

Köszönjük, hogy nálunk vásárolt!

hu

---

Kérem figyelmesen olvassa el használati útmutatónkat, s kérdés esetén keressen minket bizalommal.

Zergesport Kft.  
tel: 70/4240480

## **SUUNTO AMBIT2 1.5** FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ

**ZERGE.INFO**  
**SEE MORE**

1 BIZTONSÁG .....	7
2 Üdvözljük! .....	9
3 A kijelzőn látható ikonok és számlapjelölések .....	10
4 A gombok használata .....	12
4.1 A háttérvilágítás és a gombzár használata .....	13
5 Első lépések .....	15
6 A Suunto Ambit2 testreszabása .....	16
6.1 Csatlakozás a Movescount oldalához .....	16
6.2 A Suunto Ambit2 készülék frissítése .....	17
6.3 Egyéni sportolási módok .....	18
6.4 Suunto alkalmazások .....	20
6.5 A kijelző átváltása .....	21
6.6 A kijelzőkontraszt beállítása .....	22
7 A time (Idő) mód használata .....	24
7.1 Az időbeállítások módosítása .....	24
7.2 GPS-időmérés használata .....	29
8 Navigáció .....	31
8.1 GPS használata .....	31
8.1.1 GPS-jel vétele .....	31
8.1.2 GPS-fokhálózatok és helyzetformátumok .....	32
8.1.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság .....	34
8.2 Hely ellenőrzése .....	34
8.3 POI-navigálás .....	35
8.3.1 Az aktuális hely hozzáadása érdekes helyként (POI-ként) .....	35

8.3.2 Érdekes helyek (POI-k) koordinátáinak hozzáadása kézzel .....	38
8.3.3 Navigálás egy érdekes helyhez (POI-hoz) .....	41
8.3.4 Érdekes hely (POI) törlése .....	44
8.4 Útvonal-navigáció .....	46
8.4.1 Útvonal hozzáadása .....	46
8.4.2 Navigálás útvonalon .....	47
8.4.3 Navigálás közben .....	51
8.4.4 Útvonal törlése .....	53
9 A Magasságmérő és barométer mód használata .....	54
9.1 A Magasságmérő és barométer mód működése .....	54
9.1.1 Teendők a pontos beolvasás érdekében .....	55
9.1.2 Ha a készülék pontatlan adatokat közöl .....	56
9.2 A profil és a tevékenység összeegyeztetése .....	57
9.2.1 A profilok beállítása .....	58
9.2.2 A referenciaértékek beállítása .....	58
9.3 A <b>Altimeter (Magasságmérő)</b> profil használata .....	60
9.4 A <b>Barometer (Barométer)</b> profil használata .....	61
9.5 Az <b>Automatic (Automatikus)</b> profil használata .....	62
9.6 FusedAlti™ .....	64
10 3D-s iránytű használata .....	67
10.1 Az iránytű kalibrálása .....	67
10.2 Az elhajlási érték beállítása .....	69
11 Időzítők .....	72
11.1 A stopperóra aktiválása és kikapcsolása .....	72


11.2 Stopperóra használata .....	73
11.3 Visszaszámláló .....	74
12 Sportolási módok használata .....	77
12.1 Sportolási módok .....	77
12.2 További beállítások a sportolási módokon belül .....	79
12.3 Pulzusmérő öv használata .....	80
12.4 A pulzusmérő öv felvétele .....	81
12.5 Az edzés elkezdése .....	83
12.6 Edzés közben .....	86
12.6.1 Útvonalak rögzítése .....	86
12.6.2 Körök kezdése .....	87
12.6.3 A magasság rögzítése .....	87
12.6.4 A magasság beállítása edzés közben .....	90
12.6.5 Iránytű használata edzés közben .....	90
12.6.6 A gyakoriságmérő használata .....	91
12.6.7 Navigálás edzés közben .....	93
12.6.8 Visszaállítás edzés közben .....	94
12.6.9 A visszakövetés használata .....	95
12.6.10 Automatikus szüneteltetés .....	96
12.7 Az adatnapló megtekintése edzés után .....	98
12.7.1 Szabad memória kijelzése .....	100
12.7.2 Dinamikus edzésriport .....	101
12.7.3 Regenerálódási idő .....	101
12.8 Több sportágat felölelő (multisport) edzés .....	102


12.8.1 Manuális váltás a sportolási módok között edzés közben .....	103
12.8.2 Az előre beállított multisport mód használata ....	104
12.9 Úszás mód .....	105
12.9.1 Fedett pályás úszás .....	105
12.9.2 Nyíltvízi úszás .....	107
12.9.3 Úszásnemek betáplálása a Suunto Ambit2 készülékbe .....	108
12.9.4 Úszógyakorlatok .....	111
13 FusedSpeed .....	113
Felhasználási példa: Futás és kerékpározás a FusedSpeed <sup>TM</sup> használatával .....	115
14 A beállítások megadása .....	116
14.1 Szolgáltatás menü .....	120
14.2 A nyelv módosítása .....	122
15 A POD/pulzusmérő öv párosítása .....	123
15.1 Távolságmérő POD-ok kalibrálása .....	127
15.2 Power POD-ok és a lejtő/emelkedő szögének kalibrálása ....	128
16 Ikonok .....	131
POI ikonok .....	132
17 Kifejezések .....	134
18 Tisztítás és karbantartás .....	138
18.1 Vízállóság .....	138
18.2 Az elem töltése .....	139
18.3 A pulzusmérő övben található elem cseréje .....	141


19 Műszaki jellemzők .....	142
Általános .....	142
Memória .....	142
Rádiójeltevő .....	142
Barométer .....	143
Magasságmérő .....	143
Hőmérő .....	143
Kronográf .....	143
Íránytű .....	143
GPS .....	143
19.1 Védjegy .....	143
19.2 CE .....	144
19.3 Szerzői jogok .....	144
19.4 Szabadalmi megjegyzés .....	144
19.5 Jótállás .....	145
<b>Tárgymutató .....</b>	<b>149</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 tippeket 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.

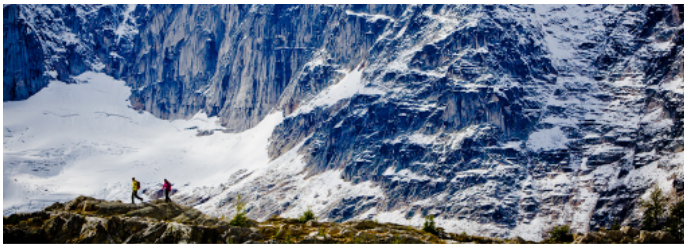
 **VIGYÁZAT:** A TERMÉKEN NE HASZNÁLJON ROVARRIASZTÓT, MIVEL EZZEL KÁROSÍTHATJA A FELÜLETÉT.

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

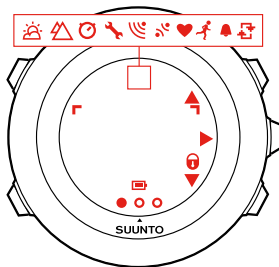
 **VIGYÁZAT:** A KÉSZÜLÉKET NE ÜTÖGESSÉ ÉS NE EJTSE LE, MIVEL EZZEL KÁRT TEHET BENNE.


## 2 ÜDVÖZÖLJÜK!


A Suunto Ambit2 készülék a felfedezők és sportolók GPS-e. Mindent tud, ami a szabadtéri sportok esetében fontos: ilyen a navigáció, a sebességmérés, a pulzusszámmérés, a magasságmérés, az időjárási előrejelzés, valamint a futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz készült funkciók. Az óra tudása több ezer rendelkezésre álló Suunto alkalmazással bővíthető. A megerősített, üvegszálas házzal és 16/50 órás akkumulátor-élettartammal rendelkező Suunto Ambit2 készen áll a kalandokra!




# 3 A KIJELZŐN LÁTHATÓ IKONOK ÉS SZÁMLAPJELÖLÉSEK



 barométer


 magasságmérő

 kronográf

 beállítások

 jelerősség

 párosítás

 pulzusszám

 sport mód


 ébresztő

 gyakoriságmérő


 gombzár


 elem

 aktuális képernyő

 gombjelző fények

 fel / növelés

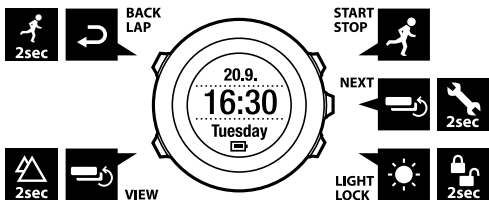
 tovább / jóváhagyás

 le / csökkentés

A Suunto Ambit2 készülék ikonjainak teljes listáját itt találja: *16 Ikonok*.  
*fejezet ezen az oldalon: 131.*

## 4 A GOMBOK HASZNÁLATA

A Suunto Ambit2 készüléken öt gomb található, amelyekkel az összes funkciót elérheti.



[Start Stop]:

- a start menü megnyitása
- egy edzés vagy az időzítő szüneteltetése vagy folytatása
- edzés leállításához és mentéséhez tartsa lenyomva
- érték növelése vagy lépegetés felfelé a beállítások között

[Next]:

- váltás a képernyők között
- tartsa lenyomva a beállítás menü megnyitásához/bezárásához
- tartsa lenyomva a sportolási módok között található beállítás menü megnyitásához/bezárásához
- beállítás elfogadása

[Light Lock]:

- a háttérvilágítás aktiválása

- a gombok zárolásához/a zárolás feloldásához tartsa lenyomva
- érték csökkentése vagy lépegetés lefelé a beállítások között

[View]:

- nézetek módosítása **TIME** (Idő) módban és edzés közben
- tartsa lenyomva a magassági referencia beállításainak megnyitásához

[Back Lap]:

- visszatérés az előző lépéshez
- kör hozzáadása edzés közben
- tartsa lenyomva a következő sportolási módra történő váltáshoz multisport edzés közben



**TIPP:** Az értékek módosításakor a sebességet a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gomb lenyomásával növelheti, amíg az értékek közötti lépegetés fel nem gyorsul.


## 4.1 A háttérvilágítás és a gombzár használata

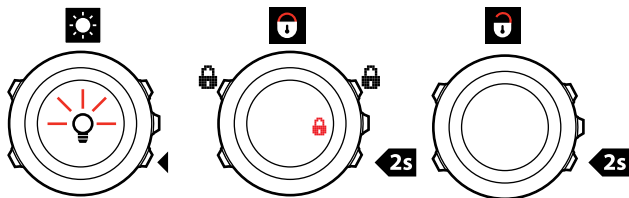
A háttérvilágítás **Normal (Normál)**, **Off (Ki)**, **Toggle (Váltás)** vagy **Night (Éjszakai)** módra állítható. A háttérvilágítás beállításairól itt olvashat bővebben: *14 A beállítások megadása. fejezet ezen az oldalon: 116.*


A háttérvilágítás aktiválása:

- A háttérvilágítás bekapcsolásához nyomja le a [Light Lock] gombot **Normal (Normál)** módban. A háttérvilágítás néhány másodpercig aktív.
- A háttérvilágítás bekapcsolásához nyomja le a [Light Lock] gombot **Toggle (Váltás)** módban. A háttérvilágítás a [Light Lock] gomb újbóli megnyomásáig bekapcsolva marad.
- A háttérvilágítás bekapcsolásához nyomja le bármelyik gombot **Night (Éjszakai)** módban.

A gombzár a **TIME** (Idő) mód és a sportolási módok esetében önállóan **All buttons (Összes gomb)** vagy **Actions only (Csak műveletek)** állásba állítható. A gombzár beállításairól itt olvashat bővebben: *14 A beállítások megadása. fejezet ezen az oldalon: 116.*

A gombok zárolásához vagy a zárolás feloldásához tartsa lenyomva a [Light Lock] gombot. Ha a gombok zárolva vannak, a kijelzőn a  szimbólum látható.




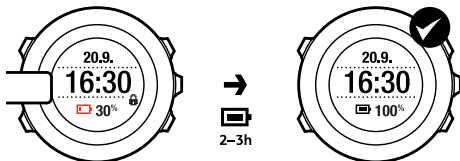
 **TIPP:** *Hogy sportolási módokban ne indítsa el vagy állítsa le véletlenül a naplózást, válassza a **Actions only (Csak műveletek)** lehetőséget. Ha a [Back Lap] és a [Start Stop] gombok zárolva vannak, a háttérvilágítást a [Light Lock] gombbal tudja aktiválni, míg a kijelzők között a [Next] gombbal, a nézetek között pedig [View] gombbal tud váltani.*

## 5 ELSŐ LÉPÉSEK

Kezdje el tölteni az elemet. A Suunto Ambit2 készülék automatikusan felébred, ha a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez csatlakoztatja. A készüléket úgy is felébresztheti, ha az opcionális Suunto fali töltővel egy fali aljzathoz csatlakoztatja.

Egy üres elem teljes feltöltése 2–3 órát vesz igénybe. A töltés az első alkalommal hosszabb ideig tarthat. Az USB-kábelen keresztül végzett töltés során a gombok zárolva vannak.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a feltöltés kész, a készüléken az **Battery full (Elem feltöltve)** felirat jelenik meg.






# 6 A SUUNTO AMBIT2 TESTRESZABÁSA

## 6.1 Csatlakozás a Movescount oldalához

Movescount.com egy ingyenes online napló és egy online sportközösség, ahol Ön számos eszköz közül választhat a napi mozgás felügyeléséhez, és a tapasztalatain alapuló lebilincselő történeteket írhat. A Movescount segítségével a rögzített edzésnaplókat a Suunto Ambit2 készülékről a Movescount oldalra másolhatja, és az igényeinek leginkább megfelelően szabhatja testre a készüléket.

 **TIPP:** Csatlakozzon a Movescount oldalhoz, hogy letöltsa a legfrissebb szoftvert a Suunto Ambit2 készülékére, amennyiben rendelkezésre áll frissítés.

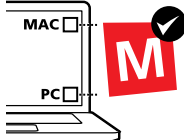
Előbb telepítse a Moveslinket:


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


1.



2.



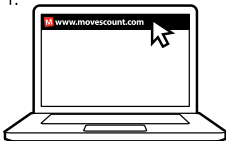
 **MEGJEGYZÉS:** A Moveslink aktiválása után egy Moveslink ikon jelenik meg a számítógép kijelzőjén.

 **MEGJEGYZÉS:** A Moveslink a (Windows XP, Windows Vista, Windows 7 rendszerű) PC-kkel és a(z Intel-alapú, OS X 10.6-os vagy újabb rendszerű) Mac gépekkel kompatibilis.

Regisztrálás a Movescount oldalon:


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

1.




2.



 **MEGJEGYZÉS:** Amikor a Suunto Ambit2 először csatlakozik a Movescount oldalhoz, a rajta található összes adat (így a készülékbeállítások is) átmásolódik a készülékről a Movescount-profiljába. Amikor a Suunto Ambit2 készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, a Movescount.com oldalon és a készüléken a beállításokban és a sportolási módokban végzett módosítások szinkronizálva lesznek.


## 6.2 A Suunto Ambit2 készülék frissítése

A Suunto Ambit2 készülék szoftverét a Movescount oldalon tudja automatikusan frissíteni.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha frissíti a Suunto Ambit2 készülék szoftverét, a meglévő naplók automatikusan a Movescount oldalra helyeződnek át, és törlődnek a készülékről.

A Suunto Ambit2 készülék szoftverének frissítése:

1. Látogasson el [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink) oldalra, és telepítse a Moveslink alkalmazást.
2. Csatlakoztassa a Suunto Ambit2 készüléket a számítógéphez a Suunto USB-kábellel. A Moveslink alkalmazás automatikusan szoftverfrissítéseket keres. Ha frissítés áll rendelkezésre, a készülék frissül.

 **MEGJEGYZÉS:** A Moveslink alkalmazást a Movescount oldalra történő regisztráció nélkül is használhatja. A Movescount oldal azonban jelentősen megnöveli a Suunto Ambit2 készülék használhatóságát, személyre szabhatóságát és beállítási lehetőségeit. Emellett megjeleníti a rögzített útvonalakat és a tevékenységeiből során nyert többi adatot. Így tehát azt javasoljuk, hogy hozzon létre Movescount-profilt annak érdekében, hogy a készülék teljes tudását kihasználja.

## 6.3 Egyéni sportolási módok

A készüléken tárolt egyéni sportolási módokon (lásd itt: *12.1 Sportolási módok. szakasz ezen az oldalon: 77*) felül Ön egyéni sportolási módokat is létrehozhat és szerkeszthet a Movescount oldalon.

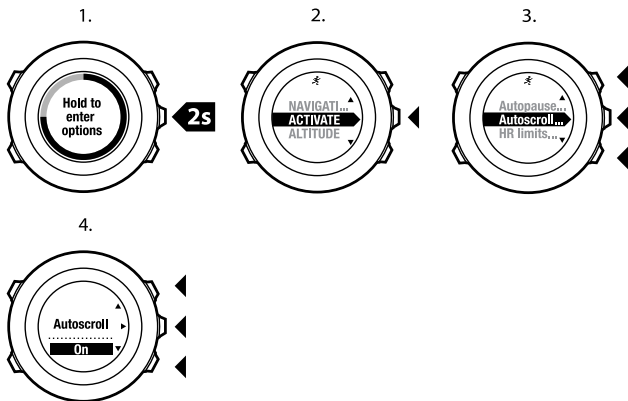
Egy egyéni sportolási mód 1-8 különböző sportolási mód-képernyőt tartalmazhat. Az egyes képernyőkön megjelenítendő adatokat a rájuk vonatkozó listából választhatja ki. Testre szabhatja például a sportáganként

eltérő pulzustartományokat, az automatikus köridőhöz tartozó távot, illetve a rögzítési arányt a pontosság vagy az elemtöltöttség megőrzése érdekében. A Suunto Ambit2 készülékre legfeljebb 10, a Movescount oldalon létrehozott egyéni sportolási módot másolhat át. Egyszerre csak egy egyéni sportolási mód lehet aktív.

Beállíthatja, hogy a készülék automatikusan végiglapozza a sportolási módban látható képernyőket az **Autom. lapozás** gombbal. Aktiválja a funkciót, és adja meg, hogy mennyi ideig legyenek láthatók a képernyők egyéni sportolásimódban a Movescount oldalon. Az **Autom. lapozás** funkció a Movescount oldalon lévő beállítások módosulása nélkül bármikor be- vagy kikapcsolható.

Az **Autom. lapozás** funkció be- vagy kikapcsolása edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **AKTIVÁLÁS** elemre a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **Autom. lapozás** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. Nyomja le a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot az **Autom. lapozás Be/Kikapcsolásához**, az elfogadáshoz pedig nyomja meg a [Next] gombot.



 **TIPP:** Az alapértelmezett sportolási módokat a Movescount oldalon szerkeszteni is tudja.


## 6.4 Suunto alkalmazások

A Suunto Ambit2 készülék további személyre szabásához látogasson el a Suunto alkalmazások oldalra. Látogasson el a Movescount oldal Suunto App Zone (Suunto alkalmazászóna) részére a rendelkezésre álló alkalmazások, például különböző gyakoriságmérők és számlálók megkereséséhez. 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 Ambit2 készülékhez:

1. Lépjen a Movescount-közösség **PLAN & CREATE** (Tervezés és létrehozás) részére, és válassza ki az **Apps** (Alkalmazások) pontot a meglévő Suunto alkalmazások áttekintéséhez. Saját alkalmazás létrehozásához lépjen a profilja **PLAN & CREATE** (Tervezés és létrehozás) részére, és válassza az **App Designer** (Alkalmazástervező) lehetőséget.
2. Adja a Suunto alkalmazást egy sportolási módhoz. Csatlakoztassa a Suunto Ambit2 készüléket a Movescount-profiljához, hogy szinkronizálni tudja a Suunto alkalmazást a készülékre. A hozzáadott Suunto alkalmazás edzés közben megjeleníti a számítások eredményeit.

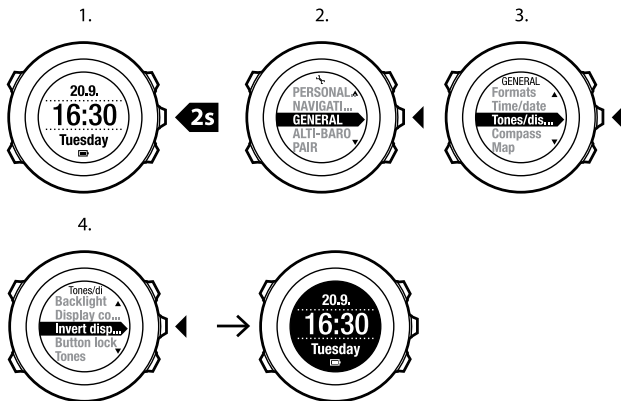
 **MEGJEGYZÉS:** Egy sportolási módhoz akár öt Suunto alkalmazás is adható.

## 6.5 A kijelző átváltása

A Suunto Ambit2 készülék kijelzőjét világosról sötétre válthatja, és megfordítva.

A kijelző átváltása a beállítások között:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Az **ÁLTALÁNOS** beállítások megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. A **Hangok/kijelző** pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
4. Lapozzon a **Kijelző átváltása** pontra a [Start Stop] gombbal, és fogadja el a [Next] gombbal.



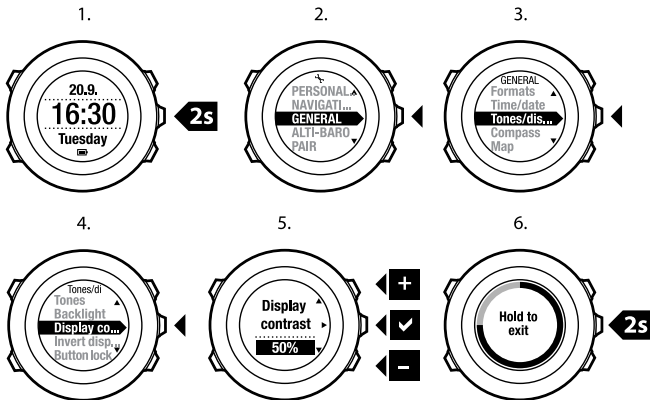
**TIPP:** A Suunto Ambit2 készülék kijelzőjét a [View] gomb lenyomva tartásával is átválthatja **TIME** (Idő) módban, sportolási módban, navigálás közben, illetve a stopperóra vagy az időzítők használatakor.

## 6.6 A kijelzőkontraszt beállítása

A kijelzőkontraszt csökkenthető, illetve növelhető a Suunto Ambit2 készüléken. A kijelzőkontraszt beállítása a beállítások között:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Az **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 (Kijelzőkontraszt)** 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. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.



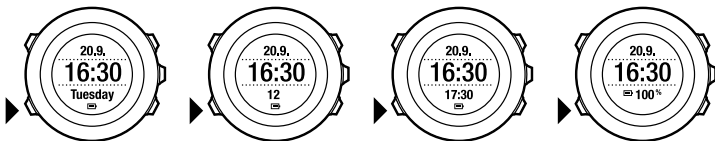


# 7 A TIME (IDŐ) MÓD HASZNÁLATA

A **TIME** (Idő) mód időmérési funkciókkal szolgál.

**TIME** (Idő)módban az alábbi információkat tekintheti meg:

- felső sor: dátum
- középső sor: idő
- alsó sor: váltás a hétköznapok, a másodpercek, a két időzóna és az elemöltöttség között a [View] gombbal.



## 7.1 Az időbeállítások módosítása

Az időbeállítások megnyitása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)** pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Lapozzon az **Time/date (Idő/dátum)** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.

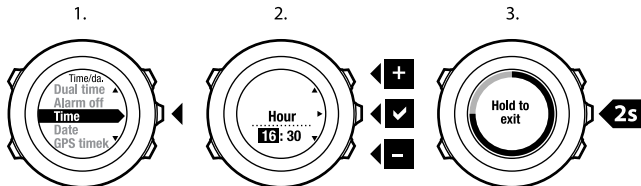


## Az idő beállítása

Az aktuális idő a **TIME** (Idő) mód képernyő közpérső sorában látható.

Az idő beállítása:

1. A beállítás menüben lépjen az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)**, majd az **Time/date (Idő/dátum)**, végül pedig az **Time (Idő)** pontra.
2. Az óra és a perc értékét a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja módosítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
3. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.

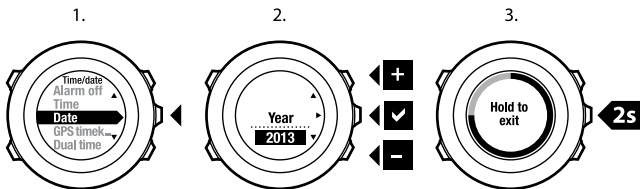


## A dátum beállítása

Az aktuális dátum a **TIME** (Idő) mód képernyő felső sorában látható.

A dátum beállítása:

1. A beállítás menüben lépjen az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)**, majd az **Time/date (Idő/dátum)**, végül pedig a **Date (Dátum)** pontra.
2. Az év, a hónap és nap értékét a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja módosítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
3. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.



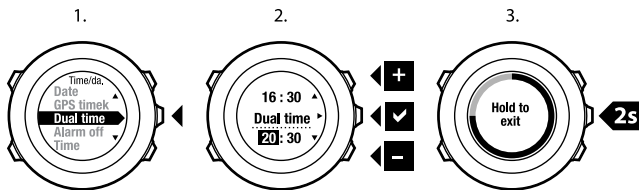
## Két időzóna beállítása

A két időzóna segítségével az aktuális időt egy másik időzónában is nyomon tudja követni, például utazás közben. A két időzóna a **TIME** (Idő) mód képernyő alsó sorában látható, és a [View] gomb megnyomásával nyitható meg.

A két időzóna beállítása:

1. A beállítás menüben lépjen az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)**, majd az **Time/date (Idő/dátum)**, végül pedig a **Dual time (Két időzóna)** pontra.

- Az óra és a perc értékét a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja módosítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
- A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.

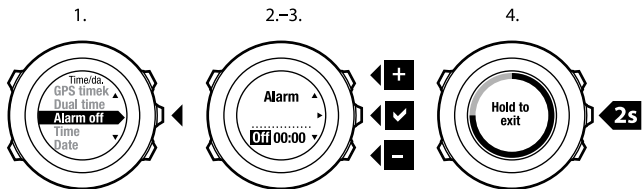


## Az ébresztő beállítása

A Suunto Ambit2 készülék ébresztőóráként is használható.

Az ébresztőóra megnyitása és az ébresztő beállítása:

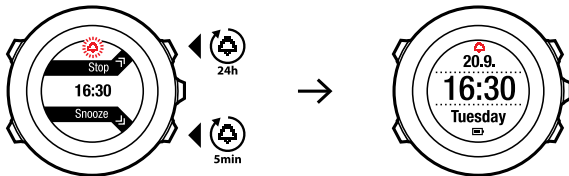
- A beállítás menüben lépjen az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)**, majd az **Time/date (Idő/dátum)**, végül pedig az **Alarm (Ébresztő)** pontra.
- Kapcsolja be vagy ki az ébresztőt a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Fogadja el a [Next] gombbal.
- Az órát és a percet a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
- 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 világít.

Ha megszólal az ébresztő, Ön a következőket teheti:


- Kijelölheti a **Snooze (Szundi)** elemet a [Light Lock] gombbal. Az ébresztő elhallgat, és 5 percenként újra megszólal mindaddig, amíg ki nem kapcsolja. A Szundi mód 12 alkalommal, összesen 1 órán át üzemel.
- Jelölje ki a **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, **TIME (IDŐ)** módban az ébresztő ikonja villog.

## 7.2 GPS-időmérés használata

A GPS-időmérés kijavítja a Suunto Ambit2 készülék és a GPS-idő közötti eltérést. A GPS-időmérés naponta egyszer, automatikusan, illetve azután végzi el a javítást, hogy Ön kézzel beállította az időt. A két időzóna is javításra kerül.

 **MEGJEGYZÉS:** A GPS-időmérés a percert és a másodpercert 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 menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)** pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Lapozzon az **Time/date (Idő/dátum)**, majd a **GPS timekeeping (GPS-időmérés)** pontra a [Start Stop] gombbal. A [Next] gombbal vigye be.
4. A GPS-időmérést a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével tudja **Off (Ki)** értékre állítani. Fogadja el a [Next] gombbal.

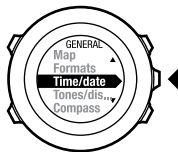
1.



2.



3.



3.



4.



# 8 NAVIGÁCIÓ

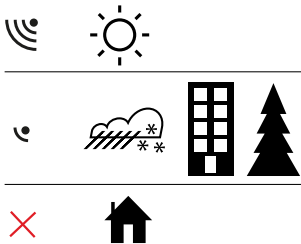
## 8.1 GPS használata

A Suunto Ambit2 készülék a Globális Helymeghatározó Rendszerrel (Global Positioning System, GPS) határozza meg az aktuális helyzetét. A GPS számos, a Föld körül 20 ezer méteres magasságban, 4 km/s sebességgel keringő műholddal áll kapcsolatban.


A Suunto Ambit2 készülékbe épített GPS-vevőt csuklóra szerelt kivitelre optimalizálták, és nagy szögtávolságból kap adatokat.


### 8.1.1 GPS-jel vétele

A Suunto Ambit2 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 további GPS-indítás rövidebb ideig tart.

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

## Hibaelhárítás: Nincs GPS-jel

- Az optimális jelerősség érdekében fordítsa felfelé a készülék GPS-részét. A legerősebb jel kültéren, szabad ég alatt fogható.
- A GPS-vevő sátorban és más vékony fedőrétegek alatt is jól működik. Az objektumok, az 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.
- A GPS-hibák kijavításához állítsa alaphelyzetbe a GPS-t (lásd itt: *14.1 Szolgáltatás menü. szakasz ezen az oldalon: 120*).

## 8.1.2 GPS-fokhálózatok és helyzetformátumok


A fokhálózat egy térképen látható vonalakból álló koordinátarendszer. A helyzetformátum az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik a készüléken. Minden formátum ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el. A helyzetformátum módosításáról itt olvashat bővebben: *14 A beállítások megadása. fejezet ezen az oldalon: 116*.

A formátumot a következő fokhálózatok közül választhatja ki:

- a leggyakrabban használt fokhálózat a hosszúság/szélesség, amely háromféle formátummal rendelkezik:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- Az **UTM (UTM-)** (Universal Transverse Mercator, univerzális keresztmetszeti Mercator) 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 Ambit2 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 Conus)**
- **UTM NAD83**

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

### 8.1.3 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

## 8.2 Hely ellenőrzése

A Suunto Ambit2 segítségével a GPS-sel ellenőrizni tudja az 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 vigye be.
3. A **Location (Hely)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
4. A készülék keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found (GPS érzékelve)** felirat jelenik meg rajta. Ezután a kijelzőn megjelennek az aktuális koordinátái.

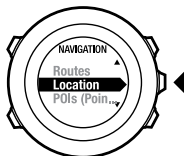
1.



2.




3.



4.



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

## 8.3 POI-navigálás

### 8.3.1 Az aktuális hely hozzáadása érdekes helyként (POI-ként)

A Suunto Ambit2 segítségével az aktuális helyét POI-ként mentheti. Bármikor, így például edzés közben is mentett POI-khoz tud navigálni.

A készüléken összesen 100 POI-t tud tárolni. Ebbe a mennyiségbe az útvonalak is beletartoznak. Ha például ment egy 60 útponttal rendelkező útvonalat, a készüléken még további 40 POI-t tud tárolni.

Kiválaszthatja a POI típusát (ikonját) és a POI nevét az előre megadott listában, illetve tetszőleges nevet adhat a POI-knak a Movescount oldalon. Az előre megadott ikonok listája itt található: *16 Ikonok. fejezet ezen az oldalon: 131.*

Az aktuális hely mentése POI-ként:

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 vigye be.
3. A **Location (Hely)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
4. A készülék keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found (GPS érzékelve)** felirat jelenik meg rajta. A kijelzőn ekkor megjelennek az aktuális koordinátái.
5. Nyomja le a [Start Stop] gombot a hely mentéséhez.
6. Jelöljön ki egy, a helynek megfelelő POI-típust. Lapozzon végig a POI-típusokon a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelöljön ki egy POI-típust a [Next] gombbal.
7. Jelöljön ki egy, a helynek megfelelő nevet. Lapozzon végig a névlehetőségeken a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelöljön ki egy nevet a [Next] gombbal.
8. Nyomja le a [Start Stop] gombot a POI mentéséhez.

1.



2.



3.



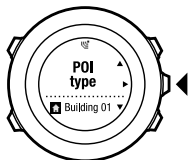
4.



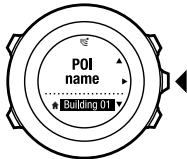
5.



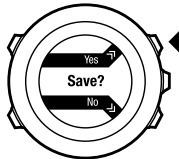
6.



7.



8.





**TIPP:** POI-kat a Movescount oldalon is létrehozhat, ha kijelöl egy helyet a térképen, vagy megadja a koordinátáit. A Suunto Ambit2 készüléken és a Movescount oldalon lévő POI-k a készüléknek a Movescount oldalhoz csatlakozása során mindig szinkronizálva lesznek.


### 8.3.2 Érdekes helyek (POI-k) koordinátáinak hozzáadása kézzel

Egy, az aktuális helyétől eltérő helyet POI-ként is menthet, ha kézzel beírja a koordinátáit.

Egy hely koordinátáinak hozzáadása kézzel:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)** pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **POIs (Points of interest) (érdekes helyek (POI-k))** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki. A készülék megjeleníti az aktuálisan benne tárolt POI-k számát, illetve a POI-k számára rendelkezésre álló tárhely méretét.
4. Lapozzon a **Define location (Hely megadása)** pontra a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal. A készülék megjeleníti a GPS-koordináták legutóbbi rögzítési helyének koordinátáit.
5. A szélességi koordinátákat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal szerkesztheti. Az értékeket a [Next] gombbal fogadhatja el.
6. A hosszúsági koordinátákat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal szerkesztheti. Az értékeket a [Next] gombbal fogadhatja el.
7. Jelöljön ki egy, a helynek megfelelő POI-típust. Lapozzon végig a POI-típusokon a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelöljön ki egy POI-típust a [Next] gombbal.

8. Jelöljön ki egy, a helynek megfelelő nevet. Lapozzon végig a névlehetőségeken a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelöljön ki egy nevet a [Next] gombbal.
9. Nyomja le a [Start Stop] gombot a POI mentéséhez.

 **TIPP:** A menüpontok átlapozásakor a sebességet a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gomb lenyomásával növelheti, amíg a menüpontok közötti lépegetés fel nem gyorsul.



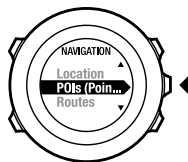
1.



2.



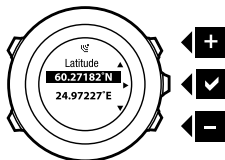
3.



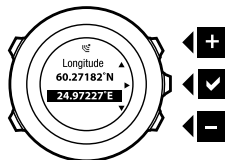
4.



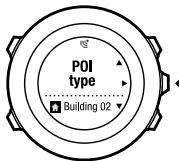
5.



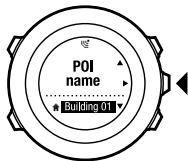
6.



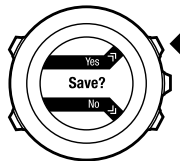
7.



8.




9.



### 8.3.3 Navigálás egy érdekes helyhez (POI-hoz)

A Suunto Ambit2 készülék GPS-navigációval is rendelkezik, amelynek segítségével egy POI-ként tárolt, előre megadott célhoz tud navigálni.

 **MEGJEGYZÉS:** Navigálni az edzés rögzítése közben is tud; lásd itt: 12.6.7 Navigálás edzés közben. szakasz ezen az oldalon: 93.

Navigálás egy POI-hoz:

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 vigye be.
3. Lapozzon az **POIs (Points of interest) (érdekes helyek (POI-k))** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki.  
A készülék megjeleníti a mentett POI-k számát és az új POI-k számára rendelkezésre álló szabad területet.
4. A POI-k típus szerint vannak csoportosítva. Lapozzon a kívánt POI-típushoz a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelölje ki a [Next] gombbal.
5. A készülék a kijelölt POI alatt mentett összes POI-t megjeleníti. Lapozzon a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal ahhoz a POI-hoz, amelyhez el kíván navigálni, és jelölje ki a [Next] gombbal.
6. A **Navigate (Navigálás)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot. Ha először használja az iránytűt, kalibrálnia kell. Bővebb információ itt olvasható: 10.1 Az iránytű kalibrálása. szakasz ezen az oldalon: 67. Az iránytű aktiválása után a készülék keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found (GPS érzékelve)** felirat jelenik meg rajta.
7. Kezdjen egy POI-hoz navigálni. A készülék alábbi információkat jeleníti meg:

- a cél felé mutató nyíl (balra/jobbra fordulás jelölése)
  - távolság a célig
  - a POI neve, amerre tart, az iránytól való eltérés, fokokban mérve (a 0° a helyes irány), illetve az aktuális irány égtájak (**N (É), S (D), W (NY), E (K)**) és melléktájak (**NE (ÉK), NW (ÉNY), SE (DK), SW (DNY)**) szerint.
8. A készülék tájékoztatja róla, hogy megérkezett a célhoz.

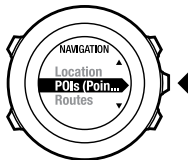
1.



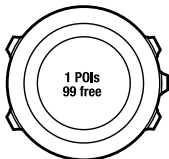
2.



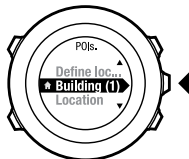
3.



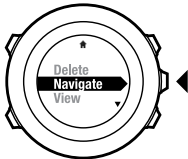
4.



5.



6.




7.



8.



 **MEGJEGYZÉS:** A navigáció alacsony (<4 km/óra) sebességnél az óra foglatán látható, északra mutató nyíltól, nagy sebességnél (>4 km/óra) pedig az útiránytól való eltérést jeleníti meg. Egy helyben állva forgassa addig a készüléket, amíg meg nem jelenik rajta a helyes irányt jelölő 0. Kerékpározás közben a Suunto Ambit2 készülék akkor is érzékeli az irányt, ha meg van döntve.

### 8.3.4 Érdekes hely (POI) törlése

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 vigye be.
3. Lapozzon az **POIs (Points of interest) (érdekes helyek (POI-k))** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki.  
A készülék megjeleníti a mentett POI-k számát és az új POI-k számára rendelkezésre álló szabad területet.
4. A POI-k típus szerint vannak csoportosítva. Lapozzon a kívánt POI-típushoz a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Jelölje ki a [Next] gombbal.
5. A készülék a kijelölt POI alatt mentett összes POI-t megjeleníti. Lapozzon a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal ahhoz a POI-hoz, amelyiket törölni kívánja, és jelölje ki a [Next] gombbal.
6. Lapozzon a **Delete (Törlés)** pontra a [Start Stop] gombbal. Jelölje ki a [Next] gombbal.
7. Nyomja le a [Start Stop] gombot a jóváhagyáshoz.

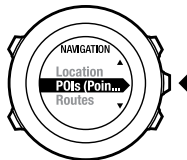
1.



2.



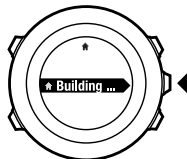
3.



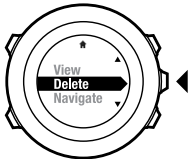
4.



5.




6.



7.



 **MEGJEGYZÉS:** Ha törölt egy POI-t a Movescount oldalon, és szinkronizálja a Suunto Ambit2 készüléket, a POI törlődik a készülékről, a Movescount oldalon azonban csak le lesz tiltva.


## 8.4 Útvonal-navigáció

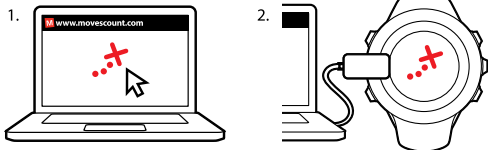
### 8.4.1 Útvonal hozzáadása

Útvonalat a Movescount oldalon hozhat létre, vagy egy másik készülékkel készült útvonalat is importálhat a számítógépről a Movescount oldalra. Útvonalat emellett rögzíthet is a Suunto Ambit2 készülékkel, és feltöltheti a Movescount oldalra; lásd itt: *12.6.1 Útvonalak rögzítése. szakasz ezen az oldalon: 86.*

Útvonal hozzáadása:


1. Látogasson el a [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra. Kövesse az útvonalak importálására vagy létrehozására vonatkozó utasításokat.
2. Aktiválja a Moveslink alkalmazást, és csatlakoztassa a Suunto Ambit2 készüléket a számítógéphez a Suunto USB-kábellel. Az útvonal automatikusan a készülékre másolódik.

 **MEGJEGYZÉS:** Ellenőrizze, hogy a Suunto Ambit2 készülékre másolni kívánt útvonal ki van-e jelölve a Movescount oldalon.



## 8.4.2 Navigálás útvonalon

A Movescount oldalról a Suunto Ambit2 készülékre letöltött útvonalakon navigálni is tud; lásd itt: *8.4.1 Útvonal hozzáadása. szakasz ezen az oldalon: 46.*

 **MEGJEGYZÉS:** Navigálni az edzés rögzítése közben is tud; lásd itt: *12.6.7 Navigálás edzés közben. szakasz ezen az oldalon: 93.*

Navigálás útvonalon:

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 vigye be.
3. Lapozzon az **Routes (Útvonalak)** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.  
A készülék megjeleníti a mentett útvonalak számát, majd felsorolja az összes útvonalat.
4. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal lapozzon ahhoz az útvonalhoz, amelyen navigálni kíván. Jelölje ki a [Next] gombbal.



5. A készülék a kijelölt útvonalon található összes útpontot megjeleníti. Lapozzon a kezdőpontként használni kívánt útpontra a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal. Fogadja el a [Next] gombbal.
6. A **Navigate (Navigálás)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
7. Ha az útvonal közepén jelölt ki útpontot, a Suunto Ambit2 készülék felszólítja, hogy adja meg a navigálás irányát. Az **Forwards (Előre)** lehetőséghez a [Start Stop], a **Backwards (Hátra)** lehetőséghez a [Light Lock] gombot nyomja meg.  
Ha kezdőpontként az első útpontot adta meg, a Suunto Ambit2 készülék előrefelé (az elsőtől az utolsó útpont irányába) navigál az útvonalon. Ha kezdőpontként az utolsó útpontot adta meg, a Suunto Ambit2 készülék hátrafelé (az utolsótól az első útpont irányába) navigál az útvonalon.
8. Ha először használja az iránytűt, kalibrálnia kell. Bővebb információ itt olvasható: *10.1 Az iránytű kalibrálása. szakasz ezen az oldalon: 67.* Az iránytű aktiválása után a készülék 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. A készülék tájékoztatja róla, ha az útpont közelébe ér, és automatikusan az az utáni útponthoz kezd navigálni az útvonalon.
10. Az útvonalon lévő utolsó útpont előtt a készülék tájékoztatja róla, hogy megérkezett a célhoz.

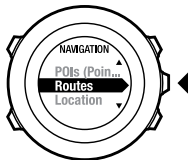
1.



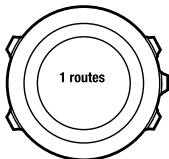
2.



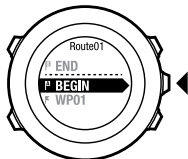
3.



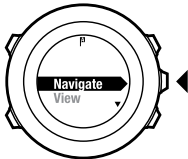
4.



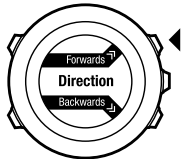
5.



6.



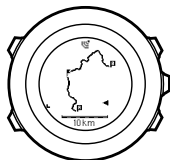
7.



8.



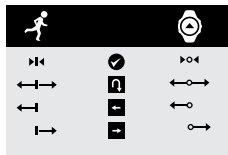
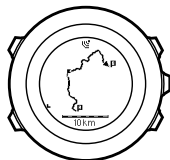
9.



10.



...



Egy útpont kihagyása az útvonalon:

1. Az útvonalon navigálás közben tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. A **NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon az **Skip waypoint (Útpont kihagyása)** pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal. A készülék kihagyja az adott útpontot, és közvetlenül az az utáni útponthez kezd navigálni az útvonalon.

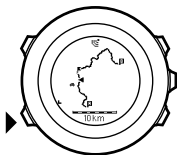


### 8.4.3 Navigálás közben

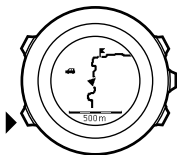
Navigálás közben nyomja le a [View] gombot a következő nézetek közötti lapozáshoz:

1. az útvonalat megjelenítő teljes útvonal nézet
2. az útvonal kinagyított nézete. Alapértelmezés szerint a kinagyított nézetben a nagyítás 200 m-es/0,125 mérföldes, vagy, ha távol van az útvonaltól, ennél nagyobb léptékben történik. A térkép tájolását a beállítások között módosíthatja, lásd itt: *14 A beállítások megadása. fejezet ezen az oldalon: 116.*
3. útpont-navigációs nézet

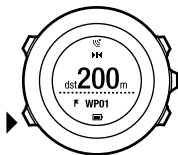
1.



2.



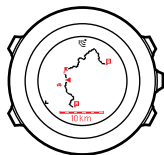
3.



## 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) az útvonalhoz közeli POI-k. A legközelebbi POI ikonként jelenik meg.
- (5) a teljes képernyős nézet léptéke



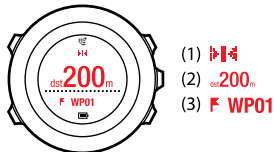
- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

**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 (balra/jobbra fordulás jelölése)
- (2) az Ön távolsága a következő útponttól
- (3) a haladási irányban lévő következő útpont



### 8.4.4 Útvonal törlése

Útvonalakat a Movescount oldalon tud törölni vagy letiltani.

Útvonal törlése:

1. Látogasson el a [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra, és kövesse az útvonalak törlésére vagy letiltására vonatkozó utasításokat.
2. Aktiválja a Moveslink alkalmazást, és csatlakoztassa a Suunto Ambit2 készüléket a számítógéphez a Suunto USB-kábellel. A beállítások szinkronizálása közben az útvonal automatikusan eltávolításra kerül a készülékről.

# 9 A MAGASSÁGMÉRŐ ÉS BAROMÉTER MÓD HASZNÁLATA


Az **ALTI & BARO** (Magasságmérő és barométer) módban megtekintheti az aktuális magasságot, illetve a barometrikus nyomást. Három profil közül választhat. Ezek a következők: **Automatikus**, **Barométer**, illetve **Magasságmérő**. A profilok beállításáról itt olvashat bővebben: *9.2.1 A profilok beállítása. szakasz ezen az oldalon: 58.*

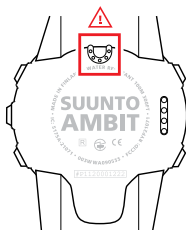
Ön különböző nézetek közül választhat attól függően, hogy melyik profilt aktiválta az **ALTI & BARO** (Magasságmérő és barométer) módban.

A napkelte és napnyugta időpontnézete a GPS bekapcsolt állapotában látható. Ha a GPS nincs bekapcsolva, a napkelte és napnyugta időpontját a készülék a legutóbb rögzített GPS-adatok alapján adja meg.

## 9.1 A Magasságmérő és barométer mód működése

Ha az **ALTI & BARO** módban helyes adatokat szeretne kapni, fontos, hogy megismerje azt, hogyan számítja ki a Suunto Ambit2 készülék a magassági légnyomás és a tengerszinti nyomás értékét. A Suunto Ambit2 folyamatosan méri az abszolút légnyomást. A magassági légnyomás és a tengerszinti nyomás értékét a mért adat, illetve a referenciaértékek alapján számítja ki.

 **VIGYÁZAT:** *Tartsa tisztán az érzékelőt. Tisztítsa meg a szennyeződésektől és a homoktól. Ne helyezzen semmilyen tárgyat az érzékelő nyílásaiba.*



### 9.1.1 Teendők a pontos beolvasás érdekében

Ha olyan kültéri tevékenységet végez, amely a tengerszinti nyomás vagy a magasság pontos beolvasását igényli, előbb kalibrálnia kell a Suunto Ambit2 készüléket az aktuális magasság vagy az aktuális tengerszinti nyomás értékének megadásával.

Az adott hely magassága a legtöbb domborzati térképről, illetve a Google Earth alkalmazásból is megtudható. Az adott hely tengerszinti nyomásának referenciaértéke az országos meteorológiai szolgálatok weboldalain található meg.

Ha a FusedAlti™ funkció aktív, a magasságadatok automatikusan helyesbítve lesznek a FusedAlti, valamint a magasság- és tengerszinti nyomás kalibrálásának alkalmazásával. Bővebb információ itt olvasható: [9.6 FusedAlti™](#) szakasz ezen az oldalon: 64.

### Az abszolút légnyomás mérése folyamatos

*Abszolút légnyomás + a magasság ismert referenciaértéke = tengerszinti nyomás*



*Abszolút légnyomás + a tengerszinti nyomás ismert értéke = magasság*

A helyi időjárás változásai módosítják a magasságértékek beolvasását. Ha a helyi időjárás változókéony, javasolt az aktuális magasságérték gyakori alaphelyzetbe állítása, még lehetőleg az utazás kezdete előtt, amikor a referenciaértékek a rendelkezésére állnak. Amíg a helyi időjárás állandó marad, nem kell referenciaértékeket megadnia.

### **9.1.2 Ha a készülék pontatlan adatokat közöl**

#### **MAGASSÁGMÉRŐ profil + egy helyben tartózkodás + időjárás-változás**

Ha a **Altimeter (Magasságmérő)** profil hosszabb ideig be van kapcsolva, miközben a készülék egy adott helyen van, ahol változókéony az idő, a készülék pontatlan magasságadatokat olvas be.

#### **MAGASSÁGMÉRŐ profil + magasságváltozás + időjárás-változás**

Ha a **Altimeter (Magasságmérő)** profil be van kapcsolva, és az idő gyakran változik, miközben Ön nagyobb magasságba vagy onnan lefelé halad, a készülék pontatlan adatokat olvas be.

#### **BAROMÉTER profil + magasságváltozás**

Ha a **Barometer (Barométer)** profil hosszabb ideig be van kapcsolva, miközben Ön nagyobb magasságba vagy onnan lefelé halad, a készülék feltételezi, hogy Ön egy helyben tartózkodik, és a magasságváltozásokat a tengerszinti nyomás változásaiaként értelmezi. Így tehát pontatlan adatokat közöl a tengerszinti nyomásról.

## Felhasználási példa: A magasság referenciaérték beállítása


Ön egy kétnapos túra második napját tölti. Észreveszi, hogy mielőtt reggel elindult volna, elfelejtette a **Barometer (Barométer)** profilt a **Altimeter (Magasságmérő)** profilra állítani. Tudja, hogy a Suunto Ambit2 készüléken olvasható aktuális magasságadatokat pontatlanok. Így felkeresi azt a topográfiai térképen Önhez legközelebb található helyszínt, amelyhez magassági referenciaérték is tartozik. Ennek megfelelően módosítja a magasság referenciaértékét a Suunto Ambit2 készüléken, és a **Barometer (Barométer)** profilról a **Altimeter (Magasságmérő)** profilra vált. A magassági adatok beolvasása újra pontosan történik.

## 9.2 A profil és a tevékenység összeegyeztetése

A **Altimeter (Magasságmérő)** profilt akkor válassza, amikor az Ön által végzett szabadidős tevékenység magasságváltozással jár (ilyen pl. a túrázás a hegyekben).

A **Barometer (Barométer)** profilt akkor válassza, amikor az Ön által végzett szabadidős tevékenység nem jár magasságváltozással (ilyen pl. a labdarúgás, a vitorlázás vagy a kenuzás).

Az adatok beolvasásának pontossága érdekében egyeztesse össze a profilt a tevékenységgel. Dönthet úgy, hogy a tevékenységhez illő profilt a Suunto Ambit2 készülék válassza ki, de a kiválasztást Ön is megteheti.

 **MEGJEGYZÉS:** A profilt a Movescount oldalon, illetve a Suunto Ambit2 készüléken lévő sportolási módok beállításainak részeként is megadhatja.

## 9.2.1 A profilok beállítása

Az **ALTI & BARO** (Magasságmérő és barométer) profil beállítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a **ALTI-BARO (MAGASSÁGMÉRŐ/BAROMÉTER)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. A **Profile (Profil)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
4. A profilbeállításokhoz (**Automatic (Automatikus)**, **Altimeter (Magasságmérő)**, **Barometer (Barométer)**) a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal lapozhat. Válasszon ki egy profilt a [Next] gombbal.



## 9.2.2 A referenciaértékek beállítása

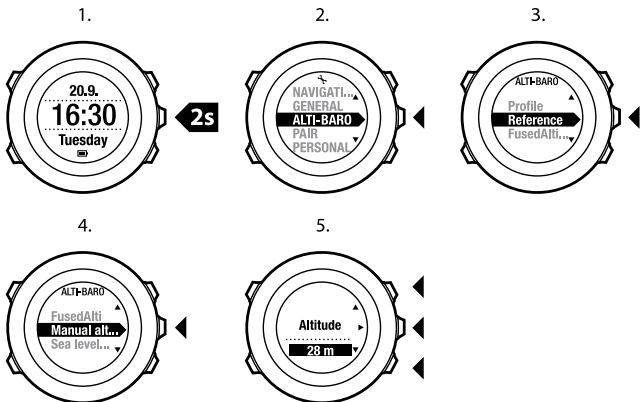
A tengerszinti nyomás és a magasság értékének megadása:


1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a **MAGASSÁGMÉRŐ/BAROMÉTER** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. Lapozzon a **Referencia** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.

4. A következő beállítási lehetőségek állnak rendelkezésre:

- **FusedAlti:** A GPS bekapcsol, és a készülék a FusedAlti alapján kezdi el kiszámítani a magasságot. Bővebb információ itt olvasható: *9.6 FusedAlti™ szakasz ezen az oldalon: 64.*
- **Manuálisan megadott magasság:** A magasság megadása manuálisan.
- **Tengerszinti nyomás:** A tengerszinti nyomás referenciaértékének megadása manuálisan.

5. A referenciaértéket a [Start Stop] és a [Light Lock] gombokkal tudja beállítani. A beállítást a [Next] gombbal fogadhatja el.



 **TIPP:** A **Referencia** beállítás megtekintéséhez nyomja le a [View] gombot **ALTI & BARO** (Magasságmérő és barométer) módban.

A magasságot edzés közben is be tudja állítani; lásd itt: *12.6.4 A magasság beállítása edzés közben. szakasz ezen az oldalon: 90.*


### 9.3 A Altimeter (Magasságmérő) profil használata

A **Altimeter (Magasságmérő)** profil a referenciaértékek alapján számítja ki a magasságot. Referenciaérték a tengerszinti nyomás értéke vagy a magassági referenciaérték lehet. Ha a **Altimeter (Magasságmérő)** profil aktív, a magasságmérő ikon megjelenik a kijelzőn. A profil beállításáról itt olvashat bővebben: *9.2.1 A profilok beállítása. szakasz ezen az oldalon: 58.*

Ha a **Altimeter (Magasságmérő)** profil aktív, az alábbi nézeteket tudja megtekinteni:

- felső sor: az aktuális magasság
- középső sor: magasságadatok 12 órás idővonalon, grafikonon
- alsó sor: váltás az idő és a hőmérséklet között a [View] gombbal



 **MEGJEGYZÉS:** Ha a Suunto Ambit2 készüléket a csuklóján hordja, a pontos hőmérséklet-beolvasás érdekében le kell vennie, mert a testhőmérséklet befolyásolja a beolvasást.

## 9.4 A Barometer (Barométer) profil használata

A **Barometer (Barométer)** profil az aktuális tengerszinti nyomást mutatja. Az érték a beállítások között hozzáadott referenciaértékeken és a folyamatosan mért abszolút légnyomás értékén alapszik. A referenciaértékekről itt olvashat bővebben: *9.2.2 A referenciaértékek beállítása. szakasz ezen az oldalon: 58.*

A tengerszinti nyomás változásai grafikusan vannak megjelenítve a kijelző középső sorában. A kijelzőn az elmúlt 27 órában mért adatok láthatók, 1 órás időközönként.

Ha a **Barometer (Barométer)** profil aktív, a barométer ikon megjelenik a kijelzőn. Az **ALTI & BARO** profil beállításáról itt olvashat bővebben: *9.2.1 A profilok beállítása. szakasz ezen az oldalon: 58.*


Ha a **Barometer (Barométer)** profil aktív, a Suunto Ambit2 készülék az alábbi barométeradatokat jeleníti meg:

- felső sor: az aktuális tengerszinti nyomás
- középső sor: egy, a tengerszinti nyomás adatait megjelenítő grafikon az elmúlt 27 órában (1 órásrögzítési időközönként)
- alsó sor: váltás a hőmérséklet, az idő és a magasság referenciaértékei között a [View] gombbal



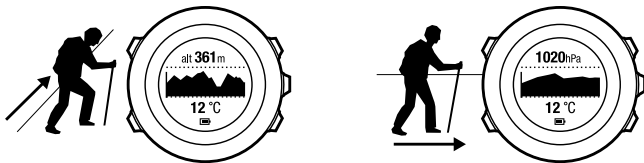
A magassági referenciaérték az **ALTI & BARO** módban legutóbb használt magasság. Ez a következő lehet:

- az a magasság, amelyet magassági referenciaértékként adott meg a **Barometer (Barométer)** profilban, vagy
- az **Automatic (Automatikus)** profilban a **Barometer (Barométer)** profilra történő váltás előtt legutóbb naplózott magasság.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a Suunto Ambit2 készüléket a csuklóján hordja, a pontos hőmérséklet-beolvasás érdekében le kell vennie, mert a testhőmérséklet befolyásolja a beolvasást.

## 9.5 Az Automatic (Automatikus) profil használata

Az **Automatic (Automatikus)** profil az Ön mozgásától függően vált a **Altimeter (Magasságmérő)** és a **Barometer (Barométer)** profilok között. Amikor az **Automatic (Automatikus)** profil aktív, a készülék automatikusan vált a légnyomásváltozások magasság-, illetve időjárás-változásként történő értelmezése között.



Az időjárás- és magasságváltozások egy idejű mérése nem lehetséges, mivel mindkettő módosítja a környező légköri nyomást. A Suunto Ambit2 készülék érzékeli a függőleges irányú mozgást, és amikor szükséges, magasságmérésre vált. Ha a magasság látható, annak értéke legfeljebb 10 másodperces késéssel frissül.

Ha a magasság állandó (azaz 12 perc alatt a függőleges változás mértéke kevesebb, mint 5 méter), a Suunto Ambit2 készülék a nyomásváltozásokat időjárás-változásokként értelmezi. A mérési időtartam 10 másodperc. A magasságszámok egyenletesek maradnak, és ha az időjárásban változás áll be, annak értékeit a tengerszinti nyomás adatai között olvashatja le.

Ha a tartózkodási helyének magassága módosul (azaz 3 perc alatt a függőleges változás mértéke több, mint 5 méter), a Suunto Ambit2 készülék a nyomásváltozásokat függőleges irányú mozgásként értelmezi.


Az éppen aktív profiltól függően a **Altimeter (Magasságmérő)**, illetve a **Barometer (Barométer)** profilt a [View] gombbal tudja elérni.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha az **Automatic (Automatikus)** profilt használja, a barométer, illetve a magasságmérő ikon nem jelenik meg a kijelzőn.



## 9.6 FusedAlti™

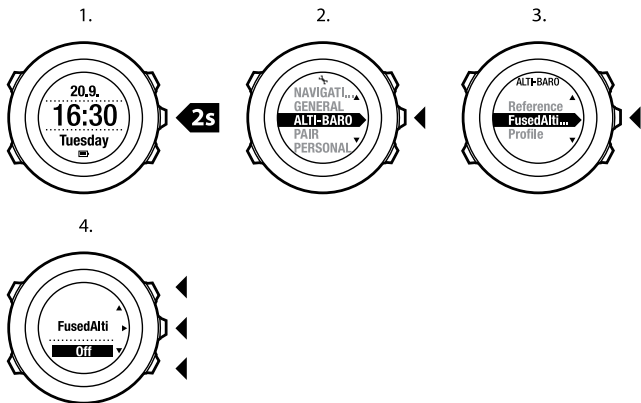
A FusedAlti™ által közölt magasságadatok a GPS és a barometrikus magasság adataiból állnak össze. Így minimálisra csökkennek a végleges magasságadatok ideiglenes, illetve eltérésbeli hibái.

 **MEGJEGYZÉS:** A magasságmérés alapértelmezés szerint edzés közben a FusedAlti, navigáció közben pedig GPS használatával történik. A GPS kikapcsolt állapotban a magasságot a barometrikus érzékelő méri.

Ha Ön nem szeretne a FusedAlti használatával magasságot mérni, a beállítás menüben ki is kapcsolhatja.

A FusedAlti kikapcsolása:

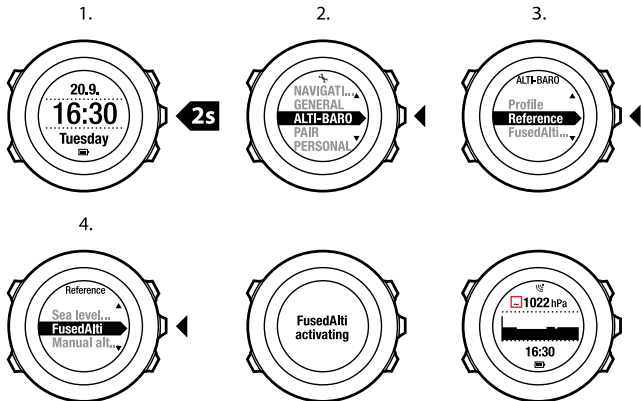
1. A beállítás menübe lépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a **MAGASSÁGMÉRŐ/BAROMÉTER** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. Lapozzon a **FusedAlti** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. A FusedAlti **K**ikapcsolásához nyomja meg a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot, az elfogadáshoz pedig a [Next] gombot.



Ha a készülék **TIME** (Idő) módban van, a FusedAlti segítségével új barometrikus referenciamagasságot tud keresni. Ezzel (legfeljebb 15 percre) aktiválja a GPS-t. Új barometrikus referenciamagasság keresése a FusedAlti segítségével:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a **MAGASSÁGMÉRŐ/BAROMÉTER** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. Lapozzon a **Referencia** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
4. Lapozzon a **FusedAlti** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.

A GPS bekapcsol, és a készülék a FusedAlti alapján kezdi el kiszámítani a magasságot.



**MEGJEGYZÉS:** Ha megfelelőek a körülmények, a FusedAlti aktiválása mindegy 4-12 percbe telik. Ez alatt a Suunto Ambit2 készülék a barometrikus magasságot mutatja, a magasságadatok mellett pedig a ~ szimbólum látható, jelezve, hogy az értékek valószínűleg pontatlanok.

## 10 3D-S IRÁNYTŰ HASZNÁLATA

A Suunto Ambit2 készülék 3D-s iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északi irányhoz tudja tájolni magát. A döntésbiztos iránytű akkor is pontos adatokat közöl, ha épp nincs vízszintben.

A **COMPASS** (iránytű) mód alábbi információkat jeleníti meg:

- középső sor: fokokban kifejezett irány
- alsó sor: váltás az aktuális irányok között égtájak (**N (É)**, **S (D)**, **W (NY)**, **E (K)**) és melléktájak (**NE (ÉK)**, **NW (ÉNY)**, **SE (DK)**, **SW (DNY)**) szerint, idő, illetve a nézet üritése a [View] gombbal




Az iránytűt egy perc után magától energiatakarékos módra vált. Az újraindítás a [Start Stop] gombbal lehetséges.

Az iránytű edzés közben való használatáról itt tájékozódhat: *12.6.5 Iránytű használata edzés közben. szakasz ezen az oldalon: 90.*

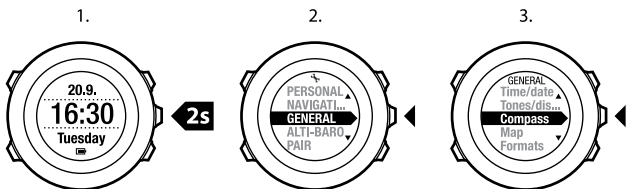
### 10.1 Az iránytű kalibrálása

**COMPASS (IRÁNYTŰ)** módban a készülék felszólítja rá, hogy a használat megkezdése előtt kalibrálja az iránytűt. Ha már kalibrálta az iránytűt, és szeretné újrakalibrálni, a kalibrálás lehetőséget a beállítás menüből érheti el.

 **MEGJEGYZÉS:** A 3D-s iránytű kalibrálása kétféle műveletet: vízszintes iránytű elforgatást és függőleges irányú megdöntést igényel. A kalibrálás megkezdése előtt mindenképpen olvassa el az összes utasítást.

Az iránytű kalibrálásának megnyitása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon az **GENERAL (ÁLTALÁNOS)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. Lapozzon az **Compass (Iránytű)** pontra a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
4. A **Calibration (Kalibrálás)** kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.

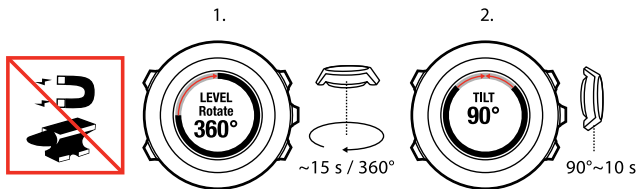


Az iránytű kalibrálása:

1. Tartsa a készüléket vízszintben, amennyire tudja, és forgassa el addig, amíg a kijelző külső peremén lévő számlapjelölések össze nem érnek, és meg nem hallja a kalibrálás sikerességét jelző hangot. Ha a készülék nincs vízszintben, a kijelzőn a **Level (Szintezés)** felirat villog.
2. A döntési kalibrálás a szintezési kalibrálás után automatikusan elindul. Tartsa a készüléket 90°-ban megdöntve, amíg meg nem hallja a kalibrálás

sikerességét jelző hangot, illetve meg nem látja a **Calibration successful (Sikeres kalibrálás)** feliratot a kijelzőn.

Ha a kalibrálás sikertelen volt, a kijelzőn a **Calibration failed (Sikertelen kalibrálás)** felirat olvasható. A kalibrálás újratekintéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



## 10.2 Az elhajlási érték beállítása

A pontos irányű adatok beolvasása érdekében pontosan állítsa be az elhajlási értéket.

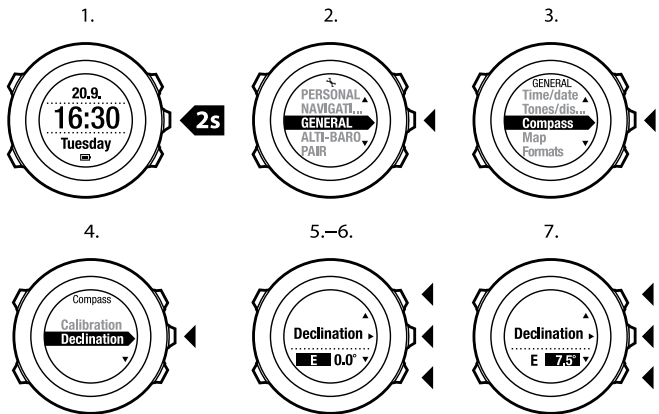
A nyomtatott térképek a földrajzi (valódi) északi irányba mutatnak. Az iránytűk azonban a mágneses észak felé vannak tájolva – ez egy, a Föld felszíne felett található mező, ahol a Föld mágneses mezeje függőlegesen lefelé mutat. Mivel a mágneses és a földrajzi észak nem esik egybe, a kettő közötti elhajlást be kell állítania 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. Az **ÁLTALÁNOS** pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Lapozzon az **Iránytű** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. Lapozzon az **Elhajlás** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
5. Kapcsolja ki az elhajlást. Ehhez válassza ki a --, illetve a **NY** (nyugat) vagy **K** (kelet) értéket.
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 lenyomva tartásával is beviheti **COMPASS** (Iránytű) módban.



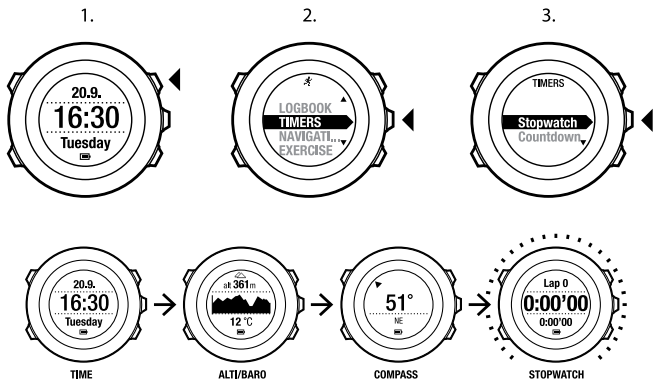
# 11 IDŐZÍTŐK

## 11.1 A stopperóra aktiválása és kikapcsolása

A stopperóra segítségével edzés indítása nélkül tud időt mérni. A stopperóra az aktiválás után a **TIME** (Idő), az **ALTI & BARO** (Magasságmérő és barométer) és a **COMPASS** (Íránytű) módok utolsó képernyőjeként látható.

A stopperóra aktiválása/kikapcsolása:

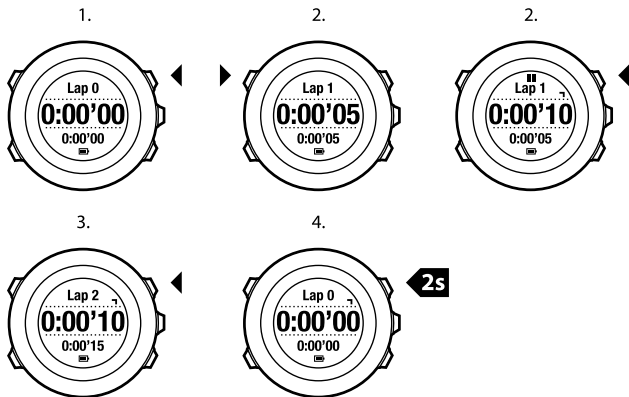
1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon az **TIMERS (IDŐZÍTŐK)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
3. A **Stopwatch (Stopperóra)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.



## 11.2 Stopperóra használata

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, Ön a következőket teheti:

- a [View] gombot lenyomva válthat a képernyő alsó sorában megjelenített idő és a köridő között.
- a **TIME** (Idő), **ALTI & BARO** (Magasságmérő és barométer) és a **COMPASS** (Íránytű) módok között a [Next] gombbal tud lépegetni.
- a beállítás menübe a [Next] gomb lenyomva tartásával léphet.

## 11.3 Visszaszámláló

Ön beállíthatja, hogy a visszaszámláló egy megadott időtől nulláig számoljon vissza. A visszaszámláló az aktiválás után a **TIME** (Idő), az **ALTI & BARO**

(Magasságmérő és barométer) és a **COMPASS** (Iránytű) módok utolsó képernyőjeként látható.

Az időzítő a visszaszámlálás utolsó 10 másodpercében minden másodpercben röviden pittyen, a nullát elérve pedig éles hanggal jelez.

A visszaszámlálás értékének beállítása:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon az **TIMERS (IDŐZÍTŐK)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
3. Lapozzon a **Countdown (Visszaszámlálás)** elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. A visszaszámlálás értékének megadásához nyomja le a [View] gombot.
5. Az órát és a percet a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
6. A visszaszámlálás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.

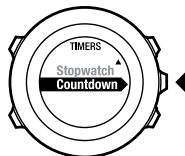
1.



2.



3.



4.



5.




6.



A visszszámolás végén a visszszámoló kijelzője 2 perc tétlenség után elsötétül.

Az időzítő kikapcsolásához lépjen az **TIMERS (IDŐZÍTŐK)** pontra a start menüben, és válassza a **END Timer (KILÉPÉS az időzítőből)** elemet.

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

## 12 SPORTOLÁSI MÓDOK HASZNÁLATA

A sportolási módok használatával edzésnaplókat tud rögzíteni, és edzés közben is számos adatot megtekinthet.

A sportolási módokat a [Start Stop] gombnak a **TIME** (Idő) vagy az **ALTI & BARO** (Magasságmérő és barométer) módban, illetve a **COMPASS** (Íránytű) módban való lenyomásával érheti el – utóbbi esetben akkor, ha már kalibrálta az iránytűt.



### 12.1 Sportolási módok

A megfelelő sportolási módot az előre megadott sportolási módok közül választhatja ki. Sportágtól függően edzés közben a kijelzőn egymástól eltérő adatok jelennek meg. A sportolási mód határozza meg például, hogy a FusedSpeed<sup>TM</sup> vagy az egyszerű GPS-sebesség kerül-e felhasználásra. (Bővebb információ itt olvasható: *13 FusedSpeed. fejezet ezen az oldalon: 113.*) A kiválasztott sportolási mód az edzésbeállításokra, így a pulzustartományokra, az automatikus köridőhöz tartozó távra, az **ALTI & BARO** (Magasságmérő és barométer) módra és a rögzítési arányra is hatással van.

A Movescount oldalon még egyénre szabottabb sportolási módokat hozhat létre, szerkesztheti az előre megadott sportolási módokat, és letöltheti őket a készülékre.

Edzés közben az előre megadott sportolási módok tájékoztatják arról, hogy az adott sportágban mely adatok hasznosak:

- **Cycling (Kerékpározás):** a sebességgel, a távolsággal, a lépésszámmal és a pulzusszámmal kapcsolatos adatok
- **Mountaineering (Hegymászás):** a magassággal, a távolsággal és a sebességgel kapcsolatos adatok (GPS-koordináták rögzítése 60 másodpercenként)
- **Alpine skiing (Alpesi síelés):** a magassággal, az ereszkedéssel és az idővel kapcsolatos adatok
- **Trekking (Hegyi túrázás):** a távolsággal, a magassággal, a pulzusszámmal és a kronográffal kapcsolatos adatok (GPS-koordináták rögzítése 60 másodpercenként)
- **Triathlon (Triatlon):** a nyíltvízi úszással, kerékpározással és futással kapcsolatos adatok együttesen
- **Running (Futás):** az irammal, a pulzusszámmal és a kronográffal kapcsolatos adatok
- **Indoor swimming (Fedett pályás úszás):** úszótempók átlagos száma, max. iram, átlagos SWOLF
- **Outdoor swimming (Nyíltvízi úszás):** úszótempók átlagos száma, max. iram, átlagos SWOLF
- **Other sports ( Más sportágak):** a sebességgel, a pulzusszámmal és a magassággal kapcsolatos adatok
- **Indoor training ( Beltéri edzés):** a pulzusszámmal kapcsolatos adatok (GPS nélkül)

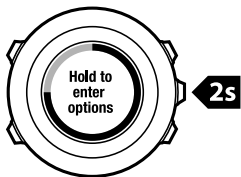
## 12.2 További beállítások a sportolási módokon belül

Ha egy sportolási mód ki van választva, tartsa lenyomva a [Next] gombot a további beállítások megnyitásához, amelyeket edzés közben használni fog.

- A magasság beállításához válassza a **MAGASSÁG** elemet.
- Válassza a **NAVIGÁCIÓ** pontot, hogy megjelenjenek a következő lehetőségek:
  - Válassza a **Visszakövetés** pontot, hogy edzés közben bármikor elismételhesse az útvonalat.
  - Az edzés kezdőpontjához történő visszavigáláshoz válassza a **Visszaállítás** elemet.
  - Válassza a **Hely** elemet az aktuális helyéhez tartozó koordináták megtekintéséhez, illetve a hely POI-ként mentéséhez.
  - POI-hoz történő navigáláshoz válassza az **Érdekes helyek (POI-k)** elemet.
  - Egy útvonalhoz történő navigáláshoz válassza az **Útvonalak** elemet.
  - Válassza az **Adatnapló** elemet, ha az egyik GPS-adatokat tartalmazó mentett naplóban található útvonalon szeretne navigálni.
- A következő funkciók be- vagy kikapcsolásához válassza az **AKTIVÁLÁS** lehetőséget:
  - Válassza a **Gyakoriság be/ki** lehetőséget a gyakoriságmérő aktiválásához/kikapcsolásához. A gyakoriságmérő egyéni sportolási módokhoz adható a Movescount oldalon. Bővebb információ itt olvasható: *12.6.6 A gyakoriságmérő használata. szakasz ezen az oldalon: 91.*
  - Az automatikus szüneteltetés aktiválásához/kikapcsolásához válassza az **Autom. szünet be/ki** lehetőséget.



- Az automatikus lapozás aktiválásához/kikapcsolásához válassza az **Autom. lapozás be/ki** lehetőséget.
- A pulzustartományok be- vagy kikapcsolásához válassza a **Pulzustartományok be/ki** lehetőséget. A pulzustartományok értékét a Movescount oldalon tudja megadni.
- Az iránytű aktiválásához/kikapcsolásához válassza az **Iránytű be/ki** lehetőséget. Ha az iránytű edzés közben aktiválva van, a sportolási mód megjelenése után, további képernyőként látható.



## 12.3 Pulzusrőv használata

A pulzusrőv edzés közben használható. Ha pulzusrövet használ, a Suunto Ambit2 készülék több információt közöl a tevékenységeivel kapcsolatban.

A pulzusrőv használatával edzés közben a következő kiegészítő információk válnak elérhetővé:

- pulzusszám, valós időben
- átlagpulzusszám, valós időben
- pulzusszám grafikonon
- az edzés során elégetett kalóriák

- segítség a megadott pulzusszámhatárokon belüli edzésekhez
- Peak Training Effect

A pulzusmérő öv használatával edzés után a következő kiegészítő információk válnak elérhetővé:

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

### **Hibaelhárítás: A pulzusmérő öv nem küld jelet**

Ha nem tudja venni a pulzusmérő övről érkező jeleket, tegye a következőket.

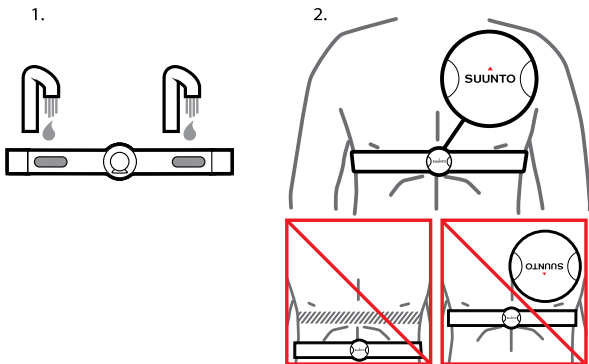
- Ellenőrizze, hogy jól vette-e fel a pulzusmérő övet (lásd itt: *12.4 A pulzusmérő öv felvétele. szakasz ezen az oldalon: 81*).
- Ellenőrizze, a pulzusmérő öv elektródákat tartalmazó felületei nedvesek-e.
- Ha a probléma nem szűnik, cseréljen elemet a pulzusmérő övben.
- Párosítsa újra a pulzusmérő övet a készülékkel (lásd itt: *15 A POD/pulzusmérő öv párosítása. fejezet ezen az oldalon: 123*).
- Rendszeresen mossa ki gépben a pulzusmérő öv textilszját.

## **12.4 A pulzusmérő öv felvétele**


 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto Ambit2 készülék kompatibilis a Suunto ANT Comfort övvel.


A szíj hosszúságát úgy állítsa be, hogy a pulzusmérő öv a testéhez simuljon, de ne szorítsa. Nedvesítse meg vízzel vagy zselével a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a pulzusmérő övet. A pulzusmérő övnek a mellkasa

közepén kell áthaladnia, a rajta lévő piros színű nyílnek pedig felfelé kell mutatnia.



**⚠ FIGYELEM:** A szívritmus-szabályozóval, beépített defibrillátorral vagy más beültetett elektronikus eszközzel rendelkezők a pulzsmérő övet csak a saját felelősségükre használhatják. A pulzsmérő öv első használatának megkezdése előtt javasoljuk, hogy végezzen edzéstesztet az orvosa jelenlétében. Ezzel meggyőződhet a szívritmus-szabályozó és a pulzsmérő öv együttes használatának biztonságosságáról. Az edzés bizonyos mértékű kockázatot jelent, főleg azok esetében, akik korábban nem végeztek testmozgást. Mindenképpen javasoljuk, hogy a rendszeres edzésprogram megkezdése előtt keresse fel az orvosát.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto Ambit2 készülék víz alatt nem veszi a pulzusmérő övről érkező jeleket.

 **TIPP:** Használat után mossa ki gépben a pulzusmérő övet, hogy megelőzze a kellemetlen szagok kialakulását, és biztosítsa a megfelelő adatminőséget és működést. Csak a textilszíjat mossa ki.

A Suunto Ambit2 készülék támogatja az ANT+<sup>TM</sup> eszközzel kompatibilis pulzusmérő szíjak és bizonyos kerékpáros érzékelők használatát a 2.0-s szoftverfrissítés meglétében (amely innen tölthető le: <http://www.movescount.com/connect/Moveslink>). A kompatibilis ANT+ termékeket a [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) oldalon tekintheti meg.

## 12.5 Az edzés elkezdése

Az edzés elkezdése:

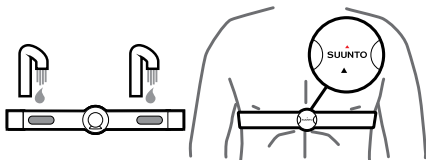
1. Nedvesítse meg a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a(z opcionális) pulzusmérő övet.
2. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
3. Az **EXERCISE (EDZÉS)** pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
4. Lapozza át a sportolási mód menüpontjait a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a megfelelőt a [Next] gombbal. (A sportolási módban található menüpontokról itt olvashat bővebben: *12.1 Sportolási módok. szakasz ezen az oldalon: 77.*)
5. A készülék automatikusan keresni kezdi a pulzusmérő öv által küldött jelet, amennyiben a kiválasztott sportolási mód pulzusmérő övvel történik. Várjon, amíg a készülék nem jelzi a pulzusmérő öv és/vagy a GPS-jel vételét, vagy nyomja meg a [Start Stop] gombot a **Later (Később)** lehetőség

kiválasztásához. A készülék folytatja a pulzusmérő öv által küldött/a GPS-jel keresését.

Amint a készülék észleli a pulzusmérő öv által küldött/GPS-jelet, megjeleníti és rögzíti a pulzusmérőöv-/GPS-adatokat.

6. Az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot (lásd itt: *12.2 További beállítások a sportolási módokon belül. szakasz ezen az oldalon: 79*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



## 12.6 Edzés közben

A Suunto Ambit2 készülék edzés közben további információkkal is szolgál. A további adatok a kiválasztott sportolási módtól függenek, lásd itt: *12.1 Sportolási módok. szakasz ezen az oldalon: 77*. Ha edzés közben pulzuszmérő övet vagy GPS-t használ, szintén további információk birtokába jut.

A Suunto Ambit2 készülék segítségével Ön meghatározhatja, hogy mi jelenjen a kijelzőn. A képernyők testreszabásáról itt olvashat bővebben: *6 A Suunto Ambit2 testreszabása. fejezet ezen az oldalon: 16*.

Íme néhány ötlet ahhoz, hogyan használja edzés közben a készüléket:

- További képernyők megtekintéséhez nyomja le a [Next] gombot.
- További nézetek megtekintéséhez nyomja le a [View] gombot.
- Annak érdekében, hogy ne állítsa le véletlenül a naplózást, illetve ne kezdjen új kört, ha nem akar, zárolja a gombokat a [Light Lock] gomb lenyomva tartásával.
- A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot. A szünet a naplóban körjelként jelenik meg. A rögzítés folytatásához nyomja le a [Start Stop] gombot.

### 12.6.1 Útvonalak rögzítése

A kiválasztott sportolási módtól függően a Suunto Ambit2 készülékkel edzés közben többféle adatot tud rögzíteni.

Ha naplózás közben GPS-t használ, a Suunto Ambit2 készülék az útvonalat is rögzíti, amit a Movescount oldalon meg is tud tekinteni. Ha rögzíti az útvonalat, a kijelző felső részén megjelenik a rögzítés ikon és a GPS ikon.

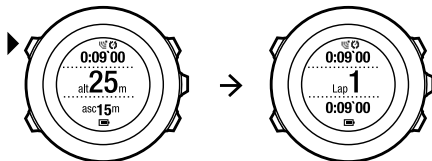
## 12.6.2 Körök kezdése

Edzés közben új kört kézzel, illetve az automatikus köridő-gyakoriságnak a Movescount oldalon történő beállításával automatikusan is kezdhet. Ha automatikusan kezd kört, a Suunto Ambit2 készülék a köröket a Movescount oldalon megadott távolság alapján rögzíti.

Ha kézzel kezd kört, edzés közben nyomja le a [Back Lap] gombot.

A Suunto Ambit2 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 megjelenít: az elvégzett edzést az elejétől a végéig. Az edzés közben kezdett körök további körökként jelennek meg.

## 12.6.3 A magasság rögzítése

A Suunto Ambit2 készülék a naplózás kezdete és vége között minden függőleges irányú mozdulatát tárolja. Ha olyan szabadidős sportágak tartoznak a kedvenc időtöltései közé, amelyek magasságváltozással járnak, rögzíteni



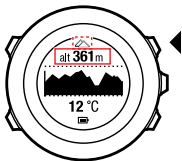
tudja a magasságváltozásokat, majd a tárolt adatokat később meg tudja tekinteni.

 **MEGJEGYZÉS:** Alapértelmezés szerint a magasságszámítások a FusedAlti számításain alapulnak. Bővebb információ itt olvasható: 9.6 FusedAlti™.  
szakasz ezen az oldalon: 64.

Magasság rögzítése:

1. Ellenőrizze, hogy a **Altimeter (Magasságmérő)** profil van-e aktiválva.
2. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
3. Az **EXERCISE (EDZÉS)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
4. Lapozza át a sportolási módokat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a megfelelőt a [Next] gombbal.
5. Várjon, amíg a készülék nem jelzi a pulzusmérő öv és/vagy a GPS-jel vételét, vagy nyomja meg a [Start Stop] gombot a **Later (Később)** lehetőség kiválasztásához. A készülék folytatja a pulzusmérő öv által küldött/a GPS-jel keresését. A naplózás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.

1.– 2.



3.



4.



5.

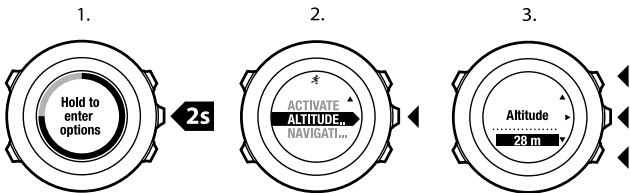


## 12.6.4 A magasság beállítása edzés közben

A legtöbb sportolási mód esetén edzés közben van lehetőség a magasság manuális beállítására.

A magasság beállítása edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon a **ALTITUDE (MAGASSÁG)** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
3. A magasságot a [Start Stop] és a [Light Lock] gombokkal tudja beállítani.
4. Fogadja el a [Next] gombbal.



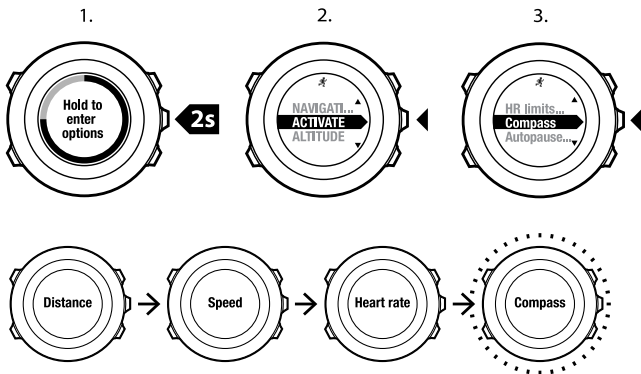
## 12.6.5 Iránytű használata edzés közben

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 az **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 a **End compass (Kilépés az iránytűből)** pontot.

### 12.6.6 A gyakoriságmérő használata

Minden egyéni sportolási módhoz adhat gyakoriságmérőt a Movescount oldalon. Ha gyakoriságmérőt szeretne adni egy sportolási módhoz, válassza ki a sportolási módot, és lépjen az **Advanced settings** (Speciális beállítások)

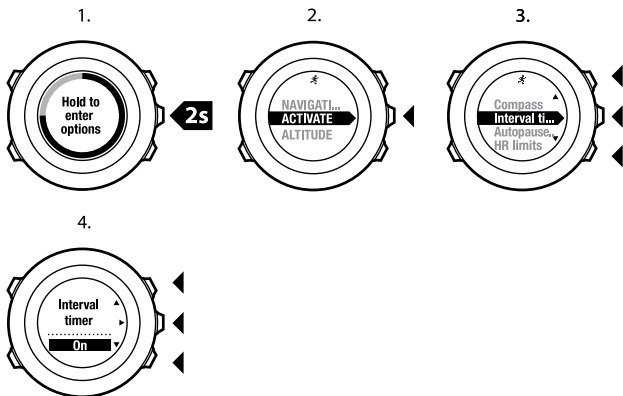
pontra. Amikor a Suunto Ambit2 készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, a gyakoriságmérő szinkronizálva lesz a készülékhez. A gyakoriságmérőn az alábbi információkat adhatja meg:

- a gyakoriságtípus (**HIGH (MAGAS)**, illetve **LOW (ALACSONY)** gyakoriság)
- az időtartam vagy távolság mindkét gyakoriságtípus esetében
- az ismétlési gyakoriság

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

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 a **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.



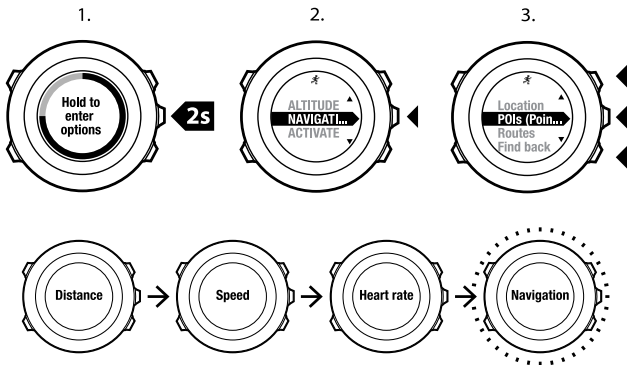
### 12.6.7 Navigálás edzés közben

Edzés közben tud útvonalon, illetve érdekes helyekhez (POI-hoz) navigálni.

Navigálás edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. A **NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon az **POIs (Points of interest) (érdekes helyek (POI-k))** vagy az **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 a **End navigation (Navigáció befejezése)** pontot.

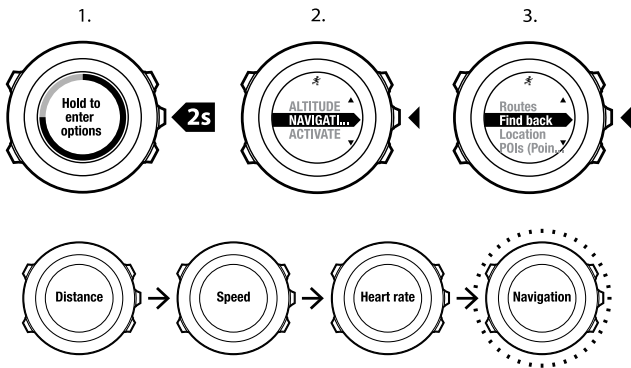
### 12.6.8 Visszaállítás edzés közben

Amennyiben GPS-koordinátákat használ, a Suunto Ambit2 készülék automatikusan menti az edzés kezdőpontját. Edzés közben a Suunto Ambit2 készülék visszavezeti Önt a kezdőponthoz (illetve oda, ahol a GPS-koordináták rögzítése történt) a **Find back (Visszaállítás)** funkció segítségével.

A kezdőponthoz való visszaállítás edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. A **NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Find back (Visszaállítás)** pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.

A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.



### 12.6.9 A visszakövetés használata

A **Visszakövetés** funkcióval edzés közben bármikor elismételheti az útvonalat. Suunto Ambit2 ideiglenes útpontokat hoz létre, amelyek mentén visszavezeti Önt a kezdőponthoz.



Visszakövetés edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. A **NAVIGÁCIÓ** elem kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Visszakövetés** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.




Ezután ugyanúgy kell visszafelé navigálnia, mint az útvonal-navigáció során. Az útvonal-navigációról itt olvashat bővebben: *8.4.3 Navigálás közben. szakasz ezen az oldalon: 51.*

A **Visszakövetés** GPS-adatokat tartalmazó edzések adatnaplójával is használható. Kövesse az itt leírt eljárást: *8.4.2 Navigálás útvonalon. szakasz ezen az oldalon: 47.* Lapozzon az **ADATNAPLÓ** pontra az **Útvonalak** elem helyett, és a navigálás megkezdéséhez válasszon ki egy naplót.

## 12.6.10 Automatikus szüneteltetés

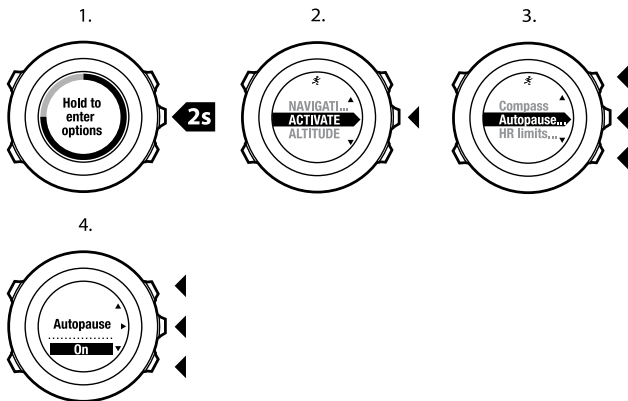
Az automatikus szüneteltetés funkció szünetelteti az edzés naplózását, amennyiben a sebesség kevesebb, mint 2 km/óra. Ha a sebesség 2 km/óra fölé nő, a naplózás automatikusan folytatódik.

Az automatikus szüneteltetés funkció minden sportolási módnál be- vagy kikapcsolható a Movescount oldalon. Az automatikus szüneteltetés funkció emellett edzés közben is bekapcsolható.

 **MEGJEGYZÉS:** Az automatikus szüneteltetés **Indoor swimming (Fedett pályás úszás)** módban nem áll rendelkezésre.

Az 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. Nyomja le a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot az automatikus szüneteltetés **On/Off (Be/Ki)** kapcsolásához, az elfogadáshoz pedig nyomja meg a [Next] gombot.

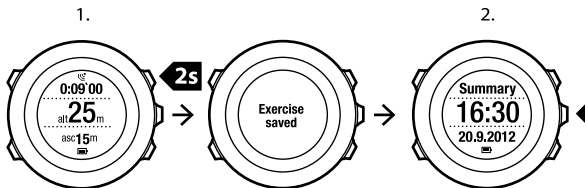


## 12.7 Az adatnapló megtekintése edzés után

A rögzítés befejezése után megtekintheti az edzésriportot.

A rögzítés befejezése és az összesített információk megtekintése:

1. Az edzés leállításához és mentéséhez tartsa lenyomva a [Start Stop] gombot. A rögzítés szüneteltetéséhez a [Start Stop] gombot nyomja le. A naplózás szüneteltetése után a jóváhagyás a [Back Lap], a rögzítés folytatása pedig a [Light Lock] gomb lenyomásával lehetséges. Az edzés leállítása után a naplót a [Start Stop] gomb lenyomásával mentheti. Ha a naplót nem szeretné menteni, nyomja le a [Light Lock] gombot.
2. Az edzésriport megtekintéséhez nyomja le a [Next] gombot.



Minden mentett edzés riportját megtekintheti az adatnaplóban. Az adatnaplóban az edzések időpont szerint szerepelnek; a legutóbbi edzés van legelől. Az adatnapló mintegy 15 órányi edzést képes tárolni a legjobb GPS-pontossággal, 1 mp-es adatgyűjtési gyakoriság mellett.

Az edzésriport megtekintése az adatnaplóban:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon az **ADATNAPLÓ** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be. Megjelenik az aktuális regenerálódási idő.
3. Lapozza át az edzésnaplókat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válasszon ki egy naplót a [Next] gombbal.
4. A riportnézetek között a [Next] gombbal tallózhat.

1.



2.



3.

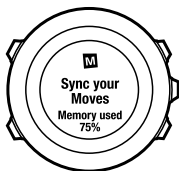


4.



## 12.7.1 Szabad memória kijelzése

Ha a készülékmemória több mint 50%-a nem lett szinkronizálva, a Suunto Ambit2 készülék emlékeztetőt küld az adatnapló megnyitásakor.



Az emlékeztető eltűnik, ha a nem szinkronizált memória betelt, és a Suunto Ambit2 elkezd felülírni a régi naplókat.

### 12.7.2 Dinamikus edzésriport

A dinamikus edzésriport összefoglalóan jeleníti meg az edzés aktív részeit. A riportnézeteket a [Next] gombbal tudja végiglapozni.

A riportban megjelenő információ a kiválasztott sportolási mód, illetve annak függvénye, hogy használt-e pulzusmérő övet vagy GPS-t.

Alapértelmezés szerint minden sportolási módnál szerepelnek a következő információk:

- a sportolási mód neve
- idő
- dátum
- időtartam
- körök

A multisport riport a multisport edzésben szereplő összes sportág összesített/átlagadatait tartalmazza. Egy adott sportág összesített/átlagadatai is megtekinthetők.

 **TIPP:** Részletesebb adatok a Movescount oldalon találhatóak.

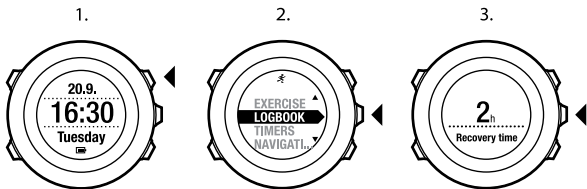
### 12.7.3 Regenerálódási idő

A Suunto Ambit2 készülék mindig megjeleníti a mentett edzésekből aktuálisan felgyülemlett regenerálódási időt. A regenerálódási idő mutatja meg, hogy mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz, és mikor áll készen a

teljes intenzitással végzett edzésre. A készülék a regenerálódási időt a csökkenése, illetve növekedése függvényében, valós időben frissíti.

Az aktuális regenerálódási idő megtekintése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon az **LOGBOOK (ADATNAPLÓ)** elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. A regenerálódási idő megjelenik a kijelzőn.



 **MEGJEGYZÉS:** A regenerálódási idő csak akkor látható, ha 30 percnél hosszabb.

## 12.8 Több sportágot felölelő (multisport) edzés

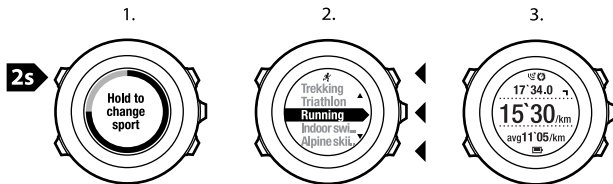
A Suunto Ambit2 készülék támogatja a multisport edzést; Ön edzés közben könnyedén válthat a különböző sportágak között, és folyamatosan láthatja a vonatkozó adatokat. A sportág edzés közben manuálisan módosítható, de Ön előre is be tud állítani multisport módokat a Movescount oldalon, majd letöltheti őket a Suunto Ambit2 készülékre. A Movescount oldalon Ön minden, a multisport módban szereplő sportághoz beállíthat gyakoriságmérőt. A gyakoriságmérő a sportág váltásakor újraindul.

## 12.8.1 Manuális váltás a sportolási módok között edzés közben

A Suunto Ambit2 készüléken van módja rá, hogy edzés közben a naplózás megszakítása nélkül tudjon másik sportolási módra váltani. Az edzés közben használt sportolási módok mindegyike bekerül a naplóba.

A sportolási mód manuális váltása edzés közben:

1. Az edzés rögzítése közben tartsa lenyomva a [Back Lap] gombot a sportolási módok megnyitásához.
2. Lapozzon végig a választható sportolási módokon a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal.
3. Válassza ki a megfelelő sportolási módot a [Next] gombbal. A Suunto Ambit2 készülék folytatja a naplózást és a kiválasztott sportolási módok adatainak rögzítését.



**MEGJEGYZÉS:** A Suunto Ambit2 készülék a sportolási módok közötti váltások során minden alkalommal új kört kezd.

**MEGJEGYZÉS:** A naplózás a sportolási módok közötti váltások során sem szünetel. A naplózás a [Start Stop] gomb megnyomásával szüneteltethető manuálisan.

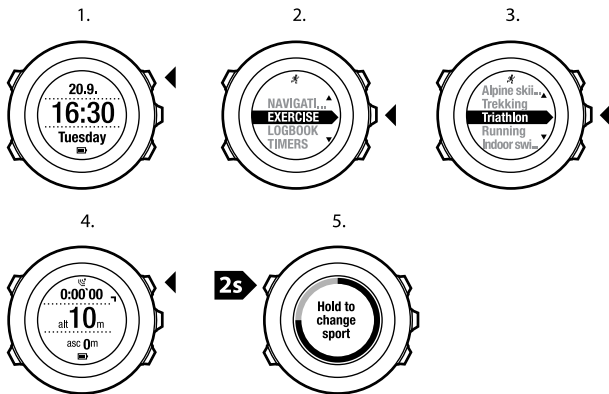


## 12.8.2 Az előre beállított multisport mód használata

A Movescount oldalon saját multisport módot hozhat létre, és letöltheti a Suunto Ambit2 készülékre. A multisport mód több különböző sportolási módot foglal magában, egy adott sorrendben. A multisport módban szereplő sportágak mindegyikéhez tartozik saját gyakoriságmérő. Multisport módként a következő lehetőségek közül választhat: **Multisport**, **Adventure racing (Kalandverseny)**, illetve **Triathlon (Triatlon)**.

Előre beállított multisport mód használata:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE (EDZÉS)** pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Lapozzon az előre beállított multisport módra, és jelölje ki a [Next] gombbal. Várjon, amíg a készülék nem jelzi a pulzusmérő öv és/vagy a GPS-jel vételét, vagy nyomja meg a [Start Stop] gombot a **Later (Később)** lehetőség kiválasztásához. A készülék folytatja a pulzusmérő öv által küldött/a GPS-jel keresését.
4. A naplózás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.
5. A multisport módban soron következő sportág módosításához tartsa lenyomva a [Back Lap] gombot.



## 12.9 Úszás mód

A Suunto Ambit2 készülékkel úszás közben többféle adatot tud rögzíteni. A készülék emellett az úszásnemet is felismeri. A medencében végzett vagy nyíltvízi edzést is rögzítheti, majd az adatokat a Movescount oldalon elemezheti.

### 12.9.1 Fedett pályás úszás

Ha a pool swimming (medencében úszás) sportolási módot használja, a Suunto Ambit2 készülék a medencehossz alapján méri az úszás sebességét. Az egyes hosszok új köröknek számítanak, amelyek a napló részeként láthatók a Movescount oldalon.

## Úszásnapló készítése medencében:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE (EDZÉS)** pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Indoor swimming (Fedett pályás úszás)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki.
4. Válassza ki a medencehosszt. A medencehosszt az előre megadott értékek közül is kiválaszthatja, illetve az **custom (egyéni)** lehetőség kiválasztásával saját maga is megadhatja. Lapozza át a választási lehetőségeket a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, az érték elfogadásához pedig nyomja meg a [Next] gombot.
5. Az úszásnapló megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.

1.



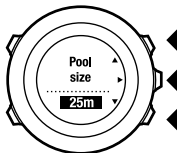
2.



3.



4.



5.

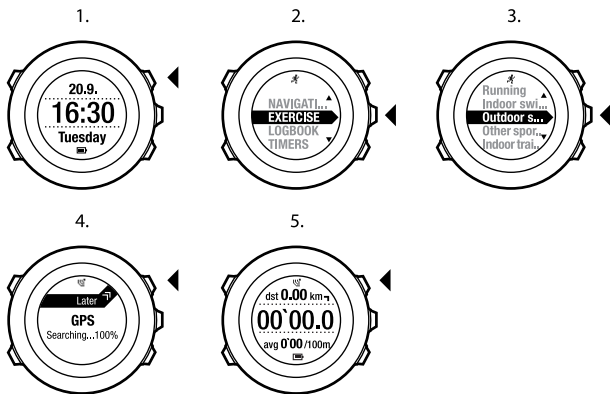



## 12.9.2 Nyíltvízi úszás

Az outdoor swimming (nyíltvízi úszás) mód használata esetén a Suunto Ambit2 készülék a GPS segítségével méri az úszás sebességét, és úszás közben megjeleníti a valós idejű adatokat.

Nyíltvízi úszásnapló rögzítése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE (EDZÉS)** pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Outdoor swimming (Nyíltvízi úszás)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki.
4. A készülék automatikusan keresni kezdi a GPS-jelet. Várjon, amíg a készülék nem jelzi a GPS-jel vételét, vagy nyomja meg a [Start Stop] gombot a **Later (Később)** lehetőség kiválasztásához. A készülék tovább keresi a GPS-jelet, és amint észleli, megjeleníti és rögzíti a GPS-adatokat.
5. Az úszásnapló megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



 **TIPP:** Ha úszás közben köröket szeretne manuálisan hozzáadni, nyomja le a [Back Lap] gombot.

### 12.9.3 Úszásnemek betáplálása a Suunto Ambit2 készülékbe

Ön képessé teheti a Suunto Ambit2 készüléket az úszásnemek felismerésére. Miután betáplálta az úszásnemeket, a Suunto Ambit2 készülék automatikusan érzékeli őket, amint Ön úszni kezd.

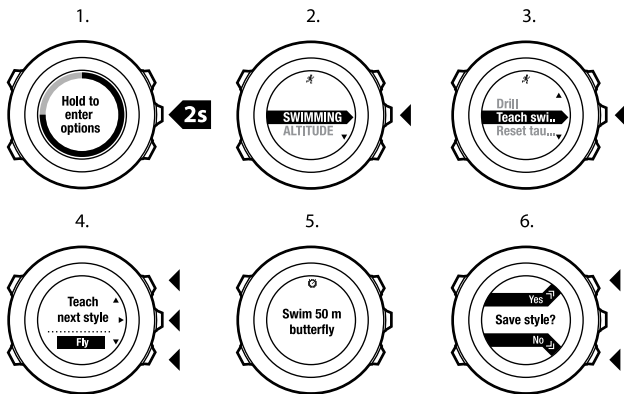
Úszásnemek betáplálása:

1. **Indoor swimming (Fedett pályás úszás)** módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menübe lépéshez.

2. Az **SWIMMING (ÚSZÁS)** elem kiválasztásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Az **Teach swim style (Úszásnem betáplálása)** elem kiválasztásához nyomja meg a [Next] gombot.
4. Lapozzon a választható úszásnemekhez a [Light Lock] vagy a [Start Stop] gombbal. Válassza ki a megfelelő úszásnemet a [Next] gombbal. A beállításból való kilépéshez és az edzés folytatásához nyomja meg a **END (BEFEJEZÉS)** gombot.

Ön a következő úszásnemek közül választhat:

- **FLY (PILLE)** (pillangó)
  - **BACK (HÁT)** (hátúszás)
  - **BREAST (MELL)** (mellúszás)
  - **FREE (GYORS)** (gyorsúszás)
5. Ússzon egy hosszt a kiválasztott úszásnemben.
  6. Miután leúszta a távot, nyomja le a [Start Stop] gombot az úszásnem mentéséhez. Ha nem kívánja menteni az adott úszásnemet, az úszásnem kiválasztásához való visszatéréshez nyomja meg a [Light Lock] gombot.




**TIPP:** Ön bármikor megszakíthatja az úszásnemek betáplálását; ehhez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

A betáplált úszásnemek alaphelyzetbe állítása:

1. **Indoor swimming (Fedett pályás úszás)** módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menübe lépéshez.
2. Az **SWIMMING (ÚSZÁS)** elem kiválasztásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Reset taught styles (Betáplált úszásnemek alaphelyzetbe állítása)** pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.

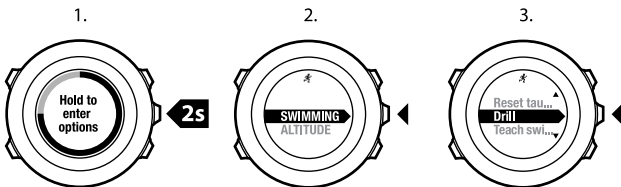
## 12.9.4 Úszógyakorlatok

Úszóedzés közben bármikor végezhet úszógyakorlatokat. Ha egy gyakorlatot nem a szabályos úszásnemek valamelyikében végez (például csak a lábával hajtja magát), az úszógyakorlat távját a gyakorlat elvégzése után, a hosszok manuális hozzáadásával módosíthatja, ha szükséges.

 **MEGJEGYZÉS:** Az úszógyakorlat befejezése előtt ne növelje az úszógyakorlat távját!


Úszógyakorlat végzése:

1. A fedett pályás úzás rögzítése közben tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Az **SWIMMING (ÚSZÁS)** pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. Az **Drill (Úszógyakorlat)** elem kiválasztásához nyomja meg a [Next] gombot, és kezdje el az úszógyakorlatot.
4. A gyakorlat elvégzése után nyomja le a [View] (Nézet) gombot az összetáv módosításához, ha szükséges.



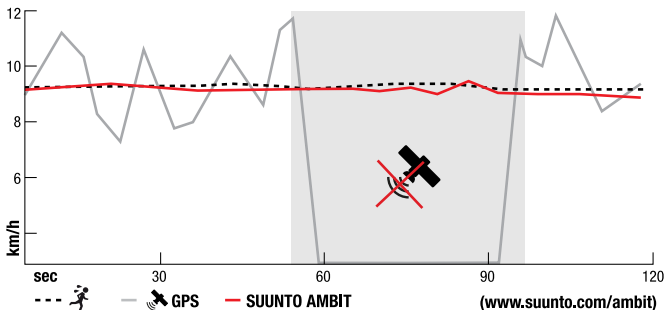
A gyakorlat befejezéséhez térjen vissza az **SWIMMING (ÚSZÁS)** pontba a beállítás menüben, és válassza az **End drill (Úszógyakorlat befejezése)** pontot.



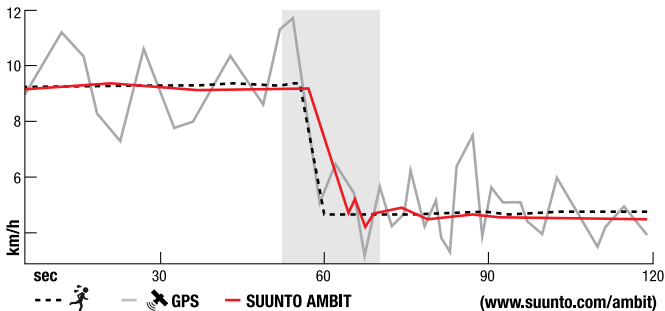
 **TIPP:** Az úszógyakorlat a [Start Stop] gomb megnyomásával szüneteltethető.

## 13 FUSED SPEED

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 egyenes 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 egyenes terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, mert például épületek blokkolják, a Suunto Ambit2 készülék a GPS-sel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.



**MEGJEGYZÉS:** A FusedSpeed™ futáshoz és hasonló tevékenységekhez készült.

**TIPP:** Ha azt szeretné, hogy a FusedSpeed™ minél pontosabb adatokat olvasson be, csak gyorsan pillantson a készülékre, amikor szüksége van erre. Ha a készüléket a törzse előtt tartja, és nem mozgatja, azzal romlik a pontossága.

A FusedSpeed™ a következő sportolási módok esetén automatikusan aktiválódik:


- hegyi terepfutás
- triatlon
- futás
- labdarúgás
- tájfutás

- összetett sportágak
- floorball
- amerikai futball

A többi sportolási mód az alapszintű GPS-sebességadatokat használja fel.

### **Felhasználási példa: Futás és kerékpározás a FusedSpeed™ használatával**

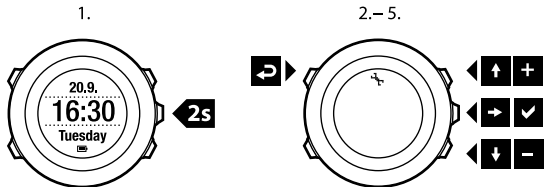
Ha futásról kerékpározásra vált, a FusedSpeed™ észleli, hogy a csuklón viselt gyorsulásérzékelő nem érvényes sebességadatokat közöl. A készülék automatikusan kikapcsolja a FusedSpeed™ alkalmazást, és a kerékpározáshoz kizárólag GPS-alapú sebességadatokat ad meg. Ha kerékpározás után kezd futni, a FusedSpeed™ automatikusan bekapcsol.

 **MEGJEGYZÉS:** A FusedSpeed™ csak akkor működik megfelelően, ha az egyes tevékenységek közötti váltásnál ugyanazt a sportolási módot használja.

# 14 A BEÁLLÍTÁSOK MEGADÁSA

A beállítások megnyitása és módosítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a menühöz a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal.
3. Beállítás beviteléhez nyomja le a [Next] gombot.
4. A beállítási értékek megadásához nyomja le a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot.
5. Az előző nézetre a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza a beállítások között, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.



Ön az alábbi beállításokat érheti el:

**PERSONAL (SZEMÉLYES)** beállítások

- **Weight (Testsúly)**
- **Max HR (Max. pulzus)**

**NAVIGATION (NAVIGÁCIÓ)**

- **POIs (Points of interest) (POI-k (érdekes helyek))**
- **Location (Hely)**
- **Routes (Útvonalak)**

**GENERAL (ÁLTALÁNOS)** beállítások


## Formats (Formátumok)

- **Unit system (Mértékegységrendszer):**
    - **Metric (Metrikus)**
    - **Imperial (Angolszász)**
    - **Advanced (Speciális):** A segítségével a saját kedvére szabhatja testre az angolszász és metrikus beállítások elegyét a Movescount oldalon.
  - **Position format (Helyzetformátum):**
    - **WGS84 Hd.d°**
    - **WGS84 Hd°m.m'**
    - **WGS84 Hd°m's.s**
    - **UTM**
    - **MGRS**
    - **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 Conus)**
    - **UTM NAD83**
  - **Time format (Időformátum):** 12 vagy 24 órás
  - **Date format (Dátumformátum):** nn.hh.éé, nn/hh/éé
- Time/date (Idő/dátum)**
- **GPS timekeeping (GPS-időmérés):** be vagy ki
  - **Dual time (Két időzóna):** óra, perc
  - **Alarm (Ébresztő):** be/ki; óra, perc

- **Time (Idő):** óra, perc
- **Date (Dátum):** év, hónap, nap

### **Tones/display (Hangok/kijelző)**

- **Invert display (Kijelző átváltása):** átváltja a kijelzőt
- **Button lock (Gombzár)**
  - **Time mode lock (Time (Idő) mód zárolása):** Gombzár **TIME** (Idő) módban.
    - **Actions only (Csak műveletek):** A start és a beállítás menü zárolása.
    - **All buttons (Összes gomb):** Az összes gomb zárolása. A háttérvilágítás **Night (Éjszakai)** módban kapcsolható be.
  - **Sport mode lock (Sportolási mód zárolása):** Gombzár sportolási módban.
    - **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 zárolása. A háttérvilágítás **Night (Éjszakai)** módban kapcsolható be.
- **Tones (Hangok):**
  - **All on (Összes be):** a gomb- és a rendszerhangok aktiválódnak
  - **Buttons Off (Gombok ki):** csak a rendszerhangok aktiválódnak
  - **All off (Összes ki):** az összes hang kikapcsol

 **MEGJEGYZÉS:** Az ébresztő az összes hang kikapcsolása esetén is megszólal.

- **Backlight (Háttérvilágítás) Mode (Mód):**

- **Normal (Normál):** A [Light Lock] gomb lenyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás néhány másodpercre bekapcsol.
- **Off (Ki):** A gombok megnyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás nem kapcsol be.
- **Night (Éjszakai):** Bármely gomb lenyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás néhány másodpercre bekapcsol. Az **Night (Éjszakai)** mód használata jelentősen csökkenti az elem töltöttségét.
- **Toggle (Váltás):** A háttérvilágítás a [Light Lock] gomb megnyomására bekapcsol. A [Light Lock] gomb újbóli megnyomásáig bekapcsolva marad.

**Brightness (Fényerősség):** megadja a háttérvilágítás fényerősségét (százalékban).

- **Display contrast (Kijelzőkontraszt):** Megadja a kijelzőkontrasztot (százalékban).

### Compass (Iránytű)

- **Calibration (Kalibrálás):** Elindítja az iránytű kalibrálását.
- **Declination (Elhajlás):** Megadja az iránytű elhajlási értékét.

### Map (Térkép)

- **Orientation (Tájéolás)**
  - **Heading up (Irány fent):** A kinagyított térképet úgy jeleníti meg, hogy az irány legyen fent.
  - **North up (Észak fent):** A kinagyított térképet úgy jeleníti meg, hogy Észak legyen fent.

**ALTI-BARO (MAGASSÁGMÉRŐ/BAROMÉTER)** beállításai

- **FusedAlti:** A FusedAlti be/kikapcsolása.



- **Profile (Profil):** magasságmérő, barométer, automatikus
- **Reference (Referencia):** magasság, tengerszint

PAIR (PÁROSÍTÁSI) beállítások

- **Bike PODs (Bike POD-ok):** Bike POD párosítása.
- **Power POD:** Power POD párosítása.
- **HR belt (Pulzsmérő öv):** Pulzsmérő öv párosítása.
- **Foot POD:** Foot POD párosítása.
- **Cadence POD:** Cadence POD párosítása.

## 14.1 Szolgáltatás menü


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




A szolgáltatás menüben a következő elemeket találja:

- **INFO (INFÓ):**
  - **Air pressure (Légnyomás):** megjeleníti az abszolút légnyomás és hőmérséklet aktuális értékét.
  - **Version (Verzió):** megjeleníti a Suunto Ambit2 készülék aktuális hardver- és szoftververzióját.

- **TEST (TESZT):**
  - **LCD test (LCD-teszt):** a segítségével ellenőrizni tudja az LCD-képernyő megfelelő működését.
- **ACTION (MŰVELET):**
  - **Sleep mode (Alvó mód):** a segítségével alvó módba állíthatja a készüléket.
  - **GPS reset (GPS alaphelyzetbe állítása):** a segítségével alaphelyzetbe állíthatja a GPS-t.

 **MEGJEGYZÉS:** A GPS alaphelyzetbe állítása alaphelyzetbe állítja a GPS-adatokat, az iránytű kalibrációs értékeit, a magasságmérő/barométer grafikonjait és a regenerálódási időt. A naplóban rögzített adatok azonban megőrződnek.

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


## Alvó mód

A Suunto Ambit2 készüléket az elemtöltöttség megőrzése érdekében alvó módba tudja állítani, ha egy ideig nem használja.

A készülék alvó módba állítása:

1. A szolgáltatás menüben lapozzon a **ACTION (MŰVELET)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
2. Az **Sleep mode (Alvó mód)** kijelöléséhez nyomja meg a [Next] gombot.
3. A jóváhagyáshoz nyomja le a [Start Stop], a mellőzéshez pedig a [Light Lock] gombot.

A készülék alvó módból történő kiléptetéséhez nyomjon meg egy tetszőleges gombot.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a készüléket 30 percig nem mozdítja meg, energiatakarékos módba vált. Ha megmozdítja, ismét aktív lesz.

## A GPS alaphelyzetbe állítása

Amennyiben a GPS működése nem megfelelő, a GPS-adatokat alaphelyzetbe tudja állítani a szolgáltatás menüben.

A GPS alaphelyzetbe állítása:

1. A szolgáltatás menüben lapozzon a **ACTION (MŰVELET)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
2. Nyomja meg a [Light Lock] gombot a **GPS reset (GPS alaphelyzetbe állítása)** elemre történő lapozáshoz, és a [Next] gombbal vigye be.
3. A GPS alaphelyzetbe állításának jóváhagyásához nyomja le a [Start Stop], a mellőzéshez pedig a [Light Lock] gombot.

## 14.2 A nyelv módosítása

A Suunto Ambit2 készüléken az angol az alapértelmezett nyelv. A nyelv módosításához csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez, és töltsön le kiegészítő nyelveket a Movescount oldalról. A rendelkezésre álló nyelvek a következők: angol, francia, spanyol, német, finn, svéd, olasz, portugál, illetve holland.

## 15 A POD/PULZUSMÉRŐ ÖV PÁROSÍTÁSA

Párosítsa a Suunto Ambit2 készüléket az opcionális Suunto POD-okkal (Bike POD, Power POD, pulzusmérő öv, Foot POD, illetve Cadence POD) vagy ANT+ POD-okkal, hogy edzés közben további sebesség-, táv- és lépésszámadatokat kapjon. A kompatibilis ANT+ termékeket a [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) oldalon tekintheti meg.

Egyszerre legfeljebb hat POD-ot párosíthat:

- három Bike POD-ot (egyszerre csak egy Bike POD használható)
- egy Cadence POD-ot
- egy Foot POD-ot
- egy Power POD-ot

Ha több POD-ot párosít, a Suunto Ambit2 készülék az egyes POD-típusok legutóbb párosított POD-ját jegyzi meg.

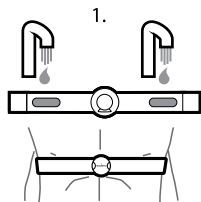
A Suunto Ambit2 készülékkel egy csomagban vásárolt pulzusmérő öv és/vagy a POD már párosítva van. Párosításra csak akkor van szükség, ha új pulzusmérő övet vagy POD-ot szeretne használni a készülékhez.

POD/pulzusmérő öv párosítása:

1. A POD/pulzusmérő öv aktiválása:

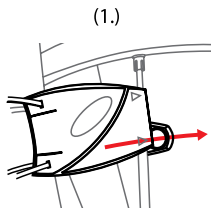
- Bike POD: forgassa el a kerékabroncsot a rászertelt Bike POD-dal.
- Power POD: forgassa el a tengelyt vagy a kerékabroncsot a rászertelt Power POD-dal.
- Pulzusmérő öv: nedvesítse meg a testével érintkező felületeket, majd vegye fel az övet.
- Cadence POD: forgassa meg a kerékpár pedálját a rászertelt Cadence POD-dal.
- Foot POD: döntse el merőlegesen (90°-ban) a Foot POD-ot.

2. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **PAIR (PÁROSÍTÁS)** elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
4. A **Bike POD**, a **Power POD**, a **HR belt (pulzuszámoló öv)**, a **Foot POD** és a **Cadence POD** kiegészítőbeállításokra a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal lapozhat.
5. POD vagy pulzuszámoló öv kijelöléséhez és a párosítás elkezdéséhez nyomja meg a [Next] gombot.
6. A Suunto Ambit2 készüléket tartsa közel (30 cm-nél kisebb távolságra) a POD-hoz/övhez, és várja meg, amíg a készülék nem jelzi, hogy a POD/öv párosítása megtörtént.  
Ha a párosítás sikertelen, az újrapróbálkozáshoz nyomja le a [Start Stop] gombot, a párosítási beállításhoz való visszatéréshez pedig a [Light Lock] gombot.



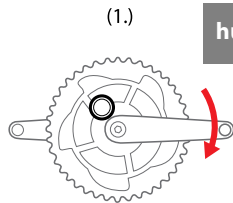
SUUNTO COMFORT BELT

(1.)



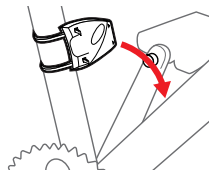
SUUNTO BIKE POD

(1.)

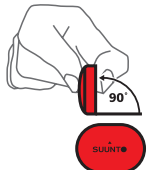


POWER POD

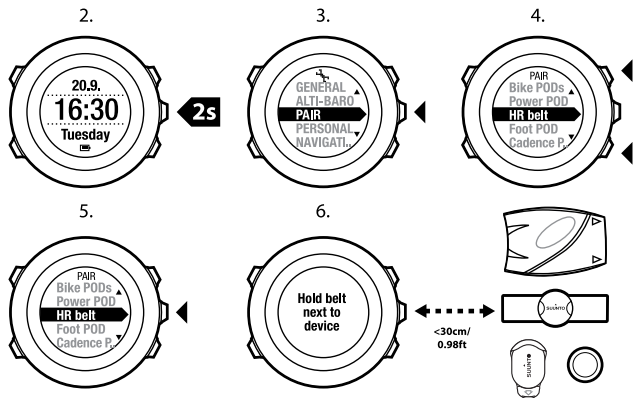
hu



SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



**MEGJEGYZÉS:** A Suunto Ambit2 készülékekkel különböző típusú POD-ok párosíthatók. Bővebb információt a Power POD felhasználói útmutatójában talál.

**TIPP:** A pulzsmérő övet az elektródákat tartalmazó érintkezési felületek megnedvesítésével és megnyomásával is aktiválhatja.

### Hibaelhárítás: A pulzsmérő öv párosítása sikertelen

Ha a pulzsmérő öv párosítása sikertelen, tegye a következőket:


- Ellenőrizze, hogy a szíj csatlakozik-e a modulhoz.

- Ellenőrizze, hogy jól vette-e fel a pulzsmérő övet (lásd itt: *12.4 A pulzsmérő öv felvétele. szakasz ezen az oldalon: 81*).
- Ellenőrizze, a pulzsmérő öv elektródákat tartalmazó érintkezési felületei nedvesek-e.

A POD-ok párosításáról a POD felhasználói útmutatójában talál bővebb információt.

## 15.1 Távolságmérő POD-ok kalibrálása

A Suunto Ambit2 készülékkel kalibrálni tudja a Suunto Foot POD eszközt a pontos sebesség- és távolságmérés érdekében. A kalibrálást pontosan kimért távon, például egy 400 méteres futópályán végezze.


 **MEGJEGYZÉS:** A Foot POD kifejezés a Suunto Foot POD Mini és a Suunto ANT+ Foot POD eszközre egyaránt vonatkozik.

A Suunto Foot POD kalibrálása a Suunto Ambit2 készülékkel:

1. Erősítse a Suunto Foot POD eszközt a cipőjére. Bővebb információt a Suunto Foot POD Mini gyorsismertetőjében, illetve a Suunto Food POD felhasználói útmutatójában talál.
2. Válasszon ki egy sportolási módot (például **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 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 csatlakozása megfelel-e az utasításoknak, és próbálja újra.*

A Suunto Bike POD kalibrálásához adja meg a kerékpárabroncs kerületét a Movescount oldalon. A Movescount kiszámít egy kalibrációs faktort. Az alapértelmezett kalibrálási tényező 1,0. Ez 26"-os hegyikerékpár-abroncsokhoz érvényes.

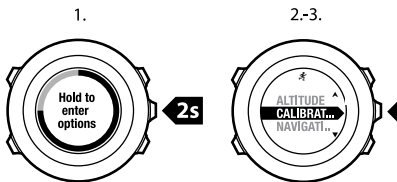
## 15.2 Power POD-ok és a lejtő/emelkedő szögének kalibrálása

Suunto Ambit2 automatikusan kalibrálja a power POD-ot, amint megtalálja. A power POD edzés közben manuálisan is bármikor kalibrálható.

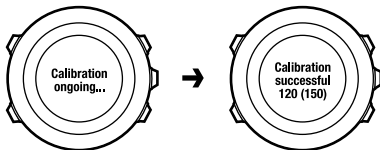
A power POD kalibrálása manuálisan:

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

2. Hagyja abba a pedálozást, vagy emelje fel a lábát a pedálról.
3. Lapozzon a **POWER POD KALIBRÁLÁSA** elemre a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a [Next] gombbal.



Suunto Ambit2 megkezdi a POD kalibrálását, és jelzi, ha a kalibrálás megtörtént vagy megghiúsult. A kijelzőalsó sorában a power POD-nál jelenleg alkalmazott frekvencia látható. A korábbi frekvencia zárójelben látható.

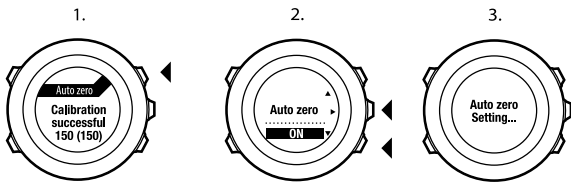


Ha a power POD rendelkezik automatikus nullázási funkcióval, ezt a Suunto Ambit2 készüléken tudja be- vagy kikapcsolni.

Az automatikus nullázás be-/kikapcsolása:

1. A kalibrálás végén nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az automatikus nullázás **Be/Ki**kikapcsolásához nyomja meg a [Light Lock] gombot, az elfogadáshoz pedig a [Next] gombot.

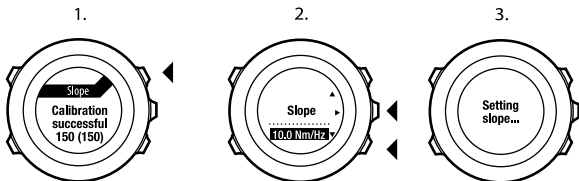
3. Várjon, amíg a beállítási folyamat véget nem ér.
4. Ismétlje meg a folyamatot, ha a beállítás meghiúsul, vagy megszakad a kapcsolat a power POD-dal.



A tengelynyomaték-frekvenciát (CTF) alkalmazó power POD-okon kalibrálható a lejtő/emelkedő szöge.

A lejtő/emelkedő szögének kalibrálása:

1. A power POD kalibrálásának végén nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. A power POD kézikönyvében olvasható érték beállításához nyomja meg a [Light Lock] gombot, az elfogadáshoz pedig a [Next] gombot.
3. Várjon, amíg a beállítási folyamat véget nem ér.
4. Ismétlje meg a folyamatot, ha a beállítás meghiúsul, vagy megszakad a kapcsolat a power POD-dal.



## 16 IKONOK

A Suunto Ambit2 készüléken például a következő ikonok jelennek meg:

	barométer
	magasságmérő
	kronográf
	beállítások
	GPS-jelerősség
	párosítás
	pulzusszám
	sportolási mód
	ébresztő
	gyakoriságmérő
	gombzár
	elem
	aktuális képernyő
	gombjelző fények
	fel/növelés
	tovább/jóváhagyás
	le/csökkentés



napkelte



napnyugta

## POI ikonok

A Suunto Ambit2 készüléken a következő POI ikonok láthatók:



épület/otthon



autó/parkoló



tábor/kemping



étkezde/étterem/kávézó



szállás/szálló/hotel



víz/folyó/tó/tengerpart



hegy/domb/völgy/sziklafal



erdő



útkereszteződés



látnivaló



kezdés



befejezés



geocache



útpont



út/ösvény



szikla



rét



barlang

## 17 KIFEJEZÉSEK

Automatikus köridő	Az <b>AUTOLAP (AUTOMATIKUS KÖRIDŐ)</b> segítségével a körök hosszát idő helyett távolságban tudja megadni.
Formátum	Az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik a csuklón hordható egységen. Általában szélességment/hosszúságment, fokokban és percekben, illetve választhatóan fokokban, percekben és másodpercekben, csak fokokban, illetve a többféle fokhálózat-formátum valamelyikében jelenik meg.
FusedAlti™	A FusedAlti™ a GPS és a barometrikus magasság kombinációja. Így minimálisra csökkennek a végleges magasságadatok ideiglenes, illetve eltérésbeli hibái.
FusedSpeed™	A FusedSpeed™ a GPS és a gyorsulásérzékelő beolvasott adatainak egyedi kombinációja a még pontosabb futási sebesség érdekében. A GPS-jel a gyorsulás alapján van szűrve, így egyenletes futási sebesség mellett pontosabb a beolvasás, a sebesség változása esetén pedig rövidebb a válaszidő. A FusedSpeed™ futáshoz és hasonló tevékenységekhez készült.
Fokhálózat	A fokhálózatrendszer a térképen egymást derékszögben keresztező vonalakból álló háló. A fokhálózatrendszer segítségével Ön megkereshet vagy felvehet egy adott pontot a térképen.

- Pulzustartományok** Látogasson el a Movescount oldalra a legalacsonyabb és a legmagasabb pulzustartomány megadásához. Másolja át a beállításokat a készülékére.
- Köridő** Az aktuális kör időtartama. Ha új kört kezd, az időtartam újraindul, és a készülék az új kör idejét kezdi mérni. Ha edzés közben kezd új kört, a kijelzőn megjelenik egy előugró ablak, például a következő tartalommal: 1. kör, 2. kör stb.
- Navigáció** Egy adott végpontba tartó utazás az aktuális helyzetnek az útponthoz való viszonya ismeretében.
- Peak Training Effect** A Peak Training Effect olyan paraméter, amely egy edzésnek az Ön maximális aerob teljesítményére ( $VO_2\text{max}$ ) gyakorolt hatását jelöli.
- Látogasson el a Movescount oldalra, és jelölje be, hogy edzés közben látható legyen. Miután bejelölte, hogy a Peak Training Effect látható legyen, edzés közben látni fogja az edzésnek a csúcsteljesítményére gyakorolt hatását egy 1-től (nem jelentős) 5-ig (erőteljes) terjedő skálán.
- A Peak Training Effect középepestől a legmagasabb intenzitással, állandó intenzitási szinten végzett edzések során a leghatékonyabb. Alacsony intenzitású edzések számszerűsítésére nem alkalmas. Az alapszintű erőnléti edzések esetében, bármilyen hosszúak vagy kimerítőek is, a Peak Training Effect alacsony.
- Érdekes hely (POI)** A Suunto Ambit2 készülék memóriájában egyetlen ponthoz tárolt helyzetkoordináták.



Helyzet	Egy adott helyzet pontos térkép-koordinátái.
Útvonal	Egy útvonal több útpontból áll. Útvonalat a Movescount oldalon hozhat le, és letöltheti a Suunto Ambit2 készülékére.
Részidő	A naplózás kezdőpontjától eltelt idő az edzés tetszőleges időpontjában.
Suunto alkalmazás	Suunto alkalmazásokat a Movescount oldalon lehet létrehozni, hogy a Suunto Ambit2 készülék új funkciókkal bővüljön. Suunto alkalmazások egyéni sportolási módokhoz adhatók a Movescount oldalon, majd szinkronizálhatók a készülékre.
Suunto App Designer	A Suunto App Designer (Suunto alkalmazástervező) egy felhasználóbarát grafikus eszköz, amellyel bárki új elemeket hozhat létre. A használatához regisztrálni kell a Movescount oldalon. A Suunto App Designer (Suunto alkalmazástervező) a Movescount oldalon található.
Suunto App Zone	A meglévő Suunto alkalmazások a Suunto Suunto App Zone-ban (Suunto alkalmazászóna), a Movescount oldalon található. A Suunto Suunto App Zone-ban (Suunto alkalmazászóna) a Movescount oldalra történő regisztráció nélkül is lehet keresni.
SWOLF	A SWOLF az úzás hatékonyságának kiszámítására használható. A számítás egy adott távon teljesített idő és a megtett úszótempó alapján történik.
Útvonal	Az útvonal a felhasználó által megtett út.

Útpont

Egy útvonalon található helyzetkoordináták. Egy útvonal több útpontból áll.

hu

# 18 TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

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

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

Az egészség tisztításáról és karbantartásáról a [www.suunto.com](http://www.suunto.com) oldalon rendelkezésre álló gazdag támogatási anyag, például a GYIK és a tájékoztató videók segítségével tudhat meg többet. Itt kérdéseit közvetlenül is felteheti a Suunto ügyfélközpontjának, illetve tájékozódhat róla, hogy szükség esetén hogyan szervizeltetheti a terméket egy hivatalos Suunto-szerviznél. Ne javítsa meg a készüléket.

A Suunto ügyfélközpontját ezenkívül a dokumentum utolsó oldalán felsorolt telefonszámokon is felhívhatja. A Suunto szakértő ügyfélszolgálati csapata a segítségére lesz, és, amennyiben szükséges, a hívás során a termék hibaelhárítását is elvégzi.

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




**TIPP:** Mindenképpen regisztrálja a Suunto Ambit2 készüléket a MySuunto oldalon, a [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) címen, hogy személyre szabott támogatásban részesüljön.

## 18.1 Vízállóság

Suunto Ambit2 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 a készülék úszásra és szabadtüdős merülésre alkalmas, búvármerülésre azonban semmi esetre sem.


 **MEGJEGYZÉS:** A vízállóság eltér a valós működési mélységtől. A vízállóság jelölése a zuhanyzásnak, fürdésnek, úszásnak, medencében történő úszásnak és szabadtüdős merülésnek ellenálló statikus légmentességet/vízállóságot mutatja.


A vízállóság megőrzése érdekében azt javasoljuk, hogy:


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


## 18.2 Az elem töltése

Az elem egy töltéssel elérhető töltöttsége a Suunto Ambit2 készülék használatának függvénye. A töltöttségi idő 15–50, vagy ennél több is óra lehet. Az óra, ha csak az alapvető funkciókat használja, akár 30 napig is működik. Az elem élettartamáról itt olvashat bővebben: *19 Műszaki jellemzők*.  
*fejezet ezen az oldalon: 142.*

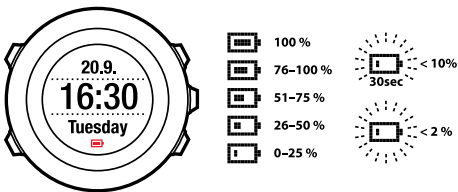
 **MEGJEGYZÉS:** Alacsony hőmérsékleten csökken az egy töltéssel elérhető töltöttség.

 **MEGJEGYZÉS:** Az újratölthető elemek kapacitása idővel csökken.


 **MEGJEGYZÉS:** Ha a kapacitás az elem hibás mivolta miatt abnormális módon lecsökken, a Suunto jótállása erre 1 évig, illetve legfeljebb 300 töltési időszakra terjed ki – amelyik hamarabb bekövetkezik.

 **TIPP:** Ha a készülék másodpercenként rögzíti a GPS-koordinátákat, egy feltöltéssel legalább 15 órás üzemidő biztosítható. Ha a készülék csak 60 másodpercenként rögzíti a GPS-koordinátákat, egy feltöltéssel kb. 50 órás üzemidő érhető el.

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

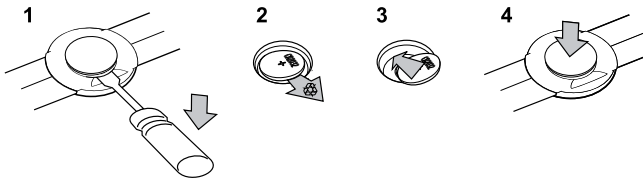


Az elemet a feltöltéshez csatlakoztassa a számítógéphez a Suunto USB-kábellel, vagy használja az USB-kompatibilis Suunto fali töltőt. Egy üres elem körülbelül 2-3 óra alatt tölthető fel.

 **TIPP:** Azelem élettartamának növeléséhez látogasson el a Movescount oldalra, és módosítsa a GPS-koordináták rögzítésének gyakoriságát, illetve a sportolási módok rögzítési arányát.

## 18.3 A pulzsmérő övben található elem cseréje

Az elemet az ábrán látható módon cserélje ki:



# 19 MŰSZAKI JELLEMZŐK

## Általános

- üzemi hőmérséklet: -20–60 °C/-5–140 °F
- elem töltési hőmérséklete: 0–35 °C/+32–95 °F
- tárolási hőmérséklet: -30–60 °C/-22–140 °F
- tömeg: 82 g/2,89 uncia (ezüstszínű), 89 g/3,14 uncia (fekete), 92 g/3,25 uncia (zafír)
- vízállóság (a készüléké): 100 m/328 láb/10 bar
- vízállóság (a pulzuszámoló öv esetén): 20 m/66 láb (ISO 2281)
- lencse: ásványkristály üveg (zafír modellek esetén zafírkristály)
- tápellátás: újratölthető lítiumionos elem
- Az elem élettartama: kb. 16-50 óra, a megadott GPS-pontosságtól függően

## Memória

- útpontok: legfeljebb 100

## Rádiójelvevő

- Kompatibilis a Suunto ANT és ANT+™ eszközökkel
- kommunikációs frekvencia:
  - ANT+ > 2,457 GHz
  - ANT > 2,456 GHz
- modulációs eljárás: GFSK
- hatótávolság: kb. 2 m/6 láb



## Barométer

- megjelenítési tartomány: 950–1060 hPa/28,34–31,30 inHg
- mérési egység: 1 hPa/0,01 inHg

## Magasságmérő

- megjelenítési tartomány: -500–9000 m/-1500–29 500 láb
- mérési egység: 1 m/3 láb

## Hőmérő

- megjelenítési tartomány: -20–60 °C/-4–140 °F
- mérési egység: 1 °C/1 °F

## Kronográf

- mérési egység: 9:59'59-ig 1 mp, utána 1 p

## Iránytű

- mérési egység: 1 fok/18 mil

## GPS

- technológia: SiRF star IV
- mérési egység: 1 m/3 láb

## 19.1 Védjegy

A Suunto Ambit2, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.



## 19.2 CE

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

## 19.3 Szerzői jogok

Copyright © Suunto Oy 2013. 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 terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, tehető közzé vagy reprodukálható. Noha 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) címről tölthető le.

## 19.4 Szabadalmi megjegyzés

A terméket függőben lévő szabadalmi kérvények és a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, valamint a következő EU-dizájnok: 001296636-0001/0006, 001332985-0001, illetve 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127 (pulzusrőő öv: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). További szabadalmi kérvények is be lettek nyújtva.

## 19.5 Jótállás

### A SUUNTO KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁSA

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, c.) megtéríti, a jelen Korlátozott jótállásban szereplő feltételek alapján. A Korlátozott jótállás kizárólag a vásárlás országában érvényes és hatályos, kivéve, ha a helyi jog másképp nem rendelkezik.

### Jótállási időszak

A Korlátozott jótállási időszak az eladónál történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét. A Jótállási időszak kijelzős termékek esetén két (2) év. A Jótállási időszak kiegészítők, így többek között POD-ok és pulzusmérők, illetve cserélhető alkatrészek esetén egy (1) év.

Az újratölthető elemek kapacitása idővel csökken. Ha a kapacitás az elem hibás mivolta miatt abnormális módon lecsökken, a Suunto jótállása erre 1 évig, illetve legfeljebb 300 töltési időszakra terjed ki – amelyek hamarabb bekövetkeznek.

### Kizárások és korlátozások

A jelen Korlátozott jótállás nem terjed ki:

1. a) az elhasználódásra, b) a nem megfelelő kezeléssel szembe fordított, ill. a nem megfelelő használatból származó meghibásodásokra, illetve c) a rendeltetészerű, ill. előírt használatától eltérő használatból származó meghibásodásokra és károsodásokra;

2. a felhasználói kézikönyvekre és a külső felektől származó használati cikkekre;
3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékekkel, kiegészítőkkal, szoftverekkel és/vagy szolgáltatásokkal történő használatból származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;

A jelen Korlátozott jótállás nem érvényes, ha egy elemet:

1. nem rendeltetésszerűen nyitottak fel;
2. nem hivatalos márkájú cserealkatrész segítségével javítottak meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosítottak vagy javítottak meg;
3. illetve annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ahogyan a Suunto a saját belátása szerint dönt;
4. vegyi anyagokkal, többek között szúnyogriasztóval kezelték.

A Suunto nem szavatolja, hogy a Termék zavartalanul és hibátlanul működik majd, vagy hogy külső felek által gyártott hardvereken vagy szoftvereken is működőképes lesz.

## **A Suunto jótállási szerviz elérhetősége**

A Suunto jótállási szerviz igénybevételére Ön az eredeti vásárlási bizonylat birtokában jogosult. A jótállási szerviz igénybevételének módjairól a [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) oldalon tájékozódhat. Ha vannak kérdései, ott átfogó támogatási anyagok állnak a rendelkezésére, illetve a kérdést közvetlenül a Suunto ügyfélszolgálatának is felteheti. A Suunto ügyfélszolgálatát ezenkívül a dokumentum utolsó oldalán felsorolt telefonszámokon is felhívhatja. A Suunto szakértő ügyfélszolgálati csapata a segítségére lesz, és, amennyiben szükséges, a hívás során a termék hibaelhárítását is elvégzi.

## **A felelősség korlátozása**

A vonatkozó jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen 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, szerződésszegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból, vagy bármely más jogviszonyból származó károkat, így többek között a várt haszon elmaradását, az adatvesztést, a használatkiesést, a tőkevesztéséget, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségeket, a külső felek követeléseit, illetve az anyagi kárt is beleértve, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vonható felelősségre a folyamatos jótállási szervizszolgáltatásban történt fennakadásokért.



# Tárgymutató

## A

adatnapló, 98  
alvó mód, 121  
automatikus lapozás, 19  
automatikus szüneteltetés, 96

## B

beállítások, 116  
    dátum, 26  
    ébresztő, 27  
    GPS-időmérés, 29  
    idő, 24–25  
    két időzóna, 26

## D

dinamikus riport, 101

## E

ébresztő, 27  
edzés elkezdése, 83  
edzés közben, 86  
    iránytű, 90  
    navigálás, 93

edzés után, 98, 101  
egyéni sportolási módok, 18  
elem

    Pulzusmérő öv, 141  
    töltés, 139

elem töltése, 15  
érdekes hely (POI)  
    aktuális hely hozzáadása, 35  
    koordináták hozzáadása kézzel,  
    38  
    navigálás, 41  
    törlés, 44

## F

fokhálózatok, 32  
FusedAlti, 58, 87  
    bekapcsolás, 64  
    magasságmérés, 64  
FusedSpeed, 113

## G

gombok, 12  
gombzár, 13  
GPS, 31

alaphelyzetbe állítás, 122  
hibaelhárítás, 32  
GPS alaphelyzetbe állítása, 122  
GPS-időmérés, 29  
GPS-pontosság, 34  
gyakoriságmérő, 91

## H

háttérvilágítás, 13  
hely, 34  
helyzetformátumok, 32  
hibaelhárítás  
    pulzusmérő öv által küldött jel, 81

## I

időbeállítások, 24  
    GPS-időmérés, 29  
időzítők  
    stopperóra, 73  
ikonok, 131  
iránytű, 67  
    edzés közben, 90  
    elhajlási érték, 69  
    kalibrálás, 67

## K

kalibrálás  
    Foot POD Mini, 127

iránytű, 67  
    Suunto Bike POD, 127

karbantartás, 138  
két időzóna, 26  
kijelző átváltása, 21  
kijelzőkontraszt, 22  
kijelzőkontraszt beállítása, 22  
körök, 87

## L

lejtő/emelkedő, 128

## M

magasság  
    magasság manuális beállítása, 90  
    rögzítés, 87  
magassági referenciaérték, 58  
magasságmérés  
    FusedAlti, 64  
Magasságmérő és barométer mód,  
54  
    Automatikus profil, 62  
    Barométer profil, 61  
    Magasságmérő profil, 60  
    magasság rögzítése, 87  
    pontatlan adatok, 56  
    pontos adatok, 55  
    profilok, 57–58

referenciaérték, 57–58  
magasság rögzítése, 87  
Movescount  
    csatlakozás, 16  
    Suunto alkalmazás, 20  
    Suunto App Designer, 20  
    Suunto App Zone, 20

## **N**

napkelte és napnyugta, 54  
navigálás  
    edzés közben, 93  
    érdekes hely (POI), 41  
    hibaelhárítás, 32  
    útvonal, 47  
    visszaállítás, 94  
nyelv, 122

## **P**

párosítás  
    POD, 123  
    pulzusmérő öv, 123  
POD  
    párosítás, 123  
POI ikonok, 132  
power POD, 128  
pulzusmérő öv, 80–81  
    párosítás, 123

## **R**

regenerálódási idő, 101

## **S**

sportolási mód  
    edzés elkezdése, 83  
    edzés közben, 86  
    edzés után, 98, 101  
sportolási módok, 18, 77  
    további beállítások, 79  
stopperóra, 73  
    aktiválás, 72  
    alaphelyzetbe állítás, 73  
    kikapcsolás, 72  
    körök, 73  
    szüneteltetés, 73  
Suunto alkalmazás, 20  
Suunto App Designer, 20  
Suunto App Zone, 20  
Suunto Foot POD, 127  
szabad memória kijelzése, 100  
szoftverfrissítés, 17  
szolgáltatás menü, 120

## **T**

tengerszinti nyomás értéke, 58  
testreszabás, 16



time (idő) mód, 24  
több sportágat felölelő (multisport)  
edzés, 102  
    előre beállított multisport mód,  
    104

## **U**

úszás, 105  
    fedett pályás úszás, 105  
    nyíltvízi úszás, 107  
    úszásnemek betáplálása, 108  
    úszógyakorlatok, 111  
útpontok, 46–47  
útvonal  
    hozzáadás, 46  
    navigálás, 47  
    törlés, 53  
útvonalak rögzítése, 86

## **V**

visszaállítás, 94  
Visszakövetés, 95



## SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com)
3. 

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

  
**SUUNTO**

© Suunto Oy 08/2013

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.

Kontakt:

Zerge "Vinczeffy Zsolt" tel: 70/4240480

Dóri: telefon: 70/4240482

email: [zerge@zerge.info](mailto:zerge@zerge.info)

web: [www.zerge.info](http://www.zerge.info)

szerviz: [szerviz@zerge.info](mailto:szerviz@zerge.info)

szerviz: [zergeszerviz.hu](http://zergeszerviz.hu)

Címünk:

1035 Budapest Szentendrei út 32.

nyitvatartás:

Hétfő 13:00-19:00

Kedd 9:00-16:00

Szerda: 13:00-19:00

Csütörtök: 9:00-16:00

Péntek: 9:00-16:00