

SUUNTO AMBIT

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA


1 BEZPEČNOST	5
2 Vítejte	7
3 Ikony a segmenty na displeji	8
4 Používání tlačítek	9
4.1 Použití podsvícení a zámku tlačítek	10
5 Začínáme	12
6 Přizpůsobení přístroje Suunto Ambit	13
6.1 Připojení k Movescount	13
6.2 Aktualizování přístroje Suunto Ambit	15
6.3 Vlastní režimy	15
6.4 Invertování displeje	16
7 Používání režimu času	18
7.1 Změna nastavení času	18
8 Navigace	23
8.1 Používání GPS	23
8.1.1 Získání signálu GPS	23
8.1.2 GPS síť a formáty polohy	25
8.2 Zjišťování vašeho umístění	26
8.3 Přidání waypointů	27
8.4 Navigování k waypointu	29
8.5 Odstranění waypointu	32
9 Používání režimu Alti & Baro	35
9.1 Jak pracuje režim Alti & Baro	35
9.1.1 Získání správných údajů	36
9.1.2 Získání nesprávných údajů	37


9.2 Vybrání vhodného profilu pro prováděnou aktivitu	38
9.2.1 Nastavení profilů	39
9.2.2 Nastavení referenčních hodnot	39
9.3 Používání profilu Altimeter (Výškoměr)	40
9.4 Používání profilu Barometer (Barometr)	41
9.5 Používání profilu Automatic (Automaticky)	43
10 Používání 3D kompasu	45
10.1 Kalibrování kompasu	45
10.2 Nastavení hodnoty deklinace	47
11 Používání režimů cvičení	50
11.1 Režimy cvičení	50
11.2 Doplnkové možnosti v režimech cvičení	51
11.3 Použití hrudního pásu	52
11.4 Nasazení hrudního pásu	53
11.5 Zahájení cvičení	55
11.6 V průběhu cvičení	57
11.6.1 Zaznamenávání dráhy	57
11.6.2 Vytváření kol	58
11.6.3 Záznam nadmořské výšky	59
11.7 Po cvičení	61
11.7.1 Po cvičení s hrudním pásem	62
11.7.2 Po cvičení bez hrudního pásu	63
12 FusedSpeed	64
Příklad použití: Běh a cyklistika s FusedSpeed™	66
13 Úprava nastavení	67


13.1 Menu servis	70
13.2 Změna jazyka	72
14 Párování PODu/hrudního pásu	73
14.1 Kalibrování PODu	75
15 Ikony	76
16 Terminologie	80
17 Péče a údržba	82
17.1 Odolnost proti vodě	82
17.2 Nabíjení baterie	83
17.3 Výměna baterie v hrudním pásu	85
18 Technické údaje	86
18.1 Ochranná známka	87
18.2 Shoda s FCC	87
18.3 CE	88
18.4 RSS a ICES	88
18.5 Copyright	88
18.6 Oznámení o patentu	89
18.7 Záruka	89
Index	93


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.

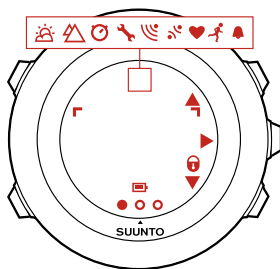
2 VÍTEJTE

Můžete jim říkat hodinky, ale nebude to přesné označení. Nadmořská výška, navigace, rychlost, srdeční tep, stav počasí – to vše máte na dosah ruky.

Přizpůsobte svůj přístroj: vyberte co potřebujete, abyste ze své další výpravy získali maximum.

Nový přístroj Suunto Ambit – dobývejte nová území s prvním světovým GPS pro průzkumníky.

3 IKONY A SEGMENTY NA DISPLEJI

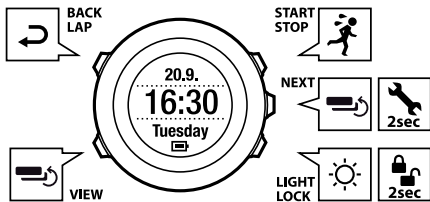


- | | |
|---|---|
|  barometr |  budík |
|  výškoměr |  zámek tlačítek |
|  chronograf |  baterie |
|  nastavení |  aktuální obrazovka |
|  intenzita signálu |  indikátory tlačítek |
|  párování |  nahoru / zvýšit |
|  srdeční tep |  další / potvrdit |
|  režim cvičení |  dolů / snížit |

Úplný seznam ikon přístroje Suunto Ambit, viz *Kapitola 15 Ikony na straně 76*.

4 POUŽÍVÁNÍ TLAČÍTEK

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



[Start Stop]:

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

[Next]:

- přepínání mezi displeji
- podržení stisknutého tlačítka otevře/ukončí nastavení
- podržení stisknutého v režimu cvičení otevře/ukončí doplňkové možnosti cvičení
- 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

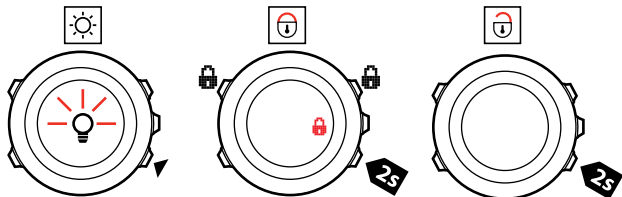
 **RADA:** Při změnách hodnot můžete zvýšit rychlost podržením stisknutého tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock], dokud se hodnoty nezačnou pohybovat rychleji.

4.1 Použití podsvícení a zámku tlačítek

Podsvícení aktivujete stisknutím tlačítka [Light Lock]. Podsvícení zůstane rozsvícené po dobu 5 sekund. Další informace o nastavení podsvícení, viz *Kapitola 13 Úprava nastavení na straně 67*.

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


 **RADA:** Tlačítka zamkněte, abyste předešli nechtěnému spuštění nebo zastavení záznamu protokolu. I když jsou tlačítka zamknutá, můžete aktivovat podsvícení stisknutím [Light Lock], přepínat displeje stisknutím [Next] a měnit zobrazení stisknutím [View].

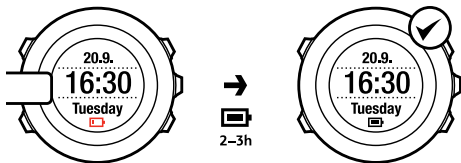


5 ZAČÍNÁME

Začněte nabitím baterie. Váš přístroj Suunto Ambit 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:** Neodpojujte kabel, dokud není baterie úplně nabitá. Tím zajistíte její delší životnost. Po dokončení nabíjení se zobrazí upozornění **Battery full (Baterie plná)**.



6 PŘÍZPŮSOBENÍ PŘÍSTROJE SUUNTO AMBIT

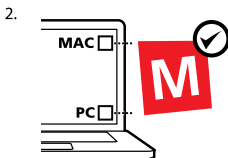
6.1 Připojení k Movescount


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 Ambit na Movescount a přizpůsobovat váš přístroj podle vašich požadavků.


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

Začněte nainstalováním aplikace Moveslink:

1. Otevřete www.movescount.com/moveslink.
2. Stáhněte, nainstalujte a aktivujte Moveslink.



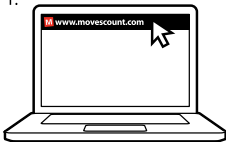
 **POZNÁMKA:** Je-li Moveslink aktivní, je na displeji počítače zobrazena ikona Moveslink.

 **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.
2. Vytvořte svůj účet.

1.




2.



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


6.2 Aktualizování přístroje Suunto Ambit

Na Movescount můžete automaticky aktualizovat software přístroje Suunto Ambit.

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

Postup aktualizování softwaru přístroje Suunto Ambit:

1. Otevřete www.movescount.com/moveslink a nainstalujte aplikaci Moveslink.
2. Připojte přístroj Suunto Ambit 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 Ambit. 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 režimy

Kromě výchozích režimů cvičení uložených v přístroji (viz *Oddíl 11.1 Režimy cvičení na straně 50*) můžete na Movescount vytvořit a upravit vlastní režimy cvičení.

Vlastní režim může obsahovat 1 až 8 různých displejů režimu cvičení. 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 výdrže baterie nebo přesnosti měření.

Do přístroje Suunto Ambit můžete přesunout až 10 různých vlastních režimů vytvořených na Movescount. V průběhu cvičení může být aktivní pouze jeden vlastní režim.


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

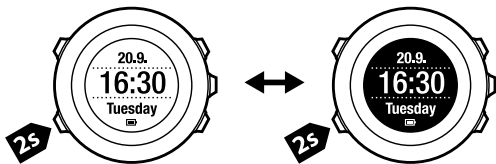
6.4 Invertování displeje

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

Postup invertování displeje v nastaveních:

1. Otevřete nastavení 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 Ambit můžete invertovat i podržením stisknutého tlačítka [View].



7 POUŽÍVÁNÍ REŽIMU ČASU

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

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

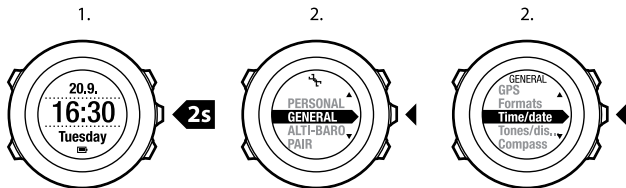
- horní řádek: datum
- střední řádek: čas
- dolní řádek: tlačítkem [View] přepínejte mezi sekundami, duálním časem a dnem v týdnu.



7.1 Změna nastavení času

Postup otevření nastavení času:

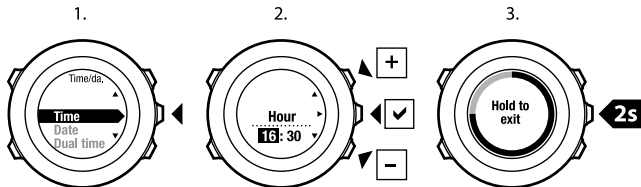
1. Otevřete nastavení podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. V nastaveních otevřete stisknutím [Next] položku **GENERAL (OBECNÉ)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Time/date (Čas/datum)** a otevřete ji stisknutím [Next].



Nastavení času

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

1. V nastaveních 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 nastavení.

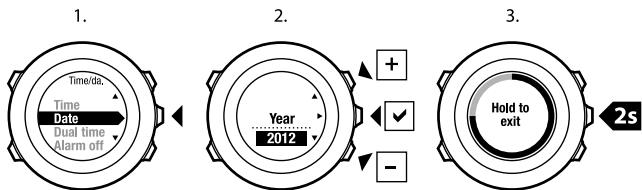


Nastavení data

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

Postup nastavení data:

1. V nastaveních 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 nastavení.



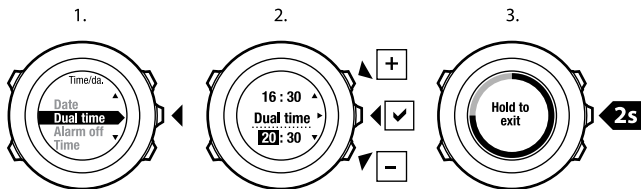
Nastavení duálního času

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 nastaveních 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 nastavení.

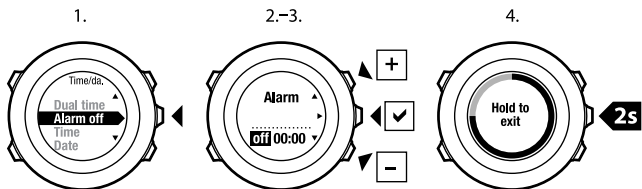


Nastavení budíku

Přístroj Suunto Ambit můžete nastavit jako budík.

Postup přístupu k budíku a nastavení buzení:

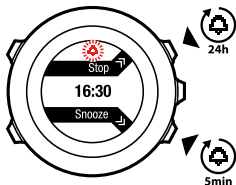
1. V nastaveních otevřete **GENERAL (OBECNÉ)**, potom **Time/date (Čas/datum)** a **Alarm (Budík)**.
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] zapněte nebo vypněte budík. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minuty. Potvrďte tlačítkem [Next].
4. Tlačítkem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



8 NAVIGACE

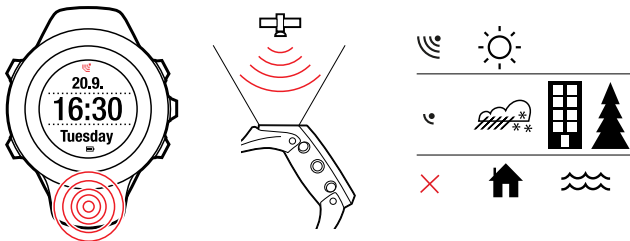
8.1 Používání GPS


Přístroj Suunto Ambit 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 Ambit je optimalizovaný pro použití na zápěstí a přijímá data ve velmi širokém úhlu.

8.1.1 Získání signálu GPS

Přístroj Suunto Ambit automaticky aktivuje GPS, pokud zvolíte režim cvičení s funkcí GPS, určíte své umístění nebo zahájíte navigaci k waypointu.

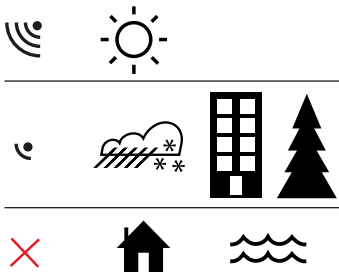


 **POZNÁMKA:** Když aktivujete GPS poprvé nebo jste jej nepoužívali delší dobu, může vyhledání pozice GPS trvat déle než obvykle. Následující spouštění GPS budou trvat kratší dobu.

 **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 70*).




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 67*.

Formát můžete vybrat z následujících sítí:

- zeměpisná šířka/délka je nejčastěji používaná síť a má tři různé formáty:
 - Hdd.ddddd°: stupně a desetiny stupňů
 - Hdd°mm.mmm': stupně, minuty a desetiny minut
 - Hdd°mm'ss.s": stupně, minuty, vteřiny a desetiny vteřin

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozměrnou prezentaci horizontální polohy.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšíření UTM a obsahuje označovač zóny sítě, 100.000 metrový čtvercový identifikátor a číselné označení polohy.

 **POZNÁMKA:** Síť MGRS je implementována pouze jižně od 84°N a severně od 80°S.

8.2 Zjišťování vašeho umístění

Přístroj Suunto Ambit umožňuje zjistit vaše aktuální umístění pomocí GPS. Postup zjištění vašeho umístění:

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

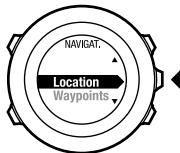
1.




2.



3.



 **RADA:** *Své umístění můžete zjistit, i když zaznamenáváte cvičení, pokud otevřete možnosti cvičení podržením stisknutého [Next].*

8.3 Přidání waypointů

Přístroj Suunto Ambit umožňuje uložit vaše aktuální umístění jako waypoint. Do přístroje můžete uložit až 100 waypointů.

Z předdefinovaného seznamu můžete zvolit typ waypointu (ikona) a název waypointu a na Movescount waypointy libovolně pojmenovat. Předem definované ikony jsou uvedeny v *Kapitola 15 Ikony na straně 76*.

Postup uložení umístění do waypointu:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu cvičení.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím [Next] otevřete položku **Location (Umístění)**.
4. Přístroj začne hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found (GPS nalezeno)**. Poté se na displeji zobrazí vaše souřadnice.
5. Stisknutím [Start Stop] uložte vaše aktuální umístění jako waypoint.
6. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte různými typy waypointů. Tlačítkem [Next] vyberte vhodný typ waypointu.
7. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte možnostmi názvů waypointů. Tlačítkem [Next] vyberte vhodný název.
8. Stisknutím [Start Stop] uložte waypoint.

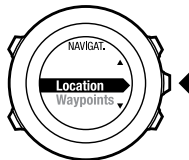
1.



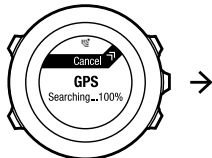
2.



3.



4.



5.



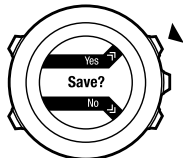
6.




7.



8.



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

8.4 Navigování k waypointu

Přístroj Suunto Ambit obsahuje GPS navigaci, která umožňuje navigovat na předem definované místo uložené jako waypoint.

Postup navigování k waypointu:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu cvičení.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Waypoints (Waypointy)** a otevřete ji stisknutím [Next]. Zobrazí se počet uložených waypointů a volné místo, které je k dispozici pro nové waypointy.
4. Waypointy jsou seskupeny podle data. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte datum waypointu. Zvolte jej tlačítkem [Next].
5. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte k waypointu, ke kterému se chcete navigovat, a zvolte jej stisknutím [Next].
6. Tlačítkem [Next] zvolte **Navigate (Navigovat)**. Přístroj začne hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found (GPS nalezeno)**.
7. Začněte navigaci k waypointu. Přístroj Suunto Ambit zobrazí tyto informace:
 - šipku směřující ve směru vašeho cíle (indikátor odboč vlevo/vpravo)

- vaši vzdálenost od cíle
 - vaši odchylku od správného směru ve stupních (0° 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. Přibližně 50 metrů od waypointu vás přístroj informuje, že jste se přiblížili k cíli.

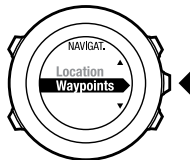
1.



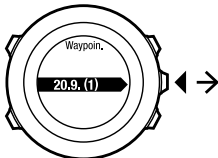
2.



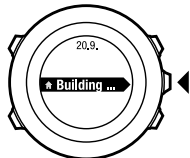
3.



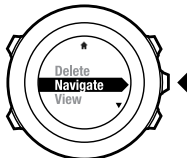
4.



5.



6.





7.



8.



 **POZNÁMKA:** Navigace při nízkých rychlostech (<10 km/h) ukazuje odchylku od šipky severu na lunetě hodinek a při vysokých rychlostech (>10 km/h) odchylku od přesného směru. Když se nepohybujete, můžete otáčet přístrojem, dokud nevidíte 0 indukující správný směr. Když jedete na kole, neotáčejte přístrojem, ale na displeji uvidíte 0, až když pojedete přímo k cíli.

 **POZNÁMKA:** Navigaci můžete používat, i když zaznamenáváte cvičení.

8.5 Odstranění waypointu

Postup odstranění waypointu:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu cvičení.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAVIGACE)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Waypoints (Waypointy)** a otevřete ji stisknutím [Next].
4. Waypointy jsou seskupeny podle data. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte datum waypointu. Zvolte jej tlačítkem [Next].
5. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte waypoint, který chcete odstranit. Zvolte jej tlačítkem [Next].
6. Tlačítkem [Light Lock] vyhledejte položku **Delete (Odstranit)**. Zvolte ji tlačítkem [Next].
7. Potvrďte stisknutím [Start Stop].

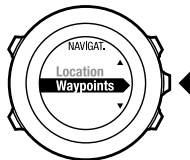
1.



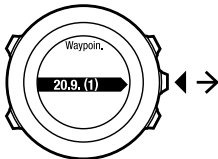
2.



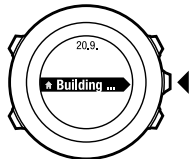
3.



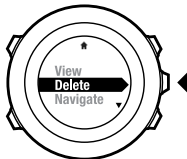
4.



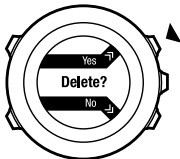
5.




6.



7.



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


9 POUŽÍVÁNÍ REŽIMU ALTI & BARO

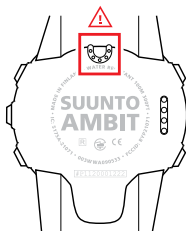
V režimu **ALTI & BARO** můžete zobrazit aktuální nadmořskou výšku nebo barometrický tlak vzduchu. Nabízí tři profily: **Automatic (Automaticky)**, **Barometer (Barometr)** a **Altimeter (Výškoměr)**. Další informace o nastavení profilů, viz *Oddíl 9.2.1 Nastavení profilů na straně 39*.

Když jste v režimu **ALTI & BARO**, můžete v závislosti na používaném profilu používat různá zobrazení.

9.1 Jak pracuje režim Alti & Baro

Abyste získali v režimu **ALTI & BARO** správně naměřené hodnoty, je důležité pochopit, jak přístroj Suunto Ambit počítá nadmořskou výšku a tlak vzduchu na hladinu moře. Přístroj Suunto Ambit neustále měří absolutní tlak vzduchu. Na základě této naměřené hodnoty a referenčních hodnot vypočítává nadmořskou výšku nebo tlak vzduchu na hladinu moře.

 **POZOR:** *Udržujte místo okolo senzoru bez nečistot a písku. Nikdy nevkládejte žádné předměty do otvorů senzoru.*



9.1.1 Získání správných údajů

Pokud provádíte outdoorovou aktivitu, která vyžaduje přesnou hodnotu tlaku vzduchu na hladinu moře nebo nadmořskou výšku, budete muset nejdříve kalibrovat přístroj Suunto Ambit zadáním buď vaší aktuální nadmořské výšky nebo aktuálního tlaku vzduchu.

Nadmořskou výšku vašeho umístění můžete najít ve většině topografických map nebo na Google Earth. Referenční hodnotu tlaku vzduchu na hladinu moře pro vaše umístění je možné najít na webových stránkách služeb předpovědi počasí.

Absolutní tlak vzduchu je měřen konstantně

*Absolutní tlak vzduchu a známá referenční hodnota nadmořské výšky =
Tlak vzduchu na hladinu moře*

*Absolutní tlak vzduchu a známý tlak vzduchu na hladinu moře =
Nadmořská výška*

Změny místních podmínek počasí ovlivní naměřenou nadmořskou výšku. Pokud se místní počasí mění často, doporučuje se často resetovat aktuální referenční hodnotu nadmořské výšky, pokud možno před zahájením cesty (pokud jsou referenční hodnoty k dispozici). Dokud je místní počasí stabilní, nepotřebujete nastavovat referenční hodnoty.

9.1.2 Získání nesprávných údajů

Profil VÝŠKOMĚR + beze změny polohy + změna počasí

Je-li profil **Altimeter (Výškoměr)** zapnutý po dlouhou dobu a přístroj během této doby nemění svou polohu, přičemž zároveň dochází ke změně počasí, přístroj bude uvádět nesprávné hodnoty nadmořské výšky.

Profil VÝŠKOMĚR + změna nadmořské výšky + změna počasí

Je-li zapnutý profil **Altimeter (Výškoměr)**, počasí se často mění a vy se pohybujete ve vertikálním směru (výstup nebo sestup), přístroj bude uvádět nesprávné údaje.

Profil BAROMETR + změna nadmořské výšky

Je-li profil **Barometer (Barometr)** zapnutý po dlouhou dobu, během které se pohybujete ve vertikálním směru (výstup nebo sestup), přístroj předpokládá, že se nepohybujete a interpretuje vaše změny v nadmořské výšce jako změny tlaku vzduchu na hladinu moře. Z toho důvodu uvádí nesprávné údaje o tlaku vzduchu na hladinu moře.

Příklad použití: Nastavení referenční hodnoty nadmořské výšky


Jste již druhý den na své cestě. Zjistíte, že jste ráno při zahájení pochodu zapomněli přepnout profil **Barometer (Barometr)** na profil **Altimeter (Výškoměr)**. Víte, že aktuální hodnota nadmořské výšky naměřená přístrojem Suunto Ambit je špatná. Takže se přesunete na nejbližší místo, pro které je v topografické mapě uvedena nadmořská výška. V přístroji Suunto Ambit opravíte referenční hodnotu nadmořské výšky a přepnete z profilu **Barometer (Barometr)** na profil **Altimeter (Výškoměr)**. Naměřené hodnoty nadmořské výšky jsou znovu přesné.

9.2 Vybrání vhodného profilu pro prováděnou aktivitu

Profil **Altimeter (Výškoměr)** byste měli vybrat, pokud vaše outdoorové aktivity zahrnují změny nadmořské výšky (například turistika v horském terénu).

Profil **Barometer (Barometr)** byste měli vybrat, pokud vaše outdoorové aktivity nezahrnují změny nadmořské výšky (například kopaná, plavání nebo plavba na lodi).

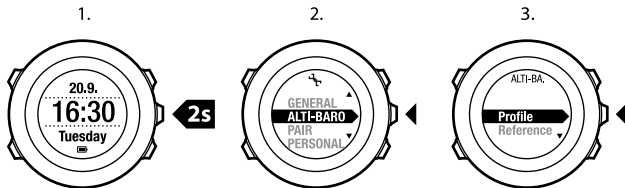
Abyste získali správně naměřené hodnoty, musíte vybrat správný profil pro prováděnou aktivitu. Přístroj Suunto Ambit může vybrat vhodný profil pro aktivitu automaticky nebo jej můžete vybrat sami.

 **POZNÁMKA:** Profil můžete definovat jako součást nastavení vlastního režimu na Moverscount nebo v přístroji Suunto Ambit.

9.2.1 Nastavení profilů

Postup nastavení profilu **ALTI & BARO**:

1. Otevřete nastavení podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. V nastavení přejděte tlačítkem [Light Lock] k položce **ALTI-BARO** a otevřete ji stlačením [Next].
3. Tlačítkem [Next] zvolte **Profile (Profil)**.
4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte možnosti profilu (**Automatic (Automaticky)**, **Altimeter (Výškoměr)**, **Barometer (Barometr)**). Tlačítkem [Next] vyberte profil.

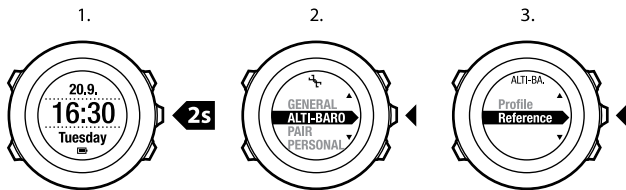


9.2.2 Nastavení referenčních hodnot

Postup nastavení referenčních hodnot tlaku vzduchu na hladinu moře a nadmořské výšky:

1. Otevřete nastavení podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. V nastavení přejděte tlačítkem [Light Lock] k položce **ALTI-BARO** a otevřete ji stlačením [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Reference** a otevřete ji stisknutím [Next].

4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Altitude (Nadmořská výška)** nebo **Sea level (Hladina moře)** a otevřete ji stisknutím [Next].
5. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] nastavte známou referenční hodnotu.




9.3 Používání profilu Altimeter (Výškoměr)

Profil **Altimeter (Výškoměr)** počítá nadmořskou výšku na základě referenčních hodnot. Referenční hodnotou může být buď tlak vzduchu na hladinu moře nebo referenční hodnota nadmořské výšky. Když je aktivován profil **Altimeter (Výškoměr)**, je na displeji zobrazena ikona výškoměru. Další informace o nastavení profilu, viz *Oddíl 9.2.1 Nastavení profilů na straně 39*.

Je-li aktivován profil **Altimeter (Výškoměr)**, máte přístup k těmto zobrazením:

- horní řádek: vaše aktuální nadmořská výška
- střední řádek: graf s informacemi o nadmořské výšce za posledních 12 hodin
- dolní řádek: tlačítkem [View] přepínáte mezi časem a teplotou.



 **POZNÁMKA:** Pokud nosíte přístroj Suunto Ambit na zápěstí, musíte jej sundat, abyste získali správně změřené hodnoty teploty. Je to proto, že teplota vašeho těla ovlivní počáteční měření.

9.4 Používání profilu Barometer (Barometr)

Profil **Barometer (Barometr)** ukazuje aktuální tlak vzduchu na hladinu moře. Ten je založen na referenčních hodnotách uložených v nastaveních a na konstantně měřeném absolutním tlaku vzduchu. Další informace o nastavení referenčních hodnot, viz *Oddíl 9.2.2 Nastavení referenčních hodnot na straně 39*.

Změny v tlaku vzduchu na hladinu moře jsou graficky znázorněny ve středním řádku displeje. Na displeji jsou zobrazeny hodnoty naměřené v intervalu 1 hodina za posledních 27 hodin.

Když je aktivován profil **Barometer (Barometr)**, je na displeji zobrazena ikona barometru. Další informace o nastavení profilu **ALTI & BARO**, viz *Oddíl 9.2.1 Nastavení profilů na straně 39*.


Je-li aktivován profil **Barometer (Barometr)**, přístroj Suunto Ambit ukazuje tyto barometrické informace:

- horní řádek: aktuální tlak vzduchu na hladinu moře
- střední řádek: graf obrazující data tlaku vzduchu na hladinu moře za posledních 27 hodin (interval záznamu 1 hodina)
- dolní řádek: tlačítkem [View] přepínáte mezi teplotou, časem a referenční hodnotou nadmořské výšky.



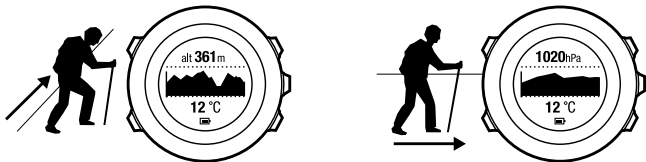
Referenční hodnota nadmořské výšky je poslední nadmořská výška použitá v režimu **ALTI & BARO**. Může to být:

- nadmořská výška nastavená jako referenční v profilu **Barometer (Barometr)** nebo
- poslední nadmořská výška zaprotokolovaná v profilu **Automatic (Automaticky)** před přepnutím na profil **Barometer (Barometr)**.

 **POZNÁMKA:** Pokud nosíte přístroj Suunto Ambit na zápěstí, musíte jej sundat, abyste získali správně změřené hodnoty teploty. Je to proto, že teplota vašeho těla ovlivní počáteční měření.

9.5 Používání profilu Automatic (Automaticky)

Profil **Automatic (Automaticky)** přepíná mezi profily **Altimeter (Výškoměr)** a **Barometer (Barometr)** podle toho, jak se s přístrojem pohybujete. Pokud je aktivní profil **Automatic (Automaticky)**, přístroj automaticky interpretuje změny tlaku vzduchu jako změny v nadmořské výšce nebo změny počasí.




Není možné současně měřit změny počasí a změny nadmořské výšky, protože oba jevy způsobuje okolní tlak vzduchu. Přístroj Suunto Ambit zjišťuje pohyb ve svislém směru a podle potřeby přepíná měření nadmořské výšky. Je-li zobrazena nadmořská výška, je aktualizována s max. prodlevou 10 sekund.

Pokud se pohybujete beze změny nadmořské výšky (méně než 5 metrů ve svislém směru za 12 minut), přístroj Suunto Ambit interpretuje všechny změny tlaku vzduchu jako změny počasí. Interval měření je 10 sekund. Měření nadmořské výšky zůstává konstantní a pokud dojde ke změně počasí, uvidíte změny v hodnotách naměřeného tlaku vzduchu na hladinu moře.

Pokud se pohybujete ve svislém směru (během 3 minut změníte nadmořskou výšku o více než 5 metrů), přístroj Suunto Ambit interpretuje všechny změny tlaku vzduchu jako změny nadmořské výšky.

V závislosti na aktivovaném profilu můžete pomocí tlačítka [View] používat zobrazení profilu **Altimeter (Výškoměr)** nebo **Barometer (Barometr)**.

 **POZNÁMKA:** Pokud používáte profil **Automatic (Automaticky)**, nejsou na displeji zobrazeny ikony barometru nebo výškoměru.

10 POUŽÍVÁNÍ 3D KOMPASU

Přístroj Suunto Ambit 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.

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


- střední řádek: směr kompasu ve stupních
- dolní řádek: tlačítkem [View] přepínejte 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.

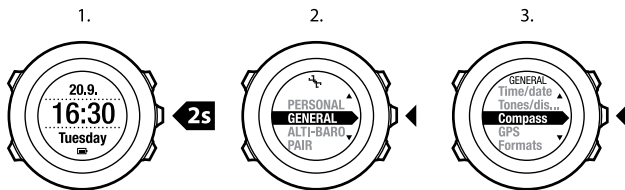
10.1 Kalibrování kompasu

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 nastavení.

 **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 nastavení podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. V menu nastavení přejděte tlačítkem [Light Lock] k položce **GENERAL (OBECNÉ)** a otevřete ji stlačením [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte položku **Compass (Kompas)** a otevřete ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [Next] zvolte **Calibration (Kalibrace)**.

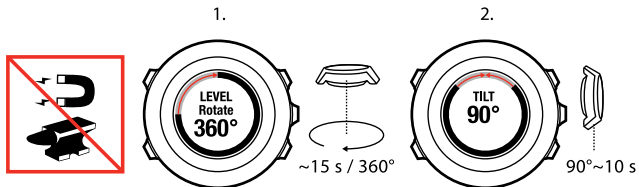


Postup kalibrace kompasu:

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].



10.2 Nastavení hodnoty deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

Papírové mapy jsou orientovány na zemský severní pól. Kompasů 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).

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 nastavení podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. V menu nastavení přejděte tlačítkem [Light Lock] k položce **GENERAL (OBECNÉ)** a zvolte ji stlačením [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte položku **Compass (Kompas)** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Stisknutím [Next] zvolte **Declination (Deklinace)**.
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.

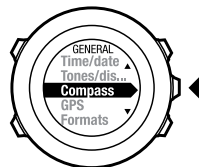
1.



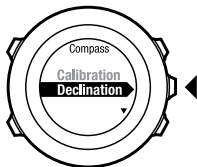
2.



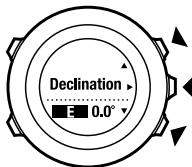
3.



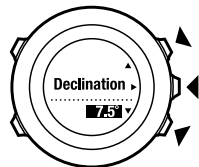
4.



5.-6.



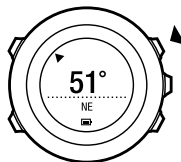
7.



11 POUŽÍVÁNÍ REŽIMŮ CVIČENÍ

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

Režimy cvičení můžete otevřít stisknutím [Start Stop] v režimu **TIME (ČAS)** a **ALTI & BARO**, nebo je-li kalibrován kompas, i v režimu **COMPASS (KOMPAS)**.



11.1 Režimy cvičení

Z předem definovaných vlastních režimů můžete vybrat vhodný režim cvičení. V závislosti na sportu budou na displeji v průběhu cvičení zobrazeny různé informace. Například: vlastní režim cvičení specifikuje, zda bude pro měření rychlosti použita funkce FusedSpeedTM nebo pouze obyčejné GPS. (Další informace, viz *Kapitola 12*

FusedSpeed na straně 64.) Zvolený režim cvičení rovněž ovlivní nastavení cvičení, jako jsou limity srdečního tepu, vzdálenost automatického kola, režim **ALTI & BARO** a frekvence zaznamenávání.

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

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

- **Cycling (Cyklistika):** rychlost, vzdálenost, tempo a srdeční tep
- **Mountaineering (Horolezectví):** nadmořská výška, vzdálenost a rychlost (frekvence GPS 60 sekund)
- **Trail running (Terénní běh):** nadmořská výška, srdeční tep, tempo a vzdálenost
- **Running (Běh):** tempo, srdeční tep a chronograf
- **(Alpine) Skiing ((Alpské) lyžování):** nadmořská výška, sestup a čas
- **Other sports (Další sporty):** rychlost, srdeční tep a nadmořská výška
- **Indoor training (Trénink v tělocvičně):** srdeční tep (bez GPS)
- **Trekking:** vzdálenost, nadmořská výška, srdeční tep a chronograf (frekvence GPS 60 sekund)

11.2 Doplnkové možnosti v režimech cvičení

V režimu cvičení podržte stisknuté tlačítko [Next] pro otevření doplňkových možností, které budou použity v průběhu vašeho cvičení.

- Zvolte **HR LIMITS (LIMITY SRDEČNÍHO TEPU)** pro zapnutí nebo vypnutí limitů srdečního tepu. Na Movescount můžete specifikovat hodnoty limitů srdečního tepu.
- Zvolte **NAVIGATION (NAVIGACE)**, chcete-li zjistit své umístění, přidat waypoint nebo navigovat k waypointu. Další informace o navigaci, viz *Kapitola 8 Navigace na straně 23*.
- Pro nastavení hodnoty nadmořské výšky nebo tlaku vzduchu na hladinu moře zvolte **ALTI-BARO** nebo vyberte profil **ALTI-BARO**. Další informace, viz *Kapitola 9 Používání režimu Alti & Baro na straně 35*.

11.3 Použití hrudního pásu

V průběhu cvičení je možné používat hrudní pás. Pokud používáte hrudní pás, přístroj Suunto Ambit 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
- Maximální tréninkový efekt

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:

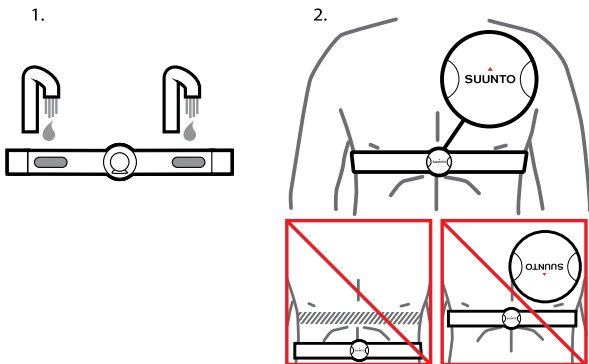
- Ověřte, že máte správně nasazen hrudní pás (viz *Oddíl 11.4 Nasazení hrudního pásu na straně 53*).
- Ověřte, že plochy elektrod hrudního pásu jsou navlhčené.
- Pokud problém přetrvá, vyměňte baterii v hrudním pásu.

- Znovu spárujte hrudní pás s přístrojem (viz *Kapitola 14 Párování PODu/hrudního pásu na straně 73*).
- Pravidelně perte textilní popruh hrudního pásu.

11.4 Nasazení hrudního pásu

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



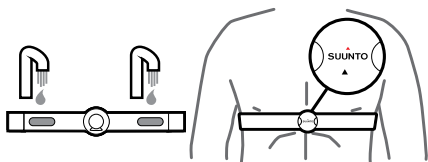
RADA: *Hrudní pás pravidelně perte, abyste předešli nežádoucímu zápachu a zajistili funkčnost a dobrou kvalitu měřených údajů. Perte pouze textilní popruh.*

11.5 Zahájení cvičení

Postup zahájení cvičení:

1. Navlhčete kontaktní plochy a nasadte si hrudní pás (volitelně).
2. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu cvičení.
3. Stisknutím [Next] otevřete **EXERCISE (CVIČENÍ)**.
4. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte možnostmi režimu cvičení a tlačítkem [Next] vyberte vhodný režim. (Více informací o možnostech režimu cvičení, viz *Oddíl 11.1 Režimy cvičení na straně 50.*)
5. Přístroj začne automaticky vyhledávat signál z hrudního pásu. Počkejte, dokud přístroj neoznámí nalezení signálu, nebo stiskněte [Start Stop] pro cvičení bez hrudního pásu.
Po signálu hrudního pásu přístroj začne automaticky vyhledávat signál GPS. Počkejte, dokud přístroj neoznámí nalezení signálu GPS, nebo stiskněte [Start Stop] pro cvičení bez GPS.
6. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam cvičení. Pro otevření doplňkových možností cvičení podržte stisknuté tlačítko [Next] (viz *Oddíl 11.2 Doplňkové možnosti v režimech cvičení na straně 51.*)

(1.)



2.



3.



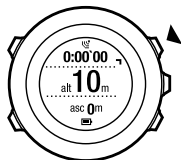
4.




5.



6.



 **POZNÁMKA:** Pokud přeskočíte hledání GPS, nemůžete v průběhu tohoto cvičení přijímat signál GPS a například zaznamenávat svou dráhu. Chcete-li využívat GPS, musíte spustit nové cvičení.

11.6 V průběhu cvičení

Přístroj Suunto Ambit poskytuje v průběhu cvičení doplňkové informace. Tyto doplňkové informace se liší, v závislosti na zvoleném režimu cvičení, viz *Oddíl 11.1 Režimy cvičení na straně 50*. Více informací získáte, pokud při cvičení použijete hrudní pás a GPS.

V přístroji Suunto Ambit můžete definovat, jaké informace chcete na displeji zobrazit. Další informace o přizpůsobení displejů, viz *Kapitola 6 Přizpůsobení přístroje Suunto Ambit na straně 13*.

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 kol, zamkněte tlačítka podržením stisknutého [Light Lock].
- Stisknutím [Start Stop] přerušíte zaznamenávání. Přerušování bude v protokolu označeno jako značka kola. Pro obnovení záznamu znovu stiskněte [Start Stop].

11.6.1 Zaznamenávání dráhy

V závislosti na zvoleném režimu cvičení přístroj Suunto Ambit umožňuje v průběhu cvičení zaznamenávat různé informace.

Pokud při zaznamenávání protokolu používáte GPS, přístroj Suunto Ambit zaznamená rovněž vaši dráhu, kterou pak můžete zobrazit na Movescount.

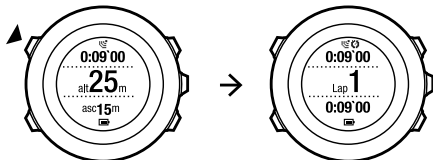
Při zaznamenávání dráhy je v horní části displeje zobrazena ikona zaznamenávání a ikona GPS.

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 Ambit zaznamenává kola na základě vzdálenosti specifikované na Movescount.

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

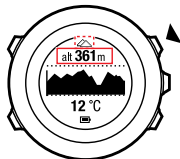
11.6.3 Záznam nadmořské výšky

Přístroj Suunto Ambit 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. V průběhu záznamu můžete vytvářet kola. Vaše kola jsou uložena v paměti přístroje a později k nim máte přístup na Movescount. Můžete zobrazit typ kola, číslo kola, mezičas a vzdálenost.

Postup záznamu nadmořské výšky:

1. Zkontrolujte, že je aktivován profil **Altimeter (Výškoměr)**.
2. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu cvičení.
3. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte položku **EXERCISE (CVIČENÍ)** a zvolte ji stisknutím [Next].
4. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte režimy cvičení a tlačítkem [Next] vyberte vhodný režim.
5. Počkejte, dokud přístroj neoznámí nalezení signálu hrudního pásu/GPS, a stiskněte [Start Stop] pro zahájení záznamu protokolu.
Chcete-li zahájit záznam protokolu bez signálu hrudního pásu/GPS, zvolte tlačítkem [Start Stop] položku **Start without HR (Spustit bez hrudního pásu)**. Dalším stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam protokolu.

1.–2.



3.



4.



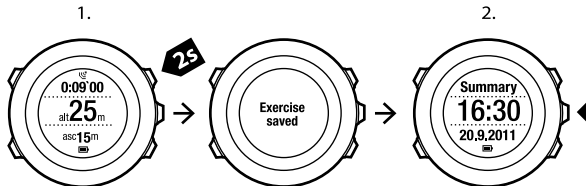
5.



11.7 Po cvičení

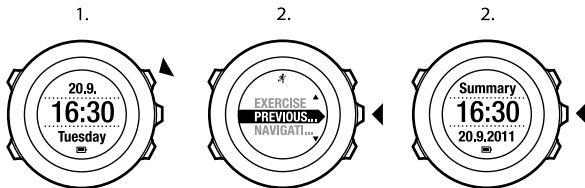
Postup zastavení záznamu a zobrazení souhrnných informací:

1. Podržetím 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.



Chcete-li později zobrazit souhrn předchozího cvičení:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu cvičení.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PREVIOUS EXERCISE (PŘEDCHOZÍ CVIČENÍ)** a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Next] procházejte souhrnem cvičení.



11.7.1 Po cvičení s hrudním pásem

Pokud při cvičení používáte hrudní pás, budou v souhrnu obsaženy tyto informace:

- čas začátku a datum protokolu
- trvání
- počet kol
- vzdálenost (cvičení s GPS)
- výstup
- průměrná rychlost (cvičení s GPS)
- sestup
- maximální srdeční tep
- průměrný srdeční tep
- spálené kalorie
- Maximální tréninkový efekt
- doba zotavení

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

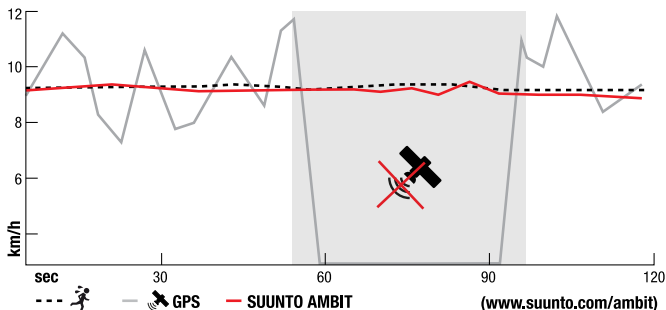
11.7.2 Po cvičení bez hrudního pásu

Pokud při cvičení nepoužíváte hrudní pás, budou v souhrnu obsaženy tyto informace:

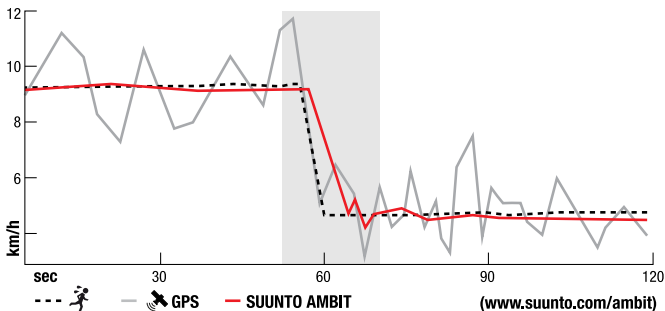
- čas začátku a datum protokolu
- trvání
- počet kol
- vzdálenost (cvičení s GPS)
- výstup
- průměrná rychlost (cvičení s GPS)
- sestup

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 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 chvíli. Držení přístroje přes sebou bez pohybu snižuje přesnost.

FusedSpeed™ se aktivuje automaticky v těchto režimech cvičení:


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

- víceboj
- floorball
- americký fotbal

Ostatní režimy cvičení používají základní údaje o rychlosti z GPS.

Příklad použití: Běh a cyklistika s FusedSpeed™

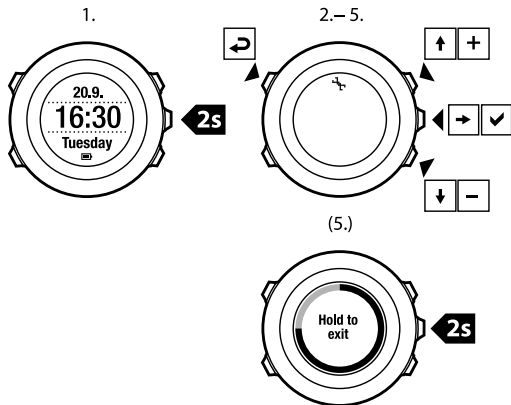
Pokud změňte aktivitu z běhu na cyklistiku, FusedSpeed™ zjistí, že zrychlení zápěstí neposkytuje platné informace o rychlosti. Přístroj automaticky deaktivuje FusedSpeed™ a pro jízdu na kole poskytuje informace o rychlosti jen na základě prostého GPS. Pokud změňte aktivitu z cyklistiky na běh, FusedSpeed™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

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

13 ÚPRAVA NASTAVENÍ

Postup otevření a úpravy nastavení:

1. Otevřete menu nastavení podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] vyberte menu nastavení.
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 ukončení nastavení.



Upravit můžete následující nastavení:

PERSONAL (OSOBNÍ) nastavení

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

GENERAL (OBECNÁ) nastavení

Formats (Formáty)


- **Unit system (Jednotky):**
 - **Metric (Metrické)**
 - **Imperial (Imperiální)**
 - **Advanced (Pokročilé):** Umožňuje na Movescount přizpůsobit kombinaci metrických a imperiálních jednotek.
- **Time format (Formát času):** 12 nebo 24 hodin
- **Date format (Formát data):** dd.mm.rr, mm/dd/rr

Time/date (Čas/datum)

- **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
- **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 pět sekund.
- **Night (Noc):** Když stisknete jakékoli tlačítko a když zní budík, rozsvítí se podsvícení na pět sekund. Režim **Night (Noc)** značně redukuje výdrž baterie.
- **Off (Vypnuto):** Podsvícení nelze zapnout stisknutím tlačítka nebo když zní budík.

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

Compass (Kompas)

- **Calibration (Kalibrace):** zahájí kalibraci kompasu
- **Declination (Deklinace):** nastavte hodnotu deklinace kompasu

GPS

- Hdd.ddddd° (Lat-Lon)
- Hdd°mm.mmmm' (Lat-Lon)
- Hdd°mm'ss.s" (Lat-Lon)
- UTM
- MGRS

Nastavení **ALTI-BARO**

- **Profile (Profil):** výškoměr, barometr, automaticky
- **Reference:** nadmořská výška, hladina moře

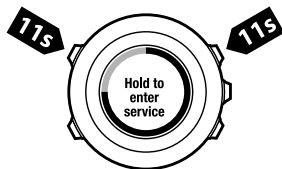
Nastavení **PAIR (PÁROVÁNÍ)**

- **Bike POD:** párování Bike PODu

- **HR belt (Hrudní pás):** párování hrudního pásu
- **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:

- **ADJUST (NASTAVIT):**
 - **Contrast (Kontrast):** umožňuje nastavit kontrast v rozsahu 0 - 100%. Výchozí hodnota je 50%.
- **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.
- **INFO (INFORMACE):**

- **Air pressure (Tlak vzduchu):** ukáže absolutní tlak vzduchu a teplotu.
- **Versions (Verze):** ukáže aktuální verzi softwaru přístroje Suunto Ambit.

 **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 Ambit 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.

Nastavení kontrastu displeje

V menu servis můžete zvýšit nebo snížit kontrast displeje.

Postup nastavení kontrastu displeje:

1. V menu servis stiskněte [Next] pro otevření položky **ADJUST (NASTAVIT)**.
2. Stisknutím [Next] otevřete nastavení **Display contrast (Kontrast displeje)**.
3. Tlačítkem [Start Stop] zvýšíte kontrast nebo jej snížíte tlačítkem [Light Lock].
4. Stisknutím [Back Lap] se vrátíte na předchozí nastavení nebo podržte stisknuté tlačítko [Next] pro ukončení menu servis.

13.2 Změna jazyka

Výchozí jazyk přístroje Suunto Ambit je angličtina. Chcete-li změnit jazyk, připojte přístroj k počítači a stáhněte doplňkové jazykové balíčky z webu Movescount. Jazyky dostupné na jaře roku 2012 jsou francouzština, španělština a němčina.

14 PÁROVÁNÍ PODU/HRUDNÍHO PÁSU

Spárujte přístroj Suunto Ambit s doplňkovými Suunto PODY (Suunto Bike POD, hrudní pás nebo Cadence POD), abyste při cvičení získali dodatečné informace o rychlosti, vzdálenosti a tempu. Přístroj Suunto Ambit je kompatibilní s hrudním pásem Suunto ANT Comfort Belt.

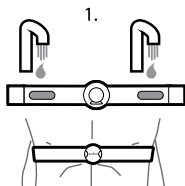
Hrudní pás nebo POD obsažený v balení přístroje Suunto Ambit je již spárován. Párování je vyžadováno pouze v případě, že chcete s přístrojem používat nový hrudní pás nebo POD.

S přístrojem Suunto Ambit můžete spárovat až tři Suunto PODY pro měření rychlosti a vzdálenosti (jeden Bike POD, jeden Cadence POD a jeden hrudní pás). Pokud spárujete více než tři PODY, spárovány budou pouze poslední tři.

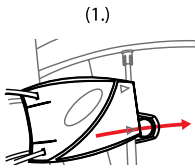
Postup párování PODu/hrudního pásu:

1. Aktivujte POD/hrudní pás:
 - Hrudní pás: navlhčete kontaktní plochy a nasadte si hrudní pás.
 - Bike POD: otočte pneumatikou s nainstalovaným Bike PODEm.
 - Cadence POD: otočte pedálem kola s nainstalovaným Cadence PODEm.
2. Otevřete nastavení podržením stisknutého tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PAIR (PÁROVÁNÍ)** a otevřete ji stisknutím [Next].
4. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] vyberte příslušenství **Bike POD, HR belt (hrudní pás) a Cadence POD**.
5. Stisknutím [Next] zvolte POD nebo hrudní pás a zahajte párování.
6. Držte přístroj Suunto Ambit v blízkosti PODu/pásu (méně než 30 cm) a počkejte, dokud přístroj neoznámí, že byl POD/pás spárován.

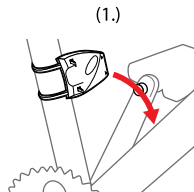
Pokud párování selže, stiskněte [Start Stop] pro opakování nebo [Light Lock] pro návrat do nastavení párování.



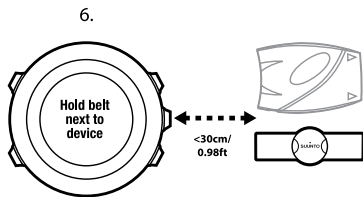
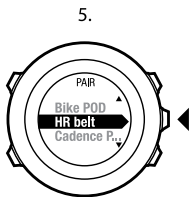
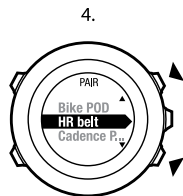
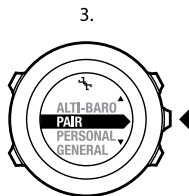
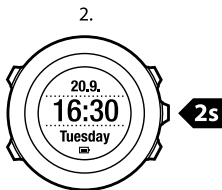
SUUNTO COMFORT BELT




SUUNTO BIKE POD



SUUNTO CADENCE POD



 **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 53*).
- Ověřte, že plochy kontaktů elektrod hrudního pásu jsou navlhčené.

14.1 Kalibrování PODu

Pomocí přístroje Suunto Ambit můžete kalibrovat Suunto Bike POD, abyste získali přesnější informace o rychlosti a vzdálenosti. Kalibraci proveďte na přesně změřené vzdálenosti, například na 400metrové běžecké dráze. Chcete-li kalibrovat Suunto Bike POD na Movescount, 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 Ambit jsou zobrazeny například tyto ikony:



barometr



výškoměr



chronograf



nastavení



intenzita signálu GPS



párování



srdeční tep



režim cvičení



budík



zámek tlačítek



baterie



aktuální obrazovka



indikátory tlačítek



nahoru/zvýšit



další/potvrdit



dolů/snížit

Ikony waypointů

V přístroji Suunto Ambit jsou k dispozici tyto ikony waypointů:



budova/domov














auto/parkoviště





kemp/kempink




jídlo/restaurace/kavárna

-  ubytování/hostel/hotel
-  voda/řeka/jezero/pobřeží
-  hora/kopec/údolí/převís
-  les
-  křižovatka
-  výhled
-  začátek
-  konec
-  geocache
-  waypoint
-  cesta/dráha

 skála

 louka

 jeskyně

16 TERMINOLOGIE

Automatické kolo	S funkcí AUTOLAP (AUTOM. KOLO) 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 základě 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.
Maximální tréninkový efekt	<p>Maximální tréninkový efekt je parametr, který indikuje vliv tréninku na vaši maximální aerobní výkonnost ($VO_2\text{max}$).</p> <p>Otevřete Movescount a vyberte, aby byl zobrazen při tréninku. Když zvolíte zobrazování Maximálního tréninkového efektu, můžete v průběhu cvičení vidět odhadovaný efekt cvičení na vaši maximální výkonnost na stupnici od 1 do 5, od malého po přesahující.</p> <p>Maximální tréninkový efekt 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 Maximální tréninkový efekt.</p>
Umístění	Přesné mapové souřadnice určeného místa.
Mezičas	Čas od zahájení měření v jakémkoli místě cvičení.
Dráha	Dráha je cesta, kterou uskuteční uživatel.
Waypoint	Souřadnice míst uložené v paměti přístroje Suunto Ambit.


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, 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. Neopravujte jednotku sami.

Případně můžete kontaktovat technickou podporu Suunto 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 Ambit na MySuunto na stránce www.suunto.com/register, abyste získali přizpůsobenou podporu podle vašich požadavků.*

17.1 Odolnost proti vodě

Přístroj Suunto Ambit je odolný proti vodě. Jeho odolnost proti vodě je testována do 100 m/330 stop podle normy ISO 2281 (www.iso.ch). To

znamená, že přístroj Suunto Ambit můžete používat při plavání, ale neměl by být používán 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 Ambit. Výdrž může být v rozsahu 15 až 50 hodin nebo více. Se základní funkcí hodinek může být až 30 dní. Další informace o životnosti baterie, viz *Kapitola 18 Technické údaje na straně 86.*

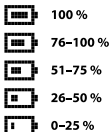
 **POZNÁMKA:** *Nízké teploty snižují výdrž baterie na jedno nabití.*

 **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 ~15 hodin. Pokud je zjišťování GPS nastaveno na 60 sekund, výdrž jednoho nabití je ~50 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.



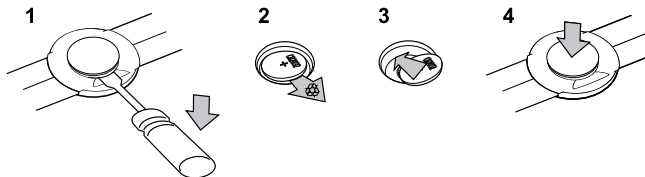
Nabijte baterii připojením přístroje k počítači USB kabelem Suunto nebo ji nabijte USB kompatibilní nabíječkou Suunto. Úplné nabití prázdné baterie trvá přibližně 2 - 3 hodiny.

POZNÁMKA: Abyste zajistili nejdelší životnost baterie, nabíjejte ji, až když je zcela vybitá. Nabíjejte ji do té doby, dokud není zcela nabitá. Výměna baterie za novou není součástí záruky.

RADA: Chcete-li šetřit životnost baterie, otevřete Movescount a změňte frekvenci zjišťování GPS a frekvenci záznamu v režimu cvičení.

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: ~78 g / ~2,75 oz
 - odolnost proti vodě (přístroj): 100 metrů / 328 stop (ISO 2281)
 - odolnost proti vodě (hrudní pás): 20 metrů / 66 stop (ISO 2281)
 - sklíčko: minerální krystalické sklo
 - napájení: nabíjecí baterie lithium-ion
 - výdrž baterie (jedno nabití):
 - ~ 15 hodin při 1sekundové frekvenci GPS*
 - ~ 50 hodin při 60sekundové frekvenci GPS*
 - ~ 30 dní v režimu **ALTI/BARO/COMPASS (KOMPAS)** (bez GPS)
- *Režim sledování GPS s novou baterií při +20° C.

Paměť

- waypointy: max. 100

Rádiový přijímač

- kompatibilní se Suunto ANT, frekvence komunikace 2,465 GHz, modulace GFSK
- dosah: ~ 2 metry / 6 stop

Barometr

- zobrazený rozsah: 950...1060 hPa/28,34...31,30 inHg
- rozlišení: 1 hPa / 0,01 inHg

Výškoměr

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

Teploměr

- zobrazený rozsah: -20° C až +60° C/-4° F až +140° F
- rozlišení: 1° C/1° F

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

18.2 Shoda s FCC

Tento přístroj je ve shodě s částí 15 pravidel FCC. Pro provoz platí následující dvě podmínky: (1) tento přístroj nesmí způsobovat škodlivé interference a (2) tento přístroj musí akceptovat všechny přijaté interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost.

18.3 CE

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

18.4 RSS a ICES

Tento přístroj je v souladu s normami RSS licenční výjimky Industry Canada. Pro provoz platí následující dvě podmínky: (1) tento přístroj nesmí způsobovat škodlivé interference a (2) tento přístroj musí akceptovat všechny interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost.

RSS 310

Tento přístroj je v souladu s RSS-310 Industry Canada. Provoz je předmětem takového stavu, při kterém tento přístroj nezpůsobuje žádné interference.

ICES

Tento digitální přístroj Třída [B] je ve shodě s Kanadskou normou ICES-003.

18.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2012. 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.

18.6 Oznámení o patentu

Tento výrobek je chráněn patenty v jedné a jejich odpovídajícími národními zákony: US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731, USD 603,521, USD 29/313,029, FI 20115910, EP 11008080, EU design 001296636-0001/0006. Byly použity i ostatní patenty.

18.7 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 nedanou 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. Máte-li pochybnosti nebo dotazy, najdete zde i rozsáhlou nabídku podpůrných materiálů. Nebo odtud můžete poslat dotaz přímo na technickou podporu Suunto. Případně můžete kontaktovat technickou podporu Suunto telefonicky na čísle uvedeném na poslední stránce tohoto dokumentu. Kvalifikovaný personál Suunto vám pomůže a v případě potřeby vyřeší problémy s vaším přístrojem v průběhu telefonického hovoru.

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

aktualizace, 15

B

baterie

nabíjení, 83

budík, 21

D

duální čas, 20

F

formáty polohy, 25

FusedSpeed, 64

G

GPS, 23

řešení problémů, 24

resetování, 72

H

hodnota tlaku na úrovni hladiny

moře, 39

hrudní pás, 52–53

párování, 73

I

ikony, 76

waypoint, 77

ikony waypointů, 77

invertování displeje, 16

J

jazyk, 72

K

kalibrování

kompas, 45

PODy, 75

kola, 58

kompas, 45

hodnota deklinace, 47

kalibrování, 45

kontrast displeje, 72

M

menu servis, 70

Movescount, 13

N

- nabíjení baterie, 12
- nastavení, 67
 - budík, 21
 - čas, 18–19
 - datum, 20
 - duální čas, 20
- nastavení času, 18
- nastavení kontrastu displeje, 72
- navigování, 29
 - řešení problémů, 24

P

- párování, 73
- po cvičení, 61–63
 - bez hrudního pásu, 63
 - s hrudním pásem, 62

POD

- kalibrování, 75
- párování, 73
- podsvícení, 10
- připojení na, 13
- přizpůsobení, 13

R

- referenční hodnota nadmořské výšky, 39

- resetování GPS, 72
- režim Alti & Baro, 35
 - nesprávné údaje, 37
 - profil Automaticky, 43
 - profil Barometr, 41
 - profil výškoměr, 40
 - profily, 38–39
 - referenční hodnota, 38
 - referenční hodnoty, 39
 - správné údaje, 36
 - záznam nadmořské výšky, 59

Režim cvičení

- po cvičení, 61–63
- v průběhu cvičení, 57
- zahájení cvičení, 55
- režim času, 18
- režim spánku, 71
- režimy cvičení, 15, 50
 - doplňkové možnosti, 51
- řešení problémů
 - signál srdečního tepu, 52

S

- sítě, 25

T

- tlačítka, 9

U

údržba, 82
umístění, 26

V

vlastní režimy, 15
v průběhu cvičení, 57

W

waypoint
 odstranění, 32
 přidání, 27

Z

zahájení cvičení, 55
zámek tlačítek, 10
zaznamenávání dráhy, 57
záznam nadmořské výšky, 59

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

Support material available at www.suunto.com/support

Questions & Answers and videos at www.suunto.com/ambit

INTERNATIONAL	+358 2 284 1160
AUSTRALIA	1-800-197570 (toll free)
AUSTRIA	0800677410 (toll free)
CANADA	1-800-267-7506 (toll free)
FINLAND	02 284 1160
FRANCE	0170729897
GERMANY	06922222954
ITALY	0236042802
JAPAN	03 6831 2715
NETHERLANDS	0107137269
RUSSIA	8-10-8002-2375011 (toll free)
SPAIN	911143175
SWEDEN	0850685486
SWITZERLAND	0445809988
UNITED KINGDOM	02033645723
USA	1-855-258-0900 (toll free)

www.suunto.com

**SUUNTO**

© Suunto Oy 3/2012

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.