

# **SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.0**

**PRIROČNIK ZA UPORABO**

1 VARNOST .....	6
2 Kako začeti .....	8
2.1 Tipke in meniji .....	8
2.2 Nastavitev .....	9
2.3 Prilaganje nastavitve .....	11
3 Funkcije .....	13
3.1 3D-razdalja; .....	13
3.2 Zgodovina vzponov .....	14
3.3 Spremljanje dejavnosti .....	16
3.4 Samodejni premor .....	17
3.5 Samopomikanje .....	18
3.6 Osvetlitev ozadja .....	19
3.7 Zaklepanje tipk .....	21
3.8 Kompas .....	22
3.8.1 Umerjanje kompasa .....	23
3.8.2 Nastavitev odklona .....	24
3.8.3 Nastavitev zaklepanja smeri .....	25
3.9 Odštevalnik .....	27
3.10 Zaslone .....	28
3.10.1 Prilaganje kontrasta zaslona .....	28
3.10.2 Obrat barve zaslona .....	29
3.11 Vadba v športnih načinih .....	29
3.11.1 Uporaba tipala Suunto Smart Sensor .....	30
3.11.2 Namestitev tipala Suunto Smart Sensor .....	31
3.11.3 Začetek vadbe .....	33
3.11.4 Med vadbo .....	34
3.11.5 Beleženje prog .....	35
3.11.6 Merjenje časa krogov .....	35


3.11.7 Navigacija med vadbo .....	36
3.11.8 Uporaba kompasa med vadbo .....	38
3.12 Iskanje poti nazaj .....	38
3.13 Posodobitve strojnoprogramske opreme .....	39
3.14 Funkcija FusedAlti .....	40
3.15 Funkcija FusedSpeed .....	41
3.16 Ikone .....	43
3.17 Intervalni odštevalnik .....	46
3.18 Intervalne vadbe .....	47
3.19 Dnevnik .....	50
3.20 Kazalnik preostalega pomnilnika .....	53
3.21 Movescount .....	54
3.22 Mobilna aplikacija Movescount .....	56
3.22.1 Drugi zaslon na telefonu .....	58
3.22.2 Sinhronizacija z mobilno aplikacijo .....	58
3.23 Večdisciplinska vadba .....	60
3.23.1 Ročno preklapljanje med športnimi načini .....	61
3.23.2 Uporaba večdisciplinskega športnega načina .....	62
3.24 Navigacija s sistemom GPS .....	62
3.24.1 Sprejemanje signala GPS .....	63
3.24.2 Mreže GPS in oblike zapisa položaja .....	64
3.24.3 Natančnost sistema GPS in varčevanje z energijo .....	65
3.25 Obvestila .....	66
3.26 Enote POD in tipala za merjenje srčnega utripa .....	67
3.26.1 Seznanitev enot POD in tipal za merjenje srčnega utripa .....	68
3.26.2 Uporaba nožne enote POD: .....	70


3.26.3 Umerjanje merilnih enot POD in naklona .....	71
3.27 Zanimive točke .....	74
3.27.1 Preverjanje lokacije .....	76
3.27.2 Dodajanje vaše lokacije kot zanimive točke (POI) .....	77
3.27.3 Brisanje zanimive točke (POI) .....	78
3.28 Okrevanje .....	79
3.28.1 Čas okrevanja .....	79
3.28.2 Stanje okrevanja .....	80
3.29 Poti .....	85
3.29.1 Navigacija po poti .....	86
3.29.2 Med navigacijo .....	88
3.30 Raven uspešnosti pri teku .....	90
3.31 Storitveni meni .....	93
3.32 Bližnjice .....	95
3.33 Športni načini .....	96
3.34 Štoparica .....	97
3.35 Aplikacije Suunto .....	100
3.36 Plavanje .....	101
3.36.1 Plavanje v bazenu .....	101
3.36.2 Plavalni slogi .....	102
3.36.3 Plavalne vaje .....	105
3.36.4 Plavanje v odprtih vodah .....	105
3.37 Ura .....	107
3.37.1 Budilka .....	108
3.37.2 Časovna sinhronizacija .....	110
3.38 Toni in vibriranje .....	111
3.39 Vrnitev .....	112


3.40 Programi vadbe .....	113
4 Nega in tehnična podpora .....	115
4.1 Priporočila glede uporabe .....	115
4.2 Neprepustnost za vodo .....	115
4.3 Polnjenje baterije .....	116
4.4 Menjava baterije tipala Smart Sensor .....	118
4.5 Pridobivanje tehnične podpore .....	118
5 Sklic .....	120
5.1 Tehnični podatki .....	120
5.2 Skladnost .....	121
5.2.1 CE .....	121
5.2.2 Skladnost s pravilnikom FCC .....	121
5.2.3 IC .....	122
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 .....	123
5.3 Blagovna znamka, .....	123
5.4 Obvestilo o patentih .....	123
5.5 Garancija .....	123
5.6 Avtorske pravice .....	126
<b>Stvarno kazalo .....</b>	<b>127</b>


# 1 VARNOST

## Vrste varnostnih opozoril


 **OPOZORILO:** – uporablja se za postopke ali okoliščine, ki lahko povzročijo hude telesne poškodbe ali smrt.

 **POZOR:** – uporablja se za postopke ali okoliščine, ki bodo izdelek poškodovala.

 **OPOMBA:** – uporablja se za poudarjanje pomembnih informacij.

 **NASVET:** – uporablja se za dodatne nasvete, kako uporabljati funkcije naprave.

## Varnostni ukrepi

 **OPOZORILO:** ČEPRAV NAŠI IZDELKI USTREZAJO INDUSTRIJSKIM STANDARDOM, SE LAHKO NA KOŽI POJAVI ALERGIJSKA REAKCIJA ALI VNETJE, KO PRIDE IZDELEK V STIK S KOŽO. V TEM PRIMERU IZDELEK TAKOJ PRENEHAJTE UPORABLJATI IN SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM.

**⚠ OPOZORILO:** PRED ZAČETKOM VADBENEGA PROGRAMA SE VEDNO POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM. PRETIRAVANJE LAHKO POVZROČI HUDE POŠKODBE.

**⚠ OPOZORILO:** SAMO ZA REKREACIJSKO UPORABO.

**⚠ OPOZORILO:** NE ZANAŠAJTE SE ZGOLJ NA SISTEM GPS ALI TRAJANJE DELOVANJA BATERIJE IN VEDNO UPORABLJAJTE ZEMLJEVIDE ALI DRUGA NADOMESTNA GRADIVA, DA ZAGOTOVITE LASTNO VARNOST.

**⚠ POZOR:** NA IZDELEK NE NANAŠAJTE NOBENEGA TOPILA, KER BI LAHKO POŠKODOVALO POVRŠINO.

**⚠ POZOR:** NA IZDELEK NE NANAŠAJTE SREDSTEV PROTI ŽUŽELKAM, KER BI LAHKO POŠKODOVALA POVRŠINO.

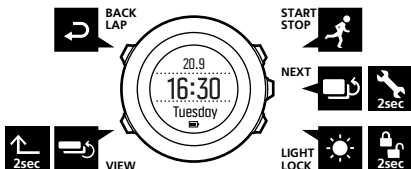
**⚠ POZOR:** IZDELKA NE ZAVRZITE MED NAVADNE ODPADKE; OBRAVNAVAJTE GA KOT ELEKTRONSKI ODPADEK, DA PREPREČITE ONESNAŽEVANE OKOLJA.

**⚠ POZOR:** NAPRAVE NE IZPOSTAVLJAJTE UDARCEM IN PADCEM, KER SE LAHKO POŠKODUJE.

# 2 KAKO ZAČETI

## 2.1 Tipke in meniji

Ura Suunto Ambit3 Vertical ima pet tipk, ki vam omogočajo dostop do vseh funkcij.



[Start Stop]:

- pritisnite za dostop do začetnega menija;
- pritisnite za začetek, začasno prekinitvev ali nadaljevanje vadbe oziroma uporabe časovnika;
- pritisnite za povečevanje vrednosti ali premik navzgor v meniju;
- pridržite, da ustavite in shranite vadbo.

[Next]:

- pritisnite za preklop med zasloni;
- pritisnite, da sprejmete nastavitvev;
- pridržite, da odprete ali zaprete meni z možnostmi;
- pridržite, da odprete ali zaprete meni z možnostmi v športnih načinih.

[Light Lock]:

- pritisnite, da vključite osvetlitev ozadja;




- pritisnite za zmanjševanje vrednosti ali premik navzdol v meniju;
- pridržite, da zaklenete ali odklenete tipke.

[View]:

- pritisnite, da spremenite prikaz spodnje vrstice;
- pridržite, da preklopite med svetlim in temnim zaslonom;
- pridržite, da odprete bližnjico (glejte 3.32 *Bližnjice*).

[Back Lap]:

- pritisnite, da se vrnete v prejšnji meni;
- pritisnite za dodajanje kroga med vadbo.

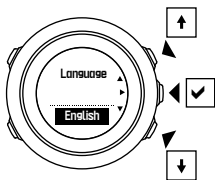
 **NASVET:** Pri spreminjanju vrednosti lahko povečate hitrost, tako da pridržite tipko [Start Stop] ali [Light Lock], dokler se vrednosti ne začnejo hitreje pomikati.

## 2.2 Nastavitev

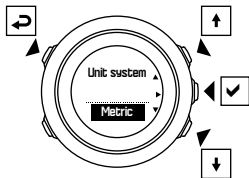
Svojo uro Suunto Ambit3 Vertical lahko kar najbolje izkoristite, tako da prenesete aplikacijo Suunto Movescount App in ustvarite brezplačen račun Movescount, preden začnete uro uporabljati. Lahko tudi obiščete stran [movescount.com](https://movescount.com) in ustvarite uporabniški račun.

Začetek uporabe ure:

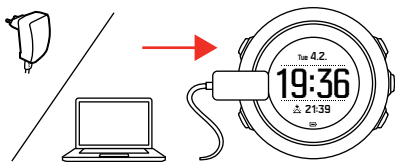
1. Pridržite tipko [Start Stop], da zaženete napravo.
2. S pritiskom tipke [Start Stop] ali [Light Lock] se pomaknite do zelenega jezika in za izbiro pritisnite [Next].




3. Sledite navodilom v zagonskem čarovniku, da dokončate začetne nastavitve. Vrednosti nastavite s tipkama [Start Stop] in [Light Lock] ter pritisnite [Next], da jih sprejmete in se pomaknete na naslednji korak.



Po končani nastavitvi s čarovnikom polnite baterijo ure prek priloženega kabla USB, dokler ni povsem napolnjena.



 **OPOMBA:** Če zaslon prikazuje utripajoč simbol baterije, je treba baterijo ure Suunto Ambit3 Vertical pred začetkom uporabe napolniti.

## 2.3 Prilagajanje nastavitev

Nastavitve ure Suunto Ambit3 Vertical lahko neposredno spreminjate v uri sami, v storitvi Movescount ali na poti z aplikacijo Suunto Movescount App (glejte 3.22 Mobilna aplikacija Movescount).

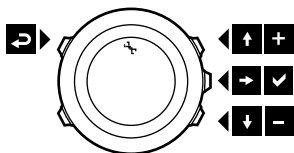
Kako spremeniti nastavitve v uri:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Po meniju se pomikajte s tipkama [Start Stop] in [Light Lock].
3. Pritisnite [Next], da odprete nastavitvev.
4. Če želite spremeniti vrednosti, pritisnite [Start Stop] in [Light Lock].
5. Pritisnite [Back Lap], da se vrnete v prejšnji meni, ali pridržite [Next], da meni zaprete.

1.



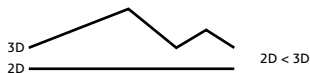
2-5.



## 3 FUNKCIJE

### 3.1 3D-razdalja;

Ura Suunto Ambit3 Vertical pri meritvi razdalje upošteva povečanje in tudi zmanjšanje nadmorske višine. Takšna meritev razdalje je pri vadbi na hribovitem ali goratem terenu bolj realistična. V navedenem primeru je 3D-razdalja večja od 2D-razdalje.



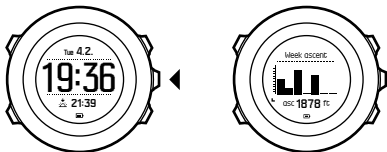
V večini primerov lahko nastavitve pustite nespremenjene. Če pa za analiziranje poti uporabljate programsko opremo drugih izdelovalcev, preverite, kako ta programska oprema izračunava razdalje na poti. Če je pri izračunu uporabljena 2D-razdalja, bo najboljše, če na uri izklopite funkcijo 3D-razdalje.

Izklop funkcije 3D-razdalje:

1. Ko ste v športnem načinu, pridržite tipko [Next], da vstopite v meni z možnostmi.
2. Pomaknite se na možnost **ACTIVATE** (AKTIVIRAJ) s tipko [Light Lock] in pritisnite tipko [Next].
3. Pomaknite se do možnosti **3D distance** (3D-razdalja) in pritisnite tipko [Next], da preklopite na 2D-razdaljo.
4. Pridržite tipko [Next], da zapustite meni.

## 3.2 Zgodovina vzponov

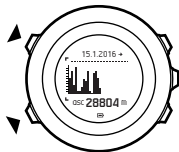
Suunto Ambit3 Vertical spremlja celotno zgodovino vzponov na podlagi zabeleženih premikov. Zgodovina vzponov podaja celotno sliko povečanja nadmorske višine po posameznih dnevih in skupno. Zgodovina vzponov je privzeti prikaz, do katerega dostopate s pritiskom tipke [Next]. Za več informacij o prikazu in zapiranju zaslonov glejte *3.10 Zasloni*.



V prikazu zgodovine vzponov so na voljo štiri pogledi, med katerimi se pomikate s tipko [View]. Pogled prikazuje povečanje nadmorske višine v zadnjih sedmih dneh, pri čemer je današnji podatek na skrajni desni.



Naslednji pogled prikazuje 30-dnevno povečanje nadmorske višine od dneva, navedenega na vrhu zaslona. Začetni datum lahko ponastavite na današnjega s pritiskom tipke [Back Lap].



Za 30-dnevnim pogledom se prikaže povzetek za tekoče koledarsko leto, v katerem vsak stolpec grafikona predstavlja en mesec.



Zadnji pogled prikazuje celotno povečanje nadmorske višine (od začetka uporabe ure). Sredinska vrstica prikazuje skupni čas vzpona, spodnja vrstica pa skupno povečanje nadmorske višine.



### 3.3 Spremljanje dejavnosti

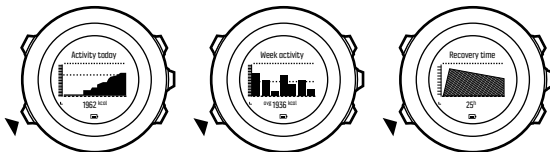
Ura Suunto Ambit3 Vertical poleg časa okrevanja, ki je prikazan v vadbenem dnevniku, spremlja tudi vse vaše dejavnosti, tako vadbo kot vsakodnevne dejavnosti. Spremljanje dejavnosti vam omogoča popoln pregled nad vsemi vašimi dejavnostmi, porabljenimi kalorijami in časom okrevanja.

Spremljanje dejavnosti je na voljo kot privzeti zaslon v načinu **TIME**(Ura). Zaslon si lahko ogledate, tako da pritisnete tipko [Next] (zadnji zaslon).

Zaslon za spremljanje dejavnosti lahko prikažete/skrijete v začetnem meniju v **DISPLAYS** (Zaslone) » **Activity** (Dejavnosti). Preklopite s tipko [Next].

Zaslon za spremljanje dejavnosti ima tri prikaze, med katerimi lahko preklapljate s tipko [View].





- **Activity today** (Današnja dejavnost):današnja poraba kalorij; pikčasta črta na histogramu prikazuje povprečno dnevno porabo kalorij za preteklih sedem dni, ki ne vključuje današnje porabe.
- **Week activity** (Dejavnost ta teden):dnevna poraba kalorija v zadnjih sedmih dneh, pri čemer je današnja poraba prikazana na skrajni desni; pikčasta črta na histogramu in spodnja vrstica prikazujeta povprečno dnevno porabo kalorij za preteklih sedem dni, ki ne vključuje današnje porabe.
- **Recovery time** (Čas okrevanja):čas okrevanja za naslednjih 24 ur na podlagi zabeležene vadbe in vsakodnevnih dejavnosti.

### 3.4 Samodejni premor

**Autopause** (Samodejni premor) prekine shranjevanje vadbe, kadar je vaša hitrost pod 2 km/h (1,2 milj/h).Ko spet dosežete hitrost 3 km/h (1,9 milj/h) ali več, se shranjevanje samodejno nadaljuje.

Za vsak športni način lahko možnost **Autopause** (Samodejni premor) vključite ali izklopite v naprednih nastavitvah za športni način v storitvi Movescount.

Med vadbo lahko vključite ali izklopite možnost **Autopause** (Samodejni premor), ne da bi to vplivalo na nastavitve v storitvi Movescount.

Kako vključiti/izklopiti možnost **Autopause** (Samodejni premor) med vadbo:

1. Ko ste v športnem načinu, pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **ACTIVATE** (Activate) in jo izberite s tipko [Next].
3. S tipko [Start Stop] se pomaknite na možnost **Autopause** (Samodejni premor) in jo izberite s tipko [Next].
4. Možnost vključite ali izklopite s tipko [Start Stop] ali [Light Lock].
5. Tipko [Next] pridržite, da zaprete meni z možnostmi.

### 3.5 Samopomikanje

Uro lahko nastavite na samodejno pomikanje med zasloni športnih načinov med vadbo, tako da vključite možnost **Autoscroll** (Samopomikanje).

V storitvi Movescount lahko za vsak športni način vključite ali izklopite možnost **Autoscroll** (Samopomikanje) in določite čas prikaza zaslonov.

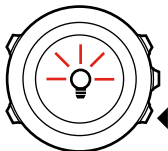
Med vadbo lahko vključite ali izklopite možnost **Autoscroll** (Samodejni premor), ne da bi to vplivalo na nastavitve v storitvi Movescount.

Kako vključiti/izklopiti možnost **Autoscroll** (Samopomikanje) med vadbo:

1. Ko ste v športnem načinu, pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **ACTIVATE** (vključi) in jo izberite s tipko [Next].
3. S tipko [Start Stop] se pomaknite na možnost **Autoscroll** (Samopomikanje) in jo izberite s tipko [Next].
4. Možnost vključite ali izklopite s tipko [Start Stop] ali [Light Lock].
5. Tipko [Next] pridržite, da zaprete meni z možnostmi.

### 3.6 Osvetlitev ozadja

S pritiskom [Light Lock] vključite osvetlitev ozadja.



Po privzetih nastavitvah se osvetlitev ozadja za nekaj sekund vključi, nato pa se samodejno izključi. Tako je v načinu **Normal** (Običajni).

Na voljo so trije različni načini za osvetlitev ozadja:

#### Mode (Način):

- **Normal** (Običajni): Osvetlitev ozadja se vključi za nekaj sekund, ko pritisnete [Light Lock] in ko se sproži budilka.
- **Off** (Izklopljeno): Osvetlitev ozadja se ne vključi, ko pritisnete tipko ali ko se sproži budilka.


- **Night** (Nočni): Osvetlitev ozadja se vključi za nekaj sekund, ko pritisnete katero koli tipko in ko se sproži budiilka.
- **Toggle** (Preklapljanje): Osvetlitev ozadja se vključi, ko pritisnete tipko [Light Lock] in ostane vključena, dokler ponovno ne pritisnete tipke [Light Lock].

Ura Suunto Ambit3 Vertical ima dve nastavitvi za osvetlitev ozadja: eno »splošno« in eno za športne načine.

Splošno nastavitvev za osvetlitev ozadja lahko spreminjate v nastavitvah ure v meniju **GENERAL** (Splošno) » **Tones/display** (Toni/zaslon) » **Backlight** (Osvetlitev ozadja). Glejte *2.3 Prilagajanje nastavitvev*. Splošno nastavitvev lahko spremenite tudi v storitvi Movescount.

V športnih načinih lahko uporabljate enak način za osvetlitev ozadja kot splošna nastavitvev (privzeto), ali pa v naprednih nastavitvah v storitvi Movescount za vsak športni način določite drugačen način.

Poleg načina lahko nastavite tudi svetlost osvetlitve ozadja (v odstotkih), in sicer v nastavitvah ure v meniju **GENERAL** (Splošno) » **Tones/display** (Toni/zaslon) » **Backlight** (Osvetlitev ozadja) ali v storitvi Movescount.

 **NASVET:** *Ko sta tipki [Back Lap] in [Start Stop] zaklenjeni, lahko osvetlitev ozadja še vedno vključite, tako da pritisnete tipko [Light Lock].*

## 3.7 Zaklepanje tipk

Če pridržite [Light Lock], se tipke zaklenejo in odklenejo.



Način delovanja zaklepanja tipk lahko spreminjate v nastavitvah ure v meniju **GENERAL** (Splošno) » **Tones/display** (Toni/zaslon) » **Button lock** (Zaklepanje tipk).


Ura Suunto Ambit3 Vertical ima dve nastavitvi zaklepanja tipk: eno za splošno uporabo, **Time mode lock** (Zaklepanje v načinu ure), in eno za vadbo, **Sport mode lock** (Zaklepanje v športnem načinu):

**Time mode lock** (Zaklepanje v načinu ure):

- **Actions only** (Samo dejanja): Zaklenjena sta začetni meni in meni z možnostmi.
- **All buttons** (Vse tipke): Zaklenjene so vse tipke. Osvetlitev ozadja lahko vključite v načinu **Night** (Nočni).

**Sport mode lock** (Zaklepanje v športnem načinu)

- **Actions only** (Samo dejanja): [Start Stop], [Back Lap] in meni z možnostmi so med vadbo zaklenjeni.
- **All buttons** (Vse tipke): Zaklenjene so vse tipke. Osvetlitev ozadja lahko vključite v načinu **Night** (Nočni).

 **NASVET:** Za športne načine izberite nastavev zaklepanja tipk **Actions only** (Samo dejanja), da preprečite nehoteni zagon ali ustavitev beleženja. Ko sta tipki [Back Lap] in [Start Stop] zaklenjeni, lahko med zasloni še vedno preklapljate s tipko [Next], med prikazi pa s tipko [View].

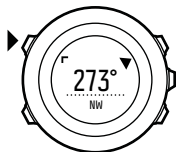
### 3.8 Kompas

Ura Suunto Ambit3 Vertical ima digitalni kompas, ki vam omogoča orientacijo glede na magnetni sever. Kompas s kompenzacijo nagiba omogoča pravilne odčitke, tudi če ni vodoravno poravnan.

Zaslon kompasu lahko prikazete/skrijete v začetnem meniju v **DISPLAYS (ZASLONI) » Compass** (Kompas). Preklopite s tipko [Next].

Zaslon kompasu vključuje naslednje informacije:

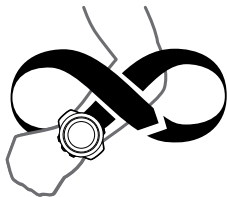
- srednja vrstica: smer kompasu v stopinjah
- spodnja vrstica: s tipko [View] preklopite prikaz na stran neba trenutne smeri, na čas ali na prazno vrstico



Kompas čez minuto preklopi v način varčevanja z energijo. Znova ga vključite s tipko [Start Stop].

### 3.8.1 Umerjanje kompasa

Pred prvo uporabo morate kompas najprej umeriti. Obračajte in nagibajte uro v različnih smereh, dokler ne zapiska, kar pomeni, da je umerjanje končano.



Če ste kompas že umerili in ga želite umeriti znova, lahko do možnosti za umerjanje dostopate v meniju z možnostmi.

Če je umerjanje uspelo, se prikaže besedilo **Calibration successful** (Umerjanje uspelo). Če umerjanje ne uspe, se prikaže besedilo **Calibration failed** (Umerjanje ni uspelo). Če želite poskusiti znova, pritisnite tipko [Start Stop].

Kako ročno začeti umerjanje kompasa:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Izberite **GENERAL** (SPLOŠNO) s tipko [Next].
3. Pomaknite se na možnost **Compass** (Kompas) s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next].
4. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **Calibration** (Umerjanje).

### 3.8.2 Nastavitev odklona

Nastavite natančno vrednost odklona, da zagotovite pravilne odčitke kompasa.

Papirnati zemljevidi kažejo pravi sever. Kompasi pa kažejo magnetni sever – območje nad Zemljo, kamor jih vleče njeno magnetno polje. Ker magnetni in pravi sever nista na istem mestu, morate nastaviti odklon kompasa. Odklon je kot med magnetnim in pravim severom.

Vrednost odklona je navedena na večini zemljevidov. Mesto magnetnega severa se spremeni vsako leto, zato lahko najtočnejše in najsodobnejše vrednosti odklona dobite v internetu (npr. [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

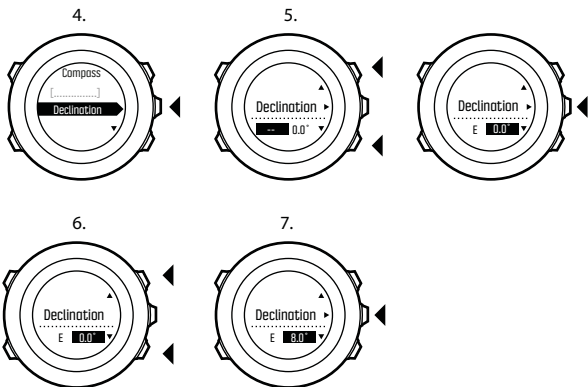
Orientacijski zemljevidi so narisani glede na magnetni sever. To pomeni, da morate pri uporabi orientacijskih zemljevidov izklopiti popravek odklona, tako da vrednost odklona nastavite na 0 stopinj.


Kako nastaviti vrednost odklona:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **GENERAL** (Splošno).
3. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **Compass** (Kompas) in jo izberite s tipko [Next].
4. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **Declination** (Odklon) in jo izberite s tipko [Next].
5. Odklon izklopite, tako da izberete -- (--), ali pa izberite **W** (Z) (zahod) ali **E** (V) (vzhod).
6. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] nastavite vrednost odklona.



7. Pritisnite tipko [Next], da sprejmete nastavitvev.



 **NASVET:** Nastavitve kompasa lahko odprete tudi, tako da v načinu **COMPASS**(Kompas) pridržite tipko [View].

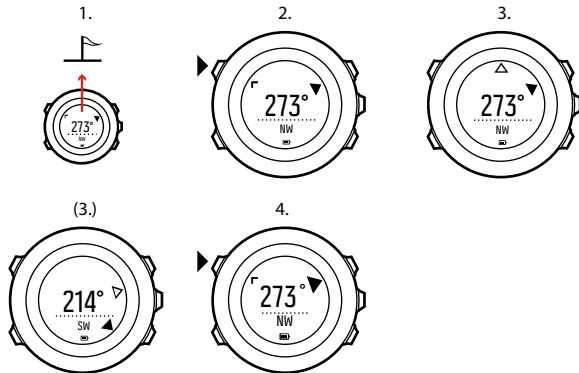
### 3.8.3 Nastavitev zaklepanja smeri


Smer do cilja glede na sever lahko označite s funkcijo zaklepanja smeri.

Kako zakleniti smer:

1. Uro z vklopljenim kompasom držite pred seboj in se obrnite proti cilju.

2. Pritisnite tipko [Back Lap], da kot svojo smer zaklenete trenutne stopinje, ki so prikazane v uri.
3. Prazen trikotnik označuje zaklenjeno smer glede na kazalnik severa (poln trikotnik).
4. Pritisnite tipko [Back Lap], da izbrisete zaklepanje smeri.



 **OPOMBA:** Kadar kompas uporabljate v načinu vadbe, lahko tipko [Back Lap] uporabljate samo za zaklepanje in brisanje smeri. Če želite s tipko [Back Lap] izmeriti čas kroga, zapustite prikaz kompasa.

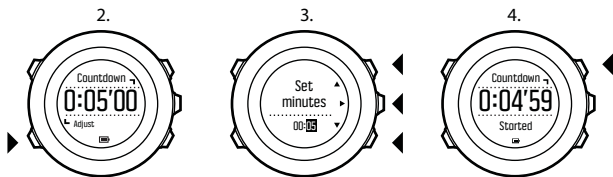
## 3.9 Odštevalnik


Odštevalnik lahko uporabljate za odštevanje od prednastavljenega časa proti ničli. Odštevalnik v zadnjih 10 sekundah predvaja kratek zvok vsako sekundo, ko doseže ničlo, pa se sproži alarm.

Odštevalnik lahko prikažete/skrijete v začetnem meniju v **DISPLAYS** (Zaslani) » **Countdown** (Odštevanje). Preklopite s tipko [Next].

Kako nastaviti čas odštevanja:

1. Pritiskajte tipko [Next], dokler se ne prikaže zaslon odštevalnika.
2. Pritisnite [View], če želite nastaviti čas odštevanja.
3. S tipkama [Start Stop] in [Light Lock] nastavite ure in minute. Potrdite s tipko [Next].
4. Pritisnite tipko [Start Stop], da zaženete odštevanje.



 **NASVET:** *Odštevanje lahko prekinete oz. nadaljujete, tako da pritisnete [Start Stop].*

## 3.10 Zasloni

Ura Suunto Ambit3 Vertical ima več različnih funkcij, kot sta kompas (glejte *3.8 Kompas*) in štoparica (glejte *3.34 Štoparica*), ki se uporabljajo kot zasloni, in ki si jih lahko ogledate s pritiskanjem tipke [Next]. Nekateri izmed njih so stalni, druge pa lahko poljubno prikažete ali skrijete.

Kako prikažete/skrijete zaslone:

1. Pritisnite [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **DISPLAYS** (Zasloni), nato pa pritisnite tipko [Next].
3. V seznamu zaslonov lahko poljubno funkcijo vključite ali izklopite, tako da se nanjo pomaknete s tipko Start Stop ali Light Lock, nato pa pritisnete tipko Next.

Pidržite tipko [Next], da zapustite meni z zasloni (če je to potrebno).

Tudi športni načini (glejte *3.33 Športni načini*) imajo več zaslonov, ki jih lahko prilagodite za ogled različnih informacij med vadbo.

### 3.10.1 Prilaganje kontrasta zaslona

Kontrast zaslona ure Suunto Ambit3 Vertical lahko povečate ali zmanjšate v nastavitvah ure.

Prilagoditev kontrasta zaslona:

1. Pidržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da odprete nastavitve **GENERAL** (Splošno).
3. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **Tones/display** (Toni/zaslon).

4. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **Display contrast** (Kontrast zaslona) in jo odprite s tipko [Next].
5. Povečajte kontrast s tipko [Start Stop] ali ga zmanjšajte s tipko [Light Lock].
6. Tipko [Next] pridržite, da zaprete meni z možnostmi.

### 3.10.2 Obrat barve zaslona

Med svetlim in temnim zaslonom lahko preklapljate v nastavitvah v uri ali v storitvi Movescount, ali pa, tako da uporabite kar privzeto bližnjično tipko [View] (glejte *2.1 Tipke in meniji*). Barvo zaslona za športne načine lahko določite tudi v storitvi Movescount.

Obrat zaslona v nastavitvah ure:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da odprete nastavitve **GENERAL** (Splošno).
3. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **Tones/display** (Toni/zaslon).
4. Pomaknite se na možnost **Invert display** (Obrni zaslon) s tipko [Start Stop] in možnost potrdite s tipko [Next].

## 3.11 Vadba v športnih načinih

Med vadbo uporabljajte športne načine (glejte *3.33 Športni načini*), če želite beležiti vadbene dnevnike in pregledati različne informacije.

Do športnih načinov dostopate, tako da v meniju **EXERCISE** (Vadba) pritisnete tipko [Start Stop].

### 3.11.1 Uporaba tipala Suunto Smart Sensor

Če želite podrobnejše informacije o intenzivnosti vadbe, lahko skupaj z uro Suunto Ambit3 Vertical uporabljate tipalo za merjenje srčnega utripa, združljivo s tehnologijo Bluetooth® Smart, denimo tipalo Suunto Smart Sensor.

Tipalo za merjenje srčnega utripa med vadbo omogoča:

- sprotni prikaz srčnega utripa
- sprotni prikaz povprečnega srčnega utripa
- srčni utrip v obliki grafikona
- porabljene kalorije med vadbo
- navodila za vadbo v razponu nastavljenih omejitev srčnega utripa
- Največji učinek vadbe (Peak Training Effect)

Po vadbi pa tipalo za merjenje srčnega utripa zagotovi:

- skupne kalorije, porabljene med vadbo
- povprečni srčni utrip
- najvišji srčni utrip
- čas okrevanja

Če uporabljate tipalo Suunto Smart Sensor, je dodatna prednost tudi pomnilnik podatkov o srčnem utripu. Pomnilniška funkcija tipala Suunto Smart omogoča shranjevanje podatkov v medpomnilnik ob vsaki prekinitvi prenosa podatkov v uro Suunto Ambit3 Vertical.

Na ta način so vam na voljo točne informacije o intenzivnosti vadbe pri dejavnostih, kot je plavanje, pri katerih voda preprečuje prenos podatkov. To pomeni tudi, da lahko po začetku beleženja vadbe uro

Suunto Ambit3 Vertical pustite tam, kjer ste začeli vadbo. Več informacij je na voljo v priročniku za uporabo tipala Suunto Smart Sensor.

Če ne uporabljate tipala za merjenje srčnega utripa, ura Suunto Ambit3 Vertical prikaže porabo kalorij in čas okrevanja za tek in kolesarjenje, pri čemer je ocena intenzivnosti vadbe podana na podlagi hitrosti. Vendar pa za pridobitev natančnih odčitkov o intenzivnosti vadbe priporočamo uporabo tipala za merjenje srčnega utripa.

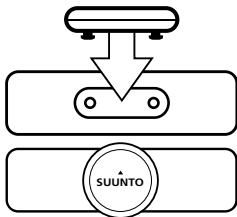
Za dodatne informacije glejte priročnik za uporabo tipala Suunto Smart Sensor ali katerega drugega tipala za merjenje srčnega utripa, združljivega s tehnologijo Bluetooth Smart.

### **3.11.2 Namestitev tipala Suunto Smart Sensor**

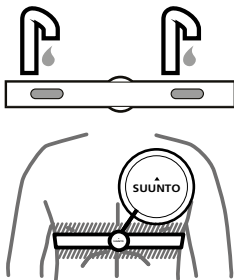
Kako začeti uporabljati tipalo Suunto Smart:

1. Tipalo trdno namestite v sponko pasu, da se zaskoči.
2. Po potrebi prilagodite dolžino pasu.
3. Površine elektrod na pasu navlažite z vodo ali gelom za elektrode.
4. Pas si namestite, tako da se vam tesno prilega in da je logotip Suunto obrnjen navzgor.

1.



3. - 4.



Ko tipalo Smart Sensor zazna srčni utrip, se samodejno vključi.

 **NASVET:** Za najboljše rezultate nosite pas na golo kožo.

Za dodatne informacije in odpravljanje težav glejte priročnik za uporabo tipala Suunto Smart Sensor.



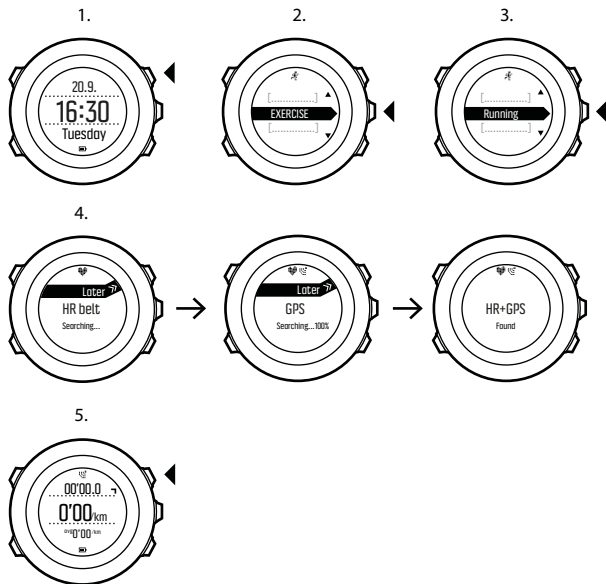


**OPOMBA:** Izmerjena hitrost srčnega utripa je lahko neobičajno velika, če je vaša koža pod elektrodami na pasu suha, če je pas pritrjen preveč ohlapno ali če nosite majico iz sintetičnega materiala. Navlažite elektrode na pasu in ga zategnite, da preprečite podatkovne konice pri odčitavanju srčnega utripa. Če ste zaradi svojega srčnega utripa zaskrbljeni, se posvetujte z zdravnikom.

### 3.11.3 Začetek vadbe

Kako začeti vadbo:

1. Pritisnite [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **EXERCISE** (Vadba).
3. Med možnostmi športnih načinov se pomikajte s tipko [Start Stop] ali [Light Lock] in izberite ustrezeni način s tipko [Next].
4. Ura začne samodejno iskati signal pasu za merjenje srčnega utripa, če za izbrani športni način uporabljate pas za merjenje srčnega utripa. Počakajte, da ura prikaže, da je našla srčni utrip in/ali signal GPS, ali pa pritisnite [Start Stop], da izberete možnost **Later** (Pozneje). Ura nadaljuje iskanje signala pasu za merjenje srčnega utripa oziroma signala GPS.
5. Pritisnite [Start Stop], da začnete beležiti vadbo. Pridržite tipko [Next] za dostop do dodatnih možnosti med vadbo.



### 3.11.4 Med vadbo

Ura Suunto Ambit3 Vertical vam med vadbo daje številne informacije. Te informacije se razlikujejo glede na izbrani športni

način (glejte 3.33 *Športni načini*).Še več informacij boste dobili, če med vadbo uporabljate pas za merjenje srčnega utripa in GPS.

Nekaj predlogov, kako uro uporabljati med vadbo:

- Pritisnite tipko [Next], da se pomaknete med zaslone športnih načinov.
- Pritisnite tipko [View], da si ogledate različne informacije v spodnji vrstici zaslona.
- Če želite preprečiti nenamerno ustavitev beleženja dnevnika ali merjenja časov krogov, zaklenite tipke, tako da pridržite tipko [Light Lock].
- Pritisnite [Start Stop], da začasno ustavite beleženje. Beleženje nadaljujete, tako da znova pritisnete [Start Stop].

### **3.11.5 Beleženje prog**

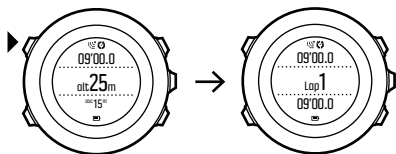
Odvisno od izbranega športnega načina vam Suunto Ambit3 Vertical med vadbo omogoča beleženje različnih informacij.

Če je v športnem načinu omogočen signal GPS, ura Suunto Ambit3 Vertical med vadbo beleži tudi progo. Progo si lahko v sklopu zabeleženega premika »Move« ogledate v storitvi Movescount, prav tako pa jo lahko izvozite za kasnejšo uporabo.

### **3.11.6 Merjenje časa krogov**


Med vadbo lahko merite čase krogov ročno ali samodejno, tako da nastavite interval za samodejno merjenje časov krogov v storitvi Movescount. Če se časi krogov merijo samodejno, Suunto Ambit3 Vertical beleži čase na podlagi razdalje, ki ste jo določili v storitvi Movescount.

Če želite meriti čase ročno, med vadbo pritisnite tipko [Back Lap].



Suunto Ambit3 Vertical vam prikazuje naslednje informacije:

- zgornja vrstica:vmesni čas (trajanje od začetka beleženja)
- srednja vrstica:številka kroga
- spodnja vrstica:čas kroga

 **OPOMBA:** Povzetek vadbe vedno prikazuje vsaj en krog, vašo vadbo od začetka do konca.Krogi, ki ste jih opravili med vadbo, so prikazani kot dodatni krogi.

### 3.11.7 Navigacija med vadbo

Če želite teči po poti ali do zanimive točke (POI), lahko za takojšnji začetek navigacije izberete športni način delovanja, kot je Run a Route (Tek po poti).

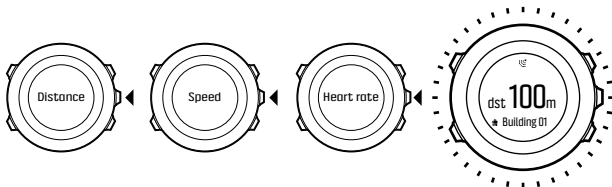
Po poti ali do zanimive točke lahko navigirate tudi med vajo v drugih športnih načinih z vklopljenim sistemom GPS.

Kako uporabljati navigacijo med vadbo:


1. Ko ste v športnem načinu z vklopljeno funkcijo GPS, pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.

2. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **NAVIGATION** (Navigacija).
3. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **POIs (Points of interest)** (Zanimive točke (POI)) ali **Routes** (Poti) in možnost izberite s tipko [Next].

Navigacija do zelene točke je prikazana kot zadnji zaslon v izbranem športnem načinu.



Navigacijo izklopite, tako da se vrnete v meni **NAVIGATION** (Navigacija) v meniju z možnostmi in izberete **End navigation** (Končaj navigacijo).

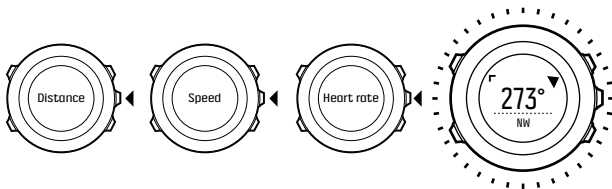
 **OPOMBA:** Če je natančnost sistema GPS (glejte 3.24.3 *GPS accuracy and power saving*) v izbranem športnem načinu nastavljena na možnost **Good** (Dobra) ali nižje, se med navigacijo nastavitve natančnosti sistema GPS preklopi na možnost **Best** (Najvišja). Zaradi tega je poraba baterije večja.

### 3.11.8 Uporaba kompasa med vadbo

Kompas lahko vključite med vadbo in ga dodate v športni način po meri.

Kako uporabiti kompas med vadbo:

1. Ko ste v športnem načinu, pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **ACTIVATE** (vključi) in jo izberite s tipko [Next].
3. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **Compass** (Kompas) in jo izberite s tipko [Next].
4. Kompas je prikazan kot zadnji zaslon v športnem načinu po meri.



Kompas izklopite, tako da se vrnete na možnost **ACTIVATE** (vključi) v meniju z možnostmi in izberete **End compass** (Izklopi kompas).

## 3.12 Iskanje poti nazaj

Če uporabljate sistem GPS, ura Suunto Ambit3 Vertical samodejno shrani točko, kjer ste začeli vadbo. Med vadbo vas ura Suunto

Ambit3 Vertical vodi nazaj na začetno točko (ali na lokacijo, kjer je bila ugotovljena lokacija GPS) s funkcijo Find back (Iskanje poti nazaj).

Kako poiskati pot nazaj:

1. Ko ste v športnem načinu, pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **NAVIGATION** (Navigacija).
3. S tipko [Start Stop] se pomaknite na možnost **Find back** (Iskanje poti nazaj) in jo izberite s tipko [Next].

Navigacija do zelene točke je prikazana kot zadnji zaslon v izbranem športnem načinu.

### 3.13 Posodobitve strojnoprogramske opreme


Programsko opremo ure Suunto Ambit3 Vertical lahko posodobite v storitvi Movescount. Ko posodobite programsko opremo ure, se vsi dnevnik samodejno premaknejo v Movescount in izbrišejo iz ure.

Kako posodobiti programsko opremo ure Suunto Ambit3 Vertical:

1. Namestite programsko opremo Moveslink (če tega niste že storili).
2. Povežite uro Suunto Ambit3 Vertical z računalnikom s priloženim kablom USB.
3. Če je na voljo posodobitev, se ura posodobi samodejno. Preden izključite kabel USB počakajte, da se posodobitev dokonča.

## 3.14 Funkcija FusedAlti

Funkcija FusedAlti™ omogoča odčitek nadmorske višine, ki je kombinacija podatkov GPS in barometrične nadmorske višine. Funkcija zmanjša učinek začasnih napak in odstopanj na končni odčitek nadmorske višine.


 **OPOMBA:** Nadmorsko višino privzeto meri funkcija FusedAlti med vadbo, ki uporablja sistem GPS, in med navigacijo. Kadar je sistem GPS izklopljen, meri nadmorsko višino barometrični senzor.

Kadar je naprava v načinu **TIME** (čas), lahko s funkcijo FusedAlti poiščete novo referenčno vrednost za barometrično nadmorsko višino. S tem se za največ 15 minut vključi sistem GPS.

Iskanje nove referenčne vrednosti nadmorske višine s funkcijo FusedAlti:

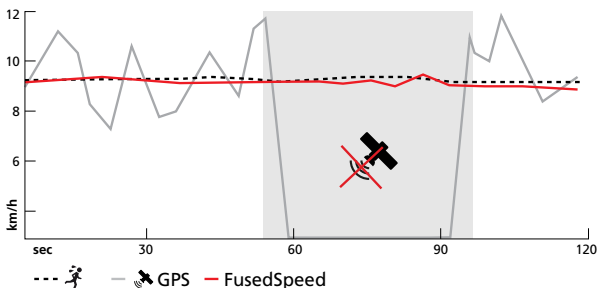
1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pomaknite se na možnost **ALTITUDE** (NADMORSKA VIŠINA) s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next].
3. Pomaknite se na možnost **Auto adjust** (Samodejna prilagoditev) s tipko [Light Lock] in pritisnite [Next], da to možnost vključite. Vključi se sistem GPS in naprava začne izračunavati nadmorsko višino na podlagi funkcije FusedAlti.



 **OPOMBA:** Pri dobrih pogojih traja 4–12 minut, da se FusedAlti vključi. Medtem naprava Suunto Ambit3 Vertical kaže barometrično nadmorsko višino, poleg katere je prikazan simbol ~, ki označuje, da odčitek morda ni pravilen.

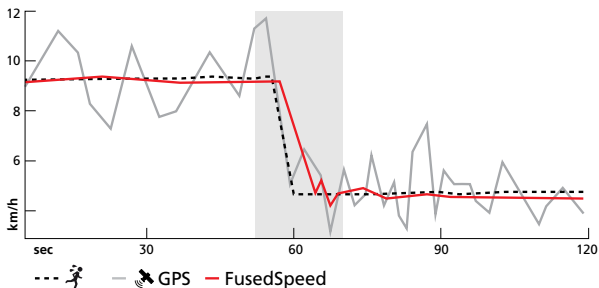
### 3.15 Funkcija FusedSpeed

FusedSpeed™ je edinstvena kombinacija sistema GPS in odčitkov zapestnega tipala pospeševanja za natančnejše merjenje hitrosti teka. Signal GPS se prilagodljivo filtrira na podlagi pospeševanja zapestja, zato so pri enakomerni hitrosti teka odčitki natančnejši, pri spremembah hitrosti pa je odziv hitrejši.



Funkcija FusedSpeed je najkoristnejša, če med vadbo potrebujete hitro odzivne odčitke hitrosti, denimo med tekom po neravnem

terenu ali med intervalno vadbo. Če, na primer, začasno izgubite signal GPS, lahko ura Suunto Ambit3 Vertical s pomočjo pospeševalnika, umerjenega s sistemom GPS, še naprej prikazuje natančne odčitke hitrosti.



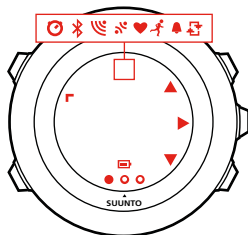
**NASVET:** Da bodo odčitki funkcije FusedSpeed čim natančnejši, samo na hitro pogledajte uro, ko vas podatki zanimajo. Če boste uro zgolj držali pred sabo, ne da bi se ob tem premikali, bo natančnost slabša.

Funkcija FusedSpeed je samodejno omogočena pri teku in drugih podobnih dejavnostih, kot so orientacija, dvoranski hokej in nogomet.

Če želite omogočiti funkcijo FusedSpeed za športni način po meri, morate izbrati dejavnost, pri kateri se uporablja funkcija

FusedSpeed.Ta podatek je prikazan na koncu dodatnih nastavitvev športnih načinov v storitvi Movescount.

## 3.16 Ikone



Ura Suunto Ambit3 Vertical prikazuje naslednje ikone:



budilka



baterija



dejavnost povezave Bluetooth



zaklepanje tipk



kazalniki pritiska tipk



časomer





trenutni zaslon

	dol/zmanjšaj
	moč signala GPS
	srčni utrip
	dohodni klic
	intervalni odštevalnik
	sporočilo/obvestilo
	neodgovorjeni klic
	naprej/potrdi
	seznanitev
	nastavitve
	športni način
	gor/povečaj

## Ikone zanimivih točk

V uri Suunto Ambit3 Vertical so na voljo te ikone zanimivih točk:

	začetek
	stavba/dom

	kamp/kampiranje
	avtomobil/parkirišče
	jama
	križišče
	konec
	hrana/restavracija/kavarna
	gozd
	iskanje zaklada
	nastanitev/(mladinski) hotel
	travnik
	gora/hrib/dolina/pečina
	cesta/proga
	skala
	znamenitost
	voda/reka/jezero/obala
	točka na poti

## 3.17 Intervalni odštevalnik

V storitvi Movescount lahko vsakemu športnemu načinu po meri dodate intervalni odštevalnik. Športnemu načinu dodate intervalni odštevalnik, tako da izberete športni način in odprete **Advanced settings (Dodatne nastavitve)**. Ko boste naslednjič povezali uro Suunto Ambit3 Vertical s svojim računom za Movescount, se bo intervalni odštevalnik sinhroniziral z uro.

V intervalnem odštevalniku lahko določite naslednje informacije:

- vrsto intervala (**HIGH** (Dolg) in **LOW** (Kratek) interval)
- trajanje ali razdaljo za obe vrsti intervala
- število ponovitev intervala



**OPOMBA:** Če v skupnosti Movescount ne nastavite števila ponovitev za intervale, intervalni odštevalnik deluje, dokler ne doseže 99 ponovitev.

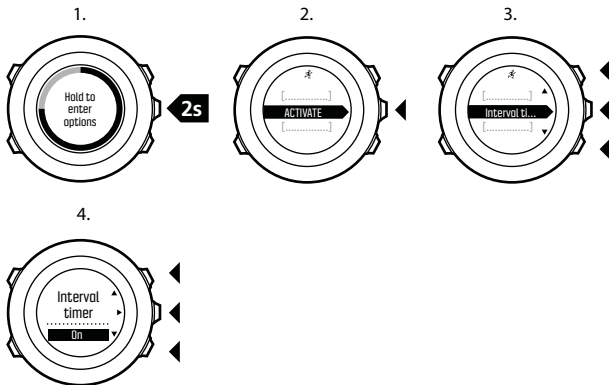
Intervalni odštevalnik lahko nastavite pri vseh športih v večdisciplinskem športnem načinu (glejte [3.23.2 Uporaba večdisciplinskega športnega načina](#)). Intervalni odštevalnik se ponastavi ob zamenjavi športa.

Kako vključiti ali izklopiti intervalni odštevalnik:

1. Ko ste v športnem načinu, pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **ACTIVATE** (vključi) in jo izberite s tipko [Next].

3. S tipko [Start Stop] se pomaknite na možnost **Interval** (Interval) in jo izberite s tipko [Next].
4. Pritisnite tipko [Start Stop] ali [Light Lock], da nastavite intervalni odštevalnik na **On/Off** (Vkllopljen/izklopljen), in sprejmite nastavev s tipko [Next].

Ko je intervalni odštevalnik vkllopljen, je na vrhu zaslona prikazana ikona intervala.



### 3.18 Intervalne vadbe

Z uro Suunto Ambit3 Vertical lahko z načrtovalnikom vadbe v Suunto Movescount App izvajate vodene intervalne vadbe.



**OPOMBA:** Načrtovalnik vadbe zahteva internetno povezavo prek omrežja Wi-Fi ali mobilnega omrežja. Pri podatkovnih povezavah z mobilnim omrežjem lahko nastanejo stroški.

Nastavljena vadba je lahko preprosta ali zapletena glede na vaše potrebe. Določite vrsto, trajanje in cilj vsakega segmenta. Po želji lahko segmentu dodate navodilo.

Ko ustvarite vadbe in aplikacijo znova sinhronizirate z uro, bodo vadbe na voljo v meniju možnosti v športnem načinu.

Za začetek vodene intervalne vadbe:

1. Ko ste v športnem načinu, pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost WORKOUT (VADBA).
3. Pomikajte se po razpoložljivih vadbah s tipkama [Light Lock] in [Start Stop] ter jo izberite s tipko [Next].
4. Pritisnite [Start Stop], da začnete snemati vadbo.

Vodenje se začne, ko se začne snemanje. Prikaz intervalne vadbe je prikazan kot zadnji zaslon v izbranem športnem načinu.

5. Izvedite vadbo ali jo kadarkoli končajte, tako da prekinete snemanje vadbe kot običajno, ali pa tako, da v meniju možnosti izberete END WORKOUT (KONEC).

Med vadbo bo ura zagotavljala vodstvo v realnem času v obliki grafikona na zaslonu vadbe.





- Zgornja vrstica: trenutna meritev glede na cilj segmenta.  
Na primer, če ste določili zgornjo in spodnjo omejitev hitrosti za segment, je vrednost nad grafikonom vaša trenutna hitrost.
- Grafikon: celotna slika trenutnega segmenta.  
Zgornja in spodnja vrednost grafikona sta zgornja in spodnja omejitev za ta segment. Levi in desni konec grafikona predstavljata začetek in konec segmenta. Črta, ki se izrisuje na grafikonu, kaže vaš trenutni trud glede na trajanje in omejitve segmenta.
- Spodnja vrstica: preostali čas, razdalja ali kalorije pred koncem segmenta.  
Če ste nastavili, da je segment krog (segment zaključite s pritiskom na tipko [Back Lap]), potem bo spodnja vrstica prikazovala skupni čas segmenta.

Ob začetku naslednjega segmenta bo ura prikazovala povzetek za naslednji segment.



- Korak segmenta
- Trajanje
- Ciljne meje

### 3.19 Dnevnik


V dnevniku se shranjujejo vadbeni dnevnik zabeleženih dejavnosti. Največje število dnevnikov in najdaljše trajanje posameznega dnevnika sta odvisna od tega, koliko informacij je zabeleženih pri vsaki dejavnosti. Natančnost sistema GPS (glejte *3.24.3 GPS accuracy and power saving*) in uporaba intervalnega odštevalnika (glejte *3.17 Intervalni odštevalnik*) denimo neposredno vplivata na število in trajanje dnevnikov, ki jih je mogoče shraniti.

Povzetek dnevnika za svojo dejavnost si lahko ogledate takoj po ustavitvi beleženja ali pa v meniju **LOGBOOK** (Dnevnik) v začetnem meniju.

Prikaz informacij v povzetku dnevnika je dinamičen: spreminja se glede na dejavnike, kot sta izbrani športni način in uporaba pasu za merjenje srčnega utripa ali sistema GPS. Vsi dnevnik privzeto vključujejo vsaj naslednje informacije:

- ime športnega načina

- ura
- datum
- trajanje
- krogi

 **NASVET:** Več podrobnosti o zabeleženih dejavnostih si lahko ogledate na spletnem mestu [Movescount.com](https://www.movescount.com).

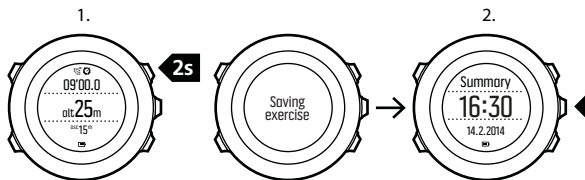
Po ustavitvi beleženja si lahko povzetek dnevnika ogledate tako:

1. Pridržite tipko [Start Stop], da ustavite in shranite vadbo.

Lahko tudi pritisnete tipko [Start Stop], da začasno ustavite beleženje. Ko je dnevnik začasno ustavljen, potrdite ustavitev s pritiskom tipke [Back Lap] ali pa nadaljujte beleženje s pritiskom tipke [Start Stop].

Po prekinitvi in ustavitvi vadbe shranite dnevnik, tako da pritisnete tipko [Start Stop]. Če dnevnika ne želite shraniti, pritisnite [Light Lock]. Če vadbenega dnevnika ne shranite, si lahko s pritiskom tipke [Light Lock] še vedno ogledate njegov povzetek, vendar pa se vadbeni dnevnik ne shrani v dnevniku za kasnejši ogled.

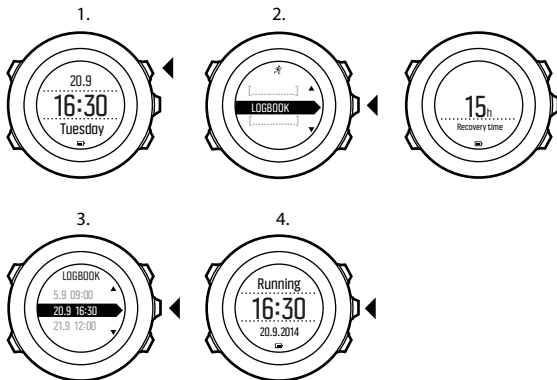
2. Pritisnite tipko [Next], da si ogledate povzetek dnevnika.



V dnevniku si lahko ogledate tudi povzetke vseh shranjenih vadb. V dnevniku so vadbe navedene po datumu in času.

V dnevniku si povzetek vadbenega dnevnika ogledate tako:

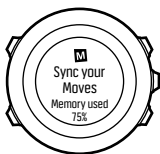
1. Pritisnite [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. S tipko [Light Lock] se pomaknete na možnost **LOGBOOK** (Dnevnik) in jo odprite s tipko [Next]. Prikaže se trenutni čas okrevanja.
3. Med vadbenimi dnevniki se pomikajte s tipko [Start Stop] ali [Light Lock] in izberite želeni dnevnik s tipko [Next].
4. Med prikazi povzetkov v dnevniku se pomikajte s tipko [Next].



Če je v dnevniku več krogov, si lahko informacije o posameznem krogu ogledate, tako da pritisnete tipko [View].

### 3.20 Kazalnik preostalega pomnilnika

Če več kot 50 % dnevnika ni sinhroniziranega, ura Suunto Ambit3 Vertical ob vstopu v dnevnik prikaže opomnik.



Ko je nesinhronizirani pomnilnik poln in Suunto Ambit3 Vertical začne prepisovati stare dnevnik, se opomnik ne prikaže.

### 3.21 Movescount

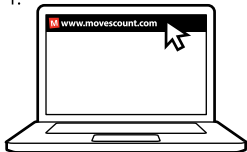
Movescount.com je vaš brezplačni osebni dnevnik in spletna športna skupnost, ki vam ponuja bogat nabor orodij za upravljanje vsakodnevnih dejavnosti in ustvarjanje privlačnih zgodb o vaših doživetjih. Movescount vam omogoča prenos zabeleženih vadbenih dnevnikov iz ure Suunto Ambit3 Vertical v storitev Movescount in prilagajanje ure, da bo čim bolj ustrezala vašim potrebam.

 **NASVET:** *Povežite se s storitvijo Movescount in prenesite najnovejšo posodobitev za strojnoprogramsko opremo ure Suunto Ambit3 Vertical.*

Začnite z namestitvijo programske opreme Moveslink:

1. Pojdite na [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Prenesite, namestite in odprite najnovejšo različico programske opreme Moveslink.

1.



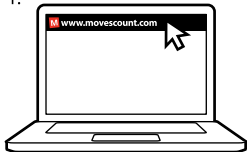
2.



Registracija na spletnem mestu Movescount:


1. Pojdite na naslov [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Ustvarite račun.

1.




2.




 **OPOMBA:** Ko se ura Suunto Ambit3 Vertical prvič poveže s spletnim mestom Movescount, se vse informacije (vključno z nastavitvami ure) prenesejo iz ure v račun Movescount. Ko naslednjč povežete uro Suunto Ambit3 Vertical z računom Movescount, se med njima samodejno sinhronizirajo spremembe nastavitvev in športnih načinov.

## 3.22 Mobilna aplikacija Movescount

Z aplikacijo Suunto Movescount App je lahko vaša uporabniška izkušnja z uro Suunto Ambit3 Vertical še boljša. Seznanitev ure z mobilno aplikacijo vam omogoča, da z uro Suunto Ambit3 Vertical prejmete obvestila, spreminjate nastavitve in prilagajate športne načine na poti, uporabljate mobilno napravo kot drugi zaslon, snemate slike na podlagi podatkov iz posameznih premikov in ustvarjate filmčke Suunto Movies.

 **NASVET:** Z aplikacijo Suunto Movescount App lahko na podlagi poljubnega premika, shranjenega v storitvi Movescount, dodajate slike in o premiku ustvarite filmček Suunto Movie.

 **OPOMBA:** Splošne nastavitve ure Suunto Ambit3 Vertical lahko spreminjate brez povezave z internetom. Za prilagajanje športnih načinov in osveževanje časa, datuma in satelitskih podatkov GPS je potrebna internetna povezava prek omrežja Wi-Fi ali mobilnega omrežja. Morda boste morali plačati stroške prenosa podatkov.

Seznanitev z aplikacijo Suunto Movescount App na sistemu IOS:

1. s spletne trgovine iTunes App Store prenesite aplikacijo Suunto Movescount App in jo namestite na združljivo napravo Apple. V opisu aplikacije so podane najnovejše informacije o združljivosti.
2. Zaženite aplikacijo Suunto Movescount App in vključite funkcijo Bluetooth (če ni že vklopljena). Pustite, da se aplikacija izvaja v ospredju.



3. Na uri pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
4. Pomaknite se na možnost **PAIR** (SEZNANITEV) s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next]
5. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **MOBILEAPP** (mobilna aplikacija).
6. V polje zahteve za seznanitev vnesite geslo, ki je prikazano na zaslonu ure, in se dotaknite možnosti PAIR.

Seznanitev z aplikacijo Suunto Movescount App na sistemu Android:


1. Iz spletne trgovine Google Play prenesite aplikacijo Suunto Movescount App in jo namestite v združljivo napravo Android. V opisu aplikacije so podane najnovejše informacije o združljivosti.
2. Zaženite aplikacijo Suunto Movescount App in vključite funkcijo Bluetooth (če ni že vklopljena). Pustite, da se aplikacija izvaja v ospredju.
3. Na uri pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
4. Pomaknite se na možnost **PAIR** (SEZNANITEV) s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next].
5. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **MobileApp** (mobilna aplikacija).
6. Na napravi Android se bo pojavil pojavni meni. Izberite PAIR (SEZNANITEV).
7. V polje zahteve za seznanitev vnesite geslo, ki je prikazano na zaslonu ure, in se dotaknite možnosti PAIR.

### 3.22.1 Drugi zaslon na telefonu

Če uporabljate aplikacijo Suunto Movescount App, lahko svoj mobilni telefon uporabljate kot drugi zaslon za uro.

Kako uporabiti mobilni telefon kot drugi zaslon:

1. Če ure Suunto Ambit3 Vertical še niste seznanili z aplikacijo Suunto Movescount App, to storite zdaj (glejte *3.22 Mobilna aplikacija Movescount*).
2. V uri Suunto Ambit3 Vertical izberite športni način (glejte *3.11 Vadba v športnih načinih*).
3. Odprite aplikacijo Suunto Movescount App in tapnite možnost **MOVE** (Premik).
4. Iz seznama izberite možnost **AMBIT3** (Ambit3) in tapnite **NEXT** (Naprej).
5. Beleženje vadbe lahko začnete ali ustavite kot običajno.

 **NASVET:** Tapnite na posamezno območje za prikaz na telefonu (na sredino ter na zgornji levi in desni del), da spremenite prikazane podatke.

### 3.22.2 Sinhronizacija z mobilno aplikacijo

Če ste uro Suunto Ambit3 Vertical seznanili z aplikacijo Suunto Movescount App, se pri vklopljeni povezavi Bluetooth samodejno sinhronizirajo spremembe nastavitvev, športni načini in novi premiki. Med sinhronizacijo podatkov na uri Suunto Ambit3 Vertical utripa ikona Bluetooth.

To privzeto nastavitvev lahko spremenite v meniju z možnostmi.

Kako izklopiti samodejno sinhronizacijo:

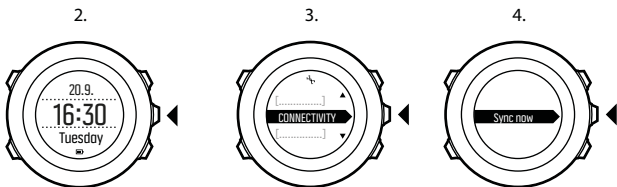
1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pomaknite se na CONNECTIVITY s tipko [Light Lock] in izberite možnost s tipko [Next].
3. Pomaknite se na Settings s tipko [Light Lock] in izberite možnost s tipko [Next].
4. Znova pritisnite tipko Next, da odprete nastavitvev **MobileApp sync**(Sinhronizacija z mobilno aplikacijo).
5. Možnost izklopite s tipko [Light Lock] in pridržite tipko [Next], da zaprete meni.

## Ročna sinhronizacija

Če je samodejna sinhronizacija izklopljena, je treba sinhronizacijo zagnati ročno, če želite v aplikacijo prenesti nastavitve ali nove poteze.


Kako ročno zagnati sinhronizacijo z mobilno aplikacijo:

1. Prepričajte se, da se aplikacija Suunto Movescount App izvaja in da je vklopljena funkcija Bluetooth.
2. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
3. Pomaknite se na CONNECTIVITY s tipko [Light Lock] in izberite možnost s tipko [Next].
4. Pritisnite tipko [Next], da izberete **Sync now** (Sinhroniziraj zdaj).



Če je v mobilni napravi vključena podatkovna povezava in če je aplikacija povezana z vašim računom Movescount, se nastavitve in premiki sinhronizirajo z vašim računom. Če ni vzpostavljene podatkovne povezave, je sinhronizacija preložena, dokler ni na voljo povezava.

Nesinhronizirani premiki, ki ste jih zabeležili z uro Suunto Ambit3 Vertical, so navedeni v aplikaciji, vendar pa si ne morete ogledati podrobnosti, dokler premikov ne sinhronizirate s svojim računom Movescount. Premike, ki jih zabeležite z aplikacijo, si lahko ogledate takoj.

 **OPOMBA:** Pri sinhronizaciji aplikacije Suunto Movescount App z računom Movescount lahko zaradi podatkovne povezave, ki jo nudi operater, nastanejo stroški.

## 3.23 Večdisciplinska vadba

Uro Suunto Ambit3 Vertical lahko uporabljate za večdisciplinsko vadbo, pri čemer lahko med vadbo enostavno preklapljate med

različnimi športnimi načini (glejte *3.33 Športni načini*) in si ogledate podatke za različne športe ter povzetek dnevnika.

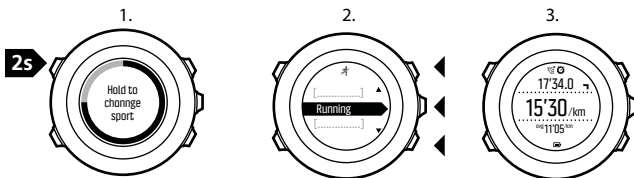
Med vadbo lahko ročno preklapljate med športi ali ustvarite večdisciplinski športni način, da zamenjate vrstni red športov, denimo za triatlon.


### 3.23.1 Ročno preklapljanje med športnimi načini


Naprava Suunto Ambit3 Vertical vam omogoča, da med vadbo preklopite na drug športni način, ne da bi vam bilo treba ustaviti shranjevanje. V dnevniku so vključeni vsi športni načini, ki ste jih med vadbo uporabili.

Kako ročno preklopiti med športnimi načini med vadbo:

1. Med shranjevanjem vadbe pridržite tipko [Back Lap], da dostopite do športnih načinov.
2. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] se pomikajte po seznamu možnosti športnih načinov.
3. S tipko [Next] izberite ustrezen športni način. Ura Suunto Ambit3 Vertical nadaljuje shranjevanje dnevnika in podatkov za izbrani športni način.



 **OPOMBA:** Suunto Ambit3 Vertical izmeri vmesni čas vsakič, ko preklopite na drug športni način.

 **OPOMBA:** Ob preklopu na drug športni način se shranjevanje dnevnika ne prekine. Shranjevanje lahko ročno prekinete, tako da pritisnete [Start Stop].

### 3.23.2 Uporaba večdisciplinskega športnega načina

Ustvarite lahko svoj lasten večdisciplinski športni način ali uporabite obstoječi privzeti športni način, kot je **Triathlon** (Triatlon). Obsega lahko več različnih športnih načinov v določenem zaporedju. Vsak šport ima lahko tudi svoj intervalni odštevalnik.

Kako uporabljati večdisciplinski športni način:

1. Pritisnite [Start Stop], da začnete beležiti dnevnik.
2. Pridržite tipko [Back Lap], da med vadbo preklopite na naslednji šport.

## 3.24 Navigacija s sistemom GPS


Suunto Ambit3 Vertical uporablja Global Positioning System (GPS) za ugotavljanje vaše trenutne lokacije. GPS uporablja nabor satelitov, ki krožijo okoli Zemlje na nadmorski višini 20.000 km s hitrostjo 4 km/s.


Sprejemnik GPS, vgrajen v uri Suunto Ambit3 Vertical, je optimiziran za zapesno uporabo in sprejema podatke zelo širokokotno.


### 3.24.1 Sprejemanje signala GPS

Ura Suunto Ambit3 Vertical samodejno vključi sistem GPS, ko izberete športni način s funkcijo GPS, določate svojo lokacijo ali kadar začnete z navigacijo.



 **OPOMBA:** Ko prvič vključite GPS ali če ga dolgo niste uporabljali, bo morda trajalo dlje kot običajno, da bo ura ugotovila lokacijo GPS. Naslednji zagoni sistema GPS bodo hitrejši.

 **NASVET:** Če želite skrajšati čas zagona sistema GPS, držite uro pri miru, tako da je sprejemnik GPS obrnjen navzgor. Pri tem morate biti na odprtem območju, tako da ni nobenih ovir med uro in nebo.

 **NASVET:** Redno sinhronizirate svojo uro Suunto Ambit3 Vertical z aplikacijo Movescount, da pridobite najnovejše podatke o satelitski orbiti. S tem se zmanjša čas, potreben za pridobitev popravka GPS, točnost sledenja pa se izboljša.

## Odpravljanje težav: Ni signala GPS

- Del ure s sprejemnikom GPS usmerite navzgor, da bo signal čim boljši. Najboljši signal lahko sprejmete na odprtem, kjer ni ovir med uro in nebom.
- Sprejemnik GPS ponavadi dobro deluje v šotorih in podobnih prostorih s tanko prevleko. Vendar pa lahko predmeti, stavbe, gosto rastje ali oblačno vreme zmanjšajo kakovost sprejema signala GPS.
- Signal GPS ne prodira skozi trdne strukture ali vodo. Zato sistema GPS ne poskušajte vključiti na primer v notranjosti stavb, v jamah ali pod vodo.

### 3.24.2 Mreže GPS in oblike zapisa položaja

Mreže so črte na zemljevidu, ki določajo koordinatni sistem, uporabljen na zemljevidu.

Oblika zapisa položaja je način, kako je položaj sprejemnika GPS prikazan na uri. Vse oblike zapisa se nanašajo na isto lokacijo, vendar jo izražajo na različne načine. Obliko zapisa položaja lahko spreminjate v nastavitvah ure v meniju **GENERAL** (Splošno) » **Format** (Oblika zapisa) » **Position format** (Oblika zapisa položaja).

Izbirate lahko med naslednjimi mrežami oblike zapisa:

- zemljepisna širina/dolžina je najpogosteje uporabljena mreža in ima tri različne oblike zapisov:
  - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
  - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
  - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)



- **UTM (UTM)** (Universal Transverse Mercator) ponuja dvodimenzionalno predstavitev vodoravnega položaja.
- **MGRS (MGRS)** (Military Grid Reference System) je razširitev UTM in je sestavljen iz označevalnika območja mreže, 100.000-metrskega kvadratnega označevalnika in številске lokacije.

Suunto Ambit3 Vertical podpira tudi te lokalne mreže:

- **British (BNG)** (Britanska (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (Finska (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (Finska (KKJ) )
- **Irish (IG)** (Irska (IG))
- **Swedish (RT90)** (Švedska (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (Švicarska (CH1903) )
- **UTM NAD27 Alaska** (UTM NAD27 Aljaska)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Conus )
- **UTM NAD83** (UTM NAD83)
- **NZTM2000** (NZTM2000 ) (Nova Zelandija)



**OPOMBA:** Nekaterih mrež ni mogoče uporabljati na območjih severno od 84 °N in južno od 80 °S oziroma zunaj držav, katerim so namenjene.

### 3.24.3 Natančnost sistema GPS in varčevanje z energijo

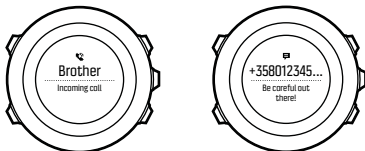
Pri prilagajanju športnih načinov lahko v nastavitvi natančnosti sistema GPS v storitvi Movescount določite interval ugotavljanja položaja GPS. Krajši kot je interval, višja bo natančnost med vadbo. S podaljšanjem intervala in zmanjšanjem natančnosti lahko podaljšate trajanje baterije.

Možnosti za natančnost sistema GPS so:

- Best (Najboljša): interval ugotavljanja položaja 1 s, največja poraba energije
- Good (Dobra): interval ugotavljanja položaja 5 s, zmerna poraba energije
- OK (Srednja): interval ugotavljanja položaja 60 s, najmanjša poraba energije
- Off (Izklopljeno): brez ugotavljanja položaja GPS

### 3.25 Obvestila

Če ste svojo uro Suunto Ambit3 Vertical seznanili z aplikacijo Suunto Movescount App (glejte *3.22 Mobilna aplikacija Movescount*), lahko z uro prejmete obvestila o klicih in sporočilih ter potisna obvestila.



Navodila za prejemanje obvestil z uro:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Light Lock], da se pomaknete na možnost **CONNECTIVITY** (POVEZLJIVOST), in pritisnite tipko [Next].
3. Pritisnite tipko [Light Lock], da se pomaknete na možnost **Settings** (Nastavitve), in pritisnite tipko [Next].

4. Pritisnite tipko [Light Lock], da se pomaknete na možnost **NOTIFICATIONS** (Obvestila), in pritisnite tipko [Next].
5. Vključite ali izklopite s tipko [Light Lock] in pritisnite [Next].
6. Zapustite meni, tako da pridržite tipko [Next].

Če so vključena obvestila, ura Suunto Ambit3 Vertical ob vsakem novem dogodku sproži zvočno opozorilo in prikaže ikono obvestila v spodnji vrstici.

Obvestila si na uri ogledate tako:

1. Pritisnite tipko [Start Stop] za vstop v začetni meni.
2. Pomaknite se na možnost **NOTIFICATIONS** (OBVESTILA) s tipko [Light Lock] in jo izberite s tipko [Next].
3. Med obvestili se pomikajte s tipkama [Start Stop] in [Light Lock].

Navedenih je lahko do 10 obvestil. Obvestila ostanejo na uri, dokler jih ne izbrišete iz svoje mobilne naprave. Vendar pa obvestila, ki so starejša kot en dan, na uri niso prikazana.

## 3.26 Enote POD in tipala za merjenje srčnega utripa

Uro Suunto Ambit3 Vertical seznanite s kolesnimi, nožnimi in merilnimi enotami POD, združljivimi s tehnologijo Bluetooth® Smart, če želite med vadbo prejemati dodatne informacije. Seznanite lahko največ pet enot POD hkrati:

- tri kolesne enote POD, ki so lahko kolesne enote POD za hitrost, razdaljo in/ali kadenco, vendar je lahko hkrati priključena samo ena;
- ena nožna enota POD;

- ena merilna enota POD.

Tipalo Suunto Smart Sensor, ki je vključeno v kompletu ure Suunto Ambit3 Vertical (izbirno), je z uro že seznanjeno. Seznanitev je potrebno opraviti, če želite uporabljati katero drugo tipalo za merjenje srčnega utripa, ki je združljivo s tehnologijo Bluetooth Smart.

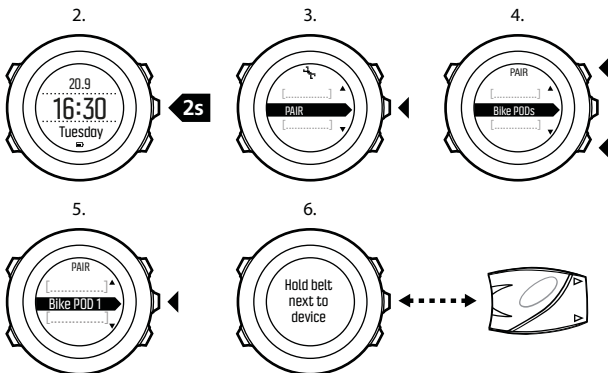
### 3.26.1 Seznanitev enot POD in tipal za merjenje srčnega utripa

Postopki seznanitve se lahko razlikujejo glede na vrsto enote POD in tipala za merjenje srčnega utripa. Pred začetkom seznanitve preberite priročnik za uporabo naprave, s katero želite seznaniti uro Suunto Ambit3 Vertical.

Kako seznaniti enoto POD ali tipalo za merjenje srčnega utripa:

1. vključite enoto POD ali tipalo za merjenje srčnega utripa:  
Če želite seznaniti tipalo Suunto Smart Sensor, glejte *3.11.2 Namestitvev tipala Suunto Smart Sensor*.
2. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
3. Pomaknite se na možnost **PAIR** (Seznani) s tipko [Light Lock] in možnost izberite s tipko [Next].
4. Med možnostmi se pomikajte s tipkama [Start Stop] in [Light Lock], nato pa pritisnite tipko [Next], da izberete enoto POD ali tipalo za merjenje srčnega utripa, ki jo/ga želite seznaniti.
5. Uro Suunto Ambit3 Vertical približajte napravi, ki jo želite seznaniti, in počakajte, da ura Suunto Ambit3 Vertical prikaže, da je bila seznanitev uspešna.

Če seznanjanje ne uspe, pritisnite [Start Stop], da poskusite znova, ali [Light Lock], da se vrnete v nastavev za seznanjanje.



Če želite seznaniti merilno enoto POD, boste morda morali v uri Suunto Ambit3 Vertical določiti dodatne parametre. Ti med drugim vključujejo:

- **Left crank** (Leva gonilka) ali **Right crank** (Desna gonilka)
- **Left pedal** (Levi pedal) ali **Right pedal** (Desni pedal)
- **Rear dropout** (Vpetje zadnjega kolesa)
- **Chainstay** (Zadnje vilice)
- **Rear wheel** (Zadnje kolo) ali **Rear hub** (Pesto zadnjega kolesa)

### 3.26.2 Uporaba nožne enote POD:

Če uporabljate nožno enoto POD, se ta med vadbo samodejno umerja prek GPS v kratkih intervalih. Če je nožna enota POD seznanjena z uro in vklopljena v danem športnem načinu, predstavlja vir podatkov o hitrosti in razdalji.

Samodejno umerjanje nožne enote POD je privzeto vklopljeno. Če nožno enoto POD seznanite z uro in uporabljate v izbranem športnem načinu, lahko samodejno umerjanje izklopite v meniju z možnostmi športnih načinov z možnostjo **ACTIVATE** (Vkllop).

Za natančnejšo meritev hitrosti in razdalje lahko nožno enoto POD ročno umerite. Umerjanje opravite na natančno izmerjeni razdalji, denimo na 400-metrskem krogu na stadionu.

Če želite umeriti nožno enoto POD z uro Suunto Ambit3 Vertical:

1. Pritrdite nožno enoto POD na čevelj. Več informacij lahko preberete v priložniku za uporabo nožne enote POD.
2. V začetnem meniju izberite športni način (denimo **Running** (Tek)).
3. Začnite teči z običajnim tempom. Ko prečkate startno črto, pritisnite tipko [Start Stop], da začnete beležiti.
4. Z običajnim tempom pretecite razdaljo 800–1000 m (na primer dva 400-metrski kroga na stadionu).
5. Ko dosežete ciljno črto, pritisnite tipko [Start Stop], da prekinete beleženje.
6. Pritisnite [Back Lap], da ustavite beleženje. Ko je vadba ustavljena, shranite dnevnik s pritiskom na [Start Stop]. Če dnevnika ne želite shraniti, pritisnite [Light Lock].

S tipko [Next] se pomaknete med prikazi povzetkov do povzetka o razdalji. S tipkama [Start Stop] in [Light Lock] prilagodite razdaljo, prikazano na zaslonu, dejanski razdalji, ki ste jo pretekli. Potrdite s tipko [Next].

7. Potrdite umeritev enote POD s pritiskom na tipko [Start Stop]. Nožna enota POD je zdaj umerjena.



**OPOMBA:** Če je bila povezava z nožno enoto POD med umerjanjem nezanesljiva, morda ne boste mogli prilagoditi razdalje v povzetku razdalje. Preverite, ali je nožna enota POD pritrjena po navodilih, in poskusite znova.

Kadenco pri teku lahko odčitate z zapestja, tudi če tečete brez nožne enote POD. Kadenca pri teku, izmerjena na zapestju, se uporablja skupaj s funkcijo FusedSpeed (glejte 3.15 Funkcija FusedSpeed) in je v nekaterih športnih načinih vedno vklopljena, na primer pri teku, teku v naravi, teku po tekalni stezi, orientaciji ter atletiki.

Če ura zazna nožno enoto POD na začetku vadbe, se kadenca pri teku, izmerjena na zapestju, prepiše s kadenco, izmerjeno z nožno enoto POD.

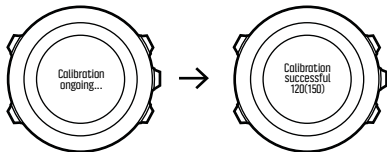
### 3.26.3 Umerjanje merilnih enot POD in naklona

Ura Suunto Ambit3 Vertical samodejno umeri merilno enoto POD, ko jo najde. Merilno enoto POD lahko tudi ročno umerite kadar koli med vadbo.

Kako ročno umeriti merilno enoto POD:

1. Ko ste v športnem načinu, pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Nehate poganjati kolo in dvignite noge s pedal.
3. Pomaknite se na možnost **CALIBRATE POWER POD** (Umeri merilno enoto POD) s tipko [Light Lock] in možnost izberite s tipko [Next].

Ura Suunto Ambit3 Vertical začne umerjati enoto POD in vas obvesti, ali je umerjanje uspelo. Vrstica na dnu zaslona prikazuje trenutno frekvenco, ki se uporablja z merilno enoto POD. Prejšnja frekvenca je prikazana v oklepajih.

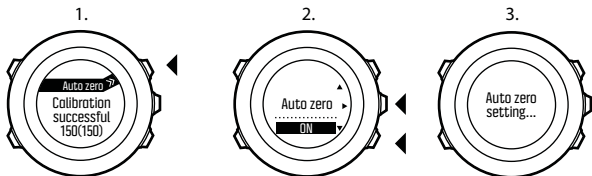


Če ima vaša merilna enota POD funkcijo samodejne nične vrednosti, jo lahko v napravi Suunto Ambit3 Vertical vključite ali izklopite.

Kako vključiti ali izklopiti samodejno nično vrednost:

1. Ko je umerjanje končano, pritisnite [Start Stop].
2. S tipko [Light Lock] nastavite samodejno nično vrednost na **On/Off** (Vključeno/izklopljeno) in jo izberite s tipko [Next].
3. Počakajte, da se nastavljanje dokonča.
4. Postopek ponovite, če nastavljanje ne uspe ali če se povezava z merilno enoto POD prekine.

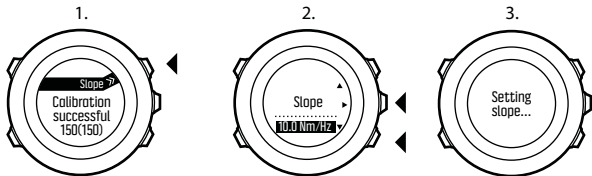




Naklon lahko umerite pri merilnih enotah POD, ki uporabljajo frekvenco CTF (Crank Torque Frequency).

Kako umeriti naklon:

1. Ko je umerjanje merilne enote POD končano, pritisnite [Start Stop].
2. S tipko [Light Lock] nastavite pravilno vrednost, navedeno v priročniku za merilno enoto POD, in jo potrdite s tipko [Next].
3. Počakajte, da se nastavljanje dokonča.
4. Postopek ponovite, če nastavljanje ne uspe ali če se povezava z merilno enoto POD prekine.



## 3.27 Zanimive točke

Suunto Ambit3 Vertical vključuje navigacijo GPS, ki omogoča navigacijo do vnaprej določenega cilja, shranjenega kot zanimiva točka (POI).



**OPOMBA:** Navigirate lahko tudi med beleženjem vadbe (glejte 3.11.7 Navigacija med vadbo).

Kako navigirati do zanimive točke:

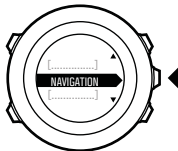
1. Pritisnite tipko [Start Stop] za vstop v začetni meni.
2. Pomaknite se do **NAVIGATION** (NAVIGACIJA) s tipko [Start Stop] in odprite možnost s tipko [Next].
3. Pomaknite se do **POIs (Points of interest)** (Zanimive točke) s tipko [Light Lock] in izberite možnost s tipko [Next].  
Ura prikaže število shranjenih zanimivih točk in prazen prostor, ki je na voljo za nove točke.
4. S tipkama [Start Stop] in [Light Lock] se pomaknite na zanimivo točko, do katere želite navigirati, in jo izberite s tipko [Next].
5. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **Navigate** (Navigiraj).  
Če prvič uporabljate kompas, ga boste morali umeriti (glejte 3.8.1 Umerjanje kompasa). Po vklopu kompasa začne ura samodejno iskati signal GPS in prikaže, ko je signal pridobljen.
6. Začnite navigacijo do zanimive točke. Ura prikazuje naslednje informacije:
  - kazalnik smeri do cilja (glejte dodatno pojasnilo spodaj);
  - razdalja do cilja.

7. Ko prispete do cilja, vas ura o tem obvesti.

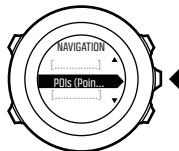
1.



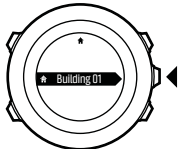
2.



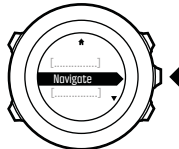
3.



4.



5.



6.



7.

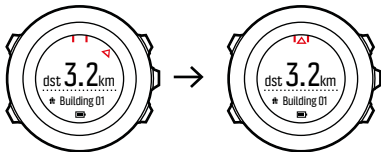


Kadar mirujete ali se premikate počasi (<4 km/h), vas ura usmerja do zanimive točke (ali do točke na poti v primeru navigacije po poti) na podlagi azimuta kompasa.



Ko se premikate s hitrostjo >4 km/h, vas ura usmerja na podlagi sistema GPS.

Smer do cilja oziroma azimut je prikazan s praznim trikotnikom. Smer gibanja oziroma vaša smer je označena z neprekinjenimi črtami na vrhu zaslona. Usklajenost teh dveh smeri zagotavlja, da se gibljete v pravi smeri.




### 3.27.1 Preverjanje lokacije

UraSuunto Ambit3 Vertical vam omogoča, da s sistemom GPS preverite koordinate svoje trenutne lokacije.

Kako preveriti svojo lokacijo:

1. Pritisnite [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. S tipko [Start Stop] se pomaknite na možnost **NAVIGATION** (Navigacija) in jo odprite s tipko [Next].
3. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **Location** (Lokacija).
4. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **Current** (Trenutna).
5. Ura začne iskati signal GPS in prikaže **GPS found** (GPS najden), ko ga najde. Potem se na zaslonu prikažejo vaše trenutne koordinate.

 **NASVET:** Svojo lokacijo lahko preverite tudi medtem, ko beležite vadbo. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.

### 3.27.2 Dodajanje vaše lokacije kot zanimive točke (POI)

Ura Suunto Ambit3 Vertical vam omogoča, da shranite svojo trenutno lokacijo ali jo označite kot zanimivo točko. Shranjeno zanimivo točko lahko odprete kadar koli, recimo med vadbo.


V uro lahko shranite do 250 zanimivih točk. Upoštevajte, da sem spadajo tudi točke na poteh. Če imate recimo pot s 60 točkami na poti, lahko v uro shranite še 190 zanimivih točk.

Z vnaprej določenega seznama lahko izberete vrsto zanimive točke (ikona) in njeno ime, v storitvi Movescount pa lahko zanimive točke poimenujete po svojih željah.

Kako shraniti lokacijo kot zanimivo točko:

1. Pritisnite tipko [Start Stop] za vstop v začetni meni.

2. Pomaknite se na **NAVIGATION** (Navigacija) z uporabo [Start Stop] in vstopite s tipko [Next].
3. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **Location** (Lokacija).
4. Izberite **CURRENT**(TRENUTNA) ali **DEFINE**(DOLOČI), če želite ročno spremeniti vrednosti zemljepisne dolžine in širine.
5. Lokacijo shranite, tako da pritisnete tipko [Start Stop].
6. Izberite ustrezno vrsto zanimive točke za lokacijo, ki jo shranjujete. Za pomikanje po vrstah zanimivih točk uporabite tipki [Start Stop] in [Light Lock]. Izberite vrsto zanimive točke s tipko [Next].
7. Izberite ustrezno ime za lokacijo. Za pomikanje med možnostmi za ime točke uporabite tipki [Start Stop] in [Light Lock]. Izberite ime s tipko [Next].
8. Pritisnite [Start Stop], da shranite zanimivo točko.

 **NASVET:** V storitvi Movescount lahko ustvarjate zanimive točke, tako da izberete lokacijo na zemljevidu ali vnesete koordinate. Zanimive točke v uri Suunto Ambit3 Vertical in v storitvi Movescount se vedno sinhronizirajo, ko uro povežete s spletnim mestom Movescount.

### 3.27.3 Brisanje zanimive točke (POI)

Zanimivo točko lahko izbrišete neposredno v uri ali pa v storitvi Movescount. Vendar če zanimivo točko izbrišete v storitvi Movescount in sinhronizirate uro Suunto Ambit3 Vertical, se zanimiva točka iz ure izbriše, v storitvi Movescount pa je samo onemogočena.

Kako izbrisati zanimivo točko:

1. Pritisnite [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. S tipko [Start Stop] se pomaknite na možnost **NAVIGATION** (Navigacija) in jo odprite s tipko [Next].
3. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **POIs (Points of interest)** (Zanimive točke (POI)) in jo izberite s tipko [Next].  
Ura prikaže število shranjenih zanimivih točk in prazen prostor, ki je na voljo za nove točke.
4. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] se pomaknite na točko, ki jo želite izbrisati, in jo izberite s tipko [Next].
5. Pomaknite se na možnost **Delete** (Izbrisi) s tipko [Start Stop]. Izbiro potrdite s tipko [Next].
6. Pritisnite tipko [Start Stop], da potrdite izbiro.

## 3.28 Okrevanje

Vaša ura Suunto Ambit3 Vertical ponuja dva kazalnika za spremljanje vaše potrebe po okrevanju po vadbi: čas okrevanja in stanje okrevanja.

### 3.28.1 Čas okrevanja

Čas okrevanja je ocena v urah tega, koliko časa vaše telo potrebuje za okrevanje po vadbi. Čas temelji na trajanju in intenzivnosti posamezne vadbe ter na vaši splošni utrujenosti.

Sešteva se čas okrevanja iz vseh vrst vadb. Z drugimi besedami, čas okrevanja se sešteva pri dolgotrajnih nizkointenzivnih vadbah in tudi pri visokointenzivnih.

Sešteva se čas iz vseh vadb, zato se bo čas vadbe, ki nastopi pred potekom časa za okrevanje, dodan seštevku po vaši predhodni vadbi.

Število ur, ki ste jih zbrali pri posamezni vadbi, je prikazan v povzetku na koncu vadbe.

Skupno število preostalih ur časa okrevanja je prikazano kot pogled na zaslonu za spremljanje dejavnosti (glejte *3.3 Spremljanje dejavnosti*).

Ker je čas okrevanja samo ocena, se seštevek ur enakomerno odšteva, ne glede na vašo raven telesne pripravljenosti ali druge individualne dejavnike. Če ste v zelo dobri formi, lahko okrevate hitreje od ocenjenega časa. Po drugi strani pa je lahko vaše okrevanje, če imate na primer gripo, počasnejše od ocenjenega časa.

Za točno oceno vašega dejanskega stanja okrevanja priporočamo, da uporabite enega od preskusov okrevanja (glejte *3.28.2 Stanje okrevanja*).

### **3.28.2 Stanje okrevanja**

Stanje okrevanja kaže na količino stresa, s katerim je obremenjen avtonomni živčni sistem. Manj stresa imate, bolj okrevate.

Poznavanje svojega stanja okrevanja vam pomaga optimizirati vašo vadbo in se izogniti prekomerni vadbi ali poškodbam.


Svoje stanje okrevanja lahko preverite s hitrim preskusom okrevanja ali preskusom okrevanja po spanju, ki ju meri tehnologija Firstbeat. Za te preskuse potrebujete tipalo srčnega utripa s tehnologijo



Bluetooth, ki meri spremenljivost srčnega utripa (interval R-R), na primer Suunto Smart Sensor.

Vaše stanje okrevanja je prikazano z lestvico rezultatov 0–100 %, kot je pojasnjeno v preglednici spodaj.

Rezultat	Obrazložitev
81-100	Povsem ste okrevali. V redu je, če vadite z zelo visoko stopnjo intenzivnosti.
51-80	Okrevali ste. V redu je, če vadite z visoko stopnjo intenzivnosti.
21-50	Še okrevate. Vadite le z nizko intenzivnostjo.
0-20	Niste okrevali. Počivajte, da bi okrevali.

 **OPOMBA:** *Vrednosti, nižje od 50 % in izmerjene v več zaporednih dneh kažejo na povečano potrebo po počitku.*

## Preskusno umerjanje

Oba preskusa – preskus spanja in hiter preskus – je treba umeriti, da bosta zagotavljala točne rezultate.

Preskusi umerjanja opredeljujejo, kaj pomeni »povsem okrev(a)l« za vaše telo. Z vsakim preskusom umerjanja ura prilagodi lestvico rezultatov preskusa, da se ta ujema z vašo edinstveno spremenljivostjo srčnega utripa.

Za oba preskusa boste morali izvesti tri preskuse umerjanja. Te je treba izvesti, ko v števcu časa okrevanja nimate shranjenih podatkov o skupnem času okrevanja. Idealno bi bilo, da te preskuse umerjanja izvedete, ko se počutite povsem okrevane in ko niste bolni ali pod stresom.

V obdobju umerjanja bodo vaši rezultati morda višji ali nižji od pričakovanih. Ti rezultati so v uri shranjeni kot vaše ocenjeno stanje okrevanja, dokler ne zaključite z umerjanjem.

Ko ste zaključili z umerjanjem, bodo ob vstopu v dnevnik namesto časa okrevanja prikazani najnovejši rezultati.

### **3.28.2.1 Hiter preskus okrevanja**

Hiter preskus okrevanja, ki ga meri tehnologija Firstbeat, ponuja alternativni način za merjenje vašega stanja okrevanja. Preskus okrevanja po spanju je točnejša metoda za merjenje vašega stanja okrevanja. Vseeno pa za nekatere posameznike nošenje tipala srčnega utripa ponoči morda ne bo izvedljivo.

Hiter preskus okrevanja traja le nekaj minut. Za najboljše rezultate je treba med preskusom leči, se sprostiti in ostati negiben.

Priporočamo izvedbo preskusa zjutraj po prebujenju. Tako boste z dneva v dan lažje dobili primerljive rezultate.

Izvesti je treba tri preskuse, ko se počutite, da ste dobro okrevali, in ko v števcu nimate shranjenega skupnega časa okrevanja za umerjanje preskusnega algoritma.

Preskusov umerjanja ni treba izvesti v zaporedju, je pa jih treba izvesti vsaj z 12-urnim razmikom.

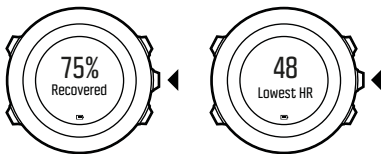
V tem obdobju umerjanja bodo vaši rezultati morda višji ali nižji od pričakovanih. Ti rezultati so v uri shranjeni kot vaše ocenjeno stanje okrevanja, dokler ne zaključite z umerjanjem.

Za izvedbo hitrega preskusa okrevanja:

1. nadenite si pas za merjenje srčnega utripa in poskrbite, da bodo elektrode navlažene.
2. Lezite in se sprostite v tistem okolju brez motenj.
3. Pritisnite tipko [Start Stop], pomaknite se na (OKREVANJE) s tipko [Start Stop] in izberite možnost s tipko [Next].
4. Pomaknite se na **Quick test** (Hiter preskus) in možnost izberite s tipko [Next].
5. Počakajte, da se preskus zaključi.



Ko je preskus končan, se lahko po rezultatih premikate s tipkama [Next] in [Back Lap].



Če je najnižji srčni utrip med preskusom nižji od njegove ravni med počitkom, kot je opredeljena v aplikaciji Movescount, bo vrednost vašega srčnega utripa med počitkom posodobljena ob naslednji sinhronizaciji z aplikacijo Movescount.



**OPOMBA:** Rezultati tega preskusa ne vplivajo na vaš skupni čas okrevanja.

### 3.28.2.2 Preskus okrevanja po spanju

Preskus okrevanja po spanju, ki ga meri tehnologija Firstbeat, ponuja zanesljiv kazalnik vašega stanja okrevanja po nočnem spancu.

Izvesti je treba tri preskuse, ko se počutite, da ste dobro okrevali, in ko v števcu časa okrevanja nimate shranjenih podatkov za umerjanje preskusnega algoritma.

Preskusov za umerjanje ni treba izvesti v zaporedju.

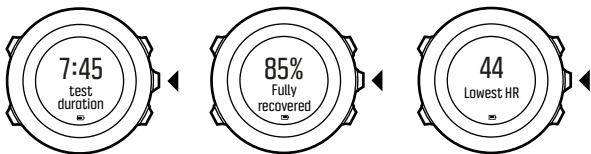
V obdobju umerjanja bodo vaši rezultati morda višji ali nižji od pričakovanih. Ti rezultati so v uri shranjeni kot vaše ocenjeno stanje okrevanja, dokler ne zaključite z umerjanjem.


Za izvedbo preskusa okrevanja po spanju:

1. nadenite si pas za merjenje srčnega utripa in poskrbite, da bodo elektrode navlažene.
2. Pritisnite tipko [Start Stop], pomaknite se na s [Start Stop] in izberite možnost s tipko [Next].
3. Pomaknite se na **SLEEP TEST** (Preskus spanja) in izberite možnost s tipko [Next].

4. Če želite preskus preklicati, pritisnite tipko [Back Lap].
5. Ko ste pripravljeni, da zjutraj vstanete, končajte preskus s pritiskom na tipko [Start Stop] ali [Next].

Ko je preskus končan, se lahko po rezultatih premikate s tipkama [Next] in [Back Lap].



 **OPOMBA:** Za preskus okrevanja po spanju sta potrebni vsaj dve uri ustreznih podatkov o srčnem utripu, da bi bilo mogoče pripraviti rezultate. Rezultati tega preskusa ne vplivajo na vaš skupni čas okrevanja.

### 3.29 Poti

Pot lahko ustvarite v storitvi Movescount ali pa uvozite pot, ustvarjeno z drugo uro, iz računalnika v Movescount. Pot lahko tudi zabeležite z uro Suunto Ambit3 Vertical in jo prenesete v Movescount (glejte 3.11.5 *Beleženje prog*).

Kako dodati pot:

1. Obiščite spletno mesto [www.movescount.com](http://www.movescount.com) in se prijavite.

2. Če želite poiskati in dodati obstoječe poti, se v meniju **PLAN & CREATE** (Načrtujte in ustvarite) pomaknite na možnost **ROUTES** (Poti), če želite ustvariti lastno pot, pa se pomaknite na možnost **ROUTE PLANNER** (Načrtovanje poti).
3. Uro Suunto Ambit3 Vertical in Movescount lahko sinhronizirate z aplikacijo Suunto Movescount App (sinhronizacijo zaženite ročno, glejte *3.22.2 Sinhronizacija z mobilno aplikacijo*) ali s programsko opremo Moveslink in priloženim kablom USB.

Poti lahko v storitvi Movescount tudi izbrišete.

Kako izbrisati pot:

1. Obiščite spletno mesto [www.movescount.com](http://www.movescount.com) in se prijavite.
2. V meniju **PLAN & CREATE** (Načrtujte in ustvarite) se pomaknite do podmenija **ROUTE PLANNER** (Načrtovanje poti).
3. V razdelku **MY ROUTES** (MOJE POTI) kliknite pot, ki jo želite izbrisati, nato pa še **DELETE** (IZBRIŠI).
4. Uro Suunto Ambit3 Vertical in Movescount lahko sinhronizirate z aplikacijo Suunto Movescount App (sinhronizacijo zaženite ročno, glejte *3.22.2 Sinhronizacija z mobilno aplikacijo*) ali s programsko opremo Moveslink in priloženim kablom USB.

### 3.29.1 Navigacija po poti

Navigirate lahko po poti, ki ste jo prenesli na uro Suunto Ambit3 Vertical iz storitve Movescount ali po poti, ki ste jo shranili v dnevniku.

Če prvič uporabljate kompas, ga boste morali umeriti (glejte *3.8.1 Umerjanje kompasa*). Po vklopu kompasa bo ura začela

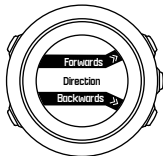
samodejno iskati signal GPS. Ko ura najde signal GPS, lahko začnete z navigacijo po poti.

Kako navigirati po poti:

1. Pritisnite tipko [Start] za vstop v začetni meni.
2. Pomaknite se na možnost **NAVIGATION** (NAVIGACIJA) s tipko [Start Stop] in pritisnite tipko [Next].
3. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **Routes** (Poti).
4. S tipkama [Start Stop] in [Light Lock] se pomaknite na pot, po kateri želite navigirati, in pritisnite tipko [Next].
5. Pritisnite tipko [NEXT], da izberete možnost **Navigate** (Navigiraj).

Vsa navigacija se zabeleži. Če ima ura več kot en športni način, vas bo pozvala, da izberete enega od njih.


6. Izberite možnost **Forwards** (Naprej) ali **Backwards** (Nazaj), da izberete smer, v kateri želite navigirati po poti (od prve ali zadnje točke na poti).



7. Začnite navigacijo. Ura vas obvesti, ko se približujete začetku poti.



8. Ura vas obvesti, ko prispete na cilj.

 **NASVET:** Navigirate lahko tudi med beleženjem dejavnosti (glejte 3.11.7 Navigacija med vadbo).

### 3.29.2 Med navigacijo

Med navigacijo pritisnite tipko [View], da se premaknete na naslednje poglede:

1. Pogled cele proge, ki prikazuje celo pot.
2. Povečan pogled poti; povečan pogled privzeto uporablja merilo 100 m (0,06 milje) oziroma večje merilo, če ste daleč od poti.

Orientacijo zemljevida v povečanem pogledu lahko spremenite v nastavitvah ure v **GENERAL (SPLOŠNO) » Map (Zemljevid)**. Na voljo so te možnosti:

- **Heading up** (Smer gibanja zgoraj): Prikazuje pot tako, da se gibate v smeri navzgor.
- **North up** (Sever zgoraj): Prikazuje pot tako, da je sever zgoraj.

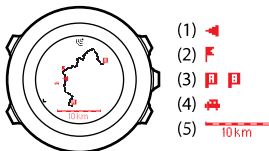
3. Pogled profila vzpona



## Pogled cele proge

Pogled cele proge prikazuje naslednje informacije:

- (1) puščica, ki označuje vašo lokacijo in kaže v smer, kamor ste namenjeni;
- (2) naslednja točka na poti;
- (3) prva in zadnja točka na poti;
- (4) najbližja zanimiva točka je prikazana kot ikona;
- (5) merilo, uporabljeno za prikaz cele proge.

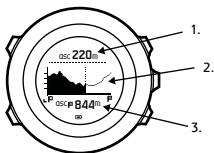


**OPOMBA:** V pogledu cele proge je sever vedno zgoraj.

## Pogled profila vzpona

Pogled profila vzpona prikazuje naslednje informacije:

1. skupni vzpon;
2. diagram profila nadmorske višine v realnem času;
3. preostali vzpon;



### 3.30 Raven uspešnosti pri teku

Raven uspešnosti pri teku je kombinirana meritev vaše telesne pripravljenosti in vaše uspešnosti pri teku, podprta s tehnologijo Firstbeat.

#### Telesna pripravljenost

Funkcija merjenja ravni uspešnosti pri teku uporablja oceno vašega VO<sub>2</sub>max, globalnega standarda za aerobno sposobnost in uspešnost pri vzdržljivosti. VO<sub>2</sub>max kaže vašo največjo telesno zmogljivost za prenos in izrabo kisika.

Na VO<sub>2</sub>max vpliva stanje vašega srca, pljuč, obtočil in sposobnost vaših mišic za izrabo kisika pri tvorbi energije. VO<sub>2</sub>max je najpomembnejši posamezni imenovalac uspešnosti pri vzdržljivosti športnika.

Poleg tega so raziskave pokazale, da je VO<sub>2</sub>max tudi pomemben kazalec zdravja in dobrega počutja. Vaša raven uspešnosti pri teku pri optimalni učinkovitosti teka ustreza vaši realni vrednosti VO<sub>2</sub>max (ml/kg/min).

**MEN**

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

**WOMEN**

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

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

## Učinkovitost teka

V raven uspešnosti pri teku je vračunana tudi učinkovitost teka, ki meri vašo tekalno tehniko. Ta meritev upošteva tudi zunanje dejavnike, kot so teren, tekaško površino, vreme in tekaško opremo.

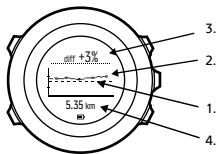
## Med tekom

Vaša ura Suunto Ambit3 Vertical med tekom v realnem času prikazuje povratno informacijo o uspešnosti pri teku.

Povratne informacije v realnem času so na voljo v obliki grafa v privzetem Running športnem načinu. Ta graf lahko dodate v vsakem športnem načinu, ki kot vrsto dejavnosti uporablja tek.

Razliko v realnem času (glej spodaj) je mogoče uporabiti tudi kot podatkovno polje v vašem športnem načinu za tek po meri.

Med tekom graf prikazuje vaše štiri podatkovne točke, kot je prikazano spodaj.



1. **Izhodišče:** pri vsakem teku se vaše izhodišče uspešnosti pri teku umeri glede na zunanje spremenljivke, kot je teren, pri tem pa aplikacija počaka, da se vaš srčni utrip stabilizira.
2. **Raven v realnem času:** to je vaša raven uspešnosti pri teku v realnem času za trenutni tek, prikazana na kilometer/miljo.
3. **Razlika v realnem času:** ta funkcija prikazuje razliko v med izhodiščno umerjeno uspešnostjo pri teku in vašo ravno uspešnosti pri teku v realnem času za trenutni tek.
4. **Razdalja:** skupna razdalja pri trenutnem beleženju. Graf prikazuje zadnjih šest kilometrov (pribl. 4 milje).

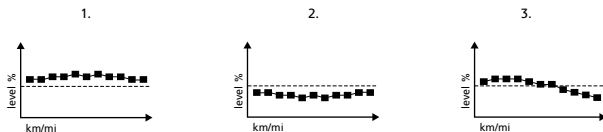
## Interpretiranje rezultatov

Če ste začetnik(-ica) pri teku ali pa nekaj časa niste tekli, bo na začetku vaša uspešnost pri teku precej nizka. Skupaj z izboljševanjem vaše telesne pripravljenosti in tehnike teka pa boste videli tudi ustrezno porast v uspešnosti pri teku.

Po obdobju 4–20 tednov boste morda videli porast v ravni uspešnosti pri teku do 20 %. Če je vaša raven uspešnosti pri teku že dobra, jo bo težko nadalje izboljšati. V tem primeru je bolje, da raven uspešnosti pri teku uporabljate kot kazalnik vzdržljivosti.

Spremljanje kazalnika razlike v realnem času vam ponuja vpogled v podrobne in bistvene podatke o dnevni uspešnosti in utrujenosti med tekom. Vzdržljivostni tekači lahko te informacije uporabijo, da se naučijo, v kakšni meri je utrujenost lahko obvladljiva med dolgim intenzivnim tekom. Med dirkami vam te informacije pomagajo, da izberete ustrezen tempo.

Spodaj so prikazani trije primeri ravni uspešnosti pri teku med tekom. Na prvem grafu (1) je uspešnost dobra. Na drugem (2) je uspešnost slaba in je morda znak prekomerne vadbe, bolezni ali le slabih pogojev. Na tretjem grafu (3) lahko vidite značilen tek na dolgo razdaljo, kjer raven uspešnosti kasneje med tekom enakomerno upada, kar kaže na naraščajočo utrujenost.




### 3.31 Storitveni meni


Do storitvenega menija dostopate, tako da sočasno pridržite tipki [Back Lap] in [Start Stop], dokler se ne odpre storitveni meni.




Storitveni meni vključuje naslednje elemente:

- **INFO** (Informacije):
  - **BLE**: prikazuje trenutno različico Bluetooth Smart.
  - **Version** (Različica): prikazuje trenutno različico programske in strojne opreme v uri.
- **TEST** (Preskus):
  - **LCD test** (Preskus zaslona LCD): omogoča, da preskusite, ali zaslon LCD pravilno deluje.
- **ACTION** (Dejanje):
  - **Power off** (Izklop): omogoča preklon naprave v način mirovanja.
  - **GPS reset** (Ponastavitev sistema GPS): omogoča ponastavitev sistema GPS.

 **OPOMBA: POWER OFF** (Izklop) pomeni stanje z nizko porabo energije. Uro prebudite, tako da priključite kabel USB (z virom napajanja). Zažene se čarovnik za začetno nastavitev. Ohranijo se vse nastavitve razen časa in datuma. V zagonskem čarovniku jih morate le potrditi.

 **OPOMBA:** Ko je ura 10 minut pri miru, preklopi v način varčevanja z energijo. Če jo premaknete, se znova aktivira.


 **OPOMBA:** Vsebina storitvenega menija se lahko med posodabljanjem spremeni brez obvestila.

## Ponastavitev sistema GPS

Če sistem GPS ne najde signala, lahko v storitvenem meniju ponastavite podatke GPS.

Kako ponastaviti sistem GPS:

1. V storitvenem meniju se pomaknite na **ACTION** (Dejanje) s tipko [Light Lock] in vstopite s pritiskom tipke [Next].
2. Pritisnite [Light Lock], da se pomaknete na **GPS reset** (Ponastavitev sistema GPS), in vstopite s pritiskom tipke [Next].
3. Pritisnite [Start Stop], da potrdite ponastavitev sistema GPS, ali [Light Lock] za preklic.

 **OPOMBA:** Ponastavitev sistema GPS ponastavi podatke GPS, vrednosti umerjanja kompasa in čas okrevanja. Shranjeni dnevniki niso odstranjeni.

## 3.32 Bližnjice

Po privzetih nastavitvah lahko preklapljate med svetlim temnim zaslonom, če v načinu **TIME**(Ura) pridržite tipko [View]. To bližnjico lahko spremenite in ji dodelite kateri drug element iz menija.

Bližnjico določite tako:

1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi, ali pa pritisnite tipko [Start Stop], da odprete začetni meni.
2. V meniju se premaknite do elementa, za katerega želite ustvariti bližnjico.
3. Pridržite tipko [View], da ustvarite bližnjico.



**OPOMBA:** *Bližnjic ni mogoče ustvariti za vse elemente menija, na primer za posamezne dnevnike.*

Če tipko [View] pridržite v drugih načinih delovanja, s tem dostopate do vnaprej določenih bližnjic. Če je, na primer, vklopljen kompas, lahko do njegovih nastavitev dostopate, tako da pridržite tipko [View].

### 3.33 Športni načini

Športni načini vam omogočajo, da z uro Suunto Ambit3 Vertical beležite vadbo in druge dejavnosti. Za katero koli dejavnost lahko izberete športni način iz nabora prednastavljenih športnih načinov. Če ne najdete ustreznega športnega načina, lahko v storitvi Movescount ali z aplikacijo Suunto Movescount App ustvarite lastne športne načine po meri.

Odvisno od izbranega športnega načina so med vadbo na zaslonih prikazane različne informacije. Izbrani športni način vpliva tudi na nastavitve vadbe, denimo omejitve srčnega utripa in razdaljo za samodejno merjenje časa krogov.



V storitvi Movescount lahko ustvarjate športne načine po meri, urejate prednastavljene športne načine, brišete športne načine ali jih preprosto skrijete, da ne bodo več prikazani v vašem meniju za vadbo (glejte *3.11.3 Začetek vadbe*).

## Športni načini po meri

Športni način po meri lahko vsebuje od 1 do 8 različnih prikazov športnih načinov. Z obsežnega seznama lahko izberete, katere podatke vsebuje vsak prikaz. Prilagodite lahko denimo omejitve srčnega utripa za različne športe, enote POD, ki so vključene v iskanje, ali interval beleženja, da izboljšate natančnost in trajanje baterije.

V katerem koli športnem načinu z vklopljeno funkcijo GPS lahko tudi uporabite možnost **QUICK NAVIGATION** (Hitra navigacija). Privzeto je ta možnost izklopljena. Ko izberete možnost POI (Zanimiva točka) ali Route (Pot), se prikaže pojavni seznam zanimivih točk ali poti, ki ste jih v uri določili na začetku vadbe.

V uro Suunto Ambit3 Vertical lahko prenesete do 10 različnih športnih načinov, ki ste jih ustvarili v storitvi Movescount.

## 3.34 Štoparica

Štoparica je zaslon, ki ga lahko vključite ali izklopite v začetnem meniju.

Kako vključiti štoparico:

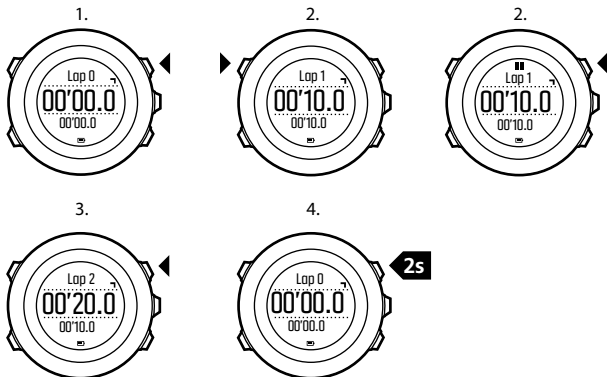
1. Pritisnite [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **DISPLAYS** (ZASLONI), nato pa pritisnite tipko [Next].

3. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **Stopwatch** (Štoparica), nato pa pritisnite tipko [Next].

Zdaj lahko začnete uporabljati štoparico, ali pa pritisnite tipko [Next], da se vrnete v zaslon **TIME**(Ura). Če se želite vrniti v zaslon štoparice, pritisnite tipko [Next] in se pomikajte med zaslone, dokler ne vidite štoparice.

Kako uporabljati štoparico:

1. V prikazu vklopljene štoparice pritisnite tipko [Start Stop], da začnete meriti čas.
2. Pritisnite [Back Lap], da izmerite čas kroga, ali pa [Start Stop], da prekinete štoparico. Če želite pregledati čase krogov, pritisnite [Back Lap], ko je delovanje štoparice prekinjeno.
3. Pritisnite tipko [Start Stop], ko želite nadaljevati.
4. Izmerjeni čas ponastavite, tako da pridržite [Start Stop], ko je delovanje štoparice prekinjeno.



Medtem ko štoparica deluje, lahko naredite naslednje:

- pritisnete [View], da preklopite med izmerjenim časom in časom kroga, prikazanim v spodnji vrstici zaslona.
- preklopite v način **TIME (URA)** s tipko [Next].
- odprete meni z možnostmi, tako da pridržite tipko [Next].

Če več ne želite videti zaslona štoparice, jo izklopite.

Kako izklopiti štoparico:

1. Pritisnite [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **DISPLAYS (ZASLONI)**, nato pa pritisnite tipko [Next].

3. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **End stopwatch** (Izklopi stoparico), nato pa pritisnite tipko [Next].

### 3.35 Aplikacije Suunto

Aplikacije Suunto omogočajo dodatno prilagajanje ure Suunto Ambit3 Vertical. Obiščite Suunto App Zone v storitvi Movescount in poiščite aplikacije, na primer različne časovnike in odštevalnike, ki so že pripravljeni za uporabo. Če ne najdete potrebnega, ustvarite lastno aplikacijo z orodjem Suunto App Designer. Ustvarite lahko na primer aplikacije za izračun ocene rezultata na maratonu ali naklona smučarske proge.

Kako dodati aplikacije Suunto v uro Suunto Ambit3 Vertical:

1. Odprite oddelek **PLAN & CREATE** v skupnosti Movescount in izberite **App Zone** ter prebrskajte obstoječe aplikacije Suunto. Če želite ustvariti lastno aplikacijo, glejte oddelek **PLAN & CREATE** v svojem profilu in izberite **App Designer**.
2. Dodajte aplikacijo Suunto v športni način. Povežite uro Suunto Ambit3 Vertical z računom za Movescount, da sinhronizirate aplikacijo Suunto z uro. Dodana aplikacija Suunto bo med vadbo prikazovala rezultat izračuna.



**OPOMBA:** Vsakemu športnemu načinu lahko dodate do pet aplikacij Suunto.

## 3.36 Plavanje

Uro Suunto Ambit3 Vertical lahko uporabljate za beleženje vadbe plavanja v bazenu ali odprtih vodah.

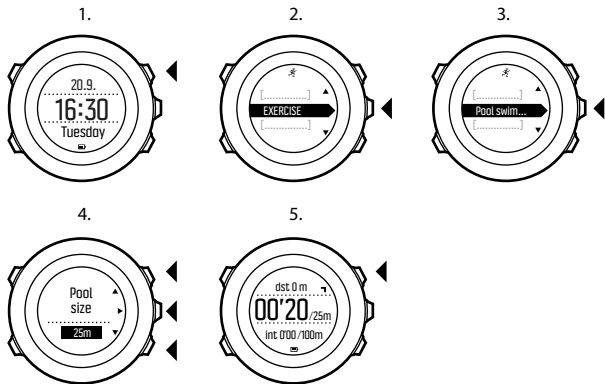
Če ga uporabljate skupaj s tipalom Suunto Smart Sensor, lahko med plavanjem beležite tudi svoj srčni utrip. Ko pridete iz vode, se podatki o srčnem utripu samodejno naložijo v vašo uro Suunto Ambit3 Vertical.

### 3.36.1 Plavanje v bazenu

Ko uporabljate športni način za plavanje v bazenu, naprava Suunto Ambit3 Vertical meri vašo hitrost plavanja na podlagi dolžine bazena. Vsaka dolžina bazena ustvari vmesni čas, ki je prikazan v programski opremi Movescount kot del dnevnika.

Kako beležiti plavanje v bazenu:

1. Pritisnite [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **EXERCISE** (Vadba).
3. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **Pool swimming** (Plavanje v bazenu) in jo izberite s tipko [Next].
4. Izberite dolžino bazena. Lahko izberete eno od prednastavljenih dolžin bazena ali možnost **custom** (po meri) in sami določite dolžino bazena. Pomaknite se med vrednostmi s tipkama [Start Stop] in [Light Lock] ter sprejmite vrednost s tipko [Next].
5. Pritisnite [Start Stop], da začnete beležiti plavanje.



### 3.36.2 Plavalni slogi

Napravo Suunto Ambit3 Vertical lahko naučite prepoznati vaš plavalni slog. Ko napravo Suunto Ambit3 Vertical izurite v plavalnih slogih, jih bo samodejno prepoznala ob začetku plavanja.

Kako napravo izuriti v plavalnih slogih:

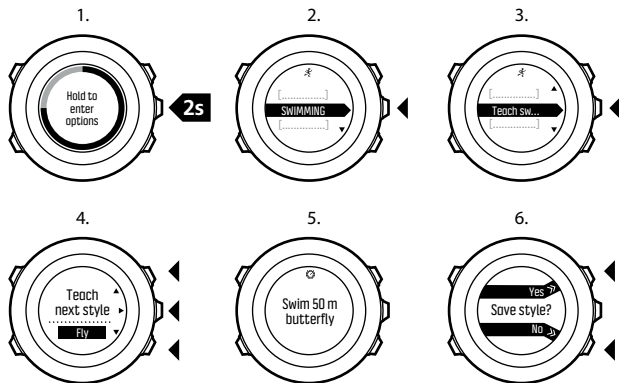
1. V športnem načinu **Pool swimming** (Plavanje v bazenu) pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **SWIMMING** (Plavanje).


3. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **Teach swim style** (Urjenje v plavalnem slogu).
4. S tipkama [Light Lock] in [Start Stop] se pomaknite med možnostmi plavalnih slogov. S tipko [Next] izberite ustrezni slog. Z izbiro možnosti **END** (Končaj) lahko zaprete nastavitve in nadaljujete vadbo.

Na voljo so te možnosti plavalnih slogov:

- **FLY** (delfin) (metuljček)
- **BACK** (hrbtko) (plavanje v hrbtnem slogu)
- **BREAST** (prsno) (plavanje v prsnem slogu)
- **FREE** (prosto) (prosti slog)

5. Preplavajte dolžino bazena v izbranem plavalnem slogu.
6. Ko končate plavanje, pritisnite [Start Stop], da shranite slog. Če ga nočete shraniti, pritisnite [Light Lock], da se vrnete na izbiro plavalnega sloga.



 **NASVET:** Urjenje v plavalnem slogu lahko kadar koli zaprete, tako da pridržite tipko [Next].

Kako ponastaviti plavalne sloge nazaj na privzete vrednosti:

1. V načinu **Pool swimming** (Plavanje v bazenu) pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **SWIMMING** (Plavanje).
3. Pomaknite se na možnost **Reset taught styles** (Ponastavi naučene sloge) s tipko [Start Stop] in možnost izberite s tipko [Next].



### 3.36.3 Plavalne vaje

Plavalne vaje lahko opravljate kadar koli med vadbo plavanja. Če izvajate vajo v plavalnem slogu, ki ga ura ne zazna kot plavanje (na primer samo z uporabo nog), lahko za vsako vajo ročno dodate dolžino bazena, da ohranite ustrezno skupno razdaljo.



**OPOMBA:** Razdalje ne dodajte, dokler ne končate vaje.

Kako narediti vajo:

1. Med beleženjem vadbe plavanja v bazenu pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **SWIMMING** (Plavanje).
3. Pritisnite [Next], da izberete možnost **Drill** (Vaja) in začnete opravljati izbrano vajo.
4. Ko končate, pritisnite [View], da nastavite skupno razdaljo (če je to potrebno).
5. Vajo končate, tako da se v meniju z možnostmi vrnete v meni **SWIMMING** (Plavanje) in izberete možnost **End drill** (Končaj vajo).

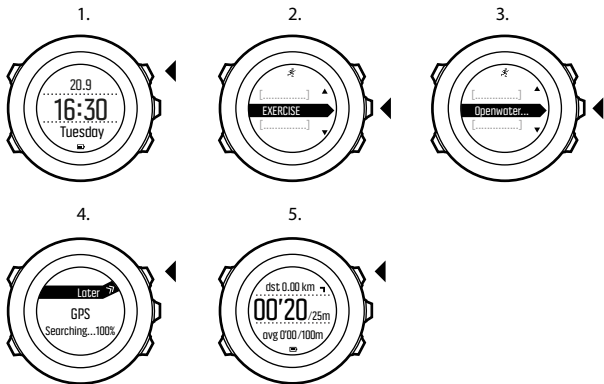
### 3.36.4 Plavanje v odprtih vodah


Med uporabo načina za plavanje v odprtih vodah naprava Suunto Ambit3 Vertical meri vašo hitrost plavanja z uporabo sistema GPS in vam sproti prikazuje podatke.

Kako shraniti dnevnik plavanja na prostem:

1. Pritisnite [Start Stop], da vstopite v začetni meni.
2. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **EXERCISE** (Vadba).

3. S tipko [Light Lock] se pomaknite na možnost **Openwater swim** (Plavanje v odprtih vodah) in jo izberite s tipko [Next].
4. Počakajte, da ura prikaže, da je našla signal GPS.
5. Pritisnite [Start Stop], da začnete shranjevati dnevnik plavanja.



 **NASVET:** Pritisnite [Back Lap], če želite med plavanjem ročno dodati vmesne čase.

## 3.37 Ura

Zaslon Ura v vaši napravi Suunto Ambit3 Vertical prikazuje naslednje informacije:

- zgornja vrstica: datum
- srednja vrstica: ura
- spodnja vrstica: preklopite s tipko [View] za prikaz dodatnih informacij, kot so dan v tednu, dvojna ura in raven baterije.



Kako dostopati do nastavitve ure:

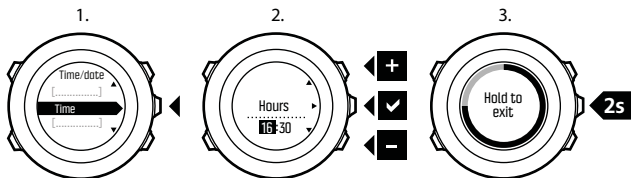
1. Pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da odprete meni **GENERAL** (Splošno).
3. S tipko [Start Stop] se pomaknite na možnost **Time/date** (Ura/ datum) in jo odprite s pritiskom tipke [Next].

V meniju **Time/date** (Ura/datum) so na voljo naslednje nastavitvene možnosti:

- ura
- datum
- preverjanje časa s sistemom GPS
- dvojna ura
- budilka

Kako spremeniti nastavitve ure:

1. V meniju **Time/date** (Ura/datum) se s tipko [Start Stop] ali [Light Lock] pomaknete do želene nastavitve in jo izberete s tipko [Next].
2. Vrednosti spreminjate s tipkama [Start Stop] in [Light Lock], shranjujete pa jih s tipko [Next].
3. Vrnite se v prejšnji meni s tipko [Back Lap] ali pridržite tipko [Next], da zaprete meni.

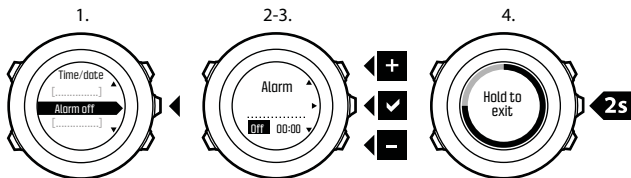


### 3.37.1 Budilka

Svojo uro Suunto Ambit3 Vertical lahko uporabite kot budilko. Kako dostopati do budilke in jo nastaviti:

1. V meniju z možnostmi izberite **GENERAL** (Splošno), nato **Time/date** (Ura/datum) in **Alarm** (Budilka).
2. S tipkama [Start Stop] ali [Light Lock] vključite ali izklopite budilko. Potrdite s tipko [Next].
3. S tipkama [Start Stop] in [Light Lock] nastavite ure in minute. Potrdite s tipko [Next].

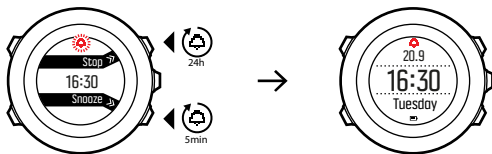
4. Vrnite se v nastavitve s tipko [Back Lap] ali pridržite tipko [Next], da zaprete meni z možnostmi.




Ko je budilka vklopljena, je na večini zaslonov prikazan simbol budilke.

Ko se sproži budilka, lahko:

- Izberete **Snooze** (Dremež), tako da pritisnete [Light Lock]. Budilka preneha in se znova sproži vsakih pet minut, dokler je ne izklopite. Dremež lahko vključite največ 12-krat, skupaj za eno uro.
- Možnost **Stop** (Ustavi) izberete, tako da pritisnete tipko [Start Stop]. Budilka se ustavi in sproži naslednji dan ob isti uri, razen če jo v nastavitvah izklopite.

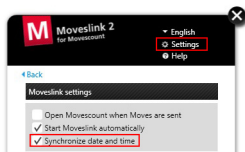


 **OPOMBA:** Ko je vklopljen dremež, ikona budilke v zaslону **TIME(Ura)** utripa.

### 3.37.2 Časovna sinhronizacija

Posodobitev ure vaše naprave Suunto Ambit3 Vertical lahko opravite z mobilnim telefonom, računalnikom (Moveslink) ali uro sistema GPS. Če ste svojo uro seznanili z aplikacijo Suunto Movescount App, se čas in časovni pas samodejno sinhronizirata z vašim mobilnim telefonom.


Ko uro s pomočjo kabla USB povežete z računalnikom, programska oprema Moveslink privzeto posodobi čas in datum v vaši uri glede na sistemsko uro računalnika. To funkcijo lahko izklopite v nastavitvah programske opreme Moveslink.




### preverjanje časa s sistemom GPS

Preverjanje časa s sistemom GPS popravi odstopanje med uro v napravi Suunto Ambit3 Vertical in uro v sistemu GPS. Preverjanje

časa s sistemom GPS samodejno popravi uro enkrat dnevno ali po ročni prilagoditvi ure. Popravi se tudi dvojna ura.

 **OPOMBA:** Preverjanje časa GPS popravi minute in sekunde, ne pa tudi ur.

 **OPOMBA:** Uro pravilno popravi, če je odstopanje manjše od 7,5 minute. Če je odstopanje večje, jo popravi na najbližjih 15 minut.

Preverjanje časa s sistemom GPS je privzeto vklopljeno. Kako ga izklopiti:

1. V meniju z možnostmi izberite **GENERAL** (Splošno), nato **Time/date** (Ura/datum) in **GPS timekeeping** (Preverjanje časa s sistemom GPS).
2. Funkcijo preverjanja časa s sistemom GPS lahko vključite ali izklopite s tipko [Start Stop] ali [Light Lock]. Potrdite s tipko [Next].
3. V nastavitve se vrnite s tipko [Back Lap] ali pridržite tipko [Next], da zaprete meni.

### 3.38 Toni in vibriranje

Opozorila s toni in vibriranjem se uporabljajo za obvestila, budilke in druge ključne dogodke. Oboje lahko ločeno prilagodite v meniju z možnostmi **GENERAL** (SPLOŠNO) » **Tones/display** (Toni/zaslon) » **Tones** (Toni) ali **Vibration** (Vibriranje).

Za vsako vrsto opozoril lahko izberete naslednje možnosti:

- **All on** (Vse vklopljeno): vsi dogodki sprožijo tone/vibriranje

- **All off** (Vse izklopljeno): noben dogodek ne sproži tonov/vibriranja
- **Buttons off** (Izklopljene tipke): vsi dogodki razen pritiskov tipk sprožijo tone/vibriranje

### 3.39 Vrnitev

S funkcijo Vrnitev se lahko med vadbo kadar koli vrnete po opravljeni poti. Suunto Ambit3 Vertical ustvaričasne točke na poti in vas vodi nazaj do začetne točke.

Med vadbo izberete vrnitev na začetno točko tako:

1. Ko ste v športnem načinu z vklopljeno funkcijo GPS, pridržite tipko [Next], da odprete meni z možnostmi.
2. Pritisnite tipko [Next], da izberete možnost **NAVIGATION** (NAVIGACIJA).
3. Pomaknite se na možnost **Track back** (VRNITEV) s tipko [Start Stop] in jo izberite s tipko [Next].

Zdaj lahko začnete navigirati nazaj proti začetni točki na enak način, kot ste navigirali po poti. Za več informacij o navigaciji po poti glejte *3.29.1 Navigacija po poti*.

Med vadbo, ki uporablja podatke GPS, lahko do možnosti vrnitve dostopate tudi v dnevniku. Uporabite enak postopek kot pri navigaciji po poti. Pomaknite se na možnost **Logbook** (Dnevnik) namesto na možnost **Routes** (Poti) in izberite dnevnik za začetek navigacije.



## 3.40 Programi vadbe

Načrtujete lahko individualne premike ali pa uporabite programe vadbe in jih prenesete v uro Suunto Ambient3 Vertical. Pri načrtovanih premikih vas Suunto Ambient3 Vertical vodi pri doseganju ciljev vadbe. V uro lahko shranite do 60 načrtovanih premikov.

Uporaba načrtovanega premika:

1. V storitvi Movescount.com lahko načrtujete individualne premike v **MY MOVES** ali uporabite (ali izdelate) program vadbe v **PLAN & CREATE** ter dodate program k svojim načrtovanim premikom.
2. Sinhronizirajte z Movescount.com, da prenesete načrtovane premike v svojo uro.
3. Sledite dnevni vodstvu in vodstvu v načrtovanih premikih, da boste dosegli svoje cilje.

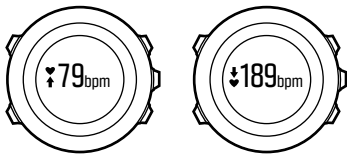
Začetek načrtovanega premika:

1. Pritisnite tipko [Next], da v uri preverite, ali imate za ta dan načrtovan kakšen cilj.
2. Če imate načrtovanih več premikov, pritisnite tipko [View], da si ogledate cilj vsakega od premikov.



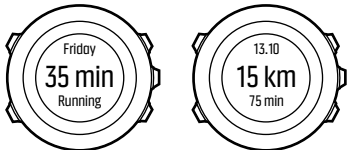
3. Če želite začeti načrtovani premik, pritisnite tipko [Start Stop], če pa se želite vrniti v način **TIME (URA)**, pritisnite tipko [Next].

Med načrtovanim premikom vas Suunto Ambit3 Vertical vodi na podlagi hitrosti ali srčnega utripa:



Suunto Ambit3 Vertical vas tudi obvesti, ko dosežete 50 % in 100 % načrtovanega cilja.

Ko je cilj dosežen ali imate ta dan počitek in je naslednji načrtovani premik najpozneje čez teden dni, so prihodnji cilji označeni z dnevi v tednu, če pa je načrtovani premik oddaljen več kot teden dni, so prihodnji cilji označeni z datumom:




## 4 NEGA IN TEHNIČNA PODPORA

### 4.1 Priporočila glede uporabe

Enoto uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem.

V običajnih okoliščinah ura ne potrebuje servisiranja. Po uporabi jo sperite z vodo in blagim milom ter pazljivo očistite ohišje z vlažno mehko krpo ali semišem.

Uporabljajte samo pristno dodatno opremo Suunto – garancija ne zajema škode zaradi nepristne dodatne opreme.

 **NASVET:** *Ure Suunto Ambit3 Vertical ne pozabite registrirati na spletni strani [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support), da dobite prilagojeno tehnično podporo.*

### 4.2 Neprepustnost za vodo

Naprava Suunto Ambit3 Vertical je neprepustna za vodo do 100 metrov/10 barov. Vrednost v metrih se nanaša na dejansko globino potapljanja. Med testom neprepustnosti za vodo, ki ga je opravil proizvajalec Suunto, je bila preskušena z vodnim tlakom. To pomeni, da z uro lahko plavate in se potapljate na dah, ne smete pa je uporabljati pri nobeni vrsti globinskega potapljanja.




**OPOMBA:** *Globina neprepustnosti za vodo ne pomeni globine za pravilno delovanje izdelka. Oznaka neprepustnosti za vodo se nanaša na tesnjenje ob statičnem zraku ali vodi, ki lahko prenese prhanje, kopanje, plavanje, potapljanje v bazenu in potapljanje na dah.*

Da bi ohranili neprepustnost za vodo, vam priporočamo:

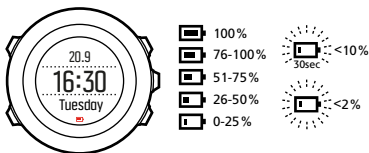
- da naprave nikoli ne uporabljate v nasprotju z njenim namenom,
- da se za morebitna popravila obrnete na pooblaščen servis Suunto, distributerja ali prodajalca;
- da ščitite napravo pred umazanijo in peskom,
- da sami nikoli ne poskusite odpreti ohišja;
- da naprave ne izpostavljate hitrim spremembam temperature zraka in vode,
- da napravo vedno očistite s sladko vodo, če je bila izpostavljena slani vodi,
- da napravo ščitite pred udarci in padci.

### **4.3 Polnjenje baterije**


Trajanje napolnjene baterije je odvisno od načina in okoliščin uporabe ure Suunto Ambit3 Vertical. Pri nizkih temperaturah, na primer, je delovanje baterije krajše. V splošnem velja, da se zmogljivost polnilnih baterij sčasoma zmanjša.

 **OPOMBA:** Ob nenormalnem zmanjšanju zmogljivosti zaradi okvarjene baterije garancija Suunto krije zamenjavo baterije v obdobju enega leta ali 300 ciklov polnjenja (do česar pride prej).

Ikona baterije označuje raven polnosti baterije. Ko je raven polnosti pod 10 %, ikona baterije 30 sekund utripa. Ko je raven polnosti pod 2 %, ikona baterije neprekinjeno utripa.



Baterijo napolnite, tako da uro povežete z računalnikom s priloženim kablom USB, ali pa baterijo napolnite s stenskim polnilnikom Suunto, združljivim z vmesnikom USB. Popolno polnjenje prazne baterije traja približno dve do tri ure.

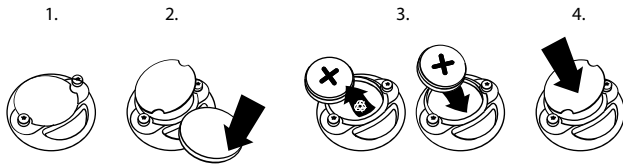
 **NASVET:** Obiščite storitev Movescount ter spremenite pogostost ugotavljanja položaja GPS v športnih načinih, da podaljšate delovanje baterije. Za več informacij glejte 3.24.3 GPS accuracy and power saving.

## 4.4 Menjava baterije tipala Smart Sensor

V tipalu Suunto Smart Sensor za uro Suunto Ambit3 Vertical je uporabljena 3-voltna litijeva celična baterija (CR 2025).

Kako zamenjati baterijo:

1. Tipalo odstranite s pasu.
2. S kovancem odprite pokrovček baterije.
3. Zamenjajte baterijo.
4. Trdno zaprite pokrovček baterije.



## 4.5 Pridobivanje tehnične podpore

Za dodatno tehnično podporo obiščite spletno stran [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). Tam vam je na voljo veliko podpornega gradiva, vključno z vprašanji in odgovori ter videonavodili. Lahko tudi oddate vprašanja neposredno proizvajalcu Suunto ali pošljete elektronsko sporočilo/pokličete strokovno osebje za tehnično podporo Suunto.

Številna videonavodila so na voljo tudi na Suuntovem kanalu YouTube na [www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto](http://www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto).

Priporočamo vam, da svoj izdelek registrirate, saj vam lahko tako Suunto nudi najboljšo podporo, prilagojeno vašim potrebam.

Če potrebujete tehnično podporo Suunto:

1. Registrirajte se na spletni strani [www.suunto.com/support/MySuunto](http://www.suunto.com/support/MySuunto), če pa ste to že storili, se prijavite in dodajte uro Suunto Ambit3 Vertical v seznam **My Products** (Moji izdelki).
2. Obiščite spletno mesto Suunto.com ([www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)) in pogledajte, ali je že kdo postavil vaše vprašanje, ali če je bilo nanj že odgovorjeno.
3. Pomaknite se do razdelka **CONTACT SUUNTO** (Stik s Suuntom), da oddate vprašanje, ali pa nas pokličite na katero koli od navedenih telefonskih števil za tehnično podporo.

Lahko nam pošljete tudi elektronsko sporočilo na naslov [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com). V njem navedite ime izdelka, serijsko številko in podroben opis težave.

Usposobljeno osebje Suunto vam bo pomagalo in po potrebi med klicem odpravilo težave z izdelkom.

# 5 SKLIC

## 5.1 Tehnični podatki

### Splošno

- temperatura delovanja: od -20° C do +60° C (od -5° F do +140° F)
- temperatura za polnjenje baterije: od 0° C do +35° C (od +32° F do +95° F)
- temperatura skladiščenja: od -30° C do +60° C (od -22° F do +140° F)
- teža: 74 g (2,61 oz)
- neprepustnost za vodo (ura): 100 m (328 ft) (po standardu ISO 6425)
- neprepustnost za vodo (tipalo srčnega utripa): 30 m (98 ft)
- steklo: mineralno kristalno steklo
- napajanje: litij-ionska napolnljiva baterija
- trajanje baterije: 10–100 ur, odvisno od izbrane točnosti sistema GPS

### Pomnilnik

- zanimive točke (POI): največ 250

### Radijski sprejemnik

- združljiv s tehnologijo BLUETOOTH SMART
- komunikacijska frekvenca: 2,4 GHz
- doseg: približno 3 m (10 ft)



## **Višinomer**

- prikazno območje: od -500 m do 9999 m (od -1640 ft do 32805 ft)
- ločljivost: 1 m (3 ft)

## **Časomer**

- ločljivost: 1 sekunda do 9:59:59, potem 1 minuta

## **Kompas**

- ločljivost: 1 stopinja (18 milov)

## **GPS**

- tehnologija: SiRF star V
- ločljivost: 1 m (3 ft)

## **5.2 Skladnost**

### **5.2.1 CE**

Suunto Oy izjavlja, da je ta izdelek skladen z bistvenimi zahtevami in drugimi ustreznimi določbami Direktive 1999/5/ES.

### **5.2.2 Skladnost s pravilnikom FCC**

Ta naprava je skladna s 15. delom pravilnika FCC. Za delovanje veljata ta dva pogoja:

- (1) ta naprava ne sme škodljivo vplivati na delovanje drugih naprav;
- (2) ta naprava mora sprejeti vsakršne motnje drugih naprav, vključno s takšnimi, ki bi lahko povzročile neželeno delovanje. Ta izdelek je bil preizkušen glede skladnosti s standardom FCC, namenjen pa je domači in poslovni uporabi.

Spremembe ali predelave, ki jih podjetje Suunto ni izrecno odobrilo, lahko izničijo vaša pooblastila za uporabo te naprave skladno s pravilnikom FCC.

**OPOMBA:** Ta oprema je bila preizkušena in je bilo zanjo ugotovljeno, da ustreza omejitvam za digitalne naprave razreda B skladno s 15. delom pravilnika FCC. Namen teh omejitev je zagotoviti razumno zaščito pred motnjami pri uporabi opreme v bivalnem okolju. Ta oprema proizvaja, uporablja in lahko oddaja radiofrekvenčno energijo. Če je ne namestite in uporabljate skladno z navodili, lahko povzroči motnje v radijskih komunikacijah. Vendar ne zagotavljamo, da v določenih primerih pri uporabi ne bo prišlo do motenj. Če ta oprema povzroča motnje v radijskem ali televizijskem sprejemu, kar lahko preverite tako, da opremo izklopite in znova vklopite, poskusite motnje odpraviti z enim ali več naslednjih ukrepov:

- Spremenite usmerjenost sprejemne antene ali jo premestite.
- Povečajte razdaljo med opremo in sprejemnikom.
- Opremo priključite v električno vtičnico, ki ni v istem tokokrogu kot tista, v katero je priključen sprejemnik.
- Zaposite za pomoč prodajalca ali izkušenega radijskega/televizijskega tehnika.

### **5.2.3 IC**

Ta naprava je skladna s standardi RSS zbornice Industry Canada, ki so izvzeti iz sistema licenciranja. Za delovanje veljata ta dva pogoja:

(1) ta naprava ne sme povzročati motenj in

(2) ta naprava mora sprejeti interferenco drugih naprav, vključno s takšno, ki bi lahko motila njeno delovanje.

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

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

### **5.3 Blagovna znamka,**

Suunto Ambit3 Vertical, logotipi in druge blagovne znamke ter imena Suunto so zaščitene ali običajne blagovne znamke družbe Suunto Oy. Vse pravice pridržane.

### **5.4 Obvestilo o patentih**

Ta izdelek je zaščiten s patentnimi prijavi v postopku pridobivanja in ustreznimi nacionalnimi pravicami: US 13/827,418, US 13/691,876, US 13/833,755, US 13/744,493, US 14/331,268, US 7,271,774, US 12/990,005, US 14/110,172, US 7,330,752, WO2015036651, US 14/195,670, US 13/794,468, US 14/839,928, US 14/882,487.

Vložili smo tudi dodatne patentne prijave.

### **5.5 Garancija**

Suunto jamči, da bo v času trajanja garancije Suunto ali pooblaščen servisni center Suunto (v nadaljevanju: servisni center) po lastni presoji brezplačno popravil škodo na materialu ali pri izdelavi, in

sicer z a) popravilom, b) zamenjavo ali c) povračilom stroškov, odvisno od določil in pogojev te omejene garancije. Ta omejena garancija je veljavna in jo je mogoče uveljaviti le v državi, kjer je bila naprava kupljena, razen če krajevni zakoni določajo drugače.

## **Trajanje garancije**

Obdobje omejene garancije začne veljati z dnem nakupa izdelka. Za izdelke velja garancija dve (2) leti, razen če je navedeno drugače.

Za dodatno opremo, ki med drugim vključuje brezžična tipala in oddajnike, polnilnike, kable, polnilne baterije, pasove, zapestnice in gibke cevi, velja garancija eno (1) leto.

## **Izključitve in omejitve**

Ta omejena garancija ne krije:

1. a) običajne obrabe, kot so praske, odrgnine ali spremembe barve in/ali materiala nekovinskih pasov, b) napak, ki nastanejo zaradi grobega ravnanja z napravo, c) napak ali škode, ki nastanejo zaradi napačne uporabe, ki je v nasprotju s priporočili za uporabo, ali zaradi neustrezne nege, malomarnosti in nesreč, kot so padci ali stiski;
2. tiskanega gradiva in embalaže;
3. napak ali domnevnih napak, ki so nastale ob uporabi s katerim koli izdelkom, dodatno opremo, programsko opremo in/ali storitvijo, ki jih ni izdelalo ali dobavilo podjetje Suunto;
4. nepolnjivih baterij.

Družba Suunto ne jamči, da bo delovanje izdelka oziroma dodatne opreme neprekinjeno ali brez napak ali da bo izdelek oziroma

dodatna oprema delovala s katero koli strojno ali programsko opremo drugih izdelovalcev.

Te omejene garancije ni mogoče uveljaviti, če:

1. je bil predmet odprt v nasprotju s predvideno uporabo;
2. je bil predmet popravljen z uporabo nepooblaščenih nadomestnih delov; je predmet spremenil ali popravil nepooblaščen servisni center;
3. je bila serijska številka odstranjena, spremenjena ali postala neberljiva, kar presodi podjetje Suunto; ali
4. je bil izdelek oziroma dodatna oprema izpostavljena kemikalijam, kar med drugim vključuje sredstvo proti komarjem.

## **Dostop do garancijskih storitev Suunto**

Za dostop do garancijskih storitev Suunto je treba predložiti dokazilo o nakupu. Za navodila o uveljavljanju garancijskih storitev obiščite [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) se obrnite na krajevnega pooblaščenega prodajalca Suunto ali pokličite oddelek za pomoč Suunto.

## **Omejitev odgovornosti**

V največji meri, ki jo dopušča veljavna zakonodaja, je ta omejena garancija vaše edino in izključno pravno sredstvo ter velja namesto vseh drugih izrecnih ali nakazanih garancij. Družba Suunto ni odgovorna za posebno, nenamerno, kazensko ali posledično škodo, vključno z, vendar ne omejeno na, izgubo pričakovanih koristi, izgubo podatkov, izgubo možnosti uporabe, kapitalske stroške, stroške nadomestne opreme ali pripomočkov, zahtevke tretjih strank, materialno škodo, ki je nastala zaradi nakupa ali uporabe

predmeta ali zaradi kršitev garancije, kršitev pogodbe, malomarnosti, odškodninske odgovornosti ali kakršnih koli pravnih teorij ali teorij o pravičnosti, tudi če je bila družba Suunto seznanjena z možnostjo takšne škode. Družba Suunto ni odgovorna za zamudo pri zagotavljanju garancijskih storitev.

## **5.6 Avtorske pravice**

Avtorske pravice © Suunto Oy. Vse pravice pridržane. Suunto, imena izdelkov Suunto, njihovi logotipi in druge blagovne znamke ter imena Suunto so zaščitene ali običajne blagovne znamke družbe Suunto Oy. Ta publikacija in njena vsebina sta last družbe Suunto Oy ter sta namenjeni izključno temu, da kupci pridobijo znanje in ključne informacije o delovanju izdelkov Suunto. Ta vsebina se ne sme uporabljati ali širiti v kakršne koli druge namene in/ali kako drugače sporočiti, razkriti ali reproducirati brez predhodnega pisnega soglasja družbe Suunto Oy. Čeprav smo se zelo skrbno potrudili, da bi bile informacije v tej dokumentaciji celovite in točne, niti izrecno niti nakazano ne jamčimo za njihovo točnost. Vsebina tega dokumenta se lahko kadar koli nenapovedano spremeni. Najnovejša različica te dokumentacije je na voljo za prenos na naslovu [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

# STVARNO KAZALO

## 3

3D-razdalja., 13

## A

Aplikacija Suunto, 100

Aplikacija Suunto Movescount

App, 56

drugi zaslon, 58

sinhronizacija, 58

## B

baterija

polnjenje, 116

beleženje prog, 35

bližnjica, 8, 95

budilka, 108

dremež, 108

## č

čas okrevanja, 79

časovniki

odštevalnik, 27

## D

dnevnik, 50

drugi zaslon, 58

## E

enota POD, 67

seznanitev, 68

## F

Funkcija FusedAlti, 40

Funkcija FusedSpeed, 41

## G

GPS, 62

Signal GPS, 63

## H

Hiter preskus okrevanja, 82

## I

ikone, 43

intervalni odštevalnik, 46

iskanje poti nazaj, 38

## K

kazalnik preostalega

pomnilnika, 53

kolesna enota POD, 67

kompas, 22

med vadbo, 38

odklon, 24

umerjanje, 23  
zaklepanje smeri, 25  
krogi, 35

## **M**

med vadbo, 34  
kompas, 38  
navigacija, 36  
meni  
bližnjica, 95  
meniji, 8  
merilna enota POD, 67, 71  
samodejna nična vrednosti,  
71  
umerjanje, 71  
Movescount, 54, 56  
Aplikacija Suunto, 100  
Suunto App Designer, 100  
Suunto App Zone, 100  
Moveslink, 54  
mreže, 64

## **N**

Načrtovani premiki, 113  
naklon, 71  
nastavitve, 11  
preverjanje časa s sistemom  
GPS, 110  
prilagajanje nastavitvev, 11

Natančnost sistema GPS, 65  
navigacija  
iskanje poti nazaj, 38  
med vadbo, 36  
pot, 86  
zanimiva točka (POI), 74  
Navigacija, 88  
nega, 115  
nožna enota POD, 67, 70  
samodejno umerjanje , 70

## **O**

oblike zapisa položaja, 64  
odštevalnik, 27  
okrevanje, 79  
osvetlitev ozadja, 19  
način, 19  
svetlost, 19

## **P**

pas za merjenje srčnega utripa,  
30  
seznanitev, 68  
plavanje, 101  
plavanje v bazenu, 101  
plavanje v odprtih vodah, 105  
urjenje v plavalnih slogih, 102  
vaje, 105  
polnjenje, 9



- pomnilnik podatkov o srčnem utripu, 30
- pot
  - navigacija, 86
- poti
  - brisanje poti, 85
  - dodajanje poti, 85
- preskus okrevanja, 80
- preskus okrevanja po spanju, 84
- preverjanje časa s sistemom GPS, 110
- Program vadbe, 113

## S

- samodejni premor, 17
- samodejno umerjanje , 70
- samopomikanje, 18
- seznanitev, 67
  - enota POD, 68
  - tipalo za merjenje srčnega utripa, 68
- smer
  - zaklepanje smeri, 25
- spremljanje dejavnosti
  - čas okrevanja, 16
- stanje okrevanja, 80
- storitveni meni, 93
- strojnoprogramska oprema, 39

- Suunto App Designer, 100
- Suunto App Zone, 100
- Suunto Smart Sensor, 30, 31
  - odpravljanje težav, 31

## Š

- športni način, 33
  - dnevnik, 50
  - med vadbo, 34
- športni načini, 96
- štoparica, 97

## S

- samodejni premor, 17
- samodejno umerjanje , 70
- samopomikanje, 18
- seznanitev, 67
  - enota POD, 68
  - tipalo za merjenje srčnega utripa, 68
- smer
  - zaklepanje smeri, 25
- spremljanje dejavnosti
  - čas okrevanja, 16
- stanje okrevanja, 80
- storitveni meni, 93
- strojnoprogramska oprema, 39
- Suunto App Designer, 100
- Suunto App Zone, 100

Suunto Smart Sensor, 30, 31  
odpravljanje težav, 31

## Š

športni način, 33  
dnevnik, 50  
med vadbo, 34  
športni načini, 96  
štoparica, 97

## S

samodejni premor, 17  
samodejno umerjanje, 70  
samopomikanje, 18  
seznanitev, 67  
enota POD, 68  
tipalo za merjenje srčnega  
utripa, 68  
smer  
zaklepanje smeri, 25  
spremljanje dejavnosti  
čas okrevanja, 16  
stanje okrevanja, 80  
storitveni meni, 93  
strojnoprogramska oprema, 39  
Suunto App Designer, 100  
Suunto App Zone, 100  
Suunto Smart Sensor, 30, 31  
odpravljanje težav, 31

## T

tehnična podpora, 118  
tipalo za merjenje srčnega  
utripa, 30, 67  
tipke, 8  
toni, 111  
trenutna lokacija, 76

## U

umerjanje  
kompas, 23  
merilna enota POD, 71  
nožna enota POD, 70  
uporaba, 115  
ura, 107  
budilka, 108  
preverjanje časa s sistemom  
GPS, 110  
uspešnost pri teku, 90

## V

vadba  
športni načini, 29  
začetek vadbe, 33  
večdisciplinski šport, 60, 62  
intervalni odštevalnik, 46  
ročno preklapljanje med  
športnimi načini, 61  
vibriranje, 111

Vrnitev, 112

## Z

zagonski čarovnik, 9

zaklepanje tipk, 21

zanimiva točka (POI)

- brisanje, 78

- odajanje trenutne lokacije,

  - 77

- navigacija, 74

zaslon

- obrat zaslona, 28, 29

- obrat zaslona, 28, 29

zasloni, 28

- prikaži/skrij zaslone, 28

zgodovina vzponov, 14



## SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498  
AUSTRIA +43 720 883 104  
CANADA +1 800 267 7506  
CHINA +86 010 84054725  
FINLAND +358 9 4245 0127  
FRANCE +33 4 81 68 09 26  
GERMANY +49 89 3803 8778  
ITALY +39 02 9475 1965  
JAPAN +81 3 4520 9417  
NETHERLANDS +31 1 0713 7269  
NEW ZEALAND +64 9887 5223  
RUSSIA +7 499 918 7148  
SPAIN +34 91 11 43 175  
SWEDEN +46 8 5250 0730  
SWITZERLAND +41 44 580 9988  
UK +44 20 3608 0534  
USA +1 855 258 0900