

SUUNTO AMBIT2 S 2.0

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

1 BEZPEČNOSŤ	6
2 Ikony a segmenty na displeji	8
3 Používanie tlačidiel	9
3.1 Používanie podsvietenia a zámku tlačidiel	11
4 Začíname	13
5 Prispôsobenie zariadenia Suunto Ambit2 S	15
5.1 Pripojenie na Movescount	15
5.2 Aktualizovanie zariadenia Suunto Ambit2 S	17
5.3 Vlastné športové režimy	18
5.4 Aplikácie Suunto	20
5.5 Invertovanie displeja	21
5.6 Nastavenie kontrastu displeja	22
6 Používanie režimu Time (Čas)	24
6.1 Zmena nastavenia času	24
6.2 Používanie GPS časomiere	29
7 Merače	31
7.1 Aktivácia stopiek	31
7.2 Používanie stopiek	32
7.3 Odpočítavací merač	33
8 Navigácia	35
8.1 Používanie GPS	35
8.1.1 Získanie signálu GPS	35
8.1.2 GPS siete a formáty polohy	36
8.1.3 Presnosť GPS a úspora energie	38
8.2 Kontrola polohy	38
8.3 Navigácia POI	39
8.3.1 Pridanie vašej polohy ako miesta záujmu (POI)	40
8.3.2 Navigovanie k miestu záujmu (POI)	42

8.3.3 Odstránenie miesta záujmu (POI)	45
8.4 Navigácia po trase	48
8.4.1 Pridanie trasy	48
8.4.2 Navigovanie po trase	49
8.4.3 Počas navigácie	53
8.4.4 Odstránenie trasy	55
9 Používanie 3D kompasu	56
9.1 Kalibrácia kompasu	57
9.2 Nastavenie hodnoty deklinácie	58
9.3 Nastavenie zámku kurzu	60
10 Používanie športových režimov	62
10.1 Športové režimy	62
10.2 Doplnkové možnosti v športových režimoch	63
10.3 Používanie hrudného pásu	65
10.4 Nasadenie hrudného pásu	66
10.5 Začatie cvičenia	68
10.6 Počas cvičenia	70
10.6.1 Zaznamenávanie trasy	70
10.6.2 Vytváranie kôl	71
10.6.3 Záznam nadmorskej výšky	72
10.6.4 Používanie kompasu počas cvičenia	74
10.6.5 Používanie intervalového merača	75
10.6.6 Navigovanie počas cvičenia	77
10.6.7 Vyhľadanie cesty späť počas cvičenia:	79
10.6.8 Používanie funkcie Track back (Návrat späť)	80
10.6.9 Automatické prerušenie	81
10.7 Zobrazenie záznamníka po cvičení	83
10.7.1 Indikátor zostávajúcej pamäte	85

10.7.2 Dynamický súhrn cvičenia	85
10.7.3 Čas zotavenia	86
10.8 Použitie naplánovaných pohybov	87
11 Multišportový tréning	90
11.1 Manuálne prepínanie športových režimov v priebehu cvičenia	90
11.2 Používanie vopred nakonfigurovaného multišportového režimu	91
12 Plávanie	93
12.1 Plávanie v bazéne	93
12.2 Plávanie v prírode	94
12.3 Výučba plaveckých štýlov do Suunto Ambit2 S	96
12.4 Nácvik plávania	98
13 FusedSpeed	100
14 Úprava nastavení	103
14.1 Servisná ponuka	107
15 Párovanie zariadenia POD/hrudného pásu	110
15.1 Používanie zariadenia Foot POD	113
15.2 Kalibrovanie power PODov a sklonu	115
16 Ikony	118
17 Starostlivosť a údržba	121
17.1 Odolnosť voči vode	122
17.2 Nabíjanie batérie	122
17.3 Výmena batérie v hrudnom páse	124
18 Technické údaje	125
18.1 Ochranná známka	126
18.2 Zhoda s FCC	126
18.3 IC	127

18.4 CE	127
18.5 Autorské práva	127
18.6 Oznámenie o patentoch	128
18.7 Záruka	128
Index	133

1 BEZPEČNOST

Typy bezpečnostných opatrení

 **VAROVANIE:** – je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poranenia alebo smrt'.

 **POZOR:** – je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť poškodenie výrobku.

 **POZNÁMKA:** – je použité na zdôraznenie dôležitých informácií.

 **TIP:** – je použité na extra tipy k používaniu funkcií zariadenia.

Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** AJ KEĎ NAŠE VÝROBKY SPŔŇAJÚ PRIEMYSLOVÉ ŠTANDARDY, MÔŽE PRI KONTAKTE VÝROBKU S POKOŽKOU DÔJSŤ K ALERGICKEJ REAKCII ALEBO PODRÁŽDENIU POKOŽKY. V TÝCHTO PRÍPADOCH OKAMŽITE PRESTAŇTE VÝROBOK POUŽÍVAŤ A KONTAKTUJTE LEKÁRA.

 **VAROVANIE:** PRED ZAČATÍM CVIČEBNÉHO PROGRAMU SA INFORMUJTE U LEKÁRA. PREPÍNANIE MÔŽE SPÔSOBIŤ VÁŽNE PORANENIA.

 **VAROVANIE:** IBA NA REKREAČNÉ POUŽITIE.

 **VAROVANIE:** NIKDY SA NESPOLIEHAJTE VÝHRADNE NA GPS ALEBO VÝDRŽ BATÉRIE. VŽDY NA ZAISTENIE SVOJEJ BEZPEČNOSTI POUŽÍVAJTE MAPY A ĎALŠIE ZÁLOŽNÉ MATERIÁLY.

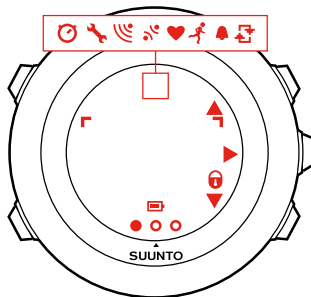
 **POZOR:** NA VÝROBOK NEPOUŽÍVAJTE ŽIADNE ROZPÚŠŤADLÁ, MOHOL BY SA POŠKODIŤ POVRCH.

 **POZOR:** NA VÝROBOK NEPOUŽÍVAJTE ŽIADNE REPELENTY PROTI HMYZU, MOHOL BY SA POŠKODIŤ POVRCH.

 **POZOR:** NEODHADZUJTE VÝROBOK DO KOMUNÁLNEHO ODPADU, ALE PO SKONČENÍ ŽIVOTNOSTI S NÍM ZACHÁDZAJTE AKO S ELEKTRONICKÝM ODPADOM.

 **POZOR:** PREDCHÁDZAJTE NÁRAZU ALEBO PÁDU, MOHOL BY SA POŠKODIŤ.

2 IKONY A SEGMENTY NA DISPLEJI



 chronograph

 settings

 signal strength

 pairing

 heart rate

 sport mode

 alarm

 interval timer

 button lock

 battery

 current screen

 button indicators

 up / increase

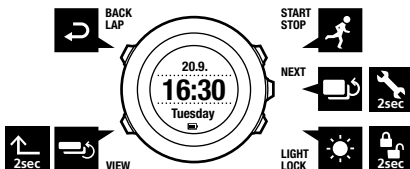
 next / confirm

 down / decrease

Pre úplný zoznam ikon zariadenia Suunto Ambit2 S pozri *16 Icons*.

3 POUŽÍVANIE TLAČIDIEL

Zariadenie Suunto Ambit2 S má päť tlačidiel, ktoré umožňujú prístup k všetkým funkciám.



[Start Stop]:

- otvorí úvodnú ponuku
- preruší alebo obnoví cvičenie alebo merač
- podržanie stlačeného pre zastavenie a uloženie cvičenia
- zvýšenie hodnoty alebo presun nahor v nastaveniach

[Next]:

- prepínanie medzi displejmi
- podržanie stlačeného pre otvorenie/ukončenie ponuky možností
- podržanie stlačeného v športových režimoch pre otvorenie/ukončenie ponuky možností
- potvrdenie nastavenia

[Light Lock]:

- aktivácia podsvietenia
- podržanie stlačeného pre zamknutie/odomknutie tlačidiel
- zníženie hodnoty alebo presun nadol v nastaveniach

[View]:

- zmena zobrazení v režime **TIME** (čas) a počas cvičenia
- podržanie stlačeného pre prepnutie displeja zo svetlého na tmavý a späť
- podržanie stlačeného pre prístup ku kontextovým skratkám (pozri nižšie)

[Back Lap]:

- návrat na predchádzajúci krok
- pridanie kola počas cvičenia

 **TIP:** Pri zmenách hodnôt môžete zvýšiť rýchlosť podržaním stlačeného tlačidla [Start Stop] alebo [Light Lock], až kým sa hodnoty nezačnú meniť rýchlejšie.

Definovanie skratiek

V predvolenom nastavení sa podržaním stlačeného tlačidla [View] v režime **TIME (ČAS)** prepne medzi svetlým a tmavým displejom. Toto správanie pri stlačení tlačidla možno zmeniť na prístup ku konkrétnej možnosti menu.

Definovanie skratky:

1. Podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Prejdite na položku menu, pre ktorú chcete vytvoriť skratku.
3. Podržaním stlačeného tlačidla [View] vytvoríte skratku.

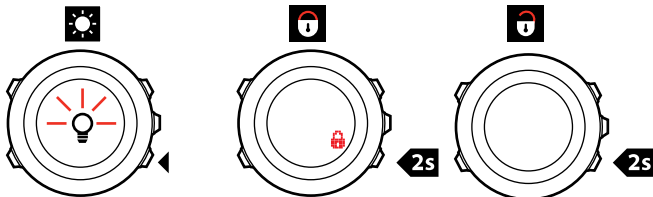
 **POZNÁMKA:** Skratky sa nedajú vytvoriť pre všetky položky ponuky, napríklad pre jednotlivé záznamy.

V ostatných režimoch sa podržaním stlačeného tlačidla [View] otvoria preddefinované skratky. Keď je napríklad kompas aktívny, môžete ho spustiť nastavením podržania stlačeného tlačidla [View].

3.1 Používanie podsvietenia a zámku tlačidiel

Stlačením tlačidla [Light Lock] sa aktivuje podsvietenie. Podsvietenie môžete nastaviť v nastaveniach hodín v časti **GENERAL (VŠEOBECNÉ) / Tones/display (Tóny/displej) / Backlight (Podsvietenie)**.

Podržaním stlačeného tlačidla [Light Lock] sa zamknú alebo odomknú tlačidlá. Zamykanie tlačidiel môžete nastaviť v nastaveniach hodín v časti **GENERAL (VŠEOBECNÉ) / Tones/display (Tóny/displej) / Backlight (Podsvietenie)**.





TIP: V športových režimoch vyberte možnosť nastavenia uzamknutia tlačidiel **Actions only (Iba akcie)**, aby ste zabránili nežiaducemu spusteniu alebo zastaveniu zaznamenávania. Aj keď sú tlačidlá [Back Lap] a [Start Stop] zamknuté, môžete aktivovať podsvietenie stlačením tlačidla [Light Lock], prepínať medzi displejmi stlačením tlačidla [Next] a prepínať medzi zobrazeniami stlačením tlačidla [View].

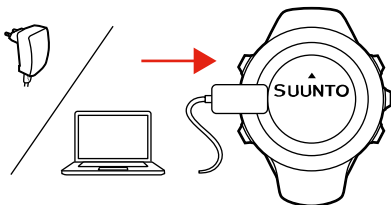
4 ZAČÍNAME

Zariadenie Suunto Ambit2 S sa po pripojení k počítaču alebo nabíjačke USB prostredníctvom dodaného kábla USB automaticky prebudí.

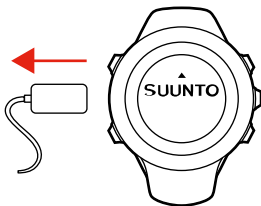
Úplné nabitie úplne vybitej batérie trvá 2 – 3 hodiny. Keď je pripojený kábel USB, tlačidlá sú zablokované.

Začatie používania hodín:

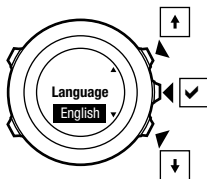
1.



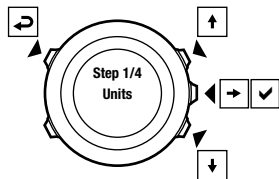
2.



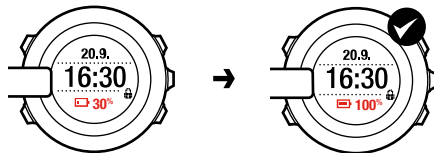
3.



4.



5.



5 PRISPÔSOBENIE ZARIADENIA SUUNTO AMBIT2 S

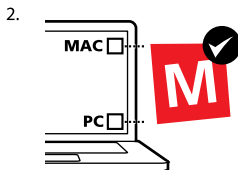
5.1 Pripojenie na Movescount

<http://www.movescount.com/> je váš bezplatný osobný denník a online športová komunita, ktorá vám ponúka bohatý výber nástrojov na organizovanie vašich každodenných aktivít a na vytváranie pútavých príbehov o vašom cvičení. Movescount umožňuje prenášať vaše zaznamenané záznamy cvičenia zo zariadenia Suunto Ambit2 S na Movescount a prispôbiť hodinky vašim potrebám.

 **TIP:** *Pripojte sa na Movescount a získajte najnovší softvér pre zariadenie Suunto Ambit2 S, v prípade, že je k dispozícii aktualizácia.*

Začnite nainštalovaním aplikácie Moveslink:

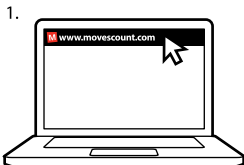
1. Prejdite na adresu www.movescount.com/moveslink.
2. Načítajte, nainštalujte a aktivujte najnovšiu verziu aplikácie Moveslink.



 **POZNÁMKA:** Keď je Moveslink aktívny, na displeji počítača sa zobrazuje ikona Moveslink.

Postup registrácie k Movescount:

1. Otvorte www.movescount.com.
2. Vytvorte si účet.



 **POZNÁMKA:** Po prvom pripojení zariadenia Suunto Ambit2 S k Movescount.com sa všetky informácie (vrátane nastavení hodín) prenású z hodín do vášho účtu Movescount. Pri ďalšom pripojení zariadenia Suunto Ambit2 S na Movescount.com sa synchronizujú zmeny v nastaveniach a športových režimoch uložené v Movescount.com a v hodinkách.

5.2 Aktualizovanie zariadenia Suunto Ambit2 S

Softvér zariadenia Suunto Ambit2 S môžete automaticky aktualizovať na Movescount.

 **POZNÁMKA:** Keď aktualizujete softvér zariadenia Suunto Ambit2 S, všetky existujúce záznamy sa automaticky presunú na Movescount a odstránia sa z hodín.

Postup aktualizácie softvéru zariadenia Suunto Ambit2 S :

1. Prejdite na adresu www.movescount.com/moveslink a nainštalujte aplikáciu Moveslink.
2. Pripojte zariadenie Suunto Ambit2 S k počítaču USB káblom Suunto. Aplikácia Moveslink automaticky skontroluje aktualizácie softvéru. Ak je k dispozícii aktualizácia, hodinky sa aktualizujú.

 **POZNÁMKA:** Aplikáciu Moveslink môžete používať bez registrovania na Movescount. Služba Movescount však veľmi rozširuje použiteľnosť, prispôsobenie a možnosti nastavenia zariadenia Suunto Ambit2 S. Okrem toho zobrazuje zaznamenané trasy a ďalšie údaje z vašich aktivít. Z týchto dôvodov odporúčame vytvoriť si účet na Movescount, aby ste potenciál svojich hodíniek využili naplno.

5.3 Vlastné športové režimy

Okrem predvolených športových režimov uložených v hodinkách môžete na Movescount vytvoriť a upravovať vlastné športové režimy.

Vlastný športový režim môže obsahovať 1 až 8 rôznych displejov športového režimu. V úplnom zozname môžete určiť, ktoré údaje sa zobrazia na jednotlivých displejoch. Môžete prispôsobiť napríklad limity srdcovej frekvencie pre jednotlivé športy, vzdialenosť automatického kola alebo frekvenciu zaznamenávania pre optimalizáciu presnosti merania a výdrže batérie.

Každý športový režim s aktivovanou funkciou GPS môže používať aj možnosť Quick Navigation (Rýchla navigácia). V predvolenom nastavení je táto funkcia vypnutá. Keď vyberiete možnosť POI (Miesto záujmu) alebo Route (Trasa), zobrazí sa vyskakovací zoznam miest záujmu alebo trás, ktoré ste v hodinkách definovali na začiatku cvičenia.

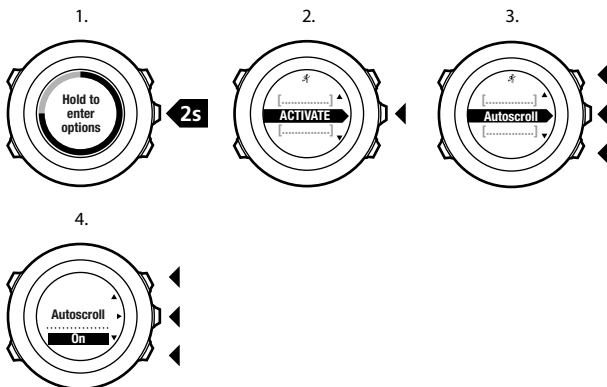
Do zariadenia Suunto Ambit2 S môžete presunúť až 10 rôznych športových režimov vytvorených na Movescount. Aktívny môže byť vždy iba jeden športový režim.

 **TIP:** Na Movescount môžete takisto upraviť predvolené športové režimy.

Pomocou funkcie **Autoscroll** (Automatické posúvanie) môžete nastaviť hodinky tak, aby sa na displeji automaticky posúvali vaše športové režimy. Funkciu môžete aktivovať a interval zobrazovania informácií o vlastných športových režimoch definovať na webe Movescount. Počas cvičenia môžete funkciu **Autoscroll** (Automatické posúvanie) zapnúť alebo vypnúť bez toho, aby to malo vplyv na nastavenia vykonané na webe Movescount.

Postup zapnutia/vypnutia funkcie **Autoscroll** (Automatické posúvanie) počas cvičenia:

1. V športovom režime podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovať) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] prejdite na položku **Autoscroll** (Automatické posúvanie) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Stlačením tlačidla [Start Stop] alebo [Light Lock] nastavte funkciu **Autoscroll** (Automatické posúvanie) na možnosť **On/Off** (Zap./Vyp.) a potvrdte tlačidlom [Next].



5.4 Aplikácie Suunto

Aplikácie Suunto umožňujú ďalšie prispôsobenie zariadenia Suunto Ambit2 S. Navštívte sekciu Suunto App Zone na webe Movescount. Nájdete tu aplikácie, ako sú merače a počítadlá, ktoré sú k dispozícii pre vaše zariadenie. Ak nemôžete nájsť to, čo potrebujete, vytvorte si vlastnú aplikáciu nástrojom Suunto App Designer. Aplikácie môžete vytvoriť napríklad pre výpočet odhadu výsledku maratónu alebo sklonu kopca na lyžiarskej dráhe.

Postup pridania aplikácie Suunto do zariadenia Suunto Ambit2 S :

1. Otvorte sekciu **PLAN & CREATE** (Plánovanie a vytváranie) v komunite Movescount, vyberte možnosť **App Zone** a prechádzajte existujúcimi Suunto aplikáciami. Ak chcete vytvoriť vlastnú aplikáciu, prejdite na sekciu **PLAN & CREATE** (Plánovanie a vytváranie) vo svojom profile a vyberte možnosť **App Designer**.
2. Pridajte Suunto aplikáciu do športového režimu. Pripojte zariadenie Suunto Ambit2 S k svojmu účtu Movescount a synchronizujte aplikáciu Suunto s hodinkami. Pridaná aplikácia Suunto pri cvičení zobrazí výsledok svojho výpočtu.

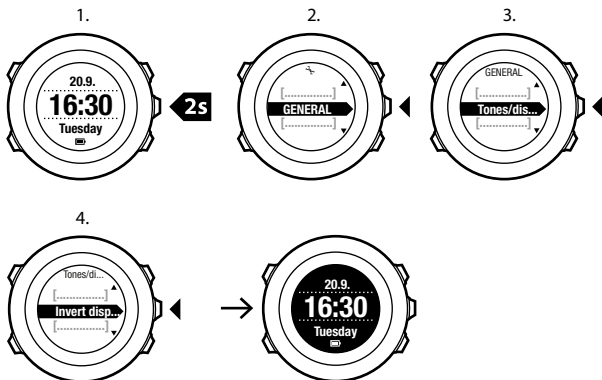
 **POZNÁMKA:** *Ku každému športovému režimu môžete pridať až 5 aplikácií Suunto.*

5.5 Invertovanie displeja

Displej zariadenia Suunto Ambit2 S môžete invertovať zo svetlého na tmavý alebo opačne.

Postup invertovania displeja v nastaveniach:

1. Podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte nastavenia **GENERAL** (Všeobecné).
3. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **Tones/display** (Tóny/displej).
4. Tlačidlom [Start Stop] vyberte položku **Invert display** (Invertovať displej) a potvrdte ju stlačením tlačidla [Next].



 **TIP:** Displej zariadenia Suunto Ambit2 S môžete invertovať aj podržaním stlačeného tlačidla [View] v režime **TIME** (Čas), športovom režime, pri navigácii alebo používaní stopiek a časovačov.

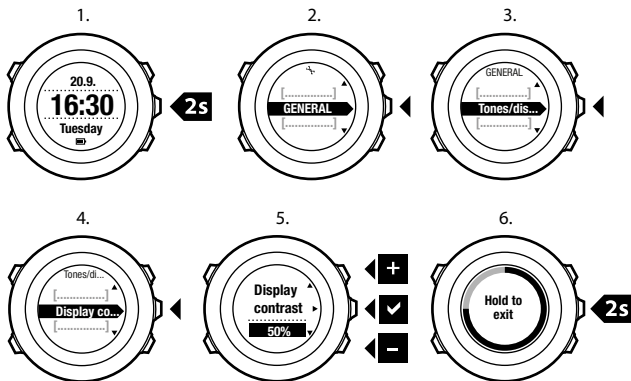
5.6 Nastavenie kontrastu displeja

Môžete zvýšiť alebo znížiť kontrast displeja zariadenia Suunto Ambit2 S.

Postup úpravy kontrastu displeja v nastaveniach:

1. Podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.

2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte nastavenia **GENERAL** (Všeobecné).
3. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **Tones/display** (Tóny/displej).
4. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Display contrast** (Kontrast displeja) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
5. Tlačidlom [Start Stop] zvýšite kontrast displeja a tlačidlom [Light Lock] ho znížite.
6. Tlačidlom [Back Lap] prejdite späť do nastavení alebo podržaním stlačeného tlačidla [Next] ukončíte ponuku možností.



6 POUŽÍVÁNIE REŽIMU TIME (ČAS)

Režim **TIME** (Čas) zobrazuje nasledujúce informácie:

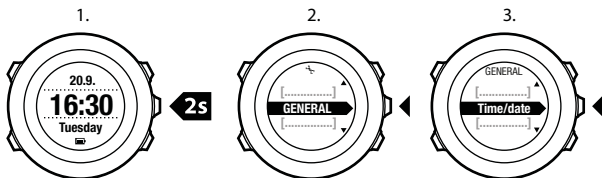
- horný riadok: dátum
- stredný riadok: čas
- spodný riadok: tlačidlom [View] prepínajte medzi zobrazením dňa týždňa, sekúnd, duálneho času a ďalších informácií.



6.1 Zmena nastavenia času

Postup otvorenia nastavení času:

1. Podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **GENERAL** (všeobecné).
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **Time/date** (Čas/dátum) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].

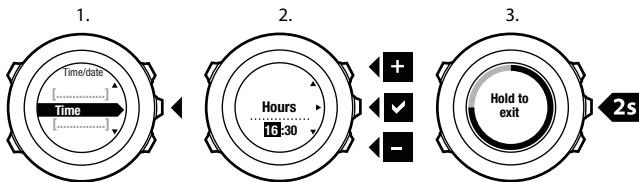


Nastavenie času

V režime displeja **TIME** (Čas) sa aktuálny čas zobrazuje v strednom riadku.

Postup nastavenia času:

1. V ponuke možností otvorte položku **GENERAL** (všeobecné), vyberte možnosť **Time/date** (Čas/dátum) a **Time** (Čas).
2. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] zmeníte hodnoty hodín a minút. Potvrďte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlom [Back Lap] prejdite späť do nastavení alebo podržaním stlačeného tlačidla [Next] ukončíte ponuku možností.

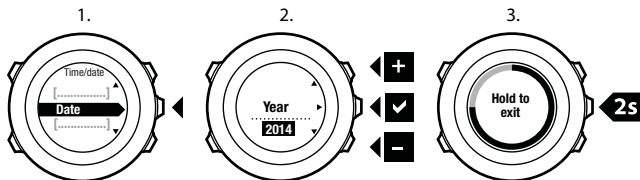


Nastavenie dátumu:

V režime displeja **TIME** (Čas) sa aktuálny dátum zobrazuje v hornom riadku.

Postup nastavenia dátumu:

1. V ponuke možností otvorte položku **GENERAL** (všeobecné), vyberte možnosť **Time/date** (Čas/dátum) a **Date** (Dátum).
2. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] zmeňte hodnoty pre rok, mesiac a deň. Potvrďte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlom [Back Lap] prejdite späť do nastavení alebo podržaním stlačeného tlačidla [Next] ukončíte ponuku možností.

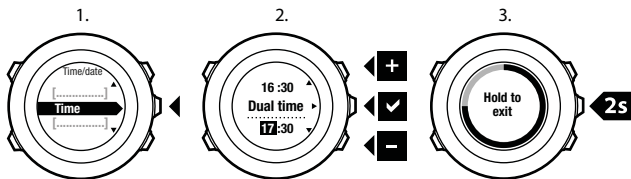


Nastavenie duálneho času

Duálny čas umožňuje sledovať aktuálny čas v ďalšom časovom pásme, napríklad pri cestovaní. Duálny čas sa v režime displeja **TIME** (Čas) zobrazuje v spodnom riadku a môžete ho otvoriť stlačením tlačidla [View].

Postup nastavenia duálneho času:

1. V ponuke možností otvorte položku **GENERAL** (všeobecné), vyberte možnosť **Time/date** (Čas/dátum) a **Dual time** (Duálny čas).
2. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] zmeňte hodnoty hodín a minút. Potvrďte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlom [Back Lap] prejdite späť do nastavení alebo podržaním stlačeného tlačidla [Next] ukončíte ponuku možností.

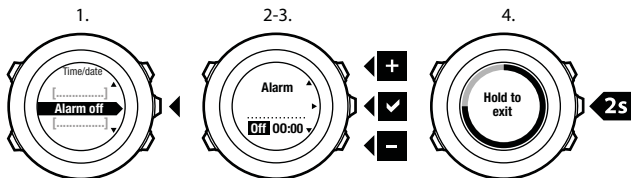


Nastavenie budíka

Zariadenie Suunto Ambit2 S môžete nastaviť ako budík.

Postup otvorenia budíka a nastavenie budenia:

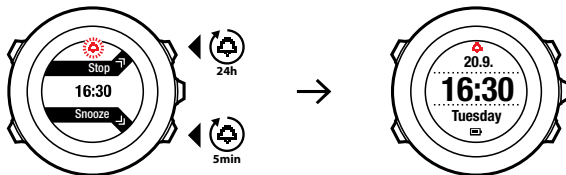
1. V ponuke možností otvorte položku **GENERAL** (Všeobecné), vyberte možnosť **Time/date** (Čas/dátum) a **Alarm** (Budík).
2. Pomocou tlačidiel [Start Stop] a [Light Lock] zapnite alebo vypnite budík. Potvrďte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minúty. Potvrďte tlačidlom [Next].
4. Tlačidlom [Back Lap] prejdite späť do nastavení alebo podržaním stlačeného tlačidla [Next] ukončíte ponuku možností.



Keď je budík zapnutý, je na väčšine displejov zobrazený symbol budíka.

Keď znie budík, môžete:

- Vybrať možnosť **Snooze** (Odložiť) stlačením tlačidla [Light Lock]. Budenie sa zastaví a znova sa spustí každých 5 minút, až kým ho nevypnete. Budenie môžete odložiť až 12-krát celkovo na 1 hodinu.
- Vyberte položku **Stop** stlačením tlačidla [Start Stop]. Budenie sa zastaví a znova sa spustí v nasledujúci deň v rovnakom čase, až kým budík nevypnete v nastaveniach.



 **POZNÁMKA:** Keď je aktivované odloženie budenia, v režime **TIME** (Čas) bliká ikona budíka.

6.2 Používanie GPS časomierey

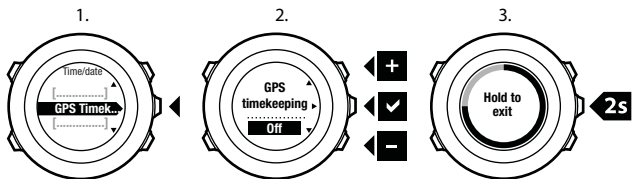
GPS časomiera opravuje odchýlku medzi zariadením Suunto Ambit2 S a časom GPS. GPS časomiera opravuje čas automaticky raz denne alebo po manuálnom nastavení času. Opraví sa aj duálny čas.

 **POZNÁMKA:** GPS časomiera opravuje minúty a sekundy, ale nie hodiny.

 **POZNÁMKA:** GPS časomiera opravuje čas presne, ak je odchýlka menšia ako 7,5 minúty. Ak je odchýlka väčšia, GPS časomiera opraví čas na najbližších 15 minút.

GPS časomiera je predvolene aktivovaná. Postup deaktivovania funkcie:

1. V menu možností prejdite na položku **GENERAL (VŠEOBECNÉ)**, potom **Time/date (Dátum/čas)** a **GPS timekeeping (GPS časomiera)**.
2. Nastavte zapnutie alebo vypnutie časomierey pomocou tlačidiel [Start Stop] a [Light Lock]. Potvrďte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlom [Back Lap] prejdite späť do nastavení alebo podržaním stlačeného tlačidla [Next] ukončíte ponuku možností.

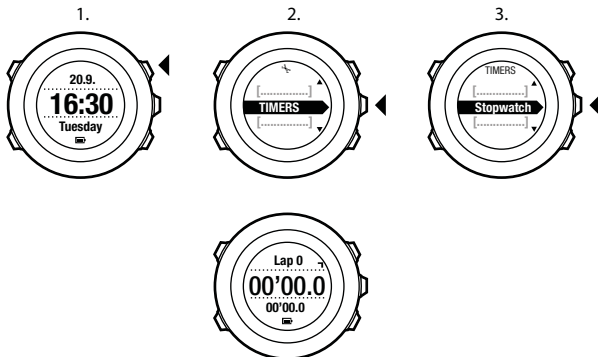


7 MERAČE

7.1 Aktivácia stopiek

Pomocou stopiek môžete merať čas aj bez začatia cvičenia. Po aktivovaní sa stopky zobrazia ako ďalší displej v režime **TIME (ČAS)**.
Postup aktivácie/deaktivácie stopiek:

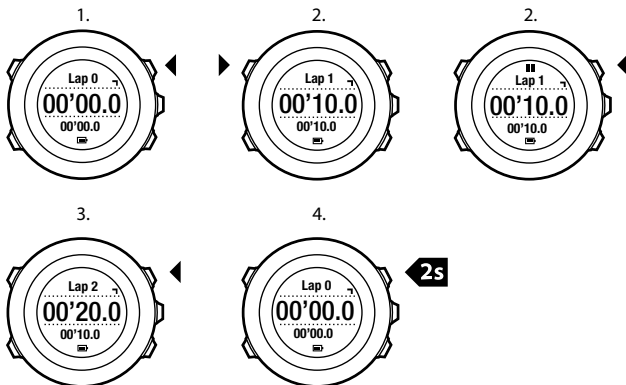
1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **TIMERS** (Merače) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Stopwatch** (Stopky).



7.2 Používanie stopiek

Postup používania stopiek:

1. V aktivovanom displeji stopiek stlačením tlačidla [Start Stop] spustíte meranie času.
2. Stlačením tlačidla [Back Lap] zmerajte medzičas alebo stlačením tlačidla [Start Stop] prerušte stopky. Ak chcete zobrazit' medzičasy, pri prerušenom meraní stopiek stlačte tlačidlo [Back Lap].
3. Pokračujte stlačením [Start Stop].
4. Ak chcete vynulovať čas, pri prerušenom meraní stopiek podržte stlačené tlačidlo [Start Stop].



Keď sú stopky spustené, môžete:

- stlačiť tlačidlo [View] na prepínanie zobrazenia času a medzičasu v spodnom riadku displeja,
- prepnúť do režimu **TIME** (čas) tlačidlom [Next],
- prejsť do ponuky možností podržaním stlačeného tlačidla [Next].

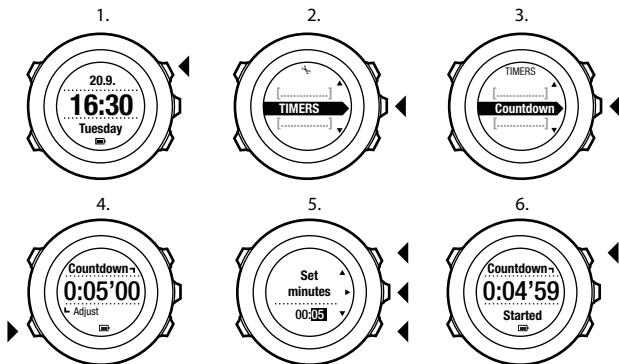
7.3 Odpočítavací merač

Môžete nastaviť merač, ktorý odpočítava čas od nastavenej hodnoty smerom k nule. Po aktivovaní sa odpočítavací merač zobrazuje ako ďalší displej za režimom **TIME** (Čas).

Po každej z posledných 10 sekúnd odpočítavania zariadenie zaznie krátky zvuk a po dosiahnutí nuly zaznie alarm.

Postup nastavenia času odpočítavania:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **TIMERS** (Merače) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Countdown** (Odpočítavanie) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Pre nastavenie času odpočítavania stlačte tlačidlo [View].
5. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minúty. Potvrďte tlačidlom [Next].
6. Odpočítavanie spustíte stlačením tlačidla [Start Stop].



Displej odpočítavacieho merača zmizne jednu hodinu od zastavenia odpočítavania.

Pre deaktiváciu merača otvorte v úvodnej ponuke položku **TIMERS** (Merače) a vyberte položku **END countdown** (Ukončiť odpočítavanie).

 **TIP:** *Odpočítavanie môžete pozastaviť/obnoviť stlačením tlačidla [Start Stop].*

8 NAVIGÁCIA

8.1 Používanie GPS

Zariadenie Suunto Ambit2 S používa na určenie vašej aktuálnej polohy systém GPS (Global Positioning System). Systém GPS tvorí sústava satelitov obiehajúcich Zem vo výške 20 000 km rýchlosťou 4 km/s.

Vstavaný prijímač GPS v zariadení Suunto Ambit2 S je optimalizovaný na používanie na zápästí a prijíma údaje vo veľmi širokom uhle.

8.1.1 Získanie signálu GPS

Zariadenie Suunto Ambit2 S automaticky aktivuje GPS, keď vyberiete športový režim s funkciou GPS, určíte svoju polohu alebo spustíte navigáciu.



 **POZNÁMKA:** Keď aktivujete GPS po prvý raz alebo ste ho nepoužívali dlhý čas, môže vyhľadanie GPS pozície trvať dlhšie. Nasledujúce spustenie GPS bude rýchlejšie.

 **TIP:** Ak chcete minimalizovať čas spúšťania GPS, držte hodinky nehybne, s GPS anténou smerujúcou hore. Mali by ste byť v otvorenom priestore, kde má zariadenie nerušený výhľad na oblohu.

Riešenie problémov: Žiadny signál GPS

- Pre získanie optimálneho signálu držte hodinky s anténou GPS smerujúcou hore. Najlepší signál získate v otvorenom priestore s nerušeným výhľadom na oblohu.
- GPS prijímač zvyčajne pracuje dobre aj v stanoch a iných ľahkých priestreškoch. Objekty, budovy, hustá vegetácia alebo zamračené počasie však môžu znižovať kvalitu príjmu signálu GPS.
- Signál GPS neprejde pevnými konštrukciami ani vodou. To znamená, že by ste nemali skúšať aktivovať GPS napríklad v budovách, jaskyniach alebo pod vodou.

8.1.2 GPS siete a formáty polohy

Siete sú čiary na mape, ktoré definujú súradnicový systém použitý na mape.

Formát polohy je spôsob, akým je poloha GPS prijímača zobrazená v hodinkách. Všetky formáty sa vzťahujú k rovnakému miestu, sú iba vyjadrené inými spôsobmi. Formát polohy môžete zmeniť v

nastaveniach hodínok v časti **GENERAL (VŠEOBECNÉ) / Format (Formát) / Position format (Formát polohy)**.

Formát môžete vybrať spomedzi nasledujúcich sietí:

- zemepisná šírka/dĺžka je najbežnejšie používaná sieť a má tri rôzne formáty:
 - **WGS84 Hd,d°**
 - **WGS84 Hd°m,m'**
 - **WGS84 Hd°m's,s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozmernú prezentáciu horizontálnej polohy.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) je rozšírenie UTM a obsahuje označovač zóny siete, indikátor pre 100 000 metrov štvorcových a číselné označenie polohy.

Zariadenie Suunto Ambit2 S podporuje aj miestne siete:

- **Britské (BNG)**
- **Fínske (ETRS-TM35FIN)**
- **Fínske (KKJ)**
- **Írske (IG)**
- **Švédske (RT90)**
- **Švajčiarske (CH1903)**
- **UTM NAD27 Aljaška**
- **UTM NAD27 Kužel'**
- **UTM NAD83**
- **Nový Zéland (NZTM2000)**

 **POZNÁMKA:** Niektoré siete nie je možné používať v oblastiach na sever od 84° sev. šírky a na juh od 80° južnej šírky, alebo mimo krajiny, pre ktoré sú určené.

8.1.3 Presnosť GPS a úspora energie

Pri prispôbovaní športových režimov môžete definovať interval zisťovania GPS v nastaveniach presnosti GPS na webe Movescount. S kratší intervalom sa zvyšuje presnosť počas cvičenia.

Predĺžením intervalu a znížením presnosti môžete predĺžiť výdrž batérie.

Možnosti presnosti GPS sú:

- Best (Najlepšia): ~ 1-sekundový interval zisťovania, najvyššia spotreba energie
- Good (Dobrá): ~ 5-sekundový interval zisťovania, stredná spotreba energie
- OK: ~ 60-sekundový interval zisťovania, najnižšia spotreba energie
- Off (Vypnuté): žiadne zisťovanie GPS

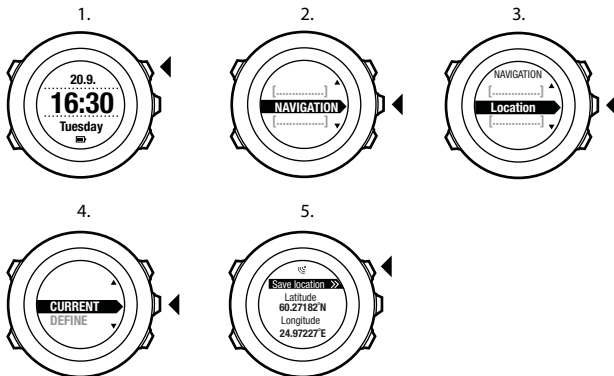
8.2 Kontrola polohy

Zariadenie Suunto Ambit2 S umožňuje zistiť súradnice vašej aktuálnej polohy pomocou GPS.

Postup kontroly polohy:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.

2. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigácia) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Location** (Poloha).
4. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Current** (Aktuálne).
5. Zariadenie začne hľadať signál GPS a po zistení signálu zobrazí hlásenie **GPS found** (GPS nájdené). Potom sa na displeji zobrazia aktuálne súradnice.



 **TIP:** Kontrolovať svoju polohu môžete aj pri zaznamenávaní cvičení. Podržte stlačené [Next] pre otvorenie ponuky možností.

8.3 Navigácia POI

8.3.1 Pridanie vašej polohy ako miesta záujmu (POI)

Zariadenie Suunto Ambit2 S umožňuje uložiť vašu aktuálnu polohu alebo definovať polohu ako POI. K uloženému POI sa môžete kedykoľvek nechať navigovať, napríklad aj počas cvičenia.

Do hodínok môžete uložiť až 100 POI. Majte na pamäti, že toto množstvo využívajú aj trasy. Ak máte napríklad trasu obsahujúcu 60 zastávok, môžete do hodínok uložiť už iba 40 POI.

Môžete vybrať typ POI (ikonu) a názov POI z vopred definovaného zoznamu. Na Movescount môžete POI premenovať akýmkoľvek názvom.

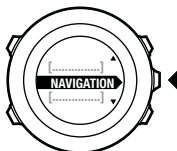
Uloženie polohy ako POI:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigácia) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Location** (Poloha).
4. Vyberte položku **CURRENT (Aktuálne)** alebo **DEFINE (DEFINOVAŤ)** a zmeňte hodnoty zemepisnej šírky a dĺžky manuálne.
5. Stlačením tlačidla [Start Stop] uložte polohu.
6. Vyberte vhodný typ POI pre vašu polohu. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte rôznymi typmi POI. Tlačidlom [Next] vyberte vhodný typ POI.
7. Vyberte vhodný názov pre polohu. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte možnosťami názvu. Tlačidlom [Next] vyberte názov.
8. Stlačením tlačidla [Start Stop] uložte POI.

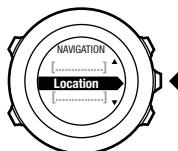
1.



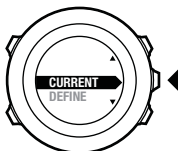
2.



3.



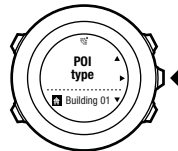
4.



5.



6.



7.



8.





TIP: POI môžete vytvoriť na Movescount zvolením polohy na mape alebo vložením súradníc. POI v hodinkách Suunto Ambit2 S a na Movescount sú pri pripojení hodínok na Movescount vždy synchronizované.

8.3.2 Navigovanie k miestu záujmu (POI)

Zariadenie Suunto Ambit2 S obsahuje GPS navigáciu, ktorá vás môže navigovať na vopred definované miesto uložené ako POI.



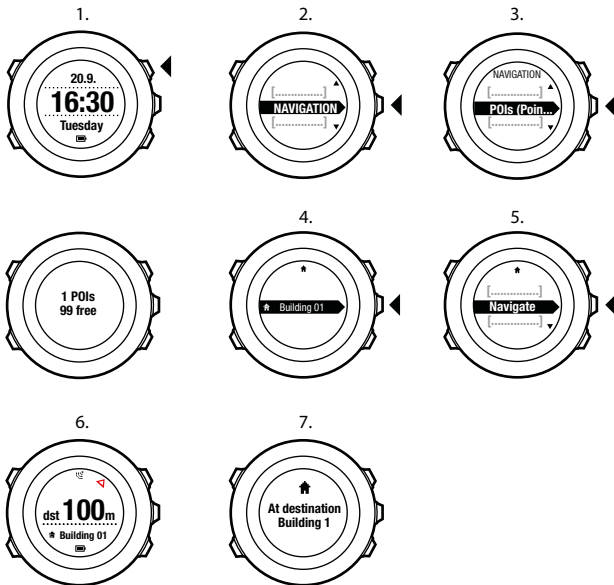
POZNÁMKA: Navigovať môžete aj pri zaznamenávaní cvičenia, pozri 10.6.6 Navigovanie počas cvičenia.

Postup navigácie k POI:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigácia) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **POIs (Points of interest)** (Miesta záujmu (POI)) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
Hodinky zobrazia počet uložených POI a voľné miesto na nové POI.
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte POI, ku ktorému chcete navigovať, a označte ho stlačením tlačidla [Next].
5. Stlačením tlačidla [Next] vyberte možnosť **Navigate** (Navigovať).
Ak používate kompas po prvý raz, musíte ho kalibrovať. Pre ďalšie informácie pozri 9.1 *Calibrating compass*. Po aktivácii

kompasu začnú hodinky hľadať signál GPS a po zistení signálu zobrazia hlásenie **GPS found** (GPS nájdené).

6. Začnite navigáciu k POI. Hodinky zobrazia nasledujúce informácie:
 - indikátor zobrazujúci smer k cieľu (pozri podrobnejšie vysvetlenie nižšie)
 - vzdialenosť k cieľu
7. Keď dosiahnete cieľ, hodinky zobrazia informáciu.

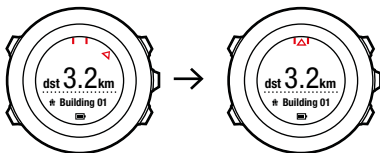


Keď stojíte alebo sa pohybuje len pomaly (do 4 km/h), hodinky zobrazujú smer k POI (alebo zastávke, ak navigujete po trase) podľa kompasu.



Keď sa pohybuje (nad 4 km/h), hodinky zobrazujú smer k POI (alebo zastávke, ak navigujete po trase) podľa GPS.

Smer k cieľu (azimut) sa zobrazuje pomocou prázdneho trojuholníka. Smer pohybu (kurz) sa signalizuje pomocou plných čiar v hornej časti displeja. Ak sú zarovnané, znamená to, že sa pohybuje správnym smerom.



8.3.3 Odstránenie miesta záujmu (POI)

Postup odstránenia POI:

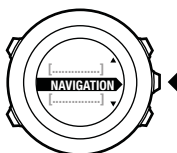
1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (navigácia) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].

3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **POIs (Points of interest)** (Miesta záujmu (POI)) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
Hodinky zobrazia počet uložených POI a voľné miesto na nové POI.
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte POI, ktorý chcete odstrániť, a označte ho stlačením tlačidla [Next].
5. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **Delete** (Odstrániť).
Vyberte tlačidlom [Next].
6. Stlačením [Start Stop] potvrdíte operáciu.

1.



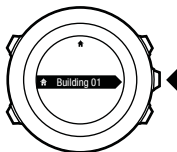
2.



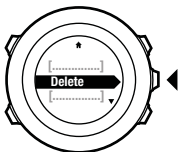
3.



4.



5.



6.



 **POZNÁMKA:** Ak odstránite POI na Movescount a synchronizujete svoje zariadenie Suunto Ambit2 S, POI bude odstránený z hodínok, ale na Movescount iba deaktivovaný.

8.4 Navigácia po trase

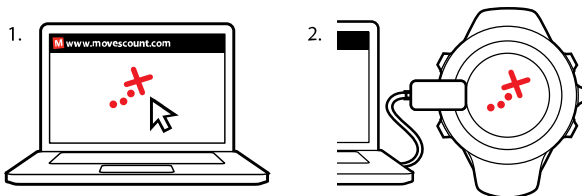
8.4.1 Pridanie trasy

Trasu môžete vytvoriť na webe Movescount alebo z počítača na web Movescount importovať trasu vytvorenú v iných hodinkách. Trasu môžete takisto zaznamenať pomocou zariadenia Suunto Ambit2 S a odoslať ju na web Movescount, pozri *10.6.1 Zaznamenávanie trasy*.

Postup pridania trasy:

1. Otvorte www.movescount.com. Postupujte podľa pokynov na importovanie alebo vytvorenie trasy.
2. Aktivujte Moveslink a pripojte zariadenie Suunto Ambit2 S k počítaču USB káblom Suunto. Trasa sa automaticky preniesie do hodínok.

 **POZNÁMKA:** Skontrolujte, či je na webe Movescount zvolená trasa, ktorú chcete preniesť do zariadenia Suunto Ambit2 S.



8.4.2 Navigovanie po trase

Trasa navigácie je k dispozícii v rozsahu, ktorý ste si prevzali do zariadenia Suunto Ambit2 S z webu Movescount, pozri *8.4.1 Adding a route*.

 **POZNÁMKA:** Navigovať môžete aj v športovom režime, pozri *10.6.6 Navigovanie počas cvičenia*.

Postup navigovania po trase:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION (NAGIGÁCIA)** a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Tlačidlom [Start Stop] vyberte položku **Routes (Trasy)** a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
Hodinky zobrazia počet uložených trás a potom zoznam všetkých vašich trás.
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte trasu, ktorú chcete použiť na navigáciu. Vyberte tlačidlom [Next].

5. Hodinky zobrazia všetky zastávky zvolenej trasy. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte zastávku, ktorú chcete použiť ako miesto štartu. Potvrďte tlačidlom [Next].
6. Stlačením tlačidla [Next] vyberte možnosť **Navigate** (Navigovať).
7. Ak vyberiete zastávku v strede trasy, zariadenie Suunto Ambit2 S si vyžiada výber smeru navigácie. Stlačením tlačidla [Start Stop] vyberte možnosť **Forwards** (Dopredu) alebo stlačením tlačidla [Light Lock] vyberte možnosť **Backwards** (Dozadu).

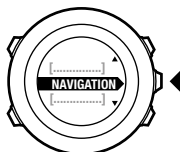
Ak vyberiete ako miesto štartu prvú zastávku trasy, zariadenie Suunto Ambit2 S naviguje po trase smerom dopredu (od prvej zastávky k poslednej). Ak vyberiete ako miesto štartu poslednú zastávku trasy, zariadenie Suunto Ambit2 S naviguje po trase smerom späť (od poslednej zastávky k prvej).

8. Ak používate kompas po prvý raz, musíte ho kalibrovať. Pre ďalšie informácie pozri *9.1 Calibrating compass*. Po aktivácii kompasu začnú hodinky hľadať signál GPS a po zistení signálu zobrazia hlásenie **GPS found** (GPS nájdené).
9. Začnite navigovať k prvej zastávke trasy. Hodinky informujú, že sa blížite k zastávke a automaticky začnú navigáciu priamo k ďalšej zastávke na trase.
10. Pred poslednou zastávkou trasy vás hodinky informujú, že ste dorazili do cieľa.

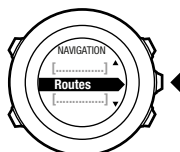
1.



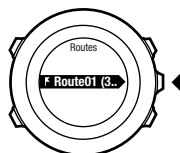
2.



3.



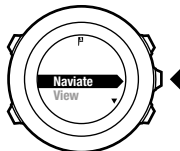
4.



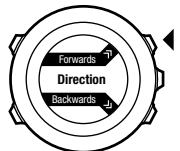
5.



6.



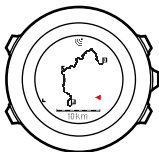
7.



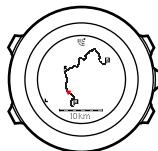
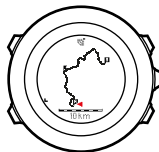
8.



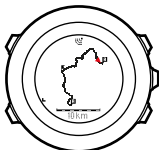
9.



10.



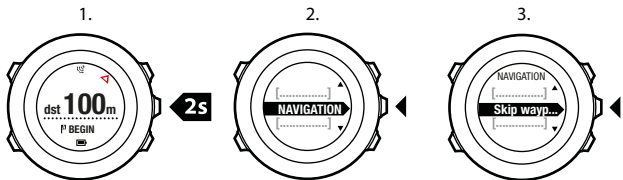
...



Vynechanie zastávky na trase:

1. Počas navigácie po trase podržte stlačené tlačidlo [Next] pre otvorenie ponuky možností.

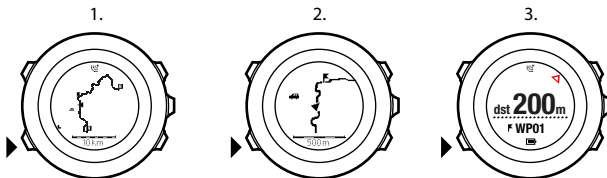
2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte možnosť **NAVIGATION** (Navigácia).
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **Skip waypoint** (Vynechať zastávku) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next]. Hodinky vynechajú zastávku a začnú navigáciu priamo k ďalšej zastávke na trase.



8.4.3 Počas navigácie

Počas navigácie môžete stlačením tlačidla [View] prechádzať nasledujúcimi zobrazeniami:

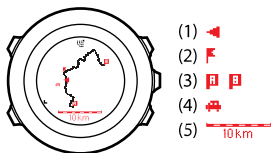
1. zobrazenie celej trasy
2. priblížené zobrazenie trasy. Štandardne je priblížené zobrazenie v mierke 200 m/0,125 míle alebo väčšie, ak ste ďaleko od trasy. Orientáciu mapy môžete zmeniť v nastaveniach hodinek v časti **GENERAL (VŠEOBECNÉ) / Map (Mapa)**.
3. zobrazenie navigácie po zastávkach



Zobrazenie celej trasy

V zobrazení celej trasy sa zobrazujú nasledujúce informácie:

- (1) šípka udávajúca vašu polohu a smerujúca v smere vašej cesty,
- (2) ďalšia zastávka na trase,
- (3) prvá a posledná zastávka na trase,
- (4) najbližší POI sa zobrazuje ako ikona,
- (5) mierka, v ktorej je zobrazená celá trasa.



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



POZNÁMKA: V zobrazení celej trasy je sever vždy hore.

Zobrazenie navigácie po zastávkach

V zobrazení navigácie po zastávkach sa zobrazujú nasledujúce informácie:

- (1) šípka smerujúca k ďalšej zastávke,
- (2) vzdialenosť k ďalšej zastávke,
- (3) ďalšia zastávka, ku ktorej smerujete.



8.4.4 Odstránenie trasy

Trasy môžete odstrániť a deaktivovať na Movescount.

Postup odstránenia trasy:

1. Otvorte www.movescount.com a postupujte podľa pokynov na odstránenie alebo deaktivovanie trasy.
2. Aktivujte Moveslink a pripojte zariadenie Suunto Ambit2 S k počítaču USB káblom Suunto. Počas synchronizácie sa trasa automaticky odstráni z hodínok.

9 POUŽÍVANIE 3D KOMPASU

Zariadenie Suunto Ambit2 S má 3D kompas, ktorým sa môžete orientovať vo vzťahu k severnému magnetickému pólu. Kompas s kompenzáciou naklápania poskytuje presné údaje, aj keď nie je zrovnaný do presnej vodorovnej pozície.

Kompas je dočasný displej, ktorý musíte aktivovať.

Postup aktivácie kompasu:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Start Stop] prejdite na položku **COMPASS** (Kompas) a vyberte ju tlačidlom [Next].

 **POZNÁMKA:** Po 2 minútach v režime úspory energie dočasný displej zmizne.

Režim **COMPASS** (kompas) zobrazuje nasledujúce informácie:

- stredný riadok: smer kompasu v stupňoch
- spodný riadok: tlačidlom [View] prepínajte medzi hlavnými (**S**, **J**, **Z**, **V**) a vedľajšími (**SV**, **SZ**, **JV**, **JZ**) svetovými stranami, časom a prázdnyim zobrazením.



Kompas sa po jednej minúte vypne z dôvodu šetrenia energie. Tlačidlom [Start Stop] ho znova aktivujte.

Pre informácie o používaní kompasu počas cvičenia pozri

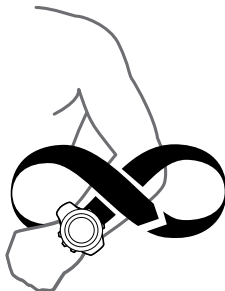
10.6.4 Používanie kompasu počas cvičenia.

9.1 Kalibrácia kompasu

Keď prvý raz začnete používať režim **COMPASS** (Kompas), zariadenie zobrazí výzvu na kalibráciu kompasu. Ak už ste kompas kalibrovali a chcete ho znova kalibrovať, môžete kalibráciu nájsť v ponuke možností.

Postup kalibrácie kompasu:

1. Podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **GENERAL** (všeobecné) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte položku **Compass** (Kompas) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Calibration** (Kalibrácia).
5. Otáčajte a nahýňajte hodinky rôznymi smermi, až kým nezapájajú. Znamená to, že kalibrácia je dokončená.



Ak je kalibrácia úspešná, zobrazí sa text **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Kalibrácia úspešná). Ak kalibrácia nie je úspešná, zobrazí sa text **CALIBRATION FAILED** (Kalibrácia zlyhala). Pre opakovanie postupu kalibrácie stlačte tlačidlo [Start Stop].

9.2 Nastavenie hodnoty deklinácie

Na zaistenie presných údajov kompasu nastavte presnú hodnotu deklinácie.

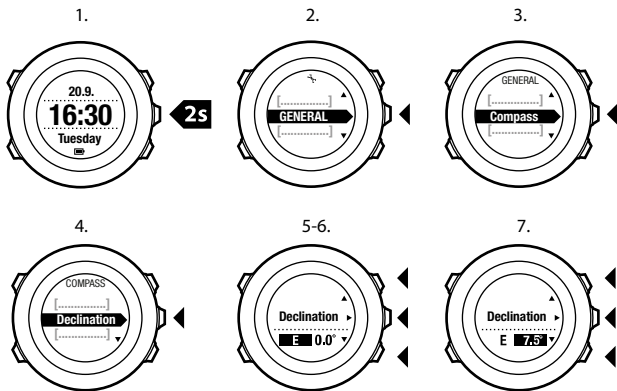
Papierové mapy sú orientované na zemský severný pól. Kompasý však ukazujú na magnetický severný pól – oblasť nad Zemou, do ktorej sa zbiehajú magnetické siločiar. Pretože magnetický a zemský severný pól neležia v jednom mieste, musíte v kompase nastaviť deklináciu. Uhol medzi magnetickým a zemským severným pólom je vaša deklinácia.

Hodnotu deklinácie môžete nájsť na väčšine máp. Umiestnenie magnetického severného pólu sa každý rok mení, takže najpresnejšie a najaktuálnejšie hodnoty deklinácie nájdete na internete (napríklad www.magnetic-declination.com).

Mapy pre orientačný beh sú však kreslené vo vzťahu k magnetickému severnému pólu. To znamená, že pri používaní máp pre orientačný beh musíte vypnúť opravu deklinácie nastavením hodnoty deklinácie na 0 stupňov.

Postup uloženia hodnoty deklinácie:

1. Podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **GENERAL** (všeobecné).
3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Compass** (Kompas) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Declination** (Deklinácia) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
5. Vypnite deklináciu výberom možnosti -- alebo vyberte položku **W** (západ) alebo **E** (východ).
6. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodnotu deklinácie.
7. Stlačením tlačidla [Next] potvrdíte nastavenie.



 **TIP:** Nastavenie kompasu môžete otvoriť podržaním stlačeného tlačidla [View] v režime **COMPASS** (Kompas).

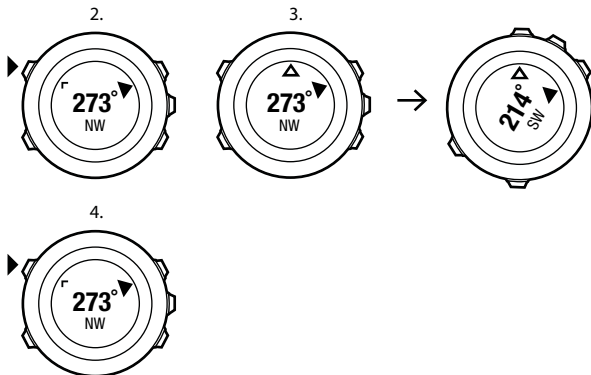
9.3 Nastavenie zámku kurzu

Pomocou funkcie zámku smeru môžete označiť smer k cieľu.

Uzamknutie smeru:

1. Keď je kompas aktívny, držte hodinky pred sebou a otočte sa k cieľu.
2. Stlačením tlačidla [Back Lap] uzamkniete aktuálnu hodnotu stupňov zobrazenú na hodinkách ako váš smer.

3. Prázdny trojuholník signalizuje uzamknutý smer vo vzťahu k indikátoru severu (plný trojuholník).
4. Zámok smeru vymažete stlačením tlačidla [Back Lap].

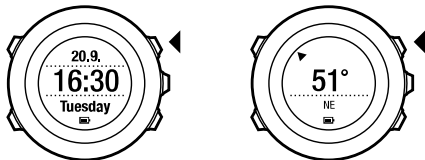


 **POZNÁMKA:** Keď používate kompas v režime cvičenia, tlačidlom [Back Lap] sa iba uzamkne a vymaže smer. Ak chcete vytvoriť kolo tlačidlom [Back Lap], ukončíte kompas.

10 POUŽÍVANIE ŠPORTOVÝCH REŽIMOV

Športové režimy používajte na záznam záznamov cvičenia a zobrazovanie rôznych informácií počas cvičenia.

K športovým režimom máte prístup po stlačení [Start Stop] v režimoch ČAS a KOMPAS.



10.1 Športové režimy

Môžete si vybrať vhodný športový režim z prednastavených športových režimov. V závislosti od športu sú počas cvičenia zobrazované rozdielne informácie. Športový režim napríklad špecifikuje, či bude rýchlosť meraná pomocou funkcie FusedSpeed™ alebo bežného systému GPS. (Pre ďalšie informácie pozri 13 FusedSpeed.) Zvolený športový režim ovplyvní aj nastavenie cvičenia, ako sú limity srdcovej frekvencie, vzdialenosť automatického kola a frekvencia zaznamenávania.

Na Movescount môžete vytvoriť viac prispôbených športových režimov, upraviť vopred definované športové režimy a načítať ich do svojho zariadenia.

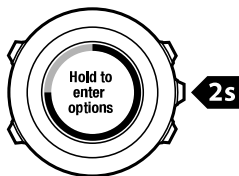
V priebehu cvičenia vám vopred definované športové režimy poskytujú informácie, či sú vhodné pre tento konkrétny šport:

- **Cyklistika:** rýchlosť, vzdialenosť, tempo a srdcová frekvencia
- **Plávanie v bazéne:** priemerná rýchlosť záberov, max. tempo, priemerný SWOLF
- **Ďalšie športy:** rýchlosť, srdcová frekvencia a nadmorská výška
- **Tréning v telocvični :** srdcová frekvencia (bez GPS)
- **Triatlon:** kombinácia informácií o plávaní v prírode, cyklistike a behaní.
- **Beh:** tempo, srdcová frekvencia a chronograf
- **Plávanie v prírode:** priemerná rýchlosť záberov, max. tempo

 **POZNÁMKA:** Funkcia SWOLF sa používa na meranie efektivity plávania. Je to kombinácia času plávania a počtu záberov počas určenej dĺžky bazéna.

10.2 Doplnkové možnosti v športových režimoch

V športovom režime podržte stlačené tlačidlo [Next] na otvorenie doplnkových možností, ktoré môžete použiť počas cvičenia:



- Vyberte položku **NAVIGATION** (Navigácia) pre otvorenie jednej z týchto možností:
 - Vyberte položku **Track back** (Návrat späť) pre obrátenie vašej trasy v ľubovoľnom mieste cvičenia.
 - Vyberte položku **Find back** (Vyhľadanie cesty späť) a nechajte sa navigovať späť na štart cvičenia.
 - Vyberte položku **Location** (Poloha) pre kontrolu súradníc aktuálnej polohy alebo pre ich uloženie ako POI.
 - Vyberte položku **POIs (Points of interest)** (Miesta záujmu – POI) a nechajte sa navigovať k POI.
 - Vyberte položku **Routes** (Trasy) a nechajte sa navigovať po trase.
 - Vyberte možnosť **Logbook (Záznamník)** a nechajte sa navigovať po trase uloženej v záznamníku obsahujúcej údaje GPS.
- Výberom položky **ACTIVATE** (Aktivovať) zapnite alebo vypnite nasledujúce funkcie:
 - Pre aktiváciu/deaktiváciu intervalového merača vyberte možnosť **Interval off/on** (Interval vyp./zap.). Intervalový merač môžete na webe Movescount pridať do vlastných športových režimov. Pre ďalšie informácie pozri *10.6.5 Používanie intervalového merača*.
 - Pre aktiváciu/deaktiváciu automatického prerušenia vyberte možnosť **Autopause off/on** (Zap./vyp. automatické prerušenie).
 - Pre aktiváciu/deaktiváciu automatického posúvania vyberte možnosť **Autoscroll off/on** (Zap./vyp. automatické posúvanie).

- Výberom položky **HR limits off/on** (Vyp./zap. limity srdcovej frekvencie) môžete zapnúť alebo vypnúť limity srdcovej frekvencie. Hodnoty limitov srdcovej frekvencie môžete nastaviť na Movescount.
- Pre aktiváciu/deaktiváciu kompasu vyberte položku **Compass off/on** (Kompas vyp./zap.). Keď je kompas aktivovaný počas cvičenia, bude zobrazený na ďalšom displeji za športovým režimom.

10.3 Používanie hrudného pásu

Počas cvičenia môžete používať hrudný pás. Keď používate hrudný pás, zariadenie Suunto Ambit2 S poskytuje viac informácií o vašich aktivitách.

Používanie hrudného pásu umožňuje pri cvičení získavať tieto doplnkové informácie:

- srdcová frekvencia v reálnom čase
- priemerná srdcová frekvencia v reálnom čase
- srdcová frekvencia v grafe
- spálené kalórie počas cvičenia
- sprievodca cvičením v medziach limitov srdcovej frekvencie
- Peak Training Effect

Používanie hrudného pásu umožňuje po cvičení získať tieto doplnkové informácie:

- spálené kalórie počas cvičenia
- priemerná srdcová frekvencia
- maximálna srdcová frekvencia
- čas zotavenia

Riešenie problémov: Žiaden signál srdcovej frekvencie

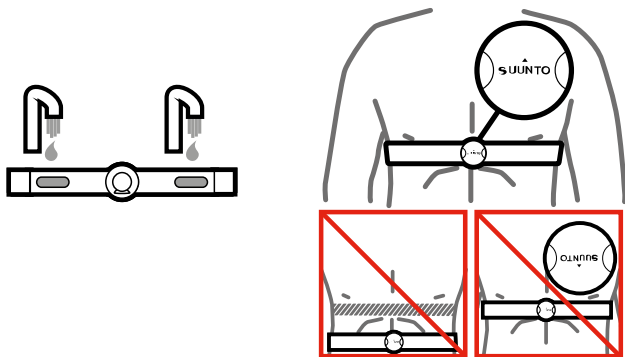
Ak sa stratí signál z hrudného pásu, skúste toto:

- Overte, či máte správne nasadený hrudný pás (pozri *10.4 Nasadenie hrudného pásu*).
- Overte, či sú plochy elektród hrudného pásu vlhké.
- Ak problém zotrvá, vymeňte batériu v hrudnom páse.
- Znova spárujte svoj hrudný pás so zariadením (viď *15 Párovanie zariadenia POD/hrudného pásu*).
- Textilný popruh hrudného pásu pravidelne perte.

10.4 Nasadenie hrudného pásu

 **POZNÁMKA:** Zariadenie Suunto Ambit2 S je kompatibilné s hrudnými pásmi Suunto ANT Comfort Belt.

Nastavte dĺžku popruhu tak, aby bol hrudný pás priliehavý, ale stále pohodlný. Navlhčite kontaktné plochy vodou alebo gélom a nasad'te si hrudný pás. Skontrolujte, či je hrudný pás vycentrovaný na vašej hrudi a či červená šípka smeruje hore.



⚠ VAROVANIE: Osoby s kardiostimulátorom, defibrilátorom alebo iným implantovaným elektronickým zariadením používajú hrudný pás iba na svoje riziko. Skôr než začnete používať hrudný pás po prvý raz, odporúčame uskutočniť testy pod dohľadom lekára. To zaisťuje bezpečnosť a spoľahlivosť pri súčasnom používaní kardiostimulátora a hrudného pásu. Cvičenie môže znamenať určité riziko, najmä pre osoby, ktoré neprevádzkujú žiaden šport. Veľmi dôrazne odporúčame konzultovať situáciu s lekárom skôr než začnete pravidelný program cvičenia.

 **POZNÁMKA:** Zariadenie Suunto Ambit2 S nedokáže prijímať signál hrudného pásu pod vodou.

 **TIP:** Hrudný pás pravidelne perte, aby ste predišli nežiaducemu zápachu a zaistili dobrú kvalitu a funkčnosť dátového prenosu. Umývajte iba textilný pás.

Zariadenie Suunto Ambit2 S podporuje hrudné pásy kompatibilné s technológiou ANT+™ a niektoré prístroje POD. Kompatibilné výrobky ANT+ nájdete na adrese www.thisisant.com/directory.

10.5 Začatie cvičenia

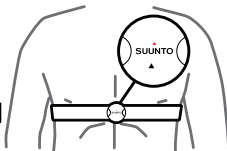
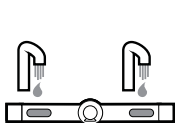
Postup spustenia cvičenia:

1. Navlhčíte kontaktné plochy a nasadíte si hrudný pás (voliteľný).
2. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
3. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **EXERCISE** (Cvičenie).
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte možnosti športového režimu a tlačidlom [Next] vyberte vhodný režim.
5. Ak je zvolený športový režim, ktorý používa hrudný pás, hodinky automaticky začnú hľadať signál hrudného pásu. Počkajte, kým hodinky neoznámia nájdenie signálu hrudného pásu/GPS alebo stlačením tlačidla [Start Stop] vyberte možnosť **Later** (Neskôr). Hodinky pokračujú v hľadaní signálu hrudného pásu/GPS.

Po nájdení signálu hrudného pásu/GPS hodinky začnú ukazovať a zaznamenávať srdcovú frekvenciu/GPS údaje.

6. Stlačením tlačidla [Start Stop] spustíte zaznamenávanie cvičenia. Pre otvorenie ponuky možností podržte stlačené tlačidlo [Next] (pozri 10.2 *Doplnkové možnosti v športových režimoch*).

(1.)



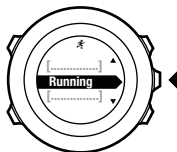
2.



3.



4.



5.



6.



10.6 Počas cvičenia

Zariadenie Suunto Ambit2 S počas cvičenia poskytuje doplnkové informácie. Doplnkové informácie sa líšia v závislosti od zvoleného športového režimu, pozri . Viac informácií získate aj v prípade, že pri cvičení používate hrudný pás alebo GPS.

V zariadení Suunto Ambit2 S môžete definovať, ktoré informácie chcete vidieť na displeji. Pre informácie o prispôbení displejov pozri .

Tu je niekoľko nápadov, ako používať hodinky počas cvičenia:

- Pre zobrazenie ďalších displejov stlačte tlačidlo [Next].
- Pre zobrazenie ďalších zobrazení stlačte tlačidlo [View].
- Ak chcete zabrániť nežiaducemu zastaveniu zaznamenávania alebo vytvoreniu nechcených kôl, zamknite tlačidlá podržaním stlačeného tlačidla [Light Lock].
- Stlačením tlačidla [Start Stop] prerušíte zaznamenávanie. Prerušenie bude v zázname zobrazené ako značka kola. Pre obnovenie záznamu znova stlačte tlačidlo [Start Stop].

10.6.1 Zaznamenávanie trasy

V závislosti od zvoleného športového režimu zariadenie Suunto Ambit2 S umožňuje zaznamenávať pri cvičení rôzne informácie.

Ak pri zaznamenávaní záznamu používate GPS, zariadenie Suunto Ambit2 S bude zaznamenávať aj vašu trasu, ktorú si môžete zobrazit' na Movescount. Keď zaznamenávate trasu, budú sa v hornej časti displeja zobrazovať ikony záznamu a GPS.

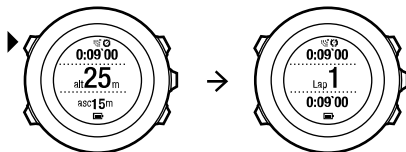
10.6.2 Vytváranie kôl

Počas cvičenia môžete vytvárať kolá manuálne alebo automaticky nastavením intervalu automatických kôl na Movescount. Keď vytvárate kolá automaticky, zariadenie Suunto Ambit2 S zaznamenáva kolá v závislosti od vzdialenosti špecifikovaných na Movescount.

Ak chcete vytvoriť kolo manuálne, počas cvičenia stlačte tlačidlo [Back Lap].

Zariadenie Suunto Ambit2 S zobrazí nasledujúce informácie:

- horný riadok: medzičas (trvanie od začiatku záznamu)
- stredný riadok: číslo kola
- spodný riadok: čas kola



POZNÁMKA: V súhrne cvičenia je vždy zobrazené najmenej jedno kolo, čo znamená vaše cvičenie od začiatku do konca. Kolá vytvorené počas cvičenia sú zobrazené ako dodatočné kolá.

10.6.3 Záznam nadmorskej výšky

Zariadenie Suunto Ambit2 S ukladá všetky zmeny nadmorskej výšky medzi začiatkom a koncom záznamu. Pri uskutočňovaní aktivity, pri ktorej sa mení nadmorská výška, môžete zaznamenávať zmeny nadmorskej výšky a neskôr si pozrieť uložené informácie.

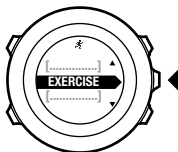
Postup záznamu nadmorskej výšky:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **EXERCISE** (Cvičenie).
3. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte športové režimy a tlačidlom [Next] vyberte vhodný režim.
4. Počkajte, kým hodinky neoznámia nájdenie signálu hrudného pásu/GPS alebo stlačením tlačidla [Start Stop] vyberte možnosť **Later** (Neskôr). Hodinky pokračujú v hľadaní signálu hrudného pásu/GPS. Stlačením [Start Stop] spustíte zaznamenávanie záznamu.

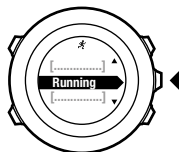
1.– 2.



3.



4.



5.



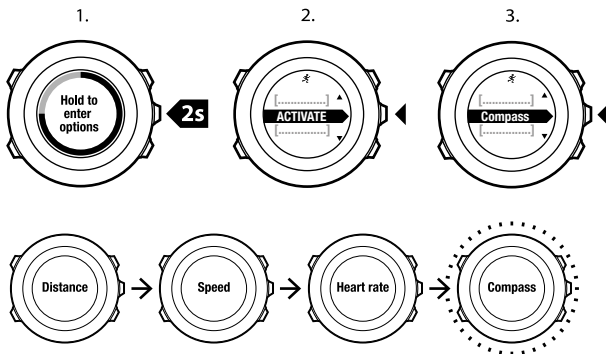
 **POZNÁMKA:** Zariadenie Suunto Ambit2 S používa na meranie nadmorskej výšky signál GPS.

10.6.4 Používanie kompasu počas cvičenia

Počas cvičenia môžete aktivovať kompas a pridať ho do vlastného športového režimu.

Postup používania kompasu počas cvičenia:

1. V športovom režime podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovať) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Compass** (Kompas) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Vo vlastnom športovom režime je kompas zobrazený ako posledný displej.



Pre deaktiváciu kompasu otvorte v ponuke možností položku **ACTIVATE** (Aktivovať) a vyberte možnosť **End compass** (Ukončiť kompas).

10.6.5 Používanie intervalového merača

Intervalový merač môžete na webe Movescount pridať do každého vlastného športového režimu. Ak chcete pridať intervalový merač do športového režimu, vyberte športový režim a otvorte položku **Advanced settings**. Pri ďalšom pripojení zariadenia Suunto Ambit2 S k vášmu účtu na webe Movescount sa intervalový merač synchronizuje s hodinkami.

V intervalovom merači môžete určiť nasledujúce informácie:

- typy intervalov (**HIGH** (vysoký) a **LOW** (nízky) interval)
- trvanie alebo vzdialenosť oboch typov intervalov
- počet opakovaní intervalov

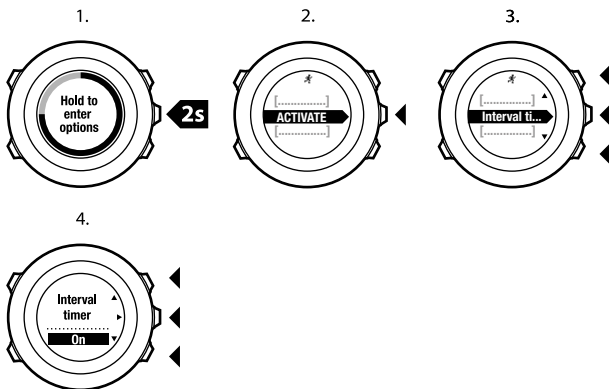


POZNÁMKA: Ak na webe Movescount nenastavíte počet opakovaní intervalov, intervalový merač bude pokračovať, až kým sa nezopakuje 99-krát.

Postup aktivácie/deaktivácie intervalového merača:

1. V športovom režime podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **ACTIVATE** (aktivovať) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Tlačidlom [Start Stop] prejdite na položku **Interval** a vyberte ju tlačidlom [Next].
4. Stlačením tlačidla [Start Stop] alebo [Light Lock] nastavte intervalový merač na možnosť **On/Off** (Zapnutý/Vypnutý) a potvrdte tlačidlom [Next].

Keď je aktivovaný intervalový merač, v hornej časti displeja sa zobrazuje ikona intervalu.



10.6.6 Navigovanie počas cvičenia

Ak chcete bežať po trase alebo k bodu záujmu (POI), môžete vybrať príslušný predvolený športový režim (Run a Route – Beh po trase, Run a POI – Beh k POI) v ponuke **EXERCISE** (Cvičenie) a navigácia sa hneď spustí.

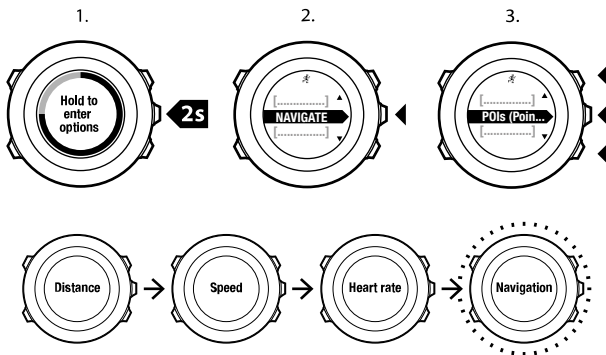
Navigovať po trase alebo k POI môžete počas cvičenia aj v iných športových režimoch s aktivovanou funkciou GPS.

Postup navigovania počas cvičenia:

1. V športovom režime podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.

2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **NAVIGATION** (navigácia).
3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **POIs (Points of interest)** (Miesta záujmu (POI)) alebo **Routes** (Trasy) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].

Vo zvolenom športovom režime sú pokyny pre navigáciu zobrazené ako posledný displej.



Pre deaktiváciu navigácie otvorte v ponuke možností položku **NAVIGATION** (Navigácia) a vyberte možnosť **End navigation** (Ukončiť navigáciu).

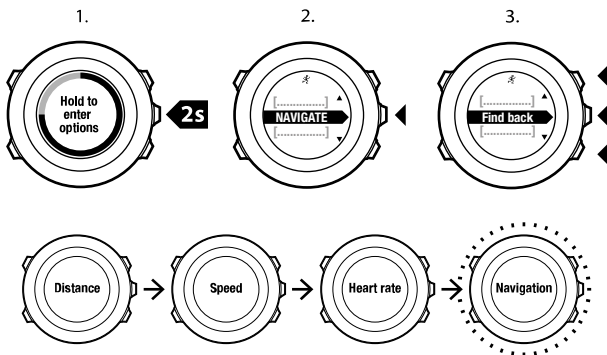
10.6.7 Vyhľadanie cesty späť počas cvičenia:

Ak používate GPS, zariadenie Suunto Ambit2 S automaticky uloží miesto štartu vášho cvičenia. Počas cvičenia vás zariadenie Suunto Ambit2 S dovedie späť na miesto štartu (alebo na miesto, na ktorom bola zistená poloha GPS) pomocou funkcie **Find back** (Vyhľadanie cesty späť).

Vyhľadanie cesty späť na miesto štartu počas cvičenia:

1. V športovom režime podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **NAVIGATION** (navigácia).
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **Find back** (Vyhľadanie cesty späť) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].

Vo zvolenom športovom režime sú pokyny pre navigáciu zobrazené ako posledný displej.



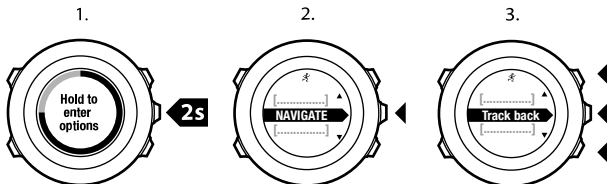
10.6.8 Používanie funkcie Track back (Návrat späť)

Pomocou funkcie **Track back** (Návrat späť) môžete obrátiť svoju trasu v ľubovoľnom mieste vášho cvičenia. Zariadenie Suunto Ambit2 S vytvára dočasné zastávky, ktorými vás sprevádza na začiatok.

Návrat späť počas cvičenia:

1. V športovom režime podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte možnosť **NAVIGATION** (Navigácia).

3. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **Track back** (Návrat späť) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].



Teraz môžete spustiť navigáciu rovnako, ako keď sa nechávate navigovať pri cvičení. Pre ďalšie informácie o navigácii pozri *8.4.3 Počas navigácie*.

Funkciu **Track back** (Návrat späť) môžete použiť aj zo záznamníka, ak cvičenie obsahuje GPS údaje. Postupujte rovnako ako v prípade *8.4.2 Navigovanie po trase*. Vyhl'adajte položku **LOGBOOK** (Záznamník) namiesto **Routes** (Trasy) a vyberte záznam, ktorý chcete použiť na navigáciu.

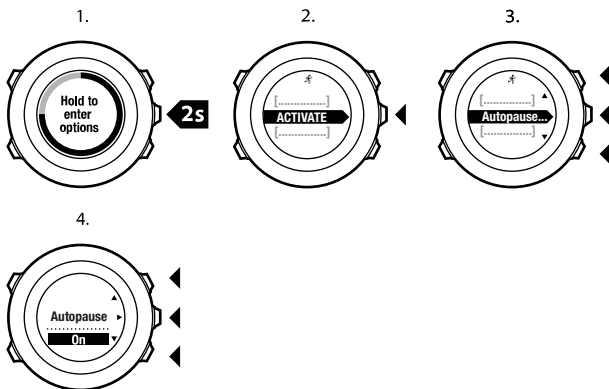
10.6.9 Automatické prerušenie

Funkcia automatického prerušenia preruší zaznamenávanie cvičenia, keď je vaša rýchlosť nižšia ako 2 km/h. Keď sa rýchlosť zvýši nad 3 km/h, zaznamenávanie automaticky pokračuje.

Na webe Movescount môžete nastaviť zapnutie/vypnutie automatického prerušenia pre každý športový režim. Prípadne môžete aktivovať automatické prerušenie počas cvičenia.

Postup zapnutia/vypnutia automatického prerušenia počas cvičenia:

1. V športovom režime podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovať) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **Autopause** (Automatické prerušenie) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Stlačením tlačidla [Start Stop] alebo [Light Lock] nastavte automatické prerušenie na možnosť **On/Off** (Zap./Vyp.) a potvrdte tlačidlom [Next].



10.7 Zobrazenie záznamníka po cvičení

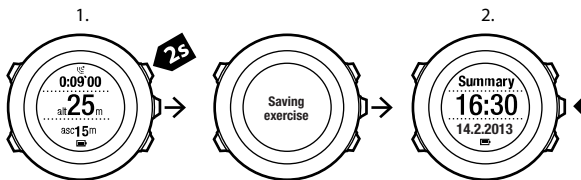
Po ukončení zaznamenávania môžete zobrazíť súhrn vášho cvičenia.

Postup zastavenia záznamu a zobrazenia súhrnných informácií:

1. Podržte stlačené tlačidlo [Start Stop] na zastavenie a uloženie cvičenia.

Prípadne môžete záznam prerušiť stlačením tlačidla [Start Stop]. Po prerušení záznamu potvrdíte zastavenie tlačidlom [Back Lap] alebo môžete pokračovať v zázname stlačením [Light Lock]. Po zastavení cvičenia uložte záznam stlačením tlačidla [Start Stop]. Ak záznam nechcete uložiť, stlačte tlačidlo [Light Lock].

2. Stlačením tlačidla [Next] zobrazíte súhrn cvičenia.



V záznamníku môžete vidieť aj súhrny všetkých vašich uložených cvičení. V záznamníku sú cvičenia zobrazené v zozname, ktorý je zoradený podľa času. Najnovšie cvičenie je zobrazené ako prvé. Keď je nastavená najlepšia presnosť GPS a frekvencia zaznamenávania údajov je 1 sekunda, do záznamníka možno uložiť približne 15 hodín cvičenia.

Postup zobrazenia súhrnu cvičenia v záznamníku:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **LOGBOOK** (Záznamník) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next]. Zobrazuje sa váš čas zotavenia.
3. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte záznamami cvičenia a tlačidlom [Next] vyberte záznam.
4. Tlačidlom [Next] prechádzajte zobrazeniami súhrnu.

1.



2.



3.

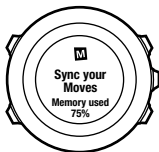


4.



10.7.1 Indikátor zostávajúcej pamäte

Ak nebolo synchronizovaných viac ako 50 % pamäte hodínok, zariadenie Suunto Ambit2 S po otvorení záznamníka zobrazí upomienku.



Upozornenie sa nezobrazuje, ak je nesynchronizovaná pamäť plná a Suunto Ambit2 S začne prepisovať staré záznamy.

10.7.2 Dynamický súhrn cvičenia

V dynamickom súhrne cvičenia sú zobrazené aktívne položky vášho cvičenia. Zobrazeniami súhrnu môžete prechádzať pomocou tlačidla [Next].

Informácie zobrazené v súhrne závisia od použitého športového režimu a od toho, či bol použitý hrudný pás alebo GPS.

Všetky športové režimy obsahujú predvolene tieto informácie:

- názov športového režimu
- čas
- dátum
- trvanie
- kolá

 **POZNÁMKA:** Ak vyberiete možnosť zobrazenia kumulatívneho výstupu/zostupu, údaje sa budú zobrazovať iba v prípade, že ste vybrali najvyššiu presnosť GPS. Pre ďalšie informácie o presnosti GPS pozri 8.1.3 GPS accuracy and power saving.

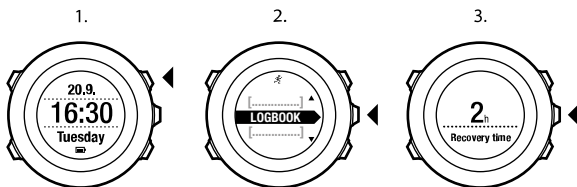
 **TIP:** Podrobnejšie údaje môžete nájsť na Movescount.

10.7.3 Čas zotavenia

Zariadenie Suunto Ambit2 S kedykoľvek ukáže váš aktuálny kumulatívny čas zotavenia zo všetkých vašich uložených cvičení. Čas zotavenia indikuje, ako dlho bude trvať, kým sa nezotavíte a nebudete pripravení pre cvičenie pri plnej intenzite. Hodinky aktualizujú čas zotavenia v reálnom čase.

Postup zobrazenia aktuálneho času zotavenia:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **LOGBOOK** (Záznamník) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Čas zotavenia sa zobrazuje na displeji.



 **POZNÁMKA:** Čas zotavenia sa zobrazuje iba v prípade, že je dlhší ako 30 minút.

10.8 Použitie naplánovaných pohybov

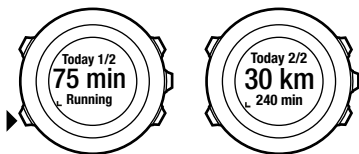
Môžete si naplánovať individuálne pohyby alebo používať tréningové programy a prevziať si ich do zariadenia Suunto Ambit2 S. S naplánovanými pohybmi vás zariadenie Suunto Ambit2 S povedie tak, aby ste dosiahli tréningové ciele. V hodinkách možno uložiť až 60 naplánovaných pohybov.

Použitie naplánovaného pohybu:

1. Naplánujte si jednotlivé pohyby v položke **MY MOVES** (Moje pohyby) alebo použite (či vytvorte) tréningový program v položke **PLAN & CREATE** (Plánovanie a vytváranie) na stránke [Movescount.com](https://movescount.com) a pridajte program do vašich naplánovaných pohybov.
2. Vykonajte opätovnú synchronizáciu so stránkou [Movescount.com](https://movescount.com) a prevezmite si naplánované pohyby do hodínok.
3. Dodržiavajte vedenie počas dňa aj vedenie počas naplánovaných pohybov, aby ste dosiahli svoje ciele.

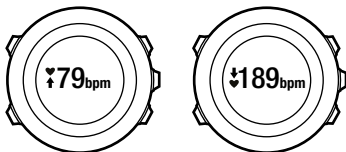
Spustenie naplánovaného pohybu:

1. Stlačte tlačidlo [Next] a skontrolujte, či máte pre príslušný deň naplánovaný cieľ.
2. Ak máte pre tento deň viac naplánovaných pohybov, stlačte tlačidlo [View] a zobrazí sa cieľ každého pohybu.



3. Stlačením tlačidla [Start Stop] spustíte naplánovaný pohyb alebo ďalším stlačením tlačidla [Next] sa vrátite do režimu **TIME** (Čas).

Počas naplánovaného pohybu zariadenie Suunto Ambit2 S poskytuje vedenie vychádzajúce z rýchlosti a srdcovej frekvencie:



Zariadenie Suunto Ambit2 S signalizuje aj dosiahnutie hodnoty 50 % a 100 % naplánovaného cieľa.

Po dosiahnutí cieľa alebo ak máte voľný deň sú budúce ciele zobrazené podľa dňa v týždni, ak je ďalší naplánovaný pohyb v rámci týždňa, alebo ak je vzdialený viac ako týždeň, sú zobrazené podľa dátumu:



11 MULTIŠPORTOVÝ TRÉNING

Prístroj Suunto Ambit2 S podporuje multišport; môžete jednoducho prepínať medzi rôznymi športmi a pri cvičení sledovať odpovedajúce údaje. Šport môžete manuálne zmeniť v priebehu cvičenia alebo si vopred na Movescount vytvoriť multišportový režim a stiahnuť ho do zariadenia Suunto Ambit2 S . Na webe Movescount môžete nastaviť intervalový merač pre všetky športové režimy obsiahnuté v multišportovom režime. Pri zmene športu sa intervalový merač reštartuje.

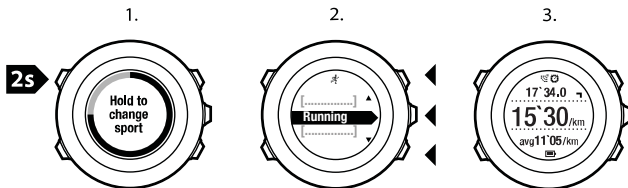
11.1 Manuálne prepínanie športových režimov v priebehu cvičenia

Zariadenie Suunto Ambit2 S umožňuje v priebehu cvičenia prepnúť do iného športového režimu bez ukončenia zaznamenávania.

Všetky športové režimy použité pri cvičení sú súčasťou záznamu.

Postup manuálneho prepnutia športového režimu v priebehu cvičenia:

1. V priebehu zaznamenávania cvičenia podržte stlačené [Back Lap] pre otvorenie športových režimov.
2. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte možnosťami zoznamu športových režimov.
3. Tlačidlom [Next] vyberte vhodný športový režim. Prístroj Suunto Ambit2 S pokračuje v zaznamenávaní protokolu a údajov pre zvolený športový režim.



 **POZNÁMKA:** Zariadenie Suunto Ambit2 S pri každom prepnutí na iný športový režim vytvorí medzičas.

 **POZNÁMKA:** Pri prepnutí na iný športový režim nie je protokol prerušený. Zaznamenávanie môžete manuálne prerušiť stlačením [Start Stop].

11.2 Používanie vopred nakonfigurovaného multišportového režimu

Na webe Movescount môžete vytvoriť vlastný multišportový režim a stiahnuť ho do svojho prístroja Suunto Ambit2 S . Multišportový režim môže obsahovať niekoľko športových režimov v špecifickom poradí. Každý šport obsiahnutý v multišportovom režime má svoj vlastný intervalový merač. Ako multišportový režim môžete vybrať **Multišport**, **Expedičné preteky** alebo **Triatlon**.

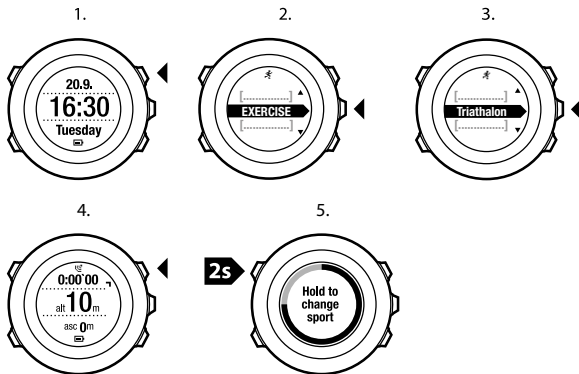
Postup používania vopred nakonfigurovaného multišportového režimu:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **EXERCISE** (Cvičenie).
3. Prejdite k vopred nakonfigurovanému multišportovému režimu a vyberte ho stlačením [Next].

Počkajte, kým zariadenie neoznámi nájdenie signálu hrudného pásu/GPS, alebo stlačte [Start Stop] pre zvolenie **Neskôr**.

Zariadenie pokračuje v hľadaní signálu hrudného pásu/GPS.

4. Stlačením [Start Stop] spustíte zaznamenávanie záznamu.
5. Pre prepnutie na ďalší šport v multišportovom režime podržte stlačené [Back Lap].



12 PLÁVANIE

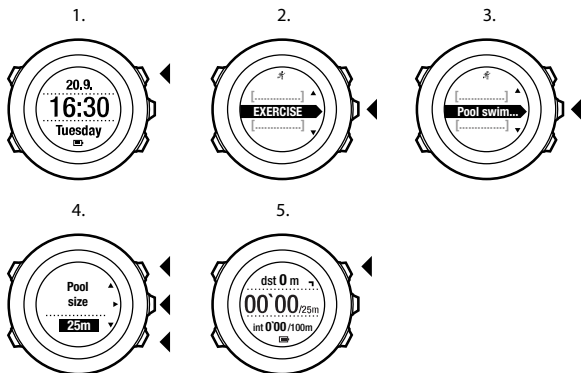
Svoje zariadenie Suunto Ambit2 S môžete používať pre záznam údajov pri plávaní. Zariadenie rozozná váš plavecký štýl. Môžete zaznamenať svoje plávanie v bazéne alebo v prírode a neskôr analyzovať dáta na webe Movescount.

12.1 Plávanie v bazéne

Pri používaní režimu plávania v bazéne zariadenie Suunto Ambit2 S meria vašu rýchlosť plávania podľa dĺžky bazénu. Pri každej dĺžke bazéna sa vytvorí medzičas, ktorý je na webe Movescount zobrazený ako súčasť záznamu.

Postup zaznamenávania údajov o plávaní v bazéne:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **EXERCISE** (Cvičenie).
3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **Pool swimming (Plávanie v bazéne)** a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Vyberte veľkosť bazéna. Dĺžku bazéna môžete vybrať z vopred definovaných hodnôt alebo vyberte možnosť **vlastný** a zadajte dĺžku bazéna. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte možnosťami a tlačidlom [Next] vyberte hodnotu.
5. Stlačením [Start Stop] zahájite zaznamenávanie plávania.



12.2 Plávanie v prírode

Pri používaní režimu plávania v prírode meria zariadenie Suunto Ambit2 S rýchlosť plávania pomocou GPS a zobrazuje dáta v reálnom čase.

Postup zaznamenávania plávania v prírode:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **EXERCISE** (Cvičenie).
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **Openwater swim** (Plávanie v prírode) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].

4. Zariadenie automaticky začne hľadať signál GPS. Počkajte, kým zariadenie neoznámi nájdenie signálu GPS, alebo stlačte [Start Stop] a vyberte **Neskôr**. Zariadenie pokračuje v hľadaní GPS signálu a po jeho nájdení začne ukazovať a zaznamenávať GPS údaje.
5. Stlačením [Start Stop] zahájite zaznamenávanie plávania.

1.



2.



3.



4.



5.



***TIP:** Stlačením [Back Lap] pri plávaní manuálne pridáte medzičas.*

12.3 Výučba plaveckých štýlov do Suunto Ambit2 S

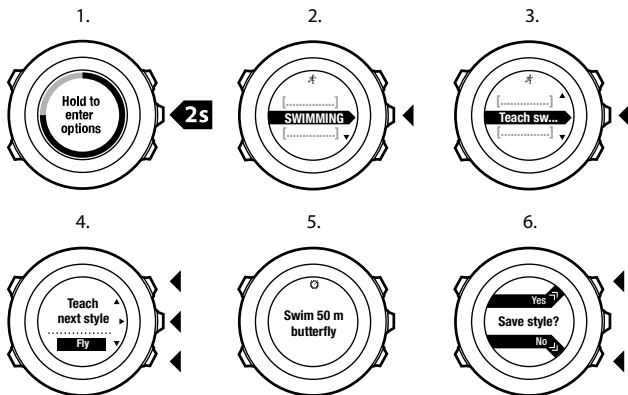
Svoje zariadenie Suunto Ambit2 S môžete naučiť svoje plavecké štýly. Po naučení plaveckých štýlov ich zariadenie Suunto Ambit2 S automaticky určí, keď začnete plávať.

Postup výučby plaveckých štýlov:

1. V športovom režime **Pool swimming (Plávanie v bazéne)** podržte stlačené tlačidlo [Next] a otvorí sa menu možností.
2. Stlačením [Next] vyberte **PLÁVANIE**.
3. Stlačením [Next] vyberte **Výučba plaveckých štýlov**.
4. Pomocou tlačidiel [Light Lock] a [Start Stop] vyberte možnosti plaveckého štýlu. Tlačidlom [Next] vyberte vhodný plavecký štýl. Nastavenie môžete ukončiť a pokračovať v cvičení zvolením **KONIEC**.

Dostupné možnosti plaveckých štýlov sú:

- **MOTÝLIK**
 - **ZNAK**
 - **PRŠIA**
 - **VOLEŇÝ ŠTÝL**
5. Preplávajte bazén zvoleným plaveckým štýlom.
 6. Po skončení plávania uložte štýl stlačením [Start Stop]. Ak nechcete uložiť štýl, stlačte [Light Lock] pre návrat k výberu plávacieho štýlu.



 **TIP:** Výučbu plávacieho štýlu môžete kedykoľvek ukončiť podržaním stlačeného tlačidla [Next].

Postup resetovania naučených plávacích štýlov na predvolené hodnoty:

1. V režime **Pool swimming (Plávanie v bazéne)** podržte stlačené tlačidlo [Next] a otvorí sa menu možností.
2. Stlačením [Next] vyberte **PLÁVANIE**.
3. Pomocou [Start Stop] vyberte položku **Resetovať naučené štýly** a zvolíte ju stlačením [Next].

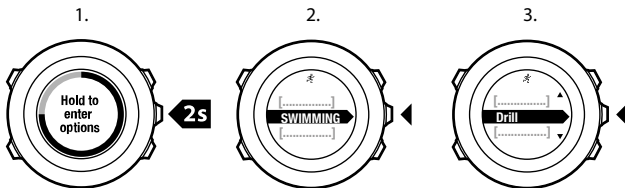
12.4 Nácvik plávania

Nácvik plávania môžete uskutočniť kedykoľvek v priebehu plávania. Ak nacvičujete neštandardný plavecký štýl (napríklad používate iba nohy), môžete podľa potreby dodatočne nastaviť vzdialenosť nácviku manuálnym vložením dĺžky bazéna.

 **POZNÁMKA:** *Nepridávajte vzdialenosť nácviku, až kým svoj nácvik neskončíte.*

Postup nácviku:

1. V priebehu zaznamenávania plávania v bazéne podržte stlačené tlačidlo [Next] pre otvorenie menu možností.
2. Stlačením [Next] otvorte **PLÁVANIE**.
3. Stlačením [Next] vyberte **Nácvik** a zahajte nácvik plávania.
4. Po dokončení nácviku stlačte [View] a podľa potreby upravte celkovú vzdialenosť.

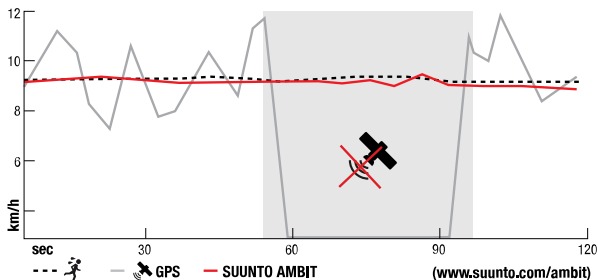


Pre ukončenie nácviku otvorte v menu možností **PLÁVANIE** a vyberte **Ukončiť nácvik**.

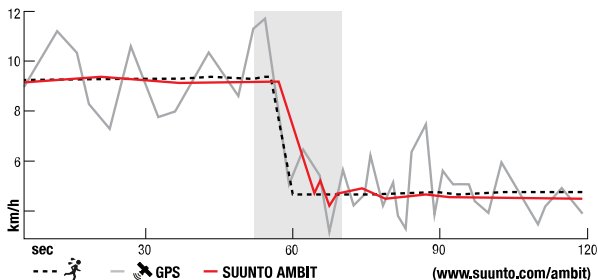
 **TIP:** *Nácvik môžete prerušiť stlačením [Start Stop].*

13 FUSED SPEED

FusedSpeed™ je jedinečná kombinácia údajov z GPS a západného snímača zrýchlenia pre presnejšie zistenie rýchlosti behania. Signál GPS sa adaptabilne filteruje podľa zrýchlenia západia, čo prináša presnejšie údaje pri ustálenej rýchlosti behania a rýchlejšiu odozvu na zmeny rýchlosti.



FusedSpeed™ najviac využijete, ak pri tréningu potrebujete veľmi rýchle reakcie na zmeny rýchlosti, napríklad pri behaní v nerovnom teréne alebo pri intervalovom tréningu. Ak na chvíľu stratíte signál GPS, napríklad ak vám signál blokuje vysoká budova, zariadenie Suunto Ambit2 S môže pokračovať v meraní presnej rýchlosti pomocou GPS kalibrovaného akcelerometra.



 **POZNÁMKA:** *FusedSpeed™ je určená na behanie a iné podobné druhy aktivít.*

 **TIP:** *Ak chcete získať najpresnejšie namerané hodnoty s funkciou FusedSpeed™, v prípade potreby sa na krátko pozrite na zariadenie. Držanie hodiniek pred sebou bez pohybu znižuje presnosť.*

FusedSpeed™ sa aktivuje automaticky v týchto športových režimoch:

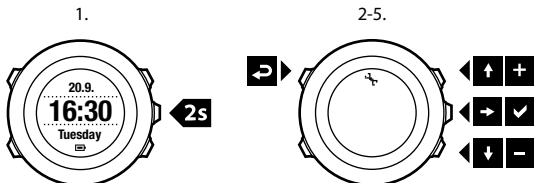
- beh
- terénny beh
- šliapací bicykel
- orientačný beh

- atletika
- flórbal
- futbal

14 ÚPRAVA NASTAVENÍ

Postup otvorenia a úpravy nastavení:

1. Podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Pomocou tlačidiel [Start Stop] a [Light Lock] prechádzajte položky ponuky.
3. Stlačením tlačidla [Next] otvorte nastavenie.
4. Stlačením tlačidla [Start Stop] a [Light Lock] zmeníte hodnoty nastavenia.
5. Stlačte tlačidlo [Back Lap] pre návrat na predchádzajúce zobrazenie nastavenia alebo podržte stlačené tlačidlo [Next] pre ukončenie ponuky možností.



Máte prístup k nasledujúcim možnostiam:

PERSONAL (OSOBNÉ)

- BIRTH YEAR (ROK NARODENIA)
- Weight (Hmotnosť)
- Max HR (Maximálna srdcová frekvencia)
- GENDER (POHLAVIE)

VŠEOBECNÉ

FORMATS (FORMÁTY)

- **LANGUAGE (JAZYK)**
- **UNIT SYSTEM (SYSTÉM JEDNOTIEK)**
 - **Metric (Metrický)**
 - **Imperial (Imperiálny)**
 - **Advanced (Rozšírené):** Umožňuje prispôsobiť na Movescount kombináciu imperiálnych a metrických nastavení podľa vašej potreby.
- **Position format (Formát polohy):**
 - **WGS84 Hd,d°**
 - **WGS84 Hd°m,m'**
 - **WGS84 Hd°m's,s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **Britské (BNG)**
 - **Fínske (ETRS-TM35FIN)**
 - **Fínske (KKJ)**
 - **Írske (IG)**
 - **Švédske (RT90)**
 - **Švajčiarske (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Aljaška**
 - **UTM NAD27 Kužel'**
 - **UTM NAD83**
 - **NZTM2000**
- **Time format (Formát času):** 12 alebo 24 hodín
- **Date format (Formát dátumu):** dd.mm.rr, mm/dd/rr

Time/date (Čas/dátum)

- **GPS timekeeping** (GPS časomiera): zapnuté alebo vypnuté
- **Dual time** (Duálny čas): hodiny a minúty
- **Alarm** (Budík): zapnutý/vypnutý, hodiny a minúty
- **Time** (Čas): hodiny a minúty
- **Date** (Dátum): rok, mesiac, deň

TONES/DISPLAY (TÓNY/DISPLEJ)

- **Invert display** (Invertovať displej): invertuje farby displeja
- **Button lock** (Zámok tlačidiel)
 - **Time mode lock** (Zámok v režime Čas): Zámok tlačidiel v režime **TIME** (Čas).
 - **Actions only** (Iba akcie): Úvodná ponuka a ponuka možností sú zamknuté.
 - **All buttons** (Všetky tlačidlá): Všetky tlačidlá sú zamknuté. Podsvietenie možno aktivovať v režime **Night** (Noc).
 - **Sport mode lock** (Zámok v športovom režime): Zámok tlačidiel v športových režimoch.
 - **Actions only** (Iba akcie): Počas cvičenia sú zamknuté tlačidlá [Start Stop], [Back Lap] a ponuka možností.
 - **All buttons** (Všetky tlačidlá): Všetky tlačidlá sú zamknuté. Podsvietenie možno aktivovať v režime **Night** (Noc).
- **Tones** (Tóny)
 - **All on** (Všetky zapnuté): tóny tlačidiel a systémové tóny sú aktivované
 - **Buttons Off** (Tlačidlá vypnuté): aktivované sú iba systémové tóny
 - **All off** (Všetky vypnuté): všetky tóny sú vypnuté

Backlight (Podsvietenie):

Mode (Režim):

- **Normal (Normálny):** Podsvietenie sa zapne na niekoľko sekúnd po stlačení tlačidla [Light Lock] a keď znie budík.
- **Off (Vypnuté):** Podsvietenie sa nezapne po stlačení žiadneho tlačidla, ani keď zaznie budík.
- **Night (Noc):** Posvietenie sa zapne na niekoľko sekúnd po stlačení akéhokoľvek tlačidla a keď znie budík. Používanie režimu **Night (Noc)** výrazne znižuje výdrž batérie.
- **Toggle (Prepínanie):** Podsvietenie sa rozsvieti po stlačení tlačidla [Light Lock]. Zostane rozsvietené, až kým znova nestlačíte tlačidlo [Light Lock].
 - **Brightness (Jas):** Nastavenie jasu podsvietenia (v percentách).
- **Display contrast (Kontrast displeja):** Nastavenie kontrastu displeja (v percentách).

Compass (Kompas)

- **Calibration (Kalibrácia):** Spustenie kalibrácie kompasu.
- **Declination (Deklinácia):** Nastavenie hodnoty deklinácie kompasu.

Map (Mapa)

- **Orientation (Orientácia)**
 - **Heading up (Smer hore):** Zobrazenie priblíženej mapy, smer cesty je hore.
 - **North up (Sever hore):** Zobrazenie priblíženej mapy, sever je hore.

 **POZNÁMKA:** Budík bude znieť, aj keď sú všetky tóny vypnuté.

PAIR (PÁROVAŤ)

- **Bike PODy:** Párovanie Bike PODu.
- **Power POD:** Párovanie Power PODu.
- **HR belt** (Hrudný pás): Párovanie hrudného pásu.
- **Foot POD:** Párovanie zariadenia Foot POD.
- **Cadence POD:** Párovanie Cadence PODu.

14.1 Servisná ponuka

Ak chcete otvoriť servisnú ponuku, podržte súčasne stlačené tlačidlá [Back Lap] a [Start Stop], kým sa v hodinkách neotvorí servisná ponuka.



Servisná ponuka obsahuje tieto položky:

- **INFO** (Informácie):
 - **Version** (Verzia): zobrazuje aktuálnu verziu softvéru a hardvéru zariadenia Suunto Ambit2 S .
- **TEST:**
 - **LCD test:** umožňuje otestovať, či LCD pracuje správne.

- **ACTION (Akcia):**
 - **Power off (Vypnutie):** umožňuje prepnúť hodinky do hlbokého spánku.
 - **GPS reset (Resetovanie GPS):** umožňuje resetovať GPS.

 **POZNÁMKA: POWER OFF (Vypnutie)** je stav s nízkou spotrebou. Hodinky prebudíte pripojením kábla USB (s napájacím zdrojom). Spustí sa sprievodca úvodným nastavením. Predchádzajúce hodnoty sa však nevymažú, preto stačí len potvrdiť každý krok.

 **POZNÁMKA:** Ak sú hodinky 10 minút bez pohybu, prepnú sa do úsporného režimu. Hodinky sa znova aktivujú pri pohybe.

 **POZNÁMKA:** Obsah servisnej ponuky sa môže počas aktualizácií zmeniť bez upozornenia.

Resetovanie GPS

Ak jednotka GPS nedokáže nájsť signál, v servisnej ponuke môžete resetovať údaje GPS.

Resetovanie GPS:

1. V servisnej ponuke tlačidlom [Light Lock] vyhľadajte položku **ACTION (Akcia)** a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
2. Stlačením tlačidla [Light Lock] vyhľadajte položku **GPS reset (Resetovanie GPS)** a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Stlačením tlačidla [Start Stop] potvrdíte resetovanie GPS alebo stlačením tlačidla [Light Lock] zrušíte operáciu.

 **POZNÁMKA:** Funkcia resetovania GPS resetuje údaje GPS, hodnoty kalibrácie kompasu a čas zotavenia. Vaše uložené záznamy sa však neodstránia.

15 PÁROVANIE ZARIADENIA POD/ HRUDNÉHO PÁSU

Spárujte zariadenie Suunto Ambit2 S s voliteľnými Suunto PODmi (Bike POD, Power POD, hrudný pás, Foot POD alebo Cadence POD) a ANT+ PODy, aby ste pri cvičení získali doplnkové informácie o rýchlosti, vzdialenosti, výkone a tempe. Kompatibilné výrobky ANT+ nájdete na adrese www.thisisant.com/directory.

Môžete spárovať až šesť PODov súčasne:

- tri Bike PODy (v jednej chvíli môžete používať iba jeden Bike POD)
- jeden Cadence POD
- jeden Foot POD
- jeden Power POD

Ak spárujete viac PODov, zariadenie Suunto Ambit2 S si zapamätá najnovšie spárovaný POD od každého typu.

Hrudný pás alebo POD obsiahnutý v balení zariadenia Suunto Ambit2 S je už spárovaný. Párovanie je nutné iba v prípade, keď chcete s zariadením použiť nový hrudný pás alebo POD.

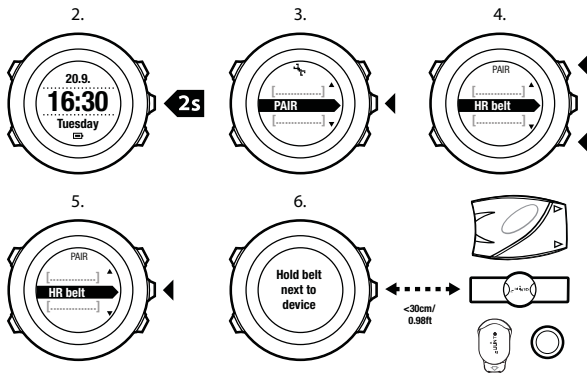
Postup párovania zariadenia POD/hrudného pásu:

1. Aktivujte POD/hrudný pás:

- Bike POD: otočte pneumatikou bicykla s nainštalovaným Bike PODom.
- Power POD: otočte kľukou alebo pneumatikou bicykla s nainštalovaným Bike PODom.

- Hrudný pás: navlhčite kontaktné plochy a nasadte si hrudný pás.
 - Cadence POD: otočte pedálom bicykla s nainštalovaným Cadence PODom.
 - Foot POD: nakloňte Foot POD o 90 stupňov.
2. Podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
 3. Tlačidlom [Light Lock] vyberte položku **PAIR** (Párovať) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
 4. Tlačidlami [Start Stop] and [Light Lock] prechádzajte možnosťami príslušenstva **Bike POD, Power POD, hrudný pás, Foot POD a Cadence POD.**
 5. Stlačením tlačidla [Next] vyberte POD alebo hrudný pás a spustíte párovanie.
 6. Držte zariadenie Suunto Ambit2 S v blízkosti PODu/pásu (menej ako 30 cm) a počkajte, až kým zariadenie neoznámi, že POD/pás bol spárovaný.

Ak párovanie zlyhá, stlačte tlačidlo [Start Stop] na opakovanie operácie alebo tlačidlo [Light Lock] na návrat do nastavenia párovania.



POZNÁMKA: So zariadením Suunto Ambit2 S môžete párovať rôzne typy PODov pre meranie výkonu. Pre viac informácií viď užívateľskú príručku PODu pre meranie výkonu.

TIP: Hrudný pás môžete aktivovať aj navlhčením a stlačením oboch oblastí kontaktov elektród.

Riešenie problémov: Zlyhalo párovanie hrudného pásu

Ak zlyhá párovanie hrudného pásu, skúste nasledujúce:

- Overte, či je pás pripojený k modulu.

- Overte, či máte správne nasadený hrudný pás (pozri *10.4 Nasadenie hrudného pásu*).
- Overte, či sú plochy kontaktov elektród hrudného pásu vlhké.

Pre viac informácií o párovaní PODov, viď užívateľskú príručku PODu.

15.1 Používanie zariadenia Foot POD

Pri používaní zariadenia Foot POD sa zariadenie POD automaticky kalibruje v krátkych intervaloch počas cvičenia pomocou funkcie GPS. Zariadenie Foot POD však vždy zostáva zdrojom rýchlosti a vzdialenosti, keď je spárované a aktivované pre daný športový režim.

Automatická kalibrácia zariadenia Foot POD je v predvolenom nastavení zapnutá. Možno ju vypnúť v ponuke možností športového režimu v položke **ACTIVATE** (Aktivovať), ak je zariadenie Foot POD spárované a používa sa pre zvolený športový režim.



POZNÁMKA: Označenie Foot POD sa vzťahuje na obe zariadenia: Suunto Foot POD Mini a ľubovoľné iné zariadenie ANT+ Foot POD.

Na získanie presnejšieho merania rýchlosti a vzdialenosti môžete zariadenie Foot POD nakalibrovať manuálne. Kalibrujte na presne zmeranej vzdialenosti, napríklad na 400-metrovom bežeckom okruhu.

Kalibrácia zariadenia Foot POD pomocou prístroja Suunto Ambit2 S :

1. Pripojte zariadenie Suunto Foot POD na topánku. Ďalšie informácie sú uvedené v používateľskej príručke zariadenia Foot POD, ktoré používate.
2. V úvodnej ponuke vyberte športový režim, napríklad **Running** (Beh).
3. Začnite behať svojím obvyklým tempom. Pri prebehnutí štartovacej čiary stlačením tlačidla [Start Stop] spustíte zaznamenávanie.
4. Bežte na vzdialenosť 800 – 1000 metrov vaším obvyklým tempom (napríklad dva 400-metrové bežecké okruhy).
5. Pri prebehnutí cieľom prerušte zaznamenávanie stlačením tlačidla [Start Stop].
6. Stlačením tlačidla [Back Lap] ukončíte zaznamenávanie. Po zastavení cvičenia uložte záznam stlačením tlačidla [Start Stop]. Ak záznam nechcete uložiť, stlačte tlačidlo [Light Lock].
Tlačidlom [Next] prechádzajte zobrazeniami súhrnu, dokiaľ nezobrazíte súhrn vzdialenosti. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte vzdialenosť zobrazenú na displeji na skutočnú hodnotu. Hodnotu potvrdíte tlačidlom [Next].
7. Potvrdíte kalibrovanie PODu stlačením tlačidla [Start Stop]. Zariadenie Foot POD sa práve nakalibrovalo.

 **POZNÁMKA:** Ak nebolo počas kalibrácie spojenie so zariadením Foot POD stabilné, nemusíte mať možnosť upraviť vzdialenosť v súhrne vzdialenosti. Skontrolujte, či je zariadenie Foot POD pripevnené správne podľa pokynov a skúste to znova.

Ak bežíte bez zariadenia Foot POD, stále môžete zo zápästia získavať informácie o kadencii behu. Kadencia behu meraná na zápästí sa používa spolu s funkciou FusedSpeed a pri niektorých športových režimoch vrátane behu, terénneho behu, šliapacieho bicykla, orientačného behu a atletiky je vždy zapnutá.

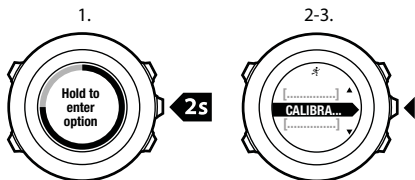
Ak je zariadenie Foot POD na začiatku cvičenia, kadencia behu meraná na zápästí sa prepíše kadenciou nameranou zariadením Foot POD.

15.2 Kalibrovanie power PODov a sklonu

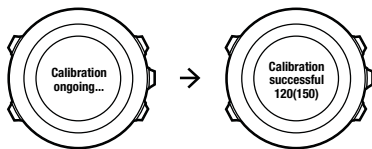
Suunto Ambit2 S automaticky kalibruje power POD, keď nájde POD. POD môžete kalibrovať aj manuálne kedykoľvek v priebehu cvičenia.

Postup manuálneho kalibrovania power PODu:

1. V športovom režime podržte stlačené tlačidlo [Next], aby sa otvorila ponuka možností.
2. Prestaňte šliapať do pedálov a zdvihnite nohy z pedálov.
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **CALIBRATE POWER POD** (Kalibrovať Power POD) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].



Suunto Ambit2 S spustí kalibráciu PODu a signalizuje, či kalibrácia bola úspešná alebo nie. V spodnom riadku displeja sa zobrazuje aktuálna frekvencia použitá s Power PODom. Predchádzajúca frekvencia sa zobrazuje v zátvorkách.

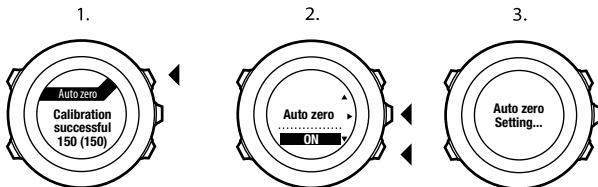


Ak má váš power POD funkciu automatického nulovania, môžete ju zapnúť/vypnúť prostredníctvom zariadenia Suunto Ambit2 S .

Postup zapnutia / vypnutia automatického nulovania:

1. Po dokončení kalibrácie stlačte [Start Stop].
2. Tlačidlom [Light Lock] nastavte funkciu automatického nulovania na položku **On/Off (Zap./Vyp.)** a potvrdte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Počkajte na dokončenie nastavenia.

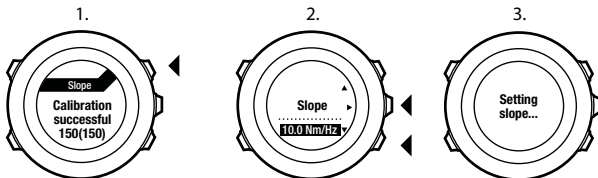
4. Ak nastavenie zlyhá alebo je power POD stratený, opakujte postup.



U power PODov používajúcich Crank Torque Frequency (CTF) môžete kalibrovať sklon.

Postup kalibrovania sklonu:

1. Po dokončení kalibrácie power PODu stlačte [Start Stop].
2. Tlačidlom [Light Lock] nastavte správnu hodnotu podľa príručky Power PODu a potvrdte ju stlačením tlačenia [Next].
3. Počkajte na dokončenie nastavenia.
4. Ak nastavenie zlyhá alebo je power POD stratený, opakujte postup.



16 IKONY

V zariadení Suunto Ambit2 S sú zobrazené napríklad tieto ikony:

	stopky
	nastavenie
	intenzita signálu GPS
	párovanie
	srdcová frekvencia
	režim športu
	budík
	intervalový merač
	zámok tlačidiel
	batéria
	aktuálna obrazovka
	indikátory tlačidiel
	hore/zvýšenie
	d'alšie/potvrdiť



dole/zníženie



východ slnka



západ slnka

Ikony POI

V zariadení Suunto Ambit2 S sú k dispozícii tieto ikony POI:



budova/domov



auto/parkovanie



kemp/kemping



jedlo/reštaurácia/kaviareň



ubytovanie/hostel/hotel



voda/riečka/jazero/pobrežie



hora/kopec/údolie/útes



les



križovatka



pohľad



začiatok



koniec



geocache



zastávka



cesta/stopa



skala



lúka



jaskyňa

17 STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte úderom alebo nárazom.

Za normálnych podmienok hodinky nebudú potrebovať servisný zásah. Po používaní prístroj umyte čistou vodou, mydlovým roztokom a starostlivo osušte povrch vlhkou, mäkkou handričkou alebo jelenicou.

Ďalšie informácie o ošetrovaní a údržbe zariadenia nájdete v podporných materiáloch, vrátane časti Otázky a odpovede a inštruktážnych videí na www.suunto.com. Tu môžete aj posilať otázky priamo technickej podpore Suunto Contact Center alebo v prípade potreby získať pokyny, ako môžete nechať opraviť svoj výrobok autorizovaným servisom Suunto. Nepokúšajte sa zariadenie opravovať sami.

Prípadne môžete kontaktovať technickú podporu Suunto Contact Center na telefónnom čísle uvedenom na poslednej strane tohto dokumentu. Kvalifikovaný zamestnanec zákazníckej podpory Suunto vám pomôžu vyriešiť problémy so zariadením pri telefonickom hovore.

Používajte iba originálne príslušenstvo Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

 **TIP:** *Nezabudnite zaregistrovať svoje zariadenie Suunto Ambit2 S v službe MySuunto na adrese www.suunto.com/register pre získanie prispôbenej podpory.*

17.1 Odolnosť voči vode

Zariadenie Suunto Ambit2 S je odolné voči do 50 metrov/5 bar. Hodnota v metroch sa vzťahuje na skutočnú hĺbku potápania a je testovaná tlakom vody pri skúške odolnosti voči vode vykonávanej spoločnosťou Suunto.

 **POZNÁMKA:** *Odolnosť voči vode nie je ekvivalentná pre funkčnú prevádzkovú hĺbku. Označenie odolnosti voči vode sa vzťahuje na statickú tesnosť, ktorá vydrží sprchovanie, kúpanie, plávanie, potápanie v bazéne a šnorchlovanie.*

Na zachovanie odolnosti voči vode odporúčame:

- nikdy nepoužívať zariadenie iným spôsobom, než je určené,
- v prípade potreby opravy kontaktovať autorizovaný servis spoločnosti Suunto, distribútora alebo predajcu,
- udržiavať hodinky čisté od prachu a piesku,
- nikdy sa nepokúšať otvoriť telo zariadenia,
- zabrániť pôsobeniu rýchlych zmien teploty vzduchu alebo vody na hodinky,
- ak boli hodinky vystavené slanej vode, vždy ich vyčistiť čistou vodou.
- zabrániť nárazu alebo pádu hodínok.

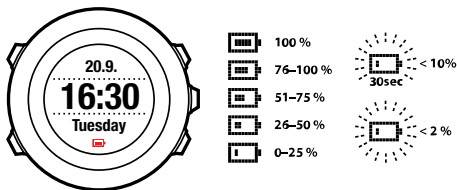
17.2 Nabíjanie batérie

Výdrž na jedno nabitie batérie závisí od spôsobu a podmienok používania zariadenia Suunto Ambit2 S . Výdrž na jedno nabitie je

nižšia napríklad pri nízkych teplotách. Vo všeobecnosti platí, že po určitom čase sa kapacita nabíjacích batérií znižuje.

 **POZNÁMKA:** V prípade abnormálneho zníženia kapacity z dôvodu chybnjej batérie spoločnosť Suunto poskytuje záruku na výmenu batérie počas 1 roka alebo max. 300 nabíjacích cyklov, podľa toho, čo nastane skôr.

Ikona batérie signalizuje úroveň nabitia batérie. Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 10 %, ikona batérie 30 sekúnd bliká. Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 2 %, ikona batérie bliká nepretržite.

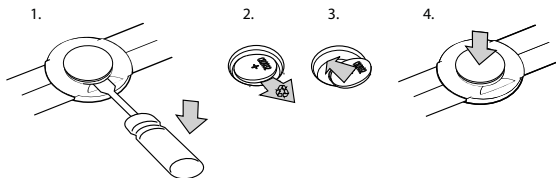


Batériu nabíjajte pripojením k počítaču pomocou dodaného kábla USB alebo použite USB kompatibilnú nabíjačku. Úplné nabitie úplne vybitej batérie trvá približne 2 – 3 hodiny.

 **TIP:** Ak chcete šetriť výdrž batérie, otvorte Movescount a zmeňte interval zisťovania signálu GPS v športovom režime. Pre ďalšie informácie pozri 8.1.3 GPS accuracy and power saving.

17.3 Výmena batérie v hrudnom páse

Batériu vymeňte podľa nasledujúceho obrázka:



18 TECHNICKÉ ÚDAJE

Všeobecné

- prevádzková teplota: -20 °C až +60 °C
- teplota nabíjania batérie: 0 °C až +35 °C
- skladovacia teplota: -30 °C až +60 °C
- hmotnosť: 72 g/2,54 oz
- odolnosť proti vode (hodinky): 50 m/5 bar
- odolnosť proti vode (hrudný pás): 20 m (ISO 2281)
- sklíčko: minerálne krištáľové sklo
- napájanie: nabíjateľná lítium-iónová batéria
- Výdrž batérie: približne 8 – 25 hodín, v závislosti od zvolenej presnosti GPS

Pamäť

- zastávky: max. 100

Rádiový prijímač

- Suunto ANT a ANT+™ kompatibilné
- komunikačná frekvencia:
 - ANT+ > 2,457 GHz
 - ANT > 2,465 GHz
- metóda modulácie GFSK
- dosah: ~ 2 m



Výškomer

- rozsah zobrazenia: –500 m až 9 999 m / –1 640 ft až 32 800 ft
- rozlíšenie: 1 m

Stopky

- rozlíšenie: 1 s až 9:59'59, potom 1 minúta

Compass (Kompas)

- rozlíšenie: 1 stupeň

GPS

- technológia: SiRF star IV
- rozlíšenie: 1 m

18.1 Ochranná známka

Zariadenie Suunto Ambit2 S , jeho logá a ďalšie ochranné známky značiek a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Všetky práva vyhradené.

18.2 Zhoda s FCC

Toto zariadenie je v zhode s časťou 15 pravidiel FCC. Na jeho prevádzku platia dve podmienky:

- (1) toto zariadenie nesmie spôsobovať škodlivé rušenie a
- (2) toto zariadenie musí dokázať prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia ktoré môže spôsobiť nežiaducu činnosť. Tento výrobok bol testovaný na zhodu so štandardmi FCC a je určený na domáce alebo kancelárske použitie.

Zmeny alebo úpravy, ktoré nie sú výslovne schválené spoločnosťou Suunto, môžu zrušiť vaše oprávnenie používať tento prístroj podľa nariadenia FCC.

18.3 IC

Toto zariadenie je v súlade s normami RSS výnimky z licencie Industry Canada. Na jeho prevádzku platia dve podmienky:

- (1) toto zariadenie nesmie spôsobovať rušenie a
- (2) toto zariadenie musí dokázať prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia ktoré môže spôsobiť nežiaducu činnosť zariadenia.

18.4 CE

Spoločnosť Suunto Oy tu prehlasuje, že tento náramkový počítač je v súlade so základnými požiadavkami a ostatnými platnými nariadeniami smernice 1999/5/ES.

18.5 Autorské práva

Copyright © Suunto Oy. Všetky práva vyhradené. Suunto, názvy výrobkov Suunto, ich logá a ďalšie druhové ochranné známky a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je majetkom firmy Suunto Oy a je určený záväzne na použitie jej klientmi na získanie znalostí a kľúčových informácií o používaní výrobkov Suunto. Obsah publikácie sa nesmie používať ani distribuovať za žiadnym iným účelom, ani inak oznamovať, uverejňovať alebo reprodukovať bez predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Suunto Oy. Aj keď venujeme veľkú pozornosť

tomu, aby informácie v tejto dokumentácii boli úplné a presné, neposkytuje sa žiadna záruka na presnosť. Obsah tohto dokumentu sa môže kedykoľvek zmeniť bez predchádzajúceho oznámenia. Najnovšiu verziu dokumentácie si môžete prevziať na adrese www.suunto.com.

18.6 Oznámenie o patentoch

Tento výrobok je chránený patentovými prihláškami čakajúcimi na schválenie a príslušnými národnými právami: US 11/169,712, US 12/145,766, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, návrhy EÚ 001296636-0001/0006, 001332985-0001 alebo 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (hrudný pás: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Boli podané aj ďalšie patentové prihlášky.

18.7 Záruka

OBMEDZENÁ ZÁRUKA SUUNTO

Spoločnosť Suunto zaručuje, že počas záručnej lehoty spoločnosť Suunto alebo autorizované servisné strediská spoločnosti Suunto (ďalej iba servisné strediská) na základe vlastného uváženia bezplatne poskytnú náhradu za chyby materiálov alebo spracovania a) opravením, alebo b) výmenou, alebo c) peňažnou náhradou podľa podmienok tejto obmedzenej záruky. Táto obmedzená záruka je platná a vymáhateľná iba v krajine zakúpenia výrobku, ak to nie je miestnymi zákonmi stanovené inak.

Záručná lehota

Záručná lehota začína dňom zakúpenia pôvodným kupujúcim. Záručná lehota prístrojov s displejom je dva (2) roky. Záručná lehota na spotrebné materiály a príslušenstvo pre všetky výrobky, vrátane (ale nie výhradne) prístrojov POD a zariadení na prenos srdcovej frekvencie, je jeden (1) rok.

Po určitom čase sa kapacita nabíjajúcich batérií znižuje. V prípade abnormálneho zníženia kapacity z dôvodu chybnnej batérie spoločnosť Suunto poskytuje záruku na výmenu batérie počas 1 roka alebo max. 300 nabíjajúcich cyklov, podľa toho, čo nastane skôr.

Vylúčenia a obmedzenia

Táto obmedzená záruka sa nevzťahuje na:

1. a) bežné opotrebovanie, b) poruchy spôsobené nešetrným zachádzaním, ani c) poruchy a poškodenia spôsobené nesprávnym používaním alebo používaním v rozpore s odporúčaním;
2. používateľské príručky ani položky tretích strán;
3. poruchy a údajné poruchy spôsobené používaním s akýmkoľvek výrobkom, príslušenstvom, softvérom alebo službou nevýrobenou alebo nedodanou spoločnosťou Suunto.

Táto obmedzená záruka nie je vymáhateľná, ak:

1. bol predmet otvorený mimo predpokladané použitie;
2. bol výrobok opravovaný pomocou neautorizovaných náhradných dielov; upravovaný alebo opravovaný neautorizovaným servisným strediskom;

3. bolo odstránené, upravené alebo inak poškodené výrobné číslo, na základe výhradného uváženia spoločnosti Suunto;
4. bol výrobok vystavený pôsobeniu chemikálií, vrátane, ale nie výlučne, odpudzovačom hmyzu.

Spoločnosť Suunto nezaručuje, že prevádzka výrobku bude neprerušovaná alebo bezchybná, ani že výrobok bude pracovať s iným hardvérom či softvérom dodaným treťou stranou.

Prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto

Pre prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto musíte doložiť doklad o zakúpení. Pokyny o získaní záručnej služby nájdete na adrese www.suunto.com/support. Ak máte otázky alebo pochybnosti, nájdete tu aj množstvo podporných materiálov, alebo môžete poslať problém priamo na technickú podporu Suunto Contact Center. Prípadne môžete kontaktovať technickú podporu Suunto Contact Center na telefónnom čísle uvedenom na poslednej strane tohto dokumentu. Kvalifikovaný zamestnanec zákazníckej podpory Suunto vám pomôže vyriešiť problémy so zariadením pri telefonickom hovore.

Obmedzenie zodpovednosti

V maximálnom rozsahu povolenom príslušnými záväznými zákonmi je táto obmedzená záruka váš jediný a výlučný prostriedok nápravy a nahradzuje všetky ostatné záruky, výslovné alebo implicitné. Spoločnosť Suunto nezodpovedá za zvláštne, náhodné, trestné ani následné škody, vrátane (ale nie výhradne) straty očakávaných výhod, straty údajov, straty použitia, náklady na kapitál, náklady na náhradné vybavenie alebo zariadenie, nároky tretích strán,

poškodenie vlastníctva, ktoré sú následkom zakúpenia alebo používania výrobku alebo pochádzajú z nedodržania záruky, nedodržania zmluvy, nedbanlivosti, prečinu, zákonnej alebo spravodlivej teórie, aj keď spoločnosť Suunto vedela o možnosti týchto škôd. Spoločnosť Suunto nie je zodpovedná za oneskorenia pri uskutočňovaní záručnej služby.

INDEX

A

aktualizovanie softvéru, 17
Aplikácia Suunto, 20
automatické posúvanie, 19
automatické prerušenie, 81

B

batéria
 hrudný pás, 124
 nabíjanie, 122

č

čas zotavenia, 86

D

dynamický súhrn, 85

F

formáty polohy, 36
FusedSpeed, 100

G

GPS, 35
GPS časomiera, 29

H

hrudný pás, 65, 66
párovanie, 110

I

ikony, 118
indikátor zostávajúcej pamäte,
85
intervalový merač, 75
invertovanie displeja, 21

K

kalibrácia
 Foot POD Mini, 113
 kompas, 57
kolá, 71
kompas, 56
 hodnota deklinácie, 58
 kalibrácia, 57
 počas cvičenia, 74
kontrast displeja, 22

M

merače
 odpočítavací merač, 33
miesto záujmu (POI)
 navigovanie, 42
 odstránenie, 45
 pridanie aktuálnej polohy, 40

Movescount

Aplikácia Suunto, 20

pripojenie na, 15

Suunto App Designer, 20

Suunto App Zone, 20

multišportový tréning, 90

manuálne prepnutie

športových režimov, 90

N

nabíatie batérie, 13

Naplánované pohyby, 87

nastavenie, 103

čas, 24, 25

GPS časomiera, 29

nastavenie času, 24

GPS časomiera, 29

nastavenie kontrastu displeja,
22

navigovanie

miesto záujmu (POI), 42

počas cvičenia, 77

trasa, 49

vyhľadanie cesty späť, 79

O

odpočítavací merač, 33

P

párovanie

hrudný pás, 110

POD, 110

plávanie, 93

nácvik, 98

plávanie v bazéne, 93

plávanie v prírode, 94

výučba plaveckých štýlov, 96

po cvičení, 83, 85

počas cvičenia, 70

kompas, 74

navigovanie, 77

POD

párovanie, 110

podsvietenie, 11

poloha, 38

power POD, 115

Presnosť GPS, 38

prispôsobenie, 15

R

režim športu

po cvičení, 83, 85

po cvičení, 83, 85

počas cvičenia, 70

začatie cvičenia, 68

režim time (čas), 24

S

servisná ponuka, 107

siete, 36
sklon, 115
smer
 záмок smeru, 60
stopky
 aktivácia, 31
 deaktivácia, 31
 kolá, 32
 používanie, 32
 prerušenie, 32
 vynulovanie, 32
Suunto App Designer, 20
Suunto App Zone, 20
Suunto Foot POD, 113
š
športové režimy, 18, 62
 doplnkové možnosti, 63
S
servisná ponuka, 107
siete, 36
sklon, 115
smer
 záмок smeru, 60
stopky
 aktivácia, 31
 deaktivácia, 31
 kolá, 32

používanie, 32
prerušenie, 32
vynulovanie, 32
Suunto App Designer, 20
Suunto App Zone, 20
Suunto Foot POD, 113

T

tlačidlá, 9
Track back, 80
trasa
 navigovanie, 49
 odstránenie, 55
 pridanie, 48
Tréningový program, 87

ú

údržba, 121

V

vlastné športové režimy, 18
vyhľadanie cesty späť, 79

Z

začatie cvičenia, 68
záмок tlačidiel, 11
zastávky, 48, 49
záznam nadmorskej výšky, 72
zaznamenávanie trasy, 70
záznamník, 83



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

▲
SUUNTO

© Suunto Oy 04/2014

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