

SUUNTO AMBIT 2.5

ANVÄNDARGUIDE

1 SÄKERHET	6
2 Välkommen	8
3 Ikoner och segment på skärmen	9
4 Använda knapparna	10
4.1 Använda bakgrundsbelysningen och knapplåset	11
5 Komma igång	13
6 Anpassa din Suunto Ambit	14
6.1 Ansluta till Movescount	14
6.2 Uppdatera Suunto Ambit	15
6.3 Anpassade lägen	16
6.4 Suunto Apps	17
6.5 Invertera skärmen	17
6.6 Justera skärmens kontrast	18
7 Använda tidsläget	20
7.1 Ändra tidsinställningar	20
7.2 Använda GPS timekeeping	24
8 Navigering	27
8.1 Använda GPS	27
8.1.1 Få GPS-signal	27
8.1.2 GPS-rutnät och positionsformat	28
8.2 Kontrollera var du befinner dig	30
8.3 POI-navigering	30
8.3.1 Att lägga till din aktuella plats som en POI (Intressepunkt)	30

8.3.2 Lägg till koordinater för POI (Intressepunkt)	
manuellt	33
8.3.3 Att navigera till en POI (Intressepunkt)	36
8.3.4 Att ta bort en POI (Intressepunkt)	38
8.4 Ruttnavigering	40
8.4.1 Lägg till en rutt	40
8.4.2 Att navigera runt en rutt	41
8.4.3 Vid navigering	45
8.4.4 Ta bort en rutt	47
9 Använda Höjd & Baro-läget	48
9.1 Så här fungerar Höjd & Baro	48
9.1.1 Korrekta avläsningar	49
9.1.2 Felaktiga värden	50
9.2 Anpassa profilen till aktiviteten	51
9.2.1 Ställa in profiler	51
9.2.2 Ställa in referensvärden	52
9.3 Använda profilen Höjd	53
9.4 Använda profilen Barometer	53
9.5 Använda profilen Automatisk	55
10 Använda 3D-kompass	57
10.1 Kalibrera kompassen	57
10.2 Ställa in missvisningsvärde	59
11 Tidtagning	61
11.1 Aktivera och inaktivera stoppur	61
11.2 Använda stoppuret	62

11.3 Nedräkningsklocka	64
12 Använda träningslägen	66
12.1 Träningslägen	66
12.2 Ytterligare alternativ i träningslägen	67
12.3 Använda pulsbälte	68
12.4 Sätta på pulsbältet	69
12.5 Börja träna	71
12.6 Under träningen	73
12.6.1 Registrera banor	73
12.6.2 Göra varv	74
12.6.3 Registrera höjden	74
12.6.4 Använda kompassen under träningen	77
12.6.5 Använda intervallklocka	78
12.6.6 Att navigera under träningen	79
12.6.7 Hitta tillbaka under träningen	81
12.6.8 Autopaus	82
12.7 Titta på loggboken efter träningen	83
12.7.1 Efter träning med pulsbälte	85
12.7.2 Efter träning utan pulsbälte	86
12.7.3 Återhämtningstid	86
13 FusedSpeed	88
Ett exempel på hur funktionen används: Löpning och cykling med FusedSpeed™	90
14 Ändra inställningar	91
14.1 Servicemeny	94

14.2 Byta språk	96
15 Para ihop POD/pulsbälte	97
15.1 Kalibrera POD-mätare	100
16 Ikoner	102
17 Terminologi	106
18 Skötsel och underhåll	109
18.1 Vattenbeständighet	109
18.2 Ladda batteriet	110
18.3 Byta batteri i pulsbältet	112
19 Tekniska specifikationer	113
Allmänt	113
Minne	113
Radiomottagare	113
Barometer	114
Höjdmätare	114
Termometer	114
Tidtagarur	114
Kompass	114
GPS	114
19.1 Varumärke	114
19.2 CE	115
19.3 Copyright	115
19.4 Patentmeddelande	115
19.5 Garanti	116
Register	119

1 SÄKERHET

Säkerhetsföreskrifter

 **VARNING:** – används i samband med omständigheter eller situationer som kan leda till allvarliga skador eller dödsfall.

 **VARNING:** – används i samband med omständigheter eller situationer som leder till skador på produkten.

 **OBS:** – används för att framhäva viktig information.

 **TIPS:** – används för extra tips om hur du använder enhetens funktioner.

Säkerhetsföreskrifter

 **VARNING:** ALLERGISKA REAKTIONER ELLER HUDIRRITATIONER KAN FÖREKOMMA NÄR PRODUKTEN KOMMER I KONTAKT MED HUD, ÄVEN OM VÅRA PRODUKTER UPPFYLLER INDUSTRISTANDARDE. OM DETTA INTRÄFFAR SKA PRODUKTEN OMEDELBART SLUTA ANVÄNDAS OCH LÄKARE RÅDFRÅGAS.

 **VARNING:** RÅDFRÅGA ALLTID LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM. ÖVERANSTRÄNGNING KAN ORSAKA ALLVARLIGA SKADOR.

 **VARNING:** ENDAST FÖR FRITIDSANVÄNDNING.

 **VARNING:** FÖRLITA DIG INTE HELT PÅ GPS:EN ELLER BATTERIETS LIVSLÄNGD. ANVÄND ALLTID KARTOR OCH ANDRA SÄKERHETSMATERIAL FÖR DIN SÄKERHET.

 **VARNING:** APPLICERA INTE LÖSNINGSMEDEL AV NÅGOT SLAG PÅ PRODUKTEN, DÅ DETTA KAN SKAPA YTAN.

 **VARNING:** APPLICERA INTE INSEKTSMEDEL PÅ PRODUKTEN, DÅ DET KAN SKADA YTAN.

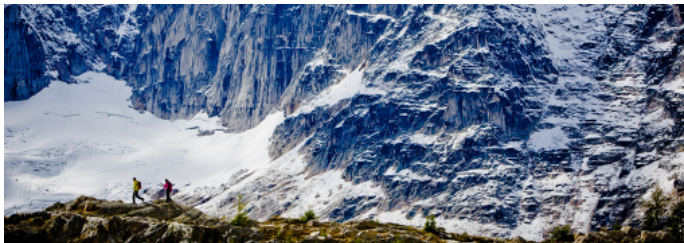
 **VARNING:** KASSERA INTE PRODUKTEN I VANLIGA HUSHÅLLSSOPOR. BEHANDLA PRODUKTEN SOM ELEKTRONISKT AVFALL FÖR ATT SKYDDA MILJÖN.

 **VARNING:** ENHETEN FÅR INTE TAPPAS ELLER UTSÄTTAS FÖR STÖTAR, DÅ DETTA KAN SKADA ENHETEN.

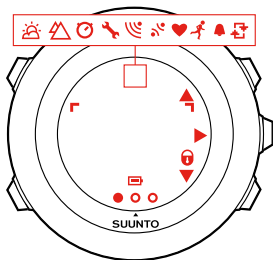
2 VÄLKOMMEN

Du kan kalla den för en klocka, men det gör den knappast rättvisa. Höjd, navigering, hastighet, puls, väderförhållanden – allt finns inom räckhåll. Anpassa enheten genom att välja precis det du behöver för att få ut det mesta av ditt nästa äventyr.

Nya Suunto Ambit – erövrar nytt territorium med världens första GPS för äventyrare.



3 IKONER OCH SEGMENT PÅ SKÄRMEN

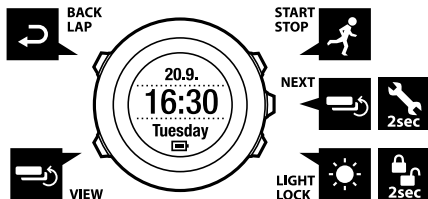


- | | |
|---------------|--------------------|
| barometer | interval timer |
| höjdmätare | knapplås |
| tidtagarur | batteri |
| inställningar | ● aktuell skärm |
| signalstyrka | knappindikatorer |
| para ihop | ▲ upp / öka |
| puls | ▶ nästa / bekräfta |
| träningsläge | ▼ ned / minska |
| alarm | |

En fullständig lista över ikoner i Suunto Ambit finns *kapitel 16 Ikoner på sidan 102*.

4 ANVÄNDA KNAPPARNA

Suunto Ambit har fem knappar som gör att du kan komma åt alla funktioner.



[Start Stop]:

- öppnar startmenyn
- pausa eller återuppta en träning eller ett stoppur
- håll nedtryckt för att stoppa och spara en träning
- öka ett värde eller flytta upp i inställningarna

[Next]:

- växla mellan skärmar
- håll nedtryckt för att öppna/lämna alternativmenyn
- håll nedtryckt för att öppna/lämna alternativmenyn i träningslägena
- bekräfta en inställning

[Light Lock]:

- aktivera bakgrundsbelysningen
- håll intryckt för att låsa eller låsa upp knapparna
- minska ett värde eller flytta ned i inställningarna

[Visa]:

- ändra vyer i läget **TIME (TID)** och under träning
- håll intryckt för att invertera skärmen från ljus till mörk och tvärtom

[Back Lap]:

- återgå till föregående steg
- lägg till ett varv under träningen



TIPS: När du ändrar värdena kan du öka hastigheten genom att hålla ned [Start Stop] eller [Light Lock] tills värdena börjar bläddra snabbare.

4.1 Använda bakgrundsbelysningen och knapplåset

Du kan ställa in bakgrundsbelysningen till läget **Normal**, **Avbrytare** eller **Natt**. Mer information om inställningarna för bakgrundsbelysningen finns i *kapitel 14 Ändra inställningar på sidan 91*.

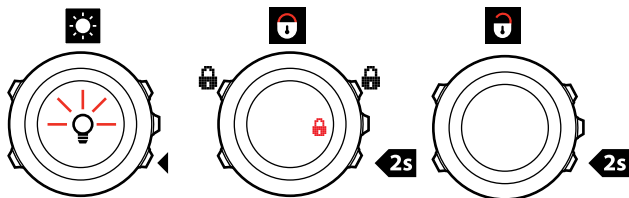
Så här aktiverar du bakgrundsbelysningen:

- Tryck på [Light Lock] i läget **Normal** när du vill aktivera bakgrundsbelysningen. Bakgrundsbelysningen lyser i några sekunder.
- Tryck på [Light Lock] i läget **Avbrytare** när du vill aktivera bakgrundsbelysningen. Bakgrundsbelysningen fortsätter att lysa tills du trycker på [Light Lock] igen.
- Tryck på valfri knapp för att aktivera bakgrundsbelysningen i läget **Natt**. Håll [Light Lock] nedtryckt för att låsa eller låsa upp knapparna. När knapparna är låsta visas  på skärmen.



TIPS: Lås knapparna så att du inte startar eller stoppar loggen av misstag. När knapparna är låsta kan du fortfarande aktivera bakgrundsbelysningen genom

att trycka på [Light Lock], ändra mellan skärmarna genom att trycka på [Next] och vyerna genom att trycka på [View].

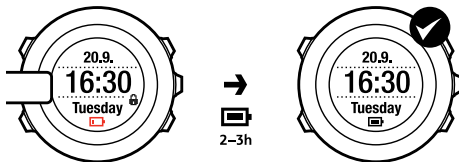


5 KOMMA IGÅNG

Börja genom att ladda batteriet. Suunto Ambit sätts automatiskt igång när du ansluter den till datorn med den medföljande USB-kabeln. Enheten sätts också igång när man ansluter den till ett vägguttag med vägladdaren från Suunto (tillval).

Det tar cirka 2–3 timmar att ladda klart ett urladdat batteri. Första gången kan det ta längre tid att ladda batteriet. Under laddning med USB-kabeln är knapparna låsta.

 **OBS:** Avlägsna inte kabeln förrän batteriet har laddats klart, så försäkrar du dig om en längre livslängd på batteriet. Meddelandet **Batteri laddat** visas när laddningen är klar.



6 ANPASSA DIN SUUNTO AMBIT

6.1 Ansluta till Movescount

Movescount.com är din kostnadsfria personliga dagbok och sportgemenskap på webben som ger dig ett stort utbud av verktyg för att hantera dina dagliga aktiviteter och skapa engagerande berättelser om dina upplevelser. Med Movescount kan du överföra dina registrerade träningsloggar från din Suunto Ambit till Movescount och anpassa enheten så att den på bästa sätt uppfyller dina behov.

 **TIPS:** Anslut till Movescount för att få den senaste programvaran för Suunto Ambit, om det finns en tillgänglig uppdatering.

Börja genom att installera Moveslink:

1. Gå till www.movescount.com/moveslink.
2. Hämta, installera och aktivera Moveslink.

1.



2.



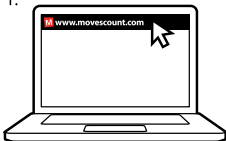
 **OBS:** En Moveslink-ikon är synlig på datorns skärm när Moveslink har aktiverats.

 **OBS:** Moveslink är kompatibel med PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) och Mac (Intel-baserad, som kör OS X version 10.6 eller senare).

Så här registrerar du till Movescount:

1. Gå till www.movescount.com.
2. Skapa ett konto.

1.



2.



 **OBS:** Första gången Suunto Ambit är ansluten till Movescount överförs all information (inklusive enhetsinställningarna) från enheten till ditt Movescount-konto. Nästa gång du ansluter Suunto Ambit till Movescount-kontot synkroniseras ändringarna i inställningarna och träningslägena som du gjorde i Movescount och i enheten.

6.2 Uppdatera Suunto Ambit

Du kan uppdatera Suunto Ambit-programvaran automatiskt i Movescount.

 **OBS:** När du uppdaterar Suunto Ambit-programvaran flyttas alla befintliga loggar automatiskt till Movescount och tas bort från enheten.

Så här uppdaterar du Suunto Ambit-programvaran:

1. Gå till www.movescount.com/moveslink och installera programvaran Moveslink.
2. Anslut Suunto Ambit till datorn med Suunto USB-kabel. Programvaran Moveslink kommer automatiskt att söka efter uppdateringar för programvaran. Om det finns en tillgänglig uppdatering kommer din enhet att uppdateras.

 **OBS:** Du kan använda programvaran Moveslink utan att behöva registrera dig till Movescount. Däremot utökar Movescount användbarheten, personifieringen och inställningsalternativen för Suunto Ambit. Den visar också registrerade banor och övriga data från dina aktiviteter. Därför rekommenderar vi att du skapar ett Movescount-konto för att kunna använda enhetens samtliga funktioner.

6.3 Anpassade lägen

Utöver standardträningsslägen som finns lagrade i enheten (se *avsnitt 12.1 Träningsslägen på sidan 66*) kan du skapa och redigera anpassade träningsslägen i Movescount.

Ett anpassat läge kan innehålla en till åtta olika skärmar i träningssläget. Du kan välja vilka data som ska visas på varje skärm från en heltäckande lista. Du kan t.ex. anpassa sportspecifika pulsgränser, autovarvsträckor eller registreringsfrekvensen för att optimera batteritiden eller precisionen.

Du kan överföra upp till tio olika anpassade lägen skapade i Movescount till Suunto Ambit. Endast ett anpassat läge kan vara aktiverat under träning.

 **TIPS:** Du kan även redigera standardträningsslägen i Movescount.

Ett exempel på hur funktionen används: Anpassat läge för gymmet

Du måste träna inomhus inför nästa utomhusträning. Du går då till Movescount och gör ett anpassat läge som visar tids- och pulsrelaterad information med GPS:en inaktiverad. Nu uppdaterar du bara enheten och går till gymmet!

6.4 Suunto Apps

Med Suunto Apps kan du ytterligare anpassa din Suunto Ambit. Gå till Suunto App Zone på Movescount för att hitta appar, som till exempel olika klockor och räknare som du behöver. Om du inte hittar det du behöver skapar du din egen app med Suunto App Designer. Du kan till exempel skapa appar för att göra en uppskattning av ditt maratonresultat eller räkna ut lutningen på din skidruna.

För att lägga till Suunto App till din Suunto Ambit:

1. Gå till avsnittet **PLAN & CREATE** på Movescount och välj **App Zone** för att bläddra igenom de existerande Suunto-apparna. För att skapa din egen app går du till avsnittet **PLAN & CREATE** på din profil och väljer **App Designer**.
2. Lägg till Suunto App till ett anpassat träningsläge. Anslut Suunto Ambit till ditt Movescount-konto för att synkronisera Suunto Apps till enheten. Suunto-appen som har lagts till kommer att visa de uträknade resultaten medan du tränar.

 **OBS:** Du kan lägga till en Suunto-app till varje träningsläge. Varje träningsläge på din Suunto Ambit kan använda olika Suunto-appar.

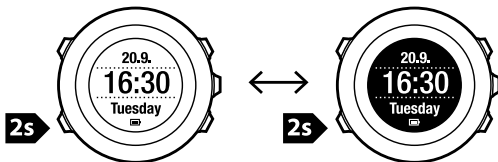
6.5 Invertera skärmen

Du kan invertera skärmen för Suunto Ambit från ljus till mörk och vice versa.

Så här inverterar du skärmen i inställningarna:

1. Håll ned [Next] för att gå till alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att öppna de **ALLMÄNNA** inställningarna.
3. Tryck på [Next] för att öppna **Ljud/skärm**.
4. Bläddra till **Invertera skärm** genom att använda [Start Stop] och bekräfta med [Next].

 **TIPS:** Du kan även invertera skärmen för Suunto Ambit genom att hålla [View] nedtryckt.



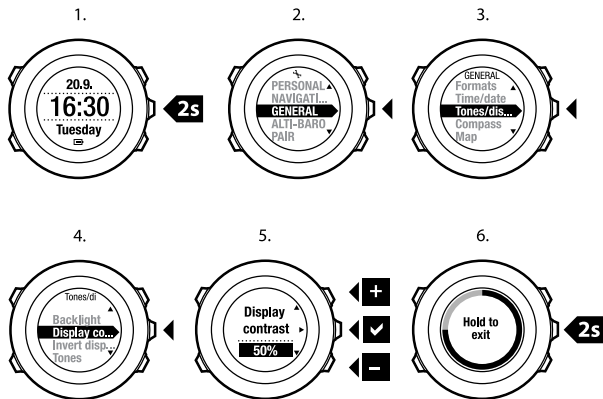
6.6 Justera skärmens kontrast

Du kan öka eller minska skärmens kontrast på din Suunto Ambit.

Så här justerar du skärmens kontrast i inställningarna:

1. Håll ned [Next] för att gå till alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att öppna de **ALLMÄNNA** inställningarna.
3. Tryck på [Next] för att öppna **Ljud/skärm**.
4. Bläddra till **Skärmens kontrast** med [Light Lock] och öppna alternativet genom att trycka på [Next].

5. Öka kontrasten med [Start Stop] eller minska den med [Light Lock].
6. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] eller håll ned [Next] för att lämna alternativmenyn.

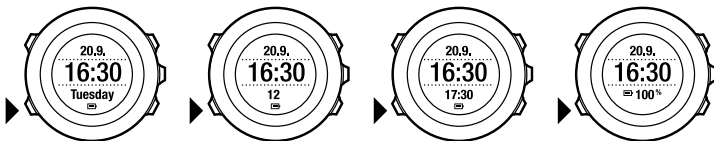


7 ANVÄNDA TIDSLÄGET

TIME (TID) omfattar olika tidsfunktioner.

TIME (TID) visar följande information:

- översta raden: datum
- mittenraden: tid
- nedersta raden: växla mellan veckodag, sekunder, dubbel tidsvisning och batterinivå med [View].



7.1 Ändra tidsinställningar

Så här öppnar du tidsinställningarna:

1. Håll ned [Next] för att gå till alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **ALLMÄNNA**.
3. Bläddra till **Tid/datum** genom att använda [Start Stop] och öppna alternativet med [Next].

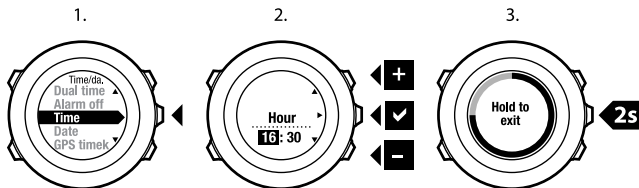


Ställa in tiden

Aktuell tid visas på skärmens mittenrad i läget **TIME (TID)**.

Så här ställer du in tiden:

1. I alternativmenyn går du till **ALLMÄNNA**, och sedan till **Tid/datum** och **Tid**.
2. Ändra värdena på timme och minut med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Next].
3. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] eller håll ned [Next] för att lämna alternativmenyn.

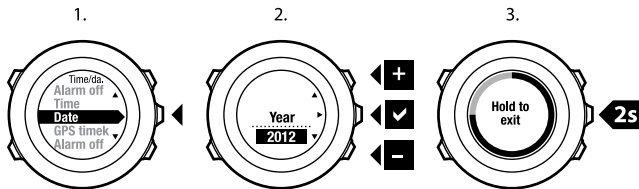


Ställa in datumet

Aktuellt datum visas på skärmens översta rad i läget **TIME (TID)**.

Så här ställer du in datumet:

1. I alternativmenyn går du till **ALLMÄNNA**, och sedan till **Tid/datum** och **Datum**.
2. Ändra värdena på år, månad och dag med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Next].
3. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] eller håll ned [Next] för att lämna alternativmenyn.

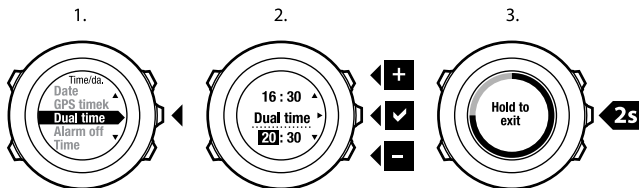


Så här ställer du in dubbel tidvisning

Med dubbel tidvisning kan du hålla koll på den aktuella tiden i en annan tidszon, t.ex. när du reser. Dubbel tidvisning visas på skärmens nedersta rad i läget **TIME** (**TID**) och du får tillgång till funktionen genom att trycka på [View].

Så här ställer du in dubbel tidvisning:

1. I alternativmenyn går du till **ALLMÄNNA** och sedan till **Tid/datum** och **Dubbel tidvisning**.
2. Ändra värdena på timme och minut med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Next].
3. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] eller håll ned [Next] för att lämna alternativmenyn.

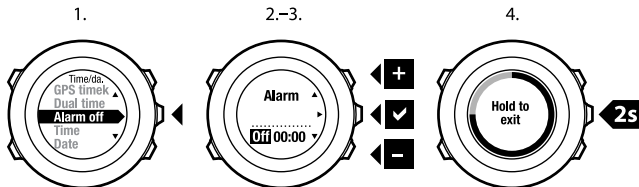


Ställa in alarm

Du kan använda Suunto Ambit som väckarklocka.

Så här kommer du till väckningsfunktionen och ställer in den:

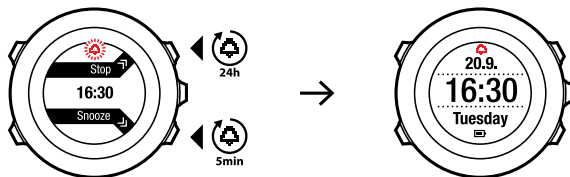
1. I alternativmenyn går du till **ALLMÄNNA** och sedan till **Tid/datum** och **Alarm**.
2. Aktivera eller inaktivera alarmet med [Start Stop] eller [Light Lock]. Bekräfta med [Next].
3. Ställ in timmar och minuter med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Next].
4. Gå tillbaka till inställningarna med [Back Lap] eller håll ned [Next] för att lämna alternativmenyn.



När alarmet aktiveras visas alarmsymbolen på de flesta skärmarna.

När larmet ljuder kan du:

- Välja **Snooze** genom att trycka på [Light Lock]. Alarmsignalen stängs av och ljuder igen var 5:e minut tills du stänger av den. Du kan låta den göra det 12 gånger under högst en timme.
- Välj **Stopp** genom att trycka på [Start Stop]. Alarmet stängs av och ljuder igen på samma tid följande dag, om du inte inaktiverar alarmet i inställningarna.



 **OBS:** När du använder snooze blinkar alarmikonen läget **TIME (TID)**.

7.2 Använda GPS timekeeping

GPS timekeeping korrigerar förskjutningen mellan din Suunto Ambit och GPS-tiden. GPS timekeeping korrigerar tiden automatiskt en gång per dag, eller efter att du har justerat tiden manuellt. Även dubbel tidvisning korrigeras.

 **OBS:** GPS timekeeping korrigerar minuter och sekunder, men inte timmarna.

 **OBS:** GPS timekeeping korrigerar tiden exakt om felaktigheten är mindre än 7,5 minuter. Om felaktigheten för tiden är större än så, korrigerar GPS timekeeping den till de närmaste 15 minuterna.

Så här aktiverar du GPS timekeeping:

1. Håll ned [Next] för att gå till alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **ALLMÄNNA**.
3. Bläddra till **Tid/datum** och sedan till **GPS timekeeping** med hjälp av [Start Stop]. Öppna alternativet med [Next].
4. Ställ in GPS timekeeping på **På** med [Start Stop] eller [Light Lock]. Bekräfta med [Next].

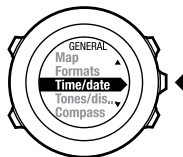
1.



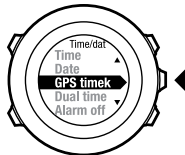
2.



3.



3.



4.



8 NAVIGERING

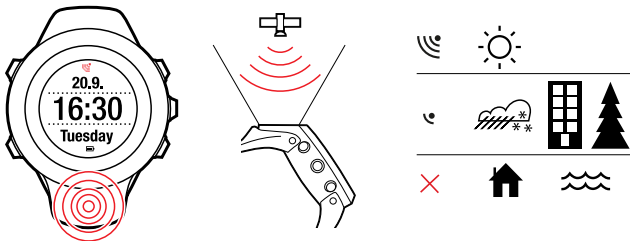
8.1 Använda GPS

Suunto Ambit använder GPS (Global Positioning System) för att fastställa var du befinner dig. GPS omfattar satelliter som kretsar runt jorden på en höjd av 20 000 km och med en hastighet på 4 km/s.

Den inbyggda GPS-mottagaren i Suunto Ambit är optimerad att användas på handleden och tar emot data från en mycket vid vinkel.

8.1.1 Få GPS-signal

Suunto Ambit aktiverar automatiskt GPS när du väljer ett träningsläge med GPS-funktion, bestämmer din plats eller börjar navigera.



 **OBS:** När du aktiverar GPS:en för första gången, eller inte har använt den på länge, kan det ta längre tid än vanligt att få en GPS-fix. Efterföljande GPS-startar kommer att ta mindre tid.

 **TIPS:** För att minimera igångsättningstiden för GPS:en ska du hålla enheten stadig med GPS:en vänd uppåt och kontrollera att du befinner dig på en öppen yta så att enheten har fri sikt mot himlen.

Felsökning: Ingen GPS-signal

- Rikta enhetens GPS-del uppåt för att få en optimal signal. Den bästa signalen får du på en öppen yta med fri sikt mot himlen.
- GPS-mottagaren fungerar vanligtvis bra inne i tält och under andra tunna höljen. Däremot kan objekt, byggnader, tät vegetation eller molnigt väder försämra kvaliteten på GPS-signalens mottagning.
- GPS-signaler tränger inte igenom fasta konstruktioner eller vatten. Försök därför inte att aktivera GPS:en inne i exempelvis byggnader, grottor eller under vatten.
- Återställ GPS:en för att återhämta den från GPS-fel (se *avsnitt 14.1 Servicemeny på sidan 94*).

8.1.2 GPS-rutnät och positionsformat

Rutnät är linjer på en karta som definierar koordinatsystemet som används på kartan.

Positionsformat är hur GPS-mottagarens position visas på enheten. Alla format återger samma plats, men de visar det på olika sätt. Läs mer i *kapitel 14 Andra inställningar på sidan 91* om du vill veta hur man ändrar positionsformatet.

Du kan välja formatet från följande rutnät:

- latitud/longitud är det vanligaste rutnätet och har tre olika format:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) ger en tvådimensionell horisontell positionspresentation.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) är baserad på UTM och består av en rutnätsbeteckning, 100 000-meter kvadratisk identifiering och ett numeriskt läge.

Suunto Ambit stöder också följande lokala rutnät:

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

 **OBS:** Vissa rutnät kan inte användas i områden norr om 84°N och söder om 80°S, eller utanför de länder som de är avsedda för.

8.2 Kontrollera var du befinner dig

Suunto Ambit gör det möjligt för dig att kontrollera koordinaterna för din aktuella plats med GPS.

Så här kontrollerar du var du befinner dig:

1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Bläddra till **PLATS** genom att använda [Start Stop] och öppna med [Next].
3. Enheten börjar söka efter en GPS-signal och visar **GPS hittades** när den hittat signalen. Därefter visas de aktuella koordinaterna på skärmen.

1.



2.



3.



 **TIPS:** Du kan också kontrollera din plats under registrering av träning genom att hålla ned [Next] för att öppna alternativmenyn.

8.3 POI-navigering

8.3.1 Att lägga till din aktuella plats som en POI (Intressepunkt)

Suunto Ambit kan du spara platsen där du befinner dig som en POI. Du kan när som helst, under till exempel en träning, navigera till en sparad POI.

Du kan lagra upp till 100 POI i enheten. Observera att även rutter använder detta utrymme. Om du till exempel har en rutt med 60 riktmärken kan du spara ytterligare 40 POI i enheten.

Du kan markera en POI-typ (ikon) och ett POI-namn från en förinställd lista eller ge den ett eget namn i Movescount. De förinställda ikonerna anges i *kapitel 16 Ikoner på sidan 102*.

Så här sparar du platsen där du befinner dig som en POI:

1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Bläddra till **PLATS** genom att använda [Start Stop] och öppna med [Next].
3. Enheten börjar söka efter en GPS-signal och visar **GPS hittades** när den hittat signalen. Dina aktuella koordinater visas på skärmen.
4. Tryck på [Start Stop] för att spara platsen.
5. Välj en lämplig POI-typ för platsen. Bläddra igenom de olika POI-typerna genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj en önskad POI-typ genom att använda [Next].
6. Välj ett lämpligt namn för platsen. Bläddra igenom de olika alternativen för namn genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj ett namn med [Next].
7. Tryck på [Start Stop] för att spara din POI.

1.



2.



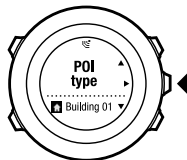
3.



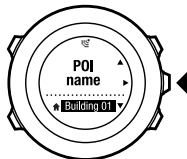
4.



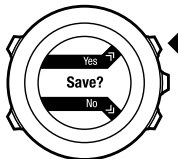
5.



6.



7.



TIPS: Du kan också lägga till en POI genom att välja **NAVIGERING** i startmenyn.



TIPS: Du kan skapa en POI i Movescount genom att välja en plats på en karta eller ange koordinaterna. POI i Suunto Ambit och i Movescount är alltid synkroniserade när du ansluter enheten till Movescount.

8.3.2 Lägg till koordinater för POI (Intressepunkt) manuellt

Du kan spara en annan plats än din aktuella plats som en POI genom att manuellt lägga till koordinaterna.

Så här lägger du manuellt till en plats koordinater:

1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Bläddra till **NAVIGERING** genom att använda [Start Stop] och välj med knappen [Next].
3. Tryck på [Next] för att välja **POI (Intressepunkter)**. Enheten visar det aktuella antalet sparade POI och det utrymme som finns ledigt för nya POI.
4. Bläddra till **Definiera plats** genom att använda [Light Lock] och välj med knappen [Next]. Enheten visar koordinater till platsen för senaste GPS-fix.
5. Ändra värdet för latitud genom att använda [Start Stop] och [Light Lock]. Spara värdet med [Next].
6. Ändra värdet för longitud med [Start Stop] och [Light Lock]. Spara värdet med [Next].
7. Välj en lämplig POI-typ för platsen. Bläddra igenom de olika POI-typerna genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj önskad POI-typ med [Next].
8. Välj ett lämpligt namn för platsen. Bläddra igenom de olika alternativen för namn genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj ett namn med [Next].
9. Tryck på [Start Stop] för att spara din POI.



TIPS: När du bläddrar igenom menyalternativen kan du öka hastigheten genom att hålla ned [Start Stop] eller [Light Lock] tills alternativen börjar bläddra snabbare.

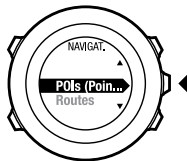
1.



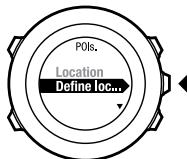
2.



3.



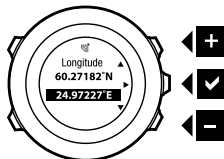
4.



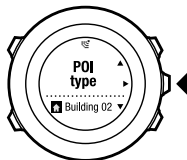
5.



6.



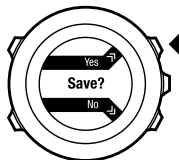
7.



8.



9.



8.3.3 Att navigera till en POI (Intressepunkt)

Suunto Ambit omfattar GPS-navigering som gör det möjligt att navigera till en förinställd plats lagrad som en POI.

Så här navigerar du till en POI:

1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Bläddra till **NAVIGERING** genom att använda [Start Stop] och öppna med [Next].
3. Tryck på [Next] för att välja **POI (Intressepunkter)**.
Enheten visar antalet sparade POI och ledigt utrymme för nya POI.
4. POI är grupperade efter typ. Bläddra till önskad POI-typ genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj med [Next].
5. Enheten visar alla sparade POI under den valda POI-typen. Bläddra till den POI du vill navigera till genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock] och välj med [Next].
6. Tryck på [Next] för att välja **Navigera**.
Om det är första gången du använder kompassen behöver du kalibrera den. Mer information finns på *avsnitt 10.1 Kalibrera kompassen på sidan 57*. När kompassen har aktiverats börjar enheten söka efter en GPS-signal och visar **GPS hittades** när den hittat signalen.
7. Starta navigeringen till POI. Enheten visar följande information:
 - pil pekar åt målets riktning (sväng vänster/höger-indikator)
 - sträckan till målet
 - namnet på den POI du är på väg till, din avvikelse från riktningen i grader (0° är exakt riktning) eller alternativt din aktuella riktning enligt kardinalstreck (**N, S, V, Ö**) och interkardinalstreck (**NÖ, NV, SÖ, SV**).
8. Enheten informerar dig när du är framme vid den POI du valt.

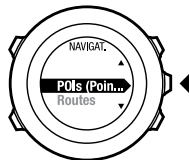
1.



2.



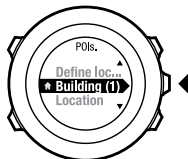
3.



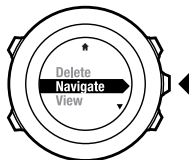
4.



5.



6.



7.



8.



 **OBS:** Navigeringen visar avvikelser från klockramens norra pil i låg hastighet (<4 km/h) och avvikelser från kursens riktning i hög hastighet (>4 km/h). När du står stilla kan du vrida enheten tills du ser 0, som anger rätt riktning. När du cyklar kan du inte vrida enheten, men du kommer att se 0 på skärmen när du åker rakt mot målet.

 **OBS:** Du kan också navigera när du registrerar en träning.

8.3.4 Att ta bort en POI (Intressepunkt)

Så här tar du bort en POI:

1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Bläddra till **NAVIGERING** genom att använda [Start Stop] och öppna med [Next].
3. Tryck på [Next] för att välja **POI (Intressepunkter)**.
Enheter visar antalet sparade POI och ledigt utrymme för nya POI.
4. POI är grupperade efter typ. Bläddra till önskad POI-typ genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj med [Next].
5. Enheter visar alla sparade POI under den valda POI-typen. Bläddra till den POI du vill ta bort genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock] och välj med [Next].
6. Bläddra till **Ta bort** genom att använda [Start Stop]. Välj med [Next].
7. Tryck på [Start Stop] för att bekräfta.

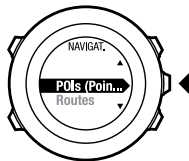
1.



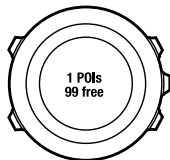
2.



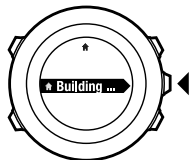
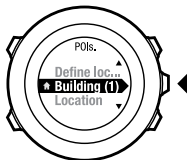
3.



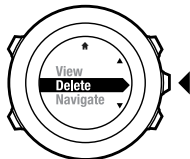
4.



5.



6.



7.



 **OBS:** När du tar bort en POI i Movescount och synkroniserar Suunto Ambit tas din POI bort från enheten men inaktiveras endast i Movescount.

8.4 Ruttnavigering

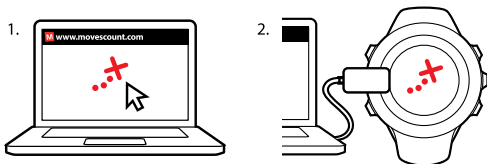
8.4.1 Lägga till en rutt

Du kan skapa en rutt i Movescount eller importera en rutt som har skapats med en annan enhet från din dator till Movescount. Du kan också registrera en rutt med ditt Suunto Ambit och ladda upp den till Movescount, läs mer i *avsnitt 12.6.1 Registrera banor på sidan 73*.

Så här lägger du till en rutt:

1. Gå till www.movescount.com och följ instruktionerna om hur du importerar eller skapar en rutt.
2. Aktivera Moveslink och anslut din Suunto Ambit till din dator med Suuntos USB-kabel. Rutten förs automatiskt över till enheten.

 **OBS:** Kontrollera att den rutt du vill överföra till ditt Suunto Ambit har valts i Movescount.



8.4.2 Att navigera runt en rutt

Läs mer i *avsnitt 8.4.1 Lägga till en rutt på sidan 40* om hur du kan navigera runt en rutt som du har laddat ned till din Suunto Ambit från Movescount.

 **OBS:** Läs mer i *avsnitt 12.6.6 Att navigera under träningen på sidan 79* om hur du även kan navigera när du registrerar en träning.

Så här navigerar du runt en rutt:

1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Bläddra till **NAVIGERING** genom att använda [Start Stop] och öppna med [Next].
3. Bläddra till **Rutter** genom att använda [Light Lock] och öppna genom att trycka på [Next].
Enheten visar antalet sparade rutter och en lista över alla dina rutter.
4. Bläddra till den rutt du vill navigera runt genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj med knappen [Next].

5. Enheten visar alla riktmärken för den valda rutten. Bläddra till det riktmärke du vill använda som startpunkt med [Start Stop] eller [Light Lock]. Bekräfta med [Next].
6. Tryck på [Next] för att välja **Navigera**.
7. Om du har valt ett riktmärke i mitten av rutten kommer Suunto Ambit uppmana dig att välja en riktning för navigeringen. Tryck på [Start Stop] (Starta Stoppa) för att välja **Framåt** eller [Light Lock] för att välja **Bakåt**. Om du har valt det första riktmärket som startpunkt kommer Suunto Ambit navigera runt rutten framåt (från det första till det sista riktmärket). Om du har valt det sista riktmärket som startpunkt kommer Suunto Ambit navigera runt rutten bakåt (från det sista till det första riktmärket).
8. Om det är första gången du använder kompassen behöver du kalibrera den. Mer information finns i *avsnitt 10.1 Kalibrera kompassen på sidan 57*. När kompassen har aktiverats börjar enheten söka efter en GPS-signal och visar **GPS hittades** när den hittat signalen.
9. Börja navigera till det första riktmärket på rutten. Enheten informerar dig om att du närmar dig riktmärket och startar automatiskt navigeringen till nästa riktmärke på rutten.
10. Innan det sista riktmärket i rutten informerar enheten dig att du har nått ditt mål.

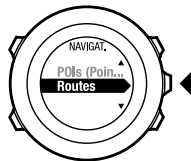
1.



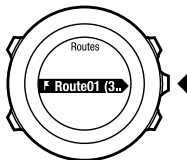
2.



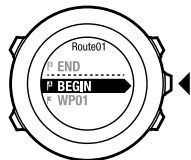
3.



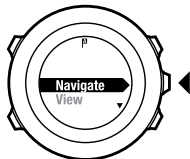
4.



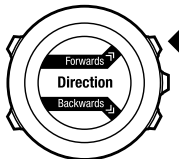
5.



6.



7.



8.



Så här hoppar du över ett riktmärke på rutten:

1. När du navigerar runt en rutt håller du ned knappen [Next] för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **NAVIGERING**.
3. Bläddra till **Hoppa över riktmärke** genom att använda [Start Stop] och välj med knappen [Next]. Enheten hoppar över riktmärket och navigerar direkt till nästa riktmärke på rutten.

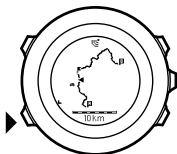


8.4.3 Vid navigering

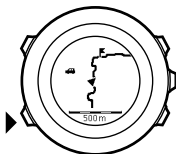
Vid navigering trycker du på [Visa] för att bläddra igenom följande vyer:

1. i den fullständiga banvyn visas hela rutten
2. inzoomad vy över rutten. Som standard har den inzoomade vyn en skala på 500 m/0,25 mi eller större om du är långt ifrån rutten. Läs mer i *kapitel 14 Ändra inställningar på sidan 91* om hur du kan ändra kartans riktning i inställningarna.
3. navigeringsvy för riktmärke

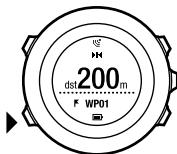
1.



2.



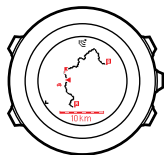
3.



Fullständig banvy

I den fullständiga banvyn visas följande information:

- (1) pil som visar var du befinner dig och och pekar i din riktning.
- (2) nästa riktmärke på rutten
- (3) det första och sista riktmärket på rutten
- (4) POI som finns nära rutten. Närmaste POI visas som en ikon.
- (5) den skala som den fullständiga banvyn visas i



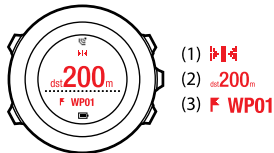
- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

OBS: I den fullständiga vyn är norr alltid uppåt.

Navigeringsvy för riktmärke

I navigeringsvyn för riktmärke visas följande information:

- (1) pilen pekar mot nästa riktmärke (sväng vänster/höger-indikator)
- (2) din distans till nästa riktmärke
- (3) nästa riktmärke som du är på väg mot



8.4.4 Ta bort en rutt

Du kan ta bort och inaktivera rutter i Movescount.

Så här tar du bort en rutt:

1. Gå till www.movescount.com och följ instruktionerna för att ta bort eller inaktivera en rutt.
2. Aktivera Moveslink och anslut din Suunto Ambit till din dator med Suuntos USB-kabel. Medan inställningarna synkroniseras tas rutten automatiskt bort från enheten.

9 ANVÄNDA HÖJD & BARO-LÄGET

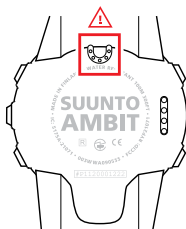
I läget **ALTI & BARO (HÖJD & BARO)** kan du se den aktuella höjden eller barometertrycket. Den har tre profiler: **höjdmätare**, **barometer** och **automatisk**. Mer information om hur du ställer in profiler finns i *avsnitt 9.2.1 Ställa in profiler på sidan 51*.

Du kan komma till olika vyer beroende på vilken profil som är aktiverad när du är i läget **ALTI & BARO (HÖJD & BARO)**.

9.1 Så här fungerar Höjd & Baro

För att få korrekta värden med läget **ALTI & BARO (HÖJD & BARO)** är det viktigt att förstå hur Suunto Ambit beräknar höjden och lufttrycket vid havsnivå. Suunto Ambit mäter hela tiden det absoluta lufttrycket. På basis av denna mätning och referensvärdena beräknar den höjden eller lufttrycket vid havsnivå.

 **VARNING:** Rengör området runt sensorn från smuts och sand. För aldrig in objekt i sensorns öppningar.



9.1.1 Korrekta avläsningar

Om du håller på med utomhusaktiviteter som kräver att du känner till lufttrycket vid havsnivå eller höjden över havet, måste du först kalibrera Suunto Ambit genom att antingen ange den aktuella höjden eller det aktuella lufttrycket vid havsnivå.

Höjden över havet för den plats där du befinner dig kan hittas på de flesta topografiska kartor eller på Google Earth. Ett värde på lufttrycket vid havsnivå för den plats där du befinner dig hittar du på SMHI:s webbplats (eller motsvarande i andra länder).

Absolut lufttryck mäts hela tiden.

Absolut lufttryck och känt höjdreferensvärde = lufttrycket vid havsnivå

Absolut lufttryck och känt lufttryck vid havsnivå = höjd över havet

Förändringar i lokala väderförhållanden inverkar på höjdvärdena. Om det lokala vädret är ombytligt rekommenderar vi att du återställer det aktuella referenshöjdsvärdet ofta, helst innan du påbörjar resan och referensvärdena

är tillgängliga. Så länge som det lokala vädret är stabilt behöver du inte ställa in referensvärden.

9.1.2 Felaktiga värden

HÖJDMÄTARE-profil + orörlighet + väderomslag

Om profilen **Höjdmätare** är aktiverad under en längre tid samtidigt som apparaten är på en och samma plats medan vädret på den platsen ändras, kommer apparaten att visa fel värde.

HÖJDMÄTARE-profil + förflyttning i höjddled + väderomslag

Om profilen **Höjdmätare** är aktiverad och vädret ofta ändras samtidigt som du klättrar uppåt eller nedåt, kommer apparaten att visa fel värden.

BAROMETER-profil + förflyttning i höjddled

Om profilen **Barometer** är aktiverad under en längre tid samtidigt som du klättrar uppåt eller nedåt, tror apparaten att du står stilla och tolkar ändringarna i höjddled som ändringar av lufttrycket på havsnivå. Du får därför fel värde på lufttrycket vid havsnivå.

Ett exempel på hur funktionen används: Ställa in höjdreferensvärdet

Det är andra dagen av din två dagar långa vandring. Du inser att du har glömt att byta från profilen **Barometer** till profilen **Höjdmätare** när du gav dig i väg i morse. Du vet att de värden på höjden som du får av Suunto Ambit är fel.

Alltså tar du dig till den närmaste plats där det enligt den topografiska kartan finns ett höjdreferensvärde. Du korrigerar ditt Suunto Ambit-höjdreferensvärde

efter detta och växlar från profilen **Barometer** till profilen **Höjdmätare**. Nu blir höjden som anges korrekt igen.

9.2 Anpassa profilen till aktiviteten

Profilen **Höjdmätare** bör väljas när utomhusaktiviteten inbegriper höjdförändringar (t.ex. fotvandring i bergsterräng).

Profilen **Barometer** bör väljas när utomhusaktiviteten inte inbegriper höjdförändringar (t.ex. fotboll, segling, paddling).

För att få korrekta avläsningar måste du anpassa profilen till aktiviteten. Du kan antingen låta Suunto Ambit utse en lämplig profil för aktiviteten eller kan du själv välja en profil.

 **OBS:** Du kan ställa in profilen i anpassat läge-inställningarna i Movescount eller i Suunto Ambit.

9.2.1 Ställa in profiler

Så här ställer du in profilen **ALTI & BARO (HÖJD & BARO)**:

1. Håll ned [Next] för att gå till alternativmenyn.
2. Bläddra till **HÖJD-BARO** med [Light Lock] och öppna genom att trycka på [Next].
3. Välj **Profil** med [Next].
4. Bläddra igenom profilalternativen (**Automatisk, Höjdmätare, Barometer**) med [Start Stop] eller [Light Lock]. Välj en profil med [Next].



9.2.2 Ställa in referensvärden

Så här ställer du in referensvärdena för lufttrycket vid havsnivå och höjden:

1. Håll ned [Next] för att gå till alternativmenyn.
2. Bläddra till **HÖJD & BARO** med [Light Lock] och öppna genom att trycka på [Next].
3. Bläddra till **Referens** med [Light Lock] och öppna med [Next].
4. Bläddra till **Höjd** eller **Havsnivå** med [Light Lock] och välj inställningen med [Next].
5. Du ställer in referensvärdet med [Start Stop] och [Light Lock].



9.3 Använda profilen Höjd

Profilen **Höjdmätare** beräknar höjden på basis av referensvärdena. Referensvärdet kan antingen vara värdet för lufttrycket vid havsnivå eller referensvärdet för höjden. När profilen **Höjdmätare** är aktiverad visas ikonen för höjdmätaren på skärmen. Mer information om hur du ställer in profilen finns i *avsnitt 9.2.1 Ställa in profiler på sidan 51*.

När profilen **Höjdmätare** är aktiverad kan du komma till följande vyer:

- översta raden: aktuell höjd
- mittenraden: höjdinformation på en tidslinje på 12 timmar i diagramform.
- nedersta raden: Växla mellan tid och temperatur genom att använda [View]



 **OBS:** Om du har Suunto Ambit på handleden behöver du ta av den för att få en korrekt temperaturavläsning, eftersom kroppstemperaturen annars påverkar avläsningen.

9.4 Använda profilen Barometer

Profilen **Barometer** visar aktuellt lufttryck vid havsnivå. Det baseras på referensvärdena som lagts till i inställningarna och det hela tiden mätta absoluta

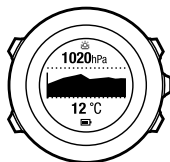
lufttrycket. Läs mer i *avsnitt 9.2.2 Ställa in referensvärden på sidan 52* om du vill veta hur man ställer in referensvärdena.

Ändringar i lufttrycket vid havsnivå visas grafiskt i mittenraden på skärmen. Skärmen visar registreringarna under de senaste 27 timmarna med ett registreringsintervall om 1 timme.

När profilen **Barometer** är aktiverad visas barometerikonen på skärmen. Mer information om hur du ställer in profilen **ALTI & BARO (HÖJD & BARO)** finns i *avsnitt 9.2.1 Ställa in profiler på sidan 51*.

När profilen **Barometer** är aktiverad visar Suunto Ambit dig följande information:

- översta raden: det aktuella lufttrycket vid havsnivå
- mittenraden: ett diagram som visar data om lufttryck vid havsnivå från de senaste 27 timmarna (en timmes registreringsintervall)
- nedersta raden: Växla mellan temperatur-, tids- och höjdreferensvärden genom att använda [View]



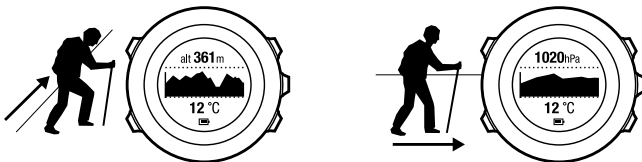
Höjdreferensen är den senast använda höjden i läget **ALTI & BARO (HÖJD & BARO)**. Det kan vara:

- höjden du har ställt in som höjdreferens i profilen **Barometer**, eller
- den senaste höjden loggad i profilen **Automatisk** innan byte till profilen **Barometer**.

 **OBS:** Om du har Suunto Ambit på handleden behöver du ta av den för att få en korrekt temperaturavläsning, eftersom kroppstemperaturen annars påverkar avläsningen.

9.5 Använda profilen Automatisk

Profilen **Automatisk** byter mellan profilerna **Höjdmätare** och **Barometer** alltefter hur du förflyttar dig. När profilen **Automatisk** är aktiverad växlar enheten automatiskt mellan att tolka förändringar i lufttrycket som höjd- eller väderförändringar.



Det går inte att mäta förändringar i höjd och väder samtidigt, eftersom båda orsakar att det omgivande lufttrycket förändras. Suunto Ambit känner av vertikala rörelser och växlar över till att mäta höjden när det behövs. När höjden visas tar det max 10 sekunder för värdet att uppdateras.

Om du är på en konstant höjd (mindre än fem meter vertikal rörelse inom tolv minuter), tolkar Suunto Ambit alla tryckförändringar som väderskiftningar. Mätintervallet är 10 sekunder. Om höjdvärdet är stabilt, och om vädret ändras, syns ändringarna i avläsningen av lufttrycket vid havsnivå.

Om du rör dig i höjdlid (mindre än fem meter vertikal rörelse inom tre minuter), tolkar Suunto Ambit alla tryckförändringar som rörelser i höjdlid.

Beroende på vilken profil som är aktiverad kan du komma till profilvyerna **Höjdmätare** eller **Barometer** genom att använda [View].

 **OBS:** När du använder profilen **Automatisk** visas inte barometer- eller höjdmätarikonerna på skärmen.

10 ANVÄNDA 3D-KOMPASS

Suunto Ambit har en 3D-kompass med vilken du kan orientera dig i förhållande till den magnetiska nordpolen. Kompassen kompenserar för lutning och ger dig korrekta värden även när kompassen inte är i horisontellt läge.

KOMPASS (LÄGET KOMPASS) omfattar följande information:

- mittenraden: kompassriktning i grader
- nedersta raden: växlar mellan aktuell riktning i kardinalstreck (**N, S, V, Ö**) och interkardinalstreck (**NÖ, NV, SÖ, SV**), tid och tom vy med [View]



Kompassen växlar automatiskt till energisparläge efter en minut. Du aktiverar den igen med [Start Stop].

Läs mer i *avsnitt 12.6.4 Använda kompassen under träningen på sidan 77* om du vill veta hur man använder loggregistreringen.

10.1 Kalibrera kompassen

KOMPASS (LÄGET KOMPASS) uppmanar dig att kalibrera kompassen innan du börjar använda den. Om du redan har kalibrerat kompassen och vill kalibrera om den går du till kalibreringsalternativet i alternativmenyn.

 **OBS:** Det krävs två åtgärder för att kalibrera 3D-kompassen, horisontell rotation och vertikal lutning. Läs igenom alla instruktioner innan du påbörjar kalibreringen.

Så här öppnar du kompasskalibreringen:

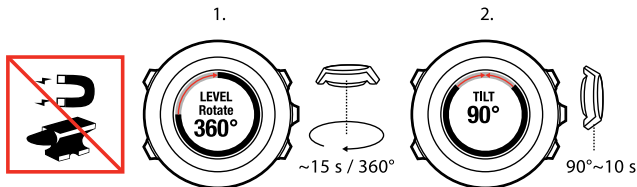
1. Håll ned [Next] för att gå till alternativmenyn.
2. Bläddra till **ALLMÄNNA** genom att använda [Light Lock] och öppna genom att trycka på [Next].
3. Bläddra till **Kompass** genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock] och öppna genom att trycka på [Next].
4. Tryck på [Next] för att välja **Kalibrering**.



Så här kalibrerar du kompassen:

1. Håll enheten så vågrätt som möjligt och rotera kompassen tills de yttre segmenten av skärmen är fyllda och du hör ett bekräftelseljud att kalibreringen är klar. Texten **Nivå** blinkar på skärmen om enheten inte hålls vågrätt.
2. Riktningsskalibreringen startas automatiskt när nivåkalibreringen är klar. Håll enheten i 90° vinkel till dess att du hör bekräftelseljudet och texten **Kalibrering lyckades** visas.

Om kalibreringen misslyckas visas texten **Kalibrering misslyckades**. Tryck på [Start Stop] för att göra om kalibreringen.



10.2 Ställa in missvisningsvärde

Ställ in ett exakt missvisningsvärde så att du får korrekta kompassvärden.

Kartor på papper pekar mot den geografiska nordpolen. Kompasser pekar däremot mot den magnetiska nordpolen – ett område ovanför jordklotet dit jordens magnetfält drar magneter. Eftersom den magnetiska och den geografiska nordpolen inte sammanfaller, måste du ställa in ett missvisningsvärde på kompassen. Missvisningen är vinkeln mellan riktningarna mot den magnetiska och den geografiska nordpolen.

Detta värde anges på de flesta kartor. Den magnetiska nordpolen flyttar sig hela tiden en aning, och det mest korrekta missvisningsvärdet erhåller du via Internet (t.ex. www.magnetic-declination.com).

Orienteringskartor är dock ritade utifrån från den magnetiska nordpolen. Det innebär att om du använder orienteringskartor så måste du stänga av missvisningskorrigeringen genom att ställa in missvisningsvärdet på 0 grader.

Så här ställer du in missvisningsvärdet:

1. Håll ned [Next] för att gå till alternativmenyn.

2. Bläddra till **ALLMÄNNA** genom att använda [Light Lock] och välj genom att trycka på [Next].
3. Bläddra till **Kompass** genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock] och välj med [Next].
4. Tryck på [Next] för att välja **Missvisning**.
5. Stäng av missvisningen genom att välja --, eller välj **v** (väst) eller **ö** (öst).
6. Ställ in missvisningsvärdet med [Start Stop] eller [Light Lock].
7. Tryck på [Next] för att bekräfta en inställning.

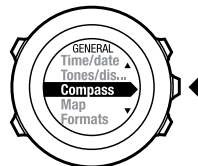
1.



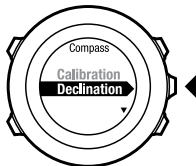
2.



3.



4.



5.–6.



7.



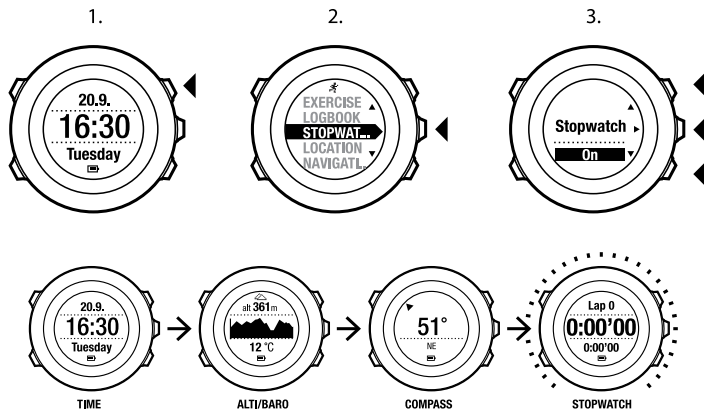
11 TIDTAGNING

11.1 Aktivera och inaktivera stoppur

Med stoppuren kan du mäta tiden utan att starta en träning. När du har aktiverat stoppuren visas det som den sista displayen efter lägena **TIME (TID)**, **ALTI & BARO (HÖJD & BARO)** och **COMPASS (KOMPASS)**.

Så här aktiverar/inaktiverar du stoppuren:

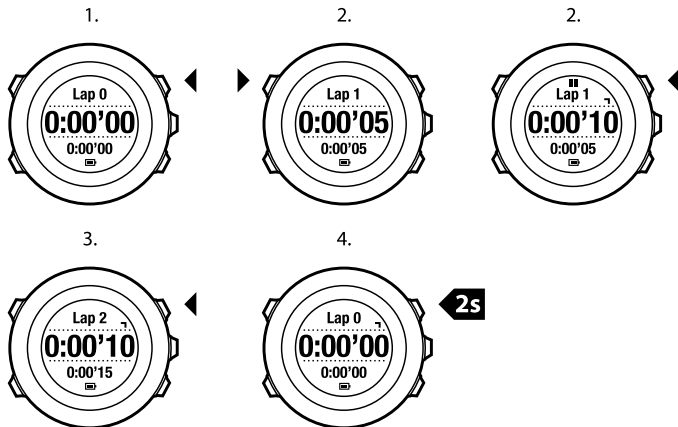
1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Bläddra till **STOPPUR** med [Light Lock] och välj med knappen [Next].
3. Ställ in stoppuren på **På/Av** med [Start Stop] eller [Light Lock]. Bekräfta med [Next].



11.2 Använda stoppuret

Så här använder du stoppuret:

1. Tryck på [Start Stop] i den aktiverade stoppursskärmen för att börja ta tiden.
2. Tryck på [Back Lap] för att göra ett varv eller tryck på [Start Stop] för att pausa stoppuret. Om du vill se varvtiderna trycker du på [Back Lap] när stoppuret är pausat.
3. Tryck på [Start Stop] för att fortsätta.
4. Om du vill återställa tiden håller du [Start Stop] nedtryckt när stoppuret är pausat.



När stoppuret är igång kan du:

- trycka på [Visa] för att växla mellan tiden och varvtiden på skärmens nedersta rad.
- bläddra genom lägena **TIME (TID)**, **ALTI & BARO (HÖJD & BARO)** och **COMPASS (KOMPASS)** med [Next].
- gå till alternativmenyn genom att hålla [Next] intryckt.

11.3 Nedräkningsklocka

Du kan ställa in nedräknaren så att den räknar ned från en förinställd tid till noll. När du har aktiverat nedräknaren visas den som den sista skärmen efter lägena **TIME (TID)**, **ALTI & BARO (HÖJD-BARO)** and **COMPASS (KOMPASS)** .

Nedräknaren ger ifrån sig en kort ljudsignal varje sekund under de sista 10 sekunderna och ett alarm ljuder när den har nått noll.

Så här ställer du in nedräknaren:

1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Bläddra till **TIDTAGNING** med [Light Lock] och välj med [Next].
3. Bläddra till **Nedräkning** med [Light Lock] och välj med [Next].
4. Tryck på [View] för att ändra nedräkningstiden.
5. Ställ in timmar och minuter med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Next].
6. Tryck på [Start Stop] för att starta nedräkningen.

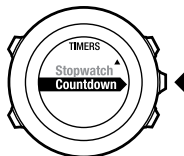
1.



2.



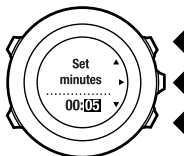
3.



4.



5.



6.



När nedräkningen har slutat försvinner nedräkningssskärmen efter 2 minuter. Inaktivera nedräknaren genom att gå till **TIDTAGNING** i startmenyn och välja **Avsluta tidtagning**.

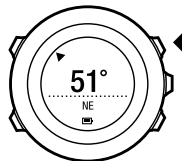


TIPS: Du kan pausa/fortsätta nedräkningen genom att trycka på [Start Stop].

12 ANVÄNDA TRÄNINGSLÄGEN

Använd träningslägen för att registrera träningsloggar och visa diverse information under träningen.

Du kan gå till träningslägena genom att trycka på [Start Stop] i läget **TIME (TID)** eller **ALTI & BARO (HÖJD & BARO)**, eller i läget **COMPASS (KOMPASS)** efter att kompassen har kalibrerats.



12.1 Träningslägen

Du kan välja ett lämpligt träningsläge från de fördefinierade anpassade lägena. Olika information visas på skärmen under träningen beroende på vilken sport som utförs. Till exempel specificerar det anpassade träningsläget om FusedSpeed™ eller vanlig GPS-hastighet används. (Mer information finns på *kapitel 13 FusedSpeed på sidan 88.*) Det anpassade träningsläget påverkar också träningsinställningarna, t.ex. pulsgränserna, autovarvsträckor, läget **ALTI & BARO (HÖJD & BARO)** och registreringsfrekvensen.

I Movescount kan du skapa fler anpassade träningslägen, redigera förinställda anpassade lägen och hämta dem till enheten.

Under träningen ger de förinställda träningslägena dig information som är användbar för den specifika sporten:

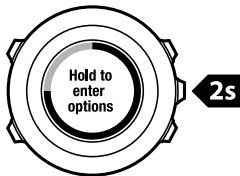
- **Cykling:** Information om hastighet, sträcka, kadens och puls.
- **Bergsklättring:** Information om höjd, sträcka och hastighet (60 sek GPS-fix).
- **Terränglöpning:** Information om höjd, puls, tempo och sträcka.
- **Löpning:** Information om tempo, puls och tidtagarur.
- **Utförsåkning:** Information om höjd, nedstigning och tid.
- **Annan träning:** Information om hastighet, puls och höjd.
- **Inomhus:** Information om puls (utan GPS).
- **Vandring:** Information om sträcka, höjd, puls och tidtagarur (60 sek GPS-fix).

12.2 Ytterligare alternativ i träningslägen

I träningsläget håller du ner [Next] för att få tillgång till ytterligare alternativ som kan användas under träningen:

- Välj **PLATS** för att kontrollera koordinaterna för din aktuella plats eller spara den som en POI.
- Välj **NAVIGERING** för att navigera runt en rutt eller till en POI, eller för att lägga till en ny POI. Mer information om navigering finns i *kapitel 8 Navigering på sidan 27*.
- Välj **HÖJD-BARO** för att ställa in höjden eller lufttrycket vid havsnivå, eller för att ställa profilen **HÖJD-BARO**. Mer information finns på *kapitel 9 Använda Höjd & Baro-läget på sidan 48*.
- Välj **AKTIVERA** för att slå på eller av följande funktioner:
 - Välj **INTERVALL PÅ/AV** för att aktivera/inaktivera intervallklockan. Intervallklockan kan läggas till för att anpassa träningslägen i Movescount. Mer information finns på *avsnitt 12.6.5 Använda intervallklocka på sidan 78*.

- Välj **KOMPASS PÅ/AV** för att aktivera/inaktivera kompassen. Om kompassen är aktiverad under träningen visas den som den sista displayen i anpassat träningsläge.
- Välj **PULSGRÄNSER AV/PÅ** för att slå på eller av pulsgränserna. Gränsvärdena för pulsen kan specificeras i Movescount.
- Välj **AUTOPAUS PÅ/AV** för att aktivera/inaktivera autopaus.



12.3 Använda pulsbälte

Ett pulsbälte kan används under träning. När du använder ett pulsbälte ger Suunto Ambit dig mer information om aktiviteterna.

Genom att använda ett pulsbälte får du följande information under träningen:

- puls i realtid
- snittpuls i realtid
- puls i diagramform
- förbrukade kalorier under träningen
- vägledning till träning inom inställda pulsnivåer
- Peak Training Effect

Genom att använda ett pulsbälte får du följande information efter träningen:

- förbrukade kalorier under träningen

- genomsnittspuls
- maxpuls
- återhämtningstid

Felsökning: Ingen pulssignal

Prova följande om du förlorar pulssignalen:

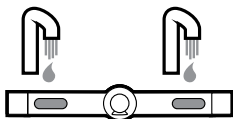
- Kontrollera att du bär pulsbältet på rätt sätt (se *avsnitt 12.4 Sätta på pulsbältet på sidan 69*).
- Kontrollera att pulsbältets elektrodkontaktytor är fuktade.
- Byt batteri i pulsbältet om problemet kvarstår.
- Para ihop pulsbältet med enheten på nytt (se *kapitel 15 Para ihop POD/pulsbälte på sidan 97*).
- Tvätta pulsbältets tygband regelbundet i maskin.

12.4 Sätta på pulsbältet

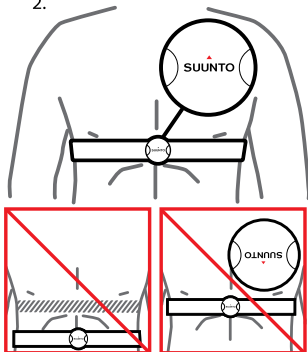
 **OBS:** Suunto Ambit är kompatibel med ANT Comfort-bälte.

Justera pulsbältets längd så att det sitter spänt men fortfarande känns bekvämt. Fukta kontaktytorna med vatten eller gel och sätt på dig pulsbältet. Se till att pulsbältet är centrerat mitt över bröstet och att den röda pilen pekar uppåt.

1.



2.



⚠ VARNING: Om du har en pacemaker, defibrillator eller annan implanterad elektronisk enhet använder du pulsältet på egen risk. Innan du börjar använda pulsältet rekommenderar vi att du gör ett konditionstest under övervakning av läkare. På det sättet garanteras pacemakers och pulsältets säkerhet och tillförlitlighet när de används samtidigt. Träning kan medföra vissa risker, speciellt för personer som tidigare har varit inaktiva. Vi rekommenderar starkt att du rådfrågar en läkare innan du börjar träna regelbundet.

📋 OBS: Suunto Ambit kan inte ta emot signalen från pulsältet under vatten.



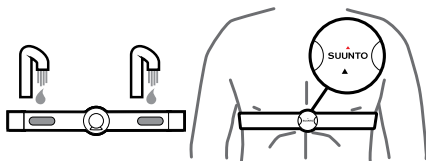
TIPS: Tvätta pulsbältet regelbundet i maskin efter användning för att undvika oangräna lukter och för att garantera god datakvalitet och funktion. Tvätta endast tygbandet.

12.5 Börja träna

Gör så här när du ska börja träna:

1. Fukta kontaktytorna och sätt på dig pulsbältet (tillval).
2. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
3. Tryck på [Next] för att öppna **TRÄNING**.
4. Bläddra igenom alternativen för träningslägen genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock] och välj önskat läge genom att trycka på [Next]. (Mer information om alternativen för träningslägen finns i *avsnitt 12.1 Träningslägen på sidan 66*.)
5. Enheten börjar automatiskt söka efter en signal från pulsbältet, om det valda träningsläget använder ett pulsbälte. Vänta tills enheten hittar puls- och/eller GPS-signalen eller tryck på [Start Stop] för att välja **Senare**. Enheten fortsätter att söka efter pulsen/GPS-signalen.
När pulsen/GPS-signalen hittats kommer enheten att visa och registrera data från pulsen/GPS:en.
6. Tryck på [Start Stop] för att börja registrera din träning. Håll ned [Next] för att öppna alternativmenyn (se *avsnitt 12.2 Ytterligare alternativ i träningslägen på sidan 67*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 Under träningen

Suunto Ambit ger dig ytterligare information under träningen. Denna information varierar beroende på träningsläget du har valt, se *avsnitt 12.1 Träningslägen på sidan 66*. Du får även mer information om du använder pulsbälte och GPS under träningen.

Suunto Ambit du kan välja vilken information som ska visas på skärmen. Mer information om hur du anpassar skärmarna finns i *kapitel 6 Anpassa din Suunto Ambit på sidan 14*.

Här är några förslag på hur du kan använda enheten under träningen:

- Tryck på [Next] för att se ytterligare skärmar.
- Tryck på [View] för att se ytterligare vyer.
- För att undvika att av misstag stoppa loggens registrering eller göra oönskade varv låser du knapparna genom att hålla ned [Light Lock].
- Tryck på [Start Stop] för att pausa registreringen. Pausen visas i loggen som en varvmarkering. För att återuppta mätningen trycker du på [Start Stop] igen.

12.6.1 Registrera banor

Beroende på träningsläget du har valt kan du med Suunto Ambit registrera diverse information under träningen.

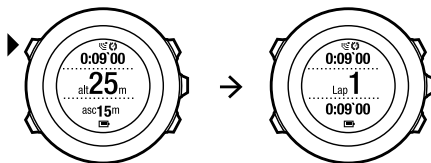
Om du använder GPS när du registrerar en logg kommer Suunto Ambit även att registrera din bana, som du sedan kan se i Movescount. När du registrerar banan visas registreringsikonen och GPS-ikonen på skärmens övre del.

12.6.2 Göra varv

Under träningen kan du göra varv antingen manuellt eller automatiskt genom att ställa in autovarvintervallen i Movescount. När du gör varv automatiskt registrerar Suunto Ambit varven utifrån den sträcka du har angett i Movescount. Vill du göra varv manuellt trycker du på [Back Lap] under träningen.

Suunto Ambit ger dig följande information:

- översta raden: deltid (tiden från att loggen startats)
- mittenraden: antalet varv
- nedersta raden: varvtid



OBS: *Träningsssammanfattningen visar alltid minst ett varv, träningen från start till mål. Varven du har gjort under träningen visas som ytterligare varv.*

12.6.3 Registrera höjden

Suunto Ambit lagrar alla dina förflyttningar i höjdlid mellan start- och stopptidpunkterna i loggen. Om du ägnar dig åt en aktivitet där du förflyttar dig i höjdlid kan du registrera höjdändringarna och se de lagrade uppgifterna senare. Du kan även göra varv under registreringen. Varven lagras i enhetens

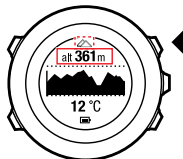
minne och du kan få åtkomst till dem i Movescount. Du kan se varvtypen, varvantalet, deltiden och distansen.

Så här registrerar du höjden:

1. Se till att profilen **Höjdmätare** är aktiverad.
2. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
3. Bläddra till **TRÄNING** genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock] och välj med knappen [Next].
4. Bläddra till träningslägen genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock] och välj önskat läge genom att trycka på [Next].
5. Vänta tills enheten hittar puls- och/eller GPS-signalen eller tryck på [Start Stop] för att välja **Senare**. Enheten fortsätter att söka efter pulsen/GPS-signalen. Tryck på [Start Stop] för att starta loggregistreringen.

 **TIPS:** Gör ett anpassat läge utan puls i Movescount för att registrera övningar utan puls.

1.– 2.



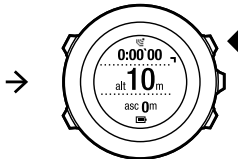
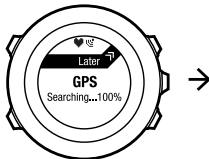
3.



4.



5.



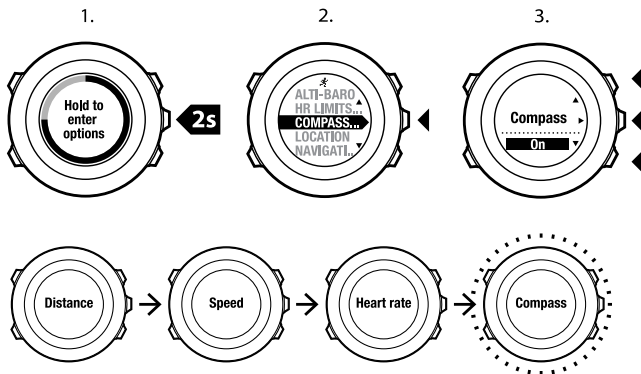
12.6.4 Använda kompassen under träningen

Du kan aktivera kompassen under din träning och lägga till den till ett anpassat träningsläge

Så här använder du kompassen under träningen:

1. Håll ned knappen [Next] under registrering av träningen för att öppna alternativmenyn.
2. Bläddra till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj genom att trycka på [Next].
3. Bläddra till **kompass AV** med [Light Lock] och välj genom att trycka på [Next].
4. Tryck på [Start Stop] eller [Light Lock] för att ändra kompassen till **På** och bekräfta med [Next].

Kompassen visas som den sista displayen i anpassat träningsläge.



För att stänga av kompassen går du tillbaka till alternativmenyn och ställer in kompass av.

12.6.5 Använda intervallklocka

Du kan lägga till en intervallklocka till varje anpassat träningsläge på Movescount. För att lägga till intervallklockan till ett anpassningsläge går du till avsnittet **GEAR** i din profil och väljer **Anpassning**. Nästa gång du ansluter ditt Suunto Ambit Movescount-konto synkroniseras intervallklockan till enheten. Du kan ange följande information i intervallklockan:

- intervalltyper (**HÖG** och **LÅG** intervall)

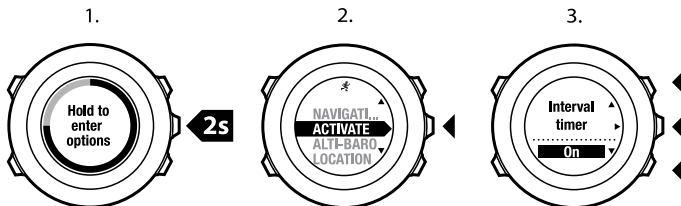
- varaktigheten och avståndet för båda intervalltyperna
- antalet gånger som intervallen upprepas

 **OBS:** Om du inte anger antalet repetitioner för intervallerna i Movescount fortsätter intervallklockan tills den når 99 upprepningar.

För att aktivera/avaktivera intervallklockan:

1. När du befinner dig i anpassat träningsläge håller du inne knappen [Next] för att öppna alternativmenyn.
2. Bläddra till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj genom att trycka på [Next].
3. Bläddra till **Intervall** genom att använda [Start Stop] och välj med [Next].
4. Tryck på [Start Stop] eller [Light Lock] för att ändra intervallklockan till **På/Av** och bekräfta med [Next].

När intervallklockan är aktiverad visas intervallikonen längst upp på din display.



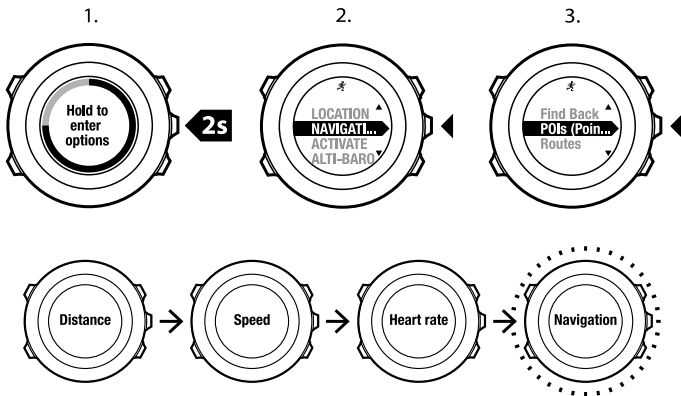
12.6.6 Att navigera under träningen

Du kan under din träning navigera runt en rutt eller till en intressepunkt (POI).

Så här navigerar du under träning:

1. Håll ned knappen [Next] under registrering av träningen för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **NAVIGERING**.
3. Tryck på [Next] för att välja **POI (Intressepunkter)** eller bläddra till **Rutter** med [Light Lock] och välj med [Next].

Navigeringsguiden visas som den sista skärmen i anpassat träningsläge.



Så här inaktiverar du navigering:

1. Håll ned [Next] för att öppna alternativmenyn.

2. Tryck på [Next] för att välja **NAVIGERING**.
3. Bläddra till **Avsluta navigering** genom att använda [Start Stop] och bekräfta med [Next].

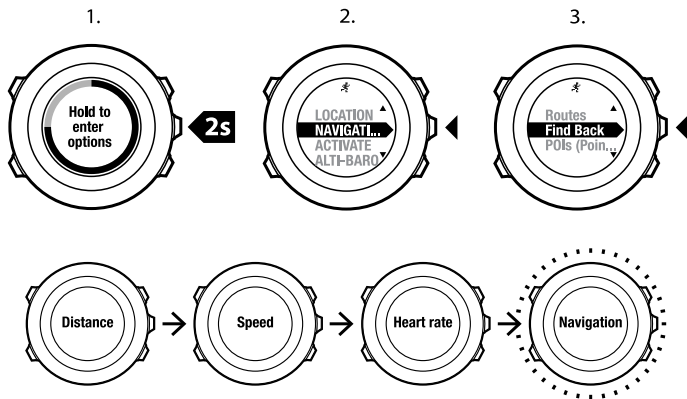
12.6.7 Hitta tillbaka under träningen

Suunto Ambit sparar automatiskt träningens startpunkt, om du använder GPS. Under träningen guidar Suunto Ambit dig tillbaka till startpunkten (eller den plats där där GPS-fixen upprättades) med funktionen **Tillbaka till start**.

Så här hittar du tillbaka till startpunkten under träningen:

1. Håll ned knappen [Next] under registrering av träningen för att öppna alternativmenyn.
2. Tryck på [Next] för att välja **NAVIGERING**.
3. Bläddra till **Tillbaka till start** genom att använda [Start Stop] och välj med knappen [Next].

Navigeringsguiden visas som den sista skärmen i anpassat träningsläge.



12.6.8 Autopaus

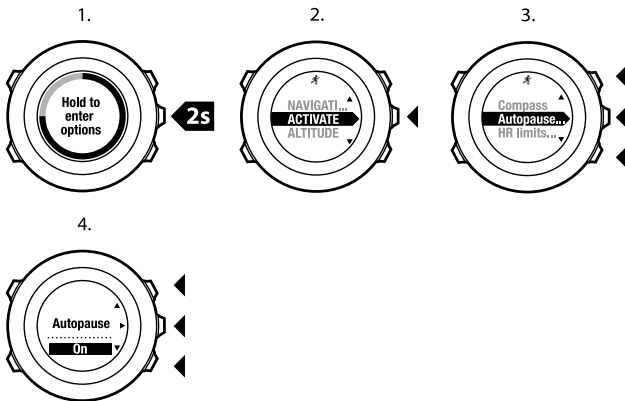
Med autopaus pausas registreringen av din träning när hastigheten är lägre än 2 km/h. När hastigheten ökar till mer än 2 km/h fortsätter registreringen automatiskt.

Du kan ändra autopaus till på/av för varje sportläge i Movescount. Alternativt kan du aktivera autopaus under träningen.

 **OBS:** Autopaus är inte tillgängligt i läget *Inomhussimning*.

Ändra autopaus till på/av under träning:

1. När du befinner dig i ett sportläge håller du inne knappen [Next] för att öppna alternativmenyn.
2. Bläddra till **AKTIVERA** med [Light Lock] och välj med [Next].
3. Bläddra till **Autopaus** med [Start Stop] och välj med [Next].
4. Tryck på [Start Stop] eller [Light Lock] för att ändra autopaus till **På/Av** och bekräfta med [Next].

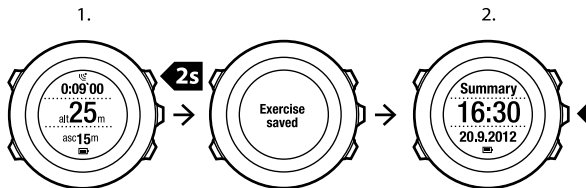


12.7 Titta på loggboken efter träningen

Du kan se en sammanfattning av träningen efter du har avslutat registreringen.

Så här avslutar du registreringen och ser den sammanfattande informationen:

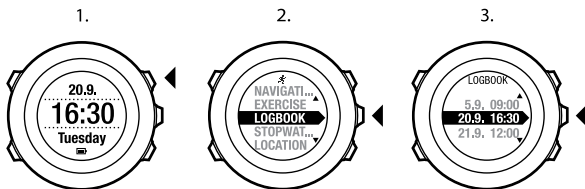
1. Håll ned [Start Stop] för att avsluta och spara träningen.
Alternativt kan du trycka på [Start Stop] för att pausa registreringen. När du har pausat loggen kan du bekräfta avslutningen genom att trycka på [Back Lap] eller fortsätta registreringen genom att trycka på [Light Lock]. När träningen är avslutad sparar du loggen genom att trycka på [Start Stop]. Om du inte vill spara loggen trycker du på [Light Lock].
2. Tryck på [Next] för att visa sammanfattningen av din träning.



Du kan även visa sammanfattningar av alla sparade träningar i loggboken. Träningar visas i loggboken efter tid med den senaste träningen först. Loggboken kan spara ungefär 15 timmar träning med 1 sekunds GPS-fix och intervall för datainsamling.

Så här visar du sammanfattningen av din träning i loggboken:

1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Bläddra till **LOGGBOK** genom att använda [Light Lock] och öppna genom att trycka på [Next]. Din aktuella återhämtningstid visas.
3. Bläddra igenom träningsloggar genom att använda [Start Stop] eller [Light Lock] och väljlogg med [Next].
4. Titta igenom loggens sammanfattning med [Next].



12.7.1 Efter träning med pulsbalte

När du använder ett pulsbalte under träning omfattar sammanfattningen följande information:

- starttid och datum för loggen
- tid (varaktighet)
- antal varv
- distans (träning med GPS)
- uppstigning
- genomsnittlig hastighet (träning med GPS)
- nedstigning
- maxpuls
- genomsnittspuls
- kaloriförbrukning
- Peak Training Effect
- återhämtningstid

 **TIPS:** Mer detaljerad information finns i Movescount.

12.7.2 Efter träning utan pulsbälte

När du tränar utan pulsbälte omfattar sammanfattningen följande information:

- starttid och datum för loggen
- tid (varaktighet)
- antal varv
- distans (träning med GPS)
- uppstigning
- genomsnittlig hastighet (träning med GPS)
- nedstigning

12.7.3 Återhämtningstid

Suunto Ambit visar alltid din ackumulerade återhämtningstid från alla sparade träningar. Återhämtningstiden visar hur lång tid det tar innan du återhämtat dig helt och är redo att träna med full intensitet. Enheten uppdaterar i realtid hur din återhämtningstid minskar eller ökar.

Så här visar du din aktuella återhämtningstid:

1. Tryck på [Start Stop] för att gå till startmenyn.
2. Bläddra till **ÅTERHÄMTNINGSTID** genom att använda [Light Lock] och välj med [Next].
3. Återhämtningstiden visas på skärmen.

1.



2.

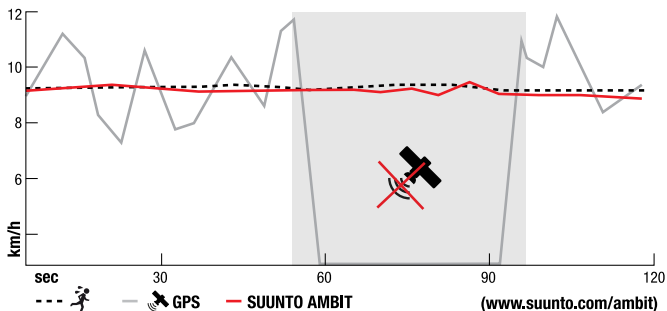


3.

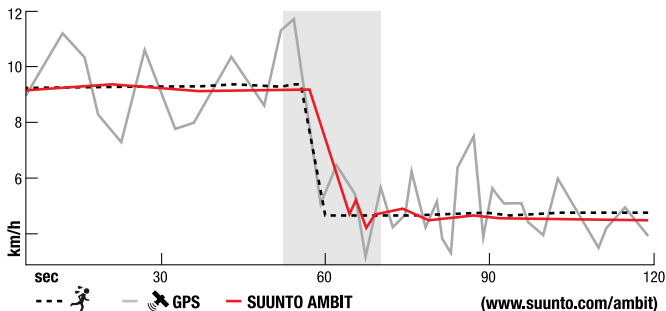


13 FUSED SPEED

FusedSpeed™ är en unik kombination av värden från GPS och handledsaccelerationssensorn för att på ett mer exakt sätt mäta din löphastighet. GPS-signalen anpassas och filtreras efter handledsaccelerationen, och ger mer exakta värden vid stabila löphastigheter och snabbare reaktioner vid hastighetsförändringar.



Du kommer att ha mest nytta av FusedSpeed™ när du behöver mycket reaktiva hastighetsvärden under träning, t.ex. vid löpning på ojämn terräng eller under intervallträning. Om du tillfälligt tappar GPS-signalen, t.ex. för att byggnader blockerar signalen, kan Suunto Ambit fortsätta att visa korrekta hastighetsvärden med hjälp av den GPS-kalibrerade accelerometern.



OBS: *FusedSpeedTM är avsedd för löpning och liknande typer av aktiviteter.*

TIPS: *Du får de mest exakta värdena med FusedSpeedTM genom att kasta en snabb blick på enheten vid behov. Exaktheten minskar om du håller enheten framför dig utan att förflytta den.*

FusedSpeedTM aktiveras automatiskt med följande träningslägen:

- terränglöpning
- triathlon
- löpning
- fotboll
- orientering
- multisport

- innebandy
- amerikansk fotboll

Övriga träningslägen använder grundläggande GPS-hastighetsdata.

Ett exempel på hur funktionen används: Löpning och cykling med FusedSpeed™

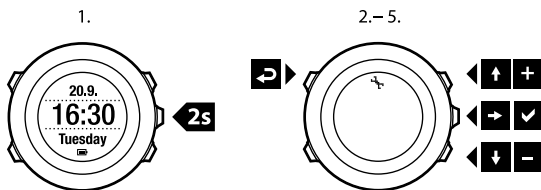
När du går över från löpning till cykling känner FusedSpeed™ av att handledsaccelerationen inte ger några giltiga hastighetsvärden. Enheten inaktiverar automatiskt FusedSpeed™ och ger enbart GPS-baserad hastighetsdata för cykling. När du går över till löpning efter cyklingen kommer FusedSpeed™ automatiskt att aktiveras.

 **OBS:** FusedSpeed™ fungerar endast korrekt om samma träningsläge används när man växlar mellan aktiviteterna.

14 ÄNDRA INSTÄLLNINGAR

Så här öppnar och ändrar du inställningarna:

1. Håll ned [Next] för att gå till alternativmenyn.
2. Bläddra igenom menyn med [Start Stop] och [Light Lock].
3. Tryck på [Next] för att öppna en inställning.
4. Tryck på [Start Stop] och [Light Lock] för att ändra inställningsvärdena.
5. Tryck på [Back Lap] för att återgå till föregående vy i inställningarna eller håll ned [Next] för att avsluta.



Du kan komma åt följande alternativ:

PERSONLIGA inställningar

- **Vikt**
- **Maxpuls**

NAVIGERING

- **POI (Intressepunkter)**
- **Rutter**

ALLMÄNNA inställningar

Format

- **Enhetssystem:**

- **Metriskt**
 - **Brittisk standard**
 - **Avancerad:** Du kan skräddarsy en blandning av brittiska och metrisk inställningar enligt eget önskemål i Movescount.
 - **Positionsformat:**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG)**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finnish (KKJ)**
 - **Irish (IG)**
 - **Swedish (RT90)**
 - **Swiss (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**
 - **UTM NAD27 Conus**
 - **UTM NAD83**
 - **Tidsformat:** 12 h eller 24 h
 - **Datumformat:** dd.mm.åå, mm/dd/åå
- Tid/datum**
- **GPS timekeeping:** på eller av
 - **Dubbel tidv.:** timmar och minuter
 - **Alarm:** på/av, timmar och minuter
 - **Tid:** timmar och minuter
 - **Datum:** år, månad, dag

Ljud/skärm

- **Invertera skärm:** inverterar skärmen
- **Ljud:**
 - **Alla på:** knappljud och systemljud är aktiverat
 - **Knapptryckning av:** enbart systemljud är aktiverat
 - **Alla av:** allt ljud är av



OBS: Alarmet kommer att ljuda även när allt ljud är av.

- **Bakgrundsbelysning**

Läge:

- **Normal:** Bakgrundsbelysningen slås på i några sekunder när du trycker på [Light Lock] och när alarmet ljuder.
- **Av:** Bakgrundsbelysningen slås inte på när man trycker på en knapp eller när alarmet ljuder.
- **Natt:** Bakgrundsbelysningen slås på i några sekunder när du trycker på valfri knapp och när alarmet ljuder. Batteriets livslängd förkortas betydligt när läget **Natt** används.
- **Avbrytare:** Bakgrundsbelysningen slås på när du trycker på [Light Lock]. Den fortsätter att lysa tills du trycker på [Light Lock] igen.

Ljusstyrka: Ändra bakgrundsbelysningens ljusstyrka (i procent).

- **Skärmens kontrast:** Ändra skärmens kontrast (i procent).

Kompass

- **Kalibrering:** Starta kompasskalibrering
- **Missvisning:** Ställ in missvisningsvärdet för kompassen

Karta

- **Inriktning**

- **Framåt upp:** Visar den inzoomade kartan med riktning uppåt.
- **Norr upp:** Visar den inzoomade kartan med riktning mot norr.

Inställningar för **HÖJD-BARO**

- **Profil:** höjdmätare, barometer, automatisk
- **Referens:** höjd, havsnivå

Inställningar för att **PARA IHOP**

- **Bike POD:** Para ihop en Bike POD
- **Pulsbälte:** Para ihop ett pulsbälte.
- **Cadence POD:** Para ihop en Cadence POD

14.1 Servicemeny

Gå till servicemenyn genom att hålla [Back Lap] och [Start Stop] intryckta samtidigt tills enheten öppnar servicemenyn.



Servicemenyn inkluderar följande funktioner:

- **INFO:**
 - **Lufttryck:** visar det aktuella absoluta lufttrycket och temperaturen.
 - **Version:** visar den aktuella programvaru- och maskinvaruversionen för Suunto Ambit.

- **TEST:**
 - **LCD test:** du kan kontrollera att LCD:n fungerar ordentligt.
- **ACTION:**
 - **GPS reset:** du kan återställa GPS:en.

 **OBS:** När du återställer GPS:en återställs GPS-data, värden för kompasskalibreringen, höjd/baro-diagram och återhämtningstid. Loggregistreringarna kommer däremot inte att tas bort.

 **OBS:** Innehållet i servicemenyn kan ändras utan meddelande under uppdateringarna.

 **OBS:** Enheten växlar till energisparläge när den inte har använts på 30 minuter. Enheten återaktiveras vid rörelse.

Återställa GPS

Om GPS:en inte fungerar ordentligt kan du återställa den i servicemenyn. Så här återställer du GPS:en:

1. I servicemenyn bläddrar du till **ACTION** genom att använda [Light Lock] och öppnar alternativet genom att trycka på [Next].
2. Tryck på [Light Lock] för att bläddra till **GPS reset** och öppna alternativet med [Next].
3. Tryck på [Start Stop] för att bekräfta GPS-återställningen eller på [Light Lock] för att avbryta.

14.2 Byta språk

Standardspråket i din Suunto Ambit är engelska. Ändra språk genom att ansluta enheten till din dator och hämta ytterligare språk från Movescount. De språk som är tillgängliga är engelska, franska, spanska, tyska, finska, svenska, italienska, portugisiska och nederländska.

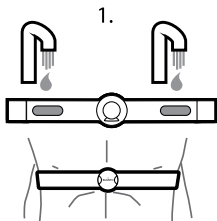
15 PARA IHOP POD/PULSBÄLTE

Para ihop Suunto Ambit med valfri Suunto POD (Bike POD, pulsbälte eller Cadence POD) och ANT+ POD för att få ytterligare information om hastighet, sträcka och kadens under träningen. Du kan para ihop upp till fyra olika POD-mätare (en av varje typ). Om du parar ihop fler POD-mätare minns Suunto Ambit den POD-mätare som senast parats ihop från varje typ.

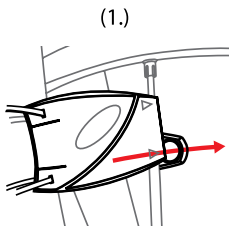
Pulsbältet och/eller POD:en som inkluderas i Suunto Ambit-paketet har redan parats ihop. Du behöver bara göra hopparning om du vill använda ett nytt pulsbälte eller en POD med enheten.

Så här parar du ihop en POD/ett pulsbälte:

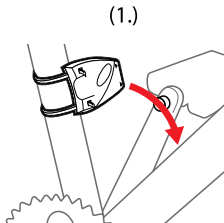
1. Aktivera POD:en/pulsbältet:
 - Pulsbälte: Fukta kontaktytorna och sätt på dig bältet.
 - Bike POD: Roterä däckat med installerad Bike POD.
 - Cadence POD: Roterä cykelpedalen med installerad Cadence POD.
 - Foot POD: luta din Foot POD 90 grader.
2. Håll ned [Next] för att gå till alternativmenyn.
3. Bläddra till **PARA IHOP** med [Light Lock] och öppna genom att trycka på [Next].
4. Bläddra igenom tillbehörsalternativen **Bike POD, pulsbälte, Foot POD** och **Cadence POD** med [Start Stop] och [Light Lock].
5. Tryck på [Next] för att välja en POD eller ett pulsbälte och börja para ihop.
6. Håll Suunto Ambit nära din POD/bältet (<30 cm) och vänta på att enheten meddelar att POD:en/bältet har parats ihop.
Om inte hopparningen lyckas trycker du på [Start Stop] för att testa igen eller på [Light Lock] för att återgå till inställningen hopparning.



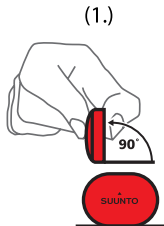
SUUNTO COMFORT BELT



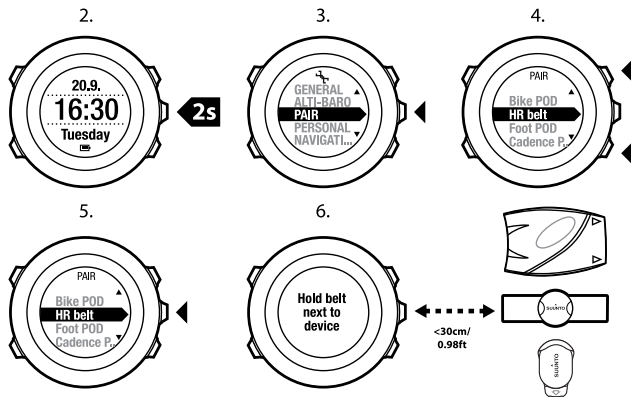
SUUNTO BIKE POD



SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



 **TIPS:** Du kan också aktivera pulsältet genom att fukta det och trycka på de två elektrodkontaktyterna.

Felsökning: Hopparning med pulsältet misslyckas

Om hopparning med pulsältet misslyckas kan du prova följande:

- Kontrollera att bandet är anslutet till modulen.
- Kontrollera att du bär pulsältet på rätt sätt (se *avsnitt 12.4 Sätta på pulsältet på sidan 69*).
- Kontrollera att pulsältets elektrodkontaktytor är fuktade.

15.1 Kalibrera POD-mätare

Du kan använda din Suunto Ambit för att kalibrera Suunto Foot POD Mini för korrekt hastighets- och avståndsmätning. Utför kalibreringen på en exakt uppmätt sträcka, t.ex. på en 400-meters löparbana.

Kalibrera Suunto Foot POD Mini med Suunto Ambit:

1. Fäst Suunto Foot POD Mini på din sko. För mer information läs i snabbguiden för Suunto Foot POD Mini.
2. Välj ett anpassningsläge (till exempel **Löpning**) i startmenyn.
3. Börja springa i din vanliga hastighet. När du passerar startlinjen, trycker du på [Start Stop] för att starta inspelningen.
4. Spring en sträcka på 800–1000 meter i din vanliga hastighet (till exempel två rundor på 400-meters löparbana).
5. Tryck på [Start Stop] när du når mållinjen för att pausa inspelningen.
6. Tryck på [Back Lap] för att stoppa inspelningen. När träningen är avslutad sparar du loggen genom att trycka på [Start Stop]. Om du inte vill spara loggen trycker du på [Light Lock].
Bläddra igenom sammanfattningsvyerna med [Next] tills du kommer till avståndssammanfattningen. Anpassa sträckan som visas på din display till sträckan som du sprang med [Start Stop] och [Light Lock]. Bekräfta med [Next].
7. Bekräfta POD-kalibreringen genom att trycka på [Start Stop]. Din Foot POD Mini har nu kalibrerats.

 **OBS:** Om anslutningen till din Foot POD Mini var ostabil under kalibreringen kanske du inte kan justera sträckan i avståndssammanfattningen. Kontrollera att din Foot POD Mini är fäst ordentligt enligt instruktionerna och försök igen.

Vill du kalibrera Suunto Bike POD i Movescount ställer du in cykelhulets omkrets i Movescount. Movescount beräknar en kalibreringsfaktor. Standardkalibreringsfaktorn är 1,0 och motsvarar en terrängcykels 26 tums hjul.

16 IKONER

De följande ikonerna visas t.ex. i Suunto Ambit:



barometer



höjdmätare



tidtagarur



inställningar



GPS signalstyrka



para ihop



puls



träningssläge



alarm



Intervallklocka



knapplås



batteri



aktuell skärm



knappindikatorer



upp/öka



nästa/bekräfta



ned/minska

POI-ikoner

Följande POI-ikoner finns tillgängliga i Suunto Ambit:



byggnad/hem



bil/parkering



campa/camping



mat/restaurang/café



logi/vandrarhem/hotell



vatten/flod/sjö/kust



berg/kulle/dal/klippa



skog



väggorsning



sikt



börja



sluta



geocache



riktmärke



väg/stig



sten



äng



grotta

17 TERMINOLOGI

Autovarv	Med funktionen AUTOVARV kan du ange varvlängd istället för varvtid.
Format	Sättet på vilket GPS-mottagarens position kommer att visas på handleden. Visas vanligtvis som latitud/longitud i grader och minuter, med alternativ för grader, minuter och sekunder, endast grader, eller en av flera olika rutnätsformat.
FusedSpeed™	FusedSpeed™ är en unik kombination av värden GPS och accelerationssensorn för att få fram ett mer exakt värde på löphastigheten. GPS-signalen anpassas och filtreras efter accelerationen, och ger mer exakta värden vid stabila löphastigheter och snabbare reaktioner vid hastighetsförändringar. FusedSpeed™ är avsedd för löpning och liknande aktiviteter.
Rutnät	Ett rutnätssystem är en uppsättning linjer som skär varandra vid korrekta vinklar på en karta. Med rutnätssystem kan du hitta eller rapportera om en specifik punkt på kartan.
Pulsgränser	Gå till Movescount för att specificera dina övre och nedre pulsgränser. Överför inställningarna till enheten.

Varvtid	Varaktigheten för aktuellt varv. När du gör ett nytt varv startar varaktigheten om och enheten börjar räkna en ny varvtid. När du gör ett varv under träningen kommer ett varv att dyka upp i fönstret på displayen med t.ex. varvnummer "1", "2"...
Navigering	Resa till ett givet riktmärke med vetskap om aktuell position i förhållande till riktmärket.
Peak Training Effect	Peak Training Effect (toppträningseffekt) är en parameter som indikerar effekten av ett träningspass på din maximala aerobiska kapacitet ($VO_2\max$). Gå till Movescount för att ställa in att det ska visas under träningen. När du har ställt in att Peak Training Effect ska visas kan du se den beräknade effekten av passet på din maxkapacitet på en skala från 1 till 5, från mindre ansträngning till överansträngning, under träningen. Peak Training Effect fungerar bäst för medel- till högintensitetsträning på en konstant intensitetsnivå. Den passar inte lika bra för att kvantifiera lågintensiva träningstillfällen. Grundläggande uthållighetsträning, oavsett hur långt och uttröttande passet är, kommer att ha en låg Peak Training Effect.
Punkt av intresse (POI)	Positionskoordinater för en särskild plats lagrad i minnet på Suunto Ambit.
Position	Exakta kartkoordinater för en given position.
Rutt	En rutt består av flera riktmärken. Du kan skapa en rutt i Movescount och ladda ner den till Suunto Ambit.

Deltid	Tid från loggstart vid en given punkt under träningen.
Suunto App	Suunto-apparna kan skapas i Movescount för att lägga till nya funktioner till Suunto Ambit. Du kan lägga till Suunto-appar för att anpassa träningslägen på Movescount och synkronisera dem till din enhet.
Suunto App Designer	Suunto App Designer är ett grafiskt verktyg som är lätt att använda och ger alla möjligheten att skapa nya funktioner. Det krävs att du är registrerad på Movescount. Du hittar Suunto App Designer på Movescount.
Suunto App Zone	Du hittar aktuella Suunto-appar på Suunto App Zone på Movescount. Du kan bläddra igenom Suunto App Zone utan att registrera dig på Movescount.
Bana	Banan är vägen som användaren tar.
Riktmärke	Positionskoordinater för en punkt i rutten. En rutt består av flera riktmärken.

18 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Hantera enheten varsamt. Undvik att stöta till den eller tappa den.

Under normala omständigheter behövs ingen service på enheten. Efter användning ska du skölja den i rent vatten. Använd mild tvål och rengör försiktigt höljet med en mjuk och fuktig trasa eller sämskskinn.

Vill du ha ytterligare information om skötsel och underhåll av enheten finns omfattande supportmaterial, inklusive Frågor och Svar och instruktionsvideofilmer, tillgängligt på www.suunto.com. Där kan du också ställa frågor direkt till Suunto Contact Center eller få instruktioner om hur du får produkten reparerad av en auktoriserad Suunto Service-leverantör. Försök inte att reparera enheten på egen hand.

Du kan även kontakta Suunto Contact Center på telefonnumret som finns angivet på sista sidan av det här dokumentet. Suuntos kvalificerade kundsupportpersonal kommer att hjälpa dig och vid behov felsöka produkten under samtalet.

Använd endast originaltillbehör från Suunto. Skador orsakade av andra tillbehör än originaltillbehören omfattas inte av garantin.



TIPS: Kom ihåg att registrera Suunto Ambit i MySuunto på www.suunto.com/register för att få personlig support efter dina behov.

18.1 Vattenbeständighet

Suunto Ambit är vattenbeständig. Vattenbeständigheten har testats för 100 m enligt standarden ISO 2281 (www.iso.ch). Det betyder att du kan använda

Suunto Ambit vid simning, men den ska inte användas vid någon form av dykning.

 **OBS:** Vattenbeständighet motsvarar inte funktionellt driftsdjup. Markeringen för vattenbeständighet syftar på statiskt lufttryck/vattentäthet för att klara regnskurar, bad, simning, dykning från poolkanten och snorkling.

För att bibehålla vattenbeständigheten rekommenderas det att:

- aldrig trycka på knapparna under vatten
- aldrig använda enheten för annat än avsedd användning.
- låta en av Suunto-auktoriserad verkstad, återförsäljare eller distributör utföra eventuella reparationer.
- rengöra enheten från smuts och sand.
- aldrig försöka öppna boetten själv.
- undvika att utsätta enheten för hastigt skiftande luft- och vattentemperaturer.
- alltid rengöra enheten med rent vatten om den utsätts för saltvatten.
- aldrig utsätta knapparna för direkt vattentryck.
- aldrig tappa enheten eller utsätta den för stötar.

18.2 Ladda batteriet

Batteritiden efter en laddning beror på hur Suunto Ambit används. Batteritiden varierar mellan 15 och 50 timmar eller mer. Med grundläggande klockfunktioner kan batteriet vara i upp till 30 dagar. Mer information om batteriets livslängd finns i *kapitel 19 Tekniska specifikationer på sidan 113*.

 **OBS:** Låga temperaturer minskar batteritiden efter en laddning.

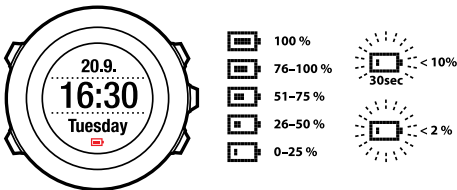
 **OBS:** Kapaciteten hos laddningsbara batterier minskar med tiden.

SV

 **OBS:** I händelse av onormal kapacitetsminskning orsakad av defekt batteri täcker Suunto-garantin byte av batteri i ett år eller för högst 300 laddningstillfällen, beroende på vilket som infaller först.

 **TIPS:** Om enheten får en GPS-fix varje sekund räcker batteriet i minst ~15 timmar. Om enheten endast får GPS-fix var 60 sekund är batteritiden ~50 timmar.

Batteriikonen visar batteriets laddningsnivå. När laddningsnivån är mindre än 10 % blinkar batteriikonen i 30 sekunder. När laddningsnivån är mindre än 2 % blinkar batteriikonen kontinuerligt.

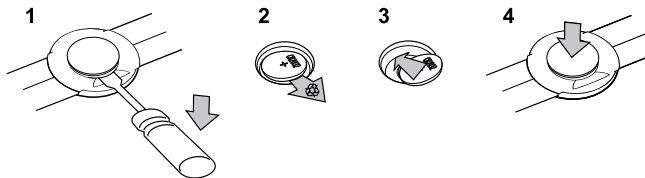


Ladda batteriet genom att ansluta det till din dator med Suunto USB-kabel eller ladda med den USB-kompatibla Suunto-väggsladdaren. Det tar cirka 2–3 timmar att ladda ett urladdat batteri.

 **TIPS:** Gå till Movescount för att ändra GPS-fix och registreringsfrekvens för ett träningsläge för att spara batteritid.

18.3 Byta batteri i pulsbältet

Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:



19 TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Allmänt

- driftstemperatur: -20 °C till +60 °C
 - temperatur vid batteriladdning: 0 °C till +35 °C
 - förvaringstemperatur: -30 °C till +60 °C
 - vikt: ~78 g
 - vattenbeständighet (enhet): 100 m (ISO 2281)
 - vattenbeständighet (pulsbälte): 20 m (ISO 2281)
 - lins: mineralkristallglas
 - energi: laddningsbart litiumjonbatteri
 - batteritid (en laddning):
 - ~15 timmar med 1 sek GPS-fix*
 - ~50 timmar med 60 sek GPS-fix*
 - ~30 dagar i läge **ALTI (HÖJD)/BARO/COMPASS (KOMPASS)** (utan GPS)
- *GPS-spårningsläge med nytt batteri i +20 °C.

Minne

- riktmärken: max. 100

Radiomottagare

- Suunto ANT och ANT+TM-kompatibel, kommunikationsfrekvens 2,465 GHz med moduleringsmetod GFSK
- omfång: ~2 m



Barometer

- visningsintervall: 950..0,1060 hPa/28,34..0,310,30 inHg
- upplösning: 1 hPa/0,01 inHg

Höjdmätare

- visningsintervall: -500 m...9 000 m
- upplösning: 1 m

Termometer

- visningsintervall: -20 °C till +60 °C
- upplösning: 1 °C

Tidtagarur

- upplösning: 1 s till 9:59'59, därefter 1 min

Kompass

- upplösning: 1 grader/18 tusendels tum

GPS

- teknik: SiRF star IV
- upplösning: 1 m

19.1 Varumärke

Suunto Ambit, dess logotyper och andra Suunto-varumärken och deras namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

19.2 CE

Suunto Oy förklarar härmed att denna handledsdator uppfyller de grundläggande kraven och övriga tillämpliga bestämmelser i Direktiv 1999/5/EG.

19.3 Copyright

Copyright © 2013 Suunto Oy. Med ensamrätt. Suunto, Suuntos produktnamn, deras logotyper samt andra Suunto-varumärken och -namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Detta dokument och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är enbart avsett att användas av kunder i avsikt att få kunskap och information om hur Suunto-produkterna fungerar. Innehållet får inte användas eller spridas för något annat ändamål och/eller på något annat sätt förmedlas, tillkännages eller reproduceras utan föregående skriftligt tillstånd från Suunto Oy. Vi har varit mycket noggranna med att säkerställa att informationen i detta dokument är både uttömmande och korrekt, men vi lämnar inte någon garanti för riktigheten, varken uttryckligen eller underförstått. Innehållet i detta dokument kan komma att ändras när som helst utan föregående meddelande. Den senaste versionen av dokumentet kan hämtas på www.suunto.com.

19.4 Patentmeddelande

Den här produkten skyddas av patentansökningarna och tillhörande nationella rättigheter: 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 eller 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127,

(pulsbälte: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731).
Ytterligare patentansökningar har lämnats in.

19.5 Garanti

SUUNTOS BEGRÄNSADE GARANTI

Suunto garanterar att Suunto eller ett av Suuntos auktoriserade serviceställen (hädanefter kallat serviceställe) under garantiperioden efter eget gottfinnande kommer att avhjälpa fel i material eller utförande utan kostnad antingen genom att a) reparera produkten, eller b) ersätta produkten, eller c) återbetala produkten i enlighet med villkoren i den här begränsade garantin. Den här begränsade garantin är endast giltig och verkställbar i det land där du har köpt produkten, såvida inte landets lagar anger något annat.

Garantiperiod

Garantiperioden börjar löpa det datum den ursprungliga slutanvändaren köper produkten. Garantiperioden för displayenheter är två (2) år. Garantiperioden är ett (1) år för tillbehör inklusive men inte begränsat till POD-mätare och pulsbälten, samt alla konsumtionsvaror.

Kapaciteten hos laddningsbara batterier minskar med tiden. I händelse av onormal kapacitetsminskning orsakad av defekt batteri täcker Suunto-garantin byte av batteri i ett år eller för högst 300 laddningstillfällen, beroende på vilket som infaller först.

Undantag och begränsningar

Den begränsade garantin omfattar inte:

1. a) normalt slitage, b) defekter orsakade av vårdslös hantering, eller c) defekter eller skador orsakade av missbruk som strider mot avsedd eller rekommenderad användning;
2. bruksanvisningar eller produkter från tredje part,
3. defekter eller påstådda defekter orsakade av att produkten har använts med produkter, tillbehör, program och/eller tjänster som inte har tillverkats eller tillhandahållits av Suunto;

Den begränsade garantin är inte verkställbar om produkten:

1. har öppnats utöver avsett ändamål;
2. har reparerats med reservdelar som inte är godkända; modifierats eller reparerats av oauktoriserade serviceställen;
3. serienummer har tagits bort, ändrats eller gjorts oläsligt på något sätt, som fastställts av Suunto efter eget godtycke;
4. har utsatts för kemikalier, inklusive men inte begränsat till myggmedel.

Suunto garanterar inte oavbruten eller felfri funktion hos produkten, eller att produkten kommer att fungera tillsammans med maskinvara eller programvara som tillhandahålls av tredje part.

Tillgång till Suuntos garantiservice

Du måste ha ett kvitto för att få tillgång till Suuntos garantiservice. Besök www.suunto.com/support för instruktioner om hur du får garantiservice. Om du har några frågor eller funderingar finns omfattande supportmaterial tillgängligt där, eller kan du ställa en fråga direkt till Suunto Contact Center. Du kan även kontakta Suunto Contact Center på telefonnumret som finns angivet på sista sidan av det här dokumentet. Suuntos kvalificerade

kundsupportpersonal kommer att hjälpa dig och vid behov felsöka produkten under samtalet.

Ansvarsbegränsning

Med undantag av vad som följer av tvingande gällande lag är den här begränsade garantin din enda och exklusiva gottgörelse och gäller i stället för alla andra garantier, uttryckliga eller underförstådda. Suunto ska inte hållas ansvarigt för särskilda skador, oförutsedda eller indirekta skador eller följdskador, inklusive men utan begränsning till förlust av förväntade fördelar, förlust av data, oförmögenhet att använda produkten, kapitalkostnad, kostnad för eventuell ersättningsutrustning eller -anläggning, anspråk från tredje part, skada på egendom till följd av inköp eller användning av produkten eller genom garantibrott, avtalsbrott, försumlighet, åtalbar handling eller någon annan juridisk eller sedvanerättslig teori, även om Suunto kände till sannolikheten för sådana skador. Suunto ska inte hållas ansvarigt för förseningar vid utförandet av garantiservice.

Register

A

- alarm, 23
- anpassa, 14
- anpassade lägen, 16
- ansluta till, 14
- autopaus, 82
- återhämtningstid, 86
- återställa GPS, 95

B

- bakgrundsbelysning, 11
- batteri
 - ladda, 110
- börja träna, 71

D

- dubbel tidvisning, 22

E

- efter träningen, 83, 85–86
 - med pulsbälte, 85
 - utan pulsbälte, 86

F

- felsökning
 - pulssignal, 69
- FusedSpeed, 88

G

- GPS, 27
 - felsökning, 28
 - återställa, 95
- GPS timekeeping, 24

H

- hitta tillbaka, 81
- Höjd & baro-läget
 - profiler, 51
 - referensvärden, 52
 - registrera höjden, 74
- Höjd & Baro-läget, 48
 - felaktiga avläsningar, 50
 - korrekta avläsningar, 49
 - Profilen automatisk, 55
 - Profilen barometer, 53
 - Profilen höjdmätare, 53

- profiler, 51
- referensvärden, 51
- höjdreferensvärde, 52

I

- ikoner, 102
- inställningar, 91
 - alarm, 23
 - datum, 21
 - dubbel tidvisning, 22
 - GPS timekeeping, 24
 - tiden, 20–21

- Intervallklocka, 78
- invertera skärmen, 17

J

- justera skärmens kontrast, 18

K

- kalibrera
 - Foot POD Mini, 100
 - kompass, 57
 - Suunto Bike POD, 100
- knappar, 10
- knappplås, 11
- kompass, 57
 - kalibrera, 57
 - missvisningsvärde, 59

- under träningen, 77

L

- ladda batteriet, 13
- loggbok, 83
- lufttryck vid havsnivå, 52

M

- Movescount, 14
 - Suunto App, 17
 - Suunto App Designer, 17
 - Suunto App Zone, 17

N

- navigera
 - felsökning, 28
 - hitta tillbaka, 81
 - POI (Intressepunkt), 36
 - rutt, 41
 - under träningen, 79

P

- para ihop
 - POD, 97
 - pulsbälte, 97
- plats, 30
- POD
 - para ihop, 97

POI (Intressepunkt)

lägga till aktuell plats, 30

lägga till koordinater manuellt, 33

navigera, 36

ta bort, 38

POI-ikoner, 103

positionsformat, 28

pulsbälte, 68–69

para ihop, 97

R

Registrera banor, 73

registrera höjden, 74

riktmärken, 40–41

rutnät, 28

rukt

lägga till, 40

navigera, 41

ta bort, 47

S

servicemeny, 94

skärmens kontrast, 18

språk, 96

stoppur

aktivera, 61

använda, 62

inaktivera, 61

pausa, 62

varv, 62

återställa, 62

Suunto App, 17

Suunto App Designer, 17

Suunto App Zone, 17

T

tidsinställningar, 20

GPS timekeeping, 24

tidsläget, 20

träningssläge

börja träna, 71

efter träningen, 83

under träningen, 73

Träningssläge

efter träningen, 85–86

träningsslägen, 16, 66

ytterligare alternativ, 67

U

underhåll, 109

under träningen, 73

kompass, 77

navigera, 79

uppdatera, 15

V

varv, 74



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.