

SUUNTO AMBIT 2.0

FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ

1 BIZTONSÁG	6
2 Üdvözljük!	8
3 A kijelzőn látható ikonok és számlapjelölések	9
4 A gombok használata	11
4.1 A háttérvilágítás és a gombzár használata	12
5 Első lépések	14
6 A Suunto Ambit testreszabása	15
6.1 Csatlakozás a Movescount oldalához	15
6.2 A Suunto Ambit készülék frissítése	16
6.3 Egyéni módok	17
6.4 Suunto alkalmazások	18
6.5 A kijelző átváltása	19
6.6 A kijelzőkontraszt beállítása	20
7 Az Idő mód használata	22
7.1 Az időbeállítások módosítása	22
7.2 GPS-időmérés használata	27
8 Navigáció	29
8.1 GPS használata	29
8.1.1 GPS-jel vétele	29
8.1.2 GPS-fokhálózatok és helyzetformátumok	30
8.2 Hely ellenőrzése	32
8.3 POI-navigálás	33
8.3.1 Az aktuális hely hozzáadása érdekes helyként (POI-ként)	33


8.3.2 Érdekes helyek (POI-k) koordinátáinak hozzáadása kézzel	35
8.3.3 Navigálás egy érdekes helyhez (POI-hoz)	38
8.3.4 Érdekes hely (POI) törlése	41
8.4 Útvonal-navigálás	43
8.4.1 Útvonal hozzáadása	43
8.4.2 Navigálás útvonalon	44
8.4.3 Navigálás közben	48
8.4.4 Útvonal törlése	50
9 A Magasságmérő és barométer mód használata	51
9.1 A Magasságmérő és barométer mód működése	51
9.1.1 Teendők a pontos beolvasás érdekében	52
9.1.2 Ha a készülék pontatlan adatokat közöl	53
9.2 A profil és a tevékenység összeegyeztetése	54
9.2.1 A profilok beállítása	54
9.2.2 A referenciaértékek beállítása	55
9.3 A Altimeter (Magasságmérő) profil használata	56
9.4 A Barometer (Barométer) profil használata	57
9.5 Az Automatic (Automatikus) profil használata	58
10 3D-s iránytű használata	60
10.1 Az iránytű kalibrálása	60
10.2 Az elhajlási érték beállítása	62
11 Stopperóra	65
11.1 A stopperóra aktiválása és kikapcsolása	65
11.2 Stopperóra használata	66


12 Edzésmódok használata	68
12.1 Edzésmódok	68
12.2 További beállítások az edzésmódokon belül	69
12.3 Pulzusmérő öv használata	71
12.4 A pulzusmérő öv felvétele	72
12.5 Az edzés elkezdése	74
12.6 Edzés közben	76
12.6.1 Útvonalak rögzítése	76
12.6.2 Körök kezdése	77
12.6.3 A magasság rögzítése	77
12.6.4 Iránytű használata edzés közben	80
12.6.5 A gyakoriságmérő használata	81
12.6.6 Navigálás edzés közben	83
12.6.7 Visszaállítás edzés közben	84
12.7 Az adatnapló megtekintése edzés után	85
12.7.1 Pulzusmérő övvel végzett edzés után	87
12.7.2 Pulzusmérő öv nélkül végzett edzés után	87
12.7.3 Regenerálódási idő	88
13 FusedSpeed	89
Felhasználási példa: Futás és kerékpározás a FusedSpeed TM használatával	91
14 A beállítások megadása	92
14.1 Szolgáltatás menü	95
14.2 A nyelv módosítása	98
15 A POD/pulzusmérő öv párosítása	99


15.1 A POD-ok kalibrálása	103
16 Ikonok	105
17 Kifejezések	109
18 Tisztítás és karbantartás	112
18.1 Vízállóság	112
18.2 Az elem töltése	113
18.3 A pulzusmérő övben található elem cseréje	115
19 Műszaki jellemzők	116
Általános	116
Memória	116
Rádiójelvévő	116
Barométer	117
Magasságmérő	117
Hőmérő	117
Kronográf	117
Íránytű	117
GPS	117
19.1 Védjegy	117
19.2 CE	118
19.3 Szerzői jogok	118
19.4 Szabadalmi megjegyzés	118
19.5 Jótállás	119
Tárgymutató	123


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 tippeket 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 TISZTÍTSA OLDÓSZERREL, MIVEL EZZEL KÁROSÍTHATJA A FELÜLETÉT.

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

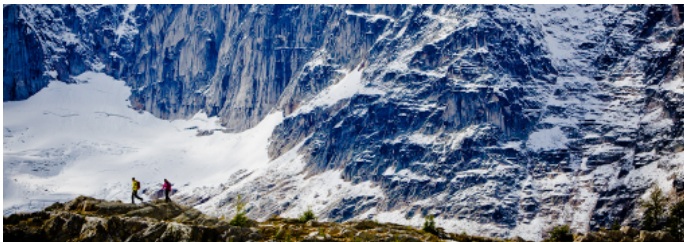
⚠ VIGYÁZAT: A TERMÉKET NE DOBJA KI, HANEM A KÖRNYEZETVÉDELMI SZEMPONTOKNAK MEGFELELŐEN ELEKTRONIKUS HULLADÉKKÉNT KEZELJE.

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

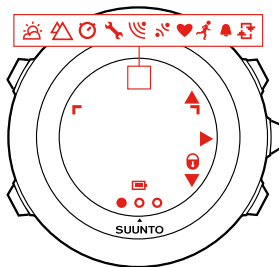
2 ÜDVÖZÖLJÜK!


Nevezhetnénk akár órának is, ez azonban nem lenne tisztességes. Magasság, navigáció, sebesség, pulzusszám, időjárási körülmények – egyetlen érintésre. Szabja testre a készüléket; válassza ki, pontosan mire van szüksége, hogy a soron következő kalandja a lehető legjobb legyen.


Íme az új Suunto Ambit – a világ első, felfedezőknak készült GPS-e most szűz területeket hódít meg.



3 A KIJELEZŐN LÁTHATÓ IKONOK ÉS SZÁMLAPJELÖLÉSEK



 barométer


 magasságmérő

 kronográf

 beállítások

 jelerősség

 párosítás

 pulzusszám

 edzés mód

 ébresztő

 gyakoriságmérő


 gombzár


 elem

 aktuális képernyő

 gombjelző fények

 fel / növelés

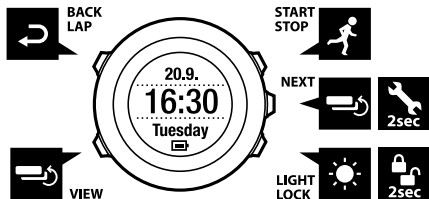
 tovább / jóváhagyás

 le / csökkentés

A Suunto Ambit készülék ikonjainak teljes listáját itt találja: *16 Ikonok.*
fejezet ezen az oldalon: 105.

4 A GOMBOK HASZNÁLATA

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



[Start Stop]:

- a start menü megnyitása
- egy edzés vagy a stopperóra 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 az edzőmódok 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 **TIME** (Idő) módban és edzés közben
- a készülék kijelzőjének világosról sötétre és megfordítva történő átváltásához 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.


4.1 A háttérvilágítás és a gombzár használata

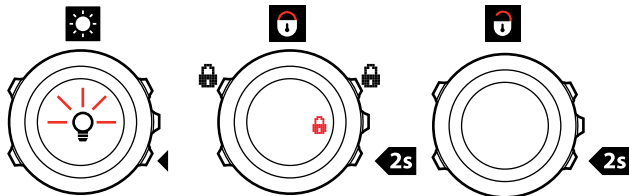
A háttérvilágítás **Normal (Normál)**, **Toggle (Váltás)** vagy **Night (Éjszakai)** módra állítható. A háttérvilágítás beállításairól itt olvashat bővebben: *14 A beállítások megadása. fejezet ezen az oldalon: 92.*

A háttérvilágítás aktiválása:

- A háttérvilágítás bekapcsolásához nyomja le a [Light Lock] gombot **Normal (Normál)** módban. A háttérvilágítás néhány másodpercig aktív.
- A háttérvilágítás bekapcsolásához nyomja le a [Light Lock] gombot **Toggle (Váltás)** módban. A háttérvilágítás a [Light Lock] gomb újabb megnyomásáig bekapcsolva marad.
- A háttérvilágítás bekapcsolásához nyomja le bármelyik gombot **Night (Éjszakai)** módban.

A gombok zárolásához vagy a zárolás feloldásához tartsa lenyomva a [Light Lock] gombot. Ha a gombok zárolva vannak, a kijelzőn a  szimbólum látható.


 **TIPP:** Zárolja a gombokat, hogy ne indítsa el vagy állítsa le véletlenül a naplózást. Ha a gombok zárolva vannak, a háttérvilágítást a [Light Lock] gombbal tudja aktiválni, és a kijelzők között a [Next] gombbal, a nézetek között pedig [View] gombbal tud váltani.

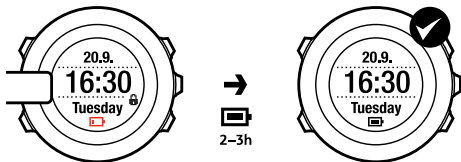


5 ELSŐ LÉPÉSEK

Kezdje el tölteni az elemet. A Suunto Ambit készülék automatikusan felébred, ha a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez csatlakoztatja. A készüléket úgy is felébresztheti, ha az opcionális Suunto fali töltővel egy fali aljzathoz csatlakoztatja.

Egy üres elem teljes feltöltése 2–3 órát vesz igénybe. A töltés az első alkalommal hosszabb ideig tarthat. Az USB-kábelen keresztül végzett töltés során a gombok zárolva vannak.


 **MEGJEGYZÉS:** Az elem élettartamának megnövelése érdekében a kábelt az elem teljes töltöttségi állapotáig ne húzza ki. Ha a feltöltés kész, a készüléken az **Battery full (Elem feltöltve)** felirat jelenik meg.



6 A SUUNTO AMBIT TESTRESZABÁSA

6.1 Csatlakozás a Movescount oldalához

Movescount.com egy ingyenes online napló és egy online sportközösség, ahol Ön számos eszköz közül választhat a napi mozgás felügyeléséhez, és a tapasztalatain alapuló lebilincselő történeteket írhat. A Movescount segítségével a rögzített edzésnaplókat a Suunto Ambit készülékről a Movescount oldalra másolhatja, és az igényeinek leginkább megfelelően szabhatja testre a készüléket.

 **TIPP:** Csatlakozzon a Movescount oldalhoz, hogy letöltsa a legfrissebb szoftvert a Suunto Ambit készülékére, amennyiben rendelkezésre áll frissítés.

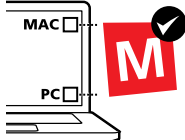
Előbb telepítse a Moveslinket:


1. Látogasson el www.movescount.com/moveslink oldalra.
2. Töltse le, telepítse és aktiválja a Moveslink szoftvert.


1.



2.



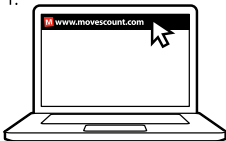
 **MEGJEGYZÉS:** A Moveslink aktiválása után egy Moveslink ikon jelenik meg a számítógép kijelzőjén.

 **MEGJEGYZÉS:** A Moveslink a (Windows XP, Windows Vista, Windows 7 rendszerű) PC-kkel és a(z Intel-alapú, OS X 10.6-os vagy újabb rendszerű) Mac gépekkel kompatibilis.

Regisztrálás a Movescount oldalon:


1. Látogasson el www.movescount.com oldalra.
2. Hozzon létre saját profilt.

1.




2.



 **MEGJEGYZÉS:** Amikor a Suunto Ambit először csatlakozik a Movescount oldalhoz, a rajta található összes adat (így a készülékbeállítások is) átmásolódik a készülékről a Movescount-profiljába. Amikor a Suunto Ambit készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, a Movescount.com oldalon és a készüléken a beállításokban és edzőmódokban végzett módosítások szinkronizálva lesznek.


6.2 A Suunto Ambit készülék frissítése

A Suunto Ambit készülék szoftverét a Movescount oldalon tudja automatikusan frissíteni.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha frissíti a Suunto Ambit készülék szoftverét, a meglévő naplók automatikusan a Movescount oldalra helyeződnek át, és törlődnek a készülékről.

A Suunto Ambit készülék szoftverének frissítése:

1. Látogasson el www.movescount.com/moveslink oldalra, és telepítse a Moveslink alkalmazást.
2. Csatlakoztassa a Suunto Ambit készüléket a számítógéphez a Suunto USB-kábellel. A Moveslink alkalmazás automatikusan szoftverfrissítéseket keres. Ha frissítés áll rendelkezésre, a készülék frissül.


 **MEGJEGYZÉS:** A Moveslink alkalmazást a Movescount oldalra történő regisztráció nélkül is használhatja. A Movescount oldal azonban jelentősen megnöveli a Suunto Ambit 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-fiókot annak érdekében, hogy a készülék teljes tudását kihasználja.

6.3 Egyéni módok

A készüléken tárolt egyéni edzőmódokon (lásd itt: 12.1 Edzőmódok. szakasz ezen az oldalon: 68) felül Ön egyéni edzőmódokat is létrehozhat és szerkeszthet a Movescount oldalon.

Egy egyéni mód 1–8 különböző edzőmódképernyőt tartalmazhat. Az egyes képernyőkön megjelenítendő adatokat a vonatkozó listából választhatja ki. Testre szabhatja például a sportáganként eltérő pulzustartományokat, az automatikus köridőhöz tartozó távot, illetve a rögzítési arányt az elemeltölttség megőrzése vagy a pontosság érdekében.

A Suunto Ambit készülékre legfeljebb 10, a Movescount oldalon létrehozott egyéni módot másolhat át. Edzés közben csak egy egyéni mód lehet aktív.


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

6.4 Suunto alkalmazások

A Suunto Ambit készülék további személyre szabásához látogasson el a Suunto alkalmazások oldalra. Látogasson el a Movescount oldal 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 alkalmazástervezővel. Alkalmazást készíthet például a becsült maraton-időeredmény vagy a sípálya lejtőmeredekségének kiszámításához.

A Suunto alkalmazás hozzáadása a Suunto Ambit készülékhez:


1. Lépjen a Movescount-közösség **GET STUFF** (Cuccok beszerzése) részére, és válassza ki az **Alkalmazászóna** pontot a meglévő Suunto alkalmazások áttekintéséhez. Saját alkalmazás létrehozásához lépjen a profilja **TOOLS** (Eszközök) részére, és válassza az **Alkalmazástervező** lehetőséget.
2. Adja a Suunto alkalmazást egy egyéni edzősmóddhoz. Csatlakoztassa a Suunto Ambit készüléket a Movescount-profiljához, hogy szinkronizálni tudja a Suunto alkalmazást a készülékre. A hozzáadott Suunto alkalmazás edzés közben megjeleníti a számítások eredményeit.

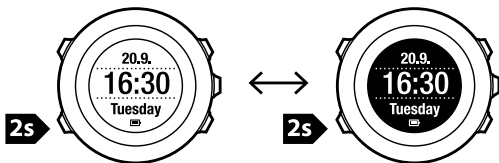
 **MEGJEGYZÉS:** Egy edzémódkhoz egy Suunto alkalmazás adható. A Suunto Ambit készüléken található edzémódok mindegyike rendelkezhet saját, használatban lévő Suunto alkalmazással.

6.5 A kijelző átváltása

A Suunto Ambit készülék kijelzőjét világosról sötétre válthatja, és megfordítva. A kijelző átváltása a beállítások között:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Az **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 **Invert display (Kijelző átváltása)** pontra a [Start Stop] gombbal, és fogadja el a [Next] gombbal.

 **TIPP:** A Suunto Ambit készülék kijelzőjét a [View] gomb lenyomva tartásával is átválthatja.

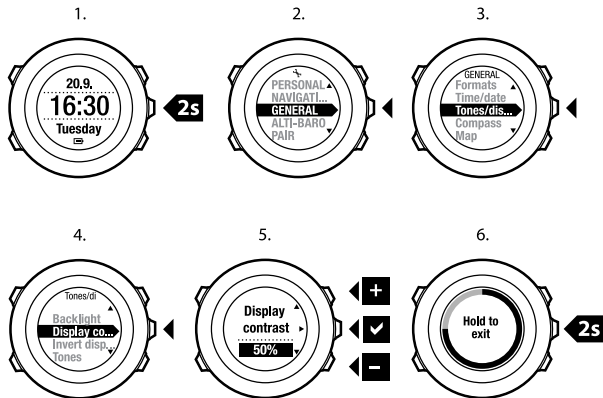


6.6 A kijelzőkontraszt beállítása

A kijelzőkontraszt csökkenthető, illetve növelhető a Suunto Ambit készüléken.

A kijelzőkontraszt beállítása a beállítások között:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Az **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.



7 AZ IDŐ MÓD HASZNÁLATA

A **TIME** mód időmérési funkciókkal szolgál.

TIME módban az alábbi információkat tekintheti meg:

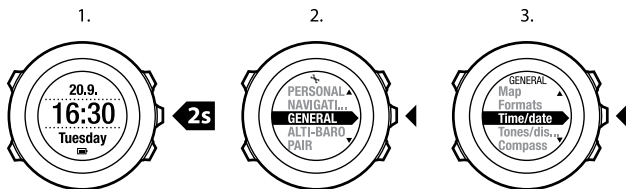
- felső sor: dátum
- középső sor: idő
- alsó sor: váltás a másodpercek, a két időzóna és a hétköznapok között a [View] gombbal.



7.1 Az időbeállítások módosítása

Az időbeállítások megnyitása:

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

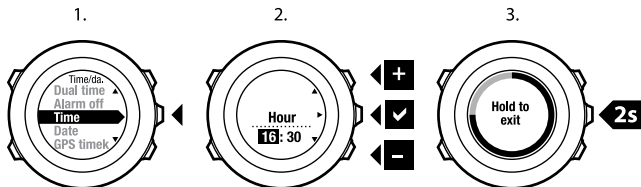


Az idő beállítása

Az aktuális idő a **TIME** (Idő) mód képernyő közpéso sorában látható.

Az idő beállítása:

1. A beállítás menüben lépjen az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)**, majd az **Time/date (Idő/dátum)**, végül pedig az **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.

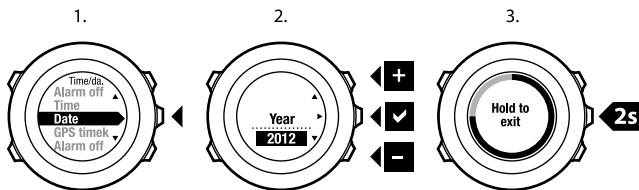


A dátum beállítása

Az aktuális dátum a **TIME** (Idő) mód képernyő felső sorában látható.

A dátum beállítása:

1. A beállítás menüben lépjen az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)**, majd az **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.



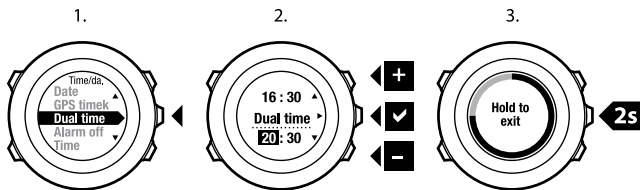
Két időzóna beállítása

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

A két időzóna beállítása:

1. A beállítás menüben lépjen az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)**, majd az **Time/date (Idő/dátum)**, végül pedig a **Dual time (Két időzóna)** pontra.

- Az óra és a perc értékét a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja módosítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
- A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.

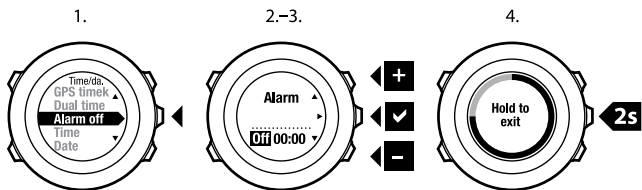


Az ébresztő beállítása

A Suunto Ambit készülék ébresztőóráként is használható.

Az ébresztőóra megnyitása és az ébresztő beállítása:

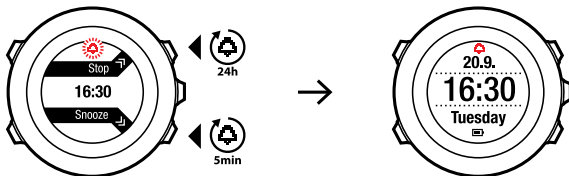
- A beállítás menüben lépjen az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)**, majd az **Time/date (Idő/dátum)**, végül pedig az **Alarm (Ébresztő)** pontra.
- Kapcsolja be vagy ki az ébresztőt a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Fogadja el a [Next] gombbal.
- Az órát és a percet a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
- 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 világit.

Ha megszólal az ébresztő, Ön 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, **TIME (IDŐ)** módban az ébresztő ikonja villog.

7.2 GPS-időmérés használata

A GPS-időmérés kijavítja a Suunto Ambit 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 percert és a másodpercert 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 aktiválása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)** pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Lapozzon az **Time/date (Idő/dátum)**, majd a **GPS timekeeping (GPS-időmérés)** pontra a [Start Stop] gombbal. A [Next] gombbal vigye be.
4. A GPS-időmérést a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével tudja **On (Be)** értékre állítani. Fogadja el a [Next] gombbal.

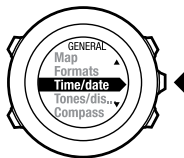
1.



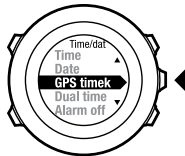
2.



3.



3.



4.



8 NAVIGÁCIÓ

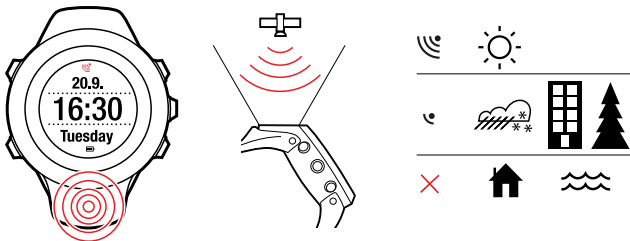
8.1 GPS használata


A Suunto Ambit 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 műhoddal áll kapcsolatban.


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

8.1.1 GPS-jel vétele

A Suunto Ambit készülék az edzőmódok 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 további GPS-indítás rövidebb ideig tart.

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

Hibaelhárítás: Nincs GPS-jel

- Az optimális jelerősség érdekében fordítsa felfelé a készülék GPS-részét. A legerősebb jel kültéren, szabad ég alatt fogható.
- A GPS-vevő sátorban és más vékony fedőrétegek alatt is jól működik. Az objektumok, az 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 vízen. Így a GPS-t például épületek, barlangok belsejében vagy víz alatt ne is próbálja meg aktiválni.
- A GPS-hibák kijavításához állítsa alaphelyzetbe a GPS-t (lásd itt: *14.1 Szolgáltatás menü. szakasz ezen az oldalon: 95*).

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 a készüléken. Minden formátum ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el. A helyzetformátum módosításáról itt olvashat bővebben: *14 A beállítások megadása. fejezet ezen az oldalon: 92*.

A formátumot a következő fókálzatok közül választhatja ki:

- a leggyakrabban használt fókálzat a hosszúság/szélesség, amely háromféle formátummal rendelkezik:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- Az **UTM (UTM-)** (Universal Transverse Mercator, univerzális keresztmetszeti Mercator) vetület kétdimenziós, vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.
- Az **MGRS (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 Ambit készülék az alábbi helyi fókálzatokat is támogatja:

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

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

8.2 Hely ellenőrzése

A Suunto Ambit 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 **LOCATION (HELY)** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. A készülék keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found (GPS érzékelve)** felirat jelenik meg rajta. Ezután a kijelzőn megjelennek az aktuális koordinátái.

1.




2.



3.



 **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 Az aktuális hely hozzáadása érdekes helyként (POI-ként)

A Suunto Ambit segítségével az aktuális helyét POI-ként mentheti. Bármikor, így például edzés közben is mentett POI-khoz tud navigálni.

A készüléken összesen 100 POI-t tud tárolni. Ebbe a mennyiségbe az útvonalak is beletartoznak. Ha például ment egy 60 útponttal rendelkező útvonalat, a készüléken 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. Az előre megadott ikonok listája itt található: *16 Ikonok. fejezet ezen az oldalon: 105.*

Az aktuális hely mentése POI-ként:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **LOCATION (HELY)** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. A készülék keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found (GPS érzékelve)** felirat jelenik meg rajta. A kijelzőn ekkor megjelennek az aktuális koordinátái.
4. Nyomja le a [Start Stop] gombot a hely mentéséhez.
5. Jelöljön ki egy, 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.
6. Jelöljön ki egy, a helynek megfelelő nevet. Lapozzon végig a névlehetőségeken a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelöljön ki egy nevet a [Next] gombbal.
7. Nyomja le a [Start Stop] gombot a POI mentéséhez.

1.



2.



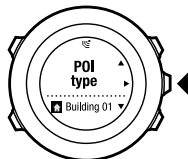
3.



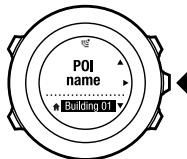
4.



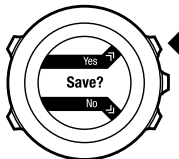
5.




6.



7.



 **TIPP:** POI-kat a **NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)** pont kiválasztásával is hozzáadhat a start menüben.

 **TIPP:** POI-kat a Movescount oldalon is létrehozhat, ha kijelöl egy helyet a térképen, vagy megadja a koordinátáit. A Suunto Ambit készüléken és a Movescount oldalon lévő POI-k a készüléknek a Movescount oldalhoz csatlakozása során mindig szinkronizálásra kerülnek.


8.3.2 Érdekes helyek (POI-k) koordinátáinak hozzáadása kézzel

Egy, az aktuális helyétől eltérő helyet POI-ként is menthet, ha kézzel beírja a koordinátáit.

Egy hely koordinátáinak hozzáadása kézzel:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)** pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Az **POIs (Points of interest) (érdekes helyek (POI-k))** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot. A készülék megjeleníti az aktuálisan benne tárolt POI-k számát, illetve a POI-k számára rendelkezésre álló tárhely méretét.
4. Lapozzon a **Define location (Hely megadása)** pontra a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal. A készülék megjeleníti a GPS-koordináták legutóbbi rögzítési helyének koordinátáit.
5. A szélességi koordinátákat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal szerkesztheti. Az értékeket a [Next] gombbal fogadhatja el.
6. A hosszúsági koordinátákat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal szerkesztheti. Az értékeket a [Next] gombbal fogadhatja el.

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

 **TIPP:** A menüpontok átlapozásakor a sebességet a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gomb lenyomásával növelheti, amíg a menüpontok közötti lépegetés fel nem gyorsul.

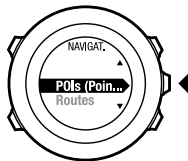
1.



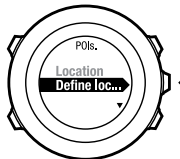
2.



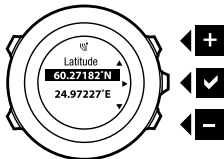
3.



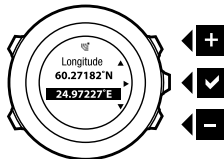
4.



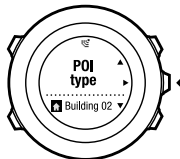
5.



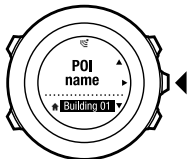
6.



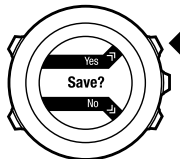
7.



8.




9.



8.3.3 Navigálás egy érdekes helyhez (POI-hoz)

A Suunto Ambit 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: 12.6.6 Navigálás edzés közben. szakasz ezen az oldalon: 83.

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. Az **POIs (Points of interest) (érdekes helyek (POI-k))** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
A készülék megjeleníti a mentett POI-k számát és az új POI-k számára rendelkezésre álló szabad területet.
4. A POI-k típus szerint vannak csoportosítva. Lapozzon a kívánt POI-típushoz a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelölje ki a [Next] gombbal.
5. A készülék a kijelölt POI alatt mentett összes POI-t megjeleníti. Lapozzon a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal ahhoz a POI-hoz, amelyhez el kíván navigálni, és jelölje ki a [Next] gombbal.
6. A **Navigate (Navigálás)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot. Ha először használja az iránytűt, kalibrálnia kell. Bővebb információ itt olvasható: 10.1 Az iránytű kalibrálása. szakasz ezen az oldalon: 60. Az iránytű aktiválása után a készülék keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found (GPS érzékelve)** felirat jelenik meg rajta.
7. Kezdjen egy POI-hoz navigálni. A készülék alábbi információkat jeleníti meg:

- a cél felé mutató nyíl (balra/jobbra fordulás jelölése)
 - távolság a célig
 - a POI neve, amerre tart, az iránytól való eltérés, fokokban mérve (a 0° a helyes irány), illetve az aktuális irány égtájak (**N (É)**, **S (D)**, **W (NY)**, **E (K)**) és melléktájak (**NE (ÉK)**, **NW (ÉNY)**, **SE (DK)**, **SW (DNY)**) szerint.
8. A készülék tájékoztatja róla, hogy megérkezett a célhoz.

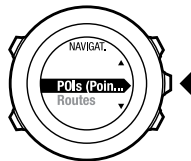
1.



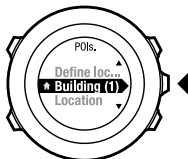
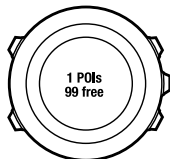
2.



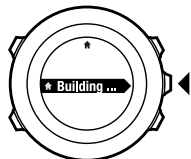
3.



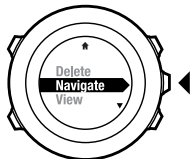
4.



5.



6.




7.



8.



 **MEGJEGYZÉS:** A navigáció alacsony (<4 km/óra) sebességnél az óra foglatán látható, északra mutató nyíltól, nagy sebességnél (>4 km/óra) pedig az útiránytól való eltérést jeleníti meg. Egy helyben állva forgassa addig a készüléket, amíg meg nem jelenik rajta a helyes irányt jelölő 0. Kerékpározás közben a Suunto Ambit készülék akkor is érzékeli az irányt, ha meg van döntve.

8.3.4 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. Az **POIs (Points of interest) (érdekes helyek (POI-k))** pontba történő belépéshez nyomja meg a [Next] gombot.
A készülék megjeleníti a mentett POI-k számát és az új POI-k számára rendelkezésre álló szabad területet.
4. A POI-k típus szerint vannak csoportosítva. Lapozzon a kívánt POI-típushoz a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelölje ki a [Next] gombbal.
5. A készülék a kijelölt POI alatt mentett összes POI-t megjeleníti. Lapozzon a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal ahhoz a POI-hoz, amelyiket törölni kívánja, és jelölje ki a [Next] gombbal.
6. Lapozzon a **Delete (Törlés)** pontra a [Start Stop] gombbal. Jelölje ki a [Next] gombbal.
7. Nyomja le a [Start Stop] gombot a jóváhagyáshoz.

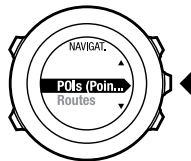
1.



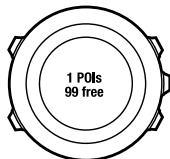
2.



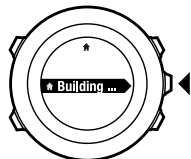
3.



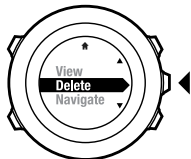
4.



5.




6.



7.



 **MEGJEGYZÉS:** Ha törölt egy POI-t a Movescount oldalon, és szinkronizálja a Suunto Ambit készüléket, a POI törlődik a készülékről, a Movescount oldalon azonban csak letiltásra kerül.


8.4 Útvonal-navigálás

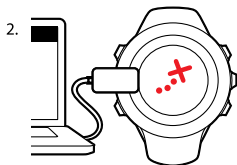
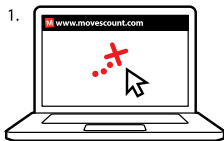
8.4.1 Útvonal hozzáadása

Útvonalat a Movescount oldalon hozhat létre, vagy egy másik készülékkel készült útvonalat is importálhat a számítógépéről a Movescount oldalra. Útvonalat emellett rögzíthet is a Suunto Ambit készülékkel, és feltöltheti a Movescount oldalra; lásd itt: *12.6.1 Útvonalak rögzítése. szakasz ezen az oldalon: 76.*

Útvonal hozzáadása:


1. Látogasson el a www.movescount.com oldalra. Kövesse az útvonalak importálására vagy létrehozására vonatkozó utasításokat.
2. Aktiválja a Moveslink alkalmazást, és csatlakoztassa a Suunto Ambit készüléket a számítógéphez a Suunto USB-kábellel. Az útvonal automatikusan a készülékre másolódik.

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



8.4.2 Navigálás útvonalon

A Movescount oldalról a Suunto Ambit készülékre letöltött útvonalakon navigálni is tud; lásd itt: *8.4.1 Útvonal hozzáadása. szakasz ezen az oldalon: 43.*

 **MEGJEGYZÉS:** Navigálni az edzés rögzítése közben is tud; lásd itt: *12.6.6 Navigálás edzés közben. szakasz ezen az oldalon: 83.*

Navigálás útvonalon:

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 az **Routes (Útvonalak)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
A készülék 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. A készülék 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 Ambit készülék felszólítja, hogy adja meg a navigálás irányát. Az **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 Ambit készülék előrefelé (az elsőtől az utolsó útpont irányába) navigál az útvonalon. Ha kezdőpontként az utolsó útpontot adta meg, a Suunto Ambit készülék hátrafelé (az utolsótól az első útpont irányába) navigál az útvonalon.
8. Ha először használja az iránytűt, kalibrálnia kell. Bővebb információ itt olvasható: *10.1 Az iránytű kalibrálása. szakasz ezen az oldalon: 60.* Az iránytű aktiválása után a készülék 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. A készülék tájékoztatja róla, ha az útpont közelébe ér, és automatikusan az az utáni útponthoz kezd navigálni az útvonalon.
10. Az útvonalon lévő utolsó útpont előtt a készülék tájékoztatja róla, hogy megérkezett a célhoz.

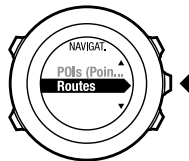
1.



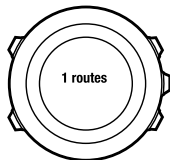
2.



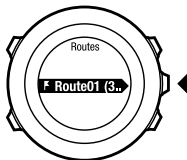
3.



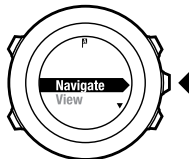
4.



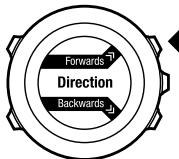
5.



6.



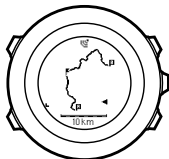
7.



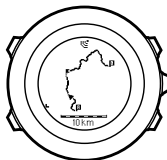
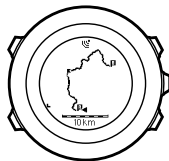
8.



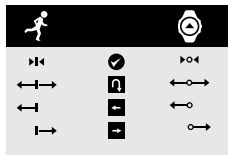
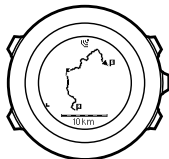
9.



10.



...



Egy útpont kihagyása az útvonalon:

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 az **Skip waypoint (Útpont kihagyása)** pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal. A készülék kihagyja az adott útpontot, és közvetlenül az az utáni útponthez kezd navigálni az útvonalon.

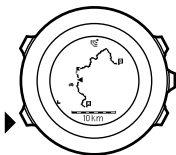


8.4.3 Navigálás közben

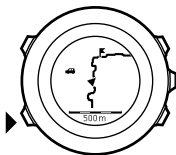
Navigálás közben nyomja le a [View] gombot a következő nézetek közötti lapozáshoz:

1. az útvonalat megjelenítő teljes útvonal nézet
2. az útvonal kinagyított nézete. Alapértelmezés szerint a kinagyított nézetben a nagyítás 500 m-es/0,25 mérföldes, vagy, ha távol van az útvonaltól, ennél nagyobb léptékben történik. A térkép tájolását a beállítások között módosíthatja, lásd itt: *14 A beállítások megadása. fejezet ezen az oldalon: 92.*
3. útpont-navigációs nézet

1.



2.



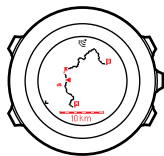
3.



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) az útvonalhoz közeli POI-k. A legközelebbi POI ikonként jelenik meg.
- (5) a teljes képernyős nézet léptéke



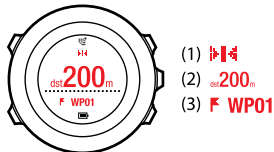
- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

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 (balra/jobbra fordulás jelölése)
- (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 oldalra, és kövesse az útvonalak törlésére vagy letiltására vonatkozó utasításokat.
2. Aktiválja a Moveslink alkalmazást, és csatlakoztassa a Suunto Ambit készüléket a számítógéphez a Suunto USB-kábellel. A beállítások szinkronizálása közben az útvonal automatikusan eltávolításra kerül a készülékről.


9 A MAGASSÁGMÉRŐ ÉS BAROMÉTER MÓD HASZNÁLATA

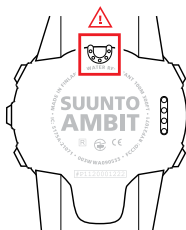
Az **ALTI & BARO** módban megtekintheti az aktuális magasságot, illetve a barometrikus nyomást. Három profil közül választhat. Ezek a következők: **Automatic (Automatikus)**, **Barometer (Barométer)**, illetve **Altimeter (Magasságmérő)**. A profilok beállításáról itt olvashat bővebben: *9.2.1 A profilok beállítása. szakasz ezen az oldalon: 54.*

Ön különböző nézetek közül választhat attól függően, hogy melyik profilt aktiválta az **ALTI & BARO** módban.

9.1 A Magasságmérő és barométer mód működése

Ha az **ALTI & BARO** módban helyes adatokat szeretne kapni, fontos, hogy megismerje azt, hogyan számítja ki a Suunto Ambit készülék a magassági légnyomás és a tengerszinti nyomás értékét. A Suunto Ambit folyamatosan méri az abszolút légnyomást. A magassági légnyomás és a tengerszinti nyomás értékét a mért adat, illetve a referenciaértékek alapján számítja ki.

 **VIGYÁZAT:** *Tartsa tisztán az érzékelőt. Tisztítsa meg a szennyeződésektől és a homoktól. Ne helyezzen semmilyen tárgyat az érzékelő nyílásaiba.*



9.1.1 Teendők a pontos beolvasás érdekében

Ha olyan kültéri tevékenységet végez, amely a tengerszinti nyomás vagy a magasság pontos beolvasását igényli, előbb kalibrálnia kell a Suunto Ambit készüléket az aktuális magasság vagy az aktuális tengerszinti nyomás értékének megadásával.

Az adott hely magassága a legtöbb topográfiai térképről, illetve a Google Earth alkalmazásból is megtudható. Az adott hely tengerszinti nyomásának referenciaértéke az országos meteorológiai szolgálatok weboldalain található meg.

Az abszolút légnyomás mérése folyamatos

Abszolút légnyomás + a magasság ismert referenciaértéke = tengerszinti nyomás

Abszolút légnyomás + a tengerszinti nyomás ismert értéke = magasság

A helyi időjárás változásai módosítják a magasságértékek beolvasását. Ha a helyi időjárás változékonny, javasolt az aktuális magasságérték gyakori alaphelyzetbe állítása, még lehetőleg az utazás kezdete előtt, amikor a

referenciaértékek a rendelkezésére állnak. Amíg a helyi időjárás állandó marad, nem kell referenciaértékeket megadnia.

9.1.2 Ha a készülék pontatlan adatokat közöl

MAGASSÁGMÉRŐ profil + egy helyben tartózkodás + időjárás-változás

Ha a **Altimeter (Magasságmérő)** profil hosszabb ideig be van kapcsolva, miközben a készülék egy adott helyen van, ahol változékony az idő, a készülék pontatlan magasságszámokat olvas be.

MAGASSÁGMÉRŐ profil + magasságváltozás + időjárás-változás

Ha a **Altimeter (Magasságmérő)** profil be van kapcsolva, és az idő gyakran változik, miközben Ön nagyobb magasságba vagy onnan lefelé halad, a készülék pontatlan adatokat olvas be.

BAROMÉTER profil + magasságváltozás

Ha a **Barometer (Barométer)** profil hosszabb ideig be van kapcsolva, miközben Ön nagyobb magasságba vagy onnan lefelé halad, a készülék feltételezi, hogy Ön egy helyben tartózkodik, és a magasságváltozásokat a tengerszinti nyomás változásaiént értelmezi. Így tehát pontatlan adatokat közöl a tengerszinti nyomásról.

Felhasználási példa: A magasság referenciaérték beállítása

Ön egy kétnapos túra második napját tölti. Észreveszi, hogy mielőtt reggel elindult volna, elfelejtette a **Barometer (Barométer)** profilt a **Altimeter (Magasságmérő)** profilra állítani. Tudja, hogy a Suunto Ambit készüléken olvasható aktuális magasságszámok pontatlanok. Így felkeresi azt a topográfiai


térképen Önhöz legközelebb található helyszínt, amelyhez magassági referenciaérték is tartozik. Ennek megfelelően módosítja a magasság referenciaértékét a Suunto Ambit készüléken, és a **Barometer (Barométer)** profilról a **Altimeter (Magasságmérő)** profilra vált. A magassági adatok beolvasása újra pontosan történik.

9.2 A profil és a tevékenység összeegyeztetése

A **Altimeter (Magasságmérő)** profilt akkor válassza, amikor az Ön által végzett szabadidős tevékenység magasságváltozással jár (ilyen pl. a túrázás a hegyekben).

A **Barometer (Barométer)** profilt akkor válassza, amikor az Ön által végzett szabadidős tevékenység nem jár magasságváltozással (ilyen pl. a labdarúgás, a vitorlázás vagy a kenuzás).

Az adatok beolvasásának pontossága érdekében egyeztesse össze a profilt a tevékenységgel. Dönthet úgy, hogy a tevékenységhez illő profilt a Suunto Ambit készülék válassza ki, de a kiválasztást Ön is megteheti.

 **MEGJEGYZÉS:** *A profilt a Movescount oldalon, illetve a Suunto Ambit készüléken lévő egyéni módok beállításainak részeként is megadhatja.*

9.2.1 A profilok beállítása

Az **ALTI & BARO** (Magasságmérő és barométer) profil beállítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a **ALTI-BARO (MAGASSÁGMÉRŐ/BAROMÉTER)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.

3. Jelölje ki a **Profile (Profil)** elemet a [Next] gombbal.
4. A profilbeállításokhoz (**Automatic (Automatikus)**, **Altimeter (Magasságmérő)**, **Barometer (Barométer)**) a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal lapozhat. Jelöljön ki egy profilt a [Next] gombbal.



9.2.2 A referenciaértékek beállítása

A tengerszinti nyomás és a magasság értékének megadása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a **ALTI-BARO (MAGASSÁGMÉRŐ/BAROMÉTER)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. Lapozzon a **Reference (Referencia)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
4. Lapozzon a **Altitude (Magasság)** vagy a **Sea level (Tengerszint)** elemre a [Light Lock] gombbal, a beállítást pedig a [Next] vigye be.
5. Az ismert referenciaértéket a [Start Stop] és a [Light Lock] gombokkal tudja beállítani.




9.3 A Altimeter (Magasságmérő) profil használata

A **Altimeter (Magasságmérő)** profil a referenciaértékek alapján számítja ki a magasságot. Referenciaérték a tengerszinti nyomás értéke vagy a magassági referenciaérték lehet. Ha a **Altimeter (Magasságmérő)** profil aktív, a magasságmérő ikon megjelenik a kijelzőn. A profil beállításáról itt olvashat bővebben: *9.2.1 A profilok beállítása. szakasz ezen az oldalon: 54.*

Ha a **Altimeter (Magasságmérő)** profil aktív, az alábbi nézeteket tudja megtekinteni:

- felső sor: az aktuális magasság
- középső sor: magasságadatok 12 órás idővonalon, grafikonon
- alsó sor: váltás az idő és a hőmérséklet között a [View] gombbal



 **MEGJEGYZÉS:** Ha a Suunto Ambit készüléket a csuklóján hordja, a pontos hőmérséklet-beolvasás érdekében le kell vennie, mert a testhőmérséklet befolyásolja a beolvasást.

9.4 A Barometer (Barométer) profil használata

A **Barometer (Barométer)** profil az aktuális tengerszinti nyomást mutatja. Az érték a beállítások között hozzáadott referenciaértékeken és a folyamatosan mért abszolút légnyomás értékén alapszik. A referenciaértékekről itt olvashat bővebben: *9.2.2 A referenciaértékek beállítása. szakasz ezen az oldalon: 55.*

A tengerszinti nyomás változásai grafikusan vannak megjelenítve a kijelző középső sorában. A kijelzőn az elmúlt 27 órában mért adatok láthatók, 1 órás időközönként.

Ha a **Barometer (Barométer)** profil aktív, a barométer ikon megjelenik a kijelzőn. Az **ALTI & BARO** profil beállításáról itt olvashat bővebben: *9.2.1 A profilok beállítása. szakasz ezen az oldalon: 54.*


Ha a **Barometer (Barométer)** profil aktív, a Suunto Ambit készülék az alábbi barométeradatokat jeleníti meg:

- felső sor: az aktuális tengerszinti nyomás
- középső sor: egy, a tengerszinti nyomás adatait megjelenítő grafikon az elmúlt 27 órában (1 órásrögzítési időközönként)
- alsó sor: váltás a hőmérséklet, az idő és a magasság referenciaértékei között a [View] gombbal



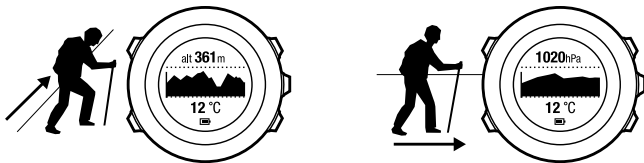
A magassági referenciaérték az **ALTI & BARO** módban legutóbb használt magasság. Ez a következő lehet:

- az a magasság, amelyet magassági referenciaértékként adott meg a **Barometer (Barométer)** profilban, vagy
- az **Automatic (Automatikus)** profilban a **Barometer (Barométer)** profilra történő váltás előtt legutóbb naplózott magasság.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a Suunto Ambit készüléket a csuklóján hordja, a pontos hőmérséklet-beolvasás érdekében le kell vennie, mert a testhőmérséklet befolyásolja a beolvasást.

9.5 Az Automatic (Automatikus) profil használata

Az **Automatic (Automatikus)** profil az Ön mozgásától függően vált a **Altimeter (Magasságmérő)** és a **Barometer (Barométer)** profilok között. Amikor az **Automatic (Automatikus)** profil aktív, a készülék automatikusan vált a légnyomásváltozások magasság-, illetve időjárás-változásként történő értelmezése között.



Az időjárás- és magasságváltozások egy idejű mérése nem lehetséges, mivel mindkettő módosítja a környező légköri nyomást. A Suunto Ambient készülék érzékeli a függőleges irányú mozgást, és amikor szükséges, magasságmérésre vált. Ha a magasság látható, annak értéke legfeljebb 10 másodperces késéssel frissül.

Ha a magasság állandó (azaz 12 perc alatt a függőleges változás mértéke kevesebb, mint 5 méter), a Suunto Ambient készülék a nyomásváltozásokat időjárás-változásokként értelmezi. A mérési időtartam 10 másodperc. A magasságszámok egyenletesek maradnak, és ha az időjárásban változás áll be, annak értékeit a tengerszinti nyomás adatai között olvashatja le.

Ha a tartózkodási helyének magassága módosul (azaz 3 perc alatt a függőleges változás mértéke több, mint 5 méter), a Suunto Ambient készülék a nyomásváltozásokat függőleges irányú mozgásként értelmezi.

Az éppen aktív profiltól függően a **Altimeter (Magasságmérő)**, illetve a **Barometer (Barométer)** profilt a [View] gombbal tudja elérni.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha az **Automatic (Automatikus)** profilt használja, a barométer, illetve a magasságmérő ikon nem jelenik meg a kijelzőn.

10 3D-S IRÁNYTŰ HASZNÁLATA

A Suunto Ambit készülék 3D-s iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északi irányhoz tudja tájolni magát. A döntésbiztos iránytű akkor is pontos adatokat közöl, ha épp nincs vízszintben.

A **COMPASS** (iránytű) mód alábbi információkat jeleníti meg:

- középső sor: fokokban kifejezett irány
- alsó sor: váltás az aktuális irányok között égtájak (**N (É)**, **S (D)**, **W (NY)**, **E (K)**) és melléktájak (**NE (ÉK)**, **NW (ÉNY)**, **SE (DK)**, **SW (DNY)**) szerint, idő, illetve a nézet üritése a [View] gombbal



Az iránytű egy perc után magától energiatakarékos módra vált. Az újraindítás a [Start Stop] gombbal lehetséges.

Az iránytű edzés közben való használatáról itt tájékozódhat: *12.6.4 Iránytű használata edzés közben. szakasz ezen az oldalon: 80.*

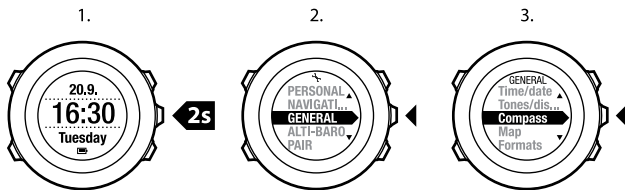
10.1 Az iránytű kalibrálása

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

MEGJEGYZÉS: A 3D-s iránytű kalibrálása kétféle műveletet: vízszintes irányú elforgatást és függőleges irányú megdöntést igényel. A kalibrálás megkezdése előtt mindenképpen olvassa el az összes utasítást.

Az iránytű kalibrálásának megnyitása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. Lapozzon az **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.

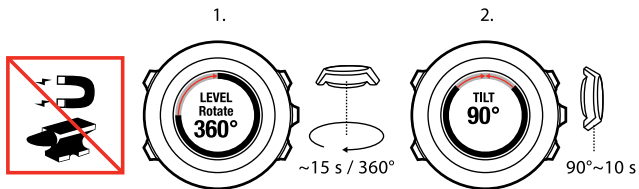


Az iránytű kalibrálása:

1. Tartsa a készüléket vízszintben, amennyire tudja, és forgassa el addig, amíg a kijelző külső peremén lévő számlapjelölések össze nem érnek, és meg nem hallja a kalibrálás sikerességét jelző hangot. Ha a készülék nincs vízszintben, a kijelzőn a **Level (Szintezés)** felirat villog.
2. A döntési kalibrálás a szintezési kalibrálás után automatikusan elindul. Tartsa a készüléket 90°-ban megdöntve, amíg meg nem hallja a kalibrálás

sikerességét jelző hangot, illetve meg nem látja a **Calibration successful (Sikeres kalibrálás)** feliratot a kijelzőn.

Ha a kalibrálás sikertelen volt, a kijelzőn a **Calibration failed (Sikertelen kalibrálás)** felirat olvasható. A kalibrálás újratekintéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



10.2 Az elhajlási érték beállítása

A pontos irányű adatok beolvasása érdekében pontosan állítsa be az elhajlási értéket.

A nyomtatott térképek a földrajzi (valódi) északi irányba mutatnak. Az iránytűk azonban a mágneses észak felé vannak tájolva – ez egy, a Föld felszíne felett található mező, ahol a Föld mágneses mezeje függőlegesen lefelé mutat. Mivel a mágneses és a földrajzi észak nem esik egybe, a kettő közötti elhajlást be kell állítania 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 címen) tudhatja meg.

A tájékozdási térképek azonban a mágneses észak figyelembevételével készülnek. Ez azt jelenti, hogy ha Ön tájékozdási 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. Lapozzon az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki.
3. Lapozzon az **Compass (Iránytű)** pontra a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje be.
4. Az **Declination (Elhajlás)** kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
5. Kapcsolja ki az elhajlást. Ehhez jelölje ki a --, illetve a **W (NY)** (nyugat) vagy **E (K)** (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.

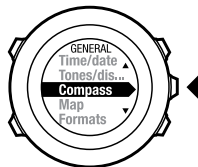
1.



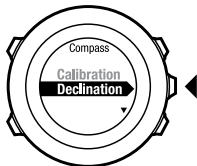
2.



3.



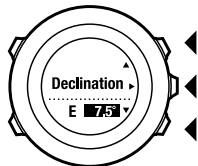
4.



5.-6.



7.



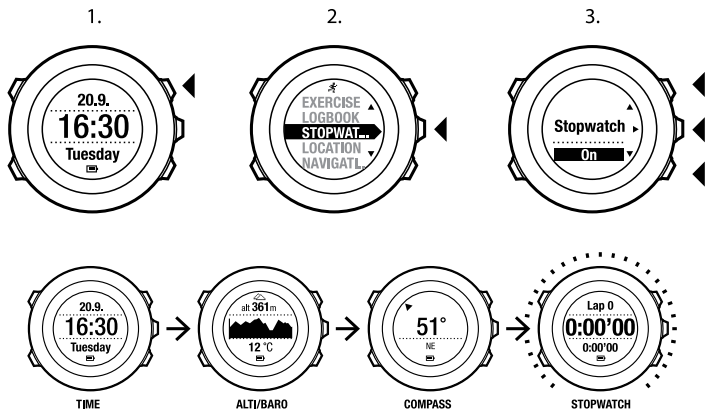
11 STOPPERÓRA

11.1 A stopperóra aktiválása és kikapcsolása

A stopperóra segítségével edzés indítása nélkül tud időt mérni. A stopperóra az aktiválás után a **TIME** (Idő), az **ALTI & BARO** (Magasságmérő és barométer) és a **COMPASS** (Íránytű) módok utolsó képernyőjeként látható.

A stopperóra aktiválása/kikapcsolása:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **STOPWATCH (STOPPERÓRA)** elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. A stopperórát a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével tudja **On (Be)/Off (Ki)** értékre állítani. Fogadja el a [Next] gombbal.

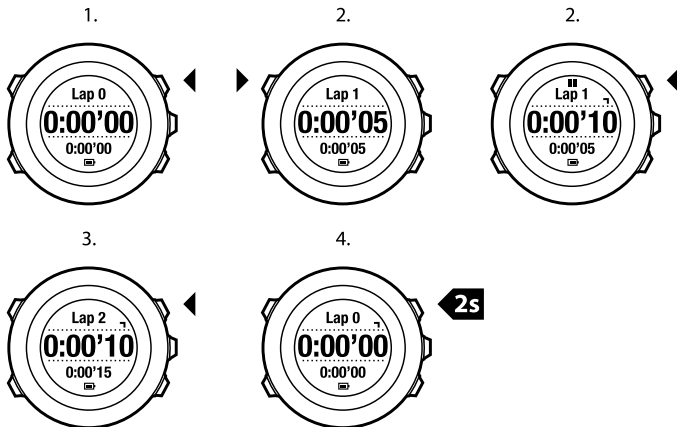


11.2 Stopperóra használata

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 stopperóra szüneteltetett állapotában.



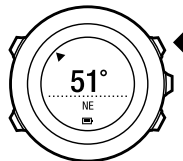
Amíg a stopperóra időt mér, Ön a következőket teheti:

- a [View] gombot lenyomva válthat a képernyő alsó sorában megjelenített idő és a köridő között.
- a **TIME** (Idő), **ALTI & BARO** (Magasságmérő és barométer) és a **COMPASS** (Íránytű) módok között a [Next] gombbal tud lépegetni.
- a beállítás menübe a [Next] gomb lenyomva tartásával léphet.

12 EDZÉSMÓDOK HASZNÁLATA

Az edzésmódok használatával edzésnaplókat tud rögzíteni, és edzés közben is számos adatot megtekinthet.

Az edzésmódokat a [Start Stop] gombnak a **TIME** vagy az **ALTI & BARO** módban, illetve a **COMPASS** módban való lenyomásával érheti el – utóbbi esetben akkor, ha már kalibrálta az iránytűt.



12.1 Edzésmódok

A megfelelő edzésmódot az előre megadott egyéni módok közül választhatja ki. Sportágtól függően edzés közben a kijelzőn egymástól eltérő adatok jelennek meg. Az egyéni edzésmód határozza meg például, hogy a FusedSpeed™ vagy az egyszerű GPS-sebesség kerül-e felhasználásra. (Bővebb információ itt olvasható: *13 FusedSpeed. fejezet ezen az oldalon: 89.*) A kijelölt edzésmód az edzésbeállításokra, így a pulzustartományokra, az automatikus köridőhöz tartozó távra, az **ALTI & BARO** módra és a rögzítési arányra is hatással van.

A Movescount oldalon még egyénre szabottabb edzésmódokat hozhat létre, szerkesztheti az előre megadott egyéni módokat, és letöltheti őket a készülékre.

Edzés közben az előre megadott edzésmódok tájékoztatják arról, hogy az adott sportágban mely adatok hasznosak:

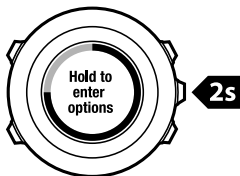
- **Cycling (Kerékpározás):** a sebességgel, a távolsággal, a lépésszámmal és a pulzusszámmal kapcsolatos adatok
- **Mountaineering (Hegymászás):** a magassággal, a távolsággal és a sebességgel kapcsolatos adatok (GPS-koordináták rögzítése 60 másodpercenként)
- **Trail running (Hegyi terepfutás):** a magassággal, a pulzusszámmal, az irammal és a távolsággal kapcsolatos adatok
- **Running (Futás):** az irammal, a pulzusszámmal és a kronográffal kapcsolatos adatok
- **(Alpine) Skiing ((Alpesi) síelés):** a magassággal, az ereszkedéssel és az idővel kapcsolatos adatok
- **Other sports (Más sportágak):** a sebességgel, a pulzusszámmal és a magassággal kapcsolatos adatok
- **Indoor training (Beltéri edzés):** a pulzusszámmal kapcsolatos adatok (GPS nélkül)
- **Trekking (Hegyi túrázás):** a távolsággal, a magassággal, a pulzusszámmal és a kronográffal kapcsolatos adatok (GPS-koordináták rögzítése 60 másodpercenként)

12.2 További beállítások az edzésmódokon belül

Miközben edzésmódban van, tartsa lenyomva a [Next] gombot a további beállítások megnyitásához, amelyeket edzés közben használni fog.

- Jelölje ki a **LOCATION (HELY)** elemet az aktuális helyéhez tartozó koordináták megtekintéséhez, illetve a hely POI-ként mentéséhez.

- Jelölje ki a **NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)** elemet egy POI-hoz vagy útvonalhoz navigáláshoz, illetve új POI hozzáadásához. A navigációról itt olvashat bővebben: *8 Navigáció. fejezet ezen az oldalon: 29.*
- A magasság, illetve a tengerszinti nyomás értékének megadásához, illetve a **ALTI-BARO (MAGASSÁGMÉRŐ/BAROMÉTER)** profil beállításához jelölje ki a **ALTI-BARO (MAGASSÁGMÉRŐ/BAROMÉTER)** lehetőséget. Bővebb információ itt olvasható: *9 A Magasságmérő és barométer mód használata. fejezet ezen az oldalon: 51.*
- A következő funkciók be- vagy kikapcsolásához jelölje be az **ACTIVATE (AKTIVÁLÁS)** lehetőséget.
 - Jelölje ki a **INTERVAL OFF/ON (GYAKORISÁG BE/KI)** lehetőséget a gyakoriságmérő aktiválásához/kikapcsolásához. A gyakoriságmérő egyéni edzémódokhoz adható a Movescount oldalon. Bővebb információ itt olvasható: *12.6.5 A gyakoriságmérő használata. szakasz ezen az oldalon: 81.*
 - Jelölje ki az **COMPASS OFF/ON (IRÁNYTŰ BE/KI)** lehetőséget az iránytű aktiválásához/kikapcsolásához. Ha az iránytű edzés közben aktiválva van, az egyéni edzémód legutolsó kijelzőjén látható.
 - A pulzustartományok be- vagy kikapcsolásához jelölje ki a **HR LIMITS OFF/ON (PULZUSTARTOMÁNYOK BE/KI)** lehetőséget. A pulzustartományok értékét a Movescount oldalon tudja megadni.



12.3 Pulzusrőv használata

A pulzusrőv edzés közben használható. Ha pulzusrővet használ, a Suunto Ambit készülék több információt közöl a tevékenységeivel kapcsolatban.

A pulzusrőv használatával edzés közben a következő kiegészítő információk válnak elérhetővé:

- pulzusszám, valós időben
- átlagpulzusszám, valós időben
- pulzusszám grafikonon
- az edzés során elégetett kalóriák
- segítség a megadott pulzusszámhatárokon belüli edzésekhez
- Peak Training Effect

A pulzusrőv használatával edzés után a következő kiegészítő információk válnak elérhetővé:

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

Hibaelhárítás: A pulzsmérő öv nem küld jelet

Ha nem tudja venni a pulzsmérő övről érkező jeleket, tegye a következőket.

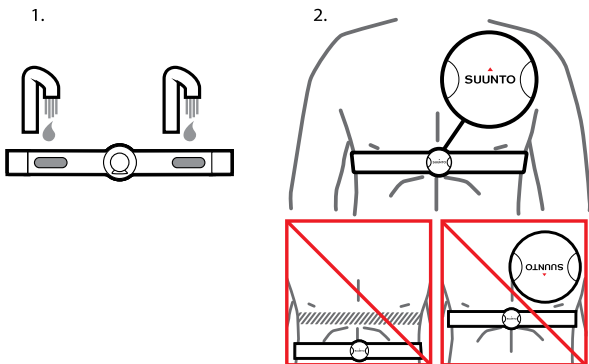
- Ellenőrizze, hogy jól vette-e fel a pulzsmérő övet (lásd itt: *12.4 A pulzsmérő öv felvétele. szakasz ezen az oldalon: 72*).
- Ellenőrizze, a pulzsmérő öv elektródákat tartalmazó felületei nedvesek-e.
- Ha a probléma nem szűnik, cseréljen elemet a pulzsmérő övben.
- Párosítsa újra a pulzsmérő övet a készülékkel (lásd itt: *15 A POD/pulzsmérő öv párosítása. fejezet ezen az oldalon: 99*).
- Rendszeresen mossa ki gépben a pulzsmérő öv textilszóját.

12.4 A pulzsmérő öv felvétele



MEGJEGYZÉS: A Suunto Ambit készülék kompatibilis a Suunto ANT Comfort övvel.

A szíj hosszúságát úgy állítsa be, hogy a pulzsmérő 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 nyílnek 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 végezzen edzéstesztet az orvosa jelenlétében. 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 Ambit készülék víz alatt nem veszi a pulzsmérő övről érkező jeleket.



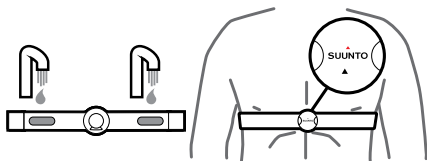
TIPP: Használat után mossa ki gépben a pulzsmérő övet, hogy megelőzze a kellemetlen szagok kialakulását, és biztosítsa a megfelelő adatminőséget és működést. Csak a textilszíjat mossa ki.

12.5 Az edzés elkezdése

Az edzés elkezdése:

1. Nedvesítse meg a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a(z opcionális) pulzsmérő övet.
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 az edzőmód menüpontjait a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a megfelelőt a [Next] gombbal. (Az edzőmódban található menüpontokról itt olvashat bővebben: *12.1 Edzőmódok. szakasz ezen az oldalon: 68.*)
5. A készülék automatikusan keresni kezdi a pulzsmérő öv által küldött jelet, amennyiben a kijelölt edzőmód pulzsmérő övvel történik. Várjon, amíg a készülék nem jelzi a pulzsmérő öv és/vagy a GPS-jel vételét, vagy nyomja meg a [Start Stop] gombot a **Later (Később)** lehetőség kiválasztásához. A készülék folytatja a pulzsmérő öv által küldött/a GPS-jel keresését. Amint a készülék észleli a pulzsmérő öv által küldött/GPS-jelet, megjeleníti és rögzíti a pulzsmérő öv/GPS-adatokat.
6. Az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot (lásd itt: *12.2 További beállítások az edzőmódokon belül. szakasz ezen az oldalon: 69.*)

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 Edzés közben

A Suunto Ambit készülék edzés közben további információkkal is szolgál. A további adatok a kiválasztott edzés módtól függenek, lásd itt: *12.1 Edzés módok. szakasz ezen az oldalon: 68*. Ha edzés közben pulzusmérő övet vagy GPS-t használ, szintén további információk birtokába jut.

A Suunto Ambit készülék segítségével Ön meghatározhatja, hogy mi jelenjen a kijelzőn. A képernyők testreszabásáról itt olvashat bővebben: *6 A Suunto Ambit testreszabása. fejezet ezen az oldalon: 15*.

Íme néhány ötlet ahhoz, hogyan használja edzés közben a készüléket:

- 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 ne kezdjen új kört, ha nem akar, 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.

12.6.1 Útvonalak rögzítése

A kiválasztott edzés módtól függően a Suunto Ambit készülékkel edzés közben többféle adatot tud rögzíteni.

Ha naplózás közben GPS-t használ, a Suunto Ambit 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.

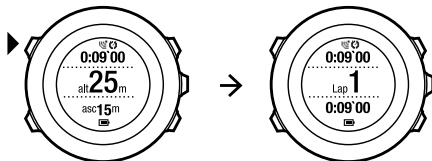
12.6.2 Körök kezdése

Edzés közben új kört kézzel, illetve az automatikus köridő-gyakoriságnak a Movescount oldalon történő beállításával automatikusan is kezdhet. Ha automatikusan kezd kört, a Suunto Ambit készülék a köröket a Movescount oldalon megadott távolság alapján rögzíti.

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

A Suunto Ambit 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.

12.6.3 A magasság rögzítése

A Suunto Ambit 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. Rögzítés közben köröket is tud kezdeni. A körök a készülék memóriájában tárolódnak, és a későbbiekben hozzáférhetők a Movescount oldalon. Ott megtekintheti a kör típusát, sorszámát, a részidőt és a távolságot.

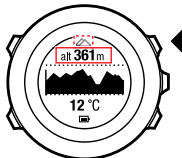
Magasság rögzítése:

1. Ellenőrizze, hogy a **Altimeter (Magasságmérő)** profil van-e aktiválva.
2. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
3. Lapozzon az **EXERCISE (EDZÉS)** pontra a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki.
4. Lapozza át az edzémódokat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a megfelelőt a [Next] gombbal.
5. Várjon, amíg a készülék nem jelzi a pulzusmérő öv és/vagy a GPS-jel vételét, vagy nyomja meg a [Start Stop] gombot a **Later (Később)** lehetőség kiválasztásához. A készülék folytatja a pulzusmérő öv által küldött/a GPS-jel keresését. A naplózás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



TIPP: Hozzon létre egyéni, pulzus nélküli módokat a Movescount oldalon az edzések pulzus nélküli rögzítéséhez.

1.–2.



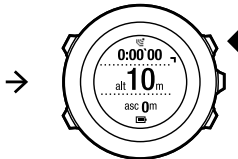
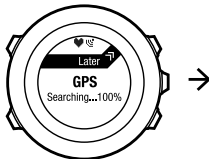
3.



4.



5.

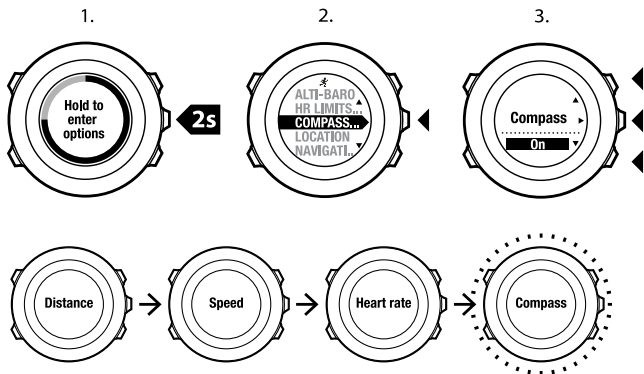


12.6.4 Iránytű használata edzés közben

Az iránytűt aktiválhatja és egy egyéni edzésmódhoz adhatja edzés közben.

Az iránytű használata edzés közben

1. Az edzés rögzítése közben 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 **Compass OFF (Iránytű KI)** elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Nyomja le a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot az iránytű **On (Be)**kapcsolásához, az elfogadáshoz pedig nyomja meg a [Next] gombot. Az iránytű az egyéni edzésmód legutolsó kijelzőjén látható.




Az iránytű kikapcsolásához térjen vissza a beállítás menübe, és kapcsolja ki az iránytűt.

12.6.5 A gyakoriságmérő használata

Minden egyéni edzősmóddhoz adhat gyakoriságmérőt a Movescount oldalon. Ha gyakoriságmérőt szeretne adni egy egyéni módhoz, lépjen a profilja **GEAR** (Felszerelés) részére, és válassza a **Customization** (Testreszabás) lehetőséget. Amikor a Suunto Ambit készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, a gyakoriságmérő szinkronizálva lesz a készülékhez. A gyakoriságmérőn az alábbi információkat adhatja meg:

- a gyakoriságtípus (**HIGH (MAGAS)**, illetve **LOW (ALACSONY)** gyakoriság)

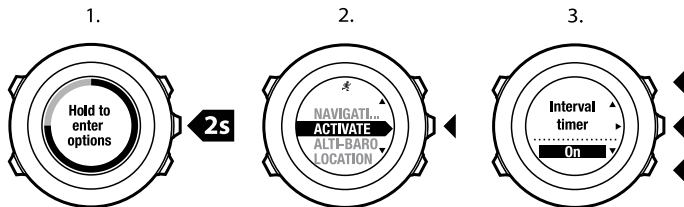
- az időtartam vagy távolság mindkét gyakoriságtípus esetében
- az ismétlési gyakoriság

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

A gyakoriságmérő aktiválása/kikapcsolása:

1. Egyéni edzésmódban 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 **Interval (Gyakoriság)** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. 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.



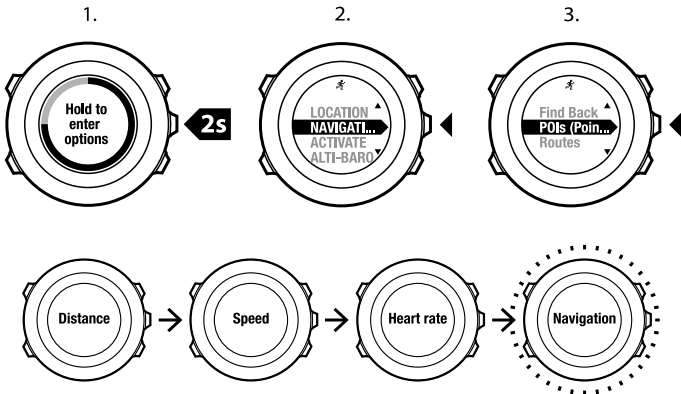
12.6.6 Navigálás edzés közben

Edzés közben tud útvonalon, illetve érdekes helyekhez (POI-hoz) navigálni.

Navigálás edzés közben:

1. Az edzés rögzítése közben tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. A **NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. A **POIs (Points of interest) (POI-k (érdekes helyek))** kijelöléséhez nyomja le a [Next] gombot, vagy lapozzon az **Routes (Útvonalak)** pontra a [Light Lock] gombbal, majd jelölje ki a [Next] gombbal.

A navigációs segítség az egyéni edzőmód legutolsó kijelzőjén látható.



A navigáció kikapcsolása:

1. A beállítás menübe lépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **End navigation (Navigáció befejezése)** pontra a [Start Stop] gombbal, és fogadja el a [Next] gombbal.

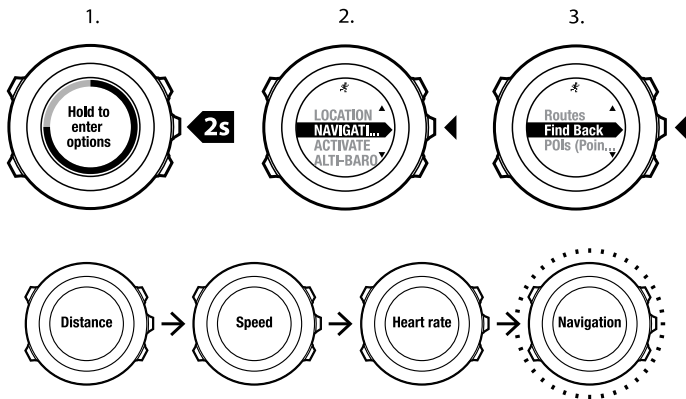
12.6.7 Visszaállítás edzés közben

Amennyiben GPS-koordinátákat használ, a Suunto Ambit készülék automatikusan menti az edzés kezdőpontját. Edzés közben a Suunto Ambit 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. Az edzés rögzítése közben 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 az egyéni edzőmód legutolsó kijelzőjén látható.

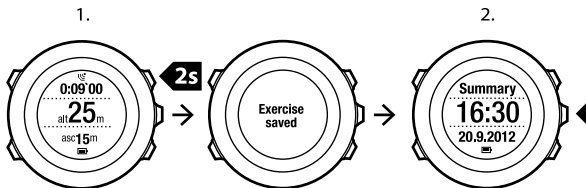


12.7 Az adatnapló megtekintése edzés után

A rögzítés befejezése után megtekintheti az edzésriportot.

A rögzítés befejezése és az összesített információk megtekintése:

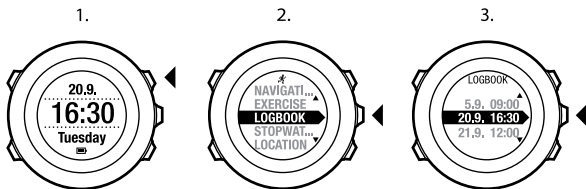
1. Az edzés leállításához és mentéséhez tartsa lenyomva a [Start Stop] gombot. A rögzítés szüneteltetéséhez a [Start Stop] gombot nyomja le. A naplózás szüneteltetése után a jóváhagyás a [Back Lap], a rögzítés folytatása pedig a [Light Lock] gomb lenyomásával lehetséges. Az edzés leállítása után a naplót a [Start Stop] 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 legelől. Az adatnapló mintegy 15 órányi edzést képes tárolni 1 mp-es GPS-koordináta rögzítési és adatgyűjtési gyakoriság mellett.

Az edzésriport megtekintése az adatnaplóban:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon az **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 jelöljön ki egy naplót a [Next] gombbal.
4. A riportnézetek között a [Next] gombbal tallózhat.



12.7.1 Pulzuszámoló övvel végzett edzés után

Ha edzés közben pulzuszámoló övet használ, a riport a következő információkat tartalmazza:

- a naplózás kezdési dátuma és időpontja
- időtartam
- körök száma
- távolság (GPS-sel végzett edzéseknél)
- emelkedés
- átlagsebesség (GPS-sel végzett edzéseknél)
- ereszkedés
- csúcspulzusszám
- átlagpulzusszám
- elégetett kalóriák
- Peak Training Effect
- regenerálódási idő



TIPP: Részletesebb adatok a Movescount oldalon találhatóak.

12.7.2 Pulzuszámoló öv nélkül végzett edzés után

Ha pulzuszámoló öv nélkül edz, a riport a következő információkat tartalmazza:

- a naplózás kezdési dátuma és időpontja
- időtartam
- körök száma
- távolság (GPS-sel végzett edzéseknél)
- emelkedés

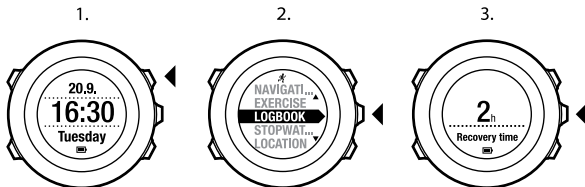
- átlagsebesség (GPS-sel végzett edzéseknél)
- érzékelés

12.7.3 Regenerálódási idő

A Suunto Ambit készülék mindig megjeleníti a mentett edzésekből aktuálisan felgyülemlett regenerálódási időt. A regenerálódási idő mutatja meg, hogy mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz, és mikor áll készen a teljes intenzitással végzett edzésre. A készülék a regenerálódási időt a csökkenése, illetve növekedése függvényében, valós időben frissíti.

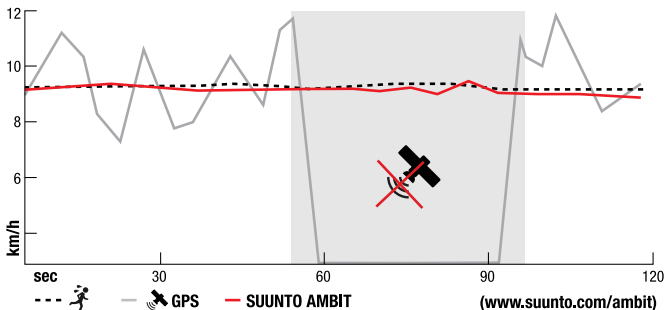
Az aktuális regenerálódási idő megtekintése:

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

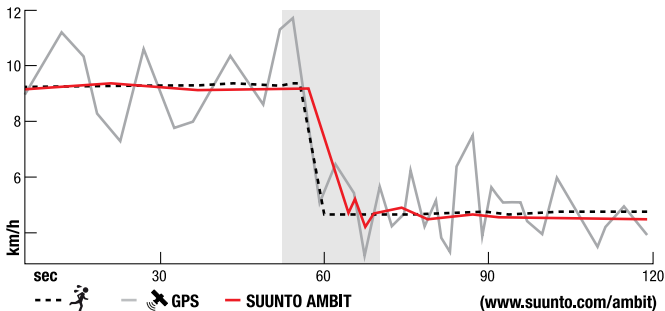


13 FUSED SPEED

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 kerül szűrésre, 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 egyenletes terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, mert például épületek blokkolják, a Suunto Ambit készülék a GPS-sel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.



MEGJEGYZÉS: A FusedSpeed™ futáshoz és hasonló tevékenységekhez készült.

TIPP: Ha azt szeretné, hogy a FusedSpeed™ minél pontosabb adatokat olvasson be, csak gyorsan pillantson a készülékre, amikor szüksége van erre. Ha a készüléket a törzse előtt tartja, és nem mozgatja, azzal romlik a pontossága.

A FusedSpeed™ a következő edzőmódok esetén automatikusan aktiválódik:


- hegyi terepfutás
- triatlon
- futás
- labdarúgás
- tájfutás
- összetett sportágak

- floorball
- amerikai futball

A többi edzésmód az alapszintű GPS-sebességadatokat használja fel.

Felhasználási példa: Futás és kerékpározás a FusedSpeed™ használatával

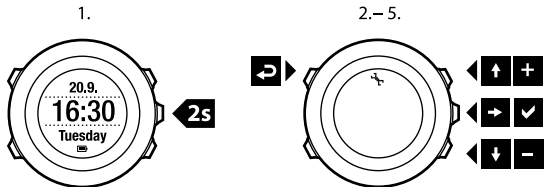
Ha futásról kerékpározásra vált, a FusedSpeed™ észleli, hogy a csuklón viselt gyorsulásérzékelő nem érvényes sebességadatokat közöl. A készülék automatikusan kikapcsolja a FusedSpeed™ alkalmazást, és a kerékpározáshoz kizárólag GPS-alapú sebességadatokat ad meg. Ha kerékpározás után kezd futni, a FusedSpeed™ automatikusan bekapcsol.

 **MEGJEGYZÉS:** A FusedSpeed™ csak akkor működik megfelelően, ha az egyes tevékenységek közötti váltásnál ugyanazt az edzésmódot használja.

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.



Ön az alábbi beállításokat érheti el:

PERSONAL (SZEMÉLYES) beállítások

- **Weight (Testsúly)**
- **Max HR (Max. pulzus)**

NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)

- **POIs (Points of interest) (POI-k (érdekes helyek))**
- **Routes (Útvonalak)**

GENERAL (ÁLTALÁNOS) beállítások

Formats (Formátumok)

- **Unit system (Mértékegységrendszer):**
 - **Metric (Metrikus)**
 - **Imperial (Angolszász)**
 - **Advanced (Speciális):** A 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 (BNG))**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Finn (ETRS-TM35FIN))**
 - **Finnish (KKJ) (Finn (KKJ))**
 - **Irish (IG) (Ír (IG))**
 - **Swedish (RT90) (Svéd (RT90))**
 - **Swiss (CH1903) (Svájci (CH1903))**
 - **UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 Alaszka)**
 - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
 - **UTM NAD83**
 - **Time format (Időformátum):** 12 vagy 24 órás
 - **Date format (Dátumformátum):** nn.hh.éé, nn/hh/éé
- 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 kijelzőt
- **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



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

● **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. Az **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 (Irányt 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.

ALTI-BARO (MAGASSÁGMÉRŐ/BAROMÉTER) beállításai

- **Profile (Profil):** magasságmérő, barométer, automatikus
- **Reference (Referencia):** magasság, tengerszint

PAIR (PÁROSÍTÁSI) beállítások

- **Bike POD:** Bike POD párosítása.
- **HR belt (Pulzusmérő öv):** Pulzusmérő öv párosítása.
- **Cadence POD:** Cadence POD párosítása.


14.1 Szolgáltatás menü


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



A szolgáltatás menüben a következő elemeket találja:

- **INFO (INFÓ):**
 - **Air pressure (Légnyomás):** megjeleníti az abszolút légnyomás és hőmérséklet aktuális értékét.
 - **Version (Verzió):** megjeleníti a Suunto Ambit készülék aktuális hardver- és szoftververzióját.
- **TEST (TESZT):**
 - **LCD test (LCD-teszt):** a segítségével ellenőrizni tudja az LCD-képernyő megfelelő működését.
- **ACTION (MŰVELET):**
 - **Sleep mode (Alvó mód):** a segítségével alvó módba állíthatja a készüléket.
 - **GPS reset (GPS alaphelyzetbe állítása):** a segítségével alaphelyzetbe állíthatja a GPS-t.

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

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


Alvó mód

A Suunto Ambit készüléket az elemtöltöttség megőrzése érdekében alvó módba tudja állítani, ha egy ideig nem használja.

A készülék alvó módba állítása:

1. A szolgáltatás menüben lapozzon a **ACTION (MŰVELET)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
2. Az **Sleep mode (Alvó mód)** kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. A jóváhagyáshoz nyomja le a [Start Stop], a mellőzéshez pedig a [Light Lock] gombot.

A készülék alvó módból történő kiléptetéséhez nyomjon meg egy tetszőleges gombot.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a készüléket 30 percig nem mozdítja meg, energiatakarékos módba vált. Ha megmozdítja, ismét aktív lesz.

A GPS alaphelyzetbe állítása

Amennyiben a GPS működése nem megfelelő, a GPS-adatokat alaphelyzetbe tudja állítani a szolgáltatás menüben.

A GPS alaphelyzetbe állítása:

1. A szolgáltatás menüben lapozzon a **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.

14.2 A nyelv módosítása

A Suunto Ambit készüléken az angol az alapértelmezett nyelv. A nyelv módosításához csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez, és töltsön le kiegészítő nyelveket a Movescount oldalról. A rendelkezésre álló nyelvek a következők: angol, francia, spanyol, német, finn, svéd, olasz, portugál, illetve holland.

15 A POD/PULZUSMÉRŐ ÖV PÁROSÍTÁSA

Párosítsa a Suunto Ambit készüléket az opcionális Suunto POD-okkal (Bike POD, pulzusmérő öv, Foot POD, illetve Cadence POD) vagy ANT+ POD-okkal, hogy edzés közben további sebesség-, táv- és lépésszámadatokat kapjon. Legfeljebb négy különböző POD-ot párosíthat (minden POD-típusból egyet). Ha több POD-ot párosít, a Suunto Ambit készülék az egyes POD-típusok legutóbb párosított POD-ját jegyzi meg.

A Suunto Ambit 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 készülékhez.

POD/pulzusmérő öv párosítása:

1. A POD/pulzusmérő öv aktiválása:

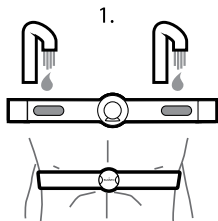
- Pulzusmérő öv: nedvesítse meg a testével érintkező felületeket, majd vegye fel az övet.
- Bike POD: forgassa el a kerékabroncsot a rászzerelt Bike POD-dal.
- Cadence POD: forgassa meg a kerékpár pedálját a rászzerelt Cadence POD-dal.
- Foot POD: döntse el merőlegesen (90°-ban) a Foot POD-ot.

2. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.

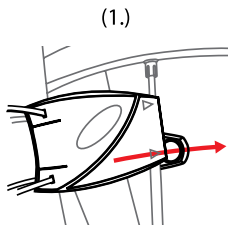
3. Lapozzon a **PAIR (PÁROSÍTÁS)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.

4. A **Bike POD**, a **HR belt (Pulzusmérő öv)**, a **Foot POD**, illetve a **Cadence POD** kiegészítőbeállításokra a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal lapozhat.

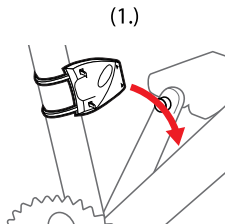
5. POD vagy pulzuszórák öv kijelöléséhez és a párosítás elkezdéséhez nyomja meg a [Next] gombot.
6. A Suunto Ambit készüléket tartsa közel (30 cm-nél kisebb távolságra) a POD-hoz/övhöz, és várja meg, amíg a készülék nem jelzi, hogy a POD/öv párosítása megtörtént.
Ha a párosítás sikertelen, az újrapróbálkozáshoz nyomja le a [Start Stop] gombot, a párosítási beállításhoz való visszatéréshez pedig a [Light Lock] gombot.



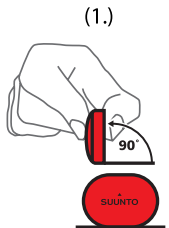
SUUNTO COMFORT BELT



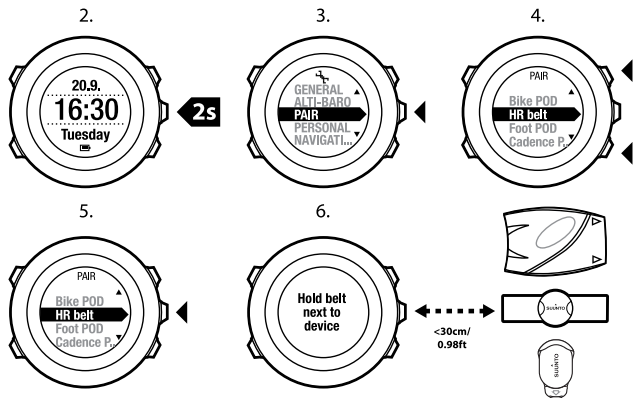
SUUNTO BIKE POD



SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



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 szíj csatlakozik-e a modulhoz.
- Ellenőrizze, hogy jól vette-e fel a pulzsmérő övet (lásd itt: *12.4 A pulzsmérő öv felvétele. szakasz ezen az oldalon: 72*).
- Ellenőrizze, a pulzsmérő öv elektródákat tartalmazó érintkezési felületei nedvesek-e.

15.1 A POD-ok kalibrálása

A Suunto Ambit készülékkel kalibrálni tudja a Suunto Foot POD Mini eszközt a pontos sebesség- és távolságmérés érdekében. A kalibrálást pontosan kimért távon, például egy 400 méteres futópályán végezze.

A Suunto Foot POD Mini kalibrálása a Suunto Ambit készülékkel:

1. Erősítse a Suunto Foot POD Mini eszközt a cipőjére. Bővebb információt a Suunto Foot POD Mini gyorsismertetőjében talál.
2. Válasszon ki egy egyéni 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] 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 Mini eszköz kalibrálása kész.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a Foot POD Mini eszköz csatlakozása nem volt megbízható a kalibrálás közben, előfordulhat, hogy nem fogja tudni beállítani a távot a

távösszegzésben. Ellenőrizze, hogy a Foot POD Mini eszköz csatlakozása megfelel-e az utasításoknak, és próbálja újra.

A Suunto Bike POD-nak a Movescount oldalon történő kalibrálásához adja meg a kerékpárabroncs kerületét a Movescount oldalon. A Movescount kiszámít egy kalibrációs faktort. Az alapértelmezett kalibrációs faktor 1,0. Ez a 26"-os hegyikerékpár-abroncsokhoz érvényes.

16 IKONOK

A Suunto Ambit készüléken például a következő ikonok jelennek meg:



barométer



magasságmérő



kronográf



beállítások



GPS-jelerősség



párosítás



pulzusszám



edzés mód



ébresztő



gyakoriságmérő



gombzár



elem



aktuális képernyő



gombjelző fények



fel/növelés



tovább/jóváhagyás



le/csökkentés

POI ikonok

A Suunto Ambit 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 KIFEJEZÉSEK

Automatikus köridő	Az AUTOLAP (AUTOMATIKUS KÖRIDŐ) segítségével a körök hosszát idő helyett távolságban tudja megadni.
Formátum	Az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik a csuklón hordható egységen. Általában szélességként/hosszúságként, fokokban és percekben, illetve választhatóan fokokban, percekben és másodpercekben, csak fokokban, illetve a többféle fokhálózat-formátum valamelyikében jelenik meg.
FusedSpeed™	A FusedSpeed™ a GPS és a gyorsulásérzékelő beolvasott adatainak egyedi kombinációja a még pontosabb futási sebesség érdekében. A GPS-jel a gyorsulás alapján kerül szűrésre, így egyenletes futási sebesség mellett pontosabb a beolvasás, a sebesség változása esetén pedig rövidebb a válaszidő. A FusedSpeed™ futáshoz és hasonló tevékenységekhez készült.
Fokhálózat	A fokhálózatrendszer a térképen egymást derékszögben keresztező vonalakból álló háló. A fokhálózatrendszer segítségével Ön megkereshet vagy felvehet egy adott pontot a térképen.
Pulzustartományok	Látogasson el a Movescount oldalra a legalacsonyabb és a legmagasabb pulzustartomány megadásához. Másolja át a beállításokat a készülékére.

Köridő	Az aktuális kör időtartama. Ha új kört kezd, az időtartam újraindul, és a készülék az új kör idejét kezdi mérni. Ha edzés közben kezd új kört, a kijelzőn megjelenik egy előugró ablak, például a következő tartalommal: 1. kör, 2. kör stb.
Navigáció	Egy adott végpontba tartó utazás az aktuális helyzetnek az útponthoz való viszonya ismeretében.
Peak Training Effect	A Peak Training Effect olyan paraméter, amely egy edzésnek az Ön maximális aerob teljesítményére ($VO_2\max$) gyakorolt hatását jelöli. Látogasson el a Movescount oldalra, és jelölje be, hogy edzés közben látható legyen. Miután bejelölte, hogy a Peak Training Effect látható legyen, edzés közben látni fogja az edzésnek a csúcsteljesítményére gyakorolt hatását egy 1-től (nem jelentős) 5-ig (erőteljes) terjedő skálán. A Peak Training Effect középestől a legmagasabb intenzitással, állandó intenzitási szinten végzett edzések során a leghatékonyabb. Alacsony intenzitású edzések számszerűsítésére nem alkalmas. Az alapszintű erőnléti edzések esetében, bármilyen hosszúak vagy kimerítőek is, a Peak Training Effect alacsony.
Érdekes hely (POI)	A Suunto Ambit készülék memóriájában egyetlen ponthoz tárolt helyzetkoordináták.
Helyzet	Egy adott helyzet pontos térkép-koordinátái.
Útvonal	Egy útvonal több útpontból áll. Útvonalat a Movescount oldalon hozhat le, és letöltheti a Suunto Ambit készülékére.

Részidő	A naplózás kezdőpontjától eltelt idő az edzés tetszőleges időpontjában.
Suunto alkalmazás	Suunto alkalmazásokat a Movescount oldalon lehet létrehozni, hogy a Suunto Ambit készülék új funkciókkal bővüljön. Suunto alkalmazások egyéni edzémódokhoz adhatók a Movescount oldalon, majd szinkronizálhatók a készülékre.
Suunto alkalmazástervező	A Suunto alkalmazástervező egy felhasználóbarát grafikus eszköz, amellyel bárki új elemeket hozhat létre. A használatához regisztrálni kell a Movescount oldalon. A Suunto alkalmazástervező a Movescount oldalon található.
Suunto alkalmazászóna	A meglévő Suunto alkalmazások a Suunto alkalmazászónában, a Movescount oldalon található. A Suunto alkalmazászónában a Movescount oldalra történő regisztráció nélkül is lehet keresni.
Útvonal	Az útvonal a felhasználó által megtett út.
Útpont	Egy útvonalon található helyzetkoordináták. Egy útvonal több útpontból áll.

18 TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS


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

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

Az egészség tisztításáról és karbantartásáról a www.suunto.com oldalon rendelkezésre álló gazdag támogatási anyag, 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. Ne javítsa meg a készüléket.

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.


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

 **TIPP:** Mindenképpen regisztrálja a Suunto Ambit készüléket a MySuunto oldalon, a www.suunto.com/register címen, hogy személyre szabott támogatásban részesüljön.

18.1 Vízállóság

A Suunto Ambit készülék vízálló. Vízállósága 100 m/330 láb mélységig lett vizsgálva az ISO 2281 szabvány (www.iso.ch) szerint. Ez azt jelenti, hogy a

Suunto Ambit készülék úszásra alkalmas, bűvármerülésre azonban semmi esetre sem.


 **MEGJEGYZÉS:** *A vízállóság eltér a valós működési mélységtől. 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:


- soha ne nyomja le a gombokat víz alatt.
- a készüléket kizárólag rendeltetésszerűen használja.
- javítással kapcsolatban forduljon a hivatalos Suunto-szervizhez, -márkakereskedőhöz vagy -üzlethez.
- tisztítsa meg a készüléket a szennyeződésektől és a homoktól.
- soha ne kísérelje meg felnyitni a készülékházat.
- ne tegye ki a készüléket hirtelen lég- vagy víz hőmérséklet-változásnak.
- ha a készüléket sós vízben használta, mindig tisztítsa meg édesvízzel.
- a vízsugarat soha ne irányítsa közvetlenül a gombokra.
- a készüléket soha ne ütögesse és ne ejtse le.


18.2 Az elem töltése

Az elem egy töltéssel elérhető töltöttsége a Suunto Ambit készülék használatának függvénye. A töltöttségi idő 15–50, vagy ennél több is óra lehet. Az óra csak az alapvető funkciók használatával akár 30 napig is működik. Az elem élettartamáról itt olvashat bővebben: *19 Műszaki jellemzők. fejezet ezen az oldalon: 116.*

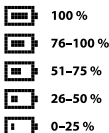
 **MEGJEGYZÉS:** Alacsony hőmérsékleten csökken az egy töltéssel elérhető töltöttség.

 **MEGJEGYZÉS:** Az újratölthető elemek kapacitása idővel csökken.


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

 **TIPP:** Ha a készülék másodpercenként rögzíti a GPS-koordinátákat, egy feltöltéssel legalább 15 órás üzemidő biztosítható. Ha a készülék csak 60 másodpercenként rögzíti a GPS-koordinátákat, egy feltöltéssel kb. 50 órás üzemidő érhető el.

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

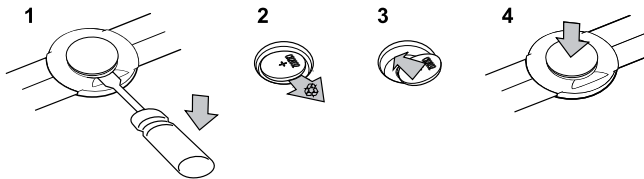


Az elemet a feltöltéshez csatlakoztassa a számítógéphez a Suunto USB-kábellel, vagy használja az USB-kompatibilis Suunto fali töltőt. Egy üres elem körülbelül 2–3 óra alatt tölthető fel.

 **TIPP:** Az elem élettartamának növeléséhez látogasson el a Movescount oldalra, és módosítsa a GPS-koordináták rögzítésének gyakoriságát, illetve az edzősmódok rögzítési arányát.

18.3 A pulzsmérő övben található elem cseréje

Az elemet az ábrán látható módon cserélje ki:



19 MŰSZAKI JELLEMZŐK

Általános

- üzemi hőmérséklet: -20–60 °C/-5–140 °F
 - elem töltési hőmérséklete: 0–35 °C/+32–95 °F
 - tárolási hőmérséklet: -30–60 °C/-22–140 °F
 - tömeg: kb. 78 g/kb. 2,75 uncia
 - vízállóság (a készüléké): 100 m/328 láb (ISO 2281)
 - vízállóság (a pulzuszámoló öv esetén): 20 m/66 láb (ISO 2281)
 - lencse: ásványkristály üveg
 - teljesítmény: újratölthető lítiumionos elem
 - elemtöltöttség (egyetlen töltéssel):
 - kb. 15 óra a GPS-koordináták 1 mp-enként történő rögzítésével*
 - kb. 50 óra a GPS-koordináták 60 mp-enként történő rögzítésével*
 - kb. 30 nap **ALTI/BARO/COMPASS** módban (GPS nélkül)
- *GPS-követési mód új elemmel +20 °C-on.

Memória

- útpontok: legfeljebb 100

Rádiójelvévő

- Kompatibilis a Suunto ANT és ANT+TM eszközökkel, kommunikációs frekvencia: 2,465 GHz, modulációs eljárás: GFSK
- hatótávolság: kb. 2 m/6 láb



Barométer

- megjelenítési tartomány: 950–1060 hPa/28,34–31,30 inHg
- mérési egység: 1 hPa/0,01 inHg

Magasságmérő

- megjelenítési tartomány: -500–9000 m/-1500–29 500 láb
- mérési egység: 1 m/3 láb

Hőmérő

- megjelenítési tartomány: -20–60 °C/-4–140 °F
- mérési egység: 1 °C/1 °F

Kronográf

- mérési egység: 9:59'59-ig 1 mp, utána 1 p

Iránytű

- mérési egység: 1 fok/18 mil

GPS

- technológia: SiRF star IV
- mérési egység: 1 m/3 láb

19.1 Védjegy

A Suunto Ambit, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

19.2 CE

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

19.3 Szerzői jogok

Copyright © Suunto Oy 2012. Minden jog fenntartva. A Suunto, a Suunto terméknevek, 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 terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, tehető közzé vagy reprodukálható. Noha nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért nem vállalunk sem kifejezett, sem beleértett jótállást. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a www.suunto.com címről tölthető le.

19.4 Szabadalmi megjegyzés

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

19.5 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 az eladónál 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 elemek kapacitása idővel csökken. Ha a kapacitás az elem hibás mivolta miatt abnormális módon lecsökken, a Suunto jótállása erre 1 évig, illetve legfeljebb 300 töltési időszakra terjed ki – amelyek hamarabb bekövetkeznek.

Kizárások és korlátozások

A jelen Korlátozott jótállás nem terjed ki:

1. a) az elhasználódásra, b) a nem megfelelő kezeléssel, ill. a nem megfelelő tárolással, ill. a nem megfelelő használatból származó meghibásodásokra, illetve c) a rendeltetészerű, ill. előírt használatától 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, kiegészítőkkal, szoftverekkel és/vagy szolgáltatásokkal történő használatból származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;

A jelen Korlátozott jótállás nem érvényes, ha egy elemet:

1. nem rendeltetésszerűen 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 – ahogyan a Suunto a saját belátása szerint dönt;
4. vegyi anyagokkal, többek között szúnyogriasztóval kezelték.

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 Ön az eredeti vásárlási bizonylat birtokában jogosult. A jótállási szerviz igénybevételének módjairól a 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 tőkevesztéseget, 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, 85
alvó mód, 97

B

beállítások, 92
 dátum, 24
 ébresztő, 25
 GPS-időmérés, 27
 idő, 22–23
 két időzóna, 24

C

csatlakozás, 15

E

ébresztő, 25
edzés elkezdése, 74
edzés közben, 76
 iránytű, 80
 navigálás, 83
edzősmód
 edzés elkezdése, 74

edzés mód

 edzés közben, 76
 edzés után, 85

Edzősmód

 edzés után, 87
edzősmódok, 17, 68
 további beállítások, 69
edzés után, 85, 87
 pulzusmérő öv nélkül, 87
 pulzusmérő övvel, 87
egyéni módok, 17
elem

 töltés, 113

elem töltése, 14

érdekes hely (POI)

 aktuális hely hozzáadása, 33
 koordináták hozzáadása kézzel,
 35
 navigálás, 38
 törlés, 41

F

fokhálózatok, 30
frissítés, 16

FusedSpeed, 89

G

gombok, 11

gombzár, 12

GPS, 29

alaphelyzetbe állítás, 97

hibaelhárítás, 30

GPS alaphelyzetbe állítása, 97

GPS-időmérés, 27

gyakoriságmérő, 81

H

háttérvilágítás, 12

hely, 32

helyzetformátumok, 30

hibaelhárítás

pulzusmérő öv által küldött jel, 72

I

időbeállítások, 22

GPS-időmérés, 27

idő mód, 22

ikonok, 105

iránytű, 60

edzés közben, 80

elhajlási érték, 62

kalibrálás, 60

K

kalibrálás

Foot POD Mini, 103

iránytű, 60

Suunto Bike POD, 103

karbantartás, 112

két időzóna, 24

kijelző átváltása, 19

kijelzőkontraszt, 20

kijelzőkontraszt beállítása, 20

körök, 77

M

magassági referenciaérték, 55

Magasságmérő és barométer mód,
51

Automatikus profil, 58

Barométer profil, 57

Magasságmérő profil, 56

magasság rögzítése, 77

pontatlan adatok, 53

pontos adatok, 52

profilok, 54

referenciaérték, 54–55

magasság rögzítése, 77

Movescount, 15

Suunto alkalmazás, 18

Suunto alkalmazástervező, 18
Suunto alkalmazászóna, 18

N

navigálás

edzés közben, 83
érdekes hely (POI), 38
hibaelhárítás, 30
útvonal, 44
visszaállítás, 84

nyelv, 98

P

párosítás

POD, 99
pulzusmérő öv, 99

POD

párosítás, 99
POI ikonok, 106
pulzusmérő öv, 71–72
párosítás, 99

R

regenerálódási idő, 88

S

stopperóra

aktiválás, 65

alaphelyzetbe állítás, 66
használat, 66
kikapcsolás, 65
körök, 66
szüneteltetés, 66

Suunto alkalmazás, 18

Suunto alkalmazástervező, 18

Suunto alkalmazászóna, 18

szolgáltatás menü, 95

T

tengerszinti nyomás értéke, 55
testreszabás, 15

U

útpontok, 43–44

útvonal

hozzáadás, 43
navigálás, 44
törlés, 50

útvonalak rögzítése, 76

V

visszaállítás, 84



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/ambit

INTERNATIONAL	+358 2 284 1160
AUSTRALIA	1-800-240498 (toll free)
AUSTRIA	0720883104
CANADA	1-800-267-7506 (toll free)
FINLAND	02 284 1160
FRANCE	0481680926
GERMANY	08938038778
ITALY	0294751965
JAPAN	03 6831 2715
NETHERLANDS	0107137269
RUSSIA	4999187148
SPAIN	911143175
SWEDEN	0850685486
SWITZERLAND	0445809988
UNITED KINGDOM	02036080534
USA	1-855-258-0900 (toll free)

www.suunto.com


SUUNTO

© Suunto Oy 11/2012
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.