SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.2

GABAY SA USER

2021-05-24

1. KALIGTASAN 5

2. Pagsisimula 6
2.1. Mga button at menu 6
2.2. I-set up 7
2.3. Pag-a-adjust sa mga setting 7

3. Mga Feature 9
3.1. 3D na distansya 9
3.2. History ng pag-akyat 9
3.3. Pagsubaybay sa aktibidad 10
3.4. Autopause 11
3.5. Autoscroll 11
3.6. Backlight 12
3.7. Button lock 12
3.8. Compass 13
3.8.1. Pagka-calibrate sa compass 14
3.8.2. Pagse-set ng deklinasyon 14
3.8.3. Pagse-set ng bearing lock 15
3.9. Countdown timer 16
3.10. Mga Display 16
3.10.1. Pag-adjust sa contrast ng display 17
3.10.2. Pag-i-invert sa kulay ng display 17
3.11. Pag-eehersisyo gamit ang mga sport mode 17
3.11.1. Paggamit sa Suunto Smart Sensor 18
3.11.2. Pagsusuot ng Suunto Smart Sensor 18
3.11.3. Pagsisimula ng isang ehersisyo 19
3.11.4. Habang nag-eehersisyo 20
3.11.5. Pagre-record sa mga track 20
3.11.6. Pagla-lap 21
3.11.7. Pagna-navigate habang nag-eehersisyo 21
3.11.8. Paggamit sa compass habang nag-eehersisyo 22
3.12. Hanapin ang pabalik 22
3.13. Mga update sa firmware 22
3.14. FusedAlti 23
3.15. Ang FusedSpeed 23
3.16. Mga icon 24
3.17. Timer ng interval 26
3.18. Logbook 27
3.19. Indicator ng nalalabing memory 28
3.20. Movescount 29
3.21. Multisport na pagsasanay 29

3.21.1. Manu-manong paglipat sa mga sport mode....29
3.21.2. Paggamit sa multisport mode....30
3.22. Pagna-navigate gamit ang GPS....30
3.22.1. Pagkuha ng GPS signal....30
3.22.2. Mga GPS grid at format ng posisyon....31
3.22.3. Katumpakan ng GPS at pagtitipid ng baterya....32
3.23. Mga Notipikasyon....32
3.24. Mga POD at HR na sensor....33
3.24.1. Pagpe-pair ng mga POD at HR na sensor....33
3.24.2. Paggamit sa foot POD....34
3.24.3. Pag-calibrate sa mga power POD at slope....35
3.25. Mga point of interest....36
3.25.1. Pag-alam sa iyong lokasyon....37
3.25.2. Pagdagdag sa lokasyon mo bilang isang POI....38
3.25.3. Pagbubura ng POI....38
3.26. Pag-recover....39
3.26.1. Tagal ng pag-recover....39
3.26.2. Status ng pag-recover....39
3.27. Mga Ruta....42
3.27.1. Pagna-navigate sa isang ruta....42
3.27.2. Sa panahon ng nabigasyon....43
3.28. Antas ng pagganap sa pagtakbo....44
3.29. Menu ng serbisyo....46
3.30. Mga shortcut....47
3.31. Mga sport mode....48
3.32. Stopwatch....48
3.33. Suunto app....49
3.33.1. Pagsi-sync sa mobile app....50
3.34. Mga Suunto App....51
3.35. Paglalangoy....51
3.35.1. Paglalangoy sa pool....52
3.35.2. Mga istilo ng paglalangoy....52
3.35.3. Mga pagsasanay sa paglalangoy....53
3.35.4. Paglalangoy sa openwater....54
3.36. Oras....54
3.36.1. Alarm clock....55
3.36.2. Pagsi-sync ng oras....56
3.37. Mga tunog at vibration....57
3.38. Track back....57

4. Pag-iingat at suporta....58
4.1. Pangangasiwa sa mga patnubay....58

4.2. Water resistance (hindi pinapasok ng tubig)..... 58
4.3. Pagcha-charge ng baterya..... 58
4.4. Pagpapalit ng baterya ng Smart Sensor..... 59

5. Reperensya..... 60
5.1. Mga teknikal na detalye..... 60
5.2. Pagsunod..... 61
5.2.1. CE..... 61
5.2.2. Pagsunod sa FCC..... 61
5.2.3. IC..... 61
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009..... 62
5.3. Ang tatak-pangkalakal..... 62
5.4. Abiso ng patent..... 62
5.5. International Limited Warranty..... 62
5.6. Karapatang magpalathala..... 64

1. KALIGTASAN

Mga uri ng pag-iingat para sa kaligtasan:

⚠ ***BABALA:*** *- ay ginagamit kaugnay sa isang pamamaraan o sitwasyon na maaaring magdulot ng malubhang pinsala o kamatayan.*

⚠ ***MAG-INGAT:*** *- ay ginagamit kaugnay sa isang pamamaraan o sitwasyon na magdudulot ng pinsala sa produkto.*

PAALALA: *- ay ginagamit upang bigyang-diin ang mahalagang impormasyon.*

TIP: *- ay ginagamit para sa mga ekstrang payo kung paanong gagamitin ang mga feature at function ng device.*

Mga pag-iingat para sa kaligtasan

⚠ ***BABALA:*** *MAAARING MAGKAROON NG MGA ALLERGY O IRITASYON SA BALAT KAPAG NAKADIKIT ANG PRODUKTO SA BALAT, KAHIT PA SUMUSUNOD ANG AMING MGA PRODUKTO SA MGA PAMANTAYAN NG INDUSTRIYA. SA NATURANG PANGYAYARI, AGARANG ITIGIL ANG PAGGAMIT AT KOMUNSULTA SA ISANG DOKTOR.*

⚠ ***BABALA:*** *PALAGING KUMONSULTA SA IYONG DOKTOR BAGO SIMULAN ANG ISANG PROGRAMA NG PAG-EEHERSISYO. MAAARING MAGDULOT NG NAKAMAMATAY NA PINSALA ANG SOBRANG PAGBUHOS NG LAKAS.*

⚠ ***BABALA:*** *PARA LAMANG SA PAGLILIBANG.*

⚠ ***BABALA:*** *HUWAG GANAP NA AASA SA GPS O SA ITATAGAL NG BATERYA, LAGING GUMAMIT NG MGA MAPA AT IBA PANG KAGAMITANG PANG-BACKUP PARA MATIYAK ANG IYONG KALIGTASAN.*

⚠ ***MAG-INGAT:*** *HUWAG MAGPAPAHID NG ANUMANG URI NG SOLVENT SA PRODUKTO, DAHIL MAAARING MAPINSALA NITO ANG PANG-IBABAW NA BAHAGI.*

⚠ ***MAG-INGAT:*** *HUWAG MAGPAPAHID SA PRODUKTO NG PANGONTRA SA INSEKTO (INSECT REPELLENT), DAHIL MAAARING MAPINSALA NITO ANG PANG-IBABAW NA BAHAGI.*

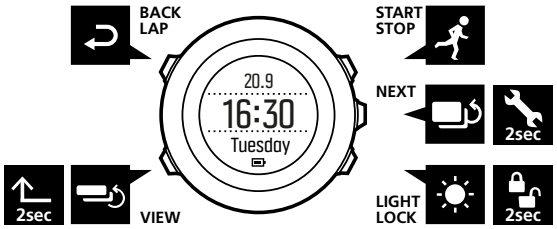
⚠ ***MAG-INGAT:*** *HUWAG ITATAPON ANG PRODUKTO, KUNDI'Y ITURING ITO BILANG ISANG BASURANG ELEKTRONIKO PARA MAPANGALAGAAN ANG KAPALIGIRAN.*

⚠ ***MAG-INGAT:*** *HUWAG IBABANGGA O IBABAGSAK ANG DEVICE, DAHIL MAAARI ITONG MASIRA.*

2. Pagsisimula

2.1. Mga button at menu

Suunto Ambit3 Vertical ay may limang button na nagbibigay sa iyo ng kakayahang puntahan ang lahat ng feature.



[Start Stop] :

- pindutin upang puntahan ang start menu
- pindutin upang simulan, i-pause o ituloy ang isang ehersisyo o timer
- pindutin upang magdagdag ng value o pumunta paitaas sa menu
- pindutin nang matagal para ihinto at i-save ang isang ehersisyo

[Next] :

- pindutin upang palitan ang mga display
- pindutin upang i-accept ang isang setting
- pindutin nang matagal para pumunta/lumabas sa menu ng mga opsyon
- pindutin nang matagal para pumunta/lumabas sa menu ng mga opsyon sa mga sport mode

[Light Lock] :

- pindutin upang i-activate ang backlight
- pindutin upang magdagdag ng value o pumunta pababa sa menu
- pindutin nang matagal para i-lock/i-unlock ang mga button

[View] :

- pindutin upang palitan ang view ng ibabang row
- pindutin nang matagal para magpapalit-palit ng display sa pagitan ng maliwanag at madilim
- pindutin nang matagal upang pumunta sa shortcut (tingnan ang *3.30. Mga shortcut*)

[Back Lap] :

- pindutin upang bumalik sa nakaraang menu
- pindutin upang magdagdag ng lap habang nag-eehersisyo

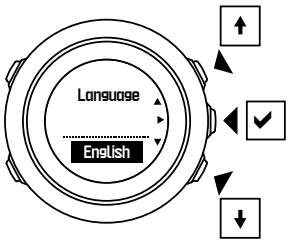
TIP: *Kapag nagpapalit ng mga value, maaari mong dagdagan ang bilis sa pagpindot nang matagal sa [Start Stop] o [Light Lock] hanggang sa magsimulang mag-scroll nang mas mabilis ang mga value.*

2.2. I-set up

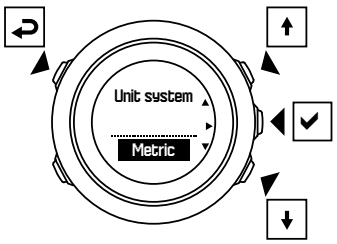
Upang masulit ang iyong Suunto Ambit3 Vertical, inirerekomenda naming i-download ang Suunto Movescount App at gumawa ng libreng Suunto Movescount account bago i-startup ang iyong relo. O kaya naman, maaari mong bisitahin ang movescount.com upang gumawa ng user account.

Upang simulang gamitin ang iyong relo:

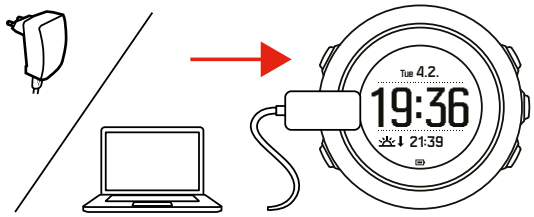
1. Pindutin nang matagal ang [Start Stop] upang mapagana ang device.
2. Pindutin ang [Start Stop] o ang [Light Lock] upang mag-scroll sa gustong wika at pindutin ang [Next] upang pumili.



3. Sundin ang startup wizard upang kumpletuhin ang mga paunang setting. Magtakda ng mga value gamit ang [Start Stop] o ang [Light Lock] at pindutin ang [Next] upang tanggapin at pumunta sa susunod na hakbang.



Kapag tapos na ang setup wizard, i-charge ang relo gamit ang kasamang USB cable hanggang sa mapuno na ang charge ng baterya.



PAALALA: *Kung may naka-display na isang simbolo ng baterya na nagpapatay-sindi, kailangang mai-charge ang Suunto Ambit3 Vertical bago bumukas.*

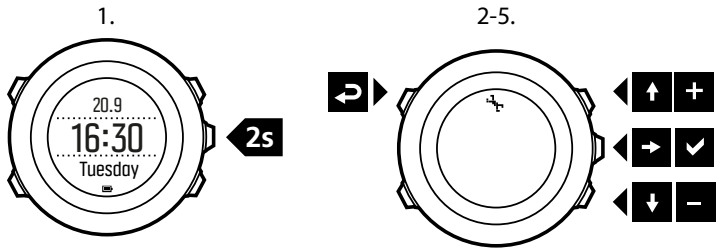
2.3. Pag-a-adjust sa mga setting

Maaari mong palitan ang mga setting ng iyong Suunto Ambit3 Vertical nang direkta sa relo, sa pamamagitan ng Movescount, o kahit habang abala o nasa labas gamit ang Suunto Movescount App (tingnan ang *3.33. Suunto app*).

Upang baguhin ang mga setting sa relo:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.

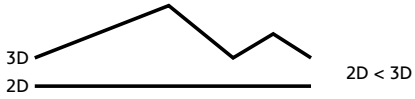
2. Mag-scroll sa menu gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] .
3. Pindutin ang [Next] para maglagay ng setting.
4. Pindutin ang [Start Stop] at [Light Lock] para i-adjust ang mga value ng setting.
5. Pindutin ang [Back Lap] para bumalik sa nakaraang menu o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas.



3. Mga Feature

3.1. 3D na distansya

Bilang default, isinasaalang-alang ng Suunto Ambit3 Vertical ang naabot at hindi naabot na taas kapag nagsusukat ng distansya. Magbibigay ito sa iyo ng mas makatotohanang sukat ng distansya kapag nag-eehersisyo ka sa maburol o bulubunduking lugar. Sa ganitong sitwasyon, mas malaki ang distansyang 3D kaysa sa distansyang 2D.



Kadalasan, maaaring hindi mo na kailangang galawin ang setting na ito. Gayunpaman, kung gumagamit ka ng 3rd-party na software upang suriin ang mga track, tingnan kung paano kinakalkula ang distansya ng track. Kung gumagamit ang kalkulasyon ng distansyang 2D, maaari mong i-deactivate ang distansyang 3D sa iyong relo.

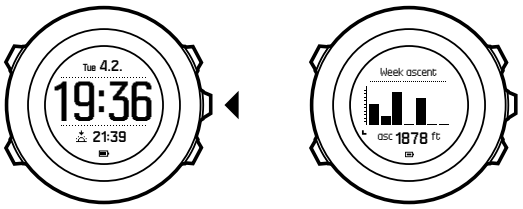
Upang i-deactivate ang distansyang 3D:

1. Habang nasa sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll papunta sa **ACTIVATE** (I-ACTIVATE) gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next] .
3. Mag-scroll papunta sa **3D distance** (Distansyang 3D) at pindutin ang [Next] upang lumipat sa distansyang 2D.
4. Pindutin nang matagal ang [Next] upang lumabas.

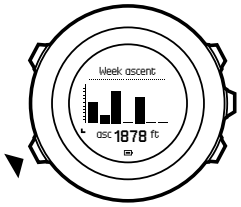
3.2. History ng pag-akyat

Suunto Ambit3 Vertical sinusubaybayan ang pangkalahatang history sa pag-akyat batay sa mga naka-record mong Galaw. Binibigyan ka ng history ng pag-akyat ng kumpletong larawan ng iyong naabot na taas, mula sa bawat araw hanggang sa naabot mo sa lahat ng panahon.

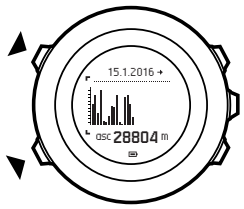
Ang history sa pag-akyat ay isang default na display na maaari mong i-access sa pamamagitan ng pagpindot sa [Next] . Para sa iba pang impormasyon tungkol sa pagpapakita o pagtatago ng mga display, tingnan ang *3.10. Mga Display*.



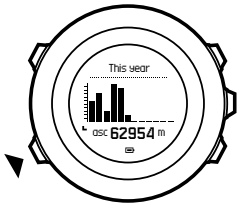
Sa display ng history ng pag-akyat, may apat kang view na maaari mong i-scroll sa pamamagitan ng pagpindot sa [View] . Ipinapakita ng view ang naabot mong taas sa loob ng nakaraang pitong araw kung saan ipinapakita sa pinakadulo sa kanan ang naabot mo ngayon.



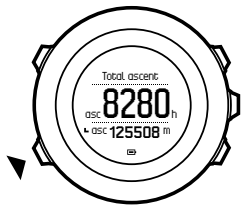
Ipinapakita ng susunod na display ang iyong naabot na taas sa loob ng 30 araw simula sa petsang isinasaad sa itaas ng display. Maaari mong i-reset ang petsa ng pagsisimula at ilagay ang petsa ngayon sa pamamagitan ng pagpindot sa [Back Lap] .



Pagkatapos ng view na para sa 30 araw, makakakuha ka ng buod ng kasalukuyang taon ng kalendaryo, kung saan ang bawat column sa graph ay kumakatawan sa isang buwan.



Ipinapakita ng huling view ang naabot mong taas sa lahat ng panahon (basta't ginamit mo ang relo). Ipinapakita ng gitnang row ang kabuuang oras ng pag-akyat, at ipinapakita naman ng ibabang row ang kabuuang naabot mong taas.



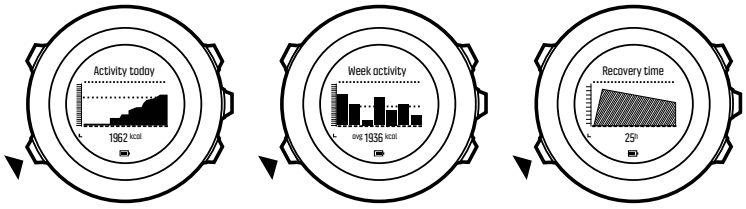
3.3. Pagsubaybay sa aktibidad

Kabilang sa mga tagal ng pag-recover na ipinapakita sa log mo ng ehersisyo, sinusubaybayan ng Suunto Ambit3 Vertical ang iyong pangkalahatang aktibidad, ang ehersisyo at pang-araw-araw na aktibidad. Binibigyan ka ng pagsubaybay sa aktibidad ng ganap na ideya tungkol sa iyong aktibidad, sa nasusunog mong calories at sa tagal ng iyong pag-recover.

Default na display ang pagsubaybay sa aktibidad sa **TIME**. Makikita mo ang display sa pamamagitan ng pagpindot sa [Next] (huling display).

Maipapakita/maitatago mo ang display sa pagsubaybay sa aktibidad mula sa start menu sa ilalim ng **DISPLAYS**(Mga display) » **Activity**(Aktibidad). Magpapalit-palit sa pamamagitan ng [Next] .

May tatlong view ang display sa pagsubaybay sa aktibidad na maaari mong palitan sa pamamagitan ng pagpindot sa [View] .



- **Activity today**(Aktibidad ngayon): nakonsumong calorie sa araw na ito; ipinapakita ng dotted line sa bar graph ang average na pang-araw-araw na pagkonsumo ng calorie para sa nakalipas na pitong araw, hindi kasama ang sa ngayon
- **Week activity**(Aktibidad ng linggo): nakonsumong calorie sa araw na ito; ipinapakita ng dotted line sa bar graph ang average na pang-araw-araw na pagkonsumo ng calorie para sa nakalipas na pitong araw, hindi kasama ang sa ngayon
- **Recovery time**(Tagal ng pag-recover): ang tagal ng pag-recover sa susunod na 24 na oras batay sa mga nakatalang ehersisyo at pang-araw-araw na aktibidad

3.4. Autopause

AutopausePino-pause ng (autopause) ang pagre-record ng pag-eehersisyo mo kapag mas mabagal sa 2 km/h (1.2 mph) ang iyong bilis. Kapag mas bumilis ka pa kaysa sa 3 km/h (1.9 mph), awtomatikong magpapatuloy ang pagre-record.

Maaari mong i-on/i-off ang **Autopause**(Autopause) para sa bawat sport mode sa Movescount, sa ilalim ng mga advanced na setting para sa sport mode.

Maaari mo ring i-on-i-off ang **Autopause**(Autopause) habang nag-eehersisyo nang walang anumang epekto sa iyong mga setting sa Movescount.

Para i-on/i-off ang **Autopause**(Autopause) sa panahon ng pag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE**(Aktibo) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa **Autopause**(Autopause) gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next] .
4. Magpapalit-palit sa i-on/i-off gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] .
5. Pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas.

3.5. Autoscroll

I-set ang iyong relo upang awtomatikong mag-scroll sa mga display ng sport mode habang nag-eehersisyo gamit ang **Autoscroll**(Autoscroll).

Sa Movescount, maaari mong i-on/i-off ang **Autoscroll**(Autopause) para sa bawat sport mode at tukuyin kung gaano katagal ipinapakita ang mga display.

Maaari mo ring i-on/i-off ang **Autoscroll**(Autopause) habang nag-eehersisyo nang walang anumang epekto sa iyong mga setting sa Movescount.

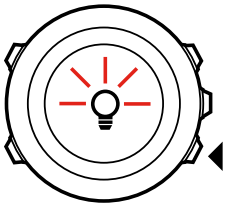
Para i-on/i-off ang **Autoscroll**(Autopause) sa panahon ng pag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE**(I-activate) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa **Autoscroll**(Autoscroll) gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next] .

4. Magpapalit-palit sa naka-on/naka-off gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] .
5. Pindutin nang matagal ang [Next] upang lumabas.

3.6. Backlight

Ang pagpindot sa - [Light] ay nag-a-activate din sa backlight.



Bilang default, iilaw ang backlight ng ilang segundo at awtomatikong mamamatay. Ito ang **Normal**(Normal) na mode.

May apat na backlight mode:

Mode(Mode):

- **Normal**(Normal): Iilaw ang backlight ng ilang segundo kapag pinindot mo ang [Light Lock] at kapag tumunog ang alarma.
- **Off**(Naka-off): Ang backlight ay hindi iilaw sa pamamagitan ng pagpindot ng button o kapag tumunog ang alarma.
- **Night**(Gabi): Iilaw ang backlight ng ilang segundo kapag pinindot mo ang alinmang button at kapag tumunog ang alarma.
- **Toggle**(Magpapalit-palit): Iilaw ang backlight ng ilang segundo kapag pinindot mo ang [Light Lock] at mananatiling nakasindi hanggang sa pindutin mong muli ang [Light Lock] .

May dalawang setting ng backlight ang iyong Suunto Ambit3 Vertical: isang 'pangkalahatan' setting at isang para sa mga sport mode.

Mapapalitan mo ang pangkalahatang setting ng backlight sa mga setting ng relo sa ilalim ng **GENERAL**(Pangkalahatan) » **Tones/display**(Mga tunog/display) » **Backlight**(Backlight). Tingnan ang *2.3. Pag-a-adjust sa mga setting*. Mapapalitan mo rin ang pangkalahatang setting sa Movescount.

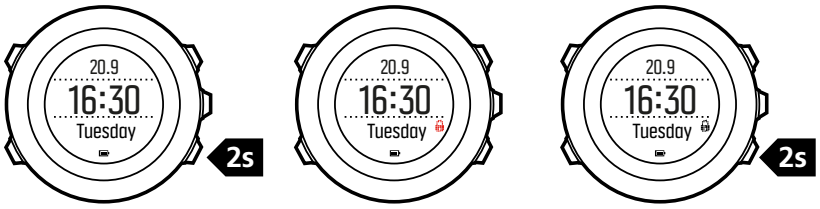
Magagamit ng mga sport mode mo ang parehong backlight mode bilang ang pangkalahatang setting (default), o maaari kang magtakda ng ibang mode para sa bawat sport mode sa ilalim ng mga advanced na setting sa Movescount.

Karagdagan pa sa mode, mababago mo ang liwanag ng backlight (sa porsyento), alinman sa mga setting ng relo sa ilalim ng **GENERAL**(Pangkalahatan) » **Tones/display**(Mga tunog/display) » **Backlight**(Backlight) o sa Movescount.

TIP: *Kapag ang mga button na [Back Lap] at ang [Start Stop] ay naka-lock, maaari mo pa ring i-activate ang backlight sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock] .*

3.7. Button lock

Kapag nakapindot nang matagal ang [Light Lock] , maila-lock at maia-unlock ang mga button.



Mapapalitan mo ang galaw ng button lock sa mga setting ng relo sa ilalim ng **GENERAL**(Pangkalahatan) » **Tones/display**(Mga tone/display) » **Button lock**(Lock ng button).

May dalawang lock setting ang iyong Suunto Ambit3 Vertical: isa para sa pangkalahatang gamit, **Time mode lock**(Lock ng time mode), at isa para sa kapag ikaw ay nag-eehersisyo, **Sport mode lock**(Lock ng sport mode):

Time mode lock(Lock ng time mode):

- **Actions only**(Mga aksyon lang): Naka-lock ang mga menu na magsimula at mga opsyon.
- **All buttons**(Lahat ng button): Naka-lock lahat ng mga button. Maaaring i-activate ang backlight sa **Night**(Gabi) na mode.

Sport mode lock(Lock ng sport mode):

- **Actions only**(Mga Aksyon lang): [Ang Start Stop] , [Back Lap] at ang mga menu ng opsyon ay naka-lock sa panahon ng ehersisyo.
- **All buttons**(Lahat ng button): Naka-lock lahat ng mga button. Maaaring i-activate ang backlight sa **Night**(Gabi) na mode.

TIP: *Piliin ang setting na lock ng button na* ***Actions only****(Mga aksyon lang) para sa mga sport mode para maiwasan ang aksidenteng pagpapasimula o pagpapahinto ng iyong log. Kapag ang mga button na [Back Lap] at [Start Stop] ay naka-lock, maaari mo pa ring baguhin ang mga display sa pamamagitan ng pagpindot sa [Next] at ang mga view sa pamamagitan ng pagpindot sa [View] .*

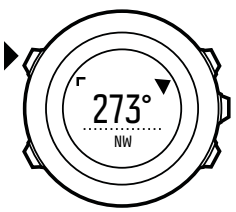
3.8. Compass

Suunto Ambit3 Vertical ay may digital na compass na nagbibigay sa iyo ng kakayahang i-orient ang iyong sarili ayon sa magnetic na hilaga. Ang compass ay tilt-compensated (pagpapalagay sa pagkatagilid) ay nagbibigay sa iyo ng mga tumpak na reading kahit na hindi naka-level nang pahalang ang compass.

Maaari mong ipakita/itago ang display ng compass mula sa start menu sa ilalim ng **DISPLAYS**(MGA DISPLAY) » **Compass**(Campass). Magpapalit-palit gamit ang [Next] .

Kabilang sa display ng compass ang sumusunod na impormasyon:

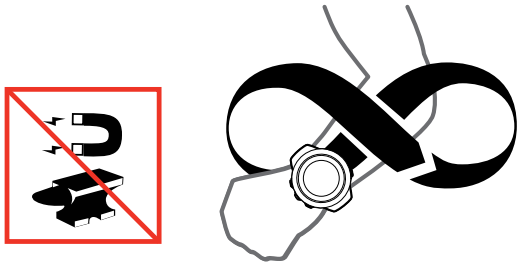
- gitnang row: heading ng compass sa degrees
- ibabang row: palitan ang view sa kasalukuyang heading sa pamamagitan ng mga cardinal na numero, upang orasan o i-empty sa pamamagitan ng [View]



Lilipat ang compass sa power saving mode pagkalipas ng isang minuto. Muling i-activate ito gamit ang [Start Stop] .

3.8.1. Pagka-calibrate sa compass

Kung hindi mo pa nagagamit dati ang compass, kailangan mo muna itong i-calibrate. Ikutin at ikiling ang relo sa iba't ibang direksyon hanggang sa mag-beep ito, na nagsasaad na tapos na ang pagka-calibrate.



Kung nai-calibrate mo na ang compass at gusto mong i-recalibrate itong muli, maaari mong buksan ang opsyon sa pag-calibrate sa menu ng mga opsyon.

Kung matagumpay ang pagka-calibrate, makikita ang salitang **Calibration successful** (Tagumpay ang pagka-calibrate). Kung hindi matagumpay ang pagka-calibrate, makikita ang salitang **Calibration failed** (Di-tagumpay ang pagka-calibrate). Upang muling subukan ang pagka-calibrate, pindutin ang [Start Stop] .

Upang manu-manong masimulan ang pagka-calibrate sa compass:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Piliin ang **GENERAL** (PANGKALAHATAN) gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll papunta sa **Compass** (Compass) gamit ang [Light Lock] at pumili gamit ang [Next] .
4. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Calibration** (Pagka-calibrate).

3.8.2. Pagse-set ng deklinasyon

Upang matiyak ang tamang reading ng compass, mag-set ng tumpak na value ng deklinasyon.

Ang mga mapang papel ay nakaturo sa totoong hilaga. Ang mga compass naman ay nakaturo sa magnetic na hilaga – isang rehiyon sa itaas ng Lupa kung saan humihila ang mga magnetic field ng Lupa. Dahil wala sa parehong lokasyon ang magnetic na Hilaga at totoong Hilaga, dapat mong i-set ang value ng deklinasyon sa iyong compass. Ang anggulo sa pagitan ng magnetic at totoong hilaga ay ang iyong value ng deklinasyon.

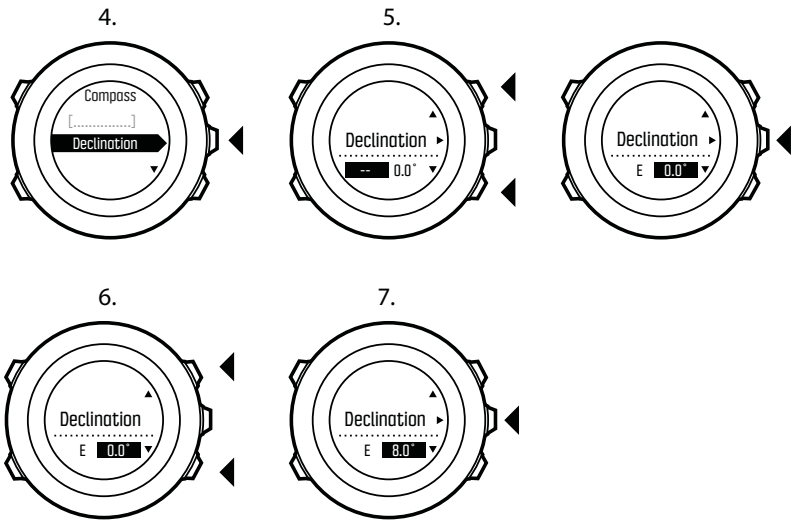
Lumilitaw ang value ng deklinasyon sa karamihan ng mga mapa. Nagbabago taun-taon ang lokasyon ng magnetic na Hilaga, kaya ang pinakatumpak at napapanahong value ng deklinasyon ay maaaring makuha sa internet (halimbawa sa *www.magnetic-declination.com*).

Gayunman, ang mga orienteering map ay iginuguhit kaugnay ng magnetic na hilaga. Ang ibig sabihin nito ay kapag gumagamit ka ng mga orienteering map kailangan mong i-off ang pagtatama sa value ng deklinasyon sa pamamagitan ng pagse-set sa value ng deklinasyon sa 0 degrees.

Upang i-set ang value ng deklinasyon:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.

2. Pindutin ang [Next] upang pumasok sa **GENERAL**(pangkalahatan).
3. Mag-scroll sa **Compass**(Compass) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
4. Mag-scroll sa **Declination**(Deklinasyon) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
5. I-off ang deklinasyon sa pamamagitan ng pagpili sa **–**(–), o piliin ang **W**(K) (kanluran) o **E**(S) (silangan).
6. I-set ang value ng deklinasyon gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] .
7. Pindutin [Next] upang i-accept ang isang setting.



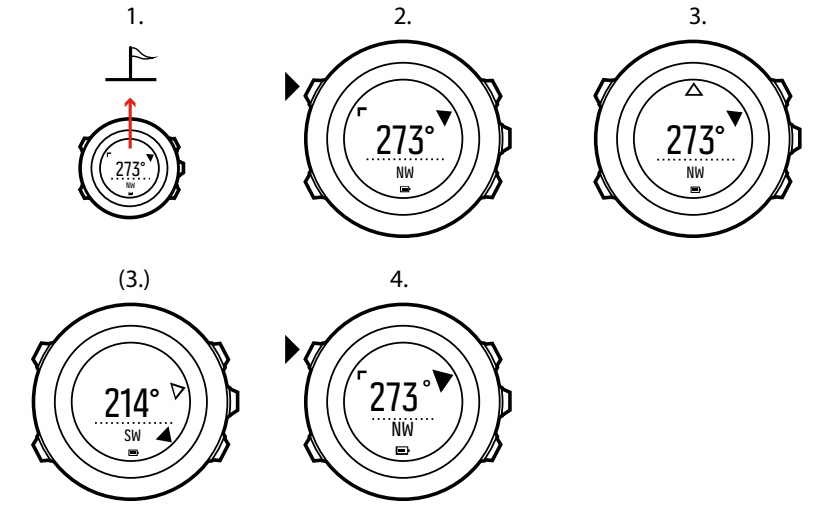
TIP: *Maaari ka ring makapasok sa mga setting ng compass sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [View] sa* ***COMPASS*** *mode.*

3.8.3. Pagse-set ng bearing lock

Maaari mong markahan ang direksyon tungo sa iyong target na kaugnay ng Hilaga gamit ang bearing lock na feature.

Para i-lock ang bearing:

1. Kapag aktibo ang compass, hawakan ang relo sa iyong harapan at umikot papunta sa target mo.
2. Pindutin ang [Back Lap] para i-lock ang kasalukuyang degree na ipinapakita sa relo bilang bearing mo.
3. Sinasabi ng tatsulok na walang laman ang naka-lock na bearing alinsunod sa indicator ng Hilaga (solid na tatsulok).
4. Pindutin ang [Back Lap] upang i-clear ang bearing lock.



PAALALA: *Habang ginagamit ang compass sa mode na ehersisyo, ang [Back Lap] na button ay magla-lock lang at maki-clear ang bearing. Lumabas mula sa compass view para makapag-lap gamit ang [Back Lap] .*

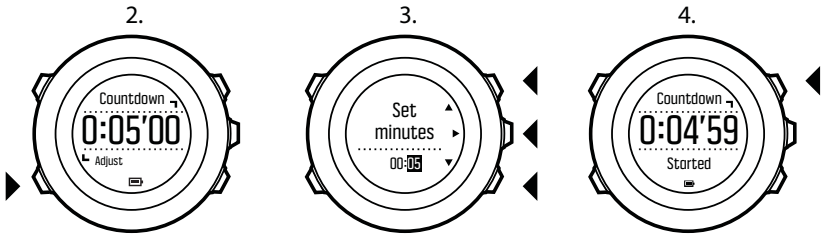
3.9. Countdown timer

Maaari mong gamitin ang countdown timer na mag-count down mula sa isang naka-preset na oras hanggang zero. Gumagawa ang timer ng maikling tunog bawat segundo sa huling 10 segundo at nagpapatunog ng alarma kapag naabot na ang zero.

Maaari mong ipakita/itago ang countdown timer mula sa start menu sa ilalim ng **DISPLAYS**(Mga display) » **Countdown**(Countdown). Magpalipat-lipat sa pamamagitan ng [Next] .

Para i-set ang oras ng countdown:

1. Pindutin ang [Next] hanggang sa maabot ang display ng countdown timer.
2. Pindutin ang [View] para i-adjust ang oras ng countdown.
3. I-set ang voras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] . I-accept gamit ang [Next] .
4. Pindutin [Stop Start] upang simulan ang countdown.



TIP: *Maaari mong i-pause/ipagpatuloy ang countdown sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] .*

3.10. Mga Display

May kasamang ilang iba't ibang feature ang Suunto Ambit3 Vertical mo, gaya ng compass (tingnan ang *3.8. Compass*) at stopwatch (tingnan ang *3.32. Stopwatch*), na tinuturing bilang

mga display na maaaring makita sa pamamagitan ng pagpindot sa [Next] . Ang ilan sa mga ito ay permanente, at ang iba naman ay maaari mong ipakita o itago kung gusto mo.

Upang ipakita/itago ang mga display:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll sa **DISPLAYS**(Mga Display) gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next] .
3. Sa listahan ng display, i-toggle nang i-on/i-off ang anumang feature sa pamamagitan ng pag-i-scroll dito gamit ang Start Stop o Light Lock at pagpindot sa Next. Pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas sa menu ng mga display kung kailangan.

Ang mga sport mode mo (tingnan ang *3.31. Mga sport mode*) ay marami ring display na maaari mong i-customize upang makita ang iba't ibang impormasyon habang nag-eehersisyo ka.

3.10.1. Pag-adjust sa contrast ng display

Dagdagan o bawasan ang contrast ng display ng iyong Suunto Ambit3 Vertical sa mga setting ng relo.

Upang i-adjust ang contrast ng display:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para makapasok sa mga **GENERAL**(Pangkalahatan) na setting.
3. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **Tones/display**(Mga tone/display).
4. Mag-scroll sa **Display contrast**(Contrast ng display) gamit ang [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next] .
5. Dagdagan ang contrast gamit ang [Start Stop] , o bawasan ito gamit ang [Light Lock] .
6. Pindutin nang matagal ang [Next] upang lumabas.

3.10.2. Pag-i-invert sa kulay ng display

Palitan ang display sa pagitan ng madilim at maliwanag sa pamamagitan ng mga setting sa relo o sa Movescount, o sa pamamagitan lang ng paggamit sa default na [View] na button shortcut (tingnan ang *2.1. Mga button at menu*). Mapapalitan mo rin ang pangkalahatang setting sa Movescount.

Upang i-invert ang display sa mga setting ng relo:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **GENERAL**(Pangkalahatan) na setting.
3. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **Tones/display**(Mga tone/display).
4. Mag-scroll sa **Invert display**(I-invert ang display) gamit ang [Start Stop] at piliin ito gamit ang [Next] .

3.11. Pag-eehersisyo gamit ang mga sport mode

Gamitin ang mga sport mode (tingnan ang *3.31. Mga sport mode*) para i-record ang mga log ng ehersisyo at tingnan ang iba't ibang impormasyon habang ikaw ay nag-eehersisyo.

Maaari mong mapuntahan ang mga sport mode sa ilalim ng **EXERCISE**(Ehersisyo) na menu sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] .

3.11.1. Paggamit sa Suunto Smart Sensor

Ang isang Bluetooth® Smart compatible na heart rate sensor, gaya ng Suunto Smart Sensor, ay maaaring gamitin kasama ng iyong Suunto Ambit3 Vertical upang mabigyan ka ng mas detalyadong impormasyon tungkol sa tindi ng iyong ehersisyo.

Habang nag-eehersisyo, pinapagana ng heart rate sensor ang:

- heart rate sa mismong oras ng pagbasa
- average na heart rate sa mismong oras ng pagbasa
- heart rate na naka-talangguhit
- mga calorie na nasunog sa pag-eehersisyo
- gabay sa pag-eehersisyo sa loob ng itinakdang limitasyon ng heart rate
- Peak Training Effect

At habang nag-eehersisyo, ipinapakita ng heart rate sensor ang:

- kabuuang calorie na nasunog sa pag-eehersisyo
- average na heart rate
- pinakamataas na heart rate
- tagal ng pag-recover

Kung ginagamit mo ang Suunto Smart Sensor, mayroon ka ring dagdag na bentaha dahil sa heart rate memory. Bina-buffer ng memory function ng Suunto Smart Sensor ang data sa tuwing naaantala ang transmission tungo sa iyong Suunto Ambit3 Vertical.

Binibigyang-daan ka nitong makakuha ng tumpak na impormasyon sa tindi ng pag-eehersisyo pagdating sa mga aktibidad na gaya ng paglalangoy kung saan nahaharangan ng tubig ang transmission. Ang ibig din sabihin nito ay maaari mong iwanan ang iyong Suunto Ambit3 Vertical pagkasimulang mag-record. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring sumangguni sa Gabay ng Gumagamit ng Suunto Smart Sensor.

Kapag walang heart rate sensor, ang iyong Suunto Ambit3 Vertical ay magbibigay ng impormasyon tungkol sa pagkonsumo ng calorie at tagal ng pag-recover para sa pagtakbo at pagbibisikleta kung saan ang bilis ang siyang ginagamit upang tantiyahin ang tindi. Ngunit, inirerekomenda namin ang paggamit ng heart rate sensor upang makakuha ng tumpak na mga reading ng tindi.

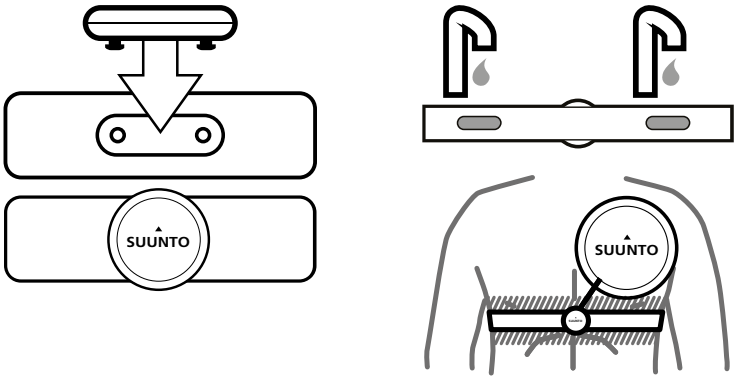
Sumangguni sa gabay ng gumagamit para sa Suunto Smart Sensor o iba pang Bluetooth Smart compatible na heart rate sensor para sa karagdagang impormasyon.

3.11.2. Pagsusuot ng Suunto Smart Sensor

Upang simulan ang paggamit sa Suunto Smart Sensor:

1. Ikabit nang mahigpit ang sensor sa strap connector.
2. I-adjust ang haba ng strap gaya ng kinakailangan.
3. Medyo basahin ang mga bahagi ng strap electrode ng tubig o ng electrode gel.
4. Isuot ang strap upang tamang-tama ang pagkakakabit nito at ang logo ng Suunto ay nakapaitaas.

1. 3. - 4.



Awtomatikong nag-o-on ang Smart Sensor kapag may natukoy itong tibok ng puso.

TIP: *Isuot ang strap nang nakadikit sa iyong balat para sa pinakamahusay na mga resulta.*

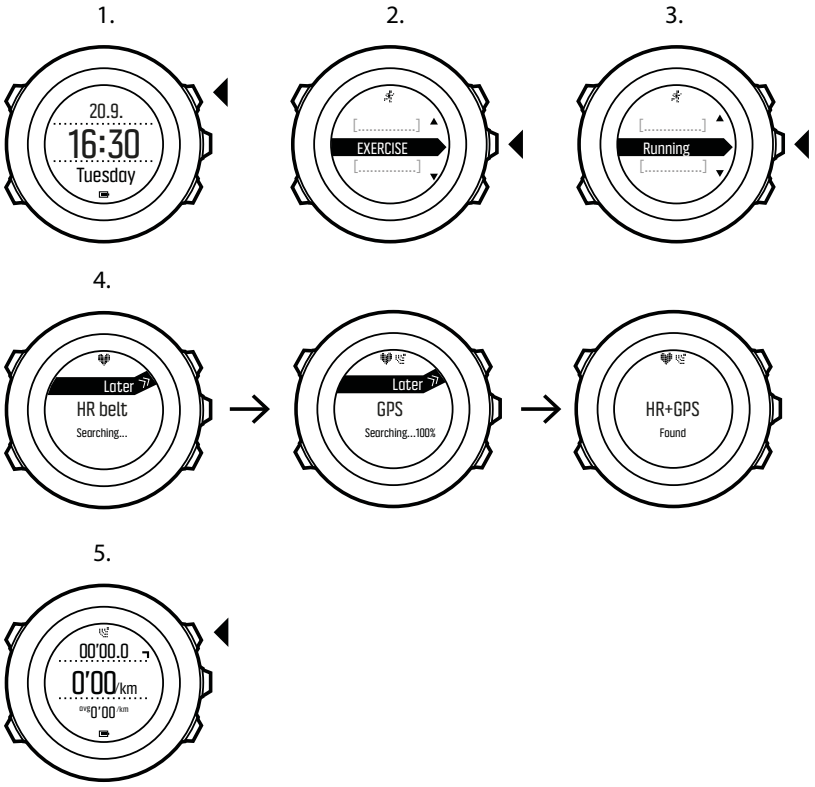
Sumangguni sa Gabay ng Gumagamit ng Suunto Smart Sensor para sa dagdag na impormasyon at pagta-troubleshoot.

PAALALA: *Tuyuin ang balat na nasa ilalim ng mga belt electrode, ang maluwag na belt at ang mga synthetic na materyal ng shirt ay maaaring sanhi ng di-pangkaraniwang taas ng mga reading ng heart rate. Basain ng kaunti ang mga belt electrode at sikipan ang belt upang maiwasan ang mga labis na pagtaas ng heart rate. Kung nag-aalala ka tungkol sa iyong heart rate, mangyaring kumonsulta sa doktor.*

3.11.3. Pagsisimula ng isang ehersisyo

Upang simulan ang pag-eehersisyo:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Pindutin ang [Next] upang makapasok sa **EXERCISE**(Ehersisyo).
3. I-scroll ang mga sport mode gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin ang naaangkop na mode gamit ang [Next] .
4. Awtomatikong nagsisimulang maghanap ang relo ng heart rate belt signal, kung ang napiling sport mode ay gumagamit ng heart rate belt. Hintaying mag-abiso ang relo na ang heart rate at/o GPS signal ay natagpuan na, o pindutin ang [Start Stop] para piliin ang **Later**(Mamaya). Patuloy na naghahanap ang relo ng heart rate/GPS signal.
5. Pindutin ang [Start Stop] upang simulang i-record ang ehersisyo mo. Upang mapuntahan ang mga dagdag na opsyon habang nag-eehersisyo, pindutin nang matagal ang [Next] .



3.11.4. Habang nag-eehersisyo

Suunto Ambit3 Vertical ay nagbibigay sa iyo ng maraming impormasyon sa panahon ng iyong pag-eehersisyo. Ang impormasyon ay nagbabago depende sa sport mode na pinili mo (tingnan ang *3.31. Mga sport mode*). Makakakuha ka pa ng karagdagang impormasyon kung gagamit ka ng isang heart rate belt at GPS habang nag-eehersisyo.

Narito ang ilang ideya kung paano gamitin ang relo sa panahon ng pag-eehersisyo:

- Pindutin ang [Next] upang makita mag-scroll sa iyong mga display ng sport mode.
- Pindutin ang [View] upang makita ang iba't ibang impormasyon sa ibabang row ng display.
- Para maiwasang aksidenteng maihinto ang pagre-record ng iyong log o kaya'y makapag-lap nang hindi mo gusto, i-lock ang mga button sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Light Lock] .
- Pindutin ang [Start Stop] para i-pause ang pagre-record. Para ituloy ang pagre-record, pindutin ulit ang [Start Stop] .

3.11.5. Pagre-record sa mga track

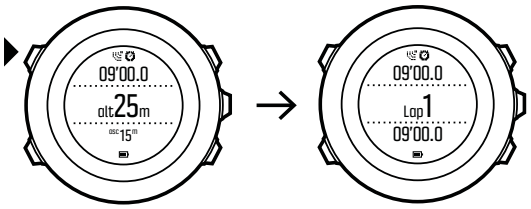
Depende sa sport mode na napili mo, magbibigay-daan sa iyo ang Suunto Ambit3 Vertical na itala ang iba't ibang impormasyon sa panahon ng pag-eehersisyo.

Kung naka-enable ang GPS sa iyong sport mode, itatala rin ng Suunto Ambit3 Vertical ang iyong track sa panahon ng iyong pag-eehersisyo. Maaari mong tingnan ang track sa Suunto app bilang bahagi ng naitalang ehersisyo.

3.11.6. Pagla-lap

Habang ikaw ay nag-eehersisyo, makakapag-lap ka nang manwal o awtomatiko sa pamamagitan ng pagse-set sa autolap interval sa Movescount. Kapag awtomatiko kang nagla-lap, nire-record ng Suunto Ambit3 Vertical ang mga lap batay sa distansya na itinakda mo sa Movescount.

Para manu-manong makapag-lap, pindutin ang [Back Lap] habang nag-eehersisyo.



Suunto Ambit3 Vertical ay nagpapakita sa iyo ng mga sumusunod na impormasyon:

- itaas na hanay: magkahiwalay na oras (tagal mula sa simula ng log)
- gitnang hanay: bilang ng lap
- ibabang hanay: oras ng lap

PAALALA: *Laging ipinapakita ng buod ng ehersisyo ang kahit isang lap, ang iyong ehersisyo mula simula hanggang katapusan. Ang mga lap na iyong nagawa sa ehersisyo ay ipinapakita bilang mga karagdagang lap.*

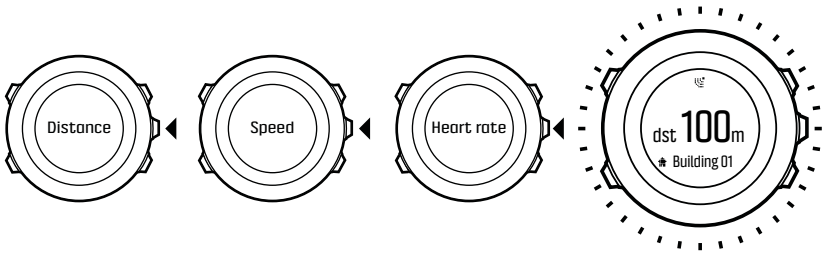
3.11.7. Pagna-navigate habang nag-eehersisyo

Kung gusto mong tumakbo ng isang ruta o tungo sa isang point of interest (POI), maaari kang pumili ng sport mode, gaya ng Takbuhin ang isang Ruta, at agad simulan ang pagna-navigate.

Maaari ka ring mag-navigate sa isang ruta o sa isang POI, habang nag-eehersisyo sa ibang mga sport mode na may naka-activate na GPS.

Para mag-navigate habang nag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **NAVIGATION**(pag-navigate).
3. Mag-scroll sa **POIs (Points of interest)**(mga POI (Points of interest)) o **Routes**(Mga Ruta) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
   Ang gabay sa pag-navigate ay ipinapakita bilang huling display sa mode ng napiling sport.



Para i-deactivate ang pag-navigate, bumalik sa **NAVIGATION**(Pag-navigate) sa menu ng mga opsyon at piliin ang **End navigation**(Itigil ang pag-navigate).

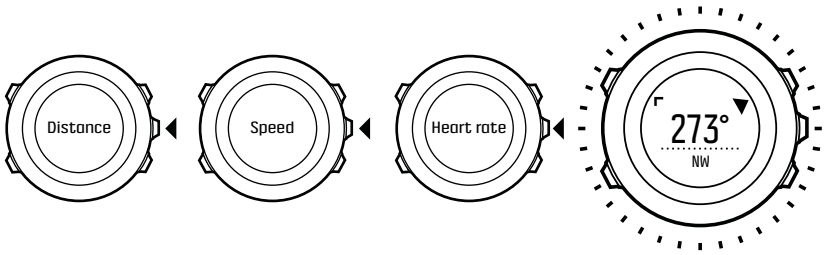
PAALALA: *Kung ang setting ng katumpakan ng GPS (tingnan ang 3.22.3. Katumpakan ng GPS at pagtitipid ng baterya) ng sport mode mo ay* ***Good****(Maganda) o mas mababa, habang nagna-navigate, nagbabago ang katumpakan ng GPS sa* ***Best****(Pinakamahusay). Mas malakas siyempre ang paggamit ng baterya.*

3.11.8. Paggamit sa compass habang nag-eehersisyo

Maaari mong i-activate ang compass at magdagdag dito ng custom na sport mode habang ikaw ay nag-eehersisyo.

Para gamitin ang compass habang nag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE**(I-activate) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa **Compass**(Compass) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
4. Ang compass ay ipapakita bilang huling display sa custom na mode sport.



Para i-deactivate ang compass, bumalik sa **ACTIVATE**(I-activate) sa menu ng mga opsyon at piliin ang **End compass**(Itigil ang compass).

3.12. Hanapin ang pabalik

Suunto Ambit3 Vertical awtomatikong isini-save ang puntong pinagsimulan ng iyong ehersisyo, kung gumagamit ka ng GPS. Gamit ang Hanapin ang Pabalik, maaaring direkta kang gabayan ng Suunto Ambit3 Vertical sa puntong pinagsimulan mo (o sa lokasyon kung saan nai-set ang GPS fix).

Para hanapin ang pabalik:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **NAVIGATION**(pag-navigate).
3. Mag-scroll sa **Find back**(Hanapin ang pabalik) gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next] . Ang gabay sa pag-navigate ay ipinapakita bilang huling display sa mode ng napiling sport.

3.13. Mga update sa firmware

Maaari mong i-update ang iyong Suunto Ambit3 Vertical software sa pamamagitan ng Suuntolink. Tiyaking naka-sync ang iyong relo sa Suunto app bago mo i-update ang software, made-delete ang lahat ng log mula sa relo habang nag-a-update.

Para i-update ang iyong Suunto Ambit3 Vertical software:

1. I-upload ang iyong mga ehersisyo sa Suunto app.
2. I-install ang Suuntolink kung hindi mo pa ito nagagawa (*www.suunto.com/suuntolink*).

3. Ikonekta ang iyong Suunto Ambit3 Vertical sa computer mo gamit ang ibinigay na USB cable at sundin ang mga tagubilin.

3.14. FusedAlti

Ang FusedAltiTM ay nagbibigay ng sukat ng altitude na kumbinasyon ng GPS at barometric altitude. Pinapababa nito ang epekto ng mga pansamantala at offset na mali sa huling reading ng altitude.

PAALALA: *Bilang default, sinusukat ang altitude gamit ang FusedAlti sa mga pag-e-ehersisyo na gumagamit ng GPS at habang nagna-navigate. Kapag naka-off ang GPS, ang altitude ay sinusukat gamit ang barometric sensor.*

Kapag ang device ay nasa **TIME** mode, makakahanap ka ng bagong reference para sa barometric na altitude gamit ang FusedAlti. Ina-activate nito ang GPS sa maximum na 15 minuto.

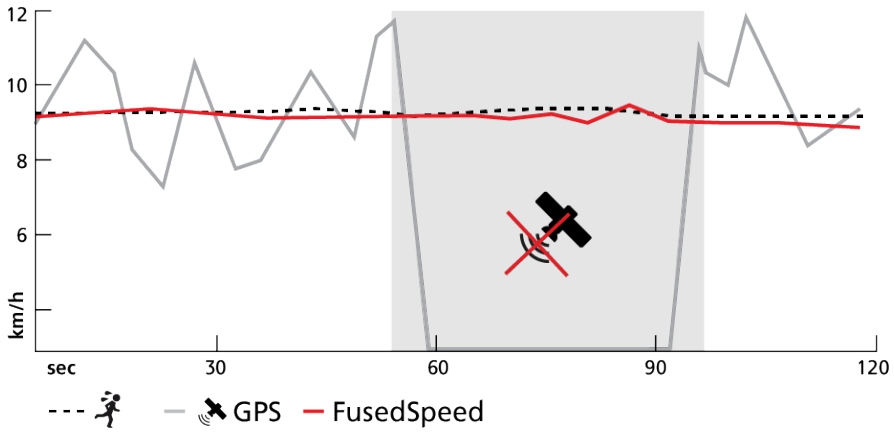
Upang humanap ng bagong reference value ng altitude gamit ang FusedAlti:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll papunta sa **ALTITUDE** (ALTITUDE) gamit ang [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll papunta sa **Auto adjust** (Awtomatikong pag-adjust) gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next] upang i-activate. Naka-on ang GPS at magsisimulang magkalkula ang aparato ng altitude batay sa FusedAlti.

PAALALA: *Sa mga maayos na kondisyon, inaabot ng 4 – 12 minuto para ma-activate ang FusedAlti. Sa panahong iyon, ipinapakita ng Suunto Ambit3 Vertical ang barometric altitude at ang ~ ay ipinapakita kasama ng sukat ng altitude upang ipahiwatig na maaaring mali ang altitude.*

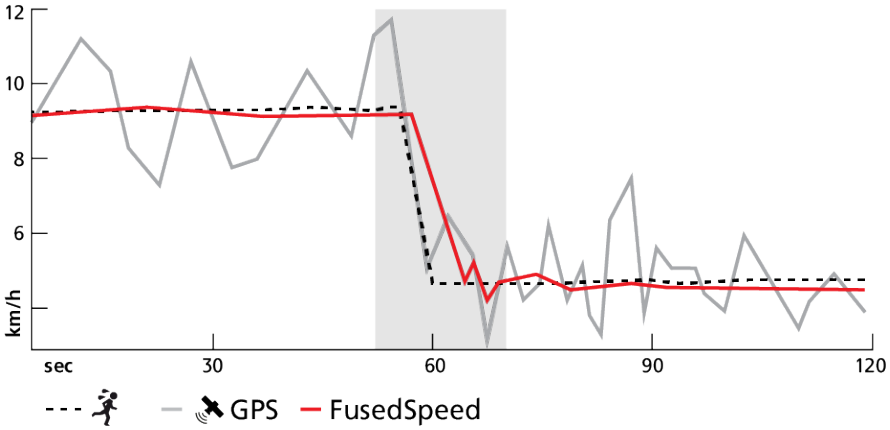
3.15. Ang FusedSpeed

Ang FusedSpeedTM ay natatanging kombinasyon ng GPS at ng mga reading ng wrist acceleration sensor para sa mas tumpak na pagsukat ng iyong bilis sa pagtakbo. Ang GPS signal ay naaayon na sinasala batay sa wrist acceleration, na nagbibigay ng mas tumpak na reading sa di-nagbabagong bilis ng pagtakbo at mas mabilis na pagtugon sa mga pagbabago sa bilis.



Ang FusedSpeed ay magiging higit na kapaki-pakinabang para sa iyo kung nangangailangan ka ng mabilisang reading sa bilis ng takbo habang nagsasanay, halimbawa, kapag tumatakbo

sa hindi patag na lupa o habang sa nasa interval na pagsasanay. Kung pansamantala kang mawalan ng GPS signal, halimbawa, nagagawa ng Suunto Ambit3 Vertical na patuloy na maipakita ang tumpak na reading ng bilis gamit ang accelometer na naka-calibrate sa GPS.

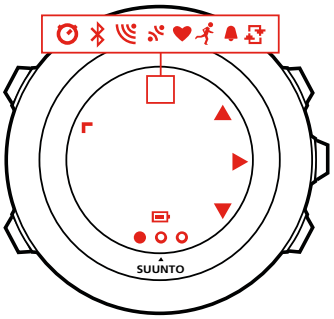


TIP: *Para makuha ang pinakatumpak na reading gamit ang FusedSpeed, sumulyap lang nang mabilisan sa aparato kung kailangan. Ang paghawak sa relo sa harap mo nang hindi ito ginagalaw ay nakakabawas sa katumpakan.*

Ang FusedSpeed ay awtomatikong naka-enable para sa pagtakbo at iba pang katulad na aktibidad, gaya ng orienteering, floor ball at football (soccer).

Upang mapagana ang FusedSpeed para sa isang custom na sport mode, tiyaking pipili ka ng aktibidad na gumagamit ng FusedSpeed. Ito ay nakalagay sa hulihang bahagi ng mga advanced na setting ng sport mode sa Movescount.

3.16. Mga icon



Ang mga sumusunod na icon ay naka-display sa Suunto Ambit3 Vertical:

	alarma
	baterya
	Aktibidad ng bluetooth
	button lock
	mga indicator ng pagpindot sa button
	chronograph

	kasalukuyang display
	pababa/bawasan
	lakas ng GPS signal
	heart rate (bilis ng tibok ng puso)
	papasok na tawag
	timer ng interval
	mensahe/notipikasyon
	hindi nasagot na tawag
	susunod/kumpirmahin
	pagpe-pair
	mga setting
	sport mode
	pataas/dagdagan

mga icon ng POI

Ang mga sumusunod na icon ng POI ay magagamit sa Suunto Ambit3 Vertical :

	simulan
	gusali/tahanan
	camp/camping
	kotse/parking
	kuweba
	sangang daan
	tapusin
	pagkain/restawran/karinderya
	gubat
	geocache
	tuluyan/hostel/hotel
	parang

	bundok/burol/lambak/bangin
	kalsada/landas
	bato
	tanawin
	tubig/ilog/lawa/baybayin
	waypoint

3.17. Timer ng interval

Maaari kang magdagdag ng timer ng interval sa bawat custom na sport mode sa Movescount. Para magdagdag ng timer ng interval sa isang sport mode, piliin ang sport mode at pumunta sa **Mga advanced na setting**. Sa susunod na ikonekta mo ang iyong Suunto Ambit3 Vertical sa iyong Movescount account, ang timer ng interval ay isi-synchronize sa relo.

Maaari mong tukuyin ang sumusunod na impormasyon sa timer ng interval:

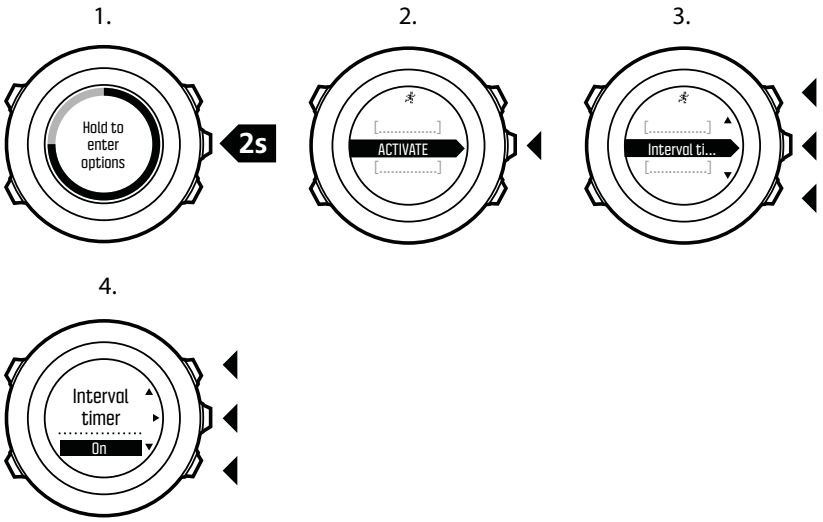
- mga uri ng interval (**HIGH**(mataas) at **LOW**(mababa) na interval)
- ang tagal o distansya ng parehong uri ng interval
- bilang ng beses na inulit ang mga interval

PAALALA: *Kung hindi mo nai-set ang mga bilang ng pag-ulit para sa mga interval sa Movescount, ang timer ng interval ay magpapatuloy hanggang nakaulit na ito ng 99 na beses.*

Maaari kang magtakda ng timer ng interval para sa bawat sport na kasama sa multisport mode (tingnan ang *3.21.2. Paggamit sa multisport mode*). Magsisimulang muli ang timer ng interval kapag nag-iba ang sport.

Upang i-activate/i-deactivate ang timer ng interval:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE**(I-activate) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa **Interval**(Interval) gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next] .
4. Pindutin ang [Start Stop] o [Light Lock] para i-set ang timer ng interval sa **On/Off**(Naka-on/Naka-off) at i-accept gamit ang [Next] . Kapag aktibo ang timer ng interval, ipinapakita ang icon ng interval sa itaas ng display.



3.18. Logbook

Naka-store sa logbook ang mga log ng mga naka-record mong aktibidad. Ang pinakamalaking bilang ng mga log at ang pinakamatagal na oras ng iisang log ay nakadepende sa kung gaano karaming impormasyon ang ini-record sa bawat aktibidad. Ang katumpakan ng GPS (tingnan ang *3.22.3. Katumpakan ng GPS at pagtitipid ng baterya*) at paggamit ng timer ng interval (tingnan ang *3.17. Timer ng interval*), halimbawa, ay direktang nakakaapekto sa bilang at tagal ng mga log na maaaring mai-store.

Maaari mong tingnan ang buod ng log ng iyong aktibidad matapos mong ihinto ang pag-record o sa pamamagitan ng **LOGBOOK** sa menu ng magsimula.

Nagbabago-bago ang impormasyong makikita sa buod ng log: nag-iiba ito depende sa mga salik gaya ng sport mode at kung gumamit ka ng heart rate belt o GPS o hindi. Bilang default, kasama, sa minimum, ang sumusunod na impormasyon sa lahat ng log:

- pangalan ng sport mode
- Oras
- petsa
- tagal
- mga lap

Kung may data ng GPS ang log, ang entry ng logbook ay kabibilangan ng isang view ng buong ruta ng track, pati na ang profile ng altitude ng track.

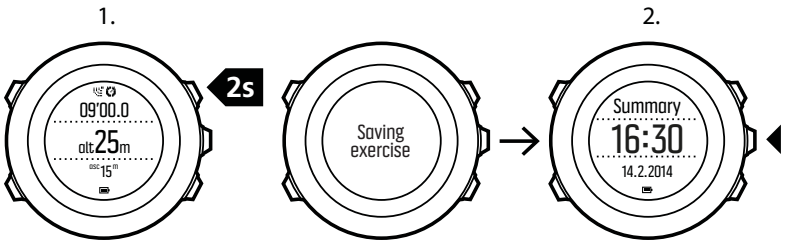
TIP: *Makakakita ka ng higit pang detalye ng mga na-record na aktibidad mo sa Suunto app.*

Para tingnan ang buod ng log matapos ihinto ang isang recording:

1. Panatilihing nakapindot ang [Magsimula Ihinto] para ihinto at i-save ang ehersisyo. O kaya, pindutin ang [Magsimula Ihinto] para i-pause ang recording. Pagkatapos i-pause, ihinto sa pamamagitan ng pagpindot sa [Back Lap] , o ituloy ang pag-record sa pamamagitan ng pagpindot sa [Magsimula Ihinto] . Pagkatapos i-pause at ihinto ang ehersisyo, i-save ang log sa pamamagitan ng pagpindot sa [Magsimula Ihinto] . Kung ayaw mong i-save ang log, pindutin ang [Light Lock] . Kung hindi mo ise-save ang log, matitingnan mo pa rin ang buod

ng log matapos pindutin ang [Lock ng Ilaw] , pero hindi maso-store ang log sa logbook para makita sa ibang pagkakataon.

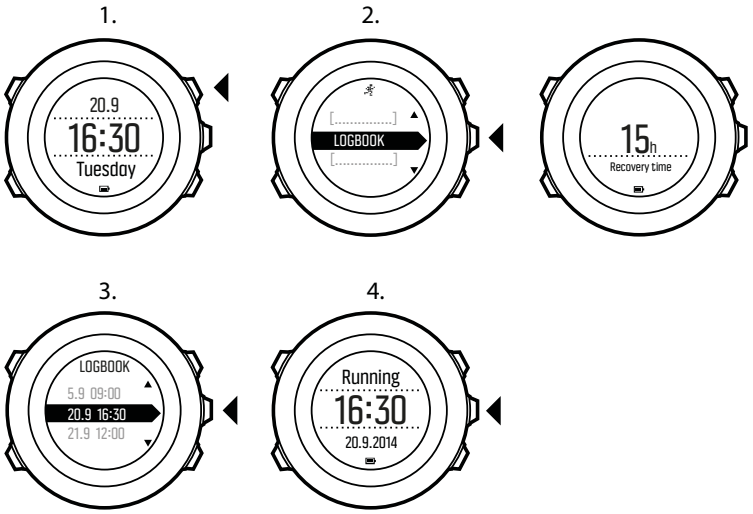
2. Pindutin ang [Susunod] para tingnan ang buod ng log.



Maaari mo rin tingnan ang mga buod ng lahat ng iyong nai-save na ehersisyo sa logbook. Sa logbook, nakalista ang mga ehersisyo ayon sa petsa at oras.

Upang makita ang buod ng log sa logbook:

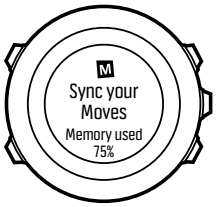
1. Pindutin ang [Magsimula Ihinto] para lumabas ang menu ng magsimula.
2. Mag-scroll sa **LOGBOOK** gamit ang [Lock ng Ilaw] at pindutin ang [Susunod] . Ipinapakita ang iyong kasalukuyang oras ng pag-recover.
3. Mag-scroll sa mga log gamit ang [Magsimula Ihinto] o [Lock ng Ilaw] at pumili ng log sa pamamagitan ng [Susunod] .
4. I-browse ang mga view ng buod ng log gamit ang [Susunod] .



Kung kasama sa log ang maraming lap, pwede kang tumingin ng impormasyong partikular sa lap sa pamamagitan ng pagpindot sa [Tingnan] .

3.19. Indicator ng nalalabing memory

Kung mahigit 50 % ng logbook ang hindi na-synchronize sa Suunto app, magpapakita ang Suunto Ambit3 Vertical ng paalala kapag pumunta ka sa logbook.



Hindi lalabas ang paalala kapag puno ang hindi naka-sync na memory at kapag nagsimula ang Suunto Ambit3 Vertical na i-overwrite ang mga lumang log.

3.20. Movescount

Magbibigay-daan sa iyo ang Movescount na i-customize ang relo mo para mas matugunan ang mga pangangailangan mo.

Simulan sa pag-install ng SuuntoLink:

1. Pumunta sa *www.suunto.com/suuntolink*.
2. I-download, i-install at buksan ang pinakabagong bersyon ng SuuntoLink.
3. Sundin ang mga tagubilin para gumawa ng iyong Movescount account.
4. Pumunta sa *www.movescount.com* at mag-log in.

PAALALA: *Sa unang pagkakataong na makonekta ang iyong Suunto Ambit3 Vertical sa Movescount, ililipat ang mga setting ng relo mula sa relo papunta sa iyong Movescount account. Sa susunod na ikonekta mo ang iyong Suunto Ambit3 Vertical sa Movescount account mo, awtomatikong masi-sync ang mga pagbabagong gagawin mo sa mga setting at sport mode sa Movescount at sa relo.*

3.21. Multisport na pagsasanay

Maaari mong gamitin ang Suunto Ambit3 Vertical para sa multisport na pagsasanay, at madaling makakalipat sa pagitan ng magkakaibang sport mode (tingnan ang *3.31. Mga sport mode*) habang nag-eehersisyo at tumitingin ng data na partikular sa sport sa panahon ng iyong pag-eehersisyo at sa buod ng log.

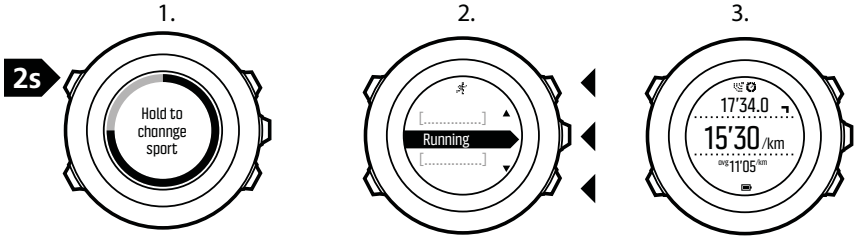
Maaari mong palitan ang sport nang manu-mano sa panahon ng pag-eehersisyo, o gumawa ng multisport mode upang magpalit ng mga sport sa isang partikular na kaayusan gaya ng para sa triathlon.

3.21.1. Manu-manong paglipat sa mga sport mode

Suunto Ambit3 Vertical ay nagpapahintulot sa iyo na lumipat sa ibang sport mode sa panahon ng pag-eehersisyo nang hindi kailangang huminto sa pagre-record. Lahat ng mga nagamit mong sport mode sa panahon ng ehersisyo ay kasama sa log.

Para manu-manong mailipat sa mga sport mode sa panahon ng pag-eehersiyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Back Lap] para mapuntahan ang mga sport mode.
2. I-scroll ang listahan ng mga opsyon sa sport mode gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] .
3. Pumili ng naaangkop na istilo ng paglalangoy gamit ang [Next] . Suunto Ambit3 Vertical ay patuloy sa pagre-record ng mga log at ng data para sa napiling sport mode.



PAALALA: *Suunto Ambit3 Vertical ay gumagawa ng lap tuwing lumilipat ka sa ibang sport mode.*

PAALALA: *Hindi ipino-pause ang pagre-record ng log kapag lumipat ka sa ibang sport mode. Maaari mong i-pause ang pagre-record sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] .*

3.21.2. Paggamit sa multisport mode

Maaari kang gumawa ng sarili mong multisport mode o gumamit ng umiiral na default na sport mode gaya ng **Triathlon**(Triathlon). Ang multisport mode ay maaaring binubuo ng ilang magkakaibang sport mode sa partikular na pagkakasunod-sunod. Maaari ring may kani-kaniyang timer ng interval ang bawat sport.

Upang magamit ang multisport mode:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang simulang i-record ang log.
2. Pindutin nang matagal ang [Back Lap] para lumipat sa susunod na sport habang nag-eehersisyo.

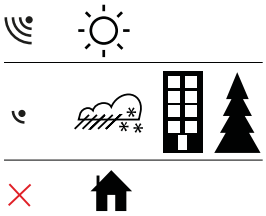
3.22. Pagna-navigate gamit ang GPS

Suunto Ambit3 Vertical ay gumagamit ng Global Positioning System (GPS) upang matukoy ang kasalukuyan mong lokasyon. Ginagamit ng GPS ang mga satellite na umiikot sa Lupa na may altitude na 20,000 km sa bilis na 4 km/s.

Ang kasamang GPS receiver sa Suunto Ambit3 Vertical ay pinahusay para gamitin sa pulsuhan at tumatanggap ito ng data mula sa napakalawak na anggulo.

3.22.1. Pagkuha ng GPS signal

Awtomatikong pinagagana ng Suunto Ambit3 Vertical ang GPS kapag pumili ka ng sport mode na may GPS function, inalam mo ang iyong lokasyon, o nagsimula kang magnabiga.



PAALALA: *Kapag ina-activate mo ang GPS sa unang pagkakataon, o hindi ito ginamit nang matagal na panahon, maaaring mas matagalan ito kaysa dati upang makakuha ng GPS fix. Ang mga susunod na pagpapaandar sa GPS ay mas bibilis na.*

TIP: *Para mapaikli ang oras sa pagsisimula ng GPS, hawakan nang nakapirme ang relo nang nakatihaya ang GPS at tiyakin na ikaw ay nasa bukas na lugar para nakikita ng relo nang malinaw ang kalangitan.*

TIP: *Regular na i-synchronize ang iyong Suunto Ambit3 Vertical sa Movescount para makuha ang pinakabagong orbit data ng satellite. Binabawasan nito ang panahon na kinakailangan upang makuha ang pang-ayos ng GPS at pinahuhusay ang katumpakan ng pagsubaybay.*

Pagtu-troubleshoot: Walang GPS signal

- Para sa pinakamalakas na signal, ituro ang bahaging GPS ng relo nang paitaas. Ang pinakamagandang signal ay nakukuha sa bukas na lugar na nakikita nang malinaw ang kalangitan.
- Ang GPS receiver ay karaniwang gumagana nang mabuti sa loob ng mga tent at iba pang maninipis na tabing. Subalit, ang mga bagay, gusali, masukal na kagubatan o maulap na lagay ng panahon ay nakababawas sa kalidad ng pagtanggap ng GPS signal.
- Ang GPS signal ay hindi tumatagos sa matitigas na istraktura o sa tubig. Kaya, huwag susubukang paganahin ang GPS sa loob ng mga gusali, kuweba o sa ilalim ng tubig.

3.22.2. Mga GPS grid at format ng posisyon

Ang mga grid ay mga guhit sa isang mapa na tumutukoy sa coordinate system na ginamit sa mapa.

Ang format ng posisyon ay ang paraan kung paano ipinapakita ang posisyon ng GPS receiver sa relo. Lahat ng format ay tumutukoy sa iisang lokasyon, magkakaiba lang ang paraan ng pagpapakita nito. Mapapalitan mo ang format ng posisyon sa mga setting ng relo sa ilalim ng **GENERAL**(Pangkalahatan) » **Format**(Format) » **Position format**(Format ng posisyon).

Mapipili mo ang format mula sa mga sumusunod na grid:

- ang latitude/longitude ay ang pinakakaraniwang ginagamit na grid at mayroon itong tatlong magkakaibang format:
  - **WGS84 Hd.d°**(WGS84 Hd.d°)
  - **WGS84 Hd°m.m'**(WGS84 Hd°m.m')
  - **WGS84 Hd°m's.s**(WGS84 Hd°m's.s)
- **UTM**(UTM) (Universal Transverse Mercator) ay nagbibigay ng presentasyong pahalang na may dalawang dimensyon.
- **MGRS**(MGRS) (Military Grid Reference System) ay karugtong ng UTM at nagtataglay ng isang grid zone designator, 100,000-meter square na identifier at isang numerical na lokasyon.

Suunto Ambit3 Vertical sinusuportahan din nito ang mga sumusunod na lokal na grid:

- **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 Alaska)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Conus)
- **UTM NAD83**(UTM NAD83)
- **NZTM2000** (NZTM2000) (New Zealand)

PAALALA: *Ang ilang grid ay hindi magagamit sa mga lugar sa hilaga ng 84°N at timog ng 80°S, o sa labas ng mga bansang pinagtatakdaan ng mga ito.*

3.22.3. Katumpakan ng GPS at pagtitipid ng baterya

Kapag kino-customize sa pangangailangan ang mga sport mode, maaari mong tukuyin ang interval ng GPS fix gamit ang setting ng katumpakan ng GPS sa Movescount. Kung mas maigsi ang interval, mas mabuti ang katumpakan kapag nag-eehersisyo.

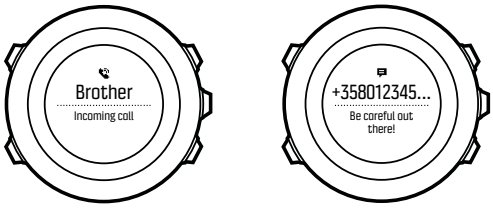
Sa pagpapataas ng interval at pagpapababa ng katumpakan, maaari mong pahabain ang buhay ng baterya.

Ang mga opsyon sa katumpakan ng GPS ay:

- Pinakamabuti: ~ 1 seg na fix interval, pinakamataas sa pagkonsumo ng baterya
- Mabuti: ~ 5 seg na fix interval, katamtaman sa pagkonsumo ng baterya
- OK: ~ 60 seg na fix interval, pinakamababa sa pagkonsumo ng baterya
- Off: walang GPS fix

3.23. Mga Notipikasyon

Kung na-pair mo na ang iyong Suunto Ambit3 Vertical sa Suunto Movescount App (tingnan ang *3.33. Suunto app*), maaari kang tumanggap ng mga tawag, mensahe at push notification sa relo.



Upang makakuha ng mga notipikasyon sa iyong relo:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Light Lock] upang mag-scroll sa **CONNECTIVITY** (CONNECTIVITY) at pindutin ang [Next] .
3. Pindutin ang [Light Lock] upang mag-scroll sa **Settings** (Mga Setting) at pindutin ang [Next] .
4. Pindutin ang [Light Lock] upang mag-scroll sa **NOTIFICATIONS** (Mga Notipikasyon) at pindutin ang [Next] .
5. Magpapalit-palit sa naka-on/naka-off gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next] .
6. Lumabas sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Next] .

Kapag naka-on ang mga notipikasyon, ang iyong Suunto Ambit3 Vertical ay maghahatid ng alertong may tunog at magpapakita ito ng icon ng notipikasyon sa ibabang row, kasama ang bawat bagong event.

Upang tingnan ang mga notipikasyon sa iyong relo:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **NOTIFICATIONS** (MGA NOTIPIKASYON) gamit ang [Light Lock] at pumili gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll sa mga notipikasyon gamit ang [Start Stop] o ang [Light Lock] .

Hanggang 10 notipikasyon ang maaaring ilista. Mananatili ang mga notipikasyon sa iyong relo hanggang sa alisin mo ang mga ito sa mobile device mo. Ngunit, ang mga notipikasyong mas matagal na sa isang araw ay hindi na makikita sa relo.

3.24. Mga POD at HR na sensor

I-pair ang iyong Suunto Ambit3 Vertical sa Bluetooth® Smart compatible bike, foot at Power POD upang makatanggap ng dagdag na impormasyon sa panahon ng pag-eehersisyo. Maaari kang mag-pair ng hanggang sa limang POD nang sabay-sabay:

- tatlong bike POD, ang mga ito ay maaaring bilis, distansya at/o cadence bike POD, ngunit isa lang ang maaaring ikonekta sa bawat pagkakataon
- isang foot POD
- isang power POD

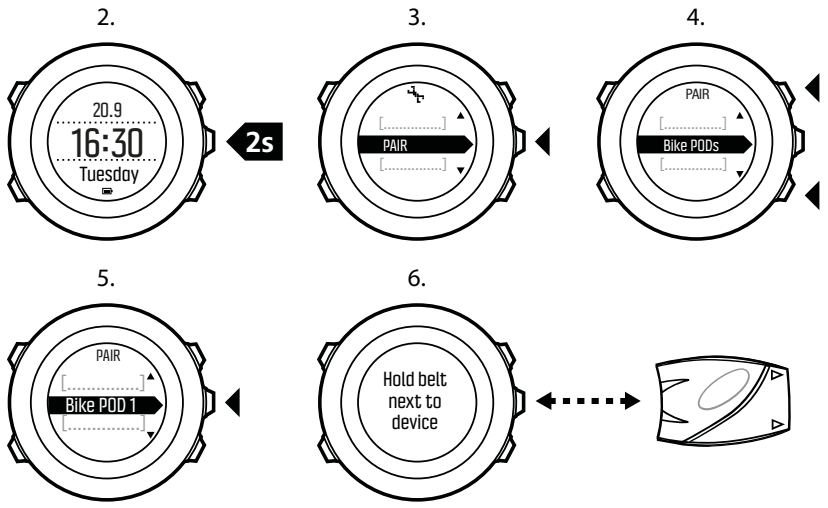
Ang Suunto Smart Sensor na kasama sa package ng iyong Suunto Ambit3 Vertical ay naka-pair na. Kailangan lamang ang pagpe-pair kung gusto mong gumamit ng ibang Bluetooth Smart compatible na heart rate sensor.

3.24.1. Pagpe-pair ng mga POD at HR na sensor

Maaaring mag-iba-iba ang pamamaraan ng pagpe-pair, depende sa POD o uri ng heart rate (HR) sensor. Mangyaring sumangguni sa gabay ng gumagamit para sa device na iyong pine-pair sa iyong Suunto Ambit3 Vertical bago magpatuloy.

Upang i-pair ang POD o heart rate sensor:

1. I-activate ang POD o heart rate belt. Kung ikaw ay nagpe-pair Suunto Smart Sensor, tingnan ang *3.11.2. Pagsusuot ng Suunto Smart Sensor*.
2. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
3. Mag-scroll sa **PAIR**(I-pair) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
4. I-scroll ang mga option gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] at pindutin ang [Next] upang piliin ang POD o hear rate sensor na ipe-pair.
5. Hawakan ang iyong Suunto Ambit3 Vertical nang malapit sa iyong device na iyong pine-pair at hintayin ang Suunto Ambit3 Verticalna magbigay notipikasyon na tagumpay ang pagpe-pair. Kung mabigo ang pagpe-pair, pindutin ang [Start Stop] para muling subukan, o ang [Light Lock] para bumalik sa setting ng pagpe-pair.



Kung ikaw ay magpe-pair ng power POD, maaaring kailanganin mong magtukoy ng dagdag na parameter sa iyong Suunto Ambit3 Vertical. Kasama sa mga ito ang, ngunit hindi limitado sa:

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

3.24.2. Paggamit sa foot POD

Kapag gumagamit ng foot POD, awtomatikong naka-calibrate ang POD sa pamamagitan ng GPS sa maiikling agwat habang nag-eehersisyo. Ngunit, palaging mananatiling pagmumulan ng bilis at distansya ang foot POD kapag ito ay na-pair at aktibo para sa nasabing sport mode.

Default lang ang awtomatikong pagka-calibrate ng foot POD. Maaari itong i-off sa menu ng mga opsyon ng sport mode sa ilalim ng **ACTIVATE**(I-activate), kung naka-pair ang foot POD at kung ito ay ginagamit para sa napiling sport mode.

Para sa mas tumpak na sukat ng bilis at distansya, maaari mong manu-manong i-calibrate ang foot POD. Isagawa ang pag-calibrate sa isang distansyang may tumpak na sukat, halimbawa, sa isang 400 metro na runing track.

Upang i-calibrate ang foot POD sa Suunto Ambit3 Vertical:

1. Ikabit ang foot POD sa iyong sapatos. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang user guide para sa foot POD na ginagamit mo.
2. Pumili ng sport mode (halimbawa **Running**(Pagtakbo)) sa start menu.
3. Simulang tumakbo sa iyong karaniwang bilis. Kapag nakalampas ka na sa starting line, pindutin ang [Start Stop] upang simulan ang pagre-record.
4. Tumakbo sa distansyang 800–1000 metro (mga 0.500–0.700 milya) sa iyong karaniwang bilis (halimbawa, dalawang lap sa isang 400 metrong track).
5. Pindutin ang [Start Stop] kapag narating mo na ang finish line upang pansamantalang ihinto ang pagre-record
6. Pindutin ang [Back Lap] para ihinto ang pagre-record. Pagkatapos na ihinto ang pag-eehersisyo, i-save ang log sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] . Kung ayaw mong i-save ang log, pindutin ang [Light Lock] . Mag-scroll gamit ang [Next] sa mga buod na view, hanggang sa makaabot ka sa buod ng distansya. Itama ang distansyang ipinapakita sa display sa aktwal na distansya na tinakbo mo gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] . Kumpirmahin gamit ang [Next] .
7. Kumpirmahin ang pagka-calibrate sa POD sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] . Na-calibrate na ang iyong foot POD.

PAALALA: *Kung ang koneksyon ng Foot POD ay hindi stable sa panahon ng ehersisyo ng pag-calibrate, maaaring hindi mo maia-adjust ang distansiya sa buod ng distansiya. Siguruhin na maayos na nakakabit ang foot POD ayon sa mga tagubilin at subukang muli.*

Kung tumatakbo ka nang walang foot POD, maaari mo pa ring makuha ang cadence ng pagtakbo mula sa pulso mo. Ang sinukat na cadence ng pagtakbo mula sa pulso ay ginagamit kasama ng FusedSpeed (tingnan ang *3.15. Ang FusedSpeed*) at palaging naka-on para sa mga espesipikong sport mode kasama ang pagtakbo, trail running, treadmill, orienteering at track and field.

Kung may makikitang foot POD sa pagsisimula ng isang pag-eehersisyo, ang cadence ng pagtakbo na nasukat mula sa pulso ay matatabunan ng cadence ng foot POD.

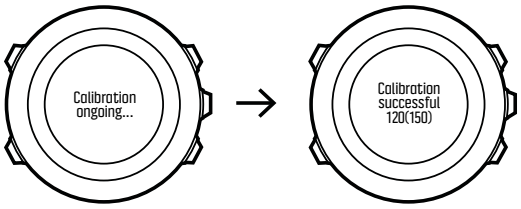
3.24.3. Pag-calibrate sa mga power POD at slope

Suunto Ambit3 Vertical awtomatikong kina-calibrate ang iyong power POD kapag nahanap nito ang POD. Maaari mo ring i-calibrate nang manu-mano ang power POD anumang oras habang nag-eehersisyo.

Upang i-calibrate nang manu-mano ang isang power POD:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Huminto sa pagpidal at tanggalin ang iyong mga paa sa mga pidal.
3. Mag-scroll sa **CALIBRATE POWER POD**(I-calibrate ang Power POD) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .

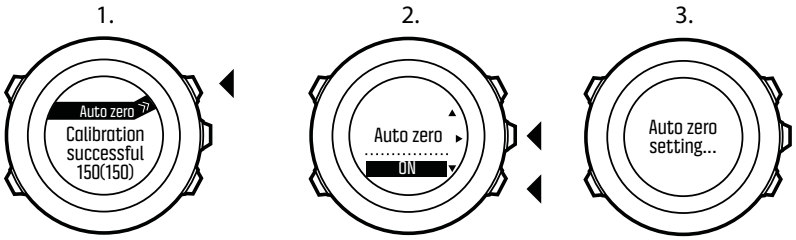
Suunto Ambit3 Vertical sinisimulan ang pag-calibrate sa POD at ipinapakita kung nagtagumpay o nabigo ang pagka-calibrate. Ipinapakita ng nasa ibabang hanay ng display ang kasalukuyang frequency na ginagamit sa power POD. Ang naunang frequency ay ipinapakita sa mga parenthesis.



Kung ang iyong power POD ay may tampok na auto zero, maaari mo itong i-on/i-off sa pamamagitan ng iyong Suunto Ambit3 Vertical.

Upang ilagay ang auto zero sa on/off:

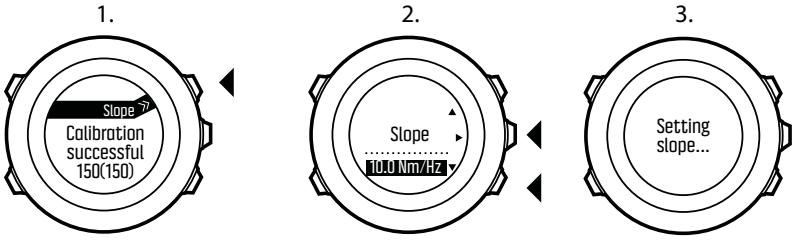
1. Pagkatapos makumpleto ang pagka-calibrate, pindutin ang [Start Stop] .
2. I-set ang auto zero sa **On/Off**(Naka-on/Naka-off) gamit ang [Light Lock] at i-accept gamit ang [Next] .
3. Maghintay hanggang makumpleto ang setting.
4. Ulitin ang procedure kung mabigo ang setting o mawala ang power POD.



Maaari mong i-calibrate ang slope para sa mga power POD na gumagamit ng Crank Torque Frequency (CTF).

Upang i-calibrate ang slope:

1. Pagkatapos makumpleto ang pagka-calibrate, pindutin ang [Start Stop] .
2. Itakda ang tamang bilang ayon sa manwal ng iyong power POD gamit ang [Light Lock] at i-accept gamit ang [Next] .
3. Maghintay hanggang makumpleto ang setting.
4. Ulitin ang procedure kung mabigo ang setting o mawala ang power POD.



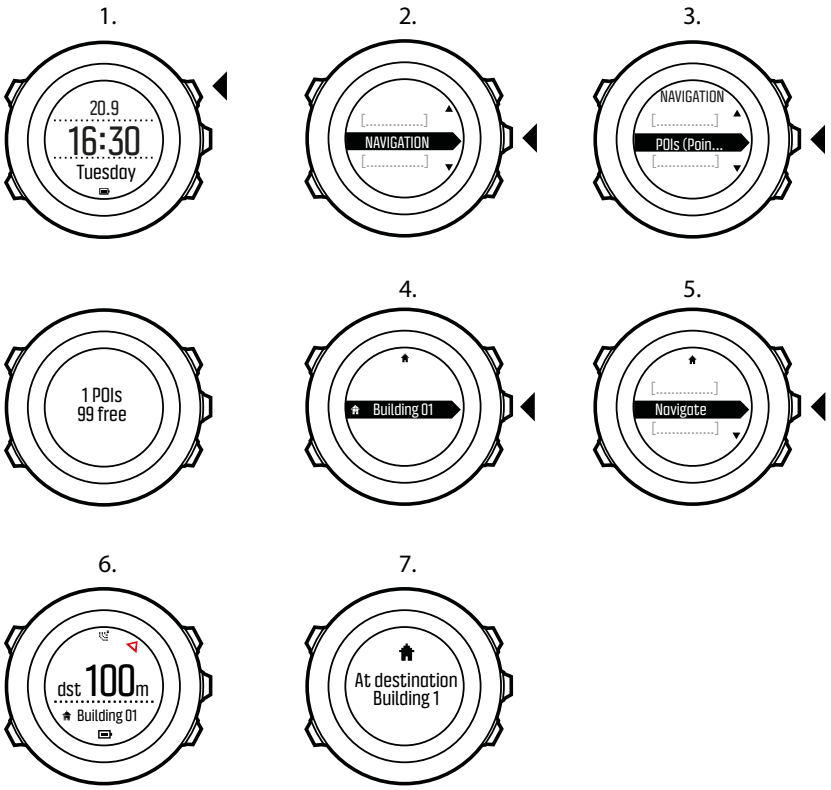
3.25. Mga point of interest

Suunto Ambit3 Vertical kasama ang pagna-navigate ng GPS na nagbibigay sa iyo ng kakayahan na mag-navigate sa isang nauna nang tinukoy na destinasyon na naka-store bilang isang point of interest (POI).

PAALALA: *Maaari ka ring mag-navigate kapag nagre-record ng ehersisyo (tingnan ang 3.11.7. Pagna-navigate habang nag-eehersisyo).*

Para pumunta sa isang POI:

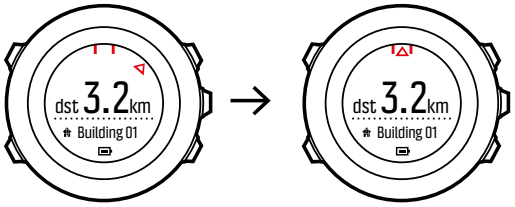
1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **NAVIGATION** (NAVIGATION) gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next] .
3. Mag-scroll papunta sa **POIs (Points of interest)** (Mga POI (Points of Interest)) gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next] .
   Ipapakita sa relo ang bilang ng mga naka-save na POI at bakanteng espasyong magagamit para sa mga bagong POI.
4. Mag-scroll papunta sa POI na gusto mong i-navigate gamit ang [Start Stop] o ang [Light Lock] at pumili gamit ang [Next] .
5. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Navigate** (Mag-navigate). Kung gagamitin mo ang compass sa unang pagkakataon, kailangan mo itong i-calibrate (tingnan ang *3.8.1. Pagka-calibrate sa compass*). Pagkatapos i-activate ang compass, magsisimula ang relong humanap ng GPS signal at mag-aabiso kapag nakakuha na ng signal.
6. Magsimulang mag-navigate papunta sa POI. Ipinapakita sa relo ang sumusunod na impormasyon:
7. indicator na nagpapakita ng direksyong tungo sa target mo (tingnan ang dagdag na paliwanag sa ibaba)
8. ang iyong distansya mula sa target
9. Ipinapaalam sa iyo ng relong ito na nakarating ka na sa destinasyon mo.



Kapag nakapirmi o gumagalaw nang mabagal (<4 km/h), ipapakita sa iyo ng relo ang direksyon papunta sa POI (o waypoint kung nagna-navigate ka sa isang ruta) batay sa bearing ng compass.

Habang gumagalaw (<4 km/h), ipapakita sa iyo ng relo ang direksyon batay sa GPS.

Ang direksyon patungo sa iyong target, o bearing, ay ipinapakita sa tatsulok na walang laman. Ang direksyon na binabiyahe mo, o pupuntahan mo, ay isinasaad ng mga solid na linya sa itaas ng display. Sinisigurado sa iyo ng pagkakapantay ng dalawa na tumutungo ka sa tamang direksyon.



3.25.1. Pag-alam sa iyong lokasyon

Suunto Ambit3 Vertical pinahihintulutan kang alamin ang mga coordinate ng kasalukuyan mong lokasyon gamit ang GPS.

Para alamin ang iyong lokasyon:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll sa **NAVIGATION**(Pag-navigate) gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next] .
3. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Location**(Lokasyon).
4. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Current**(Kasalukuyan).
5. Ang relo ay magsisimulang humanap ng GPS signal at ipapakita ang **GPS found**(Nakahanap na ng GPS) pagkatapos makakuha ng signal. Pagkatapos noon, ang kasalukuyan mong mga coordinate ay ipapakita sa display.

TIP: *Maaari mo ring alamin ang iyong lokasyon habang nagre-record ka ng ehersisyo sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.*

3.25.2. Pagdagdag sa lokasyon mo bilang isang POI

Suunto Ambit3 Vertical ay magbibigay-daan sa iyong i-save ang kasalukuyan mong lokasyon o tukuyin ang isang lokasyon bilang POI. Maaari kang mag-navigate sa isang naka-save na POI anumang oras, halimbawa, habang nag-eehersisyo ka.

Maaari kang mag-store sa relo nang hanggang 250 POI. Tandaan na gumagamit din sa quota na ito ang mga ruta. Halimbawa, kung mayroon kang ruta na may 60 waypoint, maaari ka pang magdagdag sa relo ng 190 POI.

Para i-save ang isang lokasyon bilang POI:

1. Pindutin ang [Magsimula Ihinto] para lumabas ang menu ng magsimula.
2. Mag-scroll sa **NAVIGATION** gamit ang [Magsimula Ihinto] at pindutin ang [Susunod] .
3. Pindutin ang [Susunod] para piliin ang **Lokasyon**.
4. Piliin ang **KASALUKUYAN** o **TUKUYIN** para manu-manong baguhin ang mga value ng longitude at latitude.
5. Pindutin ang [Magsimula Ihinto] para i-save ang lokasyon.
6. Pumili ng angkop na uri ng POI para sa lokasyon. Mag-scroll sa iba't ibang uri ng POI gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] . Pumili ng uri ng POI gamit ang [Susunod] .
7. Pumili ng angkop na pangalan para sa lokasyon. Mag-scroll sa mga opsyon ng pangalan gamit ang [Start Stop] o ang [Light Lock] . Pumili ng pangalan gamit ang [Susunod] .
8. Pindutin ang [Magsimula Ihinto] para i-save ang POI.

3.25.3. Pagbubura ng POI

Maaari kang mag-delete ng POI sa relo.

Para burahin ang isang POI:

1. Pindutin ang [Magsimula Ihinto] para lumabas ang menu ng magsimula.
2. Mag-scroll sa **NAVIGATION** gamit ang [Magsimula Ihinto] at pindutin ang [Susunod] .
3. Mag-scroll sa **mga POI (Points of interest)** gamit ang [Lock ng Ilaw] at pindutin ang [Susunod] .
   Ipapakita ng relo ang bilang ng mga naka-save na POI at available na bakanteng espasyo para sa mga bagong POI.
4. Mag-scroll sa POI na gusto mong i-delete gamit ang [Magsimula Ihinto] o [Lock ng Ilaw] at pindutin ang [Susunod] .

5. Mag-scroll sa **I-delete** gamit ang [Magsimula Ihinto] . Pindutin ang [Susunod] .
6. Pindutin ang [Magsimula Ihinto] para kumpirmahin.

3.26. Pag-recover

Ang iyong Suunto Ambit3 Vertical ay may dalawang pantukoy upang masunod ang pangangailangan mong maka-recover pagkatapos ng pagsasanay: tagal ng pag-recover at status ng pag-recover.

3.26.1. Tagal ng pag-recover

Ang tagal ng pag-recover ay isang tantiyadong oras kung gaano katagal kailangang makabawi ng iyong katawan pagkatapos ng pagsasanay. Ang oras ay batay sa tagal at tindi ng pagsasanay, pati na rin sa iyong pangkalahatang kapaguran.

Ang tagal ng pag-recover ay kinukuha mula sa lahat ng uri ng ehersisyo. Sa madaling salita, nadadagdagan ang pangangailangan mong mag-recover sa matatagal, magagaan na pagsasanay, pati na rin sa matitinding pagsasanay.

Ang oras ay pinagsasama-sama mula sa lahat ng pagsasanay, kaya kung ikaw ay magsanay ulit bago matapos ang oras, ang bagong oras na naipon ay isasama sa nalalabing oras mula sa iyong nakaraang pagsasanay.

Ang bilang ng oras na naipon mo para sa isang naturang panahon ng pagsasanay ay makikita sa buod sa katapusan ng sesyon.

Ang kabuuang dami ng oras ng pag-recover na natitira sa iyo ay ipinapakita bilang isang view sa display ng pagsubaybay sa aktibidad (tingnan ang *3.3. Pagsubaybay sa aktibidad*).

Dahil pagtatantiya lamang ang tagal ng pag-recover, ang pinagsama-samang mga oras ay binibilang sa patas na bilis anuman ang antas ng iyong fitness o iba pang indibidwal na salik. Kung napakaayos ng lagay ng iyong pangangatawan, maaaring mas mabilis ang iyong pag-recover kaysa sa pagtatantiya. Sa kabilang panig, kung may sakit ka halimbawa, maaaring mas mabagal ang iyong pag-recover kaysa sa pagtatantiya.

Upang makakuha ng tumpak na indikasyon ng iyong aktwal na lagay sa pag-recover, inirerekomenda namin ang paggamit sa isa sa mga test sa pag-recover (tingnan ang *3.26.2. Status ng pag-recover*).

3.26.2. Status ng pag-recover

Ipinapakita ng status sa pag-recover ang antas ng stress sa iyong autonomous nervous system. Kung mas kakaunti ang stress mo, mas naka-recover ka na. Kapag alam mo ang lagay ng iyong pag-recover, nakakatulong ito na masulit mo ang iyong pagsasanay at maiwasan ang labis na pagsasanay at pinsala sa katawan

Maaari mong makita ang status ng iyong pag-recover sa pamamagitan ng mabilis na test sa pag-recover o test sa pag-recover matapos matulog, na pinagagana ng Firstbeat. Ang mga test ay nangangailangan ng heart rate sensor na may-Bluetooth na sumusukat sa pagkakaiba sa bilis ng tibok ng puso (R-R interval), gaya ng Suunto Smart Sensor.

Ipapakita ang status ng iyong pag-recover sa pamamagitan ng iskala ng resulta mula 0-100% gaya ng ipinaliliwanag sa talahanayan sa ibaba.

Resulta	Paliwanag
81-100	Ganap na naka-recover. OK sumailalim sa napaktinding pagsasanay.

Resulta	Paliwanag
51-80	Naka-recover na. OK sumailalim sa matinding pagsasanay.
21-50	Nagre-recover. Huwag masyadong magpagod sa pagsasanay.
0-20	Hindi pa nakaka-recover. Magpahinga upang maka-recover.

PAALALA: *Ang mga value na mas mababa sa 50% na sinukat sa ilang magkakasunod na araw ay nagpapakita ng mas mataas na pangangailangan sa pagpapahinga.*

Test sa pagka-calibrate

Kailangang ma-calibrate ang parehong test sa pagtulong at mabilisang test upang makapagbigay ng mga tumpak na resulta.

Tinutukoy ng mga test sa pagka-calibrate kung ano ang ibig sabihin ng 'ganap na naka-recover' para sa iyong katawan. Sa bawat test sa pagka-calibrate, ina-adjust ng iyong relo ang iskala ng mga resulta ng test upang tumugma sa iyong natatanging pagkakaiba-iba ng tibok ng iyong puso.

Kailangan mong magsagawa ng tatlong test sa pagka-calibrate para sa parehong test. Kailangang isagawa ang mga ito kapag wala kang naipong oras ng pagre-recover. Pinakamainam kapag ang pakiramdam mo ay ganap ka nang naka-recover o walang sakit o hindi stressed sa panahon ng mga test na ito sa pagka-calibrate.

Sa panahon ng pagka-calibrate, maaari kang makakuha ng resulta na mas mataas o mas mababa kaysa sa inaasahan. Ang mga resultang ito ay makikita sa relo bilang iyong tantiyadong lagay ng pag-recover hanggang sa matapos ang pagka-calibrate.

Kapag natapos mo na ang pagka-calibrate, ang pinakabagong resulta ay ipapakita kapag pumasok ka sa logbook sa halip na sa tagal ng pag-recover.

3.26.2.1. Mabilis na test sa pag-recover

Ang mabilis na test sa pag-recover, na pinagagana na Firstbeat, ay isang alternatibong paraan upang sukatin ang lagay ng iyong pag-recover. Ang test sa pag-recover matapos matulog ay isang mas tumpak na pamamaraan upang masukat ang lagay ng iyong pag-recover. Ngunit para sa ilang indibidwal, ang pagsusuot sa heart sensor sa buong gabi ay maaaring hindi magagawa.

Ilang minuto lang ang itatagal ng mabilis na teset sa pag-recover. Para sa pinakamainam na mga resulta, kailangan mong humigo, mag-relax, at huwag gumalaw sa panahon ng test.

Inirerekomenda naming isagawa ang teste sa umaga pagkagising. Natitiyak nito na makakakuha ka ng mga maipaghahambing na resulta sa araw-araw.

Kailangan mong magsagawa ng tatlong test habang maayos ang pakiramdam mo at walang oras makabawi upang ma-calibrate ang algoritmo ng test.

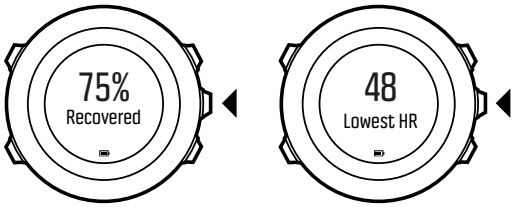
Ang mga test sa pagka-calibrate ay hindi kailangang isagawa nang sunod-sunod ngunit kailangan 12 oras ang agwat ng mga ito sa isa't-isa.

Sa panahon ng pagka-calibrate na ito, maaari kang makakuha ng resulta na mas mataas o mas mababa kaysa sa inaasahan. Ang mga resultang ito ay makikita sa relo bilang iyong tantiyadong lagay ng pag-recover hanggang sa matapos ang pagka-calibrate.

Upang maisagawa ang test sa pag-recover matapos matulog:

1. Isuot ang iyong heart rate belt at tiyaking mamasa-masa ang mga electrode.
2. Humiga at mag-relax sa isang tahimik na lugar na walang mga istorbo.
3. Pindutin ang [Start Stop] , mag-scroll sa **RECOVERY** (PAG-RECOVER) gamit ang [Start Stop] , at piliin sa pamamagitan ng [Next] .
4. Mag-scroll sa **Quick test** (Mabilis na test) at piliin gamit ang [Next] .
5. Hintaying matapos ang teset.

Kapag tapos na ang test, mag-scroll sa mga resulta gamit ang [Next] at ang [Back Lap] .



Kapag ang pinakamababang tibok ng puso sa panahon ng test ay mas mababa sa tibok ng iyong puso kapag nagpapahinga gaya ng tinutukoy sa Movescount, na-update na ang tibok ng iyong puso habang nagpapahinga sa susunod na mag-sync ka sa Movescount.

PAALALA: *Hindi maaapektuhan ng mga resulta ng test na ito ang iyong pinagsama-samang tagal ng pag-recover.*

3.26.2.2. Test sa pag-recover matapos ang pagtulog

Ang test sa pag-recover matapos ang pagtulog na pinagagana ng Firstbeat ay isang maaasahang pantukoy ng lagay ng iyong pagginhawa matapos ng magdamag na pagtulog.

Kailangan mong magsagawa ng tatlong test habang maayos ang pakiramdam mo at walang oras makabawi upang ma-calibrate ang algoritmo ng test.

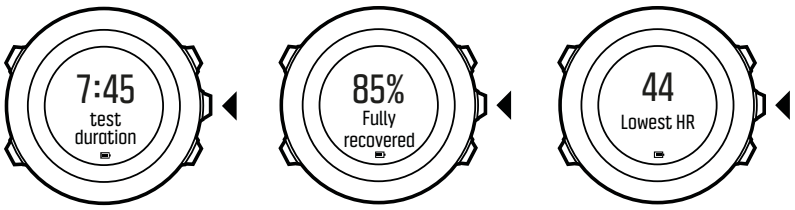
Hindi kailangang sunod-sunod ang pagsasagawa sa mga calibration test.

Sa panahon ng pagka-calibrate, maaari kang makakuha ng resulta na mas mataas o mas mababa kaysa sa inaasahan. Ang mga resultang ito ay makikita sa relo bilang iyong tantiyadong lagay ng pag-recover hanggang sa matapos ang pagka-calibrate.

Upang maisagawa ang test sa paggbawi matapos ang pagtulog:

1. Isuot ang iyong heart rate belt at tiyaking mamasa-masa ang mga electrode.
2. Pindutin ang [Start Stop] , mag-scroll sa RECOVERY gamit ang [Start Stop] , at piliin sa pamamagitan ng [Next] .
3. Mag-scroll sa **SLEEP TEST** (Test sa pagtulog) at piliin gamit ang [Next] .
4. Kung gusto mong kanselahin ang test, pindutin ang [Back Lap] .
5. Kapag handa ka nang bumangon sa umaga, tapusin ang test sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] o sa [Next] .

Kapag tapos na ang test, mag-scroll sa mga resulta gamit ang [Next] at ang [Back Lap] .



PAALALA: *Kailangan ng test sa paggbawi matapos ang pagtulog ang hindi bababa sa dalawang oras ng magandang data sa pagtibok ng puso upang makakuha ng mga resulta. Hindi maaapektuhan ng mga resulta ng test na ito ang iyong pinagsama-samang tagal ng pag=recover.*

3.27. Mga Ruta

Maaari kang gumawa ng ruta sa Movescount, o mag-import ng rutang ginawa sa ibang serbisyo.

Para magdagdag ng ruta:

1. Pumunta sa *www.movescount.com* at mag-log in.
2. I-sync ang iyong Suunto Ambit3 Vertical sa Movescount gamit ang Suuntolink at ang ibinigay na USB cable.

Maaari ding i-delete ang mga ruta sa pamamagitan ng Movescount.

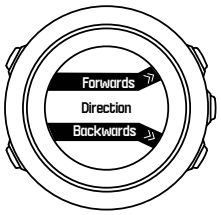
3.27.1. Pagna-navigate sa isang ruta

Mana-navigate mo ang isang ruta na nailipat mo sa iyong Suunto Ambit3 Vertical mula sa Suunto Movescount o ang isang track na naka-save sa iyong logbook.

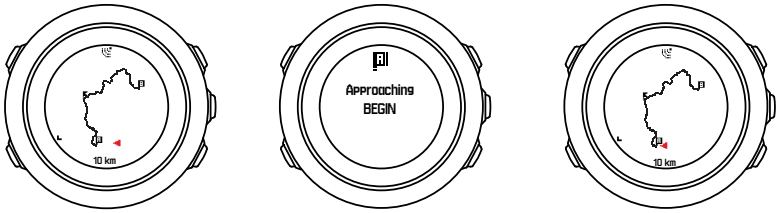
Kung gagamitin mo ang compass sa unang pagkakataon, kailangan mo itong i-calibrate (tingnan ang *3.8.1. Pagka-calibrate sa compass*). Pakatapos i-activate ang compass, magsisimulang maghanap ang relo ng GPS signal. Pagkatapos makasagap ng GPS signal, makakapagsimula ka nang mag-navigate sa isang ruta.

Para mag-navigate sa isang ruta:

1. Pindutin ang [Start] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **NAVIGATION** (NAVIGATION) gamit ang [Start Stop] at pindutin ang [Next] .
3. Pindutin ang [Next] upang makapasok sa **Routes** (Mga Ruta).
4. Mag-scroll papunta sa ruta na gusto mong i-navigate gamit ang [Start Stop] o ang [Light Lock] at pindutin ang [Next] .
5. Pindutin ang [NEXT] upang piliin ang **Navigate** (Mag-navigate). Naka-record ang lahat ng pagna-navigate. Kung may higit sa isang sport mode ang iyong relo, ipo-prompt ka na pumili ng isa.
6. Piliin ang **Forwards** (Pasulong) o **Backwards** (Pabalik) upang piliin ang direksyon na gusto mong i-navigate (mula sa unang waypoint o sa huli).



7. Simulan ang pagna-navigate. Aabisuhan ka ng relo kapag papalapit ka na sa simula ng ruta.



8. Aabisuhan ka ng relo kapag nakarating ka na sa destinasyon mo.

TIP: *Maaari ka ring magsimulang mag-navigate habang nagre-record ng isang aktibidad (tingnan ang 3.11.7. Pagna-navigate habang nag-eehersisyo).*

3.27.2. Sa panahon ng nabigasyon

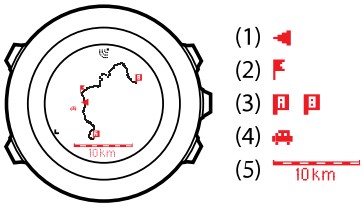
Habang nagna-navigate, pindutin ang [View] upang mag-scroll sa mga sumusunod na view:

1. View ng buong track na nagpapakita sa buong ruta
2. Naka-zoom in na view ng ruta: bilang default, ang naka-zoom in na view ay nasa sukat na 100 m (0.06 mi), ngunit maaaring mas malaki ito kung malayo ka sa ruta. Maaari mong baguhin ang oryentasyon ng mapa ng naka-zoom in na view sa mga setting ng relos sa ilalim ng **GENERAL** (PANGKALAHATAN) » **Map** (Mapa). Ang mga opsyon ay:
3. **Heading up** (Patungo sa itaas): Ipinapakita ang track nang nakaturo ang iyong patutunguhan paitaas.
4. **North up** (Pataas sa hilaga): Ipinapakita ang track nang nakaturo paitaas sa hilaga.
5. Paakyat na View ng profile

View ng buong track

Ipinapakita sa iyo ng view ng buong track ang sumusunod na impormasyon:

- (1) arrow na tumutukoy sa iyong lokasyon at nakaturo sa direksyon na pinupuntahan mo.
- (2) ang susunod na waypoint sa ruta
- (3) ang una at huling waypoint sa ruta
- (4) Ang pinakamalapit na POI ay ipinapakita bilang isang icon.
- (5) sukat kung saan ipinapakita ang view ng buong track

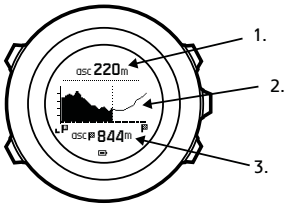


PAALALA: *Sa view ng buong track, ang hilaga ay laging paitaas.*

View ng altitude profile

Ipinapakita sa iyo ng view ng altitude profile ang sumusunod na impormasyon:

1. Kabuuang pag-akyat
2. Real-time na profile na may tuldok-tuldok na patayong guhit na nagpapakita ng kasalukuyang posisyon.
3. Natitirang pag-akyat



3.28. Antas ng pagganap sa pagtakbo

Ang antas ng pagganap sa pagktakbo ay pinagsamang sukat ng physical fitness at ang bilis ng iyong pagtakbo na pinagagana ng Firstbeat.

Physical fitness

Ang antas ng pagganap sa pagtakbo ay gumagamit ng pagtatantiya ng iyong VO2max, isang pandaigdig na pamantayan para sa aerobic fitness at pagganap sa pangmatagalang aktibidad. Ipinapakita ng V02max ang sagad na kakayan ng iyong katawan upang magdala at gumamit ng oxygen.

Naaapektuhan ang V02max ng kalagayan ng iyong puso, baga, sistema sa paghinga, at ang kakayahan ng iyong mga muscle na gumamit ng oxygen sa paggawa ng enerhiya. Ang VO2max ay ang natatanging pinakamahalagang saligan ng pagganap sa pangmatagalang aktibdiad ng isang atleta.

Dagdag pa rito, ipinapakita ng pagsasaliksik na ang VO2 max ay isa ring mahalagang hakbang para sa kalusugan at kapakanan. Sa pinakamatulin na pagtakbo, ang antas ng iyong pagganap sa pagtakbo ay umaangkop sa iyong totoong V02max (ml/kg/min).

MEN

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

WOMEN

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

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

Liksi sa pagtakbo

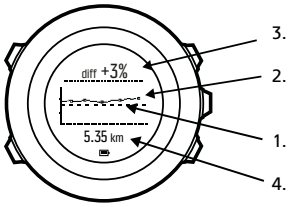
Isinasaalang-alang din ng antas ng pagganap sa pagtakbo ang liksi sa pagtakbo, isang sukat ng iyong pamamaraan sa pagtakbo. Isinasaalang-alang din ng sukat na ito ang mga panlabas na salik gaya ng lupang dinadaanan, ibaba o surface ng tinatakbuhan, panahon at mga kasuotan sa pagtakbo.

Sa panahon ng pagtakbo

Ang iyong Suunto Ambit3 Vertical ay magbibigay ng real-time na feedback sa iyong pagganap sa pagtakbo habang ikaw ay tumatakbo.

Ang real-time na feedback ay makikita bilang isang graph display sa default na Running sport mode. Maaari mong idagdag ang graph na ito sa anumang sport mode na gumagamit ng uri ng aktibidad sa pagtakbo. Ang pagkakaiba sa real-time (tingnan sa ibaba) ay maaari ring gamitin bilang data field sa iyong custom na mga sport mode sa pagtakbo.

Habang ikaw ay tumatakbo, pinapakita ng graph displa ang apat na punto ng iyong data, gaya ng inilalarawan sa ibaba.



1. **Batayan:** para sa bawat pagtakbo, ang iyong pagganap sa batayan ng iyong pagganap ay kina-calibrate upang matugunan ang mga panlabas na salik gaya ng lupang dinadaanan at upang hintaying umayos ang tigatig ng tibok ng iyong puso.
2. **Real-time na antas:** ito ang iyong real-time na antas ng pagganap sa pagtakbo para sa kasalukuyang takbo na ipinapakita bawat kilometro/milya.
3. **Real-time na pagkakaiba:** ipinapakita nito sa iyo ang real-time na pagkakaiba sa pagitan ng na-calibrate na batayan sa pagganap sa pagtakbo at iyong real-time na antas ng pagganap sa pagtakbo para sa kasalukuyang takbo.

4. **Distansya:** kabuuang distansya para sa kasalukuyang recording. Ipinapakita ng graph ang panghuling anim na kilometro (~4 na milya).

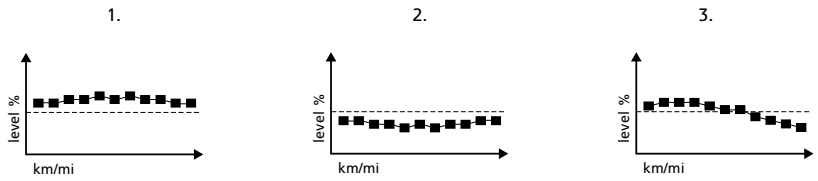
Pagpapaliwanag sa mga resulta

Kung bago ka sa pagtakbo o hindi nakalabas nang medyo matagal, maaari mabagal ang iyong mga unang pagganap sa pagtakbo. Ngunit habang humuhusay ang iyong physical fitness at pamamaraan sa pagtakbo, makakakita ka rin ng pagtaasa pagganap sa pagtakbo.

Sa loob ng 4-20 linggo, maaari kang makakita ng pagtaas sa pagganap sa pagtakbo ng hanggang 20%. Kung maganda na ang antas ng iyong pagganap sa pagtakbo, mahirap nang mas humusay pa. Sa sitwasyong ito, ang antas ng pagganap sa pagtakbo ay mas magandang gamitin bilang senyales ng kakayahang magtagal.

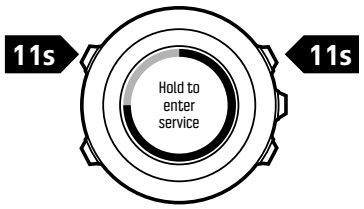
Ang pagsunod sa real-time na pantukoy sa real-time na pagkakaiba ay nagbibigay ng detalyado, granular na impormasyon ukol sa pang-araw-araw na pagganap at kapaguran sa panahon ng pagtakbo. Maaari itong gamitin ng mga tumatakbo nang matagal upang malaman kung anong pagod ang maaaring mapangasiwaan sa panahon ng mahahaba at matitinding takbo. Sa panahon ng mga karera, matutulungan ka ng impormasyong ito na tumakbo sa wastong bilis.

Inilalarawan sa itaas ang tatlong halimbawa ng mga antas ng pagganap sa pagtakbo habang tumatakbo. Sa unang graph (1), maayos ang pagganap. Sa pangalawa (2), hindi maganda ang pagganap at maaaring senyales ng labis na pagsasanay, karamdaman, o masasamang kondisyon. Sa ikatlong graph (3), nakikita mo ang karaniwang malayuang takbo kung saan pantay ang antas ng pagtakbo sa huling bahagi ng takbuhan, na nagpapakita ng pagsisimula ng kapaguran.



3.29. Menu ng serbisyo

Upang i-access ang menu ng serbisyo, panatilihin pindutin ang [Back Lap] at [Start Stop] nang sabay hanggang sa makapasok ang relos sa menu ng serbisyo.



Kasama sa menu ng serbisyo ang mga sumusunod na bagay:

- **INFO** (Info):
  - **Air pressure** (Air pressure): ipinapakita ang kasalukuyang absolute na air pressure at temperatura.
  - **BLE** (BLE): ipinapakita ang kasalukuyang bersyon ng Bluetooth Smart
  - **Version** (Version): ipinapakita ang kasalukuyang bersyon ng software at hardware

- **TEST** (Test):
  - **LCD test** (LCD test): nagpapahintulot sa iyo na subukan kung gumagana nang maayos ang LCD
  - **Vibration test** (Vibration test): nagpapahintulot sa iyo na subukan kung gumagana nang maayos ang mga vibration alert
- **ACTION** (Action):
  - **Power off** (Power off): nagpapahintulot sa iyong i-set ang relos sa mahimbing na pagtulog
  - **GPS reset** (GPS reset): nagpapahintulot sa iyo na i-reset ang GPS
  - **Clear data** (Clear data): binubura ang test calibration ng pag-recover at binubura ang kasaysayan ng pag-akyat

PAALALA: POWER OFF *Ang (Power off) ay kalagayan na gumagamit ng kaunting kuryente. Ikonekta ang USB cable (sa source ng kuryente) para gisingin ang relos. Magsisimula ang paunang se-setup ng wizard. Mananatiling ang lahat ng mga setting maliban ang oras at petsa. Kompirmahin lamang ang mga ito sa pamamagitan ng startup wizard.*

PAALALA: *Ang relos ay lumilipat sa power saving mode kapag hindi ito gumagana sa loob ng 10 minuto. Ang relos ay magre-reactivate kapag ginalaw.*

PAALALA: *Ang nilalaman ng menu ng serbisyo ay sasailalim sa pagbabago nang walang abiso habang nagsasagawa ng pag-update.*

Pagre-reset sa GPS

Sakaling hindi makahanap ng signal ang GPS, maaari mong i-reset ang GPS data sa menu ng serbisyo.

Upang i-reset ang GPS:

1. Sa service menu, mag-scroll papunta sa **ACTION** (Pagkilos) gamit ang [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next] .
2. Pindutin ang [Light Lock] upang mag-scroll sa **GPS reset** (I-reset ang GPS) at pumasok gamit ang [Next] .
3. Pindutin ang [Start Stop] upang kumpirmahin ang pag-reset sa GPS, o pindutin ang [Light Lock] upang kanselahin.

PAALALA: *Mare-reset ang GPS data, mga value ng pagka-calibrate ng compass at oras ng pag-recover kapag ni-reset ang GPS. Hindi inaalis ang mga naka-save na log.*

3.30. Mga shortcut

Bilang default, kapag pinindot mo nang matagal ang [View] sa **TIME** na mode, pinagpapalipat-lipat mo ang display sa maliwanag at madilim. Maaari ring mapalitan ang shortcut na ito sa ibang item ng menu.

Para tumukoy ng shortcut:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang pumasok sa menu ng mga opsyon o pindutin ang [Start Stop] upang pumasok sa start menu.

2. Mag-browse sa item sa menu na gusto mong gawan ng shortcut.
3. Pindutin nang matagal ang [View] para magawa ang shortcut.

PAALALA: *Hindi magagawa ang mga shortcut sa lahat ng posibleng item sa menu, gaya ng mga indibidwal na log.*

Sa ibang mode, ang pagpindot nang matagal sa [View] ay mag-a-access sa mga una nang natukoy na shortcut. Halimbawa, kapag aktibo ang shortcut, maaari mong puntahan ang mga setting ng compass sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [View] .

3.31. Mga sport mode

Ang mga sport mode ay ang paraan mo para itala ang mga ehersisyo at iba pang aktibidad sa iyong Suunto Ambit3 Vertical. Para sa anumang aktibidad, maaari kang pumili ng sport mode mula sa hanay ng mga nauna nang itinakdang sport mode na kasama na sa iyong relo. Kung wala kang mahanap na angkop na sport mode, gumawa ng sarili mong custom na sport mode sa pamamagitan ng Movescount.

Iba-ibang impormasyon ang ipinapakita sa mga display sa panahon ng pag-eehersisyo, depende sa sport mode. Ang napiling sport mode ay nakakaapekto rin sa mga setting ng pag-eehersisyo, tulad ng mga heart rate limit at layo ng autolap.

Sa Movescount makakagawa ka ng mga custom na sport mode, mae-edit ang mga paunang natukoy na sport mode, made-delete ang mga sport mode, o maha-hide ang mga iyon para hindi lumabas sa iyong menu ng ehersisyo (tingnan ang *3.11.3. Pagsisimula ng isang ehersisyo*).

Mga custom na sport mode

Ang custom na sport mode ay maaaring magtaglay ng 1 hanggang 8 magkakaibang display ng sport mode. Mapipili mo kung aling data ang lilitaw sa bawat display mula sa isang komprehensibong listahan. Maaari mong i-customize, halimbawa, ang mga heart rate limit na espesipiko sa sports, kung anong mga POD ang hahanapin, o ang interval ng pagre-record upang mapahusay ang katumpakan o ang itatagal ng baterya.

Ang anumang sport mode na may naka-activate na GPS ay magagamit din ang opsyong **MABILIS NA NAVIGATION**. Naka-off ang opsyong ito bilang default. Kapag pumili ka ng POI o Ruta, makakakuha ka ng pop-up na listahan ng mga POI o ruta na tinukoy mo sa iyong relo sa simula ng iyong pag-eehersisyo.

Maaari kang maglipat ng hanggang 10 iba't ibang sport mode na nagawa sa Movescount papunta sa iyong Suunto Ambit3 Vertical.

3.32. Stopwatch

Ang stopwatch ay isang display na maaaring i-on o i-off mula sa start menu.

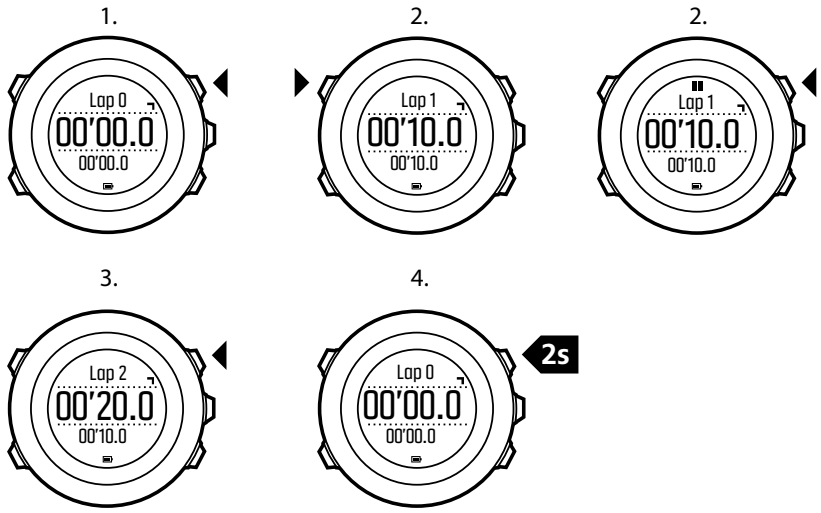
Upang i-activate ang stopwatch:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll sa **DISPLAYS**(MGA DISPLAY) gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next] .
3. Mag-scroll sa **Stopwatch**(Stopwatch) gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next] .

Maaari mo na ngayong simulang gamitin ang stopwatch o pindutin ang [Next] upang bumalik sa **TIME** na display. Upang bumalik sa stopwatch, pindutin ang [Next] upang mag-scroll sa mga display hanggang sa makita mo ang stopwatch.

Upang gamitin ang stopwatch:

1. Sa in-activate na stopwatch display, pindutin ang [Start Stop] upang simulan ang pagsusukat sa oras.
2. Pindutin ang [Back Lap] upang makapag-lap, o pindutin ang [Start Stop] upang i-pause ang stopwatch. Upang tingnan ang mga oras ng lap, pindutin ang [Back Lap] kapag naka-pause ang stopwatch.
3. Pindutin ang [Start Stop] para magpatuloy.
4. Upang i-reset ang oras, pindutin nang matagal ang [Start Stop] kapag naka-pause ang stopwatch.



Habang gumagana ang stopwatch, maaari mong:

- pindutin ang [View] upang lumipat sa pagitan ng oras at lap time na pinapakita sa ibabang hanay ng display.
- lumipat sa **TIME** mode gamit ang [Next] .
- pumasok sa menu ng mga opsyon sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Next] .

Kung ayaw mo nang makita ang display ng stopwatch, i-deactivate ang stopwatch.

Upang i-deactivate ang stopwatch:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll sa **DISPLAYS**(MGA DISPLAY) sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock] at sa pagpindot sa [Next] .
3. Mag-scroll sa **End stopwatch**(Itigil ang stopwatch) gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next] .

3.33. Suunto app

Gamit ang Suunto app, mas mapapaganda mo ang iyong karanasan sa Suunto Ambit3 Vertical sa pamamagitan ng pagsusuri at pagbabahagi ng iyong mga pagsasanay, pagkonekta sa mga partner at higit pa. Ipares sa mobile app para makatanggap ng mga notipikasyon sa iyong Suunto Ambit3 Vertical.

Para ipares ang iyong relo sa Suunto app:

1. I-download at i-install ang Suunto app sa iyong compatible na mobile device mula sa App Store, Google Play bukod sa ilang sikat na app store sa China.
2. Buksan ang Suunto app at i-on ang Bluetooth kung hindi pa ito naka-on.
3. Sa iyong relo, panatilihing nakapindot ang [Susunod] para mabuksan ang menu ng mga opsyon.
4. Mag-scroll sa **PAIR** gamit ang [Lock ng Ilaw] at pindutin ang [Susunod]
5. Pindutin ang [Susunod] para mapili ang **MOBILEAPP**.
6. Bumalik sa app at i-tap ang icon na relo sa kaliwang sulok sa itaas ng screen. Kapag lumabas ang pangalan ng relo, i-tap ang PAIR.
7. Ilagay ang passkey na makikita sa display ng iyong relo sa field ng paghiling ng pagpapares sa iyong mobile device at i-tap ang PAIR para isapinal ang koneksyon.

PAALALA: *Nangangailangan ang ilang feature ng koneksyon sa internet sa pamamagitan ng Wi-Fi o mobile network. Maaaring may mga singil para sa koneksyon ng carrier data.*

3.33.1. Pagsi-sync sa mobile app

Kung na-pair mo na ang iyong Suunto Ambit3 Vertical sa Suunto Movescount App, ang mga pagbabago sa mga setting, sport mode at mga bagong paggalaw ay awtomatikong nasi-sync kapag aktibo ang koneksyon sa Bluetooth. Nagfa-flash ang icon ng Bluetooth sa iyong Suunto Ambit3 Vertical kapag nagsi-sync ng data.

Maaari ring mapalitan ang shortcut na ito mula sa menu ng mga opsyon.

Para i-off ang awtomatikong pagsi-sync:

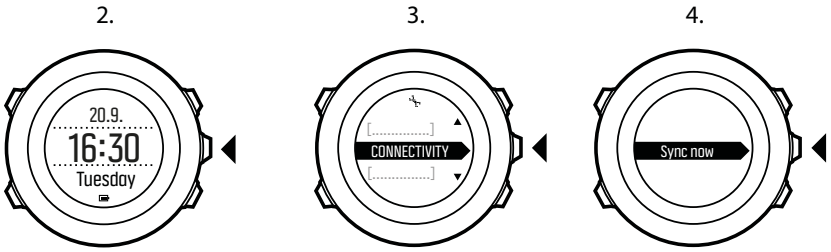
1. Panatilihing nakapindot ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa CONNECTIVITY gamit ang [Light Lock] at piliin sa pamamagitan ng [Next] .
3. Mag-scroll sa Settings gamit ang [Light Lock] at piliin sa pamamagitan ng [Next] .
4. Pindutin muli ang Next para makapasok sa mga **MobileApp sync**(MobileApp sync) na setting.
5. Mag-toggle off gamit ang [Light Lock] at panatilihing nakapindot ang [Next] upang lumabas.

Mano-manong pagsi-sync

Kapag naka-off ang awtomatikong pagsi-sync, kailangan mong mano-manong simulan ang pagsi-sync upang maglipat ng mga setting o mga bagong galaw.

Upang manu-manong i-sync sa mobile app:

1. Siguruhin na ang Suunto Movescount App ay gumagana at naka-on ang Bluetooth.
2. Panatilihing nakapindot ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
3. Mag-scroll sa CONNECTIVITY gamit ang [Light Lock] at piliin sa pamamagitan ng [Next] .
4. PIndutin ang [Next] upang **Sync now** (I-sync ngayon).



Kung may aktibong data connection ang iyong mobile device at nakakonekta ang iyong app sa iyong Movescount account, ang mga setting at paggalaw ay isini-sync sa iyong account. Kung walang data connection, naaantala ang pagsi-sync hanggang sa magkaroon ng koneksyon.

Ang mga hindi pa na-sync na paggalaw na na-record gamit ang iyong Suunto Ambit3 Vertical ay nakalista sa app, ngunit hindi mo makikita ang mga detalye ng paggalaw hanggang sa ang mga ito ay naka-sync na sa iyong Movescount account. Ang mga paggalaw na iyong ire-record gamit ang app ay agad na makikita.

PAALALA: *Maaaring magkaroon ng singil para sa data connection ng carrier kapag nagsi-sync sa pagitan ng Suunto Movescount app at ng iyong Movescount account.*

3.34. Mga Suunto App

Magbibigay-daan sa iyo ang mga Suunto App na mas ma-customize ang iyong Suunto Ambit3 Vertical. Pumunta sa Suunto App Zone sa Komunidad sa Movescount.com para maghanap ng mga App, gaya ng iba't ibang timer at counter, na maaari mong gamitin. Kung hindi mo mahanap ang kailangan mo, gumawa ng sarili mong App gamit ang Suunto App Designer. Maaari kang gumawa ng mga App, halimbawa, para sa pagkalkula ng iyong tinatayang resulta ng marathon, o ang slope grade ng iyong ruta sa pag-ski.

PAALALA: *Ang mga Suunto App sa Movescount ay tumutukoy sa mga app na magagamit mo sa iyong relo. Iba ito sa Suunto app na isang mobile app na ginagamit sa pagsusuri at pagbabahagi ng iyong mga pagsasanay, pagkonekta sa mga partner at iba pa.*

Para magdagdag ng Suunto App sa iyong Suunto Ambit3 Vertical:

1. Pumunta sa seksyong **App zone** sa komunidad ng Movescount para i-browse ang mga kasalukuyang Suunto App. Para gumawa ng sarili mong App, piliin ang ** App Designer**.**
2. Idagdag ang Suunto App sa isang sport mode. Ikonekta ang iyong Suunto Ambit3 Vertical sa Movescount account mo para i-synchronize ang Suunto App sa relo. Ipapakita ng idinagdag na Suunto App ang resulta ng pagkalkula nito habang nag-eehersisyo ka.

PAALALA: *Makakapagdagdag ka ng hanggang limang Suunto App sa bawat sport mode.*

3.35. Paglalangoy

Maaari mong gamitin ang iyong Suunto Ambit3 Vertical upang mai-record ang iyong mga pag-eehersisyo sa paglalangoy sa isang pool o sa openwater.

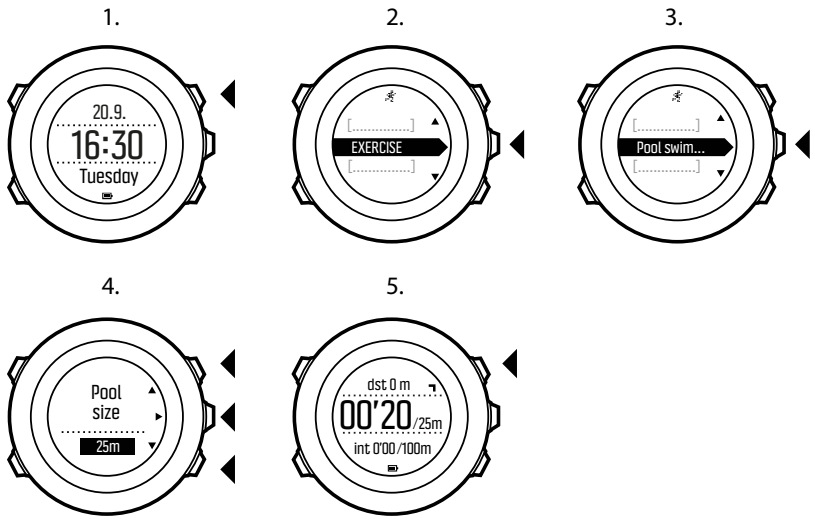
Kung ginamit kasama ng Suunto Smart Sensor, maaari ka ring mag-record ng iyong heart rate habang naglalangoy ka. Ang data ng heart rate ay awtomatikong ina-upload sa iyong Suunto Ambit3 Vertical sa sandaling umahon ka sa tubig.

3.35.1. Paglalangoy sa pool

Kapag ginamit ang sport mode sa paglangoy sa pool, susukatin ng Suunto Ambit3 Vertical ang bilis ng paglangoy mo batay sa haba ng pool. Ang bawat haba ng pool ay bumubuo ng isang lap na makikita sa Suunto app.

paglalangoy sa pool

1. Pindutin ang [Magsimula Ihinto] para lumabas ang menu ng magsimula.
2. Pindutin ang [Susunod] para makapunta sa **EHERSISYO**.
3. Mag-scroll sa **Paglangoy sa pool** gamit ang [Lock ng Ilaw] at pindutin ang [Susunod] .
4. Piliin ang haba ng pool. Mapipili mo ang haba ng pool mula sa nakatakda nang value, o piliin ang **custom (naka-customize)** na opsyon para matukoy ang haba ng pool. Mag-scroll sa mga value gamit ang [Magsimula Ihinto] at [Lock ng Ilaw] at tanggapin gamit ang [Susunod] .
5. Pindutin ang [Magsimula Ihinto] para simulan ang pag-record ng iyong paglangoy.



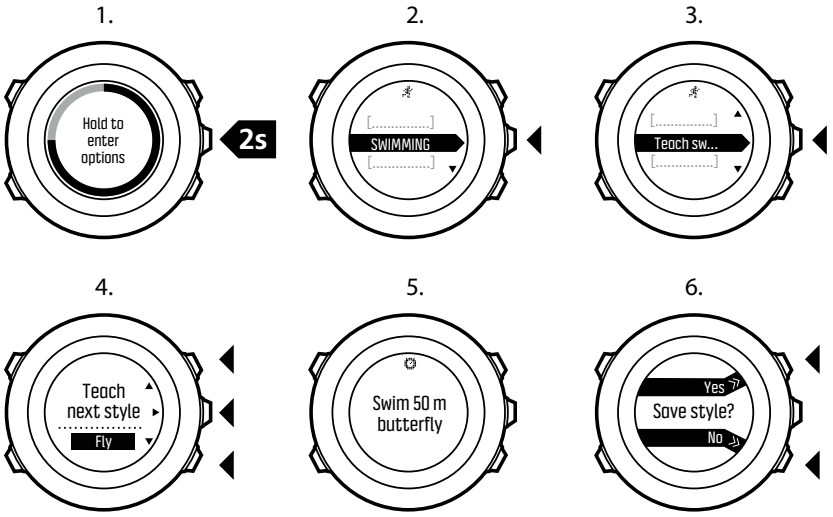
3.35.2. Mga istilo ng paglalangoy

Matuturuan mo ang iyong Suunto Ambit3 Vertical para kilalanin ang istilo mo sa paglalangoy. Matapos maituro ang mga istilo sa paglalangoy, awtomatikong tinutukoy ito ng Suunto Ambit3 Vertical kapag nagsimula kang lumangoy.

Para magturo ng mga istilo ng paglalangoy:

1. Habang ikaw ay nasa **Pool swimming**(Paglalangoy sa pool) na sport mode, pindutin nang matagal ang [Next] para makapasok sa mga opsyon ng menu.
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **SWIMMING**(Paglalangoy).
3. Pindutin ang [Next] para piliin ang **Teach swim style**(Turuan ng istilo ng langoy).
4. I-scroll ang mga opsyon ng istilo ng paglalangoy gamit ang [Light Lock] at [Start Stop] . Pumili ng naaangkop na istilo ng paglalangoy gamit ang [Next] . Makakalabas ka sa setting at maipapagpatuloy mo ang pag-eehersisyo sa pamamagitan ng pagpili sa **END**(Tapusin). Ang mga magagamit na opsyon sa istilo ng paglalangoy ay:
5. **FLY**(fly) (butterfly)
6. **BACK**(back) (backstroke)
7. **BREAST**(breast) (breaststroke)

8. **FREE**(free) (freestyle)
9. Languyin ang haba ng pool sa istilo ng paglalangoy na napili mo.
10. Pagkatapos mong lumangoy, pindutin ang [Start Stop] para i-save ang istilo. Kung hindi mo gustong i-save ang istilo, pindutin ang [Light Lock] para bumalik sa pagpipilian ng istilo ng paglalangoy.



TIP: *Makakalabas ka sa pagtuturo ng mga istilo ng paglalangoy anumang oras sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Next] .*

Upang i-reset ang mga naiturong istilo ng paglalangoy pabalik sa mga default:

1. Sa **Pool swimming**(Paglalangoy sa pool) na mode, pindutin nang matagal ang [Next] para pumasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **SWIMMING**(Paglalangoy).
3. Mag-scroll sa **Reset taught styles**(I-reset ang mga naituro nang istilo) gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next] .

3.35.3. Mga pagsasanay sa paglalangoy

Makakagawa ka ng mga pagsasanay sa paglalangoy anumang oras sa panahon ng iyong workout sa paglalangoy. Kung magsasanay ka sa isang istilo ng paglalangoy na hindi nakilala ng relo bilang paglalangoy (halimbawa, gamit lamang ang iyong mga binti), maaari mong manu-manong idagdag ang haba ng pool para sa bawat pagsasanay upang mapanatiling tama ang kabuuang distansya mo.

PAALALA: *Huwag idagdag ang layo ng pagsasanay hanggang sa matapos mo ang iyong pagsasanay.*

Para magsanay:

1. Habang inire-record mo ang iyong paglalangoy sa pool, pindutin nang matagal ang [Next] para mapasok ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **SWIMMING**(Paglalangoy).
3. Pindutin ang [Next] para piliin ang **Drill**(Pagsasanay) at simulang lumangoy para sa pagsasanay mo.

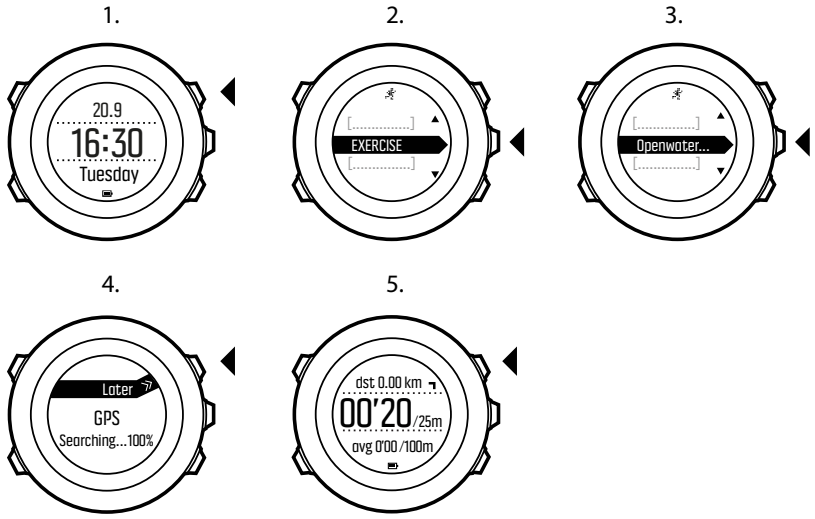
4. Pagkatapos ng pagsasanay mo, pindutin ang [View] para ayusin ang kabuuang layo, kung kailangan.
5. Para tapusin ang pagsasanay, bumalik sa **SWIMMING**(Paglalangoy) sa menu na opsyon at **End drill**(Tapusin ang pagsasanay).

3.35.4. Paglalangoy sa openwater

Kapag ginagamit ang openwater swimming na mode, sinusukat ng Suunto Ambit3 Vertical ang bilis ng paglalangoy mo gamit ang GPS at ipinapakita nito sa iyo ang real-time na data habang lumalangoy.

Para maitala ang log ng paglalangoy outdoor:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **EXERCISE**(Ehersisyo).
3. Mag-scroll sa **Openwater swim**(Openwater na paglalangoy) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next] .
4. Hintaying ang relo na magbigay ng notipikasyong may nahanap nang GPS signal.
5. Pindutin ang [Start Stop] para magsimulang itala ang log mo sa paglalangoy.



***TIP:** Pindutin ang [Back Lap] para manu-manong magdagdag ng mga lap habang lumalangoy.*

3.36. Oras

Ipinapakita sa display ng oras sa iyong Suunto Ambit3 Vertical ang sumusunod na impormasyon:

- itaas na row: petsa
- gitnang row: oras
- ibabang row: palitan gamit ang [View] upang ipakita ang karagdagang impormasyon gaya ng araw ng linggo, dalawahang oras at level ng baterya.

Para puntahan ang mga setting ng oras:

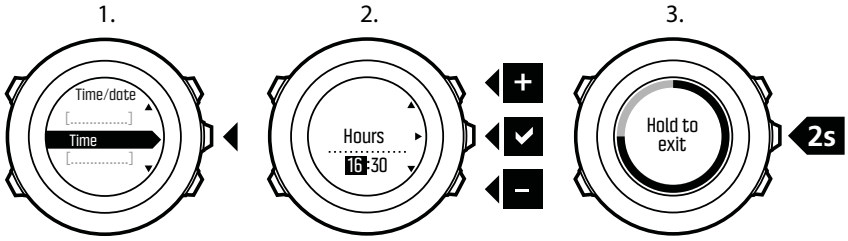
1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] upang makapasok sa **GENERAL** (pangkalahatan).
3. Mag-scroll sa **Time/date** (Oras/petsa) gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next] .

Sa ilalim ng menu ng **Time/date** (Oras/petsa), maaari mong mai-set ang mga sumusunod:

- Oras
- Petsa
- Timekeeping ng GPS
- Dalawahang oras
- Alarm

Upang baguhin ang mga setting ng oras:

1. Sa **Time/date** (Oras/petsa) menu, mag-scroll sa gustong setting gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin ang setting gamit ang [Next] .
2. Baguhin ang mga value gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] at tanggapin gamit ang [Next] .
3. Bumalik sa nakaraang menu gamit ang [Back Lap] , o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas.

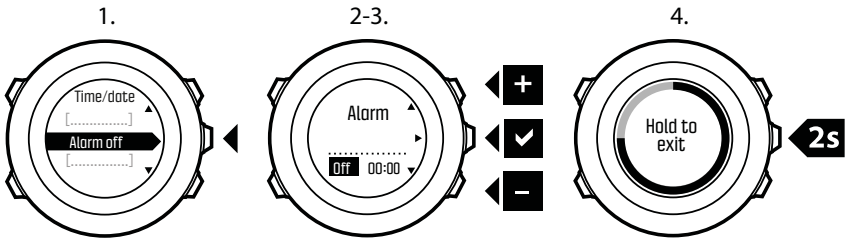


3.36.1. Alarm clock

Maaari mong gamitin ang iyong Suunto Ambit3 Vertical bilang isang alarm clock.

Para puntahan ang alarm clock at i-set ang alarma:

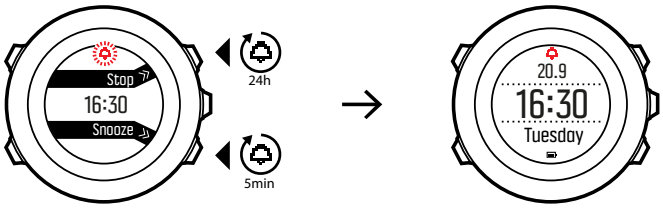
1. Sa menu ng mga opsyon, pumunta sa **GENERAL**(Pangkalahatan), at pagkatapos sa **Time/date**(Oras/petsa) at sa **Alarm**(Alarma).
2. I-set ang alarma sa naka-on o naka-off gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] . I-accept gamit ang [Next] .
3. I-set ang oras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] . I-accept gamit ang [Next] .
4. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap] , o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsyon.



Kapag naka-on ang alarma, lilitaw ang simbolo ng alarma sa karamihan ng mga display.

Kapag tumunog ang alarma, maaari mong:

- Piliin ang **Snooze**(Mag-snooze) sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock] . Ang alarma ay titigil at magsisimula ulit kada limang minuto hanggang sa itigil mo ito. Maaari kang mag-snooze nang hanggang 12 beses sa kabuuang 1 oras.
- Piliin ang **Stop**(Itigil) sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] . Ang alarma ay hihinto at muling tutunog sa parehong oras kinabukasan, maliban na lang kung io-off mo ito sa mga setting.



PAALALA: *Kapag nag-snooze, kukurap ang icon ng alarma sa* ***TIME*** *na dispaly.*

3.36.2. Pagsi-sync ng oras

Maa-update ang iyong Suunto Ambit3 Vertical na oras sa pamamagitan ng iyong mobile phone, computer (Suuntolink) o oras sa GPS.

Kapag ikinonekta mo ang iyong relo sa computer gamit ang USB cable, ia-update ng Suuntolink bilang default ang oras at petsa sa iyong relo ayon sa orasan sa computer.

GPS timekeeping

Itinatama ng GPS timekeeping ang diperensya sa pagitan ng iyong Suunto Ambit3 Vertical at ng oras sa GPS. Awtomatikong tinatama ng GPS ang oras minsan bawat araw, o matapos mong manu-manong maayos ang oras. Itinatama rin ang dalawahang oras.

PAALALA: *Tinatama ng timekeeping ng GPS ang mga minuto at segundo, ngunit hindi ang mga oras.*

PAALALA: *Tinatama ng timekeeping ng GPS nang tumpak ang oras, kung mas mababa sa 7.5 minuto ang mali nito. Kung mahigit doon ang mali sa oras, itatama ito ng timekeeping ng GPS sa pinakamalapit na 15 minuto.*

Naka-activate ang GPS timekeeping bilang default. Para i-deactivate ito:

1. Sa menu ng mga opsyon, pumunta sa **PANGKALAHATAN**, pagkatapos ay sa **Oras/petsa** at **GPS timekeeping**.

2. I-on o i-off ang GPS timekeeping gamit ang [Magsimula Ihinto] at [Lock ng Ilaw] . Tanggapin gamit ang [Susunod] .
3. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap] , o panatilihing nakapindot ang [Susunod] para lumabas.

3.37. Mga tunog at vibration

Ginagamit ang mga alerto na tunog at vibration para sa mga notipikasyon, alarma at iba pang mahahalagang kaganapan. Parehong maaaring i-adjust nang magkahiwalay sa menu ng mga opsyon sa ilalim ng **GENERAL** (PANGKALAHATAN) » **Tones/display** (Mga tunog/display) » **Tones** (Mga Tunog) o **Vibration** (Vibration).

Para sa bawat uri ng alerto, maaari kang pumili mula sa mga sumusunod na opsyon:

- **All on** (Naka-on lahat): iti-trigger ng lahat ng mga kaganapan ang mga tunog/vibration
- **All off** (Naka-off lahat): walang mga kaganapan ang magti-trigger sa mga tunogvibration
- **Buttons off** (Naka-off ang mga button): iti-trigger ang mga tunog/vibration ng lahat ng kaganapan maliban sa pagpindot sa mga button

3.38. Track back

Gamit ang Track back (Mag-track pabalik), mababalikan mo ang ruta mo sa kahit anong punto sa iyong pag-e-ehersisyo. Suunto Ambit3 Vertical gumagawa ng mga pansamantalang waypoint upang gabayan ka pabalik sa punto kung saan ka nagsimula.

Upang mag-track pabalik habang nag-e-ehersisyo:

1. Habang nasa sport mode ka na gumagamit ng GPS, pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **NAVIGATION** (NAVIGATION).
3. Mag-scroll papunta sa **Track back** (Mag-track pabalik) gamit ang [Start Stop] at pumili gamit ang [Next] .

Maaari mo na ngayong simulan ang pagna-navigate pabalik sa parehong paraan ng pag-navigate sa ruta. Para sa iba pang impormasyon tungkol sa pag-navigate sa ruta, tingnan ang *3.27.1. Pagna-navigate sa isang ruta* .

Ang Track back (Mag-track pabalik) ay magagamit din mula sa logbook na may mga ehersisyong may kasamang GPS data. Sundin ang pamamaraan na katulad sa pagna-navigate sa isang ruta. Mag-scroll papunta sa **Logbook** (Logbook) sa halip na sa **Routes** (Mga Ruta), at pumili ng log para magsimulang mag-navigate.

4. Pag-iingat at suporta

4.1. Pangangasiwa sa mga patnubay

Gamitin nang maingat ang relo – huwag ito ibabangga o ibabagsak.

Sa karaniwang mga sitwasyon, hindi kakailanganing ayusin ang relo. Pagkatapos gamitin, banlawan ito gamit ang malinis na tubig, banayad na sabon, at dahan-dahang linisin ang kaha gamit ang mamasa-masa at malambot na tela o chamois.

Gumamit lamang ng mga orihinal na aksesorya ng Suunto - ang pinsalang sanhi ng mga hindi orihinal na aksesorya ay hindi sagot ng warranty.

TIP: *Tandaang irehistro ang iyong Suunto Ambit3 Vertical sa www.suunto.com/support upang makakuha ng naka-personalize na suporta.*

4.2. Water resistance (hindi pinapasok ng tubig)

Suunto Ambit3 Vertical ay hindi pinapasok ng tubig hanggang 100 meters/330 feet/10 bars. Ang bilang ng metro ay kaugnay ng aktuwal na lalim ng pagsisid at nasubok na sa presyon ng tubig na ginamit sa kurso ng pagsubok sa resistensiya ng Suunto sa tubig. Nangangahulugan ito na magagamit mo ang relo sa paglalangoy at snorkeling, ngunit hindi ito dapat gamitin sa anumang uri ng pagsisid.

PAALALA: *Ang pagiging water resistant ay hindi katumbas ng lalim na magagamit para gumana. Ang mga marka para sa pagiging water resistant ay tumutukoy sa kung gaano kasarado laban sa hangin/tubig na nakakatagal sa shower, pagligo, paglangoy, pagsisid sa pool at snorkeling.*

Upang mapanatili ang pagiging water resistant, inirerekomenda na:

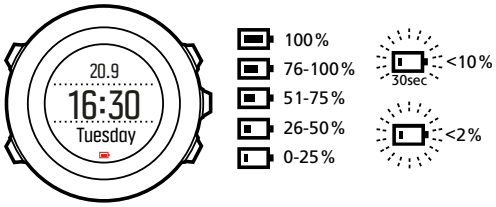
- huwag kailanman gagamitin ang aparato maliban sa pinaglaanan dito.
- makipag-ugnayan sa isang awtorisadong serbisyo ng Suunto, distributor o retailer para sa anumang pagkukumpuni.
- panatilihing malinis at walang dumi at buhangin ang aparato.
- huwag kailanman susubukang buksang mag-isa ang kaha.
- iwasang sumailalim ang aparato sa mabilis na pagbabago ng temperatura ng hangin at tubig.
- laging linisin ang iyong aparato gamit ang tubig-tabang kung nabasa ito sa tubig alat.
- huwag kailanman ibabangga o ihuhulog ang aparato.

4.3. Pagcha-charge ng baterya

Ang itatagal ng baterya sa isang pag-charge ay nakabatay sa kung paano ginagamit ang Suunto Ambit3 Vertical. Ang mababababang temperatura, halimbawa, ay nakakabawas sa itatagal ng isang pag-charge. Sa pangkalahatan, ang kakayahan ng mga rechargeable battery ay bumababa habang tumatagal.

PAALALA: *Kung sakaling may hindi normal na pagbaba sa kakayahan dahil sa may depektong baterya, sinasagot ng warranty ng Suunto ang pagpapalit sa baterya sa loob ng 1 taon o para sa maximum ng 300 beses na pagcha-charge, alinman ang mauna.*

Ang icon ng bateya ay nagsasaad sa lebel ng karga ng baterya. Kung ang lebel ng karga ng baterya ay wala nang 10%, ang icon ng baterya ay magpapatay-sindi nang 30 segundo. Kung ang lebel ng karga ng baterya ay wala nang 2%, ang icon ng baterya ay magpapatay-sindi nang tuloy-tuloy.



I-charge ang baterya sa pamamagitan ng pagkakabit nito sa iyong computer gamit ang kasamang Suunto USB cable, o i-charge gamit ang USB-compatible na Suunto wall charger. Aabutin nang humigit-kumulang 2-3 oras para ganap na mai-charge ang bateryang walang karga.

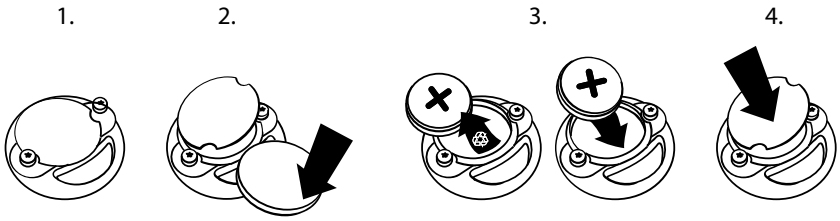
TIP: *Magpunta sa Movescount para baguhin ang GPS fix at dalas ng pag-record ng isang sport mode para makatipid sa baterya. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang 3.22.3. Katumpakan ng GPS at pagtitipid ng baterya.*

4.4. Pagpapalit ng baterya ng Smart Sensor

Ang Suunto Smart Sensor ay gumagamit ng 3-Volt lithium cell (CR 2025).

Upang palitan ang baterya:

1. Alisin ang sensor mula sa belt strap.
2. Buksan ang takip ng baterya gamit ng isang barya.
3. Palitan ang baterya:
4. Mahigpit na isara ang takip ng baterya.



5. Reperensya

5.1. Mga teknikal na detalye

Pangkalahatan

- Temperatura sa pagpapagana: -20° C hanggang +60° C (-5° F hanggang +140° F)
- Temperatura sa pag-charge ng baterya: 0° C hanggang +35° C (+32° F hanggang +95° F)
- Temperatura ng paglalagyan: -30° C hanggang +60° C (-22° F hanggang +140° F)
- Timbang: 2.61 oz (2.61 oz)
- Resistance sa tubig (relo): 100 m (328 ft)
- Resistance sa tubig (sensor ng heart rate): 32.81 yd (98 ft)
- Salamin: mineral na kristal
- Power: rechargeable lithium-ion battery
- Buhay ng baterya: ~ 10 - 100 oras depende sa piniling katumpakan ng GPS

Memorya

- Mga Point of Interest (Mga POI): max. 250

Radio transceiver

- Akma sa Bluetooth® Smart
- Frequency ng komunikasyon: 2402-2480 MHz
- Maximum na transmission power: <0 dBm (conducted)
- Nasasaklaw: ~3 m/9.8 ft

Altimeter

- Saklaw ng display: -500 m hanggang 9999 m (-1640 ft hanggang 32805 ft)
- Resolution: 1.09 yd (3 ft)

Chronograph

- Resolution: 1 s hanggang 9:59'59, pagkalipas ng 1 min na iyon

Compass

- Resolution: 1 degree (18 mils)

GPS

- Teknolohiya: SiRF star V
- Resolution: 1 m/3 ft
- Frequency band: 1575.42 MHz

Manufacturer

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

5.2. Pagsunod

5.2.1. CE

Sa pamamagitan nito, idinedeklara ng Suunto Oy, na ang uri ng radio equipment na OW151 ay sumusunod sa Directive 2014/53/EU. Ang buong teksto ng Pagpapahayag ng pagsunod sa EU ay available sa sumusunod na internet address: *www.suunto.com/EUconformity*.

5.2.2. Pagsunod sa FCC

Ang device na ito ay sumusunod sa Part 15 ng mga Panuntunan ng FCC. Ang pagpapagana ay maaaring mapailalim sa sumusunod na dalawang kondisyon:

(1) ang device na ito ay maaaring hindi magdulot ng nakapipinsalang interference, at

(2) ang device na ito ay dapat tumanggap ng anumang dumadating na interference, kasama ang interference na maaaring magdulot ng hindi gustong paggana. Ang produktong ito ay nasubok nang sumusunod sa mga pamantayan ng FCC at itinakda para gamitin sa tahanan o opisina.

Ang mga pagpapalit o pagbabago na hindi hayagang naaprubahan ng Suunto ay maaaring magpawalang-bisa sa iyong awtoridad na paganahin ang device na ito sa ilalim ng mga regulasyon ng FCC.

PAALALA: Ang kagamitang ito ay nasubukan at napatunayan nang sumusunod sa mga limitasyon para sa Class B na digital device, alinsunod sa Part 15 ng Mga Panuntunan ng FCC. Idinisenyo ang mga limitasyong ito upang maglaan ng makatwirang proteksyon laban sa nakapipinsalang interference sa pagkakabit sa tahanan. Ang kagamitang ito ay bumubuo, gumagamit at maaaring maglabas ng radio frequency energy at, kung hindi ikinabit at ginamit nang naaayon sa mga tagubilin, maaari itong magdulot ng mapanganib na interference sa mga komunikasyon ng radyo. Gayunpaman, walang garantiya na hindi mangyayari ang interference sa isang partikular na pagkakabit. Kung magdudulot ng nakapipinsalang interference ang kagamitang ito sa pagsagap ng radyo o telebisyon, na maaaring malaman sa pamamagitan ng pag-o-off at pag-o-on sa kagamitan, hinihimok ang gumagamit na subukang itama ang interference sa pamamagitan ng pagsasagawa ng isa o higit pa sa mga sumusunod na hakbang:

- Muling ayusin ang direksyon o posisyon ng antena.
- Mas ilayo pa ang kagamitan mula sa receiver.
- Isaksak ang kagamitan at receiver sa mga outlet sa magkaibang circuit.
- Kumonsulta sa dealer o isang bihasang technician ng radio/TV para sa tulong.

5.2.3. IC

Ang device na ito ay sumusunod sa (mga) pamantayang license-exempt RSS ng Industry Canada. Ang paggamit ay sasailalim sa sumusunod na dalawang kondisyon:

(1) ang device na ito ay hindi maaaring magdulot ng interference, at

(2) ang device ito ay dapat tumanggap ng anumang interference, pati na ang interference na maaaring magdulot ng hindi nais na operasyon ng device.

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. Ang tatak-pangkalakal

Suunto Ambit3 Vertical, mga logo nito, at iba pang tatak-pangkalakal ng Suunto at mga inimbentong pangalan ay mga nakarehistro o hindi nakarehistrong tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Lahat ng karapatan ay nakareserba.

5.4. Abiso ng patent

Ang produktong ito ay protektado ng mga nakabinbing aplikasyon sa patent at ng kanilang mga kaukulang pambansang karapatan: 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.

Naisumite na ang mga karagdagang aplikasyon sa patent.

5.5. International Limited Warranty

Tinitiyak ng Suunto na sa Panahong Saklaw ng Warranty ay aayusin ng Suunto o ng isang Awtorisadong Service Center ng Suunto (mula dito ay tatawaging Service Center), ayon sa sarili nitong kapasiyahan, ang mga depekto sa materyales o pagkakagawa nang walang bayad sa pamamagitan ng alinman sa a) pagkukumpuni, o b) pagpapalit, o c) pagsasauli ng bayad, alinsunod sa mga tuntunin at kondisyon ng International Limited Warranty na ito. Ang International Limited Warranty na ito ay may-bisa at maipapatupad saanmang bansa binili ang produkto. Hindi naaapektuhan ng International Limited Warranty na ito ang iyong mga legal na karapatan, na ipinagkakaloob sa ilalim ng iniaatas na batas ng bansa sa pagbebenta ng mga produktong pang-consumer.

Panahong Saklaw ng Warranty

Ang Panahong Saklaw ng International Limited Warranty ay nagsisimula sa petsa ng orihinal na retail na pagbili.

Ang Panahong Saklaw ng Warranty ay dalawang (2) taon para sa Mga Relo, Smart Watch, Dive Computer, Heart Rate Transmitter, Dive Transmitter, Dive Mechanical Instrument, at Mechanical Precision Instrument maliban kung iba ang nakasaad.

Ang Panahong Saklaw ng Warranty ay isang (1) taon para sa mga aksesorya kasama ang, ngunit hindi limitado sa, mga Suunto chest strap, watch strap, charger, cable, nare-recharge na baterya, bracelet at hose.

Ang saklaw ng garantiya ay limang (5) taon para sa mga pagkasira na may kaugnayan sa pagsukat sa kalaliman (presyur) na sensor sa Suunto Dive na mga kompyuter.

Mga Hindi Kabilang at Limitasyon

Hindi sinasaklaw ng International Limited Warranty na ito ang:

1. a. normal na pagkasira gaya ng mga gasgas, pilas, o pag-iiba ng kulay at/o ng materyal ng mga strap na hindi metallic, b) mga depektong mula sa di-maingat na paggamit, o c) mga depektong mula sa taliwas na o nirerekomendang paggamit, maling pag-iingat, pagpapabaya, at mga aksidenteng tulad ng pagkabagsak o pagkadurog;
2. mga naka-print na sanggunian at packaging;
3. mga depekto o di-umanong depektong dulot ng paggamit kasama ng ibang produkto, aksesorya, software at/o serbisyo na hindi gawa o hindi galing sa Suunto;
4. mga bateryang hindi nare-recharge.

Hindi ginagarantiyahan ng Suunto na ang paggana ng Produkto ay hindi maaantala o walang pagkakamali, o na gagana ang Produkto o aksesorya kasama ng anumang hardware o software na nagmumula sa isang ikatlong partido.

Ang International Limited Warranty na ito ay hindi maipapatupad kapag ang Produkto o aksesorya ay:

1. nabuksan nang lampas sa itinakdang paggamit;
2. nakumpuni gamit ang mga di-awtorisadong parte; binago o kinumpuni ng di-awtorisadong Service Center;
3. natanggal, binago o ginawang hindi na mababasa sa anumang paraan ang serial number, at ibabatay ito sa sa tanging pagpapasya ng Suunto; o
4. nababad sa mga kemikal kabilang ngunit hindi limitado sa sunscreen at mga panlaban sa lamok.

Paggamit sa serbisyo ng Suunto warranty

Dapat ay magbigay ka ng katibayan ng pagbili para magamit mo ang serbisyo sa warranty ng Suunto. Dapat mo ring irehistro ang iyong produkto online sa *www.suunto.com/register* upang makatanggap ng mga serbisyo ng international na warranty sa buong mundo. Para sa mga tagubilin kung paano kumuha ng serbisyo sa warranty, bumisita sa *www.suunto.com/warranty*, makipag-ugnayan sa iyong lokal na retrailer ng Suunto, o tumawag sa Suunto Contact Center.

Limitasyon ng Pananagutan

Hanggang sa sukdulang pinahihintulutan ng naaangkop na ipinapatupad na batas, ang International Limited Warranty na ito ay ang iyong natatangi at eksklusibong remedyo at papalitan nito ang lahat ng iba pang warranty, ipinabatid man o ipinahiwatig. Hindi mananagot ang Suunto para sa espesyal, incidental, pagpaparusa o mga kanahihinatnang sira, kabilang ngunit hindi limitado sa pagkawala ng mga inaasahang benepisyo, pagkawala ng mga data, pagkawala ng gamit, halaga ng kapital, halaga ng anumang pamalit na kagamitan o mga pasilidad, mga paghahabol sa ikatlong partido, pinsala sa ari-arian na nagmumula sa pagbili o paggamit sa device o nagmumula sa paglabag sa warranty, paglabag sa kontrata, pagpapabaya, masamang gawain, o anumang legal o nagagamit na teorya, kahit pa alam ng Suunto ang posibilidad ng mga nabanggit na sira. Ang Suunto ay hindi mananagot sa pagkaantala sa pagbibigay ng serbisyo ng warranty.

5.6. Karapatang magpalathala

© Suunto Oy 12/2015. Lahat ng karapatan ay nakareserba. Ang Suunto, mga pangalan ng produktong Suunto, ang mga logo ng mga ito at iba pang mga tatak-pangkalakal at pangalan ng marka ng Suunto ay mga nakarehistro o hindi nakarehistrong tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Ang dokumentong ito at ang mga nilalaman nito ay pag-aari ng Suunto Oy at inilalaan lamang para sa paggamit ng mga kliyente upang makakuha ng kaalaman at impormasyon hinggil sa operasyon ng mga produkto ng Suunto. Ang mga nilalaman nito ay hindi dapat gamitin o ipamahagi para sa anumang ibang dahilan at/o ipagsabi sa anumang paraan, ibunyag o kopyahin nang walang paunang nasusulat na pahintulot ng Suunto Oy. Habang ganap naming iningatang matiyak na ang impormasyong nilalaman ng dokumentong ito ay parehong komprehensibo at tumpak, walang garantiya sa katumpakan ang ipinapahayag o ipinapahiwatig. Ang nilalaman ng dokumentong ito ay sasailalim sa pagbabago anumang oras nang walang abiso. Ang pinakabagong bersyon ng dokumentong ito ay maaaring i-download mula sa *www.suunto.com*

Index

adding a route..... 42
adding current location..... 38
alarm clock..... 55
Ang GPS..... 30
Ang GPS signal..... 30
auto zero..... 35
autopause..... 11
autoscroll..... 11
awtomatikong pagka-calibrate..... 34
backlight..... 12
baterya..... 58
bearing..... 15
bearing lock..... 15
bike POD..... 33
button lock..... 12
compass..... 13 , 14, 15, 22
countdown timer..... 16
deklinasyon..... 14
deleting..... 38
deleting a route..... 42
display..... 17
ehersisyo..... 17
firmware..... 22
foot POD..... 33 , 34
GPS timekeeping..... 56
habang nag-eehersisyo..... 20 , 21, 22
hanapin ang pabalik..... 22
heart rate belt..... 18 , 33
heart rate memory..... 18
heart rate sensor..... 18 , 33
hersisyo..... 19
history ng pag-akyat..... 9
i-adjust ang mga setting..... 7
i-invert ang display..... 17
ipakita/itago ang mga display..... 16
i-snooze..... 55
kasalukuyang lokasyon..... 37
Katumpakan ng GPS..... 32
liwanag..... 12
logbook..... 27
manu-manong paglipat sa mga sport mode..... 29
memory left indicator..... 28
menu..... 47
menu ng serbisyo..... 46
mga button..... 6
mga display..... 16 , 17
mga format ng posisyon..... 31
mga grid..... 31
mga icon..... 24
mga lap..... 21
mga menu..... 6
mga pagsasanay..... 53
mga setting..... 7
mga sport mode..... 17
mga timer..... 16
mga tunog..... 57
mode..... 12
multisport..... 26 , 29, 30
na pagta-troubleshoot..... 18
Navigation..... 43
oras..... 54 , 55
pagcha-charge..... 7 , 58
pagganap sa pagtakbo..... 44
pagka-calibrate..... 14 , 34, 35
paglalangoy..... 51 , 52, 53, 54
paglalangoy sa openwater..... 54
pagna-navigate..... 21 , 22, 36, 42
pagpe-pair..... 33
pag-recover..... 39
pagsisimula ng ehersisyo..... 19
pagsi-sync..... 50
pagtuturo ng mga istilo ng paglalangoy 52
pangangalaga..... 58
pangangasiwa..... 58
Pansubaybay sa aktibidad..... 10
POD..... 33
point of interest (POI)..... 36 , 38
pool swimming..... 52
Power POD..... 33 , 35
recording tracks..... 20
routes..... 42
ruta..... 42
settings..... 56
shortcut..... 6 , 47
slope..... 35
sport mode..... 19 , 20, 27
sport modes..... 48
startup wizard..... 7
status ng pag-recover..... 39
stopwatch..... 48
Suunto app..... 49
Suunto Movescount App..... 50
Suunto Smart Sensor..... 18
swimming..... 52
tagal ng pag-recover..... 10 , 39
Teknolohiya ng..... 30

test sa pag-recover..... 39
test sa pag-recover matapos ang pagtulog..... 41
time..... 56
timer ng interval..... 26
vibration..... 57

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.