

# **SUUNTO AMBIT2 S**

## UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1 BEZPEČNOST .....	6
2 Vítejte .....	8
3 Ikony a segmenty na displeji .....	9
4 Používání tlačítek .....	10
4.1 Použití podsvícení a zámku tlačítek .....	11
5 Začínáme .....	13
6 Přizpůsobení přístroje Suunto Ambit2 S .....	14
6.1 Připojení k webu Movescount .....	14
6.2 Aktualizování přístroje Suunto Ambit2 S .....	16
6.3 Vlastní sportovní režimy .....	16
6.4 Suunto aplikace .....	17
6.5 Invertování displeje .....	18
6.6 Nastavení kontrastu displeje .....	19
7 Používání režimu času .....	21
7.1 Změna nastavení času .....	21
7.2 Používání GPS časomíry .....	26
8 Navigace .....	28
8.1 Používání GPS .....	28
8.1.1 Získání signálu GPS .....	28
8.1.2 GPS sítě a formáty polohy .....	29
8.2 Zjišťování vašeho umístění .....	31
8.3 Navigace POI .....	32
8.3.1 Přidání vašeho aktuálního umístění jako místa zájmu (POI) .....	32


8.3.2 Manuální přidání souřadnic místa zájmu (POI): .....	35
8.3.3 Navigování k místu zájmu (POI) .....	38
8.3.4 Odstranění místa zájmu (POI) .....	41
8.4 Navigace po trase .....	43
8.4.1 Přidání trasy .....	43
8.4.2 Navigování po trase .....	44
8.4.3 V průběhu navigace .....	48
8.4.4 Odstranění trasy .....	50
9 Používání 3D kompasu .....	51
9.1 Kalibrování kompasu .....	52
9.2 Nastavení hodnoty deklinace .....	54
10 Časovače .....	56
10.1 Aktivace stopek .....	56
10.2 Použití stopek .....	57
10.3 Odpočítávací měřič .....	58
11 Používání sportovních režimů .....	60
11.1 Sportovní režimy .....	60
11.2 Doplňkové možnosti ve sportovních režimech .....	61
11.3 Použití hrudního pásu .....	62
11.4 Nasazení hrudního pásu .....	63
11.5 Zahájení cvičení .....	65
11.6 V průběhu cvičení .....	68
11.6.1 Zaznamenávání dráhy .....	68
11.6.2 Vytváření kol .....	69


11.6.3	Záznam nadmořské výšky .....	69
11.6.4	Používání kompasu v průběhu cvičení .....	72
11.6.5	Použití intervalového měřiče .....	73
11.6.6	Navigování v průběhu cvičení .....	74
11.6.7	Hledání cesty zpět při cvičení .....	75
11.6.8	Automatické přerušení .....	77
11.7	Zobrazení záznamníku po cvičení .....	78
11.7.1	Dynamický souhrn cvičení .....	80
11.7.2	Doba zotavení .....	81
11.8	Multisportovní trénink .....	82
11.8.1	Manuální přepínání sportovních režimů při cvičení .....	82
11.8.2	Použití předem nakonfigurovaného multisportovního režimu .....	83
11.9	Režim plavání .....	85
11.9.1	Plavání v bazénu .....	85
11.9.2	Plavání v přírodě .....	86
11.9.3	Výuka plaveckých stylů do přístroje Suunto Ambit2 S .....	88
11.9.4	Nácvik plavání .....	90
12	FusedSpeed .....	92
	Příklad použití: Běh a cyklistika s FusedSpeed™ .....	94
13	Úprava nastavení .....	95
13.1	Menu servis .....	99
13.2	Změna jazyka .....	101


14 Párování PODu/hrudního pásu .....	102
14.1 Kalibrování PODů .....	106
15 Ikony .....	108
Ikony POI .....	109
16 Terminologie .....	110
17 Péče a údržba .....	113
17.1 Odolnost proti vodě .....	113
17.2 Nabíjení baterie .....	114
17.3 Výměna baterie v hrudním pásu .....	116
18 Technické údaje .....	117
Obecné .....	117
Paměť .....	117
Rádiový přijímač .....	117
Výškoměr .....	118
Chronograf .....	118
Kompas .....	118
GPS .....	118
18.1 Ochranná známka .....	118
18.2 CE .....	118
18.3 Copyright .....	119
18.4 Oznámení o patentu .....	119
18.5 Záruka .....	119
<b>Index .....</b>	<b>123</b>

# 1 BEZPEČNOST

## Typy bezpečnostních opatření


 **UPOZORNĚNÍ:** - je použito ve spojení s postupem nebo situací, které mohou způsobit vážné poranění nebo smrt.

 **POZOR:** - je použito ve spojení s postupem nebo situací, které způsobí poškození výrobku.

 **POZNÁMKA:** - je použito pro zdůraznění důležitých informací.

 **RADA:** - je použito pro extra tipy, jak používat různé funkce přístroje.

## Bezpečnostní opatření

 **UPOZORNĚNÍ:** PŘESTOŽE JSOU NAŠE VÝROBKY V SOULADU S PRŮMYSLOVÝMI STANDARDY, MŮŽE PŘI KONTAKTU S POKOŽKOU DOJÍT K ALERGICKÉ REAKCI NEBO K PODRÁŽDĚNÍ POKOŽKY. V TAKOVÝCH PŘÍPADECH OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE VÝROBEK POUŽÍVAT A KONTAKTUJTE LÉKAŘE.

 **UPOZORNĚNÍ:** PŘED ZAHÁJENÍM CVIČEBNÍHO PROGRAMU SE PORADTE SE SVÝM LÉKAŘEM. PŘETĚŽOVÁNÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ PORANĚNÍ.

**⚠ UPOZORNĚNÍ:** POUZE PRO REKREAČNÍ POUŽITÍ.

**⚠ UPOZORNĚNÍ:** NESPOLÉHEJTE VÝHRADNĚ NA GPS NEBO ŽIVOTNOST BATERIE, VŽDY PRO ZAJIŠTĚNÍ SVÉ BEZPEČNOSTI POUŽÍVEJTE MAPU A DALŠÍ ZÁLOŽNÍ MATERIÁLY.

**⚠ POZOR:** NA PRODUKT NEAPLIKUJTE ŽÁDNÁ ROZPOUŠTĚDLA, MOHOU POŠKODIT POVRCH.

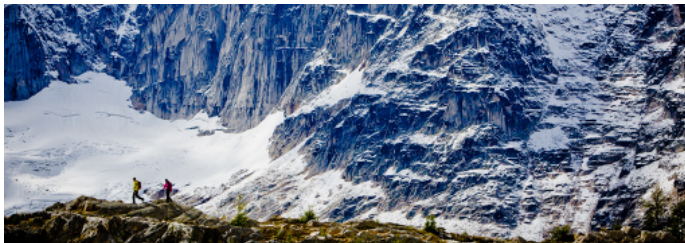
**⚠ POZOR:** NA PRODUKT NEAPLIKUJTE REPELENTY PROTI HMYZU, MOHOU POŠKODIT POVRCH.

**⚠ POZOR:** NEODHAZUJTE PRODUKT DO KOMUNÁLNÍHO ODPADU. Z DŮVODU OCHRANY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ S NÍM ZACHÁZEJTE JAKO S ELEKTRONICKÝM ODPADEM.

**⚠ POZOR:** ZABRAŇTE ÚDERŮM NEBO PÁDU PŘÍSTROJE, ABY NEDOŠLO K POŠKOZENÍ.

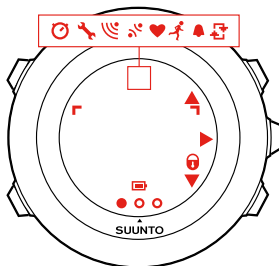
## 2 VÍTEJTE

Přístroj Suunto Ambit2 S je navržen tak, aby rozvíjel vaši vášeň pro sport. Nejnovější GPS v lehkém a elegantním designu s pokročilými funkcemi pro běh, jízdu na kole, plavání a další sporty. Do hodinek lze přidat nové funkce pomocí tisíců dostupných Suunto aplikací. Předvedte to nejlepším, co ve vás je – kdykoli a kdekoli.





# 3 IKONY A SEGMENTY NA DISPLEJI

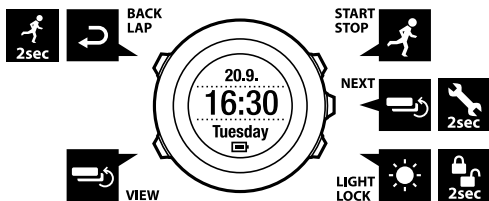


- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| chronograf        | intervalový měřič   |
| nastavení         | zámek tlačítek      |
| intenzita signálu | baterie             |
| párování          | aktuální obrazovka  |
| srdeční tep       | indikátory tlačítek |
| režim sportu      | nahoru / zvýšit     |
| budík             | další / potvrdit    |
|                   | dolů / snížit       |

Úplný seznam ikon přístroje Suunto Ambit2 S, viz *Kapitola 15 Ikony na straně 108*.

## 4 POUŽÍVÁNÍ TLAČÍTEK

Přístroj Suunto Ambit2 S má pět tlačítek, jejichž prostřednictvím máte přístup ke všem funkcím.



[Start Stop]:

- otevření menu start
- přerušení nebo obnovení cvičení nebo časovače
- podržení stisknutého zastaví a uloží cvičení.
- zvýšení hodnoty nebo přechod v nastavení nahoru

[Next]:

- přepínání mezi displeji
- podržení stisknutého tlačítka otevře/ukončí menu možností
- podržení stisknutého tlačítka ve sportovních režimech otevře/ukončí menu možností
- potvrzení nastavení

[Light Lock]:

- aktivace podsvícení

- podržení stisknutého zamkne nebo odemkne tlačítka
- snížení hodnoty nebo přechod v nastavení dolů

[View]:

- změna zobrazení v režimu **TIME (ČAS)** a v průběhu cvičení
- podržení stisknutého invertuje displej ze světlého na tmavý a zpět

[Back Lap]:

- návrat na předchozí krok
- přidání kola v průběhu cvičení
- podržte stisknuté pro přepnutí do dalšího sportovního režimu při cvičení v multisportovním režimu



**RADA:** Při změnách hodnot můžete zvýšit rychlost podržením stisknutého tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock], dokud se hodnoty nezačnou pohybovat rychleji.

## 4.1 Použití podsvícení a zámku tlačítek


Podsvícení můžete nastavit do režimu **Normal (Normální)**, **Off (Vypnuto)**, **Toggle (Přepínání)** nebo **Night (Noc)**. Další informace o nastavení podsvícení, viz *Kapitola 13 Úprava nastavení na straně 95*.

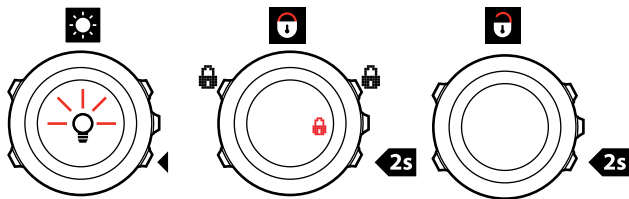
Postup aktivace podsvícení:


- V režimu **Normal (Normální)** aktivujte podsvícení stisknutím tlačítka [Light Lock]. Podsvícení zůstane rozsvícené po dobu několika sekund.

- V režimu **Toggle (Přepínání)** aktivujete podsvícení stisknutím tlačítka [Light Lock]. Podsvícení zůstává rozsvícené, dokud znovu nestisknete [Light Lock].
- V režimu **Night (Noc)** aktivujete podsvícení stisknutím libovolného tlačítka.

Zámek tlačítek můžete nastavit na **All buttons (Všechna tlačítka)** nebo **Actions only (Pouze akce)** samostatně pro režim **TIME (ČAS)** a sportovní režimy. Další informace o nastavení zámku tlačítek, viz *Kapitola 13 Úprava nastavení na straně 95*.

Pro zamknutí nebo odemknutí tlačítek podržte stisknuté [Light Lock]. Když jsou tlačítka zamknutá, je na displeji zobrazena ikona .




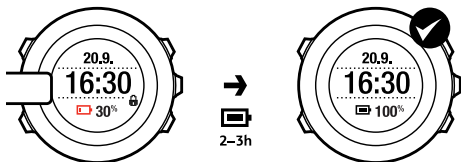
 **RADA:** Pro sportovní režimy zvolte **Actions only (Pouze akce)**, abyste předešli nechtěnému spuštění nebo zastavení záznamu protokolu. I když jsou tlačítka [Back Lap] a [Start Stop] zamknutá, můžete aktivovat podsvícení stisknutím [Light Lock], přepínat displeje stisknutím [Next] a měnit zobrazení stisknutím [View].

## 5 ZAČÍNÁME

Začněte nabitím baterie. Váš přístroj Suunto Ambit2 S se po připojení k počítači dodaným USB kabelem automaticky probudí. Přístroj je možné probudit rovněž připojením k doplňkové nabíječce Suunto, která je připojena ke zdroji elektrické energie.

Úplné nabití baterie trvá přibližně 2 - 3 hodiny. První nabíjení trvá déle. V průběhu nabíjení přes USB kabel jsou tlačítka zamknuta.


 **POZNÁMKA:** Po dokončení nabíjení se zobrazí upozornění **Battery full (Baterie plná)**.



# 6 PŘÍZPŮSOBNÍ PŘÍSTROJE SUUNTO AMBIT2 S

## 6.1 Připojení k webu Movescount


*Movescount.com* je váš bezplatný osobní deník a online sportovní komunita, která vám nabízí bohatou škálu nástrojů pro správu vašich každodenních aktivit a pro vytváření povzbuzujících příběhů o vašem cvičení. Movescount umožňuje přenášet vaše zaznamenané protokoly cvičení z přístroje Suunto Ambit2 S na Movescount a přizpůsobovat váš přístroj podle vašich požadavků.


 **RADA:** Připojte se na Movescount a získajte nejnovější software pro váš přístroj Suunto Ambit2 S, v případě, že je taková aktualizace k dispozici.

Začněte nainstalováním aplikace Moveslink:

1. Otevřete [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Stáhněte, nainstalujte a aktivujte nejnovější verzi Moveslink.



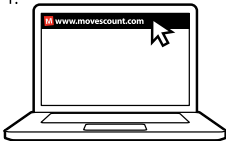
 **POZNÁMKA:** Je-li Moveslink aktivní, je na displeji počítače zobrazena ikona Moveslink.

 **POZNÁMKA:** Moveslink je kompatibilní s PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) a Mac (s procesorem Intel a systémem OS X verze 10.6 nebo novějším).

Postup registrování do Movescount:


1. Otevřete [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Vytvořte svůj účet.

1.




2.



 **POZNÁMKA:** Při prvním připojení přístroje Suunto Ambit2 S k Movescount.com budou všechny informace (včetně nastavení přístroje) přeneseny z přístroje na váš účet v Movescount. Při příštím připojení přístroje Suunto Ambit2 S k účtu Movescount budou synchronizovány změny v nastavení a sportovních režimech provedené na Movescount a v přístroji.


## 6.2 Aktualizování přístroje Suunto Ambit2 S

Na Movescount můžete automaticky aktualizovat software přístroje Suunto Ambit2 S.

 **POZNÁMKA:** Když aktualizujete software přístroje Suunto Ambit2 S, budou všechny existující protokoly automaticky přesunuty na Movescount a odstraněny z přístroje.

Postup aktualizování softwaru přístroje Suunto Ambit2 S:

1. Otevřete [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink) a nainstalujte aplikaci Moveslink.
2. Připojte přístroj Suunto Ambit2 S k počítači USB kabelem Suunto. Aplikace Moveslink automaticky zkontroluje aktualizace softwaru. Je-li k dispozici aktualizace, váš přístroj bude aktualizován.

 **POZNÁMKA:** Aplikaci Moveslink můžete používat bez registrace na Movescount. Služba Movescount však výrazně rozšiřuje použitelnost, přizpůsobení a možnosti nastavení přístroje Suunto Ambit2 S. Rovněž vizualizuje zaznamenané dráhy a další data z vašich aktivit. Z toho důvodu doporučujeme vytvořit účet na Movescount, abyste mohli využívat úplný potenciál přístroje.

## 6.3 Vlastní sportovní režimy

Kromě výchozích sportovních režimů uložených v přístroji (viz *Oddíl 11.1 Sportovní režimy na straně 60*) můžete na Movescount vytvořit a upravit vlastní sportovní režimy.



Vlastní sportovní režim může obsahovat 1 až 8 různých displejů sportovních režimů. Z rozsáhlého seznamu můžete vybrat, která data se zobrazí na jednotlivých displejích. Můžete přizpůsobit například limity srdečního tepu pro různé sporty, vzdálenost automatického kola nebo frekvenci zaznamenávání z důvodu optimalizace přesnosti měření a výdrže baterie.

Do přístroje Suunto Ambit2 S můžete přesunout až 10 různých sportovních režimů vytvořených na Movescount. Vždy může být aktivní pouze jeden sportovní režim.



**RADA:** Na Movescount můžete upravit i výchozí sportovní režimy.


## 6.4 Suunto aplikace

Suunto aplikace umožňují další přizpůsobení přístroje Suunto Ambit2 S. Navštivte sekci Suunto App Zone na webu Movescount. Najdete zde aplikace, jako jsou různé měřiče a počítadla, které jsou k dispozici pro váš přístroj. Nemůžete-li najít to, co potřebujete, vytvořte si vlastní aplikaci nástrojem Suunto App Designer. Můžete vytvořit aplikace například pro výpočet odhadu výsledku maratónu nebo sklonu svahu na lyžařské dráze. Postup přidání Suunto aplikace do přístroje Suunto Ambit2 S:

1. V komunitě Movescount otevřete sekci **PLAN & CREATE** (PLÁNOVÁNÍ A VYTVÁŘENÍ) a zvolte **Apps** (Aplikace). Procházejte existujícími Suunto aplikacemi. Chcete-li vytvořit svou vlastní aplikaci, přejděte ve

svém profilu do sekce **PLAN & CREATE** (PLÁNOVÁNÍ A VYTVÁŘENÍ) a zvolte **App Designer**.

2. Přidejte Suunto aplikaci do vlastního sportovního režimu. Připojte přístroj Suunto Ambit2 S ke svému účtu na webu Movescount a synchronizujte Suunto aplikaci do přístroje. Přidaná Suunto aplikace při cvičení zobrazí výsledek výpočtu.

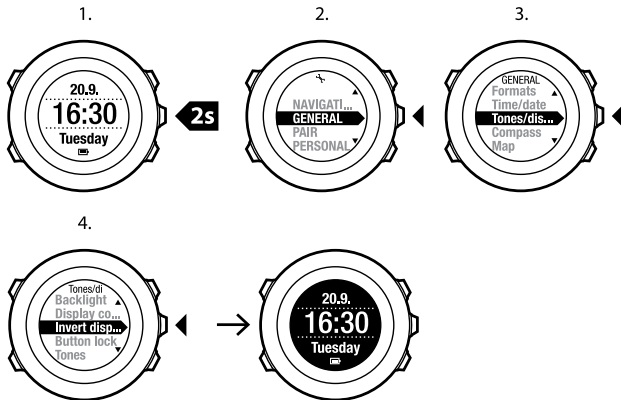
 **POZNÁMKA:** Do každého sportovního režimu můžete přidat až pět Suunto aplikací.


## 6.5 Invertování displeje

Displej přístroje Suunto Ambit2 S můžete invertovat ze světlého na tmavý a obráceně.

Postup invertování displeje v nastaveních:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete nastavení **GENERAL (OBECNÉ)**.
3. Stisknutím [Next] otevřete **Tones/display (Tóny/displej)**.
4. Tlačítkem [Start Stop] vyhledejte položku **Invert display (Invertovat displej)** a potvrďte ji stisknutím [Next].



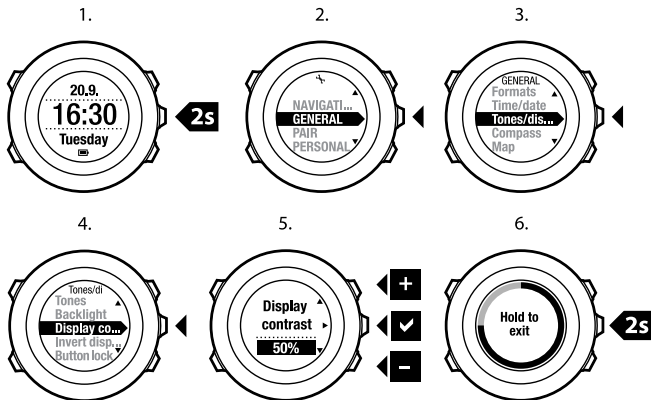
 **RADA:** Displej přístroje Suunto Ambit2 S můžete invertovat i podržením stisknutého tlačítka [View].

## 6.6 Nastavení kontrastu displeje

Můžete zvýšit nebo snížit kontrast displeje přístroje Suunto Ambit2 S. Postup úpravy kontrastu displeje v nastaveních:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete nastavení **GENERAL (OBECNÉ)**.
3. Stisknutím [Next] otevřete **Tones/display (Tóny/displej)**.

4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Display contrast (Kontrast displeje)** a otevřete ji stisknutím [Next].
5. Tlačítkem [Start Stop] zvýšíte kontrast nebo jej snížíte tlačítkem [Light Lock].
6. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next] pro ukončení menu nastavení.

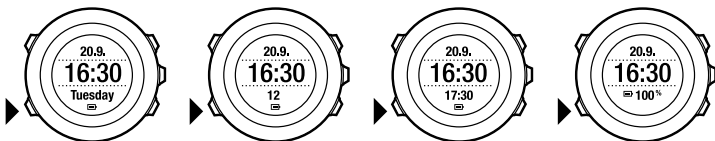


## 7 POUŽÍVÁNÍ REŽIMU ČASU

Režim **TIME (ČAS)** obsahuje funkce pro měření času.

Režim **TIME (ČAS)** zobrazuje následující informace:

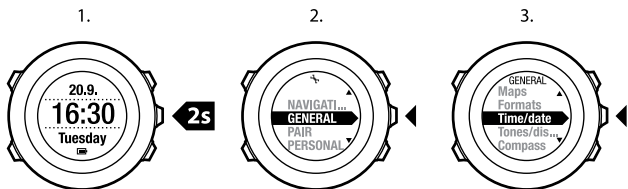
- horní řádek: datum
- střední řádek: čas
- dolní řádek: tlačítkem [View] přepínáte mezi dny v týdnu, sekundami, duálním časem a úrovní baterie.



### 7.1 Změna nastavení času

Postup otevření nastavení času:

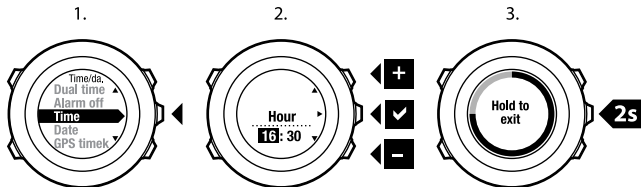
1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Time/date (Čas/datum)** a otevřete ji stisknutím [Next].



## Nastavení času

V režimu displeje **TIME (ČAS)** je aktuální čas zobrazen ve středním řádku.  
Postup nastavení času:

1. V menu možností otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**, potom **Time/date (Čas/datum)** a **Time (Čas)**.
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] změníte hodnoty hodin a minut. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next] pro ukončení menu nastavení.

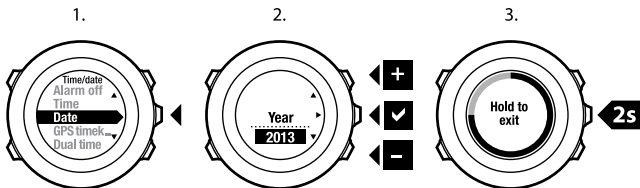


## Nastavení data

V režimu displeje **TIME (ČAS)** je aktuální datum zobrazeno v horním řádku.

Postup nastavení data:

1. V menu možností otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**, potom **Time/date (Čas/datum)** a **Date (Datum)**.
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] změníte rok, měsíc a den. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next] pro ukončení menu nastavení.



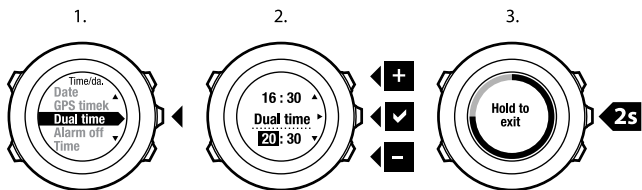
## Nastavení duálního času

Duální čas umožňuje udržovat přehled o aktuálním čase v druhé časové zóně, například při cestování. V režimu displeje **TIME (ČAS)** je duální čas zobrazen ve spodním řádku a můžete jej otevřít stisknutím [View].

Postup nastavení duálního času:

1. V menu možností otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**, potom **Time/date (Čas/datum)** a **Dual time (Duální čas)**.

2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] změníte hodnoty hodin a minut. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next] pro ukončení menu nastavení.



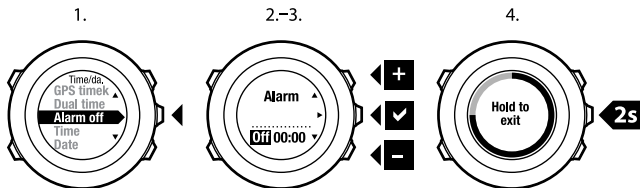
## Nastavení budíku

Přístroj Suunto Ambit2 S můžete nastavit jako budík.

Postup přístupu k budíku a nastavení buzení:

1. V menu možností otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**, potom **Time/date (Čas/datum)** a **Alarm**.
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] zapněte nebo vypněte budík. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minuty. Potvrďte tlačítkem [Next].
4. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next] pro ukončení menu nastavení.

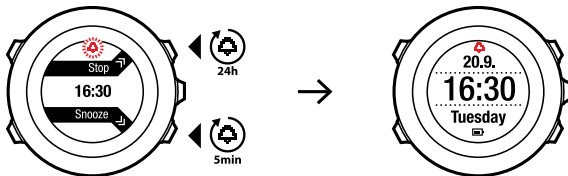




Je-li budík zapnutý, zobrazí se ve většině displejů symbol budíku.

Začne-li budík vyzvánět, můžete:


- Stisknutím [Light Lock] zvolte **Snooze (Odložit)**. Buzení se zastaví a obnoví se každých 5 minut, dokud jej nevypnete. Budík můžete odložit až 12krát, do celkové doby 1 hodiny.
- Stisknutím [Start Stop] zvolte **Stop**. Buzení se zastaví a znovu se spustí příští den ve stejnou dobu, až do té doby, kdy v nastaveních budíků nevypnete.




**POZNÁMKA:** Je-li aktivováno odložené buzení, v režimu **TIME (ČAS)** bliká symbol budíku.

## 7.2 Používání GPS časomíry

GPS časomíra upravuje odchylku mezi vaším přístrojem Suunto Ambit2 S a časem GPS. GPS časomíra opravuje čas automaticky jednou denně nebo po manuálním nastavení času. Opraven je rovněž duální čas.

 **POZNÁMKA:** GPS časomíra opravuje minuty a sekundy, ale ne hodiny.

 **POZNÁMKA:** GPS časomíra opravuje čas přesně, pokud se odlišuje o méně než 7,5 minuty. Pokud je odchylka času větší, GPS časomíra ji opraví na nejbližších 15 minut.

GPS časomíra je aktivována automaticky. Postup jejího deaktivování:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete **GENERAL (OBECNĚ)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Time/date (Čas/datum)** a poté **GPS timekeeping (GPS časomíra)**. Stiskněte [Next].
4. Tlačítky [Start Stop] nebo [Light Lock] přepněte GPS časomíru do stavu **Off (Vypnuto)**. Potvrďte tlačítkem [Next].

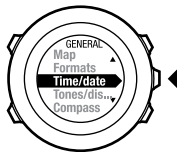
1.



2.



3.



3.



4.



# 8 NAVIGACE

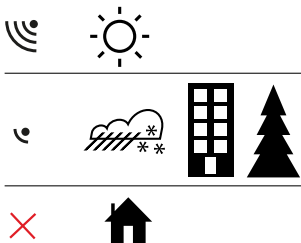
## 8.1 Používání GPS


Přístroj Suunto Ambit2 S používá GPS (Global Positioning System) pro zjištění vašeho aktuálního umístění. Systém GPS tvoří satelity, které obíhají Zemi ve výšce 20.000 km rychlostí 4 km/s.


Vestavěný GPS přijímač v přístroji Suunto Ambit2 S je optimalizovaný pro použití na zápestí a přijímá data ve velmi širokém úhlu.

### 8.1.1 Získání signálu GPS

Přístroj Suunto Ambit2 S automaticky aktivuje GPS, pokud zvolíte sportovní režim s funkcí GPS, určíte své umístění nebo zahájíte navigaci.



 **POZNÁMKA:** Když aktivujete GPS poprvé nebo jste jej nepoužívali delší dobu, může vyhledání pozice GPS trvat déle než obvykle. Následující spouštění GPS budou trvat kratší dobu.

 **RADA:** Chcete-li minimalizovat dobu spouštění GPS, držte přístroj v nehybném stavu tak, aby GPS směřovalo nahoru. Zajistěte, aby měl přístroj nerušený výhled na oblohu.

## Řešení problémů: Není signál GPS

- Pro získání optimálního signálu nasměrujte přístroj částí GPS nahoru. Nejlepší signál je možné přijímat v otevřeném prostoru s nerušeným výhledem na oblohu.
- GPS přijímač obvykle pracuje dobře uvnitř stanů a v dalších tenkých přístřešcích. Objekty, budovy, hustá vegetace nebo oblačné počasí však mohou snížit kvalitu příjmu signálu GPS.
- Signál GPS neprojde žádnou pevnou konstrukcí nebo vodou. To znamená, že byste se neměli pokoušet aktivovat GPS například v budovách, jeskyních nebo pod vodou.
- Chcete-li přístroj obnovit po chybách GPS, resetujte GPS (viz *Oddíl 13.1 Menu servis na straně 99*).

### 8.1.2 GPS sítě a formáty polohy

Sítě jsou linky na mapě, které definují systém souřadnic použitý na mapě. Formát polohy je způsob, jakým jsou údaje z GPS přijímače zobrazeny v přístroji. Všechny formáty se vztahují ke stejnému umístění, jsou pouze


vyjádřeny jiným způsobem. Informace o změně formátu polohy, viz *Kapitola 13 Úprava nastavení na straně 95*.

Formát můžete vybrat z následujících sítí:

- zeměpisná šířka/délka je nejčastěji používaná síť a má tři různé formáty:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozměrnou prezentaci horizontální pozice.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) je rozšíření UTM a obsahuje označovač zóny sítě, 100.000 metrový čtvercový identifikátor a číselné označení polohy.

Suunto Ambient2 S podporuje rovněž tyto místní sítě:

- **British (BNG) (Britské (BNG))**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Finské (ETRS-TM35FIN))**
- **Finnish (KKJ) (Finské (KKJ))**
- **Irish (IG) (Irské (IG))**
- **Swedish (RT90) (Švédské (RT90))**
- **Swiss (CH1903) (Švýcarské (CH1903))**
- **UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 Aljaška)**
- **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
- **UTM NAD83**

 **POZNÁMKA:** *Některé sítě nelze použít v oblastech severně od 84°S a jižně od 80°J, nebo mimo země, pro které jsou určeny.*

## 8.2 Zjišťování vašeho umístění

Přístroj Suunto Ambit2 S umožňuje zjistit souřadnice vašeho aktuálního umístění pomocí GPS.

Postup zjištění vašeho umístění:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím [Next] zvolte **Location (Umístění)**.
4. Přístroj začne hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found (GPS nalezeno)**. Poté se na displeji zobrazí vaše souřadnice.

1.



2.




3.



4.



 **RADA:** *Své umístění můžete zjistit i při záznamu cvičení, pokud otevřete menu možností podržením stisknutého [Next].*

## 8.3 Navigace POI

### 8.3.1 Přidání vašeho aktuálního umístění jako místa zájmu (POI)

Přístroj Suunto Ambit2 S umožňuje uložit vaše aktuální umístění jako POI. K uloženému POI se kdykoli můžete nechat navigovat, například v průběhu cvičení.

Do přístroje můžete uložit až 100 POI. Uvědomte si, že do tohoto limitu se počítají i uložené trasy. Pokud máte například trasu se 60 waypointy, můžete do přístroje uložit už jen 40 POI.

Z předdefinovaného seznamu můžete zvolit typ POI (ikona) a název POI nebo je na Movescount libovolně pojmenovat. Předem definované ikony jsou uvedeny v *Kapitola 15 Ikony na straně 108*.

Postup uložení aktuálního umístění jako POI:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím [Next] zvolte **Location (Umístění)**.
4. Přístroj začne hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found (GPS nalezeno)**. Na displeji se zobrazí vaše aktuální souřadnice.
5. Stisknutím [Start Stop] uložte umístění.



6. Vyberte vhodný typ POI pro ukládané umístění. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte různými typy POI. Tlačítkem [Next] vyberte typ POI.
7. Vyberte vhodný název umístění. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte možnostmi názvů. Tlačítkem [Next] vyberte název.
8. Stisknutím [Start Stop] uložte POI.

1.



2.



3.



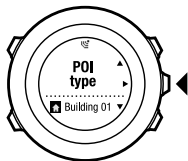
4.



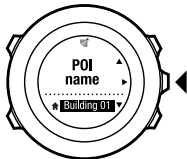
5.



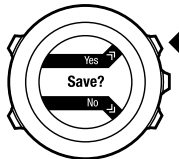
6.



7.



8.





**RADA:** POI můžete vytvořit na Movescount zvolením umístění na mapě nebo zadáním souřadnic. POI v přístroji Suunto Ambit2 S a na Movescount jsou synchronizovány vždy, když připojíte přístroj k Movescount.


### 8.3.2 Manuální přidání souřadnic místa zájmu (POI):

Chcete-li jako POI uložit jiné umístění, než na jakém se nacházíte, můžete manuálně zadat jeho souřadnice.

Postup manuálního přidání souřadnic umístění:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **POIs (Points of interest) (POI (Místa zájmu))** a otevřete ji stisknutím [Next]. Přístroj zobrazí počet POI, které jsou již v přístroji uloženy, a místo dostupné pro nová místa POI.
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Define location (Definovat umístění)** a zvolte ji stisknutím [Next]. Přístroj zobrazí souřadnice místa, na kterém byla naposledy zjištěna GPS poloha.
5. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] upravte hodnoty zeměpisné šířky. Hodnoty potvrďte tlačítkem [Next].
6. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] upravte hodnoty zeměpisné délky. Hodnoty potvrďte tlačítkem [Next].
7. Vyberte vhodný typ POI pro ukládané umístění. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte různými typy POI. Tlačítkem [Next] vyberte vhodný typ POI.

8. Vyberte vhodný název umístění. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte možnostmi názvů. Tlačítkem [Next] vyberte název.
9. Stisknutím [Start Stop] uložte POI.

 **RADA:** Při procházení položkami menu můžete zvýšit rychlost podržením stisknutého tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock], dokud se položky nezačnou pohybovat rychleji.

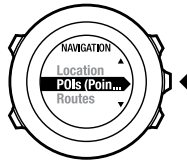
1.



2.



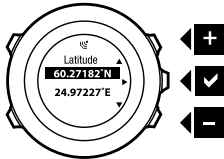
3.



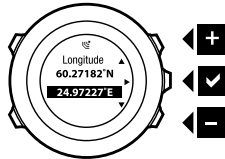
4.



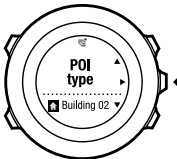
5.



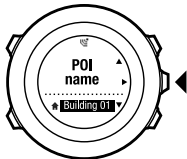
6.



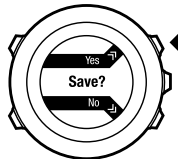
7.



8.




9.



### 8.3.3 Navigování k místu zájmu (POI)

Přístroj Suunto Ambit2 S obsahuje GPS navigaci, která umožňuje navigovat na předem definované místo uložené jako POI.

 **POZNÁMKA:** Navigaci můžete používat, i když zaznamenáváte cvičení, viz Oddíl 11.6.6 Navigování v průběhu cvičení na straně 74.

Postup navigování k POI:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **POIs (Points of interest) (POI (Místa zájmu))** a otevřete ji stisknutím [Next].  
Přístroj zobrazí počet uložených POI a volné místo, které je k dispozici pro nové POI.
4. POI jsou seskupeny podle typu. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte požadovaný typ POI. Zvolte ji tlačítkem [Next].
5. Přístroj zobrazí všechny POI uložené pod zvoleným typem POI.  
Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte k POI, ke kterému se chcete navigovat, a zvolte jej stisknutím [Next].
6. Stisknutím [Next] zvolte **Navigate (Navigate)**.  
Pokud používáte kompas poprvé, musíte jej zkalibrovat. Další informace, viz Oddíl 9.1 Kalibrování kompasu na straně 52. Po aktivaci kompasu začne přístroj hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found (GPS nalezeno)**.
7. Začněte navigaci k POI. Přístroj zobrazí tyto informace:
  - šipku směřující ve směru vašeho cíle (indikátor odboč vlevo/vpravo)

- vaši vzdálenost od cíle
- název POI, ke kterému směřujete, vaši odchylku od správného směru ve stupních ( $0^\circ$  je přesný směr) nebo případně vaše aktuální směřování v bodech mezi světovými stranami (**N (S)**, **S (J)**, **W (Z)**, **E (V)**) nebo jemněji (**NE (SV)**, **NW (SZ)**, **SE (JV)**, **SW (JZ)**).

8. Při dosažení cíle vás přístroj informuje.

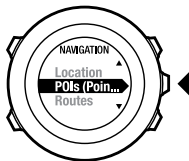
1.



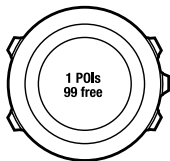
2.



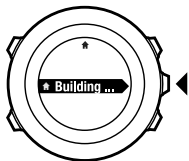
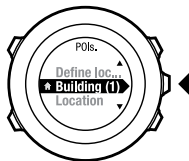
3.



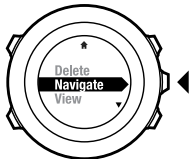
4.



5.



6.




7.



8.





 **POZNÁMKA:** Navigace při nízkých rychlostech (<4 km/h) ukazuje odchylku od šipky severu na lunetě hodinek a při vysokých rychlostech (>4 km/h) odchylku od přesného směru. Když se nepohybujete, můžete otáčet přístrojem, dokud nevidíte 0 indukující správný směr. Při jízdě na kole přístroj Suunto Ambit2 S detekuje váš směr, i když je přístroj nakloněn.

### 8.3.4 Odstranění místa zájmu (POI)

Postup odstranění POI:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **POIs (Points of interest) (POI (Místa zájmu))** a otevřete ji stisknutím [Next].  
Přístroj zobrazí počet uložených POI a volné místo, které je k dispozici pro nové POI.
4. POI jsou seskupeny podle typu. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte požadovaný typ POI. Zvolte ji tlačítkem [Next].
5. Přístroj zobrazí všechny POI uložené pod zvoleným typem POI. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte k POI, který chcete odstranit, a zvolte jej stisknutím [Next].
6. Tlačítkem [Start Stop] přejděte k položce **Delete (Odstranit)**. Zvolte ji tlačítkem [Next].
7. Potvrďte stisknutím [Start Stop].

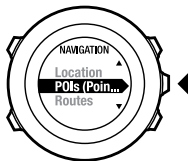
1.



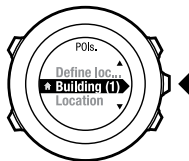
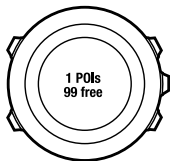
2.



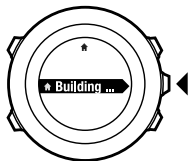
3.



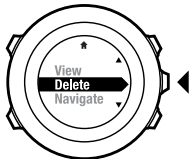
4.



5.




6.



7.



 **POZNÁMKA:** Pokud odstraníte POI na Movescount a synchronizujete přístroj Suunto Ambit2 S, POI bude odstraněn z přístroje, ale pouze zakázán na Movescount.


## 8.4 Navigace po trase

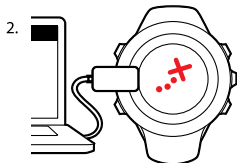
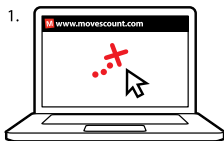
### 8.4.1 Přidání trasy

Trasu můžete vytvořit na webu Movescount nebo importovat trasu vytvořenou v jiném přístroji ze svého počítače na Movescount. Můžete rovněž zaznamenat trasu přístrojem Suunto Ambit2 S a odeslat ji na web Movescount, viz *Oddíl 11.6.1 Zaznamenávání dráhy na straně 68*.

Postup přidání trasy:


1. Otevřete [www.movescount.com](http://www.movescount.com). Postupujte podle pokynů, jak importovat nebo vytvořit trasu.
2. Aktivujte Moveslink a připojte přístroj Suunto Ambit2 S k počítači USB kabelem Suunto. Trasa je automaticky přenesena do přístroje.

 **POZNÁMKA:** Ověřte, že na webu Movescount byla zvolena trasa, kterou chcete přenést do přístroje Suunto Ambit2 S.



## 8.4.2 Navigování po trase

Můžete se nechat navigovat po trase, kterou jste načetli do přístroje Suunto Ambit S z webu Movescount, viz *Oddíl 8.4.1 Přidání trasy na straně 43*.

 **POZNÁMKA:** Navigaci můžete používat, i když zaznamenáváte cvičení, viz *Oddíl 11.6.6 Navigování v průběhu cvičení na straně 74*.

Postup navigace po trase:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Routes (Trasy)** a otevřete ji stisknutím [Next].  
Přístroj zobrazí počet uložených tras a seznam všech vašich tras.
4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte trasu, po které se chcete nechat navigovat. Zvolte ji tlačítkem [Next].

5. Přístroj zobrazí všechny waypointy na zvolené trase. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte waypoint, který chcete použít jako místo startu. Potvrďte tlačítkem [Next].
6. Stisknutím [Next] zvolte **Navigate (Navigate)**.
7. Pokud zvolíte waypoint ve středu trasy, přístroj Suunto Ambit2 S vás vyzve ke zvolení směru navigace. Stisknutím [Start Stop] zvolte **Forwards (Vpřed)** nebo tlačítkem [Light Lock] zvolte **Backwards (Zpět)**.  
Pokud jste jako místo startu zvolili první waypoint, přístroj Suunto Ambit2 S vás naviguje vpřed (od prvního k poslednímu waypointu). Pokud jste jako místo startu zvolili poslední waypoint, přístroj Suunto Ambit2 S vás naviguje zpět (od posledního k prvnímu waypointu).
8. Pokud používáte kompas poprvé, musíte jej zkalibrovat. Další informace, viz *Oddíl 9.1 Kalibrování kompasu na straně 52*. Po aktivaci kompasu začne přístroj hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found (GPS nalezeno)**.
9. Zahajte navigaci k prvnímu waypointu trasy. Přístroj informuje, že se blížíte k waypointu, a automaticky začne navigovat přímo k dalšímu waypointu na trase.
10. Před posledním waypointem trasy vás přístroj informuje, že se blížíte ke svému cíli.

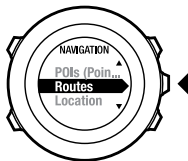
1.



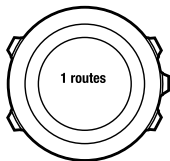
2.



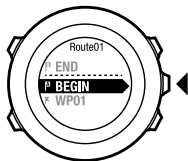
3.



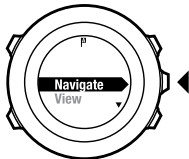
4.



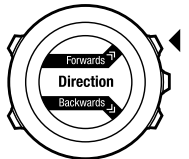
5.



6.



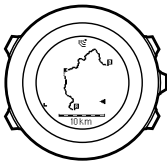
7.



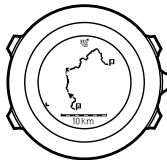
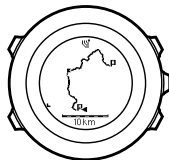
8.



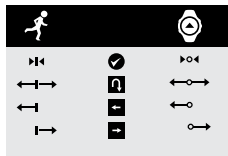
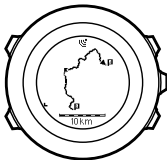
9.



10.



...



Postup přeskočení waypointu na trase:

1. Při navigování po trase otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] zvolte **NAVIGATION (NAVIGACE)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Skip waypoint (Přeskočit waypoint)** a zvolte ji stisknutím [Next]. Přístroj přeskočí waypoint a začne navigovat přímo k dalšímu waypointu na trase.



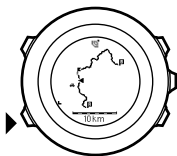
### 8.4.3 V průběhu navigace

V průběhu navigace procházejte stisknutím [View] těmito zobrazeními:

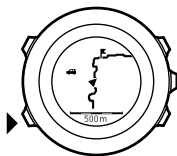
1. zobrazení celé trasy
2. zvětšené zobrazení trasy. Standardně je zobrazení zvětšeno v měřítku 500 m/0,25 míle nebo větším, pokud jste příliš daleko od trasy. Orientaci mapy můžete změnit v nastaveních, viz *Kapitola 13 Úprava nastavení na straně 95*.
3. zobrazení navigace pomocí waypointů



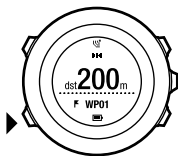
1.



2.



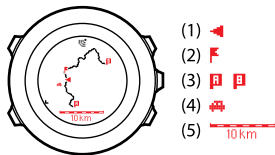
3.



## Zobrazení celé trasy

V zobrazení celé trasy jsou zobrazeny tyto informace:

- (1) šipka indikující vaše umístění a směřující ve směru vaší cesty.
- (2) další waypoint trasy
- (3) první a poslední waypoint trasy
- (4) místa zájmu (POI) umístěná poblíž trasy. Nejbližší POI je zobrazeno jako ikona.
- (5) měřítko zobrazení celé trasy



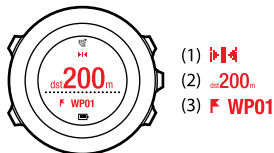
- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

**POZNÁMKA:** V zobrazení celé trasy je sever vždy nahoře.

## Zobrazení navigace pomocí waypointů

V zobrazení navigace pomocí waypointů jsou zobrazeny tyto informace:

- (1) šipka směřující ve směru dalšího waypointu (indikátor odboč vlevo/vpravo)
- (2) vzdálenost k dalšímu waypointu
- (3) další waypoint trasy ve vašem směru



### 8.4.4 Odstranění trasy

Trasy můžete odstranit nebo deaktivovat na Movescount.

Postup odstranění trasy:

1. Otevřete [www.movescount.com](http://www.movescount.com) a postupujte podle pokynů, jak odstranit nebo deaktivovat trasu.
2. Aktivujte Moveslink a připojte přístroj Suunto Ambit2 S k počítači USB kabelem Suunto. Při synchronizaci nastavení bude trasa automaticky odstraněna z přístroje.


## 9 POUŽÍVÁNÍ 3D KOMPASU

Přístroj Suunto Ambit2 S má 3D kompas, který umožňuje orientaci relativně k severnímu magnetickému pólu. Kompas s kompenzací náklonu poskytuje přesné hodnoty, i když kompas není přesně v horizontální rovině.

Kompas je dočasný displej, který musí být aktivován.

Postup aktivace kompasu:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **COMPASS (KOMPAS)** a zvolte ji stisknutím [Next].

 **POZNÁMKA:** Po 2 minutách v režimu úspory energie dočasný displej zmizí.

Režim **COMPASS (KOMPAS)** zobrazuje následující informace:

- střední řádek: směr kompasu ve stupních
- dolní řádek: tlačítkem [View] přepínáte mezi zobrazením bodů mezi světovými stranami (**N (S)**, **S (J)**, **W (Z)**, **E (V)**) nebo jemněji (**NE (SV)**, **NW (SZ)**, **SE (JV)**, **SW (JZ)**), časem a prázdným zobrazením.




Kompas se po jedné minutě sám vypne z důvodu úspory baterie. Tlačítkem [Start Stop] jej znovu aktivujete.

Informace o používání kompasu v průběhu cvičení, viz *Oddíl 11.6.4 Používání kompasu v průběhu cvičení na straně 72.*

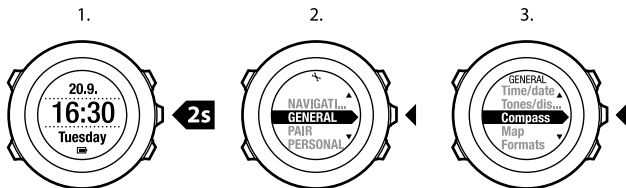
## 9.1 Kalibrování kompasu

Režim **COMPASS (KOMPAS)** vás vyzve ke kalibrování kompasu dříve, než jej začnete používat. Pokud jste již kompas kalibrovali a chcete jej znovu kalibrovat, můžete otevřít možnost kalibrace v menu možností.

 **POZNÁMKA:** *Kalibrování 3D kompasu vyžaduje dvě akce: horizontální otáčení a vertikální naklopení. Před zahájením kalibrace si přečtěte všechny pokyny.*

Postup otevření kalibrace kompasu:

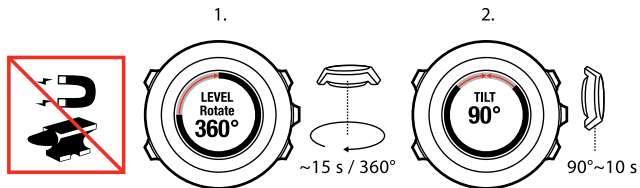
1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **GENERAL (OBECNÉ)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte položku **Compass (Kompas)** a otevřete ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [Next] zvolte **Calibration (Kalibrace)**.



Postup kalibrace kompasu:

1. Držte přístroj co nejvíce v rovině a otáčejte jím, dokud se nezaplní segmenty na vnějším okraji displeje a neuslyšíte potvrzovací zvuk úspěšné kalibrace. Není-li přístroj udržován v rovině, bliká na displeji text **Level (Rovina)**.
2. Po úspěšné kalibraci roviny se automaticky spustí kalibrace naklopení. Podržte přístroj naklopen v úhlu 90°, dokud neuslyšíte potvrzovací zvuk a na displeji se nezobrazí text **Calibration successful (Kalibrace úspěšná)**.

Nebyla-li kalibrace úspěšná, zobrazí se text **Calibration failed (Kalibrace selhala)**. Chcete-li opakovat kalibraci, stiskněte [Start Stop].



## 9.2 Nastavení hodnoty deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

Papírové mapy jsou orientovány na zemský severní pól. Kompasy však ukazují na magnetický severní pól - oblast nad Zemí, do které se sbíhají magnetické siločáry. Protože magnetický severní pól a zemský severní pól neleží v jednom místě, musíte v kompasu nastavit deklinaci. Úhel mezi magnetickým a zemským severním pólem je vaše deklinace.

Hodnota deklinace je uvedena na většině map. Umístění magnetického severního pólu se každý rok mění, takže nejpřesnější a nejaktuálnější hodnotu deklinace můžete získat z internetu (například [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Mapy pro orientační běh jsou ale kresleny v relaci s magnetickým severním pólem. To znamená, že při používání map pro orientační běh musíte vypnout opravu deklinace nastavením hodnoty 0 stupňů.

Postup nastavení hodnoty deklinace:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**.
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Compass (Kompas)** a otevřete ji stisknutím [Next].
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Declination (Deklinace)** a zvolte ji stisknutím [Next].
5. Vypněte deklinaci zvolením -- nebo zvolte **W (Z)** (západ) nebo **E (V)** (východ).
6. Tlačítky [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavte hodnotu deklinace.
7. Stisknutím [Next] potvrďte nastavení.

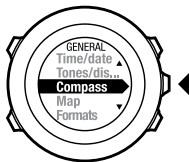
1.



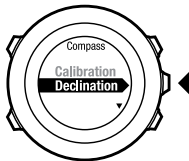
2.



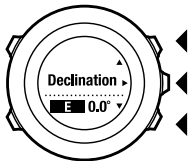
3.



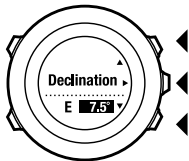
4.



5.–6.



7.



# 10 ČASOVAČE

## 10.1 Aktivace stopkek

Stopky umožňují měřit čas bez zahájení cvičení. Po aktivaci se stopky zobrazí jako další displej za režimem **TIME (ČAS)**.

Postup aktivace/deaktivace stopkek:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **TIMERS (ČASOVAČE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím [Next] zvolte **Stopwatch (Stopky)**.

1.



2.



3.



TIME



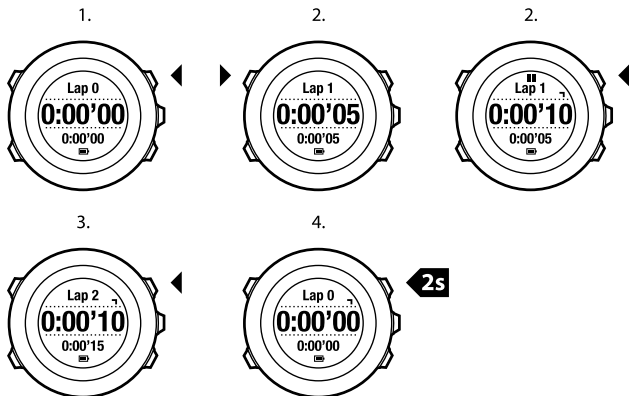
STOPWATCH



## 10.2 Použití stopek

Postup použití stopek:

1. V aktivovaném displeji stopek stiskněte [Start Stop] pro zahájení měření času.
2. Stisknutím [Back Lap] změříte mezičas nebo stisknutím [Start Stop] přerušíte stopky. Chcete-li zobrazit mezičasy, stiskněte při přerušeném měření stopek tlačítko [Back Lap].
3. Pokračujte stisknutím [Start Stop].
4. Chcete-li vynulovat čas, podržte při přerušeném měření stopek stisknuté tlačítko [Start Stop].



Při běhu stopek můžete:

- stisknutím [View] přepínat mezi časem a mezičasem zobrazeným ve spodním řádku displeje.
- tlačítkem [Next] přepnout do režimu **TIME (ČAS)**.
- podržením stisknutého tlačítka [Next] otevřít menu možností.

## 10.3 Odpočítávací měřič

Můžete nastavit počítadlo, které odpočítává čas od nastavené hodnoty směrem k nule. Po aktivaci se odpočítávací měřič zobrazí jako další displej za režimem **TIME (ČAS)**.

Po každé z posledních 10 sekund odpočtu přístroj krátce pípne a po dosažení nuly zazní alarm.

Postup nastavení času odpočítávání:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **TIMERS (ČASOVAČE)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Countdown (Odpočítávání)** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [View] nastavte čas odpočítávání.
5. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minuty. Potvrďte tlačítkem [Next].
6. Stisknutím [Start Stop] spusťte odpočítávání.

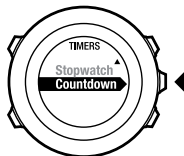
1.



2.



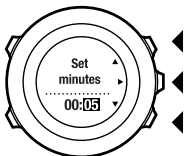
3.



4.



5.



6.



2 minuty od zastavení odpočítávání zmizí displej odpočítávacího měřiče. Chcete-li deaktivovat měřič, otevřete v menu start **TIMERS (ČASOVAČE)** a zvolte **END countdown (UKONČIT odpočítávání)**.

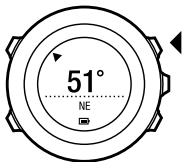


**RADA:** *Odpočítávání můžete přerušit/obnovit stisknutím tlačítka [Start Stop].*

# 11 POUŽÍVÁNÍ SPORTOVNÍCH REŽIMŮ

Sportovní režimy používejte pro zaznamenání protokolů cvičení a zobrazení různých informací v průběhu cvičení.

Ke sportovním režimům máte přístup po stisknutí [Start Stop] v režimu **TIME (ČAS)** a **COMPASS (KOMPAS)**.



## 11.1 Sportovní režimy

Z předem definovaných sportovních režimů můžete vybrat vhodný sportovní režim. V závislosti na sportu budou na displeji v průběhu cvičení zobrazeny různé informace. Například: sportovní režim specifikuje, zda bude pro měření rychlosti použita funkce FusedSpeed™ nebo pouze obyčejné GPS. (Další informace, viz *Kapitola 12 FusedSpeed na straně 92.*) Zvolený sportovní režim rovněž ovlivní nastavení cvičení, jako jsou limity srdečního tepu, vzdálenost automatického kola a frekvence zaznamenávání.

Na Movescount můžete vytvořit další vlastní sportovní režimy, upravit předem definované sportovní režimy a stáhnout je do přístroje.

V průběhu cvičení poskytují předem definované sportovní režimy informace, které jsou užitečné pro tento konkrétní sport:

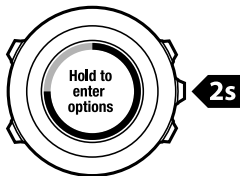
- **Cycling (Cyklistika):** rychlost, vzdálenost, tempo a srdeční tep
- **Indoor swimming (Plavání v bazénu):** průměrná frekvence záběrů, maximální tempo, průměrný SWOLF
- **Other sports (Další sporty):** rychlost, srdeční tep a nadmořská výška
- **Indoor training (Trénink v tělocvičně):** srdeční tep (bez GPS)
- **Triathlon (Triatlon):** kombinace informací o plavání v přírodě, cyklistice a běhu.
- **Running (Běh):** tempo, srdeční tep a chronograf
- **Outdoor swimming (Plavání v přírodě):** průměrná frekvence záběrů, maximální tempo, průměrný SWOLF

## 11.2 Doplnkové možnosti ve sportovních režimech

Je-li zvolen sportovní režim, podržte stisknuté tlačítko [Next] pro otevření doplňkových možností, které budou použity v průběhu vašeho cvičení:

- Zvolte **NAVIGATION (NAVIGACE)** a vyberte jednu z následujících možností:
  - Zvolte **Find back** pro navigování zpět na start vašeho cvičení.
  - Zvolením **Location (Umístění)** zjistíte souřadnice vaší aktuální polohy nebo ji můžete uložit jako POI.
  - Po zvolení **POIs (Points of interest) (POI (Místa zájmu))** můžete zahájit navigaci k místu zájmu.
  - Zvolte **Routes (Trasy)** pro navigaci po trase.
- Pro zapnutí nebo vypnutí následujících funkcí zvolte **ACTIVATE (AKTIVOVAT)**:

- Intervalový měřič aktivujte/deaktivujte zvolením **Interval off/on (Interval vyp/zap)**. Intervalový měřič je možné přidat do vlastního sportovního režimu na webu Movescount. Další informace, viz *Oddíl 11.6.5 Použití intervalového měřiče na straně 73*.
- Zvolte **Autopause off/on (Autom. pauza vyp/zap)** pro aktivaci nebo deaktivaci automatické pauzy.
- Zvolte **HR limits off/on (Limity srdečního tepu vyp/zap)** pro zapnutí nebo vypnutí limitů srdečního tepu. Na Movescount můžete specifikovat hodnoty limitů srdečního tepu.
- Kompas aktivujte/deaktivujte zvolením **Compass off/on (Kompas vyp/zap)**. Je-li kompas aktivován v průběhu cvičení, zobrazí se jako další displej za sportovním režimem.



## 11.3 Použití hrudního pásu

V průběhu cvičení je možné používat hrudní pás. Pokud používáte hrudní pás, přístroj Suunto Ambit2 S poskytuje více informací o vašich aktivitách. Použití hrudního pásu umožňuje při cvičení zobrazit následující doplňkové informace:

- tepová frekvence v reálném čase

- průměrná tepová frekvence v reálném čase
- graf tepové frekvence
- kalorie spálené při cvičení
- průvodce cvičením v rámci definovaných limitů srdečního tepu
- Peak Training Effect

Použití hrudního pásu umožňuje po cvičení zobrazit následující doplňkové informace:


- kalorie spálené při cvičení
- průměrný srdeční tep
- maximální srdeční tep
- doba zotavení

### **Řešení problémů: Není signál srdečního tepu**

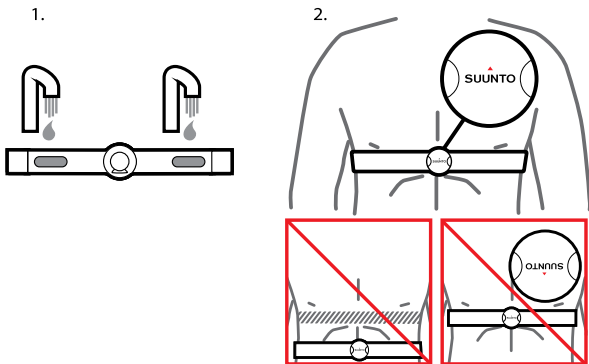
Pokud ztratíte signál z hrudního pásu, zkuste následující:

- Ověřte, že máte správně nasazen hrudní pás (viz *Oddíl 11.4 Nasazení hrudního pásu na straně 63*).
- Ověřte, že plochy elektrod hrudního pásu jsou navlhčené.
- Pokud problém přetrvá, vyměňte baterii v hrudním pásu.
- Znovu spárujte hrudní pás s přístrojem (viz *Kapitola 14 Párování PODu/hrudního pásu na straně 102*).
- Pravidelně perte textilní popruh hrudního pásu.

## **11.4 Nasazení hrudního pásu**

 **POZNÁMKA:** Přístroj Suunto Ambit2 S je kompatibilní s hrudním pásem Suunto ANT Comfort Belt.


Nastavte délku popruhu tak, aby byl hrudní pás těsný, ale přesto pohodlný. Navlhčete kontaktní plochy vodou nebo gelem a nasadte si hrudní pás. Ujistěte se, že je hrudní pás umístěn uprostřed hrudníku a červená šipka směřuje nahoru.




**⚠ UPOZORNĚNÍ:** Osoby s kardiostimulátorem, defibrilátorem nebo jiným implantovaným elektronickým zařízením používají hrudní pás na vlastní nebezpečí. Než začnete používat hrudní pás poprvé, doporučujeme provést testy pod dohledem lékaře. To zajistí bezpečnost a spolehlivost při současném používání kardiostimulátoru a hrudního pásu. Cvičení může znamenat určité riziko, zejména pro ty, kteří žádný sport neprovozují.



*Velmi důrazně doporučujeme konzultovat tuto situaci s lékařem dříve, než zahájíte pravidelný program cvičení.*

 **POZNÁMKA:** *Přístroj Suunto Ambit2 S nemůže přijímat signály hrudního pásu pod vodou.*

 **RADA:** *Hrudní pás pravidelně perte, abyste předešli nežádoucímu zápachu a zajistili funkčnost a dobrou kvalitu měřených údajů. Perte pouze textilní popruh.*

Přístroj Suunto Ambit2 S podporuje hrudní pásy a některé snímače na bicykl kompatibilní s ANT+™ se softwarovou aktualizací 2.0 (k dispozici na <http://www.movescount.com/connect/Moveslink>). Seznam kompatibilních výrobků s ANT+ najdete na [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

## 11.5 Zahájení cvičení

Postup zahájení cvičení:

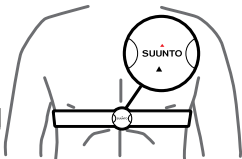
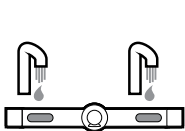
1. Navlhčete kontaktní plochy a nasadte si hrudní pás (volitelně).
2. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
3. Stisknutím [Next] otevřete **EXERCISE (CVIČENÍ)**.
4. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte možnostmi sportovního režimu a tlačítkem [Next] vyberte vhodný režim. (Více informací o možnostech sportovního režimu, viz *Oddíl 11.1 Sportovní režimy na straně 60.*)
5. Pokud zvolený sportovní režim používá hrudní pás, přístroj začne automaticky vyhledávat signál z hrudního pásu. Počkejte, dokud přístroj neoznámí nalezení signálu hrudního pásu/GPS, nebo stisknutím [Start

Stop] zvolte **Later (Později)**. Přístroj pokračuje ve vyhledávání signál z hrudního pásu/GPS.

Po nalezení signálu hrudního pásu/GPS začne přístroj zobrazovat a zaznamenávat data srdeční tep/GPS data.

6. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam cvičení. Pro otevření menu možností podržte stisknuté tlačítko [Next] (viz *Oddíl 11.2 Doplnkové možnosti ve sportovních režimech na straně 61*).

(1.)



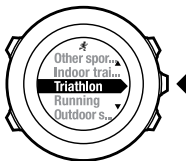
2.



3.



4.



5.



6.



## 11.6 V průběhu cvičení

Přístroj Suunto Ambit2 S poskytuje v průběhu cvičení doplňkové informace. Tyto doplňkové informace se liší, v závislosti na zvoleném sportovním režimu, viz *Oddíl 11.1 Sportovní režimy na straně 60*. Více informací získáte, pokud při cvičení použijete hrudní pás a GPS.

V přístroji Suunto Ambit2 S můžete definovat, jaké informace chcete na displeji zobrazit. Další informace o přizpůsobení displejů, viz *Kapitola 6 Přizpůsobení přístroje Suunto Ambit2 S na straně 14*.

Zde jsou některé nápady, jak používat přístroj v průběhu cvičení:

- Stisknutím [Next] uvidíte další displeje.
- Stisknutím [View] uvidíte další zobrazení.
- Abyste zabránili nechtěnému zastavení záznamu cvičení nebo vytvoření mezičasů, zamkněte tlačítka podržením stisknutého [Light Lock].
- Stisknutím [Start Stop] přerušíte zaznamenávání. Přerušeno bude v protokolu označeno jako značka mezičasu. Pro obnovení záznamu znovu stiskněte [Start Stop].

### 11.6.1 Zaznamenávání dráhy

V závislosti na zvoleném sportovním režimu přístroj Suunto Ambit2 S umožňuje v průběhu cvičení zaznamenávat různé informace.

Pokud při zaznamenávání protokolu používáte GPS, přístroj Suunto Ambit2 S zaznamená rovněž vaši dráhu, kterou pak můžete zobrazit na Movescount. Při zaznamenávání dráhy je v horní části displeje zobrazena ikona zaznamenávání a ikona GPS.

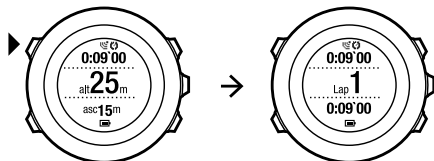
## 11.6.2 Vytváření kol

V průběhu cvičení můžete vytvářet kola buď manuálně nebo automaticky nastavením intervalu automatických kol na Movescount. Když nastavíte automatické vytváření kol, přístroj Suunto Ambit2 S zaznamenává kola na základě vzdálenosti specifikované na Movescount.

Chcete-li vytvářet kola manuálně, stiskněte při cvičení tlačítko [Back Lap].

Přístroj Suunto Ambit2 S zobrazí tyto informace:

- horní řádek: mezičas (doba od začátku protokolu)
- střední řádek: číslo kola
- dolní řádek: čas kola



**POZNÁMKA:** V souhrnu cvičení můžete vidět nejméně jedno kolo, což je vaše cvičení od začátku do konce. Kola vytvořená v průběhu cvičení jsou zobrazena jako dodatečná kola.

## 11.6.3 Záznam nadmořské výšky

Přístroj Suunto Ambit2 S ukládá všechny změny nadmořské výšky mezi začátkem a koncem protokolu. Pokud provádíte aktivitu, při které se mění

nadmořská výška, můžete zaznamenávat změny nadmořské výšky a později si prohlédnout uložené informace.

Postup záznamu nadmořské výšky:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Stisknutím [Next] zvolte **EXERCISE (CVIČENÍ)**.
3. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] procházejte sportovními režimy a tlačítkem [Next] vyberte vhodný režim.
4. Počkejte, dokud přístroj neoznámí nalezení signálu hrudního pásu/GPS, nebo stisknutím [Start Stop] zvolte **Later (Později)**. Přístroj pokračuje ve vyhledávání signál z hrudního pásu/GPS. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam protokolu.

1.– 2.



3.



4.



5.

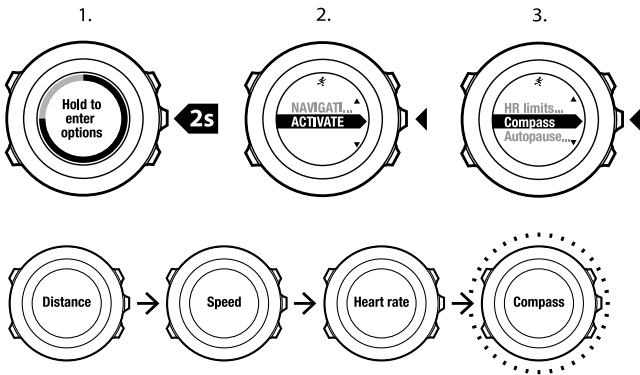


## 11.6.4 Používání kompasu v průběhu cvičení

V průběhu cvičení můžete aktivovat kompas a přidat jej do vlastního sportovního režimu.

Postup používání kompasu v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE (AKTIVOVAT)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Compass (Kompas)** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Kompas se zobrazí jako poslední displej vlastního sportovního režimu.






Chcete-li deaktivovat kompas, vraťte se v menu možností zpět k **ACTIVATE (AKTIVOVAT)** a zvolte **End compass (Ukončit kompas)**.

### 11.6.5 Použití intervalového měřiče

Na webu Movescount můžete intervalový měřič přidat do každého vlastního sportovního režimu. Chcete-li přidat intervalový měřič do sportovního režimu, zvolte sportovní režim a otevřete **Pokročilá nastavení**. Při příštím připojení přístroje Suunto Ambit2 S k účtu Movescount bude intervalový měřič synchronizován do přístroje.

V intervalovém měřiči můžete specifikovat následující informace:

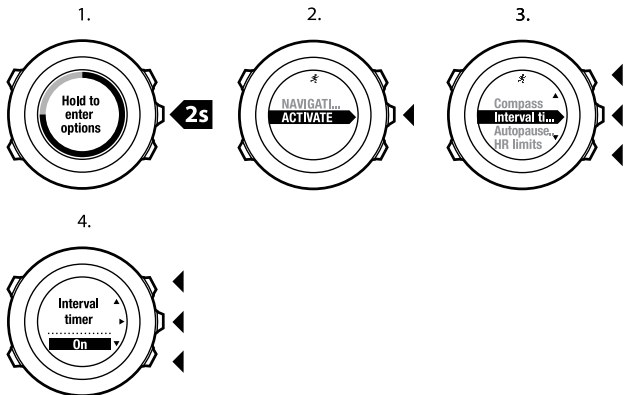
- typy intervalů (**HIGH (VYSOKÝ)** a **LOW (NÍZKÝ)** interval)
- trvání nebo vzdálenost pro oba typy intervalů
- počet opakování intervalů

 **POZNÁMKA:** *Nenastavíte-li počet opakování intervalů na webu Movescount, bude intervalový měřič pokračovat, dokud se nezopakuje 99krát.*

Postup aktivace/deaktivace intervalového měřiče:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE (AKTIVOVAT)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Interval** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavte intervalový měřič na **On/Off (Zapnuto/Vypnuto)** a potvrďte stav stisknutím [Next].

Když je aktivován intervalový měřič, je v horní části displeje zobrazena ikona intervalu.



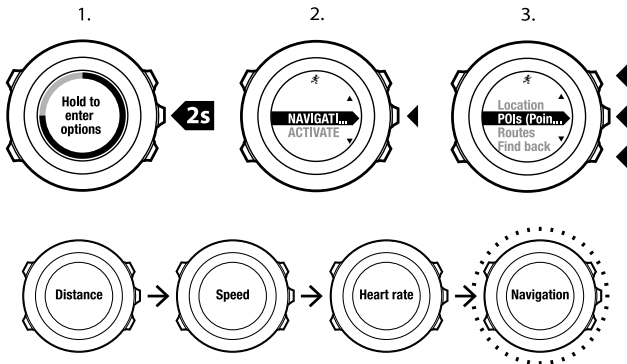
### 11.6.6 Navigování v průběhu cvičení

V průběhu cvičení se můžete nechat navigovat po trase nebo k místu zájmu (POI).

Postup navigování v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].

2. Stisknutím [Next] zvolte **NAVIGATION (NAVIGACE)**.
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **POIs (Points of interest) (Místa zájmu (POI))** nebo **Routes (Trasy)** a otevřete ji stisknutím [Next].  
Vodítka navigace se zobrazí jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.



Chcete-li deaktivovat navigaci, vraťte se v menu možností zpět k **NAVIGATION (NAVIGACE)** a zvolte **End navigation (Ukončit navigaci)**.

### 11.6.7 Hledání cesty zpět při cvičení

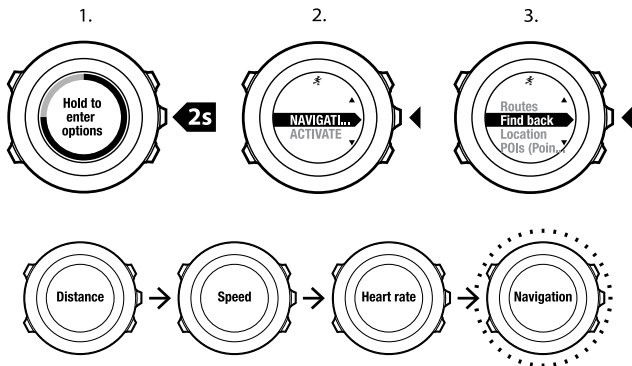
Pokud používáte GPS, přístroj Suunto Ambit2 S automaticky uloží počáteční místo vašeho cvičení. V průběhu cvičení vás Suunto Ambit2 S

dovede zpět k počátečnímu místu (nebo na místo, kde bylo naposledy provedeno zjištění GPS) díky funkci **Find back (Cesta zpět)**.

Postup vyhledání cesty zpět na počáteční místo při cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] zvolte **NAVIGATION (NAVIGACE)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Find back (Cesta zpět)** a zvolte ji stisknutím [Next].


Vodítka navigace se zobrazí jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.



## 11.6.8 Automatické přerušení

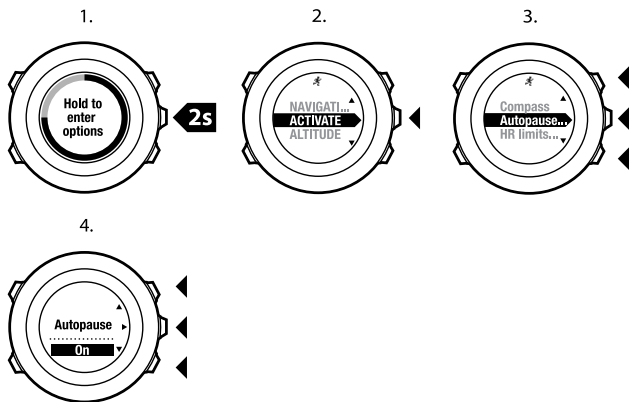
Funkce Automatické přerušení způsobí přerušení záznamu cvičení, pokud je vaše rychlost menší než 2 km/h. Zvýší-li se rychlost na více než 2km/h, zaznamenávání automaticky pokračuje.

Na webu Movescount můžete nastavit zapnutí/vypnutí automatického přerušení pro jednotlivé sportovní režimy. Případně můžete aktivovat automatické přerušení v průběhu cvičení.

 **POZNÁMKA:** Automatické přerušení není k dispozici v režimu *Indoor swimming (Plavání v bazénu)*.

Postup zapnutí/vypnutí automatického přerušení v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE (AKTIVOVAT)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Autopause (Automatické přerušení)** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavte funkci na **On/Off (Zapnuto/Vypnuto)** a potvrďte hodnotu stisknutím [Next].

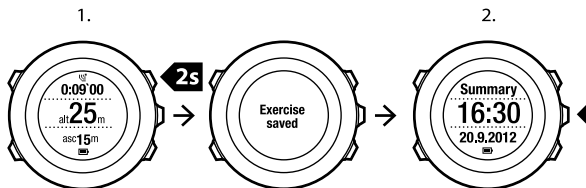


## 11.7 Zobrazení záznamníku po cvičení

Po ukončení záznamu si můžete prohlédnout souhrn svého cvičení.

Postup zastavení záznamu a zobrazení souhrnných informací:

1. Podržením stisknutého tlačítka [Start Stop] zastavíte a uložíte cvičení. Případně můžete stisknout [Start Stop] pro přerušení zaznamenávání. Po přerušení protokolu potvrďte zastavení stisknutím [Back Lap] nebo pokračujte v záznamu stisknutím [Light Lock]. Po zastavení cvičení uložte protokol stisknutím [Start Stop]. Pokud protokol nechcete uložit, stiskněte [Light Lock].
2. Stisknutím [Next] zobrazíte souhrn cvičení.



Souhryny všech uložených cvičení si můžete prohlédnout rovněž v záznamníku. V záznamníku jsou cvičení uvedena v seznamu seřazeném podle času tak, že nejnovější cvičení je na začátku. Pokud je interval zjišťování GPS a sběru dat nastaven na 1 sekundu, je do záznamníku možné uložit přibližně 15 hodin cvičení.

Postup zobrazení souhrnu cvičení v záznamníku:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **LOGBOOK (ZÁZNAMNÍK)** a otevřete ji stisknutím [Next]. Je zobrazen váš čas zotavení.
3. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte záznamy cvičení a tlačítkem [Next] vyberte záznam.
4. Tlačítkem [Next] procházejte souhrnem cvičení.

1.



2.



3.



4.



### 11.7.1 Dynamický souhrn cvičení

Dynamický souhrn cvičení ukazuje aktivní pole vašeho souhrnu cvičení. Položkami souhrnu můžete procházet tlačítkem [Next].

Informace zobrazené v souhrnu závisí na použitém sportovním režimu a na tom, zda jste používali hrudní pás nebo GPS.

Standardně všechny sportovní režimy obsahují tyto informace:

- název sportovního režimu
- čas
- datum



- trvání
- mezičasy

Souhrn multisportu obsahuje celková/průměrná data ze všech sportů zahrnutých do multisportu. Na webu Movescount můžete zobrazit podrobný souhrn z vašeho multisportovního režimu.

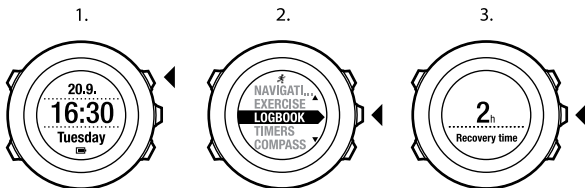
 **RADA:** K podrobnějším údajům máte přístup na Movescount.


## 11.7.2 Doba zotavení

Přístroj Suunto Ambit2 S kdykoli zobrazí vaši aktuální kumulativní dobu zotavení ze všech vašich uložených nastavení. Doba zotavení indikuje, jak dlouho bude trvat vaše úplné zotavení, než budete připraveni na další cvičení při plné intenzitě. Přístroj aktualizuje dobu zotavení v reálném čase.

Postup zobrazení aktuální doby zotavení:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **LOGBOOK (ZÁZNAMNÍK)** a zvolte ji stisknutím [Next].
3. Na displeji je zobrazena doba zotavení.



 **POZNÁMKA:** Doba zotavení je zobrazena jen v případě, že je delší než 30 minut.

## 11.8 Multisportovní trénink

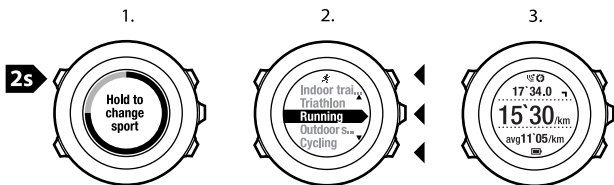
Přístroj Suunto Ambit2 S podporuje multisport; při cvičení můžete snadno přepínat mezi různými sporty a neustále sledovat odpovídající data. Sport můžete při cvičení přepnout manuálně nebo si předem na webu Movescount vytvořit multisportovní režim a stáhnout jej do přístroje Suunto Ambit2 S. Na webu Movescount můžete nastavit intervalový měřič pro každý sportovní režim přidáný do multisportovního režimu. Intervalový měřič se po změně sportu restartuje.

### 11.8.1 Manuální přepínání sportovních režimů při cvičení

Přístroj Suunto Ambit2 S umožňuje při cvičení přepnout do jiného sportovního režimu, aniž by přestal zaznamenávat. V protokolu jsou obsaženy všechny sportovní režimy, které jste použili při cvičení.

Postup manuálního přepnutí sportovního režimu při cvičení

1. Při zaznamenávání vašeho cvičení otevřete sportovní režimy podržením stisknutého tlačítka [Back Lap].
2. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte možnostmi seznamu sportovních režimů.
3. Tlačítkem [Next] vyberte vhodný sportovní režim. Přístroj Suunto Ambit2 S pokračuje v zaznamenávání dat pro zvolený sportovní režim.



**POZNÁMKA:** Přístroj Suunto Ambit2 S při každém přepnutí do jiného sportovního režimu vytvoří mezičas.

**POZNÁMKA:** Zaznamenávání protokolu není při přepnutí do jiného sportovního režimu přerušeno. Zaznamenávání můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka [Start Stop].

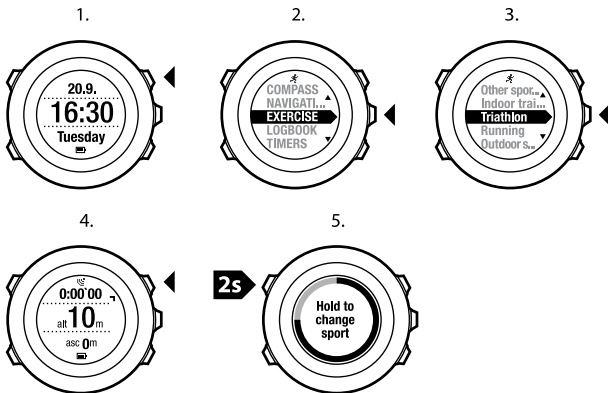
## 11.8.2 Použití předem nakonfigurovaného multisportovního režimu

Na webu Movescount můžete vytvořit svůj vlastní multisportovní režim a načíst jej do přístroje Suunto Ambit2 S. Multisportovní režim může tvořit několik různých sportovních režimů ve specifickém pořadí. Každý sport přidaný do multisportovního režimu má svůj vlastní intervalový měřič. Jako multisportovní režim můžete zvolit **Multisport**, **Adventure racing (Dobrodružně expediční závod)** nebo **Triathlon (Triaťlon)**.

Postup použití předem nakonfigurovaného multisportovního režimu:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Stisknutím [Next] otevřete **EXERCISE (CVIČENÍ)**.

3. Přejděte k předem nakonfigurovanému multisportovnímu režimu a zvolte jej stisknutím [Next].  
Počkejte, dokud přístroj neoznámí nalezení signálu hrudního pásu/GPS, nebo stisknutím [Start Stop] zvolte **Later (Později)**. Přístroj pokračuje ve vyhledávání signál z hrudního pásu/GPS.
4. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam protokolu.
5. Přepnutí na další sport v multisportovním režimu provedete podržením stisknutého tlačítka [Back Lap].



## 11.9 Režim plavání

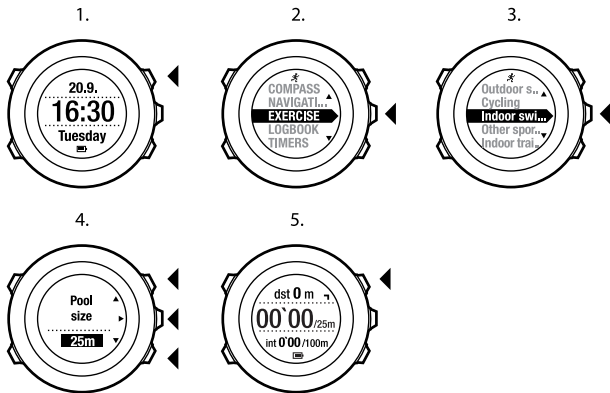
Přístroj Suunto Ambit2 S můžete použít pro záznam různých dat o plavání. Přístroj rovněž rozezná váš plavecký styl. Můžete zaznamenávat své plavání v bazénech nebo venku a později analyzovat data na webu Movescount.

### 11.9.1 Plavání v bazénu

Při používání sportovního režimu plavání v bazénu měří přístroj Suunto Ambit2 S rychlost plavání podle délky bazénu. Každá délka bazénu vytvoří mezičas, který je na Movescount zobrazen jako součást protokolu.

Postup záznamu plavání v bazénu:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Stisknutím [Next] otevřete **EXERCISE (CVIČENÍ)**.
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Indoor swimming (Plavání v bazénu)** a otevřete ji stisknutím [Next].
4. Vyberte délku bazénu. Můžete vybírat z předem nadefinovaných délek bazénu nebo zvolit možnost **custom (vlastní)** a zadat délku. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] procházejte položkami a tlačítkem [Next] potvrďte hodnotu.
5. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam protokolu plavání.



## 11.9.2 Plavání v přírodě

Při používání režimu plavání v přírodě přístroj Suunto Ambit2 S měří vaši rychlost plavání s pomocí GPS a při plavání zobrazuje data v reálném čase.

Postup záznamu plavání v přírodě:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Stisknutím [Next] otevřete **EXERCISE (CVIČENÍ)**.
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Outdoor swimming (Plavání v přírodě)** a zvolte ji stisknutím [Next].

4. Přístroj začne automaticky vyhledávat signál GPS. Počkejte, dokud přístroj neoznámí nalezení signálu GPS, nebo stiskněte [Start Stop] a zvolte **Later (Později)**. Přístroj pokračuje v hledání signálu GPS. Po jeho nalezení začne přístroj zobrazovat a zaznamenávat data GPS.
5. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam protokolu plavání.

1.



2.



3.




4.



5.



 **RADA:** Stisknutím [Back Lap] v průběhu plavání přidáte manuálně mezičasy.

### 11.9.3 Výuka plaveckých stylů do přístroje Suunto Ambit2 S

Přístroj Suunto Ambit2 S můžete naučit rozpoznávat vaše plavecké styly. Po naučení plaveckých stylů je přístroj Suunto Ambit2 S automaticky detekuje, hned jak začnete plavat.

Postup výuky plaveckých stylů:

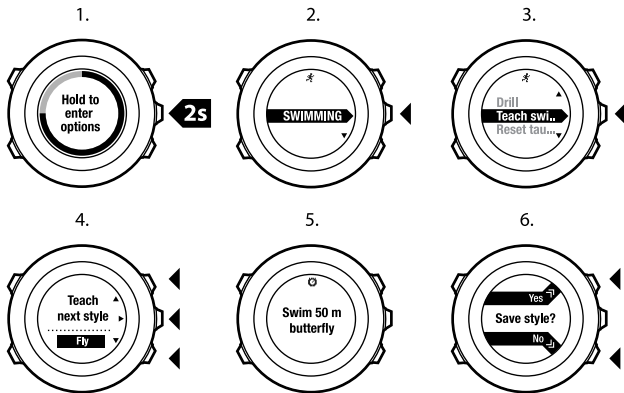
1. Ve sportovním režimu **Indoor swimming (Plavání v bazénu)** otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] zvolte **SWIMMING (PLAVÁNÍ)**.
3. Stisknutím [Next] zvolte **Teach swim style (Výuka plaveckého stylu)**.
4. Tlačítky [Light Lock] a [Start Stop] procházejte možnostmi plaveckých stylů. Tlačítkem [Next] vyberte vhodný plavecký styl. Zvolením **END (KONEC)** můžete ukončit nastavení a pokračovat ve cvičení.

K dispozici jsou tyto možnosti plaveckých stylů:

- **FLY (MOTÝLEK)**
- **BACK (ZNAK)**
- **BREAST (PRSA)**
- **FREE (KRAUL)** (volný styl)

5. Přeplavte bazén zvoleným stylem.
6. Po dokončení plavání uložte styl stisknutím [Start Stop]. Pokud styl nechcete uložit, stiskněte [Light Lock] pro návrat k výběru plaveckého stylu.






 **RADA:** Výuku plaveckých stylů můžete kdykoli ukončit podržením stisknutého tlačítka [Next].

Postup resetování výuky plaveckých stylů na výchozí hodnoty:

1. V režimu **Indoor swimming (Plavání v bazénu)** otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] zvolte **SWIMMING (PLAVÁNÍ)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Reset taught styles (Resetovat naučené styly)** a zvolte ji stisknutím [Next].

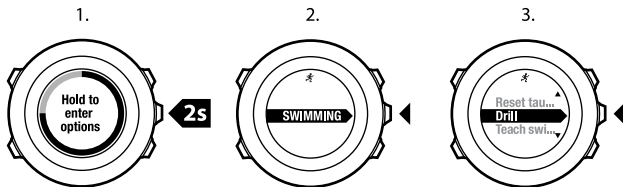
## 11.9.4 Návčik plavání

Návčik techniky plavání můžete provádět kdykoli v průběhu plavání. Provádíte-li návčik některého nestandardního plaveckého stylu (např. používáte pouze nohy), můžete podle potřeby dodatečně upravit délku takto uplavané trasy.

 **POZNÁMKA:** Nezačínáte vzdálenost návčiku plavání, dokud návčik nedokončíte.

Postup návčiku:

1. Při zaznamenávání vašeho plavání v bazénu otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete **SWIMMING (PLAVÁNÍ)**.
3. Stisknutím [Next] zvolte **Drill (Návčik)** a zahajte svůj návčik plavání.
4. Po dokončení návčiku stiskněte [View] a podle potřeby upravte celkovou vzdálenost.

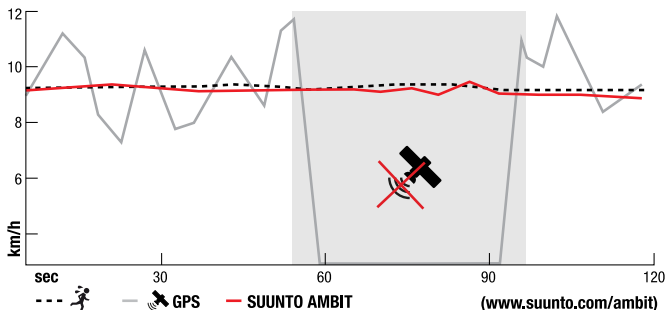


Návčik ukončíte v menu možností otevřením položky **SWIMMING (PLAVÁNÍ)** a zvolením **End drill (Ukončit návčik)**.

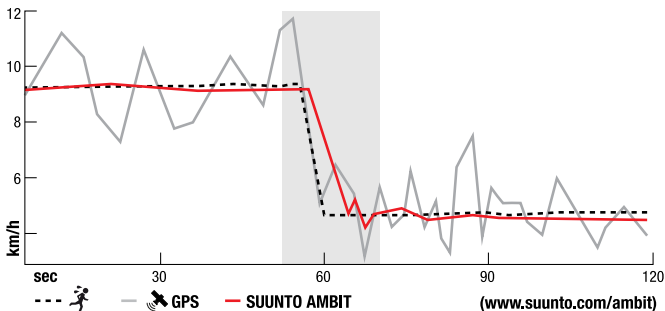
 **RADA:** *Nácvik můžete přerušit stisknutím tlačítka [Start Stop].*

## 12 FUSED SPEED

FusedSpeed™ je jedinečná kombinace informací z GPS a snímače zrychlení zápěstí pro získání mnohem přesnější informace o rychlosti běhání. Signál GPS je adaptivně filtrován na základě zrychlování zápěstí. To poskytuje mnohem přesnější hodnoty o konstantních rychlostech a rychlejší odezvu na změny rychlosti.



FusedSpeed™ nejvíce využijete, pokud při tréninku potřebujete velmi rychlé reakce na změny vaší rychlosti, například při běhání v terénu nebo při intervalovém tréninku. Pokud dočasně ztratíte signál, například protože jej blokují vysoké budovy, je přístroj Suunto Ambit 2 S schopen dočasně pokračovat v ukazování přesné rychlosti, díky GPS kalibrovanému akcelerometru.



**POZNÁMKA:** Funkce FusedSpeed™ je určena pro běhání a další podobné druhy aktivit.

**RADA:** Chcete-li získat co nejpřesnější informace s FusedSpeed™, podívejte se na přístroj podle potřeby jen krátkou chvílí. Držení přístroje před sebou bez pohybu snižuje přesnost.

FusedSpeed™ se aktivuje automaticky v těchto sportovních režimech:


- terénní běh
- triatlon
- běh
- kopaná
- orientační běh

- multisport
- floorball
- americký fotbal

Ostatní sportovní režimy používají základní údaje o rychlosti z GPS.

### **Příklad použití: Běh a cyklistika s FusedSpeed™**

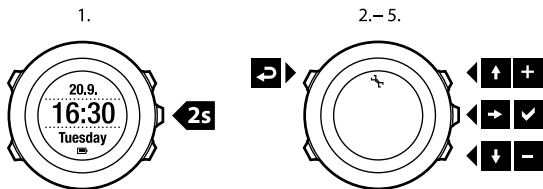
Pokud změňte aktivitu z běhu na cyklistiku, FusedSpeed™ zjistí, že zrychlení zápěstí neposkytuje platné informace o rychlosti. Přístroj automaticky deaktivuje FusedSpeed™ a pro jízdu na kole poskytuje informace o rychlosti jen na základě prostého GPS. Pokud změňte aktivitu z cyklistiky na běh, FusedSpeed™ se automaticky aktivuje.

 **POZNÁMKA:** *FusedSpeed™ pracuje správně jen v případě, že při změně aktivit používáte stejný sportovní režim.*

# 13 ÚPRAVA NASTAVENÍ

Postup otevření a úpravy nastavení:

1. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] vyberte menu.
3. Stisknutím [Next] otevřete nastavení.
4. Stisknutím [Start Stop] a [Light Lock] upravte nastavení hodnot.
5. Stisknutím [Back Lap] se vrátíte na předchozí zobrazení v nastavení nebo podržte stisknuté tlačítko [Next] pro opuštění menu možností.



Máte přístup k těmto možnostem:

**PERSONAL (OSOBNÍ) nastavení**

- **Weight (Hmotnost)**
- **Max HR (Maximální tep)**

**NAVIGATION (NAVIGACE)**

- **POIs (Points of interest) (Místa zájmu (POI))**
- **Location (Umístění)**
- **Routes (Trasy)**

**GENERAL (OBEČNÁ) nastavení**

## Formats (Formáty)


- **Unit system (Jednotky):**
    - **Metric (Metrické)**
    - **Imperial (Imperiální)**
    - **Advanced (Pokročilé):** Umožňuje na Movescount přizpůsobit kombinaci metrických a imperiálních jednotek.
  - **Position format (Formát polohy):**
    - **WGS84 Hd.d°**
    - **WGS84 Hd°m.m'**
    - **WGS84 Hd°m's.s**
    - **UTM**
    - **MGRS**
    - **British (BNG) (Britské (BNG))**
    - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Finské (ETRS-TM35FIN))**
    - **Finnish (KKJ) (Finské (KKJ))**
    - **Irish (IG) (Irské (IG))**
    - **Swedish (RT90) (Švédské (RT90))**
    - **Swiss (CH1903) (Švýcarské (CH1903))**
    - **UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 Aljaška)**
    - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
    - **UTM NAD83**
  - **Time format (Formát času):** 12 nebo 24 hodin
  - **Date format (Formát data):** dd.mm.rr, mm/dd/rr
- Time/date (Čas/datum)**
- **GPS timekeeping (GPS časomíra):** zap. či vyp.
  - **Dual time (Duální čas):** hodiny a minuty
  - **Alarm (Budík):** zapnutý/vypnutý, hodiny a minuty



- **Time (Čas):** hodiny a minuty
- **Date (Datum):** rok, měsíc, den

### Tones/display (Tóny/displej)

- **Invert display (Invertování displeje):** invertuje displej
- **Button lock (Zámek tlačítek)**
  - **Time mode lock (Zámek režimu čas):** Zámek tlačítek v režimu TIME (ČAS).
    - **Actions only (Pouze akce):** Start a menu možností jsou zamknuté.
    - **All buttons (Všechna tlačítka):** Všechna tlačítka jsou zamknuta. Podsvícení je možné aktivovat v režimu **Night (Noc)**.
  - **Sport mode lock (Zámek režimu sport):** Zámek tlačítek ve sportovních režimech.
    - **Actions only (Pouze akce):** Při cvičení je zamknuto tlačítko [Start Stop], [Back Lap] a menu možností.
    - **All buttons (Všechna tlačítka):** Všechna tlačítka jsou zamknuta. Podsvícení je možné aktivovat v režimu **Night (Noc)**.
- **Tones (Tóny):**
  - **All on (Všechny zapnuty):** tóny tlačítek a systémové tóny jsou aktivovány
  - **Buttons Off (Tlačítka vypnuta):** aktivovány jsou pouze systémové tóny
  - **All off (Všechny vypnuty):** všechny tóny jsou vypnuty

 **POZNÁMKA:** Budík bude znít i v případě, že jsou všechny tóny vypnuty.

- **Backlight (Podsvícení)**

**Mode (Režim):**

- **Normal (Normální):** Když stisknete [Light Lock] a když zní budík, rozsvítí se podsvícení na několik sekund.
- **Off (Vypnuto):** Podsvícení nelze zapnout stisknutím tlačítka nebo když zní budík.
- **Night (Noc):** Když stisknete jakékoli tlačítko a když zní budík, rozsvítí se podsvícení na několik sekund. Režim **Night (Noc)** značně redukuje výdrž baterie.
- **Toggle (Přepínání):** Podsvícení se rozsvítí po stisknutí [Light Lock]. Zůstává rozsvícené, dokud znovu nestisknete [Light Lock].

**Brightness (Jas):** Nastavuje jas podsvícení (v procentech).

- **Display contrast (Kontrast displeje):** Nastavuje kontrast displeje (v procentech).

**Compass (Kompas)**

- **Calibration (Kalibrace):** Zahájí kalibraci kompasu.
- **Declination (Deklinace):** Nastavuje hodnotu deklinace kompasu.

**Map (Mapa)**

- **Orientation (Orientace)**
  - **Heading up (Směrování):** Zobrazuje zvětšenou část mapy se směrem cesty nahoru.
  - **North up (Sever nahoru):** Zobrazuje zvětšenou část mapy se severem nahoru.

Nastavení **PAIR (PÁROVÁNÍ)**

- **Bike PODs (Bike PODy):** Párování Bike PODu.
- **Power POD:** Párování Power PODu.
- **HR belt (Hrudní pás):** Párování hrudního pásu.
- **Foot POD:** Párování Foot PODu.
- **Cadence POD:** Párování Cadence PODu.

## 13.1 Menu servis


Pro otevření menu servis podržte současně stisknutá tlačítka [Back Lap] a [Start Stop], dokud se v zařízení neotevře menu servis.




Menu servis obsahuje tyto položky:

- **INFO (INFORMACE):**
  - **Air pressure (Tlak vzduchu):** ukáže absolutní tlak vzduchu a teplotu.
  - **Version (Verze):** ukáže aktuální verzi softwaru a hardwaru přístroje Suunto Ambit2 S.
- **TEST:**
  - **LCD test (Test LCD):** umožňuje otestovat, zda LCD pracuje správně.
- **ACTION (AKCE):**

- **Sleep mode (Režim spánku):** umožňuje přepnout přístroj do režimu spánku.
- **GPS reset (Reset GPS):** umožňuje resetovat GPS.

 **POZNÁMKA:** *Resetováním GPS se vyresetují data GPS, hodnoty kalibrace kompasu, grafy alti/baro a doba zotavení. Vaše uložené záznamy však nebudou odstraněny.*

 **POZNÁMKA:** *Obsah menu servis se může při aktualizacích změnit bez oznámení.*


## Režim spánku

Pokud přístroj Suunto Ambit2 S nepoužíváte a chcete šetřit jeho baterii, můžete jej přepnout do režimu spánku.

Postup přepnutí přístroje do režimu spánku:

1. V menu servis přejděte tlačítkem [Light Lock] k položce **ACTION (AKCE)** a otevřete ji stlačením [Next].
2. Stisknutím [Next] zvolte **Sleep mode (Režim spánku)**.
3. Stisknutím [Start Stop] potvrďte nebo stisknutím [Light Lock] zrušte operaci.

Chcete-li aktivovat přístroj z režimu spánku, stiskněte libovolné tlačítko.

 **POZNÁMKA:** *Pokud se nepohybuje po dobu 30 minut, přístroj se přepne do režimu úspory energie. Když se začne pohybovat, znovu se aktivuje.*

## Resetování GPS

V případě, že GPS nepracuje správně, můžete v menu servis resetovat GPS data.

Postup resetování GPS:

1. V menu servis přejděte tlačítkem [Light Lock] k položce **ACTION (AKCE)** a otevřete ji stlačením [Next].
2. Stisknutím [Light Lock] přejděte k položce **GPS reset (Reset GPS)** a otevřete ji pomocí [Next].
3. Stisknutím [Start Stop] potvrďte resetování GPS nebo stisknutím [Light Lock] zrušte operaci.

## 13.2 Změna jazyka

Výchozí jazyk přístroje Suunto Ambit2 S je angličtina. Chcete-li změnit jazyk, připojte přístroj k počítači a stáhněte doplňkové jazyky z webu Movescount. Dostupné jazyky jsou: angličtina, francouzština, španělština, němčina, finština, švédština, italština, portugalština a holandština.

# 14 PÁROVÁNÍ PODU/HRUDNÍHO PÁSU

Spárujte přístroj Suunto Ambit2 S s doplňkovými Suunto PODy (Bike POD, Power POD, hrudní pás, Foot POD nebo Cadence POD) a ANT+ PODy, abyste při cvičení získali dodatečné informace o rychlosti, vzdálenosti výkonu a tempu. Seznam kompatibilních výrobků s ANT+ najdete na [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

Můžete spárovat až šest PODů současně:

- tři Bike PODy (v jednu chvíli je možné používat pouze jeden Bike POD)
- jeden Cadence POD
- jeden Foot POD
- jeden Power POD

Spárujete-li více PODů, přístroj Suunto Ambit2 S si zapamatuje pouze nejnověji spárovaný od každého typu PODu.

Hrudní pás nebo POD obsažený v balení přístroje Suunto Ambit2 S je již spárován. Párování je vyžadováno pouze v případě, že chcete s přístrojem používat nový hrudní pás nebo POD.

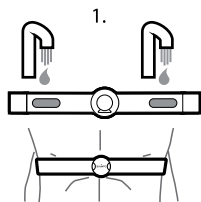
Postup párování PODu/hrudního pásu:

## 1. Aktivujte POD/hrudní pás:

- Bike POD: otočte pneumatikou s nainstalovaným Bike PODem.
- Power POD: otočte klikou nebo pneumatikou s nainstalovaným Bike PODem.
- Hrudní pás: navlhčete kontaktní plochy a nasadte si hrudní pás.
- Cadence POD: otočte pedálem kola s nainstalovaným Cadence PODem.
- Foot POD: nakloňte Foot POD o 90 stupňů.

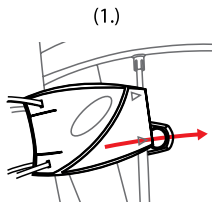
## 2. Otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].

3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PAIR (PÁROVÁNÍ)** a otevřete ji stisknutím [Next].
4. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte příslušenstvím **Bike POD, Power POD, HR belt (hrudní pás), Foot POD a Cadence POD**.
5. Stisknutím [Next] zvolte POD nebo hrudní pás a zahajte párování.
6. Držte přístroj Suunto Ambit2 S v blízkosti PODu/pásu (méně než 30 cm) a počkejte, dokud přístroj neoznámí, že byl POD/pás spárován. Pokud párování selže, stiskněte [Start Stop] pro opakování nebo [Light Lock] pro návrat do nastavení párování.



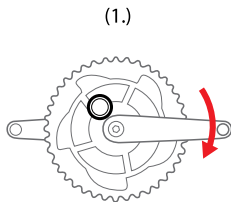
SUUNTO COMFORT BELT

(1.)

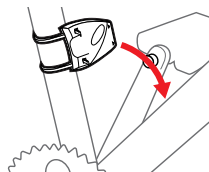


SUUNTO BIKE POD

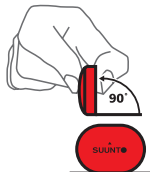
(1.)



POWER POD

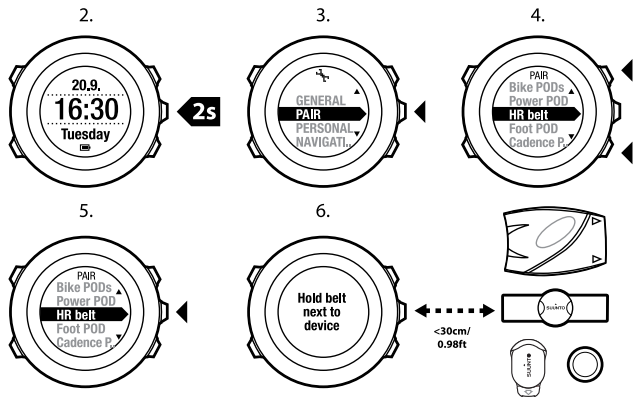


SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD





**POZNÁMKA:** S přístrojem Suunto Ambit2 S můžete spárovat různé typy PODů. Další informace, viz uživatelskou příručku k Power PODu.

**RADA:** Hrudní pás aktivujete rovněž jeho navlhčením a stisknutím obou kontaktních ploch elektrod.

### Řešení problémů: Selhalo párování hrudního pásu


Pokud selže párování hrudního pásu, vyzkoušejte následující postup:

- Zkontrolujte, zda je pás připojen k modulu.

- Ověřte, že máte správně nasazen hrudní pás (viz *Oddíl 11.4 Nasazení hrudního pásu na straně 63*).
  - Ověřte, že plochy kontaktů elektrod hrudního pásu jsou navlhčené.
- Další informace o párování PODů, viz uživatelské příručky k PODům.

## 14.1 Kalibrování PODů

Pomocí přístroje Suunto Ambit2 S můžete kalibrovat Suunto Foot POD, abyste získali přesnější informace o rychlosti a vzdálenosti. Kalibraci proveďte na přesně změřené vzdálenosti, například na 400metrové běžecké dráze.


 **POZNÁMKA:** *Foot POD představuje oba přístroje: Suunto Foot POD Mini a Suunto ANT+ Foot POD.*

Postup kalibrace Suunto Foot PODu s přístrojem Suunto Ambit2 S:

1. Připevněte si Suunto Foot POD na botu. Další informace, viz Stručnou příručku Suunto Foot POD Mini nebo Uživatelskou příručku Suunto Foot PODu.
2. V menu start vyberte sportovní režim (například **Running (Běh)**).
3. Rozeběhněte se svým obvyklým tempem. Při protnutí startovní čáry stiskněte [Start Stop] pro zahájení záznamu.
4. Běžte na vzdálenost 800–1000 metrů svým obvyklým tempem (například dva okruhy na 400metrové dráze).
5. Po proběhnutí cílem přerušte zaznamenávání stisknutím [Start Stop].
6. Stisknutím [Back Lap] zastavíte zaznamenávání. Po zastavení cvičení uložte protokol stisknutím [Start Stop]. Pokud protokol nechcete uložit, stiskněte [Light Lock].

Tlačítkem [Next] procházejte zobrazeními souhrnu, dokud nedojdete k naměřené vzdálenosti. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] upravte vzdálenost zobrazenou na displeji na skutečně uběhnutou hodnotu. Volbu potvrďte zvolením [Next].

7. Kalibraci PODu potvrďte stisknutím [Start Stop]. Váš Foot POD je nyní kalibrován.

 **POZNÁMKA:** Pokud nebylo připojení k přístroji Foot POD v průběhu kalibrace stabilní, nebudete mít možnost upravit vzdálenost v souhrnu vzdálenosti. Zajistěte, aby byl Foot POD připevněn správně podle pokynů a zkuste to znovu.

Chcete-li kalibrovat Suunto Bike POD, nastavte na Movescount obvod pneumatiky bicyklu. Movescount vypočítá kalibrační faktor. Výchozí kalibrační faktor je 1,0, který je určen pro 26" pneumatiku cross-country bicyklu.



















# 15 IKONY

V přístroji Suunto Ambit2 S jsou zobrazeny například tyto ikony:

	chronograf
	nastavení
	intenzita signálu GPS
	párování
	srdeční tep
	režim sportu
	budík
	intervalový měřič
	zámek tlačítek
	baterie
	aktuální obrazovka
	indikátory tlačítek
	nahoru/zvýšit
	další/potvrdit
	dolů/snížit

## Ikony POI

V přístroji Suunto Ambit2 S jsou k dispozici tyto ikony POI:

	budova/domov
	auto/parkoviště
	kemp/kempink
	jídlo/restaurace/kavárna
	ubytování/hostel/hotel
	voda/řeka/jezero/pobřeží
	hora/kopec/údolí/převis
	les
	křižovatka
	výhled
	začátek
	konec
	geocache
	waypoint
	cesta/dráha
	skála
	louka
	jeskyně

## 16 TERMINOLOGIE

Automatické kolo	S funkcí <b>AUTOLAP (AUTOM. KOLO)</b> můžete definovat kola v jednotkách vzdálenosti místo času.
Formát	Způsob zobrazování údajů GPS přijímače na náramkovém přístroji. Běžně se zeměpisná šířka/délka uvádí ve stupních a minutách, s možností pro stupně, minuty a vteřiny, pouze stupně nebo jeden z několika formátů sítě.
FusedSpeed™	FusedSpeed™ je jedinečná kombinace informací z GPS a snímače zrychlení pro získání mnohem přesnější informace o rychlosti běhání. Signál GPS je adaptivně filtrován na základe zrychlování. To poskytuje mnohem přesnější hodnoty o konstantních rychlostech a rychlejší odezvu na změny rychlosti. Funkce FusedSpeed™ je určena pro běhání a další podobné druhy aktivit.
Síť	Systém sítě je soustava čar, které se na mapě vzájemně kříží v pravém úhlu. Systémy sítí umožňují vyhledat nebo určit konkrétní místo na mapě.
Limity srdečního tepu	Otevřete Movescount a specifikujte horní a dolní limity srdečního tepu. Nastavení pak přeneste do přístroje.
Čas kola	Trvání aktuálního kola. Při vytváření nového kola se čas vynuluje a přístroj začne počítat čas nového kola. Když při cvičení začínáte nové kolo, uvidíte na displeji vyskakovací okno s číslem kola, například "1", "2"...

Navigace	Cestování do určeného waypointu se znalostí aktuálního umístění ve vztahu k určenému waypointu.
Peak Training Effect	<p>Peak Training Effect (maximální tréninkový efekt) je parametr, který indikuje vliv tréninku na vaši maximální aerobní výkonnost (<math>VO_2\max</math>).</p> <p>Otevřete Movescount a vyberte, aby byl zobrazen při tréninku. Pokud si necháte zobrazovat Peak Training Effect, můžete v průběhu cvičení vidět odhadovaný efekt cvičení na vaši maximální výkonnost na stupnici od 1 do 5, od malého po přesahující.</p> <p>Peak Training Effect funguje nejlépe při střední až vysoké konstantní intenzitě. Není příliš vhodný pro porovnávání cvičení s nízkou intenzitou. Základní vytrvalostní trénink, bez ohledu na jeho délku a únavnost, bude mít nízký Peak Training Effect.</p>
Místo zájmu (POI)	Souřadnice jednoho místa uložené v paměti přístroje Suunto Ambit2 S.
Umístění	Přesné mapové souřadnice určeného místa.
Trasa	Trasa je tvořena několika waypointy. Trasu můžete vytvořit na Movescount a stáhnout ji do přístroje Suunto Ambit2 S.
Mezičas	Čas od zahájení měření v jakémkoli místě cvičení.

Suunto App	Suunto Apps lze vytvářet na webu Movescount. Díky nim můžete přidat nové funkce do přístroje Suunto Ambit2 S. Suunto Apps můžete přidat do sportovních režimů na webu Movescount a synchronizovat je do svého přístroje.
Suunto App Designer	Suunto App Designer je snadno použitelný grafický nástroj, který všem uživatelům umožňuje vytvářet nové funkce. Je vyžadována registrace na webu Movescount. Nástroj Suunto App Designer najdete na webu Movescount.
Suunto App Zone	V sekci Suunto App Zone webu Movescount můžete najít existující Suunto Apps. Sekcí Suunto App Zone můžete procházet i bez registrace na Movescount.
SWOLF	Funkce SWOLF je použita pro měření efektivity plavání. Je to kombinace doby plavání a počtu záběrů na určené vzdálenosti.
Dráha	Dráha je cesta, kterou uskuteční uživatel.
Waypoint	Souřadnice místa bodu trasy. Trasa je tvořena několika waypointy.



## 17 PÉČE A ÚDRŽBA


S jednotkou zacházejte opatrně – zabraňte úderům nebo nárazům na ni. Za normálních podmínek přístroj nebude potřebovat servisní zásah. Po použití jej omyjte čistou vodou, mýdlovým roztokem a opatrně osušte jeho povrch vlhkým, měkkým hadříkem nebo jelenicí.

Další informace o péči a údržbě jednotky najdete na [www.suunto.com](http://www.suunto.com), kde jsou k dispozici různé podpůrné materiály, včetně odpovědí na časté dotazy a instruktážních videí. Můžete zde rovněž poslat dotaz přímo na technickou podporu Suunto nebo získat pokyny, jak si nechat opravit svůj přístroj v autorizovaném servisu Suunto Contact Center. Neopravujte jednotku sami.

Případně můžete kontaktovat technickou podporu Suunto Contact Center telefonicky na čísle uvedeném na poslední stránce tohoto dokumentu.

Kvalifikovaný personál Suunto vám pomůže a v případě potřeby při telefonickém hovoru vyřeší problémy s vaším přístrojem.


Používejte pouze originální příslušenství Suunto - poškození neoriginálním příslušenstvím není kryto zárukou.

 **RADA:** Nezapomeňte registrovat svůj přístroj Suunto Ambit2 S na MySuunto na stránce [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register), abyste získali přizpůsobenou podporu podle vašich požadavků.

### 17.1 Odolnost proti vodě

Přístroj Suunto Ambit2 S je voděodolný do 50 metrů / 164 stop / 5 bar. Hodnota v metrech se vztahuje k aktuální hloubce potápění a je testována

tlakem vody při zkoušce odolnosti vodě Suunto. To znamená, že hodinky můžete používat při plavání a šnorchlování, ale neměly by být používány při jakémkoli typu potápění.


 **POZNÁMKA:** *Odolnost proti vodě není rovna funkční provozní hloubce. Označení odolnosti proti vodě se vztahuje k statické těsnosti odolávající při sprchování, koupání, plavání, potápění v bazénu a šnorchlování.*

Aby bylo dodržena odolnost proti vodě, doporučujeme:


- nikdy nepoužívejte tlačítka, pokud je přístroj pod vodou.
- nikdy nepoužívejte přístroj jinak, než pro co je určen.
- v případě oprav kontaktujte autorizovaný servis Suunto, distributora nebo prodejce.
- udržujte přístroj v čistotě, bez prachu a písku.
- nikdy se nepokoušejte otevřít tělo přístroje.
- zabraňte působení rychlých změn teploty vzduchu nebo vody na přístroj.
- pokud byl přístroj vystaven působení slané vody, vždy jej omyjte čistou vodou.
- nikdy nemiňte tlakovou vodu na tlačítka.
- zabraňte nárazu nebo pádu přístroje.


## 17.2 Nabíjení baterie

Výdrž baterie na jedno nabití závisí na způsobu používání přístroje Suunto Ambit2 S. Výdrž může být v rozsahu 8 až 25 hodin nebo více. Se základní funkcí hodinek může být až 15 dní. Další informace o životnosti baterie, viz *Kapitola 18 Technické údaje na straně 117.*

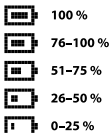
 **POZNÁMKA:** *Nízké teploty snižují výdrž baterie na jedno nabití.*

 **POZNÁMKA:** *Kapacita nabíjitelné baterie se časem snižuje.*


 **POZNÁMKA:** *V případě abnormálního poklesu kapacity z důvodu vadné baterie je zárukou Suunto zajištěna výměna baterie do 1 roku nebo max. 300 nabíjecích cyklů, podle toho, co nastalo dříve.*

 **RADA:** *Pokud je nastavena frekvence zjišťování GPS souřadnic každou sekundu, jedno nabití vydrží nejméně ~8 hodin. Pokud je zjišťování GPS nastaveno na 60 sekund, výdrž jednoho nabití je ~25 hodin.*

Ikona baterie indikuje úroveň nabití baterie. Pokud úroveň nabití baterie klesne pod 10%, ikona baterie bude blikat po dobu 30 sekund. Pokud úroveň nabití baterie klesne pod 2 %, ikona baterie bude blikat trvale.

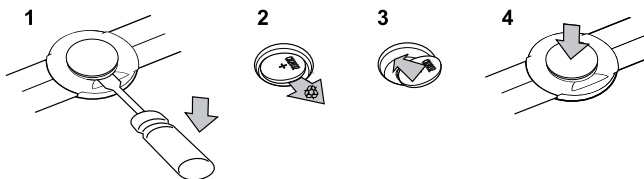


Nabíjte baterii připojením přístroje k počítači USB kabelem Suunto nebo ji nabíjte USB kompatibilní nabíječkou Suunto. Úplné nabití prázdné baterie trvá přibližně 2 - 3 hodiny.

 **RADA:** Chcete-li šetřit životnost baterie, otevřete Movescount a změňte frekvenci zjišťování GPS a frekvenci záznamu ve sportovním režimu.

## 17.3 Výměna baterie v hrudním pásu

Baterii vyměňte podle následujícího nákresu:



# 18 TECHNICKÉ ÚDAJE

## Obecné

- provozní teplota: -20 °C až +60 °C / -5 °F až +140 °F
- teplota nabíjení baterie 0 °C až +35 °C / +32 °F až +95 °F
- skladovací teplota: -30 °C až +60 °C / -22 °F až +140 °F
- hmotnost: 72 g/2,54 oz
- odolnost proti vodě (přístroj): 50 metrů/164 stop/5 bar
- odolnost proti vodě (hrudní pás): 20 metrů / 66 stop (ISO 2281)
- sklíčko: minerální krystalické sklo
- napájení: nabíjecí baterie lithium-ion
- výdrž baterie (jedno nabití):
  - ~ 8 hodin při 1sekundovém intervalu
  - ~ 25 hodin při 60sekundovém intervalu
  - ~ 15 dní v režimu **TIME (ČAS)** (bez GPS)

## Paměť

- waypointy: max. 100

## Rádiový přijímač

- kompatibilní se Suunto ANT a ANT+™
- komunikační frekvence:
  - ANT+ > 2,457 GHz
  - ANT > 2.465 GHz
- modulace GFSK
- dosah: ~ 2 m / 6 st.



## **Výškoměr**

- zobrazený rozsah: -500 ... 9000 metrů/-1500 ... 29500 stop
- rozlišení: 1 metr/3 stopy

## **Chronograf**

- rozlišení: 1 sekunda do 9:59'59, poté 1 minuta

## **Kompas**

- rozlišení: 1 stupeň/18 bodů

## **GPS**

- technologie: SiRF star IV
- rozlišení: 1 metr/3 stopy

## **18.1 Ochranná známka**

Přístroj Suunto Ambit2 S, jeho loga a další druhové ochranné známky a názvy jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všechna práva vyhrazena.

## **18.2 CE**

Společnost Suunto Oy zde prohlašuje, že tento záपěstní počítač je v souladu se základními požadavky a dalšími pokyny směrnice 1999/5/EC.

## 18.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2013. Všechna práva vyhrazena. Suunto, názvy výrobků Suunto, jejich loga a další druhové ochranné známky a názvy Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je majetkem firmy Suunto Oy a je určen výhradně pro použití jejími klienty k získání znalostí a klíčových informací o používání výrobků Suunto. Obsah publikace by neměl být používán nebo distribuován za žádným jiným účelem, ani jinak sdělován, uveřejňován nebo reprodukován bez předchozího písemného souhlasu firmy Suunto Oy. Přestože věnujeme velkou péči tomu, aby informace obsažené v této dokumentaci byly úplné a přesné, není vyjádřena ani předpokládána žádná záruka na přesnost. Obsah dokumentu může být kdykoli změněn bez předchozího oznámení. Nejnovější verzi této dokumentace je možné stáhnout ze stránek [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 18.4 Oznámení o patentu

Tento výrobek je chráněn patenty v jedné a jejich odpovídajícími národními zákony: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU konstrukce 001296636-0001/0006, 001332985-0001 nebo 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (hrudní pás: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Byly použity i ostatní patenty.

## 18.5 Záruka

OMEZENÁ ZÁRUKA SUUNTO

Firma Suunto zaručuje, že v průběhu Záruční doby bude firma Suunto nebo autorizovaná servisní centra Suunto (dále bude uváděno pouze Servisní centra), v rámci podmínek této Omezené záruky, na základě vlastního uvážení zdarma nahrazovat vady materiálu nebo zpracování a) opravením, b) výměnou nebo c) náhradou. Tato Omezená záruka je platná a vymahatelná jen v zemi, ve které došlo ke koupi, pokud není místními zákony stanoveno jinak.

## **Záruční doba**

Záruční doba začíná datem koupě původním kupujícím. Záruční doba přístrojů s displejem je dva (2) roky. Záruční doba na spotřební materiály a příslušenství pro všechny výrobky, mimo jiné (ale ne omezeně) na přístroje POD a zařízení pro přenos srdeční frekvence, je jeden (1) rok. Kapacita nabíjitelné baterie se časem snižuje. V případě abnormálního poklesu kapacity z důvodu vadné baterie je zárukou Suunto zajištěna výměna baterie do 1 roku nebo max. 300 nabíjecích cyklů, podle toho, co nastalo dříve.

## **Vyloučení a omezení**

Tato Omezená záruka se nevztahuje na:

1. a) normální opotřebení a odření, b) defekty způsobené hrubým zacházením, nebo c) defekty či poškození způsobené nesprávným používáním nebo používáním v rozporu s doporučením;
2. uživatelské příručky nebo položky třetích stran;
3. defekty a domnělé defekty způsobené používáním s jakýmkoli výrobkem, příslušenstvím, softwarem nebo službou nevyrobenou nebo nedodanou firmou Suunto;



Tato Omezená záruka není vynutitelná, pokud:

1. byl výrobek otevřen mimo zamýšlené použití;
2. byl výrobek opravován pomocí neautorizovaných náhradních součástí; upravován nebo opravován neautorizovaným Servisním střediskem;
3. bylo odstraněno, upraveno nebo jinak zneplatněno výrobní číslo, na základě výhradního uvážení firmy Suunto;
4. byl výrobek vystaven působení chemikálií, včetně, ale ne výhradně, odpuzovačům hmyzu.

Suunto nezaručuje, že provoz Výrobku bude nepřerušovaný nebo bezchybný nebo že Výrobek bude pracovat s jiným hardwarem či softwarem dodaným třetí stranou.

## **Přístup k záruční službě Suunto**

Pro přístup k záruční službě Suunto musíte doložit doklad o koupi. Pokyny k získání záručního servisu najdete na [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). Máte-li pochybnosti nebo dotazy, najdete zde i rozsáhlou nabídku podpůrných materiálů. Nebo odtud můžete poslat dotaz přímo na technickou podporu Suunto Contact Center. Případně můžete kontaktovat technickou podporu Suunto Contact Center telefonicky na čísle uvedeném na poslední stránce tohoto dokumentu. Kvalifikovaný personál Suunto vám pomůže a v případě potřeby při telefonickém hovoru vyřeší problémy s vaším přístrojem.

## **Omezené ručení**

Do maximálního rozsahu povoleného použitelnými závaznými zákony je tato omezená záruka váš jediný a výlučný prostředek a nahrazuje všechny ostatní záruky, vyjádřené nebo předpokládané. Firma Suunto nebude odpovědná za zvláštní, nahodilé, trestné nebo následné škody, mimo jiné

za ztráty očekávaných výhod, ztráty dat, ztráty použití, náklady na kapitál, náklady na náhradní vybavení či zařízení, nároky třetích stran, poškození vlastnictví, které jsou následkem zakoupení nebo používání výrobku nebo pocházející z přestoupení záruky, přestoupení smlouvy, nedbalosti, přečinu, zákonné nebo spravedlivé teorie, i když firma Suunto věděla o možnosti takovýchto škod. Firma Suunto nebude zodpovědná za zpoždění při provádění záruční služby.

# Index

## A

aktualizování softwaru, 16  
automatické přerušení, 77

## B

baterie  
    hrudní pás, 116  
    nabíjení, 114  
budík, 24

## C

časovače  
    odpočítávací měřič, 58

## D

doba zotavení, 81  
duální čas, 23  
dynamický souhrn, 80

## F

formáty polohy, 29  
FusedSpeed, 92

## G

GPS, 28  
    řešení problémů, 29  
    resetování, 101  
GPS časomíra, 26

## H

hledání cesty zpět, 75  
hrudní pás, 62–63  
    párování, 102

## I

ikony, 108  
Ikony POI, 109  
intervalový měřič, 73  
invertování displeje, 18

## J

jazyk, 101

## K

kalibrování  
    Foot POD Mini, 106

- kompas, 52
  - Suunto Bike POD, 106
- kola, 69
- kompas, 51
  - hodnota deklinace, 54
  - kalibrování, 52
  - v průběhu cvičení, 72
- kontrast displeje, 19

## M

- menu servis, 99
- místo zájmu (POI)
  - manuální přidání souřadnic, 35
  - navigování, 38
  - odstranění, 41
  - přidání aktuálního umístění, 32
- Movescount
  - připojení na, 14
  - Suunto aplikace, 17
  - Suunto App Designer, 17
  - Suunto App Zone, 17
- multisportovní trénink, 82
  - manuální přepínání sportovních režimů, 82

## N

- nabíjení baterie, 13
- nastavení, 95

- budík, 24
- čas, 21–22
- datum, 23
- duální čas, 23
  - GPS časomíra, 26
- nastavení času, 21
  - GPS časomíra, 26
- nastavení kontrastu displeje, 19
- navigování
  - hledání cesty zpět, 75
  - místo zájmu (POI), 38
  - řešení problémů, 29
  - trasa, 44
  - v průběhu cvičení, 74

## O

- odpočítávací měřič, 58

## P

- párování
  - Bike POD, 102
  - Cadence POD, 102
  - Foot POD, 102
  - hrudní pás, 102
  - POD, 102
  - Power POD, 102
- plavání, 85
  - návčivky, 90

plavání v bazénu, 85  
plavání v přírodě, 86  
výuka plaveckých stylů , 88  
po cvičení, 78, 80  
POD  
    párování, 102  
podsvícení, 11  
přizpůsobení , 14

## R

resetování GPS, 101  
režim času, 21  
režim spánku, 100  
režim sportu  
    po cvičení, 78, 80  
    v průběhu cvičení, 68  
    zahájení cvičení, 65  
řešení problémů  
    signál srdečního tepu, 63

## S

sítě, 29  
sportovní režimy, 16, 60  
    doplňkové možnosti, 61  
stopky  
    aktivace, 56  
    deaktivace, 56  
    mezičasy, 57

používání, 57  
přerušeni, 57  
resetování, 57  
Suunto aplikace, 17  
Suunto App Designer, 17  
Suunto App Zone, 17  
Suunto Foot POD, 106

## T

tlačítka, 10  
trasa  
    navigování, 44  
    odstranění, 50  
    přidání, 43

## U

údržba, 113  
umístění, 31

## V

vlastní sportovní režimy, 16  
v průběhu cvičení, 68  
    kompas, 72  
    navigování, 74

## W

waypointy, 43–44

## Z

zahájení cvičení, 65

zámek tlačítek, 11

zaznamenávání dráhy, 68

záznam nadmořské výšky, 69

záznamník, 78



## SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/ambit](http://www.suunto.com/ambit)

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

[www.suunto.com](http://www.suunto.com)

  
**SUUNTO**

© Suunto Oy 04/2013  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.