

# **SUUNTO AMBIT3 PEAK 2.4**

## **HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

2016-11-30

1 BIZTONSÁG .....	6
2 Első lépések .....	8
2.1 Gombok, menük .....	8
2.2 Beállítás .....	9
2.3 A beállítások megadása .....	12
3 Jellemzők .....	14
3.1 3D távolság .....	14
3.2 Tevékenység követése .....	15
3.3 Alti-Baro (Magasság- és légnyomásmérő) .....	16
3.3.1 Helyes adatok kijelzése .....	17
3.3.2 A tevékenységnek megfelelő profil kiválasztása .....	20
3.3.3 Az <b>Altimeter</b> (Magasságmérő) profil használata .....	22
3.3.4 A <b>Barometer</b> (Légnyomásmérő) profil használata .....	23
3.3.5 Az <b>Automatic</b> (Automatikus) profil használata .....	25
3.4 Automatikus szüneteltetés .....	26
3.5 Automatikus lapozás .....	27
3.6 Backlight (Háttérvilágítás): .....	28
3.7 Gombzár .....	29
3.8 Iránytű .....	31
3.8.1 Az iránytű kalibrálása .....	32
3.8.2 Elhajlás beállítása .....	33
3.8.3 Irány zárolásának beállítása .....	35
3.9 Visszaszámláló .....	37
3.10 Kijelző .....	38
3.10.1 A kijelző kontrasztjának beállítása .....	38
3.10.2 Kijelző színének átváltása .....	39
3.11 Edzés a sport módokkal .....	40


3.11.1 A Suunto Smart Sensor használata .....	40
3.11.2 A Suunto Smart Sensor felhelyezése .....	41
3.11.3 Edzés elkezdése .....	43
3.11.4 Edzés közben .....	44
3.11.5 Útvonalak rögzítése .....	45
3.11.6 Körök létrehozása .....	45
3.11.7 Navigálás edzés közben .....	46
3.11.8 Iránytű használata edzés közben .....	48
3.11.9 Magasság beállítása edzés közben .....	48
3.12 Visszatalálás .....	49
3.13 Firmware frissítés .....	50
3.14 FusedAlti .....	50
3.15 A FusedSpeed .....	52
3.16 Ikonok .....	55
3.17 Gyakoriságmérő .....	58
3.18 Intervallumedzések .....	60
3.19 Adatnapló .....	63
3.20 Szabad memória kijelzése .....	66
3.21 Movescount .....	67
3.22 Movescount mobilalkalmazás .....	69
3.22.1 Második kijelző mobiltelefonon .....	71
3.22.2 Szinkronizálás a mobilalkalmazással .....	71
3.23 Multisport-edzés .....	73
3.23.1 Sportolási módok manuális váltása .....	74
3.23.2 Multisport mód használata .....	75
3.24 GPS navigáció .....	75
3.24.1 GPS-jel vétele .....	76
3.24.2 GPS-fokhálózatok és helyzetformátumok .....	77


3.24.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság .....	79
3.25 Értésítések .....	79
3.26 POD-ok és pulzusmérő érzékelők .....	81
3.26.1 POD-ok és pulzusmérők társítása .....	81
3.26.2 Foot POD használata .....	83
3.26.3 Teljesítménymérő POD-ok és a meredekség kalibrálása .....	85
3.27 Tájékozódási pontok .....	87
3.27.1 Hely ellenőrzése .....	90
3.27.2 Hely hozzáadása tájékozódási pontként .....	91
3.27.3 Tájékozódási pont törlése .....	92
3.28 Regenerálódás .....	93
3.28.1 Regenerálódási idő .....	93
3.28.2 Regenerálódási állapot .....	95
3.29 Útvonalak .....	100
3.29.1 Navigálás adott útvonalon .....	101
3.29.2 Navigálás közben .....	106
3.30 Futási teljesítményszint .....	109
3.31 Szolgáltatás menü .....	113
3.32 Gyorsgombok .....	115
3.33 Sport módok .....	116
3.34 Stopperóra .....	117
3.35 Suunto alkalmazások .....	119
3.36 Úszás .....	120
3.36.1 Úszás medencében .....	120
3.36.2 Úszásnemek .....	121
3.36.3 Úszógyakorlatok .....	124
3.36.4 Nyíltvízi úszás .....	125

3.37 Idő .....	126
3.37.1 Ébresztőóra .....	128
3.37.2 Idő szinkronizálása .....	130
3.38 Visszakövetés .....	131
3.39 Edzésprogramok .....	132
3.40 Időjárásjelzők .....	134
4 Gondozás és támogatás .....	137
4.1 Kezelési útmutató .....	137
4.2 Vízállóság .....	137
4.3 Az akkumulátor töltése .....	138
4.4 A Smart Sensor elemének cseréje .....	140
4.5 Támogatás .....	140
5 Referencia .....	142
5.1 Műszaki adatok .....	142
5.2 Megfelelőség .....	143
5.2.1 CE .....	143
5.2.2 FCC-megfelelőség .....	143
5.2.3 IC .....	145
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 .....	145
5.3 Védjegy .....	145
5.4 Szabadalmi megjegyzés .....	145
5.5 Nemzetközi Korlátozott Jótállás .....	146
5.6 Szerzői jogok .....	149
<b>Tárgymutató .....</b>	<b>151</b>


# 1 BIZTONSÁG

## A biztonsági óvintézkedések típusai


 **FIGYELEM:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.


 **VIGYÁZAT:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** – fontos információ kiemelésére szolgál.

 **TIPP:** – extra tippet nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.

## Biztonsági óvintézkedések

 **FIGYELEM:** A TERMÉK, NOHA MEGFELEL AZ IPARI ELŐÍRÁSOKNAK, A BŐRREL ÉRINTKEZVE ALLERGIÁS REAKCIÓT VAGY BŐRIRRITÁCIÓT OKOZHAT. HA EZ BEKÖVETKEZIK, NE HASZNÁLJA TOVÁBB A TERMÉKET, ÉS FORDULJON ORVOSHOZ.

 **FIGYELEM:** EDZÉSPROGRAM KIDOLGOZÁSA ELŐTT MINDIG KERESSE FEL A HÁZIORVOSÁT! A MEGERŐLTETÉS KOMOLY SÉRÜLÉST OKOZHAT.

**▲ FIGYELEM: CSAK SZABADIDŐS HASZNÁLATRA!**

**▲ FIGYELEM: NE BÍZZA MAGÁT KIZÁRÓLAG A GPS VAGY AZ ELEM MŰKÖDÉSÉRE. A BIZTONSÁGA ÉRDEKÉBEN MINDIG HASZNÁLJON TÉRKÉPET VAGY MÁS TARTALÉK ESZKÖZT !**

**▲ VIGYÁZAT: A TERMÉKET NE TISZTÍTSA OLDÓSZERREL, MIVEL EZZEL KÁROSÍTHATJA A FELÜLETÉT.**

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

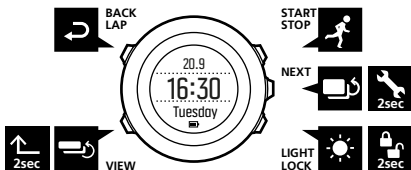
**▲ VIGYÁZAT: A TERMÉKET NE DOBJA KI, HANEM A KÖRNYEZETVÉDELMI SZEMPONTOKNAK MEGFELELŐEN ELEKTRONIKUS HULLADÉKKÉNT KEZELJE.**

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

# 2 ELSŐ LÉPÉSEK

## 2.1 Gombok, menük

A Suunto Ambit3 Peak készüléken öt gomb található, amelyekkel az összes funkciót elérheti.



[Start Stop]:

- megnyomva léphet a start menübe
- edzés vagy stopper szüneteltetése vagy folytatása
- érték növelése vagy felfelé lépés a menüben
- edzés leállításához és mentéséhez tartsa lenyomva

[Next]:


- megnyomva a kijelzést változtatja
- megnyomva elfogadja a beállítást
- tartsa lenyomva a beállítás menü megnyitásához/bezárásához
- tartsa lenyomva a beállítás menü megnyitásához/bezárásához sportolás módban

[Light Lock]:

- megnyomással háttérvilágítás aktiválása
- megnyomással érték csökkentése vagy lefelé lépés a menüben



- nyomva tartással a gombok zárolása/a zárolás feloldása  
[View]:
  - megnyomással alsó sor nézetének változtatása
  - nyomva tartással a készülék kijelzője világosról sötétre vált és fordítva
  - megnyomással gyorsgomb elérése (lásd *3.32 Gyorsgombok*)
- [Back Lap]:
- megnyomva léphet vissza az előző menübe
  - megnyomva kört adhat hozzá edzés közben

 **TIPP:** *Érték módosításakor a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gomb lenyomásával felgyorsíthatja az érték változását.*

## 2.2 Beállítás

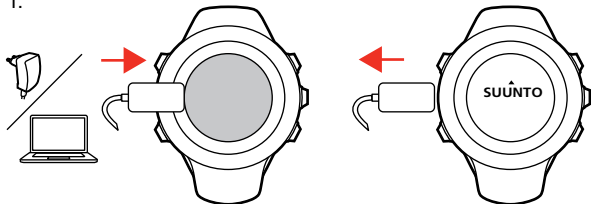
A Suunto Ambit3 Peak készülék automatikusan felébred, ha a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez vagy USB-töltőre csatlakoztatja.

A sportóra használatának megkezdése:

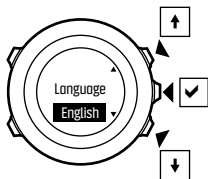
1. Csatlakoztassa a sportórát egy áramforráshoz a kapott USB-kábellel.
2. Válassza le az USB kábelt, ha számítógépet használ (a gombok feloldásához).
3. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] segítségével lépjen a kívánt nyelvre, és válassza ki a [Next] gombbal.

4. A Suunto Movescount alkalmazás társításához (lásd *3.22 Movescount mobilalkalmazás*) nyomja meg a [Start Stop] gombot, vagy ugorjon tovább a [Next] gombbal.
5. A beállítás varázslót követve tegye meg a kezdeti beállításokat. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal beállíthatja az értékeket, a [Next] gombot lenyomva pedig elfogadja az értéket, és a következő lépéshez ugrik.
6. Csatlakoztassa vissza az USB kábelt, és töltsse fel 100%-ra.

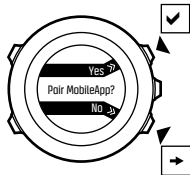
1.



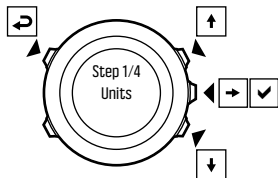
2.



3.



4.



5.



A lemerült akkumulátor teljes feltöltése 2 – 3 óráig tart. A gombok zárolva vannak, miközben az USB kábel számítógéphez csatlakozik. A beállítás varázslóból bármikor kiléphet a [Next] gomb nyomva tartásával.

A beállítás varázsló a következő beállításokon vezet végig:

- Egységek
- Idő
- Dátum
- Személyes beállítások (nem, életkor, testsúly)

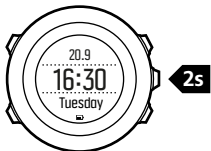
## 2.3 A beállítások megadása

A Suunto Ambit3 Peak beállításait közvetlenül az órán keresztül, a Movescount-on, vagy út közben a Suunto Movescount alkalmazással lehet módosítani (lásd *3.22 Movescount mobilalkalmazás*).

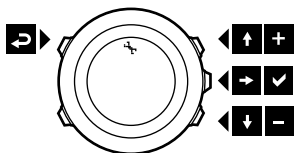
A beállítások módosítása az órán keresztül:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a menühöz a [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal.
3. Beállítás beviteléhez nyomja le a [Next] gombot.
4. A beállítási értékek megadásához nyomja le a [Start Stop] és a [Light Lock] gombot.
5. A [Back Lap] gombbal visszaléphet az előző menübe, a [Next] nyomva tartásával pedig kiléphet a menüből.

1.



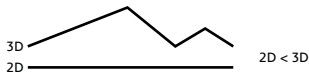
2-5.



# 3 JELLEMZŐK

## 3.1 3D távolság

Suunto Ambit3 Peakkészüléke alapértelmezés szerint a távolság kiszámításakor az emelkedési nyereséget és veszteséget egyaránt figyelembe veszi. Ily módon sokkal reálisabb távolsáértéket kap, ha erősen dombos vagy hegyes tájon edz. Ebben az esetben a 3D távolság nagyobb, mint a 2D.



Ha az útvonal elemzéséhez másik gyártótól származó szoftvert használ, ellenőrizze, hogy milyen módszerrel történik az útvonalszámítás. Ha a módszer 2D távolságon alapul, az órán kikapcsolhatja a 3D távolságmérési funkciót.

Ha azonban gyakran edz dombos vagy hegyes terepen, tanácsos aktiválnia a 3D távolságot.

A 3D távolságmérés aktiválása:

1. Sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. A [Light Lock] gombbal görgessen le az **ACTIVATE** (Aktiválás) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal.
3. Görgessen le a **3D distance** (3D távolság) lehetőségre, és váltson át 3D távolságmérésre a [Next] gombbal.
4. A kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

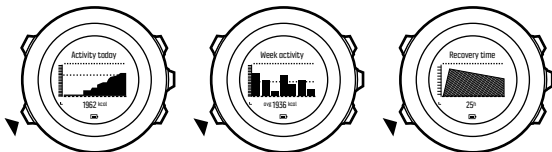
## 3.2 Tevékenység követése

Az edzési naplóban látható regenerálódási időn kívül a Suunto Ambit3 Peak készülék általában is követi a tevékenységeket, mind az edzéseket, mind pedig a napi tevékenységeket. A tevékenység követés teljes képet ad a tevékenységekről, az elégetett kalóriáról, valamint a regenerálódási időről.

A tevékenység követése alapkijelzőként rendelkezésre áll az **IDŐ** módban. A kijelzés a [Next] gomb megnyomásával tekinthető meg (az utolsó).

A tevékenységkövetés kijelzésének mutatását/elrejtését a start menüben állíthatja be, a **DISPLAYS** (Kijelzések) » **Activity** (Tevékenység) pont alatt. Váltson a [Next] gombbal.

A tevékenységkövetés három nézete között a [View] megnyomásával lehet váltani.



- **Activity today** (Napi tevékenység): kalóriefelhasználás ma; a pontozott vonal a diagramon a napi átlagos kalóriefogyasztást mutatja az utolsó 7 napra, a mai nap nélkül

- **Week activity** (Heti tevékenység): napi kalóriafelhasználás az utolsó hét napra, a mai a jobb szélén látható; a pontozott vonal az oszlopdiaagramon és az alsó sorban a napi átlagos kalóriefogyasztást mutatja az utolsó 7 napra, a mai nap nélkül
- **Recovery time** (Regenerálódási idő): regenerálódási idő a következő 24 órára a rögzített edzések és a napi tevékenység alapján

### 3.3 Alti-Baro (Magasság- és légnyomásmérő)

**ALTI-BARO** módban megtekinthető az aktuális tengerszint feletti magasság és a légnyomás. Nyomja meg a [Next] gombot **IDŐ** módban az **ALTI & BARO** kijelzés megtekintéséhez.

A **MAGASSÁG- ÉS LÉGNYOMÁS** kijelzés mutatása/elrejtése a start menüben állítható be, a **DISPLAYS** (Kijelzések) » **Alti-Baro** (Magasság- és légnyomás) pont alatt. Váltson a [Next] gombbal.

A [View] megnyomásával az éppen aktív profiltól függő nézetek érhetők el.

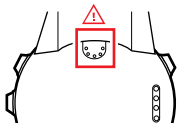
A következő profilok léteznek: **Automatic** (Automata), **Barometer** (Barométer) és **Altimeter** (Magasság). A profilok beállításáról olvashat bővebben: *3.3.2 A tevékenységnek megfelelő profil kiválasztása.*

A napnyugta és napkelte időpontja akkor érhető el, ha a GPS aktívra van. Ha a GPS nem aktív, a napkelte és napnyugta időpontja a legutolsó rögzített GPS-adaton alapul.



### 3.3.1 Helyes adatok kijelzése

A Suunto Ambit3 Peak beépített nyomásérzékelőjének köszönhetően folyamatosan méri az abszolút légnyomást. A magasságot, illetve a tengerszinti légnyomást a mérés és a referenciaértékek alapján számolja.



**⚠ VIGYÁZAT:** *Tartsa az érzékelő körüli részt a szennyeződésektől és a homoktól tisztán. Az érzékelő nyílásaiba soha semmit ne tegyen.*

Ha a szabadban végzett tevékenységhez a pontos tengerszinti légnyomás és magasság ismerete szükséges, akkor a Suunto Ambit3 Peak készüléket kalibrálni kell a jelenlegi tengerszint feletti magasság vagy az aktuális tengerszinti légnyomás megadásával.

**🗨 TIPP:** *Abszolút légnyomás és ismert tengerszint feletti magasság = tengerszinti légnyomás. Abszolút légnyomás és ismert tengerszinti légnyomás = magasság.*

Az adott hely magassága a legtöbb domborzati térképen vagy a Google Földben megtalálható. A tartózkodási helyre vonatkozó

tengerszinti légnyomás referenciaértéke megtalálható az országos meteorológiai szolgálatok weboldalain.

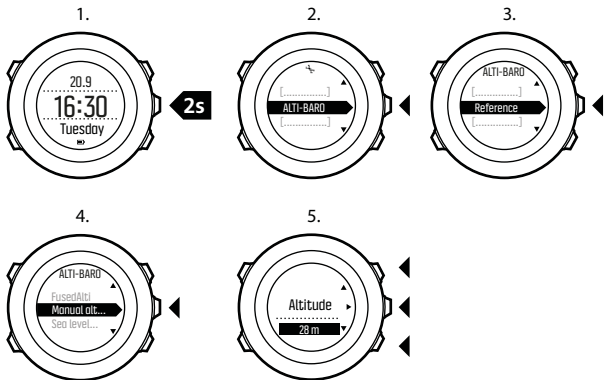
Ha a Suunto FusedAlti™ aktív, a magassági adatokat a készülék automatikusan korrigálja a FusedAlti, illetve a magassági és tengerszinti légnyomás kalibrálás alapján. Bővebb információ itt olvasható: *3.14 FusedAlti*.


A helyi időjárási körülmények változása hatással van a magasság érzékelésére. Ha a helyi időjárás gyakran változik, ajánlott gyakran visszaállítani az aktuális magassági referenciaértéket, lehetőség szerint az utazás kezdete előtt, amikor a referenciaértékek elérhetőek. Amíg a helyi időjárás állandó marad, a referenciaértékeket nem szükséges beállítani.

Tengerszinti légnyomás és magasság referenciaértékeinek beállítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Görgessen az **ALTI-BARO** (Magasság- és légnyomásmérő) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Lapozzon a **Reference** (Referencia) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
4. A következő beállítási lehetőségek közül választhat:
  - **FusedAlti** (FusedAlti): A GPS bekapcsol, és az óra a FusedAlti alapján elkezd kiszámolni a magasságot.
  - **Manual altitude** (Kézi magasság): Tengerszint feletti magasság kézi beállítása.
  - **Sea level pressure** (Tengerszinti légnyomás): A tengerszinti légnyomás referenciaértékének kézi beállítása.

5. Állítsa be a referenciaértéket a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével. Fogadja el a beállítást a [Next] gombbal.



 **TIPP:** A *Reference* (Referencia) beállítást előhívhatja úgy, ha **MAGASSÁG- ÉS LÉGNYOMÁSMÉRŐ** módban nyomva tartja a [View] gombot.

A magasságot edzés közben is beállíthatja, lásd: *3.11.9 Magasság beállítása edzés közben.*

### 3.3.2 A tevékenységnek megfelelő profil kiválasztása

Az **Altimeter** (Magasságmérő) profilt abban az esetben kell kiválasztania, ha szabadtéri tevékenysége során a tengerszint feletti magasság változik (például dombos terepen túrázik).

A **Barometer** (Légnyomásmérő) profilt abban az esetben kell kiválasztani, ha a szabadtéri tevékenység során a tengerszint feletti magasság nem változik (például focizás, vitorlázás, kenuzás esetén).

Az adatok helyessége érdekében a tevékenységnek megfelelő profilt kell kiválasztania. Dönthet úgy, hogy a megfelelő profil kiválasztását a Suunto Ambit3 Peak készülékre bízta, illetve úgy is, hogy a profilt Ön választja ki.

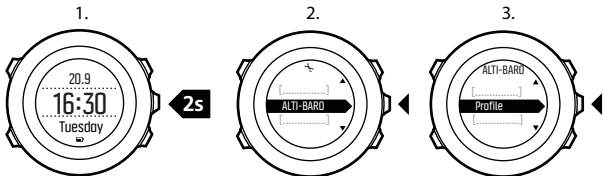


**MEGJEGYZÉS:** A profilt megadhatja a sportolási mód beállításai között a Movescount oldalon, illetve a Suunto Ambit3 Peak készüléken.

Az **ALTI & BARO (MAGASSÁG- ÉS LÉGNYOMÁSMÉRŐ)** profil beállítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Görgessen az **ALTI-BARO** (Magasság- és légnyomásmérő) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Profile** (Profil) elem kiválasztásához.
4. Lapozza át a profilban elérhető lehetőségeket (**Automatic** (Automatikus), **Altimeter** (Magasságmérő), **Barometer**

(Légnyomásmérő) a [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal. Válasszon ki egy profilt a [Next] gombbal.



## Gyakorlati példa: Magassági referenciaérték beállítása

Ön egy kétnapos túra második napjához érkezett. Észreveszi, hogy reggel induláskor elfelejtett átváltani **Barometer** (Légnyomásmérő) profilról **Altimeter** (Magasságmérő) profilra. Tudja, hogy a Suunto Ambit3 Peak jelenlegi magasság kijelzése hibás. Ezért Ön elgyalogol a domborzati térképen jelzett legközelebbi olyan pontra, amelyhez fel van tüntetve magassági referenciaérték. E szerint korrigálja a Suunto Ambit3 Peak magassági referenciaértéket, és a **Barometer** (Légnyomásmérő) profilról átvált a **Altimeter** (Magasságmérő) profilra. Ezután a magassági értékek ismét jók lesznek.

## Rossz értékek kijelzése

Ha az **Altimeter** (Magasságmérő) profil hosszabb időre be van kapcsolva úgy, hogy a készülék egy helyen tartózkodik, és eközben a helyi időjárás megváltozik, a készülék helytelen magasságadatokat fog mutatni.

Ha az **Altimeter** (Magasságmérő) profil be van kapcsolva, az időjárás pedig gyakran változik fölfelé vagy lefelé haladás közben, a készülék helytelen magasságszámokat fog mutatni.

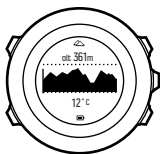
Ha fölfelé vagy lefelé haladás közben a **Barometer** (Légnyomásmérő) profil hosszabb ideig be van kapcsolva, a készülék a tengerszint feletti magasság változását a tengerszinti légnyomás változásának fogja tulajdonítani, mert egy helyben maradási feltételez. Ekkor a készülék helytelen tengerszint feletti légnyomásmérési adatokat fog jelezni.


### 3.3.3 Az Altimeter (Magasságmérő) profil használata

Az **Altimeter** (Magasságmérő) profil referenciaértékek alapján számolja ki a tengerszint feletti magasságot. A referenciaérték lehet a tengerszinti légnyomás értéke vagy a magassági referenciaérték. Amikor az **Altimeter** (Magasságmérő) profil aktív, a magasságmérő ikonja látható a kijelzőn.

Amikor az **Altimeter** (Magasságmérő) profil aktív, a következő nézetek érhetők el:

- felső sor: jelenlegi magasság
- középső sor: grafikon, amely az elmúlt 24 óra tengerszint feletti magasság változásait jeleníti meg (15 percenkénti mérés)
- alsó sor: a [View] gombbal a következőket váltogathatja: idő, hőmérséklet, napkelte/napnyugta vagy a tengerszinti légnyomás referenciaértéke



 **MEGJEGYZÉS:** Ha a Suunto Ambit3 Peak készüléket a csuklóján viseli, le kell vennie a hőmérséklet megfelelő megállapításához, mert a testhőmérséklete befolyásolja a kezdetben érzékelt adatokat.

### 3.3.4 A Barometer (Légnyomásmérő) profil használata

A **Barometer** (Légnyomásmérő) profil a jelenlegi tengerszinti légnyomást mutatja. Ez az érték a beállítások között felvett referenciaértékek és a folyamatosan mért abszolút légnyomás függvénye.

A tengerszinti légnyomás változásai grafikusan megjelennek a kijelző közép-sorában.

Amikor a **Barometer** (Légnyomásmérő) profil aktív, a légnyomásmérő ikon látható a kijelzőn.

Amikor a **Barometer** (Légnyomásmérő) profil aktív, a Suunto Ambit3 Peak a következő légnyomásadatokat mutatja:

- felső sor: jelenlegi tengerszinti légnyomás

- középső sor:egy grafikonon, amely az elmúlt 24 órában történt tengerszinti légnyomásváltozásokat mutatja (15 percenként mért érték)
- alsó sor:a [View] gombbal a következőket váltogatja: idő, hőmérséklet, napkelte/napnyugta vagy magassági referenciaérték



A magassági referenciaérték az **ALTI & BARO (MAGASSÁG- ÉS LÉGNYOMÁSMÉRŐ)** módban utoljára használt magasságot jelenti. Ez lehet:

- az a magasság, amelyet magassági referenciaértékként beállított a **Barometer** (Légnyomásmérő) profilban, vagy
- az **Automatic** (Automatikus) profilban utoljára rögzített magasság, mielőtt a **Barometer** (Légnyomásmérő) profilra váltott volna.

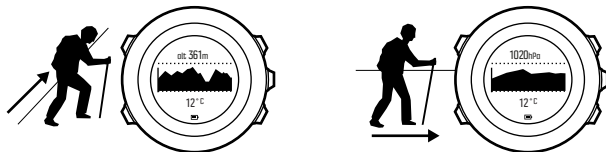


**MEGJEGYZÉS:** Ha a Suunto Ambit3 Peak készüléket a csuklóján viseli, le kell vennie a hőmérséklet megfelelő megállapításához, mert a testhőmérséklete befolyásolja a kezdetben érzékelt adatokat.



### 3.3.5 Az Automatic (Automatikus) profil használata

Az **Automatic** (Automatikus) profil a mozgás szerint vált az **Altimeter** (Magasságmérő) és a **Barometer** (Légnyomásmérő) profil között. Amikor az **Automatic** (Automatikus) profil aktív, a készülék automatikusan vált a légnyomásváltozások magasságváltozásként, illetve időjárás-változásként történő értelmezése között.



Az időjárás és a magasság változásainak egyidejű mérése nem lehetséges, mivel mindkettő a környező légnyomás változását idézi elő. A Suunto Ambit3 Peak érzékeli a függőleges irányú elmozdulást és ha szükséges, visszakapcsol a magasságmérésre. Amikor a magasság látható, az adat legfeljebb 10 másodperces késleltetéssel frissül.

Ha állandó magasságon tartózkodik (12 percen belül a függőleges elmozdulása kevesebb mint 5 méter), akkor a Suunto Ambit3 Peak az összes nyomásváltozást időjárás-változásként értelmezi. A mérés gyakorisága 10 másodperc. A magassági érték állandó marad, és az időjárás változása esetén látni fogja a tengerszinten érvényes légnyomás értékének változását.

Ha mozgásával tengerszint feletti magassága is változik (3 percen belül a függőleges elmozdulása több mint 5 méter), akkor a Suunto Ambit3 Peak az összes nyomásváltozást függőleges irányú mozgásként értelmezi.

Az aktív profiltól függően a [View] gombbal az **Altimeter** (Magasságmérő), illetve a **Barometer** Barometer (Légnyomásmérő) profilnézetek érhetők el.



**MEGJEGYZÉS:** Ha az **Automatic** (Automatikus) profilt használja, a légnyomásmérő, illetve a magasságmérő ikon nem látható a kijelzőn.

### 3.4 Automatikus szüneteltetés

Az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) felfüggeszti az edzés rögzítését, ha a sebesség nem éri el a 2 km/h-t. Amikor aztán a sebesség átlépi a 3 km/h-t, a rögzítés magától folytatódik.

Az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) ki/be kapcsolható az egyes sportolási módokra a Movescount-ban a haladó beállításoknál.

Az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) funkció edzés közben akár ki is kapcsolható a Movescount beállítások módosulása nélkül.

Az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) funkció be- vagy kikapcsolása edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.

2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével ki-/bekapcsolhatja a funkciót.
5. Kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

### 3.5 Automatikus lapozás

Beállíthatja, hogy az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) segítségével az óra edzés közben automatikusan váltogasson a sport mód kijelzései között.

A Movescount-on ki-, illetve bekapcsolhatja az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) funkciót az egyes sportolási módokra, és megadhatja, milyen hosszan jelenjenek meg a kijelzések.

Az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) funkció edzés közben akár ki is kapcsolható a Movescount beállítások módosulása nélkül.

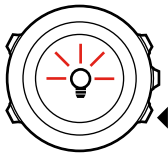
Az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) funkció be- vagy kikapcsolása edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) elemre a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével ki-/bekapcsolhatja a funkciót.

5. Kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

## 3.6 Backlight (Háttérvilágítás):

A [Light Lock] gomb megnyomása aktiválja a háttérvilágítást.



Alaphelyzetben a háttérvilágítás néhány másodpercre felkapcsol, majd automatikusan kikapcsol. Ez a **Normal** (Normál) mód.

Három különböző háttérvilágítás mód van:

### Mode (Mód):


- **Normal** (Normál): A [Light Lock] gomb lenyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás néhány másodpercre felkapcsolódik.
- **Off** (Ki): A gombok megnyomásakor, illetve az ébresztőóra megszólalásakor a háttérvilágítás nem kapcsol be.
- **Night** (Éjszaka): Bármely gomb lenyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás néhány másodpercre felkapcsolódik.
- **Toggle** (Váltogatás): A háttérvilágítás felkapcsolódik a [Light Lock] megnyomásakor, és fennmarad a [Light Lock] újbóli megnyomásáig.

A Suunto Ambit3 Peak készüléknek kétféle háttérvilágítás beállítása van: egy 'általános' beállítás és egy a sport módokra.

Az általános háttérvilágítási beállítást az óra-beállítások között lehet megváltoztatni: **GENERAL** (Általános) » **Tones/display** (Hangok/kijelző) » **Backlight** (Háttérvilágítás). Lásd: *2.3 A beállítások megadása*. Az általános beállítást a Movescount-ban is meg lehet változtatni.

A sport módok használhatják ugyanazt a háttérvilágítás beállítást, mint az általános beállítás (alapérték), de meg is adható külön mód mindegyik sport módra a Movescount-ban a haladó beállítások alatt.

A módon felül a háttérvilágítás fényereje (százalékosan) is megadható vagy az óra-beállítások között a **GENERAL** (Általános) » **Tones/display** (Hangok/kijelző) » **Backlight** (Háttérvilágítás) menüpont alatt, vagy a Movescount-ban.

 **TIPP:** A [Back Lap] és a [Start Stop] gombok zárolása esetén is be lehet kapcsolni a háttérvilágítást a [Light Lock] megnyomásával.

## 3.7 Gombzár

A [Light Lock] nyomva tartásával zárolhatók és feloldhatók a gombok.



A gombzár viselkedését az órabeállítások között lehet megváltoztatni: **GENERAL** (Általános) » **Tones/display** (Hangok/kijelző) » **Button lock** (Gombzár).


A Suunto Ambit3 Peak készüléknek kétféle gombzár beállítása van: egy általános célra, **Time mode lock** (Idő üzemmód zárolás), és egy edzések idejére, **Sport mode lock** (Sport mód zárolása):

**Time mode lock** (Idő üzemmód zárolása):

- **Actions only** (Csak műveletek): A start és a beállítás menük zárolva vannak.
- **All buttons** (Összes gomb): Az összes gomb zárolva van. A háttérvilágítás **Night** (Éjszakai) módban kapcsolható be.

**Sport mode lock** (Sportolási mód zárolása)

- **Actions only** (Csak műveletek): A [Start Stop] és a [Back Lap] gomb, illetve a beállítás menü edzés közben zárolva van.
- **All buttons** (Összes gomb): Az összes gomb zárolva van. A háttérvilágítás **Night** (Éjszakai) módban kapcsolható be.

 **TIPP:** *Hogy sportolási módokban ne indítsa el vagy állítsa le véletlenül a naplózást, a gombzár beállításaként válassza az **Actions only** (Csak műveletek) lehetőséget. A [Back Lap] és a [Start Stop] gombok zárolása esetén is meg lehet változtatni a kijelzést a [Next], illetve a nézetet a [View] megnyomásával.*

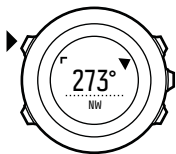
## 3.8 Iránytű

A Suunto Ambit3 Peak készülék digitális iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északi irányhoz tudja tájolni magát. Az iránytű kompenzálja a dőlésszöveget, és pontos értéket ad még abban az esetben is, ha az iránytű nincs vízszintes állásban.

Az iránytű mutatását/elrejtését a start menüben állíthatja be, a **DISPLAYS** (Kijelzések) » **Compass** (Iránytű) pont alatt. Váltson a [Next] gombbal.

Az iránytű kijelzésekor az alábbi információk jelennek meg:

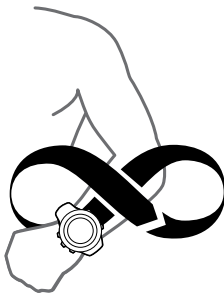
- középső sor: fokokban kifejezett irány
- alsó sor: itt a [View] gombbal választhat a jelenlegi cím nagy betűvel való megjelenítése, az idő vagy üres sor megjelenítése között



Az iránytű egy perc elteltével energiatakarékos módra vált. Újraaktiválásához használja a [Start Stop] gombot.

### 3.8.1 Az iránytű kalibrálása

Első használat előtt az iránytűt kalibrálni kell. Fordítsa és billentse meg az órát több irányba, amíg az óra sípolni nem kezd, jelezve, hogy a kalibrálás kész.





Ha egyszer már kalibrálta az iránytűt, és szeretné újrakalibrálni, a kalibrálás lehetőséget a beállítás menüből érheti el.

Ha a kalibrálás sikeres volt, a kijelzőn a **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Sikeres kalibrálás) üzenet olvasható. Ha a kalibrálás sikertelen volt, a kijelzőn a **CALIBRATION FAILED** (Sikertelen kalibrálás) üzenet olvasható. A kalibrálás újratekintéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.

Az iránytű kalibrálásának kézi indítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lépjen a **GENERAL** (ÁLTALÁNOS) pontra a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a **Compass** (Iránytű) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Nyomja meg a [Next] gombot a **Calibration** (Kalibrálás) elem kiválasztásához.

### 3.8.2 Elhajlás beállítása

A iránytű megfelelő működéséhez pontosan állítsa be az elhajlási értéket.

A nyomtatott térképek a földrajzi észak irányába mutatnak. Az iránytűk viszont a mágneses észak irányába mutatnak – ez az a Föld feletti övezet, amerre a földi mágneses mező erővonalai tartanak. Mivel a mágneses és a földrajzi észak nem esik egybe, a kettő közötti elhajlást be kell állítani az iránytűn. A mágneses és a földrajzi észak közötti eltérés szöge az elhajlás.

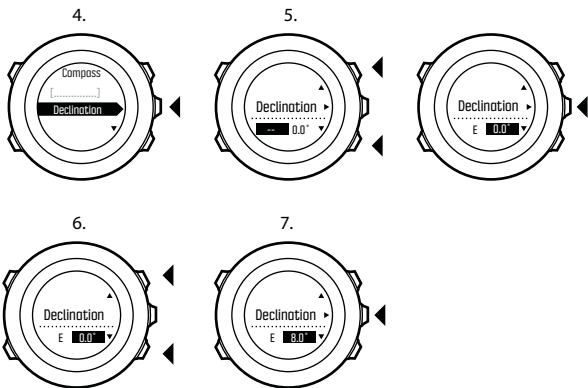
Az elhajlás értéke a legtöbb térképen fel van tüntetve. A mágneses észak helye évente változik, így a legpontosabb és legfrissebb

elhajlási értéket az internetről (pl. a [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com) címen) tudhatja meg.

A tájékozdási térképek azonban a mágneses észak figyelembevételével készülnek. Ez azt jelenti, hogy ha Ön tájékozdási térképet használ, ki kell kapcsolnia az elhajlási korrekciót. Ehhez írja az elhajlási szög mellé a 0° értéket.

Az elhajlási érték beállítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (általános) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Compass** (Iránytű) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Lapozzon az **Declination** (Elhajlás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
5. Kikapcsoláshoz jelölje ki a ---t vagy válassza a **W** (É – észak), illetve az **E** (K – kelet) irányt.
6. Az elhajlás értékét a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani.
7. A beállítás elfogadásához nyomja le a [Next] gombot.



**TIPP:** Az iránytű beállításait a [View] gomb **IRÁNYTŰ** módban történő nyomva tartásával is beviheti.

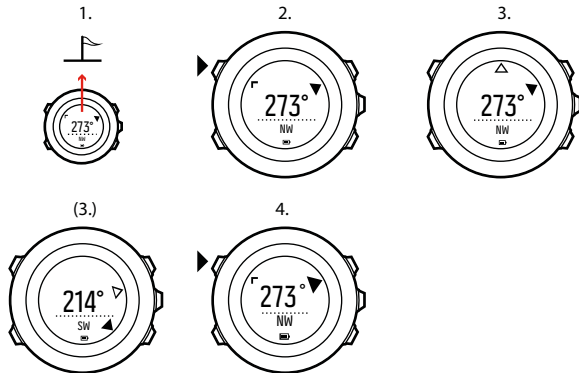
### 3.8.3 Irány zárolásának beállítása


Az irány zárolása funkcióval megjelölheti célpontjának az északhoz viszonyított irányát.

Irány zárolása:

1. Miközben az iránytű aktív, tartsa maga elé az órát, és forduljon a célpontja felé.

2. A [Back Lap] gomb megnyomásával rögzítse irányként az órán mutatott aktuális szöget.
3. A rögzített irányt egy üres háromszög jelöli az északot jelölő teli háromszöghöz képest.
4. A rögzített irány törléséhez nyomja meg a [Back Lap] gombot.



 **MEGJEGYZÉS:** Miközben edzés módban az iránytűt használja, a [Back Lap] gomb az irány rögzítésére, illetve törlésére szolgál. Ha kört kíván rögzíteni a [Back Lap] gombbal, lépjen ki az iránytűből.

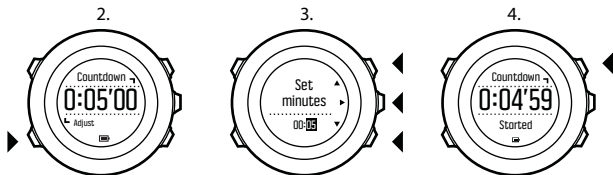
## 3.9 Visszaszámláló

A visszaszámlálót arra használhatja, hogy visszaszámoljon egy megadott időtől nulláig. Az időzítő a visszaszámlálás utolsó 10 másodpercében minden másodpercben röviden pittyen, a nullát elérve pedig éles hanggal jelez.

A visszaszámláló mutatását/elrejtését a start menüben állíthatja be, a **DISPLAYS** (Kijelzések) » **Countdown** (Visszaszámlálás) pont alatt. A [Next] gombbal válthat.

A visszaszámlálás értékének beállítása:

1. Nyomja a [Next] gombot, amíg el nem éri a visszaszámlálás kijelzőt.
2. A visszaszámlálás értékének megadásához nyomja le a [View] gombot.
3. Az órát és a percet a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
4. A visszaszámlálás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



 **TIPP:** A visszazámlálás a [Start Stop] gomb megnyomásával szüneteltethető/folytatható.

## 3.10 Kijelzők

A Suunto Ambit3 Peak több funkciója, például az iránytű (lásd *3.8 Iránytű*) és a stopperóra (lásd *3.34 Stopperóra*) kijelzőként kezelhető, és a [Next] gombbal tekinthető meg. Egyes kijelzők állandóak, mások tetszés szerint kapcsolhatók ki vagy be.

Kijelzők mutatása/elrejtése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **DISPLAYS** (Kijelzők) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.
3. A kijelzések listájában bármely funkció ki- és bekapcsolásához használja a Start Stop vagy Light Lock gombot, majd nyomja meg a Next gombot.

A kijelző menüből való kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

A sport módoknál (lásd *3.33 Sport módok*) is többféle kijelzés áll rendelkezésre, amelyek tetszés szerint beállíthatók, hogy edzés közben különféle információkat tekinthessen meg.

### 3.10.1 A kijelző kontrasztjának beállítása

A kijelző kontrasztját a Suunto Ambit3 Peak óra-beállításainál növelheti vagy csökkentheti.

A kijelző kontrasztjának módosítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (Általános) beállítások megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. A **Tones/display** (Hangok/kijelző) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
4. Lapozzon a **Display contrast** (Kijelző kontraszt) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
5. A kontrasztot a [Start Stop] gombbal növelheti, illetve a [Light Lock] gombbal csökkentheti.
6. Kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

### 3.10.2 Kijelző színének átváltása

A kijelző sötét és a világos részeinek megfordítása elvégezhető az órán vagy a Movescount-ban, de egyszerően az alapértelmezett [View] gyorsgombbal is (lásd *2.1 Gombok, menük*). A Movescount-ban beállíthatja egy adott sport kijelzőszínét is.

A kijelző átváltása az órabeállításoknál:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (Általános) beállítások megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. A **Tones/display** (Hangok/kijelző) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
4. Lapozzon az **Invert display** (Kijelző átváltása) pontra a [Start Stop] gombbal, és váltsa át a [Next] gombbal.

## 3.11 Edzés a sport módokkal

A sportolási módok (lásd *3.33 Sport módok*) használatával edzésnaplót tud rögzíteni, és edzés közben is számos adatot meg tud tekinteni.

A sportolási módokra az **EXERCISE** (Edzés) menüben a [Start Stop] gombbal léphet.

### 3.11.1 A Suunto Smart Sensor használata

Bluetooth® Smart kompatibilis pulzsmérővel, például a Suunto Smart Sensor használatával a Suunto Ambit3 Peak bővebb információkat képes adni az edzés intenzitásáról.

Edzés közben a pulzsmérő az alábbi méréseket teszi lehetővé:

- pulzusszám, valós időben
- átlagpulzusszám, valós időben
- pulzusszám grafikonon
- az edzés során elégetett kalória
- segítség a megadott pulzusszámhatárokon belüli edzésekhez
- Edzés csúcshatása

Edzés után a pulzsmérő a következő adatokat adja meg:

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

A Suunto Smart Sensor használatakor a pulzusszám-memória előnyét is élvezheti. A Suunto Smart Sensor memória funkció



ideiglenesen tárolja az adatokat, amikor az adattovábbítás a Suunto Ambit3 Peak felé megszakad.

Ezáltal pontos edzésinformációkat kaphat olyan tevékenységeknél is, mint például az úszás, ahol a víz megakadályozza a továbbítást. Ez azt is jelenti, hogy a rögzítés megkezdése után a Suunto Ambit3 Peak készüléket akár le is rakhatja. Részletesebb tudnivalókat a Suunto Smart Sensor használati útmutatójában talál.

Pulzusmérő nélkül a Suunto Ambit3 Peak csak futásnál és kerékpározásnál adja meg a kalóriafelhasználást, ahol az intenzitást a sebesség alapján határozza meg. Ha azonban pontos intenzitásértékeket szeretne kapni, ajánlott a pulzusmérő használata.

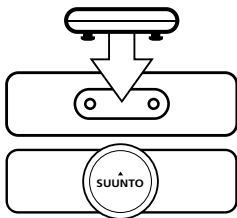
Bővebben lásd a Suunto Smart Sensor vagy más Bluetooth Smart kompatibilis pulzusmérő használati útmutatóját.

### **3.11.2 A Suunto Smart Sensor felhelyezése**

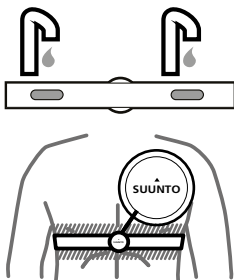
A Suunto Smart Sensor használatának megkezdése:

1. Illessze be az érzékelőt az övcsatlakozóba.
2. Állítsa be az öv hosszát.
3. Nedvesítse meg az öv elektróda területét vízzel vagy elektródazselével.
4. Helyezze fel az övet, hogy jól illeszkedjen, a Suunto logó nézzen felfelé.


1.



3. - 4.



A Smart Sensor automatikusan bekapcsolódik, amikor pulzust érzékel.

 **TIPP:** A legjobb, ha az övet a csupasz bőrre helyezi.

Bővebb információkat, hibakeresési tudnivalókat lásd a Suunto Smart Sensor használati útmutatóban.

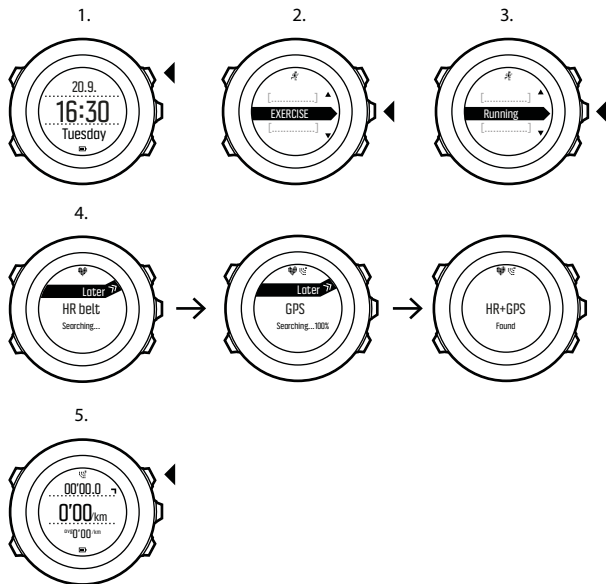


**MEGJEGYZÉS:** Az elektródák alatti száraz bőrfelület, a túlságosan lazán felhelyezett öv vagy a szintetikus anyagból készült felsőruházat szokatlanul magas pulzusszám-értékeket okozhat. A pulzusszám pontos mérése érdekében nedvesítse be az övön található elektródákat, és szorítsa meg az övet. Ha más okból kifolyólag aggasztja pulzusszáma, akkor keresse fel orvosát.

### 3.11.3 Edzés elkezdése

Az edzés elkezdéséhez:

1. A start menübe való belépéshez nyomja meg a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE** (edzés) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozza át a sportolási mód menüpontjait a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a megfelelőt a [Next] gombbal.
4. Az óra automatikusan keresni kezdi a pulzusmérő öv által küldött jelet, amennyiben a kiválasztott sportolási mód pulzusmérő övvel történik. Várjon, amíg az óra ki nem jelzi a pulzusmérő öv és/vagy a GPS-jel vételét, vagy a [Start Stop] gombbal válassza a **Later** (Később) lehetőséget. Az óra folytatja a pulzusmérő öv által küldött, illetve a GPS-jel keresését.
5. Az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot. Edzés közben további lehetőségek eléréséhez tartsa lenyomva a [Next] gombot.



### 3.11.4 Edzés közben

A Suunto Ambit3 Peak készülék edzés közben rengeteg információval szolgál. Az információk a kiválasztott sportolási

módtól függenek (lásd: *3.33 Sport módok*).Ha edzés közben pulzusról is adatot vagy GPS-t is használ, még több információ birtokába jut.

Íme néhány ötlet, hogyan használhatja az órát edzés közben:

- A [Next] megnyomásával átpörgetheti a sportolási mód kijelzéseit.
- A [View] gombot megnyomva a kijelzés alsó sorában különféle információkat tekinthet meg.
- Annak érdekében, hogy ne állítsa le véletlenül a naplózást, illetve akaratlanul ne kezdjen új kört, zárolja a gombokat a [Light Lock] gomb lenyomva tartásával.
- A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.A rögzítés folytatásához nyomja le a [Start Stop] gombot.

### **3.11.5 Útvonalak rögzítése**

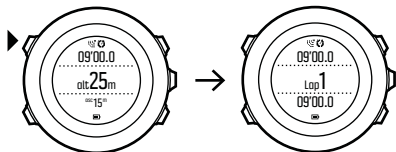
A kiválasztott sportolási módtól függően a Suunto Ambit3 Peak készülékkel edzés közben többféle adatot tud rögzíteni.

Ha a sportolási módhoz a GPS engedélyezve van, a Suunto Ambit3 Peak rögzíti az edzés közben megtett útvonalat is.Az útvonalat a rögzített mozgások részeként megtekintheti a Movescount-ban, későbbi használatra pedig útvonalaként exportálhatja is.

### **3.11.6 Körök létrehozása**


Edzés közben létrehozhat köröket kézzel, illetve automatikusan, úgy, hogy a Movescount oldalon beállítja az automatikus köridőt.Ha automatikusan hozza létre a köröket, a Suunto Ambit3 Peak készülék a köröket a Movescount oldalon megadott távolság alapján rögzíti.

Ha kézzel szeretne köröket létrehozni, edzés közben nyomja le a [Back Lap] gombot.



A Suunto Ambit3 Peak készülék az alábbi információkat jeleníti meg:

- felső sor:részidő (a naplózás kezdete óta eltelt időtartam)
- középső sor:kör sorszáma
- alsó sor:köridő

 **MEGJEGYZÉS:** Az edzésriport legalább egy kört mindig megjeleníti: az elvégzett edzést az elejétől a végéig. Az edzés közben kezdett körök további körökként jelennek meg.

### 3.11.7 Navigálás edzés közben

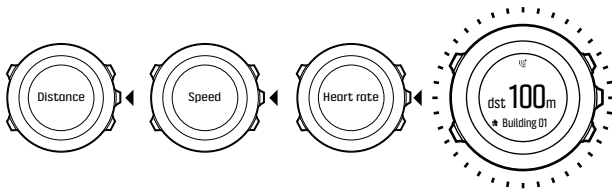
Ha egy adott útvonalon vagy egy tájékozódási ponthoz (POI) kíván futni, akkor a sportolási mód, például Run a Route kiválasztásával rögtön kezdődhet a navigáció.

Edzés közben más sportolási módoknál is használhatja az útvonalon vagy POI felé navigálást, ha a GPS be van kapcsolva.


Navigálás edzés közben:

1. Bekapcsolt GPS mellett egyéni sportolási módban a [Next] gomb nyomva tartásával lépjen a beállítás menübe.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **NAVIGATION** (Navigáció) elem kiválasztásához.
3. Lapozzon a **POIs (Points of interest)** (Tájékozódási pontok) vagy a **Routes** (Útvonalak) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki.

A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.



A navigáció kikapcsolásához térjen vissza a **NAVIGATION** (Navigáció) pontba a beállítás menüben, és válassza az **End navigation** (Navigáció befejezése) pontot.

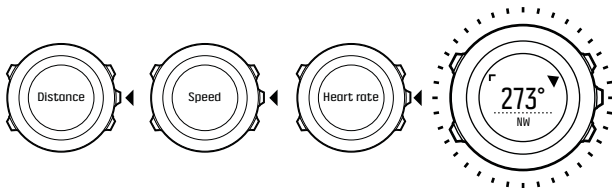
 **MEGJEGYZÉS:** Ha a sportolási mód GPS pontosság beállítása (lásd 3.24.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság) **Good** (Jó) vagy annál alacsonyabb, a navigáció idejére a GPS pontosság a **Best** (Legjobb) értékre fog váltani. Emiatt jobban megterheli az elemet.

### 3.11.8 Iránytű használata edzés közben

Az iránytűt aktiválhatja, és egy egyéni sportolási módhoz adhatja edzés közben.

Az iránytű használata edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a **Compass** (Iránytű) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Az iránytű az egyéni sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.



Az iránytű kikapcsolásához térjen vissza az **ACTIVATE** (Aktiválás) pontba a beállítás menüben, és válassza az **End compass** (Kilépés az iránytűből) pontot.

### 3.11.9 Magasság beállítása edzés közben

Ha nem szeretné használni a FusedAlti funkciót (lásd *3.14 FusedAlti*), és pontosan tudja a pillanatnyi tengerszint feletti magasságot (például tábla van a forgalmas hegyi úton), kézzel



megadhatja a magasságot edzés rögzítése közben. A magasság kézi megadása az esetlegesen bekapcsolt FusedAlti funkciót is kikapcsolja.

A magasság beállítása edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ALTI-BARO** (Magasság- és légnyomásmérő) pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Jelölje ki az **Altitude** (Magasság) pontot a [Next] gombbal.
4. Állítsa be a magasságot a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével.
5. Elfogáshoz és kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

### 3.12 Visszatalálás

Amennyiben GPS-koordinátákat használ, a Suunto Ambit3 Peak készülék automatikusan menti az edzés kezdőpontját. A visszatalálás funkcióval a Suunto Ambit3 Peak közvetlenül a kiindulási pontra (vagy a GPS meghatározás helyére) tudja visszavezetni.

Visszataláláshoz:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **NAVIGATION** (Navigáció) elem kiválasztásához.
3. Lapozzon a **Find back** (Visszatalálás) pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.

A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.

### 3.13 Firmware frissítés


A Suunto Ambit3 Peak készülék szoftverét a Movescount oldalon lehet frissíteni. Ha frissíti a szoftvert, minden napló automatikusan átkerül a Movescount oldalra, az óráról pedig törlődik.

A Suunto Ambit3 Peak készülék szoftverének frissítése:

1. Ha még nincs fenn, telepítse a Moveslink szoftvert.
2. Csatlakoztassa a Suunto Ambit3 Peak készüléket a számítógéphez a kapott USB-kábellel.
3. Ha van frissítés, az óra automatikusan frissíti magát. Csak akkor húzza ki az USB kábelt, ha a frissítés befejeződött.

### 3.14 FusedAlti

A FusedAlti™ olyan magassági adatot ad, amely a GPS és a légnyomáson alapuló magasságmérés kombinációja. A funkció minimalizálja a végleges magasságadat ideiglenes és eltolódásból adódó eltéréseit.

 **MEGJEGYZÉS:** Alapértelmezés szerint a GPS-t használó edzések, illetve navigáció közben a magasság mérése a FusedAlti funkcióval történik. Ha a GPS ki van kapcsolva, a magasság méréséhez a készülék a légnyomásérzékelőt használja.

Ha nem kívánja használni a FusedAlti funkciót magasságmérésre, letilthatja a beállítás menüben.

A FusedAlti letiltása:

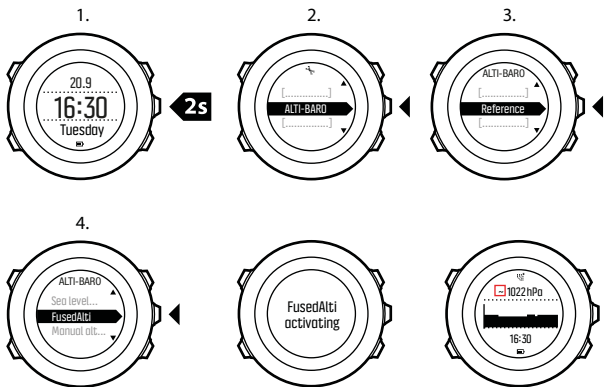
1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Görgessen az **ALTI-BARO** (Magasság- és légnyomásmérő) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Lapozzon a **FusedAlti** (FusedAlti) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. Állítsa a FusedAlti funkciót **Off** (Ki) állásba a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal fogadja el.


Amikor a készülék **TIME** (idő) módban van, a FusedAltival új légnyomásmérési magasságot kereshet referenciaként. Ez legfeljebb 15 percre aktiválja a GPS-t.

Új légnyomásmérési magasság keresése referenciaként a FusedAlti funkcióval:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Görgessen az **ALTI-BARO** (Magasság- és légnyomásmérő) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Lapozzon a **Reference** (Referencia) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
4. Lapozzon a **FusedAlti** (FusedAlti) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.

A GPS bekapcsol, és a készülék a FusedAlti alapján elkezdi kiszámolni a magasságot.

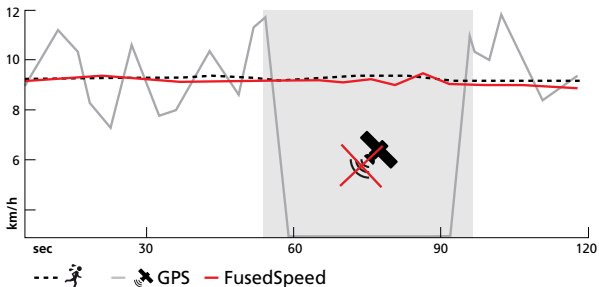


 **MEGJEGYZÉS:** Jó körülmények között a FusedAlti aktiválása 4–12 perces igénybe. Ez alatt a Suunto Ambit3 Peak a légnyomásmérési magasságot mutatja, a magassági adat előtt pedig a ~ jel a magassági érték bizonytalanságát jelzi.

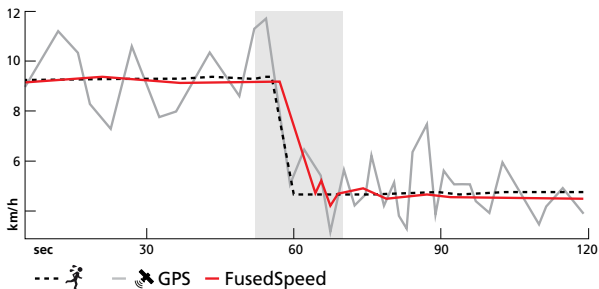
### 3.15 A FusedSpeed

A FusedSpeed™ a GPS és a csuklón viselt gyorsulásérzékelő beolvasott adatainak egyedi kombinációja a futási sebesség még pontosabb mérése érdekében. A GPS-jel a csuklón viselt

gyorsulásmérő alapján van szűrve, így egyenletes futási sebesség mellett pontosabb a beolvasás, a sebesség változása esetén pedig rövidebb a válaszidő.



A FusedSpeed akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenletlen terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha például a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, a Suunto Ambit3 Peak készülék a GPS-sel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.

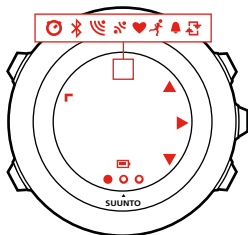


**TIPP:** A FusedSpeed akkor adja a legpontosabb olvasatot, ha csak röviden pillant rá, amikor kell. Ha az órát mozdulatlanul a törzse előtt tartja, a pontossága csökken.





A FusedSpeed automatikusan engedélyezve van futáshoz és más hasonló jellegű tevékenységekhez, mint például a tájfutás, a floorball vagy a futball.

















Ha engedélyezni kívánja a FusedSpeed-et valamely egyéni sportolási módhoz, akkor olyan tevékenységet válasszon, amely használja a FusedSpeed-et. Ezt a sportolási mód haladó beállításainak végén jelzi ki a Movescount.

## 3.16 Ikonok



A Suunto Ambit3 Peak készüléken a következő ikonok láthatók:

-  ébresztő
-  magasságmérő
-  légnyomásmérő
-  elem
-  Bluetooth tevékenység
-  gombzár
-  gombnyomás-jelzők
-  kronográf

	aktuális kijelzés
	lefelé/csökkentés
	GPS-jelerősség
	pulzusszám
	bejövő hívás
	gyakoriságmérő
	üzenet/értesítés
	nem fogadott hívás
	tovább/jóváhagyás
	társítás
	beállítások
	sportolási mód
	vihar
	napkelte
	napnyugta
	fel/növelés



## Tájékozódási pont ikonok

A Suunto Ambit3 Peak készüléken a következő tájékozódási pont ikonok láthatók:

-  kezdés
-  épület/otthon
-  tábor/kemping
-  autó/parkoló
-  barlang
-  útkereszteződés
-  befejezés
-  étkezde/étterem/kávézó
-  erdő
-  geocache
-  szállás/szálló/hotel
-  rét
-  hegy/domb/völgy/sziklafal
-  út/ösvény



szikla



láttnivaló



víz/folyó/tó/tengerpart



útpont

## 3.17 Gyakoriságmérő

Minden egyéni sportolási módhoz hozzárendelhet gyakoriságmérőt a Movescount oldalon. Ha gyakoriságmérőt szeretne hozzárendelni egy sportolási módhoz, válassza ki a sportolási módot, és lépjen az **Advanced settings (Speciális beállítások)** pontra. Amikor a Suunto Ambit3 Peak készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, a gyakoriságmérő szinkronizálva lesz az órával.

A gyakoriságmérőn az alábbi információkat adhatja meg:

- a gyakoriságtípust (**HIGH** (nagy), illetve **LOW** (kis) gyakoriság)
- az időtartamot vagy távolságot mindkét gyakoriságtípus esetében
- az ismétlési gyakoriságot



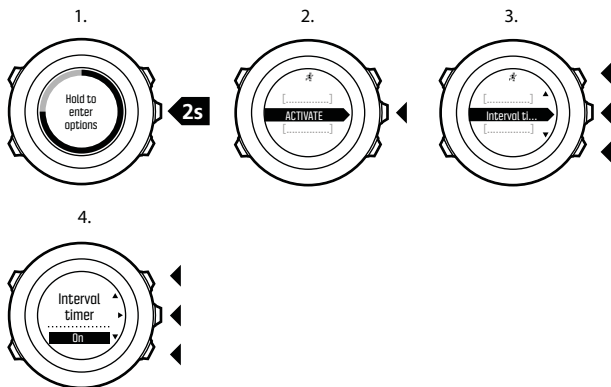
**MEGJEGYZÉS:** Ha nem adja meg az ismétlési gyakoriságot a Movescount oldalon, a gyakoriságmérő 99 ismétlésig folytatja a mérést.

Minden multisport módbeli sporthoz felvehet gyakoriságmérőt (lásd *3.23.2 Multisport mód használata*). A gyakoriságmérő a sportok váltásakor újraindul.

A gyakoriságmérő aktiválása/kikapcsolása:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **Interval** (Gyakoriság) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. Nyomja le a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot a gyakoriságmérő **On/Off** (Be/ki) kapcsolásához, az elfogadáshoz pedig nyomja meg a [Next] gombot.

Ha a gyakoriságmérő be van kapcsolva, a gyakoriság ikon megjelenik a kijelző tetején.



### 3.18 Intervallummedzések

A Suunto Ambit3 Peak készülékével irányított intervallummedzéseket végezhet a Suunto Movescount App edzéstervezőjének használatával.

**MEGJEGYZÉS:** Az edzéstervező alkalmazás vezeték nélküli hálózatot vagy mobil adatkapcsolatot igényel. A mobil adatkapcsolat használata plusz költségekkel járhat.

Az edzésterv az Ön igényei szerint lehet egyszerű vagy összetett. Állítsa be az egyes szakaszok típusát és időtartamát. Igény szerint szöveges útmutatással is kiegészítheti az egyes szakaszokat.

Miután létrehozta az edzéstervet, és az alkalmazás használatával szinkronizálta az órájával, a gyakorlatokat az opció menü alatt találhatja meg (sportolási módban).

Az irányított intervallumedzés indítása:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a WORKOUT elem kiválasztásához.
3. Görgesse végig az elérhető edzéseket a [Light Lock] vagy [Start Stop] gombokkal, majd jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.

Az intervallumedzés akkor kezdődik, amikor a felvétel elindul. Az intervallumedzés kijelző a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzője.

5. Ha az edzést teljesítette vagy időközben megszakította, állítsa le a felvételt a szokásos módon, vagy az opció menü END WORKOUT funkciójával.

Az edzés során az óra valós idejű útmutatást ad grafikon formájában az edzésmenet kijelzőn.



- Felső sor: aktuális mérési eredmény a résztáv célértékének függvényében.

Ha például az adott résztávra alsó és felső sebességhatárt is beállított, a grafikon fölött megjelenő érték a pillanatnyi sebességet jelzi.

- Grafikon: a jelenlegi résztáv teljesítésének grafikus megjelenítése.

A grafikon legalsó és legfelső értéke az adott résztávra vonatkozó alsó és felső korlátot jelenti. A grafikon bal és jobb végpontja az adott résztáv kezdő és befejező pontja. A grafikonon rajzolt vonal jelzi a résztáv időtartamához és határértékeihez viszonyított jelenlegi erő kifejtést.

- Alsó sor: a résztáv teljesítéséig hátralévő idő, távolság vagy kalóriaérték.

Ha úgy állította be az órát, hogy a résztáv megegyezzen egy körrel (a résztáv akkor kerül teljesítésre, amikor megnyomja a [Back Lap] gombot), akkor az alsó sor az adott résztáv kumulatív (összegzett) idejét mutatja.

Amikor a következő résztáv megkezdődik, az óra összegzést nyújt annak részleteiről.



- Résztáv száma
- Időtartam
- Céltartomány

### 3.19 Adatnapló

Az adatnapló tárolja a rögzített tevékenységek naplózását. A naplózások maximum száma és egy adott naplózás maximális időtartama attól függ, hogy az egyes tevékenységekről mennyi információt kell rögzíteni. A GPS pontosság (lásd *3.24.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság*) és az intervallummérő használata (lásd *3.17 Gyakoriságmérő*) például közvetlen hatással van a tárolható bejegyzések számára és hosszára.

A tevékenységnaplózás összesítő adatai rögtön a felvétel befejezése után láthatók, de meg is tekinthetők a start menüben a **LOGBOOK** (Adatnapló) pontban.

A naplóösszesítésben nem mindig ugyanazok az adatok láthatók: ez olyan tényezőktől függően változik, mint a sportolási mód, a pulzusmérő öv vagy a GPS használata. Alapértelmezés szerint minden napló legalább a következőket tartalmazza:

- a sportolási mód neve

- idő
- dátum
- időtartam
- körök

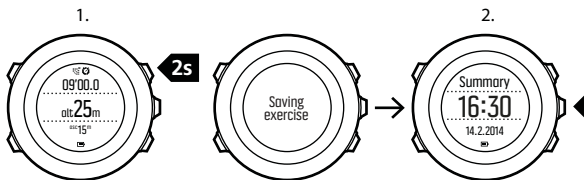
Ha a napló GPS adatokat is tartalmaz, a naplóbejegyzés magában foglalja a teljes útvonalat és az útvonal magassági profilját is.

 **TIPP:** *Rögzített tevékenységeiről sokkal több adatot is megtekinthet a Movescount.com oldalon.*

Naplózásösszesítés megtekintése a felvétel leállítása után:

1. A rögzítés leállításához és az edzés mentéséhez tartsa lenyomva a [Start Stop] gombot.  
A rögzítés szüneteltetésére a [Start Stop] gomb megnyomásával is lehetősége van. Szüneteltetést követően a [Back Lap] gombbal leállíthatja, vagy a [Start Stop] gombbal folytathatja a rögzítést. Az edzés szüneteltetése és leállítása után a naplót a [Start Stop] gomb megnyomásával mentheti. Ha a naplót nem szeretné menteni, nyomja meg a [Light Lock] gombot. Ha nem menti el a naplót, a naplóösszegzést akkor is megnézheti a [Light Lock] gomb megnyomása után, de a napló nem kerül bele az adatnaplóba és nem nézhető meg később.
2. A naplóösszegzés megtekintéséhez nyomja meg a [Next] gombot.

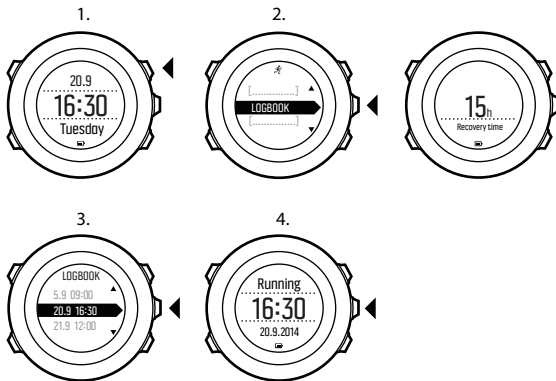




Minden mentett edzés összegzését megtekintheti az adatnaplóban. Az adatnapló az edzéseket nap és idő szerint sorolja fel.

A naplóösszesítés megtekintése az adatnaplóban:

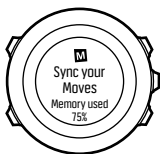
1. Nyomja meg a [Start Stop] gombot a start menübe lépéshez.
2. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **LOGBOOK** (Adatnapló) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal. Megjelenik az aktuális regenerálódási idő.
3. Lapozzon a naplók között a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válasszon ki egy naplót a [Next] gombbal.
4. A napló összesítő nézetei között a [Next] gombbal tallózhatsz.



Ha a napló több kört tartalmaz, akkor az egyes körökre vonatkozó adatokat a [View] gombbal hívhatja elő.

### 3.20 Szabad memória kijelzése


Ha a naplónak már több mint 50%-a nincs szinkronizálva a Movescount-tal, akkor a Suunto Ambit3 Peak készülék figyelmeztet erre az adatnapló megnyitásakor.



Az emlékeztető eltűnik, ha a nem szinkronizált memória betelt, és a Suunto Ambit3 Peak elkezd felülírni a régi naplókat.

## 3.21 Movescount

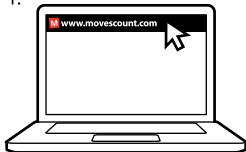
A Movescount.com az ön ingyenes online naplója, és egyben egy online sportközösség is, ahol számos eszköz közül választhat napi sporttevékenysége feldolgozásához, és lebilincselő történeteket írhat a tapasztalatairól. A Movescount segítségével a rögzített edzésnaplókat a Suunto Ambit3 Peak készülékről a Movescount oldalra másolhatja, és testre szabhatja az órát, hogy az igényeinek legjobban megfeleljen.

 **TIPP:** *Kapcsolódjon a Movescount-hoz, és frissítsen a Suunto Ambit3 Peak készülék legújabb firmware változatára.*

Először telepítse a Moveslinket:

1. Látogasson el [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink) oldalra.
2. Töltse le, telepítse, és indítsa el a Moveslink szoftver legfrissebb verzióját.

1.



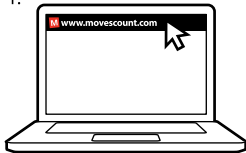
2.



Regisztrálás a Movescount oldalán:


1. Látogasson el a [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra.
2. Hozzon létre saját profilt.

1.




2.




 **MEGJEGYZÉS:** Amikor a Suunto Ambit3 Peak először csatlakozik a Movescount oldalhoz, a rajta található összes adat (így az óra-beállítások is) átmásolódnak az óráról a Movescount-profilba. Amikor a Suunto Ambit3 Peak készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, szinkronizálódnak a Movescount.com oldalon, illetve az órán a beállításokban és a sportolási módokban végzett változtatások.

## 3.22 Movescount mobilalkalmazás

A Suunto Movescount alkalmazással a Suunto Ambit3 Peak még gazdagabb élményt nyújthat. A mobilalkalmazással való társítás után értesítéseket kaphat a Suunto Ambit3 Peak készüléken, menet közben végezhet beállításokat és módosíthatja a sportolási módokat, a mobilkészüléket másodlagos kijelzőként használhatja, adatokkal kiegészített fényképeket készíthet a mozgásáról, és Suunto Movies filmeket készíthet.

 **TIPP:** *A Suunto Movescount alkalmazással fényképeket rendelhet hozzá a mozgásokhoz, és Suunto movie videót is készíthet azokból.*

 **MEGJEGYZÉS:** *A Suunto Ambit3 Peak általános beállításait offline is meg lehet változtatni. A sportolási módok beállításai, az idő, a nap és a GPS műholdas adatok frissítése mobilhálózatos vagy Wi-Fi internetkapcsolatot igényel. A szolgáltató az adatkapcsolatért díjat számolhat fel.*

Párosítás Suunto Movescount App alkalmazással iOS alapú eszközön:

1. Töltse le és telepítse a Suunto Movescount alkalmazást a kompatibilis Apple készülékre az iTunes App Store-ból. Az alkalmazás leírása tartalmazza a legfrissebb kompatibilitási információkat.

2. Indítsa el a Suunto Movescount alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve). Hagyja az alkalmazást az előtérben futni.
3. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva az óra [Next] gombját.
4. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **PAIR** (PAIR) lehetőségre, majd válassza ki [Next] gombbal
5. Nyomja meg a [Next] gombot a **MOBILEAPP** (Mobilalkalmazás) elem kiválasztásához.
6. Írja be az órán látható kódot a mobilkészüléken a társítást kérő mezőbe, majd koppintson a PAIR gombra.

Párosítás Suunto Movescount App alkalmazással Android eszközön:

1. Töltse le a Google Play áruházban elérhető Suunto Movescount App alkalmazást, és telepítse azt kompatibilis Android készülékére. Az alkalmazás leírása tartalmazza a legfrissebb kompatibilitási információkat.
2. Indítsa el a Suunto Movescount alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve). Hagyja az alkalmazást az előtérben futni.
3. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva az óra [Next] gombját.
4. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **PAIR** (PAIR) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal
5. Nyomja meg a [Next] gombot a **MobileApp** (Mobilalkalmazás) elem kiválasztásához.
6. Az Android készüléken egy előugró képernyő nyílik meg. Válassza a PAIR lehetőséget.


7. Írja be az órán látható kódot a mobilkészüléken a társítást kérő mezőbe, majd kattintson a PAIR gombra.

### 3.22.1 Második kijelző mobiltelefonon

A Suunto Movescount alkalmazással a mobiltelefon az óra második kijelzőjeként használható.

A mobiltelefon használata második kijelzőként:

1. Társítsa a Suunto Ambit3 Peak készüléket a Suunto Movescount alkalmazással, ha még nem tette meg (lásd *3.22 Movescount mobilalkalmazás*).
2. Menjen a Suunto Ambit3 Peak sportolási módjába (lásd *3.11 Edzés a sport módokkal*).
3. Indítsa el a Suunto Movescount alkalmazást, és kattintson a **MOVE** (Mozgás) elemre.
4. A listából válassza ki az **AMBIT3** (Ambit3) elemet, majd kattintson a **NEXT** (Következő)-re.
5. Az edzés rögzítését a szokásos módon indítsa el és állítsa le.

 **TIPP:** A telefonon a kijelző egyes területeit megérintve – középen, balra felül, jobbra felül – meg tudja változtatnia, hogy a készülék mit jelezzen ki.

### 3.22.2 Szinkronizálás a mobilalkalmazással

Ha társította a Suunto Ambit3 Peak készüléket a Suunto Movescount alkalmazással, akkor a beállítások, sport módok és új mozgások változásai automatikusan szinkronizálódnak, amikor él a

Bluetooth kapcsolat. A Suunto Ambit3 Peak készüléken villog a Bluetooth ikon, amikor adatforgalom zajlik.

Ez az alapbeállítás a beállítások menüben változtatható meg.

Az automatikus szinkronizálás kikapcsolása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a CONNECTIVITY elemre a [Light Lock] gombbal, majd válassza ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a Settings elemre a [Light Lock] gombbal, majd válassza ki a [Next] gombbal.
4. Lépjen a **MobileApp sync**(Mobilalkalmazás szinkronizálása) beállításokba a Next újbóli lenyomásával.
5. A [Light Lock] gombbal kapcsolja át, és a [Next] nyomva tartásával lépjen ki a menüből.

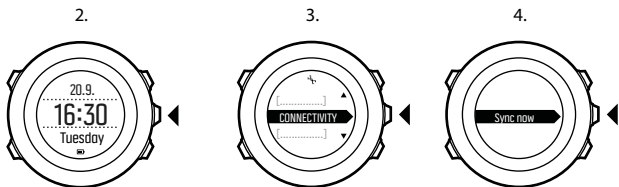
## Manuális szinkronizálás

Amikor nincs automatikus szinkronizálás, kézzel kell elindítania az új mozgások és beállítások szinkronizálását.

Kézi szinkronizálás a mobilalkalmazással:


1. Ellenőrizze, hogy a Suunto Movescount alkalmazás fut, és a Bluetooth működik.
2. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
3. Lapozzon a CONNECTIVITY elemre a [Light Lock] gombbal, majd válassza ki a [Next] gombbal.
4. Nyomja meg a [Next] gombot a **Sync now** (Szinkronizálás most) funkció elindításához.





Ha a mobilkészüléken működő adatkapcsolat van, és az alkalmazás kapcsolódik a Movescount fiókhoz, a beállítások és mozgások szinkronizálásra kerülnek a fiókkal. Ha nincs adatkapcsolat, akkor a szinkronizálás addig vár, amíg nem lesz elérhető kapcsolat.

A Suunto Ambit3 Peak által rögzített nem szinkronizált mozgásokat az alkalmazás felsorolja, de a mozgás részleteit csak a Movescount fiókkal történő szinkronizálás után lehet megtekinteni. Az alkalmazással rögzített mozgások azonnal láthatók.

 **MEGJEGYZÉS:** Előfordulhat, hogy a szolgáltató adatkapcsolati díjat számláz a Suunto Movescount alkalmazás és a Movescount fiók közötti szinkronizálásra.

### 3.23 Multisport-edzés

A Suunto Ambit3 Peak könnyen használható többsportos edzésre is, mivel egyszerű a váltás a különböző sportmódok között (lásd 3.33 Sport módok) edzés közben, emellett egyszerűen megtekintheti az adott sporttal kapcsolatos adatokat edzés közben és a naplösszegzésben.

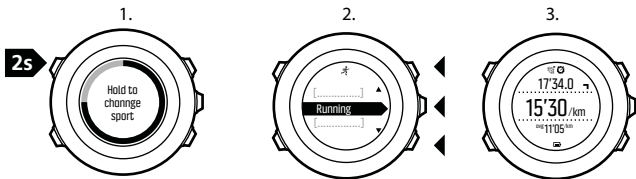
Edzés közben a sportot át lehet állítani kézzel, vagy létrehozhat egy többsportos módot, amelyben a különböző sportágak megadott sorrendben követik egymást, ahogy például a triatlonnál.

### 3.23.1 Sportolási módok manuális váltása

A Suunto Ambit3 Peak használatával úgy válthat át másik sportolási módra edzés közben, hogy nem kell leállítania a rögzítést. A naplóba az edzés közben használt összes sportolási mód bekerül.

Sportolási módok váltása manuálisan edzés közben:

1. Edzés rögzítése közben a sportolási módok megnyitásához tartsa lenyomva a [Back Lap] gombot.
2. Görgesse végig a lehetséges sportolási módokat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal.
3. Válassza ki a szükséges sport módot a [Next] gombbal. A Suunto Ambit3 Peak a napló és az adatok rögzítését a kiválasztott sport módra folytatja.



 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto Ambit3 Peak minden egyes alkalommal létrehoz egy kört, amikor más sportolási módra vált.



**MEGJEGYZÉS:** A napló rögzítése más sportolási módra való átváltáskor nem szünetel. A rögzítést manuálisan, a [Start Stop] gomb megnyomásával szünetelteti.

### 3.23.2 Multisport mód használata

Készíthet saját multisport módot is, de használhat már létező alapértelmezett sport módot is, amilyen például a **Triathlon** (Triatlon). A multisport mód több különféle sportolási módot egyesíthet adott sorrendben. Mindegyik sporthoz külön gyakoriságmérőt rendelhet.

Multisport mód használata:

1. A naplózás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Edzés közben a következő sportágra való váltáshoz tartsa lenyomva a [Back Lap] gombot.

### 3.24 GPS navigáció


A Suunto Ambit3 Peak készülék a Globális Helymeghatározó Rendszerrel (Global Positioning System, GPS) határozza meg az aktuális helyzetet. A GPS számos, a Föld körül húszezer kilométeres magasságban, 4 km/s sebességgel keringő műholddal áll kapcsolatban.


A Suunto Ambit3 Peak készülékbe épített GPS-vevőt csuklóra szerelt kivitelre optimalizálták, és nagy szögtávolságból kap adatokat.


### 3.24.1 GPS-jel vétele

A Suunto Ambit3 Peak készülék a sportolási módok GPS funkcióval történő kiválasztása, a hely megadása, illetve a navigálás megkezdése esetén automatikusan aktiválja a GPS-t.



 **MEGJEGYZÉS:** Amikor a legelső alkalommal aktiválja a GPS-t, vagy ha már régóta nem használta, a GPS-koordináták rögzítése a megszokottnál tovább tarthat. A rákövetkező GPS-indítások rövidebb ideig tartanak.

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

 **TIPP:** A legújabb műholdas pályaadatok letöltése érdekében rendszeresen végezze el Suunto Ambit3 Peak készüléke Movescount oldallal történő szinkronizálását. Ezáltal csökkenthető a GPS helyreállításához szükséges idő, és javítható a nyomon követés pontossága.

## Hibaelhárítás: Nincs GPS-jel

- Az optimális jelerősség érdekében fordítsa felfelé az óra GPS-részét. A legerősebb jel kültéren, szabad ég alatt fogható.
- A GPS-vevő sátorban és más vékony fedőrétegek alatt is jól működik. Az objektumok, épületek, a sűrű növényzet és a felhők azonban jelentősen csökkenthetik a vett GPS-jel minőségét.
- A GPS-jel nem tud áthatolni a szilárd képződményeken és a vízen. Így a GPS-t például épületek, barlangok belsejében vagy víz alatt ne is próbálja meg aktiválni.

### 3.24.2 GPS-fokhálózatok és helyzetformátumok

A fokhálózat egy térképen látható vonalakból álló koordinátarendszer.

A helyzetformátum az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik az órán. Minden formátum ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el. A helyzet formátumát módosíthatja az óra beállításai között a **GENERAL** (Általános) » **Format** (Formátum) » **Position format** (Helyzetformátum) menüpontban.

A formátumot a következő fokhálózatok közül választhatja ki:

- a leggyakrabban használt fokhálózat a hosszúság/szélesség, amely háromféle formátummal rendelkezik:
  - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
  - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
  - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)

- Az **UTM** (UTM) (Universal Transverse Mercator, univerzális transzverzális Merkátor) vetület kétdimenziós, vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.
- Az **MGRS** (MGRS) (Military Grid Reference System, katonai keresőhálózati rendszer) vetület az UTM kiterjesztése. A rendszer egy hálózati mezőazonosítóból, egy 100 000 méteres négyzetazonosítóból és egy numerikus helyből áll.

A Suunto Ambit3 Peak készülék az alábbi helyi fokhálózatokat is támogatja:

- **British (BNG)** ( brit (BNG) )
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (finn (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (finn (KKJ) )
- **Irish (IG)** (ír (IG))
- **Swedish (RT90)** (svéd (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (svájci (CH1903) )
- **UTM NAD27 Alaska** (UTM NAD27 Alaszka)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Kontinentális Egyesült Államok)
- **UTM NAD83** (UTM NAD83)
- **NZTM2000** (NZTM2000 )(Új-Zéland)



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

### 3.24.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság

A sportolási módok testreszabása során megadhatja a GPS-koordináták rögzítési gyakoriságát a GPS-pontosság beállítás segítségével a Movescount oldalon. Minél nagyobb a gyakoriság, annál pontosabbak az eredmények edzés közben.

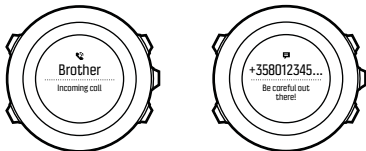
A gyakoriság, illetve a pontosság csökkentése megnöveli az akkumulátor működési idejét.

A GPS-pontosságra vonatkozó beállítási lehetőségek a következők:

- Legjobb: kb. 1 mp-es rögzítési gyakoriság, nagyobb energiafogyasztás
- Jó: kb. 5 mp-es rögzítési gyakoriság, mérsékelt energiafogyasztás
- OK: kb. 60 mp-es rögzítési gyakoriság, alacsony energiafogyasztás
- Ki: nincs GPS-koordinátarögzítés

### 3.25 Értesítések

Ha a Suunto Ambit3 Peak készüléket Suunto Movescount alkalmazással társította (lásd *3.22 Movescount mobilalkalmazás*), az órán fogadhat hívást, üzenetet és értesítéseket.



Értesítések fogadása az órán:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **CONNECTIVITY** (CSATLAKOZTATÁS) elemre, és nyomja meg a [Next] gombot.
3. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **Settings** (Beállítások) elemre, és nyomja meg a [Next] gombot.
4. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **NOTIFICATIONS** (Értesítések) elemre, és nyomja meg a [Next] gombot.
5. Kapcsolja be/ki a funkciót a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.
6. A kilépéshez tartsa nyomva a [Next] gombot.

Ha az értesítések be vannak kapcsolva, a Suunto Ambit3 Peak minden új eseményt hangjelzéssel és az alsó sorban értesítés ikonnal jelez.

Értesítések megtekintése az órán:

1. Nyomja meg a [Start Stop] gombot a start menübe lépéshez
2. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **NOTIFICATIONS** (Értesítések) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal
3. Görgesse végig az értesítéseket a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal.

Legfeljebb 10 értesítés jeleníthető meg. Az értesítések mindaddig megmaradnak az órán, amíg a mobilszközön nem törli azokat. Ugyanakkor az egy napnál régebbi értesítések nem jelennek meg az órán.



## 3.26 POD-ok és pulzusmérő érzékelők

A Suunto Ambit3 Peak készülékhez Bluetooth® Smart kompatibilis kerékpár, foot vagy teljesítménymérő POD kapcsolásával további információkat is kaphat edzés közben. Egyszerre legfeljebb öt POD csatlakoztatható.

- három kerékpáros POD, ez lehet sebesség, távolság és/vagy fordulatszám kerékpár POD, de egyszerre csak egy
- egy foot POD
- egy teljesítménymérő POD

A Suunto Ambit3 Peak csomagban levő Suunto Smart Sensor (opcionális) már társítva van. Társításra csak akkor van szükség, ha másik fajta Bluetooth Smart kompatibilis pulzusmérőt kíván használni.

### 3.26.1 POD-ok és pulzusmérők társítása

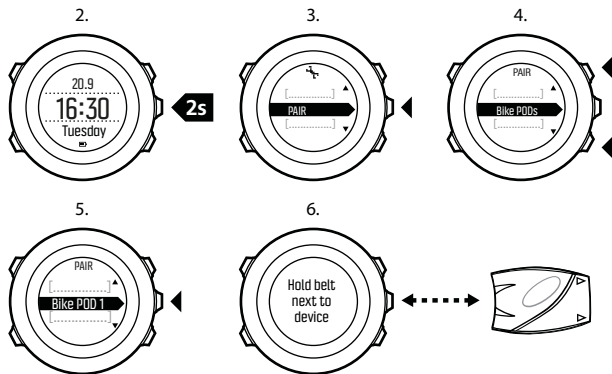
A társítási eljárás eltérő lehet a POD és a pulzusmérő érzékelő típusától függően. Mielőtt továbblépne, nézze meg a Suunto Ambit3 Peak készülékkel társítani kívánt eszköz használati útmutatóját.

POD vagy pulzusmérő érzékelő társítása:

1. Aktiválja a POD-ot vagy a pulzusmérő érzékelőt.  
A Suunto Smart Sensor társítását lásd: *3.11.2 A Suunto Smart Sensor felhelyezése*.
2. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **PAIR** (Társítás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.

4. A [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal lépjen a lehetőségre, és a [Next] gombbal válassza ki a felvenni kívánt POD-ot vagy pulzuszámológépet.
5. Tartsa a Suunto Ambit3 Peak közelébe a társítani kívánt eszközt, és várja meg, amíg a Suunto Ambit3 Peak jelzi, hogy a társítás sikerült.

Ha a párosítás sikertelen, az újrapróbálkozáshoz nyomja le a [Start Stop] gombot, a párosítási beállításhoz való visszatéréshez pedig a [Light Lock] gombot.



Teljesítménymérő POD társításakor további paraméterek megadására lehet szükség a Suunto Ambit3 Peak készüléken. Ilyen lehet többek között:

- **Left crank** (Bal hajtókar) vagy **Right crank** (Jobb hajtókar)
- **Left pedal** (Bal pedál) vagy **Right pedal** (Jobb pedál)
- **Rear dropout** (Hátsó drop-out)
- **Chainstay** (Láncfék)
- **Rear wheel** (Hátsó kerék) vagy **Rear hub** (Hátsó kerékagy)

### 3.26.2 Foot POD használata

Foot POD használatakor a GPS rövid időközönként automatikusan kalibrálja a POD-ot az edzés során. A foot POD azonban, ha párosítva van és az adott sportolási módra aktív, mindig a sebesség és távolság forrása marad.

A foot POD autokalibrálás alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Kikapcsolható a sportolási mód beállítási menüben az **ACTIVATE** (Aktiválás) alatt, ha a foot POD párosítva van, és használatban van a kiválasztott sportolási módhoz.

A foot POD eszköz kézi kalibrálásával pontosabb sebesség- és távolságot kaphat. A kalibrálást pontosan kimért távon, például egy 400 méteres futópályán végezze.

A foot POD kalibrálása a Suunto Ambit3 Peak készülékkel:

1. Erősítse a Foot POD eszközt a cipőjére. Bővebb információt a használt foot POD felhasználói útmutatójában talál.
2. Válasszon ki egy sportolási módot (például **Running** (Futás)) a start menüben.

3. Kezdjen futni a szokásos iramában. Amikor átlépi a startvonalat, nyomja le a [Start Stop] gombot a rögzítés elindításához.
4. Fusson mintegy 800-1000 métert (kb. 0,5-0,7 mérföldet) a szokásos iramában (például két kört a 400 méteres futópályán).
5. Amikor átlépi a célvonalat, nyomja le a [Start Stop] gombot a rögzítés szüneteltetéséhez.
6. A rögzítés leállításához nyomja le a [Back Lap] gombot. Az edzés leállítása után a naplót a [Start Stop] gomb lenyomásával mentheti. Ha a naplót nem szeretné menteni, nyomja le a [Light Lock] gombot.  
Lapozza át a riportnézeteket a [Next] gombbal, amíg a távösszegzéshez nem ér. Állítsa be a kijelzőn látott távot a valóban megtett táv alapján a [Start Stop] és a [Light Lock] gomb segítségével. A jóváhagyás a [Next] gombbal történik.
7. A POD kalibrálásának jóváhagyásához nyomja le a [Start Stop] gombot. A foot POD eszköz kalibrálása ezzel kész.



**MEGJEGYZÉS:** Ha a foot POD eszköz csatlakozása nem volt megbízható a kalibrálás közben, előfordulhat, hogy nem fogja tudni beállítani a távot a távösszegzésben. Ellenőrizze, hogy a foot POD eszköz az utasításoknak megfelelően csatlakozik-e, és próbálja újra.

Csuklójáról akkor is kaphat lépésszám-adatokat, ha foot POD nélkül fut. A csuklón mért futás közbeni lépésszám a FuseSpeed-del együtt használatos (lásd 3.15 A FusedSpeed), és egyes sportolási módokban – pl. futás, hegyi terepfutás, futógép, tájfutás, atlétika – mindig működik.

Ha az edzés kezdetekor található foot POD, akkor az leváltja a csuklón mért futási lépésszám-mérést.

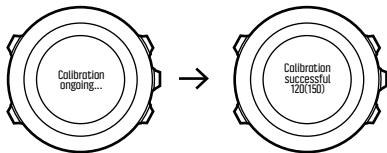
### 3.26.3 Teljesítménymérő POD-ok és a meredekség kalibrálása

Amikor megtalálja a POD-ot, a Suunto Ambit3 Peak automatikusan elvégzi a teljesítménymérő POD kalibrálását. A teljesítménymérő POD-ot manuálisan is bármikor kalibrálhatja edzés közben.

Teljesítménymérő POD manuális kalibrálása:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Hagyja abba a pedálozást, emelje fel a lábát a pedálokról.
3. Görgessen a **CALIBRATE POWER POD** (Teljesítménymérő POD kalibrálása) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.

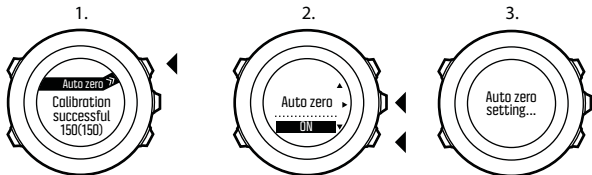
A Suunto Ambit3 Peak megkezdi a POD kalibrálását, majd jelzi, hogy a kalibrálás sikeres vagy sikertelen volt-e. A kijelző alsó sora a teljesítménymérő POD-dal használt jelenlegi frekvenciát mutatja. A megelőző frekvencia zárójelben látható.



Ha a teljesítménymérő POD támogatja az automatikus nullázást, ezt is be- és kikapcsolhatja a Suunto Ambit3 Peak készülékkel.

Automatikus nullázás be- és kikapcsolása:

1. A kalibrálás befejezése után nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Állítsa az automatikus nullázás funkciót **On/Off** (Be/ki) értékre a [Light Lock] gombbal, majd fogadja el a [Next] gombbal.
3. Várjon, amíg a beállítás be nem fejeződik.
4. Ha a beállítás sikertelen, vagy a teljesítménymérő POD hibázik, ismételje meg az eljárást.

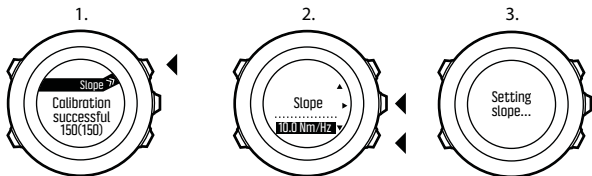


A hajtókar csavarónyomaték-frekvenciáját (CTF) használó teljesítménymérő POD-oknál a meredekséget is beállíthatja.

A meredekség kalibrálása:


1. A teljesítménymérő POD kalibrálásának befejezése után nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Állítsa be a teljesítménymérő POD útmutatójának megfelelő helyes értéket a [Light Lock] gombbal, majd fogadja el a [Next] gombbal.
3. Várjon, amíg a beállítás be nem fejeződik.

4. Ha a beállítás sikertelen, vagy a teljesítménymérő POD hibázik, ismételje meg az eljárást.



### 3.27 Tájékozdási pontok

A Suunto Ambit3 Peak készülék GPS-navigációval is rendelkezik, amelynek segítségével korábban tájékozdási pontként eltárolt célpontra lehet navigálni.

 **MEGJEGYZÉS:** A navigálást egy edzés rögzítése közben is használhatja (lásd: 3.11.7 Navigálás edzés közben)

Navigálás tájékozdási ponthoz:

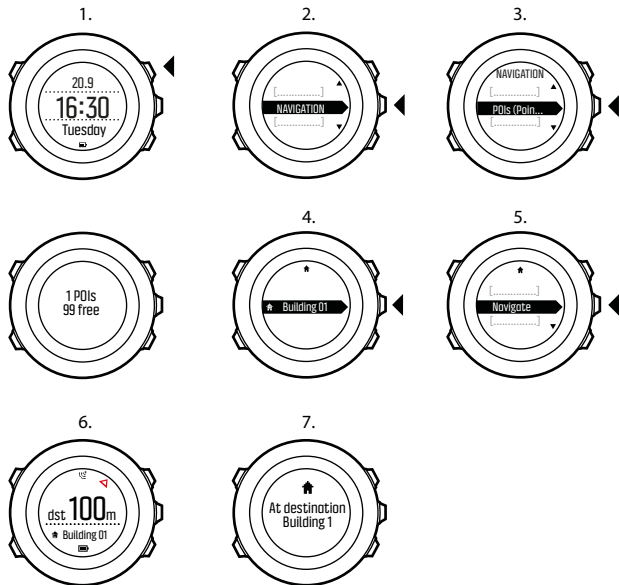
1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **NAVIGATION** (Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Görgessen a **POIs (Points of interest)** (POI – Tájékozdási pontok) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.  
Az óra megjeleníti a mentett tájékozdási pontok számát, illetve az új tájékozdási pontokhoz rendelkezésre álló tárhelyet.

4. A [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal görgessen arra a tájékozási pontra, amelyhez navigálni szeretne, és a [Next] gombbal válassza ki.
5. Nyomja meg a [Next] gombot a **Navigate** (Navigáció) elem kiválasztásához.

Amikor első alkalommal használja az iránytűt, kalibrálnia kell azt (lásd *3.8.1 Az iránytű kalibrálása*).Az iránytű aktiválása után az óra keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found** (GPS érzékelve) felirat jelenik meg rajta.

6. Indítsa el a navigálást a tájékozási ponthoz.Az órán a következő információ jelenik meg:
  - egy kijelző, amely a cél irányát mutatja (bővebb ismertetést lásd alább)
  - távolság a céltől
7. Az óra tájékoztatja arról, hogy elérte a célpontot.



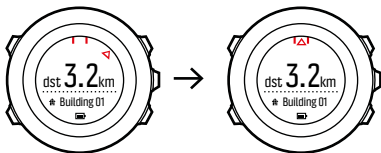


Ha egy helyben áll vagy lassan (<4 km/h) mozog, az óra az iránytű magatartására alapozva mutatja az irányt a tájékozdási ponthoz (illetve útponthoz, ha útvonalon halad).



Ha mozgásban van (>4 km/h), az óra a GPS-re alapozva mutatja az irányt a tájékoztatósi ponthoz (illetve útponthoz, ha útvonalon halad).

A célpont (illetve útpont) iránya üres háromszöggént jelenik meg. A haladás, illetve a cél irányát a kijelző felső részén megjelenő folyamatos vonalak jelzik. Hangolja össze ezt a kettőt, hogy garantáltan a helyes irányba haladjon.




### 3.27.1 Hely ellenőrzése

A Suunto Ambit3 Peak készüléken a GPS segítségével ellenőrizni tudja aktuális helyének koordinátáit.

A hely ellenőrzése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.

2. Lapozzon a **NAVIGATION** (Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Location** (Hely) elem kiválasztásához.
4. Nyomja meg a [Next] gombot a **Current** (Jelenlegi) elem kiválasztásához.
5. Az óra keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found** (GPS érzékelve) felirat jelenik meg rajta. Ezután a kijelzőn megjelennek az aktuális koordináták.

 **TIPP:** Helyzetét az edzés rögzítése közben is ellenőrizheti. Ehhez tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.

### 3.27.2 Hely hozzáadása tájékozdási pontként


A Suunto Ambit3 Peak segítségével az aktuális helyet, illetve a definiált helyet el lehet menteni tájékozdási pontként. Az elmentett tájékozdási ponthoz bármikor odamehet, így például edzés közben is.

Az óra összesen 250 POI-t tud tárolni. Ne feledje, hogy ebbe az útvonalak is beleértendők. Ha például elment egy 60 útponttal rendelkező útvonalat, akkor az óra még további 190 POI-t tud tárolni.

A Movescount oldalon kiválaszthatja a tájékozdási pont típusát (ikonját) és nevét az előre megadott listában, illetve tetszőleges nevet adhat a tájékozdási pontnak.

Hely mentése tájékozdási pontként:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **NAVIGATION**(Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Location** (Hely) elem kiválasztásához.
4. A **CURRENT**(JELENLEGI) vagy a **DEFINE** (MEGADÁS) kiválasztásával kézzel változtassa meg a hosszúsági és szélességi koordinátákat.
5. A [Start Stop] gombbal mentse el a helyet.
6. Jelöljön ki a helynek megfelelő POI-típust. A POI típusokat a [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal görgetheti végig. Jelöljön ki egy POI-típust a [Next] gombbal.
7. Jelöljön ki a helynek megfelelő nevet. Görgesse végig a névlehetőségeket a [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal. Válasszon ki egy nevet a [Next] gombbal.
8. A [Start Stop] gombbal mentse el a tájékozdási pontot.

 **TIPP:** *Tájékozdási pontokat a Movescount oldalon is létrehozhat, ha kijelöl egy helyet a térképen, vagy megadja a koordinátákat. A Suunto Ambit3 Peak készüléken és a Movescount oldalon lévő tájékozdási pontok a készülék Movescount oldalhoz csatlakoztatásakor mindig szinkronizálva lesznek.*

### 3.27.3 Tájékozdási pont törlése

Tájékozdási pontot közvetlenül az órán és a Movescount-on is törölhet. Ha törölt egy POI-t a Movescount oldalon, és szinkronizálja

a Suunto Ambit3 Peak készüléket, a POI az óráról törlődik ugyan, de a Movescount oldalon csak letiltásra kerül.

POI törlése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **NAVIGATION** (Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Görgessen a **POIs (Points of interest)** (POI – Tájékoztató pontok) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.  
Az óra megjeleníti a mentett tájékoztató pontok számát, illetve az új tájékoztató pontokhoz rendelkezésre álló tárhelyet.
4. A [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal görgessen arra a tájékoztató pontra, amelyet törölni szeretne, és a [Next] gombbal válassza ki.
5. Lapozzon a **Delete** (Törlés) pontra a [Start Stop] gombbal. Jelölje ki a [Next] gombbal.
6. Nyomja le a [Start Stop] gombot a jóváhagyáshoz.

## 3.28 Regenerálódás

A Suunto Ambit3 Peak készülék két különböző mutató segítségével jelzi az edzéseket követő regenerálódási szükségleteket: regenerálódási idő és regenerálódási állapot.

### 3.28.1 Regenerálódási idő

A regenerálódási idő egy becsült óraszám, mely azt jelzi, hogy az edzést követően szervezetének mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz. A kijelzett idő az adott edzésprogram

időtartamán és intenzitásán, valamint az Ön által érzett fáradtság mértékén alapul.

A regenerálódási idő a különböző típusú testmozgások összesített kiértékeléséből adódik össze. Vagyis a felgyülemlett regenerálódási idő a hosszabb távon végzett intenzív és kevésbé intenzív edzésprogramok alapján kiszámított összesített értéknek felel meg.

Az így kijelzett idő összesített jellegű, vagyis ha a megadott idő lejártát megelőzően újra edz, az újonnan felgyülemlett idő hozzáadódik az előző edzésprogramhoz kapcsolódó időhöz.

Az adott edzésprogramhoz kapcsolódóan felgyülemlett órák száma a program végén az összegzésben tekinthető meg.

A fennmaradó regenerálódási időhöz kapcsolódó órák teljes száma a tevékenység-felügyeleti kijelzés külön nézeteként jelenik meg (lásd *3.2 Tevékenység követése*).

Mivel a regenerálódási idő mindössze egy becsült érték, a felgyülemlett órákhoz kapcsolódó visszaszámlálás folyamatos, vagyis független a fittség szintjétől és más egyéni tényezőktől. Ha Ön rendkívül fitt állapotnak örvend, regenerálódása a becsült értékhez képest gyorsabb ütemű is lehet. Másrészt, ha például éppen megfázással küzd, akkor a becsült értékhez képest lassabban regenerálódhat a szervezete.

Az aktuális regenerálódási állapot pontos kijelzése tekintetében a regenerálódási tesztek egyikének használatát javasoljuk (lásd *3.28.2 Regenerálódási állapot*).

### 3.28.2 Regenerálódási állapot

A regenerálódási állapot a vegetatív idegrendszert érő stressz mértékére utal. Minél alacsonyabb mértékű a stressz, Ön annál nagyszerűbb formának örvend. A regenerálódási állapot ismerete az edzések optimalizálását és a túlzott mértékű megerőltetés vagy a sérülések megelőzését is lehetővé teszi.

A regenerálódási állapotot a Firstbeat által működtetett gyors regenerálódási teszt vagy az alvás regenerációs teszt segítségével ellenőrizheti. A tesztek elvégzéséhez egy Bluetooth-képes pulzusszám érzékelő, például egy Suunto Smart Sensor is szükséges, mely a szívfrekvencia-variabilitást (R-R ciklushosszak) méri.

A készülék a regenerálódási állapot mértékét egy 0 és 100% közötti skálán jelzi, az alábbi táblázatban látható módon.

Eredmény	Magyarázat
81-100	Teljesen regenerálódott szervezet. Állapota a rendkívül erős intenzitású edzéseket is lehetővé teszi.
51-80	Regenerálódott szervezet. Állapota az erős intenzitású edzéseket is lehetővé teszi.
21-50	Folyamatban lévő regenerálódás. Csak könnyebb edzéseket végezzen.
0-20	Szervezete még nem regenerálódott. Pihennie kell a megfelelő regenerálódáshoz.



**MEGJEGYZÉS:** Ha több egymást követő napon 50% alatti értékeket mér a készülék, szervezete fokozottabb mértékben igényli a megfelelő pihenést.

## A teszt kalibrálása

A pontos eredmények kijelzése érdekében az alvási és a gyors teszt kalibrálását egyaránt el kell végeznie.

A kalibrációs teszt a „Teljesen regenerálódott szervezet” felhasználó-specifikus meghatározására szolgál. A kalibrációs tesztek során az óra minden egyes alkalommal az Ön egyedi szívfrekvencia-variabilitásának megfelelően állítja be a teszthez tartozó skálát.

Mindkét teszt esetében három kalibrációs tesztet kell elvégeznie. Ezeket akkor kell elvégeznie, ha nem rendelkezik felgyülemlett regenerálódási idővel. Ideális esetben e kalibrációs tesztek során Ön teljes mértékben regenerálódottnak érzi magát, vagyis sem betegség, sem pedig feszültség nem kínozza Önt.

Előfordulhat, hogy a kalibrációs időszak során a vártnál magasabb vagy alacsonyabb eredményeket jelez ki a készülék. Ezeket az eredményeket a kalibráció befejezéséig becsült regenerálódási állapotként jelzi ki az óra.

A kalibráció elvégzését követően a legutóbbi eredmények a regenerálódási idő helyett az adatnaplóba belépve jeleníthetők meg.



### 3.28.2.1 Gyors regenerálódási teszt

A Firstbeat által működtetett gyors regenerálódási teszt a regenerálódási állapot megállapításának egy másik lehetséges módja. Az alvás regenerációs teszt segítségével jóval pontosabban mérheti regenerálódási állapotát. Előfordulhat azonban, hogy a pulzusszám érzékelő teljes éjszakán át történő viselete egyesek számára nem lehetséges.

A gyors regenerálódási teszt elvégzése azonban mindössze öt percet igényel. A minél pontosabb eredmények érdekében dőljön le, feküdjön nyugodtan és ne mozogjon a teszt során.

Azt javasoljuk, hogy reggel, ébredést követően végezze el a tesztet. Ezáltal egyszerűen összehasonlíthatja egymással a különböző napok eredményeit.

A teszt algoritmusának kalibrálásához három tesztet kell elvégeznie olyankor, amikor állapota megfelelően regenerálódott, és felgyülemlett regenerálódási idővel sem rendelkezik, .

A kalibrációs teszteket nem közvetlenül egymás után, hanem legalább 12 óra elteltével kell elvégezni.

Előfordulhat, hogy a kalibrációs időszak során a vártnál magasabb vagy alacsonyabb eredményeket jelez ki a készülék. Ezeket az eredményeket a kalibráció befejezéséig becsült regenerálódási állapotként jelzi ki az órája.

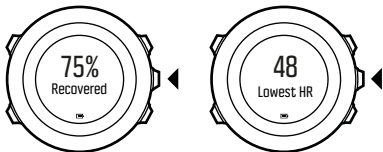
Gyors regenerálódási teszt elvégzéséhez:

1. Helyezze fel a pulzusmérő övet, és ellenőrizze, hogy az elektródák nedvesek legyenek.

2. Gondoskodjon csendes, zavaró külső tényezőktől mentes környezetről, és feküdjön le.
3. Nyomja meg a [Start Stop] gombot, lapozzon a **RECOVERY** (Regenerálódás) elemhez a [Start Stop] gombokkal, majd jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Lapozzon a **Quick test** (Gyors teszt) elemhez, és jelölje ki a [Next] gombbal.
5. Várja meg, míg a teszt befejeződik.



A teszt elvégzését követően a [Next] és [Back Lap] gombokkal görgetheti végig az eredményeket.



Ha a teszt során a pulzusszám legalacsonyabb értéke nem éri el a nyugalmi állapothoz tartozó Movescount által meghatározott pulzusszámot, az óra a nyugalmi állapothoz tartozó pulzusszámot a

Movescount oldallal történő következő szinkronizálás alkalmával frissíteni fogja.



**MEGJEGYZÉS:** *A teszt eredménye a felgyülemlett regenerálódási időt nem befolyásolja.*

### 3.28.2.2 Alvás regenerációs teszt

A Firstbeat által működtetett alvás regenerációs teszt az éjjeli alvást követő regenerálódási állapot megbízható mutatója.

A teszt algoritmusának kalibrálásához három tesztet kell elvégeznie olyankor, amikor állapota megfelelően regenerálódott, és felgyülemlett regenerálódási idővel sem rendelkezik, .

A kalibrációs teszteket nem szükséges egymás után elvégeznie.

Előfordulhat, hogy a kalibrációs időszak során a vártnál magasabb vagy alacsonyabb eredményeket jelez ki a készülék. Ezeket az eredményeket a kalibráció befejezéséig becsült regenerálódási állapotként jelzi ki az órája.


Alvás regenerációs teszt elvégzéséhez:

1. Helyezze fel a pulzuszámoló övet, és ellenőrizze, hogy az elektródák nedvesek legyenek.
2. Nyomja meg a [Start Stop] gombot, lapozzon a következő lehetőséghez: RECOVERY a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a **SLEEP TEST** (Alvás teszt) elemhez, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. A teszt törléséhez nyomja meg a [Back Lap] gombot.

5. Ha készen áll a reggeli felkelésre, a [Start Stop] vagy [Next] gombokkal szakíthatja meg a tesztet.

A teszt befejezését követően a [Next] és [Back Lap] gombokkal görgetheti végig az eredményeket.



 **MEGJEGYZÉS:** Az alvás regenerációs teszt elvégzése legalább kétórányi megfelelő pulzusszám-adatot igényel. A teszt eredménye a felgyülemlett regenerálódási időt nem befolyásolja.

## 3.29 Útvonalak

Útvonalat a Movescount oldalon hozhat létre, de egy másik órával készült útvonalat is importálhat a számítógépéről a Movescount oldalra. Emellett rögzíthet is egy útvonalat a Suunto Ambit3 Peak készülékkel, és feltöltheti azt a Movescount oldalra (lásd *3.11.5 Útvonalak rögzítése*).

Útvonal hozzáadása:

1. Menjen a [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra, és lépjen be.
2. A **PLAN & CREATE** (Terv és készítés) menüpontban a **ROUTES** (Útvonalak) részen kereshet és vehet fel létező útvonalakat, míg

a **ROUTE PLANNER** (Útvonaltervező) menüben saját útvonalat készíthet.

3. Szinkronizálja a Suunto Ambit3 Peak készüléket a Movescount-tal a Suunto Movescount alkalmazás segítségével (szinkronizálás indítása kézzel, lásd *3.22.2 Szinkronizálás a mobilalkalmazással*) vagy a Moveslink-et és a kapott USB-kábelt használva.


Az útvonalakat is a Movescount-on keresztül lehet törölni.

Útvonal törlése:

1. Menjen a [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra, és lépjen be.
2. A **PLAN & CREATE** (Tervezés és készítés) menüben menjen a **ROUTE PLANNER** (Útvonaltervező) elemre.
3. A **MY ROUTES** (SAJÁT ÚTVONALAK) részen kattintson a törölni kívánt útvonalra, majd a **DELETE** (TÖRLÉS) gombra.
4. Szinkronizálja a Suunto Ambit3 Peak készüléket a Movescount-tal a Suunto Movescount alkalmazás segítségével (szinkronizálás indítása kézzel, lásd *3.22.2 Szinkronizálás a mobilalkalmazással*) vagy a Moveslink-et és a kapott USB-kábelt használva.

### 3.29.1 Navigálás adott útvonalon

A Movescount oldalról (lásd *3.29 Útvonalak*) a Suunto Ambit3 Peak készülékre letöltött vagy edzéskor rögzített (lásd *3.11.5 Útvonalak rögzítése*) útvonalakon navigálni is tud.

 **TIPP:** *Sportolási módban is navigálhat (lásd 3.11.7 Navigálás edzés közben).*

Navigálás adott útvonalon:

1. Nyomja meg a [Start Stop] gombot a start menübe lépéshez.
2. A [Start Stop] gombbal görgessen le a **NAVIGATION** (Navigálás) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal.
3. A [Start Stop] gombbal görgessen le a **Routes** (Útvonalak) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal.

Az óra megjeleníti a mentett útvonalak számát, majd felsorolja az összes útvonalat.

4. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal görgessen a kívánt útvonalra. Válassza ki a [Next] gombbal.
5. Nyomja meg a [Next] gombot, és válassza ki a **Navigate** (Navigálás) elemet.

Vagy válassza ki a **View** (Nézet) lehetőséget, hogy előbb megtekinthesse az útvonalat és annak magassági profilját.

6. Az óra a kijelölt útvonalon található összes útpontot megjeleníti. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal görgessen a kezdőpontként használni kívánt útpontra. Az elfogadás a [Next] gombbal történik.
7. Ha az útvonal közepén jelölt ki útpontot, a Suunto Ambit3 Peak készülék felszólítja, hogy adja meg a navigálás irányát. Nyomja meg a [Start Stop] gombot a **Forwards** (Előre), vagy a [Light Lock] gombot a **Backwards** (Vissza) kiválasztásához.

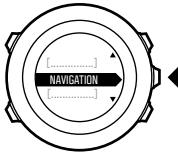
Ha kezdőpontként az első útpontot adta meg, a Suunto Ambit3 Peak készülék előrefelé (az elsőtől az utolsó útpont irányába) navigál az útvonalon. Ha kezdőpontként az utolsó útpontot adta meg, a Suunto Ambit3 Peak készülék hátrafelé (az utolsótól az első útpont irányába) navigál az útvonalon.

8. Amikor első alkalommal használja az iránytűt, kalibrálnia kell azt (lásd *3.8.1 Az iránytű kalibrálása*). Az iránytű aktiválása után az óra keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found** (GPS érzékelve) felirat jelenik meg rajta.
9. Kezdje meg a navigálást az első útpont felé az útvonalon. Az óra jelzi, ha az útpont közelébe ér, és automatikusan az az utáni útponthoz kezd navigálni az útvonalon.
10. Az útvonalon lévő utolsó útpont előtt az óra jelzi, hogy megérkezett a célhoz.

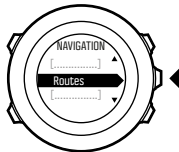
1.



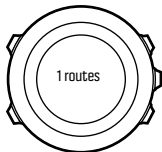
2.



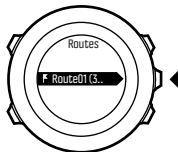
3.



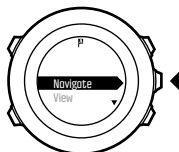
1 routes



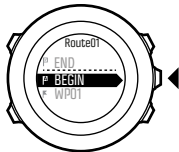
4.



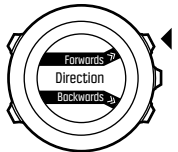
5.



6.



7.

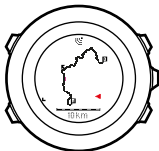


8.

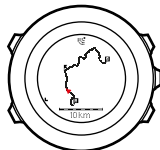
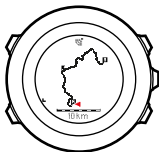




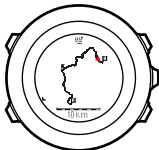
9.



10.



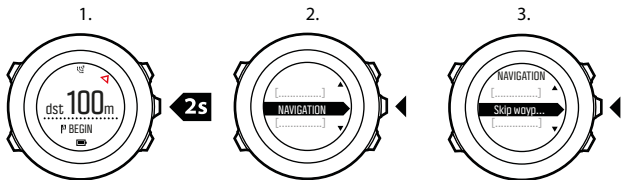
...



Az útvonal egy útpontjának kihagyása:

1. Az útvonalon navigálás közben tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.

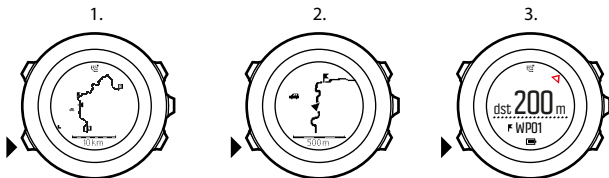
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **NAVIGATION** (Navigálás) elem kiválasztásához.
3. A [Start Stop] gombbal görgessen le a **Skip waypoint** (Útpont kihagyása) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal. Az óra kihagyja az adott útpontot, és közvetlenül az az utáni útponthoz kezd navigálni az útvonalon.



### 3.29.2 Navigálás közben

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

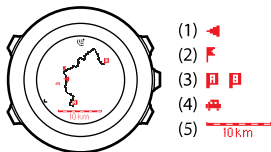
1. az útvonalat megjelenítő teljes útvonal nézete
2. az útvonal kinagyított nézete. A térkép tájolását az óra beállításai között, a **GENERAL » Map** útvonalon módosíthatja.
  - Heading up: A kinagyított térképet úgy jeleníti meg, hogy az útirány legyen fent.
  - North up: A kinagyított térképet úgy jeleníti meg, hogy észak legyen fent.
3. útpont-navigációs nézet



## Teljes útvonal nézet

A teljes útvonal nézet az alábbi információkat jeleníti meg:

- (1) az Ön helyét jelző és a haladási irányba mutató nyíl
- (2) az útvonal következő útpontja
- (3) az útvonal első és utolsó útpontja
- (4) A legközelebbi tájékoztató pont ikonként jelenik meg.
- (5) a teljes képernyős nézet léptéke

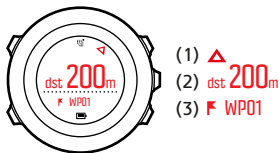


**MEGJEGYZÉS:** Teljes útvonal nézetben észak mindig felül található.

## Útpont-navigációs nézet

Az útpont-navigációs nézet az alábbi információkat jeleníti meg:

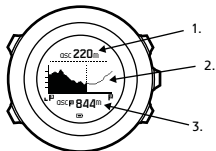
- (1) a következő útpont irányába mutató nyíl
- (2) az Ön távolsága a következő útponttól
- (3) a haladási irányban lévő következő útpont




## Magassági profil nézet

A magassági profil nézet az alábbi információkat jeleníti meg:

1. Összesített emelkedés
2. Valós idejű profil, amelyen pontozott függőleges vonal mutatja az aktuális helyzetet
3. Hátralévő emelkedés



 **MEGJEGYZÉS:** Amennyiben barométert vagy automatikus profilt használ (lásd 3.3.2 A tevékenységnek megfelelő profil kiválasztása), állítsa a magasság- és légnyomásmérő beállítást magasságmérőre a magasságprofil maximális pontossága érdekében.

### 3.30 Futási teljesítményszint

A Firstbeat által működtetett futási teljesítményszint-mérés a fizikai állóképességnek és a futás hatékonyságának együttes mérése.

#### Fizikai állóképesség

A futási teljesítményszint kiszámításának alapja az aerob fittség és a fizikai állóképesség nemzetközi szabványának számító VO<sub>2</sub>max becsült értéke. A VO<sub>2</sub>max a szervezet által maximálisan felvehető és szállítható oxigén mennyiségét jelzi.

A VO<sub>2</sub>max értékét a szív, a tüdő és a keringési rendszer állapota, valamint az izmok energiatermeléshez kapcsolódó oxigénhasznosítási képessége is befolyásolja. A VO<sub>2</sub>max a sportolói állóképesség legfontosabb egyedi jellemzője.

A kutatások ezen túlmenően azt is kimutatták, hogy a VO<sub>2</sub>max az egészség és a jó közérzet mérése terén is igen fontos. Optimális hatékonyságú futás esetén a futási teljesítményszint a tényleges VO<sub>2</sub>max (ml/kg/perc) értéknek felel meg.

**MEN**

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

**WOMEN**

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

## Futási hatékonyság

A futási teljesítményszint kiszámításánál a futás technikáját jellemző futási hatékonyságot is figyelembe veszik. E mérés során szintén figyelembe veszik a különböző külső tényezőket, mint például a terep- és időjárás viszonyokat, a futófelületet és a futás sebességét.

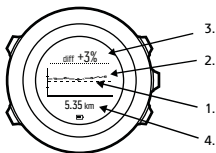
## Futás közben

A Suunto Ambit3 Peak készülék a futás során valós idejű visszajelzéseket szolgáltat a futási teljesítmény vonatkozásában.

A valós idejű visszajelzés grafikus kijelzőként jelenik meg az alapértelmezett Running sportolási módban. E grafikont bármely

futási tevékenységtípust alkalmazó sportolási módhoz hozzáadhatja. Emellett a valós idejű eltérések (lásd alább) a személyre szabott futási módokban adatmezőkként is használhatóak.

A futás során a grafikus kijelzés az alábbiakban látható négyféle adattípust jeleníti meg.



1. **Kiindulási szint:** az egyes futások során a készülék oly módon kalibrálja a futási teljesítmény kiindulási szintjét, hogy kiegyenlítse a külső változókat, például a terepviszonyokat vagy a pulzusszám stabilizálásához szükséges várakozási időt.
2. **Valós idejű szint:** az adott futáshoz kapcsolódó valós idejű, kilométerben/mérföldben megjelenített futási teljesítményszint.
3. **Valós idejű eltérés:** a futásteljesítmény kalibrált kiinduló szintje és a valós idejű futási teljesítményszint közötti valós idejű eltérés az adott futás vonatkozásában.
4. **Távolság:** az adott adatrögzítéshez kapcsolódó teljes távolság. A grafikon az utolsó hat kilométert (~4 mérföldet) jeleníti meg.

## Az eredmények értelmezése

Ha Ön csak nemrég kezdett futni, vagy már egy ideje nem edzett, előfordulhat, hogy futásteljesítménye elsőre meglehetősen alacsony

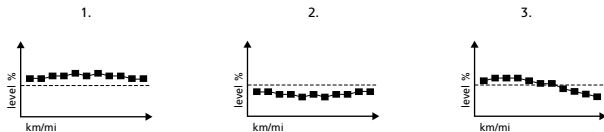
lesz. A fizikai állóképesség és a futási technika javulásával párhuzamosan azonban a teljesítményszintje is emelkedni fog.

4-20 hét elteltével akár 20%-ot is javulhat a futási teljesítményszintje. Ha azonban Ön már viszonylag magas futási teljesítményszinttel kezd, azt meglehetősen nehéz tovább javítani. Ilyen esetekben a futási teljesítményszint leginkább állóképességi mutatóként hasznosítható.

Emellett a valós idejű eltérések kijelzése is rendkívül hasznos, mivel a futás során részletes információkkal szolgál a napi teljesítményt és a fáradtság mértékét illetően. A hosszútávfutók ezen információk segítségével megbecsülhetik, hogy a hosszú és intenzív futamok során milyen mértékű fáradtság elviselésére és kezelésére képesek. Ezáltal egyszerűbben alakíthatják ki az önmaguk számára ideális ritmust a versenyek során.

Az alábbiakban a futási teljesítményszinthez kapcsolódóan három különböző mintát ábrázoltunk. Az első grafikon (1) megfelelő teljesítményt tükröz. A második (2) grafikonon látható teljesítmény nem kielégítő, túledzésre, betegsége vagy általában véve rossz körülményekre utalhat. A harmadik grafikon (3) egy jellegzetes hosszú távú futást ábrázol. A teljesítményszintnek az idő előrehaladtával történő folyamatos csökkenése a fokozatosan eluralkodó fáradtságra utal.





### 3.31 Szolgáltatás menü

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



A szolgáltatás menüben a következő elemeket találja:

- **INFO** (Információ):
  - **Air pressure** (Légnyomás): a jelenlegi abszolút légnyomást és hőmérsékletet mutatja.
  - **BLE** (BLE): az aktuális Bluetooth Smart verziót mutatja.
  - **Version** (Verzió): megjeleníti az aktuális hardver- és szoftververziót.
- **TEST** (Teszt):

- **LCD test** (LCD-teszt): a segítségével ellenőrizni tudja az LCD-képernyő megfelelő működését.
- **ACTION** (Művelet):
  - **Power off** (Kikapcsolás): segítségével mélyalvásba teheti az órát.
  - **GPS reset** (GPS visszaállítása): segítségével alaphelyzetbe állíthatja a GPS-t.
  - **Clear data** (Adatok törlése): törli a regenerálódási teszt kalibrációját



**MEGJEGYZÉS: POWER OFF (Kikapcsolás)** - ez egy alacsony energiafogyasztású állapot. Az órát az (energiaforráshoz csatlakoztatott) USB kábel csatlakoztatásával ébresztheti fel. Elindul a kezdeti beállításokat elvégző varázsló. Minden beállítás megmarad az idő és a nap kivételével. Egyszerűen hagyja jóvá ezeket a beállítás varázslóban.



**MEGJEGYZÉS:** Ha az órát 10 percre nem mozdítja meg, energiatakarékos módba vált. Ha megmozdítja, ismét aktív lesz.




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

## A GPS alaphelyzetbe állítása

Amennyiben a GPS egység nem talál jelet, a GPS-adatokat a szolgáltatás menüben alaphelyzetbe tudja állítani.

A GPS alaphelyzetbe állítása:

1. A szolgáltatás menüben görgessen az **ACTION** (Művelet) elemre a [Light Lock] gombbal, és lépjen be a [Next] gombbal.
2. A [Light Lock] gombot megnyomva görgessen a **GPS reset** (GPS alaphelyzetbe állítása) lehetőségre, és lépjen be a [Next] gombbal.
3. Nyomja meg a [Start Stop] gombot a GPS alaphelyzetbe állításához, vagy nyomja meg a [Light Lock] gombot a mellőzéshez.


 **MEGJEGYZÉS:** A GPS alaphelyzetbe állítása alaphelyzetbe állítja a GPS-adatokat, az iránytű kalibrációs értékeit és a regenerálódási időt. A mentett naplókát a rendszer nem távolítja el.

## 3.32 Gyorsgombok

Alapértelmezés szerint a [View] gomb **IDŐ** módban történő nyomva tartásával a képernyő világos és sötét megjelenítési módja között válthat. A gyorsgomb átállítható másik menüpontra.

Gyorsgomb megadása:

1. A [Next] nyomva tartásával lépjen a beállítások menübe, vagy a [Start Stop] gombbal lépjen a start menübe.
2. Tallózzon a menüponthoz, amelyhez létre akarja hozni a gyorsgombot.
3. A gyorsgomb létrehozásához tartsa lenyomva a [View] gombot.

 **MEGJEGYZÉS:** Gyorsgomb nem hozható létre minden lehetséges menüponthoz, például egyéni naplókhoz.

Más módokban a [View] gomb nyomva tartásával előre megadott gyorsgomb-funkciókat aktiválhat. Ha például az iránytű aktív, a [View] gombot nyomva tartva megnyithatja az iránytű beállításait.

### **3.33 Sport módok**

A sport módok szolgálnak a Suunto Ambit3 Peak készüléken az edzések és más tevékenységek rögzítésére. Bármely tevékenységhez választhat egy sport módot az órában előre megadott sport módok közül. Ha nem talál éppen megfelelőt, a Movescounton és a Suunto Movescount alkalmazáson keresztül saját sport módot is létrehozhat.

Edzés közben a kijelzőn az adott sport módtól függően különböző információk láthatók. A kiválasztott sportolási mód az edzésbeállításokra, így a pulzustartományokra, az automatikus köridőhöz tartozó távra is hatással van.

A Movescount segítségével egyedi sport módot is létrehozhat, szerkeszteni tudja az előre megadott sport módokat, illetve törölhet vagy elrejtethet egyes sport módokat (lásd *3.11.3 Edzés elkezdése*).

#### **Egyéni sportolási módok**

Egy egyéni sportolási mód 1-8 különböző sportolási mód-képernyőt tartalmazhat. Az egyes képernyőkön megjelenítendő adatokat a rájuk vonatkozó listából választhatja ki. Testre szabhatja például a sportáganként eltérő pulzustartományokat, a keresendő POD-okat, illetve a rögzítési közöket a pontosság optimalizálása vagy az akkumulátor kímélése érdekében.

Bármely sportolási mód használhatja a **QUICK NAVIGATION** (Gyors navigáció) lehetőséget is, ha a GPS aktiválva van. Ez a lehetőség alaphelyzetben ki van kapcsolva. Egy tájékozási pont vagy útvonal kiválasztásakor az edzés kezdetekor megjelenik az órában megadott tájékozási pontok és útvonalak listája.

A Suunto Ambit3 Peak készülékre legfeljebb 10, a Movescount oldalon létrehozott sportolási módot másolhat át.

### 3.34 Stopperóra

A stopperóra kijelzés a start menüben kapcsolható be vagy ki.

A stopperóra bekapcsolása:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **DISPLAYS (KIJELZŐK)** elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Stopwatch (Stopperóra)** elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.

Ekkor használhatja a stopperórát, vagy a [Next] megnyomásával visszatérhet az **IDŐ** kijelzésre. A stopperórához a [Next] megnyomásával lépegetsen végig a kijelzéseken, amíg megtalálja a stopperórát.

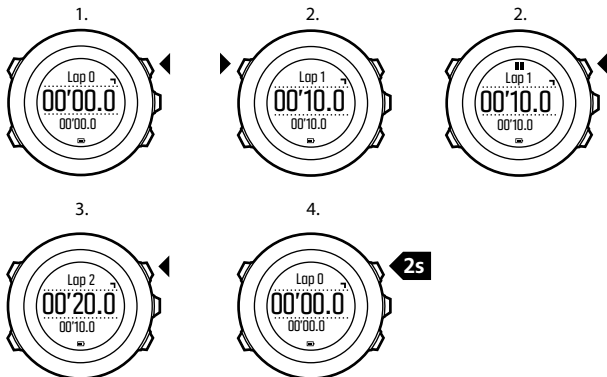
A stopperóra használata:

1. Az aktív stopperóra-képernyőn nyomja le a [Start Stop] gombot az időmérés elindításához.
2. Kör méréséhez nyomja le a [Back Lap], a stopperóra szüneteltetéséhez pedig a [Start Stop] gombot. A köridők

megtekintéséhez nyomja le a [Back Lap] gombot a stopperóra szüneteltetett állapotában.

3. A folytatáshoz nyomja le a [Start Stop] gombot.

4. Az idő alaphelyzetbe állításához tartsa lenyomva a [Start Stop] gombot a stopperóra szüneteltetett állapotában.



Amíg a stopperóra időt mér, a következőket teheti:

- a [View] gombot lenyomva válthat a képernyő alsó sorában megjelenített idő és a köridő között.
- a [Next] gombbal válthat át **IDŐ** módra.
- a beállítás menübe a [Next] gomb lenyomva tartásával léphet.

Ha már nincs szükség a stopperóra kijelzésére, kapcsolja ki.

A stopperóra kikapcsolása:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **DISPLAYS** (KIJELZŐK) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon az **End stopwatch** (Stopperóra kikapcsolása) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.

### 3.35 Suunto alkalmazások

A Suunto alkalmazások segítségével még jobban személyre szabhatja Suunto Ambit3 Peak készülékét. Látogasson el a Movescount oldal Suunto App Zone (Suunto alkalmazászóna) részére, ahol válogathat a rendelkezésre álló alkalmazások, például különböző gyakoriságmérők és számlálók között. Ha nem találja meg, amit keresett, saját alkalmazást is létrehozhat a Suunto App Designer (Suunto alkalmazástervező) segítségével. Alkalmazást készíthet például a becsült maraton-időeredmény vagy a sípálya lejtőmeredekségének kiszámításához.

Suunto alkalmazások hozzáadása a Suunto Ambit3 Peak készülékhez:

1. Nyissa meg a **PLAN & CREATE (Tervezés és létrehozás)** szakaszt a Movescount közösségnél, és válassza ki az **Alkalmazászóna** pontot a meglévő Suunto alkalmazások áttekintéséhez. Saját alkalmazás létrehozásához lépjen a **PLAN & CREATE (Tervezés és létrehozás)** szakaszra a Movescount oldalon, és válassza ki az **App Designer (Alkalmazástervező)** lehetőséget.
2. Adja hozzá a Suunto alkalmazást egy sportolási módhoz. Csatlakoztassa a Suunto Ambit3 Peak készüléket a

Movescount-profiljához, hogy szinkronizálni tudja a Suunto alkalmazást és az órát. A hozzáadott Suunto alkalmazás edzés közben megjeleníti a számítások eredményeit.



**MEGJEGYZÉS:** Egy sportolási módhoz akár öt Suunto alkalmazás is hozzáadható.

## 3.36 Úszás

A Suunto Ambit3 Peak használható medencében vagy szabad vízben végzett úszóedzés rögzítésére is.

A Suunto Smart Sensor pulzuszámolóval együtt használva rögzíteni lehet az úszás közbeni pulzusszámot is. A pulzusszám automatikusan felkerül a Suunto Ambit3 Peak készülékre, amikor kijön a vízből.

### 3.36.1 Úszás medencében

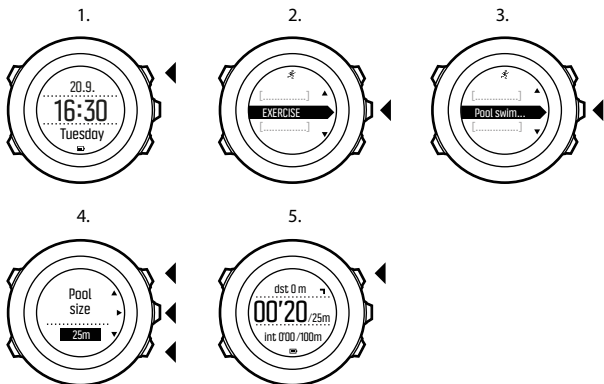
Az úszás medencében sportolási módot használva a Suunto Ambit3 Peak a medence hossza alapján méri az úszás sebességét. Minden medencehossz egy kört hoz létre, amely a Movescount oldalon a napló részeként jelenik meg.

Medencében való úszás rögzítése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE** (Edzés) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Pool swimming** (Úszás medencében) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.



- Válassza ki a medencehosszt. A medence hosszát kiválaszthatja az előre megadott méretek közül, illetve a **custom** (egyedi) lehetőséget választva kézzel is megadhatja a medence hosszát. Lapozza át az értékeket a [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal, majd fogadja el a megfelelő értéket a [Next] gombbal.
- Az úszás rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



### 3.36.2 Úszásnemek

A Suunto Ambit3 Peak készüléknek megtaníthatja, hogy felismerje az Ön által használt úszásnemet. Az úszásnemek betanulását

követően a Suunto Ambit3 Peak automatikusan felismeri azokat, amikor Ön úszni kezd.

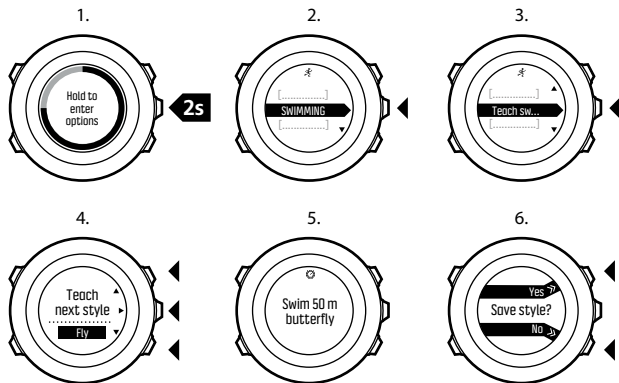
Úszásnemek megtanítása:

1. **Pool swimming** (Úszás medencében) sportolási módban tartva lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **SWIMMING** (Úszás) elem kiválasztásához.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Teach swim style** (Úszásnem megtanítása) elem kiválasztásához.
4. Lapozzon az úszásnem-lehetőségekhez a [Light Lock] és [Start Stop] gombbal. Válasszon ki egy megfelelő úszásnemet a [Next] gombbal. Az **END** (Befejezés) kiválasztásával kiléphet a beállítások közül, és folytathatja az edzést.

Az elérhető úszásnem-lehetőségek a következők:

- **FLY** (pillangó)
- **BACK** (hátúszás)
- **BREAST** (mellúszás)
- **FREE** (gyorsúszás)

5. Ússza végig a medencét a kiválasztott úszásnemben.
6. Az úszás befejezése után az úszásnem mentéséhez nyomja meg a [Start Stop] gombot. Ha nem kívánja menteni az úszásnemet, a [Light Lock] gombot lenyomva térjen vissza az úszásnemek kiválasztásához.



**TIPP:** Az úszásnemek megtanításából bármikor kiléphet a [Next] gomb nyomva tartásával.

A megtanított úszásnemek visszaállítás alapértelmezésre:

1. **Pool swimming** (Úszás medencében) módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **SWIMMING** (Úszás) elem kiválasztásához.

3. Lapozzon a **Reset taught styles** (Megtanított úszásnemek visszaállítása) pontra a [Start Stop] gombbal, és válassza ki a [Next] gombbal.

### 3.36.3 Úszógyakorlatok

Úszóedzése közben bármikor végezhet úszógyakorlatokat. Ha olyan úszásnemet gyakorol, amelyet az óra nem ismer fel úszásnak (például csak lábtempót használ), akkor mindegyik gyakorlatra megadhatja a medencehosszt manuálisan, hogy az össztávolság jó legyen.



**MEGJEGYZÉS:** *Ne vegye fel a gyakorlat hosszát addig, amíg a gyakorlatot be nem fejezte.*

Gyakorlat végzése:

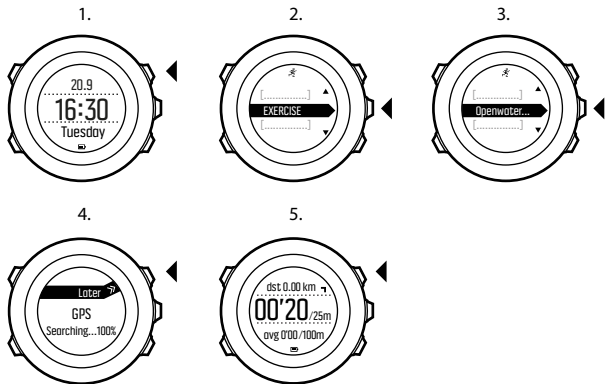
1. A medencében úszás rögzítése közben a [Next] gomb nyomva tartásával nyithatja meg a beállítás menüt.
2. A **SWIMMING** (Úszás) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Drill** (Gyakorlás) elem kiválasztásához, és kezdje meg az úszásgyakorlatot.
4. A gyakorlat befejezése után szükség esetén a [View] megnyomásával állíthatja be a teljes távot.
5. A gyakorlat befejezéséhez térjen vissza a **SWIMMING** (Úszás) pontra a beállítás menüben, és válassza az **End drill** (Gyakorlat befejezése) pontot.


### 3.36.4 Nyíltvízi úszás

Nyíltvízi úszás módban a Suunto Ambit3 Peak GPS segítségével méri az Ön úszási sebességét, és valós idejű adatokat mutat úszás közben.

Nyíltvízi úszásnapló rögzítése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE** (Edzés) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Görgessen az **Openwater swim** (Nyíltvízi úszás) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. Várja meg, amíg az óra megtalálja a GPS jelet.
5. Az úszásnapló rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



 **TIPP:** Úszás közben további körök kézi hozzáadásához nyomja meg a [Back Lap] gombot.

### 3.37 Idő

A Suunto Ambit3 Peak időkijelzőjén a következő információk jelennek meg:

- felső sor: dátum
- középső sor: idő

- alsó sor: a [View] gombbal változtatható, mutatja a hét napját, másik időzóna idejét, a napi szinten megtett lépések számát és az akkumulátor töltöttséget.



Az időbeállítások megnyitása:

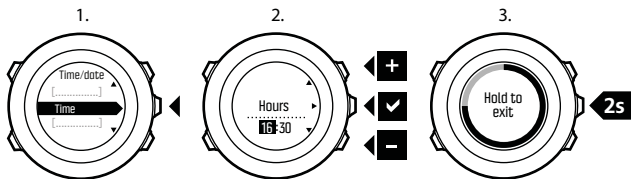
1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **GENERAL** (Általános) opció megnyitásához.
3. Lapozzon a **Time/date** (Idő/dátum) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.

A **Time/date** (Idő/dátum) menüben a következőket lehet módosítani:

- Idő
- Dátum
- GPS-időmérés
- Kettős idő
- Ébresztő

Az időbeállítások módosítása:

1. A **Time/date** (Idő/dátum) menüben görgessen a keresett beállításra a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a beállítást a [Next] gombbal.
2. Az értékeket a [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal módosíthatja, és a [Next] gombbal mentheti el.
3. Az előző menübe való visszalépéshez nyomja meg a [Back Lap] gombot, vagy lépjen ki a [Next] gomb nyomva tartásával.



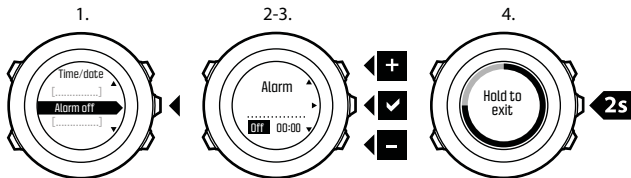
### 3.37.1 Ébresztőóra

A Suunto Ambit3 Peak készülék ébresztőóráként is használható. Az ébresztőóra megnyitása és az ébresztő beállítása:

1. A beállítás menüben lépjen a **GENERAL** (Általános), majd a **Time/date** (Idő/dátum), végül pedig az **Alarm** (Ébresztő) pontra.
2. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal kapcsolhatja ki és be az ébresztőt. A beállítást a [Next] gombbal fogadhatja el.
3. Az órát és a percet a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani. A beállítást a [Next] gombbal fogadhatja el.



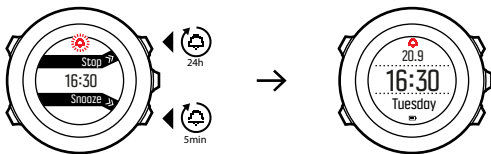
4. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.




Ha az ébresztő be van kapcsolva, az ébresztő szimbólum a legtöbb kijelzőn megjelenik.

Ha megszólal az ébresztő, a következőket teheti:

- Kiválaszthatja a **Snooze** (Szundi) elemet a [Light Lock] gombbal. Az ébresztő elhallgat, és öt percenként újra megszólal mindaddig, amíg ki nem kapcsolja. A Szundi mód 12 alkalommal, összesen egy órán át használható.
- Jelölje ki a **Stop** (Stop) elemet a [Start Stop] gombbal. Az ébresztő elhallgat, és másnap ugyanabban az időben megszólal, ha nem kapcsolja ki a beállítások között.

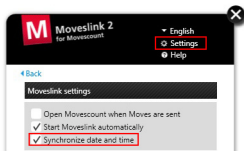


 **MEGJEGYZÉS:** Ha a Szundi mód aktív, **IDŐ** módban az ébresztő ikon villog.

### 3.37.2 Idő szinkronizálása

Az Suunto Ambit3 Peak idejét mobiltelefonon, számítógépen (Moveslink) vagy GPS idővel lehet frissíteni. Ha társította az órát a Suunto Movescount alkalmazással, akkor az időt és az időzónát automatikusan szinkronizálni fogja a mobiltelefonnal.

Ha az órát USB kábellel számítógéphez csatlakoztatja, alapesetben a Moveslink frissíti az óra idejét és napját a számítógép órája alapján. Ez a funkció a Moveslink beállításokban kikapcsolható.



## GPS-időmérés

A GPS-időmérés kijavítja a Suunto Ambit3 Peak készülék és a GPS-idő közötti eltérést. A GPS-időmérés naponta egyszer, automatikusan, illetve azt követően végzi el a javítást, hogy Ön kézzel beállította az időt. A második időzóna is javításra kerül.



**MEGJEGYZÉS:** A GPS-időmérés a perccet és a másodperccet helyesbíti, az órát nem.



**MEGJEGYZÉS:** A GPS-időmérés pontosan beállítja az időt, ha az eltérés 7 és fél percnél kisebb. Ha az eltérés ennél nagyobb, a GPS-időmérés a legközelebb eső kerek 15 perchez állítja be az időt.

A GPS-időmérés alapértelmezés szerint aktív. A funkció kikapcsolása:

1. A beállítás menüben lépjen a **GENERAL** (Általános), majd a **Time/date** (Idő/dátum), végül pedig a **GPS timekeeping** (GPS-időmérés) pontra.
2. A [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal ki- és bekapcsolhatja a GPS-időmérést. Elfogadáshoz nyomja meg a [Next] gombot.
3. A beállításokra a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet.

## 3.38 Visszakövetés

A **Track back** (Visszakövetés) lehetőséggel az edzés során bármikor visszakövetheti az útvonalát. Suunto Ambit3 Peak ideiglenes útpontokat hoz létre, amelyek segítségével visszairányítja Önt a kezdőponthoz.

Visszakövetés edzés közben:

1. GPS-jeleket használó sportolási módban a [Next] gomb nyomva tartásával lépjen a beállítás menübe.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **NAVIGATION** (Navigálás) elem kiválasztásához.
3. A [Start Stop] gombbal görgessen le a **Track back** (Visszakövetés) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal.

Ezután ugyanúgy navigálhat visszafelé, mint az útvonal-navigáció során.

**Track back** (Visszakövetés): ez a funkció GPS-adatokat tartalmazó edzések adatnaplóival is használható. Kövesse az itt leírt eljárást: *Navigálás adott útvonalon*. Lapozzon a **Logbook** (Adatnapló) elemre a **Routes** (Útvonalak) helyett, és válasszon egy naplót a navigálás elkezdéséhez.

### 3.39 Edzésprogramok

Készíthet külön mozgástervet, vagy használhat edzésterveket, és letöltheti ezeket a Suunto Ambit3 Peak készülékre. Mozgásterv esetén a Suunto Ambit3 Peak segít elérni az edzécélokat. Az óra legfeljebb 60 mozgástervet tárolhat.

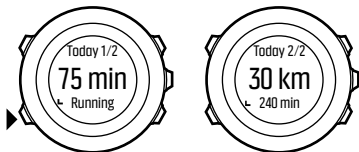
Mozgásterv használata:

1. Az egyes mozgásokat tervezze meg a **MY MOVES (Saját mozgások)** alatt, vagy használjon (készítsen) edzéstervet a **PLAN & CREATE (Tervezés és létrehozás)** alatt a Movescount.com oldalon, és adja hozzá a programot saját mozgásterveire.

2. Újraszinkronizálással tölts le a mozgástervet az órára a [Movescount.com](https://movescount.com) oldalról.
3. A napi és a mozgásterv közbeni útmutatást követve érje el a kitűzött célt.

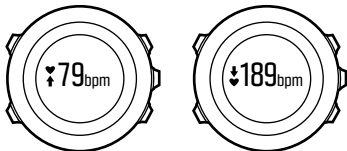
#### Mozgásterv kezdése:

1. A [Next] megnyomásával nézze meg, hogy van-e aznapra tervbe vett célkitűzés.
2. Ha több mozgásterv is van, a [View] megnyomásával mindegyiket megtekintheti.



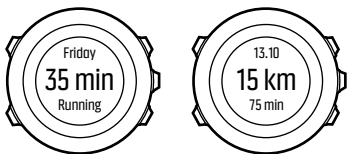
3. A [Start Stop] gombbal indíthatja a mozgástervet, a [Next] gombbal pedig visszatér **IDŐ** módba.

Mozgásterv közben a Suunto Ambit3 Peak sebességtől és pulzusszámtól függő utasításokat ad:



A Suunto Ambit3 Peak a tervezett célkitűzés 50%-ának és 100%-ának elérését is jelzi.

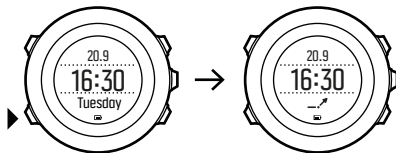
Amikor már elérte a célkitűzést, vagy ha pihenőnap van, az egy héten belüli jövőbeli célok a hét napjai szerint, az azon túliak dátum szerint láthatóak:



### 3.40 Időjárásjelzők

A légnyomásábra mellett (lásd: *3.3.4 A Barometer (Légnyomásmérő) profil használata*) a Suunto Ambit3 Peak két időjárásjelzővel szolgál: időjárásrend és viharriasztás.

Az időjárásrend jelzője az Idő módban jelenik meg nézetként, és gyors áttekintést ad az időjárás változásairól.



Az időjárástrend jelzője két, nyilat formáló vonalból áll. Minden vonal egy-egy háromórás időszakot jelent. A légnyomás három órán belüli, 2 hPa-t (15 Hgmm) meghaladó változása esetén a nyíl iránya megváltozik. Például:



az elmúlt hat órában jelentősen esett a légnyomás



a légnyomás állandó volt, majd az elmúlt három órában jelentősen emelkedett



a légnyomás jelentősen emelkedett, majd az elmúlt három órában jelentősen esett

## Viharriasztás

A légnyomás jelentős esése általában vihar közeledtét jelzi, ilyenkor keressen fedezéket. Amikor a viharriasztás aktív, a Suunto Ambit3 Peak figyelmeztető hangot hallat, a kijelzőn pedig viharjelzés villog, ha a légnyomás egy három órás időszakon belül legalább 4 hPa-lal (3 Hgmm) csökken.



**MEGJEGYZÉS:** A viharriasztás nem működik, ha a magasságmérő profil aktív. Lásd: 3.3.2 A tevékenységnek megfelelő profil kiválasztása.

A **Storm alarm** (Viharriasztás) aktiválása:

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

2. Görgessen az **ALTI-BARO** (Magasság- és légnyomásmérő) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. A [Next] gomb megnyomásával válassza ki a **Storm alarm** (Viharriasztás) elemet.
4. Állítsa a viharriasztást **On** (Be) vagy **Off** (Ki) állapotba a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, majd fogadja el a beállítást a [Next] gombbal.

Viharriasztás esetén a riasztás bármely gomb megnyomásával leállítható. Ha nem nyom meg gombot, a riasztás öt perc múlva egy alkalommal megismétlődik. A viharjelzés a kijelzőn marad, amíg az időjárási körülmények nem stabilizálódnak (a légnyomásesés le nem lassul).

Ha a viharriasztás edzés rögzítése közben következik be, akkor egy speciális "Storm alarm" (Viharriasztás) nevű kör jön létre.



**TIPP:** A viharriasztás bármely sportolási módban aktiválható vagy kikapcsolható a beállítás menüben.




## 4 GONDOZÁS ÉS TÁMOGATÁS

### 4.1 Kezelési útmutató

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

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

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

 **TIPP:** Ne feledje regisztrálni Suunto Ambit3 Peak készülékét a [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) oldalon, hogy személyes támogatást kaphasson.

### 4.2 Vízállóság

A Suunto Ambit3 Peak készülék 100 méter/330 láb mélységig, illetve 10 bar nyomásig vízálló. A méterben megadott érték a valós merülési mélységre utal, és a Suunto vízállósági tesztje során használt víznyomáson tesztelték. Ez azt jelenti, hogy használhatja az órát úszáshoz és sznorkelezéshez, ne használja viszont a búvárkodás semmilyen formájához.




**MEGJEGYZÉS:** *A vízállóság nem azonos a valós működési mélységgel. A vízállóság jelölése a zuhanyzásnak, fürdésnek, úszásnak, medencében történő úszásnak és sznorkelezésnek ellenálló, statikus légmentességet/vízállóságot mutatja.*

A vízállóság megőrzése érdekében azt javasoljuk, hogy:

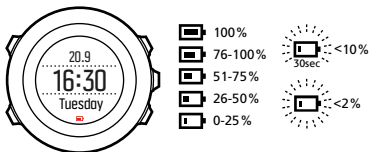
- a készüléket kizárólag rendeltetészerűen használja.
- javítással kapcsolatban forduljon a hivatalos Suunto-szervizhez, - márkakereskedőhöz vagy -üzlethez.
- óvja a készüléket a szennyeződésektől és a homoktól.
- soha ne kísérelje meg felnyitni a készülékházat.
- ne tegye ki a készüléket hirtelen lég- vagy vízhőmérséklet-változásnak.
- ha a készüléket sós vízben használta, mindig tisztítsa meg édesvízzel.
- a készüléket soha ne ütögesse, ne ejtse le.

### **4.3 Az akkumulátor töltése**


Az egy töltéssel elérhető töltöttség attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a Suunto Ambit3 Peak készüléket. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető töltöttség. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban csökken az idő során.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a kapacitás az akkumulátor hibás mivolta miatt abnormális módon lecsökken, a Suunto jótállása erre egy évig, illetve legfeljebb 300 töltési ciklusra terjed ki – amelyik hamarabb bekövetkezik.

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



Feltöltéshez csatlakoztassa az akkumulátort a számítógépéhez a Suunto USB-kábellel, vagy használjon USB-kompatibilis fali töltőt. Egy lemerült akkumulátor körülbelül 2-3 óra alatt tölthető fel.

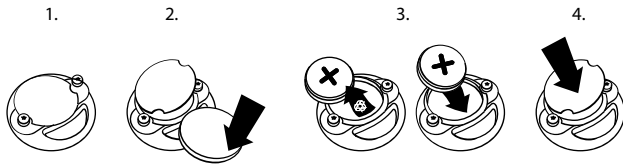
 **TIPP:** Az akkumulátor élettartamának növeléséhez látogasson el a Movescount oldalra, és módosítsa a GPS sportolási módokban történő rögzítésének gyakoriságát. Bővebb információ itt olvasható: [3.24.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság.](#)

## 4.4 A Smart Sensor elemének cseréje

A Suunto Smart Sensor egy darab 3 voltos lítium elemmel működik (CR 2025).

Az elem cseréje:

1. Vegye ki az elemet a pántból.
2. Az elemtartót nyissa ki egy érmével.
3. Cserélje ki az elemet.
4. Szorosan zárja vissza a rekesz fedelét.



## 4.5 Támogatás

További segítséget kaphat, ha meglátogatja a [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) oldalt. Az oldalon teljes körű tájékoztató anyagokat, gyakori kérdésekre adott válaszokat, valamint bemutató videókat is találhat. Kérdését közvetlenül is elküldheti a Suunto számára e-mailben, vagy felhívhatja a Suunto ügyfélszolgálati szakembereit.

A Suunto YouTube csatornáján számos "how-to" (hogyan kell?) jellegű videót is talál: [www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto](http://www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto).

Javasoljuk, hogy regisztrálja a terméket, hogy a Suunto személyre szabott támogatást nyújthasson Önnek.

Segítségkérés a Suunto-tól:

1. Regisztráljon a [www.suunto.com/support/MySuunto](http://www.suunto.com/support/MySuunto) oldalon, vagy, ha már van fiókja, lépjen be és adja hozzá a Suunto Ambit3 Peak terméket a **My Products** (Saját termékeim) részhez.
2. A Suunto.com ([www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)) oldalon ellenőrizze, hogy kérdését megválaszolták-e már.
3. A **CONTACT SUUNTO** (Kapcsolat a Suunto-val) oldalon tegye fel kérdését, vagy hívja fel valamelyik itt megadott ügyfélszolgálati telefonszámunkat.

E-mailt is küldhet a [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com) címre. Kérjük, ne feledje megadni a termék nevét, sorozatszámát és a probléma pontos leírását.

A Suunto szakértőkből álló ügyfélszolgálati csapata a segítségére lesz, és, amennyiben szükséges, a hívás során a termék hibaelhárítását is elvégzi.

# 5 REFERENCIA

## 5.1 Műszaki adatok

### General (Általános)

- működési hőmérséklet:-20 °C és +60 °C/-5 °F és +140 °F között
- az akkumulátor töltési hőmérséklete:0 °C és +35 °C/+32 °F és +95 °F között
- tárolási hőmérséklet:-30 °C és +60 °C/-22 °F és +140 °F között
- súly:89 g/3.14 oz (fekete – Black), 92 g/3.25 oz (zafír – Sapphire)
- vízállóság (Suunto Ambit3 Peak):100 m/328 láb/10 bar
- vízállóság (Suunto Smart Sensor):20 m/66 láb (ISO 2281)
- lencse:ásványi kristályüveg (zafírkristály a Sapphire modellekben)
- teljesítmény:újratölthető lítiumionos akkumulátor
- Akkumulátor élettartama:kb. 20-200 óra, a választott GPS-pontosságtól függően

### Memória

- Points of Interest (POIs): legfeljebb 250

### Rádióvevő

- Bluetooth® Smart kompatibilis
- kommunikáció gyakorisága:2,4 GHz
- tartomány:~3 m/9,8 láb

### Légnyomásmérő

- kijelzési tartomány:950 és 1060 hPa/28,05 és 31,30 inHg között
- felbontás:1 hPa/0,03 inHg

## **Magasságmérő**

- kijelzési tartomány:-500 m és 9999 m/-1640 láb és 32805 láb között
- felbontás:1 m/3 láb

## **Hőmérő**

- kijelzési tartomány:-20 °C és +60 °C /-4 °F és +140 °F
- felbontás:1°

## **Kronográf**

- felbontás:1 mp 9:59'59-ig, ezt követően 1 perc

## **Iránytű**

- felbontás:1 fok/18 mil

## **GPS**

- technológia:SiRF star V
- felbontás:1 m/3 láb

## **5.2 Megfelelőség**

### **5.2.1 CE**

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

### **5.2.2 FCC-megfelelőség**

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak. Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

(1) a készülék nem bocsáthat ki káros interferenciát, és

(2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a nem kívánt működést okozó interferenciát is beleértve. A készüléket ellenőrizték az FCC-előírásoknak való megfelelés szempontjából, és ennek során otthoni és irodai használatra alkalmasnak találták.

Minden, a Suunto által nem kifejezetten jóváhagyott módosítás következtében a készülék elveszítheti az FCC-előírások szerinti működtetési jogát.

**MEGJEGYZÉS:** Ezt a készüléket letesztelték és úgy találták, hogy megfelel az FCC szabályzat 15. részében foglalt, a B osztályú digitális eszközök határértékeire vonatkozó előírásoknak. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy elfogadható védelmet nyújtsanak a lakóhely elektromos hálózatának káros interferenciái ellen. Mivel ez a készülék rádióhullámokat generál, használ és képes kibocsátani, ezért, ha ezt nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciába léphet a rádiókommunikációval. Mindezek ellenére nem szavatolható, hogy egy adott hálózatban nem képződik interferencia. Ha ez a készülék a be- illetve kikapcsolásakor észrevehető káros interferenciákat okoz a rádió- vagy a televízióadásban, azt ajánljuk a felhasználónak, hogy ezt az alábbiakban felsorolt egy vagy több intézkedés végrehajtásával próbálja kiküszöbölni:

- Forgassa el vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a távolságot a készülék és a vevőegység között.
- Csatlakoztassa a készüléket egy másik, a vevőegység áramkörétől eltérő csatlakozó aljzatba.



- Forduljon segítségért a márkaképviselőhöz vagy egy tv-/rádiószerelőhöz.

### **5.2.3 IC**

A készülék megfelel az Industry Canada engedélykötelezettségre vonatkozó RSS-szabványának (-szabványainak). Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

- (1) a készülék nem bocsáthat ki interferenciát, és
- (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a készülék nem kívánt működését okozó interferenciát is beleértve.

### **5.2.4 NOM-121-SCT1-2009**

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

## **5.3 Védjegy**

Suunto Ambit3 Peak, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkavédjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

## **5.4 Szabadalmi megjegyzés**

A terméket függőben lévő szabadalmi kérvények és a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik: EP 11008080, EU tervek 001332985-0001 vagy 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,624, US 61/649,632 (pulzuszámoló óv:US

13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281). További szabadalmi kérvények is be lettek nyújtva.

## **5.5 Nemzetközi Korlátozott Jótállás**

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját belátása szerint ingyen a) kijavítja, b) kicseréli vagy c) megtéríti a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállásban szereplő feltételek szerint. A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás a vásárlás országától függetlenül érvényes és érvényesíthető. A Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem befolyásolja a fogyasztási cikkek értékesítésére vonatkozó, kötelező érvényű nemzeti jogszabályok szerinti törvényes vásárlói jogokat.

### **Jótállási időszak**

A Nemzetközi Korlátozott Jótállási Időszak a kereskedőnél történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét.

A termékekre és a merüléshez használatos vezeték nélküli adókra vonatkozó Jótállási Időszak ettől eltérő rendelkezés hiányában két (2) év.

A kiegészítőkre - beleértve többek között a vezeték nélküli érzékelőket és jeladókat, töltőket, kábeleket, tölthető elemeket, pántokat, karkötőket és tömlőket - vonatkozó Jótállási időszak egy (1) év.

## Kizárások és korlátozások

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem vonatkozik a következőkre:

1. a) a normál kopásra és elhasználódásra, pl. karcoldásra, kidörzsölődésre, illetve a nem fémből készült pántok színének vagy anyagának elváltozásaira, b) a durva bánásmód következtében fellépő meghibásodásokra, c) a nem rendeltetésszerű vagy szakszerűtlen használat, elhanyagolt karbantartás, hanyag kezelés vagy véletlen esemény (pl. leejtés vagy rálépés) eredményeként bekövetkező meghibásodásokra vagy károsodásra;
2. a nyomtatott dokumentációra és a csomagolásra;
3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékek, kiegészítők, szoftverek és/vagy szolgáltatások használatából származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;
4. a nem tölthető elemekre.

A Suunto nem szavatolja a Termék vagy a kiegészítő zavartalanul és hibátlanul működését, valamint hogy külső felek által gyártott hardverek vagy szoftverek használata esetén is működőképes lesz.

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem érvényesíthető, ha a Terméket vagy kiegészítőt:

1. nem rendeltetésszerűen nyitották fel;
2. nem engedélyezett cserealkatrész segítségével javították meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosították vagy javították meg;

3. annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ha a Suunto a saját belátása szerint így dönt; vagy
4. vegyi anyagok, többek között szúnyogriasztó vagy napolaj hatásának tették ki.

## **A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevétele**

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevételéhez az eredeti vásárlási bizonylat bemutatása szükséges. Továbbá regisztrálnia kell a terméket online a [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto) weboldalon a nemzetközi jótállási szolgáltatás globális igénybevétele érdekében. A jótállási szolgáltatás igénybevételének módjáról bővebben a [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) weboldalon olvashat, illetve a helyi hivatalos Suunto viszonteladótól vagy a Suunto Ügyfélszolgálatától kaphat bővebb felvilágosítást.

## **A felelősség korlátozása**

A vonatkozó kötelező érvényű jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön egyedüli és kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért, a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződésszegéséből, hanyagságból, szándékos károkozásból vagy bármely más jogviszonyból származó károkért, így többek között a várt haszon elmaradásáért, az adatvesztésért, a használatkiesésért, a tőkeveszteségért, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségeikért, a külső felek

követeléseiért, illetve az anyagi károkért, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vállal felelősséget a jótállási szolgáltatások terén bekövetkező esetleges fennakadásokért.

## **5.6 Szerzői jogok**

© Suunto Oy 9/2014. Minden jog fenntartva. A Suunto, a Suunto terméknevek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és nem terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, nem tehető közzé vagy reprodukálható. Bár nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért sem kifejezett, sem beleértett jótállást nem vállalunk. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a [www.suunto.com](http://www.suunto.com) oldalról tölthető le.



# TÁRGYMUTATÓ

## 3

3D távolság, 14

## A

A FusedSpeed, 52

adatnapló, 63

Alti-baro (Magasság- és légnyomásmérő), 16

Alti-Baro (Magasság- és légnyomásmérő)

helyes adatok, 17

referenciaérték, 17

alvás regenerációs teszt, 99

automata kalibrálás, 83

Automatikus lapozás, 27

automatikus szüneteltetés, 26

## B

beállítás varázsló, 9

beállítások, 12

beállítások megadása, 12

GPS-időmérés, 130

## é

ébresztőóra, 128

szundi, 128

## E

edzés

edzés elkezdése, 43

sportolási módok, 40

edzés közben, 44

iránytű, 48

navigálás, 46

Edzésprogram, 132

elem

töltés, 138

## F

firmware, 50

fokhálózatok, 77

foot POD, 81

Foot POD, 83

automata kalibrálás, 83

FusedAlti, 17

engedélyezés, 50

magasság mérése, 50

futási teljesítmény, 109

## G

gombok, 8

gombzár, 29

gondozás, 137  
GPS, 75  
    GPS jel, 76  
GPS-időmérés, 130  
GPS-pontosság, 79  
gyakoriságmérő, 58  
Gyors regenerálódási teszt, 97  
gyorsgomb, 8, 115

## H

háttérvilágítás, 28  
    fényerősség, 28  
    mód, 28  
helyzetformátumok, 77

## I

idő, 126  
    ébresztőóra, 128  
    GPS-időmérés, 130  
időjárás  
    időjárási trend, 134  
    viharriasztás, 134  
időzítők  
    visszaszámláló, 37  
ikonok, 55  
irány  
    irány zárolása, 35  
iránytű, 31  
    edzés közben, 48

elhajlás, 33  
irány zárolása, 35  
kalibrálás, 32

## J

jelenlegi helyzet, 90

## K

kalibrálás  
    Foot POD, 83  
    iránytű, 32  
    teljesítménymérő POD, 85  
kerékpár POD, 81  
kezelés, 137  
kijelző  
    kijelző átváltás, 38, 39  
    kijelző átváltás, 38, 39  
kijelzők, 38  
    kijelzők mutatása/elrejtése,  
    38  
körök, 45

## M

magasság  
    magasság kézi beállítása, 48  
Magasság- és légnyomásmérés  
    Automatikus profil, 25  
    Légnyomásmérő profil, 23  
    profilok, 20  
    referenciaérték, 20



Magasság- és légnyomásmérő mód

Magasságmérő profil, 22

magasság mérése

FusedAlti, 50

magassági referenciaérték, 17

második kijelző, 71

menü

gyorsgomb, 115

menük, 8

meredekség, 85

Movescount, 67, 69

Suunto alkalmazás, 119

Suunto alkalmazástervező,  
119

Suunto Alkalmazászóna, 119

Moveslink, 67

Mozgástervek, 132

multisport, 73, 75

gyakoriságmérő, 58

sportolási módok manuális  
váltása, 74

## **N**

napkelte és napnyugta, 16

navigálás

edzés közben, 46

tájékoztató pont (POI), 87

útvonal, 101

visszatalálás, 49

## **P**

POD, 81

társítás, 81

pulzus memória, 40

pulzusmérő érzékelő, 40, 81

pulzusmérő öv, 40

társítás, 81

## **R**

regenerálódás, 93

regenerálódási állapot, 95

regenerálódási idő, 93

regenerálódási teszt, 95

## **S**

sportolási mód, 43

adatnapló, 63

edzés közben, 44

sportolási módok, 116

stopperóra, 117

Suunto alkalmazás, 119

Suunto alkalmazástervező, 119

Suunto Alkalmazászóna, 119

Suunto Movescount alkalmazás

második kijelző, 71

szinkronizálás, 71

Suunto Movescount App, 69

Suunto Smart Sensor, 40, 41  
hibaelhárítás, 41  
szabad memória kijelzése, 66  
szolgáltatás menü, 113

## T

tájékoztató pont (POI)  
aktuális hely hozzáadása, 91  
navigálás, 87  
törlés, 92  
támogatás, 140  
társítás, 81  
POD, 81  
pulzuszámérő érzékelő, 81  
teljesítménymérő POD, 85  
automatikus nullázás, 85  
kalibrálás, 85  
Teljesítménymérő POD:, 81  
tengerszinti légnyomás értéke,  
17  
tevékenység követése  
regenerálódási idő, 15  
töltés, 9

## Ú

úszás, 120  
gyakorlatok, 124  
nyíltvízi úszás, 125  
úszás medencében, 120

úszásnemek megtanítása, 121  
útpontok, 101  
útvonal  
navigálás, 101  
útvonalak  
útvonal hozzáadása, 100  
útvonal törlése, 100  
útvonalak rögzítése, 45

## V

Visszakövetés, 131  
visszaszámláló, 37  
visszatalálás, 49



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498  
AUSTRIA +43 720 883 104  
CANADA (24/7) +1 855 624 9080  
CHINA +86 010 84054725  
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 (24/7) +44 20 3608 0534  
USA (24/7) +1 855 258 0900

© Suunto Oy

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