

SUUNTO AMBIT 2.0

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	7
2	Добро пожаловать!	10
3	Значки и сегменты дисплея	11
4	Использование кнопок	12
	4.1 Использование подсветки и блокировки кнопок	13
5	Начало работы	16
6	Индивидуальная настройка устройства Suunto Ambit	17
	6.1 Подключение к Movescout	17
	6.2 Обновление программного обеспечения на устройстве Suunto Ambit	19
	6.3 Индивидуальные режимы	20
	6.4 Приложения Suunto Apps	21
	6.5 Инверсия изображения	22
	6.6 Регулировка контрастности дисплея	23
7	Использование режима «Время»	25
	7.1 Изменение параметров времени	25
	7.2 Использование функции определения времени с помощью GPS	30
8	Навигация	33
	8.1 Использование GPS	33
	8.1.1 Получение сигнала GPS	33
	8.1.2 Сетки GPS и форматы местоположения	35
	8.2 Проверка текущего местоположения	36
	8.3 Перемещение по интересующим пунктам (POI)	37

8.3.1	Добавление текущего местоположения в качестве интересующего пункта (POI)	37
8.3.2	Добавление координат интересующих пунктов (POI) вручную	40
8.3.3	Навигация к интересующему пункту (POI)	43
8.3.4	Удаление интересующего пункта (POI)	46
8.4	Перемещение по маршруту	49
8.4.1	Добавление маршрута	49
8.4.2	Навигация по маршруту	50
8.4.3	Во время навигации	55
8.4.4	Удаление маршрута	58
9	Использование режима «Альтиметр/барометр»	59
9.1	Как работает режим «Альтиметр/барометр»	59
9.1.1	Получение правильных показаний	60
9.1.2	Получение неправильных показаний	61
9.2	Сопоставление профиля и вида деятельности	62
9.2.1	Установка профилей	63
9.2.2	Установка эталонных значений	64
9.3	Использование профиля Altimeter (Альтиметр)	65
9.4	Использование профиля Barometer (Барометр)	66
9.5	Использование профиля Automatic (Автоматически)	68
10	Использование 3D-комаса	70
10.1	Калибровка компаса	71
10.2	Установка значения склонения	72


11 Секундомер	75
11.1 Включение и отключение секундомера	75
11.2 Использование секундомера с остановом	76
12 Использование режимов тренировок	78
12.1 Режимы тренировок	78
12.2 Дополнительные функции в режимах тренировок	80
12.3 Использование кардиопередатчика	81
12.4 Надевание кардиопередатчика	83
12.5 Начало тренировки	84
12.6 Во время тренировки	87
12.6.1 Регистрация пройденного маршрута в журнале	87
12.6.2 Создание этапов	88
12.6.3 Регистрация высоты над уровнем моря	89
12.6.4 Использование компаса во время тренировки	92
12.6.5 Использование интервального таймера	93
12.6.6 Перемещение во время тренировки	95
12.6.7 Поиск обратного пути во время тренировки	96
12.7 Просмотр журнала после тренировки	98
12.7.1 После тренировки с кардиопередатчиком .	100
12.7.2 После тренировки без кардиопередатчика .	101
12.7.3 Время восстановления	101
13 FusedSpeed	103


Например: Бег и велоспорт с использованием FusedSpeed™	105
14 Настройка параметров	106
14.1 Служебное меню	110
14.2 Изменение языка	112
15 Сопряжение с POD/кардиопередатчиком	113
15.1 Калибровка устройств POD	117
16 Значки	119
17 Используемые термины	123
18 Уход и обслуживание	127
18.1 Водонепроницаемость	128
18.2 Зарядка батареи	129
18.3 Замена батареи кардиопередатчика	131
19 Технические характеристики	132
Общие	132
Память	132
Радиоприемник	132
Барометр	133
Альтиметр	133
Термометр	133
Хронограф	133
Компас	133
GPS	133
19.1 Товарный знак	134
19.2 CE	134


19.3 Авторское право	134
19.4 Уведомление о патентном праве	135
19.5 Гарантийное обязательство	135
Указатель	139


1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Варианты предупреждений о необходимости соблюдения мер безопасности


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** — используется в обстоятельствах, при которых существует вероятность получения тяжелой травмы или летального исхода.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** — используется в обстоятельствах, при которых возможно повреждение устройства.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** — используется, чтобы привлечь внимание к важной информации.

 **СОВЕТ:** — используется, если имеются дополнительные советы, касающиеся использования функциональных возможностей устройства.

Меры предосторожности

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО НАШИ ПРОДУКТЫ СООТВЕТСТВУЮТ ОТРАСЛЕВЫМ СТАНДАРТАМ, ПРИ КОНТАКТЕ С КОЖЕЙ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ИЛИ РАЗДРАЖЕНИЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИБОРА И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЧРЕЗМЕРНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ТОЛЬКО ДЛЯ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: НЕ СЛЕДУЕТ ВСЕЦЕЛО ПОЛАГАТЬСЯ НА GPS-НАВИГАТОР И СРОК СЛУЖБЫ БАТАРЕИ, ВСЕГДА ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КАРТАМИ И ДРУГИМИ РЕЗЕРВНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ С УСТРОЙСТВОМ ЧИСТЯЩИХ РАСТВОРОВ ЛЮБЫХ ТИПОВ, ПОСКОЛЬКУ ОНИ МОГУТ ПОВРЕДИТЬ ПОВЕРХНОСТЬ.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: НЕ НАНОСИТЕ НА ИЗДЕЛИЕ АЭРОЗОЛЬ ОТ НАСЕКОМЫХ, ПОСКОЛЬКУ ОН МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ПОВЕРХНОСТЬ.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИЗДЕЛИЕ, А УТИЛИЗИРУЙТЕ ЕГО КАК ЭЛЕКТРОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** НЕ УДАРЯЙТЕ И НЕ БРОСАЙТЕ ИЗДЕЛИЕ
ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ.

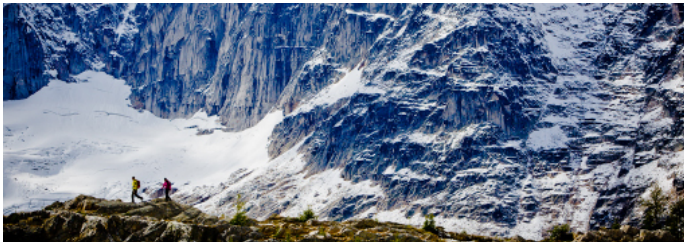
ru

2 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

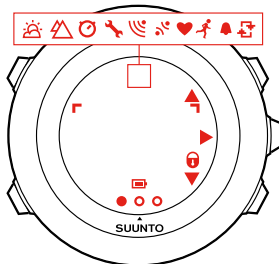
Это устройство можно было бы назвать часами, но это не совсем так. Высота, местоположение, скорость, частота сердцебиения, погодные условия — вся необходимая информация теперь в ваших руках.

Индивидуальная настройка устройства позволяет получить именно ту информацию, которая необходима во время следующего приключения.

Suunto Ambit — покорение новых вершин с первым в мире GPS-навигатором для настоящих исследователей.



3 ЗНАЧКИ И СЕГМЕНТЫ ДИСПЛЕЯ

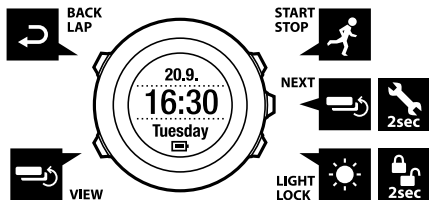


- | | |
|----------------------|---------------------|
| барометр | интервальный таймер |
| альтиметр | блокировка кнопок |
| хронограф | батарея |
| параметры | текущий экран |
| мощность сигнала | индикаторы кнопок |
| объединение в пару | вверх / увеличить |
| частота сердцебиения | далее / подтвердить |
| режим тренировок | вниз / уменьшить |
| будильник | |

Глава 16 Значки на странице 119 содержит полный список значков, отображаемых на устройстве Suunto Ambit.

4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КНОПОК

Устройство Suunto Ambit имеет пять кнопок, которые позволяют использовать все его функциональные возможности.



[Start Stop]:

- доступ к начальному меню;
- приостановка или возобновление тренировки или отсчета секундомера;
- при длительном нажатии — остановка регистрации и сохранение данных тренировки;
- увеличение значения или переход к предыдущему параметру.

[Next]:

- переход между окнами;
- при длительном нажатии — переход в меню параметров и выход из него;
- при длительном нажатии в режимах тренировок — переход в меню параметров и выход из него;
- подтверждение выбранной настройки.

[Light Lock]:

- включение подсветки;
- при длительном нажатии — блокирование/разблокирование кнопок;
- уменьшение значения или переход к следующему параметру.

[View]:

- изменение представлений в режиме **TIME (ВРЕМЯ)** и во время тренировки;
- при длительном нажатии — инвертирование изображения на дисплее (светлое изображение на темном фоне или наоборот).

[Back Lap]:

- возврат к предыдущей операции;
- добавление этапа во время тренировки.



***СОВЕТ:** Процесс изменения значений можно ускорить, удерживая нажатой кнопку [Start Stop] или [Light Lock] до тех пор, пока прокрутка значений не станет быстрее.*

4.1 Использование подсветки и блокировки кнопок


Можно выбрать один из следующих режимов работы подсветки:


Normal (Обычный), **Toggle (Переключение)** или **Night (Ночной)**.

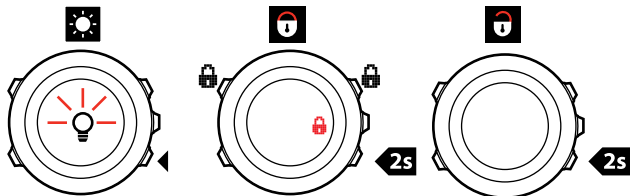
Для получения сведений о параметрах подсветки см. *Глава 14 Настройка параметров на странице 106.*

Чтобы включить подсветку, выполните следующие действия.

- Чтобы включить подсветку в режиме **Normal (Обычный)**, нажмите кнопку [Light Lock]. Подсветка остается включенной в течение нескольких секунд.
- Чтобы включить подсветку в режиме **Toggle (Переключение)**, нажмите кнопку [Light Lock]. Подсветка остается включенной до повторного нажатия кнопки [Light Lock].
- Чтобы включить подсветку в режиме **Night (Ночной)**, нажмите любую кнопку.


Чтобы заблокировать или разблокировать кнопки, удерживайте нажатой кнопку [Light Lock]. Если кнопки заблокированы, на экране отображается значок .

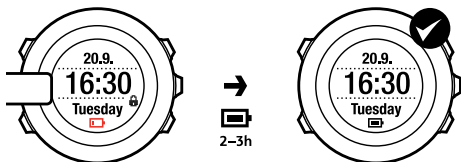
 **СОВЕТ:** Кнопки следует заблокировать для того, чтобы предотвратить случайный запуск или прекращение записи в журнал. Если кнопки заблокированы, для включения подсветки используется кнопка [Light Lock], для переключения между окнами — кнопка [Next], а между представлениями — кнопка [View].



5 НАЧАЛО РАБОТЫ

Перед тем как начать использовать устройство, следует зарядить батарею. При подключении устройства Suunto Ambit к компьютеру с помощью кабеля USB (входит в комплект), устройство автоматически выходит из режима ожидания. Устройство также может быть выведено из режима ожидания при подключении к сетевой розетке через настенное зарядное устройство Suunto (приобретается отдельно). Чтобы полностью зарядить разряженную батарею, требуется 2–3 часа. Первая зарядка может потребовать больше времени. Во время зарядки через кабель USB кнопки устройства заблокированы.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Не отсоединяйте кабель до тех пор, пока батарея не будет полностью заряжена: это продлит время ее работы. Когда зарядка завершена, выводится сообщение **Battery full (Батарея заряжена)**.




6 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА УСТРОЙСТВА SUUNTO AMBIT

6.1 Подключение к Movescount

Movescount.com — это бесплатный личный дневник и спортивное интернет-сообщество, которое предлагает богатый набор средств, позволяющих управлять вашими ежедневными занятиями и делиться интересными историями о ваших спортивных достижениях.


Movescount позволяет передавать журналы тренировок с устройства Suunto Ambit на Movescount и настраивать устройство в соответствии со своими потребностями.


 **СОВЕТ:** Подключитесь к Movescount и получите новейшее программное обеспечение для устройства Suunto Ambit, если имеются обновления.

Начните с установки Moveslink:

1. Перейдите на веб-сайт www.movescount.com/moveslink.
2. Загрузите, установите и активируйте Moveslink.

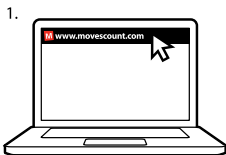



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Когда Moveslink активен, на рабочем столе компьютера отображается соответствующий значок.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Moveslink совместим с ПК (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) и Mac (на базе процессоров Intel с OS X версией 10.6 или более поздней).

Процедура регистрации на сайте Movescount:


1. Перейдите на веб-сайт www.movescount.com.
2. Создайте учетную запись.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При первом подключении Suunto Ambit к Movescount вся информация (включая настройки устройства) передается с вашего устройства в учетную запись Movescount. При следующем подключении устройства Suunto Ambit к вашей учетной записи Movescount изменения в настройках и в режимах тренировок, выполненные вами на Movescount и на устройстве, будут синхронизированы.


6.2 Обновление программного обеспечения на устройстве Suunto Ambit

На Movescount можно автоматически обновлять программное обеспечение Suunto Ambit.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При обновлении программного обеспечения Suunto Ambit все существующие журналы автоматически передаются на Movescount и удаляются с устройства.

Процедура обновления программного обеспечения Suunto Ambit:

1. Перейдите на веб-страницу www.movescount.com/moveslink и установите приложение Moveslink.
2. Подключите устройство Suunto Ambit к компьютеру с помощью USB-кабеля Suunto. Приложение Moveslink автоматически проверит наличие обновлений программного обеспечения. При наличии обновлений они будут загружены на ваше устройство.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** *Использовать приложение Moveslink можно без регистрации на Movescount. При этом Movescount значительно повышает удобство, расширяет возможности персонализации и настройки вашего Suunto Ambit. Кроме того, эта система позволяет наглядно представить пройденные маршруты и другие данные о вашей деятельности. Поэтому рекомендуется создать на Movescount учетную запись, чтобы получить возможность полностью использовать все функциональные возможности своего устройства.*

6.3 Индивидуальные режимы

Наряду со стандартными режимами тренировок, сохраняемыми на устройстве (см. *Раздел 12.1 Режимы тренировок на странице 78*), на Movescount можно создавать индивидуальные режимы и изменять их.

Каждый индивидуальный режим может содержать от 1 до 8 окон различных режимов тренировок. Чтобы выбрать, какие данные будут отображаться в каждом окне, имеется полный список. Можно настроить, например, ограничения частоты сердцебиения по конкретным видам спорта, участки дистанции для автоматического отсчета или интервал регистрации для оптимизации длительности работы батареи или точности регистрируемых данных.

На устройство Suunto Ambit можно передать до 10 разных индивидуальных режимов, созданных на Movescount. Во время тренировки может быть активизирован только один индивидуальный режим.



СОВЕТ: Кроме того, в Movescount можно изменять стандартные режимы тренировок.

6.4 Приложения Suunto Apps

Приложения Suunto Apps обеспечивают дополнительную индивидуальную настройку устройства Suunto Ambit. Посетите зону приложений Suunto App Zone на веб-сайте Movescount, чтобы найти доступные для использования приложения, такие как различные таймеры и счетчики. Если не удалось найти требуемое приложение, создайте его сами с помощью средства разработки приложений Suunto App Designer. Например, можно создать приложения для вычисления прогнозируемого результата марафонского забега или уклона горнолыжного маршрута.

Чтобы добавить приложение Suunto App в устройство Suunto Ambit:

1. Перейдите в раздел **РЕСУРСЫ** сообщества Movescount и выберите пункт **App Zone** для просмотра существующих приложений Suunto Apps. Чтобы создать собственное приложение, перейдите в раздел **ИНСТРУМЕНТЫ** своего профиля и выберите пункт **App Designer**.
2. Добавьте приложение Suunto App в индивидуальный режим тренировки. Подключите устройство Suunto Ambit к учетной записи Movescount для синхронизации приложения Suunto App с устройством. Добавленное приложение Suunto App будет показывать результаты своих вычислений во время тренировки.



ПРИМЕЧАНИЕ: В каждый режим тренировки можно добавить одно приложение Suunto App. В каждом режиме тренировки в


устройство Suunto Ambit может использоваться свое приложение Suunto App.

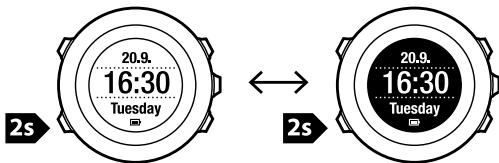
6.5 Инверсия изображения

Изображение на дисплее Suunto Ambit можно инвертировать, выбрав светлое изображение на темном фоне или наоборот.

Чтобы инвертировать изображение с помощью настроек выполните следующие действия.

1. Чтобы открыть меню параметров, длительно нажмите кнопку [Next].
2. Нажмите кнопку [Next], чтобы открыть **GENERAL (ОБЩИЕ)** параметры.
3. Нажмите [Next] для входа в меню **Tones/display (Сигналы/дисплей)**.
4. Перейдите в раздел **Invert display (Инвертировать изображение)** с помощью кнопки [Start Stop] и примите изменение, нажав кнопку [Next].

 **СОВЕТ:** Кроме того, чтобы инвертировать изображение Suunto Ambit, можно длительно нажать кнопку [View].



6.6 Регулировка контрастности дисплея

Можно увеличивать и уменьшать контрастность дисплея устройства Suunto Ambit.

Чтобы настроить контрастность дисплея в параметрах, выполните следующие действия.

1. Чтобы открыть меню параметров, длительно нажмите кнопку [Next].
2. Нажмите кнопку [Next], чтобы открыть **GENERAL (ОБЩИЕ)** параметры.
3. Нажмите кнопку [Next] для входа в меню **Tones/display (Сигналы/дисплей)**.
4. Найдите пункт **Display contrast (Контрастность дисплея)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
5. Повышение контрастности выполняется кнопкой [Start Stop], понижение — кнопкой [Light Lock].
6. Вернитесь в меню параметров с помощью кнопки [Back Lap] или длительно нажмите кнопку [Next], чтобы выйти из меню параметров.

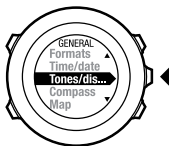
1.



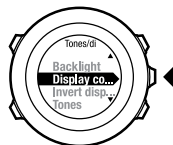
2.



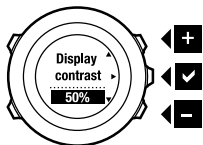
3.



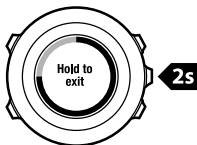
4.



5.



6.



7 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА «ВРЕМЯ»

В режиме **TIME** включаются функции измерения времени.

В режиме **TIME** отображается следующая информация:

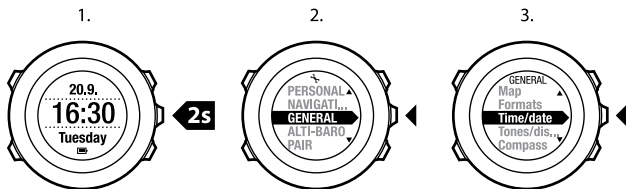
- верхняя строка: дата
- средняя строка: время
- нижняя строка: переключение между отображением секунд, времени в двух часовых поясах и дня недели с помощью кнопки [View].



7.1 Изменение параметров времени

Чтобы открыть параметры времени, выполните следующие действия.

1. Чтобы открыть меню параметров, длительно нажмите кнопку [Next].
2. Нажимая кнопку [Next], выберите пункт **GENERAL (ОБЩИЕ)**.
3. Найдите пункт **Time/date (Время/дата)** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next].

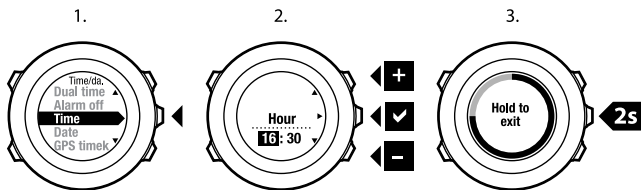


Настройка времени

В режиме **TIME (ВРЕМЯ)** текущее время отображается на дисплее в среднем ряду.

Чтобы настроить время, выполните следующие действия.

1. В меню параметров последовательно выберите **GENERAL (ОБЩИЕ)**, **Time/date (Время/дата)**, **Time (Время)**.
2. С помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock] измените значения часов и минут. Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next].
3. Вернитесь в меню параметров с помощью кнопки [Back Lap] или длительно нажмите кнопку [Next], чтобы выйти из меню параметров.

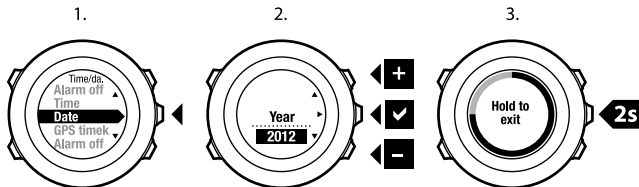


Настройка даты

В режиме **TIME (ВРЕМЯ)** текущая дата отображается на дисплее в верхнем ряду.

Чтобы настроить дату, выполните следующие действия.

1. В меню параметров последовательно выберите **GENERAL (ОБЩИЕ)**, **Time/date (Время/дата)**, **Date (Дата)**.
2. С помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock] измените значения года, месяца и дня. Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next].
3. Вернитесь в меню параметров с помощью кнопки [Back Lap] или длительно нажмите кнопку [Next], чтобы выйти из меню параметров.

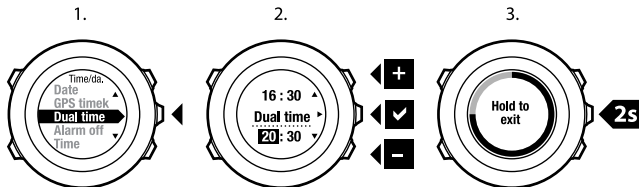


Задание времени другого часового пояса

Режим отображения текущего времени в другом часовом поясе удобно использовать, например, во время путешествия. В режиме **TIME (ВРЕМЯ)** время другого часового пояса отображается на дисплее в нижнем ряду, и для его вызова используется кнопка [View].

Чтобы настроить время другого часового пояса, выполните следующие действия.

1. В меню параметров последовательно выберите **GENERAL (ОБЩИЕ)**, **Time/date (Время/дата)**, **Dual time (Время другого часового пояса)**.
2. С помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock] измените значения часов и минут. Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next].
3. Вернитесь в меню параметров с помощью кнопки [Back Lap] или длительно нажмите кнопку [Next], чтобы выйти из меню параметров.

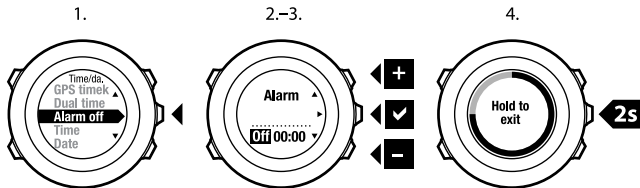


Настройка будильника

Устройство Suunto Ambit можно использовать как будильник. Чтобы вызвать функцию будильника и настроить будильник, выполните следующие действия.

1. В меню параметров последовательно выберите **GENERAL (ОБЩИЕ)**, **Time/date (Время/дата)**, **Alarm (Будильник)**.
2. С помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock] включите или отключите будильник. Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next].

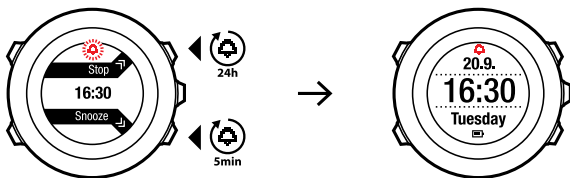
3. С помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock] установите значения часов и минут. Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next].
4. Вернитесь в меню параметров с помощью кнопки [Back Lap] или длительно нажмите кнопку [Next], чтобы выйти из меню параметров.




Когда будильник включен, на большинстве дисплеев отображается соответствующий значок.

Когда звучит сигнал будильника, можно сделать следующее:


- Выбрать **Snooze (Повтор сигнала)**, нажав кнопку [Light Lock]. Будильник перестает звучать и снова включается через каждые 5 минут до тех пор, пока не будет остановлен. Повтор сигнала можно выполнять до 12 раз, то есть в течение одного часа.
- Выбрать **Stop (Выключить)**, нажав кнопку [Start Stop]. Будильник перестает звучать и снова включается в то же время на следующий день, если не отключить будильник в меню параметров.




 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При повторе сигнала значок будильника мигает в режиме **TIME (ВРЕМЯ)**.

7.2 Использование функции определения времени с помощью GPS

Функция определения времени с помощью GPS корректирует несоответствие времени устройства Suunto Ambit и времени GPS. Функция определения времени с помощью GPS корректирует время автоматически один раз в день, а также после установки времени вручную. Также корректируется время другого часового пояса.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Функция определения времени с помощью GPS корректирует минуты и секунды, но не корректирует часы.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Функция определения времени с помощью GPS точно корректирует время, если ошибка составляет менее 7,5 минут. Если ошибка больше этого значения, функция определения

времени с помощью GPS корректирует время с точностью 15 минут.

Чтобы включить функцию определения времени с помощью GPS, выполните следующие действия.

1. Чтобы открыть меню параметров, длительно нажмите кнопку [Next].
2. Нажимая кнопку [Next], выберите пункт **GENERAL (ОБЩИЕ)**.
3. Найдите пункт **Time/date (Время/дата)**, затем пункт **GPS timekeeping (Определение времени с помощью GPS)**, нажимая кнопку [Start Stop]. Выберите его, нажав кнопку [Next].
4. Выберите для функции определения времени с помощью GPS значение **On (Вкл.)** с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock]. Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next].

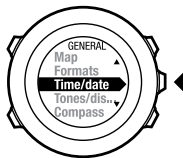
1.



2.



3.



3.



4.



8 НАВИГАЦИЯ

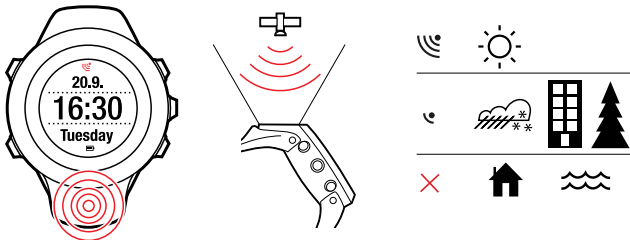
8.1 Использование GPS


Для определения текущего местоположения устройство Suunto Ambit использует спутниковую навигационную систему (GPS). Система GPS получает информацию от спутников, находящихся на земной орбите на высоте 20 000 км и движущихся со скоростью 4 км/с.


Встроенный в устройство Suunto Ambit GPS-приемник приспособлен для ношения на запястье и может получать сигналы, когда он находится под различными углами.

8.1.1 Получение сигнала GPS

Устройство Suunto Ambit автоматически включает GPS, когда вы выбираете режим тренировки с функциональными возможностями GPS, определяете свое местоположение или начинаете движение.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если GPS включается впервые или после долгого периода, когда эта функция не использовалась, на получение координатных точек GPS может уйти больше времени, чем обычно. Впоследствии запуск GPS будет выполняться быстрее.

 **СОВЕТ:** Чтобы сократить время инициализации GPS, держите устройство неподвижно, направив GPS-навигатор вверх и находясь при этом на открытом месте для беспрепятственного обзора неба.

Устранение неполадок: отсутствие сигнала GPS

- Для обеспечения оптимального качества сигнала держите устройство так, чтобы его GPS-элемент был направлен вверх. Наиболее качественный сигнал можно получить, находясь на открытом месте, где обеспечивается беспрепятственный обзор неба.
- Обычно GPS-приемник хорошо работает внутри палатки и под другими тонкими покрытиями. Однако при наличии сооружений, зданий, густой растительности, а также при плотной облачности качество приема сигнала GPS может ухудшиться.
- Сигнал GPS не проникает сквозь монолитные конструкции и воду. Поэтому не следует пытаться включить GPS, находясь внутри здания, в пещере или под водой.
- Чтобы восстановить GPS после сбоя, выполните сброс GPS (см. *Раздел 14.1 Служебное меню на странице 110*).

8.1.2 Сетки GPS и форматы местоположения

Сетки — это линии координатной системы, используемой на данной карте.

Формат местоположения — это способ отображения местоположения GPS-приемника на устройстве. Все форматы относятся к одному и тому же местоположению, только отображают его по-разному. Для получения сведений о способе изменения формата местоположения см. *Глава 14 Настройка параметров на странице 106*.


Формат можно выбрать из следующего списка сеток:

- Широта/долгота — наиболее часто используемая сетка, имеющая три разных формата:
 - **WGS84 Hd.d° (WGS84 г.г°)**
 - **WGS84 Hd°m.m' (WGS84 г°м.м')**
 - **WGS84 Hd°m's.s (WGS84 г°м'с.с)**
- **UTM** (универсальная поперечная проекция Меркатора) дает двухмерное горизонтальное представление местоположения.
- **MGRS** (Система координат, используемая армией США) является продолжением системы UTM и состоит из указателя координатных зон, определителя площадей в 100 000 кв. м с функцией числового представления местоположения.

Устройство Suunto Ambit также поддерживает следующие местные сетки:

- **British (BNG) (Британская (BNG))**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Финская (ETRS-TM35FIN))**
- **Finnish (KKJ) (Финская (FI))**
- **Irish (IG) (Ирландская (IG))**
- **Swedish (RT90) (Шведская (RT90))**

- **Swiss (CH1903) (Швейцарская (CH1903))**
- **UTM NAD27 Alaska (Аляска (UTM NAD27))**
- **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
- **UTM NAD83**

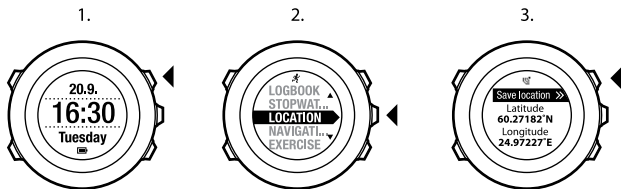
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** *Некоторые сетки не могут использоваться в областях, которые находятся севернее 84° северной широты и южнее 80° южной широты, а также за пределами стран, для которых они предназначены.*


8.2 Проверка текущего местоположения

Устройство Suunto Ambit позволяет выполнять проверку координат текущего местоположения с помощью GPS.

Чтобы проверить координаты местоположения, выполните следующие действия.

1. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
2. Перейдите к пункту **LOCATION (МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ)** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Устройство начинает поиск сигнала GPS и при его обнаружении выводит сообщение **GPS found (сигнал GPS обнаружен)**. После этого координаты вашего текущего местоположения отображаются на дисплее.



 **СОВЕТ:** Кроме того, проверять свое местоположение можно во время регистрации данных тренировки. Для этого нужно удерживать нажатой кнопку [Next] для перехода в меню параметров.

8.3 Перемещение по интересующим пунктам (POI)

8.3.1 Добавление текущего местоположения в качестве интересующего пункта (POI)

Устройство Suunto Ambit позволяет запомнить свое текущее местоположение в качестве интересующего пункта. Можно перемещаться к сохраненному интересующему пункту когда угодно, например во время тренировки.

В памяти устройства можно хранить до 100 интересующих пунктов. Следует отметить, что это ограничение также используется для маршрутов. Например, если имеется маршрут с 60 путевыми точками,

в устройстве дополнительно можно сохранить 40 интересных пунктов.

Тип (значок) интересующего пункта и его имя можно выбрать из предварительно определенного списка, а в системе Movescount интересующим пунктам можно присваивать любые имена. Глава 16 *Значки на странице 119* содержит список заранее определенных значков.

Чтобы сохранить текущее местоположение в качестве интересующего пункта, выполните следующие действия.

1. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
2. Перейдите к пункту **LOCATION (МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ)** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Устройство начинает поиск сигнала GPS и при его обнаружении выводит сообщение **GPS found (сигнал GPS обнаружен)**. Текущие координаты отображаются на экране.
4. Для сохранения местоположения в памяти нажмите кнопку [Start Stop].
5. Выберите для данного места подходящий тип интересующего пункта. Переход между типами интересующих пунктов выполняется с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock]. Выберите тип интересующего пункта нажатием кнопки [Next].
6. Выберите для данного места подходящее имя. Переход между вариантами имени выполняется нажатием кнопки [Start Stop] или [Light Lock]. Выберите имя нажатием кнопки [Next].
7. Для сохранения интересующего пункта в памяти нажмите кнопку [Start Stop].

1.



2.



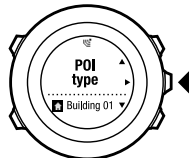
3.



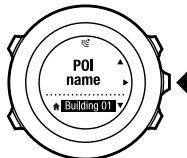
4.



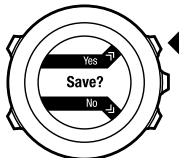
5.




6.



7.



 **СОВЕТ:** Для добавления интересных пунктов также можно выбрать пункт **NAVIGATION (НАВИГАЦИЯ)** в начальном меню.

 **СОВЕТ:** В системе Movescount интересные пункты можно создавать, выбирая местоположение на карте или путем ввода координат. При подключении устройства Suunto Ambit к системе Movescount выполняется синхронизация интересных пунктов, сохраняемых на устройстве и в Movescount.

8.3.2 Добавление координат интересных пунктов (POI) вручную


Можно сохранить в качестве интересующего пункта место, которое отличается от текущего местоположения. Для этого следует ввести его координаты вручную.

Чтобы добавить координаты места вручную, выполните следующие действия.

1. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
2. Найдите пункт **NAVIGATION (НАВИГАЦИЯ)** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **POIs (Points of interest) (Интересующие пункты (POI))**. Отображается информация о количестве сохраненных на устройстве интересных пунктов и о свободном объеме памяти для добавления новых интересных пунктов.
4. Найдите пункт **Define location (Определить место)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].

Отображаются координаты места, которое соответствует последним полученным координатным точкам GPS.

5. Измените значения широты с помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock]. Подтвердите выбор значения с помощью кнопки [Next].
6. Измените значения долготы с помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock]. Подтвердите выбор значения с помощью кнопки [Next].
7. Выберите для данного места подходящий тип интересующего пункта. Переход между типами интересующих пунктов выполняется с помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock]. Выберите тип интересующего пункта нажатием кнопки [Next].
8. Выберите для данного места подходящее имя. Переход между вариантами имени выполняется с помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock]. Выберите имя нажатием кнопки [Next].
9. Для сохранения интересующего пункта в памяти нажмите кнопку [Start Stop].

 **СОВЕТ:** Процесс перехода между пунктами меню можно ускорить, удерживая нажатой кнопку [Start Stop] или [Light Lock] до тех пор, пока прокрутка пунктов не станет быстрее.

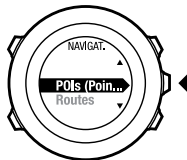
1.



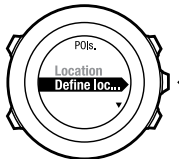
2.



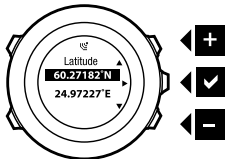
3.



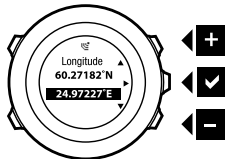
4.



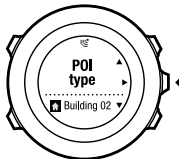
5.



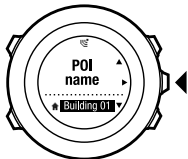
6.



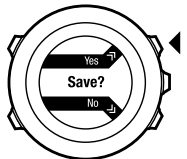
7.



8.




9.



8.3.3 Навигация к интересующему пункту (POI)

В устройстве Suunto Ambit имеется функция GPS-навигации, которая позволяет двигаться к заранее заданному пункту, сохраненному в памяти в качестве интересующего пункта.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Кроме того, можно пользоваться навигацией во время регистрации данных тренировки. См. Раздел 12.6.6 Перемещение во время тренировки на странице 95.

Чтобы начать навигацию к интересующему пункту, выполните следующие действия.

1. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
2. Найдите пункт **NAVIGATION (НАВИГАЦИЯ)** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **POIs (Points of interest) (Интересующие пункты (POI))**.
Отображается информация о количестве сохраненных интересующих пунктов и о свободном объеме памяти для добавления новых интересующих пунктов.
4. Интересующие пункты сгруппированы по типу. Перейдите к требуемому типу интересующих пунктов с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock]. Выберите его, нажав кнопку [Next].
5. Отображаются все сохраненные интересующие пункты этого типа. С помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock] перейдите к интересующему пункту, до которого необходимо добраться, и выберите его с помощью кнопки [Next].
6. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **Navigate (Навигация)**.

Если компас используется в первый раз, необходимо его откалибровать. Для получения более подробных сведений см. *Раздел 10.1 Калибровка компаса на странице 71*. После включения компаса устройство начинает поиск сигнала GPS и при его обнаружении выводит сообщение **GPS found (Сигнал GPS обнаружен)**.

7. Начните перемещение к интересующему пункту. Устройство отображает на дисплее следующую информацию:
 - стрелку, указывающую направление к пункту назначения (указатель поворота налево/направо);
 - расстояние до пункта назначения;
 - название интересующего пункта, к которому направляется пользователь, отклонение от заданного направления в градусах (0° — правильное направление) или направление, выраженное в полных (**N (C), S (Ю), W (З), E (В)**) и половинных (**NE (С-В), NW (С-З), SE (Ю-В), SW (Ю-З)**) румбах.
8. Устройство сообщает о прибытии в пункт назначения.

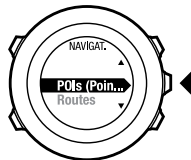
1.



2.



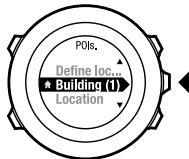
3.



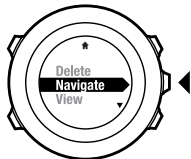
4.



5.



6.




7.



8.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При невысоких скоростях (< 4 км/ч) навигатор указывает отклонение от указателя северного направления на безеле, а при высоких скоростях (> 4 км/ч) — отклонение от курса к пункту назначения. Если стоять на месте, можно поворачивать устройство до тех пор, пока не отобразится «0», указывая правильное направление. При езде на велосипеде, устройство *Suunto Ambit* определяет направление, даже если оно наклонено.

8.3.4 Удаление интересующего пункта (POI)

Чтобы удалить интересующий пункт, выполните следующие действия.

1. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
2. Найдите пункт **NAVIGATION (НАВИГАЦИЯ)** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **POIs (Points of interest) (Интересующие пункты (POI))**.
Отображается информация о количестве сохраненных интересующих пунктов и о свободном объеме памяти для добавления новых интересующих пунктов.
4. Интересующие пункты сгруппированы по типу. Перейдите к требуемому типу интересующих пунктов с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock]. Выберите его, нажав кнопку [Next].
5. Отображаются все сохраненные интересующие пункты этого типа. С помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock] перейдите к интересующему пункту, который необходимо удалить, и выберите его с помощью кнопки [Next].

6. Перейдите к пункту **Delete (Удалить)** с помощью кнопки [Start Stop]. Выберите его, нажав кнопку [Next].
7. Для подтверждения нажмите кнопку [Start Stop].

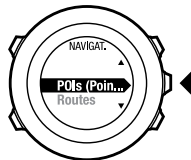
1.



2.



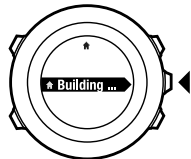
3.



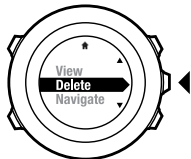
4.



5.




6.



7.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если интересующий пункт удалить на Movescount и выполнить синхронизацию с устройством Suunto Ambit, этот пункт на устройстве будет удален, а на Movescount только заблокирован.


8.4 Перемещение по маршруту

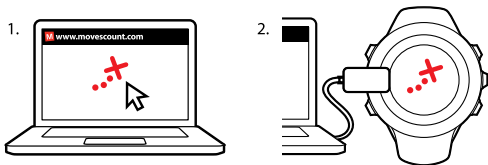
8.4.1 Добавление маршрута

Можно создать маршрут на веб-сайте Movescount или импортировать маршрут, созданный на другом устройстве, с компьютера на веб-сайт Movescount. Кроме того, можно записать маршрут с помощью устройства Suunto Ambit и загрузить его на веб-сайт Movescount, см. *Раздел 12.6.1 Регистрация пройденного маршрута в журнале на странице 87.*

Чтобы добавить маршрут, выполните следующие действия.

1. Перейдите на веб-сайт www.movescount.com и следуйте инструкциям по импорту или созданию маршрута.
2. Активируйте приложение Moveslink и подключите устройство Suunto Ambit к компьютеру с помощью USB-кабеля Suunto. Маршрут автоматически передается на устройство.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Убедитесь, что маршрут, который требуется передать на устройство Suunto Ambit, выбран на веб-сайте Movescount.



8.4.2 Навигация по маршруту

Можно двигаться по маршруту, загруженному на устройство Suunto Ambit с веб-сайта Movescount. См. *Раздел 8.4.1 Добавление маршрута на странице 49.*

ПРИМЕЧАНИЕ: Кроме того, можно пользоваться навигацией во время регистрации данных тренировки. См. *Раздел 12.6.6 Перемещение во время тренировки на странице 95.*

Чтобы начать навигацию по маршруту, выполните следующие действия.

1. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
2. Найдите пункт **NAVIGATION (НАВИГАЦИЯ)** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Найдите пункт **Routes (Маршруты)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].

На экране последовательно отображаются количество сохраненных маршрутов и список всех маршрутов пользователя.

4. С помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock] перейдите к маршруту, по которому требуется двигаться. Выберите его, нажав кнопку [Next].
5. На экране отображаются все путевые точки на выбранном маршруте. С помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock] перейдите к путевой точке, которая будет использоваться в качестве начальной точки. Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next].
6. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **Navigate (Навигация)**.
7. Если выбрана путевая точка в середине маршрута, устройство Suunto Ambit предлагает выбрать направление движения. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы выбрать вариант **Forwards (Вперед)** или кнопку [Light Lock], чтобы выбрать вариант **Backwards (Назад)**. Если в качестве начальной точки выбрана первая путевая точка, устройство Suunto Ambit прокладывает маршрут в прямом направлении (от первой путевой точки к последней). Если в качестве начальной точки выбрана последняя путевая точка, устройство Suunto Ambit прокладывает маршрут в обратном направлении (от последней путевой точки к первой).
8. Если компас используется в первый раз, необходимо его откалибровать. Для получения более подробных сведений см. *Раздел 10.1 Калибровка компаса на странице 71*. После включения компаса устройство начинает поиск сигнала GPS и при его обнаружении выводит сообщение **GPS found (Сигнал GPS обнаружен)**.

9. Начните движение к первой путевой точке на маршруте.
Устройство сообщит о достижении путевой точки и автоматически начнет прокладывать путь к следующей путевой точке маршрута.
10. При достижении последней путевой точки маршрута устройство оповещает пользователя о том, что он находится в пункте назначения.

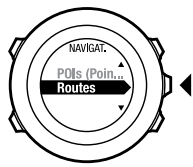
1.



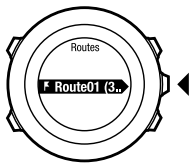
2.



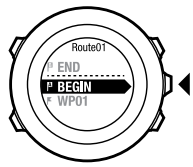
3.



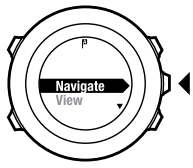
4.



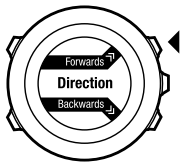
5.



6.



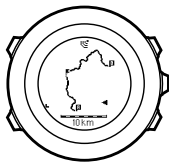
7.



8.



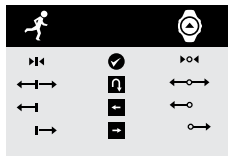
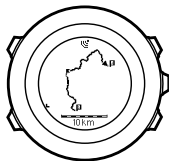
9.



10.



...



Чтобы пропустить путевую точку на маршруте, выполните следующие действия.

1. Во время навигации по маршруту удерживайте нажатой кнопку [Next], чтобы перейти в меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **NAVIGATION (НАВИГАЦИЯ)**.
3. Перейдите к пункту **Skip waypoint (Пропустить путевую точку)** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next]. Устройство пропускает путевую точку и начинает прокладывать путь к следующей путевой точке маршрута.



8.4.3 Во время навигации

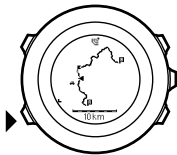
Во время навигации нажмите кнопку [View], чтобы просмотреть следующие представления:

1. Представление всего пути, показывающее весь маршрут.
2. Детализированное представление маршрута. По умолчанию в детализированном представлении маршрута используется масштаб 500 м/0,25 мили или более крупный, если вы находитесь

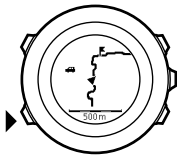
далеко от маршрута. Ориентацию карты можно изменить в параметрах, см. *Глава 14 Настройка параметров на странице 106.*

3. Представление «Навигация по путевым точкам».

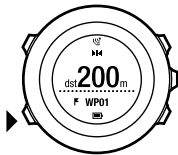
1.



2.



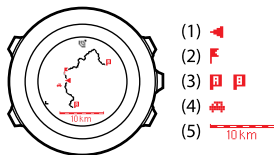
3.



Представление всего пути

В представлении всего пути отображается следующая информация:

- (1) Стрелка, указывающая местоположение пользователя и направление движения.
- (2) Следующая путевая точка маршрута.
- (3) Первая и последняя путевые точки маршрута.
- (4) Интересующие пункты (POI), расположенные близко к маршруту. Ближайший интересующий пункт (POI) отображается в виде значка.
- (5) Масштаб представления всего пути.

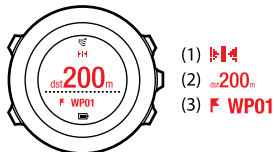


ПРИМЕЧАНИЕ: В представлении всего пути север всегда находится вверху.

Представление «Навигация по путевым точкам»

В представлении «Навигация по путевым точкам» отображается следующая информация:

- (1) Стрелка, указывающая направление к следующей путевой точке (указатель поворота налево/направо).
- (2) Расстояние до следующей путевой точки.
- (3) Следующая путевая точка, к которой вы направляетесь.



8.4.4 Удаление маршрута

Можно удалить и заблокировать маршруты в системе Movescount. Чтобы удалить маршрут, выполните следующие действия.

1. Перейдите на веб-сайт www.movescount.com и следуйте инструкциям по удалению и блокированию маршрута..
2. Активируйте приложение Moveslink и подключите устройство Suunto Ambit к компьютеру с помощью USB-кабеля Suunto. Во время синхронизации настроек маршрут автоматически удаляется из устройства.


9 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА «АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР»

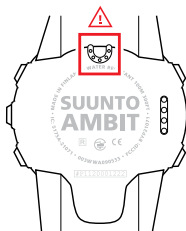
В режиме **ALTI & BARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)** можно просматривать текущие данные о высоте над уровнем моря или о барометрическом давлении. В этом режиме предлагается три профиля: **Automatic (Автоматически)**, **Barometer (Барометр)** и **Altimeter (Альтиметр)**. Для получения сведений о настройке профилей см. *Раздел 9.2.1 Установка профилей на странице 63.*

В режиме **ALTI & BARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)** можно обращаться к различным представлениям в зависимости от того, какой именно профиль выбран.

9.1 Как работает режим «Альтиметр/барометр»

Чтобы получать правильные показания в режиме **ALTI & BARO (Альтиметр/барометр)**, необходимо понимать, каким образом устройство Suunto Ambit вычисляет высоту над уровнем моря и атмосферное давление на уровне моря. Устройство Suunto Ambit непрерывно измеряет абсолютное атмосферное давление. На основе этих измерений и эталонных значений устройством рассчитывается высота над уровнем моря или атмосферное давление на уровне моря.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Следите, чтобы область вокруг датчика не была загрязнена. Не помещайте в отверстия датчика посторонние предметы.



9.1.1 Получение правильных показаний

При занятиях на открытом воздухе, требующих точных данных об атмосферном давлении на уровне моря или о высоте над уровнем моря, вначале необходимо выполнить калибровку устройства Suunto Ambit. Для этого следует ввести либо текущую высоту, либо текущее атмосферное давление на уровне моря.

Высоту над уровнем моря можно узнать с помощью большинства топографических карт или Google Earth. Атмосферное давление на уровне моря для конкретного местоположения можно найти на веб-сайтах местных метеорологических служб.

Абсолютное атмосферное давление измеряется постоянно

Если известно абсолютное атмосферное давление и опорное значение высоты над уровнем моря, можно узнать атмосферное давление на уровне моря

Зная абсолютное атмосферное давление и атмосферное давление на уровне моря, можно узнать высоту над уровнем моря

Изменение местных погодных условий влияет на показания высоты над уровнем моря. Если погода в данной местности меняется часто, рекомендуется периодически сбрасывать значение опорной высоты над уровнем моря, желательно перед началом путешествия. Для этого необходимо знать соответствующие опорные значения для местности. Если местные погодные условия стабильны, задавать опорные значения не требуется.

9.1.2 Получение неправильных показаний

Профиль «АЛЬТИМЕТР» + неподвижность + изменение погоды

Если профиль **Altimeter (Альтиметр)** в течение продолжительного периода времени включен на устройстве, которое не перемещается, и при этом изменяется погода, устройство выдаст неверные показания высоты над уровнем моря.

Профиль «АЛЬТИМЕТР» + изменение высоты + изменение погоды

Если профиль **Altimeter (Альтиметр)** включен, погода часто меняется, а вы поднимаетесь или спускаетесь (изменяется высота над уровнем моря), устройство выдаст неверные показания.

Профиль «**БАРОМЕТР**» + изменение высоты

Если профиль **Barometer (Барометр)** в течение продолжительного периода времени включен, а вы поднимаетесь или спускаетесь (изменяется высота над уровнем моря), устройство воспринимает это, как будто вы находитесь на месте, а изменения высоты над уровнем моря интерпретирует как изменения атмосферного давления на уровне моря. Поэтому оно выдаст неверное значение атмосферного давления на уровне моря.

Например: Установка эталонного значения высоты над уровнем моря

Идет второй день вашего пешего похода. Вы вспоминаете, что утром, когда начинали движение, забыли переключиться с профиля **Barometer (Барометр)** на профиль **Altimeter (Альтиметр)**. Вы знаете, что в настоящий момент устройство Suunto Ambit выдает неверные показания высоты над уровнем моря. Поэтому вы идете к ближайшему обозначенному на вашей топографической карте пункту, для которого дано опорное значение высоты над уровнем моря. Вы корректируете на устройстве Suunto Ambit эталонное значение высоты и переключаетесь с профиля **Barometer (Барометр)** на профиль **Altimeter (Альтиметр)**. Теперь устройство снова будет выдавать правильные значения высоты над уровнем моря.


9.2 Сопоставление профиля и вида деятельности

Профиль **Altimeter (Альтиметр)** следует выбирать в случае, если ваша деятельность на открытом воздухе подразумевает изменение

высоты над уровнем моря (например, при пешем походе по холмистой местности).

Профиль **Barometer (Барометр)** выбирают при таком виде деятельности, при котором высота над уровнем моря не изменяется (футбол, парусный спорт, гребля на каноэ).

Для получения правильных показаний необходимо, чтобы выбранный профиль соответствовал виду деятельности. Можно либо позволить устройству Suunto Ambit автоматически выбрать подходящий профиль, либо выбрать профиль вручную.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** *Задать профиль можно в параметрах индивидуального режима в системе Movescount или на вашем устройстве Suunto Ambit.*

9.2.1 Установка профилей

Установка профиля **ALTI & VARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)**:

1. Чтобы открыть меню параметров, длительно нажмите кнопку [Next].
2. Перейдите к пункту **ALTI-VARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)** с помощью кнопки [Light Lock] и откройте этот пункт, нажав кнопку [Next].
3. Выберите пункт **Profile (Профиль)** кнопкой [Next].
4. Переход по вариантам профиля (**Automatic (Автоматически), Altimeter (Альтиметр), Barometer (Барометр)**) выполняется с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock]. Выберите профиль нажатием кнопки [Next].



9.2.2 Установка эталонных значений

Установка значений атмосферного давления на уровне моря и высоты над уровнем моря:

1. Чтобы открыть меню параметров, удерживайте нажатой кнопку [Next].
2. Перейдите к пункту **ALTI-BARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)** с помощью кнопки [Light Lock] и откройте этот пункт, нажав кнопку [Next].
3. Найдите пункт **Reference (Эталон)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
4. Найдите пункт **Altitude (Высота над уровнем моря)** или **Sea level (Уровень моря)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его нажатием кнопки [Next].
5. С помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock] установите известное эталонное значение.




9.3 Использование профиля Altimeter (Альтиметр)

В профиле **Altimeter (Альтиметр)** на основе эталонных значений вычисляется высота над уровнем моря. Эталонным значением может быть либо величина атмосферного давления на уровне моря, либо опорное значение высоты над уровнем моря. Когда выбран профиль **Altimeter (Альтиметр)**, на дисплее отображается значок альтиметра. Для получения сведений о настройке профиля см. *Раздел 9.2.1 Установка профилей на странице 63.*

Когда выбран профиль **Altimeter (Альтиметр)**, пользователь имеет доступ к следующим представлениям:

- верхняя строка: ваша текущая высота над уровнем моря
- средняя строка: информация о высоте над уровнем моря, представленная в графической форме на основе 12-часовой шкалы
- нижняя строка: переключение между указанием времени и температуры с помощью кнопки [View]



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если устройство Suunto Ambit надето на руку, его необходимо снять, чтобы получить точное показание температуры, поскольку необходимо исключить влияние температуры тела.

9.4 Использование профиля **Barometer** (Барометр)

В профиле **Barometer** (Барометр) отображается текущее атмосферное давление на уровне моря. Показания основаны на добавленных в параметры эталонных значениях и на постоянно измеряемом абсолютном атмосферном давлении. Для получения сведений о настройке эталонных значений см. *Раздел 9.2.2 Установка эталонных значений на странице 64.*

Графическое представление изменений атмосферного давления на уровне моря выводится в средней строке дисплея. На дисплее отображается запись данных о давлении за последние 27 часов с интервалом регистрации в 1 час.

Когда выбран профиль **Barometer (Барометр)**, на дисплее отображается значок барометра. Для получения сведений о настройке профиля **ALTI & VARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)** см. *Раздел 9.2.1 Установка профилей на странице 63.*

Когда выбран профиль **Barometer (Барометр)**, на устройстве Suunto Ambit выводятся следующие барометрические сведения:


- верхняя строка: текущее атмосферное давление на уровне моря
- средняя строка: график изменений атмосферного давления на уровне моря за последние 27 часов (интервал регистрации 1 час)
- нижняя строка: переключение между эталонными значениями температуры, времени и высоты над уровнем моря с помощью кнопки [View]



Эталонным значением высоты является самое последнее значение высоты, которое используется в режиме **ALTI & VARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)**. Оно может являться:

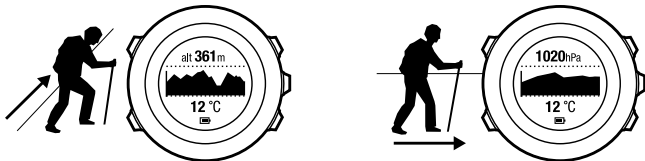
- значением высоты, которое вы установили в качестве эталонной высоты в профиле **Barometer (Барометр)**, или
- самым последним значением высоты, которое было зарегистрировано в журнале в профиле **Automatic**

(Автоматически) перед переключением в профиль **Barometer** (Барометр).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если устройство Suunto Ambit надето на руку, его необходимо снять, чтобы получить точное показание температуры, поскольку необходимо исключить влияние температуры тела.

9.5 Использование профиля **Automatic** (Автоматически)

В профиле **Automatic** (Автоматически) переключение между профилями **Altimeter** (Альтиметр) и **Barometer** (Барометр) происходит в зависимости от характера ваших передвижений. Когда выбран профиль **Automatic** (Автоматически), устройство в автоматическом режиме переключается между способами интерпретации изменений атмосферного давления, определяя их как изменения высоты или погоды.




Одновременно измерять изменение погоды и высоты невозможно, поскольку оба явления приводят к изменению давления окружающего

воздуха. Suunto Ambit определяет вертикальное перемещение и при необходимости переключается в режим измерения высоты. При постоянном отображении высоты максимальный интервал ее обновления составляет 10 секунд.

Если высота остается постоянной (перемещение менее 5 метров по вертикали за 12 минут), устройство Suunto Ambit интерпретирует все данные об изменении давления как изменение погоды. Интервал измерения составляет 10 секунд. Значение высоты остается постоянным, и в случае изменения погоды изменяется значение атмосферного давления на уровне моря.

Если происходит перемещение по высоте (перемещение более 5 метров по вертикали за 3 минуты), устройство Suunto Ambit интерпретирует все данные об изменении давления как изменение высоты.

В зависимости от того, какой профиль активен, можно обратиться к представлениям профиля **Altimeter (Альтиметр)** или **Barometer (Барометр)**, нажимая кнопку [View].

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Когда используется профиль **Automatic (Автоматически)**, значки барометра или альтиметра на дисплее не отображаются.

10 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ 3D-КОМПАСА

Устройство Suunto Ambit снабжено 3D-компасом, который позволяет ориентироваться относительно магнитного севера. Благодаря компенсации наклона этот компас выдает точные показания, даже если он не находится в горизонтальном положении.

В режиме **COMPASS (COMPASS)** выдается следующая информация:

- средняя строка: направление по компасу в градусах
- нижняя строка: переключение между представлением текущего направления, выраженного в полных (**N (C)**, **S (Ю)**, **W (З)**, **E (В)**) или половинных (**NE (СВ)**, **NW (СЗ)**, **SE (ЮВ)**, **SW (ЮЗ)**) румбах, представлением времени и пустым представлением с помощью кнопки [View]




Через минуту компас автоматически переходит в режим энергосбережения. Повторная активация компаса выполняется нажатием кнопки [Start Stop].

Для получения сведений об использовании компаса во время тренировки см. *Раздел 12.6.4 Использование компаса во время тренировки на странице 92.*

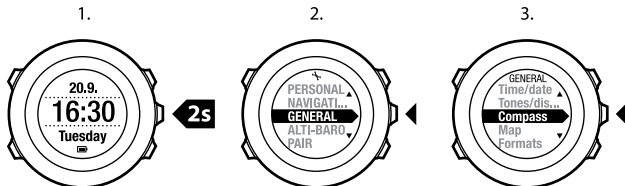
10.1 Калибровка компаса

В режиме **COMPASS** выводится запрос о калибровке компаса перед началом его использования. Если после калибровки компаса возникла необходимость выполнить ее повторно, к функции калибровки можно обратиться из меню параметров.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для калибровки 3D-компаса требуются два действия: вращение в горизонтальной плоскости и наклон в вертикальной. Перед началом калибровки следует внимательно ознакомиться со всеми инструкциями.

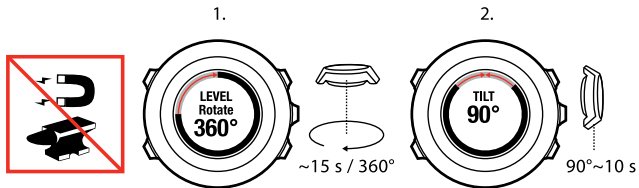
Вызов функции калибровки:

1. Чтобы открыть меню параметров, длительно нажмите кнопку [Next].
2. Найдите пункт **GENERAL (ОБЩИЕ)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Найдите пункт **Compass (Компас)** с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock] и выберите его кнопкой [Next].
4. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **Calibration (Калибровка)**.



Процедура калибровки компаса:

1. Держа компас горизонтально как можно ровнее, поворачивайте его до тех пор, пока не заполнятся внешние периферийные сегменты дисплея и не будет слышен звуковой сигнал, подтверждающий успешное завершение калибровки. Если устройство не находится в горизонтальном положении, на дисплее мигает сообщение **Level (Уровень)**.
2. Калибровка наклона начинается автоматически после успешного завершения калибровки уровня. Наклоните устройство на 90° и удерживайте его в таком положении, пока не раздастся сигнал подтверждения и не будет выведен текст **Calibration successful (Калибровка завершена успешно)**.
Если калибровка не выполнена, будет выведен текст **Calibration failed (Калибровка не удалась)**. Чтобы повторить попытку калибровки, нажмите кнопку [Start Stop].



10.2 Установка значения склонения

Для обеспечения правильности показаний компаса следует задать точное значение магнитного склонения.

Бумажные карты ориентированы на истинный север. Стрелки компасов указывают на северный магнитный полюс — область над поверхностью Земли, в которой сходятся линии магнитного поля планеты. Поскольку местоположения магнитного севера и истинного севера не совпадают, необходимо задать для компаса значение магнитного склонения. Магнитное склонение — это угол между направлениями на магнитный и истинный север.

Значение склонения приводится на большинстве карт.

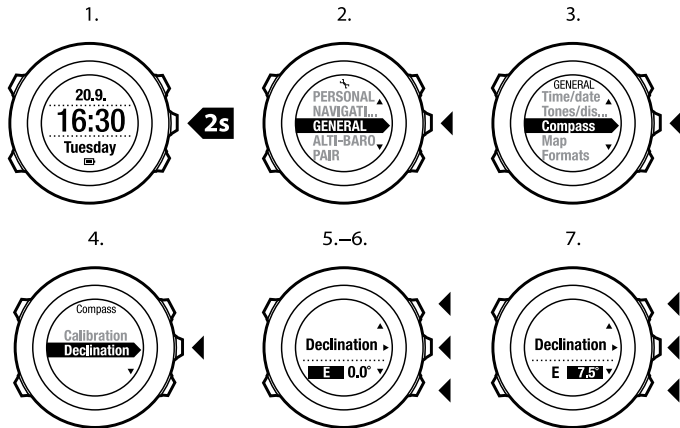
Местоположение северного магнитного полюса с каждым годом изменяется, поэтому самую точную и актуальную информацию о величине склонения можно найти в Интернете (например, на сайте www.magnetic-declination.com).

Однако карты для спортивного ориентирования составляются относительно магнитного севера. Это означает, что при использовании карт для спортивного ориентирования необходимо отключить функцию корректировки склонения, установив для склонения значение 0 градусов.

Чтобы установить значение склонения, выполните следующие действия.

1. Чтобы открыть меню параметров, длительно нажмите кнопку [Next].
2. Найдите пункт **GENERAL (ОБЩИЕ)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Найдите пункт **Compass (Компас)** с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock] и выберите его кнопкой [Next].
4. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **Declination (Склонение)**.

5. Выберите **→**, чтобы отключить коррекцию склонения, или выберите **W (З)** (запад) или **E (В)** (восток).
6. Склонение задается с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock].
7. Чтобы принять введенную настройку, нажмите [Next].



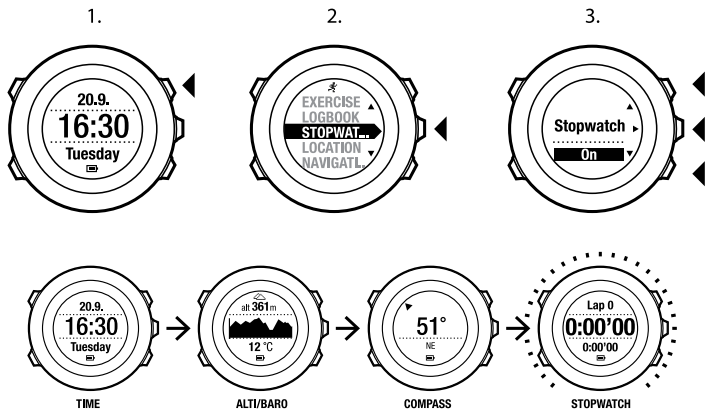
11 СЕКУНДОМЕР

11.1 Включение и отключение секундомера

С помощью секундомера можно измерить время, не начиная упражнение. После включения секундомера, он отображается на последнем экране после режимов **TIME (ВРЕМЯ)**, **ALTI & BARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)** и **COMPASS (КОМПАС)**.

Чтобы включить/отключить секундомер, выполните следующие действия.

1. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
2. Найдите пункт **STOPWATCH (СЕКУНДОМЕР)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Выберите режим секундомера **On (Вкл.)/Off (выкл.)** с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock]. Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next].

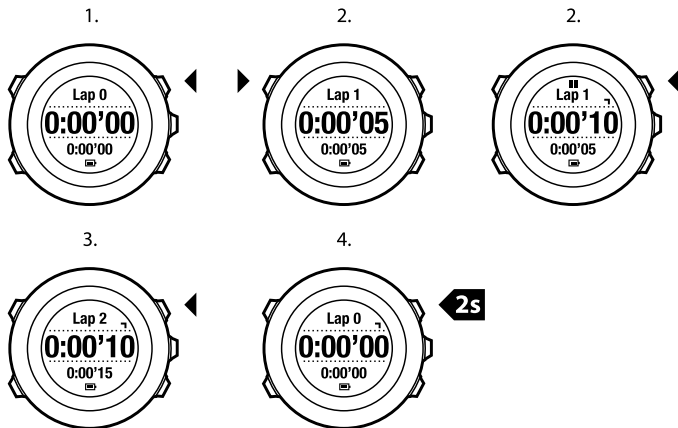


11.2 Использование секундомера с остановом

Чтобы начать использовать секундомер, выполните следующие действия.

1. Включив экран секундомера, нажмите кнопку [Start Stop] для запуска измерения времени.
2. Чтобы создать этап, нажмите кнопку [Back Lap]; чтобы приостановить секундомер, нажмите кнопку [Start Stop]. Для просмотра времени этапов нажмите кнопку [Back Lap], когда секундомер приостановлен.

3. Чтобы продолжить отсчет, нажмите кнопку [Start Stop].
4. Для сброса времени удерживайте кнопку [Start Stop] нажатой, когда секундомер остановлен.



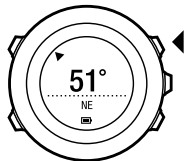
Во время работы секундомера можно выполнять следующие действия.

- Переключаться между временем и временем этапа, которые отображаются на дисплее в нижнем ряду, нажимая кнопку [View].
- Переключаться между режимами **TIME (ВРЕМЯ)**, **ALTI & BARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)** и **COMPASS (КОМПАС)**, нажимая кнопку [Next].
- Открыть меню параметров, удерживая нажатой кнопку [Next].

12 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВОК

Режимы тренировок предназначены для регистрации данных тренировок в журнале и для просмотра различных сведений во время тренировки.

Чтобы обратиться к режимам тренировок, следует нажать кнопку [Start Stop] в режиме **TIME** или **ALTI & BARO**, а также в режиме **COMPASS** после калибровки компаса.



12.1 Режимы тренировок

Подходящий режим тренировки можно выбрать из списка заранее запрограммированных индивидуальных режимов. В зависимости от вида спорта во время тренировки на экран выводятся различные сведения. Например, выбранный режим тренировки определяет, какая технология определения скорости используется — FusedSpeed™ или обычная GPS. (Для получения дополнительной информации см. *Глава 13 FusedSpeed на странице 103*). Выбранный режим тренировки также влияет на такие параметры тренировки, как

ограничения частоты сердцебиения, расстояние для функции автоматического отсчета участков дистанции, режим **ALTI & BARO** и интервал регистрации.

В Movescount можно создавать дополнительные индивидуальные режимы тренировок, редактировать ранее запрограммированные режимы и загружать их на устройство.

Во время тренировки заранее запрограммированные режимы тренировок определяют вывод именно тех сведений, которые полезны для конкретного вида спорта:

- **Cycling (Велосипедная гонка):** скорость, расстояние, темп вращения педалей и частота сердцебиения
- **Mountaineering (Альпинизм):** высота над уровнем моря, расстояние и скорость (фиксация координатных точек GPS каждые 60 секунд)
- **Trail running (Бег по пересечённой местности):** высота над уровнем моря, частота сердцебиения, темп и расстояние
- **Running (Бег):** темп, частота сердцебиения, информация хронографа
- **(Alpine) Skiing (Горные лыжи):** высота над уровнем моря, спуск и время
- **Other sports (Другие виды спорта):** скорость, частота сердцебиения и высота над уровнем моря
- **Indoor training (Тренировки в помещении):** информация о частоте сердцебиения (без GPS)
- **Trekking (Пеший туризм):** расстояние, высота над уровнем моря, частота сердцебиения и информация хронографа (фиксация координатных точек GPS каждые 60 секунд)

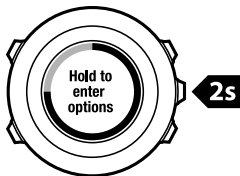
12.2 Дополнительные функции в режимах тренировок

Чтобы во время тренировки обратиться к дополнительным функциям, при включенном режиме тренировок длительно нажмите кнопку [Next].

- Выберите пункт **LOCATION (МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ)**, чтобы проверить координаты текущего местоположения или сохранить их в качестве интересующего пункта (POI).
- Выберите пункт **NAVIGATION (НАВИГАЦИЯ)**, чтобы перемещаться к интересующему пункту или по маршруту, а также чтобы добавить новый интересующий пункт. Для получения более подробных сведений о навигации см. *Глава 8 Навигация на странице 33*.
- Чтобы установить значение высоты над уровнем моря или давление на уровне моря, выберите **ALTI-BARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)** или задайте профиль **ALTI-BARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)**. Для получения более подробных сведений см. *Глава 9 Использование режима «Альтиметр/барометр» на странице 59*.
- Выберите пункт **ACTIVATE (ВКЛЮЧИТЬ)** для включения или выключения следующих функций.
 - Выберите пункт **INTERVAL OFF/ON (ИНТЕРВАЛ ВЫКЛ./ВКЛ.)**, чтобы включить/выключить интервальный таймер. Интервальный таймер можно добавлять в индивидуальные режимы тренировок в системе Movescout. Для получения более подробных сведений см. *Раздел 12.6.5 Использование интервального таймера на странице 93*.
 - Выберите пункт **COMPASS OFF/ON (КОМПАС ВКЛ./ВЫКЛ.)**, чтобы включить/выключить компас. Если компас включен во время

тренировки, он отображается на последнем экране индивидуального режима тренировки.

- Для включения и отключения функции ограничения частоты сердцебиения выберите пункт **HR LIMITS OFF/ON (ОГРАНИЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЯ ВКЛ./ВЫКЛ.)**. Предельные значения частоты сердцебиения можно задать в системе Movescount.



12.3 Использование кардиопередатчика

Во время тренировки возможно использование кардиопередатчика. Использование кардиопередатчика дает возможность получить от Suunto Ambit больше информации о тренировке.

При использовании кардиопередатчика в ходе тренировки можно получить следующую дополнительную информацию:

- частоту сердцебиения в режиме реального времени
- среднюю частоту сердцебиения в режиме реального времени
- частоту сердцебиения, представленную в графической форме
- количество калорий, израсходованных в ходе тренировки

- указания по контролю нагрузок в ходе тренировки для сохранения частоты сердцебиения в заданных пределах
- значение параметра «Максимальная эффективность тренировки»

При использовании кардиопередатчика можно получить следующую дополнительную информацию по завершении тренировки:


- количество калорий, израсходованных в ходе тренировки
- среднюю частоту сердцебиения
- максимальную частоту сердцебиения
- время восстановления

Устранение неполадок: Отсутствие сигнала сердцебиения

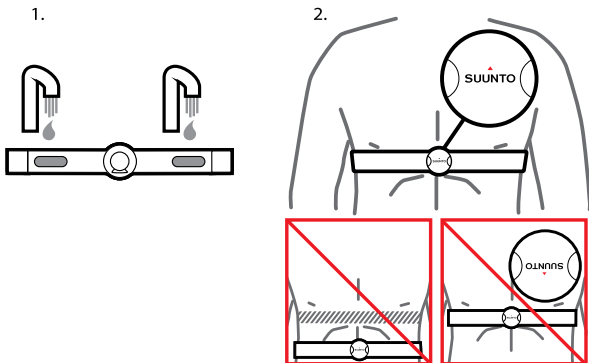
При потере сигнала кардиопередатчика попробуйте выполнить следующие действия.

- Убедитесь в том, что нагрудный кардиопередатчик правильно надет (см. *Раздел 12.4 Надевание кардиопередатчика на странице 83*).
- Убедитесь в том, что контактные зоны электродов кардиопередатчика увлажнены.
- Если проблема сохраняется, замените батарею кардиопередатчика.
- Выполните повторное объединение в пару кардиопередатчика и вашего устройства (см. *Глава 15 Сопряжение с POD/кардиопередатчиком на странице 113*).
- Регулярно стирайте текстильный ремень кардиопередатчика в машине.

12.4 Надевание кардиопередатчика

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Устройство Suunto Ambit совместимо с кардиопередатчиком Suunto ANT Comfort Belt.

Подтяните ремень кардиопередатчика таким образом, чтобы он плотно облегал тело, но не давил. Прежде чем надеть ремень, увлажните контактные зоны водой или гелем. Убедитесь, что ремень проходит по центру грудной клетки, а красная стрелка направлена вверх.



⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: В случае наличия кардиостимулятора, дефибриллятора или другого имплантированного устройства использование нагрудного кардиопередатчика допускается только на собственный страх и риск. Перед началом регулярного использования кардиопередатчика рекомендуется выполнить проверку на физическую нагрузку с этим устройством под наблюдением врача. Это позволит обеспечить безопасность и надежность совместного использования кардиостимулятора и кардиопередатчика. Тренировки предполагают определенный риск, особенно для лиц, ведущих неактивный образ жизни. Настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем приступить к регулярным тренировкам.

📄 ПРИМЕЧАНИЕ: Прием устройством Suunto Ambit сигнала от кардиопередатчика под водой не предусмотрен.

🗨 СОВЕТ: Для обеспечения качественного представления данных, поддержания функциональных возможностей и во избежание появления неприятного запаха регулярно после использования стирайте кардиопередатчик в машине. Стирать следует только текстильный ремень.

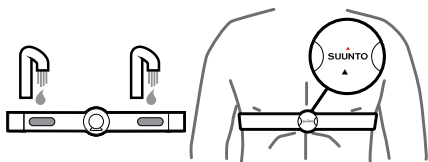
12.5 Начало тренировки

Перед началом тренировки выполните следующие действия.

1. Увлажните контактные зоны и наденьте кардиопередатчик (приобретается отдельно).

2. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
3. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **EXERCISE (ТРЕНИРОВКА)**.
4. Переход между вариантами режимов тренировки выполняется с помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock], выбор подходящего режима — нажатием кнопки [Next]. (*Раздел 12.1 Режимы тренировок на странице 78* содержит более подробную информацию о вариантах режимов тренировки.)
5. Устройство автоматически начинает поиск сигнала от кардиопередатчика, если в выбранном режиме тренировки используется кардиопередатчик. Дождитесь, пока не отобразится сообщение об обнаружении сигнала частоты сердцебиения и/или GPS, или нажмите кнопку [Start Stop], чтобы выбрать команду **Later (Позже)**. Устройство продолжает искать сигнал частоты сердцебиения/GPS.
После обнаружения сигнала частоты сердцебиения/GPS устройство начинает отображать и регистрировать данные частоты сердцебиения/GPS.
6. Чтобы начать регистрацию данных тренировки, нажмите кнопку [Start Stop]. Чтобы перейти в меню параметров, длительно нажмите кнопку [Next] (см. *Раздел 12.2 Дополнительные функции в режимах тренировок на странице 80*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 Во время тренировки

Suunto Ambit предоставляет дополнительную информацию во время тренировки. Эта информация зависит от выбранного режима тренировок, см. *Раздел 12.1 Режимы тренировок на странице 78*. Если в процессе тренировки используется кардиопередатчик и GPS, вы также получите дополнительную информацию.

Устройство Suunto Ambit позволяет указать, какую информацию следует отображать на экране. Для получения сведений о настройке окон см. *Глава 6 Индивидуальная настройка устройства Suunto Ambit на странице 17*.

Вот несколько советов по использованию устройства в процессе тренировки:

- Чтобы вывести дополнительные окна, нажмите кнопку [Next].
- Чтобы увидеть дополнительные представления, нажмите кнопку [View].
- Чтобы предотвратить случайную остановку записи в журнал или запись ненужных этапов, заблокируйте кнопки, длительно нажав кнопку [Light Lock].
- Чтобы приостановить запись, нажмите кнопку [Start Stop]. Приостановка будет отображаться в журнале в виде метки этапа. Чтобы возобновить запись, снова нажмите кнопку [Start Stop].

12.6.1 Регистрация пройденного маршрута в журнале

В зависимости от того, какой выбран режим тренировок, устройство Suunto Ambit позволяет в ходе тренировки записывать в журнал различную информацию.

Если во время регистрации в журнале используется функция GPS, устройство Suunto Ambit также будет фиксировать пройденный маршрут, который можно будет посмотреть на Movescount. Когда ведется регистрация маршрута, в верхней части дисплея отображается значок регистрации и значок GPS.

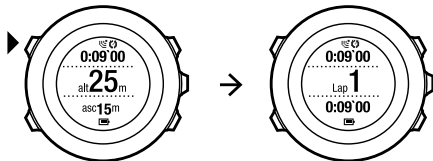
12.6.2 Создание этапов


Во время тренировки можно вручную или автоматически создавать этапы, указав в системе Movescount интервал для автоматического отсчета участков дистанции. При создании этапов в автоматическом режиме устройство Suunto Ambit регистрирует этапы на основе расстояния, указанного вами в Movescount.

Чтобы создать этапы вручную, во время тренировки нажмите кнопку [Back Lap].

На устройстве Suunto Ambit отображается следующая информация:

- верхняя строка: промежуточное время (время с момента начала регистрации в журнале)
- средняя строка: номер этапа
- нижняя строка: длительность этапа



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В отчете о результатах тренировки отображается по меньшей мере один этап: тренировка от начала до окончания. Этапы, созданные в ходе тренировки, отображаются в качестве дополнительных.

12.6.3 Регистрация высоты над уровнем моря

Устройство Suunto Ambit сохраняет в памяти сведения обо всех перемещениях, связанных с изменением высоты, с момента начала до момента окончания регистрации в журнале. Если ваша деятельность связана с изменением высоты над уровнем моря, вы можете записать все изменения высоты и позднее просмотреть сохраненную информацию. Кроме того, во время регистрации в журнале можно создавать этапы. Информация об этапах сохраняется в памяти устройства; кроме того, к ней можно обратиться впоследствии на Movescount. Можно просмотреть тип этапа, номер этапа, промежуточное время и расстояние.

Чтобы включить регистрацию высоты, выполните следующие действия.

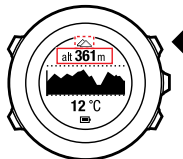
1. Убедитесь, что включен профиль **Altimeter (Альтиметр)**.
2. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
3. Найдите пункт **EXERCISE (ТРЕНИРОВКА)** с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
4. Переход между вариантами режима тренировки выполняется с помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock], выбор подходящего варианта — нажатием кнопки [Next].
5. Дождитесь, пока не отобразится сообщение об обнаружении сигнала частоты сердцебиения и/или GPS, или нажмите кнопку

[Start Stop], чтобы выбрать команду **Later (Позже)**. Устройство продолжает искать сигнал частоты сердцебиения/GPS. Чтобы начать регистрацию в журнале, нажмите кнопку [Start Stop].



СОВЕТ: *Создайте индивидуальный режим без частоты сердцебиения на веб-сайте Movescout, чтобы записывать тренировки без сведений о частоте сердцебиения.*

1.–2.



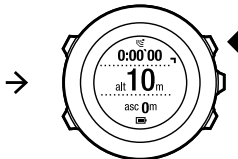
3.



4.



5.



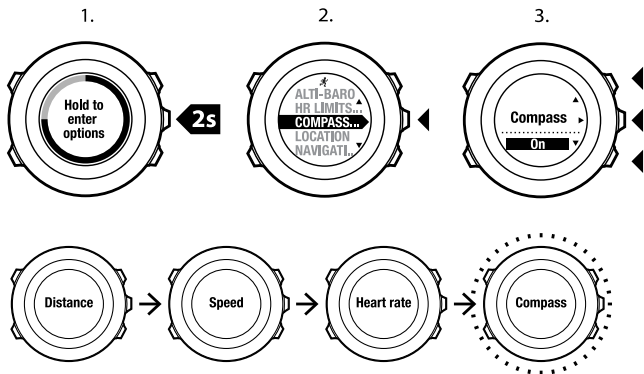
12.6.4 Использование компаса во время тренировки

Во время тренировки можно включить компас и добавить его в индивидуальный режим тренировки.

Чтобы использовать компас во время тренировки, выполните следующие действия.

1. Во время регистрации данных тренировки удерживайте нажатой кнопку [Next], чтобы перейти в меню параметров.
2. Найдите пункт **ACTIVATE (ВКЛЮЧИТЬ)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Найдите пункт **Compass OFF (Компас Выкл.)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
4. Нажмите кнопку [Start Stop] или [Light Lock], чтобы перевести компас в состояние **On (Включен)**, и подтвердите выбор нажатием кнопки [Next].

Компас отображается на последнем экране индивидуального режима тренировки.




Чтобы выключить компас, вернитесь в меню параметров и переведите компас в состояние "Выключен".

12.6.5 Использование интервального таймера

На веб-сайте Movescount в каждый индивидуальный режим тренировки можно добавить интервальный таймер. Чтобы добавить интервальный таймер в индивидуальный режим, перейдите в раздел **ОБОРУДОВАНИЕ** своего профиля и выберите пункт **Настройка**. При следующем подключении устройства Suunto Ambit к учетной записи Movescount интервальный таймер будет синхронизирован с этим устройством.

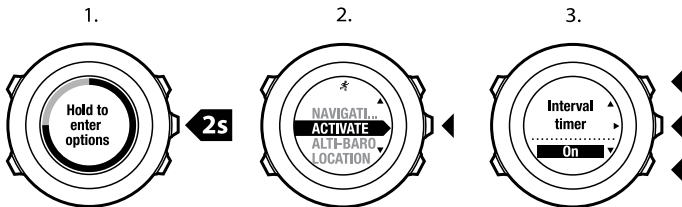
В интервальном таймере можно указать следующую информацию:

- типы интервалов (**HIGH (БОЛЬШОЙ)** и **LOW (МАЛЫЙ)** интервал);
- длительность или расстояние для интервалов обоих типов;
- число повторов интервалов.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если число повторов интервалов на веб-сайте *Movescount* не задано, работа интервального таймера повторяется 99 раз.

Чтобы включить/отключить интервальный таймер, выполните следующие действия.

1. В индивидуальном режиме тренировки удерживайте нажатой кнопку [Next], чтобы перейти в меню параметров.
2. Найдите пункт **ACTIVATE (ВКЛЮЧИТЬ)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Найдите пункт **Interval (Интервал)** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next].
4. Нажмите кнопку [Start Stop] или [Light Lock], чтобы перевести интервальный таймер в состояние **On/Off (Вкл./Выкл.)**, и подтвердите выбор нажатием кнопки [Next].
При включенном интервальном таймере в верхней части дисплея отображается значок интервала.



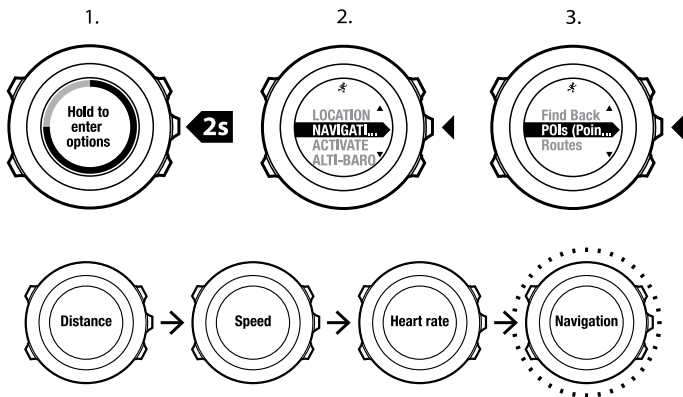
12.6.6 Перемещение во время тренировки

Во время тренировки пользователь может перемещаться по маршруту или к интересующему пункту (POI).

Чтобы перемещаться во время тренировки, выполните следующие действия.

1. Во время регистрации данных тренировки удерживайте нажатой кнопку [Next], чтобы перейти в меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **NAVIGATION (НАВИГАЦИЯ)**.
3. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **POIs (Points of interest) ((Интересующие пункты))**, или перейдите к пункту **Routes (Маршруты)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].

Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране индивидуального режима тренировки.



Чтобы отключить навигацию, выполните следующие действия.

1. Чтобы открыть меню параметров, длительно нажмите кнопку [Next].
2. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **NAVIGATION (НАВИГАЦИЯ)**.
3. Перейдите к пункту **End navigation (Завершить навигацию)** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next].

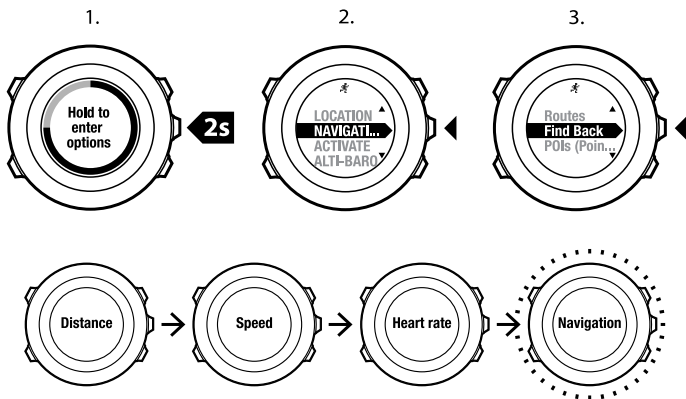
12.6.7 Поиск обратного пути во время тренировки

Если используется функция GPS, в устройстве Suunto Ambit автоматически сохраняется начальная точка тренировки. Во время тренировки устройство Suunto Ambit укажет путь назад к начальной

точке (или месту, где была установлена GPS-фиксация) с помощью функции **Find back (Поиск дороги назад)**.

Чтобы во время тренировки найти обратный путь, выполните следующие действия.

1. Во время регистрации данных тренировки удерживайте нажатой кнопку [Next], чтобы перейти в меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **NAVIGATION (НАВИГАЦИЯ)**.
3. Перейдите к пункту **Find back (Поиск дороги назад)** с помощью кнопки [START STOP] и выберите его нажатием кнопки [NEXT]. Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране индивидуального режима тренировки.



12.7 Просмотр журнала после тренировки

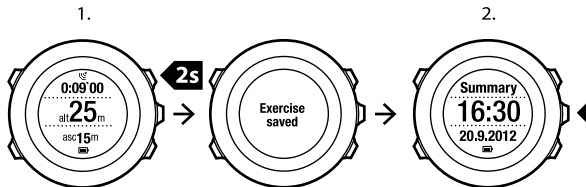
После завершения регистрации можно просмотреть отчет о тренировке.

Чтобы прекратить регистрацию данных и просмотреть итоговую информацию, выполните следующие действия.

1. Чтобы прекратить запись и сохранить информацию о тренировке, длительно нажмите кнопку [Start Stop].
Чтобы приостановить запись, также нажмите кнопку [Start Stop].
После приостановки записи в журнал подтвердите прекращение записи, нажав кнопку [Back Lap], либо продолжите запись, нажав

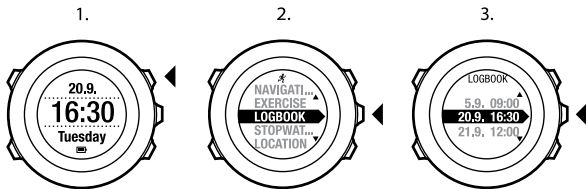
кнопку [Light Lock]. По завершении тренировки сохраните данные в журнале, нажав кнопку [Start Stop]. Если сохранять информацию не требуется, нажмите кнопку [Light Lock].

2. Для просмотра отчета о тренировке нажмите кнопку [Next].



В журнале также можно просмотреть отчеты о всех сохраненных тренировках. Тренировки в журнале упорядочены по времени, и последняя тренировка отображается первой. В журнале может храниться приблизительно 15 часов тренировок с 1-секундным интервалом получения координатных точек GPS и сбора данных. Чтобы просмотреть отчет о тренировке в журнале, выполните следующие действия.


1. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
2. Найдите пункт **LOGBOOK (ЖУРНАЛ)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next]. Отображается текущее время восстановления.
3. Перейдите к требуемому журналу тренировки с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock] и выберите его нажатием кнопки [Next].
4. Просматривайте экраны отчетов в журнале с помощью кнопки [Next].



12.7.1 После тренировки с кардиопередатчиком

Если в процессе тренировки используется кардиопередатчик, отчет будет содержать следующую информацию:

- время и дату начала записи в журнал
- продолжительность
- количество этапов
- расстояние (при тренировке с использованием GPS)
- подъем
- среднюю скорость (при тренировке с использованием GPS)
- снижение
- максимальную частоту сердцебиения
- среднюю частоту сердцебиения
- количество затраченных калорий
- Максимальная эффективность тренировки
- время восстановления

 **COBET:** Более подробные сведения можно получить в системе Movescount.

12.7.2 После тренировки без кардиопередатчика

Если в процессе тренировки кардиопередатчик не используется, отчет будет содержать следующую информацию:

- время и дату начала записи в журнал
- продолжительность
- количество этапов
- расстояние (при тренировке с использованием GPS)
- подъем
- среднюю скорость (при тренировке с использованием GPS)
- снижение

12.7.3 Время восстановления

На экране Suunto Ambit всегда отображается текущее суммарное время восстановления для всех сохраненных тренировок пользователя. Время восстановления соответствует продолжительности полного восстановления, после которого пользователь готов к тренировке с максимальной интенсивностью. По мере уменьшения или увеличения времени восстановления значение на экране устройства обновляется в режиме реального времени.

Чтобы просмотреть текущее время восстановления, выполните следующие действия.

1. Нажмите кнопку [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
2. Найдите пункт **LOGBOOK (ЖУРНАЛ)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. На дисплее отображается время восстановления.

1.



2.

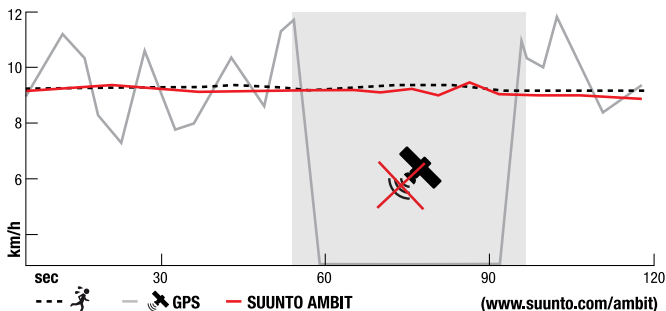


3.



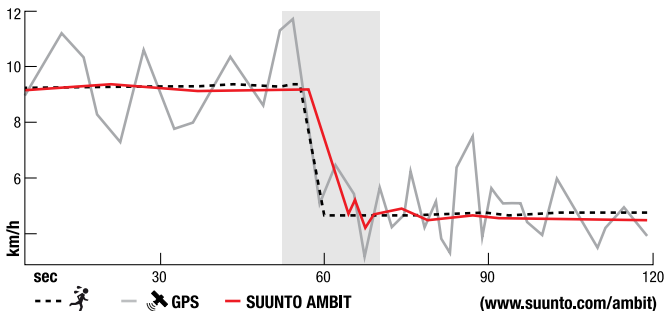
13 FUSED SPEED

FusedSpeed™ — это уникальное сочетание данных GPS-навигатора и закрепляемого на запястье датчика ускорения, обеспечивающее более точное измерение текущей скорости. Сигнал GPS-навигатора фильтруется на основе данных об ускорении, позволяя получить более точные показания при неизменной скорости и быстрее отреагировать на ее изменение.



FusedSpeed™ станет очень выгодным преимуществом в ситуации, когда в ходе тренировки требуется быстрое и точное считывание скорости, например при беге по пересеченной местности или во время интервальной тренировки. Например, при временной потере сигнала GPS из-за его блокирования высокими зданиями устройство Suunto

Ambit может показывать точную скорость на основе данных акселерометра, калиброванного под GPS-навигатор.



ПРИМЕЧАНИЕ: Функция *FusedSpeed™* предназначена для использования во время бега и прочих подобных занятий.

СОВЕТ: Чтобы получить наиболее точные показания с помощью *FusedSpeed™*, просто бросьте взгляд на устройство, не прерывая движения. Точность показаний снижается, если вы будете держать устройство перед глазами, при этом не двигаясь.

Функция *FusedSpeed™* активизируется автоматически в следующих режимах тренировки:


- бег по пересечённой местности

- триатлон
- бег
- футбол
- ориентирование
- мультиспорт
- флорбол
- американский футбол

В других режимах тренировок используются базовые данные о скорости, получаемые от GPS-навигатора.

Например: Бег и велоспорт с использованием FusedSpeed™

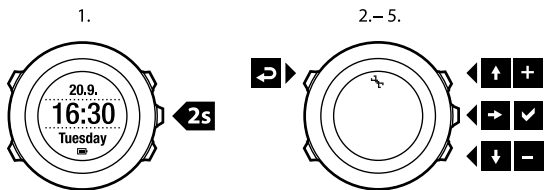
При переходе от бега к велоспорту FusedSpeed™ распознает, что закрепляемый на запястье датчик ускорения передает неверные данные о скорости. Устройство автоматически отключает FusedSpeed™ и для езды на велосипеде начинает выводить данные о скорости, получаемые только от GPS-навигатора. Если от велоспорта перейти к бегу, FusedSpeed™ активизируется в автоматическом режиме.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** FusedSpeed™ должным образом функционирует только в ситуации, когда в одном и том же режиме тренировки переходят от одного вида деятельности к другому.

14 НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ

Для доступа к параметрам и их настройки выполните следующие действия.

1. Чтобы открыть меню параметров, длительно нажмите кнопку [Next].
2. Перемещайтесь по пунктам меню с помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock].
3. Для ввода значения параметра нажмите кнопку [Next].
4. Настройка значений параметров выполняется с помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock].
5. Нажмите кнопку [Back Lap] для возврата к предыдущему экрану параметров или длительно нажмите кнопку [Next] для выхода из меню параметров.



Можно настроить следующие параметры:

PERSONAL (ЛИЧНЫЕ) параметры

- **Weight (Вес)**
- **Max HR (Максимальная частота сердцебиения)**

NAVIGATION (НАВИГАЦИЯ)

- **POIs (Points of interest) (Интересующие пункты (POI))**
- **Routes (Маршруты)**

GENERAL (ОБЩИЕ) параметры

Formats (Форматы)

- **Unit system (Система единиц):**
 - **Metric (Метрическая система)**
 - **Imperial (Британская система)**
 - **Advanced (Смешанный вариант):** позволяет с помощью Movescount установить смешанное представление параметров и в британской, и в метрической системах, в соответствии с предпочтениями пользователя.
- **Position format (Формат местоположения):**
 - **WGS84 Hd.d° (WGS84 г.г°)**
 - **WGS84 Hd°m.m' (WGS84 г°м.м')**
 - **WGS84 Hd°m's.s (WGS84 г°м'с.с)**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG) (Британская (BNG))**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Финская (ETRS-TM35FIN))**
 - **Finnish (KKJ) (Финская (FI))**
 - **Irish (IG) (Ирландская (IG))**
 - **Swedish (RT90) (Шведская (RT90))**
 - **Swiss (CH1903) (Швейцарская (CH1903))**
 - **UTM NAD27 Alaska (Аляска (UTM NAD27))**
 - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
 - **UTM NAD83**


- **Time format (Формат времени):** 12 часов или 24 часа.
- **Date format (Формат даты):** дд.мм.гг, мм/дд/гг.

Time/date (Время/дата)

- **GPS timekeeping (Определение времени с помощью GPS):** вкл. или выкл.
- **Dual time (Время другого часового пояса):** часы и минуты.
- **Alarm (Будильник):** вкл./выкл., часы и минуты.
- **Time (Время):** часы и минуты.
- **Date (Дата):** год, месяц, день.

Tones/display (Сигналы/дисплей)

- **Invert display (Инвертировать изображение):** инвертация изображения на дисплее.
- **Tones (Сигналы):**
 - **All on (Включить все):** звучание кнопок и звуковые сигналы системы включены.
 - **Buttons Off (Отключить кнопки):** включены только звуковые сигналы системы.
 - **All off (Отключить все):** все звуковые сигналы отключены.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Будильник будет звучать, даже когда все сигналы отключены.

- **Backlight (Подсветка) Mode (Режим):**

- **Normal (Обычный):** подсветка включается на несколько секунд при нажатии кнопки [Light Lock] и когда звучит сигнал будильника.

- **Off (Выкл.):** подсветка не включается ни при нажатии кнопок, ни при звучании сигнала будильника.
- **Night (Ночной):** подсветка включается на несколько секунд при нажатии любой кнопки и когда звучит сигнал будильника. Использование режима **Night (Ночной)** значительно сокращает длительность работы батареи.
- **Toggle (Переключение):** подсветка включается при нажатии кнопки [Light Lock]. Подсветка остается включенной до повторного нажатия кнопки [Light Lock].

Brightness (Яркость): регулировка яркости подсветки (в процентах).

- **Display contrast (Контрастность дисплея):** настройка контрастности дисплея (в процентах).

Compass (Компас)

- **Calibration (Калибровка):** запуск калибровки компаса.
- **Declination (Склонение):** установка величины склонения компаса.

Map (Карта)

- **Orientation (Ориентация)**
 - **Heading up (Навигация по направлению):** отображает увеличенную карту, ориентированную по направлению.
 - **North up (Ориентация на север):** отображает увеличенную карту, ориентированную на север.

Параметры ALTI-BARO (АЛЬТИМЕТР/БАРОМЕТР)

- **Profile (Профиль):** альтиметр, барометр, автоматически.
- **Reference (Эталон):** высота над уровнем моря.

PAIR (ОБЪЕДИНИТЬ В ПАРУ)

- **Bike POD:** сопряжение с Bike POD.
- **HR belt (Кардиопередатчик):** сопряжение с кардиопередатчиком.
- **Cadence POD:** сопряжение с Cadence POD.

14.1 Службное меню


Чтобы открыть службное меню, нажмите одновременно кнопки [Back Lap] и [Start Stop] удерживайте их нажатыми, пока устройство не перейдет в службное меню.




Пункты службного меню:

- **INFO (ИНФОРМАЦИЯ):**
 - **Air pressure (Атмосферное давление):** отображает текущее абсолютное атмосферное давление и температуру.
 - **Version (Версия):** отображает версию установленного программного и аппаратного обеспечения устройства Suunto Ambit.
- **TEST (ТЕСТ):**
 - **LCD test (Тест ЖК-дисплея):** позволяет проверить правильность работы ЖК-дисплея.
- **ACTION (ДЕЙСТВИЕ):**

- **Sleep mode (Режим ожидания):** позволяет перевести устройство в режим ожидания.
- **GPS reset (Сброс GPS):** позволяет выполнить сброс GPS.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При сбросе GPS выполняется сброс данных GPS, калибровочных значений компаса, графиков альтиметра/барометра и данных о времени восстановления. При этом записи, занесенные в журнал, сохраняются.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Служебное меню может быть изменено без предварительного уведомления в ходе очередного обновления.


Режим ожидания

Если предполагается, что устройство Suunto Ambit некоторое время не будет использоваться, для продления срока работы батареи устройство можно перевести в режим ожидания.

Чтобы перевести устройство в режим ожидания, выполните следующие действия.

1. В служебном меню найдите пункт **ACTION (ДЕЙСТВИЕ)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
2. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **Sleep mode (Режим ожидания)**.
3. Для подтверждения нажмите кнопку [Start Stop], для отмены — [Light Lock].

Чтобы вывести устройство из режима ожидания, нажмите любую кнопку.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Устройство переходит в режим энергосбережения, если оно не перемещается в течение 30 минут. При возобновлении движения устройство включается.

Сброс GPS

В случае ненадлежащей работы функции GPS можно выполнить сброс данных GPS в служебном меню.

Для сброса GPS выполните следующие действия.

1. В служебном меню найдите пункт **АCTION (ДЕЙСТВИЕ)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
2. Нажимая кнопку [Light Lock], перейдите к пункту **GPS reset (Сброс GPS)** и выберите его, нажав кнопку [Next].
3. Для подтверждения сброса GPS нажмите кнопку [Start Stop], для отмены — [Light Lock].

14.2 Изменение языка

По умолчанию в Suunto Ambit используется английский язык. Чтобы изменить язык, подключите устройство к компьютеру и загрузите дополнительные языки с веб-сайта [Movescount](http://Movescount.com). Доступны следующие языки: английский, французский, испанский, немецкий, финский, шведский, итальянский, португальский и голландский.

15 СОПРЯЖЕНИЕ С POD/КАРДИОПЕРЕДАТЧИКОМ

Сопряжение Suunto Ambit с приобретаемыми отдельно устройствами Suunto POD (Bike POD, кардиопередатчик, Foot POD или Cadence POD) и ANT+ POD позволит в процессе тренировки получать дополнительную информацию о скорости, расстоянии и темпе вращения педалей. Можно выполнить сопряжение до четырех различных устройств POD (по одному POD каждого типа). В случае сопряжения с дополнительными устройствами POD устройство Suunto Ambit запоминает последнее сопряженное устройство каждого из типов POD.

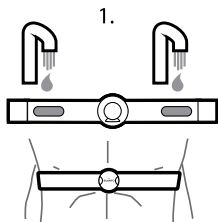
Для кардиопередатчика и/или POD, входящего в комплект Suunto Ambit, сопряжение уже выполнено. Сопряжение необходимо только в том случае, если с устройством требуется использовать другой кардиопередатчик или другое устройство POD.

Сопряжение с POD/кардиопередатчиком:

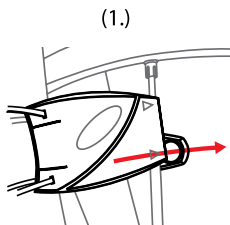
1. Активизируйте устройство POD/кардиопередатчик:

- Кардиопередатчик: прежде чем надеть кардиопередатчик, увлажните его контактные зоны.
- Bike POD: поворачивайте колесо с установленным устройством Bike POD.
- Cadence POD: поворачивайте педаль с установленным устройством Cadence POD.
- Foot POD: наклоните устройство Foot POD на 90 градусов.

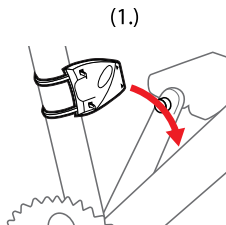
2. Чтобы открыть меню параметров, удерживайте нажатой кнопку [Next].
3. Найдите пункт **PAIR (ОБЪЕДИНИТЬ В ПАРУ)** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
4. Для перемещения по списку дополнительных устройств **Bike POD**, **HR belt (Кардиопередатчик)**, **Foot POD** и **Cadence POD** служат кнопки [Start Stop] и [Light Lock].
5. Чтобы выбрать устройство POD или кардиопередатчик и приступить к сопряжению, нажмите кнопку [Next].
6. Держите устройство Suunto Ambit вблизи устройства POD/кардиопередатчика (< 30 см) и дождитесь вывода сообщения о выполнении сопряжения.
Если выполнить сопряжение не удалось, нажмите кнопку [Start Stop], чтобы повторить попытку, или кнопку [Light Lock], чтобы вернуться к настройке сопряжения.



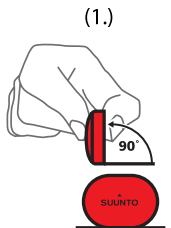
SUUNTO COMFORT BELT



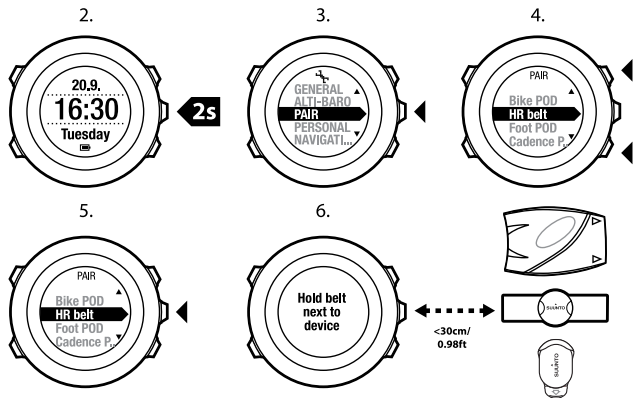
SUUNTO BIKE POD




SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



 **COBET:** *Активизировать кардиопередатчик также можно, увлажнив обе его контактные зоны электродов и надавив на них.*

Устранение неполадок: Сопряжение с кардиопередатчиком не удалось

Если выполнить сопряжение с кардиопередатчиком не удалось, попробуйте выполнить следующие действия.

- Проверьте крепление ремня к модулю.

- Убедитесь в том, что нагрудный кардиопередатчик правильно надет (см. *Раздел 12.4 Надевание кардиопередатчика на странице 83*).
- Убедитесь в том, что контактные зоны кардиопередатчика увлажнены.

15.1 Калибровка устройств POD


С помощью Suunto Ambit можно выполнить калибровку устройства Suunto Foot POD Mini для точного измерения скорости и расстояния. Калибровку необходимо выполнять на точно известной дистанции, например на беговой дорожке длиной 400 м.

Процедура калибровки Suunto Foot POD Mini с Suunto Ambit:

1. Закрепите Suunto Foot POD Mini на обуви. Более подробная информация приведена в кратком руководстве по Suunto Foot POD Mini.
2. Выберите индивидуальный режим (например, **Running (Бег)**) в начальном меню.
3. Начните бег в обычном темпе. При пересечении стартовой черты нажмите кнопку [Start Stop] для начала регистрации данных.
4. Пробегите 800–1000 м в обычном темпе (например, 2 круга по беговой дорожке 400 м).
5. По достижении финишной черты нажмите кнопку [Start Stop], чтобы приостановить регистрацию.
6. Нажмите кнопку [Back Lap], чтобы остановить регистрацию. По завершении тренировки сохраните данные в журнале, нажав кнопку [Start Stop]. Если сохранять информацию не требуется, нажмите кнопку [Light Lock].

С помощью кнопки [Next] переходите между представлениями до достижения сводки о расстоянии. Измените отображаемое на экране расстояние в соответствии с реальным расстоянием с помощью кнопок [Start Stop] и [Light Lock]. Нажмите кнопку [Next] для подтверждения.

7. Подтвердите калибровку POD нажатием кнопки [Start Stop]. Устройство Foot POD Mini откалибровано.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если во время калибровочной тренировки соединение с Foot POD Mini было нестабильным, настройка расстояния в сводке о расстоянии может оказаться невозможной. Убедитесь, что устройство Foot POD Mini надежно закреплено в соответствии с инструкциями, и повторите попытку.

Чтобы выполнить калибровку устройства Suunto Bike POD в системе Movescount, следует в этой системе задать длину окружности шины велосипеда. Система Movescount выполняет расчет калибровочного коэффициента. По умолчанию принят калибровочный коэффициент 1,0, что соответствует шине 26" горного велосипеда.

16 ЗНАЧКИ

На устройстве Suunto Ambit могут отображаться, например, следующие значки:



барометр



альтиметр



хронограф



параметры



мощность сигнала GPS



сопряжение



частота сердцебиения



режим тренировок



будильник



интервальный таймер



блокировка кнопок



батарея



текущий экран



индикаторы кнопок



вверх/увеличить



далее/подтвердить



вниз/уменьшить

значки интересующих пунктов (POI)

На устройстве Suunto Ambit могут отображаться следующие значки интересующих пунктов:



здание/дом



автомобиль/парковка



лагерь/кемпинг

-  продуктовый магазин/ресторан/кафе
-  ночлег/хостел/отель
-  вода/река/озеро/побережье
-  гора/холм/долина/утес
-  лес
-  пересечение дорог, перекресток
-  достопримечательность
-  начало
-  конец
-  геокешинг
-  путевая точка



дорога/тропа



скала



луг



пещера

17 ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕРМИНЫ

Функция	Функция AUTOLAP (АВТОМАТИЧЕСКИЙ ОТСЧЕТ автоматического УЧАСТКОВ ДИСТАНЦИИ) позволяет определять этапы отсчета участков по расстоянию, а не по времени.
дистанции	
Формат	Представление, при котором местоположение GPS-приемника отображается на наручном устройстве. Обычно местоположение отображается в виде градусов и минут широты/долготы с вариантами в формате градусов, минут и секунд, только градусов или одного из нескольких форматов сетки.
FusedSpeed™	FusedSpeed™ — это уникальное сочетание данных GPS-навигатора и датчика ускорения, обеспечивающее более точное измерение текущей скорости. Сигнал GPS-навигатора фильтруется на основе данных об ускорении, позволяя получить более точные показания при неизменной скорости бега и быстрее отреагировать на ее изменение. Функция FusedSpeed™ предназначена для использования во время бега и прочих подобных занятий.

Сетка	Сетка — это совокупность пересекающихся под прямым углом линий, нанесенных на карту. Координатные системы в форме сеток позволяют определить местоположение конкретной точки на карте.
Предельные значения частоты сердцебиения	Зайдите на веб-сайт Movescount и задайте верхний и нижний пределы частоты сердцебиения. Передайте эти настройки на свое устройство.
Длительность этапа	Длительность текущего этапа тренировки. С каждым новым этапом отсчет длительности начинается сначала — устройство отсчитывает время нового этапа. При создании этапа во время тренировки на дисплей будет выведено всплывающее окно этапа, содержащее номер этапа, например «1», «2» и т. д.
Навигация	Движение к заданной путевой точке на основе данных о текущем местоположении относительно местоположения этой путевой точки.

Максимальная эффективность тренировки	<p>Максимальная эффективность тренировки — параметр, определяющий влияние тренировочного сеанса на максимальную аэробную производительность (VO_2 макс.).</p> <p>Зайдите на веб-сайт Movescount и выберите режим, при котором этот параметр отображается на устройстве во время тренировки. Выбрав отображение параметра «Максимальная эффективность тренировки», вы увидите приблизительно рассчитанный эффект данного тренировочного сеанса по шкале от 1 до 5, от минимальной нагрузки до чрезмерной.</p> <p>Наибольшую пользу этот параметр приносит при интенсивности тренировки от средней до высокой и при постоянном уровне интенсивности. Вести такой подсчет в ходе тренировок с низкой интенсивностью не имеет смысла. При тренировке выносливости, независимо от ее длительности и утомительности, параметр максимальной эффективности тренировки будет иметь низкое значение.</p>
Интересующий пункт (POI)	Координаты местоположения отдельного пункта, сохраненные в памяти устройства Suunto Ambit.
Местоположение	Точные координаты пункта, выбранного на карте.
Маршрут	<p>Маршрут состоит из нескольких путевых точек.</p> <p>Можно создать маршрут на веб-сайте Movescount и загрузить его на устройство Suunto Ambit.</p>

Промежуточное время	Время с момента начала регистрации данных в журнале в ходе тренировки.
Приложение Suunto App	На веб-сайте Movescount можно создавать приложения Suunto Apps для добавления новых функций в устройство Suunto Ambit. Приложения Suunto Apps можно добавлять в индивидуальные режимы тренировок на веб-сайте Movescount и синхронизировать их с устройством.
Suunto App Designer	Средство разработки приложений Suunto App Designer представляет собой простой в применении графический инструмент, позволяющий любому пользователю создавать новые функции. Требуется регистрация на веб-сайте Movescount. Средство разработки приложений Suunto App Designer находится на веб-сайте Movescount.
Suunto App Zone	Существующие приложения Suunto Apps находятся в разделе Suunto App Zone на веб-сайте Movescount. Раздел Suunto App Zone можно просматривать даже без регистрации на веб-сайте Movescount.
Пройденный маршрут	Путь, пройденный пользователем.
Путевая точка	Координаты местоположения точки на маршруте. Маршрут состоит из нескольких путевых точек.

18 УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Обращайтесь с устройством осторожно, не подвергайте его ударам и не роняйте.

При обычных обстоятельствах устройство не нуждается в обслуживании. После использования промойте устройство чистой водой с мягким мылом и осторожно очистите корпус влажной мягкой тканью или замшей.

Более подробные сведения по уходу и обслуживанию можно найти в разнообразных материалах по поддержке, в том числе в разделах «Вопросы и ответы» и видеоруководствах на веб-сайте www.suunto.com. Там же вы можете направить вопрос непосредственно в справочную службу Suunto и получить указания о том, как отдать устройство на ремонт в уполномоченный сервисный центр, если требуется. Не пытайтесь чинить устройство самостоятельно.

Кроме того, вы можете связаться со справочной службой Suunto, позвонив по телефону, указанному на последней странице данного документа. При необходимости квалифицированный персонал службы технической поддержки Suunto поможет определить причину неисправности в ходе телефонного разговора.

Используйте только фирменные принадлежности Suunto: повреждения, вызванные применением нефирменных принадлежностей, не подлежат устранению в рамках гарантийного обслуживания.



СОВЕТ: Не забудьте зарегистрировать устройство Suunto Ambit в разделе MySuunto на веб-сайте www.suunto.com/register, чтобы получать персональную поддержку, соответствующую вашим потребностям.

18.1 Водонепроницаемость

Устройство Suunto Ambit является водонепроницаемым. Степень его водонепроницаемости проверена в соответствии со стандартом ISO 2281 (www.iso.ch) до глубины 100 м. Это означает, что устройство Suunto Ambit можно использовать для плавания, но им не следует пользоваться для погружений.



ПРИМЕЧАНИЕ: Степень водонепроницаемости не является величиной, эквивалентной функциональной рабочей глубине. Обозначение степени водонепроницаемости указывает на такой уровень статической герметичности и водостойкости, когда с надетым устройством можно принимать душ, ванну, плавать, нырять в бассейне и плавать с дыхательной трубкой.


Чтобы водонепроницаемость устройства сохранялась, рекомендуется следующее:


- никогда не нажимать кнопки, когда устройство погружено в воду;
- никогда не использовать устройство в целях, для которых оно не предназначено;
- при необходимости ремонта обращаться в уполномоченный обслуживающий или дистрибьюторский центр Suunto либо в соответствующий центр продаж;

- содержать устройство в чистоте;
- не пытаться вскрывать корпус устройства самостоятельно;
- не подвергать устройство воздействию воздуха и воды в условиях быстрого изменения их температуры;
- после воздействия соленой воды всегда промывать устройство чистой пресной водой;
- не направлять струю воды под давлением на кнопки;
- не подвергать устройство ударам и не ронять его.

18.2 Зарядка батареи


Длительность работы батареи после зарядки зависит от режима использования устройства Suunto Ambit. Длительность работы может составить от 15 до 50 часов или больше. При использовании только основной функции часов устройство может работать до 30 дней. Для получения сведений о продолжительности работы батареи см. *Глава 19 Технические характеристики на странице 132.*

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При низких температурах продолжительность работы батареи после зарядки сокращается.

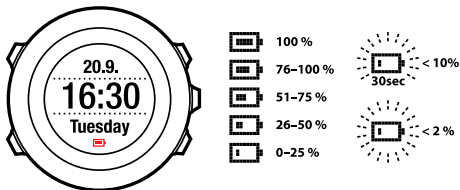
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Емкость перезаряжаемых аккумуляторных батарей со временем уменьшается.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В случае аномального снижения емкости из-за дефекта батареи гарантия Suunto распространяется на замену


батареи в течение 1 года или при максимум 300 зарядках (в зависимости от того, что наступит раньше).

 **СОВЕТ:** Если интервал определения координатных точек GPS составляет одну секунду, зарядки хватает по меньшей мере на 15 часов. Если интервал определения координатных точек GPS составляет 60 секунд, одной зарядки хватит примерно на 50 часов.

Значок батареи показывает уровень заряда батареи. Когда уровень заряда составляет менее 10 %, значок мигает в течение 30 секунд. При уровне заряда менее 2 % значок мигает постоянно.



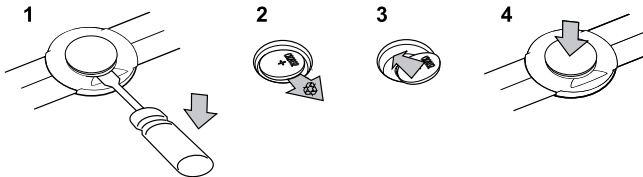
Чтобы зарядить батарею, ее следует подключить к компьютеру с помощью кабеля USB Suunto или с помощью настенного зарядного устройства, совместимого с USB. Для полной зарядки полностью разряженной батареи требуется 2–3 часа.

 **СОВЕТ:** Чтобы продлить срок службы батареи, измените координатные точки GPS и частоту регистрации данных режима тренировок с помощью Movescount.

18.3 Замена батареи кардиопередатчика

Замену батареи следует выполнять так, как показано на рисунке.

ru



19 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Общие

- Рабочая температура: от -20 °С до +60 °С.
 - Температура при зарядке батареи: от 0 °С до +35 °С
 - Температура при хранении: от -30 °С до +60 °С.
 - Вес: ~78 г
 - Водонепроницаемость (устройства): 100 м (ISO 2281)
 - Водонепроницаемость (кардиопередатчика): 20 м (ISO 2281)
 - Увеличительные стекла: стекло из минерального хрусталя
 - Питание: перезаряжаемый литий-ионный аккумулятор
 - Длительность работы батареи (одна зарядка):
 - ~ 15 часов при GPS-фиксации* с интервалом в 1 секунду
 - ~ 50 часов при GPS-фиксации* с интервалом в 60 секунд
 - ~ 30 дней в режиме **ALTI (АЛЬТИМЕТР)/BARO (БАРОМЕТР)/COMPASS (КОМПАС)** (без GPS)
- *Режим отслеживания с помощью GPS с новой батареей при +20 °С.

Память

- Путевые точки: максимум 100

Радиоприемник

- Совместимость с Suunto ANT и ANT+™, используемая для связи частота 2,465 Гц, метод модуляции GFSK
- Диапазон: ~ 2 м



Барометр

- Диапазон отображения: 950...1060 гПа / 719,84...795,02 мм рт. ст.
- Дискретность: 1 гПа / 0,25 мм рт. ст.

Альтиметр

- Диапазон отображения: -500 м...9000 м
- Дискретность: 1 м

Термометр

- Диапазон отображения: от -20 °С до +60 °С
- Дискретность: 1 °С

Хронограф

- Дискретность: 1 с до 9:59'59, после этого — 1 мин

Компас

- Дискретность: 1 градус

GPS

- Технология: SiRF star IV
- Дискретность: 1 м

19.1 Товарный знак

Suunto Ambit, соответствующие логотипы и другие товарные знаки и наименования продукции Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. С сохранением всех прав.

19.2 CE

Компания Suunto Oy заявляет, что данный наручный компьютер соответствует существенным требованиям и прочим соответствующим условиям директивы 1999/5/EC.

19.3 Авторское право

© Suunto Oy, 2012 г. С сохранением всех прав. Suunto, наименования продукции Suunto, соответствующие логотипы, а также другие товарные знаки и наименования Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Этот документ и его содержимое являются собственностью компании Suunto Oy и предназначены только для использования клиентами с целью получения сведений и информации о функционировании продукции Suunto. Запрещается использование или распространение содержимого документа с любыми другими целями, а также его раскрытие или воспроизведение без письменного согласия компании Suunto Oy. Компания прикладывает большие усилия для поддержания информации, содержащейся в документе, в актуальном и полном виде, однако гарантия точности изложения явно не выражается и не

подразумевается. Допускается изменение содержания документа без предварительного уведомления. Последняя версия документации размещена в Интернете по адресу www.suunto.com.

19.4 Уведомление о патентном праве

Данный продукт защищен патентными заявками и соответствующими национальными правами: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU designs 001296636-0001/0006, 001332985-0001 или 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (кардиопередатчик: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Поданы дополнительные патентные заявки.

19.5 Гарантийное обязательство

ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ SUUNTO

Компания Suunto гарантирует, что в течение гарантийного срока компания Suunto или авторизованный сервисный центр Suunto (в дальнейшем именуемый Сервисным центром) будет бесплатно устранять дефекты в материалах или сборке одним из следующих способов, выбранных по своему усмотрению: а) ремонт, б) замена, в) возмещение стоимости устройства при условии соблюдения положений данной ограниченной гарантии. Настоящая ограниченная гарантия действительна и подлежит исполнению исключительно в стране, где было приобретено устройство, если местное законодательство не предусматривает иного.

Гарантийный срок

Гарантийный срок отсчитывается с даты первоначальной покупки в розничной сети. Продолжительность гарантийного срока для устройств с дисплеем составляет два (2) года. Продолжительность гарантийного срока для всех комплектующих и принадлежностей, включая, помимо прочего, устройства POD и кардиопередатчики, составляет один (1) год.

Емкость перезаряжаемых аккумуляторных батарей со временем уменьшается. В случае аномального снижения емкости из-за дефекта батареи гарантия Suunto распространяется на замену батареи в течение 1 года или при максимум 300 зарядках (в зависимости от того, что наступит раньше).

Исключения и ограничения

Настоящая ограниченная гарантия не распространяется на:

1. а) обычный износ и амортизацию; б) дефекты, вызванные неосторожным обращением, и в) дефекты и повреждения, вызванные неправильной или противоречащей инструкциям эксплуатацией устройства;
2. руководства пользователя и любые элементы сторонних производителей;
3. дефекты и предполагаемые дефекты, вызванные совместным использованием с любым продуктом, принадлежностью, программным обеспечением и/или услугой, которые не были произведены/не поставлялись компанией Suunto;

Настоящая ограниченная гарантия теряет силу в случае:

1. вскрытия устройства с нарушением правил использования;

2. ремонта устройства с использованием неутвержденных запасных частей; модификации или ремонта в сервисных центрах, не являющихся авторизованными Сервисными центрами;
3. удаления, изменения, порчи серийного номера устройства и любых действий, делающих его нечитаемым; решение по этому вопросу принимается по усмотрению компании Suunto;
4. воздействия на устройство химических веществ, включая, помимо прочего, аэрозоли от насекомых.

Компания Suunto не гарантирует, что функционирование устройства будет бесперебойным и безошибочным, а также что устройство будет работать с каким-либо аппаратным или программным обеспечением стороннего производителя.

Обращение за гарантийным обслуживанием Suunto

Для получения гарантийного обслуживания Suunto необходимо предоставить документы, подтверждающие приобретение устройства. Узнать о порядке предоставления гарантийного обслуживания можно на странице www.suunto.com/support. Если у вас есть вопросы или сомнения, на этом веб-сайте вы найдете большое количество материалов по поддержке продукции, там же вы можете направить вопрос непосредственно в справочную службу Suunto. Кроме того, вы можете связаться со справочной службой Suunto, позвонив по телефону, указанному на последней странице данного документа. При необходимости квалифицированный персонал службы технической поддержки Suunto поможет определить причину неисправности в ходе телефонного разговора.

Ограничение ответственности

В максимальной степени, допускаемой применимым законодательством, эта ограниченная гарантия является единственным и исключительным средством судебной защиты и применяется вместо всех других гарантий, явно выраженных или подразумеваемых. Компания Suunto не несет ответственности за специальные, случайные, штрафные или косвенные убытки, включая, помимо прочего, перечисленные далее: потеря предполагаемой выгоды, потеря данных, потеря возможности использования продукта, стоимость капитала, затраты на замену любого оборудования или средств, какие-либо претензии третьих сторон, а также ущерб имуществу, произошедший в результате приобретения или использования устройства либо связанный с нарушением гарантии, нарушением контракта, небрежностью, строгим правонарушением или любым другим юридическим или объективным обоснованием, даже если компании Suunto было известно о вероятности такого ущерба. Компания Suunto не несет ответственности за задержки в обслуживании по ограниченной гарантии.

Указатель

F

FusedSpeed, 103

G

GPS, 33

сброс, 112

устранение неполадок, 34

M

Movescount, 17

Suunto App Designer, 21

Suunto App Zone, 21

Приложение Suunto App, 21

P

POD

сопряжение, 113

S

Suunto App Designer, 21

Suunto App Zone, 21

Б

батарея

зарядка, 129

блокировка кнопок, 13

будильник, 28

В

во время тренировки, 87

компас, 92

навигация, 95

время восстановления, 101

время другого часового пояса, 27

Ж

журнал, 98

З

зарядка батареи, 16

значение атмосферного
давления на уровне моря, 64

значки, 119

значки интересующих пунктов
(POI), 120

И

инверсия изображения, 22

- индивидуальная настройка , 17
- индивидуальные режимы, 20
- интервальный таймер, 93
- интересующий пункт (POI)
 - добавление координат вручную, 40
 - добавление текущего местоположения, 37
 - навигация, 43
 - удаление, 46

К

- калибровка
 - Foot POD Mini, 117
 - Suunto Bike POD, 117
 - компас, 71
- кардиопередатчик, 81, 83
 - сопряжение, 113
- кнопки, 12
- компас, 70
 - во время тренировки, 92
 - значение склонение, 72
 - калибровка, 71
- контрастность дисплея, 23

М

- маршрут
 - добавление, 49

- навигация, 50
- удаление, 58
- местоположение, 36

Н

- навигация
 - во время тренировки, 95
 - интересующий пункт (POI), 43
 - маршрут, 50
 - поиск обратного пути, 96
 - устранение неполадок, 34
- начало тренировки, 84

О

- обновление, 19
- обслуживание, 127
- Определение времени с помощью GPS, 30

П

- параметры, 106
 - Определение времени с помощью GPS, 30
 - будильник, 28
 - время, 25–26
 - время другого часового пояса, 27
 - дата, 27

параметры времени, 25
 Определение времени с
 помощью GPS, 30
подключение, 17
подсветка, 13
поиск обратного пути, 96
после тренировки, 98, 100–101
 без кардиопередатчика, 101
 с кардиопередатчиком, 100
Приложение Suunto App, 21
путевые точки, 49–50

Р

регистрация высоты над уровнем
моря, 89
регистрация пройденного
маршрута в журнале, 87
регулировка контрастности
дисплея, 23
Режим «Альтиметр/барометр»,
59
 Профиль «Альтиметр», 65
 неправильные показания, 61
 правильные показания, 60
 профили, 62–63
 профиль «Автоматически», 68
 профиль «Барометр», 66

регистрация высоты над
уровнем моря, 89
 эталонное значение, 62, 64
режим «Время», 25
режим ожидания, 111
режим тренировок
 во время тренировки, 87
 начало тренировки, 84
 после тренировки, 98
Режим тренировок
 после тренировки, 100–101
режимы тренировок, 20, 78
 дополнительные функции, 80

С

сброс GPS, 112
секундомер
 включение, 75
 выключение, 75
 использование, 76
 приостановка, 76
 сброс, 76
 этапы, 76
сетки, 35
служебное меню, 110
сопряжение
 POD, 113
 кардиопередатчик, 113

у

устранение неполадок
сигнал сердцебиения, 82

ф

форматы местоположения, 35

э

эталонное значение высоты над
уровнем моря, 64
этапы, 88

я

язык, 112



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/ambit

INTERNATIONAL	+358 2 284 1160
AUSTRALIA	1-800-240498 (toll free)
AUSTRIA	0720883104
CANADA	1-800-267-7506 (toll free)
FINLAND	02 284 1160
FRANCE	0481680926
GERMANY	08938038778
ITALY	0294751965
JAPAN	03 6831 2715
NETHERLANDS	0107137269
RUSSIA	4999187148
SPAIN	911143175
SWEDEN	0850685486
SWITZERLAND	0445809988
UNITED KINGDOM	02036080534
USA	1-855-258-0900 (toll free)

www.suunto.com


SUUNTO

© Suunto Oy 11/2012
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.