιλέξτε **AMBIT3** (Ambit3) από τη λίστα και πατήστε **NEXT** (Επόμενο).
5. Ξεκινήστε και σταματήστε την καταγραφή της άσκησης σας κανονικά.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Αγγίξτε κάθε σημείο της οθόνης του τηλεφώνου – στη μέση, πάνω αριστερά, πάνω δεξιά – για να αλλάξετε αυτά που εμφανίζονται.

3.22.2 Συγχρονισμός με εφαρμογή κινητής συσκευής

Αν έχετε εγκαταστήσει την εφαρμογή Suunto Movescount App στο Suunto Ambit3 Vertical, οι αλλαγές στις ρυθμίσεις, οι λειτουργίες άθλησης και οι νέες κινήσεις συγχρονίζονται αυτόματα από προεπιλογή όταν είναι ενεργοποιημένη η σύνδεση Bluetooth. Κατά τον συγχρονισμό των δεδομένων αναβοσβήνει το εικονίδιο Bluetooth στο Suunto Ambit3 Vertical.

Αυτή η προεπιλεγμένη ρύθμιση μπορεί να αλλάξει από το μενού επιλογών.

Για απενεργοποίηση του αυτόματου συγχρονισμού:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση CONNECTIVITY με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε με το κουμπί [Next].

3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση Settings με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε με το κουμπί [Next].
4. Πατήστε ξανά Next για να ορίσετε τη ρύθμιση **MobileApp sync** (συγχρονισμός MobileApp).
5. Κάντε αλλαγές με το κουμπί [Light Lock] και πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να βγείτε από το μενού.

Μη αυτόματος συγχρονισμός

Όταν είναι απενεργοποιημένος ο αυτόματος συγχρονισμός, θα πρέπει να ξεκινάτε τον συγχρονισμό με μη αυτόματο τρόπο για να μεταφέρετε ρυθμίσεις ή νέες κινήσεις.

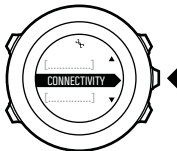
Για μη αυτόματο συγχρονισμό με την εφαρμογή κινητής συσκευής:

1. Βεβαιωθείτε ότι η εφαρμογή Suunto Movescount App είναι σε λειτουργία και ότι η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη.
2. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση CONNECTIVITY με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε με το κουμπί [Next].
4. Πατήστε [Next] για **Sync now** (Άμεσος συγχρονισμός).

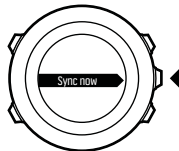
2.



3.



4.



Αν η κινητή σας συσκευή έχει ενεργή σύνδεση δεδομένων και η εφαρμογή σας είναι συνδεδεμένη με τον λογαριασμό σας στο Movescount, οι ρυθμίσεις και οι κινήσεις συγχρονίζονται με τον λογαριασμό σας. Αν δεν υπάρχει σύνδεση δεδομένων, ο συγχρονισμός πραγματοποιείται όταν υπάρχει διαθέσιμη σύνδεση.

Οι μη συγχρονισμένες κινήσεις που καταγράφονται με το Suunto Ambit3 Vertical αναγράφονται στην εφαρμογή αλλά δεν μπορείτε να δείτε τις λεπτομέρειες της κίνησης αν πρώτα δεν συγχρονιστούν με τον λογαριασμό σας στο Movescount. Τις κινήσεις που καταγράφετε με την εφαρμογή μπορείτε να τις δείτε άμεσα.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: *Ενδέχεται να ισχύουν χρεώσεις από τον φορέα για τη μεταφορά δεδομένων όσον αφορά τον συγχρονισμό της εφαρμογής Suunto Movescount App και του λογαριασμού σας στο Movescount.*

3.23 Προπόνηση σε πολλά αθλήματα

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το Suunto Ambit3 Vertical για προπόνηση σε πολλά αθλήματα, μεταβαίνοντας εύκολα από τη μία λειτουργία άθλησης στην άλλη (δείτε στο *3.33 Λειτουργίες άθλησης*) ενώ ταυτόχρονα ασκήσετε και προβάλετε δεδομένα για συγκεκριμένο άθλημα κατά την εξάσκησή σας και στην περίληψη του αρχείου καταγραφής.

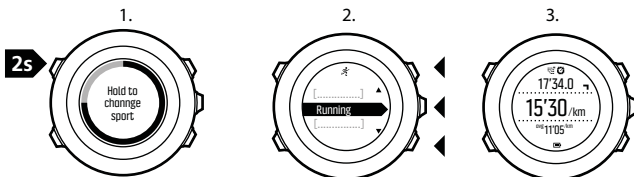
Μπορείτε να αλλάζετε το άθλημα με μη αυτόματο τρόπο κατά τη διάρκεια της άσκησης ή να δημιουργήσετε μια λειτουργία πολλών αθλημάτων έτσι ώστε να αλλάζουν τα αθλήματα με συγκεκριμένη σειρά, όπως για παράδειγμα στο τρίαθλο.


3.23.1 Εναλλαγή λειτουργιών άθλησης με μη αυτόματο τρόπο


Το Suunto Ambit3 Vertical σας επιτρέπει να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών άθλησης ενώ ασκείστε, χωρίς να χρειάζεται να διακόψετε την καταγραφή. Όλες οι λειτουργίες άθλησης που έχετε χρησιμοποιήσει κατά τη διάρκεια της άσκησης συμπεριλαμβάνονται στο αρχείο καταγραφής.

Για να αλλάξετε τη λειτουργία άθλησης με μη αυτόματο τρόπο κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Κατά τη διάρκεια καταγραφής της άσκησής σας, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Back Lap] για να μεταβείτε στις λειτουργίες άθλησης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη λίστα με τις επιλογές λειτουργιών άθλησης με τα κουμπιά [Start Stop] ή [Light Lock].
3. Επιλέξτε μια κατάλληλη λειτουργία άθλησης με το κουμπί [Next]. Το Suunto Ambit3 Vertical θα συνεχίσει να καταγράφει τις πληροφορίες σας και τα δεδομένα της επιλεγμένης λειτουργίας άθλησης.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το Suunto Ambit3 Vertical ξεκινά έναν καινούριο γύρο κάθε φορά που αλλάζετε τη λειτουργία άθλησης.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν αλλάζετε λειτουργία άθλησης, η καταγραφή δεν διακόπτεται. Αν θέλετε να διακόψετε μη αυτόματα την καταγραφή, μπορείτε να πατήσετε το [Start Stop].

3.23.2 Χρήση λειτουργίας πολλών αθλημάτων

Μπορείτε να δημιουργήσετε τη δική σας λειτουργία πολλών αθλημάτων ή να χρησιμοποιήσετε μια προεπιλεγμένη λειτουργία άθλησης όπως την **Triathlon** (Τρίαθλο). Η λειτουργία πολλών αθλημάτων μπορεί να αποτελείται από ορισμένες διαφορετικές λειτουργίες άθλησης σε συγκεκριμένη σειρά. Επίσης, κάθε άθλημα μπορεί να έχει το δικό του χρονόμετρο διαστήματος.

Για να χρησιμοποιήσετε μια λειτουργία πολλών αθλημάτων:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ξεκινήσετε την καταγραφή στοιχείων.
2. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Back Lap] για να μεταβείτε στο επόμενο άθλημα ενώ ασκήσετε.

3.24 Πλοήγηση με GPS

Το Suunto Ambit3 Vertical χρησιμοποιεί το Παγκόσμιο Σύστημα Τοποθεσίας (GPS) για τον προσδιορισμό της τρέχουσας τοποθεσίας σας. Το GPS αποτελείται από ένα σύνολο δορυφόρων που βρίσκονται σε τροχιά γύρω από τη Γη σε ύψος 20.000 km και με ταχύτητα 4 km/s.

Ο ενσωματωμένος δέκτης δεδομένων GPS στο Suunto Ambit3 Vertical έχει βελτιστοποιηθεί για χρήση στον καρπό και λαμβάνει δεδομένα από ιδιαίτερα ευρεία γωνία.


3.24.1 Λήψη σήματος GPS

Το Suunto Ambit3 Vertical ενεργοποιεί το GPS αυτόματα, όταν επιλέγετε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί το GPS, όταν προσδιορίζετε τη θέση σας ή, όταν ξεκινάτε την πλοήγηση.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν ενεργοποιείτε το GPS για πρώτη φορά ή αν δεν το έχετε χρησιμοποιήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα, ενδέχεται να χρειαστεί περισσότερος χρόνος για να επιτευχθεί η λήψη σήματος GPS. Οι επόμενες εκκινήσεις του GPS θα απαιτούν λιγότερο χρόνο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να ελαχιστοποιήσετε τον χρόνο έναρξης του GPS, κρατήστε το ρολόι σταθερό με το GPS στραμμένο προς τα πάνω και βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε σε ανοιχτή τοποθεσία έτσι ώστε το ρολόι να έχει εικόνα του ουρανού χωρίς παρεμβολές.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Συγχρονίζετε τακτικά το Suunto Ambit3 Vertical με το Movescount για να λαμβάνετε τα πιο πρόσφατα δεδομένα τροχιάς δορυφόρου. Έτσι μειώνεται ο χρόνος που απαιτείται για να επιτευχθεί η λήψη σήματος GPS και βελτιώνεται η ακρίβεια παρακολούθησης.

Αντιμετώπιση προβλημάτων: Δεν υπάρχει σήμα GPS

- Για βέλτιστο σήμα, στρέψτε το τμήμα του ρολογιού με το GPS προς τα επάνω. Η καλύτερη λήψη του σήματος μπορεί να γίνει σε μια ανοιχτή περιοχή όπου δεν εμποδίζεται η οπτική επαφή με τον ουρανό.
- Ο δέκτης δεδομένων GPS συνήθως λειτουργεί καλά μέσα σε σκηνές και άλλα λεπτά καλύμματα. Ωστόσο, συμπαγή αντικείμενα, κτίρια, πυκνή βλάστηση και σύννεφα ενδέχεται να μειώσουν την ποιότητα της λήψης σήματος GPS.
- Το σήμα GPS δεν μπορεί να διαπεράσει στέρεες κατασκευές ή το νερό. Συνεπώς, μην επιχειρείτε να ενεργοποιήσετε το GPS, παραδείγματος χάρη, μέσα σε κτίρια, σπηλιές ή μέσα στο νερό.

3.24.2 Πλέγματα GPS και μορφές τοποθεσίας

Τα πλέγματα είναι γραμμές πάνω σε ένα χάρτη που προσδιορίζουν το σύστημα συντεταγμένων που χρησιμοποιεί ο χάρτης.

Η μορφή τοποθεσίας είναι ο τρόπος με τον οποίο η θέση του δέκτη δεδομένων GPS εμφανίζεται στο ρολόι. Όλες οι μορφές σχετίζονται με την ίδια τοποθεσία, την εκφράζουν απλώς με διαφορετικό τρόπο. Μπορείτε να αλλάξετε τη μορφή τοποθεσίας, στις ρυθμίσεις του

ρολογιού, στη ρύθμιση **GENERAL** (Γενικά) » **Format** (Μορφή) » **Position format** (Μορφή τοποθεσίας).

Μπορείτε να επιλέξετε τη μορφή από τα παρακάτω πλέγματα:

- το γεωγραφικού πλάτος / μήκος είναι το πλέγμα που χρησιμοποιείται πιο συχνά και έχει τρεις διαφορετικές μορφές:
 - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
 - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
 - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)
- Το **UTM** (Παγκόσμια Εγκάρσια Μερκατορική Προβολή) προσφέρει μια δισδιάστατη οριζόντια παρουσίαση της τοποθεσίας.
- Το **MGRS** (Military Grid Reference System) αποτελεί επέκταση του συστήματος UTM και αποτελείται από προσδιοριστικό της ζώνης του πλέγματος, αναγνωριστικό 100.000 τετραγωνικών μέτρων και αριθμητική τοποθεσία.

Το Suunto Ambit3 Vertical υποστηρίζει επίσης τα ακόλουθα τοπικά πλέγματα:

- **British (BNG)** (Βρετανικό (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (Φινλανδικό (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (Φινλανδικό (KKJ))
- **Irish (IG)** (Ιρλανδικό (IG)
- **Swedish (RT90)** (Σουηδικό (RT90)
- **Swiss (CH1903)** (Ελβετικό (CH1903)
- **UTM NAD27 Alaska** (UTM NAD27 Αλάσκα)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Conus)
- **UTM NAD83** (UTM NAD83)
- **NZTM2000** (Νέα Ζηλανδία)



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένα πλέγματα δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν σε περιοχές βόρεια των 84°N και νότια των 80°S ή εκτός των χωρών για τις οποίες προορίζονται.

3.24.3 Ακρίβεια GPS και εξοικονόμηση ενέργειας

Κατά την προσαρμογή λειτουργιών άθλησης, μπορείτε να ορίζετε το διάστημα λήψης σήματος του GPS χρησιμοποιώντας τη ρύθμιση ακριβείας GPS στο Movescount. Όσο πιο σύντομο το διάστημα, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η ακρίβεια κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Με τη μείωση του διαστήματος και την ελάττωση της ακριβείας, μπορείτε να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Οι επιλογές ακριβείας GPS είναι οι εξής:

- Βέλτιστη: ~ Διάστημα λήψης σήματος 1 δευτ., ύψιστη κατανάλωση ενέργειας
- Καλή: ~ Διάστημα λήψης σήματος 5 δευτ., μέτρια κατανάλωση ενέργειας
- OK: ~ Διάστημα λήψης σήματος 60 δευτ., χαμηλή κατανάλωση ενέργειας
- Απενεργοποίηση: χωρίς GPS

3.25 Ειδοποιήσεις

Αν έχετε συνδέσει το Suunto Ambit3 Vertical με την εφαρμογή Suunto Movescount App (δείτε στο *3.22 Movescount mobile app*), μπορείτε να λαμβάνετε κλήσεις, μηνύματα και να προωθείτε ειδοποιήσεις στο ρολόι.



Για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο ρολόι σας:

1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Light Lock] για αναζήτηση στη ρύθμιση **CONNECTIVITY** (ΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑ) και πατήστε το κουμπί [Next].
3. Πατήστε το κουμπί [Light Lock] για αναζήτηση στις **Settings** (Ρυθμίσεις) και πατήστε το κουμπί [Next].
4. Πατήστε το κουμπί [Light Lock] για αναζήτηση στις **NOTIFICATIONS** (Ειδοποιήσεις) και πατήστε [Next].
5. Ενεργοποιήστε/απενεργοποιήστε πατώντας το κουμπί [Light Lock] και πατήστε [Next].
6. Για έξοδο, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next].

Αν έχετε ενεργοποιημένες τις ειδοποιήσεις, το Suunto Ambit3 Vertical, για κάθε νέο συμβάν, κάνει κάποιο ηχητικό σήμα και εμφανίζει ένα εικονίδιο στην κάτω σειρά.

Για να προβάλετε ειδοποιήσεις στο ρολόι σας:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στις **NOTIFICATIONS** (Ειδοποιήσεις) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη πατώντας το κουμπί [Next].

3. Πραγματοποιήστε κύλιση στις ειδοποιήσεις με το κουμπί [Start Stop] ή [Light Lock].

Μπορούν να καταγραφούν έως και 10 ειδοποιήσεις. Οι ειδοποιήσεις παραμένουν στο ρολόι σας μέχρι να τις διαγράψετε από την κινητή σας συσκευή. Ωστόσο, ειδοποιήσεις παλιότερες της μίας ημέρας δεν εμφανίζονται στο ρολόι.

3.26 POD και αισθητήρες καρδιακών παλμών

Συνδυάστε το Suunto Ambit3 Vertical με POD ποδηλάτου, ποδιού και Power POD που είναι συμβατά με Bluetooth® Smart για να λαμβάνετε πρόσθετες πληροφορίες κατά την άσκηση. Μπορείτε να συνδυάζετε έως και πέντε POD κάθε φορά:

- τρία POD ποδηλάτου, αυτά μπορεί να είναι για την ταχύτητα, την απόσταση και/ή τον ρυθμό αλλά μόνο ένα μπορεί να συνδέεται κάθε φορά
- ένα POD ποδιού
- ένα power POD

Ο αισθητήρας Suunto Smart Sensor που περιλαμβάνεται στο πακέτο του Suunto Ambit3 Vertical (προαιρετικός) είναι ήδη συνδυσμένος. Ο συνδυασμός είναι υποχρεωτικός μόνο αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε έναν διαφορετικό αισθητήρα καρδιακών παλμών συμβατό με Bluetooth Smart.

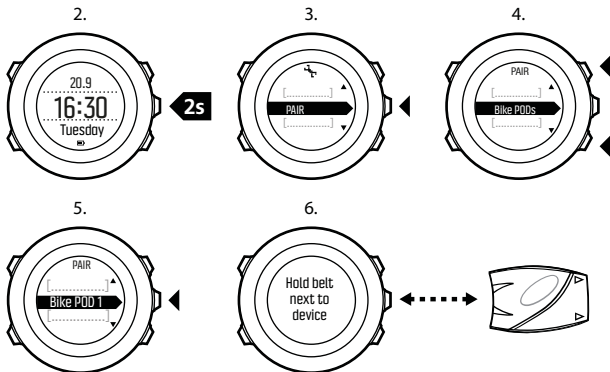
3.26.1 Συνδυασμός POD και αισθητήρων καρδιακών παλμών

Οι διαδικασίες συνδυασμού ενδέχεται να ποικίλουν ανάλογα με τον τύπο του POD ή του αισθητήρα καρδιακών παλμών. Πριν συνεχίσετε,

ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης της συσκευής που συνδυάζετε με το Suunto Ambit3 Vertical.

Για συνδυασμό ενός POD ή ζώνης καρδιακών παλμών:

1. Ενεργοποιήστε το POD ή τη ζώνη καρδιακών παλμών.
Αν συνδυάζετε έναν Suunto Smart Sensor, δείτε το *3.11.2 Τοποθέτηση του Suunto Smart Sensor*.
2. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **PAIR** (Συνδυασμός) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με [Next]:
4. Κάντε κύλιση στις επιλογές με τα κουμπιά [Start Stop] και [Light Lock] και πατήστε [Next] για να επιλέξετε να συνδυάσετε κάποιο POD ή αισθητήρα καρδιακών παλμών.
5. Κρατήστε το Suunto Ambit3 Vertical κοντά στη συσκευή που συνδυάζετε και περιμένετε να εμφανιστεί στο Suunto Ambit3 Vertical ειδοποίηση ότι ο συνδυασμός ήταν επιτυχής.
Σε περίπτωση που η αντιστοίχιση αποτύχει, πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να δοκιμάσετε ξανά ή το κουμπί [Light Lock] για να επιστρέψετε στη ρύθμιση αντιστοίχισης.



Αν συνδυάσετε ένα power POD, μπορεί να χρειαστεί να ορίσετε πρόσθετες παραμέτρους στο Suunto Ambit3 Vertical. Στις παραμέτρους αυτές περιλαμβάνονται αλλά δεν περιορίζονται σε αυτές:

- **Left crank** (Αριστερός μοχλός) (ή **Right crank** (Δεξιός μοχλός))
- **Left pedal** (Αριστερό πετάλι) (ή **Right pedal** (Δεξίο πετάλι))
- **Rear dropout** (Οπίσθιο dropout)
- **Chainstay** (Chainstay)
- **Rear wheel** (Οπίσθιος τροχός) ή **Rear hub** (Οπίσθιο hub)

3.26.2 Χρήση POD ποδιού

Όταν χρησιμοποιείτε foot POD, το POD βαθμονομείται αυτόματα από το GPS σε σύντομα διαστήματα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ωστόσο, το foot POD παραμένει πάντα η πηγή ταχύτητας και απόστασης, όταν αντιστοιχίζεται και είναι ενεργό για τη συγκεκριμένη λειτουργία άθλησης.

Η αυτόματη βαθμονόμηση του Foot POD είναι από προεπιλογή ενεργοποιημένη. Μπορεί να απενεργοποιηθεί από το μενού επιλογών λειτουργιών άθλησης στην επιλογή **ACTIVATE** (Ενεργοποίηση), αν το Foot POD είναι αντιστοιχισμένο και χρησιμοποιείται για την επιλεγμένη λειτουργία άθλησης.

Για πιο ακριβείς μετρήσεις ταχύτητας κι απόστασης, μπορείτε να βαθμονομήσετε το foot POD με μη αυτόματο τρόπο. Εκτελέστε τη βαθμονόμηση σε απόσταση που έχει υπολογιστεί με ακρίβεια, όπως για παράδειγμα, στο διάδρομο 400 μέτρων του στίβου.

Για να βαθμονομήσετε το Foot POD με το Suunto Ambit3 Vertical:

1. Τοποθετήστε το Foot POD στο παπούτσι σας. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε τις οδηγίες χρήσης του foot POD που χρησιμοποιείτε.
2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης (για παράδειγμα **Running** (Τρέξιμο)) στο μενού έναρξης.
3. Αρχίστε να τρέχετε με το συνηθισμένο ρυθμό σας. Μόλις περάσετε τη γραμμή αφετηρίας, πατήστε το [Start Stop] για την έναρξη της εγγραφής.
4. Καλύψτε μια απόσταση 800–1000 μέτρων (περίπου 0,500–0,700 μίλια) με το συνηθισμένο ρυθμό σας (για παράδειγμα δύο γύροι στο διάδρομο των 400 μέτρων).

5. Πατήστε [Start Stop], όταν φτάσετε στη γραμμή τερματισμού για να διακόψετε προσωρινά την καταγραφή.
6. Πατήστε [Back Lap] για να σταματήσετε την εγγραφή. Μετά τη διακοπή της άσκησης, αποθηκεύστε τα καταγεγραμμένα στοιχεία πατώντας το κουμπί [Start Stop]. Σε περίπτωση που δεν θέλετε να αποθηκεύσετε τα καταγεγραμμένα στοιχεία, πατήστε το κουμπί [Light Lock].

Κάντε κύλιση με το κουμπί [Next] στις διάφορες προβολές σύνοψης, έως ότου φτάσετε στη σύνοψη απόστασης. Προσαρμόστε την απόσταση που εμφανίζεται στην οθόνη ώστε να εναρμονίζεται με την πραγματική απόσταση που καλύψατε χρησιμοποιώντας τα κουμπιά [Start Stop] και [Light Lock]. Επιβεβαιώστε με το κουμπί [Next].

7. Επιβεβαιώστε τη βαθμονόμηση POD, πατώντας το κουμπί [Start Stop]. Η βαθμονόμηση του Foot POD ολοκληρώθηκε.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: *Αν η σύνδεση του Foot POD ήταν ασταθής κατά τη διάρκεια της άσκησης βαθμονόμησης, ενδεχομένως να μπορείτε να προσαρμόσετε την απόσταση στη σύνοψη απόστασης. Βεβαιωθείτε ότι το Foot POD έχει τοποθετηθεί σωστά σύμφωνα με τις οδηγίες και δοκιμάστε ξανά.*

Αν τρέχετε χωρίς foot POD, μπορείτε να γνωρίζετε τον ρυθμό του τρεξιματός σας από τον καρπό σας. Η μέτρηση του ρυθμού τρεξιματος από τον καρπό χρησιμοποιείται μαζί με το FusedSpeed (δείτε στο *3.15 To FusedSpeed*) και είναι πάντα ενεργοποιημένη για συγκεκριμένες λειτουργίες άθλησης όπως το τρέξιμο, το τρέξιμο σε μονοπάτια, το τρέξιμο σε διάδρομο γυμναστικής, ο προσανατολισμός και η προπόνηση track and field.

Αν βρεθεί κάποιο foot POD στην αρχή μιας άσκησης, ο ρυθμός τρεξιματος που μετριέται από τον καρπό διαγράφεται από τον ρυθμό του foot POD.

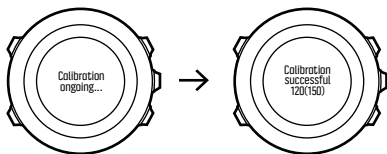
3.26.3 Βαθμονόμηση Power POD και κλίσης

Το Suunto Ambit3 Vertical βαθμονομεί αυτόματα το Power POD όταν βρίσκεται το POD. Μπορείτε επίσης να βαθμονομήσετε το Power POD με μη αυτόματο τρόπο ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια μιας άσκησης.

Για να βαθμονομήσετε ένα Power POD με μη αυτόματο τρόπο:

1. Όταν βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Σταματήστε να κάνετε πεντάλ και σηκώστε τα πόδια σας από τα πετάλια.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **CALIBRATE POWER POD** (Βαθμονόμηση Power POD) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].

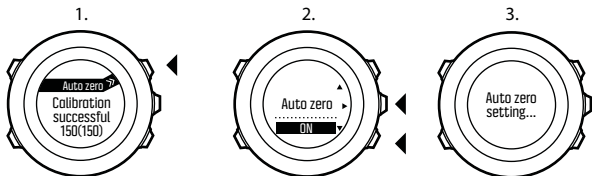
Το Suunto Ambit3 Vertical ξεκινά τη βαθμονόμηση του POD και υποδεικνύει εάν η βαθμονόμηση ολοκληρώθηκε με επιτυχία ή απέτυχε. Η κάτω σειρά της οθόνης δείχνει την τρέχουσα συχνότητα που χρησιμοποιείται με το Power POD. Η προηγούμενη συχνότητα φαίνεται στις παρενθέσεις.



Εάν το Power POD έχει δυνατότητα αυτόματου μηδενισμού, μπορείτε να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε αυτήν την δυνατότητα από το Suunto Ambit3 Vertical.

Για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τον αυτόματο μηδενισμό:

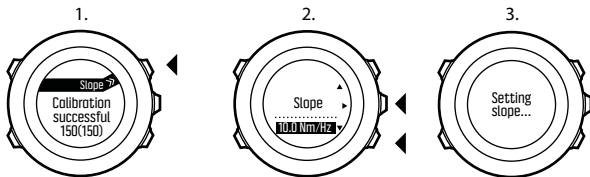
1. Αφού ολοκληρωθεί η βαθμονόμηση, πατήστε το κουμπί [Start Stop].
2. Ορίστε τον αυτόματο μηδενισμό στην επιλογή **On/Off** (Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση) με το κουμπί [Light Lock] και επιβεβαιώστε την επιλογή με το κουμπί [Next].
3. Περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η ρύθμιση.
4. Εάν η ρύθμιση αποτύχει ή χαθεί το Power POD, επαναλάβετε τη διαδικασία.



Μπορείτε να βαθμονομήσετε τη κλίση για Power POD που χρησιμοποιούν τη συχνότητα ροπής μοχλού (CTF).

Για να βαθμονομήσετε την κλίση:

1. Αφού ολοκληρωθεί η βαθμονόμηση του Power POD, πατήστε το κουμπί [Start Stop].
2. Ορίστε τη σωστή τιμή σύμφωνα με το εγχειρίδιο του Power POD, με το κουμπί [Light Lock] και επιβεβαιώστε την επιλογή με το κουμπί [Next].
3. Περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η ρύθμιση.
4. Εάν η ρύθμιση αποτύχει ή χαθεί το Power POD, επαναλάβετε τη διαδικασία.



3.27 Σημεία ενδιαφέροντος

Το Suunto Ambit3 Vertical περιλαμβάνει πλοήγηση GPS η οποία σας δίνει τη δυνατότητα να πλοηγηθείτε σε προκαθορισμένο προορισμό που έχει αποθηκευτεί ως σημείο ενδιαφέροντος (POI).



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επίσης, μπορείτε να πλοηγηθείτε κατά τη διαδικασία καταγραφής μιας άσκησης (βλ. 3.11.7 Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης).

Για να πλοηγηθείτε σε ένα POI:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **NAVIGATION** (ΠΛΟΗΓΗΣΗ) με το κουμπί [Start Stop] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **POIs (Points of interest)** (POIs (Σημεία ενδιαφέροντος)) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη πατώντας το κουμπί [Next].

Στο ρολόι εμφανίζεται ο αριθμός των αποθηκευμένων POI και ο διαθέσιμος χώρος για νέα POI.

4. Πραγματοποιήστε κύλιση στο POI που θέλετε να πλοηγηθείτε πατώντας [Start Stop] ή [Light Lock] και πατήστε το κουμπί [Next].
5. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **Navigate** (Πλοήγηση).

Αν χρησιμοποιείτε την πυξίδα για πρώτη φορά, θα πρέπει να τη βαθμονομήσετε (δείτε στο 3.8.1 Βαθμονόμηση πυξίδας). Αφού ενεργοποιήσετε την πυξίδα, το ρολόι αρχίζει να αναζητά σήμα GPS και εμφανίζει τη σχετική ένδειξη μόλις το εντοπίσει.

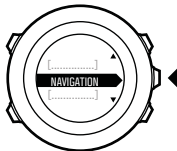
6. Ξεκινήστε την πλοήγηση προς το POI. Στο ρολόι εμφανίζονται οι ακόλουθες πληροφορίες:
 - ένδειξη η οποία δείχνει την κατεύθυνση προς τον προορισμό σας (δείτε περαιτέρω επεξήγηση παρακάτω)
 - η απόστασή σας από τον προορισμό

7. Το ρολόι σας ενημερώνει ότι έχετε φτάσει στον προορισμό σας.

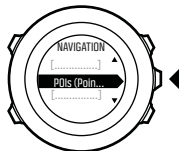
1.



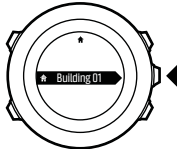
2.



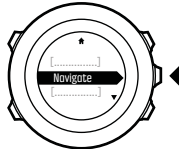
3.



4.



5.



6.



7.

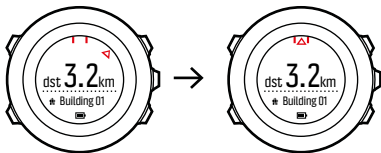


Όταν είστε ακίνητοι ή κινήστε αργά (<4 km/h), το ρολόι δείχνει την κατεύθυνση προς το POI (ή το σημείο διαδρομής αν πλοηγήστε σε μια διαδρομή) βάσει του σημείου αναφοράς της πυξίδας.



Όταν κινήστε (με ταχύτητα >4 km/h), το ρολόι δείχνει την κατεύθυνσή σας βάσει του GPS.

Η κατεύθυνση προς τον στόχο σας ή το σημείο αναφοράς, συμβολίζεται με το κενό τρίγωνο. Η κατεύθυνση του ταξιδιού σας ή της πορείας σας υποδεικνύεται από τις συνεχόμενες γραμμές στο άνω μέρος της οθόνης. Η ευθυγράμμιση αυτών των δύο επιβεβαιώνει ότι κινήστε προς τη σωστή κατεύθυνση.




3.27.1 Εξακριβωση της τοποθεσίας σας

Το Suunto Ambit3 Vertical σας δίνει τη δυνατότητα να εξακριβώσετε τις συντεταγμένες της τρέχουσας τοποθεσίας σας χρησιμοποιώντας το GPS.

Για να εξακριβώσετε την τοποθεσία σας:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **NAVIGATION** (Πλοήγηση) με το κουμπί [Start Stop] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next].
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **Location** (Τοποθεσία).
4. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **Current** (Τρέχουσα).
5. Το ρολόι ξεκινά αναζήτηση σήματος GPS. Μόλις βρεθεί σήμα, θα εμφανιστεί το μήνυμα **GPS found** (Βρέθηκε GPS). Στη συνέχεια, εμφανίζονται στην οθόνη οι τρέχουσες συντεταγμένες σας.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Επίσης, μπορείτε να εξακριβώσετε την τοποθεσία σας κατά τη διάρκεια της καταγραφής μιας άσκησης, πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [Next] για πρόσβαση στο μενού επιλογών.

3.27.2 Προσθήκη της τοποθεσίας σας ως POI


Το Suunto Ambit3 Vertical σας δίνει τη δυνατότητα να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας ή να ορίσετε κάποια τοποθεσία ως POI. Μπορείτε, για παράδειγμα, να πλοηγηθείτε σε ένα αποθηκευμένο POI ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας.

Μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και 250 POI στο ρολόι. Έχετε υπόψη ότι αυτό το όριο ισχύει και για τις διαδρομές. Για παράδειγμα, αν έχετε μια διαδρομή με 60 σημεία διαδρομής, μπορείτε να αποθηκεύσετε επιπλέον 190 POI στο ρολόι.

Μπορείτε να επιλέξετε έναν τύπο POI (εικονίδιο) και ένα όνομα POI από μια προκαθορισμένη λίστα και να ονομάσετε κατά βούληση τα POI στο Movescount.

Για να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία ως POI:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **NAVIGATION** (Πλοήγηση) με το κουμπί [Start Stop] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next].
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **Location** (Τοποθεσία).
4. Επιλέξτε **CURRENT** (TPEXON) ή **DEFINE** (ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ) για να αλλάξετε με μη αυτόματο τρόπο τις τιμές του γεωγραφικού μήκους και του γεωγραφικού πλάτους.
5. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία.
6. Επιλέξτε έναν κατάλληλο τύπο POI για την τοποθεσία. Πραγματοποιήστε κύλιση στους διαθέσιμους τύπους POI με τα κουμπιά [Start Stop] και [Light Lock]. Επιλέξτε έναν τύπο POI με το κουμπί [Next].
7. Επιλέξτε ένα κατάλληλο όνομα για την τοποθεσία. Πραγματοποιήστε κύλιση στις επιλογές ονόματος με το κουμπί [Start Stop] ή [Light Lock]. Επιλέξτε ένα όνομα με το κουμπί [Next].
8. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να αποθηκεύσετε το POI.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να δημιουργήσετε POI στο Movescount επιλέγοντας μια τοποθεσία στον χάρτη ή εισάγοντας τις συντεταγμένες. Τα POI στο Suunto Ambit3 Vertical και στο Movescount συγχρονίζονται πάντα κατά τη σύνδεση του ρολογιού στο Movescount.

3.27.3 Διαγραφή ενός POI

Μπορείτε να διαγράψετε ένα POI απευθείας από το ρολόι ή μέσω του Movescount. Σε περίπτωση που διαγράψετε ένα POI στο Movescount και συγχρονίσετε το Suunto Ambit3 Vertical, το POI διαγράφεται από το ρολόι αλλά απλώς απενεργοποιείται στο Movescount.

Για να διαγράψετε ένα POI:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **NAVIGATION** (Πλοήγηση) με το κουμπί [Start Stop] και ανοίξτε την με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **POIs (Points of interest)** POI (Σημεία ενδιαφέροντος) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε την με το κουμπί [Next].

Στο ρολόι εμφανίζεται ο αριθμός των αποθηκευμένων POI και ο διαθέσιμος χώρος για νέα POI.

4. Πραγματοποιήστε κύλιση στο POI που θέλετε να διαγράψετε, με το κουμπί [Start Stop] ή με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε το με το κουμπί [Next].
5. Πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **Delete** (Διαγραφή) με το κουμπί [Start Stop]. Επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
6. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για επιβεβαίωση.

3.28 Ανάκαμψη

Το Suunto Ambit3 Vertical παρέχει δύο δείκτες για παρακολούθηση της ανάγκης ανάκαμψής σας μετά την προπόνηση: χρόνος ανάκαμψης και κατάσταση ανάκαμψης.

3.28.1 Χρόνος ανάκαμψης

Ο χρόνος ανάκαμψης είναι μια εκτίμηση σε ώρες του χρονικού διαστήματος που το σώμα σας χρειάζεται για να ανακάμψει μετά την προπόνηση. Ο χρόνος βασίζεται στη διάρκεια και την ένταση της προπόνησης, καθώς και στην γενική σας κόπωση.

Ο χρόνος ανάκαμψης συγκεντρώνεται από όλους τους τύπους άσκησης. Με άλλα λόγια, συγκεντρώνετε χρόνο ανάκαμψης για μεγάλης διάρκειας και χαμηλές σε ένταση προπονήσεις, καθώς και για υψηλές σε ένταση.

Ο χρόνος συγκεντρώνεται από όλες τις προπονήσεις, έτσι αν προπονηθείτε πριν τη λήξη του χρονικού ορίου, ο χρόνος που συγκεντρώθηκε πρόσφατα προστίθεται στον υπόλοιπο της προηγούμενης σας προπόνησης.

Ο αριθμός των ωρών που συγκεντρώσατε για μια συγκεκριμένη προπόνηση εμφανίζεται στην περίληψη στο τέλος της προπόνησης.

Ο συνολικός αριθμός των ωρών χρόνου ανάκαμψης που σας απομένει εμφανίζεται ως εικόνα της οθόνης παρακολούθησης δραστηριότητας (δείτε στο *3.3 Παρακολούθηση δραστηριότητας*).

Επειδή ο χρόνος ανάκαμψης είναι μόνο μια εκτίμηση, οι συγκεντρωμένες ώρες μετρούν αντίστροφα σταθερά, ανεξαρτήτως του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης ή άλλων μεμονωμένων

παραγόντων. Εάν βρίσκεστε σε πολύ καλή φυσική κατάσταση, ενδέχεται να ανακάμψετε πιο γρήγορα από ότι έχει εκτιμηθεί. Στην αντίθετη περίπτωση, εάν για παράδειγμα έχετε γρίπη, η ανάκαμψή σας μπορεί να είναι πιο αργή από ότι έχει εκτιμηθεί.

Για να λάβετε μια ακριβή ένδειξη της πραγματικής κατάστασης ανάκαμψής σας, σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε κάποια από τις δοκιμές ανάκαμψης (δείτε στο *3.28.2 Κατάσταση ανάκαμψης*).

3.28.2 Κατάσταση ανάκαμψης

Η κατάσταση ανάκαμψης δείχνει το ποσοστό άγχους στο αυτόνομο νευρικό σας σύστημα. Όσο λιγότερο άγχος έχετε, τόσο καλύτερη θα είναι η ανάκαμψή σας. Η γνώση της κατάστασης ανάκαμψής σας, σας βοηθά να βελτιστοποιήσετε την προπόνησή σας και να αποφύγετε την υπερβολική προπόνηση και τους τραυματισμούς.

Μπορείτε να αλλάξετε την κατάσταση ανάκαμψής σας με τη γρήγορη δοκιμή ανάκαμψης ή τη δοκιμή ανάκαμψης ύπνου που παρέχει το Firstbeat. Οι δοκιμές απαιτούν έναν αισθητήρα καρδιακού ρυθμού συμβατό με Bluetooth που να μετρά τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού (Διάστημα R-R), όπως τον Suunto Smart Sensor.

Η κατάσταση ανάκαμψής σας εμφανίζεται σε μια κλίμα αποτελεσμάτων 0-100%, όπως επεξηγείται στον παρακάτω πίνακα.

Αποτέλεσμα	Επεξήγηση
-------------------	------------------

81-100

Έγινε πλήρης ανάκαμψη. Μπορείτε να προπονηθείτε έως και με πολύ μεγάλη ένταση.

Αποτέλεσμα	Επεξήγηση
51-80	Έγινε ανάκαμψη. Μπορείτε να προπονηθείτε έως και με μεγάλη ένταση.
21-50	Γίνεται ανάκαμψη. Προπονηθείτε με μέτρια ένταση.
0-20	Δεν έχει γίνει ανάκαμψη. Ξεκουραστείτε για να επιτύχετε ανάκαμψη.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι τιμές κάτω του 50% που έχουν μετρηθεί σε πολλαπλές διαδοχικές ημέρες υποδεικνύουν μια αυξημένη ανάγκη για ξεκούραση.

Δοκιμή βαθμονόμησης

Και η δοκιμή ανάκαμψης ύπνου και η γρήγορη δοκιμή απαιτούν βαθμονόμηση ώστε να παράγουν ακριβή αποτελέσματα.

Οι δοκιμές βαθμονόμησης καθορίζουν τι σημαίνει «πλήρης ανάκαμψη» για το σώμα σας. Με κάθε δοκιμή βαθμονόμησης, το ρολόι σας ρυθμίζει την κλίμακα των αποτελεσμάτων της δοκιμής ώστε να ταιριάζει με τη δική σας μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού.

Πρέπει να εκτελέσετε τρεις δοκιμές βαθμονόμησης και για τις δύο δοκιμές. Αυτές θα πρέπει να γίνουν όταν δεν έχετε συγκεντρωμένο χρόνο ανάκαμψης. Ιδανικά, θα πρέπει να νιώθετε ότι έχετε ανακάμψει πλήρως και ότι δεν είστε άρρωστος/η ή αγχωμένος/η κατά τη διάρκεια αυτών των δοκιμών βαθμονόμησης.

Κατά την περίοδο της βαθμονόμησης, ενδέχεται να λάβετε αποτελέσματα υψηλότερα ή χαμηλότερα από τα αναμενόμενα. Αυτά τα

αποτελέσματα εμφανίζονται στο ρολόι ως η εκτιμώμενη κατάσταση ανάκαμψής σας έως ότου η βαθμονόμηση ολοκληρωθεί.

Μόλις ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση, το πιο πρόσφατο αποτέλεσμα εμφανίζεται όταν ανοίξετε το βιβλίο καταγραφής συμβάντων αντί για το χρόνο ανάκαμψης.

3.28.2.1 Γρήγορη δοκιμή ανάκαμψης

Η γρήγορη δοκιμή ανάκαμψης, που παρέχει το Firstbeat, είναι ένας εναλλακτικός τρόπος μέτρησης της κατάστασης ανάκαμψής σας. Η δοκιμή ανάκαμψης ύπνου είναι μια πιο έγκυρη μέθοδος μέτρησης της κατάστασης ανάκαμψής σας. Για κάποια άτομα όμως, το να φορούν έναν αισθητήρα καρδιακού ρυθμού καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας μπορεί να μην είναι εφικτό.

Η γρήγορη δοκιμή ανάκαμψης διαρκεί μόνο λίγα λεπτά. Για καλύτερα αποτελέσματα καλό θα ήταν να είστε ξαπλωμένοι, ήρεμοι και σε κατάσταση ακινησίας κατά τη διάρκεια της δοκιμής.

Συστήνουμε να εκτελείτε τη δοκιμή το πρωί, όταν ξυπνάτε. Αυτό βοηθάει να εξασφαλιστούν αποτελέσματα που να είναι συγκρίσιμα από μέρα σε μέρα.

Θα πρέπει να εκτελέσετε τρεις δοκιμές όταν νιώθετε ότι έχετε ανακάμψει σε μεγάλο βαθμό και δεν έχετε συγκεντρωμένο χρόνο ανάκαμψης για να βαθμονομήσετε τον αλγόριθμο της δοκιμής.

Οι δοκιμές βαθμονόμησης δεν χρειάζεται να γίνονται σε ακολουθία, αλλά χρειάζεται να εκτελούνται με τουλάχιστον 12 ώρες διαφορά.

Κατά την περίοδο της βαθμονόμησης, ενδέχεται να λάβετε αποτελέσματα υψηλότερα ή χαμηλότερα από τα αναμενόμενα. Αυτά τα

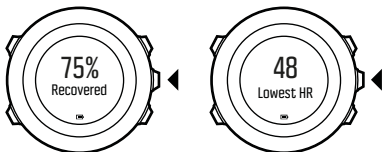
αποτελέσματα εμφανίζονται στο ρολόι ως η εκτιμώμενη κατάσταση ανάκαμψής σας έως ότου η βαθμονόμηση ολοκληρωθεί.

Για να εκτελέσετε μια γρήγορη δοκιμή ανάκαμψης:

1. Φορέστε τη ζώνη καρδιακού ρυθμού σας και εξασφαλίστε ότι τα ηλεκτρόδια είναι υγρά.
2. Ξαπλώστε και ηρεμήστε σε ένα ήσυχο περιβάλλον μακριά από ενοχλήσεις.
3. Πατήστε το κουμπί [Start Stop], πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **RECOVERY** (ΑΝΑΚΤΗΣΗ) με το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε με το κουμπί [Next].
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Quick test** (Γρήγορη δοκιμή) και επιλέξτε με το κουμπί [Next].
5. Περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η δοκιμή.



Όταν η δοκιμή ολοκληρωθεί, πραγματοποιήστε κύλιση στα αποτελέσματα με τα κουμπιά [Next] και [Back Lap].



Εάν ο πιο χαμηλός καρδιακός ρυθμός κατά τη διάρκεια της δοκιμής κυμαίνεται σε χαμηλότερα επίπεδα από τον καρδιακό ρυθμό ηρεμίας που ορίζεται στο Movescount, ο καρδιακός ρυθμός ηρεμίας σας ενημερώνεται την επόμενη φορά που πραγματοποιείτε συγχρονισμό με το Movescount.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα αποτελέσματα αυτής της δοκιμής δεν επηρεάζουν τον συγκεντρωμένο χρόνο ανάκαμψής σας.

3.28.2.2 Δοκιμή ανάκαμψης ύπνου

Η δοκιμή ανάκαμψης ύπνου, που παρέχει το Firstbeat, προσφέρει έναν αξιόπιστο δείκτη της κατάστασης ανάκαμψής σας έπειτα από έναν βραδινό ύπνο.

Θα πρέπει να εκτελέσετε τρεις δοκιμές όταν νιώθετε ότι έχετε ανακάμψει σε μεγάλο βαθμό και δεν έχετε συγκεντρωμένο χρόνο ανάκαμψης για να βαθμονομήσετε τον αλγόριθμο της δοκιμής.

Οι δοκιμές βαθμονόμησης δεν χρειάζεται να γίνονται σε ακολουθία.

Κατά την περίοδο της βαθμονόμησης, ενδέχεται να λάβετε αποτελέσματα υψηλότερα ή χαμηλότερα από τα αναμενόμενα. Αυτά τα αποτελέσματα εμφανίζονται στο ρολόι ως η εκτιμώμενη κατάσταση ανάκαμψής σας έως ότου η βαθμονόμηση ολοκληρωθεί.

Για να εκτελέσετε μια δοκιμή ανάκαμψης ύπνου:

1. Φορέστε τη ζώνη καρδιακού ρυθμού σας και εξασφαλίστε ότι τα ηλεκτρόδια είναι υγρά.
2. Πατήστε το κουμπί [Start Stop], πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση RECOVERY με το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **SLEEP TEST** (Δοκιμή ύπνου) και επιλέξτε με το κουμπί [Next].
4. Εάν θέλετε να ακυρώσετε τη δοκιμή, πατήστε το κουμπί [Back Lap].
5. Όταν είστε έτοιμοι να σηκωθείτε το πρωί, ολοκληρώστε τη δοκιμή πατώντας το κουμπί [Start Stop] ή [Next].

Όταν η δοκιμή ολοκληρωθεί, πραγματοποιήστε κύλιση στα αποτελέσματα με τα κουμπιά [Next] και [Back Lap].





ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η δοκιμή ανάκαμψης ύπνου απαιτεί σωστά δεδομένα καρδιακού ρυθμού τουλάχιστον δύο ωρών για να παράγει αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα αυτής της δοκιμής δεν επηρεάζουν τον συγκεντρωμένο χρόνο ανάκαμψής σας.

3.29 Διαδρομές

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια διαδρομή στο Movescount ή να εισαγάγετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει με άλλο ρολόι από τον υπολογιστή σας στο Movescount. Μπορείτε επίσης να καταγράψετε μια διαδρομή με το Suunto Ambit3 Vertical και να την μεταφορτώσετε στο Movescount, (βλέπε 3.11.5 *Καταγραφή διαδρομής*).

Για να προσθέσετε μια διαδρομή:

1. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.movescount.com και συνδεθείτε.
2. Στην επιλογή **PLAN & CREATE** (Σχεδιασμός και Δημιουργία), κάντε αναζήτηση στις **ROUTES** (Διαδρομές) για να βρείτε και να προσθέσετε διαδρομές ή κάντε αναζήτηση στο **ROUTE PLANNER** (Πρόγραμμα δημιουργίας διαδρομών) για να δημιουργήσετε τη δική σας διαδρομή.
3. Συγχρονίστε το Suunto Ambit3 Vertical με το Movescount χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Suunto Movescount App (μη αυτόματη έναρξη συγχρονισμού, δείτε στο 3.22.2 *Συγχρονισμός με εφαρμογή κινητής συσκευής*) ή χρησιμοποιώντας το Moveslink και το καλώδιο USB που παρέχεται.

Μπορείτε επίσης να διαγράψετε τις διαδρομές μέσω του Movescount.

Για να διαγράψετε μια διαδρομή:

1. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.movescount.com και συνδεθείτε.
2. Στην επιλογή **PLAN & CREATE** (Σχεδιασμός και Δημιουργία), κάντε αναζήτηση στο **ROUTE PLANNER** (Πρόγραμμα δημιουργίας διαδρομών).
3. Στην επιλογή **MY ROUTES**, ΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΜΟΥ, κάντε κλικ στη διαδρομή που θέλετε να διαγράψετε και πατήστε **DELETE** (ΔΙΑΓΡΑΦΗ).
4. Συγχρονίστε το Suunto Ambit3 Vertical με το Movescount χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Suunto Movescount App (μη αυτόματη έναρξη συγχρονισμού, δείτε στο *3.22.2 Συγχρονισμός με εφαρμογή κινητής συσκευής*) ή χρησιμοποιώντας το Moveslink και το καλώδιο USB που παρέχεται.

3.29.1 Πλοήγηση σε μια διαδρομή

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή που έχετε μεταφέρει στο Suunto Ambit3 Vertical μέσω του Suunto Movescount ή σε μια διαδρομή που έχετε αποθηκεύσει στο βιβλίο καταγραφής.

Αν χρησιμοποιείτε την πιξίδα για πρώτη φορά, θα πρέπει να τη βαθμονομήσετε (δείτε στο *3.8.1 Βαθμονόμηση πιξίδας*). Μετά την ενεργοποίηση της πιξίδας, το ρολόι αρχίζει να αναζητά σήμα GPS. Μόλις το ρολόι εντοπίσει σήμα GPS, μπορείτε να ξεκινήσετε την πλοήγηση σε μια διαδρομή.

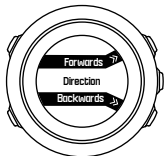
Για πλοήγηση σε μια διαδρομή:

1. Πατήστε το κουμπί [Start] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **NAVIGATION** (ΠΛΟΗΓΗΣΗ) με το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].

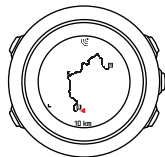
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε την επιλογή **Routes** (Διαδρομές).
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στη διαδρομή που θέλετε να πλοηγηθείτε πατώντας [Start Stop] ή [Light Lock] και πατήστε το κουμπί [Next].
5. Πατήστε το κουμπί [NEXT] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **Navigate** (Πλοήγηση).

Καταγράφεται όλη η πλοήγηση. Αν το ρολόι σας έχει περισσότερες από μία λειτουργίες άθλησης, θα σας ζητηθεί να διαλέξετε μία.


6. Επιλέξτε **Forwards** (Προς τα εμπρός) ή **Backwards** (Προς τα πίσω), για να επιλέξετε την κατεύθυνση προς την οποία θέλετε να πλοηγηθείτε (από το πρώτο σημείο αναφοράς ή το τελευταίο).



7. Έναρξη πλοήγησης. Το ρολόι σας ενημερώνει, όταν φτάνετε στην αρχή της διαδρομής.



8. Το ρολόι σας ενημερώνει ότι έχετε φτάσει στον προορισμό σας.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να ξεκινήσετε την πλοήγηση κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας (δείτε στο 3.11.7 Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης).

3.29.2 Κατά τη διάρκεια της πλοήγησης

Κατά τη διάρκεια της πλοήγησης, πατήστε το κουμπί [View] για να πραγματοποιήσετε κύλιση στις παρακάτω προβολές:

1. Προβολή πλήρους παρακολούθησης στην οποία εμφανίζεται ολόκληρη η διαδρομή
2. Προβολή της διαδρομής με εστίαση. Από προεπιλογή, η κλίμακα της προβολής με εστίαση είναι 100 m (0,06 mi) αλλά μπορεί να είναι και μεγαλύτερη αν είστε μακριά από τη διαδρομή.

Μπορείτε να αλλάξετε τον προσανατολισμό του χάρτη της προβολής με εστίαση, στις ρυθμίσεις του ρολογιού, στη ρύθμιση **GENERAL** (ΓΕΝΙΚΑ) » **Map** (Χάρτης). Οι επιλογές είναι οι εξής:

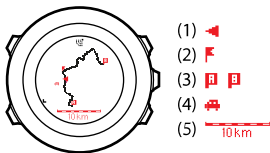
- **Heading up** (Πορεία προς τα πάνω): Δείχνει την πορεία σας με κατεύθυνση προς τα επάνω.
- **North up** (Βορράς πάνω): Δείχνει την πορεία σας με τον βορρά προς τα επάνω.

3. Προβολή προφίλ αναρρίχησης

Προβολή πλήρους παρακολούθησης

Στην προβολή πλήρους παρακολούθησης εμφανίζονται οι εξής πληροφορίες:

- (1) βέλος που υποδεικνύει τη θέση σας και είναι στραμμένο προς την κατεύθυνση της πορείας σας.
- (2) το επόμενο σημείο στη διαδρομή
- (3) το πρώτο και τελευταίο σημείο στη διαδρομή
- (4) Το πλησιέστερο POI εμφανίζεται ως εικονίδιο.
- (5) κλίμακα στην οποία εμφανίζεται η προβολή πλήρους παρακολούθησης

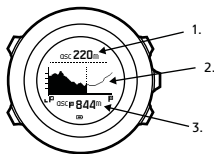


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στην προβολή πλήρους παρακολούθησης, ο Βορράς εμφανίζεται πάντοτε με κατεύθυνση προς τα πάνω.

Προβολή προφίλ υψομέτρου

Στην προβολή προφίλ υψομέτρου εμφανίζονται οι εξής πληροφορίες:

1. Συνολική αναρρίχηση
2. Προφίλ σε πραγματικό χρόνο με διάστικτη κάθετη γραμμή η οποία δείχνει την τρέχουσα θέση
3. Υπόλοιπο αναρρίχησης



3.30 Επίπεδο επιδόσεων τρεξίματος

Το επίπεδο επιδόσεων τρεξίματος είναι μια συνδυασμένη μέτρηση της φυσικής σας κατάστασης και της απόδοσής σας στο τρέξιμο που παρέχει το Firstbeat.

Φυσική κατάσταση

Το επίπεδο επιδόσεων τρεξίματος χρησιμοποιεί έναν υπολογισμό της προσωπικής σας μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}), ενός παγκόσμιου δείκτη αερόβιας ικανότητας και επιπέδων αντοχής. Ο δείκτης VO_{2max} δείχνει την μέγιστη ικανότητα του σώματός σας να μεταφέρει και να καταναλώνει οξυγόνο.

Ο δείκτης VO_{2max} επηρεάζεται από την κατάσταση της καρδιάς, των πνευμόνων και του κυκλοφορικού σας συστήματος, καθώς και από την ικανότητα των μυών σας να καταναλώνουν οξυγόνο, ώστε να παραχθεί ενέργεια. Ο δείκτης VO_{2max} είναι το πιο σημαντικό μεμονωμένο κριτήριο των επιδόσεων αντοχής ενός αθλητή.

Επιπλέον, έρευνες έχουν καταδείξει ότι ο δείκτης VO_{2max} είναι επίσης σημαντικό κριτήριο υγείας και ευεξίας. Κατά τη βέλτιστη απόδοση τρεξίματος, το επίπεδο των επιδόσεων τρεξίματός σας αντιστοιχεί στην πραγματική προσωπική σας τιμή VO_{2max} (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.)

Απόδοση τρεξίματος

Το επίπεδο επιδόσεων τρεξίματος λαμβάνει επίσης υπόψη την απόδοση τρεξίματος, μια μέτρηση της τεχνικής τρεξίματος σας. Αυτή η μέτρηση λαμβάνει υπόψη και τους εξωτερικούς παράγοντες, όπως το έδαφος, την επιφάνεια τρεξίματος, τον καιρό και τον εξοπλισμό τρεξίματος.

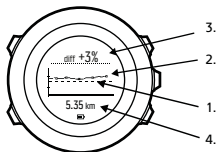
Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος

Το Suunto Ambit3 Vertical παρέχει πληροφορίες σε πραγματικό χρόνο σχετικά με τις επιδόσεις τρεξίματος σας ενώ τρέχετε.

Οι πληροφορίες σε πραγματικό χρόνο είναι διαθέσιμες ως απεικόνιση γραφήματος στην προεπιλεγμένη λειτουργία άθλησης Running .

Μπορείτε να προσθέσετε αυτό το γράφημα σε οποιαδήποτε λειτουργία άθλησης χρησιμοποιεί τον τύπο δραστηριότητας τρεξίματος. Η διαφορά σε πραγματικό χρόνο (βλέπε παρακάτω) μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως πεδίο δεδομένων στις προσαρμοσμένες λειτουργίες άθλησής σας.

Κατά τη διάρκεια του τρεξίματός σας, η απεικόνιση του γραφήματος δείχνει τα τέσσερα σημεία των δεδομένων σας, όπως εμφανίζονται παρακάτω.



1. **Βασική τιμή:** σε κάθε τρέξιμο, η βασική τιμή των επιδόσεων τρεξίματός σας βαθμονομείται, ώστε να αντισταθμιστούν οι εξωτερικές μεταβλητές όπως το έδαφος, έως ότου σταθεροποιηθεί ο καρδιακός ρυθμός σας.
2. **Επίπεδο σε πραγματικό χρόνο:** αυτό είναι το επίπεδο των επιδόσεων τρεξίματός σας σε πραγματικό χρόνο ενώ τρέχετε και εμφανίζεται ανά χιλιόμετρο/μίλι.
3. **Διαφορά σε πραγματικό χρόνο:** αυτό το στοιχείο σας δείχνει τη διαφορά σε πραγματικό χρόνο μεταξύ της βαθμονομημένης βασικής τιμής επιδόσεων τρεξίματος και των επιδόσεων τρεξίματος σε πραγματικό χρόνο ενώ τρέχετε.
4. **Απόσταση:** η συνολική απόσταση για την τρέχουσα καταγραφή. Το γράφημα εμφανίζει τα τελευταία έξι χιλιόμετρα (~4 μίλια).

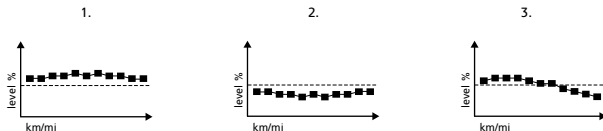
Ερμηνεία των αποτελεσμάτων

Εάν έχετε πρόσφατα αρχίσει το τρέξιμο ή εάν είχατε καιρό να τρέξετε, οι επιδόσεις τρεξίματός σας μπορεί αρχικά να είναι χαμηλές. Όμως όσο η φυσική σας κατάσταση και η τεχνική τρεξίματός σας βελτιώνονται, θα βλέπετε μια αντίστοιχη αύξηση στις επιδόσεις τρεξίματός σας.

Σε μια περίοδο 4-20 εβδομάδων, ενδέχεται να δείτε μια αύξηση στο επίπεδο των επιδόσεων τρεξίματός σας έως και 20%. Εάν το επίπεδο των επιδόσεων τρεξίματός σας είναι ήδη καλό, είναι δύσκολο να βελτιωθεί και άλλο. Σε αυτήν την περίπτωση, το επίπεδο των επιδόσεων τρεξίματος χρησιμεύει καλύτερα ως δείκτης αντοχής.

Η παρακολούθηση του δείκτη διαφοράς σε πραγματικό χρόνο παρέχει λεπτομερείς, επιμέρους πληροφορίες σχετικά με τις καθημερινές επιδόσεις και την κόπωση ενώ τρέχετε. Οι δρομείς αντοχής μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις πληροφορίες για να μάθουν σε ποιο βαθμό κόπωσης μπορούν να ανταπεξέλθουν όταν το τρέξιμο έχει μεγάλη διάρκεια και ένταση. Κατά τη διάρκεια των αγώνων, αυτές οι πληροφορίες σας βοηθούν να βρείτε τον σωστό ρυθμό.

Παρακάτω εμφανίζονται τρία εικονογραφημένα παραδείγματα επιπέδων επιδόσεων τρεξίματος κατά τη διάρκεια του τρεξίματος. Στο πρώτο γράφημα (1), οι επιδόσεις είναι καλές. Στο δεύτερο γράφημα (2), οι επιδόσεις είναι κακές και ενδέχεται να υποδεικνύουν υπερβολική προπόνηση, ασθένεια ή απλά κακές συνθήκες. Στο τρίτο γράφημα (3), βλέπετε ένα τυπικό τρέξιμο μακράς απόστασης όπου το επίπεδο επιδόσεων μειώνεται σταθερά προς το τέλος του τρεξίματος, υποδεικνύοντας την ύπαρξη κόπωσης.



3.31 Μενού λειτουργιών


Για να εισέλθετε στο μενού λειτουργιών, πατήστε παρατεταμένα ταυτόχρονα το κουμπί [Back Lap] και το κουμπί [Start Stop] έως ότου ανοίξει το μενού λειτουργιών στο ρολόι.




Το μενού λειτουργιών περιλαμβάνει τα παρακάτω στοιχεία:

- **INFO** (Πληροφορίες):
 - **Air pressure** (Πίεση αέρα): εμφανίζει την τρέχουσα απόλυτη τιμή της πίεσης του αέρα και της θερμοκρασίας.
 - **BLE** (BLE): εμφανίζει την τρέχουσα έκδοση Bluetooth Smart.
 - **Version** (Έκδοση): εμφανίζει την τρέχουσα έκδοση του λογισμικού και του εξοπλισμού του
- **TEST** (Ελεγχος):

- **LCD test** (Ελεγχος LCD): σας δίνει τη δυνατότητα να ελέγξετε τη σωστή λειτουργία του LCD
- **Vibration test** (Ελεγχος δόνησης): σας δίνει τη δυνατότητα να ελέγχετε αν οι ειδοποιήσεις με δόνηση λειτουργούν σωστά
- **ACTION** (Ενέργεια):
 - **Power off** (Απενεργοποίηση): σας δίνει τη δυνατότητα θα θέσετε το ρολόι σε λειτουργία αναστολής
 - **GPS reset** (Επαναφορά GPS): σας δίνει τη δυνατότητα να επαναφέρετε το GPS
 - **Clear data** (Εκκαθάριση δεδομένων): εκκαθάριση της δοκιμαστικής βαθμονόμησης επαναφοράς και διαγραφή του ιστορικού αναβάσεων

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το στοιχείο **POWER OFF** (Απενεργοποίηση) είναι μια κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης ενέργειας. Συνδέστε το καλώδιο USB (με την πηγή ισχύος) για να λειτουργήσει ξανά το ρολόι. Ξεκινά ο οδηγός αρχικών ρυθμίσεων. Διατηρούνται όλες οι ρυθμίσεις εκτός της ώρας και της ημερομηνίας. Απλώς επιβεβαιώστε τις μέσω του οδηγού εκκίνησης.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το ρολόι μεταβαίνει σε κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας, όταν παραμείνει αδρανές για 10 λεπτά. Το ρολόι ενεργοποιείται ξανά μόλις κινηθεί.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το περιεχόμενο του μενού υπηρεσιών ενδέχεται να υποβληθεί σε αλλαγές χωρίς προειδοποίηση κατά τη διαδικασία των ενημερώσεων.

Επαναφορά GPS

Σε περίπτωση που η μονάδα GPS δεν μπορεί να βρει σήμα, μπορείτε να επαναφέρετε τα δεδομένα GPS στο μενού λειτουργιών.

Για να επαναφέρετε το GPS:

1. Στο μενού λειτουργιών, αναζητήστε την επιλογή **ACTION** (Ενέργεια) με το κουμπί [Light Lock] και συνεχίστε πατώντας [Next].
2. Πατήστε [Light Lock] για κύλιση στην **GPS reset** (Επαναφορά GPS) και επιλέξτε την πατώντας [Next].
3. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για επιβεβαίωση της επαναφοράς του GPS ή πατήστε το κουμπί [Light Lock] για ακύρωση.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επαναφορά του GPS επαναφέρει τα δεδομένα του, τις τιμές βαθμονόμησης της πυξίδας και τον χρόνο ανάκαμψης. Τα αποθηκευμένα αρχεία καταγραφής δεν διαγράφονται.

3.32 Συντόμευσεις

Από προεπιλογή, όταν πατάτε παρατεταμένα το κουμπί [View] στη λειτουργία **TIME**, εναλλάσσετε την οθόνη από φωτεινή σε σκοτεινή. Αυτή η συντόμευση μπορεί να αλλάξει σε κάποιο διαφορετικό στοιχείο του μενού.

Για τον ορισμό μιας συντόμευσης:

1. Πατήστε παρατεταμένα το [Next] για να μπείτε στο μενού επιλογών ή πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να μπείτε στο αρχικό μενού.
2. Αναζητήστε το στοιχείο του μενού για το οποίο θέλετε να δημιουργήσετε μια συντόμευση.
3. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [View] για να δημιουργήσετε τη συντόμευση.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι συντομεύσεις δεν μπορούν να δημιουργηθούν για όλα τα πιθανά στοιχεία του μενού, όπως είναι τα μεμονωμένα αρχεία καταγραφής.

Σε άλλες λειτουργίες, πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [View] έχετε πρόσβαση σε προκαθορισμένες συντομεύσεις. Για παράδειγμα, όταν είναι ενεργή η πυξίδα, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις της πυξίδας πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [View].

3.33 Λειτουργίες άθλησης

Οι λειτουργίες άθλησης είναι ο τρόπος για να καταγράφετε ασκήσεις και άλλες δραστηριότητές σας με το Suunto Ambit3 Vertical. Για οποιαδήποτε δραστηριότητα, μπορείτε να επιλέξετε μια από τις προκαθορισμένες λειτουργίες άθλησης που υπάρχουν στο ρολόι σας. Αν δεν μπορείτε να βρείτε κάποια κατάλληλη λειτουργία, δημιουργήστε τη δική σας μέσω του Movescount και της εφαρμογής Suunto Movescount App.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, εμφανίζονται διάφορες πληροφορίες στις οθόνες, ανάλογα με τη λειτουργία άθλησης. Η επιλεγμένη λειτουργία

άθλησης επηρεάζει επίσης και άλλες ρυθμίσεις της άσκησης, όπως τους καρδιακούς παλμούς και την απόσταση του αυτόματου γύρου.

Στο Movescount μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες λειτουργίες άθλησης, να επεξεργαστείτε προκαθορισμένες λειτουργίες άθλησης, να διαγράψετε λειτουργίες άθλησης ή απλώς να τις αποκρύψετε έτσι ώστε να εμφανίζονται τώρα στο μενού ασκήσεων (δείτε στο *3.11.3 Έναρξη άσκησης*).

Προσαρμοσμένες λειτουργίες άθλησης

Μια προσαρμοσμένη λειτουργία άθλησης μπορεί να περιέχει από 1 έως 8 διαφορετικές οθόνες, μία για κάθε άθλημα. Μπορείτε να επιλέξετε τα δεδομένα που θα εμφανίζονται σε κάθε οθόνη από μια λεπτομερή λίστα. Μπορείτε να προσαρμόσετε, παραδείγματος χάρη, τα όρια των καρδιακών παλμών για μια συγκεκριμένη άσκηση, ποια POD να αναζητήσετε ή το διάστημα καταγραφής προκειμένου να βελτιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και την ακρίβεια.

Κάθε λειτουργία άθλησης με ενεργοποιημένο GPS μπορεί να χρησιμοποιήσει και την επιλογή **QUICK NAVIGATION** (Γρήγορη πλοήγηση). Από προεπιλογή, η δυνατότητα αυτή είναι απενεργοποιημένη. Όταν επιλέγετε POI ή Διαδρομή, εμφανίζεται μία αναδυόμενη λίστα των POI ή των διαδρομών που ορίσατε στο ρολόι σας στην αρχή της άσκησης σας.

Μπορείτε να μεταφέρετε στο Suunto Ambit3 Vertical έως και 10 διαφορετικές προσαρμοσμένες λειτουργίες άθλησης που έχετε δημιουργήσει στο Movescount.

3.34 Χρονόμετρο

Το χρονόμετρο είναι μια οθόνη που μπορείτε να ενεργοποιείτε ή να απενεργοποιείτε από το αρχικό μενού.

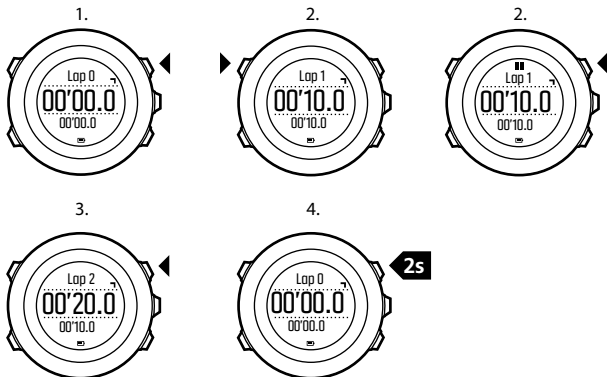
Για να ενεργοποιήσετε το χρονόμετρο:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **DISPLAYS** (Οθόνες) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Stopwatch** (Χρονόμετρο) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].

Μπορείτε τώρα να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το χρονόμετρο ή να πατήσετε [Next] για να επιστρέψετε στην οθόνη **TIME**. Για να επιστρέψετε στο χρονόμετρο, πατήστε [Next] για κύλιση στις οθόνες μέχρι να δείτε το χρονόμετρο.

Για να χρησιμοποιήσετε το χρονόμετρο:

1. Στην οθόνη του ενεργοποιημένου χρονομέτρου, πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ξεκινήσετε τη μέτρηση του χρόνου.
2. Πατήστε [Back Lap] για να κάνετε ένα γύρο ή πατήστε [Start Stop] για παύση του χρονομέτρου. Για προβολή της διάρκειας των γύρων, πατήστε το κουμπί [Back Lap] ενώ το χρονόμετρο βρίσκεται σε παύση.
3. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να συνεχίσετε.
4. Για επαναφορά της ώρας, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Start Stop] ενώ το χρονόμετρο βρίσκεται σε παύση.



Όσο το χρονόμετρο βρίσκεται σε λειτουργία, μπορείτε:

- να πατήσετε το κουμπί [View] για εναλλαγή μεταξύ της ώρας και της διάρκειας γύρου που εμφανίζεται στην κάτω σειρά της οθόνης.
- να μεταβείτε στη λειτουργία **ΩΡΑ** με το κουμπί [Next].
- να ανοίξετε το μενού επιλογών πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [Next].

Αν δεν θέλετε να εμφανίζεται πλέον η οθόνη του χρονομέτρου, απενεργοποιήστε το χρονόμετρο.

Για να απενεργοποιήσετε το χρονόμετρο:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.

2. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **DISPLAYS** (Οθόνες) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **End stopwatch** (Λήξη χρήσης χρονομέτρου) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].

3.35 Εφαρμογές Suunto

Με τις Εφαρμογές Suunto μπορείτε να προσαρμόσετε το Suunto Ambit3 Vertical. Επισκεφθείτε το Suunto App Zone στο Movescount για να βρείτε εφαρμογές, όπως διάφορους χρονομετρητές και μετρητές, που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Αν δεν μπορείτε να βρείτε ό,τι χρειάζεστε, δημιουργήστε τη δική σας εφαρμογή με το Suunto App Designer. Μπορείτε να δημιουργήσετε εφαρμογές, για παράδειγμα για να υπολογίσετε τις εκτιμώμενες επιδόσεις σας στο μαραθώνιο ή το βαθμό κλίσης της διαδρομής σκι που θέλετε να ακολουθήσετε.

Για να προσθέσετε εφαρμογές Suunto στο Suunto Ambit3 Vertical:

1. Μεταβείτε **στην ενότητα PLAN & CREATE (ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ)** στην κοινότητα του Movescount και επιλέξτε **Ζώνη Εφαρμογών** για να περιηγηθείτε στις υπάρχουσες εφαρμογές Suunto. Για να δημιουργήσετε τη δική σας εφαρμογή, μεταβείτε **στην ενότητα PLAN & CREATE (ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ)** του προφίλ σας και επιλέξτε **App Designer (Σχεδιαστής εφαρμογών)**.
2. Προσθέστε την εφαρμογή Suunto σε μια λειτουργία άθλησης. Συνδέστε το Suunto Ambit3 Vertical στο λογαριασμό σας στο Movescount για να συγχρονίσετε την εφαρμογή Suunto στο ρολόι. Η εφαρμογή Suunto που έχει προστεθεί θα εμφανίζει τα αποτελέσματα των υπολογισμών της κατά τη διάρκεια της άσκησής σας.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε έως και πέντε εφαρμογές Suunto σε κάθε λειτουργία άθλησης.

3.36 Κολύμβηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Ambit3 Vertical για να καταγράψετε κολυμβητικές ασκήσεις σε πισίνα ή σε ανοιχτή θάλασσα.

Αν το χρησιμοποιήσετε σε συνδυασμό με το Suunto Smart Sensor, μπορείτε να καταγράψετε τον καρδιακό σας παλμό ενώ κολυμπάτε. Τα δεδομένα των καρδιακών παλμών αποστέλλονται αυτόματα στο Suunto Ambit3 Vertical μόλις βγείτε από το νερό.

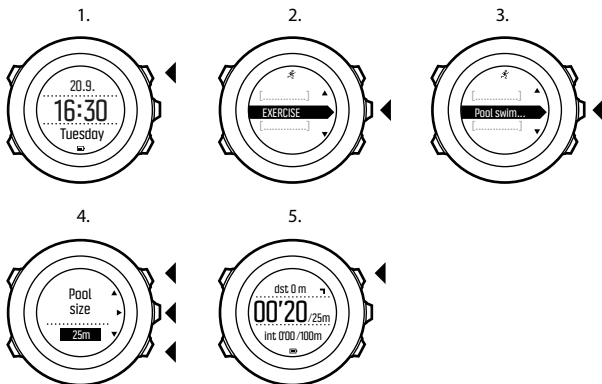
3.36.1 Κολύμβηση σε πισίνα

Όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία άθλησης για την κολύμβηση, το Suunto Ambit3 Vertical μετρά την ταχύτητα με την οποία κολυμπάτε, ανάλογα με το μήκος της πισίνας. Κάθε φορά που διασχίζετε την πισίνα από τη μία άκρη στην άλλη, δημιουργείται ένας νέος γύρος που εμφανίζεται στο Movescount ως καταγεγραμμένο στοιχείο.

Για καταγραφή κολύμβησης σε πισίνα:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε την επιλογή **EXERCISE** (Άσκηση).
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Pool swimming** (Κολύμβηση σε πισίνα) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].

- Επιλέξτε το μήκος της πισίνας. Μπορείτε να επιλέξετε το μήκος της πισίνας από τις προκαθορισμένες τιμές ή να χρησιμοποιήσετε την επιλογή **custom** (προσαρμογή) για να ορίσετε εσείς το μήκος της πισίνας. Πραγματοποιήστε κύλιση στις τιμές με τα κουμπιά [Start Stop] και [Light Lock] και επιβεβαιώστε την τιμή με το κουμπί [Next].
- Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ξεκινήσετε την καταγραφή της κολύμβησης.



3.36.2 Στυλ κολύμβησης

Μπορείτε να μάθετε στο Suunto Ambit3 Vertical σας να αναγνωρίζει το στυλ κολύμβησής σας. Αφού μάθει ένα στυλ κολύμβησης, το Suunto

Ambit3 Vertical μπορεί να το εντοπίζει αυτόματα μόλις αρχίσετε να κολυμπάτε.

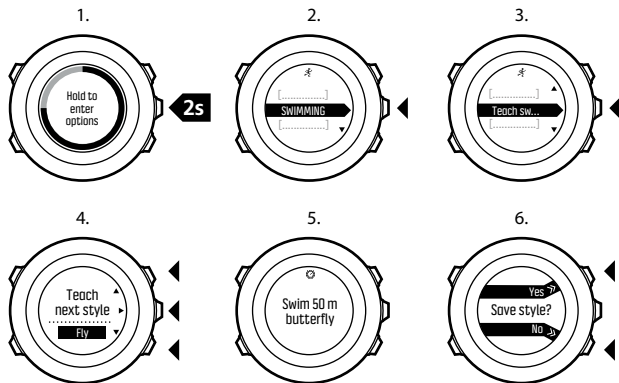
Για να διδάξετε στο ρολόι σας ένα στυλ κολύμβησης:

1. Ενώ βρίσκεστε στη λειτουργία άθλησης **Pool swimming** (Κολύμβηση σε πισίνα), πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **SWIMMING** Κολύμβηση.
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **Teach swim style** (Εκμάθηση στυλ κολύμβησης).
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στις επιλογές των στυλ κολύμβησης με τα κουμπιά [Light Lock] και [Start Stop]. Επιλέξτε το κατάλληλο στυλ κολύμβησης με το κουμπί [Next]. Για να κλείσετε τη ρύθμιση και να συνεχίσετε την άσκησή σας, επιλέξτε **END** (Τέλος).

Τα διαθέσιμα στυλ κολύμβησης είναι τα εξής:

- **FLY** (butterfly) (πεταλούδα)
- **BACK** (backstroke) (ύπτιο)
- **BREAST** (breaststroke) (πρόσθιο)
- **FREE** (freestyle) (ελεύθερο)

5. Διασχίστε την πισίνα με το στυλ κολύμβησης που επιλέξατε.
6. Μόλις ολοκληρώσετε το γύρο, πατήστε [Start Stop] για να αποθηκεύσετε το στυλ. Αν δεν θέλετε να αποθηκεύσετε το στυλ, πατήστε [Light Lock] για να επιστρέψετε στην επιλογή στυλ κολύμβησης.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κλείσετε την εκμάθηση στυλ κολύμβησης ανά πάσα στιγμή πατώντας παρατεταμένα το κουμπί [Next].

Για να επαναφέρετε τα στυλ κολύμβησης που έχει μάθει το ρολόι στις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις:

1. Στη λειτουργία **Pool swimming** (Κολύμβηση σε πισίνα), πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **SWIMMING** Κολύμβηση.

3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Reset taught styles** (Επιαναφορά αποθηκευμένων στυλ) με το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].

3.36.3 Κολύμβηση - Ασκήσεις τεχνικής

Μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε ασκήσεις τεχνικής σε οποιοδήποτε σημείο ενός προγράμματος άσκησης που περιλαμβάνει κολύμβηση. Αν κάνετε μια άσκηση τεχνικής σε κάποιο στιλ κολύμβησης το οποίο το ρολόι δεν αναγνωρίζει ως κολύμβηση (για παράδειγμα, χρησιμοποιείτε μόνο τα πόδια σας), μπορείτε να προσθέσετε το μήκος της πισίνας με μη αυτόματο τρόπο για κάθε άσκηση έτσι ώστε να είναι σωστή η συνολική απόσταση.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην προσθέτετε την απόσταση της άσκησης πριν από την ολοκλήρωση της άσκησης.

Για να κάνετε μια άσκηση τεχνικής:

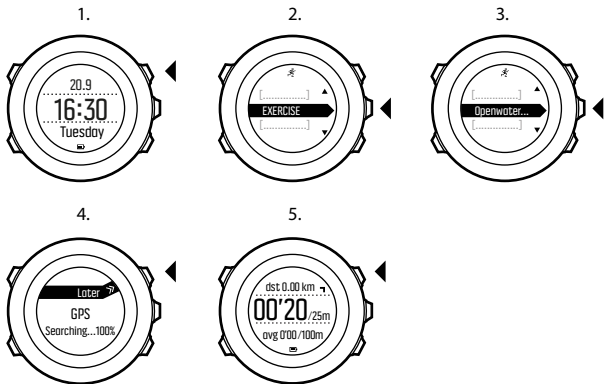
1. Κατά τη διάρκεια καταγραφής της κολύμβησης στην πισίνα, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε την επιλογή **SWIMMING** (Κολύμβηση).
3. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **Drill** (Άσκηση τεχνικής) και ξεκινήστε την άσκησή σας.
4. Μόλις ολοκληρώσετε την άσκηση τεχνικής, πατήστε το κουμπί [View] για να ρυθμίσετε τη συνολική απόσταση, αν είναι απαραίτητο.
5. Για να τερματίσετε την άσκηση τεχνικής, επιστρέψτε στη ρύθμιση **SWIMMING** (Κολύμβηση) και επιλέξτε **End drill** (Τερματισμός άσκησης τεχνικής).

3.36.4 Κολύμβηση σε ανοιχτούς χώρους

Όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία κολύμβησης σε ανοιχτούς χώρους, το Suunto Ambit3 Vertical υπολογίζει την ταχύτητα κολύμβησής σας κάνοντας χρήση του GPS και εμφανίζει δεδομένα σε πραγματικό χρόνο κατά τη διάρκεια της κολύμβησης.

Για να καταγράψετε τη δραστηριότητα κολύμβησης σε υπαίθριους χώρους:

1. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ανοίξετε το μενού έναρξης.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε την επιλογή **EXERCISE** (Άσκηση).
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Openwater swim** (Κολύμβηση σε ανοιχτούς χώρους) με το κουμπί [Light Lock] και επιλέξτε τη με το κουμπί [Next].
4. Περιμένετε την ειδοποίηση από το ρολόι ότι βρέθηκε σήμα GPS.
5. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ξεκινήσετε την καταγραφή της κολυμβητικής δραστηριότητας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Πατήστε το κουμπί [Back Lap] για να προσθέσετε γύρους με μη αυτόματο τρόπο κατά τη διάρκεια της άσκησης.

3.37 Ώρα

Στην οθόνη ώρας στο Suunto Ambit3 Vertical εμφανίζονται οι εξής πληροφορίες:

- επάνω σειρά: ημερομηνία
- μεσαία σειρά: ώρα

- κάτω σειρά: αλλαγή με το κουμπί [View] για εμφάνιση πρόσθετων πληροφοριών όπως η ημέρα της εβδομάδας, η διπλή ώρα, αριθμός των βημάτων ημέρας και το επίπεδο της μπαταρίας.



Για να μεταβείτε στις ρυθμίσεις ώρας:

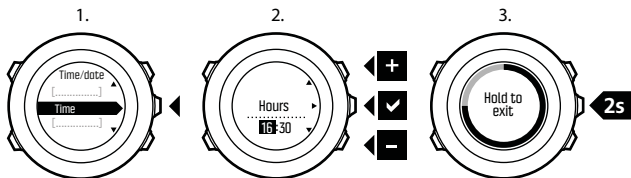
1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να ανοίξετε το μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να ανοίξετε την επιλογή **GENERAL** (γενικά).
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Time/date** (Ωρα/Ημερομηνία) με το κουμπί [Start Stop] και ανοίξετε την με το κουμπί [Next].

Στο μενού **Time/date** (Ωρα/ημερομηνία) μπορείτε να ρυθμίσετε τα εξής:

- Ώρα
- Ημερομηνία
- Ρύθμιση ώρας GPS
- Διπλή ώρα
- Αφύπνιση

Για αλλαγή των ρυθμίσεων ώρας:

1. Στο μενού **Time/date** (Ωρα/Ημερομηνία), βρείτε την επιθυμητή ρύθμιση πατώντας [Start Stop] ή [Light Lock] και επιλέξτε τη πατώντας [Next].
2. Αλλάξτε τις τιμές πατώντας [Start Stop] και [Light Lock] και αποθηκεύστε πατώντας [Next].
3. Επιστρέψτε στο προηγούμενο μενού πατώντας [Back Lap] ή πατήστε παρατεταμένα [Next] για έξοδο.

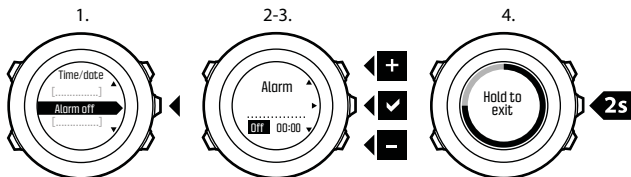


3.37.1 Αφύπνιση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Ambit3 Vertical ως ξυπνητήρι. Για να μεταβείτε στην αφύπνιση και να τη ρυθμίσετε:

1. Στο μενού επιλογών, μεταβείτε στην επιλογή **GENERAL** (Γενικές), στη συνέχεια στη ρύθμιση **Time/date** (Ωρα/ημερομηνία) και έπειτα στη ρύθμιση **Alarm Alarm** (Αφύπνιση).
2. Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε την αφύπνιση με το κουμπί [Start Stop] ή το κουμπί [Light Lock]. Επιβεβαιώστε την αλλαγή πατώντας το κουμπί [Next].

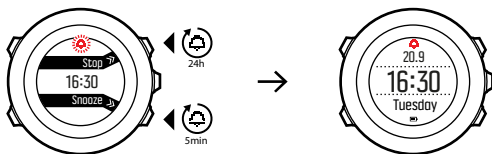
3. Ρυθμίστε την ώρα και τα λεπτά με το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock]. Επιβεβαιώστε την αλλαγή πατώντας το κουμπί [Next].
4. Επιστρέψτε στις ρυθμίσεις με το κουμπί [Back Lap] ή πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο από το μενού επιλογών.




Όταν η αφύπνιση είναι ενεργοποιημένη, εμφανίζεται στις περισσότερες οθόνες το σύμβολο της αφύπνισης.

Όταν ηχηθεί η αφύπνιση, μπορείτε να:

- Επιλέξτε **Snooze** (Προσωρινή διακοπή) πατώντας το κουμπί [Light Lock]. Η αφύπνιση διακόπτεται και ηχεί ξανά κάθε πέντε λεπτά μέχρι να τη σταματήσετε. Μπορείτε να τη σταματήσετε προσωρινά έως και 12 φορές μέσα σε μία ώρα.
- Επιλέξτε **StopStop** (Διακοπή) πατώντας το κουμπί [Start Stop]. Η αφύπνιση θα σταματήσει και θα ηχήσει ξανά την ίδια ώρα την επόμενη ημέρα, εκτός και αν απενεργοποιήσετε την αφύπνιση στις ρυθμίσεις.

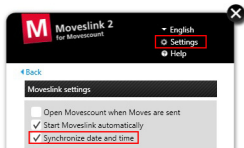


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν η αφύπνιση έχει διακοπεί προσωρινά, το εικονίδιο αφύπνισης αναβοσβήνει στην οθόνη **TIME**.

3.37.2 Συγχρονισμός ώρας


Μπορείτε να ενημερώνετε την ώρα στο Suunto Ambit3 Vertical μέσω κινητού τηλεφώνου, υπολογιστή (Moveslink) ή μέσω της ώρας GPS. Αν έχετε στο ρολόι σας την εφαρμογή Suunto Movescount App, η ώρα και η ζώνη ώρας συγχρονίζονται αυτόματα με το κινητό σας τηλέφωνο.


Όταν συνδέετε το ρολόι σας με τον υπολογιστή με καλώδιο USB, το Moveslink, από προεπιλογή, ενημερώνει την ώρα και την ημερομηνία στο ρολόι σας σύμφωνα με το ρολόι του υπολογιστή. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε αυτό το χαρακτηριστικό από τις ρυθμίσεις του Moveslink.



Ρύθμιση ώρας GPS

Η ρύθμιση ώρας GPS διορθώνει την απόκλιση μεταξύ του Suunto Ambit3 Vertical και της ώρας GPS. Η ρύθμιση ώρας GPS διορθώνει την ώρα αυτόματα μία φορά την ημέρα ή αφού ρυθμίσετε την ώρα με μη αυτόματο τρόπο. Επίσης, διορθώνεται η διπλή ώρα.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ρύθμιση ώρας GPS διορθώνει τα λεπτά και τα δευτερόλεπτα, αλλά όχι τις ώρες.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ρύθμιση ώρας GPS διορθώνει την ώρα με ακρίβεια, αν η διαφορά ώρας είναι μικρότερη από 7,5 λεπτά. Αν η απόκλιση στην ώρα υπερβαίνει την τιμή αυτή, η ρύθμιση ώρας GPS διορθώνει την ώρα στα επόμενα 15 λεπτά.

Η ρύθμιση ώρας GPS είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Για να την απενεργοποιήσετε:

1. Στο μενού επιλογών, μεταβείτε στην επιλογή **GENERAL** (Γενικές), στη συνέχεια στη ρύθμιση **Time/date** (Ωρα/ημερομηνία) και έπειτα στη ρύθμιση **GPS timekeeping** (ρύθμιση ώρας GPS).

2. Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τη ρύθμιση ώρας GPS με το κουμπί [Start Stop] και το κουμπί [Light Lock]. Επιβεβαιώστε την αλλαγή πατώντας το κουμπί [Next].
3. Επιστρέψτε στις ρυθμίσεις με το κουμπί [Back Lap] ή πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για έξοδο από τις ρυθμίσεις.

3.38 Τόνοι και δόνηση

Οι τόνοι και οι ειδοποιήσεις δόνησης χρησιμοποιούνται για ειδοποιήσεις, αφυπνίσεις και άλλα σημαντικά γεγονότα. Μπορείτε να προσαρμόσετε και τα δύο, ξεχωριστά, στο μενού επιλογών, πατώντας **GENERAL** (ΓΕΝΙΚΑ) » **Tones/display** (Τόνοι/οθόνη) » **Tones** (Τόνοι) ή **Vibration** (Δόνηση).

Για κάθε τύπο ειδοποίησης, επιλέξτε κάποιο από τα ακόλουθα:

- **All on** (Όλα ενεργοποιημένα): τόνοι/δόνηση για όλα τα συμβάντα
- **All off** (Όλα απενεργοποιημένα): κανένας τόνος/δόνηση για τα συμβάντα
- **Buttons off** (Απενεργοποιημένα κουμπιά): τόνοι/δόνηση για κάθε συμβάν εκτός του πατήματος κουμπιών

3.39 Επανάληψη πορείας

Με τη λειτουργία Track back (Επανάληψη πορείας), μπορείτε να επαναλάβετε τη διαδρομή σε οποιοδήποτε χρονικό σημείο της άσκησής σας. Το Suunto Ambit3 Vertical δημιουργεί προσωρινά σημεία διαδρομής για να σας καθοδηγήσει στην αφετηρία.

Για να επαναλάβετε την πορεία κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Όταν βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης με ενεργοποιημένο GPS, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί [Next] για να μεταβείτε στο μενού επιλογών.
2. Πατήστε το κουμπί [Next] για να επιλέξετε τη ρύθμιση **NAVIGATION** (ΠΛΟΗΓΗΣΗ).
3. Πραγματοποιήστε κύλιση στη ρύθμιση **Track back** (Επανάληψη πορείας) με το κουμπί [Start Stop] και επιλέξτε τη πατώντας το κουμπί [Next].

Μπορείτε πλέον να ξεκινήσετε την πλοήγησή σας προς τα πίσω με τον ίδιο τρόπο όπως κατά την πλοήγηση διαδρομής. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πλοήγηση διαδρομής, ανατρέξτε στην ενότητα *3.29.1 Πλοήγηση σε μια διαδρομή*.

Η Επανάληψη πορείας μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από το βιβλίο καταγραφής με τις ασκήσεις που περιλαμβάνουν δεδομένα GPS. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία με εκείνη της πλοήγησης σε κάποια διαδρομή. Μεταβείτε στη ρύθμιση **Logbook** (Βιβλίο καταγραφής) αντί της ρύθμισης **Routes** (Διαδρομές) και επιλέξτε ένα βιβλίο καταγραφής, για να ξεκινήσετε την πλοήγηση.

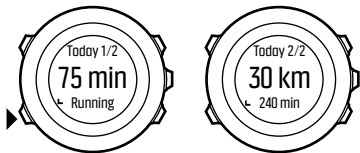
3.40 Προγράμματα προπόνησης

Μπορείτε σχεδιάσετε ατομικές μετακινήσεις ή να χρησιμοποιήσετε προγράμματα προπόνησης και να τα κατεβάσετε στο Suunto Ambit3 Vertical. Με τις σχεδιασμένες μετακινήσεις, το Suunto Ambit3 Vertical σας καθοδηγεί να επιτύχετε τους στόχους σας στην προπόνηση. Αποθηκεύστε μέχρι 60 σχεδιασμένες μετακινήσεις στο ρολόι σας. Για χρήση μιας σχεδιασμένης μετακίνησης:

1. Σχεδιάστε ατομικές μετακινήσεις στην ενότητα **MY MOVES (ΟΙ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΟΥ)** ή χρησιμοποιήστε (ή δημιουργήστε) ένα πρόγραμμα προπόνησης στην ενότητα **στην ενότητα PLAN & CREATE (ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ)** στο Movescount.com και προσθέστε το πρόγραμμα στις σχεδιασμένες μετακινήσεις.
2. Συγχρονιστείτε ξανά με το Movescount.com για να κάνετε λήψη των σχεδιασμένων μετακινήσεων στο ρολόι σας.
3. Ακολουθείτε τις καθημερινές οδηγίες, καθώς και τις οδηγίες κατά τις σχεδιασμένες μετακινήσεις για να επιτύχετε τους στόχους σας.

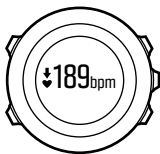
Για την έναρξη μιας σχεδιασμένης μετακίνησης:

1. Πατήστε το κουμπί [Next] για να δείτε στο ρολόι σας αν έχετε κάποιον σχεδιασμένο στόχο για τη συγκεκριμένη ημέρα.
2. Αν έχετε πολλές σχεδιασμένες μετακινήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα, πατήστε το κουμπί [View] για να δείτε τον προορισμό της κάθε μετακίνησης.



3. Πατήστε το κουμπί [Start Stop] για να ξεκινήσετε για σχεδιασμένη μετακίνηση ή πατήστε ξανά το κουμπί [Next] για να επιστρέψετε στη λειτουργία **TIME**.

Κατά την σχεδιασμένη μετακίνηση, το Suunto Ambit3 Vertical σας δίνει οδηγίες βάσει της ταχύτητας ή των καρδιακών παλμών:



Το Suunto Ambit3 Vertical σας δείχνει επίσης πότε έχει ολοκληρωθεί το 50% και το 100% του στόχου σας.

Όταν έχετε ολοκληρώσει τον στόχο σας ή έχετε ημέρα ανάπαυσης, οι μελλοντικοί στόχοι εμφανίζονται ανά ημέρα αν η επόμενη σχεδιασμένη μετακίνηση είναι εντός μίας εβδομάδας ή ανά ημερομηνία αν είναι αργότερα:




4 ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

4.1 Οδηγίες χειρισμού

Χειριστείτε τη μονάδα με προσοχή – μην τη χτυπάτε ή τη ρίχνετε κάτω. Υπό κανονικές συνθήκες, το ρολόι δεν θα χρειαστεί επισκευή. Μετά τη χρήση, ξεπλύνετε τη μονάδα με καθαρό νερό και μαλακό σαπούνι και καθαρίστε προσεκτικά το περίβλημα με ένα υγρό, απαλό πανί ή με δέρμα σαμούα.

Να χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά αξεσουάρ Suunto - οποιαδήποτε ζημιά οφείλεται σε μη αυθεντικά αξεσουάρ δεν καλύπτεται από την εγγύηση.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** *Θυμηθείτε να δηλώσετε το Suunto Ambit3 Vertical στη διεύθυνση www.suunto.com/support για να έχετε εξασφαλισμένη υποστήριξη.*

4.2 Ανθεκτικότητα στο νερό

Το Suunto Ambit3 Vertical είναι ανθεκτικό στο νερό σε βάθος 100 μέτρων/330 ποδιών/10 bar. Η τιμή σε μέτρα αφορά το πραγματικό βάθος κατάδυσης και έχει δοκιμαστεί στις συνθήκες πίεσης της δοκιμής αντοχής στο νερό της Suunto. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι για κολύμβηση και καταδύσεις με αναπνευστήρα, αλλά όχι για καταδύσεις με μπουκάλες.




ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανθεκτικότητα στο νερό δεν είναι ανάλογη με το βάθος λειτουργίας. Η σήμανση της ανθεκτικότητας στο νερό αναφέρεται σε στεγανότητα αέρα/ νερού κατά το ντους, το μπάνιο, την κολύμβηση, την κατάδυση σε πισίνα καθώς και την κατάδυση με μάσκα και αναπνευστήρα.

Για να διατηρήσετε την ανθεκτικότητα στο νερό, συνιστάται:

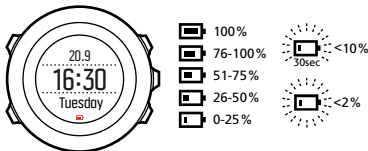
- να μην χρησιμοποιείτε ποτέ τη συσκευή πέρα από την ενδεδειγμένη χρήση.
- να απευθύνεστε σε εξουσιοδοτημένο κατάστημα υποστήριξης, διανομής ή λιανικής πώλησης προϊόντων Suunto για οποιαδήποτε επισκευή.
- να κρατάτε μακριά τη σκόνη και την άμμο από τη συσκευή.
- μην επιχειρήσετε ποτέ να ανοίξετε το κάλυμμα μόνοι σας.
- να αποφεύγετε την έκθεση της συσκευής σε απότομες αλλαγές της θερμοκρασίας του αέρα και του νερού.
- να ξεπλένετε πάντα τη συσκευή σας με γλυκό νερό σε περίπτωση που έρθει σε επαφή με θαλασσινό νερό.
- να μην χτυπάτε ή ρίχνετε κάτω τη συσκευή.

4.3 Φόρτιση της μπαταρίας


Η διάρκεια μιας φόρτισης εξαρτάται από τον τρόπο και τις συνθήκες χρήσης του Suunto Ambit3 Vertical. Σε συνθήκες χαμηλής θερμοκρασίας, για παράδειγμα, η διάρκεια μιας απλής φόρτισης μειώνεται. Γενικά, η χωρητικότητα των επαναφορτιζόμενων μπαταριών μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε περίπτωση μη φυσιολογικής μείωσης της χωρητικότητας εξαιτίας ελαττωματικής μπαταρίας, η εγγύηση της Suunto καλύπτει την αντικατάσταση της μπαταρίας για ένα έτος ή για τουλάχιστον 300 φορτίσεις, ανάλογα με την περίπτωση.

Το εικονίδιο της μπαταρίας υποδεικνύει το επίπεδο φόρτισης της μπαταρίας. Όταν το επίπεδο φόρτισης της μπαταρίας είναι κάτω από 10%, το εικονίδιο της μπαταρίας αναβοσβήνει για 30 δευτερόλεπτα. Όταν το επίπεδο φόρτισης της μπαταρίας είναι κάτω από 2%, το εικονίδιο της μπαταρίας αναβοσβήνει συνεχώς.



Φορτίστε την μπαταρία συνδέοντάς την στον υπολογιστή σας με το καλώδιο USB ή φορτίστε τη χρησιμοποιώντας έναν φορτιστή τοίχου συμβατό με USB. Η πλήρης φόρτιση μιας άδειας μπαταρίας διαρκεί περίπου 2-3 ώρες.

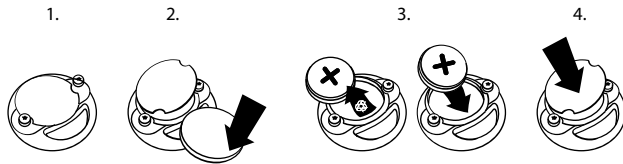
 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μεταβείτε στο Movescount για να αλλάξετε το διάστημα εύρεσης σήματος GPS των λειτουργιών άθλησης, για εξοικονόμηση μπαταρίας. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα 3.24.3 Ακρίβεια GPS και εξοικονόμηση ενέργειας.

4.4 Αντικατάσταση μπαταρίας Smart Sensor

Το Suunto Smart Sensor χρησιμοποιεί μπαταρία 3-Volt lithium cell (CR 2025).

Για αντικατάσταση της μπαταρίας:

1. Αφαιρέστε τον αισθητήρα από τη ζώνη.
2. Ανοίξτε το κάλυμμα της μπαταρίας με ένα νόμισμα.
3. Αντικαταστήστε τη μπαταρία.
4. Κλείστε καλά το κάλυμμα της μπαταρίας.



4.5 Παροχή υποστήριξης

Για πρόσθετη υποστήριξη, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.suunto.com/support. Εκεί θα βρείτε αρκετό υποστηρικτικό υλικό, καθώς και Ερωτήσεις και Απαντήσεις και βίντεο με οδηγίες. Μπορείτε επίσης να θέσετε ερωτήσεις απευθείας στη Suunto ή να επικοινωνήσετε με τους επαγγελματίες υποστήριξης της Suunto μέσω email ή τηλεφώνου.

Υπάρχουν επίσης πολλά βίντεο με οδηγίες το κανάλι της Suunto στο YouTube, στη διεύθυνση www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto.

Συνιστούμε να δηλώσετε το προϊόν σας για να έχετε την καλύτερη εξατομικευμένη υποστήριξη από τη Suunto.

Για παροχή υποστήριξης από τη Suunto:

1. Εγγραφείτε στο www.suunto.com/support/MySuunto ή αν είστε ήδη γραμμένοι, συνδεθείτε και προσθέστε το Suunto Ambit3 Vertical στην ενότητα **My Products** (Τα προϊόντα μου).
2. Επισκεφτείτε το Suunto.com (www.suunto.com/support) για να δείτε η ερώτησή σας έχει τεθεί/απαντηθεί ήδη.
3. Μεταβείτε στο **CONTACT SUUNTO** (Επικοινωνία με τη Suunto) για να υποβάλετε κάποιο ερώτημα ή να μας καλέσετε σε οποιονδήποτε από τους αναγραφόμενους αριθμούς υποστήριξης.

Διαφορετικά, στείλτε μας email στη διεύθυνση support@suunto.com. Στο μήνυμά σας, συμπεριλάβετε το όνομα του προϊόντος, τον σειριακό αριθμό και μια λεπτομερή περιγραφή του προβλήματος.

Το εξειδικευμένο προσωπικό υποστήριξης πελατών της Suunto θα σας προσφέρει βοήθεια και, εφόσον είναι απαραίτητο, θα επιλύσει τα προβλήματα που παρουσιάστηκαν στο προϊόν σας κατά τη διάρκεια της κλήσης.

5 ΑΝΑΦΟΡΑ

5.1 Τεχνικές προδιαγραφές

Γενικά

- θερμοκρασία λειτουργίας: -20° C έως +60° C (-5° F έως +140° F)
- θερμοκρασία φόρτισης μπαταρίας: 0° C έως +35° C (+32° F έως +95° F)
- θερμοκρασία φύλαξης: -30° C έως +60° C (-22° F έως +140° F)
- βάρος: 74 γρ. (2,61 oz)
- ανθεκτικότητα στο νερό (ρολόι): 100 μ.(328 πόδια) (σύμφωνα με το ISO 6425)
- αντοχή στο νερό (αισθητήρας καρδιακού παλμού): 30 μέτρα (98 πόδια)
- γυαλί: ορυκτός κρύσταλλος
- ισχύς: επαναφορτιζόμενη μπαταρία ιόντων λιθίου
- Διάρκεια ζωής μπαταρίας: ~ 10 - 100 ώρες ανάλογα με την επιλεγμένη ακρίβεια GPS

Μνήμη

- Σημείο ενδιαφέροντος (POI): μέγ. 250

Δέκτης δεδομένων ραδιοφώνου

- συμβατός με BLUETOOTH SMART
- συχνότητα επικοινωνίας: 2,4 GHz
- εύρος: ~3 μέτρα (10 πόδια)

Υψόμετρο

- εύρος εμφάνισης: -500 μ. έως 9999 μ. (-1640 πόδια έως 32805 πόδια)
- ανάλυση: 1 μέτρο (3 πόδια)

Χρονογράφος

- ανάλυση: 1 δευτ. έως 9:59'59, στη συνέχεια 1 λεπτό

Πυξίδα

- ανάλυση: 1 μοίρα (18 χιλιοστά της ίντσας)

GPS

- τεχνολογία: SiRF star V
- ανάλυση: 1 μέτρο (3 πόδια)

5.2 Συμμόρφωση

5.2.1 CE

Η Suunto Oy με το παρόν δηλώνει ότι το εν λόγω προϊόν συμμορφώνεται με τις βασικές απαιτήσεις και τις λοιπές σχετικές διατάξεις της οδηγίας 1999/5/ΕΚ.

5.2.2 Συμμόρφωση με τους κανόνες FCC

Η συσκευή αυτή συμμορφώνεται με το Μέρος 15 των Κανόνων FCC. Η λειτουργία υπόκειται στους εξής δύο όρους:

- (1) η παρούσα συσκευή δεν προκαλεί επιβλαβείς παρεμβολές και
- (2) η παρούσα συσκευή πρέπει να δέχεται οποιοσδήποτε παρεμβολές, συμπεριλαμβανομένων παρεμβολών που ενδέχεται να προκαλέσουν ανεπιθύμητη λειτουργία. Αυτό το προϊόν έχει δοκιμαστεί έτσι, ώστε να

συμμορφώνεται με τα πρότυπα FCC και προορίζεται για χρήση στο σπίτι ή στο γραφείο.

Οι αλλαγές ή οι τροποποιήσεις που δεν έχουν λάβει τη ρητή έγκριση της Suunto μπορούν να ακυρώσουν την εξουσιοδότησή σας να χειρίζεστε αυτήν τη συσκευή σύμφωνα με τους κανονισμούς FCC.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο εξοπλισμός αυτός έχει ελεγχθεί και διαπιστώθηκε ότι συμμορφώνεται στους περιορισμούς για ψηφιακές συσκευές Κλάσης Β, σύμφωνα με το μέρος 15 των Κανόνων FCC. Αυτοί οι περιορισμοί διαμορφώθηκαν για να παρέχουν εύλογη προστασία έναντι επιβλαβών παρεμβολών σε κάποια αστική εγκατάσταση. Αυτός ο εξοπλισμός παράγει, χρησιμοποιεί και μπορεί να εκπέμψει ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων και, αν δεν είναι εγκατεστημένος και δεν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες, μπορεί να προκαλέσει επιβλαβείς παρεμβολές στις τηλεπικοινωνίες. Ωστόσο, δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι δεν θα υπάρξουν παρεμβολές σε κάποια συγκεκριμένη εγκατάσταση. Αν ο εξοπλισμός προκαλεί πράγματι επιβλαβείς παρεμβολές στη λήψη ραδιοφώνων ή τηλεοράσεων, οι οποίες μπορούν να διαπιστωθούν απενεργοποιώντας και ενεργοποιώντας ξανά τον εξοπλισμό, προτείνουμε στον χρήστη να προσπαθήσει να λύσει το ζήτημα των παρεμβολών κάνοντας ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω βήματα:

- Να επαναπροσανατολίσει ή να μετακινήσει την κεραία λήψης.
- Να αυξήσει την απόσταση μεταξύ του εξοπλισμού και του δέκτη.
- Να συνδέσει τον εξοπλισμό σε πρίζα δικτύου διαφορετικού από εκείνο στο οποίο είναι συνδεδεμένος ο δέκτης.
- Συμβουλευτείτε τον προμηθευτή ή κάποιον έμπειρο τεχνικό ραδιοφώνων/τηλεοράσεων για βοήθεια.

5.2.3 IC

Η παρούσα συσκευή συμμορφώνεται με τα ελεύθερα αδείας πρότυπα RSS της βιομηχανίας του Καναδά. Η λειτουργία υπόκειται στους εξής δύο όρους:

- (1) η παρούσα συσκευή δεν προκαλεί παρεμβολές και
- (2) η παρούσα συσκευή πρέπει να δέχεται οποιοσδήποτε παρεμβολές, συμπεριλαμβανομένων παρεμβολών που ενδέχεται να προκαλέσουν ανεπιθύμητη λειτουργία της συσκευής.

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 Σήμα κατατεθέν

Το Suunto Ambit3 Vertical, τα λογότυπα του, καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της εμπορικής ταυτότητας Suunto, είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

5.4 Σημείωση ευρεσιτεχνίας

Αυτό το προϊόν προστατεύεται από τις εκκρεμείς αιτήσεις διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας και τα αντίστοιχα δικαιώματά τους σε εθνικό επίπεδο: US 13/827,418, US 13/691,876, US 13/833,755, US 13/744,493, US 14/331,268, US 7,271,774, US 12/990,005, US 14/110,172, US

7,330,752, WO2015036651, US 14/195,670, US 13/794,468, US 14/839,928, US 14/882,487.

Έχουν υποβληθεί πρόσθετες αιτήσεις διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας.

5.5 Διεθνής περιορισμένη εγγύηση

Η Suunto εγγυάται ότι κατά την Περίοδο Εγγύησης η Suunto ή κάποιο Εξουσιοδοτημένο Κέντρο Επισκευών της Suunto (εφεξής Κέντρο Επισκευών), κατά την αποκλειστική διακριτική του ευχέρεια, θα αποκαθιστά βλάβες στα υλικά ή την εργασία είτε α) επισκευάζοντας ή β) αντικαθιστώντας ή γ) αποζημιώνοντας, σύμφωνα με τους όρους και τις προϋποθέσεις της παρούσας Διεθνούς Περιορισμένης Εγγύησης. Η Διεθνής περιορισμένη εγγύηση ισχύει και εφαρμόζεται ανεξάρτητα από τη χώρα αγοράς. Η Διεθνής περιορισμένη εγγύηση δεν επηρεάζει τα νόμιμα δικαιώματά σας, τα οποία απορρέουν από την υποχρεωτική εθνική νομοθεσία περί πωλήσεων καταναλωτικών αγαθών.

Περίοδος ισχύος της εγγύησης

Η περίοδος ισχύος της Διεθνούς Περιορισμένης Εγγύησης ξεκινά από την ημερομηνία της αρχικής λιανικής αγοράς.

Η Περίοδος ισχύος της εγγύησης είναι (2) έτη για τα προϊόντα και τους ασύρματους πομπούς καταδύσεων εκτός αν έχει καθοριστεί αλλιώς.

Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης είναι ένα (1) έτος για τα αξεσουάρ, στα οποία συμπεριλαμβάνονται, ενδεικτικά, ασύρματοι αισθητήρες και πομποί, φορτιστές, καλώδια, επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, λουράκια, μπρασελέ και σωλήνες.

Εξαιρέσεις και περιορισμοί

Η Διεθνής περιορισμένη εγγύηση δεν καλύπτει τα εξής:

1. α) φυσιολογική φθορά όπως γρατζουνιές, εκδορές ή αλλοίωση του χρώματος ή/και του υλικού των μη μεταλλικών λουριών β) ελαττώματα που προκαλούνται από μη προσεκτικό χειρισμό ή γ) ελαττώματα ή φθορές που προκαλούνται από κακή χρήση ή μη τήρηση της προτεινόμενης χρήσης, ακατάλληλη φροντίδα, αμέλεια και ατυχήματα, όπως πτώση ή σύνθλιψη,
2. έντυπα υλικά και συσκευασίες,
3. ελαττώματα ή ισχυρισμούς περί ελαττωμάτων που οφείλονται στη χρήση με οποιοδήποτε προϊόν, αξεσουάρ, λογισμικό ή/και υπηρεσία που δεν παρέχεται ή κατασκευάζεται από την Suunto,
4. μη επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.

Η Suunto δεν εγγυάται ότι η λειτουργία του Προϊόντος ή του αξεσουάρ θα είναι αδιάλειπτη ή αλάνθαστη ή ότι το Προϊόν ή το αξεσουάρ θα λειτουργεί σε συνδυασμό με οποιονδήποτε εξοπλισμό ή λογισμικό τρίτων.

Η Διεθνής περιορισμένη εγγύηση δεν εφαρμόζεται αν το προϊόν ή το εξάρτημα:

1. έχει ανοιχτεί σε σημείο που υπερβαίνει τη χρήση για την οποία προορίζεται,
2. έχει επιδιορθωθεί χρησιμοποιώντας μη εξουσιοδοτημένα ανταλλακτικά ή έχει τροποποιηθεί ή επιδιορθωθεί από μη εξουσιοδοτημένο Κέντρο Συντήρησης,
3. ο αριθμός σειράς έχει διαγραφεί, τροποποιηθεί ή καταστεί μη αναγνώσιμος με οποιονδήποτε τρόπο, κάτι το οποίο θα εξακριβωθεί κατά την κρίση της Suunto,
4. έχει εκτεθεί σε χημικά προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων ενδεικτικά αντηλιακών και εντομοαπωθητικών ουσιών.

Πρόσβαση στην υπηρεσία εγγύησης Suunto

Για να έχετε πρόσβαση στην υπηρεσία εγγύησης της Suunto, θα πρέπει να παράσχετε την απόδειξη αγοράς. Θα πρέπει επίσης να εγγράψετε το προϊόν σας διαδικτυακά στη διεύθυνση www.suunto.com/mysuunto, για να λαμβάνετε τις υπηρεσίες της εγγύησης σε κάθε σημείο του κόσμου. Για οδηγίες σχετικά με τον τρόπο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την υπηρεσία εγγύησης, επισκεφείτε την τοποθεσία www.suunto.com/warranty, επικοινωνήστε με το εξουσιοδοτημένο κατάστημα λιανικής πώλησης Suunto στην περιοχή σας ή τηλεφωνήστε στο Κέντρο εξυπηρέτησης της Suunto.

Περιορισμός υποχρέωσης

Στον μέγιστο βαθμό που επιτρέπουν οι ισχύοντες υποχρεωτικοί νόμοι, η παρούσα Διεθνής περιορισμένη εγγύηση είναι η αποκλειστική αποκατάστασή σας και αντικαθιστά κάθε άλλη εγγύηση ρητή ή υπονοούμενη. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν ειδικές, αποθετικές ή επακόλουθες ζημιές ή για αποζημιώσεις για ηθική βλάβη, συμπεριλαμβανομένης, ενδεικτικά, της απώλειας αναμενόμενων ωφελειών ή κερδών, της απώλειας δεδομένων, της απώλειας χρήσης, του κόστους κεφαλαίου, του κόστους υποκατάστατου εξοπλισμού ή εγκαταστάσεων, των αξιώσεων τρίτων, υλικές ζημιές που προκαλούνται από την αγορά ή τη χρήση του Προϊόντος ή που προκύπτουν από την παραβίαση της εγγύησης, την αθέτηση σύμβασης, αμέλεια, αντικειμενική ευθύνη, αδικοπραξία ή οποιαδήποτε υπόθεση καταλογισμού ευθυνών με βάση το νόμο ή το δίκαιο, ακόμα κι αν η Suunto γνώριζε την πιθανότητα τέτοιων ζημιών. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για καθυστερήσεις στην παροχή υπηρεσιών εγγύησης.

5.6 Πνευματικά δικαιώματα

© Suunto Oy 12/2015. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Η επωνυμία Suunto, οι ονομασίες προϊόντων της Suunto, τα λογότυπά τους, καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της Suunto, είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Το παρόν έγγραφο καθώς και τα περιεχόμενά του είναι ιδιοκτησία της Suunto Oy και προορίζονται για αποκλειστική χρήση από τους πελάτες της εταιρείας, ώστε να αποκτήσουν γνώσεις και πληροφορίες που αφορούν στη λειτουργία των προϊόντων της Suunto. Το περιεχόμενό του δεν θα χρησιμοποιηθεί ή διανεμηθεί για κανέναν άλλο σκοπό ή/και δεν θα μεταβιβαστεί, αποκαλυφθεί ή αναπαραχθεί χωρίς την προηγούμενη έγγραφη άδεια της Suunto Oy. Ενώ έχουμε δώσει μεγάλη προσοχή έτσι ώστε οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτήν την τεκμηρίωση να είναι κατανοητές και ακριβείς, δεν υπάρχει ρητή ή υπονοούμενη εγγύηση ακριβείας. Το περιεχόμενο του εγγράφου υπόκειται σε αλλαγές ανά πάσα στιγμή χωρίς προειδοποίηση. Μπορείτε να λάβετε την τελευταία έκδοση της παρούσας τεκμηρίωσης από τη διεύθυνση www.suunto.com.

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

F

FusedAlti, 43

G

GPS, 68

Σήμα GPS, 69

M

Movescount, 59, 61

Suunto App Designer
(Σχεδιαστής εφαρμογών
Suunto), 111

Suunto App Zone (Ζώνη
εφαρμογών Suunto), 111
Εφαρμογή Suunto, 111

Moveslink, 59

P

POD, 74

αντιστοίχιση, 74

POD ποδηλάτου, 74

POD ποδιού, 74, 77

αυτόματη βαθμονόμηση, 77

power POD, 79

αυτόματος μηδενισμός, 79
βαθμονόμηση, 79

Power POD, 74

S

Suunto App Designer
(Σχεδιαστής εφαρμογών Suunto),
111

Suunto App Zone (Ζώνη
εφαρμογών Suunto), 111
Suunto Movescount App, 61
 δεύτερη οθόνη, 63
 συγχρονισμός, 64

α

αισθητήρας καρδιακών παλμών,
32, 74

ανάκαμψη, 88

αντιστοίχιση

 POD, 74

 αισθητήρας καρδιακών
 παλμών, 74

αυτόματη βαθμονόμηση, 77

αυτόματη κύλιση, 19

αυτόματη παύση, 18

αφύπνιση, 120

 προσωρινή διακοπή, 120

A

Ακρίβεια GPS, 72

α

αισθητήρας καρδιακών παλμών,
32, 74

ανάκαμψη, 88

αντιστοίχιση

POD, 74

αισθητήρας καρδιακών
παλμών, 74

αυτόματη βαθμονόμηση, 77

αυτόματη κύλιση, 19

αυτόματη παύση, 18

αφύπνιση, 120

προσωρινή διακοπή, 120

ά

άσκηση

έναρξη της άσκησης, 35

λειτουργίες άθλησης, 32

α

αισθητήρας καρδιακών παλμών,
32, 74

ανάκαμψη, 88

αντιστοίχιση

POD, 74

αισθητήρας καρδιακών
παλμών, 74

αυτόματη βαθμονόμηση, 77

αυτόματη κύλιση, 19

αυτόματη παύση, 18

αφύπνιση, 120

προσωρινή διακοπή, 120

β

βαθμονόμηση

POD ποδιού, 77

power POD, 79

πυξίδα, 24

βιβλίο καταγραφής, 55

Γ

Γρήγορη δοκιμή ανάκαμψης, 91

γ

γύροι, 39

δ

δεύτερη οθόνη, 63

διαδρομές

διαγραφή διαδρομής, 95

προσθήκη διαδρομής, 95

διαδρομή

πλοήγηση, 96

δοκιμή ανάκαμψης, 89

δοκιμή ανάκαμψης ύπνου, 93

δόνηση, 124

Ε

εικονίδια, 47

επιδόσεις τρεξίματος, 100

εύρεση εκκίνησης, 42

Έ

ένδειξη υπολειπόμενης μνήμης,

58

Έ

Έξυπνος αισθητήρας Suunto, 32,

34

αντιμετώπιση προβλημάτων,

34

Ε

Επανάληψη πορείας, 124

Εφαρμογή Suunto, 111

ε

εικονίδια, 47

επιδόσεις τρεξίματος, 100

εύρεση εκκίνησης, 42

Ε

Επανάληψη πορείας, 124

Εφαρμογή Suunto, 111

ζ

ζώνη καρδιακών παλμών, 32

αντιστοιχισή, 74

Ι

ιστορικό αναρρίχησης, 15

Κ

κατά τη διάρκεια της άσκησης, 37

πλοήγηση, 40

πυξίδα, 41

καταγραφή διαδρομής, 38

κατάσταση ανάκαμψης, 89

κλειδωμα κουμπιών, 22

κλίση, 79

κολύμβηση, 112

ασκήσεις τεχνικής, 116

εκμάθηση στυλ κολύμβησης,

113

κολύμβηση σε ανοιχτούς

χώρους, 117

κολύμβηση σε πισίνα, 112

κουμπιά, 9

λ

λειτουργία άθλησης, 35

βιβλίο καταγραφής, 55

κατά τη διάρκεια της άσκησης,

37

λειτουργίες άθλησης, 107

μ

μενού, 9
 συντομεύσεις, 106
μενού λειτουργιών, 104
μνήμη καρδιακών παλμών, 32
μορφές τοποθεσίας, 70
μπαταρία
 φόρτιση, 129

Ο

οδηγός εκκίνησης, 10
οθόνες, 30
 εμφάνιση/απόκρυψη οθονών,
 30
οθόνη
 αντιστροφή εμφάνισης οθόνης,
 31
 αντιστροφή εμφάνισης οθόνης,
 31
οππίσθιος φωτισμός, 20
 λειτουργία, 20
 φωτεινότητα, 20

Π

παρακολούθηση δραστηριότητας
 χρόνος ανάκαμψης, 17
πλέγματα, 70
πλοήγηση
 διαδρομή, 96
 εύρεση εκκίνησης, 42

κατά τη διάρκεια της άσκησης,
40
σημείο ενδιαφέροντος (POI), 81
πολλά αθλήματα, 66, 68
εναλλαγή λειτουργιών άθλησης
με μη αυτόματο τρόπο, 67
χρονομετρητής διαστήματος,
50

προσεκτικός, 128
πυξίδα, 23
 απόκλιση, 25
 βαθμονόμηση, 24
κατά τη διάρκεια της άσκησης,
41
κλειδωμα σημείου αναφοράς,
27

Π

Πλοήγηση, 98
Πρόγραμμα προπόνησης, 125
Προγραμματισμένες μετακινήσεις,
125

Π

παρακολούθηση δραστηριότητας
 χρόνος ανάκαμψης, 17
πλέγματα, 70
πλοήγηση
 διαδρομή, 96

εύρεση εκκίνησης, 42
κατά τη διάρκεια της άσκησης,
40
σημείο ενδιαφέροντος (POI), 81
πολλά αθλήματα, 66, 68
εναλλαγή λειτουργιών άθλησης
με μη αυτόματο τρόπο, 67
χρονομετρητής διαστήματος,
50
προσεκτικός, 128
πυξίδα, 23
απόκλιση, 25
βαθμονόμηση, 24
κατά τη διάρκεια της άσκησης,
41
κλείδωμα σημείου αναφοράς,
27

Π

Πλοήγηση, 98
Πρόγραμμα προπόνησης, 125
Προγραμματισμένες μετακινήσεις,
125

Π

παρακολούθηση δραστηριότητας
χρόνος ανάκαμψης, 17
πλέγματα, 70
πλοήγηση

διαδρομή, 96
εύρεση εκκίνησης, 42
κατά τη διάρκεια της άσκησης,
40
σημείο ενδιαφέροντος (POI), 81
πολλά αθλήματα, 66, 68
εναλλαγή λειτουργιών άθλησης
με μη αυτόματο τρόπο, 67
χρονομετρητής διαστήματος,
50
προσεκτικός, 128
πυξίδα, 23
απόκλιση, 25
βαθμονόμηση, 24
κατά τη διάρκεια της άσκησης,
41
κλείδωμα σημείου αναφοράς,
27

Ρ

ρυθμίσεις, 12
προσαρμογή ρυθμίσεων, 12
Ρύθμιση ώρας GPS, 122

Ρ

Ρύθμιση ώρας GPS, 122

Σ

σημείο αναφοράς

κλειδωμα σημείου αναφοράς,
27

σημείο ενδιαφέροντος (POI)

διαγραφή, 87

πλοήγηση, 81

προσθήκη τρέχουσας

τοποθεσίας, 85

συνδυασμός, 74

συντομεύσεις, 9, 106

T

To FusedSpeed, 45

Τρισδιάστατη απόσταση, 14

T

τόνοι, 124

τρέχουσα τοποθεσία, 85

T

To FusedSpeed, 45

Τρισδιάστατη απόσταση, 14

U

υλικολογισμικό, 43

υποστήριξη, 131

Φ

φόρτιση, 10

X

χειρισμός, 128

χρονόμετρα

χρονόμετρο αντίστροφης

μέτρησης, 29

χρονομετρητής διαστήματος, 50

χρονόμετρο, 109

χρονόμετρο αντίστροφης

μέτρησης, 29

χρόνος ανάκαμψης, 88

Ω

ώρα, 118

αφύπνιση, 120

Ρύθμιση ώρας GPS, 122



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA (24/7) +1 855 624 9080
CHINA +86 010 84054725
FINLAND +358 9 4245 0127
FRANCE +33 4 81 68 09 26
GERMANY +49 89 3803 8778
ITALY +39 02 9475 1965
JAPAN +81 3 4520 9417
NETHERLANDS +31 1 0713 7269
NEW ZEALAND +64 9887 5223
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 91 11 43 175
SWEDEN +46 8 5250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK (24/7) +44 20 3608 0534
USA (24/7) +1 855 258 0900

© Suunto Oy

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