

**SUUNTO AMBIT2 S 2.0**  
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

1 BIZTONSÁG .....	6
2 A kijelzőn látható ikonok és számlapjelölések .....	8
3 A gombok használata .....	10
3.1 A háttérvilágítás és a gombzár használata .....	12
4 Első lépések .....	14
5 A Suunto Ambit2 S testreszabása .....	16
5.1 Csatlakozás a Movescount oldalhoz .....	16
5.2 A Suunto Ambit2 S készülék frissítése .....	17
5.3 Egyéni sportolási módok .....	18
5.4 Suunto alkalmazások .....	21
5.5 A kijelző átváltása .....	22
5.6 A kijelző kontraszt beállítása .....	23
6 Az idő mód használata .....	26
6.1 Az időbeállítások módosítása .....	26
6.2 A GPS-időmérés használata .....	31
7 Időzítők .....	33
7.1 A stopperóra aktiválása .....	33
7.2 Stopperóra használata .....	34
7.3 Visszaszámláló .....	35
8 Navigáció .....	38
8.1 A GPS használata .....	38
8.1.1 GPS-jel vétele .....	38
8.1.2 GPS-fokhálózatok és helyzetformátumok .....	39
8.1.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság .....	41
8.2 Hely ellenőrzése .....	41
8.3 POI-navigálás .....	43
8.3.1 Saját helyének hozzáadása érdekes helyként (POI-ként) .....	43


8.3.2 Navigálás egy érdekes helyhez (POI-hoz) .....	45
8.3.3 Érdekes hely (POI) törlése .....	48
8.4 Útvonal-navigáció .....	51
8.4.1 Útvonal hozzáadása .....	51
8.4.2 Navigálás adott útvonalon .....	52
8.4.3 Navigálás közben .....	56
8.4.4 Útvonal törlése .....	58
9 A 3D iránytű használata .....	59
9.1 Az iránytű kalibrálása .....	60
9.2 Az elhajlási érték beállítása .....	61
9.3 Irány zárolásának beállítása .....	63
10 Sportolási módok használata .....	65
10.1 Sport módok .....	65
10.2 További beállítások a sportolási módokon belül .....	66
10.3 Pulzusmérő öv használata .....	68
10.4 A pulzusmérő öv felhelyezése .....	69
10.5 Az edzés elkezdése .....	71
10.6 Edzés közben .....	73
10.6.1 Útvonalak rögzítése .....	74
10.6.2 Körök kezdése .....	74
10.6.3 A magasság rögzítése .....	75
10.6.4 Iránytű használata edzés közben .....	78
10.6.5 A gyakoriságmérő használata .....	79
10.6.6 Navigálás edzés közben .....	81
10.6.7 Visszaállítás edzés közben .....	82
10.6.8 A visszakövetés használata .....	84
10.6.9 Automatikus szüneteltetés .....	85
10.7 Az adatnapló megtekintése edzés után .....	86


10.7.1 Szabad memória kijelzése .....	88
10.7.2 Dinamikus edzésriport .....	89
10.7.3 Regenerálódási idő .....	90
10.8 Mozgástervek használata .....	91
11 Multisport-edzés .....	94
11.1 Sportolási módok váltása manuálisan edzés közben .....	94
11.2 Előre konfigurált multisport mód használata .....	95
12 Úszás .....	98
12.1 Úszás medencében .....	98
12.2 Nyíltvízi úszás .....	99
12.3 Úszásnemek megtanítása a Suunto Ambit2 S készüléknek .....	101
12.4 Úszógyakorlatok .....	103
13 FusedSpeed .....	105
14 A beállítások megadása .....	108
14.1 Szolgáltatás menü .....	112
15 A POD/pulzusmérő öv párosítása .....	115
15.1 Foot POD használata .....	118
15.2 Power POD-ok és meredekség kalibrálása .....	120
16 Ikonok .....	123
17 Tisztítás és karbantartás .....	126
17.1 Vízállóság .....	126
17.2 Az akkumulátor töltése .....	127
17.3 A pulzusmérő övben található elem cseréje .....	129
18 Műszaki adatok .....	130
18.1 Védjegy .....	131
18.2 FCC-megfelelőség .....	131
18.3 IC .....	132

18.4 CE .....	132
18.5 Szerzői jogok .....	132
18.6 Szabadalmi megjegyzés .....	133
18.7 Jótállás .....	133
<b>Tárgymutató .....</b>	<b>137</b>


# 1 BIZTONSÁG

## A biztonsági óvintézkedések típusai


 **FIGYELEM:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.


 **VIGYÁZAT:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** – fontos információ kiemelésére szolgál.

 **TIPP:** – extra tippet nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.

## Biztonsági óvintézkedések

 **FIGYELEM:** A TERMÉK, NOHA MEGFELEL AZ IPARI ELŐÍRÁSOKNAK, A BŐRREL ÉRINTKEZVE ALLERGIÁS REAKCIÓT VAGY BŐRIRRITÁCIÓT OKOZHAT. HA EZ BEKÖVETKEZIK, NE HASZNÁLJA TOVÁBB A TERMÉKET, ÉS FORDULJON ORVOSHOZ.

 **FIGYELEM:** EDZÉSPROGRAM KIDOLGOZÁSA ELŐTT MINDIG KERESSE FEL A HÁZIORVOSÁT! A MEGERŐLTETÉS KOMOLY SÉRÜLÉST OKOZHAT.

**⚠ FIGYELEM: CSAK SZABADIDŐS HASZNÁLATRA!**

**⚠ FIGYELEM: NE BÍZZA MAGÁT KIZÁRÓLAG A GPS VAGY AZ ELEM MŰKÖDÉSÉRE. A BIZTONSÁGA ÉRDEKÉBEN MINDIG HASZNÁLJON TÉRKÉPET VAGY MÁS TARTALÉK ESZKÖZT !**

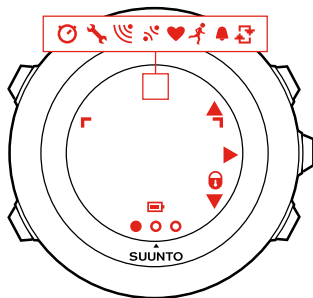
**⚠ VIGYÁZAT: A TERMÉKET NE TISZÍTSA OLDÓSZERREL, MIVEL EZZEL KÁROSÍTHATJA A FELÜLETÉT.**


**⚠ VIGYÁZAT: A TERMÉKEN NE HASZNÁLJON ROVARRIASZTÓT, MIVEL EZZEL KÁROSÍTHATJA A FELÜLETÉT.**

**⚠ VIGYÁZAT: A TERMÉKET NE DOBJA KI, HANEM A KÖRNYEZETVÉDELMI SZEMPONTOKNAK MEGFELELŐEN ELEKTRONIKUS HULLADÉKKÉNT KEZELJE.**


**⚠ VIGYÁZAT: A KÉSZÜLÉKET NE ÜTÖGESSÉ ÉS NE EJTSE LE, MIVEL EZZEL KÁRT TEHET BENNE.**

## 2 A KIJELEZŐN LÁTHATÓ IKONOK ÉS SZÁMLAPJELÖLÉSEK




 chronograph

 settings

 signal strength


 pairing


 heart rate


 sport mode

 alarm


 interval timer


 button lock

 battery

 current screen

 button indicators

 up / increase

 next / confirm

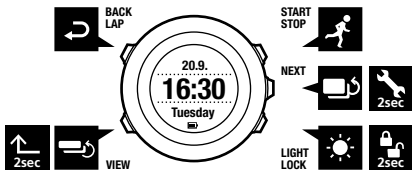
 down / decrease



A Suunto Ambit2 S készülék ikonjainak teljes listáját itt találja:  
*16 Ikonok.*

### 3 A GOMBOK HASZNÁLATA

A Suunto Ambit2 S készüléken öt gomb található, amelyekkel az összes funkciót elérheti.



[Start Stop]:

- a start menü megnyitása
- egy edzés vagy az időzítő szüneteltetése vagy folytatása
- edzés leállításához és mentéséhez tartsa lenyomva
- érték növelése vagy lépegetés felfelé a beállítások között

[Next]:

- váltás a képernyők között
- tartsa lenyomva a beállítás menü megnyitásához/bezárásához
- tartsa lenyomva a sportolási módok között található beállítás menü megnyitásához/bezárásához
- beállítás elfogadása

[Light Lock]:


- a háttérvilágítás aktiválása
- a gombok zárolásához/a zárolás feloldásához tartsa lenyomva
- érték csökkentése vagy lépegetés lefelé a beállítások között

[View]:

- nézetek módosítása **IDŐ** módban és edzés közben
- a készülék kijelzőjének világosról sötétre és megfordítva történő átváltásához tartsa lenyomva
- a környezetfüggő gyorsgombok (lásd lent) használatához tartsa lenyomva

[Back Lap]:

- visszatérés az előző lépéshez
- kör hozzáadása edzés közben


 **TIPP:** Az értékek módosításakor a sebességet a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gomb lenyomásával növelheti, amíg az értékek közötti lépegetés fel nem gyorsul.

## Gyorsgombok megadása

Alapértelmezés szerint a [View] gomb **TIME (IDŐ)** módban történő nyomva tartásával a képernyő világos és sötét megjelenítési módja között válthat. E gombnyomást ehelyett adott menüpont eléréséhez is használhatja.

Gyorsgomb megadása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Tallózzon a menüponthoz, amelyhez létre akarja hozni a gyorsgombot.
3. A gyorsgomb létrehozásához tartsa lenyomva a [View] gombot.

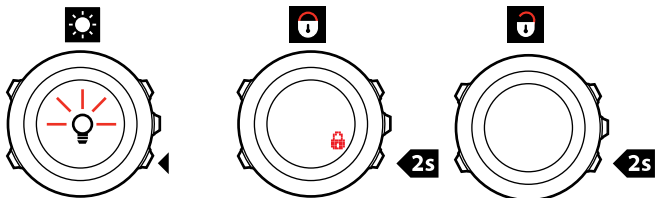
 **MEGJEGYZÉS:** Gyorsgomb nem hozható létre minden lehetséges menüponthoz, például egyéni naplókhoz.


Más módokban a [View] gomb nyomva tartásával előre megadott gyorsgomb-funkciókat aktiválhat. Például, ha az iránytű aktív, a [View] gombot nyomva tartva megnyithatja az iránytű beállításait.

### 3.1 A háttérvilágítás és a gombzár használata

A [Light Lock] gomb megnyomása aktiválja a háttérvilágítást. A háttérvilágítás viselkedését módosíthatja az óra beállításai között a **GENERAL (ÁLTALÁNOS) / Tones/display (Hangok/kijelző) / Backlight (Háttérvilágítás)** menüpontban.

A [Light Lock] nyomva tartásával zárolhatók és feloldhatók a gombok. A gombzár viselkedését módosíthatja az óra beállításai között a **GENERAL (ÁLTALÁNOS) / Tones/display (Hangok/kijelző) / Button lock (Gombzár)** menüpontban.



 **TIPP:** *Hogy sportolási módokban ne indítsa el vagy állítsa le véletlenül a naplózást, a gombzár beállításaként válassza az **Actions only (Csak műveletek)** lehetőséget. Ha a [Back Lap] és a [Start Stop] gombok zárolva vannak, a háttérvilágítást a [Light Lock] gombbal tudja aktiválni, míg a kijelzők között a [Next] gombbal, a nézetek között pedig [View] gombbal tud váltani.*

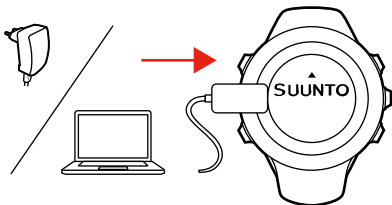
## 4 ELSŐ LÉPÉSEK

A Suunto Ambit2 S készülék automatikusan felébred, ha a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez vagy USB-töltőre csatlakoztatja.

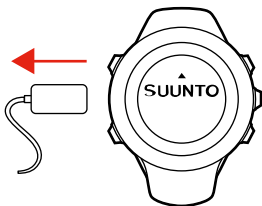
A lemerült akkumulátor teljes feltöltése 2 – 3 óráig tart. Az USB-kábel csatlakoztatása közben a gombok zárolva vannak.

Az óra használatának megkezdése:

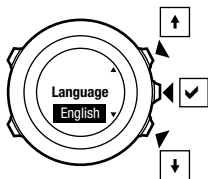
1.



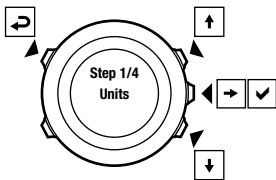
2.



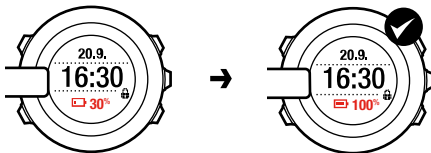
3.



4.




5.



# 5 A SUUNTO AMBIT2 S TESTRESZABÁSA

## 5.1 Csatlakozás a Movescount oldalhoz

<http://www.movescount.com/> egy ingyenes online napló és egy online sportközösség, ahol számos eszköz közül választhat, hogy kezelje napi sporttevékenységét, és a tapasztalataiból lebilincselő történeteket írhat. A Movescount segítségével a rögzített edzésnaplókat a Suunto Ambit2 S készülékről a Movescount oldalra másolhatja, és az igényeinek leginkább megfelelően szabhatja teste az órát.

 **TIPP:** *Csatlakozzon a Movescount oldalhoz, hogy letöltse a legfrissebb szoftvert a Suunto Ambit2 S készülékére, amennyiben rendelkezésre áll frissítés.*

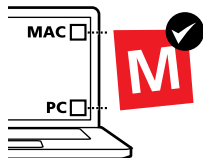
Előbb telepítse a Moveslinket:

1. Látogasson el [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink) oldalra.
2. Töltse le, telepítse és aktiválja a Moveslink szoftver legfrissebb verzióját.


1.



2.



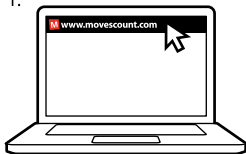


 **MEGJEGYZÉS:** A Moveslink aktiválása után egy Moveslink ikon jelenik meg a számítógép kijelzőjén.

Regisztrálás a Movescount oldalon:


1. Látogasson el [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra.
2. Hozzon létre saját profilt.

1.




2.



 **MEGJEGYZÉS:** Amikor a Suunto Ambit2 S először csatlakozik a Movescount oldalhoz, a rajta található összes adat (így az óra beállítások is) átmásolódnak az óráról a Movescount-profilba. Amikor a Suunto Ambit2 S készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, a Movescount.com oldalon és az órán a beállításokban és a sportolási módokban végzett módosítások szinkronizálva lesznek.


## 5.2 A Suunto Ambit2 S készülék frissítése

A Suunto Ambit2 S készülék szoftverét a Movescount oldalon tudja automatikusan frissíteni.

 **MEGJEGYZÉS:** *Ha frissíti a Suunto Ambit2 S készülék szoftverét, a meglévő naplók automatikusan a Movescount oldalra helyeződnek át, és törlődnek az óráról.*

A Suunto Ambit2 S készülék szoftverének frissítése:

1. Látogasson el [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink) oldalra, és telepítse a Moveslink alkalmazást.
2. Csatlakoztassa a Suunto Ambit2 S készüléket a számítógéphez a Suunto USB-kábellel. A Moveslink alkalmazás automatikusan szoftverfrissítéseket keres. Ha frissítés áll rendelkezésre, az óra frissül.

 **MEGJEGYZÉS:** *A Moveslink alkalmazást a Movescount oldalra történő regisztráció nélkül is használhatja. A Movescount oldal azonban jelentősen megnöveli a Suunto Ambit2 S készülék használhatóságát, személyre szabhatóságát és beállítási lehetőségeit. Emellett megjeleníti a rögzített útvonalakat és a tevékenységeiből során nyert többi adatot. Így tehát azt javasoljuk, hogy hozzon létre Movescount-profilt annak érdekében, hogy kihasználhasson minden, az óra által nyújtott lehetőséget.*


## 5.3 Egyéni sportolási módok

Az órán tárolt alapértelmezett sportolási módokon felül egyéni sportolási módokat is létrehozhat és szerkeszthet a Movescount oldalon.

Egy egyéni sportolási mód 1-8 különböző sportolási mód-képernyőt tartalmazhat. Az egyes képernyőkön megjelenítendő adatokat a rájuk vonatkozó listából választhatja ki. Testre szabhatja például a sportáganként eltérő pulzustartományokat, az automatikus köridőhöz tartozó távot, illetve a rögzítési sebességet a pontosság optimalizálása vagy az akkumulátor kímélése érdekében.

Bármely sportolási mód használhatja a Quick Navigation lehetőséget is, ha a GPS aktiválva van. Ez a lehetőség alaphelyzetben ki van kapcsolva. A POI vagy az Útvonal kiválasztásakor az edzés kezdetekor megjelenik az órában megadott POI-k és útvonalak listája.

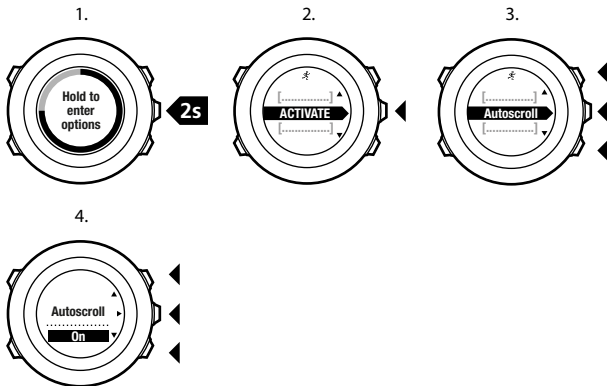
A Suunto Ambit2 S készülékre legfeljebb 10, a Movescount oldalon létrehozott sportolási módot másolhat át. Egyszerre csak egy sportolási mód lehet aktív.

 **TIPP:** *Az alapértelmezett sportolási módokat a Movescount oldalon szerkeszteni is tudja.*

Beállíthatja, hogy az óra automatikusan végiglapozza a sportolási módban látható képernyőket az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) gombbal. Aktiválja a funkciót, és adja meg, hogy mennyi ideig legyenek láthatók a képernyők egyéni sportolási módban a Movescount oldalon. Az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) funkció a Movescount oldalon lévő beállítások módosulása nélkül bármikor be- vagy kikapcsolható.

Az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) funkció be- vagy kikapcsolása edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal állítsa az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) lehetőséget **be** vagy **ki** állapotba, majd érvényesítse a [Next] gombbal.




## 5.4 Suunto alkalmazások

A Suunto alkalmazások segítségével még jobban személyre szabhatja Suunto Ambit2 S készülékét. Látogasson el a Movescount oldal Suunto App Zone (Suunto alkalmazászóna) részére a rendelkezésre álló alkalmazások, például különböző gyakoriságmérők és számlálók megkereséséhez. Ha nem találja meg, amit keresett, saját alkalmazást is létrehozhat a Suunto App Designer (Suunto alkalmazástervező) segítségével. Alkalmazást készíthet például a becsült maraton-időeredmény vagy a sípálya lejtőmeredekségének kiszámításához.

Suunto alkalmazások hozzáadása a Suunto Ambit2 S készülékhez:

1. Nyissa meg a **PLAN & CREATE (Tervezés és létrehozás)** szakaszt a Movescount közösségnél, és válassza ki az **Alkalmazászóna** pontot a meglévő Suunto alkalmazások áttekintéséhez. Saját alkalmazás létrehozásához lépjen a **PLAN & CREATE (Tervezés és létrehozás)** szakaszra a Movescount közösségnél, és válassza ki az **Alkalmazástervezőt**.
2. Adja hozzá a Suunto alkalmazást egy sportolási módhoz. Csatlakoztassa a Suunto Ambit2 S készüléket a Movescount-profiljához, hogy szinkronizálni tudja a Suunto alkalmazást és az óráat. A hozzáadott Suunto alkalmazás edzés közben megjeleníti a számítások eredményeit.

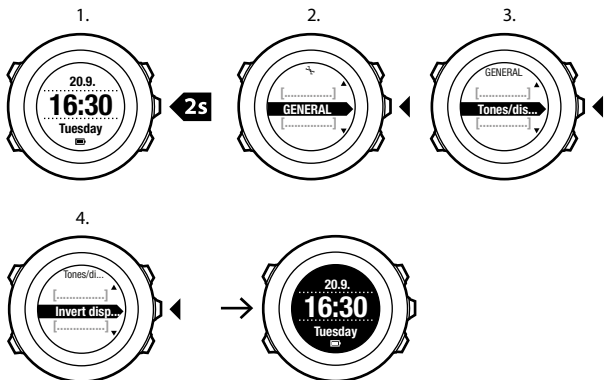
 **MEGJEGYZÉS:** Egy sportolási módhoz akár öt Suunto alkalmazás is adható.


## 5.5 A kijelző átváltása

A Suunto Ambit2 S készülék kijelzőjét világosról sötétre válthatja, és megfordítva.

A kijelző átváltása a beállítások között:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (Általános) beállítások megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. A **Tones/display** (Hangok/kijelző) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
4. Lapozzon az **Invert display** (Kijelző átváltása) pontra a [Start Stop] gombbal, és fogadja el a [Next] gombbal.



 **TIPP:** A Suunto Ambit2 S készülék kijelzője a [View] gomb lenyomva tartásával is átváltható az **IDŐ** módban, sportolási módban, navigálás közben, illetve a stopperóra vagy az időzítők használatakor.

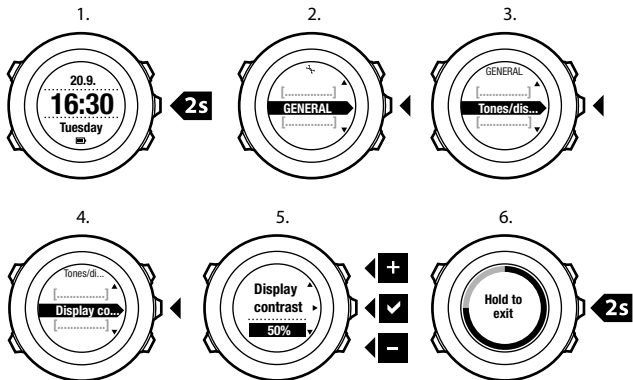
## 5.6 A kijelző kontraszt beállítása

A kijelző kontraszt csökkenthető, illetve növelhető a Suunto Ambit2 S készüléken.

A kijelző kontraszt beállítása a beállítások között:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (Általános) beállítások megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. A **Tones/display** (Hangok/kijelző) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
4. Lapozzon a **Display contrast** (Kijelzőkontraszt) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
5. A kontrasztot a [Start Stop] gombbal növelheti, illetve a [Light Lock] gombbal csökkentheti.
6. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.





## 6 AZ IDŐ MÓD HASZNÁLATA

TIME (idő) módban az alábbi információkat tekintheti meg:

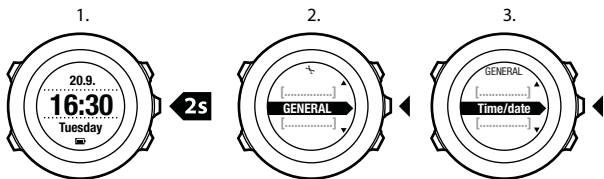
- felső sor: dátum
- középső sor: idő
- alsó sor: váltás a hét napjai, a másodpercek, a két időzóna és más információk között a [View] gombbal.



### 6.1 Az időbeállítások módosítása

Az időbeállítások megnyitása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (általános) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Time/date** (Idő/dátum) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal nyissa meg.

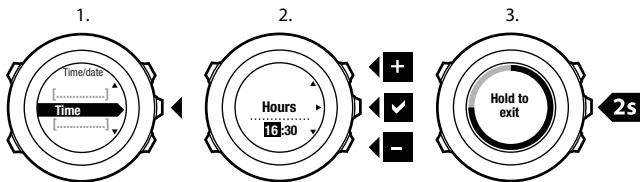


## Az idő beállítása

Az aktuális idő az **IDŐ** mód képernyő középső sorában látható.

Az idő beállítása:

1. A beállítás menüben lépjen a **GENERAL** (általános), majd a **Time/date** (Idő/dátum), végül pedig a **Time** (Idő) pontra.
2. Az óra és a perc értékét a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja módosítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
3. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.

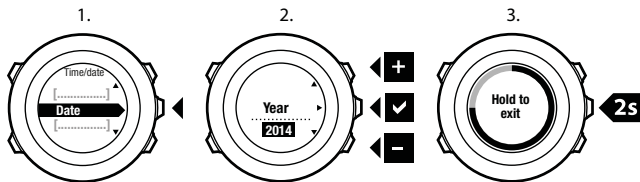


## A dátum beállítása

Az aktuális dátum az **IDŐ** mód képernyő felső sorában látható.

A dátum beállítása:

1. A beállítás menüben lépjen a **GENERAL** (általános), majd a **Time/date** (Idő/dátum), végül pedig a **Date** (Dátum) pontra.
2. Az év, a hónap és nap értékét a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja módosítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
3. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.

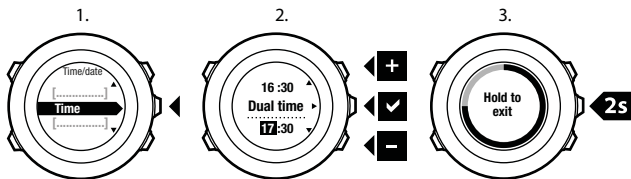


## Két időzóna beállítása

A két időzóna segítségével az aktuális időt egy másik időzónában is nyomon tudja követni, például utazás közben. A két időzóna az **IDŐ** mód képernyő alsó sorában látható, és a [View] gomb megnyomásával nyitható meg.

A két időzóna beállítása:

1. A beállítás menüben lépjen a **GENERAL** (általános), majd a **Time/date** (Idő/dátum), végül pedig a **Dual time** (Két időzóna) pontra.
2. Az óra és a perc értékét a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja módosítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
3. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.

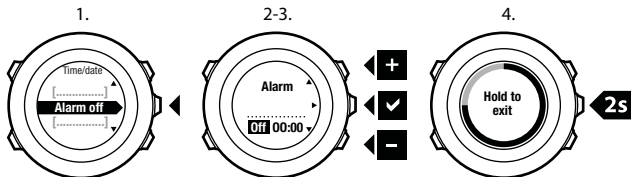


## Az ébresztő beállítása

A Suunto Ambit2 S készülék ébresztőóráként is használható.

Az ébresztőóra megnyitása és az ébresztő beállítása:

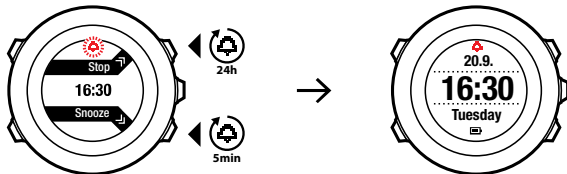
1. A beállítás menüben lépjen a **GENERAL** (Általános), majd a **Time/date** (Idő/dátum), végül pedig az **Alarm** (Ébresztő) pontra.
2. Kapcsolja be vagy ki az ébresztőt a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Fogadja el a [Next] gombbal.
3. Az órát és a percet a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
4. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.




Ha az ébresztő be van kapcsolva, az ébresztő szimbólum a legtöbb kijelzőn világít.

Ha megszólal az ébresztő, a következőket teheti:


- Kijelölheti a **Snooze** (Szundi) elemet a [Light Lock] gombbal. Az ébresztő elhallgat, és 5 percenként újra megszólal mindaddig, amíg ki nem kapcsolja. A Szundi mód 12 alkalommal, összesen 1 órán át üzemel.
- Jelölje ki a **Stop** elemet a [Start Stop] gombbal. Az ébresztő elhallgat, és másnap ugyanabban az időben megszólal, ha nem kapcsolja ki a beállítások között.




 **MEGJEGYZÉS:** Ha a Szundi mód aktív, **IDŐ** módban az ébresztő ikonja villog.

## 6.2 A GPS-időmérés használata

A GPS-időmérés kijavítja a Suunto Ambit2 S készülék és a GPS-idő közötti eltérést. A GPS-időmérés naponta egyszer, automatikusan, illetve azután végzi el a javítást, hogy Ön kézzel beállította az időt. A két időzóna is javításra kerül.

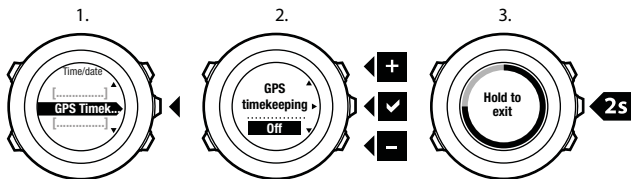
 **MEGJEGYZÉS:** A GPS-időmérés a percet és a másodpercet helyesbíti, az órát nem.

 **MEGJEGYZÉS:** A GPS-időmérés pontosan beállítja az időt, ha az eltérés 7 és fél percnél kisebb. Ha az eltérés ennél nagyobb, a GPS-időmérés a legközelebb eső kerek 15 perchez állítja be az időt.

A GPS-időmérés alapértelmezés szerint aktív. A funkció kikapcsolása:

1. A beállítás menüben lépjen a **GENERAL (ÁLTALÁNOS)**, majd a **Time/date (Idő/dátum)**, végül pedig a **GPS timekeeping (GPS-időmérés)** pontra.
2. Kapcsolja be vagy ki a GPS-időmérést a [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal. Fogadja el a [Next] gombbal.

3. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.





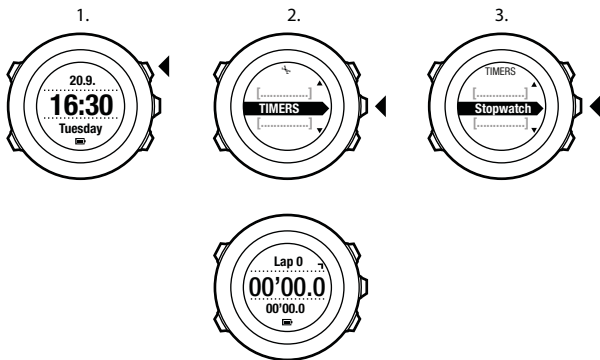
# 7 IDŐZÍTŐK

## 7.1 A stopperóra aktiválása

A stopperóra segítségével edzés indítása nélkül tud időt mérni. A stopperóra az aktiválást követően a **TIME (IDŐ)** mód egy újabb képernyőjeként jelenik meg.

A stopperóra aktiválása/kikapcsolása:

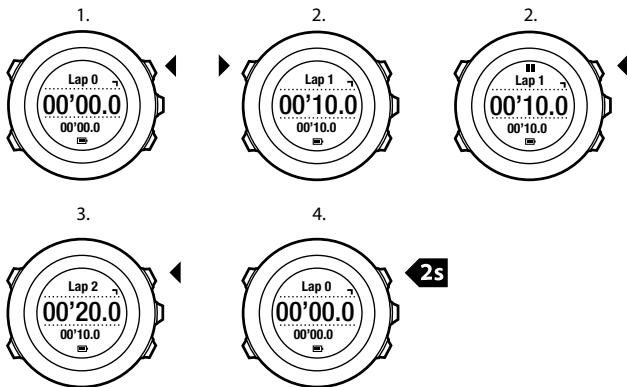
1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **TIMERS** (Időmérők) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. A **Stopwatch** (Stopperóra) elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.



## 7.2 Stopperóra használata

A stopperóra használata:

1. Az aktív stopperóra képernyőn nyomja le a [Start Stop] gombot az időmérés elindításához.
2. Kör méréséhez nyomja le a [Back Lap], a stopperóra szüneteltetéséhez pedig a [Start Stop] gombot. A köridők megtekintéséhez nyomja le a [Back Lap] gombot a stopperóra szüneteltetett állapotában.
3. A folytatáshoz nyomja le a [Start Stop] gombot.
4. Az idő alaphelyzetbe állításához tartsa lenyomva a [Start Stop] gombot a stopperóra szüneteltetett állapotában.



Amíg a stopperóra időt mér, a következőket teheti:

- a [View] gombot lenyomva válthat a képernyő alsó sorában megjelenített idő és a köridő között.
- a [Next] gombbal válthat át **IDŐ** módra.
- a beállítás menübe a [Next] gomb lenyomva tartásával léphet.

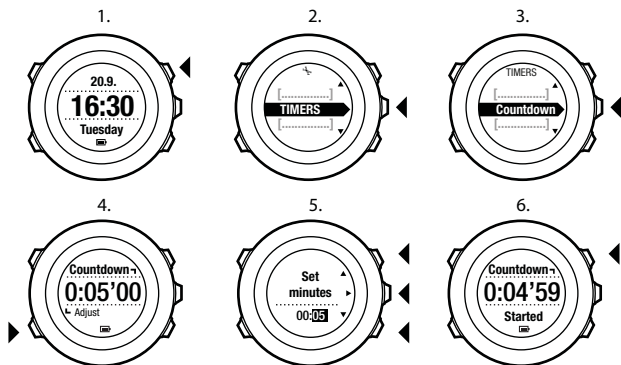
## 7.3 Visszaszámláló

Beállíthatja, hogy a visszaszámláló egy megadott időtől nulláig számoljon vissza. A visszaszámláló az aktiválás után az **IDŐ** mód megjelenése után, további képernyőként látható.

Az időzítő a visszaszámlálás utolsó 10 másodpercében minden másodpercben röviden pittyen, a nullát elérve pedig éles hanggal jelez.

A visszaszámlálás értékének beállítása:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **TIMERS** (Időzítők) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
3. Lapozzon a **Countdown** (Visszaszámlálás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. A visszaszámlálás értékének megadásához nyomja le a [View] gombot.
5. Az órát és a percet a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
6. A visszaszámlálás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



A visszaszámlálás végén a visszaszámláló kijelzője egyórás tétlenség után elsötétül.

Az időzítő kikapcsolásához lépjen a **TIMERS** (IDŐZÍTŐK) pontra a start menüben, és válassza a **END countdown** (KILÉPÉS a visszaszámlálóból) elemet.

 **TIPP:** A visszaszámlálás a [Start Stop] gomb megnyomásával szüneteltethető/folytatható.

# 8 NAVIGÁCIÓ

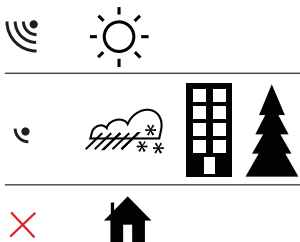
## 8.1 A GPS használata


A Suunto Ambit2 S készülék a Globális Helymeghatározó Rendszerrel (Global Positioning System, GPS) határozza meg az aktuális helyzetét. A GPS számos, a Föld körül 20 ezer méteres magasságban, 4 km/s sebességgel keringő műholddal áll kapcsolatban.


A Suunto Ambit2 S készülékbe épített GPS-vevőt csuklóra szerelt kivitelre optimalizálták, és nagy szögtávolságból kap adatokat.

### 8.1.1 GPS-jel vétele

A Suunto Ambit2 S készülék a sportolási módok GPS funkcióval történő kiválasztása, a hely megadása, illetve a navigálás megkezdése esetén automatikusan aktiválja a GPS-t.



 **MEGJEGYZÉS:** Amikor a legelső alkalommal aktiválja a GPS-t, vagy ha már régóta nem használta, a GPS-koordináták rögzítése a megszokottnál tovább tarthat. A rákövetkező GPS-indítások rövidebb ideig tartanak.

 **TIPP:** A GPS-indítás idejének csökkentése érdekében tartsa egyenesen az órát, a GPS-sel felfelé, és mindenképpen kültéren, szabad ég alatt tartózkodjon.

## Hibaelhárítás: Nincs GPS-jel

- Az optimális jelerősség érdekében fordítsa felfelé az óra GPS-részét. A legerősebb jel kültéren, szabad ég alatt fogható.
- A GPS-vevő sátorban és más vékony fedőrétegek alatt is jól működik. Az objektumok, épületek, a sűrű növényzet és a felhők azonban jelentősen csökkenthetik a vett GPS-jel minőségét.
- A GPS-jel nem tud áthatolni a szilárd képződményeken és a vízben. Így a GPS-t például épületek, barlangok belsejében vagy víz alatt ne is próbálja meg aktiválni.

### 8.1.2 GPS-fokhálózatok és helyzetformátumok

A fokhálózat egy térképen látható vonalakból álló koordinátarendszer.

A helyzetformátum az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik az órán. Minden formátum ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el. A helyzet formátumát módosíthatja az óra beállításai között a **GENERAL (ÁLTALÁNOS)** /

## **Format (Formátum) / Position format (Helyzetformátum)** menüpontban.


A formátumot a következő fokhálózatok közül választhatja ki:

- a leggyakrabban használt fokhálózat a hosszúság/szélesség, amely háromféle formátummal rendelkezik:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- Az **UTM-** (Universal Transverse Mercator, univerzális keresztmetszeti Mercator) vetület kétdimenziós, vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.
- Az **MGRS-** (Military Grid Reference System, katonai keresőhálózati rendszer) vetület az UTM kiterjesztése. A rendszer egy hálózati mezőazonosítóból, egy 100 000 méteres négyzetazonosítóból és egy numerikus helyből áll.

A Suunto Ambit2 S készülék az alábbi helyi fokhálózatokat is támogatja:

- **British (BNG) (Brit)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Finn)**
- **Finnish (KKJ) (Finn)**
- **Irish (IG) (Ír)**
- **Swedish (RT90) (Svéd)**
- **Swiss (CH1903) (Svájci)**
- **UTM NAD27 Alaska (Alaszka)**
- **UTM NAD27 Conus (Kontinentális Egyesült Államok)**
- **UTM NAD83**
- **Új-Zéland (NZTM2000)**



 **MEGJEGYZÉS:** *Lehetséges, hogy egyes fokhálózatok az északi szélesség 84. fokától északra, illetve a déli szélesség 80. fokától délre, valamint a megadott országok területén nem használhatók.*

### 8.1.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság

A sportolási módok testreszabása során megadhatja a GPS-koordináták rögzítési gyakoriságát a GPS-pontosság beállítás segítségével a Movescount oldalon. Minél nagyobb a gyakoriság, annál pontosabbak az eredmények edzés közben.

A gyakoriság, illetve a pontosság csökkentése megnöveli az akkumulátor működési idejét.

A GPS-pontosságra vonatkozó beállítási lehetőségek a következők:

- Legjobb: kb. 1 mp-es rögzítési gyakoriság, nagyobb energiafogyasztás
- Jó: kb. 5 mp-es rögzítési gyakoriság, mérsékelt energiafogyasztás
- OK: kb. 60 mp-es rögzítési gyakoriság, alacsony energiafogyasztás
- Ki: nincs GPS-koordinátarögzítés

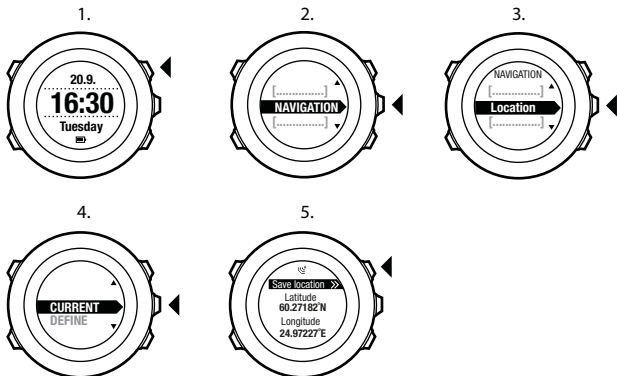
## 8.2 Hely ellenőrzése


A Suunto Ambit2 S segítségével a GPS-sel ellenőrizni tudja az aktuális helyének koordinátáit.

A hely ellenőrzése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.

2. Lapozzon a **NAVIGATION** (Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. A **Location** (Hely) elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
4. A **Current** (Jelenlegi) elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
5. Az óra keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found** (GPS érzékelve) felirat jelenik meg rajta. Ezután a kijelzőn megjelennek az aktuális koordináták.



 **TIPP:** A helyét az edzés rögzítése közben is ellenőrizheti. Ehhez tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.

## 8.3 POI-navigálás

### 8.3.1 Saját helyének hozzáadása érdekes helyként (POI-ként)

A Suunto Ambit2 S segítségével az aktuális helyet, illetve a definiált helyet el lehet menteni POI-ként. Az elmentett POI-hoz bármikor odamehet, így például edzés közben is.

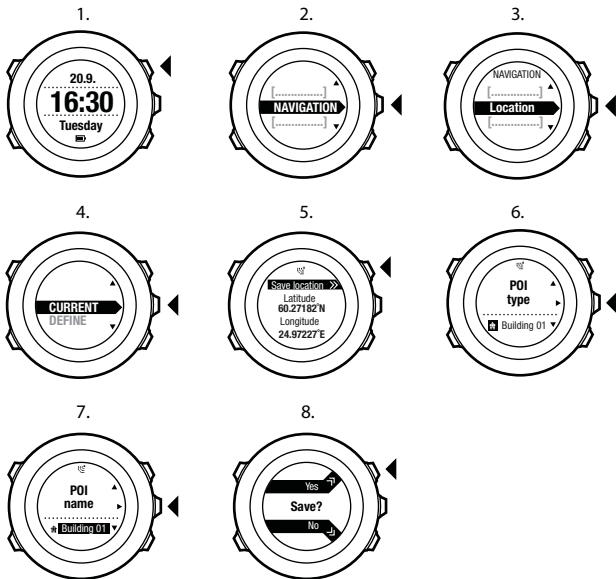
Az óra összesen 100 POI-t tud tárolni. Ne feledje, hogy ebbe az útvonalak is beleértendők. Ha például elment egy 60 útponttal rendelkező útvonalat, akkor az óra még további 40 POI-t tud tárolni.


Kiválaszthatja a POI típusát (ikonját) és a POI nevét az előre megadott listában, illetve tetszőleges nevet adhat a POI-knak a Movescount oldalon.

Hely mentése POI-ként:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **NAVIGATION** (Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. A **Location** (Hely) elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
4. A **CURRENT (Jelenlegi)** vagy a **DEFINE (MEGADÁS)** kiválasztásával kézzel változtassa meg a hosszúsági és szélességi koordinátákat.
5. A [Start Stop] gombbal mentse el a helyet.
6. Jelöljön ki a helynek megfelelő POI-típust. Lapozzon végig a POI-típusokon a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelöljön ki egy POI-típust a [Next] gombbal.


7. Jelöljön ki a helynek megfelelő nevet. Lapozzon végig a lehetséges neveken a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelöljön ki egy nevet a [Next] gombbal.
8. Nyomja le a [Start Stop] gombot a POI mentéséhez.



 **TIPP:** POI-kat a Movescount oldalon is létrehozhat, ha kijelöl egy helyet a térképen vagy megadja a koordinátáit. A Suunto Ambit2 S készüléken és a Movescount oldalon lévő POI-k a készülék Movescount oldalhoz csatlakoztatásakor mindig szinkronizálva lesznek.

### 8.3.2 Navigálás egy érdekes helyhez (POI-hoz)

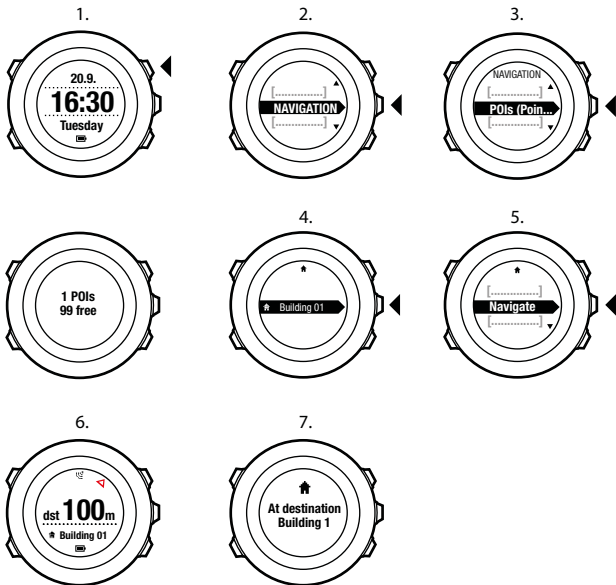
A Suunto Ambit2 S készülék GPS-navigációval is rendelkezik, amelynek segítségével egy POI-ként tárolt, előre megadott célhoz tud navigálni.

 **MEGJEGYZÉS:** Navigálni az edzés rögzítése közben is tud; lásd itt: 10.6.6 Navigálás edzés közben.

Navigálás egy POI-hoz:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **NAVIGATION** (Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. Lapozzon a **POIs (Points of interest)** (Érdekes helyek - POI-k) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki. Az óra megjeleníti a mentett POI-k számát és az új POI-k számára rendelkezésre álló szabad területet.
4. Lapozzon a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal ahhoz a POI-hoz, amelyhez el kíván navigálni, és jelölje ki a [Next] gombbal.

5. A **Navigate** (Navigálás) elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.  
Ha először használja az iránytűt, kalibrálnia kell. Bővebb információ itt olvasható: *9.1 Az iránytű kalibrálása*. Az iránytű aktiválása után az óra keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found** (GPS érzékelve) felirat jelenik meg rajta.
6. Kezdjen egy POI-hoz navigálni. Az óra az alábbi információkat jeleníti meg:
  - a cél irányába mutató jel (bővebb magyarázat lejjebb)
  - a célig mért távolság
7. Az óra jelzi, hogy célba ért.

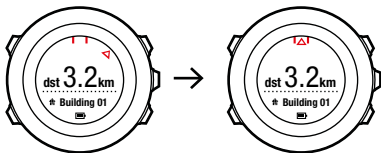


Amikor egy helyben áll vagy lassan (<4 km/h) mozog, az óra a POI (vagy útvonal-navigáció esetén útpont) irányát az iránytű iránya alapján mutatja.



Mozgás (>4 km/h) közben az óra a POI (vagy útvonal-navigáció esetén útpont) irányát GPS alapján mutatja.

A célpont irányát az üres háromszög mutatja. A haladási irányt a kijelző tetején látható tömör vonalak jelzik. A kettőt egymáshoz igazítva tudhatja, hogy a helyes irányban halad.



### 8.3.3 Érdekes hely (POI) törlése

POI törlése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **NAVIGATION** (navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. Lapozzon a **POIs (Points of interest)** (Érdekes helyek - POI-k) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki.



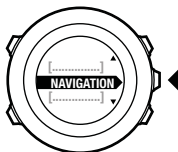
Az óra megjeleníti a mentett POI-k számát és az új POI-k számára rendelkezésre álló szabad területet.

4. Lapozzon a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal ahhoz a POI-hoz, amelyiket törölni kívánja, és jelölje ki a [Next] gombbal.
5. Lapozzon a **Delete** (Törlés) pontra a [Start Stop] gombbal. Jelölje ki a [Next] gombbal.
6. Nyomja le a [Start Stop] gombot a jóváhagyáshoz.

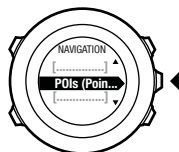
1.



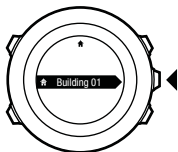
2.



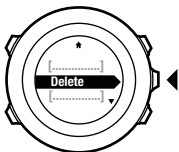
3.



4.




5.



6.



 **MEGJEGYZÉS:** Ha törölt egy POI-t a Movescount oldalon, és szinkronizálja a Suunto Ambit2 S készüléket, a POI törlődik az óráról, a Movescount oldalon azonban csak le lesz tiltva.


## 8.4 Útvonal-navigáció

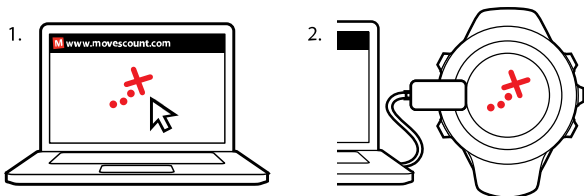
### 8.4.1 Útvonal hozzáadása

Útvonalat a Movescount oldalon hozhat létre, de egy másik órával készült útvonalat is importálhat a számítógépéről a Movescount oldalra. Útvonalat emellett rögzíthet is a Suunto Ambit2 S készülékkel, és feltöltheti a Movescount oldalra; lásd itt: *10.6.1 Útvonalak rögzítése.*

Útvonal hozzáadása:


1. Látogasson el a [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra. Kövesse az útvonalak importálására vagy létrehozására vonatkozó utasításokat.
2. Aktiválja a Moveslink alkalmazást, és csatlakoztassa a Suunto Ambit2 S készüléket a számítógéphez a Suunto USB-kábellel. Az útvonal automatikusan átmásolódik az órára.

 **MEGJEGYZÉS:** Ellenőrizze, hogy a Suunto Ambit2 S készülékre másolni kívánt útvonal ki van-e jelölve a Movescount oldalon.



## 8.4.2 Navigálás adott útvonalon

A Movescount oldalról a Suunto Ambit2 S készülékre letöltött útvonalakon navigálni is tud; lásd itt: *8.4.1 Útvonal hozzáadása.*

 **MEGJEGYZÉS:** Sportolási módban is navigálhat, lásd *10.6.6 Navigálás edzés közben.*

Navigálás adott útvonalon:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Görgessen a **NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Lapozzon a **Routes (Útvonalak)** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.

Az óra megjeleníti a mentett útvonalak számát, majd felsorolja az összes útvonalat.

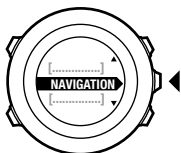
4. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal lapozzon ahhoz az útvonalhoz, amelyen navigálni kíván. Jelölje ki a [Next] gombbal.

5. Az óra a kijelölt útvonalon található összes útpontot megjeleníti. Lapozzon a kezdőpontként használni kívánt útpontra a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Fogadja el a [Next] gombbal.
6. A **Navigate** (Navigálás) elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
7. Ha az útvonal közepén jelölt ki útpontot, a Suunto Ambit2 S készülék felszólítja, hogy adja meg a navigálás irányát. A **Forwards** (Előre) lehetőséghez a [Start Stop], a **Backwards** (Hátra) lehetőséghez a [Light Lock] gombot nyomja meg.  
Ha kezdőpontként az első útpontot adta meg, a Suunto Ambit2 S készülék előrefelé (az elsőtől az utolsó útpont irányába) navigál az útvonalon. Ha kezdőpontként az utolsó útpontot adta meg, a Suunto Ambit2 S készülék hátrafelé (az utolsótól az első útpont irányába) navigál az útvonalon.
8. Ha először használja az iránytűt, kalibrálnia kell. Bővebb információ itt olvasható: *9.1 Az iránytű kalibrálása*. Az iránytű aktiválása után az óra keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found** (GPS érzékelve) felirat jelenik meg rajta.
9. Kezdje meg a navigálást az első útpont felé az útvonalon. Az óra jelzi, ha az útpont közelébe ér, és automatikusan az az utáni útponthoz kezd navigálni az útvonalon.
10. Az útvonalon lévő utolsó útpont előtt az óra jelzi, hogy megérkezett a célhoz.

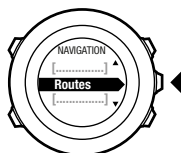
1.



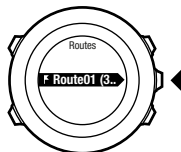
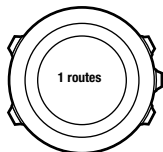
2.



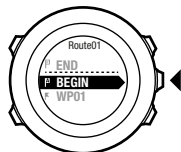
3.



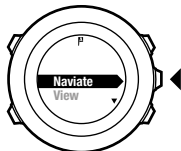
4.



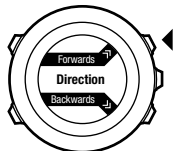
5.



6.



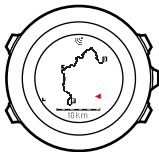
7.



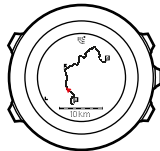
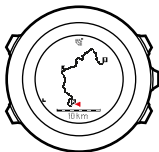
8.



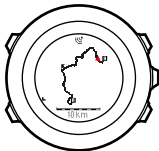
9.



10.



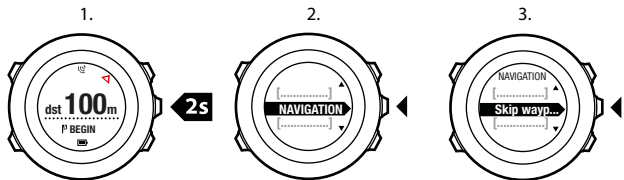
...



Az útvonal egy pontjának kihagyása:

1. Az útvonalon navigálás közben tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.

2. A **NAVIGATION** (Navigáció) elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Skip waypoint** (Útpont kihagyása) pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal. Az óra kihagyja az adott útpontot, és közvetlenül az az utáni útponthoz kezd navigálni az útvonalon.

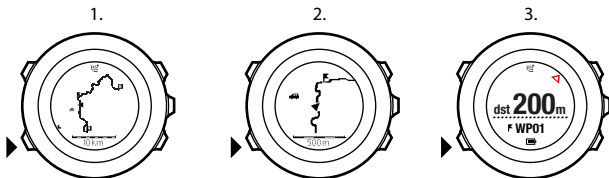


### 8.4.3 Navigálás közben

Navigálás közben nyomja le a [View] gombot a következő nézetek közötti lapozáshoz:

1. az útvonalat megjelenítő teljes útvonal nézet
2. az útvonal kinagyított nézete. Alapértelmezés szerint a kinagyított nézetben a nagyítás 200 m-es/0,125 mérföldes, vagy, ha távol van az útvonaltól, ennél nagyobb léptékben történik. A térkép tájolását módosíthatja az óra beállításai között a **GENERAL (ÁLTALÁNOS) / Map (Térkép)** menüpontban.
3. útpont-navigációs nézet

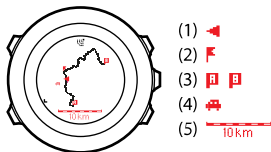




## Teljes útvonal nézet

A teljes útvonal nézet az alábbi információkat jeleníti meg:

- (1) az Ön helyét jelző és a haladási irányba mutató nyíl
- (2) az útvonal következő útpontja
- (3) az útvonal első és utolsó útpontja
- (4) A legközelebbi POI ikonként jelenik meg.
- (5) a teljes képernyős nézet léptéke



**MEGJEGYZÉS:** Teljes útvonal nézetben Észak mindig felül található.

## Útpont-navigációs nézet

Az útpont-navigációs nézet az alábbi információkat jeleníti meg:

- (1) a következő útpont irányába mutató nyíl
- (2) az Ön távolsága a következő útponttól
- (3) a haladási irányban lévő következő útpont



### 8.4.4 Útvonal törlése

Útvonalakat a Movescount oldalon tud törölni vagy letiltani.

Útvonal törlése:

1. Látogasson el a [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra, és kövesse az útvonalak törlésére vagy letiltására vonatkozó utasításokat.
2. Aktiválja a Moveslink alkalmazást, és csatlakoztassa a Suunto Ambit2 S készüléket a számítógéphez a Suunto USB-kábellel. A beállítások szinkronizálása közben az útvonal automatikusan törlődik az óráról.

## 9 A 3D IRÁNYTŰ HASZNÁLATA

Suunto Ambit2 S egy 3D iránytűvel rendelkezik, amelynek segítségével betájolhatja magát a mágneses északhoz viszonyítva. Az iránytű kompenzálja a dőlésszöveget, és pontos értéket ad még abban az esetben is, ha az iránytű nincs vízszintes állásban.

Az iránytű egy ideiglenes kijelző, amit aktiválnia kell.

Az iránytű aktiválásához:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Görgessen a **COMPASS** (Iránytű) pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.

 **MEGJEGYZÉS:** Az ideiglenes kijelző energiatakarékos módban 2 perc után elsötétül.

**IRÁNYTŰ** üzemmódban az alábbi információk jelennek meg:

- középső sor: az irány fokokban megadva
- alsó sor: a jelenlegi célra vonatkozó fő égtájak (**N (É), S (D), W (NY), E (K)**) és másodrendű égtájak (**NE (ÉK), NW (ÉNY), SE (DK), SW (DNY)**), illetve az idő és az üres nézet között válthat a [View gombbal]



Az iránytű egy perc elteltével energiatakarékos módra vált. Újraaktiválásához használja a [Start Stop] gombot.

Az iránytű edzés közbeni használatához lásd: *10.6.4 Iránytű használata edzés közben*

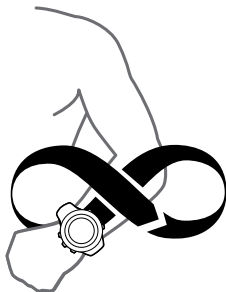
## 9.1 Az iránytű kalibrálása

**IRÁNYTŰ** módban a készülék felszólítja, hogy a használat megkezdése előtt kalibrálja az iránytűt. Ha egyszer már kalibrálta az iránytűt, és szeretné újrakalibrálni, a kalibrálás lehetőséget a beállítás menüből érheti el.

Az iránytű kalibrálása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a **GENERAL** (általános) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. Lapozzon a **Compass** (Iránytű) pontra a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
4. A **Calibration** (Kalibrálás) kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.

5. Fordítsa és billentse meg az órát több irányba, amíg az óra sípolni nem kezd, jelezve, hogy a kalibrálás kész.



Ha a kalibrálás sikeres volt, a kijelzőn a **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Sikeres kalibrálás) felirat olvasható. Ha a kalibrálás sikertelen volt, a kijelzőn a **CALIBRATION FAILED** (Sikertelen kalibrálás) felirat olvasható. A kalibrálás újratekintéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.

## 9.2 Az elhajlási érték beállítása

A pontos iránytűadatok beolvasása érdekében pontosan állítsa be az elhajlási értéket.

A nyomtatott térképek a földrajzi (valódi) északi irányba mutatnak. Az iránytűk azonban a mágneses északi irányba mutatnak– ez a Föld feletti rész, amerre a földi mágneses mező erővonalai tartanak.

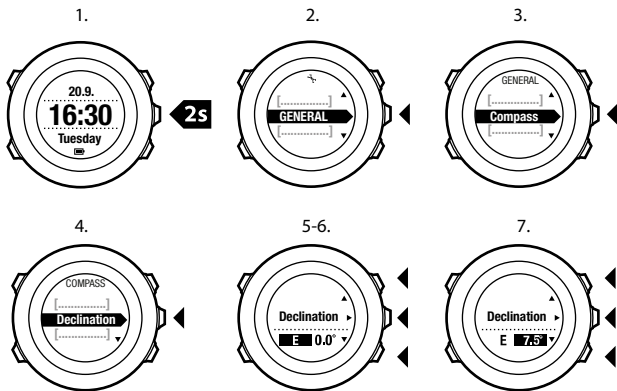
Mivel a mágneses és a földrajzi észak nem esik egybe, a kettő közötti elhajlást be kell állítani az iránytűn. A mágneses és a földrajzi észak közötti eltérés szöge az elhajlás.


Az elhajlás értéke a legtöbb térképen fel van tüntetve. A mágneses észak helye évente változik, így a legpontosabb és legfrissebb elhajlási értéket az internetről (pl. a [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com) címen) tudhatja meg.

A tájékozódási térképek azonban a mágneses észak figyelembevételével készülnek. Ez azt jelenti, hogy ha Ön tájékozódási térképet használ, ki kell kapcsolnia az elhajlási korrekciót. Ehhez írja az elhajlási szög mellé a 0° értéket.

Az elhajlási érték beállítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (általános) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Compass** (Iránytű) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki.
4. Lapozzon a **Declination** (Elhajlás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
5. Kapcsolja ki az elhajlást. Ehhez jelölje ki a --, illetve a **W** (nyugat) vagy **E** (kelet) értéket.
6. Az elhajlás értékét a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani.
7. A beállítás elfogadásához nyomja le a [Next] gombot.



 **TIPP:** Az iránytű beállításait a [View] gomb lenyomva tartásával is beviheti **COMPASS** (Iránytű) módban.

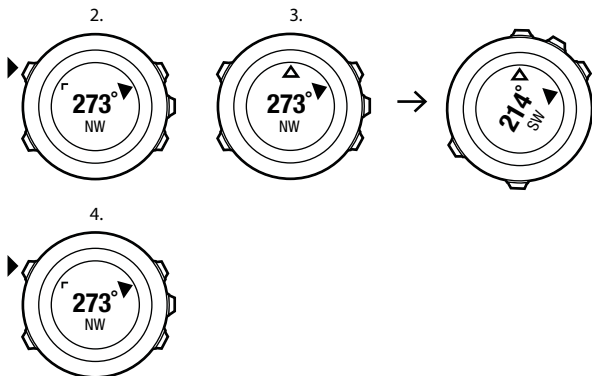
## 9.3 Irány zárolásának beállítása


Az irány zárolása funkcióval megjelölheti célpontjának az északhoz viszonyított irányát.

Irány zárolása:

1. Miközben az iránytű aktív, tartsa maga elé az órát, és forduljon a célpontja felé.

2. A [Back Lap] gomb megnyomásával rögzítse irányként az órán mutatott aktuális szöget.
3. A rögzített irányt egy üres háromszög jelöli az északot jelölő teli háromszöghöz képest.
4. A rögzített irány törléséhez nyomja meg a [Back Lap] gombot.



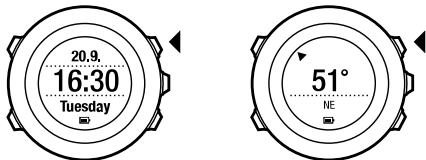
 **MEGJEGYZÉS:** Miközben edzés módban az iránytűt használja, a [Back Lap] gomb az irány rögzítésére, illetve törlésére szolgál. Ha kört kíván rögzíteni a [Back Lap] gombbal, lépjen ki az iránytűből.



## 10 SPORTOLÁSI MÓDOK HASZNÁLATA

A sportolási módok használatával edzésnaplót tud rögzíteni, és edzés közben is számos adatot megtekinthet.

A sportolási módokat a [Start Stop] gomb lenyomásával érheti el **TIME** (Idő) és **COMPASS** (Iránytű) módban.



### 10.1 Sport módok

A megfelelő sportolási módot az előre megadott sportolási módok közül választhatja ki. Sportágtól függően edzés közben a kijelzőn egymástól eltérő adatok jelennek meg. Például a sportolási mód meghatározza, hogy a FusedSpeed™ vagy sima GPS sebesség legyen-e használatban. (További információt itt talál: *13 FusedSpeed.*)

A kiválasztott sportolási mód az edzésbeállításokra, így a pulzustartományokra, az automatikus köridőhöz tartozó távra és a rögzítési arányra is hatással van.

A Movescount oldalon még egyénre szabottabb sportolási módokat hozhat létre, szerkesztheti az előre megadott sportolási módokat, és letöltheti őket az eszközére.

Edzés közben az előre meghatározott sportolási mód szolgáltatja mindazt az információt, amelyre az adott sport esetében szükség van:

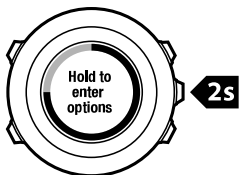
- **Cycling (Kerékpározás):** sebességgel, távolsággal, tempóval és szívritmussal kapcsolatos információ
- **Pool swimming (Uszodai úszás):** átlagos karcsapásszám, maximális tempó, átlagos SWOLF pontszám
- **Other sports (más sportok):** sebesség, szívritmus és magassággal kapcsolatos adatok
- **Indoor training (Teremedzés):** szívritmussal kapcsolatos adatok (GPS nélkül)
- **Triathlon (Triatlon):** a szabadtéri úszással, kerékpározással és futással kapcsolatos adatok kombinációja
- **Running (Futás):** tempó, szívritmus és kronográfal kapcsolatos adatok
- **Openwater swim (Nyíltvízi úszás):** átlagos karcsapásszám, maximális tempó



**MEGJEGYZÉS:** A SWOLF pontszám az úszási hatékonyság kiszámítására használatos. Az egy hosszra jutó idő és az ennek megtételéhez szükséges csapások számának összege.

## 10.2 További beállítások a sportolási módokon belül

Amikor ki van választva egy sportolási mód, a [Next] gomb lenyomásával az edzés közben használandó egyéb beállításokhoz juthat:



- A **NAVIGATION** (Navigáció) kiválasztásával a következő lehetőségek nyílnak meg:
  - A **Track back** (Visszakövetés) ponttal edzés közben bármikor visszakövetheti az utat.
  - A **Find back** (Visszaállítás) ponttal az edzés kiinduló pontjára tud visszavigálni.
  - A **Location** (Hely) elemmel megtekintheti az aktuális hely koordinátáit, illetve elmentheti azt POI-ként.
  - POI-hoz történő navigáláshoz válassza a **POIs (Points of interest)** (érdekes helyek - POI-k) elemet.
  - A **Routes** (Útvonalak) elemmel választhat ki navigálandó útvonalat.
  - A **Logbook (Adatnapló)** elemmel navigálhat az egyik, GPS-adatokkal mentett útvonalhoz.
- A következő funkciók be- vagy kikapcsolásához jelölje be az **ACTIVATE** (Aktiválás) lehetőséget.
  - Az **Interval off/on** (Gyakoriság be/ki) lehetőség kiválasztásával a gyakoriságmérőt kapcsolhatja be és ki. A gyakoriságmérő egyéni sportolási módokhoz adható a

Movescount oldalon. Bővebb információ itt olvasható:

#### *10.6.5 A gyakoriságmérő használata.*

- Az automatikus szüneteltetés aktiválásához/kikapcsolásához válassza az **Autopause off/on** (Autom. szünet be/ki) lehetőséget.
- Az automatikus görgetés aktiválásához/kikapcsolásához válassza az **Autoscroll off/on** (Autom. görgetés be/ki) lehetőséget.
- A pulzustartományok be- vagy kikapcsolásához válassza a **HR limits off/on** (Pulzustartományok be/ki) lehetőséget. A pulzustartományok értékét a Movescount oldalon tudja megadni.
- Az iránytű aktiválásához/kikapcsolásához válassza a **Compass off/on** (Iránytű be/ki) lehetőséget. Ha az iránytű edzés közben aktiválva van, a sportolási mód megjelenése után, további képernyőként látható.

## 10.3 Pulzusmérő öv használata

A pulzusmérő öv edzés közben használható. Ha pulzusmérő övet használ, a Suunto Ambit2 S készülék több információt közöl a tevékenységeivel kapcsolatban.

A pulzusmérő öv használatával edzés közben a következő kiegészítő információk válnak elérhetővé:

- pulzusszám, valós időben
- átlagpulzusszám, valós időben
- pulzusszám grafikonon
- az edzés során elégetett kalória

- segítség a megadott pulzusszámhatárokon belüli edzésekhez
- Edzés csúcshatása

A pulzusmérő öv használatával edzés után a következő kiegészítő információk válnak elérhetővé:


- az edzés során elégetett kalória
- átlagpulzusszám
- csúcspulzusszám
- regenerálódási idő

## **Hibaelhárítás: A pulzusmérő öv nem küld jelet**

Ha nem tudja venni a pulzusmérő övről érkező jeleket, próbálja meg a következőket:

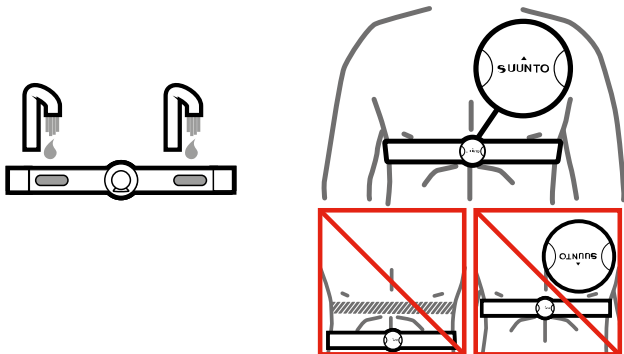
- Ellenőrizze, hogy jól vette-e fel a pulzusmérő övet (lásd itt: *10.4 A pulzusmérő öv felhelyezése*).
- Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő öv elektródákat tartalmazó felületei nedvesek-e.
- Ha a probléma nem szűnik, cseréljen elemet a pulzusmérő övben.
- Párosítsa újra a pulzusmérő övet a készülékkel (lásd itt: *15 A POD/pulzusmérő öv párosítása*).
- Rendszeresen mossa ki gépben a pulzusmérő öv textilszíját.

## **10.4 A pulzusmérő öv felhelyezése**

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto Ambit2 S készülék kompatibilis a Suunto ANT Comfort övvel.

A pánt hosszúságát úgy állítsa be, hogy a pulzusmérő öv a testéhez simuljon, de ne szorítsa. Nedvesítse meg vízzel vagy zselével a

testével érintkező felületeket, majd vegye fel a pulzsmérő övet. A pulzsmérő övnek a mellkasa közepén kell áthaladnia, a rajta lévő piros színű nyílak pedig felfelé kell mutatnia.



**▲ FIGYELEM:** A szívritmus-szabályozóval, beépített defibrillátorral vagy más beültetett elektronikus eszközzel rendelkezők a pulzsmérő övet csak a saját felelősségükre használhatják. A pulzsmérő öv első használatának megkezdése előtt javasoljuk, hogy orvosi felügyelet mellett végezzen edzéspróbát. Ezzel meggyőződhet a szívritmus-szabályozó és a pulzsmérő öv együttes használatának biztonságosságáról. Az edzés bizonyos mértékű kockázatot jelent, főleg azok esetében, akik korábban nem végeztek testmozgást. Mindenképpen javasoljuk, hogy a rendszeres edzésprogram megkezdése előtt keresse fel az orvosát.

**📄 MEGJEGYZÉS:** A Suunto Ambit2 S készülék víz alatt nem veszi a pulzsmérő övről érkező jeleket.

**🗨 TIPP:** Használat után rendszeresen mossa ki gépben a pulzsmérő övet, hogy megelőzze a kellemetlen szagok kialakulását, és hogy biztosítsa a megfelelő adatminőséget és működést. Csak a textiltárat mossa ki.

Suunto Ambit2 S A készülék támogatja az ANT+™ kompatibilis pulzsmérő öveket és egyes POD-okat. A kompatibilis ANT+ termékek a [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) oldalon tekinthetők meg.

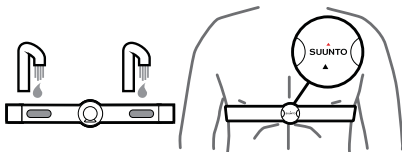
## 10.5 Az edzés elkezdése

Az edzés elkezdése:

1. Nedvesítse meg a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a pulzuszámoló övet (opcionális).
2. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
3. Az **EXERCISE** (Edzés) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
4. Lapozza át a sportolási mód menüpontjait a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a megfelelő módot a [Next] gombbal.
5. Az óra automatikusan keresni kezdi a pulzuszámoló öv által küldött jelet, amennyiben a kiválasztott sportolási mód pulzuszámoló övvel történik. Várjon, amíg az óra nem jelzi a pulzuszámoló öv és/vagy a GPS-jel vételét, vagy a [Start Stop] gombbal válassza a **Later** (Később) lehetőséget. Az óra folytatja a pulzuszámoló öv által küldött vagy a GPS-jel keresését.  
Amint az óra észleli a pulzuszámoló öv által küldött vagy a GPS-jelet, megjeleníti és rögzíti a pulzuszámoló-öves/GPS-adatokat.
6. Az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot (lásd itt: *10.2 További beállítások a sportolási módokon belül*).



(1.)



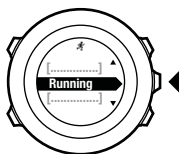
2.



3.



4.



5.



6.



## 10.6 Edzés közben

A Suunto Ambit2 S készülék edzés közben további információkkal is szolgál. A további adatok a kiválasztott sportolási módtól

függenek, lásd itt: . Ha edzés közben pulzuszám mérő övet vagy GPS-t használ, szintén további információk birtokába jut.

A Suunto Ambit2 S készülék segítségével meghatározhatja, hogy mi jelenjen meg a kijelzőn. A képernyők testreszabásáról itt olvashat bővebben: .

Íme néhány ötlet, hogyan használhatja az órát edzés közben:

- További képernyők megtekintéséhez nyomja le a [Next] gombot.
- További nézetek megtekintéséhez nyomja le a [View] gombot.
- Annak érdekében, hogy ne állítsa le véletlenül a naplózást, illetve akaratlanul ne kezdjen új kört, zárolja a gombokat a [Light Lock] gomb lenyomva tartásával.
- A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot. A szünet a naplóban körjelként jelenik meg. A rögzítés folytatásához nyomja le a [Start Stop] gombot.

### **10.6.1 Útvonalak rögzítése**

A kiválasztott sportolási módtól függően a Suunto Ambit2 S készülékkel edzés közben többféle adatot tud rögzíteni.

Ha naplózás közben GPS-t használ, a Suunto Ambit2 S készülék az útvonalat is rögzíti, amit a Movescount oldalon meg is tud tekinteni. Ha rögzíti az útvonalat, a kijelző felső részén megjelenik a rögzítés ikon és a GPS ikon.

### **10.6.2 Körök kezdése**

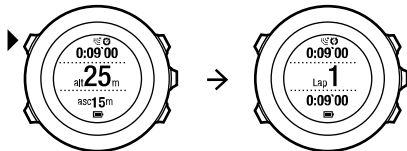
Edzés közben új kört kézzel, illetve az automatikus köridőgyakoriságnak a Movescount oldalon történő beállításával automatikusan is kezdhet. Ha automatikusan kezd kört, a Suunto

Ambit2 S készülék a köröket a Movescount oldalon megadott távolság alapján rögzíti.

Ha kézzel kezd kört, edzés közben nyomja le a [Back Lap] gombot.

A Suunto Ambit2 S készülék az alábbi információkat jeleníti meg:

- felső sor: részidő (a naplózás kezdete óta eltelt időtartam)
- középső sor: kör sorszáma
- alsó sor: köridő



**MEGJEGYZÉS:** Az edzésriport legalább egy kört mindig megjelenít: az elvégzett edzést az elejétől a végéig. Az edzés közben kezdett körök további körökként jelennek meg.

### 10.6.3 A magasság rögzítése

A Suunto Ambit2 S készülék a naplózás kezdete és vége között minden függőleges irányú mozdulatát tárolja. Ha olyan szabadidős sportágak tartoznak a kedvenc időtöltései közé, amelyek magasságváltozással járnak, rögzíteni tudja a magasságváltozásokat, majd a tárolt adatokat később meg tudja tekinteni.

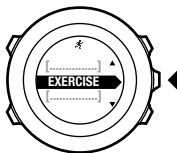
Magasság rögzítése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE** (Edzés) elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozza át a sportolási módokat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a megfelelőt a [Next] gombbal.
4. Várjon, amíg az óra nem jelzi a pulzuszóv és/vagy a GPS-jel vételét, vagy a [Start Stop] gombbal válassza a **Later** (Később) lehetőséget. Az óra folytatja a pulzuszóv által küldött vagy GPS-jel keresését. A naplózás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.

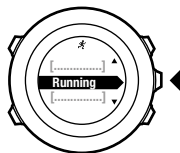
1.– 2.



3.




4.



5.



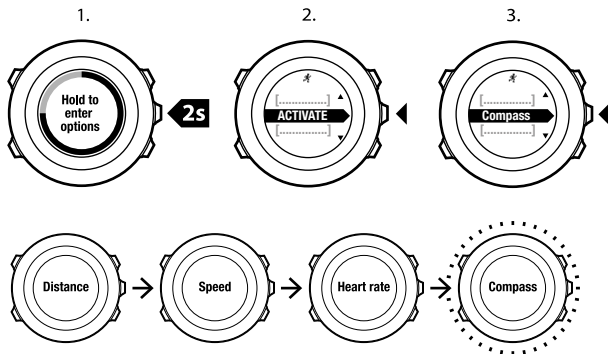
 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto Ambit2 S GPS segítségével végez magasságmérést.

## 10.6.4 Iránytű használata edzés közben

Az iránytűt aktiválhatja, és egy egyéni sportolási módhoz adhatja edzés közben.

Az iránytű használata edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a **Compass** (Iránytű) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Az iránytű az egyéni sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.




Az irányítú kikapcsolásához térjen vissza az **ACTIVATE** (Aktiválás) pontba a beállítás menüben, és válassza az **End compass** (Kilépés az iránytűből) pontot.

### 10.6.5 A gyakoriságmérő használata

Minden egyéni sportolási módhoz adhat gyakoriságmérőt a Movescount oldalon. Ha gyakoriságmérőt szeretne adni egy sportolási módhoz, válassza ki a sportolási módot, és lépjen az **Advanced settings (Speciális beállítások) pontra**. Amikor a Suunto Ambit2 S készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, a gyakoriságmérő szinkronizálva lesz az órával.

A gyakoriságmérőn az alábbi információkat adhatja meg:

- a gyakoriságtípust (**HIGH** (magas), illetve **LOW** (alacsony) gyakoriság)
- az időtartamot vagy távolságot mindkét gyakoriságtípus esetében
- az ismétlési gyakoriságot

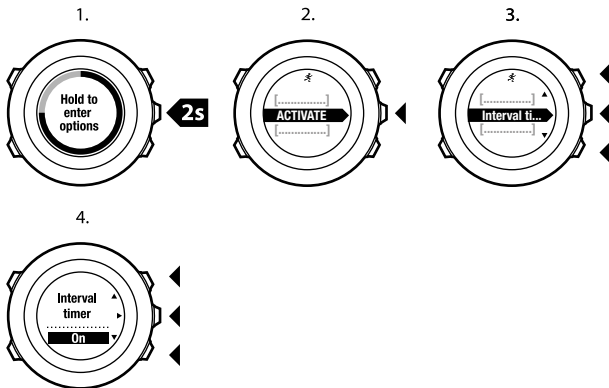
 **MEGJEGYZÉS:** *Ha nem adja meg az ismétlési gyakoriságot a Movescount oldalon, a gyakoriságmérő 99 ismétlésig folytatja a mérést.*

A gyakoriságmérő aktiválása/kikapcsolása:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.

- Lapozzon az **ACTIVATE** (aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
- Lapozzon az **Interval** (Gyakoriság) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
- Nyomja le a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot a gyakoriságmérő **On/Off** (Be/Ki) kapcsolásához, az elfogadáshoz pedig nyomja meg a [Next] gombot.

Ha a gyakoriságmérő be van kapcsolva, a gyakoriság ikon megjelenik a kijelző tetején.





## 10.6.6 Navigálás edzés közben

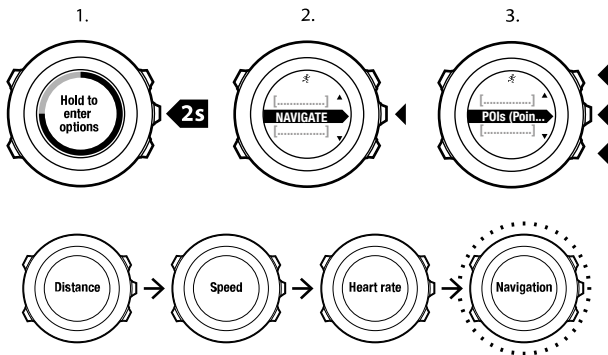
Ha adott útvonalon, vagy érdekes helyhez (POI-hoz) szeretne futni, az **EXERCISE** (Edzés) menüben válassza ki a megfelelő sportolási módot (Run a Route - Futás útvonalon, Run a POI - Futás POI-hoz), és már indul is a navigáció.

Edzés közben más sportolási módoknál is használhatja az útvonalon vagy POI felé navigálást, ha a GPS be van kapcsolva.

Navigálás edzés közben:

1. Bekapcsolt GPS mellett egyéni sportolási módban a [Next] gomb nyomva tartásával lépjen a beállítás menübe.
2. A **NAVIGATION** (navigáció) elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **POIs (Points of interest)** (érdekes helyek - POI-k) vagy a **Routes** (Útvonalak) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki.

A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.



A navigáció kikapcsolásához térjen vissza a **NAVIGATION** (Navigáció) pontba a beállítás menüben, és válassza az **End navigation** (Navigáció befejezése) pontot.

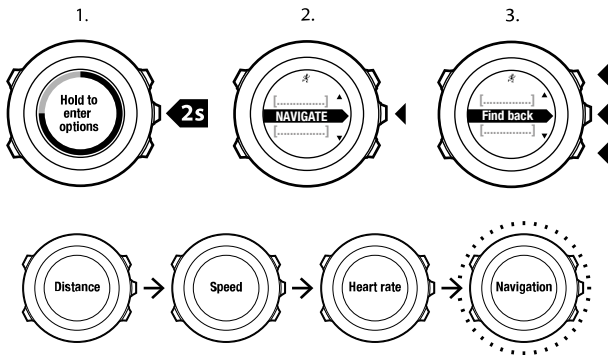
### 10.6.7 Visszaállítás edzés közben

Amennyiben GPS-koordinátákat használ, a Suunto Ambit2 S készülék automatikusan menti az edzés kezdőpontját. Edzés közben a Suunto Ambit2 S készülék visszavezeti Önt a kezdőponthoz (illetve oda, ahol a GPS-koordináták rögzítése történt) a **Find back** (Visszaállítás) funkció segítségével.

A kezdőponthoz való visszaállítás edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. A **NAVIGATION** (navigáció) elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Find back** (Visszaállítás) pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.

A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.

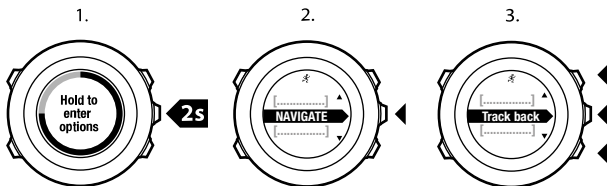


## 10.6.8 A visszakövetés használata

A **Track back** (Visszakövetés) funkcióval edzés közben bármikor elismételheti az útvonalat. A Suunto Ambit2 S ideiglenes útpontokat hoz létre, amelyek mentén visszavezeti a kezdőponthoz.

Visszakövetés edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. A **NAVIGATION** (Navigáció) elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Track back** (Visszakövetés) pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.



Ezután ugyanúgy kell visszafelé navigálnia, mint az útvonal-navigáció során. Az útvonal-navigációról itt olvashat bővebben:

*8.4.3 Navigálás közben.*

A **Track back** (Visszakövetés) funkció GPS-adatokat tartalmazó edzések adatnaplóival is használható. Kövesse az itt leírt eljárást:

*8.4.2 Navigálás adott útvonalon.* Lapozzon a **LOGBOOK** (Adatnapló)

pontra a **Routes** (Útvonalak) elem helyett, és a navigálás megkezdéséhez válasszon ki egy naplót.

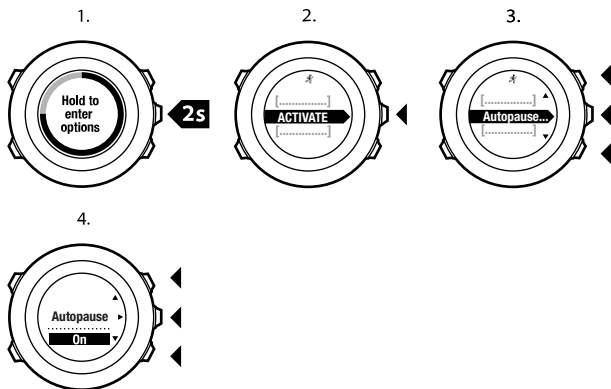
### 10.6.9 Automatikus szüneteltetés

Az automatikus szüneteltetés funkció szünetelteti az edzés naplózását, amennyiben a sebesség kevesebb, mint 2 km/óra. Ha a sebesség 3 km/óra fölé nő, a naplózás automatikusan folytatódik.

Az automatikus szüneteltetés funkció minden sportolási módnál be- vagy kikapcsolható a Movescount oldalon. Az automatikus szüneteltetés funkció emellett edzés közben is bekapcsolható.

Az automatikus szüneteltetés funkció be- vagy kikapcsolása edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. Nyomja le a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot az automatikus szüneteltetés **On/Off** (Be/Ki) kapcsolásához, az elfogadáshoz pedig nyomja meg a [Next] gombot.



## 10.7 Az adatnapló megtekintése edzés után

A rögzítés befejezése után megtekintheti az edzésriportot.

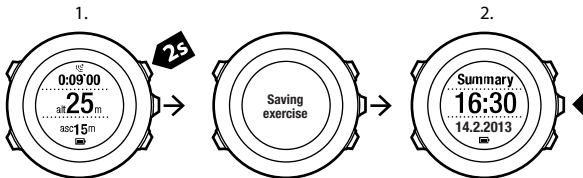
A rögzítés befejezése és az összesített információk megtekintése:

1. Az edzés leállításához és mentéséhez tartsa lenyomva a [Start Stop] gombot.

A rögzítés szüneteltetéséhez a [Start Stop] gombot nyomja le. A naplózás szüneteltetése után a jóváhagyás a [Back Lap], a rögzítés folytatása pedig a [Light Lock] gomb lenyomásával lehetséges. Az edzés leállítása után a naplót a [Start Stop] gomb

lenyomásával mentheti. Ha a naplót nem szeretné menteni, nyomja le a [Light Lock] gombot.

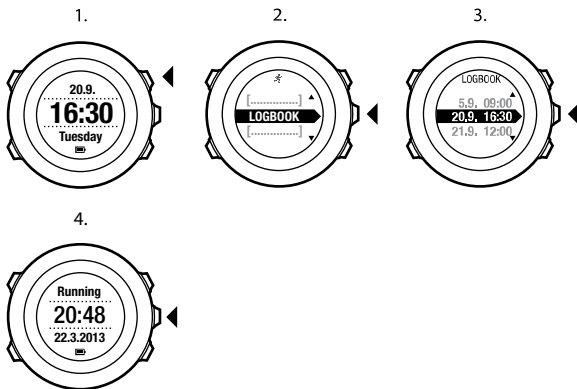
2. Az edzésriport megtekintéséhez nyomja le a [Next] gombot.



Minden mentett edzés riportját megtekintheti az adatnaplóban. Az adatnaplóban az edzések időpont szerint szerepelnek; a legutóbbi edzés van legelöl. Az adatnapló mintegy 15 órányi edzést képes tárolni a legjobb GPS-pontossággal, 1 másodperces adatgyűjtési gyakoriság mellett.

Az edzésriport megtekintése az adatnaplóban:

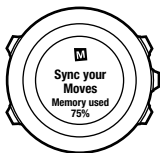
1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **LOGBOOK** (Adatnapló) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be. Megjelenik az aktuális regenerálódási idő.
3. Lapozza át az edzésnaplókat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válasszon ki egy naplót a [Next] gombbal.
4. A riportnézetek között a [Next] gombbal tallózhat.



### 10.7.1 Szabad memória kijelzése

Ha az óra memóriájának több mint 50%-a nem lett szinkronizálva, a Suunto Ambit2 S készülék emlékeztetőt küld az adatnapló megnyitásakor.





Az emlékeztető eltűnik, ha a nem szinkronizált memória betelt, és a Suunto Ambit2 S elkezd felülírni a régi naplókat.


## 10.7.2 Dinamikus edzésriport


A dinamikus edzésriport összefoglalóan jeleníti meg az edzés aktív részeit. A riportnézeteket a [Next] gombbal tudja végiglapozni.

A riportban megjelenő információ a kiválasztott sportolási mód, illetve annak függvénye, hogy használt-e pulzusmérő övet vagy GPS-t.

Alapértelmezés szerint minden sportolási módnál szerepelnek a következő információk:

- a sportolási mód neve
- idő
- dátum
- időtartam
- körök

 **MEGJEGYZÉS:** Ha az összesített emelkedés/ereszkedés lehetőség megjelenítését választja ki, az adatok csak akkor láthatók, ha egyúttal a legjobb GPS-pontosságot is kiválasztotta. A GPS-pontosságról itt olvashat bővebben: 8.1.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság.

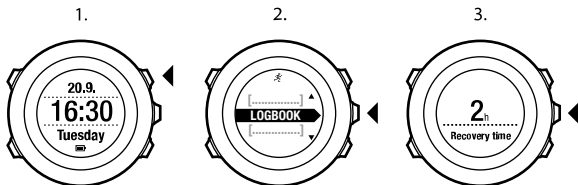
 **TIPP:** Részletesebb adatok a Movescount oldalon találhatóak.


### 10.7.3 Regenerálódási idő

A Suunto Ambit2 S készülék mindig megjeleníti a mentett edzésekből aktuálisan felgyülemlett regenerálódási időt. A regenerálódási idő mutatja meg, mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz, hogy készen álljon a teljes intenzitással végzett edzésre. Az óra a regenerálódási időt csökkenését, illetve növekedését valós időben frissíti.

Az aktuális regenerálódási idő megtekintése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **LOGBOOK** (Adatnapló) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. A regenerálódási idő megjelenik a kijelzőn.



 **MEGJEGYZÉS:** A regenerálódási idő csak akkor látható, ha 30 percnél hosszabb.

## 10.8 Mozgástervek használata

Készíthet külön mozgástervet, vagy használhat edzésterveket, és letöltheti ezeket Suunto Ambit2 S készülékre. Mozgásterv esetén a Suunto Ambit2 S segít elérni az edzécélokat. Az óra legfeljebb 60 mozgástervet tárolhat.

Mozgásterv használata:

1. Az egyes mozgásokat tervezze meg a **MY MOVES (Saját mozgások)** alatt, vagy használjon (készítsen) edzéstervet a **PLAN & CREATE (Tervezés és létrehozás)** alatt a Movescount.com oldalon, és adja a programot saját mozgásterveihez.
2. Újraszinkronizálással töltsse le a mozgástervet az órára a Movescount.com oldalról.
3. A napi és a mozgásterv közbeni útmutatást követve érje el a kitűzött célt.

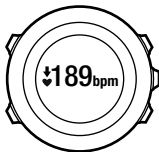
Mozgásterv kezdése:

1. A [Next] megnyomásával nézze meg, hogy van-e aznapra tervbevetett célkitűzés.
2. Ha több mozgástervezés is van, a [View] megnyomásával mindegyiket megtekintheti.



3. A [Start Stop] gombbal indíthatja a mozgástervezést, a [Next] gombbal pedig visszatér **IDŐ** módba.

Mozgástervezés közben a Suunto Ambit2 S sebességtől és pulzusszámtól függő utasításokat ad:



A Suunto Ambit2 S a tervezett célkitűzés 50%-ának és 100%-ának elérését is jelzi.

Amikor már elérte a célkitűzést, vagy ha pihenőnap van, az egy héten belüli jövőbeli célok a hét napjai szerint, az azon túliak dátum szerint látszanak:



# 11 MULTISPORT-EDZÉS

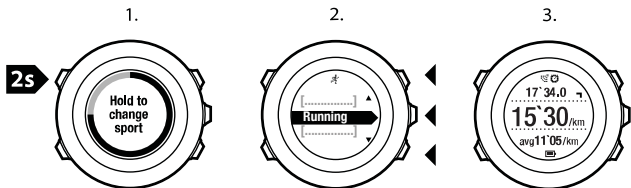
A Suunto Ambit2 S multisport- (több sportágat felölelő) támogatást biztosít; a különböző sportok között könnyű az átváltás, és az edzés során folyamatosan láthatók a megfelelő adatok. A sport módosítható kézzel az edzés során, illetve előre is létrehozhat egy multisport módot a Movescount oldalon, és letöltheti a Suunto Ambit2 S készülékre. A Movescount oldalon a multisport módba felvett minden sportolási módhoz beállíthat egy gyakoriságmérőt. A gyakoriságmérő a sportok váltásakor újraindul.


## 11.1 Sportolási módok váltása manuálisan edzés közben


A Suunto Ambit2 S használatával úgy válthat át másik sportolási módra edzés közben, hogy nem kell leállítania a rögzítést. A naplóba az edzés közben használt összes sportolási mód bekerül.

Sportolási módok váltása manuálisan edzés közben:

1. Edzés rögzítése közben a sportolási módok megnyitásához tartsa lenyomva a [Back Lap] gombot.
2. Görgesse végig a lehetséges sportolási módokat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal.
3. Válasszon ki egy megfelelő sportolási módot a [Next] gombbal. A Suunto Ambit2 S folytatja a napló és a kiválasztott sportolási módhoz tartozó adatok rögzítését.



 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto Ambit2 S minden egyes alkalommal létrehoz egy kört, amikor más sportolási módra vált.

 **MEGJEGYZÉS:** A napló rögzítése más sportolási módra való átváltáskor nem szünetel. A rögzítést manuálisan, a [Start Stop] gomb megnyomásával szünetelteti.

## 11.2 Előre konfigurált multisport mód használata

A Movescount oldalon létrehozhatja saját multisport (több sportágat felölelő) módját, és felveheti a Suunto Ambit2 S készülékre. A multisport mód több különféle sportolási módot egyesíthet adott sorrendben. A multisport módba felvett minden sporthoz saját belső óra tartozik. Multisport módként a **Multisport (Több sportág)**, **Adventure racing (Kalandverseny)** vagy **Triathlon (Triatlon)** módok közül választhat.

Előre konfigurált multisport mód használata:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE** (Edzés) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Lapozzon az előre konfigurált multisport módhoz, és válassza ki a [Next] gombbal.

Várjon, amíg a készülék nem jelzi a pulzuszóv és/vagy a GPS-jel vételét, vagy a [Start Stop] gombbal válassza a **Later (Később)** lehetőséget. A készülék folytatja a pulzuszóv által küldött jel/a GPS-jel keresését.

4. A naplózás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.
5. A multisport mód következő sportágára való átváltáshoz tartsa lenyomva a [Back Lap] gombot.



1.



2.



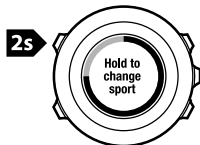
3.



4.



5.



## 12 ÚSZÁS

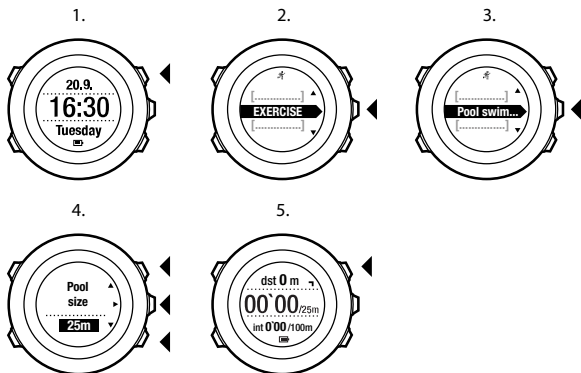
A Suunto Ambit2 S készülékkel különböző adatokat rögzíthet úszás közben. A készülék az Ön által használt úszásnemet is felismeri. A medencében folytatott vagy nyíltvízi edzésről naplót készíthet, és később az adatokat elemezheti a Movescount oldalon.

### 12.1 Úszás medencében

Az úszás medencében sportolási módot használva a Suunto Ambit2 S a medence hossza alapján méri az úszás sebességét. Minden medencehossz kört hoz létre, amely a Movescount oldalon megjelenik a napló részeként.

Úszási napló rögzítése medencében:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE** (Edzés) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Pool swimming (Úszás medencében)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. Válassza ki a medence méretét. A medence hosszát kiválaszthatja az előre megadott méretek közül, illetve a **custom (egyedi)** lehetőséget választva kézzel is megadhatja a medence hosszát. Lapozza át a lehetőségeket a [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal, és fogadja el az értéket a [Next] gombbal.
5. Az úszásnapló rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



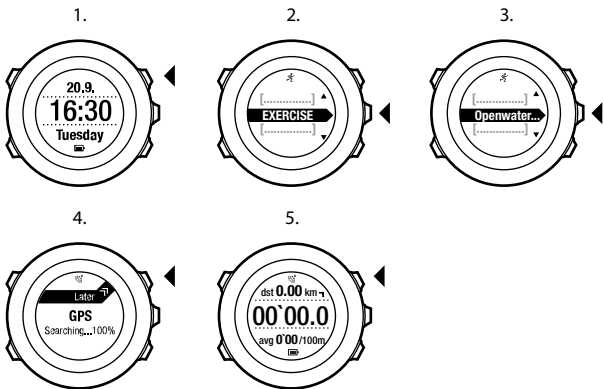
## 12.2 Nyíltvízi úszás


Nyíltvízi úszás módban a Suunto Ambit2 S GPS segítségével méri az Ön úszási sebességét, és valós idejű adatokat mutat úszás közben.

Nyíltvízi úszásnapló rögzítése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE** (Edzés) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Görgessen az **Openwater swim (Nyíltvízi úszás)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.

4. A készülék automatikusan keresni kezdi a GPS-jelet. Várjon, amíg a készülék megtalálja a GPS-jelet, vagy a [Start Stop] gombbal válassza a **Later (Később)** lehetőséget. A készülék tovább keresi a GPS-jelet, és amint megtalálta, elkezd kijelezni és rögzíteni a GPS-adatokat.
5. Az úszásnapló rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



 **TIPP:** Úszás közben további körök kézi hozzáadásához nyomja meg a [Back Lap] gombot.

## 12.3 Úszásnemek megtanítása a Suunto Ambit2 S készüléknek

A Suunto Ambit2 S készüléknek megtaníthatja, hogy felismerje az Ön által használt úszásnemet. Az úszásnemek megtanítását követően a Suunto Ambit2 S automatikusan felismeri őket, amikor Ön úszni kezd.

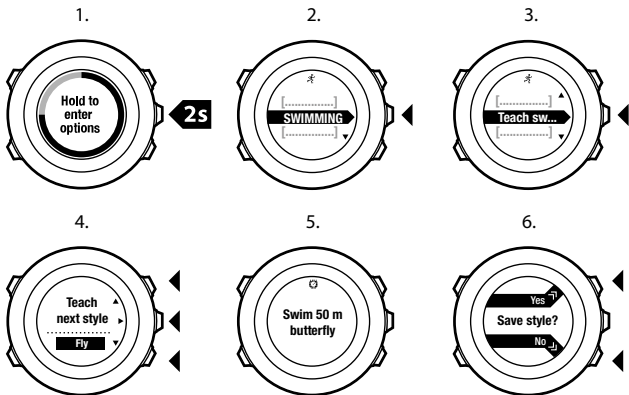
Úszásnemek megtanítása:


1. **Pool swimming (Úszás medencében)** sportolási módban tartva lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **SWIMMING (ÚSZÁS)** elem kiválasztásához.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Teach swim style (Úszásnem megtanítása)** elem kiválasztásához.
4. Lapozzon az úszásnem-lehetőségekhez a [Light Lock] és [Start Stop] gombbal. Válasszon ki egy megfelelő úszásnemet a [Next] gombbal. Az **END (BEFEJEZÉS)** kiválasztásával kiléphet a beállítások közül, és folytathatja az edzést.

Az elérhető úszásnem-lehetőségek a következők:

- **FLY** (pillangó)
  - **BACK** (hátúszás)
  - **BREAST** (mellúszás)
  - **FREE** (gyorsúszás)
5. Ússza végig a medencét a kiválasztott úszásnemben.
  6. Az úszás befejezése után az úszásnem mentéséhez nyomja meg a [Start Stop] gombot. Ha nem kívánja menteni az úszásnemet,

térjen vissza az úszásnemek kiválasztásához a [Light Lock] gombot.



 **TIPP:** Az úszásnemek megtanításából bármikor kiléphet a [Next] gomb nyomva tartásával.


A megtanított úszásnemek visszaállítása alapértelmezésre:

1. **Pool swimming (Úszás medencében)** módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **SWIMMING (ÚSZÁS)** elem kiválasztásához.

3. Lapozzon a **Reset taught styles (Megtanított úszásnemek visszaállítása)** pontra a [Start Stop] gombbal, és válassza ki a [Next] gombbal.

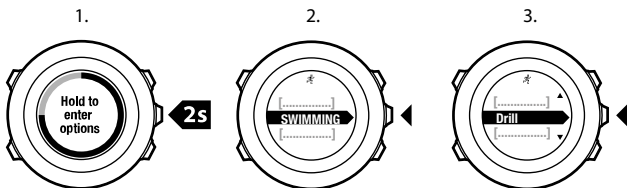
## 12.4 Úszógyakorlatok

Úszóedzése közben bármikor végezhet úszógyakorlatokat. Ha nem szabványos úszásnemben végez gyakorlatot (például csak a lábait használja), akkor a gyakorlat távolságát szükség esetén úgy állíthatja be, hogy a gyakorlat után kézzel beviszi a hosszakat.

 **MEGJEGYZÉS:** *Ne vegye fel a gyakorlat hosszát addig, amíg a gyakorlatot be nem fejezte.*

Gyakorlat végzése:

1. Medencei úszásnapló rögzítése közben tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. A **SWIMMING (ÚSZÁS)** pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Drill (Gyakorlat)** elem kiválasztásához, és kezdje meg az úszásgyakorlatot.
4. A gyakorlat befejezése után szükség esetén a [View] megnyomásával állítsa be a teljes távot.



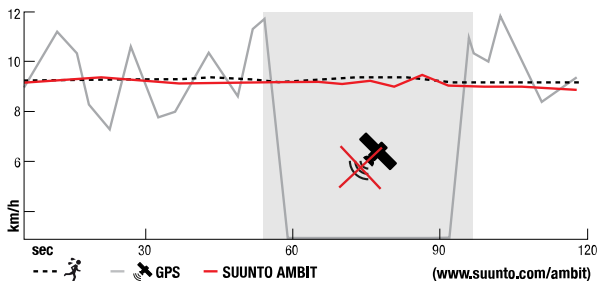
A gyakorlat befejezéséhez térjen vissza a **SWIMMING (ÚSZÁS)** pontra a beállítás menüben, és válassza az **End drill (Gyakorlat befejezése)** pontot.

 **TIPP:** A *gyakorlatot* a [Start Stop] gomb megnyomásával szünetelteti.

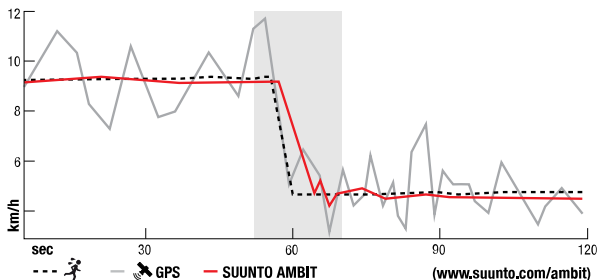



## 13 FUSED SPEED


A FusedSpeed™ a GPS és a csuklón viselt gyorsulásérzékelő beolvasott adatainak egyedi kombinációja a futási sebesség még pontosabb mérése érdekében. A GPS-jel a csuklón viselt gyorsulásmérő alapján van szűrve, így egyenletes futási sebesség mellett pontosabb a beolvasás, a sebesség változása esetén pedig rövidebb a válaszidő.



A FusedSpeed™ akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenetlen terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, mert például épületek blokkolják, a Suunto Ambit2 S készülék a GPS-sel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.



 **MEGJEGYZÉS:** A *FusedSpeed™* futáshoz és hasonló tevékenységekhez készült.

 **TIPP:** A lehető legpontosabb adatokat a *FuseSpeed™* segítségével úgy kapja, ha csak röviden rápillant az órára, amikor kell. Ha az órát mozdulatlanul a törzse előtt tartja, a pontossága csökken.

A *FusedSpeed™* a következő sportolási módok esetén automatikusan aktiválódik:

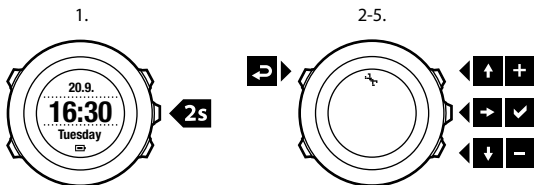
- futás
- hegyi terepfutás
- futógép
- tájfutás

- atlétika
- teremlabda
- labdarúgás

# 14 A BEÁLLÍTÁSOK MEGADÁSA

A beállítások megnyitása és módosítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a menühöz a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal.
3. Beállítás beviteléhez nyomja le a [Next] gombot.
4. A beállítási értékek megadásához nyomja le a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot.
5. Az előző nézetre a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza a beállítások között, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.



A következő lehetőségek érhetők el:

## PERSONAL (SZEMÉLYES)

- BIRTH YEAR (SZÜLETÉSI ÉV)
- Weight (Testsúly)
- Max HR (Max. pulzus)
- GENDER (NEM)

## GENERAL (ÁLTALÁNOS)

## FORMATS (FORMÁTUMOK)

- **LANGUAGE (NYELV)**
- **UNIT SYSTEM (MÉRTÉKEGYSÉGRENDSZER)**
  - **Metric (Metrikus)**
  - **Imperial (Angolszász)**
  - **Advanced (Speciális):** Segítségével a saját kedvére szabhatja testre az angolszász és metrikus beállítások elegyét a Movescount oldalon.
- **Position format (Helyzetformátum):**
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
  - **UTM**
  - **MGRS**
  - **British (BNG) (Brit)**
  - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Finn)**
  - **Finnish (KKJ) (Finn)**
  - **Irish (IG) (Ír)**
  - **Swedish (RT90) (Svéd)**
  - **Swiss (CH1903) (Svájci)**
  - **UTM NAD27 Alaska (Alaszka)**
  - **UTM NAD27 Conus (Kontinentális Egyesült Államok)**
  - **UTM NAD83**
  - **NZTM2000**
- **Time format (Időformátum):** 12 h or 24 h (12 vagy 24 órás)
- **Date format (Dátumformátum):** dd.mm.yy, mm/dd/yy (nn.hh.ée, hh/nn/ée)

### Time/date (Idő/dátum)

- **GPS-timekeeping** (GPS-időmérés): be vagy ki
- **Dual time** (Két időzóna): óra, perc
- **Alarm** (Ébresztő): be/ki; óra, perc
- **Time** (Idő): óra, perc
- **Date** (Dátum): év, hónap, nap

### TONES/DISPLAY (HANGOK/KIJELZŐ)

- **Invert display** (Kijelző átváltása): átváltja a kijelző szint
- **Button lock (Gombzár)**
  - **Time mode lock** (Idő mód zárolása): Gombzár **IDŐ** módban.
    - **Actions only** (Csak műveletek): A start és a beállítás menük zárolva vannak.
    - **All buttons** (Összes gomb): Az összes gomb zárolva van. A háttérvilágítás **Night** (Éjszakai) módban kapcsolható be.
  - **Sport mode lock** (Sportolási mód zárolása): Gombzár sportolási módban.
    - **Actions only** (Csak műveletek): A [Start Stop] és a [Back Lap] gomb, illetve a beállítás menü edzés közben zárolva van.
    - **All buttons** (Összes gomb): Az összes gomb zárolva van. A háttérvilágítás **Night** (Éjszakai) módban kapcsolható be.
- **Tones** (Hangok):
  - **All on** (Összes be): a gomb- és a rendszerhangok aktiválódnak
  - **Buttons Off** (Gombok ki): csak a rendszerhangok aktiválódnak
  - **All off** (Összes ki): az összes hang kikapcsol

### Backlight (Háttérvilágítás):

## Mode (Mód):


- **Normal** (Normál): A [Light Lock] gomb lenyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás néhány másodpercre bekapcsol.
- **Off** (Ki): A gombok megnyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás nem kapcsol be.
- **Night** (Éjszakai): Bármely gomb lenyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás néhány másodpercre bekapcsol. A **Night** (Éjszakai) mód használata jelentősen csökkenti az elem töltöttségét.
- **Toggle** (Váltás): A háttérvilágítás a [Light Lock] gomb megnyomására bekapcsol. A [Light Lock] gomb újbóli megnyomásáig bekapcsolva marad.
- **Brightness** (Fényerősség): Megadja a háttérvilágítás fényerősségét (százalékban).
- **Display contrast** (Kijelzőkontraszt): Megadja a kijelzőkontrasztot (százalékban).

## Compass (Iránytű)

- **Calibration** (Kalibrálás): Elindítja az iránytű kalibrálását.
- **Declination** (Elhajlás): Megadja az iránytű elhajlási értékét.

## Map (Térkép)

- **Orientation** (Tájéolás)
  - **Heading up** (Irány fent): A kinagyított térképet úgy jeleníti meg, hogy az irány legyen fent.
  - **North up** (Észak fent): A kinagyított térképet úgy jeleníti meg, hogy Észak legyen fent.

 **MEGJEGYZÉS:** Az ébresztő az összes hang kikapcsolása esetén is megszólal.

## PAIR (PÁROSÍTÁS)

- **Bike POD-ok (Biciklis POD-ok):** Bike POD párosítása.
- **Power POD (Teljesítménymérő POD):** Power POD párosítása.
- **HR belt (Pulzusmérő öv):** Pulzusmérő öv párosítása.
- **Foot POD:** Foot POD párosítása.
- **Cadence POD (Csapásszámmérő POD):** Cadence POD párosítása.

## 14.1 Szolgáltatás menü

A szolgáltatás menü megnyitásához tartsa egyszerre lenyomva a [Back Lap] és a [Start Stop] gombot, amíg az óra a szolgáltatás menübe nem lép.





A szolgáltatás menüben a következő elemeket találja:


- **INFO (Információ):**
  - **Version (Verzió):** megjeleníti a Suunto Ambit2 S készülék aktuális hardver- és szoftververzióját.
- **TEST (Teszt):**



- **LCD-test** (LCD-teszt): a segítségével ellenőrizni tudja az LCD-képernyő megfelelő működését.
- **ACTION** (Művelet):
  - **Power off** (Kikapcsolás): segítségével mélyalvásba teheti az órát.
  - **GPS reset** (GPS alaphelyzetbe állítása): segítségével alaphelyzetbe állíthatja a GPS-t.

 **MEGJEGYZÉS:** A **POWER OFF** (Kikapcsolás) alacsony energiaszintű állapot. Az órát felébresztheti USB kábel (energiával ellátott) csatlakoztatásával. Elindul a kezdeti beállításokat elvégző varázsló. Az előző értékek azonban nem törlődnek, így a lépéseket csak jóvá kell hagynia.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha az órát 10 percre nem mozdítja meg, energiatakarékos módba vált. Ha megmozdítja, ismét aktív lesz.

 **MEGJEGYZÉS:** A szolgáltatás menü tartalma a frissítések során előzetes értesítés nélkül módosulhat.


## A GPS alaphelyzetbe állítása

Amennyiben a GPS egység nem talál jelet, a GPS-adatokat a szolgáltatás menüben alaphelyzetbe tudja állítani.

A GPS alaphelyzetbe állítása:

1. A szolgáltatás menüben lapozzon az **ACTION** (Művelet) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.

2. Nyomja meg a [Light Lock] gombot a **GPS reset** (GPS alaphelyzetbe állítása) elemre történő lapozáshoz, és a [Next] gombbal vigye be.
3. A GPS alaphelyzetbe állításának jóváhagyásához nyomja le a [Start Stop], a mellőzéshez pedig a [Light Lock] gombot.

 **MEGJEGYZÉS:** A GPS alaphelyzetbe állítása alaphelyzetbe állítja a GPS-adatokat, az iránytű kalibrációs értékeit és a regenerálódási időt. A naplóban rögzített adatok azonban megőrződnek.

# 15 A POD/PULZUSMÉRŐ ÖV PÁROSÍTÁSA

A Suunto Ambit2 S készüléket az opcionális Suunto POD-okkal (Bike POD, Power POD, pulzusmérő öv, Foot POD vagy Cadence POD), illetve ANT+ POD eszközökkel párosítva edzés közben további sebesség-, táv-, teljesítmény- és csapásszámadatokat kaphat. A kompatibilis ANT+ termékek a [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) oldalon tekinthetők meg.

Egyszerre legfeljebb hat POD párosítható:

- három Bike POD (egy időben csak egy Bike POD használható)
- egy Cadence POD
- egy Foot POD
- egy Power POD

Ha további POD-okat párosít, a Suunto Ambit2 S minden típusból az utoljára párosított POD-ra fog emlékezni.

A Suunto Ambit2 S készülékkel egy csomagban vásárolt pulzusmérő öv és/vagy a POD már párosítva van. Párosításra csak akkor van szükség, ha új pulzusmérő övet vagy POD-ot szeretne használni a készülékkel.

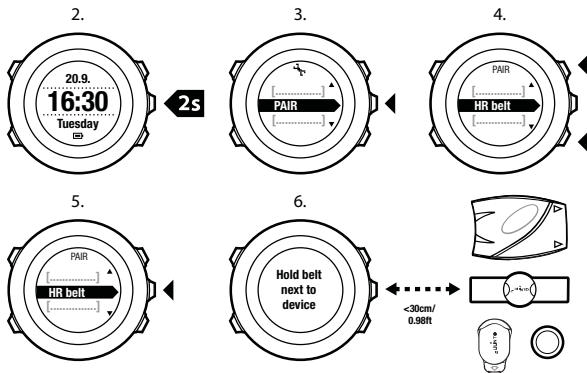
POD/pulzusmérő öv párosítása:

1. A POD/pulzusmérő öv aktiválása:

- Bike POD: forgassa meg a Bike POD-dal felszerelt kereket.
- Power POD: forgassa meg a hajtóművet vagy a kereket a felszerelt Bike POD-dal.

- Pulzuszám mérő öv: nedvesítse meg a testével érintkező felületeket, majd vegye fel az övet.
  - Cadence POD: forgassa meg a pedált a felszerelt Cadence POD-dal.
  - Foot POD: döntse meg 90 fokban a Foot POD-ot.
2. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
  3. Lapozzon a **PAIR** (Párosítás) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
  4. A [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal görgesse át a kiegészítők lehetőségeit: **Bike POD (Kerékpáros POD)**, **Power POD (Teljesítménymérő POD)**, **HR belt (Pulzuszám mérő öv)**, **Foot POD (Lépésszámláló POD)** és **Cadence POD (Csapáásszámmérő POD)**.
  5. POD vagy pulzuszám mérő öv kijelöléséhez és a párosítás elkezdéséhez nyomja meg a [Next] gombot.
  6. A Suunto Ambit2 S készüléket tartsa közel (30 cm-nél közelebb) a POD-hoz/övhöz, és várja meg, amíg a készülék azt nem jelzi, hogy a POD/öv párosítása megtörtént.

Ha a párosítás sikertelen, az újrapróbálkozáshoz nyomja le a [Start Stop] gombot, a párosítási beállításhoz való visszatéréshez pedig a [Light Lock] gombot.



**MEGJEGYZÉS:** A Suunto Ambit2 S készülékkel különböző típusú power POD-okat párosíthat. További tájékoztatást a power POD felhasználói útmutatójában talál.

**TIPP:** A pulzsmérő övet az elektródákat tartalmazó érintkezési felületek megnedvesítésével és megnyomásával is aktiválhatja.

### Hibaelhárítás: A pulzsmérő öv párosítása sikertelen

Ha a pulzsmérő öv párosítása sikertelen, tegye a következőket:

- Ellenőrizze, hogy a pánt csatlakozik-e a modulhoz.


- Ellenőrizze, hogy jól vette-e fel a pulzusmérő övet (lásd itt: *10.4 A pulzusmérő öv felhelyezése*).
- Ellenőrizze, a pulzusmérő öv elektródákat tartalmazó érintkezői felületei nedvesek-e.

A POD-ok párosításáról a POD felhasználói útmutatójában talál bővebb információt.

## 15.1 Foot POD használata

Foot POD használatakor a GPS rövid időközönként automatikusan kalibrálja a POD-ot az edzés során. A foot POD azonban, ha párosítva van és az adott sportolási módra aktív, mindig a sebesség és távolság forrása marad.

A Foot POD autokalibrálás alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Kikapcsolható a sportolási mód beállítási menüben az **ACTIVATE** (Aktiválás) alatt, ha a Foot POD párosítva van és használatban van a kiválasztott sportolási módhoz.


 **MEGJEGYZÉS:** A Foot POD kifejezés a Suunto Foot POD Mini és más ANT+ foot POD eszközre egyaránt vonatkozik.

A Foot POD eszköz kézi kalibrálásával pontosabb sebesség- és távolságot kaphat. A kalibrálást pontosan kimért távon, például egy 400 méteres futópályán végezze.

A foot POD kalibrálása a Suunto Ambit2 S készülékkel:

1. Erősítse a Foot POD eszközt a cipőjére. Bővebb információt a használt POD felhasználói útmutatójában talál.

2. Válasszon ki egy sportolási módot (például **Running** (Futás)) a start menüben.
3. Kezdjen futni a szokásos iramában. Amikor átlépi a startvonalat, nyomja le a [Start Stop] gombot a rögzítés elindításához.
4. Fusson mintegy 800-1000 métert (kb. 0,5-0,7 mérföldet) a szokásos iramában (például két kört a 400 méteres futópályán).
5. Amikor átlépi a célvonalat, nyomja le a [Start Stop] gombot a rögzítés szüneteltetéséhez.
6. A rögzítés leállításához nyomja le a [Back Lap] gombot. Az edzés leállítása után a naplót a [Start Stop] gomb lenyomásával mentheti. Ha a naplót nem szeretné menteni, nyomja le a [Light Lock] gombot.  
Lapozza át a riportnézeteket a [Next] gombbal, amíg a távösszegzéshez nem ér. Állítsa be a kijelzőn látott távot a valósan megtett táv alapján a [Start Stop] és a [Light Lock] gomb segítségével. A jóváhagyás a [Next] gombbal történik.
7. A POD kalibrálásának jóváhagyásához nyomja le a [Start Stop] gombot. A foot POD eszköz kalibrálása ezzel kész.

 **MEGJEGYZÉS:** *Ha a foot POD eszköz csatlakozása nem volt megbízható a kalibrálás közben, előfordulhat, hogy nem fogja tudni beállítani a távot a távösszegzésben. Ellenőrizze, hogy a foot POD eszköz az utasításoknak megfelelően csatlakozik-e, és próbálja újra.*

Csuklójáról akkor is kaphat lépésszám adatokat, ha foot POD nélkül fut. A csuklón mért futás közbeni lépésszám a FuseSpeed-del együtt

használatos, egyes sportolási módokban - pl. futás, hegyi terepfutás, futógép, tájfutás, atlétika - mindig működik.

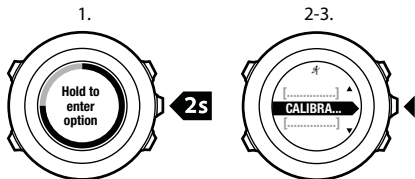
Ha az edzés kezdetekor van foot POD, akkor az leváltja a csuklón mért futási lépésszám mérést.

## 15.2 Power POD-ok és meredekség kalibrálása

Amikor megtalálja a POD-ot, a Suunto Ambit2 S automatikusan elvégzi a power POD (teljesítménymérő POD) kalibrálását. A power POD-ot manuálisan is bármikor kalibrálhatja edzés közben.

Power POD manuális kalibrálása:

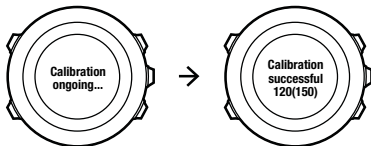
1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Hagyja abba a pedálozást, emelje fel a lábát a pedálokról.
3. Görgessen az **CALIBRATE POWER POD (TELJESÍTMÉNYMÉRŐ POD KALIBRÁLÁSA)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.



A Suunto Ambit2 S megkezdi a POD kalibrálását, majd jelzi, hogy a kalibrálás sikeres vagy sikertelen volt-e. A kijelző alsó sora a power



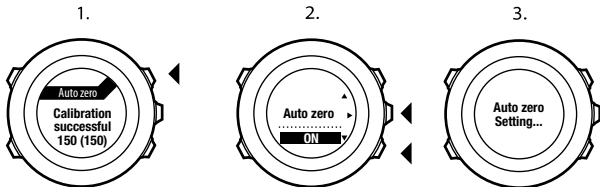
POD-dal használt jelenlegi frekvenciát mutatja. A megelőző frekvencia zárójelben látható.



Ha a power POD támogatja az automatikus nullázást, ezt is be- és kikapcsolhatja a Suunto Ambit2 S készülékkel.

Automatikus nullázás be- és kikapcsolása:

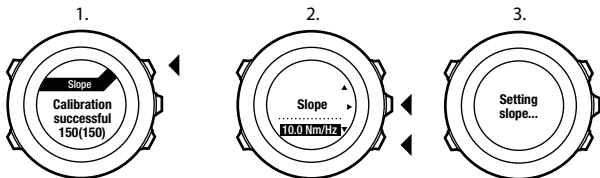
1. A kalibrálás befejezése után nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Állítsa az auto zero (automatikus nullázás) funkciót **On/Off** (Be/Ki) értékre a [Light Lock] gombbal, majd fogadja el a [Next] gombbal.
3. Várjon, amíg a beállítás be nem fejeződik.
4. Ha a beállítás sikertelen, vagy a power POD elveszik, ismételje meg az eljárást.



A hajtókar csavarónyomaték-frekvenciáját (CTF) használó power POD-oknál a meredekséget is beállíthatja.

A meredekség kalibrálása:




1. A power POD kalibrálásának befejezése után nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Állítsa be a power POD útmutatójának megfelelő helyes értéket a [Light Lock] gombbal, majd fogadja el a [Next] gombbal.
3. Várjon, amíg a beállítás be nem fejeződik.
4. Ha a beállítás sikertelen, vagy a power POD elveszik, ismételje meg az eljárást.



## 16 IKONOK

A Suunto Ambit2 S készüléken például a következő ikonok jelennek meg:

	kronográf
	beállítások
	GPS-jelerősség
	párosítás
	pulzusszám
	sportolási mód
	ébresztő
	gyakoriságmérő
	gombzár
	akkumulátor
	aktuális képernyő
	gombjelző fények
	fel/növelés
	tovább/jóváhagyás

-  le/csökkentés
-  napkelte
-  napnyugta

## POI ikonok

A Suunto Ambit2 S készüléken a következő POI ikonok láthatók:

-  épület/otthon
-  autó/parkoló
-  tábor/kemping
-  étkezde/étterem/kávézó
-  szállás/szálló/hotel
-  víz/folyó/tó/tengerpart
-  hegy/domb/völgy/sziklafal
-  erdő
-  útkereszteződés
-  látnivaló
-  kezdés

	befejezés
	geocache
	útpont
	út/ösvény
	szikla
	rét
	barlang

## 17 TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS


A készülékkel bánjon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le!

Az óra normál körülmények között nem igényel szervizelést. Használat után mossa le folyó vízzel és egy kevés szappannal, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

Az egység tisztításáról és karbantartásáról a [www.suunto.com](http://www.suunto.com) oldalon rendelkezésre álló bőséges anyagok, például a GYIK és a tájékoztató videók segítségével tudhat meg többet. Itt kérdéseit közvetlenül is felteheti a Suunto ügyfélközpontjának, illetve tájékozódhat róla, hogy szükség esetén hogyan szervizeltetheti a terméket egy hivatalos Suunto-szerviznél. A készüléket ne javítsa saját maga.

A Suunto ügyfélközpontját ezenkívül a jelen dokumentum utolsó oldalán felsorolt telefonszámokon is felhívhatja. A Suunto szakértő ügyfélszolgálati csapata a segítségére lesz, és, amennyiben szükséges, a hívás során a termék hibaelhárítását is elvégzi.


Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

 **TIPP:** Mindenképpen regisztrálja a Suunto Ambit2 S készüléket a MySuunto oldalon, a [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) címen, hogy személyre szabott támogatásban részesüljön.

### 17.1 Vízállóság

A Suunto Ambit2 S készülék 50 méter/164 láb mélységig, illetve 5 bar nyomásig vízálló. A méterben megadott érték a valós merülési

mélységre utal, és a Suunto vízállósági tesztje során használt víznyomáson tesztelték.


 **MEGJEGYZÉS:** *A vízállóság nem azonos a valós működési mélységgel. A vízállóság jelölése a zuhanyzásnak, fürdésnek, úszásnak, medencében történő úszásnak és szabadtüdős merülésnek ellenálló statikus légmentességet/vízállóságot mutatja.*

A vízállóság megőrzése érdekében azt javasoljuk, hogy:

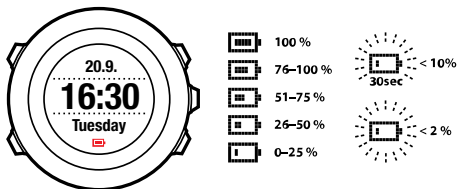
- az órát kizárólag rendeltetészerűen használja.
- javítással kapcsolatban forduljon a hivatalos Suunto-szervizhez, - márkakereskedőhöz vagy -üzlethez.
- tisztítsa meg az órát a szennyeződésektől és a homoktól.
- soha ne kísérelje meg felnyitni a készülékházat.
- ne tegye ki az órát hirtelen lég- vagy vízhőmérséklet-változásnak.
- ha az órát sós vízben használta, mindig tisztítsa meg édesvízzel.
- az órát soha ne ütögesse, ne ejtse le.

## 17.2 Az akkumulátor töltése


Az egy töltéssel elérhető töltöttség attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a Suunto Ambit2 S készüléket. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető töltöttség. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban idővel csökken.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a kapacitás az akkumulátor hibás mivolta miatt abnormális módon lecsökken, a Suunto jótállása erre 1 évig, illetve legfeljebb 300 töltési ciklusra terjed ki – amelyik hamarabb bekövetkezik.

Az akkumulátor töltöttségét az akkumulátor ikon mutatja. Ha az akkumulátor töltöttsége 10% alá kerül, az akkumulátor ikon 30 másodpercig villog. Ha az akkumulátor töltöttsége 2% alá kerül, az akkumulátor ikon folyamatosan villog.



Feltöltéshez csatlakoztassa az akkumulátort számítógéphez a Suunto USB-kábellel, vagy használjon USB-kompatibilis fali töltőt. Egy lemerült akkumulátor körülbelül 2-3 óra alatt tölthető fel.

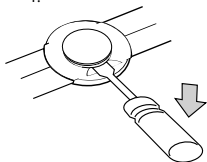
 **TIPP:** Az akkumulátor élettartamának növeléséhez látogasson el a Movescount oldalra, és módosítsa a GPS sportolási módokban történő rögzítésének gyakoriságát. Bővebb információ itt olvasható: [8.1.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság.](#)



## 17.3 A pulzsmérő övben található elem cseréje

Az elemet az ábrán látható módon cserélje ki:

1.



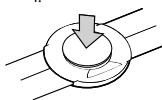
2.



3.



4.



# 18 MŰSZAKI ADATOK

## General (Általános)

- működési hőmérséklet: -20 °C és +60 °C/-5 °F és +140 °F között
- az akkumulátor töltési hőmérséklete: 0 °C és +35 °C/+32 °F és +95 °F között
- tárolási hőmérséklet: -30 °C és +60 °C/-22 °F és +140 °F között
- súly: 72 g/2,54 oz
- vízállóság (óra): 50 m/164 láb/5 bar
- vízállóság (pulzusmérő öv): 20 m/66 láb (ISO 2281)
- óraüveg: ásványi kristályüveg
- áramforrás: tölthető lítium-ion akkumulátor
- Akkumulátor élettartama: ~ 8-25 óra a kiválasztott GPS-pontosság függvényében

## Memória

- útpontok: max. 100

## Rádióvevő

- Suunto ANT és ANT+™ kompatibilis
- kommunikáció gyakorisága:
  - ANT+ > 2,457 GHz
  - ANT > 2,465 GHz
- modulációs módszer GFSK
- tartomány: ~2 m/6 láb



## **Magasságmérő**

- kijelzési tartomány: -500 m...9999 m/-1640 láb...32800 láb
- felbontás: 1 m/3 láb

## **Kronográf**

- felbontás: 1 mp 9:59'59-ig, ezt követően 1 perc

## **Iránytű**

- felbontás: 1 fok/18 mil

## **GPS**

- technológia: SiRF star IV
- felbontás: 1 m/3 láb

## **18.1 Védjegy**

A Suunto Ambit2 S , a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkavédjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

## **18.2 FCC-megfelelőség**

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak. Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

- (1) a készülék nem bocsáthat ki káros interferenciát, és
- (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a nem kívánt működést okozó interferenciát is beleértve. A készüléket ellenőrizték az FCC-előírásoknak való megfelelés szempontjából, és ennek során otthoni és irodai használatra alkalmasnak találták.

Minden, a Suunto által nem kifejezetten jóváhagyott módosítás következtében a készülék elveszítheti az FCC-előírások szerinti működtetési jogát.

### **18.3 IC**

A készülék megfelel az Industry Canada engedélykötelezettségre vonatkozó RSS-szabványának (-szabványainak). Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

- (1) a készülék nem bocsáthat ki interferenciát, és
- (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a készülék nem kívánt működését okozó interferenciát is beleértve.

### **18.4 CE**

A Suunto Oy ezennel kijelenti, hogy a csuklószámítógép megfelel az 1999/5/EK irányelv alapvető előírásainak és egyéb vonatkozó rendelkezéseinek.

### **18.5 Szerzői jogok**

Copyright © Suunto Oy. Minden jog fenntartva. A Suunto, a Suunto termékevek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és nem terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, nem

tehető közzé vagy reprodukálható. Noha nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért sem kifejezett, sem beleértett jótállást nem vállalunk. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a [www.suunto.com](http://www.suunto.com) címről tölthető le.

## **18.6 Szabadalmi megjegyzés**

A terméket függőben lévő szabadalmi kérvények és a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik: US 11/169,712, US 12/145,766, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU-változatok 001296636-0001/0006, 001332985-0001 vagy 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (pulzuszámoló öv: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). További szabadalmi kérvények is be lettek nyújtva.

## **18.7 Jótállás**

### **A SUUNTO KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁSA**

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely Hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját belátása szerint ingyen a.) kijavítja, b.) kicseréli, c.) megtéríti, a jelen Korlátozott jótállásban szereplő feltételek alapján. A Korlátozott jótállás kizárólag a vásárlás országában érvényes és hatályos, kivéve, ha a helyi jog másképp nem rendelkezik.

## **Jótállási időszak**

A Korlátozott jótállási időszak a kereskedőnél történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét. A Jótállási időszak kijelzős termékek esetén két (2) év. A Jótállási időszak kiegészítők, így többek között POD-ok és pulzusmérők, illetve cserélhető alkatrészek esetén egy (1) év.

Az újratölthető akkumulátorok kapacitása idővel csökken. Ha a kapacitás az akkumulátor hibás mivolta miatt abnormális módon lecsökken, a Suunto jótállása erre 1 évig, illetve legfeljebb 300 töltési ciklusra terjed ki – amelyek hamarabb bekövetkeznek.

## **Kizárások és korlátozások**

A jelen Korlátozott jótállás nem terjed ki:

1. a) az elhasználódásra, b) a nem megfelelő kezelésemből származó meghibásodásokra, illetve c) a rendeltetészerű, ill. előírt használattól eltérő használatból származó meghibásodásokra és károsodásokra;
2. a felhasználói kézikönyvekre és a külső felektől származó használati cikkekre;
3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékekkel, kiegészítőkkel, szoftverekkel és/vagy szolgáltatásokkal történő használatból származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;

A jelen Korlátozott jótállás nem érvényes, ha egy elemet:

1. nem rendeltetészerűen nyitottak fel;

2. nem hivatalos márkájú cserealkatrész segítségével javítottak meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosítottak vagy javítottak meg;
3. illetve annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ha a Suunto a saját belátása szerint így dönt;
4. vegyi anyagokkal, többek között szúnyogriasztóval kezeltek.

A Suunto nem szavatolja, hogy a Termék zavartalanul és hibátlanul működik majd, vagy hogy külső felek által gyártott hardvereken vagy szoftvereken is működőképes lesz.

## **A Suunto jótállási szerviz elérhetősége**

A Suunto jótállási szerviz igénybevételére az eredeti vásárlási bizonylat birtokában jogosult. A jótállási szerviz igénybevételének módjairól a [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) oldalon tájékozódhat. Ha vannak kérdései, ott átfogó támogatási anyagok állnak a rendelkezésére, illetve a kérdést közvetlenül a Suunto ügyfélközpontjának is felteheti. A Suunto ügyfélközpontját ezenkívül a dokumentum utolsó oldalán felsorolt telefonszámokon is felhívhatja. A Suunto szakértő ügyfélszolgálati csapata a segítségére lesz, és, amennyiben szükséges, a hívás során a termék hibaelhárítását is elvégzi.

## **A felelősség korlátozása**

A vonatkozó jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Korlátozott jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért,

a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződésszegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból vagy bármely más jogviszonyból származó károkat, így többek között a várt haszon elmaradását, az adatvesztést, a használatkiesést, a tőkeveszteséget, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségeket, a külső felek követeléseit, illetve az anyagi kárt is beleértve, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vonható felelősségre a folyamatos jótállási szervizszolgáltatásban történt fennakadásokért.



# TÁRGYMUTATÓ

## A

- adatnapló, 86
- akkumulátor töltése, 14
- automatikus lapozás, 19
- automatikus szüneteltetés, 85

## B

- beállítások, 108
  - GPS-időmérés, 31
  - idő, 26, 27

## D

- dinamikus riport, 89

## E

- edzés elkezdése, 71
- edzés közben, 73
  - iránytű, 78
  - navigálás, 81
- edzés után, 86, 89
- Edzésprogram, 91
- egyéni sportolási módok, 18
- elem
  - Pulzusmérő öv, 129
  - töltés, 127

## é

## érdekes hely (POI)

- aktuális hely hozzáadása, 43
- navigálás, 45
- törlés, 48

## F

- fokhálózatok, 39
- FusedSpeed, 105

## G

- gombok, 10
- gombzár, 12
- GPS, 38
- GPS-időmérés, 31
- GPS-pontosság, 41
- gyakoriságmérő, 79

## H

- háttérvilágítás, 12
- hely, 41
- helyzetformátumok, 39

## I

- idő mód, 26
- időbeállítások, 26
  - GPS-időmérés, 31
- időzítők

visszaszámláló, 35  
ikonok, 123

irány

irány zárolása, 63

iránytű, 59

edzés közben, 78

elhajlási érték, 61

kalibrálás, 60

## K

kalibrálás

Foot POD Mini, 118

iránytű, 60

karbantartás, 126

kijelző átváltása, 22

kijelző kontraszt, 23

kijelző kontraszt beállítása, 23

körök, 74

## M

magasság rögzítése, 75

meredekség, 120

Movescount

csatlakozás, 16

Suunto alkalmazás, 21

Suunto alkalmazástervező, 21

Suunto Alkalmazászóna, 21

Mozgástervek, 91

multisport-edzés, 94

sportolási módok manuális  
váltása, 94

## N

navigálás

edzés közben, 81

érdekes hely (POI), 45

útvonal, 52

visszaállítás, 82

## P

párosítás

POD, 115

pulzusmérő öv, 115

POD

párosítás, 115

power POD, 120

pulzusmérő öv, 68, 69

párosítás, 115

## R

regenerálódási idő, 90

## S

sport módok, 65

sportolási mód

edzés elkezdése, 71

edzés közben, 73

edzés után, 86, 89

edzés után, 86, 89

- sportolási módok, 18, 65
  - további beállítások, 66
- stopperóra
  - aktiválás, 33
  - alaphelyzetbe állítás, 34
  - használat, 34
  - kikapcsolás, 33
  - körök, 34
  - szüneteltetés, 34
- Suunto alkalmazás, 21
- Suunto alkalmazástervező, 21
- Suunto Alkalmazászóna, 21
- Suunto Foot POD, 118
- szabad memória kijelzése, 88
- szoftverfrissítés, 17
- szolgáltatás menü, 112

## **T**

- testreszabás, 16

## **Ú**

- úszás, 98
  - gyakorlatok, 103
  - nyíltvízi úszás, 99
  - úszás medencében, 98
  - úszásnemek megtanítása, 101
- útpontok, 51, 52
- útvonal
  - hozzáadás, 51

- navigálás, 52
- törlés, 58
- útvonalak rögzítése, 74

## **V**

- visszaállítás, 82
- Visszakövetés, 84
- visszaszámláló, 35



## SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com)
3. 

<b>AUSTRALIA</b>	<b>+61 1800 240 498</b>
<b>AUSTRIA</b>	<b>+43 720 883 104</b>
<b>CANADA</b>	<b>+1 800 267 7506</b>
<b>FINLAND</b>	<b>+358 9 4245 0127</b>
<b>FRANCE</b>	<b>+33 4 81 68 09 26</b>
<b>GERMANY</b>	<b>+49 89 3803 8778</b>
<b>ITALY</b>	<b>+39 02 9475 1965</b>
<b>JAPAN</b>	<b>+81 3 4520 9417</b>
<b>NETHERLANDS</b>	<b>+31 1 0713 7269</b>
<b>NEW ZEALAND</b>	<b>+64 9887 5223</b>
<b>RUSSIA</b>	<b>+7 499 918 7148</b>
<b>SPAIN</b>	<b>+34 91 11 43 175</b>
<b>SWEDEN</b>	<b>+46 8 5250 0730</b>
<b>SWITZERLAND</b>	<b>+41 44 580 9988</b>
<b>UK</b>	<b>+44 20 3608 0534</b>
<b>USA</b>	<b>+1 855 258 0900</b>

  
**SUUNTO**

© Suunto Oy 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.