

SUUNTO AMBIT 2.5

PATNUBAY SA GUMAGAMIT

1 KALIGTASAN	7
2 Maligayang pagdating	9
3 Mga icon ng display at mga segment	10
4 Paggamit sa mga button (pindutan)	11
4.1 Paggamit ng backlight at button lock	12
5 Pagsisimula	14
6 Pagpasadya sa iyong Suunto Ambit	15
6.1 Pagkonekta sa Movescount	15
6.2 Pag-update sa iyong Suunto Ambit	17
6.3 Mga pasadyang mode	17
6.4 Suunto Apps	18
6.5 Pagbaligtad sa display:	19
6.6 Pag-adjust sa contrast ng display	20
7 Paggamit sa mode ng oras	22
7.1 Pagpapalit ng mga setting ng oras	22
7.2 Paggamit ng GPS na timekeeping	27
8 Nabigasyon	29
8.1 Paggamit sa GPS	29
8.1.1 Pagkuha ng GPS signal	29
8.1.2 Mga GPS grid at position format	30
8.2 Pag-alam sa iyong lokasyon	32
8.3 Nabigasyong POI	33
8.3.1 Pagdagdag ng kasalukuyan mong lokasyon bilang point of interest (POI)	33

8.3.2 Mano-manong pagdagdag ng mga coordinate ng point of interest (POI)	36
8.3.3 Pagnabiga papunta sa isang point of interest (POI)	39
8.3.4 Pagtanggap ng point of interest (POI)	42
8.4 Nabigasyon ng ruta	44
8.4.1 Pagdagdag ng ruta	44
8.4.2 Pagnabiga sa isang ruta	45
8.4.3 Sa nabigasyon	49
8.4.4 Pagtanggap ng ruta	51
9 Paggamit sa mode na Alti & Baro	52
9.1 Papaanong gumagana ang Alti & Baro	52
9.1.1 Pagkuha ng mga tamang reading	53
9.1.2 Pagkuha ng mga hindi tamang reading	54
9.2 Pagtutugma ng profile sa aktibidad	55
9.2.1 Pag-set ng mga profile	56
9.2.2 Pag-set ng mga batayang numero (reference value)	56
9.3 Paggamit sa profile na Altimeter	57
9.4 Paggamit sa profile na Barometer	58
9.5 Paggamit sa profile na Automatic (Awtomatiko)	60
10 Paggamit sa 3D compass	62
10.1 Pag-calibrate ng compass	63
10.2 Pag-set sa deklinasyon	64
11 Mga timer	67

11.1 Pagpapagana at hindi pagpapagana ng stopwatch	67
11.2 Paggamit ng stopwatch	68
11.3 Countdown timer	70
12 Paggamit sa mga mode ng ehersisyo	72
12.1 Mga mode ng ehersisyo	72
12.2 Mga karagdagang opsyon sa mga ehersisyong mode	73
12.3 Paggamit sa heart rate belt	75
12.4 Pagsuot sa heart rate belt	76
12.5 Pagsisimula ng hersisyo	77
12.6 Habang naghehersisyo	80
12.6.1 Pag-record sa mga dinaanan	80
12.6.2 Paggawa ng mga lap (pag-ikot)	81
12.6.3 Pag-record ng altitude	82
12.6.4 Paggamit ng compass habang naghehersisyo	85
12.6.5 Paggamit ng timer ng interval	86
12.6.6 Pagnabiga habang naghehersisyo	88
12.6.7 Paghanap ng pagbalik habang naghehersisyo	89
12.6.8 Autopause	91
12.7 Pagtingin sa logbook pagkatapos maghersisyo	92
12.7.1 Pagkatapos mag-ehersisyo gamit ang heart rate belt	94
12.7.2 Pagkatapos mag-eersisyo na walang gamit na heart rate belt	95
12.7.3 Tagal ng pag-recover	95
13 FusedSpeed	97

Gamitin ang halimbawa: Running at biking gamit ang FusedSpeed™	99
14 Pag-adjust sa mga setting	100
14.1 Menu ng serbisyo	103
14.2 Pagpapalit ng wika	105
15 Pagpapares sa POD/heart rate belt	106
15.1 Pag-calibrate sa mga POD	110
16 Mga icon	112
17 Terminolohiya	116
18 Pag-iingat at pangangalaga	119
18.1 Water resistance (hindi pinapasok ng tubig)	120
18.2 Pag-charge ng baterya	121
18.3 Pagpalit ng baterya ng HR belt	122
19 Mga teknikal na espesipikasyon	123
Pangkalahatan	123
Memorya	123
Radio receiver	123
Barometer	124
Altimeter	124
Thermometer	124
Chronograph	124
Compass	124
GPS	124
19.1 Tatak-pangkalakal	125
19.2 CE	125

19.3 Copyright	125
19.4 Abiso ng patent	126
19.5 Warranty	126
Index	129

1 KALIGTASAN

Mga uri ng pag-iingat para sa kaligtasan:

 **BABALA:** - ay ginagamit kaugnay sa isang paraan o sitwasyon na maaaring magdulot ng pinsala nakamamatay o kamatayan.

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

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

 **TIP:** - ay ginagamit para sa mga ekstrang payo sa kung paanong gagamitin ang mga itinatampok at kakayahan ng aparato.

Mga pag-iingat para sa kaligtasan:

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

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

 **BABALA:** PARA LAMANG SA PAGLILIBANG.

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

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

 **MAG-INGAT:** HUWAG MAGPAPAHID NG PANGONTRA SA INSEKTO SA PRODUKTO, DAHIL MAAARING MAPINSALA NITO ANG PANG-IBABAW.

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

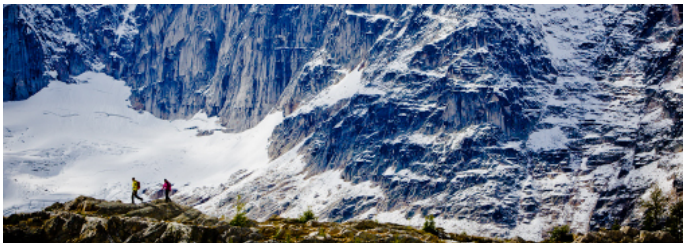
 **MAG-INGAT:** HUWAG IBABANGGA O IBABAGSAK ANG APARATO, DAHIL MAAARING MASIRA ITO.

2 MALIGAYANG PAGDATING

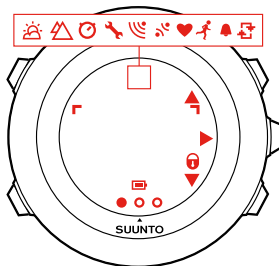
Maaari mo itong tawagin na relas, ngunit parang hindi naman makatarungan iyon. Altitude, nabigasyon, bilis, heart rate, mga lagay ng panahon – lahat ito'y nasa dulo ng iyong mga daliri.

Ipasadya ang iyong aparato, piliin lamang ang iyong kailangan para masulit ang susunod mong pakikipagsapalaran.

Ang bagong Suunto Ambit – napagwawagian ang bagong teritoryo gamit ang unang GPS para sa mga Explorador.



3 MGA ICON NG DISPLAY AT MGA SEGMENT

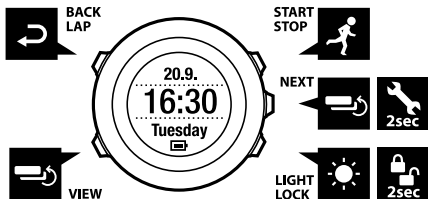


- | | |
|------------------------|---------------------------|
| barometro | timer ng interval |
| altimeter | button na lock |
| chronograph | baterya |
| mga setting | kasalukuyang screen |
| lakas ng signal | mga pang-indika ng button |
| pagpapares | itaas / dagdagan |
| tulin ng tibok ng puso | susunod / kumpirmahin |
| mode ng ehersisyo | ibaba / bawasan |
| alarma | |

Para sa kumpletong lista ng mga icon sa Suunto Ambit, tingnan ang *Kabanata 16 Mga icon sa pahina 112*.

4 PAGGAMIT SA MGA BUTTON (PINDUTAN)

Ang Suunto Ambit ay may limang button na nagbibigay sa iyo ng kakayahang mapasok ang lahat ng itinatampok.



[Start Stop]:

- pasukin ang start menu
- mag-pause o magpatuloy ng ehersisyo o stopwatch
- panatiliing nakapindot para ihinto at i-save ang isang hersisyo
- magdagdag ng numero o umakyat sa mga setting

[Next]:

- magpalipat-lipat sa mga display
- panatiliing nakapindot para pumasok/lumabas sa menu ng mga opsiyon
- panatiliing nakapindot para pumasok/lumabas sa menu ng mga opsiyon sa mga mode ng hersisyo
- tanggapin ang isang setting

[Light Lock]:

- i-activate ang backlight

- panatiliing nakapindot para i-lock/i-unlock ang mga button
- magbawas ng numero o bumaba sa mga setting

[View]:

- palitan ang mga view sa mode na **TIME** at habang naghehersisyo
- panatiliing nakapindot para baligtarin ang display mula maliwanag papuntang madilim at pabalik-balik

[Back Lap]:

- bumalik sa naunang hakbang
- magdagdag ng lap habang naghehersisyo



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

4.1 Paggamit ng backlight at button lock

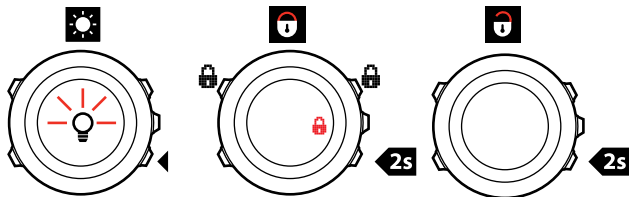
Maitatakda mo ang backlight sa **Normal**, **Toggle** o **Night** na mode. Para sa impormasyon tungkol sa mga setting ng backlight, tingnan ang *Kabanata 14 Pag-adjust sa mga setting sa pahina 100*.

Para i-activate ang backlight:

- Sa **Normal** na mode, pindutin ang [Light Lock] upang paganahin ang backlight. Mananatiling naka-on ang backlight nang ilang segundo.
- Sa **Toggle** na mode, pindutin ang [Light Lock] upang paganahin ang backlight. Mananatili naka-on ang backlight hanggang pindutin mo ang [Light Lock] muli.
- Sa **Night** na mode, pindutin ang anumang button upang paganahin ang backlight.

Panatilihin nakapindot ang [Light Lock] para i-lock o i-unlock ang mga button. Kapag naka-lock ang mga button, ipinapakita ang  sa display.

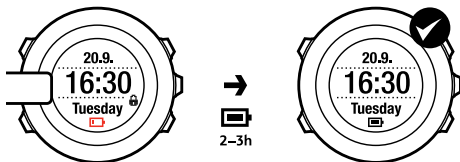
 **TIP:** I-lock ang mga button para maiwasan na aksidenteng masimulan o mahinto ang iyong log. Kapag naka-lock ang mga button, maaari mo pa rin i-activate ang backlight sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock], magpapalit-palit ng display sa pamamagitan ng pagpindot sa [Next] at mga view sa pamamagitan ng pagpindot sa [View].



5 PAGSISIMULA

Simulan sa pamamagitan ng pag-charge sa baterya. Ang iyong Suunto Ambit ay awtomatikong gigising kapag ikabit mo ito sa iyong computer gamitang kasamang USB cable. Ang aparato ay maaari rin gisingin sa pamamagitan ng pagkabit nito sa outlet ng kuryente gamit ang opsiyonal na Suunto wall charger. Ang ganap na pag-charge sa bateryang walang karga ay inaabot ng 2-3 oras. Ang pag-charge sa unang pagkakataon ay maaaring abutin ng mas matagal. Habang nagcha-charge gamit ang USB cable ang mga button ay naka-lock.

 **PAAALALA:** *Huwag tatanggalin ang kawad hanggang sa mai-charge nang husto ang baterya para matiyak ang mas mahabang karga ng baterya. Ang **Battery full (abiso na puno na ang baterya)** ay ipapakita kapag tapos na ang pag-charge.*



6 PAGPASADYA SA IYONG SUUNTO AMBIT

6.1 Pagkonekta sa Movescount

Movescount.com ay ang iyong libreng personal na talaarawan at online na sports community na nag-aalok sa iyo ng maraming kagamitang magagamit para pangasiwaan ang iyong pang-araw-araw na mga aktibidad at gumawa ng mga kaaya-ayang kuwento tungkol sa iyong mga karanasan. Pinapahintulutan ka ng Movescount na ilipat ang iyong mga nai-record na log ng ehersisyo mula sa iyong Suunto Ambit papunta sa Movescount at ipasadya ang aparato upang mainam na matugunan ang iyong mga pangangailangan.

 **TIP:** Kumonekta sa Movescount para makuha ang pinakabagong software para sa iyong Suunto Ambit, sakaling may magagamit na update.

Magsimula sa pamamagitan ng pag-install ng Moveslink:

1. Pumunta sa www.movescount.com/moveslink.
2. I-download, i-install at i-activate ang Moveslink.

1.



2.



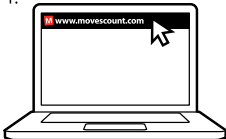
 **PAAALALA:** Makikita ang isang icon na Moveslink sa display ng iyong computer kapag aktibo ang Moveslink.

 **PAAALALA:** Naaakma ang Moveslink sa PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) at MAC (Intel-based, tumatakbo sa OS X version 10.6 o mas bago).

Para magparehistro sa Movescount:

1. Pumunta sa www.movescount.com
2. Lumikha ng iyong account.

1.



2.



 **PAAALALA:** Sa unang pagkakataon na magkonekta ang iyong Suunto Ambit sa Movescount.com, ang lahat ng impormasyon (kabilang na ang mga setting ng aparato) ay inililipat mula sa aparato papunta sa iyong Movescount account. Sa susunod na ikukonekta mo ang iyong Suunto Ambit sa iyong Movescount account, ang mga pagbabago sa mga setting at mode ng ehersisyo na ginawa mo sa Movescount at sa aparato ay isi-synchronize.

6.2 Pag-update sa iyong Suunto Ambit

Maaari mong awtomatikong i-update ang software ng iyong Suunto Ambit sa Movescount.

 **PAAALALA:** Kapag ina-update mo ang software ng iyong Suunto Ambit, lahat ng kasalukuyang log ay awtomatikong inililipat sa Movescount at tinatanggal mula sa aparato.

Para i-update ang software ng iyong Suunto Ambit:

1. Magpunta sa www.movescount.com/moveslink at i-install ang aplikasyong Moveslink.
2. Ikonekta ang iyong Suunto Ambit sa computer gamit ang Suunto USB cable. Ang aplikasyong Moveslink ay awtomatikong magsusuri para sa mga update ng software. Kung may magagamit na update, ia-update ang iyong aparato.

 **PAAALALA:** Magagamit mo ang aplikasyong Moveslink nang hindi nagrerehistro sa Movescount. Subalit, malaki ang naidurugtong ng Movescount sa pakinabang, sa pagpapasadya at mga opsiyon sa setting ng iyong Suunto Ambit. Inilalarawan din nito ang mga nai-record na dinaanan at iba pang data mula sa iyong mga aktibidad. Kaya, inirerekomendang gumawa ng isang Movescount account upang magamit ang ganap na potensiyal ng aparato.

6.3 Mga pasadyang mode

Bilang karagdagan sa mga default na mode ng ehersisyo na nakaimbak sa aparato (tingnan ang *Section 12.1 Mga mode ng ehersisyo sa pahina 72*),

makalikha at makaka-edit ka ng mga pasadyang mode ng ehersisyo sa Movescount.

Ang isang pasadyang mode ay maaaring magtaglay ng 1 hanggang 8 magkakaibang display ng mode ng ehersisyo. Mapipili mo kung anu-anong data ang lilitaw sa bawat display mula sa isang komprehensibong lista. Maaari mong ipasadya, halimbawa na ang, mga heart rate limit na nakatuon sa isports, autolap distance, o ang dalas ng pag-record para mapahusay ang itatagal ng baterya o ng pagkatumpak.

Makapaglilipat ka ng hanggang 10 iba't-ibang pasadyang mode na nilikha sa Movescount papunta sa iyong Suunto Ambit. Isang pasadyang mode lamang ang maaaring maging aktibo habang nag-eehersisyo.



TIP: Maaari mo rin i-edit ang mga default na mode ng ehersisyo sa Movescount.

6.4 Suunto Apps

Pinahihintulutan ka ng Suunto Apps na higit pang ipasadya ang iyong Suunto Ambit. Bumisita sa Suunto App Zone sa Movescount upang makahanao ng Apps, katulad ng iba't-ibang mga timer at counter na magagamit mo. Kung hindi mo mahanap ang kailangan mo, lumikha ng sarili mong App gamit ang Suunto App Designer. Makalikha ka ng Apps, halimbawa, sa pagkalkula ng tinatasa mong resulta sa marathon, o ang slope grade ng iyong ruta sa skiing. Upang idagdag ang Suunto App sa iyong Suunto Ambit:

1. Pumunta sa **PLAN & CREATE** (MAGPLANO & GUMAWA) na seksyon sa komunidad ng Movescount at piliin ang App Zone upang mag-browse sa umiiral na mga Suunto App. Upang lumikha ng sarili mong App,

pumunta sa **PLAN & CREATE** (MAGPLANO & GUMAWA) na seksyon ng iyong profile at piliin ang **App Designer**.

2. Idagdag ang Suunto App sa isang pinasadyang mode ng ehersisyo. Ikonekta ang iyong Suunto Ambit sa iyong Movescount account upang i-synchronize ang Suunto App sa aparato. Ang idinagdag na Suunto App ay magpapakita ng resulta ng kalkulasyon nito habang nag-eehersisyo ka.

 **PAAALALA:** Maaari kang magdagdag ng isang Suunto App sa bawat mode ng ehersisyo. Ang bawat mode ng ehersisyo sa iyong Suunto Ambit ay maaaring magkaroon ng ibang Suunto App na ginagamit.

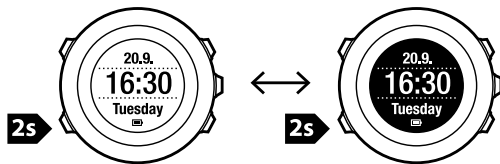
6.5 Pagbaligtad sa display:

Maaari mong baligtarin ang display ng iyong Suunto Ambit mula maliwanag papuntang madilim o pabalik-balik.

Para baligtarin ang display sa mga setting:

1. Panatilihin nakapindot ang [Next] para pasukin ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para pasukin ang mga setting na **GENERAL (PANGKALAHATAN)**.
3. Pindutin ang [Next] para pasukin ang **Tones/display (Mga tono/display)**.
4. Mag-scroll papunta sa **Invert display (Baligtarin ang display)** gamit ang [Start Stop] at tanggapin gamit ang [Next].

 **TIP:** Maaari mo rin baligtarin ang display ng iyong Suunto Ambit sa pamamagitan ng pananatiling nakapindot ang [View].

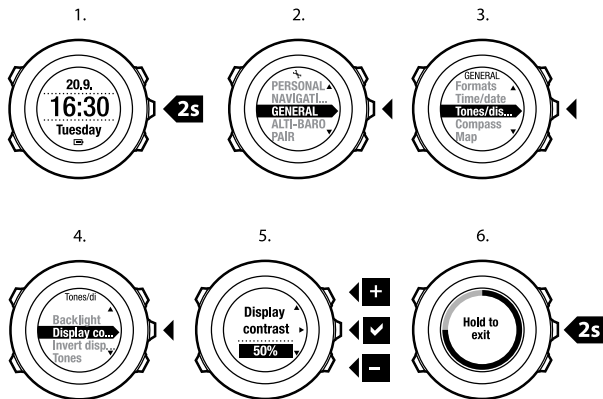


6.6 Pag-adjust sa contrast ng display

Maaari mong dagdagan o bawasan ang contrast ng display ng iyong Suunto Ambit.

Para ayusin ang contrast ng display sa mga setting:

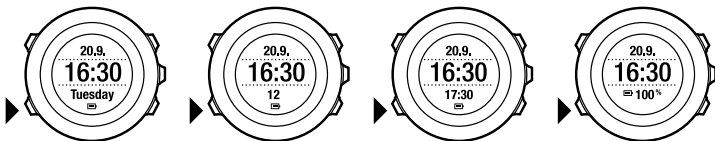
1. Panatilihin nakapindot ang [Next] para pasukin ang menu ng mga opsiyon.
2. Pindutin ang [Next] para pasukin ang mga setting na **GENERAL (PANGKALAHATAN)**.
3. Pindutin ang [Next] para pasukin ang **Tones/display (Mga tono/display)**.
4. Mag-scroll papunta sa **Display contrast (Contrast ng display)** gamit ang [Light Lock] at pasukin gamit ang [Susunod].
5. Dagdagana ng contrast gamit ang [Start Stop], o bawasan ito gamit ang [Light Lock].
6. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap], o panatiliing nakapindot ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsiyon.



7 PAGGAMIT SA MODE NG ORAS

Kasama sa mode na **TIME (ORAS)** ang mga pagganang nagsusukat ng oras. Ipapakit sa iyo ng mode na **TIME (ORAS)** ang sumusunod na impormasyon:

- itaas na hanay: petsa:
- gitnang hanay: oras
- ibabang hanay: magpalit-palit sa pagitan ng araw ng linggo, segundo, dalawahang oras at lebel ng baterya gamit ang [View].



7.1 Pagpapalit ng mga setting ng oras

Para buksan ang mga setting ng oras:

1. Panatiliing nakapindot ang [Next] para pasukin ang menu ng mga opsiyon.
2. Pindutin ang [Next] para pasukin ang **GENERAL (PANGKALAHATAN)**.
3. Mag-scroll papunta sa **Time/date (Oras/petsa)** gamit ang [Start Stop] at pasukin gamit ang [Next].

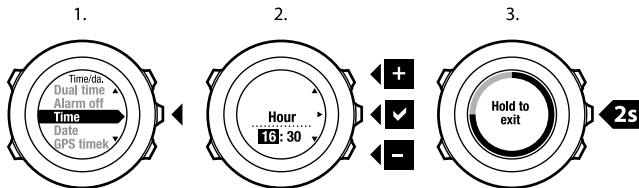


Pag-set ng oras

Ang kasalukuyang oras ay ipinapakita sa gitnang hanay ng display na mode ng **TIME (ORAS)**.

Para i-set ang oras:

1. Sa menu ng mga opsiyon, pumunta sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)**, pagkatapos ay sa **Time/date (Oras/petsa)** at **Time (Oras)**.
2. Baguhin ang oras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock]. Tanggapin gamit ang [Next].
3. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap], o panatiliing nakapindot ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsiyon.

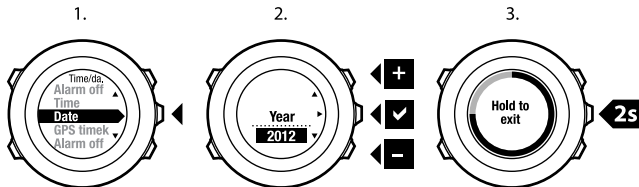


Pag-set ng petsa

Ang kasalukuyang petsa ay ipinapakita sa itaas na hanay ng display na mode ng **TIME (ORAS)**.

Para i-set ang petsa:

1. Sa menu ng mga opsyon, pumunta sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)**, pagkatapos ay sa **Time/date (Oras/petsa)** at **Date (Petsa)**.
2. Baguhin ang taon, buwan at araw gamit ang [Start Stop] at [Light Lock]. Tanggapin gamit ang [Next].
3. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap], o panatiliing nakapindot ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsyon.

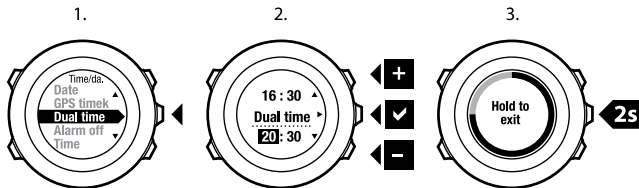


Pag-set ng dalawahang oras

Ang dalawahang oras ay magpapahintulot sa iyo na bantayan ang kasalukuyang oras ng isang ikalawang time zone, halimbawa ay, kapag nagbibiyah. Ang dalawang oras ay ipapakita sa ibabang hanay ng display ng mode na **TIME (ORAS)** at mapapasok mo ito sa pamamagitan ng pagpindot sa [View].

Para i-set ang dalawahang oras:

1. Sa menu ng mga opsiyon, pumunta sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)**, pagkatapos ay sa **Time/date (Oras/petsa)** at **Dual time (Dalawahang oras)**.
2. Baguhin ang oras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock]. Tanggapin gamit ang [Next].
3. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap], o panatiliing nakapindot ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsiyon.



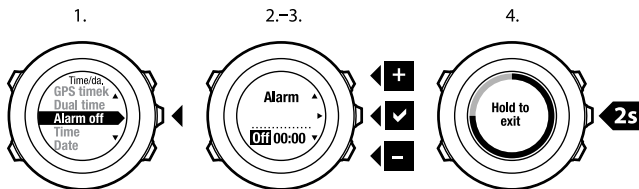
Pag-set ng alarma

Maaari mong gamitin ang iyong Suunto Ambit bilang isang alarm clock.

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

1. Sa menu ng mga opsiyon, pumunta sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)**, pagkatapos ay sa **Time/date (Oras/petsa)** at **Alarm (Alarma)**.
2. I-set ang alarma na naka-on o naka-off gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. Tanggapin gamit ang [Next].

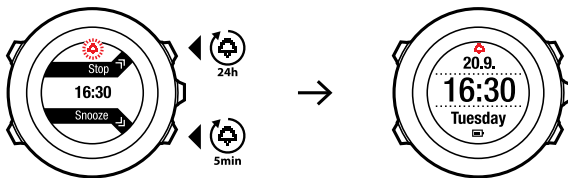
3. Baguhin ang oras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock]. Tanggapin gamit ang [Next].
4. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap], o panatiliing nakapindot ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsyon.



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

Kapag tumunog ang alarma, maaari mong:

- Piliin ang **Snooze** sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock]. Ang alarma ay hihinto at tutunog muli bawat 5 minuto hanggang sa ihinto mo ito. Maaari kang mag-snooze nang hanggang 12 beses para sa kabuuang 1 oras.
- Piliin ang **Stop** sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop]. Ang alarma ay hihinto at muling tutunog sa parehong oras kinabukasan, maliban na lang kung io-off mo ito sa mga setting.



PAAALALA: Kapag naka-snooze, magbi-blink ang icon ng alarma sa **TIME (ORAS)** na mode.

7.2 Paggamit ng GPS na timekeeping

Tinatama ng GPS na timekeeping offset sa pagitan ng iyong Suunto Ambit at ng oras ng GPS. Awtomatikong tinatama ng GPS ang oras awtomatiko minsan kada araw, o matapos mong mano-manong maayos ang oras. Ang dalawahang oras din ay tinatama.

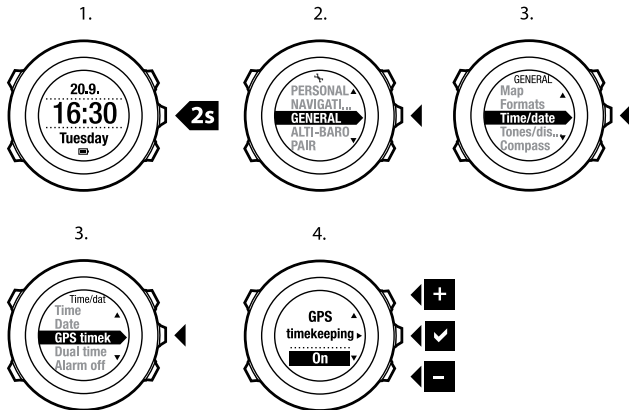
PAAALALA: Tinatapa ng GPS na timekeeping ang mga minuto at segundo, ngunit hindi ang oras.

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

Upang paganahin ang GPS na timekeeping:

1. Panatilihin nakapindot ang [Next] para pasukin ang menu ng mga opsiyon.

2. Pindutin ang [Next] para pasukin ang **GENERAL (PANGKALAHATAN)**.
3. Mag-scroll sa **Time/date** at sa **GPS timekeeping (GPS na timekeeping)** gamit ang [Start Stop]. Pumasok gamit ang [Next].
4. I-set ang GPS timekeeping sa **On** sa [Start Stop] o [Light Lock]. Tanggapin gamit ang [Next].



8 NABIGASYON

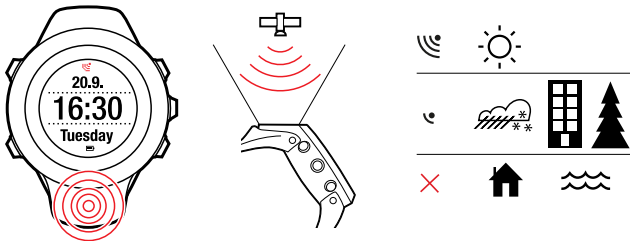
8.1 Paggamit sa GPS

Ang Suunto Ambit ay gumagamit ng Global Positioning System (GPS) sa pagtukoy ng kasalukuyan mong lokasyon. Ginagamit ng GPS ang mga satellite na umiikot sa Daigdig na may altitude na 20,000 km sa bilis na 4 km/s.

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

8.1.1 Pagkuha ng GPS signal

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



 **PAAALALA:** Kapag pinagana mo ang GPS sa unang pagkakataon, o hindi ito ginamit nang matagal na panahon, maaaring mas matagalan ito kaysa dati para makakuha ng GPS fix. Ang mga susunod na pagpaandar sa GPS ay mas bibilis na.

 **TIP:** Para mapaikli ang kinakaing oras sa pagsimula ng GPS, hawakan nang mabuti ang aparato nang nakaharap sa itaas ang GPS at tiyakin na ikaw ay nasa bukas na lugar para may malinaw na bista ang aparato sa kalangitan.

Pag-troubleshoot: Walang GPS signal

- Para sa pinakamalakas na signal, ituro ang bahaging GPS ng aparato nang paitaas. Ang pinakamagandang signal ay nakukuha sa bukas na lugar na may malinaw na bista sa kalangitan.
- Ang GPS receiver ay karaniwang gumagana nang mabuti sa loob ng mga tents at iba pang maninipis na tabing. Subalit, ang mga bagay-bagay, gusali, masukal na kagubatan o maulap na lagay ng panahon ay nakababawas sa kalidad ng pagtanggap ng GPS signal.
- Ang GPS signal ay hindi tumatagos sa matitigas na istraktura o sa tubig. Kaya, huwag susubukang paganahin ang GPS sa loob ng mga gusali, kuweba o sa ilalim ng tubig.
- Para makabalik mula sa pagpalya ng GPS, i-reset ang GPS (tingnan ang *Section 14.1 Menu ng serbisyo sa pahina 103*).

8.1.2 Mga GPS grid at position format

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

Ang position format ay ang paraan na ipinapakita ang posisyon ng GPS receiver sa aparato. Lahat ng format ay tumutukoy sa iisang lokasyon, magkakaiba lang ang paraan ng pagpapakita nito. Para sa impormasyon sa pagbabago sa position format, tingnan ang *Kabanata 14 Pag-adjust sa mga setting sa pahina 100*.

Mapipili mo ang format mula sa mga sumusunod na grid:

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

Suunto Ambit ay nagsusuporta din ng mga sumusunod na lokal na grid:

- **British (BNG) (British (BNG))**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ) (Finnish (KKJ))**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903) (Swiss (CH1903))**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
- **UTM NAD83**

 **PAAALALA:** Ang ilang mga grid ay hindi magagamit sa mga lugar sa hilaga ng 84°N at kanluran ng 80°S, o sa labas ng mga bansa na nilalayon sila.

8.2 Pag-alam sa iyong lokasyon

Pinahihintulot ng Suunto Ambit na alamin mo ang mga coordinate ng kasalukuyan mong lokasyon gamit ang GPS.

Para alamin ang iyong lokasyon:

1. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **LOCATION (LOKASYON)** gamit ang [Start Stop] at pasukin gamit ang [Next].
3. Ang aparato ay magsisimulang humanap ng GPS signal at ipapakita ang **GPS found (Nakahanap ng GPS)** makaraang makakuha ng signal. Pagkatapos noon, ang kasalukuyan mong coordinates ay ipapakita sa display.

1.



2.



3.



 **TIP:** Maaari mo rin alamin ang iyong lokasyon habang nagrerekord ka ng hersisyo sa pamamagitan ng patuloy na pagpindot sa [Next] para mapasok ang menu ng mga opsiyon.

8.3 Nabigasyong POI

8.3.1 Pagdagdag ng kasalukuyan mong lokasyon bilang point of interest (POI)

Pinahihintulot ng Suunto Ambit na i-save mo ang kasalukuyan mong lokasyon bilang isang POI. Maaari kang magnabiga papunta sa isang naka-save na POI anumang oras, halimbawa, habang ikaw ay naghehersisyo.

Makapag-iimbak ka ng hanggang 100 POI sa aparato. Tandaan na gumagamit din sa quota na ito ang mga ruta. Halimbawa, kung mayroon kang ruta na may 60 waypoint, maaari kang magdagdag pa ng 40 POI sa aparato.

Makapipili ka ng uri ng POI (icon) at pangalan ng POI mula sa nakahandang lista, o malayang pangalanan ang mga POI sa Movescount. Ang mga nakahandang icon ay nakalista sa *Kabanata 16 Mga icon sa pahina 112*.

Para i-save ang kasalukuyan mong lokasyon bilang isang POI:

1. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **LOCATION (LOKASYON)** gamit ang [Start Stop] at pasukin gamit ang [Next].
3. Ang aparato ay magsisimulang humanap ng GPS signal at ipapakita ang **GPS found (Nakahanap ng GPS)** makaraang makakuha ng signal. Ang kasalukuyan mong mga coordinate ay pinapakita na ngayon sa display.
4. Pindutin ang [Start Stop] para i-save ang lokasyon.
5. Pumili ng angkop na uri ng POI para sa lokasyon. Mag-scroll sa iba't-ibang uri ng POI gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. Pumili ng uri ng POI gamit ang [Next].

6. Pumili ng angkop na pangalan para sa lokasyon. Mag-scroll sa mga opsiyon na pangalan gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. Pumili ng pangalan gamit ang [Next].
7. Pindutin ang [Start Stop] para i-save ang POI.

1.



2.



3.



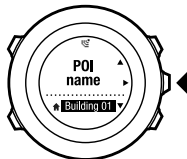
4.



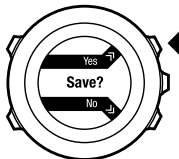
5.



6.



7.





TIP: Maaari ka rin magdagdag ng mga POI sa pamamagitan ng pagpili ng **NAVIGATION (NABIGASYON)** sa start menu.



TIP: Makalilikha ka ng mga POI sa Movescount sa pamamagitan ng pagpili ng isang lokasyon sa mapa o sa pagpasok ng coordinates. Ang mga POI sa iyong Suunto Ambit at sa Movescount ay laging naka-synchronize kapag ikinonekta mo ang aparato sa Movescount.

8.3.2 Mano-manong pagdagdag ng mga coordinate ng point of interest (POI)

Makakapag-save ka ng lokasyon maliban sa kasalukuyan mong lokasyon bilang isang POI sa pamamagitan ng mano-manong pagpasok ng mga coordinate. Para mano-manong magpasok ng mga coordinate ng isang lokasyon:

1. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **NAVIGATION (NABIGASYON)** gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next].
3. Pindutin ang [Next] para piliin ang **POIs (Points of interest) (mga POI (Points of interest))**. Ipinapakita ng aparato ang bilang ng mga POI na kasalukuyang nakaimbak sa aparato at dami ng espasyong magagamit para sa mga bagong POI.
4. Mag-scroll papunta sa **Define location (Tukuyin ang lokasyon)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Susunod]. Ipinapakita ng aparato ang mga coordinate ng lokasyon kung saan kinuha ang huling GPS fix.
5. I-edit ang mga numero ng latitude gamit ang [Start Stop] at [Light Lock]. Tanggapin ang mga numero gamit ang [Next].

6. I-edit ang mga numero ng longitude gamit ang [Start Stop] at [Light Lock]. Tanggapin ang mga numero gamit ang [Next].
7. Pumili ng angkop na uri ng POI para sa lokasyon. Mag-scroll sa iba't-ibang uri ng POI gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. Pumili ng uri ng POI gamit ang [Next].
8. Pumili ng angkop na pangalan para sa lokasyon. Mag-scroll sa mga opsiyon na pangalan gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. Pumili ng pangalan gamit ang [Next].
9. Pindutin ang [Start Stop] para i-save ang POI.

 **TIP:** Kapag nag-scroll sa mga opsiyon ng menu, maaari mong bilisan ang pag-scroll sa pamamagitan ng pananatiling nakapindot ang [Start Stop] o [Light Lock] hanggang sa magsimulang mag-scroll nang mas mabilis ang mga opsiyon.

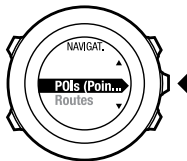
1.



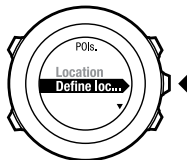
2.



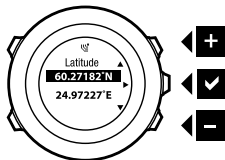
3.



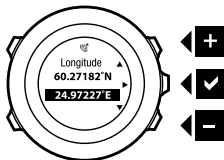
4.



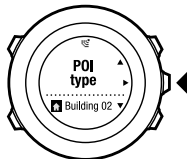
5.



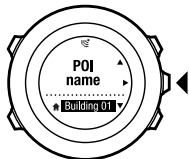
6.



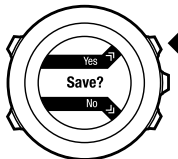
7.



8.



9.



8.3.3 Pagnabiga papunta sa isang point of interest (POI)

Kasama sa Suunto Ambit ang GPS navigation na nagbibigay sa iyo ng kakayahan na pumunta sa isang naitakdang destinasyon na nakaimbak bilang isang POI.

 **PAAALALA:** *Maaari ka rin magnabiga habang nagre-record ng hersisyo, tingnan ang Section 12.6.6 Pagnabiga habang naghehersisyo sa pahina 88.*

Para pumunta sa isang POI:

1. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **NAVIGATION (NABIGASYON)** gamit ang [Start Stop] at pasukin gamit ang [Next].
3. Pindutin ang [Next] para piliin ang **POIs (Points of interest) (mga POI (Points of interest))**.

Ipapakita ng aparato ang bilang ng mga naka-save na POI at libreng espasyong magagamit para sa mga bagong POI.

4. Ang mga POI ay nakagrupong ayon sa uri. Mag-scroll sa nais na uri ng POI gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. Piliin gamit ang [Next].
5. Ipinapakita ng aparato lahat ng mga POI na naka-save sa ilalim ng napiling uri ng POI. Mag-scroll papunta sa POI na nais mong puntahan gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at pumili gamit ang [Next].
6. Pindutin ang [Next] para piliin ang **Navigate (Magnabiga)**.

Kung ginagamit mo ang compass sa unang pagkakataon, kailangan mo itong i-calibrate. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang *Section 10.1 Pag-calibrate ng compass sa pahina 63*. Matapos paganahin ang compass, ang aparato ay magsisimulang humanap ng GPS signal at ipapakita ang **GPS found (Nakahanap ng GPS)** makaraang makakuha ng signal.

7. Magsimulang magnabiga papunta sa POI. Ipinapakita ng aparato ang sumusunod na impormasyon:
- arrow na nakaturo sa direksiyon ng iyong destinasyon (indicator ng lumiko pakaliwa/pakanan)
 - ang iyong layo mula sa destinasyon
 - ang pangalan ng POI na iyong pupuntahan, ang iyong pagwalay(deviation) mula sa heading sa degrees (0° ay ang tamang heading), o kapalit nito ay kasalukuyang heading sa cardinal (**N, S, W, E**) at half-cardinal (**NE, NW, SE, SW**) na mga punto.
8. Inaabisuhan ka ng aparatong ito na dumating ka na sa destinasyon mo.

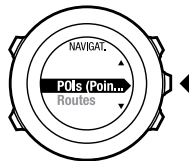
1.



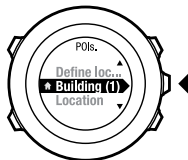
2.



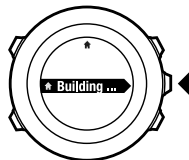
3.



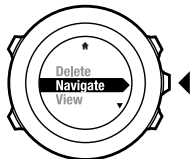
4.



5.



6.



7.



8.



 **PAAALALA:** Ipapakita ng nabigasyon ang deviation mula sa north arrow ng watch bezel sa mga low speed (<4 km/h) at ang deviation mula sa direksiyon ng ruta sa mga high speed (>4 km/h). Kapag nakatindig nang hindi kumikilos, mapipihit mo ang aparato hanggang sa makita moang 0 na nagsasaad ng tamang direksiyon. Kapag sumasakay ng bisikleta, tinutukoy ng Suunto Ambit ang direksiyon mo kahit na nakatagilid ang aparato.

8.3.4 Pagtanggal ng point of interest (POI)

Para magtanggal ng isang POI:

1. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **NAVIGATION (NABIGASYON)** gamit ang [Start Stop] at pasukin gamit ang [Next].
3. Pindutin ang [Next] para pasukin ang **POIs (Points of interest) (mga POI (Points of interest))**.
Ipapakita ng aparato ang bilang ng mga naka-save na POI at libreng espasyong magagamit para sa mga bagong POI.
4. Ang mga POI ay nakagrupong ayon sa uri. Mag-scroll sa nais na uri ng POI gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. Piliin gamit ang [Next].
5. Ipinapakita ng aparato lahat ng mga POI na naka-save sa ilalim ng napiling uri ng POI. Mag-scroll papunta sa POI na nais mong tanggalin gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at pumili gamit ang [Next].
6. Mag-scroll sa **Delete (Tanggalin)** gamit ang [Start Stop]. Piliin gamit ang [Next].
7. Pindutin ang [Start Stop] para kumpirmahin.

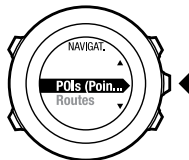
1.



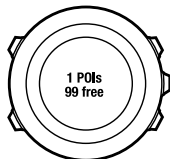
2.



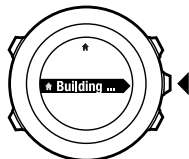
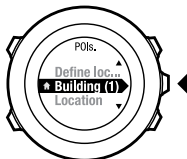
3.



4.



5.



6.



7.



 **PAAALALA:** *Kapag tinanggal mo ang isang POI sa Movescount at i-synchronize ang iyong Suunto Ambit, ang POI ay tatanggalin mula sa aparato ngunit naka-disable lang sa Movescount.*

8.4 Nabigasyon ng ruta

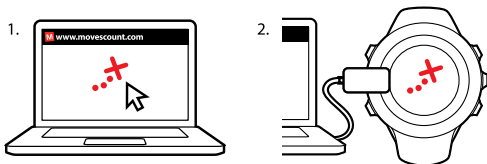
8.4.1 Pagdagdag ng ruta

Makakalika ka ng ruta sa Movescount, o makakapag-import ng rutang nilikha gamit ang ibang aparato mula sa iyong computer papuntang Movescount. Makakapagtala ka rin ng ruta gamit ang iyong Suunto Ambit at i-upload ito sa Movescount, tingnan ang *Section 12.6.1 Pag-record sa mga dinaanan sa pahina 80*.

Para magdagdag ng isang ruta:

1. Pumunta sa www.movescount.com. Sundin ang mga tagubilin kung paano mag-import o lumikha ng isang ruta.
2. Paganahin ang Moveslink at ikonekta ang iyong Suunto Ambit sa iyong computer gamit ang Suunto USB cable. Ang ruta ay awtomatikong ililipat sa aparato.

 **PAAALALA:** *Siguruhin na ang rutang nais mong ilipat sa iyong Suunto Ambit ay napili sa Movescount.*



8.4.2 Pagnabiga sa isang ruta

Makakapagnabiga ka ng ruta na na-download mo sa iyong Suunto Ambit mula sa Movescount, tingnan ang *Section 8.4.1 Pagdagdag ng ruta sa pahina 44*.

 **PAAALALA:** Maaari ka rin magnabiga habang nagre-record ng hersisyo, tingnan ang *Section 12.6.6 Pagnabiga habang naghehersisyo sa pahina 88*.

Para magnabiga ng isang ruta:

1. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **NAVIGATION (NABIGASYON)** gamit ang [Start Stop] at pasukin gamit ang [Next].
3. Mag-scroll papunta sa **Routes (Mga Ruta)** gamit ang [Light Lock] at pasukin gamit ang [Next].
Ipapakita ng aparato ang bilang ng nai-save na mga ruta at pagkatapos noon ay lista ng lahat ng iyong ruta.
4. Mag-scroll papunta sa ruta na nais mong inabiga gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. Piliin gamit ang [Next].

5. Ipapakita ng aparato ang lahat ng waypoint sa napiling ruta. Mag-scroll papunta sa waypoint na nais mong gamitin bilang simulang punto gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. Tanggapin gamit ang [Next].
6. Pindutin ang [Next] para piliin ang **Navigate (Magnabiga)**.
7. Kung pumili ka ng waypoint sa gitna ng ruta, huhudyatan ka ng Suunto Ambit na pumili ng direksyon ng nabigasyon. Pindutin ang [Start Stop] para piliin ang **Forwards (Pasulong)** o [Light Lock] para piliin ang **Backwards (Paatras)**.
Kung pinili mo ang unang waypoint bilang simulang punto, inanabiga ng Suunto Ambit ang ruta pasulong (mula sa una papuntang huling waypoint). Kung pinili mo ang huling waypoint bilang simulang punto, inanabiga ng Suunto Ambit ang ruta paatras (mula sa huli papuntang unang waypoint).
8. Kung ginagamit mo ang compass sa unang pagkakataon, kailangan mo itong i-calibrate. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang *Section 10.1 Pag-calibrate ng compass sa pahina 63*. Matapos paganahin ang compass, ang aparato ay magsisimulang humanap ng GPS signal at ipapakita ang **GPS found (Nakahanap ng GPS)** makaraang makakuha ng signal.
9. Simulan ang pagnabiga sa unang waypoint sa ruta. Inaabisuhan ka ng aparatong ito kapag paparating ka sa waypoint at awtomatikong sinisimulan ang pagnabiga sa susunod na waypoint sa ruta.
10. Bago ang huling waypoint sa ruta aabisuhan ka ng aparato na nakarating ka na sa iyong destinasyon.

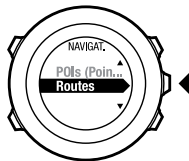
1.



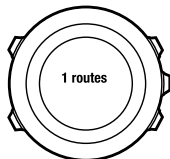
2.



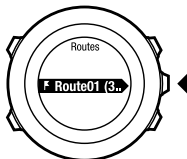
3.



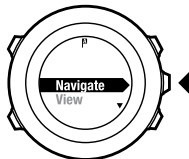
4.



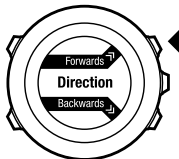
5.



6.



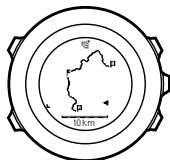
7.



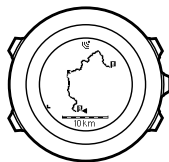
8.



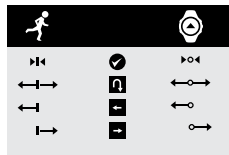
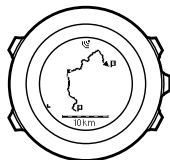
9.



10.



...



Para laktawan ang isang waypoint na nasa isang ruta:

1. Habang nagnanabiga ka sa isang ruta, panatiliing nakapindot ang [Next] para mapasok ang menu ng mga opsiyon.
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **NAVIGATION (NABIGASYON)**.
3. Mag-scroll papunta sa **Skip waypoint (Laktawan ang waypoint)** gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next]. Lalaktawan ng aparato ang waypoint at magsisimulang direktang magnabiga sa susunod na waypoint na nasa ruta.

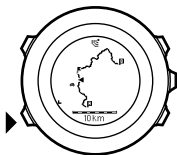


8.4.3 Sa nabigasyon

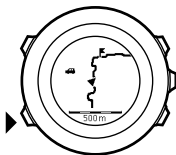
Sa nabigasyon, pindutin ang [Tingnan] upang mag-scroll sa mga sumusunod na pagtingin:

1. ang buong track na pagtingin na nagpapakita sa buong ruta
2. naka-zoom in na pagtingin ng ruta. Bilang default, ang naka-zoomed-in na pagtingin ay naka-iskala sa 500 m/0.25 mi na iskala, o mas malaki kung malayo ka sa ruta. Mapapakitan mo ang oryentasyon ng mapa sa mga setting, tingnan ang *Kabanata 14 Pag-adjust sa mga setting sa pahina 100*.
3. waypoint na nabigasyong pagtingin

1.



2.



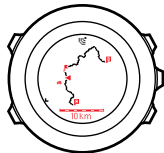
3.



Buong track na pagtingin

Ang buong track na pagtingin ay nagpapakita sa iyo ng sumusunod na impormasyon:

- (1) arrow na tumutukoy sa iyong lokasyon at tumuturo sa direksyon na pinupuntahan mo.
- (2) ang susunod na waypoint sa ruta
- (3) ang una at huling na waypoint sa ruta
- (4) mga POI na malapit sa ruta. Ang pinakamalapait na POI ay pinakikita bilang icon.
- (5) iskala kung saang buong track na pagtingin ay pinapakita



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

 **PAAALALA:** Sa buong track na pagtingin ang hilaga ay laging pataas.

tl

Waypoint na nabigasyong pagtingin

Ang waypoint na nabigasyong pagtingin ay nagpapakita sa iyo ng sumusunod na impormasyon:

- (1) arrow na nakaturo sa direksiyon ng iyong waypoint (indicator ng lumiko pakaliwa/pakanan)
- (2) ang layo mo sa susunod na waypoint
- (3) ang susunod na waypoint na pinatutuguhan mo



- (1) 
- (2)  200m
- (3)  WP01

8.4.4 Pagtanggal ng ruta

Maaari kang magtanggal at hindi magpagana ng mga ruta sa Movescount. Para magtanggal ng isang ruta:

1. Pumunta sa www.movescount.com at sundin ang mga tagubilin kung paano tatanggalin o hindi pagaganahin ang isang ruta.
2. Paganahin ang Moveslink at ikonekta ang iyong Suunto Ambit sa iyong computer gamit ang Suunto USB cable. Habang naka-synchronize ang mga setting, awtomatikong aalisin ang ruta mula sa aparato.

9 PAGGAMIT SA MODE NA ALTI & BARO

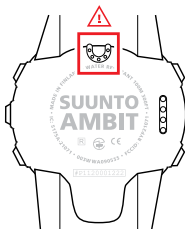
Sa mode na **ALTI & BARO** makikita mo ang kasalukuyang altitude o barometric pressure. Nag-aalok ito ng tatlong profile: **Automatic (Awtomatiko)**, **Barometer** at **Altimeter**. Para sa impormasyon sa pag-set ng mga profile, tingnan ang *Section 9.2.1 Pag-set ng mga profile sa pahina 56*.

Mabubuksan ang iba't-ibang view depende sa kung aling profile ang gumagana kapag ikaw ay nasa mode na **ALTI & BARO**.

9.1 Papaanong gumagana ang Alti & Baro

Para makakuha ng wastong reading gamit ang mode na **ALTI & BARO**, mahalagang maunawaan kung bakit kinakalkula ng Suunto Ambit ang altitude at sea level air pressure. Tuloy-tuloy na sinusukat ng Suunto Ambit ang saktong air pressure. Batay sa sukat na ito at mga numerong batayan, kinakalkula nito ang altitude o sea level air pressure.

 **MAG-INGAT:** Panatiliing walang dumi at buhangin sa paligid ng sensor. Huwag kailanman magpasok ng anumang bagay sa mga bukana ng sensor.



9.1.1 Pagkuha ng mga tamang reading

Kung may ginagawa kang aktibidad na panlabas na nangangailangan ng tumpak na sea level, air pressure o altitude, kakailanganin mo munang i-calibrate ang iyong Suunto Ambit sa pamamagitan ng pagpasok ng kasalukuyan mong altitude o kasalukuyang sea level air pressure.

Ang altitude ng iyong lokasyon ay matatagpuan sa karamihan ng mga topographic map o sa Google Earth. Ang batayan ng sea level air pressure para sa iyong lokasyon ay matatagpuan gamit ang mga website ng mga national weather service.

Palagiang sinusukat ang saktong air pressure

Saktong air pressure at nalalaman na batayan ng altitude = Sea level air pressure

Saktong air pressure at nalalaman na sea level air pressure = Altitude

Ang mga pagbabago sa mga kondisyon ng lokal na lagay ng panahon ay makakaapekto sa mga reading ng altitude. Kung madalas magbago ang lokal na lagay ng panahon, ipinapayong i-reset nang madalas ang kasalukuyang

batayan ng altitude, mas mainam bago pa man simulan ang iyong paglakbay kapag handa na ang mga batayang numero. Hangga't nananatiling walang pagbabago ang lokal na lagay ng panahon, hindi mo kailangang i-set ang mga batayang numero.

9.1.2 Pagkuha ng mga hindi tamang reading

Profile ng ALTIMETER + hindi gumagalaw + pagbabago sa lagay ng panahon

Kung naka-on ang profile ng iyong **Altimeter** sa pinahabang tagal ng panahon na ang aparato ay nasa naka-fix na lokasyon habang nagbabago ang lokal na lagay ng panahon, magbibigay ng mga hindi tamang reading ng altitude ang aparato.

Profile ng ALTIMETER + gumagalaw na altitude + pagbabago sa lagay ng panahon

Kung naka-on ang profile ng iyong **Altimeter** at madalas magbago ang lagay ng panahon habang paakyat ka sa altitude o pababa sa altitude, bibigyan ka ng aparato ng mga hindi tamang reading.

Profile ng BAROMETER + gumagalaw na altitude

Kung naka-on ang profile ng **Barometer** sa pinahabang tagal ng panahon habang umaakyat ka sa altitude o bumababa sa altitude, ipinapalagay ng aparato na ikaw ay hindi gumagalaw at pinapakahulugan ang iyong mga pagbabago sa altitude bilang mga pagbabago sa sea level air pressure. Kung kaya ay bibigyan ka nito ng hindi tamang mga reading ng sea level air pressure.

Gamitin ang halimabawa: Pag-set sa batayang numero ng altitude

Ikaw ay nasa pangalawang araw ng iyong dalawang-araw na hike Nawari mong nakalimutan mong magpalit mula sa profile ng **Barometer** papuntang profile ng **Altimeter** nang sinimulan mong lumakad noong umaga. Alam mo na mali ang mga kasalukuyang reading ng altitude na ibinigay ng iyong Suunto Ambit. Kaya, nag-hike ka sa pinakamalapit na lokasyong ipinapakita sa iyong topographic map kung saan nagbibigay ng batayang numero ng altitude. Itatama mo ang batayang numero sa altitude ng iyong Suunto Ambit at lilipat mula sa profile ng **Barometer** papuntang profile ng **Altimeter**. Tamang muli ang mga reading ng iyong altitude.

9.2 Pagtutugma ng profile sa aktibidad

Dapat piliin ang profile ng **Altimeter** kapag may kasamang mga pagbabago sa altitude ang iyong panlabas na aktibidad (hal. mag-hike sa mala-burol na kalupaan).

Dapat piliin ang profile ng **Barometer** kung walang kasamang pagbabago sa altitude ang iyong panlabas na aktibidad (hal. soccer, sailing, canoeing).

Para makuha ang mga tamang reading, kailangang mong itugma ang profile sa iyong aktibidad. Maaari mong hayan ang Suunto Ambit na magpasiya sa naaangkop na profile para sa aktibidad, o ikaw ang pumili ng profile.

 **PAAALALA:** Maitatakda mo ang profile bilang bahagi ng mga pasadyang setting ng mode sa Movescount, o sa iyong Suunto Ambit.

9.2.1 Pag-set ng mga profile

Para i-set ang profile na **ALTI & BARO**:

1. Panatilihin nakapindot ang [Next] para pasukin ang menu ng mga opsiyon.
2. Mag-scroll papunta sa **ALTI-BARO** gamit ang [Light Lock] at pasukin gamit ang [Next].
3. Piliin ang **Profile** gamit ang [Next].
4. I-scroll ang mga opsiyon sa profile (**Automatic (Awtomatiko)**, **Altimeter**, **Barometer**) gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. Pumili ng profile gamit ang [Next].

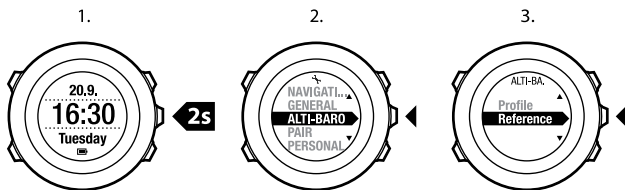


9.2.2 Pag-set ng mga batayang numero (reference value)

Para i-set ang batayang numero ng sea level pressure at altitude:

1. Panatilihin nakapindot ang [Next] para pasukin ang menu ng mga opsiyon.
2. Mag-scroll papunta sa **ALTI-BARO** gamit ang [Light Lock] at pasukin gamit ang [Next].
3. Mag-scroll papunta sa **Reference (Batayan)** gamit ang [Light Lock] at pasukin gamit ang [Next].

4. Mag-scroll papunta sa **Altitude** o **Sea level** gamit ang [Light Lock] at pasukin ang setting gamit ang [Next].
5. I-set ang nalalamang batayang numero gamit ang [Start Stop] at [Light Lock].



9.3 Paggamit saprofile na Altimeter

Kinakalkula ng profile na **Altimeter** ang altitude batay sa mga batayang numero. Ang batayang numero ay maaaring numero ng sea level air pressure o numero ng altitude. Kapag gumagana ang mode na **Altimeter**, ang icon ng altimeter ay ipinapakita sa display. Para sa impormasyon tungkol sa pag-set ng profile, tingnan ang *Section 9.2.1 Pag-set ng mga profile sa pahina 56*.

Kapag gumagana ang profile na **Altimeter**, magagamit mo ang mga sumusunod na view:

- itaas na hanay: ang iyong kasalukuyang altitude
- gitnang hanay: impormasyon sa altitude sa isang 12-oras na timeline na nakatalangguhit
- ibabang hanay: magpalit-palit sa pagitan ng oras at temperatura gamit ang [View]



 **PAAALALA:** Kung suot mo ang iyong Suunto Ambit sa iyong galanggalangan, kailangan mo itong tanggalin para makakuha ng tumpak na reading ng temperatura dahil maaapektuhan ng temperatura ng iyong katawan ang unang reading.

9.4 Paggamit sa profile na Barometer

Ipinapakita ng profile na **Barometer** ang kasalukuyang sea level air pressure. nakagatay ito sa mga idinagdag na batayang numero sa mga setting at sa tuloy-tuloy na sinusukat na absolute air pressure. Para sa impormasyon tungkol sa pag-set ng batayang numero, tingnan ang *Section 9.2.2 Pag-set ng mga batayang numero (reference value) sa pahina 56.*

Ang mga pagbabago sa sea level air pressure ay inilalarawan sa talangguhit s gitnang hanay ng display. Ipinapakita ng display ang nai-record sa huling 27 oras na may pagitan ng pag-record na 1 oras.

Kapag gumagana ang mode na **Barometer**, ang icon ng barometer ay ipinapakita sa display. Para sa impormasyon sa pag-set ng profile na **ALTI & BARO**, tingnan ang *Section 9.2.1 Pag-set ng mga profile sa pahina 56.*

Kapag ang profile na **Barometer** ay pinagana, ipapakita sa iyo ng Suunto Ambit ang sumusunod na impormasyong barometric:

- itaas na hanay: ang kasalukuyang sea level air pressure
- gitnang hanay: isang graph na ipinapakita ang data ng sea level pressure sa nakalipas na 27 oras (1 oras na pagitan ng pagrekord)
- ibabang hanay: magpalipat-lipat sa pagitan ng mga batayang numero ng temperatura, oras at altitude gamit ang [View]



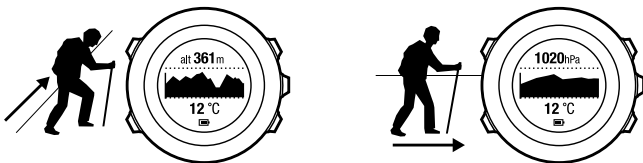
Ang batayan ng altitude ay ang pinakahuling altitude na ginamit sa mode na **ALTI & BARO**. Maaari itong:

- ang altitude na itinakda mo bilang batayan ng altitude sa profile na **Barometer**, o
- ang pinakahuling altitude na nai-log sa profile na **Automatic** bago nagpalit papuntang profile na **Barometer**.

 **PAAALALA:** Kung suot mo ang iyong Suunto Ambit sa iyong pupulsihan, kailangan mo itong tanggalin para makakuha ng tumpak na reading ng temperatura dahil maaapektuhan ng temperatura ng iyong katawan ang unang reading.

9.5 Paggamit sa profile na Automatic (Awtomatiko)

Ang profile na **Automatic (Awtomatiko)** ay lumilipat sa pagitan ng mga profile na **Altimeter** at **Barometer** ayon sa iyong mga pagkilos. Kapag pinagana ang profile na **Automatic (Awtomatiko)**, ang aparato ay awtomatikong lilipat sa pagitan ng pagpapakahulugan sa mga pagbabago ng air pressure bilang mga pagbababago sa altitude o pagbabago sa lagay ng panahon.



Hindi posibleng sukatin ang pagbabago sa lagay ng panahon at altitude nang sabay, dahil kapwang nagdudulot ng pagbabago ang mga ito sa air pressure. Nararamdaman ng Suunto Ambit ang paakyat na kilos at lumilipat ito sa pagsukat ng altitude, kung kinakailangan. Kapag ipinapakita ang altitude, ina-updated ito nang may pinakamahabang delay na 10 segundo.

Kung hindi nagbabago ang iyong altitude (wala pang 5 metro ng pataas/pababa na kilos sa loob ng 12 minuto), nababasa ng Suunto Ambit ang lahat ng pagbabago sa pressure habang nagbabago ang lagay ng panahon. Ang pagitan ng mga pagsukat ay 10 segundo. Ang reading ng altitude ay nananatiling di-nagbabago at kung magbabago ang lagay ng panahon, makikita mo ang mga pagbabago sa reading ng sea level air pressure.

Kung nagbabago ang iyong altitude (mahigit sa 5 metro ng pataas/pababa na kilos sa loob ng 3 minuto), nababasa ng Suunto Ambit ang lahat ng pagbabago sa pressure bilang pagbabago sa altitude.

Depende sa kung anong profile ang gumagana, mabubuksan mo ang view ng profile na **Altimeter** o **Barometer** gamit ang [View].

 **PAAALALA:** Kapag ginagamit mo ang profile na **Automatic (Awtomatiko)**, ang mga icon ng barometer o altimeter ay hindi ipapakita sa display.

10 PAGGAMIT SA 3D COMPASS

Ang Suunto Ambit ay may 3D compass na nagbibigay sa iyo ng kakayahang iharap ang iyong sarili ayon sa magnetic north. Ang compass ay tilt-compensated (pagpapalagay sa pagkatagilid) ay nagbibigay sa iyo ng mga tumpak na reading kahit na hindi nakalebel ang compass.

Kasama sa mode na **COMPASS** ang sumusunod na impormasyon:

- gitnang hanay: heading ng compass sa degrees
- ibabang hanay: magpalit-palit sa pagitan ng kasalukuyang heading sa cardinal (**N**, **S**, **W**, **E**) at half-cardinal na mga (**NE**, **NW**, **SE**, **SW**) point, oras at blangkong view gamit ang [View]



Kusang ililipat ng compass ang sarili sa mode na pagtitipid ng karga pagkalipas ng isang minuto. Muling i-activate ito gamit ang [Start Stop].

Para sa impormasyon sa paggamit ng compass habang naghehersisyo, tingnan ang *Section 12.6.4 Paggamit ng compass habang naghehersisyo sa pahina 85.*

10.1 Pag-calibrate ng compass

Hihingin sa iyo ng **COMPASS** mode na i-calibrate ang compass bago mo simulang gamitin ito. Kung nai-calibrate mo na ang compass at nais mong i-recalibrate ito, maaari mong buksan ang opsiyon sa pag-calibrate sa menu ng mga opsiyon.

 **PAAALALA:** Ang pag-calibrate sa 3D compass ay may hinihinging dalawang kilos, horizontal rotation at vertical tilt. Tiyaking basahin ang lahat ng tagubilin bago simulan ang pag-calibrate.

Para buksan ang pag-calibrate sa compass:

1. Panatiliing nakapindot ang [Next] para pasukin ang menu ng mga opsiyon.
2. Mag-scroll papunta sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)** gamit ang [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next].
3. Mag-scroll papunta sa **Compass** gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next].
4. Pindutin ang [Next] para piliin ang **Calibration (Pag-calibrate)**.



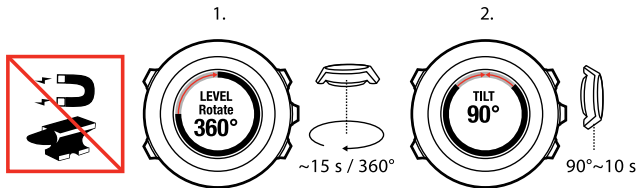
Para i-calibrate ang compass:

1. Panatiliing lebel ang aparato hangga't maaari at ipihit ito hanggang sa mapuno ang mga segment nito sa panlabas na rim ng display at makarinig

ka ng tunog na kukumpirmang matagumpay ang pag-calibrate. Ang text na **Level (Lebel)** ay magpapatay-sindi sa display kung hindi lebel ang aparato.

2. Ang pag-calibrate sa tilt (pagtagilid) ay awtomatikong magsisimula matapos ang matagumpay na pag-calibrate sa lebel. Panatiliing nakatagilid ang aparato ng 90° hanggang sa marinig mo ang tunog na magkukumpirma at ang text na **Calibration successful (Matagumpay ang pag-calibrate)** ay ipakita.

Kung hindi matagumpay ang pag-calibrate, ang text na **Calibration failed (Nabigo ang pag-calibrate)** ay ipapakita. Para muling subukan ang pag-calibrate, pindutin ang [Start Stop].



10.2 Pag-set sa deklinasyon

Para matiyak ang tamang reading ng compass, mag-set ng tumpak na sukat ng deklinasyon.

Ang mga mapang papel ay nakaturo sa true north. Samantalang ang mga compass, ay tumuturo sa magnetic North – isang rehiyon sa ibabaw ng Mundo kung saan humihila ang mga magnetic field ng Mundo. Dahil ang magnetic North at true North wala sa parehong lokasyon, dapat mong i-set ang sukat

ng deklinasyon sa iyong compass. Ang anggulo sa pagitan ng magnetic at true north ay ang iyong sukat ng deklinasyon.

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

Gayunman, ang mga orienteering map, ay ginuguhit kaugnay ng magnetic north. Ang ibig sabihin nito ay kapag gumagamit ka ng mga orienteering map kailangan mong i-off ang pagtatama sa sukat ng deklinasyon sa pamamagitan ng pag-set sa sukat ng deklinasyon sa 0 degrees.

Para i-set ang sukat ng deklinasyon:

1. Panatilihing nakapindot ang [Next] para pasukin ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll papunta sa **GENERAL (PANGKALAHATAN)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
3. Mag-scroll papunta sa **Compass** gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
4. Pindutin ang [Next] para piliin ang **Declination (Deklinasyon)**.
5. I-off ang deklinasyon sa pamamagitan ng pagpili sa --, o piliin ang **W** (west) o **E** (east).
6. I-set ang sukat ng deklinasyon gamit ang [Start Stop] o [Light Lock].
7. Pindutin ang [Next] para tanggapin ang setting.

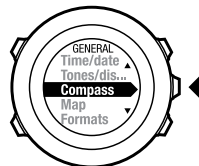
1.



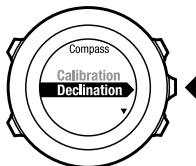
2.



3.



4.



5.-6.



7.



11 MGA TIMER

11.1 Pagpapagana at hindi pagpapagana ng stopwatch

Pinahihintulutan ka ng stopwatch na sukatin ang oras nang hindi nagsisimula ng ehersisyo. Matapos mo paganahin ang stopwatch, pinapakita ito bilang huling display matapos ang **TIME (ORAS)**, **ALTI & BARO** at **COMPASS** na mag mode.

Upang paganahin/hindi paganahin ang stopwatch:

1. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **STOPWATCH** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Susunod].
3. I-set ang stopwatch sa **On (Naka-on)/Off (Naka-off)** gamit ang [START STOP] o [Light Lock]. Tanggapin gamit ang [Next].

1.



2.



3.



TIME



ALTI/BARO



COMPASS



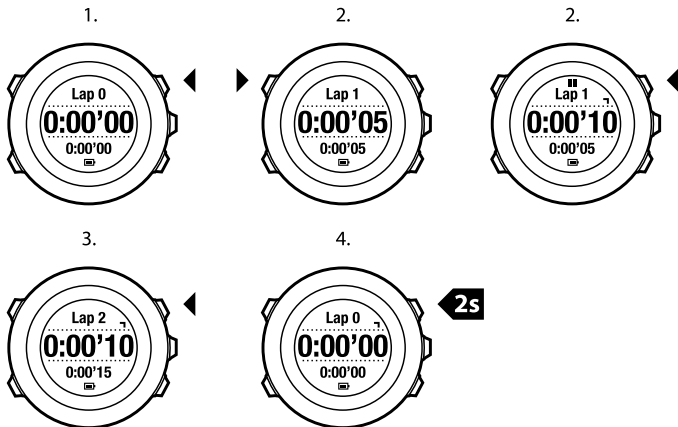
STOPWATCH

11.2 Paggamit ng stopwatch

Upang gamitin ang stopwatch:

1. Sa pinaganang stopwatch display, pindutin ang [Start Stop] upang simulan ang pagsukat ng oras.
2. Pindutin ang [Back Lap] upang gumawa ng lap, o pindutin ang [Start Stop] ipang i-pause ang stopwatch. Upang tingnan ang mga oras ng lap, pindutin ang [Back Lap] kapag naka-pause ang stopwatch.

3. Pindutin ang [Start Stop] para magpatuloy.
4. Upang i-reset ang oras, panatiliing nakapindot ang [Start Stop] kapag naka-pauses ang stopwatch.



Habang tumatakbo ang stopwatch, maaari mong:

- pindutin ang [Tingnan] upang lumipat sa pagitan ng oras at lap time na pinakikita sa ibabang hilera ng display.
- mag-scroll sa **TIME**, **ALTI & BARO** at **COMPASS** na mga mode gamit ang [Next].
- ipasok ang menu ng mga opsyon sa pagpapanatiling nakapindot ang [Next] na button.

11.3 Countdown timer

Maaari mong i-set ang countdown timer na mag-count down mula sa isang naka-preset na oras hanggang zero. Matapos mo paganahin ang countdown timer, pinapakita ito bilang huling display matapos ang **TIME, ALTI & BARO** at **COMPASS** na mga mode.

Gumagawa ang timer ng maikling tunog tuwing segundo sa huling 10 segundo at nagtutunog ng alarma kapag naabot ang zero.

Para i-set ang countdown na oras:

1. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **TIMERS** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
3. Mag-scroll papunta sa **Countdown** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
4. Pindutin ang [View] para ayusin ang oras ng countdown.
5. Baguhin ang oras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock]. Tanggapin gamit ang [Next].
6. Pindutin ang [Start Stop] para simulan ang countdown.

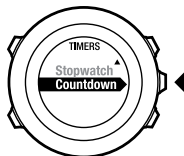
1.



2.



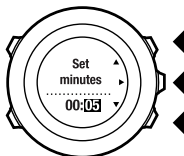
3.



4.



5.



6.



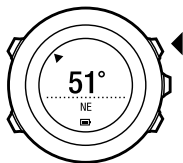
Matapos huminto ang countdown, ang display ng countdown timer ay mawawala makalipas ang 2-minutong timeout.

Para hindi paganahin ang timer, pumunta sa **TIMERS** sa panimulang menu at piliin ang **END Timer**.

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

12 PAGGAMIT SA MGA MODE NG EHERSISYO

Gamitin ang mga mode ng hersisyo para i-record ang mga log ng ehersisyo at tingnan ang iba't-ibang impormasyon habang ikaw ay nag-e-ehersisyo. Mabubuksan moang mga mode ng ehersisyo sa pamamagitna ng pagpindot sa [Start Stop] sa **TIME (ORAS)** o sa mode na **ALTI & BARO**, o sa mode na **COMPASS** pagkatapos na mai-calibrate ang compass.



12.1 Mga mode ng ehersisyo

Makapipili ka ng angkop na mode ng ehersisyo mula sa mga nakahandang pasadyang mode. Depende sa isport, ipapakit ang iba't-ibang impormasyon sa display habang nag-eehersisyo. Halimbawa, ang pasadyang mode ng ehersisyo ay tinutukoy kung ang FusedSpeedTM o simpleng bilis ng GPS ang gagamitin. (Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang *Kabanata 13 FusedSpeed sa pahina 97.*) Ang napiling mode ng ehersisyo ay nakakaapekto rin sa mga setting ng ehersisyo, tulad ng mga HR limit, distansya ng autolap, mode ng **ALTI & BARO (ALTI AT BARO)** at dalas ng pag-record.

Sa Movescount, makalilikha ka ng marami pang pasadyang mode ng ehersisyo, mag-edit ng mga nakahandang pasadyang mode at i-download ang mga ito papunta sa iyong aparato.

Habang nag-eehersisyo, ang mga nakahandang mode ay magbibigay sa iyo ng impormasyong kapaki-pakinabang para sa partikular na isport na iyon:

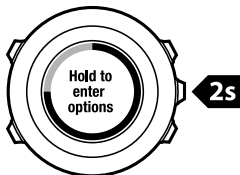
- **Cycling:** impormasyong may kaugnayan sa bilis, distansya, cadence at heart rate
- **Mountaineering:** impormasyong may kaugnayan sa altitude, distansya at bilis (60 seg GPS fix)
- **Trail running (Trail running):** impormasyong may kaugnayan sa altitude, heart rate, pace at distansya
- **Running:** impormasyong may kaugnayan sa pace, heart rate at chronograph
- **(Alpine) Skiing:** impormasyong may kaugnayan sa altitude, pagbaba at oras
- **Other sports (Iba pang isport):** impormasyong may kaugnayan sa tulin, heart rate at altitude
- **Indoor training (Pagsasanay sa loob ng gusali):** impormasyong may kinalaman sa heart rate (walang GPS)
- **Trekking:** impormasyong may kaugnayan sa distansya, altitude, heart rate at chronograph (60 seg GPS fix)

12.2 Mga karagdagang opsyon sa mga ehersisyong mode

Habang nasa ehersisyong mode, panatiliing nakapindot ang [Susunod] para ma-access ang mga karagdagang opsyon na gagamitin sa pag-eehersisyo mo:

- Piliin ang **LOKASYON** upang suriin ang mga coordinate ng kasalukuyan mong lokasyon, o i-save ito bilang POI.

- Piliin ang **NABIGASYON** para magnabiga sa isang POI o isang ruta, o para magdagdag ng bagong POI. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa nabigasyon, tingnan ang *Kabanata 8 Nabigasyon sa pahina 29*.
- Piliin ang **ALTI-BARO** para itakda ang altitude o halaga ng pressure ng sea level, o itakda ang **ALTI-BARO** na profile. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang *Kabanata 9 Paggamit sa mode na Alti & Baro sa pahina 52*.
- Piliin ang **PAGANAHIN** para itakda ang sumusunod na mga tampok na on o off:
 - Piliin ang **PAGITAN OFF/ON** para paganahin/hindi paganahin ang timer ng pagitan. Ang timer ng pagitan ay maidadagdag sa mga pinasadyang ehersisyong mode sa Movescount. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang *Section 12.6.5 Paggamit ng timer ng interval sa pahina 86*.
 - Piliin ang **COMPASS OFF/ON** para paganahin/hindi paganahin ang compass. Kapag pinagana ang compass habang nag-e-ehersisyo, pinapakita ito bilang huling display ng pinasadyang ehersisyon g mode.
 - Piliin ang **MGA LIMIT NG HR OFF/ON** para itakda ang mga limit ng HR na on o off: Ang mga halaga ng limit ng rate ng puso ay maitutukoy sa Movescount.
 - Piliin ang **AUTOPAUSE OFF/ON** para paganahin/hindi paganahin ang autopause.



12.3 Paggamit sa heart rate belt

Ang isang heart rate belt ay maaaring gamitin habang naghehersisyo. Kapag gumagamit ka ng isang heart rate belt, binibigyan ka ng Suunto Ambit ng karagdagang impormasyon tungkol sa iyong mga aktibidad.

Ang paggamit sa isang heart rate belt ay nagbibigay-daan sa karagdagang impormasyon habang naghehersisyo:

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

Ang paggamit sa isang heart rate belt ay nagbibigay-daan sa karagdagang impormasyon pagkatapos ng ehersisyo:

- mga calorie na nasunog sa pag-e-hersisyo
- average na heart rate
- pinakamataas na heart rate
- tagal ng pag-recover

Pag-troubleshoot: Walang heart rate signal

Kung mawala ang heart rate signal, subukan ang sumusunod:

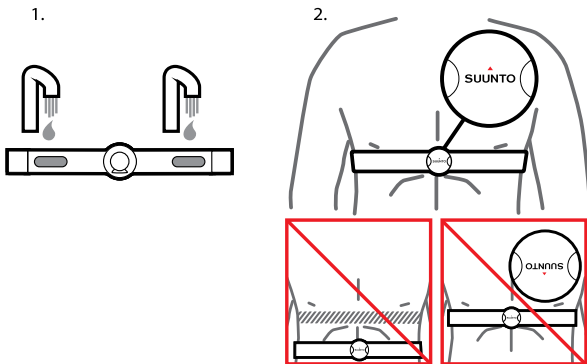
- Tiyakin na tama ang pagkakasuot mo sa heart rate belt (tingnan ang *Section 12.4 Pagsuot sa heart rate belt sa pahina 76*).
- Tiyakin na ng mga electrode area ng heart rate belt ay medyo basa.
- Palitan ang baterya ng heart rate belt, kung patuloy na may mga problema.

- Muling ipares ang iyong heart rate belt sa aparato (tingnan ang *Kabanata 15 Pagpapares sa POD/heart rate belt sa pahina 106*).
- Regular na labhan sa washing machine ang telang strap ng heart rate belt.

12.4 Pagsuot sa heart rate belt

 **PAAALALA:** Ang Suunto Ambit ay akma sa Suunto ANT Comfort Belt.

I-adjust ang haba ng strap para mahigpit ang heart rate belt ngunit komportable pa rin. Basain ng kaunti ang mga contact area gamit ang tubig o gel at isuot ang heart rate belt. Tiyaking nakagitna sa iyong dibdib ang heart rate belt at nakaturo sa itaas ang pulang arrow.



 **BABALA:** Ang mga taong may pacemaker, defibrilator, o iba pang naka-implant na elektronikong aparato ay gagamit ng HR belt ayon sa sarili nilang kapahamakan. Bago simulan ang unang paggamit sa heart rate belt, inirerekomenda namin ang isang pagsusuring ehersisyo sa pangangasiwa ng isang doktor. Tinitiyak nito ang pagkaligtas at pagkamaasahan ng pacemaker at heart rate belt kapag ginagamit nang magkasabay. Maaaring may kasamang peligro ang ehersisyo, lalo na para sa mga hindi naging aktibo. Mahigpit ka naming pinapayuhan na magpatingin sa iyong doktor bago simulan ang isang regular na programang pang-ehersisyo.

 **PAAALALA:** Ang Suunto Ambit ay hindi matatanggap ang signal ng heart rate belt sa ilalim ng tubig.

 **TIP:** Labhan sa washing machine ang heart rate belt nang regular pagkatapos gamitin para maiwasan ang hindi kanais-nais na amoy at para matiyak ang magandang kalidad ng data at paggana. Labhan lamang ang strap na gawa sa tela.

12.5 Pagsisimula ng hersisyo

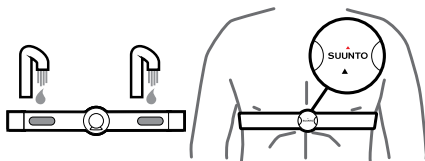
Upang simulan ang paghersisyo:

1. Basain nang kaunti ang mga contact area at isuat ang heart rate belt (opsiyonal).
2. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
3. Pindutin ang [Next] para pasukin ang **EXERCISE (HERSISYO)**.
4. I-scroll ang mga opsyon sa hersisyo gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin ang naaangkop na mode gamit ang [Next]. (Para sa karagdagang

impormasyon tungkol sa mga opsiyon sa mode ng hersisyo, tingnan ang *Section 12.1 Mga mode ng ehersisyo sa pahina 72.*)

5. Awtomatikong nagsisimulang maghanap ang aparatong ito ng heart rate belt signal, kung ang napiling mode ng ehersisyo ay gumagamit ng heart rate belt. Hintayin ang aparatong mag-abiso na ang heart rate at/o GPS signal ay natagpuan at pindutin ang [Start Stop] upang piliin **Later (Mamaya)**. Patuloy na naghahanap ang aparato ng heart rate/GPS signal. Kapag nakahanap na ng heart rate/GPS signal, magsisimulang magpakita at mag-record ang aparato ng heart rate/GPS data.
6. Pindutin ang [Start Stop] para simulang mag-record ng iyong mga hersisyo. Para magamit ang menu ng opsiyon, panatiliing nakapindot ang [Next] (tingnan ang *Section 12.2 Mga karagdagang opsyon sa mga ehersisyong mode sa pahina 73*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 Habang naghehersisyo

Binibigyan ka ng Suunto Ambit ng karagdagang impormasyon sa habang ikaw ay naghehersisyo. Ang karagdagang impormasyon ay nagbabago batay sa mode ng hersisyo na pinili mo, tingnan ang *Section 12.1 Mga mode ng ehersisyo sa pahina 72*. Makakakuha ka rin ng karagdagang impormasyon, kung gagamit ka ng isang heart rate belt at GPS habang naghehersisyo.

Pinahihintulot ng Suunto Ambit na matukoy mo kung anu-anong impormasyon ang nais mong nakikita sa display. Para sa impormasyon tungkol sa pagpasadya ng mga display, tingnan ang *Kabanata 6 Pagpasadya sa iyong Suunto Ambit sa pahina 15*.

Narito ang ilang ideya sa kung paanong gamitin ang aparato habang nag-hehersisyo:

- Pindutin ang [Next] para makakita ng karagdagang display.
- Pindutin ang [View] para makakita ng karagdagang view.
- Para maiwasan na aksidenteng mahinto ang pag-record ng iyong log o kaya'y gumawa ng hindi nais na lap, i-lock ang mga button sa pamamagitan ng pagpapanatiling nakapindot ang [Light Lock].
- Pindutin ang [Start Stop] para i-pause ang pag-record. Ang pag-pause ay ipapakita sa iyong log bilang marka sa lap. Para ituloy ang pag-record, pindutin ulit ang [Start Stop].

12.6.1 Pag-record sa mga dinaanan

Depende sa mode ng ehersisyo na pinili mo, pinahihintulot ng iyong Suunto Ambit na i-record ang iba't-ibang impormasyon habang ikaw ay nag-e-ehersisyo.

Kung ginagamit mo ang GPS habang nagre-record ng isang log, ire-record din ng Suunto Ambit ang iyong dinaanan at maaari mo itong makita sa Movescount. Kapag nire-record mo ang iyong dinaanan, ang icon ng pagre-record at icon ng GPS ay ipinapakita sa itaas na bahagi ng display.

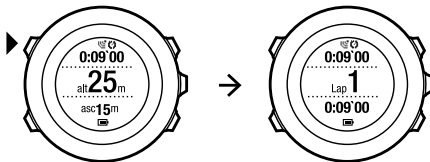
12.6.2 Paggawa ng mga lap (pag-ikot)

Habang ikaw ay naghehersisyo, makagagawa ka ng mga lap nang manual o awtomatiko sa pamamagitan ng pag-set sa autolap interval sa Movescount. Kapag awtomatiko kang gumagawa ng mga lap, itinatala ng Suunto Ambit ang mga lap batay sa distansya na itinakda mo sa Movescount.

Para manwal na gumawa ng mga lap, pindutin ang [Back Lap] habang nag-eehersisyo.

Ipapakita sa iyo ng Suunto Ambit ang sumusunod na impormasyon:

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



 **PAAALALA:** *Laging ipinapakita ng buod ng ehersisyo ang isang lap man lang, ang iyong ehersisyo mula simula hanggang pagtapos. Ang mga lap na iyong nagawa sa ehersisyo ay ipinapakita bilang mga karagdagang lap.*

12.6.3 Pag-record ng altitude

Iniimbak ng iyong Suunto Ambit ang lahat ng iyong pagkilos sa altitude sa pagitan ng mga oras ng pagsimula at paghinto ng log. Kung abala ka sa isang aktibidad sa kung saan ay nagbabago ang iyong altitude, maaari mong i-record ang mga pagbabago sa altitude at tingnan ang naimbak na impormasyon pagkatapos. Maaari ka rin gumawa ng mga lap habang nagre-record. Ang iyong mga lap ay nakaimbak sa memory ng aparato at mabubuksan mo ang mga ito sa Movescount. Maaari mong tingnan ang uri ng lap, bilang ng lap, magkahiwalay na oras at distansya.

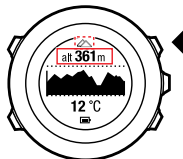
Para i-record ang altitude:

1. Tiyakin na ang **Altimeter** na profile ay gumagana.
2. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
3. Mag-scroll papunta sa **EXERCISE (HERSISYO)** gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at pumili gamit ang [Next].
4. I-scroll ang mga mode ng hersisyo gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin ang naaangkop na mode gamit ang [Next].
5. Hintayin ang aparatong mag-abiso na ang heart rate at/o GPS signal ay natagpuan at pindutin ang [Start Stop] upang piliin **Later (Mamaya)**. Patuloy na naghahanap ang aparato ng heart rate/GPS signal. Pindutin ulit ang [Start Stop] para simulang i-record ang log.



TIP: Gumawa ng custom na mode na walang heart rate sa Movescount para itala ang mga ehersisyo nang walang heart rate.

1.– 2.



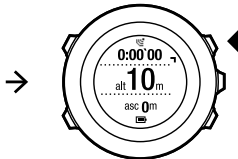
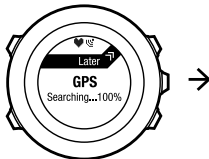
3.



4.



5.

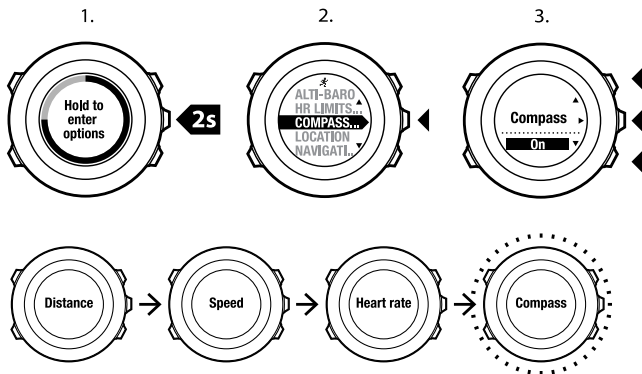


12.6.4 Paggamit ng compass habang naghehersisyo

Maaari mong paganahin ang compass at magdagdag dito ng pasadyang mode ng hersisyo habang ikaw ay naghehersisyo.

Para gamitin ang compass habang naghehersisyo:

1. Habang inire-record mo ang iyong hersisyo, panatiliing nakapindot ang [Next] para mapasok ang menu ng mga opsiyon.
2. Mag-scroll papunta sa **ACTIVATE** gamit ang [Light Lock] at pasukin gamit ang [Next].
3. Mag-scroll papunta sa **Compass OFF** gamit ang [Light Lock] at pasukin gamit ang [Next].
4. Pindutin ang [Start Stop] o [Light Lock] para i-set ang compass na **On (Naka-on)** at tanggapin gamit ang [Next].
Ang compass ay ipapakita bilang huling display sa mode ng pasadyang hersisyo.



Para hindi paganahin ang compass, bumalik sa menu ng mga opsiyon at i-off ang compass.

12.6.5 Paggamit ng timer ng interval

Maaari kang magdagdag ng timer ng interval sa bawat pinasadyang mode ng ehersisyo sa Movescount. Upang idagdag ang timer ng interval sa custom na mode, pumunta sa **GEAR** na seksyon ng iyong profile at piliin ang **Pagpapasadya**. Sa susunod mong ikonekta ang iyong Suunto Ambit sa iyong Movescount na account, ang timer ng interval ay isi-synchronize sa aparato. Maaari mong tukuyin ang sumusunod na impormasyon sa timer ng interval:

- mga uri ng interval (**HIGH (MATAAS)** at **LOW (MABABANG)** interval)

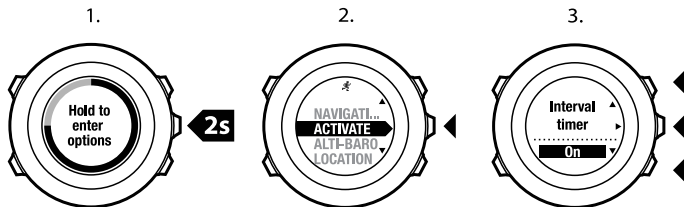
- ang tagal o distansiya ng parehong uri ng interval
- ang bilang ng beses na inulit ang mga interval

 **PAALALA:** Kung hindi mo naitakda ang mga pag-ulit para sa mga interval sa Movescount, ang timer ng interval ay magpapatuloy hanggang maulit ito nang 99 na beses.

Upang paganahin/hindi paganahin ang timer ng interval:

1. Habang nasa pinasadyang ehersisyong mode ka, panatiliing nakapindot ang [Next] para mapasok ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll papunta sa **ACTIVATE** gamit ang [Light Lock] at pasukin gamit ang [Next].
3. Mag-scroll papunta sa **Interval** gamit ang [Start Stop] at pasukin gamit ang [Next].
4. Pindutin ang [Start Stop] o [Light Lock] para i-set ang timer ng interval na **On/Off** at tanggapin gamit ang [Next].

Kapag aktibo na ang timer ng interval, ang icon ng interval ay pinapakita sa itaas ng display.



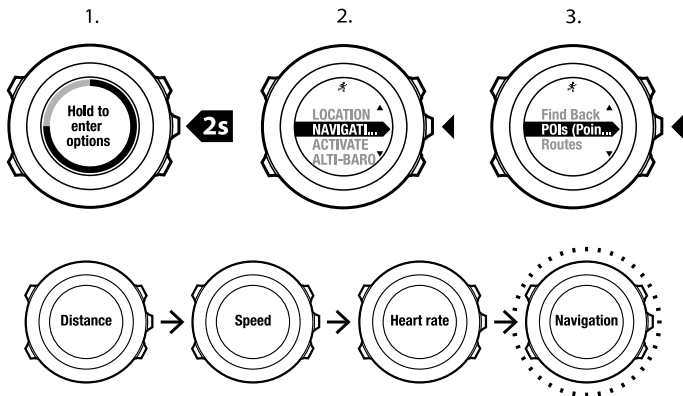
12.6.6 Pagnabiga habang naghehersisyo

Maaari kang magnabiga ng ruta o magnabiga papunta sa isang point of interest (POI) habang naghehersisyo.

Para magnabiga habang naghehersisyo:

1. Habang inire-record mo ang iyong hersisyo, panatiliing nakapindot ang [Next] para mapasok ang menu ng mga opsiyon.
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **NAVIGATION (NABIGASYON)**.
3. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **POIs (Points of interest) (Mga POI (Points of interest))**, o mag-scroll sa **Routes (Mga ruta)** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].

Ang gabay sa nabigasyon ay ipapakita bilang huling display sa mode ng pasadyang hersisyo.



Para i-deactivate ang nabigasyon:

1. Panatiliing nakapindot ang [Next] para pasukin ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **NAVIGATION (NABIGASYON)**.
3. Mag-scroll papunta sa **End navigation (Tapusin ang pagnabiga)** gamit ang [Start Stop] at tanggapin gamit ang [Next].

12.6.7 Paganap ng pagbalik habang naghehersisyo

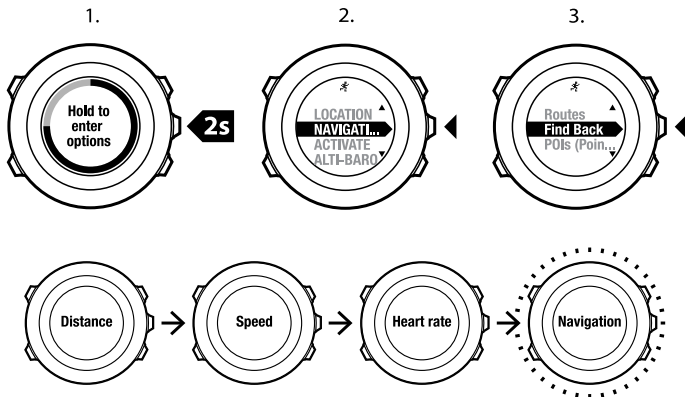
Awtomatikong isini-save ng Suunto Ambit ang puntong pinagsimulan ng iyong hersisyo, kung gumagamit ka ng GPS. Habang naghehersisyo, ginagabayan ka ng Suunto Ambit pabalik sa puntong pinagsimulan (o sa

lokasyon kung saan itinatag ang GPS fix) gamit ang function na **Find back (Paghanap ng pagbalik)**.

Para hanapin ang balik sa puntong pinagsimulan habang naghehersisyo:

1. Habang inire-record mo ang iyong hersisyo, panatiliing nakapindot ang [Next] para mapasok ang menu ng mga opsiyon.
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **NAVIGATION (NABIGASYON)**.
3. Mag-scroll papunta sa **Find back (Hanapin pabalik)** gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next].

Ang gabay sa nabigasyon ay ipapakita bilang huling display sa mode ng pasadyang hersisyo.



12.6.8 Autopause

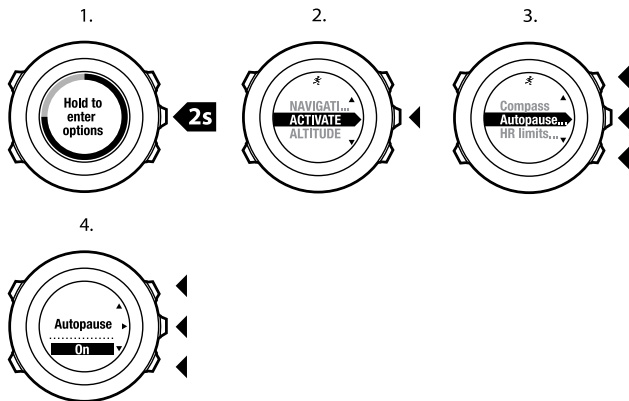
Pansamantalang hinihinto ng autopause ang pag-record ng ehersisyo mo kapag ang tulin mo ay mas mababa sa 2 km/h. Kapag bumilis ang tulin mo sa mahigit sa 2km/h, awtomatikong nagpapatuloy ang pag-record.

Maitatakda mo ang autopause sa on/off para sa bawat sport mode sa Movescount. Bilang kahalili, mapapagana mo ang autopause sa panahon ng ehersisyo.

 **PAAALALA:** Ang Autopause ay wala sa **Indoor swimming (Panloob na paglangoy)** na mode.

Para itakda ang autopause sa on/off sa panahon ng ehersisyo:

1. Habang nasa sport mode mode ka, panatiliing nakapindot ang [Next] para mapasok ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll papunta sa **ACTIVATE** gamit ang [Light Lock] at pasukin gamit ang [Next].
3. Mag-scroll papunta sa **Autopause** gamit ang [Start Stop] at pasukin gamit ang [Next].
4. Pindutin ang [Start Stop] o [Light Lock] para i-set ang autopause sa **On/Off (NOn/Off)** at tanggapin gamit ang [Next].



12.7 Pagtingin sa logbook pagkatapos maghersisyo

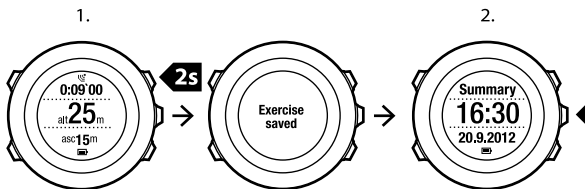
Maaari mong tingnan ang buod ng iyong hersisyo pagkatapos mong huminto sa pag-record.

Para ihinto ang pag-record at para tingnan ang impormasyon ng buod:

1. Panatiliing nakapindot ang [Start Stop] para ihinto at i-save ang hersisyo. Maaari rin na, pindutin mo ang [Start Stop] para i-pause ang pag-record. Pagkatapos na i-pause ang log, kumpirmahin ang paghihinto sa pamamagitan ng pagpindot sa [Back Lap], o ipagpatuloy ang pag-record sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock]. Pagkatapos na ihinto ang

hersisyo, i-save ang log sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop]. Kung hindi mo nais na i-save ang log, pindutin ang [Light Lock].

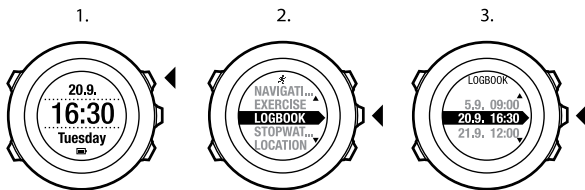
2. Pindutin ang [Next] para tingnan ang buod ng hersisyo.



Maaari mo rin tingnan ang mga buod ng lahat ng iyong nai-save na hersisyo sa logbook. Sa logbook, ang mga hersisyo ay nakalista ayon sa oras at ang pinakabagong hersisyo ang unang ipinapakita. Ang logbook ay makakapag-imbak ng humigit-kumulang 15 oras ng hersisyo na may 1 segundo ng GPS fix at koleksyon ng data na pagitan.

Para tingnan ang buod ng iyong hersisyo sa logbook:

1. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **LOGBOOK** gamit ang [Light Lock] at pasukin gamit ang [Next]. Pinaakita ang iyong kasalukuyang oras ng recovery.
3. I-scroll ang mga log ng hersisyo gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin ang log gamit ang [Next].
4. Tingnan ang mga buod na view ng log gamit ang [Next].



12.7.1 Pagkatapos mag-ehersisyo gamit ang heart rate belt

Kapag gumamit ka ng heart rate belt sa pag-ehersisyo, kasama sa buod ang sumusunod na impormasyon:

- oras ng pagsimula at petsa ng log
- tagal
- bilang ng ikot (laps)
- layo (ehersisyong may GPS)
- pag-akyat
- average na bilis (ehersisyong may GPS)
- pagbaba
- pinakamataas na heart rate
- average na heart rate
- calorie na nasunog
- Peak Training Effect
- tagal ng pag-recover

 **TIP:** Makakakuha ka ng mas detalyadong data sa Movescount.

12.7.2 Pagkatapos mag-eersisyo na walang gamit na heart rate belt

Kapag nag-ehersisyo ka nang walang ginagamit na heart rate belt, kasama sa buod ang sumusunod na impormasyon:

- oras ng pagsimula at petsa ng log
- tagal
- bilang ng ikot (laps)
- layo (ehersisyong may GPS)
- pag-akyat
- average na bilis (ehersisyong may GPS)
- pagbaba

12.7.3 Tagal ng pag-recover

Laging ipapakita ng Suunto Ambit ang kasalukuyan mong naipong tagal ng pag-recover (pagbawi ng lakas) mula sa lahat ng nai-save mong hersisyo. Ipinababatid ng tagal ng pag-recover kung gaano katagal ka ganap na nakababawi ng lakas at handang maghersisyo nang matindi. Habang nababawasan o nadadagdagan ang tagal ng iyong pag-recover, ina-update ito ng aparato sa aktuwal na oras.

Upang tingnan ang kasalukuyan mong tagal ng pag-recover:

1. Pindutin ang [Start Stop] para pasukin ang start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **LOGBOOK** gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Susunod].
3. Ipapakita sa display ang tagal ng pag-recover.

1.



2.

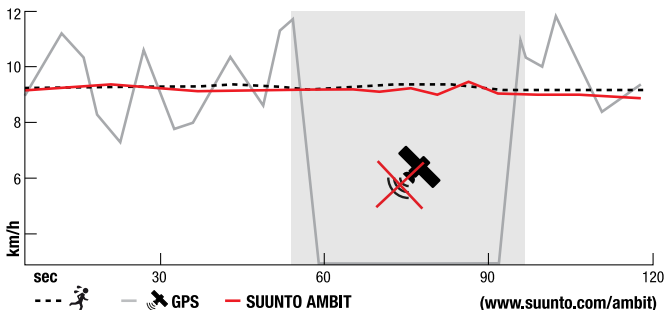


3.



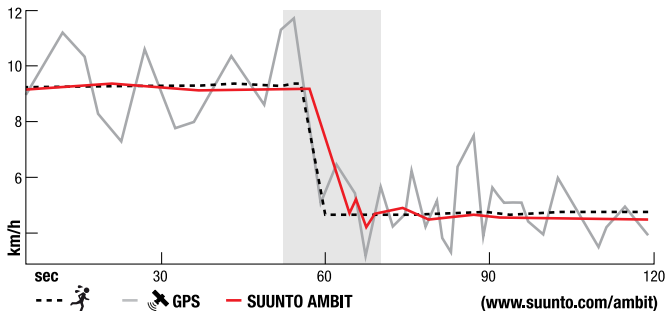
13 FUSED SPEED

Ang FusedSpeed™ ay kakaibang kombinasyon ng GPS at mga reading ng sensor ng pagpapabilis ng pupulsuhan para sa mas tumpak na pagsukat ng iyong bilis sa pagtakbo. Ang GPS signal ay naaayon na sinasala batay sa pagpapabilis ng pupulsuhan, na nagbibigay ng mas tumpak na reading sa di-nagbabagong bilis ng pagtakbo at mas mabilis na pagtugon sa mga pagbabago sa bilis.



Ang FusedSpeed™ ay magiging higit na kapaki-pakinabang para sa iyo kung nangangailangan ka ng mabilisang reading sa bilis ng takbo habang nagsasanay, halimbawa, kapag tumatakbo sa hindi patag na lupa o kahit sa pagsasanay na may pagitan. Kung pansamantala kang mawalan ng GPS signal, halimbawa, dahil hinaharang ng isang gusali ang signal, ang Suunto Ambit ay

nagagawang patuloy na maipakita ang tumpak na reading ng bilis gamit ang accelerometer na naka-calibrate sa GPS.



PAALALA: Ang FusedSpeed™ ay nilaan para sa pagtakbo at iba pang hawig na uri ng aktibidad.

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

Ang FusedSpeed™ ay awtomatikong pinagagana na may mga sumusunod na mode ng ehersisyo:

- trail running
- triathlon

- running
- soccer
- orienteering
- multisport
- floorball
- football

Ang iba pang mode ng ehersisyo ay ginagamit ang basic na data ng bilis ng GPS.

Gamitin ang halimbawa: Running at biking gamit ang FusedSpeed™

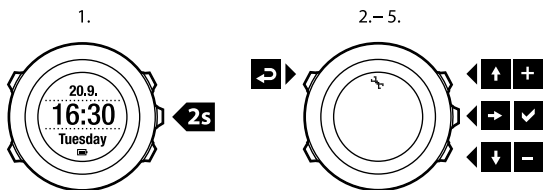
Kapag nagpalit ka mula running papuntang biking, napapansin ng FusedSpeed™ na hindi nagbibigay ng tamang reading sa bilis ang wrist acceleration. Awtomatikong nagde-deactivate ang FusedSpeed™ at magbibigay ito ng data sa bilis na purong nakabatay sa GPS para sa biking. Kapag nagpalit ka papuntang running pagkatapos ng biking, ang FusedSpeed™ ay awtomatikong magiging aktibo.

 **PAAALALA:** Ang FusedSpeed™ ay gumagana lamang nang wasto kapag ginagamit ang parehong mode ng ehersisyo kapag nagpapalit sa pagitan ng mga aktibidad.

14 PAG-ADJUST SA MGA SETTING

Para buksan at i-adjust ang mga setting:

1. Panatiliing nakapindot ang [Next] para pasukin ang menu ng mga opsiyon.
2. I-scroll ang menu gamit ang [Start Stop] at [Light Lock].
3. Pindutin ang [Next] para ipasok ang isang setting.
4. Pindutin ang [Start Stop] at [Light Lock] para i-adjust ang mga setting.
5. Pindutin ang [Back Lap] para bumalik sa naunang view sa mga setting, o panatiliing nakapindot ang [Next] para lumabas sa menu ng mga opsiyon.



Maaari mong pasukin ang mga sumusunod na opsiyon:

PERSONAL (MGA PERSONAL) na setting

- **Weight (Timbang)**
- **Max HR (Pinakamataas na HR)**

NAVIGATION (NABIGASYON)

- **POIs (Points of interest) (Mga POI (Points of interest))**
- **Routes (Mga Ruta)**

GENERAL (MGA PANGKALAHATAN) na setting

Formats (Mga Format)

- **Unit system:**

- **Metric**
 - **Imperial**
 - **Advanced:** Pinapahintulutan kang magpasadya ng pinaghalong setting na imperial at metric ayon sa nais mo sa Movescount.
 - **Position format (Pormat ng posisyon):**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG) (British (BNG))**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finnish (KKJ) (Finnish (KKJ))**
 - **Irish (IG)**
 - **Swedish (RT90)**
 - **Swiss (CH1903) (Swiss (CH1903))**
 - **UTM NAD27 Alaska**
 - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
 - **UTM NAD83**
 - **Time format (Pormat ng oras):** 12 h o 24 h
 - **Date format (Pormat ng petsa):** dd.mm.yy, mm/dd/yy
- Time/date (Oras/petsa)**
- **GPS timekeeping:** on o off
 - **Dual time (Dalawahang oras):** mga oras at minuto
 - **Alarm (Alarma):** on/off, mga oras at minuto
 - **Time (Oras) :** mga oras at minuto
 - **Date (Petsa):** taon, buwan, araw

Tones/display (Mga tono/display)

- **Invert display (Baligtarin ang display):** binabaligtad ang display
- **Tones (Mga tono):**
 - **All on (Naka-on lahat):** naka-activate ang mga tono ng button at system
 - **Buttons Off (Naka-off ang mga pindutan):** tanging mga system tone ang naka-activate
 - **All off (Naka-off lahat):** naka-off ang lahat ng tono

 **PAAALALA:** Ang alarma ay tutunog kahit naka-off ang lahat ng tono.

● Backlight

Mode:

- **Normal:** lo-on ang backlight nang ilang segundo kapag pinindot mo ang [Light Lock] at kapag tumunog ang alarma.
- **Off:** Ang backlight ay hindi gagana sa pamamagitan ng pagpindot ng button o kapag tumunog ang alarma.
- **Night (Gabi):** lo-on ang backlight nang ilang segundo kapag pinindot mo ang anumang button at kapag tumunod ang alarma. Ang paggamit ng mode na **Night (Gabi)** ay malaki ang ibinabawas asa itatagal ng baterya.
- **Toggle (Il-toggle):** Mag-o-on ang backlight kapag pinindot mo ang [Light Lock]. Mananatili itong naka-on hanggang pindutin mo ang [Light Lock] muli.

Brightness (Liwanag): I-adjust ang liwanag ng backlight (naka-porsiyento).

- **Display contrast (Contrast ng display):** I-adjust ang contrast ng display (naka-porsiyento).

Compass

- **Calibration (Pag-calibrate):** Simulan ang pag-calibrate sa compass.
- **Declination (Deklinasyon):** I-set ang halaga ng deklinasyon ng compass.

Map (Mapa)

- **Orientation (Oryentasyon)**
 - **Heading up (Nakataas ang heading):** Ipinapakita ang naka-zoom in na mapa na nakaturo ang heading sa taas.
 - **North up (Nakataas ang hilaga):** Ipinapakita ang naka-zoom in na mapa na nakaturo ang hilaga sa taas.

ALTI-BARO (MGA SETTING NG ALTI-BARO)

- **Profile:** altimeter, barometer, awtomatiko
- **Reference (Batayan):** altitude, sea level

PAIR (MGA SETTING NG PARES)

- **Bike POD:** Ipares ang isang Bike POD.
- **HR belt:** Ipares ang HR belt.
- **Cadence POD:** Ipares ang isang Cadence POD.

14.1 Menu ng serbisyo

Para mapasok ang menu ng serbisyo, panatiliing nakapindot ang [Back Lap] at [Start Stop] nang sabay hanggang sa pumasok ang aparato sa menu ng serbisyo.



Kasama sa menu ng serbisyo ang mga sumusunod na bagay:

- **INFO:**

- **Air pressure:** ipinapakita ang kasalukuyang absolute air pressure at temperatura.
- **Version (Bersiyon):** ipinapakita ang kasalukuyang bersiyon ng software at hardware ng iyong Suunto Ambit.

- **TEST (SUBUKAN):**

- **LCD test (Pagsubok sa LCD):** pinahihintulot na subukan mong gumagana nang maayos ang LCD.

- **ACTION (AKSIYON):**

- **GPS reset:** pinahihintulot na i-reset mo ang GPS.

 **PAAALALA:** Ang pag-reset sa GPS ay nagre-reset sa GPS data, kalibrasyon ng compass, mga talangguhit ng alti/baro at oras ng pag-recover. Subalit, hindi maaalis ang mga nai-record mong log.

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



PAAALALA: Ang aparato ay lilipat sa power saving mode kapag hindi ito kumikilos ng 30 minuto. Ang aparato ay muling gagana kapag ginalaw.

Pag-reset sa GPS

Sakaling hindi gumaganan nang maayos ang GPS, maaari mong i-reset ang GPS data sa menu ng serbisyo.

Para i-reset ang GPS:

1. Sa loob ng mga setting, mag-scroll papunta sa **ACTION (AKSIYON)** gamit ang [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next].
2. Pindutin ang [Light Lock] para mag-scroll papunta sa **GPS reset** at pasukin gamit ang [Next].
3. Pindutin ang [Start Stop] para kumpirmahin, o pindutin ang [Light Lock] para ikansela.

14.2 Pagpapalit ng wika

Ang default na wika sa iyong Suunto Ambit ay English. Para palitan ang wika, ikabit ang aparato sa iyong computer at mag-download ng karagdagang wika mula sa Movescount. Ang magagamit na mga wika ay Ingles, Pranses, Espanyol, Aleman, Finnish, Swedish, Italyano, Portuges at Dutch.

15 PAGPAPARES SA POD/HEART RATE BELT

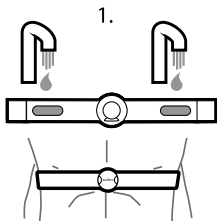
Iparens ang iyong Suunto Ambit sa mga opsiyonal na Suunto POD (Suunto Bike POD, heart rate belt, Foot POD o Cadence POD) at ANT + mga POD para makatanggap ng karagdagang impormasyon sa bilis, distansya at cadence habang nag-eehersisyo. Maaari kang magpares nang hanggang apat na magkakaibang mga POD (isa sa bawat uri ng POD). Kung mas maraming mga POD ang ipinares mo, tinatandaan ng Suunto Ambit ang pinakahuling naipares na POD sa bawat uri ng POD.

Ang heart rate belt at/o POD na kasama ng iyong Suunto Ambit ay magkapares na. Kailangan lamang ang pagpares kung gusto mong gumamit ng bagong heart rate belt o isang POD kasama ng aparato.

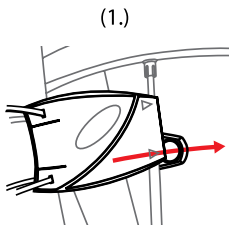
Para magpares ng isang POD/heart rate belt:

1. Paganahin ang POD/heart rate belt:
 - Heart rate belt: basain nang kaunti ang mga contact at isuwot ang belt.
 - Bike POD: paikutin ang gulong kasama ng nakakabit na Bike POD.
 - Cadence POD: paikutin ang pedal ng bisikleta kasama ng nakakabit na Cadence POD.
 - Foot POD: i-tilt ang Foot POD nang 90 degrees.
2. Panatilihin nakapindot ang [Next] para pasukin ang menu ng mga opsiyon.
3. Mag-scroll papunta sa **PAIR (PARES)** gamit ang [Light Lock] at pasukin gamit ang [Next].
4. I-scroll ang mga opsiyon na aksesoriya **Bike POD, HR belt, Foot POD** at **Cadence POD** sa [Start Stop] a [Light Lock].

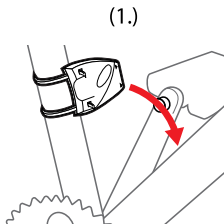
5. Pindutin ang [Next] para pumili ng isang POD o heart rate belt at simulan ang pagpapares.
6. Ilapit ang iyong Suunto Ambit sa POD/belt (<30 cm) at hintayin ang ang aparato na mag-abiso na naipares na ang POD/belt.
Kung mabigo ang pagpapares, pindutin ang [Start Stop] para muling subukan, o [Light Lock] para bumalik sa setting ng pagpapares.



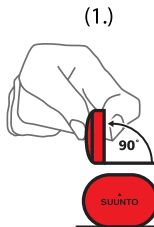
SUUNTO COMFORT BELT



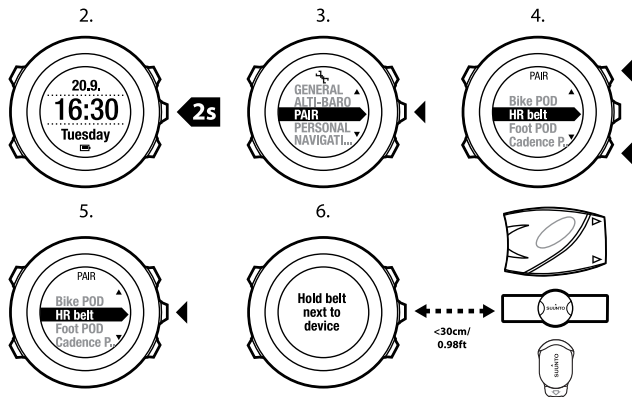
SUUNTO BIKE POD



SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



TIP: Mapapagana mo rin ang heart rate belt sa pamamagitan ng pagbasa anng kaunti at pagpindot sa magkabilang electrode contact area.

Pag-troubleshoot: Nabigo ang pagpares sa heart rate belt

Kung mabigo ang pagpares sa heart rate belt, subukan ang sumusunod:

- Tiyakin na ang strap ay konektado sa module.
- Tiyakin na tama ang pagkakasuot mo sa heart rate belt (tingnan ang *Section 12.4 Pagsuot sa heart rate belt sa pahina 76*).
- Tiyakin ana ng mga electrode contact area ng heart rate belt ay mamasa-masa.

15.1 Pag-calibrate sa mga POD

Maaari mong i-calibrate ang Suunto Foot POD Mini gamit ang Suunto Ambit para sa tumpak na pagsukat sa bilis at layo. Isagawa ang pag-calibrate sa isang distansyang may tumpak na sukat, halimbawa, sa isang 400 metro na tinatakbuhan track.

Para i-calibrate ang Suunto Foot POD Mini sa Suunto Ambit:

1. Ikabit ang Suunto Foot POD Mini sa iyong aparato. Para sa higit na impormasyon, tingnan ang Mabilis na Patnubay ng Suunto Foot POD Mini.
2. Pumili ng pinasadyang mode (halimbawa **Running (Pagtakbo)**) sa start menu.
3. Simulang tumakbo sa iyong karaniwang bilis. Kapag nakalampas ka sa starting line, pindutin ang [Start Stop] para simulan ang pagrekord.
4. Tumakbo sa distansyang 800–1000 metro (mga 0.500–0.700 milya) sa iyong karaniwang bilis (bilang halimbawa dalawang lap sa isang 400 metrong track).
5. Pindutin ang [Start Stop] kapag narating mo na ang finish line upang pansamantalang ihinto ang pagtala.
6. Pindutin ang [Back Lap] para ihinto ang pag-record. Pagkatapos na ihinto ang hersisyo, i-save ang log sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop]. Kung hindi mo nais na i-save ang log, pindutin ang [Light Lock]. Mag-scroll gamit ang [Next] sa mga view ng buod, hanggang sa makaabot ka sa buod ng distansya. Itama ang distansyang ipinapakita sa display sa aktuwal na distansya na tinakbo mo gamit ang [Start Stop] at [Light Lock]. Kumpirmahin gamit ang [Next].
7. Kumpirmahin ang pag-calibrate sa POD sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop]. Na-calibrate na ang iyong Foot POD Mini.

 **PAAALALA:** Kung ang koneksyon ng Foot POD Mini ay hindi matatag sa ehersisyo ng kalibrasyon, maaaring hindi mo maisaayos ang distansiya sa buod ng distansiya. Siguruhin na maayos na nakakabit ang Foot POD Mini ayon sa mga tagubilin at subukan muli.

Para i-calibrate ang Suunto Bike POD sa Movescount, i-set ang circumference (paikot na sukat) ng gulong ng bisikleta sa Movescount. Magkukwenta ang Movescount ng isang calibration factor. Ang default na calibration factor ay 1.0, na kumakatawan sa isang 26" na gulong ng isang cross-country bike.

16 MGA ICON

Bilang halimbawa ang mga sumusunod na icon ay ipinapakita sa Suunto Ambit:



barometer



altimeter



chronograph



mga setting



lakas ng GPS signal



pagpapares



heart rate (bilis ng tibok ng puso)



mode ng hersisyo



alarma



timer ng interval



button lock



bateria



kasalukuyang screen



mga button indicator



itaas/dagdagan



susunod/kumpirmahin



ibaba/bawasan

Mga icon ng POI

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



gusali/tahanan



kotse/parking



camp/camping



pagkain/restawran/karinderya



tulugan/hostel/hotel



tubig/ilog/lawa/baybayin



bundok/burol/lambak/bangin



gubat



tawiran ng daan



tanawin



simulan



tapusin



geocache



waypoint



kalsada/landas



bato



parang



kuweba

17 TERMINOLOHIYA

Autolap	Gamit ang AUTOLAP , makapagtatakda ka ng mga lap sa distansya sa halip na oras.
Format	Ang posisyon ng GPS receiver ay ipapakita sa aparatong suot sa galanggalangan (wrist). Karaniwang ipinapakita bilang latitude/longitude sa degrees at minutes, na may mga opsiyon para sa degrees, minutes at seconds, degrees lang, o isa sa ilang grid format.
FusedSpeed TM	Ang FusedSpeed TM ay kakaibang kombinasyon ng GPS at mga reading ng acceleration sensor na para sa mas tumpak na pagsukat sa bilis ng iyong pagtakbo. Ang GPS signal ay naaayon na sinasala batay sa wrist acceleration, na nagbibigay ng mas tumpak na reading sa di-nagbabagong bilis ng pagtakbo at mas mabilis na pagtugon sa mga pagbabago ng bilis. Ang FusedSpeed TM ay nilaan para sa pagtakbo at iba pang halintulad na uri ng aktibidad.
Grid	Ang grid system ay isang set ng mga linya na tinatawid ang isa't-isa sa mga right angle sa isang map. Pinahihintulot ng mga grid system na matunton o maiulat mo ang iang partikular na lugar sa mapa.
Mga heart rate limit	Magtungo sa Movescount para tukuyin ang iyong upper at lower heart rate limit. Ilipat ang mga setting sa iyong aparato.

Oras ng lap	Tagal ng kasalukuyang lap. Kapag gumagawa ng bagong lap, ang tagal (duration) ay nagre-restart at magsisimulang magbilang ang aparato ng bagong oras ng lap. Kapag gumagawa ng lap habang naghehersisyo, makakakita ka ng pop-up window ng lap sa display na may hal. numero ng lap "1", "2"...
Nabigasyon	Ang paglakbay papunta sa isang binigay na waypoint nang may kaalaman sa kasalukuyang posisyon kaugnay ng waypoint.
Peak Training Effect	Ang Peak Training Effect ay isang parametro na nagsasaad sa epekto ng isang sesyon ng pagsasanay sa iyong maximal aerobic performance (VO₂max). Magpunta sa Movescount para piliin ito na maipakita sa iyong paghehersisyo. Pagkatapos mong pumili ng Peak Training Effect na ipapakita, makikita mo ang tinatayang epekto ng sesyon sa iskalang 1 hanggang 5, mula sa minor hanggang overreaching, habang naghehersisyo. Ang Peak Training Effect ay pinakamahusay sa katamtaman hanggang mabigat na pagsasanay sa di-nagbabagong lebel ng tindi. Hindi ito mainam sa pagtantiya ng magagaan na hersisyo. Ang simpleng pagsasanay sa itatagal, gaano pa man katagal at nakakapagod ang sesyon, ay magkakaroon ng mababang Peak Training Effect.
Point of interest (POI)	Iposisyon ang mga coordinate ng isang puntong nakaimbak sa memorya ng Suunto Ambit.
Posisyon	Mga saktong coordinate sa mapa ng isang binigay na posisyon.

Ruta	Ang ruta ay binubuo ng ilang waypoint. Maaari kang lumikha ng ruta sa Movescount at i-download ito sa Suunto Ambit.
Hating oras	Oras mula sa simula ng log sa anuman puntong binigay sa paghehersisyo.
Suunto App	Ang Suunto Apps ay maaaring malikha sa Movescount para sa pagdagdag ng mga bagong tampok sa Suunto Ambit. Maaari kang magdagdag ng Suunto Apps sa mga pinasadyang mode ng ehersisyo sa Movescount at i-synchronize sila sa iyong aparato.
Suunto App Designer	Ang Suunto App Designer ay isang madalaing gamiting graphical tool na nagbibigay sa lahat ng posibilidad upang lumikha ng mga bagong tampok. Kailangan ang pagpaparehistro sa Movescount. Mahahanap mo ang Suunto App Designer sa Movescount.
Suunto App Zone	Mahahanap mo ang mga umiiral na Suunto Apps sa Suunto App Zone sa Movescount. Maaari ka ring mag-browse sa Suunto App Zone nang hindi nagrerehistro sa Movescount.
Dinaanan Waypoint	Ang dinaanan ay ang landas na tinahak ng gumagamit. Iposisyon ang mga coordinate ng isang punto sa isang ruta. Ang ruta ay binubuo ng ilang waypoint.

18 PAG-IINGAT AT PANGANGALAGA

Gamitin nang maingat ang aparato – huwag ito ibabangga o ibabagsak. Sa karaniwang paggamit, hindi mangangailangan ng pagkumpuni ang aparato. Pagkatapos gamitin, banlawan ito gamit ang malinis na tubig, banayad na sabon, at dahan-dahang linisin ang kaha gamit ang mamasa-masa at malambot na tela o chamois.

Para sa karagdagang impormasyon sa pag-iingat at pangangalaga sa aparato, sumangguni sa mga komprehensibong babasahing pangsuporta, kabilang na ang Mga Tanong at Sagot at mga video ng pagtuturo, na makukuha mula sa www.suunto.com. Doon ay makapagpapaskil ka rin ng mga katanungan nang direkta sa Contact Center ng Suunto o tumanggap ng mga tagubilin sa kung paanong maipapakumpuni ang iyong produkto sa awtorisadong Suunto Service, kung kailangan. Huwag kukumpunihing mag-isa ang iyong aparato. Maaari rin na, makipag-ugnayan ka sa Contact Center ng Suunto sa numero ng telepono na nakalista sa huling pahina ng dokumentong ito. Tutulungan ka ng kwalipikadong kawani sa customer support ng Suunto at, kung kinakailangan ay, i-troubleshoot ang iyong produkto sa tawag din na iyon. Gumamit lamang ng mga orihinal na aksesorya ng Suunto - ang pinsalang sanhi ng mga hindi orihinal na aksesorya ay hindi sagot ng warranty.

 **TIP:** Tandaang irehistro ang iyong Suunto Ambit sa MySuunto sa www.suunto.com/register para makatanggap ng pasadyang suporta para sa iyong mga pangangailangan.

18.1 Water resistance (hindi pinapasok ng tubig)

Ang Suunto Ambit ay hindi pinapasok ng tubig. Ang pagka-water resistant nito ay nasubukan hanggang 100 m/330 ft ayon sa pamantayang ISO 2281 (www.iso.ch). Nangangahulugan ito na magagamit mo ang Suunto Ambit sa paglalangoy, ngunit hindi ito dapat gagamitin sa anumang uri ng pagsisid.

 **PAAALALA:** *Ang pagka-water resistant ay hindi katumbas ng lalim na magagamit para gumana. Ang mga marka para sa pagka-water resistant ay tumutukoy sa pagkasarado laban sa hangin/tubig na nakatatagal sa pag-shower, pagligo, paglangoy, pag-dive sa pool at snorkeling.*

Para mapanatili ang pagka-water resistant, inirerekomenda na:

- huwag kailanman pipindot sa mga button habang nakalubog sa tubig.
- huwag kailanman gagamitin ang aparato maliban sa pinaglaanan dito.
- makipag-ugnayan sa isang awtorisadong serbisyo ng Suunto, distributor o retailer para sa anumang pagkukumpuni.
- panatiliing malinis mula sa lupa at buhangin ang aparato.
- huwag kailanman susubukang buksang mag-isa ang kaha.
- iwasang sumailalim ang aparato sa mabilis na pagbabago sa temperatura ng hangin at tubig .
- laging linisin ang iyong aparato gamit ang tubig tabang kung sumailalim ito sa tubig alat.
- huwag kailanman itutok ang presyon ng tubig sa mga button.
- huwag kailanman ibabangga o ihuhulog ang aparato.

18.2 Pag-charge ng baterya

Ang itatagal ng baterya sa isang pag-charge ay nakabatay sa kung paanong ginagamit ang Suunto Ambit. Ang itatagal nito ay naglalaro sa pagitan ng 15 hanggang 50 oras o higit pa. Sa simpleng paggamit, maaari itong tumagal ng hanggang 30 araw. Para sa karagdagang impormasyon sa itatagal ng baterya, tingnan ang *Kabanata 19 Mga teknikal na espesipikasyon sa pahina 123*.

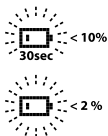
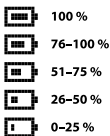
 **PAAALALA:** Ang mabababang (malamig) temperatura ay nakababawas sa itatagal ng isang karga.

 **PAAALALA:** Ang kakayahan ng mga rechargeable battery ay bumababa habang tumatagal.

 **PAAALALA:** Sa pangyayaring may di-karaniwang pagbaba sa husay ng baterya, sinasagot ng warranty ng Suunto ang pagpalit sa baterya ng 1 taon o para sa maximum ng 300 na pag-charge, alinman ang mauna.

 **TIP:** Kung ang aparato ay tumatanggap ng GPS fix sa bawat segundo, ang karga ay tatagal ng hindi bababa sa ~15 oras. Kung ang aparato ay tumatanggap ng GPS fix sa bawat 60 segundo lamang, ang itatagal ng karga ay ~50 oras.

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

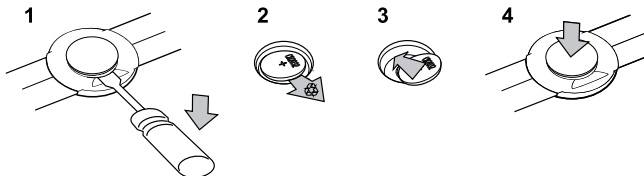


I-charge ang baterya sa pamamagitan ng pagkabit nito sa iyong computer gamit ang Suunto USB cable, o i-charge gamit ang USB-compatible na Suunto wall charger. Aabutin ng humigit-kumulang 2-3 oras para ganap na mai-charge ang bateryang walang karga.

TIP: Magtungo sa Movescount para baguhin ang GPS fix at dalas ng pag-record ng isang mode ng hersisyo para makatipid sa baterya.

18.3 Pagpalit ng baterya ng HR belt

Palitan ang baterya tulad ng inilalarawan dito:



19 MGA TEKNIKAL NA ESPESIPIKASYON

Pangkalahatan

- temperatura kapag gumagana: -20° C hanggang +60° C /-5° F hanggang +140° F
 - temperatura kapag nagkakarga ang baterya: 0° C hanggang +35° C /+32° F hanggang +95° F
 - temperatura sa pagtataguan: -30° C hanggang +60° C /-22° F hanggang +140° F
 - timbang: ~78 g/~2.75 oz
 - hindi pinapasok ng tubig (aparato): 100 m/328 ft (ISO 2281)
 - hindi pinapasok ng tubig (HR belt): 20 m/66 ft (ISO 2281)
 - lens: mineral crystal glass
 - power: rechargeable lithium-ion battery
 - itatagal ng baterya (isang charge):
 - ~ 15 oras may 1 sec na GPS fix*
 - ~ 50 oras may 60 sec na GPS fix*
 - ~ 30 araw sa mode na **ALTI/BARO/COMPASS** (walang GPS)
- *mode na GPS tracking na may bagong baterya sa +20° C.

Memorya

- mga waypoint: max. 100

Radio receiver

- Suunto ANT at ANT+TM compatible, frequency ng komunikasyon 2.465 GHz, paraan ng modulation GFSK
- nasasaklawan: ~2 m/6 ft



Barometer

- saklaw ng display: 950...1060 hPa/28.34...31.30 inHg
- resolution: 1 hPa/0.01 inHg

Altimeter

- saklaw ng display: -500 m...9000 m/-1500 ft...29500 ft
- resolution: 1 m/3 ft

Thermometer

- saklaw ng display: -20° C hanggang +60° C /-4° F hanggang +140° F
- resolution: 1° C/1° F

Chronograph

- resolution: 1 s hanggang 9:59'59, pagkalipas noon ay 1 min

Compass

- resolution: 1 degree/18 mils

GPS

- teknolohiya: SiRF star IV
- resolution: 1 m/3 ft

19.1 Tatak-pangkalakal

Ang Suunto Ambit, mga logo nito, at ibang tatak-pangkalakal ng marka ng Suunto at mga inimbentong pangalan ay mga rehistrado o hindi rehistradong mga tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

19.2 CE

Inihahayag ngayon ng Suunto Oy na ang wristop computer na ito ay nakasusunod sa mahahalagang hinihingi at iba pang kaugnay na probisyon ng Directive 1999/5/EC.

19.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2013. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ang Suunto, mga pangalang produkto ng Suunto, ang kanilang mga logo at iba pang mga tatak-pangkalakal at pangalan ng marka ng Suunto ay mga rehistrado o hindi rehistradong mga tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Ang dokumentong ito at mga nilalaman nito ay pag-aari ng Suunto Oy at inilalaan lamang para sa paggamit ng mga kliyente upang makakuha ng kaalaman at impormasyon hinggil sa operasyon ng mga produkto ng Suunto. Ang mga nilalaman nito ay hindi dapat gamitin o ipamahagi para sa anumang ibang dahilan at/o kung hindi ay ipagsabi, ibunyag o kopyahin nang walang paunang nakasulat na pahintulot ng Suunto Oy. Samantalang ganap naming pinangangalagaan na matiyak na ang impormasyong nakalagay sa dokumentong ito ay parehong komprehensibo at tumpak, walang garantiya ng katumpakan ang ipinapahayag o ipinapahiwatig. Ang nilalaman ng dokumentong ito ay sumasailalim sa pagbabago sa anumang oras nang walang abiso. Ang pinakahuling bersyon ng dokumentong ito ay maaaring i-download sa www.suunto.com

19.4 Abiso ng patent

Ang produktong ito ay protektado ng mga nakabinbing application at ng kanilang mga kaukulang pambansang karapatan: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU designs 001296636-0001/0006, 001332985-0001 or 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (HR belt: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Naisumite ang mga karagdagang aplikasyon sa patent.

19.5 Warranty

LIMITADONG WARRANTY NG SUUNTO

Tinitiyak ng Suunto na sa Panahon ng Warranty ay aayusin ng Suunto o ng isang Awtorisadong Service Center ng Suunto (mula dito ay tatawaging Service Center), ayon sa sarili nitong kapasiyahan, ang mga depekto sa materyales o pagkakagawa nang walang bayad sa pamamagitan ng alinman sa a) pagkukumpuni o b) pagpapalit, o c) pagsasauli sa bayad, alinsunod sa mga patakaran at kondisyon ng Limitadong Warranty na ito. Ang Limitadong Warranty na ito ay may-bia lamang sa bansang pinagbilhan, maliban kung iba ang hinihingi ng lokal na batas.

Haba ng Warranty

Ang Limitadong Haba ng Warranty ay nagsisimula sa petsa ng orihinal na pagbili. Ang Haba ng Warranty ay dalawang (2) taon para sa mga aparatong may display. Ang Haba ng Warranty ay isang (1) taon para sa mga aksesorya, kabilang na ngunit hindi nahihinto sa mga POD at mga transmitter ng heart rate, pati na sa lahat ng piyesang nauubos o nagagamit.

Ang kakayahan ng mga rechargeable battery ay bumababa habang tumatagal. Sa pangyayaring may di-karaniwang pagbaba sa husay ng baterya, sinasagot ng warranty ng Suunto ang pagpalit sa baterya ng 1 taon o para sa maximum ng 300 na pag-charge, alinman ang mauna.

Mga Hindi Kabilang at Limitasyon

Hindi saklaw ng Limitadong Warranty na ito ang:

1. a) normal na pagkalaspag at pagkasira, b) mga depektong dulot ng walang-ingat na paghawak, o c) mga depekto o pinsalang dulot ng maling paggamit na salungat sa inilaan o inirerekomendang paggamit;
2. mga manwal ng gumagamit o anumang bagay na mula sa ikatlong-partido;
3. mga depekto o sinasabing depekto dulot ng paggamit kasama ng anumang produkto, aksesorya, software at/o serbisyo na hindi ginawa o nagmula sa Suunto;

Ang Limitadong Warranty na ito ay hindi iiral kung ang aparato ay:

1. binuksan na higit sa inaasahang paggamit;
2. nakumpuni na gamit ang mga hindi awtorisadong piyesa; binago o kinumpuni ng hindi awtorisadong Service Center;
3. inalis, iniba o ginawang hindi mabasa ang serial number sa anumang paraan, ayon sa natukoy na kapasiyahan ng Suunto;
4. nababad sa mga kemikal kabilang na ngunit hindi limitado sa mga panlaban sa lamok.

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

Paggamit sa serbisyo ng Suunto warranty

Dapat ay mayroon kang katibayan ng pagbili para magamit mo ang serbisyo sa warranty ng Suunto. Para sa mga tagubilin sa kung paanong makakakuha ng serbisyo, bumisita sa www.suunto.com/support. Kung mayroon kang mga katanungan o pagdududa, may komprehensibong sakop ng mga babasahing pangsuporta ang makukuha roon, o maaari kang direktang magpaskil ng katanungan sa Suunto Contact Center. Maaari rin na, makipag-ugnayan ka sa Contact Center ng Suunto sa numero ng telepono na nakalista sa huling pahina ng dokumentong ito. Tutulungan ka ng kwalipikadong kawani sa customer support ng Suunto at, kung kinakailangan ay, i-troubleshoot ang iyong produkto sa tawag din na iyon.

Limitasyon ng Pananagutan

Hanggang sa sukdulang pinapahintulutan ng mga umiiral na batas, ang Limitadong Warranty na ito ay ang nag-iisa at natatanging remedyo at ito ay pamalit sa lahat ng iba pang warranty, hinayag man o ipinahiwatig. Hindi mananagot ang Suunto para sa espesyal, insidental, pagpaparusa o mga kahihinatnang danyos, kabilang ngunit hindi limitado sa pagkawala ng mga inaasahang benepisyo, pagkawala ng mga data, pagkawala ng gamit, halaga ng kapital, halaga ng anumang pamalit na kagamitan o pasilidad, mga paghahabol ng ikatlong partido, pinsala sa ari-arian na nagmumula sa pagbili o paggamit sa aparato o nagmumula sa paglabag sa warranty, paglabag sa kontrata, pagpapabaya, masamang gawain, o anumang legal o nagagamit na teorya, kahit pa alam ng Suunto ang posibilidad ng mga ganoong danyos. Hindi mananagot ang Suunto para sa pagkaantala sa pagbibigay ng serbisyo sa warranty.

Index

A

alarma, 25
autopause, 91

B

backlight, 12
batayang numero ng altitude, 56
bateria
 pag-charge, 121
button lock, 12

C

compass, 62
 habang naghehersisyo, 85
 pag-calibrate, 63
 sukat ng deklinasyon, 64
contrast ng display, 20

D

dalawahang oras, 24

F

FusedSpeed, 97

G

GPS, 29
 pag-reset, 105
 pag-troubleshoot, 30
GPS na timekeeping, 27

H

habang naghehersisyo, 80
 compass, 85
 nabigasyon, 88
heart rate belt, 75–76
 pagpapares, 106

L

logbook, 92
lokasyon, 32

M

menu ng serbisyo, 103
mga button, 11
mga ehersisyong mode
 mga karagdagang opsyon, 73
mga grid, 30

- mga icon, 112
- Mga icon ng POI, 113
- mga lap, 81
- mga mode ng ehersisyo, 17, 72
- mga pasadyang mode, 17
- mga position format, 30
- mga setting, 100
 - alarma, 25
 - dalawahang oras, 24
 - GPS na timekeeping, 27
 - oras, 22–23
 - petsa:, 24
- mga setting ng oras, 22
 - GPS na timekeeping, 27
- mga waypoint, 44–45
- Mode na Alti & Baro, 52
 - mga batayang numero, 56
 - mga profile, 56
 - pag-record ng altitude, 82
 - Profile na Altimeter , 57
 - Profile na awtomatiko, 60
 - Profile na barometer, 58
- Mode na Alti at Baro, 52
 - mga batayang numero, 55
 - mga hindi tamang reading, 54
 - mga profile, 55
 - mga tamang reading, 53
- Mode ng ehersisyo

- pagkatapos ng ehersisyo, 94–95
- mode ng hersisyo
 - habang naghehersisyo, 80
 - pagkatapos ng hersisyo, 92
 - pagsisimula ng hersisyo, 77
- mode ng oras, 22
- Movescount, 15
 - Suunto App, 18
 - Suunto App Designer, 18
 - Suunto App Zone, 18

N

- nabigasyon
 - habang naghehersisyo, 88
 - paghanap ng pagbalik, 89
 - pag-troubleshoot, 30
 - point of interest (POI), 39
 - ruta, 45
- numero ng sea level pressure, 56

P

- pag-adjust sa contrast ng display, 20
- pagbaligtad sa display, 19
- pag-calibrate
 - compass, 63
 - Foot POD Mini, 110
 - Suunto Bike POD, 110
- pag-charge ng baterya, 14

paghanap ng pagbalik, 89
pagkatapos ng ehersisyo, 94–95
 gamit ang heart rate belt, 94
 walang gamit na heart rate belt, 95
pagkatapos ng hersisyo, 92
pagkonekta sa, 15
pagpapares
 heart rate belt, 106
 POD, 106
pagpapasadya, 15
pag-record ng altitude, 82
pag-record sa mga dinaanan, 80
pag-reset sa GPS, 105
pagsisimula ng hersisyo, 77
pag-troubleshoot
 heart rate signal, 75
pag-update, 17
pangangalaga, 119
POD
 pagpapares, 106
point of interest (POI)
 mano-manong pagdagdag ng
 mga coordinate, 36
 nabigasyon, 39
 pagdagdag ng kasalukuyang
 lokasyon, 33
 pagtanggap, 42

R

ruta
 nabigasyon, 45
 pagdaragdag, 44
 pagtanggap, 51

S

stopwatch
 hindi pagpapagana, 67
 mga lap, 68
 paggamit, 68
 pagpapagana, 67
 pag-pause, 68
 pag-reset, 68
Suunto App, 18
Suunto App Designer, 18
Suunto App Zone, 18

T

tagal ng pag-recover, 95
timer ng interval, 86

W

wika, 105



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. support@suunto.com
3.

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

▲
SUUNTO

©Suunto Oy 06/2013, 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.