

SUUNTO AMBIT2 R 2.0
PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

1	BEZPIECZEŃSTWO	5
2	Wyświetlanie ikon i segmentów	8
3	Korzystanie z przycisków	9
3.1	Korzystanie z podświetlenia i blokady przycisków	11
4	Pierwsze kroki	13
5	Dostosowanie urządzenia Suunto Ambit2 R	15
5.1	Łączenie z serwisem Movescount	15
5.2	Aktualizacja urządzenia Suunto Ambit2 R	17
5.3	Własne tryby sportowe	18
5.4	Aplikacje Suunto Apps	20
5.5	Odwrócenie kolorów wyświetlacza	21
5.6	Regulacja kontrastu wyświetlacza	22
6	Korzystanie z trybu czasu	24
6.1	Zmiana ustawień godziny	24
6.2	Korzystanie z funkcji pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS	29
7	Liczniki	31
7.1	Włączanie stopera	31
7.2	Korzystanie ze stopera	32
7.3	Minutnik	33
8	Korzystanie z trybów sportowych	35
8.1	Tryby sportowe	35
8.2	Opcje dodatkowe, dostępne w trybach sportowych	36
8.3	Korzystanie z pasa do pomiaru tętna	38
8.4	Zakładanie pasa do pomiaru tętna	39
8.5	Rozpoczęcie treningu	41
8.6	Podczas treningu	43
8.6.1	Zapisywanie tras	44

8.6.2 Zliczanie okrążeń	45
8.6.3 Zapis wysokości	46
8.6.4 Korzystanie z kompasu podczas treningu	48
8.6.5 Korzystanie z licznika interwałowego	49
8.6.6 Nawigacja podczas treningu	51
8.6.7 Znajdowanie punktu wyjściowego podczas treningu	53
8.6.8 Korzystanie z funkcji powrotu po własnych śladach	54
8.6.9 Autopauza	55
8.7 Przeglądanie dziennika po treningu	57
8.7.1 Wskaźnik pozostałej pamięci	59
8.7.2 Dynamiczne podsumowanie ćwiczeń	59
8.7.3 Czas odpoczynku	60
8.8 Korzystanie z funkcji planowanych ćwiczeń	61
9 FusedSpeed	64
10 Nawigacja	67
10.1 Korzystanie z odbiornika GPS	67
10.1.1 Odbiór sygnału GPS	67
10.1.2 Siatka GPS i format położenia	68
10.1.3 Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii	70
10.2 Sprawdzenie lokalizacji	70
10.3 Nawigacja po punktach POI	72
10.3.1 Dodawanie bieżącej lokalizacji jako punktu POI (punktu orientacyjnego)	72
10.3.2 Nawigacja do punktu POI	75
10.3.3 Usuwanie punktu POI	78

10.4 Nawigacja na trasie	81
10.4.1 Dodawanie trasy	81
10.4.2 Nawigacja po trasie	82
10.4.3 Podczas nawigacji	86
10.4.4 Usuwanie trasy	88
11 Korzystanie z kompasu 3D	89
11.1 Kalibracja kompasu	90
11.2 Ustawianie deklinacji	91
11.3 Ustawianie blokady namiaru	93
12 Zmienianie ustawień	95
12.1 Menu serwisowe	99
13 Parowanie czujnika POD / pasa do pomiaru tętna	102
13.1 Korzystanie z czujnika Foot POD	104
14 Ikony	107
15 Konserwacja i utrzymywanie w czystości	110
15.1 Wodoodporność	111
15.2 Ładowanie akumulatora	112
15.3 Wymiana baterii pasa do mierzenia tętna	113
16 Dane techniczne	115
16.1 Znak towarowy	116
16.2 Zgodność z przepisami FCC	116
16.3 IC	117
16.4 Znak CE	117
16.5 Prawa autorskie	117
16.6 Uwaga dotycząca patentów	118
16.7 Gwarancja	118
Wskazówka	123

1 BEZPIECZEŃSTWO

Rodzaje środków ostrożności

 **OSTRZEŻENIE:** — stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która może spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.

 **PRZESTROGA:** — stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która spowoduje uszkodzenie produktu.

 **UWAGA:** — służy do podkreślenia ważnej informacji.

 **PORADA:** — służy do podania dodatkowych wskazówek, dotyczących korzystania z możliwości i funkcji urządzenia.

Środki ostrożności

 **OSTRZEŻENIE:** NASZE PRODUKTY SĄ WYTWARZANE ZGODNIE Z ODPOWIEDNIMI NORMAMI PRZEMYSŁOWYMI, KONTAKT PRODUKTU ZE SKÓRĄ MOŻE JEDNAK POWODOWAĆ REAKCJE ALERGICZNE LUB PODRAŻNIENIA SKÓRY. W TAKIM PRZYPADKU NALEŻY NATYCHMIAST ZAPRZESTAĆ UŻYTKOWANIA PRODUKTU I ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA.

 **OSTRZEŻENIE:** PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU TRENINGOWEGO NALEŻY ZAWSZE ZASIĘGNĄĆ PORADY LEKARZA. NADMIERNY WYSIŁEK MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ POWAŻNYCH OBRAŻEŃ.

 **OSTRZEŻENIE:** TYLKO DO UŻYTKU REKREACYJNEGO.

 **OSTRZEŻENIE:** NIE MOŻNA CAŁKOWICIE POLEGAĆ NA ODBIORNIKU GPS ANI CZASIE PRACY AKUMULATORA. ABY ZAPEWNIĆ SOBIE BEZPIECZEŃSTWO W TERENIE, NALEŻY KORZYSTAĆ Z MAP I INNYCH DODATKOWYCH POMOCY.

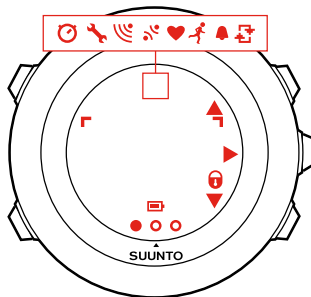
 **PRZESTROGA:** DO CZYSZCZENIA NIE STOSOWAĆ ROZPUSSZCZALNIKÓW, PONIEWAŻ MOŻE TO SPOWODOWAĆ ZNISZCZENIE PRODUKTU.

 **PRZESTROGA:** NIE SPRYSKIWAĆ PRODUKTU ŚRODKIEM DO ODSTRASZANIA OWADÓW — MOŻE TO SPOWODOWAĆ USZKODZENIA POWIERZCHNI.

 **PRZESTROGA:** PRODUKT JEST URZĄDZENIEM ELEKTRONICZNYM I NIE NALEŻY GO WYRZUCAĆ Z NORMALNYMI ODPADAMI, ABY NIE ZANIECZYSZCZAĆ ŚRODOWISKA.

 **PRZESTROGA:** NIE UDERZAĆ ANI NIE UPUSZCZAĆ URZĄDZENIA,
PONIEWAŻ MOŻE ULEC ZNISZCZENIU.

2 WYŚWIELANIE IKON I SEGMENTÓW

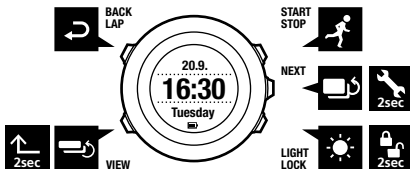


- | | | | |
|--|-----------------|--|-------------------|
| | chronograph | | interval timer |
| | settings | | button lock |
| | signal strength | | battery |
| | pairing | | current screen |
| | heart rate | | button indicators |
| | sport mode | | up / increase |
| | alarm | | next / confirm |
| | | | down / decrease |

Pełna lista ikon pojawiających się na ekranie urządzenia Suunto Ambit2 R — patrz *14 Ikony*.

3 KORZYSTANIE Z PRZYCISKÓW

Urządzenie Suunto Ambit2 R jest wyposażone w pięć przycisków, które umożliwiają dostęp do wszystkich funkcji.



[Start Stop]:

- dostęp do menu startowego
- wstrzymanie lub wznowienie treningu oraz licznik
- naciśnięcie i przytrzymanie powoduje zatrzymanie rejestrowania i zapisanie treningu
- zwiększanie wartości lub przewijanie ustawień w górę

[Next]:

- zmiana ekranów
- naciśnięcie i przytrzymanie w celu wyświetlenia lub opuszczenia menu opcji
- naciśnięcie i przytrzymanie w celu wyświetlenia lub opuszczenia menu opcji w trybach sportowych
- akceptacja ustawienia

[Light Lock]:

- włączenie podświetlenia

- naciśnięcie i przytrzymanie w celu zablokowania lub odblokowania przycisków
- zmniejszanie wartości lub przewijanie ustawień w dół

[View]:

- zmiana widoków w trybie **TIME (CZAS)** i podczas treningu
- przytrzymaj wciśnięty, aby przełączać wyświetlacz z jasnego widoku na ciemny i odwrotnie
- przytrzymaj wciśnięty, aby przejść do skrótów kontekstowych (patrz poniżej)

[Back Lap]:

- powrót do poprzedniej czynności
- dodawanie okrążenia podczas treningu

 **PORADA:** *Podczas zmian wartości można zwiększyć prędkość ich przewijania przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku [Start Stop] lub [Light Lock].*

Określanie skrótów

Domyślnie po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku [View] w trybie **TIME (CZAS)** można przełączać wyświetlacz z jasnego widoku na ciemny i odwrotnie. Takie przypisanie przycisków można zmienić, aby np. uzyskać dostęp do określonej opcji menu.

Aby określić skrót:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Przeglądaj do pozycji menu, w której chcesz utworzyć skrót.
3. Przytrzymaj [View], aby utworzyć skrót.

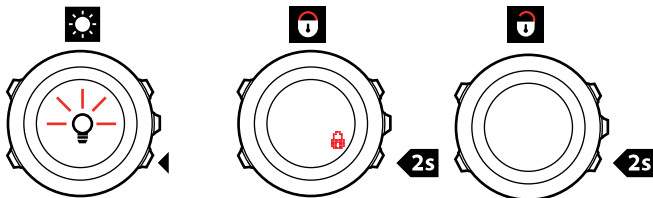
 **UWAGA:** Skróków nie można utworzyć do wszystkich możliwych pozycji menu, taki jak np. indywidualne dzienniki.

W innych trybach przytrzymanie naciśniętego przycisku [View] umożliwia dostęp do wstępnie określonych skrótów. Na przykład, gdy kompas jest aktywny, możesz przejść do ustawień kompasu po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku [View].

3.1 Korzystanie z podświetlenia i blokady przycisków

Naciśnięcie przycisku [Light Lock] włącza podświetlenie. Zachowanie podświetlenia można zmienić w ustawieniach zegarka w **GENERAL (OGÓLNE) / Tones/display (Dźwięki/wyświetlacz) / Backlight (Podświetlenie)**.

Przytrzymanie [Light Lock] blokuje i odblokowuje przyciski. Zachowanie blokady przycisków można zmienić w ustawieniach zegarka w **GENERAL (GENERALNE) / Tones/display (Dźwięki/wyświetlacz) / Button lock (Blokada przycisku)**.



 **PORADA:** Wybierz ustawienie blokady przycisków **Actions only** (Tylko akcje) dla trybów sportowych, aby uniemożliwić przypadkowe uruchomienie lub zatrzymanie dziennika. Kiedy przyciski [Back Lap] i [Start Stop] są zablokowane, można w dalszym ciągu włączyć podświetlenie przyciskiem [Light Lock], zmieniać ekrany za pomocą przycisku [Next] i zmieniać widoki za pomocą przycisku [View].

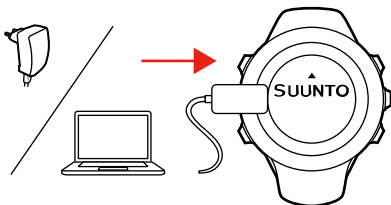
4 PIERWSZE KROKI

Urządzenie Suunto Ambit2 R uruchamia się automatycznie po podłączeniu do komputera lub ładowarki USB za pomocą dostarczonego kabla USB.

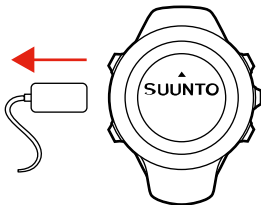
Pełne naładowanie akumulatora zajmuje około 2–3 godzin. Przyciski są zablokowane, gdy podłączony jest kabel USB.

Aby zacząć korzystać z zegarka:

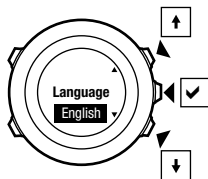
1.



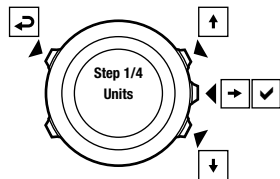
2.



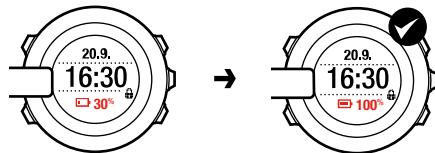
3.



4.



5.



5 DOSTOSOWANIE URZĄDZENIA SUUNTO AMBIT2 R

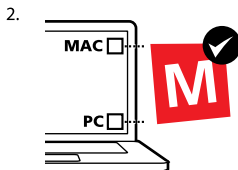
5.1 Łączenie z serwisem Movescount

<http://www.movescount.com/> to darmowy dziennik osobisty i sportowy serwis internetowy, oferujący bogaty zestaw narzędzi do zarządzania codziennymi treningami i tworzenia zajmujących opisów swoich doświadczeń. Movescount umożliwia przysyłanie zapisanych dzienników treningowych z zegarka Suunto Ambit2 R do serwisu Movescount oraz dostosowanie urządzenia do własnych potrzeb.

 **PORADA:** *Połącz się z Movescount, aby pobrać najnowsze oprogramowanie do urządzenia Suunto Ambit2 R, jeśli jest dostępna aktualizacja.*

Zacznij od zainstalowania aplikacji Moveslink:

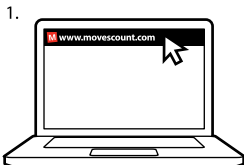
1. Wejdź do witryny www.movescount.com/moveslink.
2. Pobierz, zainstaluj i uruchom najnowszą wersję aplikacji Moveslink.



 **UWAGA:** Kiedy aplikacja Moveslink jest aktywna, jej ikona jest widoczna na ekranie komputera.

Aby zarejestrować się w serwisie Movescount:

1. Przejdź do witryny www.movescount.com.
2. Utwórz konto.



 **UWAGA:** Podczas pierwszego podłączenia urządzenia Suunto Ambit2 R do serwisu Movescount wszystkie zapisane w nim informacje (także ustawienia zegarka) zostaną przeniesione z zegarka do konta w serwisie Movescount. Podczas następnego połączenia urządzenia Suunto Ambit2 R z kontem w serwisie Movescount zostaną zsynchronizowane zmiany ustawień i trybów sportowych, które były wprowadzone w Movescount i w zegarku.

5.2 Aktualizacja urządzenia Suunto Ambit2 R

Oprogramowanie urządzenia Suunto Ambit2 R można automatycznie zaktualizować w serwisie Movescount.

 **UWAGA:** Podczas aktualizacji oprogramowania urządzenia Suunto Ambit2 R wszystkie zapisane w nim dzienniki zostaną skopiowane do serwisu Movescount i usunięte z pamięci zegarka.

Aby zaktualizować oprogramowanie urządzenia Suunto Ambit2 R:

1. Przejdź do witryny www.movescount.com/moveslink i zainstaluj aplikację Moveslink.
2. Podłącz urządzenie Suunto Ambit2 R do komputera, używając kabla Suunto USB. Aplikacja Moveslink automatycznie sprawdzi dostępność aktualizacji oprogramowania. Jeżeli aktualizacja jest dostępna, zegarek zostanie zaktualizowany.

 **UWAGA:** Z aplikacji Moveslink można korzystać bez rejestrowania się w serwisie Movescount, jednak serwis ten znacznie zwiększa funkcjonalność urządzenia Suunto Ambit2 R, umożliwiając jego dostosowanie i ustawianie opcji. Umożliwia też wizualizację zarejestrowanych tras i innych danych zgromadzonych podczas aktywności fizycznej. Warto utworzyć konto w serwisie Movescount, aby w pełni wykorzystać możliwości zegarka.

5.3 Własne tryby sportowe

W uzupełnieniu domyślnych trybów sportowych w zegarku można tworzyć i edytować własne tryby w serwisie Movescount.

We własnym trybie sportowym można zdefiniować od 1 do 8 ekranów trybu sportowego. Z obszernej listy można wybrać, które dane będą widoczne na każdym ekranie. Można na przykład dostosować limity tętna typowe dla danej dyscypliny sportu, dystans automatycznego zliczania okrążeń lub częstotliwość zapisu, aby zoptymalizować czas pracy akumulatora i dokładność pomiarów.

Przy wszystkich trybach sportowych z uruchomioną funkcją GPS można też używać opcji Quick Navigation (szybkiej nawigacji). Domyślnie ta opcja jest wyłączona. Po wybraniu punktu POI lub trasy na wyświetlaczu pojawi się okno z listą punktów POI lub tras, które zostały zdefiniowane w zegarku na początku treningu.

Do urządzenia Suunto Ambit2 R można przesłać nawet 10 trybów sportowych utworzonych w serwisie Movescount. Jednocześnie może być aktywny tylko jeden tryb sportowy.

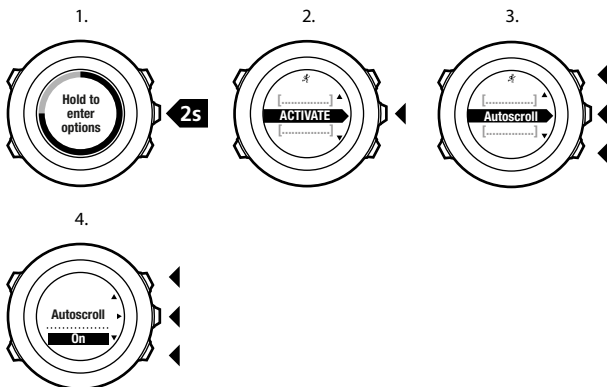


PORADA: W Movescount można też edytować domyślne tryby sportowe.

Można skonfigurować zegarek do automatycznego przewijania ekranów trybu sportowego, używając opcji **Autoscroll (Autoprzewijanie)**. Włącz funkcję w serwisie Movescount i zdefiniuj, jak długo poszczególne ekrany powinny być wyświetlane we własnym trybie sportowym. Funkcję **Autoscroll (Autoprzewijanie)** można włączyć i wyłączyć w dowolnym momencie podczas treningu — nie ma to wpływu na ustawienia wprowadzone w serwisie Movescount.

Aby włączyć lub wyłączyć funkcję **Autoscroll (Autoprzewijanie)** podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Autoscroll (Autoprzewijanie)**, używając przycisku [Start Stop], i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Start Stop] lub [Light Lock], aby przełączyć **Autoscroll (Autoprzewijanie)** w tryb On/Off (Wł./Wyl.) i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].



5.4 Aplikacje Suunto Apps

Aplikacje Suunto Apps umożliwiają dodatkowe dostosowanie urządzenia Suunto Ambit2 R. W sekcji Suunto App Zone w serwisie Movescount znajdziesz różne aplikacje, na przykład stopery i liczniki. Jeśli nie możesz znaleźć tego, czego szukasz, możesz stworzyć własną aplikację przy użyciu narzędzia Suunto App Designer, na przykład aplikację liczącą szacowany czas przebiegnięcia maratonu lub nachylenie stoku trasy narciarskiej. Aby dodać aplikacje Suunto Apps do swojego urządzenia Suunto Ambit2 R:

1. Przejdź do sekcji **PLAN & CREATE (PLANUJ I TWÓRZ)** w społeczności Movescount i wybierz **App Zone** aby przeglądać istniejące aplikacje Suunto Apps. Aby stworzyć własną aplikację, przejdź do sekcji **PLAN & CREATE (PLANUJ I TWÓRZ)** w swoim profilu i wybierz **App Designer**.
2. Dodaj aplikację Suunto App do trybu sportowego. Połącz urządzenie Suunto Ambit2 R ze swoim kontem w serwisie Movescount, aby zsynchronizować aplikację Suunto App z zegarkiem. Podczas treningu będą wyświetlane wyniki obliczeń przeprowadzonych przez dodaną aplikację Suunto App.

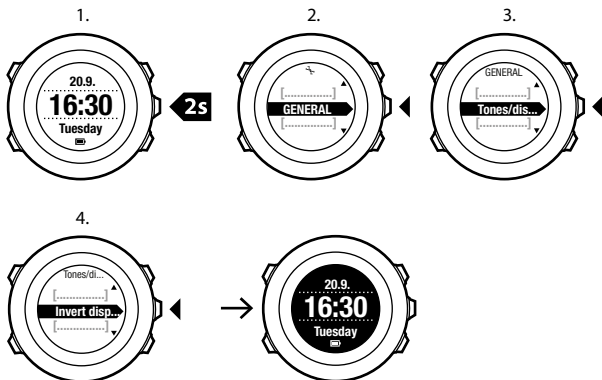
 **UWAGA:** Do każdego trybu sportowego można dodać maksymalnie pięć aplikacji Suunto Apps.

5.5 Odwrócenie kolorów wyświetlacza

W urządzeniu Suunto Ambit2 R można odwrócić kolory wyświetlacza, aby odcienie jasne były ciemne i odwrotnie.

Aby odwrócić kolory wyświetlacza, w ustawieniach:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wyświetlić ustawienia **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Tones/display (Tony/ Wyświetlacz)**.
4. Przewiń do pozycji **Invert display (Odwróć kolory wyświetlacza)** za pomocą przycisku [Start Stop] i zatwierdź przyciskiem [Next].



 **PORADA:** Istnieje także możliwość odwrócenia wyświetlacza produktu Suunto Ambit2 R przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku [View] w trybie **TIME (CZAS)**, trybie sportowym, nawigacji lub korzystania ze stopera i liczników.

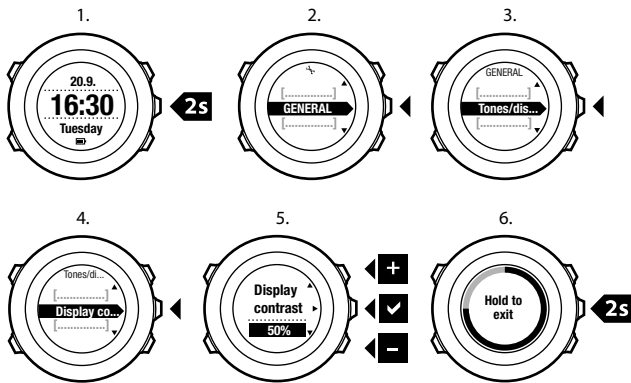
5.6 Regulacja kontrastu wyświetlacza

Możesz zwiększyć lub zmniejszyć kontrast wyświetlacza urządzenia Suunto Ambit2 R.

Aby dostosować kontrast wyświetlacza w ustawieniach:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.

2. Naciśnij przycisk [Next], aby wyświetlić ustawienia **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Tones/display (Tony/ Wyświetlacz)**.
4. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Display contrast (Kontrast wyświetlacza)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
5. Przycisk [Start Stop] służy do zwiększania, a przycisk [Light Lock] do zmniejszania kontrastu.
6. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu opcji.



6 KORZYSTANIE Z TRYBU CZASU

W trybie **TIME (CZAS)** można wyświetlić następujące informacje:

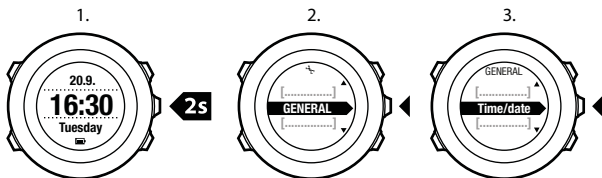
- wiersz górny: data
- wiersz środkowy: czas
- wiersz dolny: dzień tygodnia, sekundy, czas w drugiej strefie czasowej i inne informacje przełączane przyciskiem [View].



6.1 Zmiana ustawień godziny

Aby przejść do ustawień godziny:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Przejdź do pozycji **Time/date (Godzina/data)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].

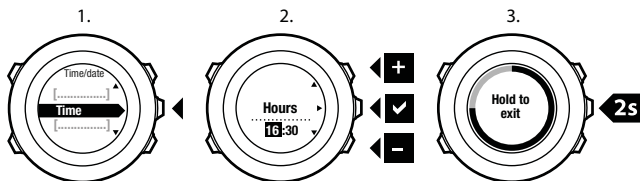


Ustawianie godziny

Aktualna godzina jest wyświetlana w środkowym wierszu wyświetlacza w trybie **TIME (CZAS)**.

Aby ustawić godzinę:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/Data)** i **Time (Godzina)**.
2. Zmień wartości godzin i minut za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu opcji.

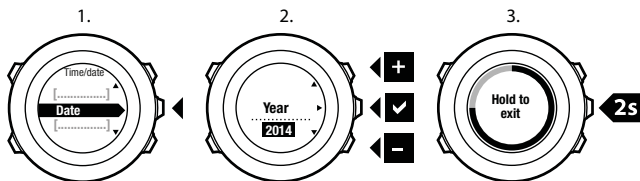


Ustawianie daty

Aktualna data jest wyświetlana w górnym wierszu wyświetlacza w trybie **TIME (CZAS)**.

Aby ustawić datę:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/Data)** i **Date (Data)**.
2. Zmień wartości roku, miesiąca i dnia za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu opcji.

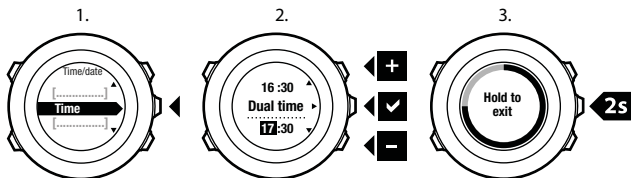


Ustawianie dwóch stref czasowych

Ustawienie dwóch stref czasowych pozwala śledzić aktualny czas w innej strefie czasowej, na przykład podczas podróży. Czas w drugiej strefie jest wyświetlany w dolnym wierszu wyświetlacza w trybie **TIME (CZAS)**. Dostęp do tego trybu jest możliwy po naciśnięciu przycisku [View].

Aby ustawić czas w dwóch strefach czasowych:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/Data)** i **Dual time (Dwie strefy czasowe)**.
2. Zmień wartości godzin i minut za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu opcji.

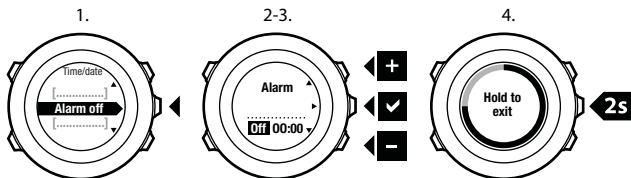


Ustawianie alarmu

Urządzenie Suunto Ambit2 R może pełnić funkcję budzika.

Aby przejść do trybu alarmu i ustawić alarm:

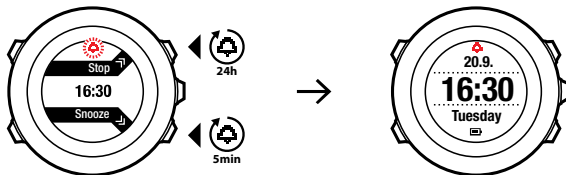
1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/Data)** i **Alarm (Alarm)**.
2. Włącz lub wyłącz alarm za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Ustaw godzinę i minuty za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu opcji.



Gdy alarm jest włączony, na większości ekranów wyświetla się symbol alarmu.

Po uruchomieniu alarmu można:

- wybrać opcję **Snooze (Drzemka)**, naciskając przycisk [Light Lock]. Alarm wyłączy się i będzie uruchamiany co 5 minut aż do wyłączenia. Funkcja drzemki działa do 12 razy (w sumie 1 godzinę).
- Wybierz opcję **Stop (Stop)**, naciskając przycisk [Start Stop]. Alarm wyłączy się i uruchomi ponownie o tej samej godzinie następnego dnia, jeśli nie zostanie wyłączony w ustawieniach.



 **UWAGA:** Podczas trwania drzemki ikona alarmu miga w trybie **TIME (CZAS)**.

6.2 Korzystanie z funkcji pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS

Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału czasu koryguje różnicę między czasem urządzenia Suunto Ambit2 R a czasem GPS. Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS automatycznie koryguje czas raz dziennie lub po ręcznej korekcie czasu. Korygowana jest także druga strefa czasowa.

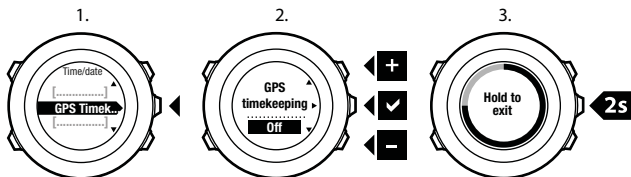
 **UWAGA:** Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS koryguje minuty i sekundy, ale nie godziny.

 **UWAGA:** Funkcja dokładnie koryguje czas, jeśli różnica jest mniejsza niż 7,5 minuty. Jeśli różnica jest większa, funkcja koryguje czas do najbliższych 15 minut.

Funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS jest domyślnie włączona. Aby ją wyłączyć:

1. W menu opcji przejdź do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)**, a następnie wybierz kolejno opcje **Time/date (Godzina/Data)** i **GPS timekeeping (funkcja pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS)**.

2. Włącz lub wyłącz funkcję pomiaru czasu na podstawie sygnału GPS za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Wróć do menu ustawień, używając przycisku [Back Lap], lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyjść z menu opcji.



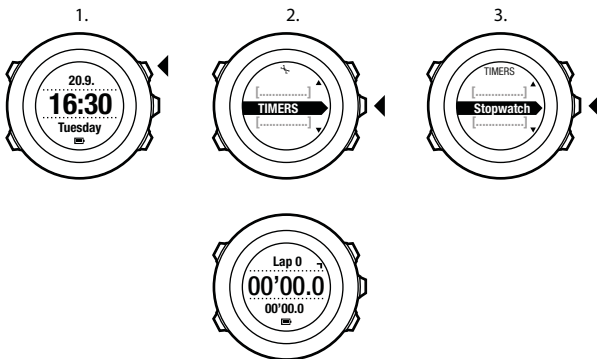
7 LICZNIKI

7.1 Włączanie stopera

Stoper umożliwia mierzenie czasu bez rozpoczynania treningu. Po włączeniu stopera jest on wyświetlany jako dodatkowy ekran, w trybie **TIME (CZAS)**.

Aby włączyć/wyłączyć stoper:

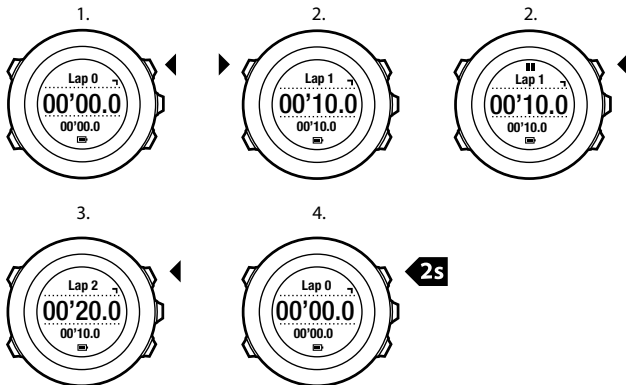
1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **TIMERS (LICZNIKI)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Stopwatch (Stoper)**.



7.2 Korzystanie ze stopera

Aby korzystać ze stopera:

1. Na aktywnym ekranie stopera naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć pomiar czasu.
2. Naciśnij przycisk [Back Lap], aby zarejestrować okrążenie lub przycisk [Start Stop], aby zatrzymać stoper. Aby wyświetlić czasy okrążeń, naciśnij przycisk [Back Lap] przy zatrzymanym stoperze.
3. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby kontynuować.
4. Aby wyzerować stoper, przytrzymaj przycisk [Start Stop] przy zatrzymanym stoperze.



Gdy stoper jest uruchomiony, można:

- nacisnąć przycisk [View], aby przełączyć się między czasem i czasem okrążenia w dolnym wierszu wyświetlacza.
- przejść na tryb **TIME (CZAS)** przy użyciu przycisku [Next].
- przejść do opcji menu przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku [Next].

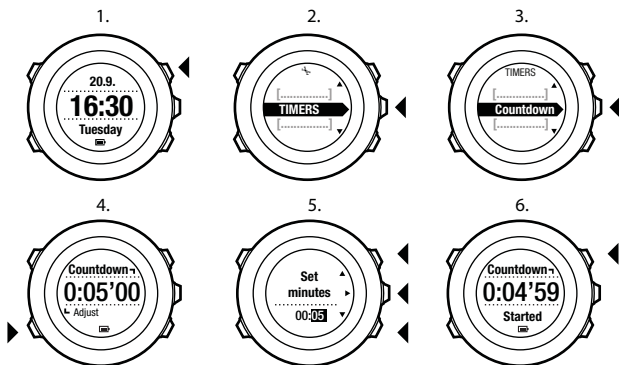
7.3 Minutnik

Można ustawić minutnik w taki sposób, aby odliczał czas od ustawionej wartości do zera. Po włączeniu minutnika jest on wyświetlany jako dodatkowy ekran, po trybie **TIME (CZAS)**.

Przez ostatnie dziesięć sekund urządzenie wydaje co sekundę krótki dźwięk, a chwili osiągnięcia wartości zero emituje dźwięk alarmu.

Aby ustawić czas odliczania:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **TIMERS (LICZNIKI)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Countdown (Odliczanie)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [View], aby zmienić czas odliczania.
5. Ustaw godzinę i minuty za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
6. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć odliczanie.



Po zatrzymaniu odliczania ekran minutnika znika po upływie jednej godziny.

Aby wyłączyć licznik, przejdź do opcji **TIMERS (LICZNIKI)** w menu startowym i wybierz opcję **END countdown (ZAKOŃCZ odliczanie)**.

 **PORADA:** *Odliczanie można wstrzymać/kontynuować przez naciśnięcie przycisku [Start Stop].*

8 KORZYSTANIE Z TRYBÓW SPORTOWYCH

Tryby te służą do rejestrowania dzienników treningowych i wyświetlania różnych informacji podczas treningu.

Dostęp do trybów sportowych można uzyskać, naciskając przycisk [Start Stop] w trybie **TIME (CZAS)**.



8.1 Tryby sportowe

Spośród zdefiniowanych trybów sportowych można wybrać tryb sportowy najlepiej pasujący do aktualnej aktywności. Zależnie od uprawianej dyscypliny na wyświetlaczu podczas treningu są wyświetlane różne informacje. Tryb sportowy określa na przykład, czy używana jest technika FusedSpeed™, czy zwykły odbiornik GPS. (Więcej informacji na ten temat — patrz *9 FusedSpeed*).

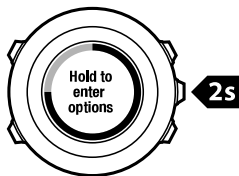
Wybrany tryb sportowy ma wpływ na takie ustawienia treningu jak limity tętna, odległość automatycznego zliczania okrążeń oraz częstotliwość zapisu.

W serwisie Movescount można utworzyć więcej własnych trybów sportowych, edytować zdefiniowane tryby sportowe i pobierać je do zegarka.

 **PORADA:** Aby szybko zacząć bieg z nawigacją, wybierz domyślny tryb sportowy **RUN A ROUTE (POKAŻ TRASĘ)** lub **RUN A POI (POKAŻ PUNKT POI)**. W ten sposób natychmiast przechodzisz do listy zapisanych w zegarku tras lub punktów POI i możesz spośród nich wybrać odpowiednią opcję.

8.2 Opcje dodatkowe, dostępne w trybach sportowych

Po wybraniu trybu sportowego naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do opcji dodatkowych, z których można skorzystać podczas treningu:



- Wybierz opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, aby przejść do następujących opcji:

- Wybierz opcję **Track back (Powrót po własnych śladach)**, aby odtworzyć swoją trasę w dowolnym momencie treningu.
- Wybierz opcję **Find back (Znajdź punkt wyjściowy)**, aby powrócić do punktu początkowego treningu.
- Wybierz opcję **Location (Lokalizacja)**, aby wyświetlić współrzędne swojego aktualnego położenia lub zapisać je w postaci punktu POI.
- Wybierz opcję **POIs (Points of interest) (punkty POI)**, aby przejść do punktu POI.
- Wybierz opcję **Routes (Trasy)**, aby rozpocząć nawigację po trasie.
- Wybierz opcję **Logbook (Dziennik)**, aby nawigować po jednej z tras zapisanych w dzienniku przy użyciu danych GPS.
- Wybierz opcję **ACTIVATE (AKTYWUJ)**, aby włączyć lub wyłączyć następujące funkcje:
 - Wybierz opcję **Interval off/on (Interwał wyl./wl.)**, aby wyłączyć lub włączyć licznik interwałowy. Licznik interwałowy może zostać dodany do niestandardowych trybów sportowych w serwisie Movescount. Więcej informacji na ten temat — patrz *8.6.5 Korzystanie z licznika interwałowego*.
 - Wybierz opcję **Autopause off/on (Autopauza wyl./wl.)** aby wyłączyć lub włączyć autopauzę.
 - Wybierz opcję **Autoscroll off/on (Autoprzewijanie wyl./wl.)**, aby wyłączyć lub włączyć autoprzewijanie.
 - Wybierz opcję **HR limits off/on (Limity tętna wyl./wl.)**, aby wyłączyć lub włączyć limity tętna. Wartości limitów tętna można ustalić w serwisie Movescount.

- Wybierz opcję **Compass off/on (Kompas wyl./wl.)**, aby wyłączyć lub włączyć kompas. Jeśli kompas zostanie włączony w trakcie treningu, będzie wyświetlony na dodatkowym ekranie po trybie sportowym.

8.3 Korzystanie z pasa do pomiaru tętna

Podczas treningu można korzystać z pasa do pomiaru tętna. W takim przypadku urządzenie Suunto Ambit2 R dostarcza dodatkowych informacji na temat uprawianego sportu.

Korzystanie z pasa do pomiaru tętna pozwala uzyskać podczas treningu następujące informacje:

- tętno w czasie rzeczywistym
- przeciętne tętno w czasie rzeczywistym
- wykres tętna
- kalorie spalone podczas treningu
- wskazówki pozwalające ćwiczyć z zachowaniem ustalonych limitów tętna
- Szczytowy efekt treningowy

Korzystanie z pasa do pomiaru tętna po zakończeniu treningu pozwala uzyskać następujące informacje dodatkowe:

- kalorie spalone podczas treningu
- przeciętne tętno
- szczytowe tętno
- czas odpoczynku

Rozwiązywanie problemów: Brak sygnału tętna

W razie utraty sygnału tętna należy wykonać następujące czynności:

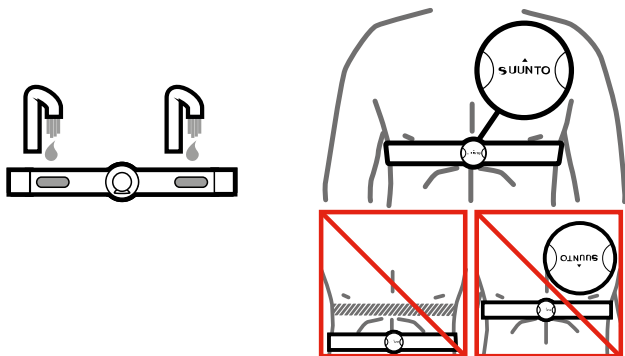
- Sprawdź, czy pas do pomiaru tętna jest założony prawidłowo (patrz *8.4 Zakładanie pasa do pomiaru tętna*).
- Sprawdź, czy miejsca pasa, w których znajdują się elektrody, są zwilżone.
- Jeśli problemu nie udało się rozwiązać, wymień baterię pasa.
- Przeprowadź ponownie parowanie pasa z zegarkiem (patrz *13 Parowanie czujnika POD pasa do pomiaru tętna*).
- Regularnie pierz w pralce tekstylną część pasa do pomiaru tętna.

8.4 Zakładanie pasa do pomiaru tętna



UWAGA: *Urządzenie Suunto Ambit2 R jest zgodne z pasem Suunto ANT Comfort Belt.*

Wyreguluj długość pasa, aby ściśle i wygodnie przylegał do ciała. Zwilż miejsca kontaktu wodą lub żelem i załóż pas. Pas powinien być założony centralnie na klatkę piersiową, a czerwona strzałka musi być skierowana w górę.



⚠ OSTRZEŻENIE: Osoby z wszczepionym stymulatorem serca, kardiowerterem-defibrylatorem lub innym urządzeniem elektronicznym używają pasa do pomiaru tętna na własną odpowiedzialność. Przed pierwszym użyciem pasa zalecane jest przeprowadzenie treningu pod nadzorem lekarza. Pomoże to zapewnić bezpieczne i niezawodne działanie stymulatora podczas korzystania z pasa. Z każdym treningiem związane jest ryzyko — zwłaszcza w przypadku osób, które dłuższy czas nie były aktywne fizycznie. Przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego zdecydowanie zalecamy konsultację z lekarzem.

 **UWAGA:** Urządzenie Suunto Ambit2 R nie odbiera pod wodą sygnału z pasa do pomiaru tętna.

 **PORADA:** Pas należy regularnie prać w pralce, aby uniknąć nieprzyjemnego zapachu oraz zapewnić dobrą jakość danych i prawidłowe funkcjonowanie. Prać tylko pasek tekstylny.

Suunto Ambit2 R współpracuje z ANT+™ kompatybilne pasy do pomiaru tętna i niektóre czujniki POD. Listę kompatybilnych produktów ANT+ można znaleźć w witrynie www.thisisant.com/directory.

8.5 Rozpoczęcie treningu

Aby rozpocząć trening:

1. Zwiłż miejsca kontaktu i załóż pas do pomiaru tętna (opcjonalny).
2. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **EXERCISE (TRENING)**.
4. Przejdź do opcji trybów sportowych za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz odpowiedni tryb przyciskiem [Next].
5. Jeśli wybrany tryb sportowy wykorzystuje pas do pomiaru tętna, zegarek automatycznie rozpocznie poszukiwanie sygnału z pasa do pomiaru tętna. Poczekać, aż zegarek potwierdzi odbiór sygnału tętna i/lub odbiornika GPS lub naciśnij przycisk [Start

Stop], aby wybrać opcję **Later (Później)**. Urządzenie nadal będzie poszukiwać tętna / sygnału GPS.

Kiedy sygnał zostanie odebrany, zegarek rozpocznie wyświetlanie i rejestrowanie tętna / danych GPS.

6. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć rejestrowanie treningu. Aby uzyskać dostęp menu opcji, naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next] (patrz *8.2 Opcje dodatkowe, dostępne w trybach sportowych*).

(1.)



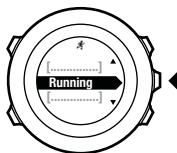
2.



3.



4.



5.



6.



8.6 Podczas treningu

Podczas treningu urządzenie Suunto Ambit2 R wyświetla dodatkowe informacje, których zakres zależy od wybranego trybu

sportowego — patrz . Możesz uzyskać jeszcze większą ilość informacji, jeżeli podczas treningu korzystasz z pasa do pomiaru tętna i odbiornika GPS.

W urządzeniu Suunto Ambit2 R można zdefiniować, jakie informacje będą widoczne na wyświetlaczu. Informacje na temat dostosowania wyświetlacza — patrz .

Kilka pomysłów, które można wykorzystać podczas treningu:

- Naciśnij przycisk [Next], aby wyświetlić dodatkowe ekrany.
- Naciśnij przycisk [View], aby wyświetlić dodatkowe widoki.
- Aby uniknąć przypadkowego zatrzymania rejestrowania dziennika lub naliczenia niechcianych okrążeń, można zablokować przyciski przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku [Light Lock].
- Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zrobić przerwę w rejestrowaniu. Przerwa ta będzie zarejestrowana w dzienniku jako znacznik okrążenia. Aby wznowić rejestrowanie, naciśnij ponownie przycisk [Start Stop].

8.6.1 Zapisywanie tras

W zależności od wybranego trybu sportowego urządzenie Suunto Ambit2 R można zapisywać różne dane.

Jeżeli podczas zapisywania dziennika używany jest odbiornik GPS, w urządzeniu Suunto Ambit2 R zapisana zostanie również trasa, którą można wyświetlić w serwisie Movescount. Podczas zapisywania trasy w górnej części wyświetlacza pokaże się ikona rejestrowania i ikona GPS.

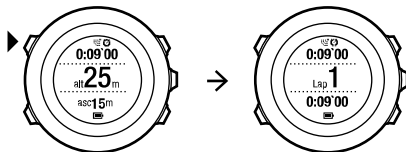
8.6.2 Zliczanie okrążeń

Podczas treningu można zliczać okrążenia ręcznie lub automatycznie po określeniu w serwisie Movescount interwału okrążeń automatycznych. Jeżeli okrążenia są zliczane automatycznie, urządzenie Suunto Ambit2 R rejestruje je w oparciu o odległość ustaloną w serwisie Movescount.

Aby zliczać okrążenia ręcznie, należy podczas treningu naciskać przycisk [Back Lap].

Urządzenie Suunto Ambit2 R wyświetli następujące informacje:

- wiersz górny: czas pośredni (liczony od chwili rozpoczęcia rejestrowania)
- wiersz środkowy: numer okrążenia
- wiersz dolny: czas okrążenia



UWAGA: W podsumowaniu treningu zawsze znajduje się informacja o co najmniej jednym okrążeniu, którym jest cały trening od rozpoczęcia do zakończenia. Okrążenia wykonane podczas treningu są wyświetlane jako okrążenia dodatkowe.

8.6.3 Zapis wysokości

W urządzeniu Suunto Ambit2 R są zapisywane wszystkie zmiany wysokości od momentu rozpoczęcia do momentu zatrzymania rejestrowania. Jeśli użytkownik przemieszcza się na większą lub mniejszą wysokość, można zapisać zmiany wysokości, aby móc później przeanalizować zapisane dane.

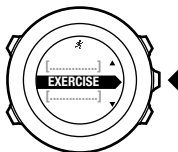
Aby zarejestrować wysokość:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **EXERCISE (TRENING)**.
3. Przejdź do trybów sportowych za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz odpowiedni tryb przyciskiem [Next].
4. Poczekaj, aż zegarek potwierdzi odbiór sygnału tętna i/lub odbiornika GPS lub naciśnij przycisk [Start Stop], aby wybrać opcję **Later (Później)**. Urządzenie nadal będzie poszukiwać tętna / sygnału GPS. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć rejestrowanie danych.

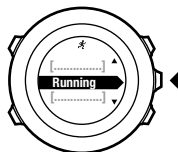
1.- 2.



3.



4.



5.



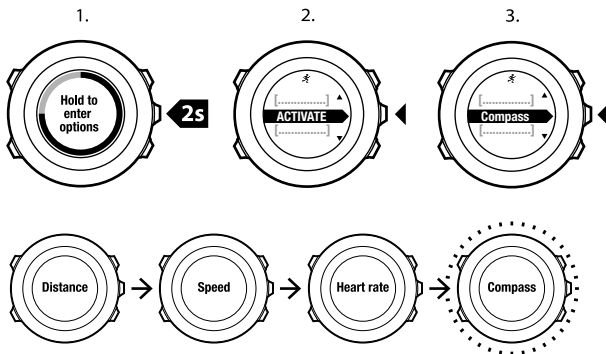
 **UWAGA:** Suunto Ambit2 R używa sygnału GPS do pomiaru wysokości.

8.6.4 Korzystanie z kompasu podczas treningu

Podczas treningu można włączyć kompas i dodać go do niestandardowego trybu sportowego.

Aby korzystać z kompasu podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Compass (Kompas)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Kompas będzie wyświetlany na ostatnim ekranie w niestandardowym trybie sportowym.



Aby wyłączyć kompas, wróć do opcji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** w menu opcji i wybierz opcję **End compass (Zakończ kompas)**.

8.6.5 Korzystanie z licznika interwałowego

W serwisie Movescount do każdego niestandardowego trybu sportowego można dodać licznik interwałowy. Aby dodać timer interwałowy do trybu sportowego, wybierz tryb sportowy i przejdź do **Ustawienia zaawansowane**. Przy następnym połączeniu urządzenia Suunto Ambit2 R z kontem w serwisie Movescount licznik interwałowy zostanie zsynchronizowany z zegarkiem.

W liczniku interwałowym można określić następujące informacje:

- typy interwałów (interwał **HIGH (WYSOKI)** i **LOW (NISKI)**)

- czas trwania lub odległość obu typów interwałów
- liczba powtórzeń interwałów

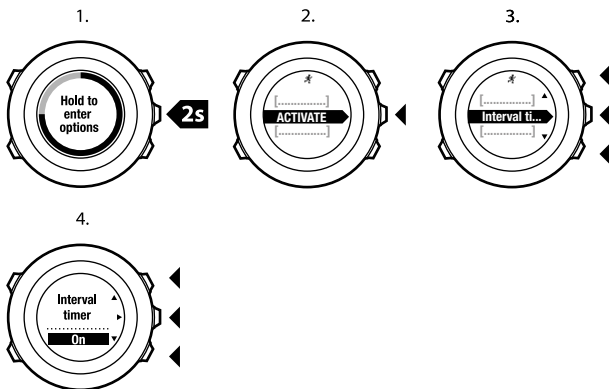


UWAGA: *Jeśli w serwisie Movescount nie zostanie określona liczba powtórzeń interwałów, licznik interwałowy będzie kontynuować działanie do osiągnięcia 99 powtórzeń.*

Aby aktywować/dezaktywować licznik interwałowy:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Interval (Interwał)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie wybierz ją przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Start Stop] lub [Light Lock], aby przełączyć licznik interwałowy w tryb **On/Off (Włączony/Wyłączony)**, i zatwierdź przyciskiem [Next].

Gdy licznik interwałowy jest aktywny, w górnej części ekranu wyświetlana jest ikona interwału.



8.6.6 Nawigacja podczas treningu

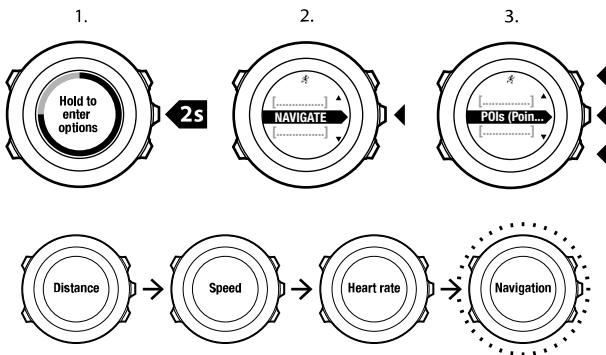
Jeśli chcesz przebiec trasę lub dotrzeć do punktu POI, możesz wybrać odpowiedni domyślny tryb sportowy (Run a Route, Run a POI) z menu **EXERCISE (TRENING)**, aby natychmiast rozpocząć nawigację.

Możesz również nawigować trasę lub dotrzeć do punktu POI podczas treningu przy innych trybach sportowych z uruchomioną funkcją GPS.

Aby nawigować podczas treningu:

1. W trybie sportowym z uruchomioną funkcją GPS naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**.
3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **POIs (Points of interest) (Punkty POI)** lub **Routes (Trasy)** i potwierdź wybór przyciskiem [Next].

Wskazówki nawigacji będą wyświetlane na ostatnim wyświetlaczu w wybranym trybie sportowym.



Aby wyłączyć nawigację, wróć do opcji **NAVIGATION (NAWIGACJA)** w menu opcji i wybierz **End navigation (Zakończ nawigację)**.

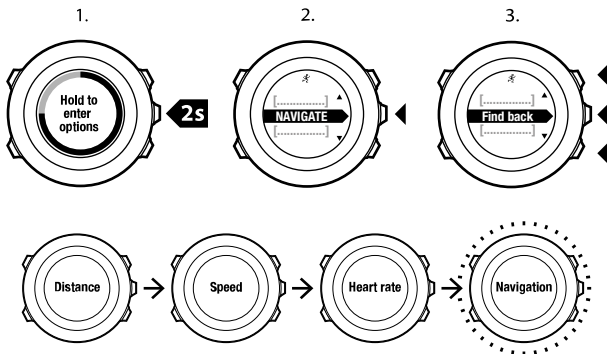
8.6.7 Znajdowanie punktu wyjściowego podczas treningu

Jeśli GPS jest włączony, w urządzeniu Suunto Ambit2 R jest automatycznie zapisywany punkt, w którym rozpoczynasz trening. Podczas treningu urządzenie Suunto Ambit2 R może prowadzić nawigację do punktu wyjściowego (lub do lokalizacji, w której zostało zapisane położenie GPS), korzystając z funkcji **Find back (Znajdowanie punktu wyjściowego)**.

Aby znaleźć punkt wyjściowy podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**.
3. Przejdź do pozycji **Find back (Znajdowanie punktu wyjściowego)**, używając przycisku [Start Stop] i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].

Wskazówki nawigacji będą wyświetlane na ostatnim wyświetlaczu w wybranym trybie sportowym.



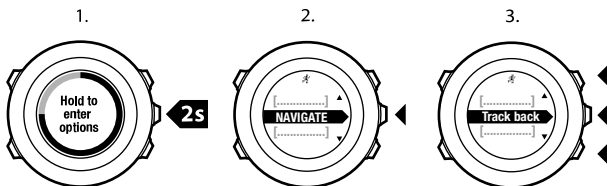
8.6.8 Korzystanie z funkcji powrotu po własnych śladach

Za pomocą funkcji **Track back (Powrót po własnych śladach)** możesz odtworzyć swoją trasę w dowolnym momencie treningu. Urządzenie Suunto Ambit2 R tworzy tymczasowe punkty wskazujące drogę do punktu wyjściowego.

Aby powrócić po własnych śladach w trakcie treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**.

3. Przejdź do pozycji **Track back (Powrót po własnych śladach)**, używając przycisku [Start Stop] i potwierdź wybór przyciskiem [Next].



Możesz teraz rozpocząć nawigację powrotną po trasie identycznej z poprzednią. Więcej informacji na temat nawigacji — patrz *10.4.3 Podczas nawigacji*.

Funkcja **Track back (Powrót po własnych śladach)** może być także używana z dziennika dla ćwiczeń, które obejmują dane GPS. Należy użyć procedury identycznej z opisaną w *10.4.2 Nawigacja po trasie*. Przejdź do pozycji **LOGBOOK (DZIENNIK)** zamiast **Routes (Trasy)** i wybierz dziennik, aby rozpocząć nawigację.

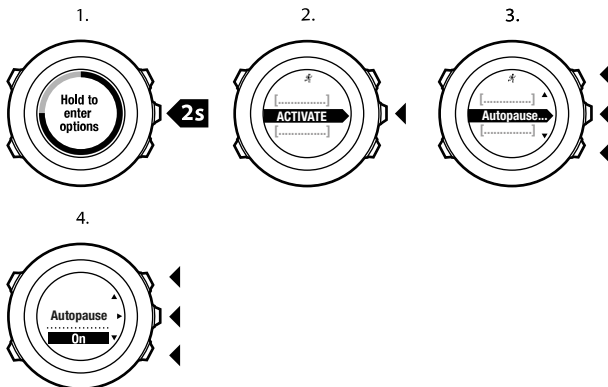
8.6.9 Autopauza

Funkcja autopauzy zatrzymuje rejestrowanie treningu, gdy prędkość spada poniżej 2 km/h. Gdy prędkość rośnie ponownie powyżej 3 km/h, rejestrowanie jest automatycznie kontynuowane.

Autopauzę można włączyć i wyłączyć dla poszczególnych trybów sportowych w serwisie Movescount. Autopauzę można także aktywować w trakcie treningu.

Aby włączyć lub wyłączyć autopauzę podczas treningu:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Autopause (Autopauza)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie wybierz ją przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Start Stop] lub [Light Lock], aby przełączyć autopauzę w tryb **On/Off (Włączony/wyłączony)**, i zatwierdź przyciskiem [Next].



8.7 Przeglądanie dziennika po treningu

Po zakończeniu rejestrowania można wyświetlić podsumowanie danych treningu.

Aby zakończyć rejestrowanie danych i przejrzeć podsumowanie:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Start Stop], aby zakończyć rejestrowanie i zapamiętać dane z treningu.

Można też nacisnąć przycisk [Start Stop], aby przerwać rejestrowanie. Po przerwaniu rejestrowania danych można za pomocą przycisku [Back Lap] potwierdzić zakończenie rejestrowania lub za pomocą przycisku [Light Lock] kontynuować je. Po zakończeniu treningu zapisz dziennik, naciskając przycisk [Start Stop]. Jeżeli nie chcesz zapisywać dziennika, naciśnij przycisk [Light Lock].

2. Naciśnij przycisk [Next], aby wyświetlić podsumowanie treningu.

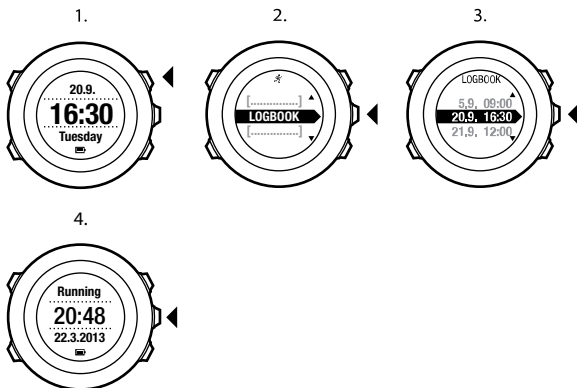


Można też wyświetlić podsumowania wszystkich treningów zapisanych w dzienniku. Treningi w dzienniku są zapisywane w kolejności chronologicznej; ostatni trening jest pokazywany jako pierwszy na liście. W dzienniku można zapisać około 15 godzin

treningów przy najwyższej dokładności pomiarów GPS, z rejestrowaniem pozycji GPS i danych co sekundę.

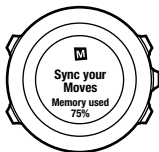
Aby wyświetlić podsumowanie treningu zapisanego w dzienniku:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przewiń menu do pozycji **LOGBOOK (DZIENNIK)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
Zostanie wyświetlony aktualny czas odpoczynku.
3. Przejdź do dzienników treningu za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] i wybierz dziennik za pomocą przycisku [Next].
4. Przeglądaj podsumowania, używając przycisku [Next].



8.7.1 Wskaźnik pozostałej pamięci

Jeśli nie zsynchronizowano ponad 50% pamięci zegarka, po przejściu do dziennika na urządzeniu Suunto Ambit2 R wyświetlane jest przypomnienie.



Przypomnienie nie jest wyświetlane, gdy niesynchronizowana pamięć jest pełna i urządzenie Suunto Ambit2 R rozpoczyna nadpisywanie starych dzienników.

8.7.2 Dynamiczne podsumowanie ćwiczeń

Dynamiczne podsumowanie treningu wyświetla aktywne pola treningu w formie podsumowania. Widoki podsumowania można przeglądać przyciskiem [Next].

Informacje zawarte w podsumowaniu są zależne od używanego trybu sportowego oraz od tego, czy używany jest pas do pomiaru tętna lub odbiornik GPS.

Domyślnie wszystkie tryby sportowe zawierają następujące informacje:

- nazwa trybu sportowego
- czas

- data
- czas trwania
- okrążenia

 **UWAGA:** Jeśli wybierzesz jako opcję wyświetlania skumulowane podejścia/zejścia, dane będą wyświetlane tylko przy jednoczesnym ustawieniu najwyższej dokładności pomiarów GPS. Więcej informacji na temat dokładności pomiarów GPS — patrz 10.1.3 Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii.

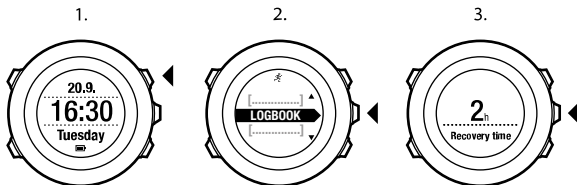
 **PORADA:** Bardziej szczegółowe dane można uzyskać w serwisie Movescount.

8.7.3 Czas odpoczynku

Urządzenie Suunto Ambit2 R zawsze pokazuje aktualny skumulowany czas odpoczynku dla wszystkich zapisanych treningów. Czas odpoczynku sygnalizuje, jak długo zajmie regeneracja organizmu i kiedy będzie można przystąpić do następnego treningu z pełną intensywnością. Wartości w zegarku są na bieżąco aktualizowane w miarę skracania lub wydłużania się czasu odpoczynku.

Aby wyświetlić aktualny czas odpoczynku:

1. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wyświetlić menu startowe.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **LOGBOOK (DZIENNIK)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Na wyświetlaczu pojawi się czas odpoczynku.



 **UWAGA:** Okrąg wypoczynku jest wyświetlany tylko, jeśli przekracza 30 minut.

8.8 Korzystanie z funkcji planowanych ćwiczeń

Możesz planować pojedyncze ćwiczenia lub korzystać z programów treningowych i pobrać je do urządzenia Suunto Ambit2 R. W funkcji planowanych ćwiczeń urządzenie Suunto Ambit2 R pomaga Ci osiągnąć cele treningowe. W zegarku można zapisać nawet 60 planowanych ćwiczeń.

Aby skorzystać z funkcji planowanych ćwiczeń:

1. Zaplanuj pojedyncze ćwiczenia w opcji **MY MOVES (MOJE ĆWICZENIA)** lub skorzystaj z programu treningowego (bądź stwórz własny) w opcji **PLAN & CREATE (PLANUJ I TWÓRZ)** w serwisie [Movescount.com](https://movescount.com) i dodaj program do swoich planowanych ćwiczeń.
2. Przeprowadź ponowną synchronizację w serwisie [Movescount.com](https://movescount.com), aby pobrać planowane ćwiczenia do zegarka.

3. Korzystaj z codziennych wskazówek i instrukcji podczas planowanych ćwiczeń, aby osiągnąć założone cele.

Aby rozpocząć planowane ćwiczenie:

1. Naciśnij przycisk [Next], aby sprawdzić w zegarku zaplanowane na dany dzień cele.
2. Jeśli masz w danym dniu wiele zaplanowanych ćwiczeń, naciśnij przycisk [View], aby wyświetlić wszystkie cele.



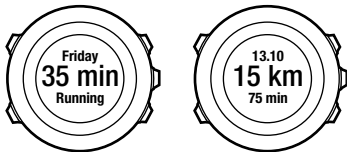
3. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć planowane ćwiczenie lub kolejny raz naciśnij przycisk [Next], aby wrócić do trybu **TIME (CZAS)**.

Podczas wykonywania planowanego ćwiczenia urządzenie Suunto Ambit2 R wyświetla informacje dotyczące prędkości i tętna:



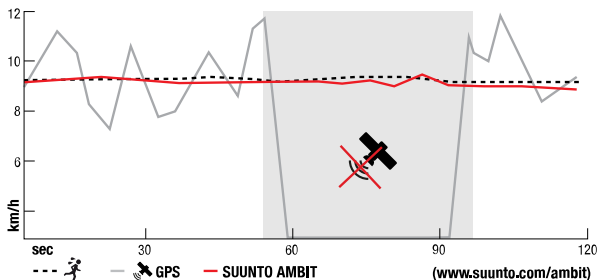
Urządzenie Suunto Ambit2 R wskazuje również moment, kiedy wykonano 50% i 100% planowanego celu.

Kiedy cel został osiągnięty lub kiedy przypada dzień odpoczynku, przyszłe cele są wskazywane w postaci dnia tygodnia (jeśli następny trening planowany jest w tym samym tygodniu) lub w postaci daty (jeśli jest on oddalony o ponad tydzień):



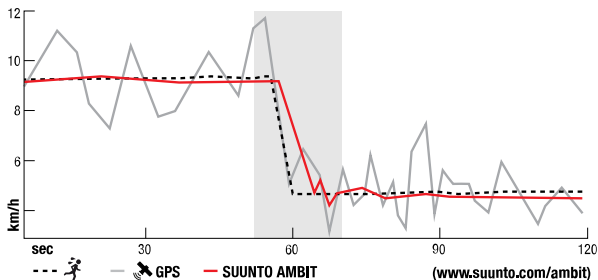
9 FUSED SPEED

FusedSpeed™ to wyjątkowe połączenie modułu GPS i nadgarstkowego czujnika przyspieszenia, którego zaletą jest bardzo dokładny pomiar prędkości biegu. Sygnał GPS jest filtrowany adaptacyjnie z uwzględnieniem informacji o przyspieszeniu uzyskanych z czujnika nadgarstkowego, dzięki czemu odczyt prędkości przy jednostajnym biegu jest dokładniejszy, a reakcja na zmiany prędkości — znacznie szybsza.



FusedSpeed™ Największą zaletą rozwiązania FusedSpeed™ ujawnia się, kiedy potrzebujesz szybkich odczytów prędkości w trakcie treningu, na przykład podczas biegu po nierównym terenie lub podczas treningu interwałowego. W razie utraty sygnału GPS, na przykład między budynkami, urządzenie Suunto Ambit2 R może

w dalszym ciągu pokazywać dokładną prędkość na podstawie akcelerometru skalibrowanego za pomocą GPS.



 **UWAGA:** Rozwiązanie *FusedSpeed™* jest przeznaczone do używania podczas biegania i podobnych sportów.

 **PORADA:** Aby otrzymać możliwie najdokładniejsze odczyty za pomocą *FusedSpeed™*, należy zerkać na zegarek w razie potrzeby. Trzymanie urządzenia nieruchomo przed oczami zmniejsza dokładność pomiaru.

Funkcja *FusedSpeed™* włącza się automatycznie w następujących trybach sportowych:

- bieganie,
- bieg terenowy,

- bieżnia,
- bieg na orientację,
- lekkoatletyka,
- unihokej (floorball),
- piłka nożna.

10 NAWIGACJA

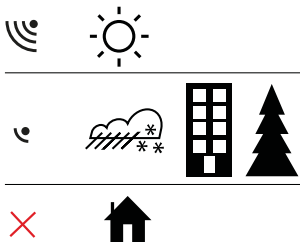
10.1 Korzystanie z odbiornika GPS

Urządzenie Suunto Ambit2 R korzysta z satelitarnego systemu nawigacyjnego (GPS, Global Positioning System) w celu określenia aktualnego położenia w terenie. System GPS jest oparty na satelitach, które z prędkością 4 km/s okrążają kulę ziemską na wysokości 20 000 km.

Odbiornik GPS wbudowany w urządzenie Suunto Ambit2 R jest zoptymalizowany do stosowania na nadgarstku i odbiera dane z bardzo szerokiego kąta.

10.1.1 Odbiór sygnału GPS

Urządzenie Suunto Ambit2 R automatycznie uruchamia odbiornik GPS po wyborze trybu sportowego z funkcją GPS, wyborze funkcji ustalania lokalizacji lub rozpoczęciu nawigacji.



 **UWAGA:** Przy pierwszym uruchomieniu odbiornika GPS lub po dłuższym czasie nieużywania go określenie pozycji GPS może trwać dłużej niż zwykle. Kolejne uruchomienia zajmą mniej czasu.

 **PORADA:** Aby zminimalizować czas inicjacji GPS, należy trzymać zegarek nieruchomo, z odbiornikiem skierowanym w górę. Należy też wybrać otwartą przestrzeń, w której niebo nie będzie niczym zasłonięte.

Rozwiązywanie problemów: Brak sygnału GPS

- Aby sygnał GPS miał optymalną jakość, część zegarka z odbiornikiem należy skierować do góry. Najlepszą jakość sygnału uzyskuje się na otwartej przestrzeni, gdzie niebo nie jest zasłonięte przeszkodami.
- Odbiornik GPS zwykle dobrze pracuje w namiotach i pod innymi cienkimi osłonami. Obiekty, budynki, gęsta roślinność lub chmury mogą utrudnić odbiór sygnału GPS.
- Sygnał taki nie przenika przez konstrukcje budynków ani wodę. Z tego względu nie należy podejmować prób nawigacji w budynkach, w jaskiniach ani pod wodą.

10.1.2 Siatka GPS i format położenia

Siatka kartograficzna to linie na mapie wyznaczające układ współrzędnych, w którym mapa została opracowana.

Format położenia to sposób zapisu położenia używany w odbiorniku GPS, wyświetlany na ekranie zegarka. Wszystkie formaty

zapisu określają tę samą lokalizację, ale przedstawiają ją w różny sposób. Format pozycji można zmienić w ustawieniach zegarka w **GENERAL (OGÓLNE) / Format / Position format (Format pozycji)**.

Można wybrać następujące formaty zapisu położenia:

- szerokość i długość geograficzna to najczęściej stosowany układ współrzędnych, w którym pozycję można przedstawić jako:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM (Układ UTM)** (Universal Transverse Mercator), który definiuje współrzędne prostokątne w płaszczyźnie poziomej.
- **MGRS (Military Grid Reference System)**, który jest rozszerzeniem układu UTM i dodatkowo zawiera numer porządkowy strefy, oznaczenie literowe kwadratu o boku 100 km oraz numeryczną reprezentację położenia.

Urządzenie Suunto Ambit2 R obsługuje także następujące lokalne układy siatki:

- **British (Brytyjski) (BNG)**
- **Finnish (Fiński) (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (Fiński) (KKJ)**
- **Irish (Irlandzki) (IG)**
- **Swedish (Szwedzki) (RT90)**
- **Swiss (Szwajcarski) (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **Nowa Zelandia (NZTM2000)**

 **UWAGA:** Niektóre układy siatki nie mogą być stosowane w obszarach na północ od 84°N i na południe od 80°S lub poza krajami, dla których są przeznaczone.

10.1.3 Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii

Podczas dostosowywania trybów sportowych można zdefiniować przedział czasowy GPS przy użyciu ustawienia dokładności pomiarów GPS w serwisie Movescount. Im krótszy interwał, tym wyższa dokładność podczas treningu.

Zwiększenie interwału i obniżenie dokładności umożliwia przedłużenie czasu pracy akumulatora.

Dostępne opcje dokładności pomiarów GPS:

- Najlepsza: Przedział czasowy ok. 1 sekundy, najwyższy pobór mocy
- Dobra: Przedział czasowy ok. 5 sekund, średni pobór mocy
- OK: Przedział czasowy ok. 60 sekund, niski pobór mocy
- Off (Wyl.): Brak przedziału czasowego GPS

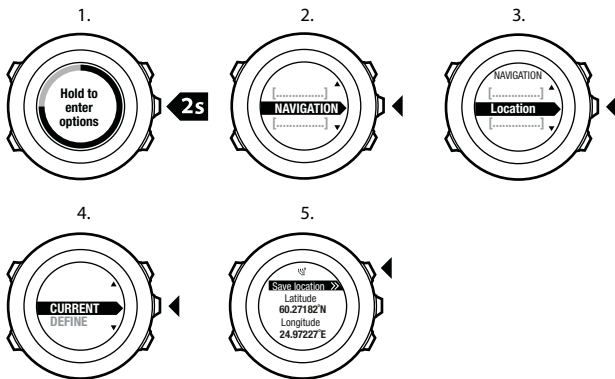
10.2 Sprawdzenie lokalizacji

W urządzeniu Suunto Ambit2 R można sprawdzić współrzędne aktualnej lokalizacji, korzystając z odbiornika GPS.

Aby sprawdzić lokalizację:

1. Wprowadź tryb sportowy z uruchomioną funkcją GPS, następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.

2. Przełącz do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop], i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Location (Lokalizacja)**.
4. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Current (Bieżąca)**.
5. Urządzenie zacznie wyszukiwać sygnał GPS. Po jego odebraniu wyświetli komunikat **GPS found (Znaleziono sygnał GPS)**. Aktualne współrzędne zostaną wtedy wyświetlone na wyświetlaczu urządzenia.



 **PORADA:** Lokalizację można też sprawdzić podczas rejestrowania danych treningu. W tym celu należy nacisnąć i przytrzymać przycisk [Next], aby uzyskać dostęp do menu opcji.

10.3 Nawigacja po punktach POI

10.3.1 Dodawanie bieżącej lokalizacji jako punktu POI (punktu orientacyjnego)

W urządzeniu Suunto Ambit2 R można zapisać aktualną lokalizację lub zdefiniować lokalizację w postaci punktu POI. Umożliwi to nawigowanie do zapisanego punktu POI w dowolnej chwili, na przykład podczas treningu.

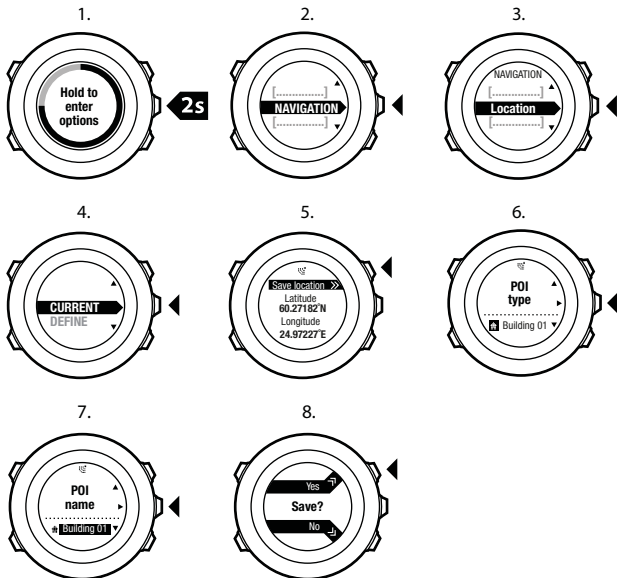
W pamięci zegarka można przechowywać do 100 punktów POI. Należy pamiętać, że trasy też zajmują pamięć. na przykład po zapisaniu trasy, która składa się z 60 punktów trasy, w zegarku będzie można zapisać jeszcze 40 punktów POI.

Typ punktu POI (ikonę) i jego nazwę można wybrać z wstępnie zdefiniowanej listy lub nadać punktom dowolną nazwę w serwisie Movescount. Lista wstępnie zdefiniowanych ikon znajduje się w *14 Ikony*.

Aby zapisać lokalizację w postaci punktu POI:

1. Wprowadź tryb sportowy z uruchomioną funkcją GPS, następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Przewiń do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop], i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Location (Lokalizacja)**.
4. Wybierz opcję **Current (Bieżące)** lub **DEFINE (DEFINIUJ)**, aby ręcznie zmienić wartości długości i szerokości geograficznej.
5. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zapisać lokalizację.

6. Wybierz odpowiedni typ punktu POI dla tej lokalizacji. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę dostępnych typów punktów POI. Wybierz typ punktu POI za pomocą przycisku [Next].
7. Wybierz nazwę lokalizacji. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przewiń listę dostępnych nazw. Wybierz nazwę za pomocą przycisku [Next].
8. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zapisać punkt POI.



 **PORADA:** Punktu POI można też utworzyć w serwisie Movescount, wskazując lokalizację na mapie lub wpisując współrzędne. Punkty POI w urządzeniu Suunto Ambit2 R i w serwisie Movescount są zawsze synchronizowane po połączeniu zegarka z serwisem Movescount.

10.3.2 Nawigacja do punktu POI

Urządzenie Suunto Ambit2 R jest wyposażone w nawigację GPS, która umożliwia nawigowanie do miejsca docelowego zapisanego jako punkt POI.

 **UWAGA:** Nawigacja jest też możliwa podczas rejestrowania danych treningu — patrz 8.6.6 Nawigacja podczas treningu.

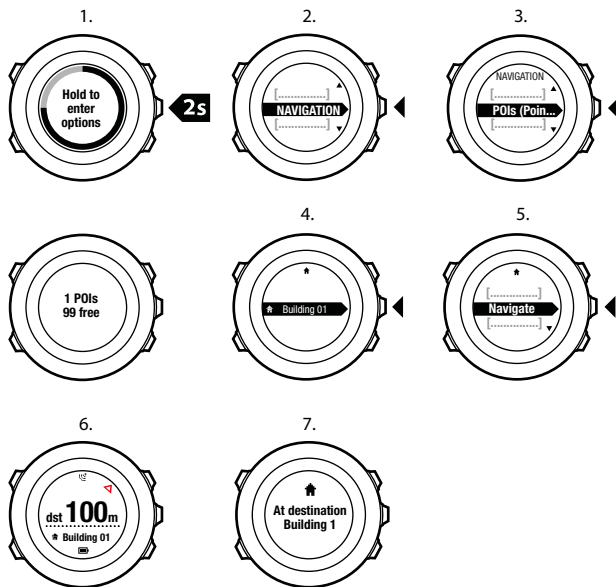
Aby nawigować do punktu POI:

1. Wprowadź tryb sportowy z uruchomioną funkcją GPS, następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Przewiń do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop], i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **POIs (Points of interest) (Punkty POI)** i zatwierdź przyciskiem [Next].

W zegarku zostanie wyświetlona liczba zapisanych punktów POI oraz ilość wolnego miejsca do zapisania nowych punktów.

4. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przejdź do punktu POI, do którego chcesz nawigować, a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].

5. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Navigate (Nawigacja)**.
Przed pierwszym korzystaniem z kompasu należy przeprowadzić jego kalibrację. Więcej informacji na ten temat — patrz *11.1 Kalibracja kompasu*. Po włączeniu kompasu zegarek rozpocznie wyszukiwanie sygnału GPS. Po jego odebraniu wyświetli komunikat **GPS found (Znaleziono sygnał GPS)**.
6. Zaczynij nawigację do punktu POI. W zegarku zostanie wyświetlona następująca informacja:
 - wskaźnik pokazujący kierunek do celu (więcej wyjaśnień poniżej);
 - odległość od miejsca docelowego;
7. Zegarek poinformuje o dotarciu do celu.

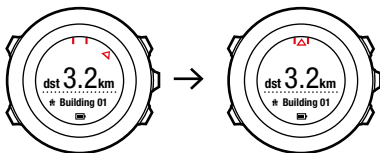


Podczas postoju lub poruszania się z małą prędkością (<4 km/h) zegarek pokaże kierunek do POI (lub punktu trasy w przypadku nawigowania trasy) w oparciu o namiar kompasowy.



W ruchu (>4 km/h) zegarek pokaże kierunek do POI (lub punkt trasy w przypadku nawigowania trasy) w oparciu o namiar GPS.

Kierunek celu lub namiar są przedstawiane z pustym trójkątem. Kierunek Twojej podróży lub kurs jest przedstawiany jako pełne linie na górze wyświetlacza. Dopasowanie tych dwóch linii zapewni Ci poruszanie się we właściwym kierunku.



10.3.3 Usuwanie punktu POI

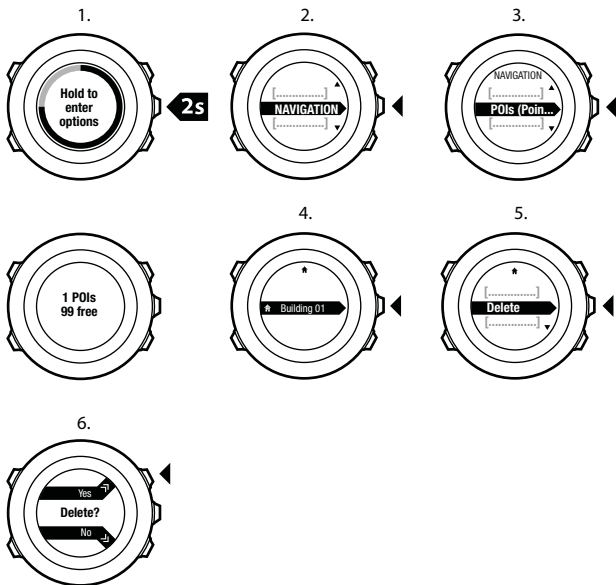
Aby usunąć punkt POI:

1. Wprowadź tryb sportowy z uruchomioną funkcją GPS, następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Przewiń do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop], i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].

3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **POIs (Points of interest) (Punkty POI)** i zatwierdź przyciskiem [Next].

W zegarku zostanie wyświetlona liczba zapisanych punktów POI oraz ilość wolnego miejsca do zapisania nowych punktów.

4. Przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] przejdź do punktu POI, który chcesz usunąć, a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
5. Przejdź do polecenia **Delete (Usuń)**, używając przycisku [Start Stop]. Wybierz za pomocą przycisku [Next].
6. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zatwierdzić.



 **UWAGA:** *Jeżeli punkt POI zostanie usunięty w serwisie Movescount, a następnie zostanie wykonana synchronizacja urządzenia Suunto Ambit2 R, punkt POI zostanie usunięty z zegarka, ale w Movescount będzie tylko nieaktywny.*

10.4 Nawigacja na trasie

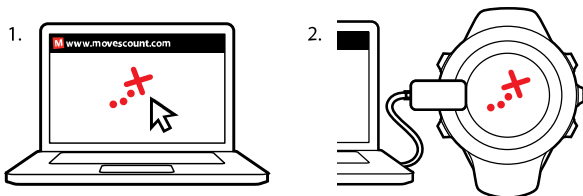
10.4.1 Dodawanie trasy

Możesz utworzyć trasę w serwisie Movescount lub zaimportować do niej ze swojego komputera trasę utworzoną przy użyciu innego zegarka. Można także zapisać trasę przy użyciu urządzenia Suunto Ambit2 R i przesłać ją do serwisu Movescount, patrz *8.6.1 Zapisywanie tras.*

Aby dodać trasę:

1. Przejdź do witryny www.movescount.com i postępuj zgodnie z instrukcjami importowania lub tworzenia trasy.
2. Uruchom aplikację Moveslink i podłącz urządzenie Suunto Ambit2 R do komputera, używając kabla Suunto USB. Trasa zostanie automatycznie przesłana do zegarka.

 **UWAGA:** *Upewnij się, że trasa, którą chcesz przesłać do urządzenia Suunto Ambit2 R, została zaznaczona w witrynie Movescount.*



10.4.2 Nawigacja po trasie

Możesz prowadzić nawigację po trasie pobranej do urządzenia Suunto Ambit2 R z serwisu Movescount, patrz *10.4.1 Dodawanie trasy*.

 **UWAGA:** Możesz również nawigować w trybie sportowym — patrz *8.6.6 Nawigacja podczas treningu*.

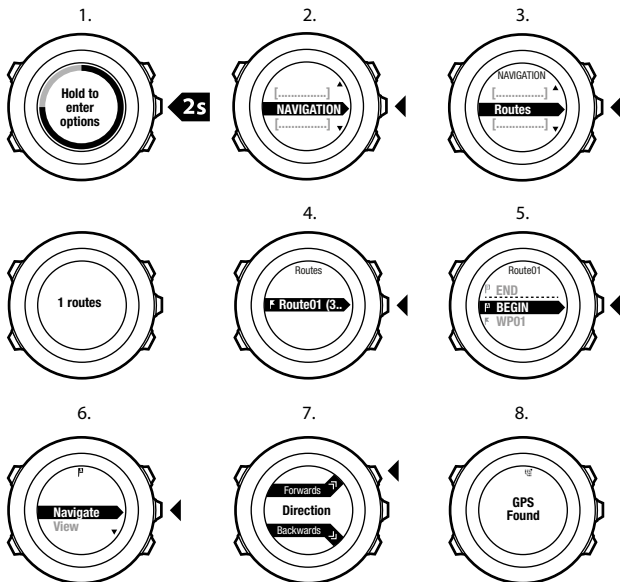
Aby nawigować po trasie:

1. Wprowadź tryb sportowy z uruchomioną funkcją GPS, następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Przejdź do pozycji **NAVIGATION (NAWIGACJA)**, używając przycisku [Start Stop] i potwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Routes (Trasy)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next].
Zegarek wyświetli liczbę zapisanych tras, a następnie ich listę.
4. Przejdź do żądanej trasy, używając przycisku [Start Stop] lub [Light Lock]. Wybierz za pomocą przycisku [Next].

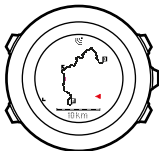
5. Zegarek wyświetli wszystkie punkty na wybranej trasie. Za pomocą przycisku [Start Stop] lub [Light Lock] przejdź do punktu trasy, który ma być punktem startowym. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
6. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Navigate (Nawigacja)**.
7. Jeżeli został wybrany punkt środkowy trasy, urządzenie Suunto Ambit2 R poprosi o wskazanie kierunku nawigacji. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby wybrać kierunek **Forwards (Do przodu)**, lub przycisk [Light Lock], aby wybrać kierunek **Backwards (Do tyłu)**.

Jeżeli jako punkt startowy został wybrany pierwszy punkt trasy, urządzenie Suunto Ambit2 R będzie nawigować po trasie do przodu (od pierwszego do ostatniego punktu trasy). Jeżeli jako punkt startowy został wybrany ostatni punkt trasy, urządzenie Suunto Ambit2 R będzie nawigować po trasie do tyłu (od ostatniego do pierwszego punktu trasy).

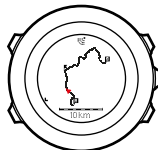
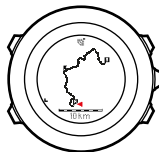
8. Przed pierwszym korzystaniem z kompasu należy przeprowadzić jego kalibrację. Więcej informacji na ten temat — patrz *11.1 Kalibracja kompasu*. Po włączeniu kompasu zegarek rozpocznie wyszukiwanie sygnału GPS. Po jego odebraniu wyświetli komunikat **GPS found (Znaleziono sygnał GPS)**.
9. Rozpocznij nawigację do pierwszego punktu na trasie. Zegarek poinformuje o zbliżaniu się do punktu trasy i automatycznie rozpocznie nawigację do następnego punktu na trasie.
10. Podczas zbliżania się do ostatniego punktu na trasie zegarek poinformuje o dotarciu do miejsca docelowego.



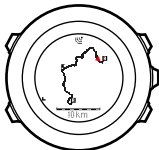
9.



10.



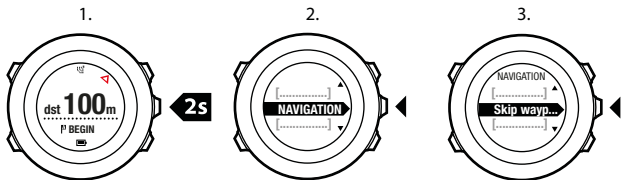
...



Aby pominąć punkt na trasie:

1. Podczas nawigowania po trasie naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.

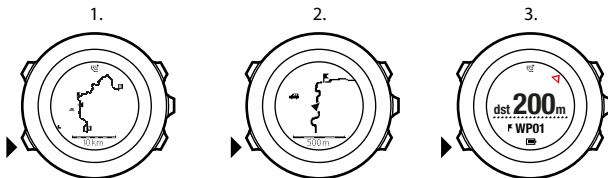
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **NAVIGATION (NAWIGACJA)**.
3. Przejdź do pozycji **Skip waypoint (Pomiń punkt trasy)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie zatwierdź przyciskiem [Next]. Zegarek pominie punkt trasy i rozpocznie nawigację do następnego punktu na trasie.



10.4.3 Podczas nawigacji

Podczas nawigacji naciśnij przycisk [View], aby przejść do następujących widoków:

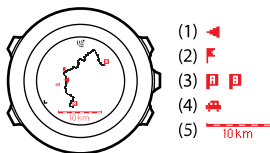
1. pełny widok trasy, pokazujący całą trasę,
2. powiększony widok trasy. Domyślnie widok powiększony jest skalowany do 200 m / 0,125 mili lub pokazywany w większej skali, jeśli znajdujesz się daleko od trasy. Orientację mapy można zmienić w ustawieniach zegarka w **GENERAL (OGÓLNE) / Map (Mapa)**.
3. widok nawigacji do punktów trasy



Pełny widok trasy

W pełnym widoku trasy wyświetlane są następujące informacje:

- (1) Strzałka wskazująca lokalizację i odpowiedni kierunek.
- (2) Następny punkt na trasie.
- (3) Pierwszy i ostatni punkt na trasie.
- (4) Najbliższy punkt POI jest wyświetlany w formie ikony.
- (5) Skala, w jakiej wyświetlono pełny widok trasy.



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

UWAGA: W pełnym widoku trasy północ zawsze znajduje się na górze.

Widok nawigacji do punktów trasy

W widoku nawigacji do punktów trasy wyświetlane są następujące informacje:

- (1) Strzałka wskazująca kierunek następnego punktu trasy
- (2) Odległość do następnego punktu trasy.
- (3) Następny punkt na trasie.



10.4.4 Usuwanie trasy

W serwisie Movescount można usuwać i wyłączać trasy.

Aby usunąć trasę:

1. Przejdź do witryny www.movescount.com i postępuj zgodnie z instrukcjami usunięcia lub wyłączenia trasy.
2. Uruchom aplikację Moveslink i podłącz urządzenie Suunto Ambit2 R do komputera, używając kabla Suunto USB. Po zsynchronizowaniu ustawień trasa zostanie automatycznie usunięta z zegarka.

11 KORZYSTANIE Z KOMPASU 3D

Urządzenie Suunto Ambit2 R jest wyposażone w kompas 3D, który umożliwia zorientowanie położenia w odniesieniu do kierunku północy magnetycznej. Jest to kompas z kompensacją przechylenia, który zapewnia dokładne wskazania nawet, jeśli urządzenie nie jest ustawione poziomo.

Kompas to ekran tymczasowy, który trzeba aktywować.

Aby aktywować kompas:

1. W trybie sportowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby przejść do menu opcji.
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **ACTIVATE (AKTYWUJ)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **COMPASS (KOMPAS)**, używając przycisku [Start Stop], a następnie wybierz ją przyciskiem [Next].

W trybie **COMPASS (KOMPAS)** dostępne są następujące informacje:

- wiersz środkowy: kurs wskazywany przez kompas w stopniach
- wiersz dolny: przełączane między aktualnym kursem w podanym za pomocą kierunków głównych (**N (PÓŁNOC)**, **S (POŁUDNIE)**, **W (ZACHÓD)**, **E (WSCHÓD)**) i pośrednich (**NE (PÓŁNOCNY WSCHÓD)**, **NW (PÓŁNOCNY ZACHÓD)**, **SE (POŁUDNIOWY WSCHÓD)**, **SW (POŁUDNIOWY ZACHÓD)**), czasem i widokiem pustym za pomocą przycisku [View]



Po minucie kompas przełączy się w tryb oszczędzania energii. Można go ponownie uruchomić za pomocą przycisku [Start Stop].

8.6.4 Korzystanie z kompasu podczas treningu zawiera informacje na temat korzystania z kompasu podczas treningu.

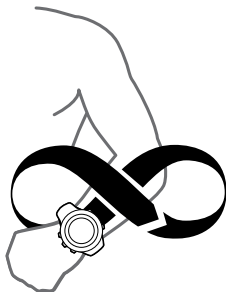
11.1 Kalibracja kompasu

Po wybraniu trybu **COMPASS (KOMPAS)** urządzenie zażąda kalibracji kompasu przed rozpoczęciem korzystania z niego. Jeżeli pragniesz dokonać ponownej kalibracji kompasu, który został już wcześniej skalibrowany, odpowiednią opcję znajdziesz w menu opcji.

Aby skalibrować kompas:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **GENERAL (OGÓLNE)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
3. Przejdź do pozycji **Compass (Kompas)** przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock] i zatwierdź przyciskiem [Next].
4. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **Calibration (Kalibracja)**.

5. Obracaj i przechylaj zegarek do czasu, kiedy rozlegnie się sygnał dźwiękowy, który oznacza pomyślne zakończenie kalibracji.



Jeżeli kalibracja przebiegnie prawidłowo, zostanie wyświetlony tekst **CALIBRATION SUCCESSFUL (KALIBRACJA POWIODŁA SIĘ)**. Jeżeli kalibracja nie zakończy się sukcesem, zostanie wyświetlony tekst **CALIBRATION FAILED (KALIBRACJA NIE POWIODŁA SIĘ)**. Aby ponownie przeprowadzić kalibrację, naciśnij przycisk [Start Stop].

11.2 Ustawianie deklinacji

Aby zapewnić prawidłowe odczyty kompasu, należy ustawić dokładną wartość deklinacji.

Tradycyjne mapy papierowe są oparte na kierunku północy geograficznej. Kompas wskazuje północ magnetyczną, czyli miejsce nad ziemią, w którym skupiają się linie sił pola magnetycznego. W

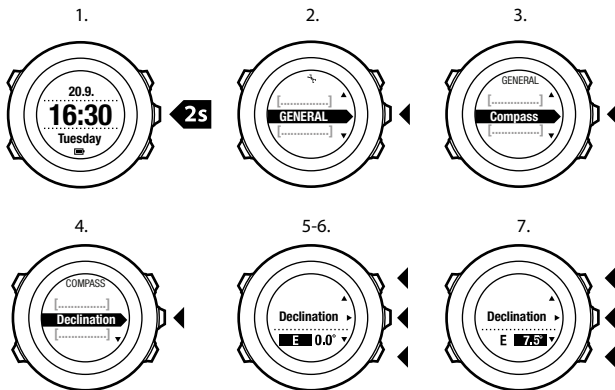
związku z tym, że północ magnetyczna i geograficzna nie znajdują się w tym samym miejscu, w kompasie należy konieczne ustawić deklinację. Deklinacja to kąt pomiędzy północą magnetyczną a północą geograficzną.

Wartość deklinacji jest podana na większości map. Lokalizacja północy magnetycznej zmienia się co rok, w związku z czym najbardziej precyzyjną i aktualną informację o wartości deklinacji można znaleźć w internecie (np. w witrynie www.magnetic-declination.com).

Mapy do biegów na orientację w terenie są sporządzane względem północy magnetycznej. Oznacza to, że w przypadku korzystania z map do biegów na orientację należy wyłączyć korektę deklinacji. W tym celu należy ustawić wartość deklinacji jako 0 stopni.

Aby ustawić wartość deklinacji:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać opcję **GENERAL (OGÓLNE)**.
3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **Compass (Kompas)** i wybierz przyciskiem [Next].
4. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź w menu do pozycji **Declination (Deklinacja)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
5. Wyłącz deklinację, wybierając opcję -- lub wybierz opcję **W (ZACHÓD)** lub **E (WSCHÓD)**.
6. Ustaw wartość deklinacji przyciskiem [Start Stop] lub [Light Lock].
7. Naciśnij przycisk [Next], aby zatwierdzić ustawienie.



 **PORADA:** Ustawienia kompasu możesz wprowadzić także, przytrzymując przycisk [View] w trybie **COMPASS (KOMPAS)**

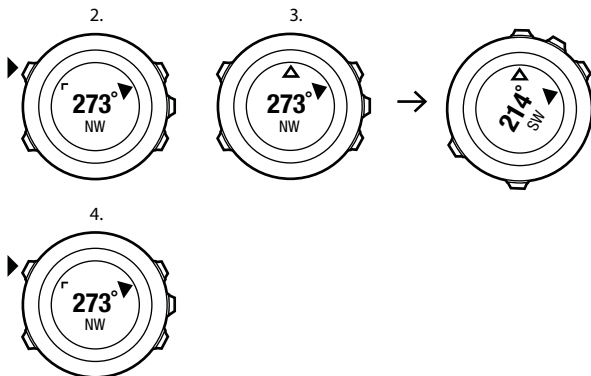
11.3 Ustawianie blokady namiaru

Możesz zaznaczyć kierunek do Twojego celu w odniesieniu do północy za pomocą funkcji blokady namiaru.

Aby zablokować namiar:

1. Gdy kompas jest aktywny przytrzymaj zegarek przed sobą i obróć się w kierunku Twojego celu.

2. Naciśnij [Back Lap], a by zablokować bieżący stopień wyświetlany na zegarku podczas namierzania.
3. Pusty trójkąt wskazuje zablokowany namiar w odniesieniu do wskaźnika północy (wypełniony trójkąt).
4. Naciśnij [Back Lap], aby skasować blokadę namiaru.

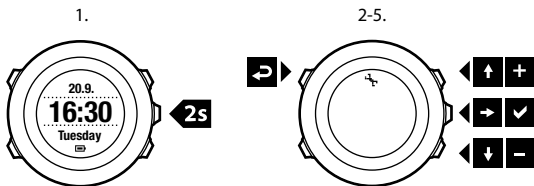


 **UWAGA:** W przypadku używania kompasu w trybie treningu przycisk [Back Lap] jedynie blokuje namiar i kasuje blokadę namiaru. Wyjdź z kompasu, aby zapisać okrążenie za pomocą [Back Lap].

12 ZMIENIANIE USTAWIEŃ

Aby przejść do ustawień i zmienić ich wartości:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
2. Przewijaj pozycje menu za pomocą przycisków [Start Stop] i [Light Lock].
3. Naciśnij przycisk [Next], aby wprowadzić ustawienie.
4. Naciskaj przyciski [Start Stop] i [Light Lock], aby zmienić wartości.
5. Naciśnij przycisk [Back Lap], aby wrócić do poprzedniego widoku ustawień lub naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby opuścić menu opcji.



Dostępne są następujące ustawienia:

PERSONAL (OSOBISTE)

- BIRTH YEAR (ROK URODZENIA)
- Weight (Waga)
- Max HR (Maks. tętno)
- GENDER (PŁEĆ)

OGÓLNE

FORMATS (FORMATY JEDNOSTEK)

- **LANGUAGE (JĘZYK)**
 - **UNIT SYSTEM (SYSTEM JEDNOSTEK)**
 - **Metric (Metryczny)**
 - **Imperial (Imperialny)**
 - **Advanced (Zaawansowane):** pozwala dostosować ustawienia systemu imperialnego i metrycznego zgodnie z własnymi preferencjami w serwisie Movescount.
 - **Position format (Format położenia):**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (Brytyjski) (BNG)**
 - **Finnish (Fiński) (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finnish (Fiński) (KKJ)**
 - **Irish (Irlandzki) (IG)**
 - **Swedish (Szwedzki) (RT90)**
 - **Swiss (Szwajcarski) (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**
 - **UTM NAD27 Conus**
 - **UTM NAD83**
 - **NZTM2000**
 - **Time format (Format czasu):** 12- lub 24-godzinny
 - **Date format (Format daty):** dd.mm.rr, mm/dd/rr
- Time/date (Godzina/Data)**

- **GPS timekeeping (Pomiar czasu na podstawie sygnału GPS):** włączony lub wyłączony
- **Dual time (Dwie strefy czasowe):** godziny i minuty
- **Alarm (Alarm):** włączony/wyłączony, godziny i minuty
- **Time (Czas):** godziny i minuty
- **Date (Data):** rok, miesiąc, dzień

TONES/DISPLAY (TONY/WYŚWIETLACZ)

- **Invert display (Odwróć kolory wyświetlacza):** służy do odwrócenia kolorów wyświetlacza
- **Button lock (Blokada przycisków)**
 - **Time mode lock (Blokada trybu czasu):** Blokada przycisków w trybie **TIME (CZAS)**.
 - **Actions only (Tylko akcje):** Menu startowe i menu opcji są zablokowane.
 - **All buttons (Wszystkie przyciski):** Wszystkie przyciski są zablokowane. Podświetlenie można włączyć w trybie **Night (Noc)**.
 - **Sport mode lock (Blokada trybu sportowego):** Blokada przycisków w trybach sportowych.
 - **Actions only (Tylko akcje):** Podczas treningu zablokowane są przyciski [Start Stop], [Back Lap] i menu opcji.
 - **All buttons (Wszystkie przyciski):** Wszystkie przyciski są zablokowane. Podświetlenie można włączyć w trybie **Night (Noc)**.
- **Tones (Tony):**
 - **All on (Wszystkie włączone):** tony przycisków i tony systemowe są aktywne.

- **Buttons Off (Przyciski wyłączone):** aktywne są tylko tony systemowe.
- **All off (Wszystkie wyłączone):** wszystkie tony są wyłączone.

Backlight (Podświetlenie):

Mode (Tryb):

- **Normal (Normalny):** Podświetlenie włącza się na kilka sekund po naciśnięciu przycisku [Light Lock] oraz po włączeniu dźwięku alarmu.
- **Off (Wyl.):** podświetlenie nie włącza się po naciśnięciu przycisku ani po włączeniu dźwięku alarmu.
- **Night (Noc):** podświetlenie włącza się na kilka sekund po naciśnięciu dowolnego przycisku oraz po włączeniu dźwięku alarmu. Korzystanie z trybu **Night (Noc)** znacznie skraca czas pracy baterii.
- **Toggle (Przełącz):** podświetlenie jest włączane po naciśnięciu przycisku [Light Lock]. Pozostaje włączone do następnego naciśnięcia przycisku [Light Lock].
- **Brightness (Jasność):** służy do regulacji podświetlenia (w procentach).
- **Display contrast (Kontrast wyświetlacza):** dostosowanie kontrastu wyświetlacza (w procentach).

Compass (Kompas)

- **Calibration (Kalibracja):** rozpoczęcie kalibracji kompasu.
- **Declination (Deklinacja):** wprowadzanie wartości deklinacji magnetycznej kompasu.

Map (Mapa)

- **Orientation (Orientacja)**

- **Heading up (Kierunek do góry):** wyświetlenie powiększonej mapy z kierunkiem do góry.
- **North up (Północ do góry):** wyświetlenie powiększonej mapy z północą skierowaną do góry.

 **UWAGA:** Alarm będzie działać pomimo wyłączenia wszystkich tonów.

PAIR (PAROWANIE URZĄDZENIA)

- **HR belt (Pas do pomiaru tętna):** sparowanie pasa do pomiaru tętna.
- **Foot POD (Czujnik Foot POD):** sparowanie czujnika Foot POD.

12.1 Menu serwisowe

Aby uzyskać dostęp do menu serwisowego, jednocześnie naciśnij i przytrzymaj przyciski [Back Lap] i [Start Stop] do czasu, aż włączy się menu serwisowe.



W menu serwisowym znajdują się następujące pozycje:

- **INFO (INFORMACJE):**

- **Version (Wersja):** wyświetla informacje o wersji oprogramowania i sprzętu urządzenia Suunto Ambit2 R.
- **TEST (TEST):**
 - **LCD test (Test LCD):** pozwala sprawdzić, czy wyświetlacz LCD działa prawidłowo.
- **ACTION (AKCJA):**
 - **Power off (Zasilanie wyłączone):** przestawianie zegarka w tryb głębokiego uśpienia.
 - **GPS reset (Resetowanie odbiornika GPS):** służy do resetowania odbiornika GPS.

 **UWAGA: POWER OFF (ZASILANIE WYŁĄCZONE)** oznacza niski poziom zasilania. Podłącz kabel USB (ze źródłem zasilania), aby wznowić pracę zegarka. Otwiera się kreator konfiguracji. Wcześniejsze wartości nie zostały usunięte, więc konieczne będzie potwierdzenie każdego kroku.

 **UWAGA:** Nieużywany zegarek po 10 minutach przełącza się w tryb oszczędzania energii. Poruszenie urządzeniem powoduje przywrócenie normalnej pracy.

 **UWAGA:** Funkcje dostępne w menu serwisowym mogą się zmienić bez powiadomienia wraz z aktualizacją oprogramowania.

Resetowanie odbiornika GPS

Jeśli odbiornik GPS nie może zlokalizować sygnału, możesz zresetować dane GPS w menu serwisowym.

Aby zresetować GPS:

1. W menu serwisowym przejdź do pozycji **ACTION (AKCJA)**, używając przycisku [Light Lock], następnie zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
2. Za pomocą przycisku [Light Lock] przejdź do pozycji **GPS reset (Resetowanie GPS)** i zatwierdź przyciskiem [Next].
3. Naciśnij przycisk [Start Stop], aby zatwierdzić resetowanie GPS lub przycisk [Light Lock], aby anulować.

 **UWAGA:** Resetowanie odbiornika GPS powoduje resetowanie danych nawigacji, wartości kalibracji kompasu i informacji o czasie odpoczynku. Zarejestrowane dzienniki nie zostaną usunięte.

13 PAROWANIE CZUJNIKA POD / PASA DO POMIARU TĘTNA

Parowanie urządzenia Suunto Ambit2 R z opcjonalnym pasem do pomiaru tętna Suunto lub czujnikiem Foot POD pozwoli na otrzymywanie podczas treningu dodatkowych informacji dotyczących prędkości, dystansu i kadencji. Można również korzystać z innych pasów do pomiaru tętna ANT+ lub czujników Foot POD. Listę kompatybilnych produktów ANT+ można znaleźć w witrynie www.thisisant.com/directory.

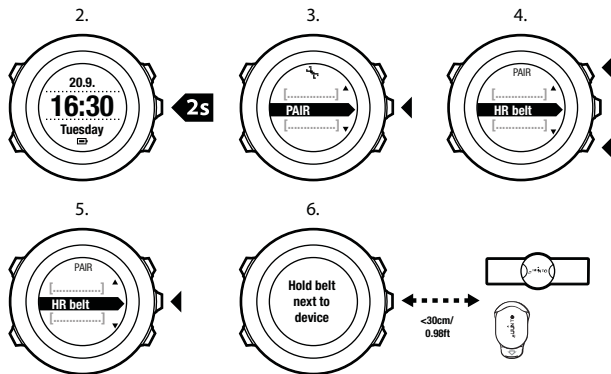
Dołączony do zestawu pas do pomiaru tętna i/lub czujnik POD są już sparowane. Parowanie jest wymagane tylko w przypadku korzystania z nowego pasa do pomiaru tętna lub czujnika POD.

Aby sparować czujnik POD lub pas do pomiaru tętna:

1. Włącz czujnik POD / pas do pomiaru tętna:
 - Pas do pomiaru tętna: zwilż miejsca kontaktu i załóż pas.
 - Czujnik Foot POD: krótko potrząśnij butem (z czujnikiem POD) lub uderz nim w ziemię.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Next], aby wyświetlić menu opcji.
3. Przyciskiem [Light Lock] przewiń menu do pozycji **PAIR (PAROWANIE)** i zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
4. Przewijaj opcje akcesoriów przyciskami [Start Stop] i [Light Lock].
5. Naciśnij przycisk [Next], aby wybrać czujnik POD lub pas do pomiaru tętna i rozpocząć parowanie.

6. Przyłóż urządzenie Suunto Ambit2 R blisko czujnika POD lub pasa (na odległość mniejszą niż 30 cm) i poczekaj, aż urządzenie zasygnalizuje sparowanie z czujnikiem POD lub pasem.

Jeżeli parowanie nie powiedzie się, naciśnij przycisk [Start Stop], aby spróbować ponownie, lub przycisk [Light Lock], aby wrócić do ustawień parowania.



 **PORADA:** Pas do pomiaru tętna można też włączyć, zwiłkając i naciskając obie elektrody.

Rozwiązywanie problemów: Nie można sparować pasa do pomiaru tętna

W razie nieudanej próby sparowania pasa do pomiaru tętna można spróbować wykonać następującą procedurę:

- Sprawdź, czy pasek jest podłączony do modułu.
- Sprawdź, czy pas do pomiaru tętna jest założony prawidłowo (patrz *8.4 Zakładanie pasa do pomiaru tętna*).
- Sprawdź, czy miejsca kontaktu, w których znajdują się elektrody, są zwilżone.

Więcej informacji na temat parowania czujników POD znajduje się w instrukcjach obsługi czujników POD.

13.1 Korzystanie z czujnika Foot POD

Podczas korzystania z czujnika Foot POD czujnik POD jest automatycznie kalibrowany przez odbiornik GPS w których odstępach czasu podczas treningu. Sparowany i aktywny w danym trybie sportowym czujnik Foot POD zawsze pozostaje źródłem prędkości i dystansu.

Automatyczna kalibracja czujnika Foot POD włączona jest domyślnie. Można ją wyłączyć w menu opcji trybu sportowego za pomocą opcji **ACTIVATE (AKTYWACJA)**, jeśli czujnik Foot POD jest sparowany i używany w wybranym trybie sportowym.

 **UWAGA:** Nazwa Foot POD odnosi się do czujników Suunto Foot POD Mini i wszystkich innych czujników ANT+ Foot POD.

Aby otrzymać dokładniejsze pomiary prędkości i dystansu, możesz ręcznie skalibrować czujnik Foot POD. Kalibrację należy przeprowadzić na dokładnie zmierzonym odcinku, na przykład na bieżni o długości 400 m.

Aby skalibrować czujnik Foot POD za pomocą urządzenia Suunto Ambit2 R:

1. Zamocuj czujnik Foot POD do buta. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika dotyczącego czujnika POD, którego używasz.
2. Z menu startowego wybierz tryb sportowy, na przykład **Running (Bieg)**.
3. Rozpocznij bieg w zwykłym tempie. W momencie mijania linii startu naciśnij przycisk [Start Stop], aby rozpocząć rejestrowanie.
4. Przebiegnij dystans 800–1000 m (około 0,500–0,700 mili) w zwykłym tempie (na przykład dwa okrążenia na torze 400 m).
5. Naciśnij przycisk [Start Stop] po dotarciu do mety, aby wstrzymać rejestrowanie.
6. Naciśnij przycisk [Back Lap], aby zatrzymać rejestrowanie. Po zakończeniu treningu zapisz dziennik, naciskając przycisk [Start Stop]. Jeżeli nie chcesz zapisywać dziennika, naciśnij przycisk [Light Lock].
Użyj przycisku [Next], aby przewinąć widoki podsumowania do podsumowania odległości. Zmień wyświetloną odległość na odległość faktycznie przebytą, używając przycisków [Start Stop] i [Light Lock]. Zatwierdź wybór przyciskiem [Next].
7. Zatwierdź kalibrację czujnika POD, naciskając przycisk [Start Stop]. Czujnik Foot POD został skalibrowany.

 **UWAGA:** *Jeśli podczas kalibracji połączenie z czujnikiem Foot POD było niestabilne, dostosowanie odległości w podsumowaniu odległości może nie być możliwe. Upewnij się, że czujnik Foot POD został zamocowany zgodnie z instrukcjami, i spróbuj ponownie.*

Jeśli podczas biegu nie korzystasz z czujnika Foot POD, możesz zmierzyć kadencję biegu za pomocą komputera naręcznego. Kadencja biegu mierzona z nadgarstka jest używana razem z rozwiązaniem FusedSpeed. Jest zawsze włączona dla określonych trybów sportowych takich jak bieg, bieg terenowy, biegnia, bieg na orientację i lekkoatletyka.

Jeśli czujnik Foot POD zostanie znaleziony na początku treningu, kadencja biegu mierzona z nadgarstka zostanie zastąpiona kadencją czujnika Foot POD.

14 IKONY

W urządzeniu Suunto Ambit2 R są wyświetlane następujące ikony (przykłady):

	chronograf
	ustawienia
	moc sygnału GPS
	parowanie urządzeń
	tętno
	tryb sportowy
	alarm
	licznik interwałowy
	blokada przycisków
	stan akumulatora
	bieżący ekran
	wskaźniki przycisków
	do góry / zwiększ
	następny/zatwierdź



w dół / zmniejsz



wschód słońca



zachód słońca

ikony punktów POI

W urządzeniu Suunto Ambit2 R są dostępne następujące ikony do oznaczania punktów POI:



budynek/dom



samochód/parking



kemping



żywność/restauracja/kawiarnia



zakwaterowanie/schronisko/hotel



woda/rzeka/jezioro/wybrzeże



góra/wzniesienie/dolina/klif



las



skrzyżowanie



punkt widokowy

	początek
	koniec
	punkt geocache
	punkt trasy
	droga/szlak
	skała
	łąka
	jaskinia

15 KONSERWACJA I UTRZYMYWANIE W CZYSTOŚCI

Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie — nie uderzać nim o inne przedmioty, nie upuszczać.

W normalnych warunkach użytkowania zegarek nie wymaga serwisowania. Po zakończeniu korzystania z urządzenia opłucz obudowę czystą wodą z dodatkiem łagodnego mydła, a następnie dokładnie wytrzyj miękką, wilgotną szmatką lub irchą.

Więcej informacji dotyczących konserwacji i czyszczenia urządzenia znajduje się w wielu kompleksowych materiałach pomocniczych, na przykład sekcji Pytania i odpowiedzi oraz filmach instruktażowych w witrynie www.suunto.com. Można również wysłać pytanie bezpośrednio do centrum kontaktowego firmy Suunto lub w razie potrzeby uzyskać informacje, jak zlecić naprawę produktu w autoryzowanym punkcie serwisowym firmy Suunto. Urządzenia nie należy naprawiać samodzielnie.

Z centrum kontaktowym firmy Suunto można też skontaktować się telefonicznie, pod numerem telefonu podanym na ostatniej stronie tego dokumentu. Wykwalifikowany personel działu pomocy firmy Suunto udzieli kompetentnej pomocy i w razie potrzeby rozwiąże problem podczas rozmowy telefonicznej.

Należy używać z oryginalnymi akcesoriami firmy Suunto — gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych zastosowaniem nieoryginalnych akcesoriów.



PORADA: Pamiętaj, aby zarejestrować urządzenie Suunto Ambit2 R w sekcji MySuunto w witrynie www.suunto.com/register. Tylko w ten sposób można uzyskać indywidualną pomoc dostosowaną do potrzeb.

15.1 Wodoodporność

Urządzenie Suunto Ambit2 R jest wodoodporne do głębokości 50 metrów / 164 stóp / 5 bar. Wartość pomiaru odnosi się do rzeczywistej głębokości nurkowania i została przetestowana przy ciśnieniu wody stosowanym podczas testów wodoodporności firmy Suunto.



UWAGA: Wodoodporność nie jest równoważna głębokości, na której urządzenie będzie pracować. Parametr ten odnosi się do warunków statycznych i szczelności wodno-powietrznej, która wytrzyma prysznic, pływanie, nurkowanie w basenie lub nurkowanie z rurką (snorkeling).

Aby zachować wodoodporność:

- nie należy używać zegarka do celów niezgodnych z przeznaczeniem;
- w razie konieczności wykonania jakichkolwiek napraw należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem, dystrybutorem lub punktem sprzedaży produktów firmy Suunto;
- unikać kontaktu zegarka z kurzem i piaskiem;
- nie podejmować prób otworzenia obudowy;

- chronić zegarek przed gwałtownymi zmianami temperatury powietrza i wody;
- po korzystaniu z zegarka w wodzie morskiej opłukać go czystą wodą;
- nie uderzać ani nie upuszczać zegarka.

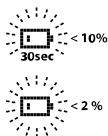
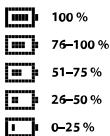
15.2 Ładowanie akumulatora

Czas pracy akumulatora po naładowaniu zależy od sposobu korzystania z urządzenia Suunto Ambit2 R i warunków jego użytkowania. Niskie temperatury, na przykład, skracają czas pracy. Zasadniczo pojemność akumulatorów zmniejsza się wraz z upływem czasu.



UWAGA: W razie nadmiernego spadku pojemności spowodowanego wadą akumulatora gwarancja firmy Suunto obejmuje wymianę akumulatora przez 1 rok lub przez 300 cykli ładowania — zależnie od tego, który warunek zostanie spełniony wcześniej.

Poziom naładowania akumulatora jest sygnalizowany odpowiednią ikoną. Kiedy poziom naładowania spadnie poniżej 10%, ikona akumulatora będzie migać przez pół minuty. Kiedy poziom naładowania spadnie poniżej 2%, ikona akumulatora będzie migać bez przerwy.

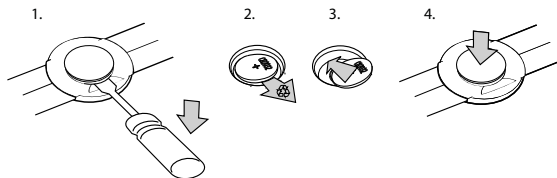


Akumulator można naładować po połączeniu go z komputerem kablem USB lub kompatybilną ładowarką sieciową. Pełne naładowanie pustego akumulatora trwa od 2 do 3 godzin.

 **PORADA:** W serwisie Movescount można zmienić częstotliwość rejestrowania położenia GPS i danych w trybie sportowym, aby wydłużyć czas pracy akumulatora. Więcej informacji na ten temat — patrz 10.1.3 Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii.

15.3 Wymiana baterii pasa do mierzenia tętna

Wymień baterię zgodnie z poniższą ilustracją:



16 DANE TECHNICZNE

Ogólne

- temperatura robocza: od -20 do +60°C / od -5 do +140°F
- temperatura ładowania akumulatora: od 0 do +35°C / od +32 do +95°F
- temperatura przechowywania: od -30 do +60°C / od -22 do +140°F
- waga: 70 g / 2,47 uncji
- wodoodporność (zegarek): 50 m / 164 stopy / 5 bar
- wodoodporność (pas do pomiaru tętna): 20 m / 66 stóp (ISO 2281)
- szkiełko: mineralne szkło kryształowe
- zasilanie: akumulator litowo-jonowy
- Żywotność baterii: ok. 8–25 godzin w zależności od wybranej dokładności pomiarów GPS

Pamięć

- punkty trasy: maksymalnie 100

Odbiornik radiowy

- Kompatybilny z Suunto ANT i ANT+™
- częstotliwość komunikacji:
 - ANT+ > 2,457 GHz
 - ANT > 2,465 GHz
- metoda modulacji GFSK
- zasięg: ok. 2 m / 6 stóp



Wysokościomierz

- zakres wyświetlania: od -500 do 9999 m / od -1640 do 32800 stóp
- dokładność: 1 m / 3 stopy

Chronograf

- dokładność: 1 s do 9:59'59, następnie 1 min

Compass (Kompas)

- dokładność: 1 stopień / 18 tysięcznych (artyleryjskich)

Odbiornik GPS

- technologia: SiRF star IV
- dokładność: 1 m / 3 stopy

16.1 Znak towarowy

Produkt Suunto Ambit2 R, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zastrzeżonymi lub niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

16.2 Zgodność z przepisami FCC

Urządzenie to spełnia warunki ujęte w części 15 przepisów FCC.

Korzystanie z urządzenia podlega dwóm następującym warunkom:

- (1) Urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń.

(2) Urządzenie musi odbierać zakłócenia, łącznie z tymi, które mogą powodować niepożądane działanie. W wyniku testowania tego urządzenia stwierdzono, że spełnia ono warunki ujęte w przepisach FCC spełnia i może być używane w warunkach domowych lub biurowych.

Zmiany lub modyfikacje niezatwierdzone w wyraźny sposób przez Suunto mogą spowodować unieważnienie prawa do korzystania z tego urządzenia zgodnie z normami FCC.

16.3 IC

Niniejsze urządzenie jest zgodne z normami RSS, zwalniającymi z konieczności uzyskania licencji Industry Canada. Korzystanie z urządzenia podlega dwóm następującym warunkom:

(1) Urządzenie nie może powodować zakłóceń.

(2) Urządzenie musi akceptować wszystkie zakłócenia z zewnątrz — w tym takie, które powodują niepożądane działanie urządzenia.

16.4 Znak CE

Firma Suunto Oy oświadcza, że niniejszy komputer naręczny spełnia podstawowe wymagania oraz inne odpowiednie ustalenia dyrektywy 1999/5/WE.

16.5 Prawa autorskie

Copyright © Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone. Suunto, nazwy produktów Suunto, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zastrzeżonymi lub niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Niniejszy

dokument oraz jego treść stanowią własność firmy Suunto Oy i są przeznaczone wyłącznie dla klientów w celu zapoznania się przez nich z funkcjami produktów. Wykorzystywanie, rozpowszechnianie, przekazywanie, ujawnianie i kopiowanie jego treści w jakimkolwiek innym celu wymaga uprzedniej pisemnej zgody firmy Suunto Oy. Dołożyliśmy wszelkich starań, aby zawarte w niniejszym dokumencie informacje były kompleksowe i dokładne, jednak nie udzielamy żadnych wyrażonych ani domniemanych zapewnień bądź gwarancji co do jego treści. Treść dokumentu może ulec zmianie w dowolnym momencie bez wcześniejszego powiadomienia. Najnowszą wersję niniejszego dokumentu można pobrać z witryny www.suunto.com.

16.6 Uwaga dotycząca patentów

Ten produkt jest chroniony procedurą zgłoszeń patentowych oraz odpowiadającymi jej przepisami krajowymi: US 11/169 712, US 12/145 766, US 61/649 617, US 61/649 632, FI20116231, USD 603 521, EP 11008080, EU 001296636-0001/0006, 001332985-0001 lub 001332985-0002 USD 29/313 029, USD 667 127 (pas do pomiaru tętna: US 7 526 840, US 11/808 391, US 13/071 624, US 61/443 731). Zgłoszono także inne wnioski patentowe.

16.7 Gwarancja

OGRANICZONA GWARANCJA FIRMY SUUNTO

Firma Suunto gwarantuje, że w okresie gwarancji firma Suunto lub autoryzowane centrum serwisowe Suunto (zwane dalej „centrum serwisowym”) według własnego uznania bezpłatnie usunie wadę materiałową lub wadę wykonania poprzez: a) naprawę, b) wymianę lub c) zwrot kosztów zakupu, z zastrzeżeniem warunków

określonych w niniejszej ograniczonej gwarancji. Niniejsza ograniczona gwarancja jest ważna i wykonalna wyłącznie w kraju nabycia produktu, chyba że lokalne przepisy stanowią inaczej.

Okres gwarancji

Okres ograniczonej gwarancji rozpoczyna się w dniu zakupu produktu w punkcie sprzedaży detalicznej. Okres gwarancji na urządzenia wyświetlające wynosi dwa (2) lata. Okres gwarancji na części wymienne i wyposażenie dodatkowe, takie jak czujniki POD czy transmitters tętna, wynosi jeden (1) rok.

Pojemność akumulatorów zmniejsza się wraz z upływem czasu. W razie nadmiernego spadku pojemności spowodowanego wadą akumulatora gwarancja firmy Suunto obejmuje wymianę akumulatora przez 1 rok lub przez 300 cykli ładowania — zależnie od tego, który warunek zostanie spełniony wcześniej.

Wykluczenia i ograniczenia

Niniejsza ograniczona gwarancja nie obejmuje:

1. a) normalnego zużycia, b) wad powstałych wskutek niewłaściwego obchodzenia się, c) wad powstałych wskutek niewłaściwego wykorzystania lub używania w sposób niezgodny z instrukcją;
2. podręczników użytkownika ani elementów pochodzących od stron trzecich;
3. wad ani domniemanych wad wynikających z użycia produktu lub połączenia go z dowolnym produktem, dodatkowym wyposażeniem, oprogramowaniem i/lub usługą, których producentem ani dostawcą nie jest firma Suunto;

Niniejsza ograniczona gwarancja nie ma zastosowania w przypadku, gdy element:

1. był użytkowany w sposób niezgodny z instrukcjami;
2. był naprawiany z użyciem nieoryginalnych części zamiennych bądź modyfikowany lub naprawiany przez podmiot inny niż autoryzowane centrum serwisowe;
3. numer seryjny został w jakikolwiek sposób usunięty, zmieniony lub jest nieczytelny — decyzję w tej kwestii podejmuje firma Suunto;
4. został wystawiony na działanie substancji chemicznych, na przykład środków odstraszających owady.

Firma Suunto nie gwarantuje, że produkt będzie działać nieprzerwanie i bezbłędnie ani że będzie współpracować ze sprzętem komputerowym lub oprogramowaniem stron trzecich.

Dostęp do serwisu gwarancyjnego firmy Suunto

Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto wymaga przedstawienia dowodu zakupu. Instrukcje skorzystania z serwisu w ramach gwarancji znajdują się w witrynie www.suunto.com/support. W razie pytań lub wątpliwości można tam znaleźć wyczerpujące materiały pomocnicze lub wysłać pytanie bezpośrednio do centrum kontaktowego firmy Suunto. Z centrum kontaktowym firmy Suunto można też skontaktować się telefonicznie, pod numerem telefonu podanym na ostatniej stronie tego dokumentu. Wykwalifikowany personel działu pomocy firmy Suunto udzieli kompetentnej pomocy i w razie potrzeby rozwiąże problem podczas rozmowy telefonicznej.

Ograniczenie odpowiedzialności

W maksymalnym zakresie dopuszczalnym przez obowiązujące przepisy prawa niniejsza ograniczona gwarancja jest jedynym i wyłącznym przysługującym użytkownikowi środkiem prawnym oraz zastępuje wszelkie inne wyraźne bądź dorozumiane gwarancje. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za szkody szczególne, wypadkowe, moralne ani wynikowe, w tym między innymi za stratę przewidywanych korzyści, utratę danych, utratę możliwości użytkowania, koszty kapitału, koszty wszelkiego zastępczego sprzętu lub urządzeń, roszczenia stron trzecich, a także szkody majątkowe wynikające z nabycia lub korzystania z elementu bądź powstałe wskutek naruszenia warunków gwarancji, naruszenia umowy, zaniedbania, odpowiedzialności deliktowej lub dowolnych innych przepisów prawa albo im równoważnych, nawet jeśli firma Suunto była świadoma możliwości wystąpienia takich szkód. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za żadne opóźnienia w świadczeniu usług w ramach gwarancji.

WSKAZÓWKA

A

aktualizowanie
oprogramowania, 17
automatyczne przewijanie, 19
autopauza, 55

B

bateria
 ładowanie, 112
 pas do pomiaru tętna, 113
blokada przycisków, 11

C

czas odpoczynku, 60
czujnik POD
 parowanie urządzeń, 102
Czujnik Suunto Foot POD, 104

D

Dokładność pomiarów GPS, 70
dostosowanie, 15
dziennik, 57

F

format położenia, 68
FusedSpeed, 64

I

ikony, 107

K

kalibracja
 Czujnik Foot POD Mini, 104
 kompas, 90
kompas, 89
 kalibracja, 90
 podczas treningu, 48
 wartość deklinacji, 91
konserwacja, 110
kontrast wyświetlacza, 22

Ł

ładowanie akumulatora, 13

L

licznik interwałowy, 49
liczniki
 minutnik, 33
lokalizacja, 70

M

menu serwisowe, 99
minutnik, 33

N

namiar

- blokada namiaru, 93

nawigacja

- podczas treningu, 51

- punkt POI (punkt

- orientacyjny), 75

- trasa, 82

- znajdowanie punktu

- wyjściowego, 53

O

Odbiornik GPS, 67

odwrócenie kolorów

wyświetlacza, 21

okrążenia, 45

P

parowanie urządzeń

- Czujnik Foot POD, 102

- czujnik POD, 102

- pas do pomiaru tętna, 102

- pas do pomiaru tętna, 38, 39

- parowanie urządzeń, 102

Planowane ćwiczenia, 61

po treningu, 57, 59

podczas treningu, 43

- kompas, 48

- nawigacja, 51

podsumowanie dynamiczne, 59

podświetlenie, 11

Pomiar czasu na podstawie
sygnału GPS, 29

Powrót po własnych śladach, 54

Program treningowy, 61

przyciski, 9

punkt POI (punkt orientacyjny)

- dodawanie bieżącej

- lokalizacji, 72

- nawigacja, 75

- usuwanie, 78

punkty trasy, 81, 82

R

regulacja kontrastu

wyświetlacza, 22

rozpoczęcie treningu, 41

S

Serwis Movescount

- łączenie z, 15

- Suunto App, 20

- Suunto App Designer, 20

- Suunto App Zone, 20

siatka, 68

stoper

- korzystanie, 32

- okrążenia, 32

- resetowanie, 32
- włączanie, 31
- wyłączanie, 31
- zatrzymywanie, 32

- Suunto App, 20
- Suunto App Designer, 20
- Suunto App Zone, 20

T

- trasa
 - dodawanie, 81
 - nawigacja, 82
 - usuwanie, 88
- tryb czasu, 24
- tryb sportowy
 - po treningu, 57, 59
 - po treningu, 57, 59
 - podczas treningu, 43
 - rozpoczęcie treningu, 41
- tryby sportowe, 18, 35
 - opcje dodatkowe, 36

U

- ustawienia, 95
 - czas, 24, 25
 - Pomiar czasu na podstawie sygnału GPS, 29
- ustawienia godziny, 24

- Pomiar czasu na podstawie sygnału GPS, 29

W

- własne tryby sportowe, 18
- wskaźnik pozostałej pamięci, 59

Z

- zapis wysokości, 46
- zapisywanie tras, 44
- znajdowanie punktu wyjściowego, 53



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.