

SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.2

คู่มือการใช้งาน


1. ความปลอดภัย.....	5
2. เริ่มต้น.....	6
2.1. ปุ่มกดและเมนู.....	6
2.2. ดิจิตัล.....	6
2.3. การปรับการตั้งค่า.....	7
3. คุณลักษณะ.....	8
3.1. ระยะทางแบบ 3 มิติ.....	8
3.2. ระดับความชันที่ผ่านมา.....	8
3.3. Activity monitoring.....	9
3.4. Autopause (การหยุดชั่วคราวขณะอัตโนมัติ).....	9
3.5. Autoscroll (เลื่อนอัตโนมัติ).....	10
3.6. ไฟพื้นหลัง.....	10
3.7. ล็อกปุ่ม.....	11
3.8. Compass (เข็มทิศ).....	11
3.8.1. การปรับเทียบเข็มทิศ.....	12
3.8.2. การตั้งค่าความลาดเอียง.....	12
3.8.3. การตั้งค่าการล็อกเบร้ง.....	13
3.9. ตัวนับเวลาถอยหลัง (Countdown timer).....	13
3.10. การแสดงผล.....	14
3.10.1. การปรับความสว่างหน้าจอแสดงผล.....	14
3.10.2. การเปลี่ยนสีการแสดงผล.....	14
3.11. การออกกำลังกายด้วยโหมด sport.....	15
3.11.1. การใช้งาน Suunto Smart Sensor.....	15
3.11.2. การใส่ Suunto Smart Sensor.....	15
3.11.3. เริ่มออกกำลังกาย.....	16
3.11.4. ขณะออกกำลังกาย.....	17
3.11.5. แทร็กที่บันทึก.....	17
3.11.6. การทำรอบ.....	17
3.11.7. การนำทางขณะออกกำลังกาย.....	18
3.11.8. การใช้เข็มทิศขณะออกกำลังกาย.....	18
3.12. การหาทางกลับ (Find back).....	19
3.13. อัปเดตเฟิร์มแวร์.....	19
3.14. FusedAlti.....	19
3.15. FusedSpeed.....	20
3.16. ไอคอน.....	21
3.17. ตัวตั้งช่วงเวลา.....	22
3.18. สมุดบันทึก.....	23
3.19. ตัวบอกหน่วยความจำที่เหลือ.....	24
3.20. Movescount.....	24
3.21. การออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ต (Multisport training).....	25


3.21.1. เปลี่ยนโหมด sport ด้วยตนเอง.....	25
3.21.2. การใช้งาน โหมดมัลติสปอร์ต.....	25
3.22. การนำทางด้วย GPS.....	25
3.22.1. การรับสัญญาณ GPS.....	26
3.22.2. กริดของ GPS และรูปแบบตำแหน่ง.....	26
3.22.3. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดไฟ.....	27
3.23. การแจ้งเตือน.....	27
3.24. POD และเซ็นเซอร์ HR.....	28
3.24.1. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจ (HR).....	28
3.24.2. การใช้งาน Foot POD:.....	29
3.24.3. การเปรียบเทียบ power POD และความชัน.....	29
3.25. จุดสนใจ.....	30
3.25.1. การตรวจสอบตำแหน่งของคุณ.....	31
3.25.2. การเพิ่มตำแหน่งของคุณเป็น POI.....	32
3.25.3. การลบ POI.....	32
3.26. การฟื้นตัว.....	32
3.26.1. ระยะฟื้นตัว.....	32
3.26.2. สถานะการฟื้นตัว.....	33
3.27. เส้นทาง.....	35
3.27.1. การนำทางตามเส้นทาง.....	35
3.27.2. ระหว่างนำทาง.....	35
3.28. ระดับสมรรถนะการวิ่ง.....	36
3.29. เมนูบริการ.....	38
3.30. ทางลัด.....	39
3.31. โหมดกีฬา.....	39
3.32. นาฬิกาจับเวลา.....	39
3.33. แอป Suunto.....	40
3.33.1. การซิงค์กับแอปมือถือ.....	41
3.34. แอป Suunto.....	41
3.35. การว่ายน้ำ.....	41
3.35.1. การว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ.....	41
3.35.2. ทำว่ายน้ำ.....	42
3.35.3. การฝึกว่ายน้ำ.....	43
3.35.4. การว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด.....	43
3.36. เวลา.....	44
3.36.1. นาฬิกาปลุก.....	44
3.36.2. การซิงค์เวลา.....	45
3.37. โทนเสียงและการสั่น.....	45
3.38. แทร็กเส้นทางย้อนกลับ.....	46
4. การดูแลและให้บริการ.....	47
4.1. แนวทางการดูแลรักษา.....	47

4.2. การกันน้ำ.....	47
4.3. การชาร์จแบตเตอรี่.....	47
4.4. การเปลี่ยนแบตเตอรี่ Smart Sensor.....	48
5. อ่างอิง.....	49
5.1. คุณสมบัติเฉพาะทางเทคนิค.....	49
5.2. การปฏิบัติตามกฎ.....	50
5.2.1. CE.....	50
5.2.2. ความสอดคล้องกับ FCC.....	50
5.2.3. IC.....	50
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	50
5.3. เครื่องหมายการค้า.....	50
5.4. คำประกาศเรื่องสิทธิบัตร.....	51
5.5. การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดของ.....	51
5.6. สงวนลิขสิทธิ์.....	52

1. ความปลอดภัย

ประเภทป้องกันเพื่อความปลอดภัย


 คำเตือน: - ใช้ในกรณีเกิดขึ้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต

 ข้อควรระวัง: - ใช้ในกรณีเกิดขึ้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดความเสียหายแก่ผลิตภัณฑ์

 หมายเหตุ: - ใช้เพื่อเน้นความสำคัญของข้อมูล

 เคล็ดลับ: - ใช้สำหรับเคล็ดลับเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการใช้งานคุณลักษณะและฟังก์ชันต่างๆ ของอุปกรณ์


การป้องกันเพื่อความปลอดภัย


 คำเตือน: อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังขึ้นได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะสอดคล้องกับมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

 คำเตือน: ปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเกินขนาดอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บร้ายแรง

 คำเตือน: ใช้เฉพาะกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น

 คำเตือน: อย่าเชื่อถือ GPS หรืออายุการใช้งานแบตเตอรี่สักครั้ง พยายามใช้แผนที่และอุปกรณ์สำรองอื่นๆ เพื่อความปลอดภัย

 ข้อควรระวัง: ห้ามใช้ตัวทำละลายใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้พื้นผิวเสียหาย

 ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารไล่แมลงใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้พื้นผิวเสียหาย

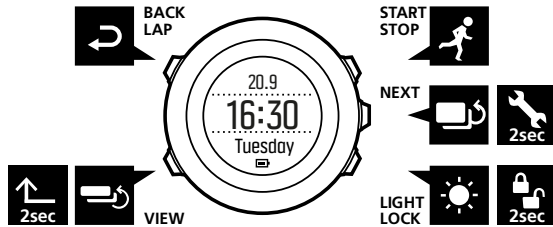
 ข้อควรระวัง: อย่าทิ้งอุปกรณ์ แต่ให้ถือเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์ โทรนิสต์เพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

 ข้อควรระวัง: ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์หล่นเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายได้

2. เริ่มต้น

2.1. ปุ่มกดและเมนู

Suunto Ambit3 Vertical มีปุ่มทั้งหมด 5 ปุ่มสำหรับเข้าใช้งานคุณลักษณะต่างๆ



[Start Stop] :

- กดเพื่อเข้าใช้งานเมนูเริ่มต้น
- กดเพื่อเริ่ม หยุดชั่วคราว หรือกลับไปยังการออกกำลังกายหรือนาฬิกาจับเวลา
- กดเพื่อเพิ่มค่าหรือเลื่อนขึ้นในเมนู
- กดค้างเพื่อหยุดและบันทึกการออกกำลังกาย

[Next] :

- กดเพื่อเปลี่ยนการแสดงผล
- กดปุ่มขอมรับการตั้งค่า
- กดปุ่มค้างเพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
- กดปุ่มค้างเพื่อเข้า/ออกเมนูตัวเลือกในโหมด sport

[Light Lock] :

- กดเพื่อเปิดไฟพื้นหลัง:
- กดเพื่อลดค่าหรือเลื่อนลงในเมนู
- กดค้างเพื่อล็อก/ปลดล็อกปุ่ม

[View] :

- กดเพื่อเปลี่ยนมุมมองปุ่มกดแถวล่าง
- กดค้างเพื่อสลับจอภาพระหว่างมืดและสว่าง
- กดค้างเพื่อเข้าสู่ทางลัด (คู่มือที่ 3.30. ทางลัด)

[Back Lap] :

- กดย้อนกลับเพื่อไปที่เมนูก่อนหน้า
- กดเพื่อเพิ่มรอบการออกกำลังกาย

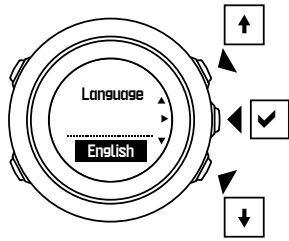


เคล็ดลับ: ขณะกำลังเปลี่ยนค่า คุณสามารถเพิ่มความเร็วด้วยการกดปุ่ม [Start Stop] ค้างไว้หรือ [Light Lock] จนกระทั่งค่าเริ่มเลื่อนเร็วขึ้น

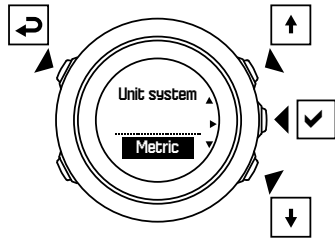
2.2. ติดตั้ง

วิธีเริ่มใช้งานฬิกา:

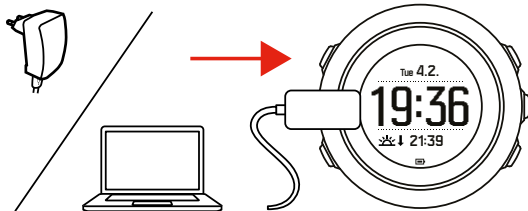
1. กด [Start Stop] ค้างไว้เพื่อปลุกอุปกรณ์
2. กด [Start Stop] หรือ [Light Lock] เพื่อเลื่อนไปยังภาษาที่ต้องการ แล้วกดเลือกด้วย [Next]



- ทำตามตัวช่วยการเริ่มต้นเพื่อตั้งค่าเบื้องต้นจนเสร็จ ตั้งค่าด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock] แล้วกด [Next] เพื่อยอมรับและไปยังขั้นตอนถัดไป



หลังจากทำตามขั้นตอนการติดตั้งแล้ว ให้ซาร์จนาฬิกาด้วยสาย USB ที่ให้มาด้วย จนแบตเตอรี่เต็ม



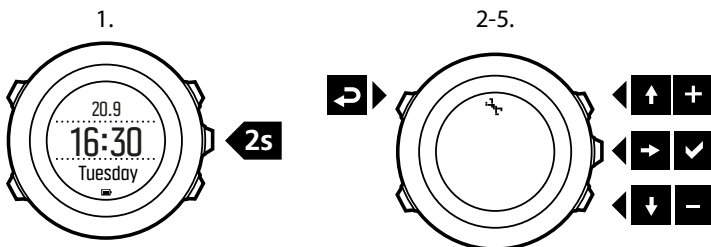
หมายเหตุ: หากสัญลักษณ์แบตเตอรี่กะพริบแสดงขึ้น จำเป็นต้องชาร์จ Suunto Ambit3 Vertical ก่อนเริ่มต้น

2.3. การปรับการตั้งค่า

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่า Suunto Ambit3 Vertical ของคุณได้โดยตรงในนาฬิกาหรือผ่าน Movescount (ดูที่ 3.20. Movescount)

เพื่อเปลี่ยนการแสดงผลในการตั้งค่านาฬิกา:

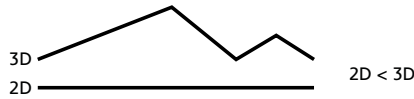
- กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
- เลื่อนเมนูด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock]
- กด [Next] เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
- กด [Start Stop] และ [Light Lock] เพื่อปรับค่าการตั้งค่า
- กด [Back Lap] เพื่อกลับไปยังเมนูก่อนหน้าหรือกด [Next] ค้างไว้เพื่อออก



3. คุณลักษณะ

3.1. ระยะทางแบบ 3 มิติ

โดยค่าเริ่มต้น Suunto Ambit3 Vertical จะใช้ทั้งการเพิ่มและการลดระดับความชันเมื่อเมื่อนำมาใช้ในการวัดระยะทาง ซึ่งนี้จะช่วยให้คุณวัดระยะทางที่ใกล้เคียงสภาพจริงมากขึ้น เมื่อคุณออกกำลังภายในภูมิประเทศที่เป็นเนินเขาหรือภูเขา ในสถานการณ์นี้ ระยะทางแบบ 3 มิติจะมากกว่าระยะทางแบบ 2 มิติ



โดยทั่วไปแล้ว คุณสามารถปล่อยการตั้งค่านี้ไว้ตามเดิมได้ อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณใช้ซอฟต์แวร์ของบุคคลที่ 3 เพื่อวิเคราะห์เส้นทางของคุณ ให้ตรวจสอบว่ามีวิธีการคำนวณอย่างไร หากคำนวณโดยใช้ระยะทางแบบ 2 มิติ คุณอาจต้องปิดการใช้งานระยะทางแบบ 3 มิติในนาฬิกาของคุณ

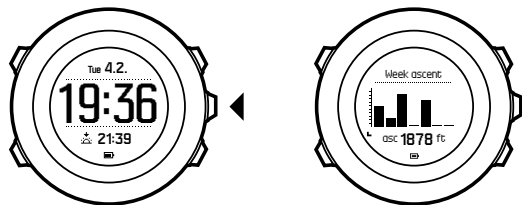
ในการปิดการใช้งานระยะทางแบบ 3 มิติ:

1. ขณะอยู่ในโหมดกีฬา กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าใช้งานเมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ **ACTIVATE** (เปิดใช้) ด้วย [Light Lock] และกด [Next]
3. เลื่อนไปที่ **3D distance** (ระยะทางแบบ 3 มิติ) และกด [Next] เพื่อสลับไปใช้ระยะทางแบบ 2 มิติ
4. กดปุ่ม [Next] ค้างเพื่อออก

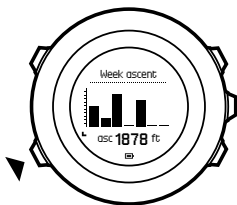
3.2. ระดับความชันที่ผ่านมา

Suunto Ambit3 Vertical ตรวจสอบระดับความชันที่ผ่านมาทั้งหมดของคุณ โดยขึ้นอยู่กับ Moves ที่บันทึกไว้ ระดับความชันที่ผ่านมาจะช่วยให้คุณเห็นภาพที่สมบูรณ์ของการเพิ่มขึ้นของระดับความชันของคุณในแต่ละวัน ไปจนถึงการเพิ่มความชันทั้งหมด

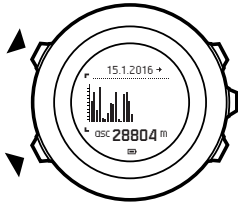
ระดับความชันที่ผ่านมาเป็นผลการหลักที่คุณเข้าถึงได้ด้วยการกด [Next] สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแสดงหรือซ่อนการแสดงผล ดูที่ 3.10. การแสดงผล



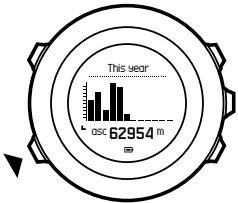
ในการแสดงผลระดับความชันที่ผ่านมา คุณจะมีมุมมองที่สามารถเลื่อนดูได้ด้วยการกด [View] มุมมองที่แสดงให้เห็นการเพิ่มของระดับความชันของคุณในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาพร้อมด้วยระดับในวันนี้อยู่ทางขวา



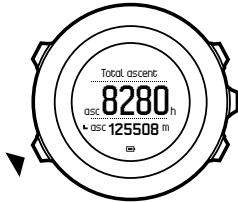
มุมมองต่อไปจะแสดงระดับความชันที่เพิ่มในรอบ 30 วันนับจากวันที่ที่ระบุไว้ที่ด้านบนของหน้าจอ คุณสามารถตั้งวันที่เริ่มต้นเป็นวันนี้ด้วยการกดปุ่ม [Back Lap]



หลังมุมมอง 30 วัน คุณจะได้รับบทสรุปสำหรับปีปัจจุบัน กับแต่ละคอลัมน์ในกราฟเป็นการแทนค่าหนึ่งเดือน



มุมมองสุดท้ายจะแสดงให้เห็นถึงการเพิ่มของระดับความชันทั้งหมดของคุณ (รวมเท่าที่คุณยังไต่หน้าผาอยู่) แถวกลางจะแสดงเวลาขึ้นที่ชัน โดยรวมของคุณ และแถวด้านล่างแสดงให้เห็นถึงการเพิ่มของระดับความชันโดยรวมของคุณ

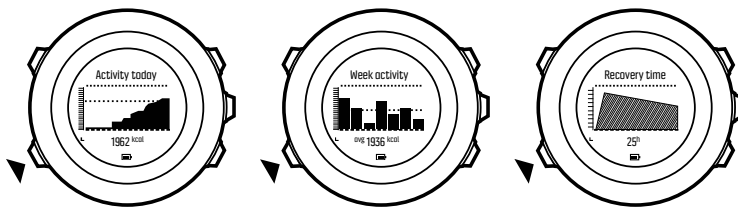


3.3. Activity monitoring

นอกจากระยะเวลาฟื้นตัวที่แสดงในปุมการออกกำลังกายของคุณแล้ว Suunto Ambit3 Vertical จะตรวจดูภาพรวมของกิจกรรมที่คุณทำ ทั้งการออกกำลังกายและกิจกรรมประจำวัน การตรวจดูกิจกรรมจะช่วยให้คุณเห็นภาพกิจกรรมของคุณ แคลอรีที่คุณเผาผลาญไป และระยะเวลาในการฟื้นตัวของคุณอย่างชัดเจน การตรวจดูกิจกรรมอยู่ในหน้าจอแสดงผลหลักใน **TIME** คุณสามารถดูการแสดงผลได้ด้วยการกด [Next] (หน้าจอสุดท้าย)

คุณสามารถแสดง/ซ่อนการแสดงผลการตรวจดูกิจกรรมได้จากเมนูเริ่มต้นใน **DISPLAYS » Activity** สลับด้วย [Next]

การแสดงผลการตรวจดูกิจกรรมมีมุมมองสามแบบที่คุณสามารถเปลี่ยนได้โดยกด [View]



- **Activity today:** ปริมาณแคลอรีที่บริโภคเข้าไปในวันนี้ เส้นประบนกราฟแท่งแสดงการบริโภคแคลอรีเฉลี่ยต่อวันในรอบเจ็ดวันที่ผ่านมา โดยไม่รวมวันนี้
- **Week activity:** การบริโภคแคลอรีแต่ละวันในช่วงเจ็ดวันรวมทั้งวันนี้จะอยู่ทางขวาสุด เส้นประบนกราฟแท่งและแถวกลางแสดงการบริโภคแคลอรีเฉลี่ยต่อวันในรอบเจ็ดวันที่ผ่านมา โดยไม่รวมวันนี้
- **Recovery time:** ระยะเวลาในการฟื้นตัวสำหรับ 24 ชั่วโมงถัดไปโดยขึ้นอยู่กับอัตราการออกกำลังกายและกิจกรรมประจำวันที่บ้านที่ทำได้

3.4. Autopause (การหยุดชั่วขณะอัตโนมัติ)

Autopause(Autopause) จะหยุดบันทึกการออกกำลังกายเมื่อคุณเคลื่อนไหวช้ากว่า 2 กม./ชม. (1.2 ไมล์ต่อชม.) เมื่อคุณเพิ่มความเร็วขึ้นเกิน 3 กม./ชม. (1.9 ไมล์ต่อ ชม.) การบันทึกจะเริ่มต่อโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถเปิด/ปิด **Autopause**(Autopause) ในโหมด sport แต่ละโหมดได้ใน Movescount ที่การตั้งค่าขั้นสูงสำหรับ โหมด sport

คุณยังสามารถเปิด/ปิด **Autopause**(Autopause) ในระหว่างการออกกำลังกายได้โดยส่งผลต่อการตั้งค่าใน Movescount ของคุณ

เพื่อเปิด/ปิด **Autopause**(Autopause) ขณะออกกำลังกาย:

1. ขณะอยู่ในโหมด sport กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าใช้งานเมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ **ACTIVATE**(Activate) ด้วย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
3. เลื่อนไปที่ **Autopause**(Autopause) ด้วย [Start Stop] และเลือกด้วย [Next]
4. สลับการเปิด/ปิดด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock]
5. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อออก

3.5. Autoscroll (เลื่อนอัตโนมัติ)

ตั้งนาฬิกาของคุณให้เลื่อนโดยอัตโนมัติผ่านการแสดงผลในโหมด sport ขณะกำลังออกกำลังกายโดยใช้ **Autoscroll**(Autoscroll)

ที่ Movescount คุณสามารถเปิด/ปิด **Autoscroll**(Autoscroll) ในโหมด sport แต่ละโหมดได้และกำหนดว่าจะให้แสดงผลนานเท่าไร

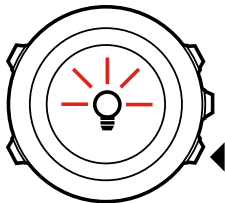
คุณยังสามารถเปิด/ปิด **Autoscroll**(Autoscroll) ในระหว่างการออกกำลังกายโดยไม่ส่งผลต่อการตั้งค่าใน Movescount ของคุณ

เพื่อเปิด/ปิด **Autoscroll**(Autoscroll) ขณะออกกำลังกาย:

1. ขณะอยู่ในโหมด sport กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าใช้งานเมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ **ACTIVATE**(Activate) ด้วย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
3. เลื่อนไปที่ **Autoscroll**(Autoscroll) ด้วย [Start Stop] และเลือกด้วย [Next]
4. สลับการเปิด/ปิดด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock]
5. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อออก

3.6. ไฟพื้นหลัง

กด [Light Lock] เพื่อเปิดใช้งานไฟพื้นหลัง



โดยปกติแล้วไฟพื้นหลังจะเปิดเป็นเวลา 2-3 วินาทีและปิดโดยอัตโนมัติ นี่คือ **Normal** โหมดปกติ (Normal)

ไฟพื้นหลังจะมีสี่โหมด ดังนี้คือ

Mode(Mode):


- **Normal**(Normal): ไฟพื้นหลังจะเปิดชั่วขณะเมื่อคุณกดปุ่ม [Light Lock] และเมื่อมีเสียงปลุก
- **Off**(Off): ไฟพื้นหลังจะไม่เปิดเมื่อมีการกดปุ่มหรือเมื่อมีเสียงปลุก
- **Night**(Night): เมื่อคุณกดปุ่มใดก็ได้ ไฟพื้นหลังจะเปิดชั่วขณะและเมื่อมีเสียงปลุก
- **Toggle**(Toggle): ไฟพื้นหลังจะเปิดเมื่อคุณกด [Light Lock] และจะติดค้างไว้จนกว่าคุณจะกด [Light Lock] อีกครั้ง

Suunto Ambit3 Vertical ของคุณมีการตั้งค่าไฟพื้นหลังสองแบบ แบบแรกคือการตั้งค่าแบบ 'ทั่วไป' และอีกแบบหนึ่งคือแบบโหมด sport

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าไฟพื้นหลังแบบทั่วไปในการตั้งค่านาฬิกาที่ **GENERAL**(General) » **Tones/display**(Tones/display) » **Backlight**(Backlight) ดูที่ 2.3. การปรับการตั้งค่า นอกจากนี้ คุณยังสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าทั่วไปใน Movescount ได้อีกด้วย

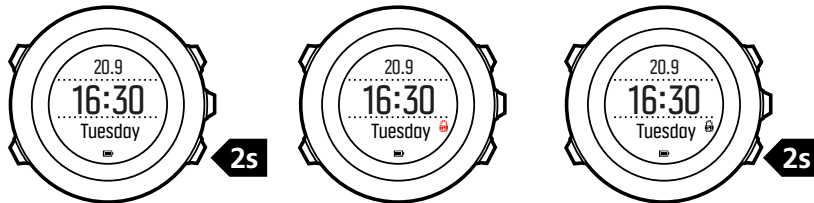
คุณสามารถตั้งค่าไฟพื้นหลังในโหมด sport ให้เหมือนกับในการตั้งค่าทั่วไปได้ (ถ้าปกติ) หรือจะกำหนดให้มีความแตกต่างกันไปตามชนิดกีฬาในการตั้งค่าแบบขั้นสูงใน Movescount ก็ได้

นอกจากนี้ คุณยังสามารถปรับค่าความสว่าง (ในแบบเปอร์เซ็นต์) ได้ไม่ว่าจะในการตั้งค่านาฬิกาที่ **GENERAL(General) » Tones/display(Tones/display) » Backlight(Backlight)** หรือใน **Movescount**

 **เคล็ดลับ:** เมื่อปุ่ม [Back Lap] และปุ่ม [Start Stop] ล็อกไว้ คุณสามารถเปิดใช้งานไฟพื้นหลังได้ด้วยการกด [Light Lock]

3.7. ล็อกปุ่ม

การกด [Light Lock] ค้างไว้จะเป็นการกดปุ่มล็อกและปลดล็อก



คุณสามารถเปลี่ยนลักษณะปุ่มล็อกในการตั้งค่านาฬิกาที่ **GENERAL(General) » Tones/display(Tones/display) » Button lock(Button lock)**


Suunto Ambit3 Vertical ของคุณจะมีการตั้งค่าการล็อกสองปุ่ม คือ ปุ่มหนึ่งใช้ทั่วไป ไป **Time mode lock(Time mode lock)** และอีกปุ่มหนึ่งจะใช้เมื่อคุณกำลังออกกำลังกาย **Sport mode lock(Sport mode lock)**:

Time mode lock(Time mode lock):

- **Actions only(Actions only):** ล็อกเมนู Start และ options
- **All buttons(All buttons):** ล็อกทุกปุ่ม สามารถเปิดใช้งานไฟพื้นหลังใน **Night** โหมดกลางคืน (Night)

Sport mode lock(Sport mode lock):

- **Actions only(Actions only):** [เมนู Stop] , [Back Lap] และ options จะล็อกไว้ขณะออกกำลังกาย
- **All buttons(All buttons):** ล็อกทุกปุ่ม สามารถเปิดใช้งานไฟพื้นหลังใน **Night** โหมด (Night)

 **เคล็ดลับ:** เลือกรับการตั้งค่าล็อกปุ่ม **Actions only (Actions only)** สำหรับโหมด sport เพื่อหลีกเลี่ยงการเริ่มหรือการหยุดปุ่มบันทึก โดยไม่ได้ตั้งใจ เมื่อล็อกปุ่ม [Back Lap] และ [Start Stop] ไว้ คุณสามารถเปลี่ยนการแสดงผลจอภาพได้ด้วยการกด [Next] และกด [View] เพื่อดู

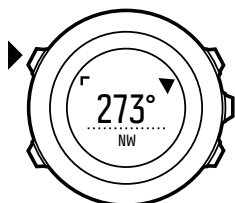
3.8. Compass (เข็มทิศ)

Suunto Ambit3 Vertical มีเข็มทิศดิจิทัลที่ช่วยให้คุณปรับทิศทางตัวเองให้ความสัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก การชดเชยความลาดเอียงของเข็มทิศจะช่วยให้คุณอ่านค่าได้ถูกต้อง แม้ว่าเข็มทิศจะไม่ได้อยู่ในระนาบแนวนอน

คุณสามารถแสดง/ซ่อนการแสดงผลการตรวจดูกิจกรรมได้จากเมนูเริ่มต้นได้ที่ **DISPLAYS(DISPLAYS) » Compass(Compass)** สลับด้วย [Next]

การแสดงผลเข็มทิศจะประกอบด้วยข้อมูลต่อไปนี้

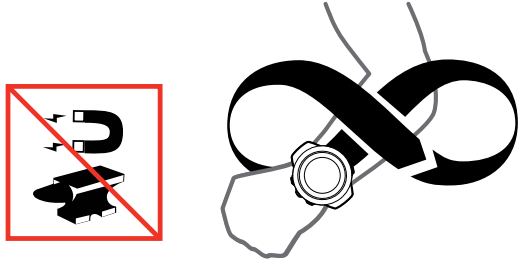
- แถวกลาง: เข็มทิศแสดงทิศที่มุ่งหน้าไปเป็นองศา
- แถวล่าง: เปลี่ยนมุมมองทิศที่กำลังมุ่งหน้าไปเป็นทิศหลัก เป็นเวลา หรือเว้นว่างไว้ด้วย [View]



เข็มทิศจะสลับตัวเองไปเป็นโหมดประหยัดไฟเมื่อผ่านไป 1 นาที การเปิดใช้งานใหม่ด้วยปุ่ม [Start Stop]

3.8.1. การปรับเทียบเข็มทิศ

ถ้าคุณไม่ได้ใช้เข็มทิศมาก่อน คุณต้องทำการปรับเทียบก่อน เปิดและเอียงนาฬิกาในหลายๆ ทิศทางจนนาฬิกาส่งเสียงบี๊บ แสดงว่าการปรับเทียบเสร็จสมบูรณ์



หากคุณได้ทำการปรับเทียบเข็มทิศแล้วและต้องการปรับเทียบใหม่อีกครั้ง คุณสามารถเข้าเมนูตัวเลือกการปรับเทียบในเมนูตัวเลือก

หากการปรับเทียบเสร็จสมบูรณ์ ข้อความ **การปรับเทียบสำเร็จ** (การปรับเทียบเสร็จสมบูรณ์) จะปรากฏขึ้น หากการปรับเทียบไม่สำเร็จ ข้อความ **การปรับเทียบล้มเหลว** (การปรับเทียบล้มเหลว) จะปรากฏขึ้น ในการลองปรับเทียบใหม่ กด [Start Stop]

ในการเริ่มต้นการปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. เลือก **GENERAL** (ทั่วไป) ด้วย [Next]
3. เลื่อนไปที่ **เข็มทิศ** (เข็มทิศ) โดย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
4. กด [Next] เพื่อเลือก **การปรับเทียบ** (การปรับเทียบ)

3.8.2. การตั้งค่าความลาดเอียง

เพื่อให้แน่ใจว่ามีการอ่านเข็มทิศที่ถูกต้อง โปรดกำหนดค่ามุมเอียงของแนวแม่เหล็กที่ถูกต้อง

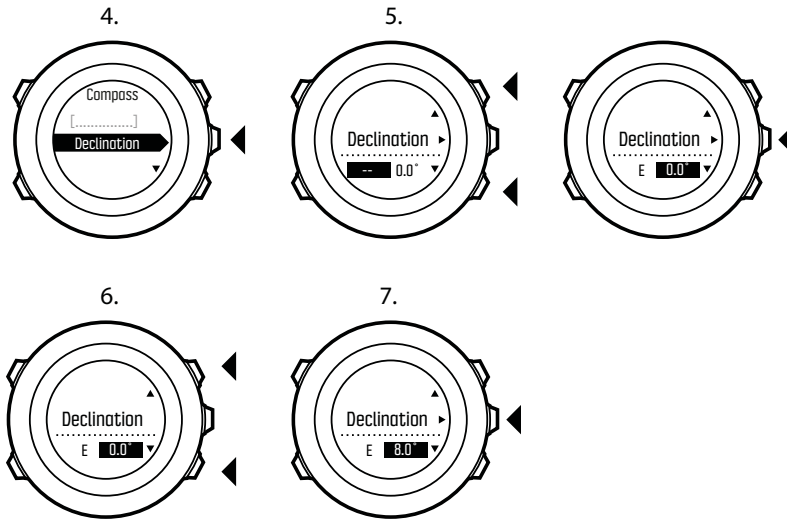
แผนที่กระดาษชี้ไปที่ทิศเหนือจริง อย่างไรก็ตาม เข็มทิศจะชี้ไปที่ทิศเหนือแม่เหล็กซึ่งเป็นบริเวณเหนือพื้นผิวโลกที่อยู่ภายใต้แรงดึงดูดของสนามแม่เหล็กของโลก เนื่องจากทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือที่แท้จริงไม่ได้เป็นสถานที่เดียวกัน โปรดตั้งค่ามุมเอียงของแนวแม่เหล็กบนเข็มทิศของคุณ มุมในระหว่างทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงคือมุมเอียงของแนวแม่เหล็ก

ค่ามุมเอียงของแนวแม่เหล็กจะปรากฏในแผนที่เกือบทุกชนิด ตำแหน่งของทิศเหนือแม่เหล็กเปลี่ยนแปลงเป็นประจำทุกปี โปรดดูค่ามุมเอียงที่เป็นปัจจุบันและแม่นยำที่สุดได้จากอินเทอร์เน็ต (เช่น www.magnetic-declination.com)

อย่างไรก็ตาม แผนที่สำหรับการเดินเท้าโดยใช้แผนที่และเข็มทิศ (orienteeing) เป็นการวาดจากความสัมพันธ์ของทิศเหนือแม่เหล็ก ซึ่งหมายความว่าเมื่อคุณใช้แผนที่สำหรับการเดินเท้าโดยใช้แผนที่และเข็มทิศ คุณต้องหามุมเอียงของแนวแม่เหล็กที่ถูกต้องด้วยการตั้งค่ามุมเอียงไปที่ 0 องศา

เพื่อตั้งค่ามุมเอียงของแนวแม่เหล็ก:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างเพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กดปุ่ม [Next] เพื่อเข้าไปยัง **GENERAL**(general)
3. เลื่อนไปที่ **Compass**(Compass) โดยใช้ [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
4. เลื่อนไปที่ **Declination**(Declination) ด้วย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
5. ปัดมุมเอียงของแนวแม่เหล็กด้วยการเลือก **-**(-) หรือเลือก **W**(W) (west) หรือ **E**(E) (east)
6. ตั้งค่ามุมเอียงของแนวแม่เหล็กด้วยปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock]
7. กดปุ่ม [Next] เพื่อยอมรับการตั้งค่า

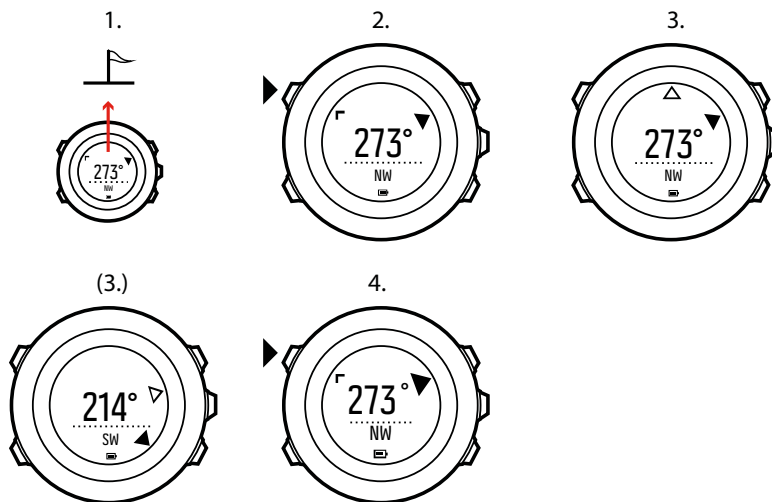


เคล็ดลับ: คุณสามารถเข้าไปที่การตั้งค่าได้โดยกดปุ่ม [View] ค้างไว้ในโหมด COMPASS

3.8.3. การตั้งค่าการลือคเบริ่ง

คุณสามารถทำป้กทิศทางไปยังเป้าหมายของคุณทางเหนือโดยใช้คุณสมบัติการลือคเบริ่งได้
เพื่อทำการลือคเบริ่ง

1. ขณะเข็มทิศใช้งานอยู่ ถือนาฬิกาไว้ตรงหน้าของคุณและหันตัวเองไปยังทิศทางเป้าหมายของคุณ
2. กด [Back Lap] เพื่อลือคองศาในปัจจุบันที่แสดงผลบนหน้าจอนาฬิกาเป็นเบริ่งของคุณ
3. รูปสามเหลี่ยมโปร่งจะบอกถึงการลือคเบริ่งที่สัมพันธ์กับตัวชี้ทิศเหนือ (สามเหลี่ยมทึบ)
4. กด [Back Lap] เพื่อเคลียร์การลือคเบริ่ง



หมายเหตุ: ขณะใช้เข็มทิศในโหมดการออกกำลัง ปุ่ม [Back Lap] จะทำได้แค่ลือคและเคลียร์เบริ่งเท่านั้น ออกจากมุมมองเข็มทิศเพื่อสร้างรอบด้วย [Back Lap]

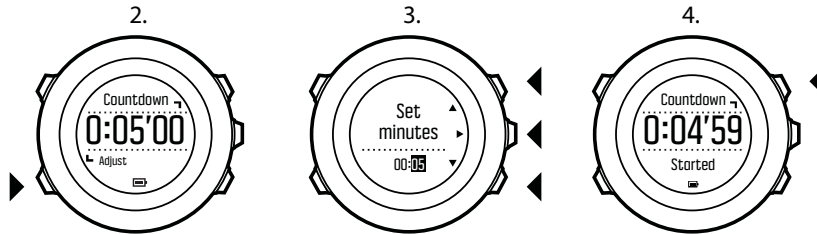
3.9. ตัวนับเวลาถอยหลัง (Countdown timer)


คุณสามารถตั้งค่าตัวนับเวลานับถอยหลังเพื่อนับถอยหลังจากเวลาที่ตั้งไว้จนถึงศูนย์ ตัวนับเวลาจะส่งเสียงถี่ทุกวินาทีในช่วงระยะ 10 วินาทีสุดท้ายและจะส่งเสียงสัญญาณเมื่อเวลาถึงศูนย์

คุณสามารถแสดง/ซ่อนตัวนับเวลาถอยหลังได้จากเมนูเริ่มต้นใน DISPLAYS(Displays) » Countdown(Countdown) สลับด้วย [Next]

เพื่อตั้งค่าการนับถอยหลัง:

1. กด [Next] จนถึงหน้าจอตัวนับเวลาถอยหลัง
2. กดปุ่ม [View] เพื่อปรับเวลานับถอยหลัง
3. ตั้งค่าชั่วโมงและนาทีด้วย [Start Stop] และ [Light Lock] ขอมรับด้วยปุ่ม [Next]
4. กด [Start Stop] เพื่อเริ่มการนับถอยหลัง



 **เคล็ดลับ:** คุณสามารถหยุดชั่วคราวหรือนับถอยหลังต่อได้โดยกดปุ่ม [Start Stop]

3.10. การแสดงผล

Suunto Ambit3 Vertical ของคุณมีคุณสมบัติมากมาย เช่น เข็มทิศ (ดูที่ 3.8. *Compass (เข็มทิศ)*) หรือนาฬิกาจับเวลา (ดูที่ 3.32. *นาฬิกาจับเวลา*) ที่สามารถใช้เป็นหน้าจอแสดงผลที่ดูได้โดยกด [Next] โดยบางส่วนเป็นแบบถาวรและบางส่วนสามารถเลือกให้แสดงหรือซ่อนได้ตามต้องการ

เพื่อแสดง/ซ่อนการแสดงผล

1. กด [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ **DISPLAYS**(Displays) โดยกด [Light Lock] และกด [Next]
3. ในรายการการแสดงผล เลือกการแสดงผลเป็นเปิด/ปิดด้วยการเลื่อนไปที่ตำแหน่งที่ต้องการด้วย Start Stop หรือ Light Lock แล้วกด Next กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อออกจากเมนูการแสดงผลตามความต้องการ

โหมด sport ของคุณ (ดูที่ 3.31. *โหมดกีฬา*) ยังมีหน้าจอแสดงผลหลายจอที่คุณสามารถเลือกดูข้อมูลต่างๆ ได้ในขณะที่ออกกำลังกาย

3.10.1. การปรับความสว่างหน้าจอแสดงผล

เพิ่มหรือลดความสว่างของ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณได้ในการตั้งค่านาฬิกา

เพื่อปรับความสว่างการแสดงผล

1. กดปุ่ม [Next] ค้างเพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กด [Next] เพื่อเข้าไปในการตั้งค่า **GENERAL**(General)
3. กด [Next] เพื่อเข้าไปใน **Tones/display**(Tones/display)
4. เลื่อนไปที่ **Display contrast**(Display contrast) ด้วย [Light Lock] และเข้าไปด้วย [Next]
5. เพิ่มความสว่างด้วยปุ่ม [Start Stop] หรือลดความสว่างด้วยปุ่ม [Light Lock]
6. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อออก

3.10.2. การเปลี่ยนสีการแสดงผล

เปลี่ยนการแสดงผลเป็นสีมืดและสีสว่างผ่านการตั้งค่าในนาฬิกาหรือใน Movescount หรือเพียงใช้ทางลัดค่าเริ่มต้นที่ปุ่ม [View] (ดูที่ 2.1. *ปุ่มกดและเมนู*)

นอกจากนี้คุณยังสามารถกำหนดสีที่แสดงในโหมด sport ได้ใน Movescount

เพื่อเปลี่ยนกลับหน้าจอในการตั้งค่านาฬิกา:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างเพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กด [Next] เพื่อเข้าไปในการตั้งค่า **GENERAL**(General)
3. กด [Next] เพื่อเข้าไปใน **Tones/display**(Tones/display)
4. เลื่อนไปที่ **Invert display**(Invert display) ด้วย [Start Stop] และเปลี่ยนกลับด้วย [Next]

3.11. การออกกำลังกายด้วยโหมด sport

ใช้โหมด sport (ดูที่ 3.31. โหมดกีฬา) เพื่อบันทึกปูมการออกกำลังกายและเพื่อดูข้อมูลต่างๆ ขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถเข้าไปที่ โหมด sport ได้ที่เมนู **EXERCISE**(Exercise) โดยกด [Start Stop]

3.11.1. การใช้งาน Suunto Smart Sensor

เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจที่ทำงานได้กับ Bluetooth[®] Smart เช่น Suunto Smart Sensor นั้นสามารถใช้ได้กับ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณเพื่อให้คุณดูข้อมูลรายละเอียดความแรงในการออกกำลังกายของคุณได้มากที่สุด

ขณะออกกำลังกาย เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจจะเปิดใช้งาน

- อัตราการเต้นของหัวใจในเวลาจริง
- อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยในเวลาจริง
- อัตราการเต้นของหัวใจในแบบกราฟ
- การเผาผลาญแคลอรีระหว่างการออกกำลังกาย
- คำแนะนำในการออกกำลังกายได้ข้อจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจที่กำหนดไว้
- ผลที่ได้สูงสุดจากการออกกำลังกาย

และหลังการออกกำลังกาย เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจจะบอกข้อมูลต่อไปนี้

- แคลอรีที่เผาผลาญระหว่างการออกกำลังกาย
- การเต้นของหัวใจเฉลี่ย
- การเต้นของหัวใจสูงสุด
- ระยะเวลาฟื้นตัว

เมื่อใช้ Suunto Smart Sensor คุณสามารถใช้หน่วยความจำอัตราการเต้นหัวใจได้ด้วย หน่วยความจำ Suunto Smart Sensor จะเก็บข้อมูลเมื่อมีการขัดจังหวะการข้อมูลที่ส่งไปยัง Suunto Ambit3 Vertical ของคุณ

ซึ่งให้ข้อมูลความแรงในการออกกำลังกายที่ถูกต้องในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การว่ายน้ำ ซึ่งน้ำอาจเข้าสก็ดการส่งสัญญาณได้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถถอด Suunto Ambit3 Vertical ออกหลังจากเริ่มทำการบันทึกได้ โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมจากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor

Suunto Ambit3 Vertical ของคุณจะให้ข้อมูลการบริโภคแคลอรีและระยะเวลาฟื้นตัวสำหรับกิจกรรมการวิ่งและการขี่จักรยานที่ใช้ความเร็วในการประเมินระดับความเข้มข้น ทั้งนี้อุปกรณ์ของคุณไม่ต้องใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจ อย่างไรก็ตาม เราขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อการอ่านค่าระดับความแรงของกิจกรรมที่ถูกต้อง

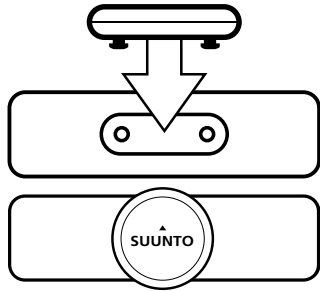
ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor หรือเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจ Bluetooth Smart อื่นๆ ที่ใช้งานด้วยกันได้

3.11.2. การใส่ Suunto Smart Sensor

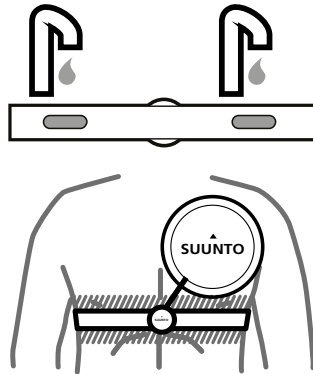
เพื่อเริ่มใช้งาน Suunto Smart Sensor

1. ติดเซนเซอร์กับตัวต่อสายรัดให้แน่น
2. ปรับความยาวสายรัดตามต้องการ
3. พรมน้ำหรือเจลลี่โครครบริเวณขั้วอิเล็กทรอนิกส์โทรด
4. สวมใส่สายรัดเพื่อให้ได้พอดีและให้โลโก้ Suunto หันหน้าออก

1.



3. - 4.



Smart Sensor จะเปิดอัตโนมัติเมื่อระบบตรวจพบหัวใจเต้น



เคล็ดลับ: สวมสายรัดกับผิวของคุณเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

ดูข้อมูลเพิ่มเติมและการแก้ไขปัญหาได้จากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor

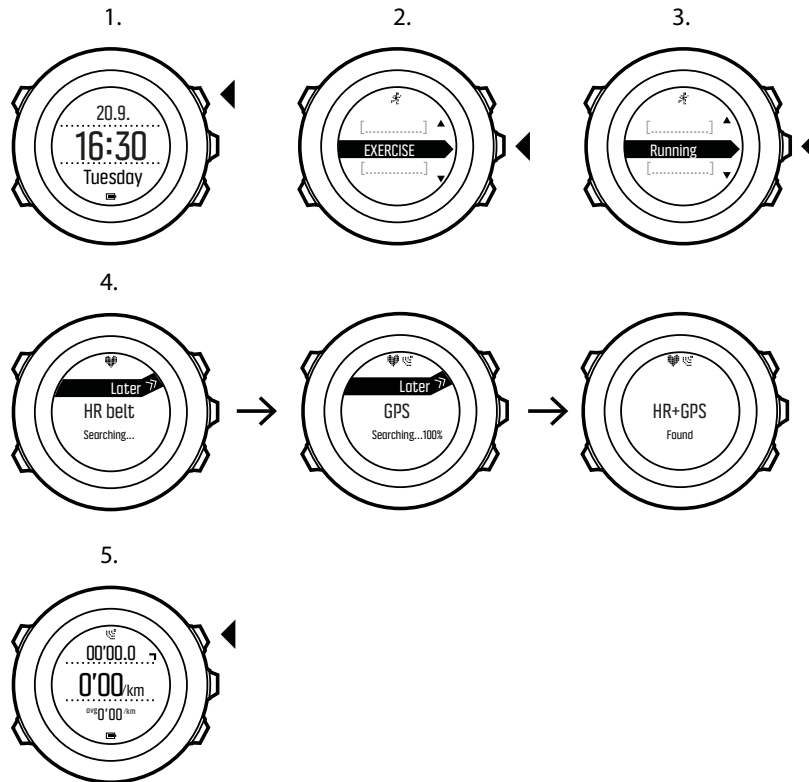


หมายเหตุ: ผิวแห้งภายใต้ขั้วไฟฟ้าของสายรัด สายรัดหลวมและเสื้อผ้าที่ทากาววัสดุสังเคราะห์อาจทำให้อัตราการอ่านการเต้นของหัวใจสูงผิดปกติ ขั้วไฟฟ้าของสายรัดให้ชื้นและกระชับสายรัดเพื่อหลีกเลี่ยงอัตราการเต้นหัวใจที่ระดับสูงสุด หากคุณมีข้อกังวลเป็นอย่างอื่นเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจของคุณ โปรดปรึกษาแพทย์

3.11.3. เริ่มออกกำลังกาย

เพื่อเริ่มการออกกำลังกาย:

1. กด [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. กด [Next] เพื่อเข้าไปใน **EXERCISE**(Exercise)
3. เลื่อนตัวเลือกโหมด sport ด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock] และเลือกโหมดที่เหมาะสมด้วย [Next]
4. นาฬิกาจะเริ่มค้นหาสัญญาณสายรัดวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยอัตโนมัติ ถ้าโหมด sport ที่เลือกใช้สายรัดวัดอัตราการเต้นหัวใจ รองจนาฬิกาแจ้งอัตราการเต้นของหัวใจและ/หรือพบสัญญาณ GPS หรือกดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเลือก **Later**(Later) นาฬิกาจะค้นหาอัตราการเต้นของหัวใจและ/หรือสัญญาณ GPS ต่อไป
5. กด [Start Stop] เพื่อเริ่มการบันทึกการออกกำลังกาย เพื่อใช้ตัวเลือกอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย กด [Next] ค้างไว้



3.11.4. ขณะออกกำลังกาย

Suunto Ambit3 Vertical ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับคุณในขณะที่ออกกำลังกาย ข้อมูลเพิ่มเติมจะแตกต่างกันออกไปโดยขึ้นอยู่กับโหมด sport ที่คุณเลือก (โปรดดูที่ 3.31. โหมดกีฬา) คุณจะได้รับข้อมูลเพิ่มเติมหากใช้สายรัดอัตราการเต้นของหัวใจและ GPS ขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถใช้นาฬิกาขณะออกกำลังกายได้หลายวิธี ดังนี้

- กด [Next] เพื่อเลื่อนดูการแสดงผลในโหมด sport ของคุณ
- กด [View] เพื่อดูข้อมูลต่างๆ ที่แฉกต่างของจอแสดงผล
- คุณสามารถสื่อกดปุ่มเพื่อเล็งการหยุดบันทึกหรือเพิ่มรอบวิ่งที่ไม่ต้องการโดยไม่ได้ตั้งใจได้ โดยกดปุ่ม [Light Lock] ค้างไว้
- กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อหยุดการบันทึกชั่วคราว เพื่อกลับไปบันทึกต่อ กดปุ่ม [Start Stop] อีกครั้ง

3.11.5. แทร็กที่บันทึก

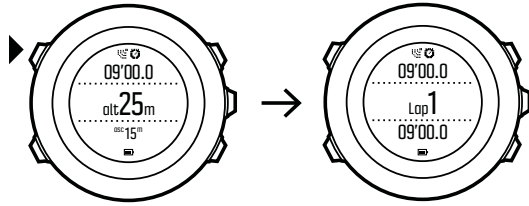
ขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาที่คุณเลือก Suunto Ambit3 Vertical ของคุณจะยอมให้คุณบันทึกข้อมูลต่างๆ ระหว่างการออกกำลังกายได้

หากโหมดกีฬาของคุณเปิดใช้งาน GPS, Suunto Ambit3 Vertical จะยังบันทึกเส้นทางของคุณขณะออกกำลังกายด้วย คุณสามารถดูแทร็กในแอป Suunto ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายที่บันทึกไว้

3.11.6. การทำรอบ

ขณะออกกำลังกาย คุณสามารถทำรอบด้วยตนเองหรือกำหนดอัตโนมัติโดยตั้งค่าช่วงเวลารอบอัตโนมัติใน Movescount เมื่อคุณทำรอบโดยอัตโนมัติ Suunto Ambit3 Vertical จะบันทึกการติดตามระยะทางที่คุณได้กำหนดไว้ใน Movescount

เพื่อทำรอบด้วยตัวเอง กดปุ่ม [Back Lap] ขณะออกกำลังกาย



Suunto Ambit3 Vertical จะแสดงข้อมูลต่อไปนี้

- แถวบน: แยกเวลา (ระยะเวลาจากการเริ่มบันทึก)
- แถวกลาง: หมายเลขรอบ
- แถวล่าง: เวลารอบ



หมายเหตุ: สรุปการออกกำลังกายมักจะแสดงให้เห็นอย่างน้อยหนึ่งรอบ เริ่มจากการออกกำลังกายตั้งแต่ต้นจนจบ รอบที่คุณได้ทำในระหว่างการออกกำลังกายจะแสดงผลเป็นรอบเพิ่มเติม

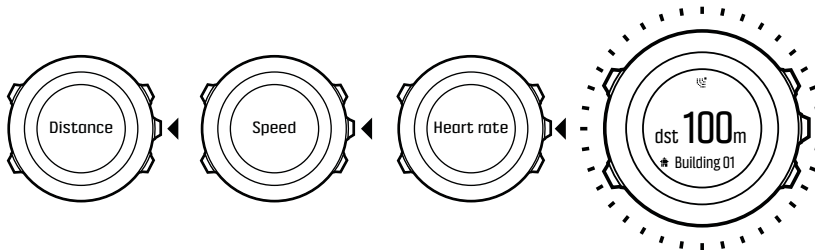
3.11.7. การนำทางขณะออกกำลังกาย

หากคุณต้องการใช้เส้นทางวิ่งหรือไปยังจุดที่น่าสนใจ (POI) คุณสามารถเลือกโหมด sport ได้ เช่น Run a Route และเริ่มการนำทางได้ทันที

นอกจากนี้คุณยังสามารถนำทางตามเส้นทางหรือจุดที่น่าสนใจระหว่างการออกกำลังกายในโหมด sport อื่นๆ ที่มีการใช้งาน GPS ได้

เพื่อนำทางขณะออกกำลังกาย:

1. ขณะอยู่ในโหมด sport ที่เปิดใช้งาน GPS กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าเมนู options
2. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก NAVIGATION(navigation)
3. เลื่อนไปที่ POIs (Points of interest)(POIs (Points of interest)) หรือ Routes(Routes) ด้วย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next] การนำทางจะแสดงเป็นจอแสดงผลสุดท้ายในโหมด sport ที่เลือก



เพื่อปิดใช้งานการนำทาง กลับไปที่NAVIGATION(Navigation) ในเมนู options และเลือก **End navigation**(End navigation)



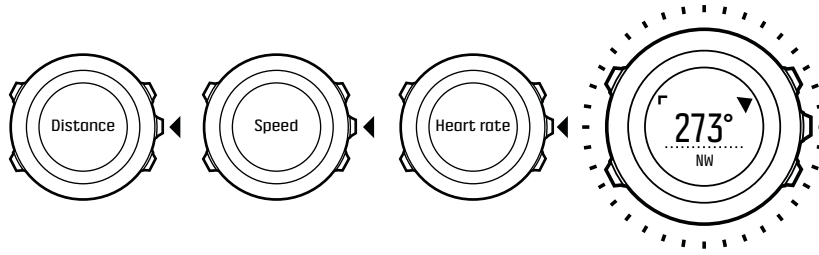
หมายเหตุ: หากการตั้งค่าความแม่นยำของ GPS (ดูที่ 3.22.3. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดไฟ) ของโหมด sport ของคุณเป็น **Good**(Good) หรือต่ำกว่า ความแม่นยำของ GPS ในขณะที่ทำการนำทางจะสลับไปเป็น **Best**(Best) ดังนั้น จึงสิ้นเปลืองแบตเตอรี่มากกว่า

3.11.8. การใช้เข็มทิศขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถเปิดใช้งานเข็มทิศและเพิ่มลงในโหมด sport ที่กำหนดเองในระหว่างการออกกำลังกายได้

เพื่อใช้เข็มทิศระหว่างการออกกำลังกาย:

1. ขณะอยู่ในโหมด sport กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าใช้งานเมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ **ACTIVATE**(Activate) ด้วย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
3. เลื่อนไปที่ **Compass**(Compass) ด้วย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
4. เข็มทิศจะแสดงเป็นจอแสดงผลสุดท้ายในโหมด sport ที่กำหนดเอง



เพื่อปิดใช้งานเข็มทิศ กลับไปที่ **ACTIVATE**(Activate) ในเมนู options และเลือก **End compass**(End compass)

3.12. การหาทางกลับ (Find back)

Suunto Ambit3 Vertical อุปกรณ์จะบันทึกจุดเริ่มต้นการออกกำลังกายของคุณ หากเปิดใช้งาน GPS Suunto Ambit3 Vertical สามารถนำทางคุณตรงกลับไปยังจุดเริ่มต้น (หรือไปยังตำแหน่งที่ค่า GPS กำหนด) ได้ด้วย Find back

เพื่อค้นหาทางกลับ:

1. ขณะอยู่ในโหมด sport กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าใช้งานเมนูตัวเลือก
2. กดปุ่ม [Next] เพื่อเลือก **NAVIGATION**(navigation)
3. เลื่อนไปที่ **Find back**(Find back) ด้วย [Start Stop] และเลือกด้วย [Next] การนำทางจะแสดงเป็นจอแสดงผลสุดท้ายในโหมด sport ที่เลือก

3.13. อัปเดตเฟิร์มแวร์

คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณผ่าน Suuntolink ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto ก่อนที่คุณจะอัปเดตซอฟต์แวร์ บันทึกทั้งหมดจะถูกลบออกจากรีจิสเตอร์ระหว่างการอัปเดต

ในการอัปเดตซอฟต์แวร์ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณ:

1. อัปเดตการออกกำลังกายของคุณไปยังแอป Suunto
2. ติดตั้ง Suuntolink หากคุณยังไม่ได้ดำเนินการ (www.suunto.com/suuntolink).
3. เชื่อมต่อ Suunto Ambit3 Vertical กับคอมพิวเตอร์ของคุณด้วยสาย USB ที่ให้มาและปฏิบัติตามคำแนะนำ

3.14. FusedAlti

FusedAlti™ ให้การอ่านความสูงที่มีการรวมกันของจีพีเอสและความสูงจากบรรยากาศ โดยจะช่วยลดผลกระทบจากข้อผิดพลาดชั่วคราวและชดเชยในการอ่านค่าความสูงสุดท้าย



หมายเหตุ: ในการตั้งค่าเริ่มต้น ความสูงจะถูกวัดด้วย FusedAlti ระหว่างการออกกำลังกายที่ใช้ GPS และระหว่างการนำทาง เมื่อปิด GPS ความสูงจะถูกวัดด้วยเซ็นเซอร์ความกดอากาศ

เมื่ออุปกรณ์อยู่ในโหมด เวลา คุณสามารถค้นหาความสูงอ้างอิงใหม่สำหรับความกดอากาศได้ด้วย FusedAlti ซึ่งจะเปิดใช้งาน GPS เป็นระยะเวลาสูงสุด 15 นาที

ในการค้นหาอ้างอิงระดับความสูงใหม่ด้วย FusedAlti:

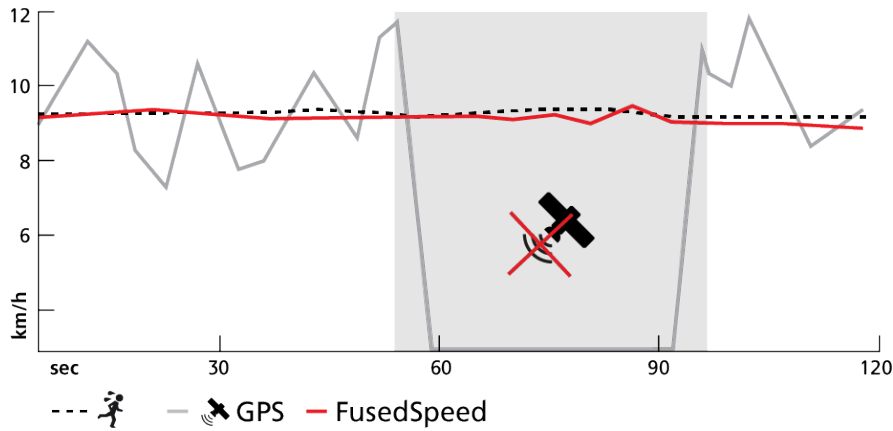
1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ **ALTITUDE** (ความสูง) โดย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
3. เลื่อนไปที่ **ปรับอัตโนมัติ** (ปรับอัตโนมัติ) ด้วย [Light Lock] และกด [Next] เพื่อเปิดใช้งาน GPS จะถูกเปิด และอุปกรณ์จะเริ่มคำนวณความสูงตาม FusedAlti



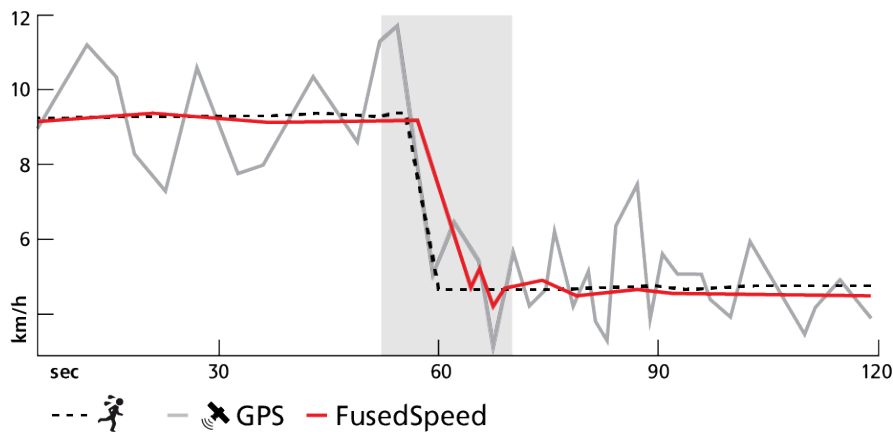
หมายเหตุ: ในสภาพอากาศที่ดี FusedAlti จะใช้เวลาในการเปิดใช้งานนาน 4 – 12 นาที ระหว่างนั้น Suunto Ambit3 Vertical จะแสดงระดับความกดอากาศ โดยจะแสดง ~ พร้อมค่าความสูงเพื่อชี้ให้เห็นว่าความสูงอาจไม่ถูกต้อง

3.15. FusedSpeed

FusedSpeed™ เป็นการผสมผสาน GPS และการอ่านความเร็วจากเซ็นเซอร์ที่ข้อมือเพื่อวัดความเร็วในการวิ่งอย่างแม่นยำมากขึ้น มีการกรองสัญญาณ GPS โดยขึ้นอยู่กับความเร็วที่ข้อมือ ทำให้อุปกรณ์สามารถอ่านความเร็วการวิ่งที่ได้แม่นยำขึ้นและการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่รวดเร็วขึ้น



FusedSpeed จะให้ประโยชน์มากที่สุดเมื่อคุณต้องการอ่านความเร็วที่รวดเร็วในช่วงออกกำลังกาย เช่น เมื่อวิ่งบนพื้นที่ขรุขระหรือในระหว่างวิ่งข้ามสลับเร็ว เช่น หากสัญญาณ GPS หลุดชั่วคราว Suunto Ambit3 Vertical จะสามารถแสดงผลการอ่านความเร็วได้อย่างแม่นยำต่อไปโดยใช้ตัววัดความเร็วที่รับเทียบกับ GPS

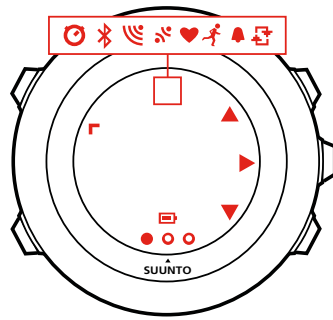


เคล็ดลับ: เพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องที่สุดจาก FusedSpeed แนะนำให้เลือบลูกบิดนาฬิกาอย่างรวดเร็ว หากคุณถือนาฬิกาไว้ตรงหน้าโดยไม่ขยับ จะลดความแม่นยำของค่าที่อ่าน

FusedSpeed จะเปิดใช้งาน โดยอัตโนมัติในระหว่างวิ่งและกิจกรรมประเภทอื่นๆ ที่คล้ายกัน เช่น โยริชเนเทียริง ฟลอร์บอลและฟุตบอล

เพื่อใช้งาน FusedSpeed ในโหมด sport ที่กำหนดเอง ตรวจสอบว่าคุณเลือกกิจกรรมที่ใช้งาน FusedSpeed แล้วหรือยัง มีการแสดงขึ้นที่ตอนท้ายการตั้งค่าขั้นสูงของโหมด sport ในส่วนของ Movescount

3.16. ไอคอน




















ไอคอนต่อไปนี้แสดงอยู่ใน Suunto Ambit3 Vertical:

	การปลูก
	แบตเตอรี่
	กิจกรรม Bluetooth
	ล็อคปุ่ม
	ตัวบ่งชี้การกดปุ่ม
	นาฬิกาที่มีความเที่ยงตรงสูง
	การแสดงผลปัจจุบัน
	ลง/ลดลง
	ความแรงของสัญญาณ GPS
	อัตราการเต้นหัวใจ
	สายเรียกเข้า
	ตัวตั้งช่วงเวลา
	ข้อความ/การแจ้งเตือน
	สายที่ไม่ได้รับ
	ถัดไป/ขึ้นชั้น
	การจับคู่
	การตั้งค่า
	โหมด sport
	ขึ้น/เพิ่มขึ้น

ไอคอน POI

ไอคอน POI ต่อไปนี้มีอยู่ใน Suunto Ambit3 Vertical:

	เริ่มต้น
	อาคาร/บ้าน
	แคมป์/ที่พักแรม
	รถ/ที่จอดรถ
	ถ้ำ
	ทางแยก
	ทางสิ้นสุด
	อาหาร/ร้านอาหาร/คาเฟ่
	ป่า
	กิจกรรมหาภูมิสมบัติ (geocache)
	ที่พัก/โฮสเทล/โรงแรม
	ทุ่งหญ้า
	ภูเขา/เนินเขา/หุบเขา/หน้าผา
	ถนน/ทาง
	หิน
	มองเห็น
	น้ำ/แม่น้ำ/ทะเลสาบ/ชายฝั่ง
	ตำแหน่งจุดอ้างอิง

3.17. ตัวตั้งช่วงเวลา

คุณสามารถเพิ่มตัวตั้งช่วงเวลาในโหมด sport ที่กำหนดเองแต่ละโหมดใน Movescount เพื่อเพิ่มช่วงเวลาในโหมด sport ให้เลือกโหมด sport และไปที่ การตั้งค่าขั้นสูง. เมื่อคุณเชื่อมต่อ Suunto Ambit3 Vertical ไปยังบัญชี Movescount ของคุณครั้งหน้า ตัวตั้งช่วงเวลาจะทำการซิงค์กับนาฬิกา

คุณสามารถระบุข้อมูลต่อไปนี้ในตัวตั้งช่วงเวลา

- ประเภทช่วงเวลา (ช่วงเวลา **HIGH**(high) และ **LOW**(low))
- ระยะเวลาหรือระยะทางทั้งสองช่วงเวลาที่ทั้ง 2 ประเภท
- จำนวนครั้งที่มีการเกิดช่วงเวลาซ้ำ

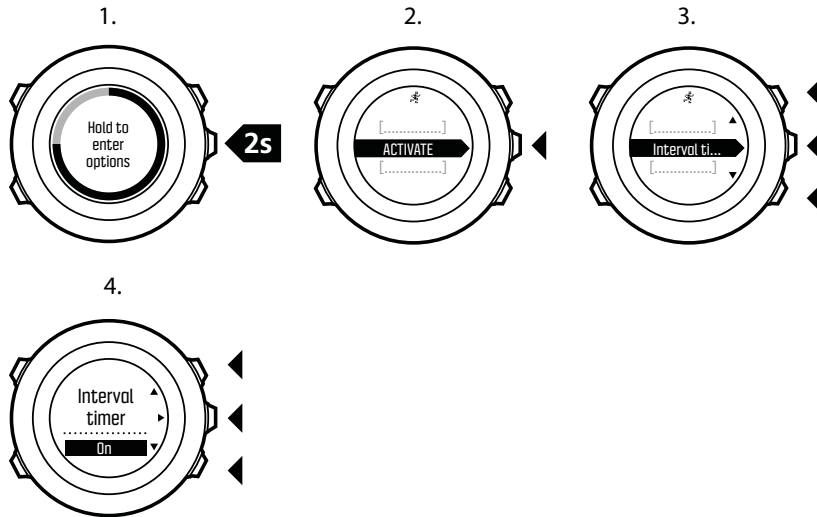


หมายเหตุ: หากคุณไม่ได้กำหนดจำนวนการเกิดซ้ำสำหรับช่วงเวลาใน Movescount ตัวตั้งช่วงเวลาจะดำเนินการซ้ำ 99 ครั้ง

คุณสามารถตั้งช่วงเวลาสำหรับกีฬาแต่ละชนิดได้รวมทั้งโหมด multisport (ดูที่ 3.21.2. การใช้งาน โหมดมัลติสปอร์ต) การตั้งช่วงเวลาจะเริ่มใหม่เมื่อมีการเปลี่ยนประเภทกีฬา

เพื่อเปิดใช้งาน/ปิดใช้งานตัวตั้งช่วงเวลา:

1. ขณะอยู่ในโหมด sport กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าใช้งานเมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ **ACTIVATE**(activate) ด้วย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
3. เลื่อนไปที่ **Interval**(Interval) ด้วย [Start Stop] และเลือกด้วย [Next]
4. กดปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เพื่อตั้งค่าตัวตั้งช่วงเวลาเป็น **On/Off**(On/Off) และยอมรับด้วย [Next] เมื่อเปิดใช้งานตัวตั้งช่วงเวลา ไอคอนช่วงเวลาจะแสดงที่ด้านบนของการแสดงผล



3.18. สมุดบันทึก

สมุดบันทึกจะเก็บบันทึกกิจกรรมของคุณที่บันทึกไว้ จำนวนสูงสุดของบันทึกและระยะเวลาสูงสุดของบันทึกเดียวจะขึ้นอยู่กับข้อมูลที่บันทึกไว้ในแต่ละกิจกรรม ความแม่นยำของ GPS (ดู 3.22.3. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดไฟ) และใช้ตัวจับช่วงเวลา (ดู 3.17. ตัวตั้งช่วงเวลา) เช่น ส่งผลต่อจำนวนและระยะเวลาของบันทึกที่จัดเก็บได้โดยตรง

คุณสามารถดูสรุปบันทึกกิจกรรมของคุณได้ทันทีหลังจากที่คุณหยุดบันทึกหรือผ่านทาง **สมุดบันทึก** ภายใต้เมนูเริ่มต้น

ข้อมูลที่แสดงในสรุปบันทึกเป็นแบบไดนามิกซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยต่าง ๆ เช่น โหมดกีฬาและคุณใช้สายรัดข้อมือการเดินของหัวใจหรือ GPS หรือไม่ บันทึกทั้งหมดจะมีข้อมูลต่อไปนี้เป็นอย่างน้อยโดยค่าเริ่มต้น

- ชื่อโหมดกีฬา
- เวลา
- วันที่
- ระยะเวลา
- รอบ

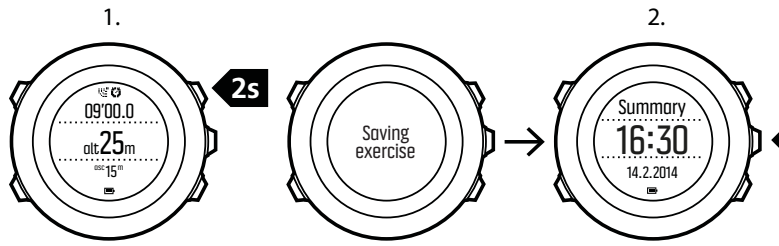
ถ้าบันทึกมีข้อมูล GPS รายการในสมุดบันทึกจะรวมมุมมองแทร็คเส้นทางเต็มรูปแบบและโปรไฟล์ความสูงของเส้นทางด้วย

 **เคล็ดลับ:** คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมที่บันทึกไว้ของคุณได้ในแอป Suunto

หากต้องการดูสรุปบันทึกหลังจากหยุดการบันทึก:

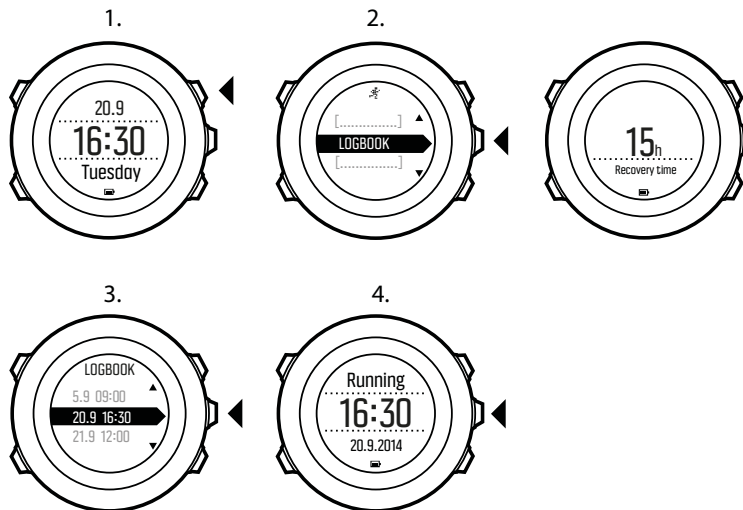
1. กด [Start Stop] ค้างไว้เพื่อหยุดและบันทึกการออกกำลังกาย หรือกด [Start Stop] เพื่อหยุดการบันทึกชั่วคราว หลังจากหยุดชั่วคราวให้หยุดโดยกด [Back Lap] หรือบันทึกต่อโดยกด [Start Stop] หลังจากหยุดชั่วคราวและหยุดการออกกำลังกายให้บันทึกบันทึกโดยกด [Start Stop] หากไม่ต้องการบันทึกข้อมูล ในโหมด [Light Lock] หากไม่บันทึก คุณยังสามารถดูสรุปบันทึกได้หลังจากกด [Light Lock] แต่บันทึกจะไม่ถูกเก็บไว้ในสมุดบันทึกเพื่อดูในภายหลัง

2. กด [NEXT] เพื่อดูสรุปบันทึก



นอกจากนี้ ยังดูสรุปการออกกำลังกายทั้งหมดที่บันทึกไว้ในบันทึกได้ การออกกำลังกายจะแสดงเป็นรายการที่ระบุตามวันและเวลาในสมุดบันทึก วิธีดูสรุปบันทึกในสมุดบันทึก

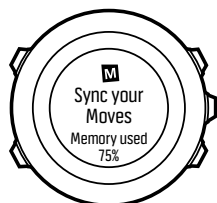
1. กด [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ LOGBOOK ด้วยปุ่ม [Light Lock] และเลือกด้วยปุ่ม [Next] เวลาที่บันทึกของคุณจะปรากฏขึ้น
3. เลื่อนบันทึกด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock] และเลือกบันทึกด้วย [NEXT]
4. เรียกดูมุมมองสรุปของบันทึกด้วย [NEXT]



หากบันทึกประกอบด้วยหลายรอบ คุณสามารถดูข้อมูลรอบแบบเจาะจงได้โดยกด [View]

3.19. ตัวบอหน่วยความจำที่เหลือ

หากมากกว่า 50% ของสมุดบันทึกไม่ได้รับการซิงค์กับแอป Suunto Suunto Ambit3 Vertical จะแสดงการแจ้งเตือนเมื่อคุณเข้าสู่สมุดบันทึก



การแจ้งเตือนจะไม่ปรากฏขึ้นเมื่อหน่วยความจำที่ไม่ได้ซิงค์เต็ม Suunto Ambit3 Vertical และเริ่มเขียนทับบันทึกเก่า

3.20. Movescount

Movescount จะช่วยให้คุณปรับแต่งนาฬิกาให้ตรงกับความต้องการของคุณมากที่สุด

เริ่มต้นด้วยการติดตั้ง SuuntoLink:

1. ไปที่ www.suunto.com/suuntolink
2. ดาวน์โหลด ติดตั้งและเปิดเวอร์ชันล่าสุดของ SuuntoLink
3. ทำตามคำแนะนำเพื่อสร้างบัญชี Movescount ของคุณ
4. ไปที่ www.movescount.com และลงชื่อเข้าใช้งาน



หมายเหตุ: ครั้งแรกที่ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณเชื่อมต่อกับ Movescount การตั้งค่านาฬิกาจะถูกโอนจากนาฬิกาไปยังบัญชี Movescount ของคุณ ในครั้งต่อไปที่คุณเชื่อมต่อกับ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณกับบัญชี Movescount การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่าและโหมดกีฬาที่คุณทำใน Movescount และในนาฬิกาจะซิงโครไนซ์โดยอัตโนมัติ

3.21. การออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ต (Multisport training)

คุณสามารถใช้ Suunto Ambit3 Vertical กับ การออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ตได้ง่ายๆ เพียงแค่สลับระหว่างโหมด sport ต่างๆ (ดูที่ 3.31. โหมดกีฬา) ขณะออกกำลังกายและดูข้อมูลเฉพาะกีฬาในระหว่างการออกกำลังกายและสรุปในสมุดบันทึก

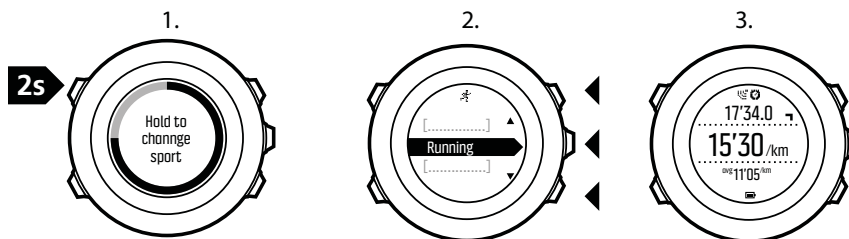
คุณสามารถเปลี่ยนกีฬาได้ด้วยตนเองระหว่างการออกกำลังกายหรือการสร้างโหมดมัลติสปอร์ตเพื่อเปลี่ยนกีฬาในลำดับต่างๆ ได้เอง เช่น การแข่งขันไตรกีฬา

3.21.1. เปลี่ยนโหมด sport ด้วยตนเอง

Suunto Ambit3 Vertical ช่วยให้คุณสามารถสลับไปยังโหมดกีฬาอื่นในระหว่างการออกกำลังกายได้โดยไม่ต้องหยุดการบันทึก โหมด sport ทุกโหมดที่คุณใช้ระหว่างการออกกำลังกายจะรวมอยู่ในสมุดบันทึก

เพื่อสลับโหมด sport ด้วยตนเองระหว่างการออกกำลังกาย:

1. ในขณะที่คุณกำลังบันทึกการออกกำลังกายของคุณ ให้กด [Back Lap] ค้างเพื่อเข้าสู่การใช้งานโหมด sport
2. เลื่อนรายการตัวเลือกของโหมด sport ด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock]
3. เลือกโหมด sport ที่เหมาะสมด้วย [Next] Suunto Ambit3 Vertical ทำการบันทึกต่อในสมุดบันทึกและข้อมูลในโหมด sport ที่เลือก



หมายเหตุ: Suunto Ambit3 Vertical สร้างรอบทุกครั้งที่คุณสลับไปยังโหมด sport อื่นๆ



หมายเหตุ: สมุดบันทึกจะไม่หยุดชั่วคราวเมื่อคุณสลับไปยังโหมด sport อื่น คุณสามารถหยุดชั่วคราวได้เองด้วยการกดปุ่ม [Start Stop]

3.21.2. การใช้งานโหมดมัลติสปอร์ต

คุณสามารถสร้างโหมดมัลติสปอร์ตของตัวเองหรือใช้โหมด sport ตามค่าเริ่มต้นที่มีมาให้แล้ว เช่น Triathlon (Triathlon) โหมดมัลติสปอร์ตประกอบด้วยจำนวนโหมด sport ต่างๆ ในลำดับที่ตั้งมาให้ กีฬาแต่ละประเภทอาจช่วงเวลาของตัวเองอีกด้วย

เพื่อใช้งานโหมดมัลติสปอร์ต:

1. กด [Start Stop] เพื่อเริ่มการบันทึก
2. กด [Back Lap] ค้างเพื่อเปลี่ยนเป็นกีฬานัดถัดไปขณะออกกำลังกาย

3.22. การนำทางด้วย GPS

Suunto Ambit3 Vertical การใช้ระบบระบุตำแหน่งบนพื้นโลก (GPS) เพื่อกำหนดตำแหน่งปัจจุบันของคุณ GPS ประกอบด้วยกลุ่มดาวเทียมที่โคจรรอบโลกด้วยความเร็วสูง 20,000 กิโลเมตรต่อวินาที

ตัวรับสัญญาณ GPS แบบภายในเครื่อง Suunto Ambit3 Vertical เหมาะสำหรับการใช้งานแบบสวมที่ข้อมือและรับข้อมูลจากมุมที่กว้างมาก

3.22.1. การรับสัญญาณ GPS

Suunto Ambit3 Vertical GPS จะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติเมื่อเลือกโหมดกีฬาที่เปิดใช้งาน GPS ตรวจสอบตำแหน่งของคุณ หรือเริ่มต้นการนำทาง



หมายเหตุ: เมื่อคุณเปิดใช้งาน GPS เป็นครั้งแรกหรือไม่ได้ใช้มาเป็นเวลานาน ก็อาจใช้เวลาที่มากกว่าปกติเพื่อที่ GPS จะคงที่ การเริ่ม GPS ครั้งต่อมาจะใช้นาน้อยลง

เคล็ดลับ: เพื่อลดเวลาการเริ่ม GPS ให้ถือนาฬิกาหนึ่งๆ โดยหงายด้าน GPS ขึ้น และควรอยู่ในพื้นที่ที่เปิดโล่งที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจน

เคล็ดลับ: ซิงค์ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณกับแอป Suunto เป็นประจำเพื่อรับข้อมูลวงโคจรดาวเทียมล่าสุด (การเพิ่มประสิทธิภาพ GPS) ซึ่งจะช่วยลดเวลาในการรับค่า GPS คงที่ และช่วยเพิ่มความแม่นยำในการติดตาม

การแก้ไขปัญหา: ไม่มีสัญญาณ GPS

- สำหรับสัญญาณที่ดีที่สุด ซึ่งส่วน GPS ของนาฬิกาขึ้น สัญญาณที่ดีที่สุดอาจรับได้ในพื้นที่เปิดโล่งที่เห็นท้องฟ้าได้อย่างชัดเจน
- ตัวรับสัญญาณ GPS มักจะทำงานได้ดีภายในเส้นที่และสิ่งปกคลุมชั้นบางอื่นๆ อย่างไรก็ตาม วัตถุ อาคาร พุ่มไม้ที่บหรือสภาพอากาศที่มีเมฆมาก จะลดคุณภาพการรับสัญญาณ GPS
- สัญญาณ GPS จะไม่ทะลุสิ่งก่อสร้างที่เป็นของแข็งใดๆ หรือน้ำ ดังนั้น หลีกเลี่ยงการเปิด GPS ในสถานที่ เช่น อาคาร ถ้ำ หรือใต้น้ำ

3.22.2. กริดของ GPS และรูปแบบตำแหน่ง

กริดคือเส้นบนแผนที่ที่กำหนดระบบพิกัดที่ใช้บนแผนที่

รูปแบบตำแหน่งเป็นวิธีที่ตำแหน่งตัวรับ GPS ปรากฏขึ้นในนาฬิกา รูปแบบที่เกี่ยวข้องกับตำแหน่งเดียวกันทุกรูปแบบจะปรากฏในแบบแตกต่างกัน คุณสามารถเปลี่ยนลักษณะปุ่มลัดได้จากการตั้งค่านาฬิกาที่ **GENERAL(General) » Format(Format) » Position format(Position format)**

คุณสามารถเลือกรูปแบบจากกริดต่อไปนี้

- ละติจูด/ลองจิจูดเป็นกริดที่ใช้กันมากที่สุดและมีรูปแบบที่ต่างกัน 3 แบบ คือ
 - **WGS84 Hd.d°**(WGS84 Hd.d°)
 - **WGS84 Hd°m.m'**(WGS84 Hd°m.m')
 - **WGS84 Hd°m's.s**(WGS84 Hd°m's.s)
- **UTMUTM** (Universal Transverse Mercator) นำเสนอตำแหน่งแบบสองมิติในแนวนอน
- **MGRSMGRS** (Military Grid Reference System) เป็นส่วนขยายของ UTM และประกอบด้วยตัวกำหนดกริดโซน ตัวกำหนด 100,000 ตารางเมตร และตำแหน่งที่ระบุตัวเลข

Suunto Ambit3 Vertical นอกจากนี้ยังรองรับกริดท้องถิ่นต่อไปนี้

- **British (BNG)** (British (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**(Finnish (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (Finnish (KKJ))
- **Irish (IG)**(Irish (IG))
- **Swedish (RT90)**(Swedish (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (Swiss (CH1903))
- **UTM NAD27 Alaska**UTM NAD27 อลาสกา

- UTM NAD27 Conus UTM NAD27 โคนัส
- UTM NAD83(UTM NAD83)
- NZTM2000 (NZTM2000) (นิวซีแลนด์)



หมายเหตุ: กริดบางประเภทจะไม่สามารถใช้ได้ในพื้นที่ทางทิศเหนือ 84° และทิศใต้ 80° หรือนอกประเทศที่ไม่ได้กำหนดให้ใช้

3.22.3. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดไฟ

ในระหว่างปรับแต่งโหมด sport คุณสามารถกำหนดช่วงเวลาการระบุตำแหน่ง GPS ได้โดยใช้การตั้งค่าความแม่นยำ GPS ใน Movescount ในระหว่างออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่สั้นกว่าจะให้ความแม่นยำที่ดีกว่า

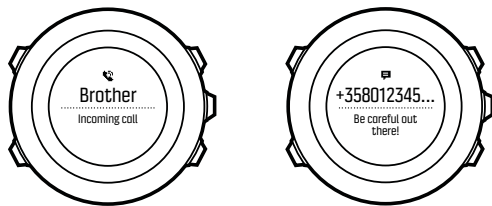
คุณสามารถยืดเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ได้โดยการเพิ่มช่วงเวลาและลดความแม่นยำ

ตัวเลือกความแม่นยำของ GPS คือ:

- ดีที่สุด: ช่วงเวลากำหนดตำแหน่งประมาณ 1 วินาที ทำให้เปลืองไฟมากที่สุด
- ดี: ช่วงเวลากำหนดตำแหน่งประมาณ 5 วินาที ทำให้เปลืองไฟปานกลาง
- OK: ช่วงเวลากำหนดตำแหน่งประมาณ 60 วินาที ทำให้เปลืองไฟน้อยที่สุด
- ปิด: ไม่มีการกำหนดตำแหน่ง GPS

3.23. การแจ้งเตือน

หากจับคู่นาฬิกาของคุณกับแอป Suunto แล้ว คุณจะได้รับการแจ้งเตือนต่างๆ ในนาฬิกา เช่น สายโทรเข้าและข้อความ เมื่อการแจ้งเตือนมาถึง จะมีป๊อปอัปปรากฏบนนาฬิกา



ในการรับการแจ้งเตือนบนนาฬิกาของคุณ:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กด [Light Lock] เพื่อเลื่อนไปยัง CONNECTIVITY แล้วกด [Next]
3. กด [Light Lock] เพื่อเลื่อนไปยัง การตั้งค่า แล้วกด [Next]
4. กด [Light Lock] เพื่อเลื่อนไปยัง การแจ้งเตือน แล้วกด [Next]
5. สลับเปิด/ปิดด้วย [Light Lock] แล้วกด [Next]
6. ออกด้วยการกด [Next] ค้าง

เมื่อเปิดการแจ้งเตือน Suunto Ambit3 Vertical ของคุณจะเตือนด้วยเสียง และแสดงไอคอนการแจ้งเตือนในแถวด้านล่างด้วยเหตุการณ์ใหม่แต่ละอย่าง

ในการดูการแจ้งเตือนบนนาฬิกาของคุณ:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กด [Light Lock] เพื่อเลื่อนไปยัง CONNECTIVITY แล้วกด [Next]
3. เลื่อนไปที่ การแจ้งเตือน ด้วยปุ่ม [Light Lock] และเลือกด้วยปุ่ม [Next]
4. เลื่อนดูการแจ้งเตือนด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock]

สามารถทำรายการการแจ้งเตือนได้ถึง 10 รายการ การแจ้งเตือนจะยังคงอยู่ในนาฬิกาจนกว่าคุณจะเคลียร์ออกจากอุปกรณ์มือถือของคุณ อย่างไรก็ตาม การแจ้งเตือนที่มีอายุมากกว่าหนึ่งวัน จะถูกซ่อนไว้ในนาฬิกา

3.24. POD และเซ็นเซอร์ HR

จับคู่ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณกับ POD แบบ bike, foot และ Power ที่รองรับ Bluetooth® Smart เพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติมในระหว่างการออกกำลังกาย คุณสามารถจับคู่กับ POD ได้ถึง 5 รายการในคราวเดียว

- POD แบบ bike ทั้งสามแบบอาจจะเป็นความเร็ว ระยะทาง และ/หรือbike POD จังหวะก็ได้ แต่สามารถเชื่อมต่อได้เพียงครั้งละหนึ่งแบบเท่านั้น
- one foot POD
- one power POD

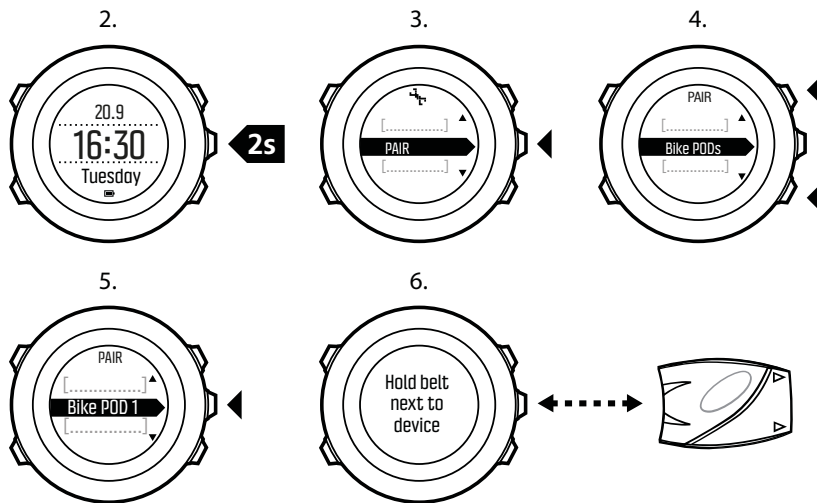
Suunto Smart Sensor ที่รวมในแพ็คเกจ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณ (ไม่บังคับ) ได้รับการจับคู่ไว้แล้ว จำเป็นต้องมีการจับคู่เฉพาะเวลาที่คุณต้องการใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจที่รองรับ Bluetooth Smart ที่แตกต่างกันเท่านั้น

3.24.1. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจ (HR)

ขั้นตอนการจับคู่อาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับ POD หรือประเภทเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจ (HR) โปรดดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์ที่คุณกำลังจะจับคู่กับ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณก่อนดำเนินการต่อไป

เพื่อการจับคู่ POD หรือสายรัดวัดการเต้นของหัวใจ

1. การเปิดใช้งาน POD หรือสายรัดวัดการเต้นของหัวใจ หากคุณกำลังจับคู่ Suunto Smart Sensor โปรดดูที่ 3.11.2. การใส่ Suunto Smart Sensor
2. กดปุ่ม [Next] ถ้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
3. เลื่อนไปที่ PAIR(Pair) ด้วย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
4. เลื่อนตัวเลือกด้วย [Start Stop] และ [Light Lock] และกด [Next] เพื่อเลือก POD หรือเซ็นเซอร์วัดอัตราเต้นหัวใจเพื่อจับคู่
5. ถือ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณไว้ใกล้ๆ อุปกรณ์ที่กำลังจะจับคู่และรอ Suunto Ambit3 Vertical แจ้งเตือนว่าการจับคู่สำเร็จแล้ว หากจับคู่ไม่สำเร็จให้กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อลองใหม่หรือ [Light Lock] เพื่อกลับไปทำการตั้งค่าการจับคู่



ในการจับคู่ power POD นั้น คุณอาจต้องกำหนดค่าพารามิเตอร์เพิ่มเติมใน Suunto Ambit3 Vertical ของคุณ ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง

- **Left crank**(Left crank) หรือ **Right crank**(Right crank)
- **Left pedal**(Left pedal) หรือ **Right pedal**(Right pedal)
- **Rear dropout**(Rear dropout)
- **Chainstay**(Chainstay)
- **Rear wheel**(Rear wheel) หรือ **Rear hub**(Rear hub)

3.24.2. การใช้งาน Foot POD:

เมื่อใช้ foot POD ตัว POD จะปรับเทียบด้วย GPS เป็นเวลาสั้นๆ ในขณะที่การออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม foot POD จะยังคงเป็นแหล่งต้นทางของความเร็วและระยะทางเมื่อได้รับการจับคู่และเปิดใช้งานในโหมด sport ที่กำหนดให้

การปรับเทียบอัตโนมัติของ Foot POD จะเปิดเป็นค่าเริ่มต้น สามารถปิดการใช้งานได้ในเมนูตัวเลือกโหมด sport ใน **ACTIVATE**(Activate) หากมีการจับคู่ Foot POD และใช้ในโหมด sport ที่เลือกไว้

คุณสามารถปรับเทียบ foot POD ได้ด้วยตัวเองเพื่อการวัดความเร็วและระยะทางที่ถูกต้องมากขึ้น ทำการปรับเทียบด้วยระยะทางที่มีการวัดอย่างถูกต้อง ตัวอย่างเช่น บนลู่วิ่ง 400 เมตร

เพื่อปรับเทียบ foot POD ด้วย Suunto Ambit3 Vertical:

1. ดึง foot POD ถัดรองเท้าของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูคู่มือการใช้งาน foot POD ที่คุณใช้อยู่
2. เลือกโหมด sport (เช่น **Running**(Running)) ในเมนูเริ่มต้น
3. เริ่มต้นการวิ่งด้วยฝีเท้าตามปกติ เมื่อเข้าสู่เส้นเริ่มต้น กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเริ่มการบันทึก
4. วิ่งเป็นระยะทาง 800–1000 เมตร (ประมาณ 0.500–0.700 ไมล์) ด้วยการฝีเท้าตามปกติของคุณ (for example two laps on a 400 meter track).
5. กด [Start Stop] เมื่อคุณถึงเส้นชัยเพื่อหยุดการบันทึก
6. กด [Back Lap] เพื่อหยุดการบันทึก หลังหยุดการออกกำลังกาย บันทึกด้วยการกด [Start Stop] หากไม่ต้องการบันทึก ให้กด [Light Lock] เลื่อนไปด้วย [Next] ผ่านมุมมองสรุปจนไปถึงสรุประยะทาง ปรับระยะทางที่แสดงบนจอแสดงผลกับระยะทางจริงที่คุณวิ่งด้วยปุ่ม [Start Stop] และ [Light Lock] ยอมรับด้วยการกดปุ่ม [Next]
7. ขึ้นชั้นการปรับเทียบ POD ด้วยการกดปุ่ม [Start Stop] ตอนนี้ foot POD ของคุณได้รับการปรับเทียบแล้ว



หมายเหตุ: หากการเชื่อมต่อ foot POD ไม่เสถียรในระหว่างการออกกำลังกายเพื่อการปรับเทียบ คุณจะไม่สามารถปรับระยะทางในสรุปของระยะทางได้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่า foot POD ได้รับการติดตั้งอย่างเหมาะสมตามวิธีใช้งานและลองใหม่อีกครั้ง

หากคุณวิ่งโดยไม่ได้อาศัย foot POD คุณก็ยังสามารถรู้จังหวะการวิ่งได้จากข้อมือของคุณ จังหวะการวิ่งจะวัดจากข้อมือได้ด้วยการใช้งาน FusedSpeed (ดูที่ 3.15. FusedSpeed) และจะเปิดตลอดเวลาในโหมด sport เฉพาะรวมทั้งการวิ่ง การวิ่งเทรลรันนิ่ง การวิ่งบนสายพาน กีฬาประเภทเดินเท้าที่ใช้แผนที่และเข็มทิศ (orienteeing) และลู่วิ่งและลาน

หากมีการพบ foot POD ตั้งแต่เริ่มต้นการออกกำลังกาย จังหวะการวิ่งที่วัดจากข้อมือจะถูกเขียนทับด้วยจังหวะจาก foot POD

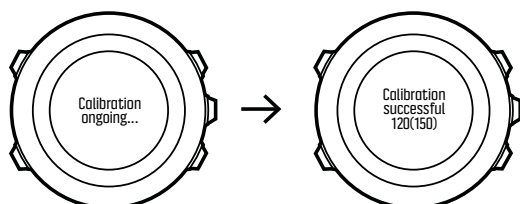
3.24.3. การปรับเทียบ power POD และความชัน

Suunto Ambit3 Vertical จะปรับเทียบ power POD ของคุณอัตโนมัติเมื่อพบ POD นอกจากนี้คุณยังสามารถปรับ power POD ด้วยตนเองได้ตลอดเวลา ระหว่างการออกกำลังกาย

เพื่อปรับเทียบ power POD ด้วยตนเอง:

1. ขณะอยู่ในโหมด sport กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าใช้งานเมนูตัวเลือก
2. หยุดการปั่นและยกเท้าของคุณออกจากบันไดจักรยาน
3. เลื่อนไปที่ **CALIBRATE POWER POD**(Calibrate Power POD) ด้วย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]

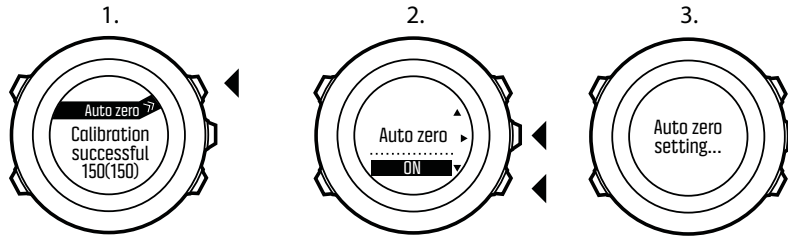
Suunto Ambit3 Vertical เริ่มต้นการปรับเทียบ POD และระบุว่า การปรับเทียบสำเร็จหรือล้มเหลว ความถี่ปัจจุบันที่ใช้กับ power POD จะแสดงที่แถวล่างของหน้าจอ และมีการแสดงเวลาที่ก่อนหน้านี้ไว้ในวงเล็บ



หาก power POD ของคุณมีลักษณะปรับศูนย์อัตโนมัติ คุณสามารถเปิด/ปิดการทำงานนี้ผ่าน Suunto Ambit3 Vertical ของคุณ

เพื่อดำเนินการเปิด/ปิดการปรับศูนย์อัตโนมัติ:

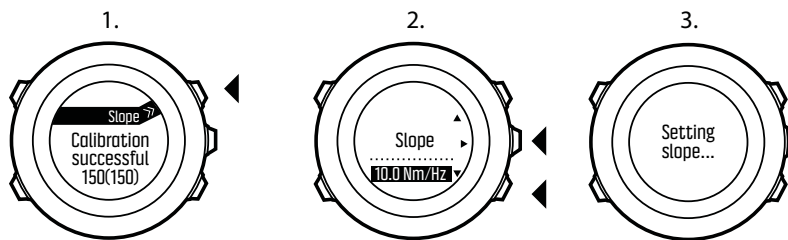
1. หลังการปรับเทียบเสร็จสิ้นแล้ว กด [Start Stop]
2. ตั้งค่าเปิด/ปิดการปรับศูนย์อัตโนมัติด้วย **On/Off**(On/Off) ด้วย [Light Lock] และยอมรับด้วย [Next]
3. รอจนกระทั่งการตั้งค่าเสร็จสิ้น
4. ทำซ้ำขั้นตอนเดิม หากการตั้งค่าล้มเหลวหรือไม่พบ power POD



คุณสามารถปรับเทียบความชันของ power POD ที่ใช้ความถี่แรงบิดข้อเหวี่ยง (CTF) ได้

เพื่อปรับเทียบความชัน:

1. หลังจาก power POD ปรับเทียบเสร็จสิ้นแล้ว กด [Start Stop]
2. ตั้งค่าที่ถูกต้องตามคู่มือการใช้ power POD ของคุณด้วย [Light Lock] และยอมรับด้วย [Next]
3. รอจนกระทั่งการตั้งค่าเสร็จสิ้น
4. ทำซ้ำขั้นตอนเดิม หากการตั้งค่าล้มเหลวหรือไม่พบ power POD



3.25. จุดสนใจ

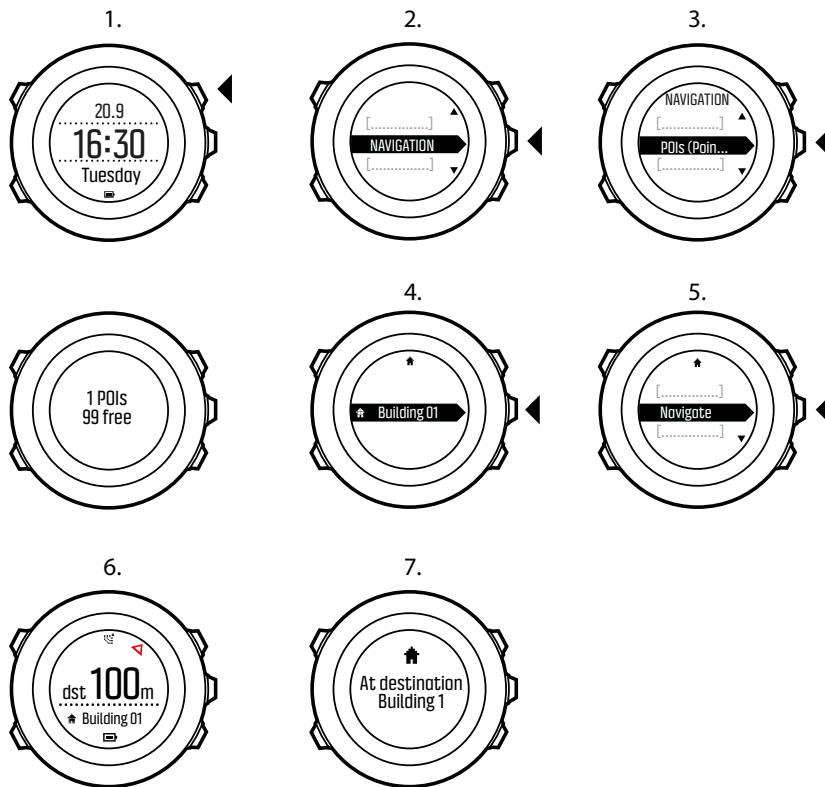
Suunto Ambit3 Vertical การนำทางด้วย GPS จะช่วยนำทางให้คุณไปยังจุดหมายที่กำหนดไว้ล่วงหน้าที่คุณได้จัดเก็บไว้เป็นจุดสนใจ (POI)



หมายเหตุ: คุณยังสามารถใช้การนำทางในขณะที่คุณกำลังบันทึกการออกกำลังกายกลางแจ้งได้อีกด้วย (ดูที่ 3.11.7. การนำทางขณะออกกำลังกาย)

ในการนำทางสู่ POI:

1. กด [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ **NAVIGATION** (การนำทาง) โดย [Start Stop] และเลือกด้วย [Next]
3. เลื่อนไปที่ **POIs (Points of interest)** (POI (จุดสนใจ)) ด้วย [Light Lock] และกด [Next] นาฬิกาจะแสดงจำนวน POI ที่บันทึกไว้และพื้นที่ว่างที่เหลือให้กับบันทึก POI ใหม่
4. เลื่อนไปที่ POI ที่คุณต้องการนำทางไปด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
5. กด [Next] เพื่อเลือก **นำทาง** (นำทาง) หากคุณใช้งานเข็มทิศเป็นครั้งแรก คุณต้องทำการปรับเทียบก่อน (ดูที่ 3.8.1. การปรับเทียบเข็มทิศ) หลังจากเปิดใช้งานเข็มทิศ นาฬิกาจะเริ่มค้นหาสัญญาณ GPS และแสดงให้เห็นเมื่อได้รับสัญญาณ
6. เริ่มต้นนำทางไปยัง POI นาฬิกาจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้:
7. ตัวบ่งชี้จะแสดงให้เห็นทิศทางไปยังเป้าหมายของคุณ (ดูคำอธิบายเพิ่มเติมด้านล่าง)
8. ระยะทางจากเป้าหมายของคุณ
9. นาฬิกาจะแจ้งให้คุณทราบว่ามาถึงที่หมายของคุณแล้ว

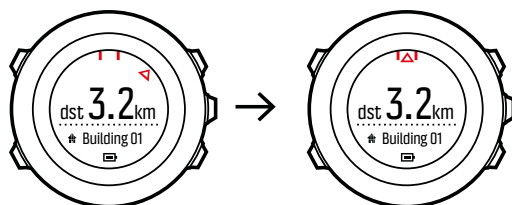


เมื่อหยุดนิ่งหรือเคลื่อนที่อย่างช้า ๆ (<4 กม/ชม) นาฬิกาจะแสดงทิศทางไปยัง POI (หรือจุดอ้างอิงหากนำทางตามเส้นทาง) โดยขึ้นอยู่กับเบร็ชของเข็มทิศ



เมื่อเคลื่อนที่ (>4 กม/ชม) นาฬิกาจะแสดงทิศทางโดยขึ้นอยู่กับ GPS

ทิศทางไปยังเป้าหมายของคุณหรือเบร็ชจะแสดงด้วยรูปสามเหลี่ยมโปร่ง ทิศทางของการเดินทางของคุณ หรือทิศที่มุ่งหน้าไป จะแสดงเป็นเส้นทึบที่ด้านบนของหน้าจอ ไปตามแนวเส้นทั้งสองเพื่อให้แน่ใจว่าคุณกำลังเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ถูกต้อง



3.25.1. การตรวจสอบตำแหน่งของคุณ

Suunto Ambit3 Vertical ให้คุณตรวจสอบพิกัดของตำแหน่งปัจจุบันด้วย GPS

เพื่อตรวจสอบตำแหน่งของคุณ:

1. กด [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ **NAVIGATION**(Navigation) โดยใช้ [Start Stop] และเข้าไปด้วย [Next]
3. กด [Next] เพื่อเลือก **Location**(Location)

4. กด [Next] เพื่อเลือก **Current**(Current)
5. นาฬิกาจะเริ่มค้นหาสัญญาณ GPS และแสดงผล **GPS found**(GPS found) หลังจากได้รับสัญญาณ หลังจากนั้นที่กติกปัจจุบันของคุณจะแสดงขึ้นบนหน้าจอ



เคล็ดลับ: คุณสามารถตรวจสอบตำแหน่งของคุณในขณะที่การออกกำลังกายได้ โดยกดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าไปที่เมนูตัวเลือก

3.25.2. การเพิ่มตำแหน่งของคุณเป็น POI

Suunto Ambit3 Vertical ช่วยให้คุณสามารถบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณหรือกำหนดสถานที่ที่เป็น POI คุณสามารถนำทางไปยัง POI ที่บันทึกได้ตลอดเวลา เช่น ในระหว่างออกกำลังกาย

คุณสามารถจัดเก็บ POI ได้ถึง 250 รายการในนาฬิกา โปรดทราบว่า การบันทึกเส้นทางใช้โควต้าเดียวกัน เช่น หากมีเส้นทางที่มีจุดตำแหน่งอ้างอิง 60 จุด คุณจะเพิ่ม POI ในนาฬิกาได้เพียง 190 จุด

วิธีบันทึกตำแหน่งเป็น POI

1. กด [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ **การนำทาง** ด้วยปุ่ม [Start Stop] และเลือกด้วยปุ่ม [Next]
3. กด [Next] เพื่อเลือก **Location**
4. เลือก **CURRENT** หรือ **DEFINE** เพื่อเปลี่ยนค่าลองจิจูดและละติจูดด้วยตนเอง
5. กด [Start Stop] เพื่อบันทึกสถานที่
6. เลือกประเภท POI ที่เหมาะสมสำหรับสถานที่ เลื่อนผ่านชนิดของ POI ด้วยปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เลือกประเภท POI ด้วย [Next] .
7. เลือกชื่อที่เหมาะสมสำหรับสถานที่ เลื่อนผ่านตัวเลือกชื่อด้วยปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] เลือกชื่อด้วย [NEXT]
8. กด [Start Stop] เพื่อบันทึก POI

3.25.3. การลบ POI

คุณสามารถลบ POI ในนาฬิกาได้

เพื่อลบ POI:

1. กด [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ **การนำทาง** ด้วยปุ่ม [Start Stop] และเลือกด้วยปุ่ม [Next]
3. เลื่อนไปยัง **POI (จุดสนใจ)** โดยใช้ [Light Lock] และเลือก [Next] นาฬิกาจะแสดงจำนวน POI ที่บันทึกไว้และพื้นที่ว่างสำหรับ POI ใหม่
4. เลื่อนไปที่ POI ที่คุณต้องการลบด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock] และกด [NEXT]
5. เลื่อนไปยัง **Delete** ด้วย [Start Stop] เลือกด้วย [Next]
6. กด [Start Stop] เพื่อขึ้นชั้น

3.26. การฟื้นตัว

Suunto Ambit3 Vertical ของคุณจะแสดงตัวชี้วัดสองรายการ ตามความต้องการของคุณเพื่อการฟื้นตัวหลังการฝึกซ้อม: เวลาฟื้นตัวและสถานะการฟื้นตัว

3.26.1. ระยะเวลาฟื้นตัว

ระยะเวลาในการฟื้นตัวเป็นการประมาณการว่าร่างกายของคุณต้องการเวลาที่ช้า โมม เพื่อพักฟื้นหลังการฝึกซ้อม เวลาจะขึ้นอยู่กับระยะเวลาและความเข้มข้นของการฝึกซ้อม เช่นเดียวกับความเมื่อยล้าโดยรวมของคุณ

ระยะเวลาในการฟื้นตัวจะสะสมจากการออกกำลังกายทุกประเภท อีกนัยหนึ่ง เวลาฟื้นตัวสะสมของคุณในการฝึกซ้อมที่นาน แต่ระดับความเข้มข้นต่ำจะเท่ากับที่ความเข้มข้นสูง

เวลาจะสะสมในการฝึกซ้อมทุกครั้ง ดังนั้น หากคุณฝึกซ้อมอีกครั้งก่อนที่เวลาจะหมดอายุ เวลาสะสมใหม่จะเพิ่มเข้าไปในส่วนที่เหลือจากการฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ของคุณ

จำนวนชั่วโมงที่คุณสะสมสำหรับการฝึกซ้อมหนึ่งๆ จะแสดงในบทสรุปที่ตอนท้ายของการฝึกซ้อม

จำนวนชั่วโมงรวมของเวลาฟื้นตัวที่คุณมีเหลือ แสดงเป็นมุมมองการแสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมฟื้นตัว (ดูที่ 3.3. Activity monitoring)

เนื่องจากเวลาในการฟื้นตัวเป็นเพียงการประมาณการเท่านั้น ชั่วโมงสะสมจะนับถอยหลังลงอย่างต่อเนื่อง โดยไม่คำนึงถึงระดับการออกกำลังกายของคุณ หรือปัจจัยส่วนบุคคลอื่นๆ หากคุณแข็งแรงมาก คุณอาจฟื้นตัวเร็วกว่าที่คาดไว้ในทางกลับกัน หากคุณเป็นหวัด การฟื้นตัวของคุณอาจจะช้ากว่าที่คาดไว้ เพื่อให้ได้ค่าบ่งชี้สถานะการฟื้นตัวที่แท้จริงของคุณอย่างถูกต้อง เราขอแนะนำให้ใช้การทดสอบการฟื้นตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง (ดูที่ 3.26.2. สถานะการฟื้นตัว)

3.26.2. สถานะการฟื้นตัว

สถานะการฟื้นตัวบ่งชี้ปริมาณความเครียดในระบบประสาทอัตโนมัติของคุณ ซึ่งคุณมีความเครียดน้อยเท่าใด คุณจะฟื้นตัวได้มากขึ้นเท่านั้น การรู้สถานะการฟื้นตัวของคุณจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการฝึกซ้อม และหลีกเลี่ยงการฝึกซ้อมมากเกินไปหรือการได้รับบาดเจ็บ

คุณสามารถตรวจสอบสถานะการฟื้นตัวของคุณด้วยการทดสอบการฟื้นตัวแบบเร็วหรือการทดสอบการนอนเพื่อการฟื้นตัว สร้างสรรค์โดย Firstbeat การทดสอบต้องใช้เซ็นเซอร์วัดการเต้นหัวใจที่รองรับ Bluetooth ซึ่งวัดค่าตัวแปรการเต้นหัวใจ (R-R interval) เช่น Suunto Smart Sensor

สถานะการฟื้นตัวของคุณจะระบุด้วยระดับผลลัพธ์ 0-100% ตามที่อธิบายในตารางด้านล่าง

ผลลัพธ์	คำอธิบาย
81-100	ฟื้นตัวเต็มที่แล้ว สามารถฝึกซ้อมที่ระดับความเข้มข้นสูงมากได้
51-80	ฟื้นตัวแล้ว สามารถฝึกซ้อมที่ระดับความเข้มข้นสูงได้
21-50	กำลังฟื้นตัว ฝึกซ้อมแบบง่าย ๆ
0-20	ยังไม่ฟื้นตัว พักผ่อนเพื่อให้ฟื้นตัว



หมายเหตุ: ค่าที่วัดได้ต่ำกว่า 50% หลายวันติดต่อกันบ่งชี้ถึงความต้องการในการพักผ่อนเพิ่มขึ้น

การเทียบมาตรฐานการทดสอบ

ทั้งการทดสอบการนอนหลับและการทดสอบแบบเร็วต้องได้รับการเทียบมาตรฐาน เพื่อให้ผลลัพธ์ที่ถูกต้อง

การทดสอบเพื่อเทียบมาตรฐานจะกำหนดว่า “การฟื้นตัวอย่างเต็มที่” มีความหมายอย่างไรต่อร่างกายของคุณ ด้วยการทดสอบการเทียบมาตรฐานแต่ละแบบ นกพิกาของคุณปรับระดับผลการทดสอบเพื่อให้ตรงกับความสัมพันธ์ที่มีลักษณะเฉพาะของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

คุณต้องดำเนินการทดสอบเพื่อเทียบมาตรฐานสามแบบ สำหรับการทดสอบทั้งสองอย่าง ซึ่งจะต้องทำให้เสร็จเมื่อเวลาการฟื้นตัวสะสมของคุณเป็นศูนย์ ตามหลักแล้ว คุณจะยังรู้สึกฟื้นตัวอย่างเต็มที่และไม่ได้ป่วยหรือเครียดในระหว่างการทดสอบการเทียบมาตรฐานเหล่านี้

ในระหว่างการสอบเทียบมาตรฐาน คุณอาจได้รับผลลัพธ์ที่สูงหรือต่ำกว่าที่คาดไว้ ผลลัพธ์เหล่านี้จะระบุไว้ในนาฬิกาเป็นสถานะการฟื้นตัวโดยประมาณของคุณ จนกว่าการเทียบมาตรฐานจะแล้วเสร็จ

เมื่อคุณเสร็จสิ้นการเทียบมาตรฐานแล้ว ผลลัพธ์ล่าสุดจะปรากฏขึ้นเมื่อคุณป้อนข้อมูลลงในสมุดบันทึกแทนเวลาฟื้นตัว

3.26.2.1. การทดสอบการฟื้นตัวแบบเร็ว

การทดสอบการฟื้นตัวแบบเร็ว สร้างสรรค์โดย Firstbeat เป็นอีกทางเลือกสำหรับวัดสถานะการฟื้นตัวของคุณ การทดสอบการนอนเพื่อการฟื้นตัวเป็นวิธีการที่มีความแม่นยำมากกว่า ในการวัดสถานะการฟื้นตัวของคุณ แต่สำหรับบางคน การสวมใส่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจตลอดทั้งคืนอาจไม่สามารถทำได้

การทดสอบการฟื้นตัวแบบเร็วใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด คุณควรนอนราบ ผ่อนคลาย และไม่ขยับตัวในระหว่างการทดสอบ

เราขอแนะนำให้ดำเนินการทดสอบในตอนเช้าหลังตื่นนอน ซึ่งจะช่วยให้คุณได้รับผลลัพธ์ที่เปรียบเทียบได้แบบวันต่อวัน

คุณต้องดำเนินการทดสอบสามอย่างในขณะที่คุณรู้สึกฟื้นตัวดีแล้ว และไม่มีเวลาการฟื้นตัวสะสมเพื่อปรับเทียบขั้นตอนนี้ก่อนการทดสอบ

การทดสอบเพื่อเทียบมาตรฐานไม่จำเป็นต้องทำต่อเนื่อง แต่จะต้องห่างกันอย่างน้อย 12 ชั่วโมง

ในระหว่างการเทียบมาตรฐาน คุณอาจได้รับผลลัพธ์ที่สูงหรือต่ำกว่าที่คาดไว้ ผลลัพธ์เหล่านี้จะระบุไว้ในนาฬิกาเป็นสถานะการฟื้นตัวโดยประมาณของคุณ จนกว่าการเทียบมาตรฐานจะแล้วเสร็จ

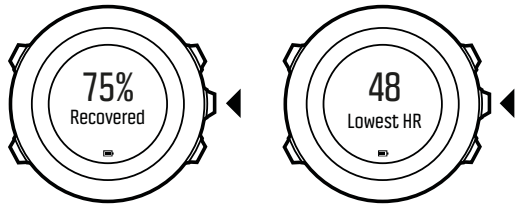
การดำเนินการทดสอบการฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว:

1. สวมสายรัดวัดการเต้นหัวใจและตรวจสอบความชื้นของขั้วไฟฟ้า
2. นอนลงและผ่อนคลายในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบปราศจากสิ่งรบกวน
3. กด [Start Stop] เลื่อนไปที่ **RECOVERY** (RECOVERY) ด้วย [Start Stop] และเลือกด้วย [Next]
4. เลื่อนไปที่ **Quick test** (Quick test) และเลือกด้วย [Next]



5. รอจนกว่าการทดสอบจะสิ้นสุด

เมื่อการทดสอบสิ้นสุดลง เลื่อนเพื่อดูผลที่ได้ด้วย [Next] และ [Back Lap]



หากอัตราการเต้นหัวใจต่ำสุดในระหว่างการทดสอบต่ำกว่าอัตราการเต้นหัวใจของคุณที่กำหนดไว้ใน Movescount อัตราการเต้นหัวใจของคุณส่วนที่เหลือจะมีการปรับปรุงในครั้งต่อไปเมื่อคุณซิงค์ด้วย Movescount

หมายเหตุ: ผลลัพธ์การทดสอบนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อเวลาการฟื้นตัวของคุณ

3.26.2.2. การทดสอบการนอนเพื่อการฟื้นตัว

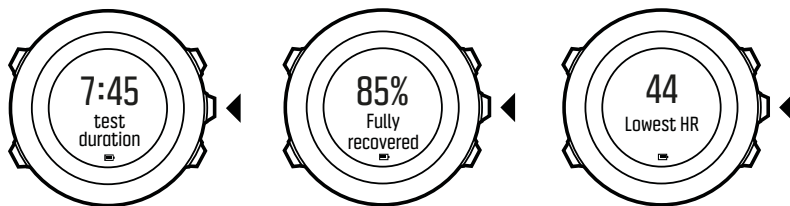
การทดสอบการนอนเพื่อการฟื้นตัว สร้างสรรค์โดย Firstbeat เป็นตัวบ่งชี้ที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับสถานะการฟื้นตัวหลังจากที่คุณนอนหลับ คุณต้องดำเนินการทดสอบเสมอในขณะที่คุณรู้สึกฟื้นตัวดีแล้ว และไม่มีเวลาการฟื้นตัวสะสมเพื่อปรับเทียบขั้นตอนการทดสอบ การทดสอบเทียบมาตรฐานไม่จำเป็นต้องทำตามลำดับ

ในระหว่างการสอบเทียบมาตรฐาน คุณอาจได้รับผลลัพธ์ที่สูงหรือต่ำกว่าที่คาดไว้ ผลลัพธ์เหล่านี้จะระบุไว้ในนาฬิกาเป็นสถานะการฟื้นตัวโดยประมาณของคุณ จนกว่าการเทียบมาตรฐานจะแล้วเสร็จ

ขั้นตอนการทดสอบการนอนเพื่อการฟื้นตัว:

1. สวมสายรัดวัดการเต้นหัวใจและตรวจสอบความชื้นของขั้วไฟฟ้า
2. กด [Start Stop] เลื่อนไปที่ RECOVERY กับ [Start Stop] และเลือกด้วย [Next]
3. เลื่อนไปที่ **SLEEP TEST** (ทดสอบการนอน) และเลือกด้วย [Next]
4. หากคุณต้องการยกเลิกการทดสอบ กด [Back Lap]
5. เมื่อคุณพร้อมที่จะลุกขึ้นในตอนเช้า สิ้นสุดการทดสอบโดยกด [Start Stop] หรือ [Next]

เมื่อการทดสอบสิ้นสุดลง เลื่อนเพื่อดูผลลัพธ์ด้วย [Next] และ [Back Lap]



หมายเหตุ: การทดสอบการนอนเพื่อการฟื้นตัวจะต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่อย่างน้อย 2 ชั่วโมงจึงจะมีผลลัพธ์ ผลลัพธ์การทดสอบนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อเวลาการฟื้นตัวของคุณ

3.27. เส้นทาง

คุณสามารถสร้างเส้นทางใน Movescount หรือนำเข้าเส้นทางที่สร้างด้วยบริการอื่น

เพื่อเพิ่มเส้นทาง:

1. ไปที่ www.movescount.com และลงชื่อเข้าใช้งาน
2. ซิงค์ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณกับ Movescount โดยใช้ Suuntolink และสาย USB ที่ให้มา

นอกจากนี้ยังสามารถลบเส้นทางผ่าน Movescount ได้

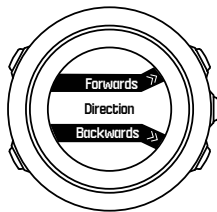
3.27.1. การนำทางตามเส้นทาง

คุณสามารถนำทางเส้นทางของคุณที่ถ่ายโอนไปยัง Suunto Ambit3 Vertical จาก Suunto Movescount หรือบนแท็บที่บันทึกไว้ที่สมุดบันทึกของคุณ

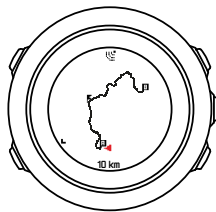
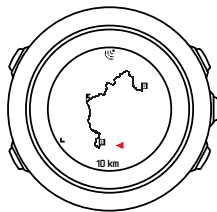
หากคุณใช้งานเข็มทิศเป็นครั้งแรก คุณต้องทำการปรับเทียบก่อน (ดูที่ 3.8.1. การปรับเทียบเข็มทิศ) หลังจากเปิดใช้งานเข็มทิศ นาฬิกาจะเริ่มต้นหาสัญญาณ GPS หลังจากนาฬิกาได้รับสัญญาณ GPS คุณจึงจะเริ่มดำเนินการนำทางตามเส้นทางได้

ในการนำทางตามเส้นทาง:

1. กด [Start] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ **NAVIGATION** (การนำทาง) ด้วย [Start Stop] และกด [Next]
3. กด [Next] เพื่อเข้าสู่ **เส้นทาง** (เส้นทาง)
4. เลื่อนไปที่เส้นทางที่คุณต้องการนำทาง ไปด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock] และกด [Next]
5. กด [NEXT] เพื่อเลือก **นำทาง** (นำทาง) การนำทั้งหมดจะถูกบันทึกไว้ หากนาฬิกาของคุณมีโหมดกีฬาที่มากกว่าหนึ่งโหมด คุณจะถูกแจ้งให้เลือกเพียงอย่างเดียว
6. เลือก **Forwards** (ข้างหน้า) หรือ **Backwards** (ย้อนกลับ) เพื่อที่จะเลือกทิศทางที่คุณต้องการให้นำทาง (จากจุดอ้างอิงแรกหรือสุดท้าย)



7. เริ่มต้นการนำทาง นาฬิกาจะแจ้งให้คุณทราบเมื่อคุณกำลังเข้าใกล้จุดเริ่มต้นของเส้นทาง



8. นาฬิกาจะแจ้งให้คุณทราบเมื่อมาถึงจุดหมายของคุณ



เคล็ดลับ: นอกจากนี้คุณยังสามารถเริ่มต้นในการนำทาง ขณะบันทึกกิจกรรม (ดูที่ 3.11.7. การนำทางขณะออกกำลังกาย)

3.27.2. ระหว่างนำทาง

ขณะนำทาง กด [View] เพื่อเลือคมุมมองต่าง ๆ ดังนี้

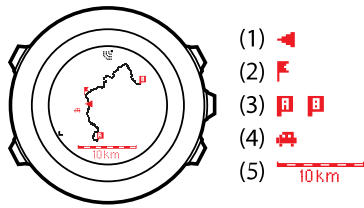
1. มุมมองเต็มแท็บแสดงเส้นทางทั้งหมด
2. มุมมองเส้นทางแบบซูมเข้า โดยค่าเริ่มต้น มุมมองซูมเข้าจะมีสัดส่วน 100 ม. (0.06 ไมล์) แต่สัดส่วนนี้อาจใหญ่ขึ้นถ้าคุณอยู่ห่างจากเส้นทาง คุณสามารถเปลี่ยนทิศทางแผนที่ของมุมมองแบบซูมเข้าในการตั้งค่านาฬิกาได้โดยไปที่ส่วน **GENERAL** (ทั่วไป) » **แผนที่** (แผนที่) มีตัวเลือกดังนี้
3. **Heading up** (ชี้ขึ้นบน): แสดงแท็บโดยเส้นทางที่คุณจะไปชี้ขึ้นบน

4. North up (ชี้ไปทางเหนือ): แสดงแท่งก โดยมิทิสเหนือชี้ขึ้น
5. มุมมองโปรไฟล์การขึ้นที่สูง

มุมมองเต็มแท่งก

มุมมองเต็มแท่งกจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้

- (1) ลูกศรที่แสดงตำแหน่งของคุณและชี้ไปยังทิศที่คุณกำลังมุ่งหน้าไป
- (2) จุดถัดไปบนเส้นทาง
- (3) จุดแรกและจุดสุดท้ายบนเส้นทาง
- (4) POI ที่ใกล้ที่สุดจะแสดงเป็นไอคอน
- (5) แสดงสัดส่วนของมุมมองเต็มแท่งก

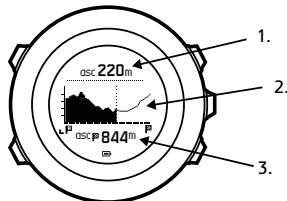


หมายเหตุ: ทิศเหนือจะอยู่ทางด้านบนเสมอในมุมมองเต็มแท่งก

มุมมองโปรไฟล์ความสูง

มุมมองโปรไฟล์ความสูงจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้

1. ระดับความสูงสะสม
2. โปรไฟล์เรียลไทม์ด้วยเส้นประแนวตั้งจะแสดงตำแหน่งปัจจุบัน
3. ระดับความสูงที่เหลือ



3.28. ระดับสมรรถนะการวิ่ง

ระดับสมรรถนะการวิ่ง คือการวัดค่าที่รวมสมรรถภาพทางกายและประสิทธิภาพการวิ่งของคุณ สร้างสรรค์โดย Firstbeat

สมรรถภาพทางกาย

ระดับสมรรถนะการวิ่งจะใช้การประมาณ VO2max ของคุณ ซึ่งเป็นมาตรฐานสากลสำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและประสิทธิภาพความทนทาน ค่า VO2max แสดงสมรรถนะสูงสุดของร่างกายของคุณในการส่งและใช้ออกซิเจน

ค่า VO2max เป็นไปตามสภาพของหัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนโลหิต และความสามารถของกล้ามเนื้อของคุณที่จะใช้ออกซิเจนในการผลิตพลังงาน VO2max เป็นตัวร่วมส่วนที่สำคัญที่สุดของประสิทธิภาพความทนทานของนักกีฬา

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า VO2max เป็นตัววัดที่สำคัญด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตด้วย ในระดับสมรรถนะการวิ่งที่เหมาะสมที่สุด ระดับสมรรถนะการวิ่งของคุณจะสอดคล้องกับ VO2max จริงของคุณ (มล./กก./นาที)

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.)

ประสิทธิภาพการวิ่ง

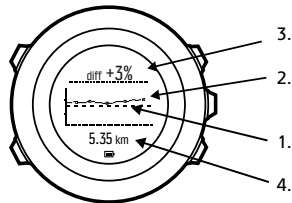
ระดับสมรรถนะการวิ่งยังขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพการวิ่ง การวัดค่าเทคนิคการวิ่งของคุณอีกด้วย การวัดค่าขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกด้วยเช่นกัน อาทิ สภาพภูมิประเทศ พื้นผิวการวิ่ง สภาพอากาศ และเสื้อผ้าอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิ่งด้วย

ในขณะที่วิ่ง

Suunto Ambit3 Vertical ของคุณจะให้ผลตอบรับสมรรถนะการวิ่งตามเวลาจริง ขณะที่คุณกำลังวิ่ง

ผลตอบรับตามเวลาจริงจะแสดงผลเป็นกราฟให้ใหม่หมด การวิ่ง ก็พหาลัก คุณสามารถเพิ่มกราฟนี้ไปยังโหมดกีฬาใดๆ ที่ใช้ประเภทกิจกรรมการวิ่ง ความแตกต่างตามเวลาจริง (คู่ด้านล่าง) ยังสามารถใช้เป็นเขตข้อมูลที่กำหนดเองในโหมดกีฬาการวิ่งของคุณ

ในระหว่างการวิ่งของคุณ จอแสดงผลกราฟแสดงให้เห็นถึงข้อมูลสี่ด้านของคุณ ดังที่แสดงด้านล่าง



1. **เส้นฐาน:** สำหรับการวิ่งแต่ละครั้ง เส้นฐานสมรรถนะการวิ่งของคุณก็จะมีกรปรับเพื่อชดเชยตัวแปรภายนอก เช่น สภาพภูมิประเทศ และเพื่อให้อัตราการเต้นหัวใจของคุณเสถียร
2. **ระดับตามเวลาจริง:** เป็นระดับสมรรถนะการวิ่งตามเวลาจริงของคุณสำหรับการวิ่งปัจจุบัน โดยแสดงเป็นต่อกิโลเมตร/ไมล์
3. **ความแตกต่างตามเวลาจริง:** แสดงถึงความแตกต่างตามเวลาจริงระหว่างการปรับเทียบเส้นฐานสมรรถนะการวิ่งและระดับสมรรถนะการวิ่งตามเวลาจริงของคุณ สำหรับการวิ่งในปัจจุบัน
4. **ระยะทาง:** ระยะทาง โดยรวมสำหรับการบันทึกปัจจุบัน กราฟจะแสดงหกกิโลเมตรสุดท้าย (~4 ไมล์)

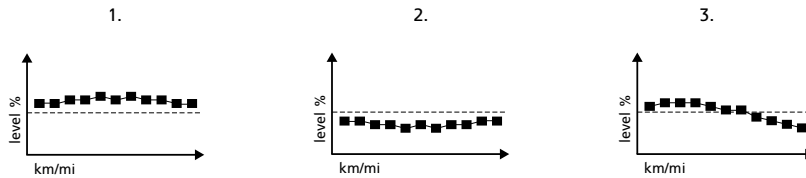
การอ่านค่าผลลัพธ์

ถ้าคุณยังใหม่กับการวิ่งหรือไม่ได้ออกกำลังมาระยะหนึ่งแล้ว สมรรถนะการวิ่งของคุณอาจจะค่อนข้างต่ำในตอนแรก แต่เมื่อมีการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและเทคนิคการวิ่ง คุณจะเห็นการเพิ่มค่าสมรรถนะการวิ่งที่สอดคล้องกัน

ในช่วงเวลา 4-20 สัปดาห์ คุณอาจจะเห็นระดับสมรรถนะการวิ่งเพิ่มขึ้นถึง 20% หากระดับสมรรถนะการวิ่งของคุณคืออยู่แล้ว เป็นเรื่องยากที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นไปอีก ในสถานการณ์เช่นนี้ ระดับสมรรถนะการวิ่งสามารถใช้เป็นตัวบ่งชี้ความทนทานได้

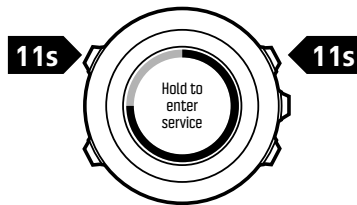
ตัวบ่งชี้ความแตกต่างตามเวลาจริงจะให้ข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับสมรรถนะรายวันและความเหนื่อยล้าในระหว่างการวิ่ง นักวิ่งที่มีความทนทานสามารถใช้ข้อมูลนี้เพื่อเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับความเมื่อยล้าได้ถึงระดับใดในระหว่างการวิ่งทางไกลอย่างต่อเนื่อง ในระหว่างการแข่งขัน ข้อมูลนี้จะช่วยให้คุณกำหนดจังหวะก้าวของตัวเองได้อย่างเหมาะสม

ภาพประกอบด้านล่างนี้แสดงตัวอย่างสมรรถนะการวิ่งสามระดับในระหว่างการวิ่ง ในกราฟแรก (1) สมรรถนะอยู่ในระดับที่ดี ในกราฟที่สอง (2) สมรรถนะอยู่ในระดับที่ไม่ดี และอาจบ่งบอกถึงการฝึกซ้อมเกิน การเจ็บป่วย หรือมีสภาวะที่ไม่ดีโดยทั่วไป ในกราฟที่ (3) คุณจะเห็นการวิ่งระยะไกลแบบปกติ โดยที่ระดับสมรรถนะลดลงอย่างต่อเนื่องในระหว่างการวิ่ง ซึ่งบ่งบอกถึงการเกิดอาการเมื่อยล้า




3.29. เมนูบริการ

ถ้าต้องการเข้าสู่เมนูบริการ ให้กดปุ่ม [Back Lap] และ [Start Stop] ค้างไว้พร้อมกันจนกระทั่งนาฬิกาเข้าสู่เมนูบริการ



เมนูบริการจะมีข้อมูลต่อไปนี้

- **INFO** (ข้อมูล):
 - **Air pressure** (ความกดอากาศ): แสดงความกดอากาศสัมบูรณ์และอุณหภูมิปัจจุบัน
 - **BLE (BLE)**: แสดง Bluetooth Smart เวอร์ชันปัจจุบัน
 - **Version** (เวอร์ชัน): แสดงซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์เวอร์ชันปัจจุบัน
- **TEST** (การทดสอบ):
 - **LCD test** (การทดสอบ LCD): ให้คุณทดสอบว่าจอ LCD ทำงานปกติหรือไม่
 - **Vibration test** (ทดสอบการสั่น): ให้คุณทดสอบการสั่นเตือนว่าทำงานปกติหรือไม่
- **ACTION** (การดำเนินการ):
 - **Power off** (ปิดเครื่อง): ให้คุณตั้งนาฬิกาเข้าสู่การหลับลึก
 - **GPS reset** (รีเซ็ต GPS): ให้คุณรีเซ็ต GPS ได้
 - **Clear data** (ล้างข้อมูล): ล้างการเปรียบเทียบทดสอบการก้าวและลมประวัตินานสูงสุด

 **หมายเหตุ:** **POWER OFF** (ปิดเครื่อง) เป็นสถานะใช้พลังงานต่ำ เสียบสาย USB (กับแหล่งจ่ายไฟ) เพื่อปลุกลนาฬิกา ตัวช่วยในการติดตั้งครั้งแรกเริ่มทำงาน การตั้งค่าทั้งหมดจะคงอยู่ ยกเว้นเวลาและวันที่ เทียบยืนยันในตัวช่วยการเริ่มใช้งาน

 **หมายเหตุ:** นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงานเมื่อไม่มีกิจกรรมนาน 10 นาที นาฬิกาจะกลับมาเปิดใช้งานอีกเมื่อมีการเคลื่อนไหว

 **หมายเหตุ:** เมนูบริการอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบในระหว่างอัปเดต

การรีเซ็ต GPS

ในกรณีที่ GPS ไม่พบสัญญาณ คุณจะรีเซ็ตข้อมูล GPS ในเมนูบริการได้

วิธีรีเซ็ต GPS

1. ไปที่เมนูบริการ เลื่อนไปที่ **ACTION** (การดำเนินการ) ด้วย [Light Lock] และเข้าไปยังเมนู โดยใช้ [Next]
2. กด [Light Lock] เพื่อเลื่อนไปที่ **GPS reset** (รีเซ็ต GPS) และเข้าไปยังเมนู โดยใช้ [Next]
3. กด [Start Stop] เพื่อขึ้นชั้นการรีเซ็ต GPS หรือกด [Light Lock] เพื่อยกเลิก



หมายเหตุ: การรีเซ็ต GPS จะรีเซ็ตข้อมูล GPS การเปรียบเทียบเข็มทิศ และระยะที่บันทึกไว้ที่จับที่จับไว้จะไม่ลบออกไป

3.30. ทางลัด

ตามค่าเริ่มต้น เมื่อคุณกด [View] ค้างในโหมด **TIME** คุณจะสังเกตเห็นการแสดงผลระหว่างสีมืดและสีสว่าง ทางลัดนี้สามารถเปลี่ยนไปเป็นรายการเมนูอื่นๆ ได้เพื่อกำหนดค่าทางลัด

1. กด [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าไปในเมนูตัวเลือกหรือกด [Start Stop] เพื่อเข้าไปในเมนูเริ่มต้น
2. เรียกดูไปจนถึงรายการเมนูที่คุณต้องการสร้างทางลัด
3. กด [View] ค้างไว้เพื่อสร้างทางลัด



หมายเหตุ: ทางลัดไม่สามารถสร้างได้ในทุกรายการเมนู เช่น สมุดบันทึกส่วนตัว

ในโหมดอื่นๆ ให้กด [View] ค้างไว้เพื่อเข้าถึงทางลัดที่กำหนดไว้ล่วงหน้า ตัวอย่างเช่น เมื่อเข็มทิศมีการเปิดใช้งาน คุณสามารถเข้าถึงการตั้งค่าเข็มทิศโดยกด [View] ค้าง

3.31. โหมดกีฬา

โหมดกีฬาเป็นวิธีบันทึกการออกกำลังกายและกิจกรรมอื่น ๆ กับ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณ สำหรับกิจกรรมใด ๆ คุณสามารถเลือกโหมดกีฬาจากชุดกีฬาที่กำหนดไว้ล่วงหน้าที่มาพร้อมกับนาฬิกาของคุณ หาก你不พบโหมดกีฬาที่เหมาะสมให้สร้างโหมดกีฬาที่กำหนดเองผ่าน Movescount

ข้อมูลต่าง ๆ จะปรากฏบนหน้าจอในระหว่างการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับโหมดกีฬา โหมดกีฬาที่เลือกจะมีผลต่อการตั้งค่าการออกกำลังกายเช่น ชิดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจและระยะทางรอบอัตโนมัติ

ใน Movescount คุณสามารถสร้างโหมดกีฬาที่กำหนดเอง แก้ไขโหมดกีฬาที่กำหนดไว้ล่วงหน้า ลบโหมดกีฬาหรือเพียงแค่ซ่อนโหมดเหล่านี้เพื่อไม่ให้แสดงในเมนูการออกกำลังกายของคุณ (ดูที่ 3.11.3. เริ่มออกกำลังกาย)

โหมดกีฬาที่กำหนดเอง

โหมด sport แบบตัวเองจะแสดงผลโหมดกีฬาต่างๆ ได้ถึง 8 โหมด คุณสามารถเลือกข้อมูลที่จะปรากฏในการแสดงผลแต่ละแบบจากรายการได้ คุณสามารถกำหนดค่าต่างๆ ได้เอง เช่น ค่าจำกัดอัตราการเต้นหัวใจในกีฬาเฉพาะประเภท ค่า POD ที่ต้องการค้นหา หรืออัตราการบันทึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพความถูกต้องและเวลาใช้งานแบตเตอรี่

โหมด sport ใด ๆ ที่เปิดใช้งาน GPS สามารถใช้ตัวเลือก **การนำทางด่วน** ได้ ตัวเลือกนี้จะปิดใช้งานไว้ตามค่าเริ่มต้น เมื่อคุณเลือก POI หรือ Route คุณจะเห็นรายการป๊อปอัพของ POI หรือเส้นทางที่คุณกำหนดไว้ในนาฬิกาในช่วงเริ่มต้นการออกกำลังกาย

คุณสามารถถ่ายโอนโหมดกีฬาได้ถึง 10 โหมดที่สร้างขึ้นใน Movescount ไปยัง Suunto Ambit3 Vertical ของคุณ

3.32. นาฬิกาจับเวลา

นาฬิกาจับเวลาจะมีการแสดงผลที่สามารถเปิด/ปิดได้จากเมนูเริ่มต้น

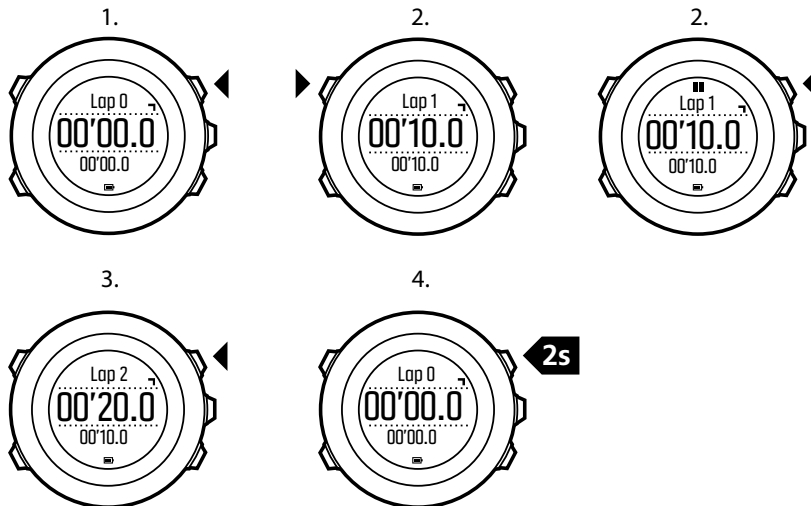
เพื่อเปิดใช้งานนาฬิกาจับเวลา:

1. กด [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ **DISPLAYS**(DISPLAYS) ด้วย [Light Lock] และกด [Next]
3. เลื่อนไปที่ **Stopwatch**(Stopwatch) ด้วย [Light Lock] และกด [Next]

ตอนนี้ คุณสามารถเริ่มใช้งานนาฬิกาจับเวลาได้หรือกด [Next] เพื่อกลับไปหน้าจอแสดงผล **TIME** เพื่อกลับไปนาฬิกาจับเวลา กด [Next] เพื่อเลื่อนจอภาพจนกระทั่งเจอนาฬิกาจับเวลา

เพื่อใช้งานนาฬิกาจับเวลา:

1. เพื่อเปิดใช้การแสดงผลนาฬิกาจับเวลา กดปุ่ม [Start Stop] เพื่อเริ่มจับเวลา
2. กด [Back Lap] เพื่อสร้างรอบหรือกด [Start Stop] เพื่อหยุดนาฬิกาจับเวลาชั่วคราวเพื่อดูเวลาในแต่ละรอบ กดปุ่ม [Back Lap] เมื่อนาฬิกาจับเวลาหยุดชั่วคราว
3. กด [Start Stop] เพื่อทำต่อ
4. หากต้องการตั้งเวลาใหม่ กดปุ่ม [Start Stop] ค้างเมื่อนาฬิกาจับเวลาหยุดชั่วคราว



ขณะที่นาฬิกาจับเวลากำลังเดิน คุณสามารถ

- กด [View] เพื่อสลับไปมาระหว่างการแสดงผลเวลาและเวลาในรอบที่แถวล่างของการแสดงผล
- สลับไปที่โหมด TIME ด้วย [Next]
- เข้าไปที่เมนู options โดยกดปุ่ม [Next] ค้าง

ถ้าไม่ต้องการเห็นการแสดงผลนาฬิกาจับเวลา ให้ปิดการใช้งานนาฬิกาจับเวลา

เพื่อปิดใช้งานนาฬิกาจับเวลา:

1. กด [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. เลื่อนไปที่ **DISPLAYS(DISPLAYS)** ด้วย [Light Lock] และกด [Next]
3. เลื่อนไปที่ **End stopwatch(End stopwatch)** ด้วย [Light Lock] และกด [Next]

3.33. แอป Suunto

ด้วยแอป Suunto คุณสามารถเพิ่มพูนประสบการณ์ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณได้มากขึ้น โดยการวิเคราะห์และแชร์การออกกำลังกาย เชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ และอื่น ๆ อีกมากมาย จับคู่กับแอปมือถือเพื่อรับการแจ้งเตือนบน Suunto Ambit3 Vertical ของคุณ

วิธีจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto:

1. ดาวน์โหลดและติดตั้งแอป Suunto ในอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่ใช้งานเข้ากันได้จาก App Store, Google Play นอกเหนือจากร้านแอปของดนิชในจีน
2. เริ่มต้นแอป Suunto และเปิดบลูทูธ หากยังไม่ได้เปิดใช้งาน
3. บนนาฬิกาของคุณ กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
4. เลื่อนไปที่ **PAIR** ด้วยปุ่ม [Light Lock] และเลือกด้วยปุ่ม [Next]
5. กด [Next] เพื่อเลือก **MOBILEAPP**
6. กลับไปที่แอปแล้วแตะไอคอนนาฬิกาที่มุมบนซ้ายของหน้าจอ เมื่อชื่อนาฬิกาปรากฏขึ้นให้แตะ PAIR
7. ป้อนรหัสผ่านที่แสดงบนหน้าปัดนาฬิกาของคุณลงในช่องค่าของการคัดสรรบนอุปกรณ์มือถือของคุณแล้วแตะ PAIR เพื่อสิ้นสุดการเชื่อมต่อ



หมายเหตุ: คุณสมบัติบางอย่างอาจต้องอาศัยการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wi-Fi หรือเครือข่ายมือถือ อาจมีค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เรียกเก็บจากผู้ให้บริการ

3.33.1. การซิงค์กับแอปมือถือ

หากคุณจับคู่ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณกับแอป Suunto เซสชันการออกกำลังกายใหม่ทั้งหมดของคุณจะซิงค์โดยอัตโนมัติเมื่อการเชื่อมต่อลูทูลทำงานและอยู่ในระยะการใช้งาน ไอคอนบลูทูธบน Suunto Ambit3 Vertical ของคุณจะกะพริบขณะซิงค์ข้อมูล

ค่าเริ่มต้นสามารถเปลี่ยนได้ที่เมนูตัวเลือก

เพื่อปิดการซิงค์อัตโนมัติ:

1. กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. เลื่อนไปที่ CONNECTIVITY ด้วยปุ่ม [Light Lock] และเลือกด้วยปุ่ม [Next]
3. เลื่อนไปที่ การตั้งค่า ด้วยปุ่ม [Light Lock] และเลือกด้วยปุ่ม [Next]
4. กด Next อีกครั้งเพื่อเข้าสู่การตั้งค่าการซิงค์ **Mobile App**
5. สลับเพื่อปิดด้วย [Light Lock] และกด [Next] ค้างไว้เพื่อออก

3.34. แอป Suunto

Suunto Apps จะช่วยให้คุณปรับแต่งไฟล์ Suunto Ambit3 Vertical. ไปที่ Suunto App Zone ภายใต้มุมชนใน Movescount.com เพื่อค้นหาแอปเช่น ตัวจับเวลาและตัวนับต่างๆ ที่พร้อมให้คุณใช้งาน ถ้าคุณไม่พบสิ่งที่คุณต้องการ สร้าง App ของคุณเองได้ด้วย Suunto App Designer คุณสามารถสร้างแอปเช่นสำหรับคำนวณผลการวิ่งมาราธอนโดยประมาณหรือระดับความชันของเส้นทางสกีของคุณ



หมายเหตุ: Suunto Apps ใน Movescount หมายถึงแอปที่คุณสามารถใช้ในนาฬิกาของคุณ อย่าสับสนกับแอป Suunto ซึ่งเป็นแอปมือถือที่ใช้สำหรับวิเคราะห์และแชร์การออกกำลังกายของคุณ การเชื่อมต่อกับพันธมิตรและอื่น ๆ อีกมากมาย

เพื่อเพิ่ม Suunto Apps ไปยัง Suunto Ambit3 Vertical: ของคุณ

1. ไปที่ส่วน **App zone** ในชุมชน Movescount เพื่อเรียกดู Suunto Apps ที่มีอยู่ เพื่อสร้างแอปของคุณเอง เลือก **App Designer**
2. การเพิ่ม Suunto App ไปยังโหมคกีฬา เชื่อมต่อ Suunto Ambit3 Vertical กับบัญชี Movescount ของคุณเพื่อซิงค์ โคร โนซ์ Suunto App กับนาฬิกา Suunto App ที่เพิ่มเข้ามาจะแสดงผลการคำนวณในขณะที่คุณออกกำลังกาย



หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่ม Suunto App ได้ถึง 5 แอปในโหมค sport แต่ละโหมค

3.35. การว่ายน้ำ

คุณสามารถใช้ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณเพื่อทำการบันทึกการว่ายน้ำออกกำลังกายในสระว่ายน้ำหรือแหล่งน้ำเปิด

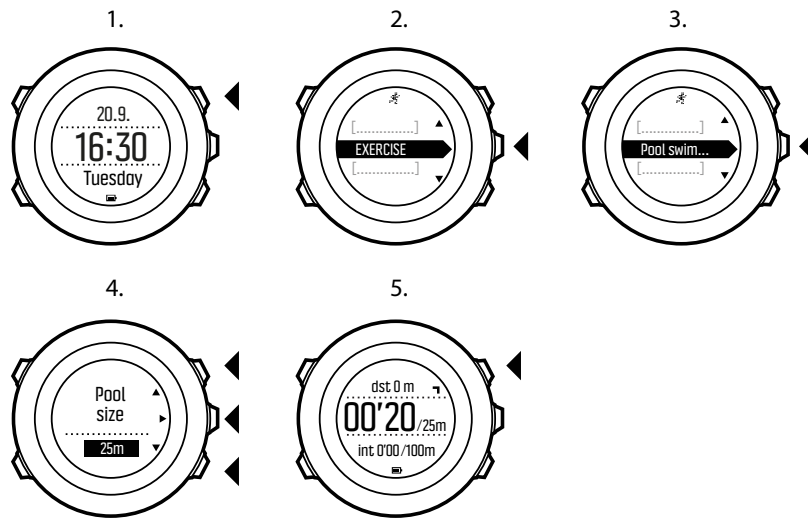
เมื่อใช้ร่วมกับ Suunto Smart Sensor คุณจะสามารถบันทึกอัตราการเต้นหัวใจของคุณในขณะที่ว่ายน้ำได้อีกด้วย ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจจะอัปเดตไปยัง Suunto Ambit3 Vertical โดยอัตโนมัติเมื่อคุณขึ้นจากน้ำ

3.35.1. การว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ

เมื่อใช้โหมคกีฬาว่ายน้ำในสระ Suunto Ambit3 Vertical จะวัดความเร็วในการว่ายน้ำของคุณตามความยาวของสระว่ายน้ำ ความยาวของสระแต่ละสระจะสร้างรอบที่แสดงในแอป Suunto

เพื่อบันทึกการว่ายน้ำ pool swimming:

1. กด [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. กด [Next] เพื่อเข้าสู่ **EXERCISE**
3. เลื่อนไปที่ **Pool swimming** ด้วยปุ่ม [Light Lock] และเลือกด้วยปุ่ม [Next]
4. เลือกความยาวของสระว่ายน้ำ คุณสามารถเลือกความยาวของสระว่ายน้ำจากค่าที่กำหนดไว้ล่วงหน้าหรือเลือกตัวเลือกแบบ **custom** เพื่อระบุความยาวของสระว่ายน้ำ เลื่อนค่าด้วย [Start Stop] หรือ [Light Lock] และเลือกบันทึกด้วย [NEXT]
5. กด [Start Stop] เพื่อเริ่มบันทึกการว่ายน้ำของคุณ

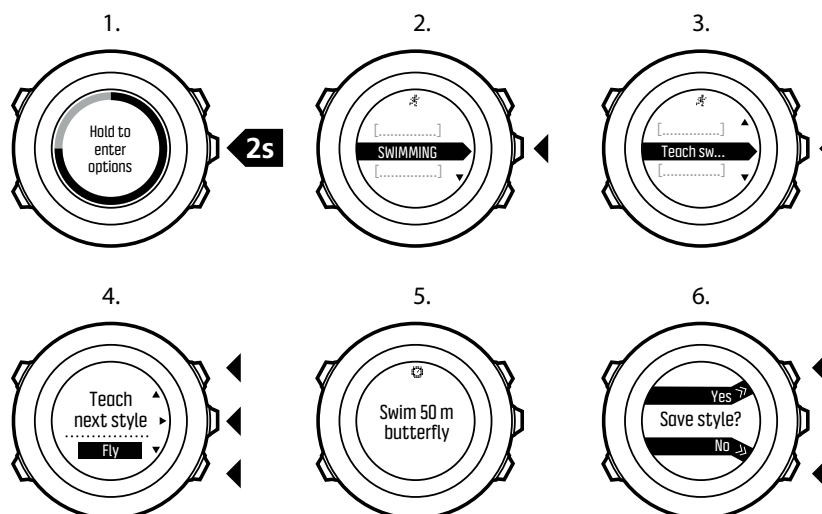



3.35.2. ทำว่ายนํ้า

คุณสามารถสอนให้ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณสามารถจดจำทำว่ายนํ้าได้ หลังจากสอนทำว่ายนํ้าแล้ว Suunto Ambit3 Vertical จะตรวจจับได้โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มว่ายนํ้า

เพื่อสอนทำว่ายนํ้า:

1. ขณะที่อยู่ในโหมด sport **Pool swimming**(Pool swimming) กด [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าใช้งานเมนูตัวเลือก
2. กด [Next] เพื่อเลือก **SWIMMING**
3. กด [Next] เพื่อเลือก **Teach swim style**(Teach swim style)
4. เลื่อนตัวเลือกทำว่ายนํ้าด้วย [Light Lock] และ [Start Stop] เลือกทำว่ายนํ้าที่เหมาะสมด้วย [Next] คุณสามารถออกจากที่ตั้งค่าและทำการออกกำลังกายต่อไปด้วยการเลือก **END**(End) ตัวเลือกทำว่ายนํ้าที่มีให้คือ:
5. **FLY**(fly) (ท่าผีเสื้อ)
6. **BACK**(back) (ท่ากรรเชียง)
7. **BREAST**(breast) (ท่ากบ)
8. **FREE**(free) (ท่าฟรีสไตล์)
9. ว่ายนํ้าตามความยาวสระด้วยทำว่ายนํ้าที่คุณเลือก
10. หลังจากว่ายนํ้าเสร็จแล้ว กด [Start Stop] เพื่อบันทึกทำว่ายนํ้า หากคุณไม่ต้องการบันทึกทำว่ายนํ้า กด [Light Lock] เพื่อกลับไปตัวเลือกทำว่ายนํ้า



 **เคล็ดลับ:** คุณสามารถออกจากการสอนท่าว่ายน้ำได้ตลอดเวลาด้วยการกดปุ่ม [Next] ค้างไว้

เพื่อตั้งค่าการสอนท่าว่ายน้ำกลับไปเป็นค่าเริ่มต้น:

1. ในโหมด **Pool swimming**(Pool swimming) กด [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าใช้งานเมนูตัวเลือก
2. กด [Next] เพื่อเลือก **SWIMMING**
3. เลื่อนไปที่ **Reset taught styles**(Reset taught styles) ด้วย [Start Stop] และเลือกด้วย [Next]

3.35.3. การฝึกว่ายน้ำ

คุณสามารถซ้อมว่ายน้ำได้ตลอดเวลาในระหว่างการว่ายน้ำ หากคุณว่ายน้ำในที่ที่นักกีฬาไม่รู้ว่านี่เป็นท่าว่ายน้ำ (เช่น ใช้น้ำตื้นอย่างเคียว) คุณสามารถเพิ่มความยาวของสระได้เองในการฝึกซ้อมแต่ละครั้งเพื่อให้ระยะทางรวมของคุณถูกต้อง

 **หมายเหตุ:** อย่าเพิ่มระยะทางในการฝึกจนกว่าคุณจะเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม

เพื่อทำการฝึกซ้อม:

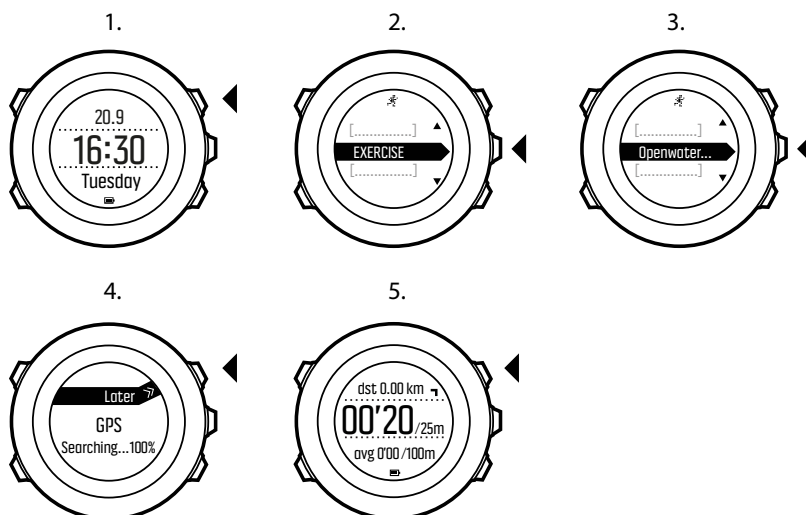
1. ขณะที่ทำการบันทึกการว่ายน้ำในสระ กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าใช้งานเมนูตัวเลือก
2. กด [Next] เพื่อเข้าไปใน **SWIMMING**(Swimming)
3. กด [Next] เพื่อเลือก **Drill**(Drill) และเริ่มการฝึกซ้อมว่ายน้ำของคุณ
4. หลังจากฝึกซ้อมเสร็จ กด [View] เพื่อปรับระยะทางรวม หากจำเป็น
5. เพื่อเป็นการสิ้นสุดการฝึกซ้อม กลับไปที่ **SWIMMING**(Swimming) ในเมนูตัวเลือกและเลือก **End drill**(End drill)

3.35.4. การว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด

เมื่อใช้โหมดการว่ายน้ำ openwater Suunto Ambit3 Vertical ของคุณจะวัดความเร็วในการว่ายน้ำโดยใช้ GPS และแสดงข้อมูลจริงทันทีในระหว่างการว่ายน้ำ

เพื่อบันทึกการว่ายน้ำกลางแจ้งลงในสมุดบันทึก:

1. กด [Start Stop] เพื่อเข้าสู่เมนูเริ่มต้น
2. กด [Next] เพื่อเข้าไปใน **EXERCISE**(Exercise)
3. เลื่อนไปที่ **Openwater swim**(Openwater swim) ด้วย [Light Lock] และเลือกด้วย [Next]
4. รอจนกระทั่งนาฬิกาแจ้งว่าพบสัญญาณ GPS แล้ว
5. กด [Start Stop] เพื่อเริ่มบันทึกการว่ายน้ำของคุณ

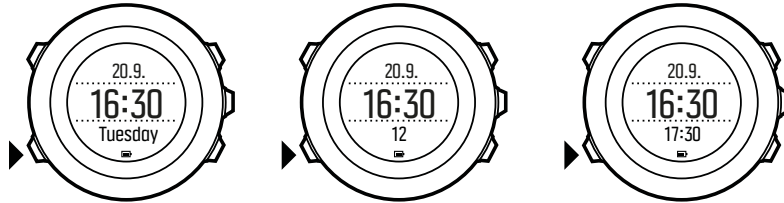


 **เคล็ดลับ:** กด [Back Lap] เพื่อเพิ่มรอบในระหว่างการว่ายน้ำด้วยตัวเอง

3.36. เวลา

เวลาที่แสดงใน Suunto Ambit3 Vertical จะแสดงข้อมูลต่อไปนี้

- แลวนบน: วันที่
- แลวกกลาง: เวลา
- แลวล่าง: เปลี่ยน [View] (มุมมอง) เพื่อแสดงข้อมูลเพิ่มเติม เช่น วันธรรมดา สองเวลา จำนวนก้าวที่นับได้ประจำวัน และระดับแบตเตอรี่



วิธีเข้าไปยังการตั้งค่าเวลา

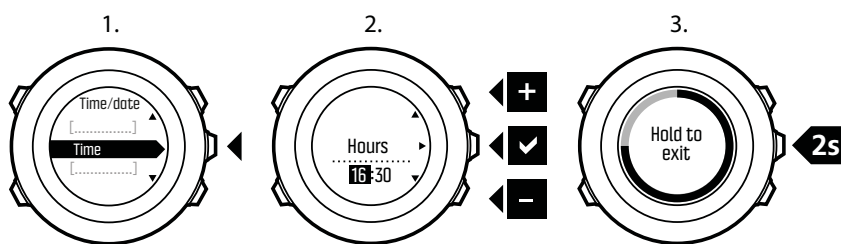
1. กดปุ่ม [Next] (ถัดไป) ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กดปุ่ม [Next] (ถัดไป) เพื่อเข้าสู่ **GENERAL** (ทั่วไป)
3. เลื่อนไปที่ **Time/date** (เวลา/วัน) ด้วย [Start Stop] (เริ่ม...) แล้วเลือกด้วย [Next] (ถัดไป)

คุณสามารถตั้งค่าต่อไปนี้ได้ในเมนู **Time/date** (เวลา/วัน)

- เวลา
- วันที่
- การจับเวลาด้วย GPS
- สองเวลา
- สัญญาณเตือน

วิธีเปลี่ยนการตั้งค่าเวลา

1. ในเมนู **Time/date** (เวลา/วัน) ให้เลื่อนไปยังการตั้งค่าที่ต้องการด้วย [Start Stop] (เริ่ม...) หรือ [Light Lock] (ไฟ...) แล้วเลือกการตั้งค่าด้วย [Next] (ถัดไป)
2. เปลี่ยนค่าด้วย [Start Stop] (เริ่ม...) และ [Light Lock] (ไฟ...) แล้วบันทึกด้วย [Next] (ถัดไป)
3. กลับไปที่เมนูก่อนหน้าด้วย [Back Lap] (ย้อนกลับ) หรือกด [Next] (ถัดไป) ค้างไว้เพื่อออก

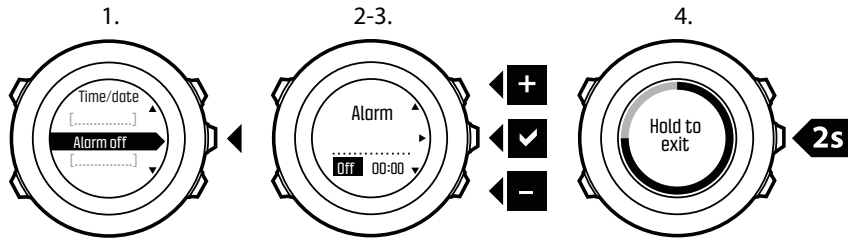


3.36.1. นาฬิกาปลุก

คุณสามารถใช้ Suunto Ambit3 Vertical ของคุณเป็นนาฬิกาปลุกได้

เพื่อเข้าใช้งานนาฬิกาปลุกและการตั้งปลุก:

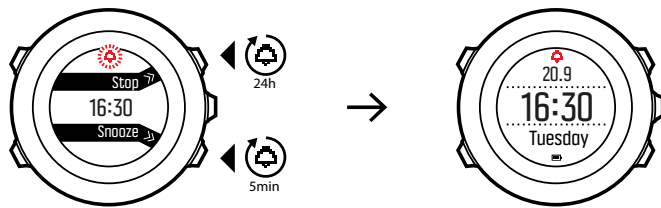
1. ในเมนูตัวเลือก ให้ไปที่ **GENERAL**(General) จากนั้นไปที่ **Time/date**(Time/date) และ **Alarm**(Alarm)
2. ตั้งการปลุกเป็นเปิดหรือปิดด้วยปุ่ม [Start Stop] หรือ [Light Lock] ขอมรับด้วยปุ่ม [Next]
3. ตั้งค่าชั่วโมงและนาทีด้วย [Start Stop] และ [Light Lock] ขอมรับด้วยปุ่ม [Next]
4. กลับไปที่การตั้งค่าด้วยปุ่ม [Back Lap] หรือกดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อออกจากเมนูตัวเลือก



เมื่อเปิดการปลุก สัญญาณการปลุกจะแสดงบนพื้นที่หน้าจอแสดงผลส่วนใหญ่

เมื่อเสียงปลุกดัง คุณสามารถ:

- เลือก **Snooze**(Snooze) ด้วยการกด [Light Lock] เสียงจะหยุดและเริ่มดังใหม่ทุกๆ 5 นาที จนกว่าคุณจะหยุดการปลุก คุณสามารถเลื่อนการปลุกได้ถึง 12 ครั้งในเวลารวมทั้งหมด 1 ชั่วโมง
- เลือก **Stop**(Stop) ด้วยการกด [Start Stop] เสียงปลุกจะหยุดและเริ่มปลุกใหม่ในเวลาเดียวกันของวันถัดไป จนกว่าคุณจะตั้งค่าการปลุก



หมายเหตุ: เมื่อเลื่อนการปลุก ไอคอนการปลุกจะกะพริบในโหมด **TIME**

3.36.2. การซิงค์เวลา

เวลาใน Suunto Ambit3 Vertical ของคุณสามารถอัปเดตผ่านโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ (Suuntolink) หรือเวลา GPS

เมื่อคุณเชื่อมต่อนาฬิกากับคอมพิวเตอร์ด้วยสาย USB, Suuntolink จะอัปเดตเวลาและวันที่ของนาฬิกาโดยอัตโนมัติ ตามนาฬิกาของคอมพิวเตอร์

การจับเวลาด้วย GPS

การจับเวลาด้วย GPS จะแก้ไขค่าชดเชยระหว่างเวลา Suunto Ambit3 Vertical ของคุณและเวลา GPS การจับเวลาด้วย GPS จะแก้ไขเวลาโดยอัตโนมัติวันละครั้งหรือหลังจากที่คุณได้ปรับเวลาด้วยตนเอง นอกจากนี้ระบบสองเวลาที่ได้รับการแก้ไข ด้วย

หมายเหตุ: การจับเวลาด้วย GPS จะแก้ไขเวลาส่วนนาทีและวินาที แต่ไม่แก้ไขชั่วโมง

หมายเหตุ: การจับเวลาด้วย GPS จะแก้ไขเวลาอย่างแม่นยำ หากมีเวลาไม่ถูกต้องน้อยกว่า 7.5 นาที ถ้าเวลาไม่ถูกต้องมากกว่านั้น การจับเวลาด้วย GPS จะแก้ไขได้ใกล้เคียงที่สุดที่ 15 นาที

การจับเวลาด้วย GPS จะเปิดใช้งานตามค่าเริ่มต้น เพื่อปิดการใช้งาน:

- ในเมนูตัวเลือก ให้ไปที่ **GENERAL** จากนั้นไปที่ **Time/date** และ **GPS timekeeping**
- ตั้งเวลาเปิดหรือปิดการจับเวลา GPS ด้วย [Start Stop] และ [Light Lock] ขอมรับด้วย [Next]
- ย้อนกลับไปที่การตั้งค่าด้วย [Back Lap] หรือกด [Next] ค้างไว้เพื่อออก

3.37. โทนเสียงและการสั่น

การส่งเสียงเตือนและการสั่นเตือนจะใช้สำหรับการแจ้งเตือนภัยและเหตุการณ์สำคัญอื่นๆ ทั้งสองแบบสามารถปรับแต่งแยกกันได้จากเมนูตัวเลือกภายใต้ **GENERAL** (ทั่วไป) » **Tones/display** (โทน/การแสดงผล) » โทน (โทน) หรือ การสั่น (การสั่น)

สำหรับแต่ละประเภทการแจ้งเตือน คุณสามารถเลือกจากตัวเลือกต่อไปนี้:

- เปิดทั้งหมด** (เปิดทั้งหมด): กิจกรรมทั้งหมดจะกระตุ้นให้ส่งเสียง/การสั่น

- **ปิดทั้งหมด** (ปิดทั้งหมด): ไม่มีกิจกรรมใดที่จะกระตุ้นให้ส่งเสียง/การสั่น
- **ปุ่มปิด** (ปุ่มปิด): เหตุการณ์ทั้งหมดที่นอกเหนือจากกดปุ่มจะกระตุ้นให้ส่งเสียง/การสั่น

3.38. แทร็กเส้นทางย้อนกลับ

ด้วยคำสั่งแทร็กเส้นทางย้อนกลับ คุณสามารถย้อนรอยกลับไปยังจุดต่าง ๆ ของการออกกำลังกายได้ Suunto Ambit3 Vertical สร้างจุดอ้างอิงชั่วคราวเพื่อนำคุณกลับไปยังจุดเริ่มต้น

ในการติดตามเส้นทางย้อนกลับระหว่างออกกำลังกาย:

1. ขณะที่คุณกำลังอยู่ในโหมดกีฬาที่ใช้ GPS ให้กดปุ่ม [Next] ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูตัวเลือก
2. กด [Next] เพื่อเลือก **NAVIGATION** (การนำทาง)
3. เลื่อนไปที่ **Track back** (แทร็กเส้นทางย้อนกลับ) โดย [Start Stop] และเลือกด้วย [Next]

ในตอนนี้คุณสามารถเริ่มต้นการนำทางย้อนกลับเส้นทางของคุณในทางเดียวกันระหว่างการนำทางเส้นทาง สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมของการนำทางตามเส้นทางดูที่ *3.27.1. การนำทางตามเส้นทาง*

และคุณยังสามารถใช้การติดตามย้อนหลังจากสมุดรายการบันทึกที่มีการออกกำลังกายที่มีข้อมูล GPS ได้อีกด้วย ทำตามขั้นตอนเดิมเหมือนเมื่อตอนนำทางตามเส้นทาง เลื่อนไปที่ **สมุดบันทึก** (สมุดบันทึก) แทน **เส้นทาง** (เส้นทาง) และเลือกบันทึกเพื่อทำการนำทาง

4. การดูแลและให้บริการ

4.1. แนวทางการดูแลรักษา

ใช้งานด้วยความระมัดระวัง – อย่ากระแทกหรือทำอุปกรณ์ตก

โดยทั่วไป คุณไม่จำเป็นต้องนำนาฬิกาเข้ารับการบริการ หลังจากใช้งาน ให้ล้างออกด้วยน้ำสะอาดและสบู่อ่อนๆ จากนั้นเช็ดทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มหรือผ้าขาวัวร์ชุบน้ำหมาดๆ

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมแท้ของ Suunto เท่านั้น ทั้งนี้จะไม่มีการรับประกันความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้



เคล็ดลับ: อย่าลืมลงทะเบียน Suunto Ambit3 Vertical ของคุณที่ www.suunto.com/support เพื่อรับการช่วยเหลือแบบส่วนตัว

4.2. การกันน้ำ

Suunto Ambit3 Vertical กันน้ำ 100 เมตร/330 ฟุต/10 บาร์ ค่าความลึกมาจากความลึกที่เกิดขึ้นจากการดำน้ำจริงและมีการทดสอบแรงดันน้ำที่ใช้ในหลักสูตรการทดสอบการกันน้ำของ Suunto ซึ่งหมายถึงสามารถใช้นาฬิกากับการว่ายน้ำหรือดำผิวน้ำ แต่ไม่ควรใช้สำหรับการดำน้ำลึก



หมายเหตุ: คุณสมบัติการกันน้ำจะไม่เท่ากับระดับความลึกตามปกติ เครื่องหมายการกันน้ำจะอ้างอิงตามความหนาแน่นของอากาศ/ความแน่นของน้ำ สิ่งนี้ในระหว่างการอาบน้ำฝักบัว การอาบน้ำ การว่ายน้ำ การดำน้ำในสระว่ายน้ำ และการดำน้ำตื้น

เพื่อรักษาคุณสมบัติการกันน้ำ โปรดปฏิบัติตามนี้

- ไม่ใช้อุปกรณ์เพื่อจุดประสงค์อื่นจากที่กำหนดให้ใช้
- ติดต่อผู้ให้บริการ ตัวแทนจำหน่ายหรือตัวแทนค้าปลีกที่ได้รับอนุญาตจาก Suunto เพื่อรับบริการซ่อมแซม
- รักษาความสะอาดของอุปกรณ์จากฝุ่นและทราย
- ไม่พยายามเปิดฝาหน้านาฬิกาด้วยตัวเอง
- หลีกเลี่ยงไม่ให้อุปกรณ์ถูกลมแรงและน้ำที่มีอุณหภูมิเปลี่ยนแปลง
- หากถูกน้ำเต็ม ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดทุกครั้ง
- ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์หล่น

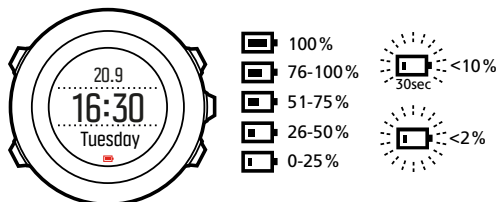
4.3. การชาร์จแบตเตอรี่

การใช้งานแบตเตอรี่ต่อการชาร์จ 1 ครั้งจะขึ้นอยู่กับการใช้งาน Suunto Ambit3 Vertical และสภาพการใช้งาน อายุการใช้งานจากการชาร์จ 1 ครั้งจะลดลงในสภาพอุณหภูมิต่ำ โดยปกติแล้วเมื่อเวลาผ่านไป ความจุในการชาร์จแบตเตอรี่จะลดลง




หมายเหตุ: ในกรณีที่ความจุลดลงผิดปกติเนื่องจากความบกพร่องของแบตเตอรี่ การรับประกันของ Suunto จะครอบคลุมการเปลี่ยนแบตเตอรี่เป็นเวลา 1 ปีหรือการชาร์จสูงสุด 300 ครั้ง แล้วแต่ว่ากรณีใดถึงก่อน

ไอคอนแบตเตอรี่แสดงระดับการชาร์จของแบตเตอรี่ เมื่อระดับแบตเตอรี่ลดลงต่ำกว่า 10% ไอคอนแบตเตอรี่จะกะพริบเป็นเวลา 30 วินาที เมื่อระดับแบตเตอรี่ต่ำกว่า 2% ไอคอนแบตเตอรี่จะกะพริบต่อเนื่อง



ชาร์จแบตเตอรี่โดยใช้สาย USB ของ Suunto ต่อเข้ากับคอมพิวเตอร์หรือชาร์จด้วยที่ชาร์จแบบปลั๊กของ Suunto ที่สามารถใช้กับ USB ได้ การชาร์จแบตเตอรี่ที่หมดจนเต็มจะใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง

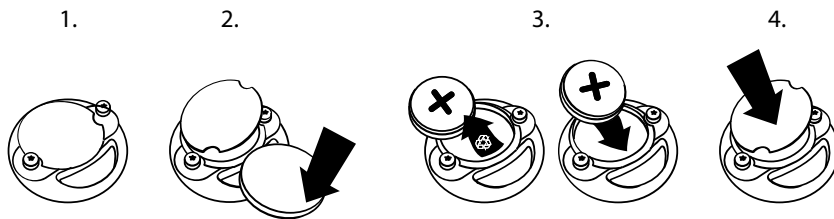
 **เคล็ดลับ:** ไปที่ *Movescount* เพื่อเปลี่ยนค่าการปรับ *GPS* ในช่วงเวลาของโหมด *sport* เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูที่ 3.22.3. ความแม่นยำของ *GPS* และการประหยัดไฟ

4.4. การเปลี่ยนแบตเตอรี่ Smart Sensor

Suunto Smart Sensor ใช้เซลล์ลิเทียมขนาด 3-โวลต์ (CR 2025)

เพื่อเปลี่ยนแบตเตอรี่:

1. ถอดเซ็นเซอร์ออกจากสายรัด
2. ใช้เหรียญเปิดฝาครอบแบตเตอรี่
3. เปลี่ยนแบตเตอรี่
4. ปิดฝาครอบแบตเตอรี่ โดยกดให้แน่น



5. อ้างอิง

5.1. คุณสมบัติเฉพาะทางเทคนิค

ทั่วไป

- อุณหภูมิในการทำงาน: -20°C ถึง $+60^{\circ}\text{C}$ (-5°F ถึง $+140^{\circ}\text{F}$)
- อุณหภูมิการชาร์จแบตเตอรี่: 0°C ถึง $+35^{\circ}\text{C}$ (-5°F ถึง $+95^{\circ}\text{F}$)
- อุณหภูมิในการจัดเก็บ: -30°C ถึง $+60^{\circ}\text{C}$ (-22°F ถึง $+140^{\circ}\text{F}$)
- น้ำหนัก: 74 ก. (2.61 ออนซ์)
- ระยะกันน้ำ (นาฬิกา): 100 ม. (328 ฟุต)
- ระยะกันน้ำ (เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจ): 30 ม. (98 ฟุต)
- กระจก: แร่คริสตัล
- พลังงาน: แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนแบบชาร์จไฟได้
- อายุการใช้งานแบตเตอรี่: ~ 10-100 ชั่วโมงขึ้นอยู่กับความแม่นยำของ GPS ที่เลือก

หน่วยความจำ

- จุดสนใจ (Points of Interest หรือ POD): สูงสุด 250

เครื่องรับส่งวิทยุ

- ใช้ได้กับอุปกรณ์ Bluetooth[®] Smart
- ความถี่ในการสื่อสาร: 2402-2480 MHz
- กำลังส่งสูงสุด: $<0\text{ dBm}$ (หนึ่งขั้วนา)
- ระยะ: ~3 ม./9.8 ฟุต

เครื่องวัดความสูง

- ระยะการแสดงผล: -500 ม. ถึง 9,999 ม. (-1,640 ฟุต ถึง 32,805 ฟุต)
- ความละเอียด: 1 ม. (3 ฟุต)

โครโนกราฟ

- ความละเอียด: 1 วินาทีจนถึง 9:59:59 หลังจากนั้น 1 นาที

เข็มทิศ

- ความละเอียด: 1 องศา (18 มิล)

GPS

- เทคโนโลยี: SiRF star V
- ความละเอียด: 1 ม./3 ฟุต
- คลื่นความถี่: 1575.42 MHz

ผู้ผลิต

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

5.2. การปฏิบัติตามกฎ

5.2.1. CE

ด้วยเหตุนี้ Suunto Oy จึงประกาศว่าอุปกรณ์วิทยุ OW151 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU ถ้อยแถลงฉบับเต็มของของประกาศมาตรฐานสหภาพยุโรประบุไว้ในเว็บไซต์ www.suunto.com/EUconformity.

5.2.2. ความสอดคล้องกับ FCC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับกฎ FCC ส่วนที่ 15 การทำงานต้องเป็นไปตามเงื่อนไข 2 ข้อต่อไปนี้:

- (1) อุปกรณ์นี้จะไม่ก่อให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตราย และ
- (2) อุปกรณ์นี้ต้องยอมรับคลื่นรบกวนที่ได้รับ รวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการดำเนินงานที่ไม่พึงประสงค์ ผลกระทบนี้ได้รับการทดสอบเพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐาน FCC และสำหรับใช้งานในบ้านพักหรือสำนักงาน

การเปลี่ยนแปลงหรือการดัดแปลงที่ไม่ได้รับการอนุญาตจาก Suunto จะทำให้อุปกรณ์นี้ภายใต้กฎระเบียบของ FCC เป็นโมฆะ

หมายเหตุ: อุปกรณ์นี้ได้รับการทดสอบและพบว่าเป็นไปตามข้อกำหนดของอุปกรณ์ดิจิทัล Class B ตามกฎของ FCC ส่วนที่ 15 ซึ่งจำกัดเหล่านี้ได้รับการออกแบบเพื่อให้การป้องกันที่เหมาะสมต่อการรบกวนที่เป็นอันตรายเมื่ออุปกรณ์มีการติดตั้งในที่ปกอาศัย อุปกรณ์นี้สร้าง ใช้งานและสามารถแผ่พลังงานคลื่นวิทยุ และถ้าไม่ได้ติดตั้งและใช้งานตามคู่มือการใช้งาน ก็อาจทำให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตรายต่อการสื่อสารทางวิทยุ อย่างไรก็ตาม ไม่มีการรับประกันว่าการรบกวนจะไม่เกิดขึ้นในการติดตั้งโดยเฉพาะ หากอุปกรณ์นี้ก่อให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตรายต่อเครื่องรับวิทยุหรือโทรทัศน์ ซึ่งสามารถตรวจสอบได้โดยการเปิดและปิดอุปกรณ์ ซึ่งผู้ใช้จะสามารถลองแก้ไขการรบกวนได้เองจากมาตรการหนึ่งอย่างหรือมากกว่า ต่อไปนี้:

- ปรับหรือย้ายเสาอากาศรับสัญญาณ
- เพิ่มระยะห่างระหว่างอุปกรณ์และเครื่องรับสัญญาณ
- ต่ออุปกรณ์เข้ากับเส้นใยในวงจรที่แตกต่างจากที่เครื่องรับสัญญาณเชื่อมต่อ
- ปรึกษาตัวแทนจำหน่ายหรือช่างวิทยุ/โทรทัศน์เพื่อขอความช่วยเหลือ

5.2.3. IC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับมาตรฐานการรบกวนในอนุภาคอุตสาหกรรมของแคนาดา RSS การทำงานต้องเป็นไปตามเงื่อนไข 2 ข้อต่อไปนี้:

- (1) อุปกรณ์นี้จะไม่ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวน และ
- (2) อุปกรณ์นี้ต้องสามารถรับสัญญาณรบกวนที่เข้ามา รวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ของอุปกรณ์ด้วย

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. เครื่องหมายการค้า

Suunto Ambit3 Vertical โลโก้ชื่อและเครื่องหมายการค้า Suunto อื่น ๆ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนและไม่จดทะเบียนของ Suunto Oy สงวนลิขสิทธิ์

5.4. คำประกาศเรื่องสิทธิบัตร

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการคุ้มครองโดยอยู่ระหว่างดำเนินการยื่นขอจดสิทธิบัตรและสิทธิที่สอดคล้องกันในระดับชาติ: 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

ได้ยื่นขอจดสิทธิบัตรเพิ่มเติมแล้ว

5.5. การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดของ

Suunto รับประกันว่าในช่วงระยะเวลาประกัน Suunto หรือศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตจาก Suunto (ต่อไปนี้จะเรียกว่า “ศูนย์บริการ”) จะขึ้นอยู่กับดุลพินิจแต่ผู้เดียวในการแก้ไขข้อบกพร่องจากวัสดุหรือฝีมือ โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งดังนี้ ก) ซ่อมแซม หรือ ข) เปลี่ยน หรือ ค) คืนเงิน ภายใต้ข้อกำหนดและเงื่อนไขของการรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดนี้ การรับประกันภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดระหว่างประเทศใช้ได้และบังคับใช้ในประเทศที่ซื้อสินค้า การรับประกันภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดระหว่างประเทศไม่มีผลต่อสิทธิทางกฎหมายของคุณ ซึ่งได้รับการยินยอมภายใต้กฎหมายที่บังคับใช้แห่งชาติสำหรับจำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภค

ระยะเวลาการรับประกัน

ระยะเวลาการรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัด เริ่มต้นนับตั้งแต่วันที่ซื้อจากร้านค้าปลีก

มีระยะเวลาการรับประกันสอง (2) ปีสำหรับนาฬิกาข้อมือ, นาฬิกาสมาร์ทวอตช์, Dive Computer, เครื่องส่งสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจ, เครื่องส่งสัญญาณ Dive, อุปกรณ์เชิงกล Dive และอุปกรณ์ความแม่นยำเชิงกล ยกเว้นแต่จะมีการระบุไว้เป็นอย่างอื่น

มีระยะเวลาการรับประกันหนึ่ง (1) ปีสำหรับอุปกรณ์เสริม รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะสายรัดหน้าอก สายนาฬิกา เครื่องชาร์จ สายรัด แบตเตอรี่แบบชาร์จซ้ำได้ กำไลและสายขาง Suunto ๑๖

ระยะเวลาการรับประกันคือห้า (5) ปีสำหรับความผิดพลาดที่เกิดจากเซนเซอร์วัดความลึก (ความดัน) บน Suunto Dive Computers สายขาง

การยกเว้นและข้อจำกัด

การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดจะไม่ครอบคลุม:

1. ก) การสึกหรอตามปกติเช่น รอยขีดข่วน รอยถลอกหรือการเปลี่ยนแปลงของสีและ/หรือวัสดุของสายรัดที่ไม่ใช่โลหะ ข) ความเสียหายที่เกิดจากการจับถือที่รุนแรงหรือ ค) ข้อบกพร่องหรือความเสียหายที่เกิดจากการใช้งานที่ไม่ได้เป็นไปตามที่กำหนดไว้หรือการใช้งานตามที่แนะนำไว้ การดูแลที่ไม่เหมาะสม ความประมาทและอุบัติเหตุเช่น หล่นหรือกระแทก
2. สิ่งสิ่งพิมพ์และบรรจุภัณฑ์
3. ข้อบกพร่องหรือข้อบกพร่องที่สงสัยว่าจะเกิดจากการใช้กับสินค้า อุปกรณ์เสริม ซอฟต์แวร์และ/หรือบริการใด ๆ ที่ไม่ได้ผลิตหรือจัดหาโดย Suunto
4. แบตเตอรี่แบบไม่สามารถชาร์จได้

Suunto ไม่รับประกันว่าการทำงานของผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์จะราบรื่นหรือปราศจากข้อผิดพลาด หรือว่าผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์เสริมจะทำงานร่วมกับฮาร์ดแวร์หรือซอฟต์แวร์ที่ให้บริการโดยบุคคลที่สามได้

การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดจะไม่มีผลบังคับใช้ในกรณีของผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์เสริม:

1. มีการใช้งานนอกเหนือจากที่กำหนดให้ใช้
2. ได้รับการซ่อมโดยช่างซ่อมที่ไม่ได้รับอนุญาต
3. หมายเลขเครื่องได้ถูกลบออก มีการเปลี่ยนแปลงหรือทำให้อ่านไม่รู้เรื่องด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม โดยขึ้นอยู่กับดุลพินิจแต่เพียงผู้เดียวของ Suunto หรือ
4. สัมผัสสารเคมีที่รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะครีมกันแดดและสารไล่ยุง

การเข้าถึงบริการการรับประกันของ Suunto

คุณต้องแสดงหลักฐานการซื้อเพื่อการเข้าถึงบริการการรับประกันของ Suunto นอกจากนี้ คุณต้องลงทะเบียนผลิตภัณฑ์ออนไลน์ที่ www.suunto.com/register เพื่อรับบริการการรับประกันระหว่างประเทศทั่วโลก สำหรับคำแนะนำวิธีการขอรับบริการตามการรับประกัน ไปที่ www.suunto.com/warranty ติดต่อร้านค้า Suunto ในท้องถิ่นของคุณหรือโทรติดต่อ Suunto Contact Center

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ

เพื่อการชดเชยสูงสุดตามที่กฎหมายบังคับ การรับประกันแบบจำกัดนี้เป็นการแก้ไขความเสียหายแต่เพียงผู้เดียวและมีผลแทนที่การรับประกันโดยนัยของการรับประกันอื่นๆ ทั้งหมด ทั้งซัดเจ็งหรือโดยนัย Suunto จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายพิเศษ ที่ไม่ได้ตั้งใจ จากการลงโทษหรือที่เป็นผลสืบเนื่อง รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะการสูญเสียของผลประโยชน์ การสูญเสียการใช้งานข้อมูล ต้นทุนของเงินทุน ค่าใช้จ่ายในส่วนอำนาจความสะดวกต่างๆหรืออุปกรณ์ทดแทนใดๆ การอ้างสิทธิ์ของบุคคลที่สาม ความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับทรัพย์สินที่เป็นผลมาจากการใช้หรือการซื้ออุปกรณ์ที่หรือเกิดขึ้นจากการละเมิดการรับประกัน ความประมาทเลินเล่อ ทำการละเมิดหรือทฤษฎีทางกฎหมายอย่างเข้มงวด แม้ Suunto จะรู้ถึงความเป็นไปได้ของความเสียหายดังกล่าว Suunto จะไม่รับผิดชอบต่อความล่าช้าในการบริการตามการรับประกัน

5.6. สงวนลิขสิทธิ์

© Suunto Oy 12/2015 สงวนลิขสิทธิ์ Suunto ชื่อผลิตภัณฑ์ Suunto โลโก้ ชื่อและเครื่องหมายการค้า Suunto อื่นๆ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนและไม่จดทะเบียนของ Suunto Oy เอกสารฉบับนี้และเนื้อหาทั้งหมดเป็นกรรมสิทธิ์ของ Suunto Oy และมีวัตถุประสงค์เพื่อการใช้งานของลูกค้าเพื่อรับความรู้และข้อมูลการทำงานของผลิตภัณฑ์ Suunto จะไม่มีการนำเนื้อหามาใช้หรือเผยแพร่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นใดและ/หรือนอกจากนี้มีการแจ้งไว้แล้ว รวมทั้งเพื่อการเปิดเผยหรือการทำซ้ำที่ไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Suunto Oy แม้ว่าเราจะคอยดูแลข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้ให้มีความครอบคลุมและความถูกต้อง แต่จะไม่มีการรับประกันความถูกต้องใดๆ ทั้งโดยซัดเจ็งหรือโดยนัย เนื้อหาของเอกสารนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า โปรดดาวน์โหลดเอกสารนี้ฉบับล่าสุดใน www.suunto.com

ดัชนี

adding a route.....	35	การปรับศูนย์อัตโนมัติ (auto zero).....	29
adding current location.....	32	การฝึก.....	43
adjust settings.....	7	การลือคแบร่จ้ง.....	13
autoscroll (เลื่อนอัตโนมัติ).....	10	การว่ายน้ำ.....	42, 43
bike POD.....	28	การสอนท่าว่ายน้ำ.....	42
Brightness.....	10	การสั้น.....	45
charging.....	6	การแสดงผล.....	14
compass (เข็มทิศ).....	11, 12, 13, 18	การหาทางกลับ.....	19
deleting.....	32	การออกกำลังกาย.....	15, 16
deleting a route.....	35	ขณะออกกำลังกาย.....	18
firmware.....	19	เข็มทิศ.....	12
foot POD.....	28, 29	ความจำอัตราการเต้นหัวใจ.....	15
GPS.....	25, 26	ความชัน.....	29
GPS signal.....	26	ความแม่นยำของ GPS.....	27
GPS timekeeping.....	45	ความลาดเอียง.....	12
logbook.....	23	จำนวนรอบ.....	17
memory left indicator.....	24	จุดสนใจ (POI).....	30
Mode.....	10	เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ.....	28
POD.....	28	เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ.....	15, 28
point of interest (POI).....	32	ตัวจับเวลา.....	13
pool swimming.....	41	ตัวนับเวลาออกหลัง.....	13
Power POD.....	28, 29	ตำแหน่งปัจจุบัน.....	31
recording tracks.....	17	ทางลัด.....	6
routes.....	35	โทนเสียง.....	45
settings.....	7, 45	นำทาง.....	18, 19
sport mode.....	23	แบคเคอรี.....	47
sport modes.....	39	แบร่จ้ง.....	13
startup wizard.....	6	ปุ่มกด.....	6
Suunto app.....	40, 41	เปลี่ยนการแสดงผล.....	14
Suunto Smart Sensor.....	15	ไฟพื้นหลัง.....	10
swimming.....	41	มัลติสปอร์ต.....	22, 25
syncing.....	41	เมนู.....	6, 39
time.....	45	ระยะพื้นตัว.....	9
กริด.....	26	รูปแบบตำแหน่ง.....	26
การแก้ปัญหา.....	15	เริ่มการออกกำลังกาย.....	16
การจับคู่.....	28	เลื่อนปลูก.....	44
การจับถือ.....	47	เวลา.....	44
การชาร์จ.....	47	สมรรถนะการวิ่ง.....	36
การดูแลรักษา.....	47	สายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ.....	28
การทดสอบการฟื้นตัว.....	33	สายรัดอัตราการเต้นของหัวใจ.....	15
การนำทาง.....	30, 35	เส้นทาง.....	35
การปรับเทียบ.....	12, 29	แสดง/ซ่อน การแสดงผล.....	14
การปรับเทียบอัตโนมัติ.....	29	โหมด sport.....	15, 16, 17



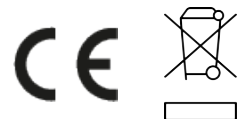
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 05/2021

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