SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.0

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ 6
2 Начало работы 9
2.1 Кнопки и меню 9
2.2 Настройка 10
2.3 Настройка параметров 12
3 Функции 14
3.1 3D-расстояние 14
3.2 История подъемов 15
3.3 Мониторинг активности 17
3.4 Автопауза 18
3.5 Автоматическая прокрутка 19
3.6 Подсветка 20
3.7 Блокировка кнопок 22
3.8 Компас 23
3.8.1 Калибровка компаса 24
3.8.2 Установка склонения 25
3.8.3 Настройка блокировки азимута 27
3.9 Таймер обратного отсчета 29
3.10 Дисплеи 30
3.10.1 Регулировка контрастности дисплея 31
3.10.2 Инверсия цветов дисплея 32
3.11 Тренировка в спортивных режимах 32
3.11.1 Использование интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor 33
3.11.2 Ношение интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor 34
3.11.3 Начало тренировки 36
3.11.4 Во время тренировки 38

3.11.5 Запись пройденного маршрута 38
3.11.6 Создание этапов 39
3.11.7 Перемещение во время тренировки 40
3.11.8 Использование компаса во время тренировки 41
3.12 Поиск обратного направления 42
3.13 Обновление микропрограммы 43
3.14 FusedAlti 43
3.15 FusedSpeed 45
3.16 Значки 47
3.17 Интервальный таймер 50
3.18 Интервальные тренировки 52
3.19 Архив журналов 54
3.20 Индикатор объема доступной памяти 57
3.21 Movescount 58
3.22 Мобильное приложение Movescount 60
3.22.1 Второй дисплей на телефоне 62
3.22.2 Синхронизация с мобильным приложением 62
3.23 Тренировка по многоборью 65
3.23.1 Переключение спортивных режимов вручную 65
3.23.2 Использование режима многоборья 66
3.24 Навигация с помощью GPS 67
3.24.1 Получение сигнала GPS 67
3.24.2 Сетки GPS и форматы местоположения 69
3.24.3 Точность значений GPS и энергосбережение 70
3.25 Уведомления 71
3.26 Устройства POD и кардиопередатчики 72
3.26.1 Сопряжение устройств POD и кардиопередатчиков 73
3.26.2 Использование ножного устройства Foot POD 75

3.26.3 Калибровка устройств измерения мощности (POD) и угла наклона 77
3.27 Интересующие пункты 79
3.27.1 Проверка текущего местоположения 82
3.27.2 Добавление своего местоположения в качестве интересующего пункта (POI) 83
3.27.3 Удаление интересующего пункта (POI) 85
3.28 Восстановление 86
3.28.1 Время восстановления 86
3.28.2 Состояние восстановления 87
3.29 Маршруты 92
3.29.1 Навигация по маршруту 93
3.29.2 Во время навигации 95
3.30 Уровень эффективности бега 97
3.31 Служебное меню 101
3.32 Ярлыки 103
3.33 Спортивные режимы 104
3.34 Секундомер 105
3.35 Приложения Suunto App 108
3.36 Плавание 109
3.36.1 Плавание в бассейне 109
3.36.2 Стили плавания 111
3.36.3 Плавательные упражнения 113
3.36.4 Плавание на открытой воде 114
3.37 Время 115
3.37.1 Будильник 117
3.37.2 Синхронизация времени 119
3.38 Звуковые сигналы и вибрация 121

3.39 Обратный путь 121
3.40 Программы тренировок 122
4 Уход и очистка 125
4.1 Рекомендации по использованию 125
4.2 Водонепроницаемость 125
4.3 Зарядка батареи 126
4.4 Замена батареи интеллектуального датчика 128
4.5 Обращение в службу поддержки 128
5 Справочная информация 130
5.1 Технические характеристики 130
5.2 Нормативное соответствие 131
5.2.1 CE 131
5.2.2 Соответствие требованиям FCC 131
5.2.3 IC (Министерство промышленности Канады) 132
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 132
5.3 Товарный знак 132
5.4 Патентная маркировка 133
5.5 Гарантия 133
5.6 Авторские права 136
Указатель 137

1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Варианты предупреждений о необходимых мерах безопасности

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: *– используется в связи с процедурой или ситуацией, которые могут повлечь за собой тяжелые травмы или смерть.*

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: *– используется при выполнении процедур или поддержки ситуаций, неизбежно приводящих к повреждению продукта.*

ПРИМЕЧАНИЕ: *– используется для привлечения внимания к важной информации*

СОВЕТ: *– служит для обозначения дополнительных советов по использованию свойств и функций устройства.*

Меры предосторожности

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

⚠ ***ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:*** *ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЧРЕЗМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ.*

⚠ ***ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:*** *ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В РЕКРЕАЦИОННЫХ ЦЕЛЯХ.*

⚠ ***ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:*** *НЕ СЛЕДУЕТ ВСЕЦЕЛО ПОЛАГАТЬСЯ НА GPS ИЛИ НОМИНАЛЬНЫЙ СРОК СЛУЖБЫ БАТАРЕИ, ВСЕГДА БЕРИТЕ С СОБОЙ КАРТЫ И ДРУГИЕ РЕЗЕРВНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.*

⚠ ***ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:*** *НЕ НАНОСИТЕ НА ИЗДЕЛИЕ РАСТВОРИТЕЛИ, ПОСКОЛЬКУ ОНИ МОГУТ ПОВРЕДИТЬ ПОВЕРХНОСТЬ.*

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

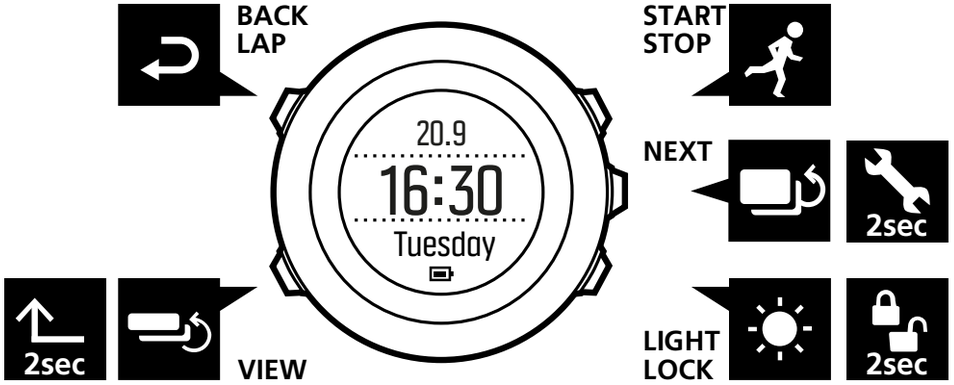
⚠ ***ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:*** *С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИЗДЕЛИЕ, А УТИЛИЗИРУЙТЕ ЕГО КАК ЭЛЕКТРОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.*

⚠ ***ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:*** *ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ УДАРАМ И НЕ РОНЯЙТЕ ИЗДЕЛИЕ.*

2 НАЧАЛО РАБОТЫ

2.1 Кнопки и меню

Устройство Suunto Ambit3 Vertical имеет пять кнопок, которые позволяют использовать все его функциональные возможности.



[Start Stop] (Старт/стоп):

- нажмите для перехода в начальное меню
- нажмите для запуска, приостановки или возобновления тренировки или таймера
- нажмите для увеличения значения или перехода вверх по меню
- нажмите и удерживайте, чтобы остановить запись и сохранить данные тренировки

[Next] (След.):

- нажмите для переключения дисплеев
- нажмите для сохранения параметра
- нажмите и удерживайте, чтобы перейти меню параметров или выйти из него
- нажмите и удерживайте в спортивном режиме, чтобы перейти меню параметров или выйти из него

[Light Lock] (Блок. свет):

- нажмите для включения подсветки
- нажмите для уменьшения значения или перехода вниз по меню
- нажмите и удерживайте, чтобызаблокировать/разблокировать кнопки

[View] (Вид):

- нажмите для изменения представления нижней строки
- нажмите и удерживайте для переключения между светлым и темным фоном дисплея.
- нажмите и удерживайте, чтобы открыть ярлык (см. *3.32 Ярлыки*)

[Back Lap] (Обратный круг):

- нажмите для возврата в предыдущее меню
- нажмите для добавления круга в ходе упражнения

СОВЕТ: *Чтобы ускорить изменение значений, удерживайте нажатой кнопку [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет) до тех пор, пока прокрутка значений не станет быстрее.*

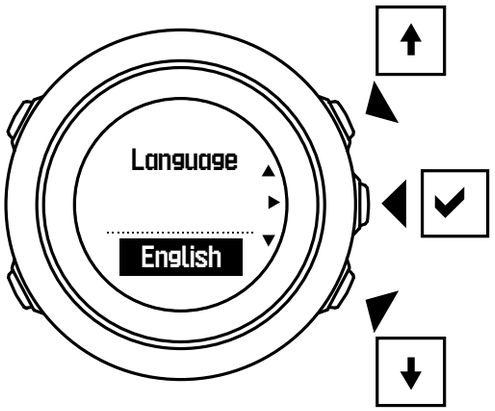
2.2 Настройка

Чтобы Suunto Ambit3 Vertical были максимально эффективны, рекомендуется загрузить Suunto Movescount App и создать бесплатно учетную запись Movescount перед включением часов. Для создания учетной записи пользователя также можно зайти на сайт movescount.com.

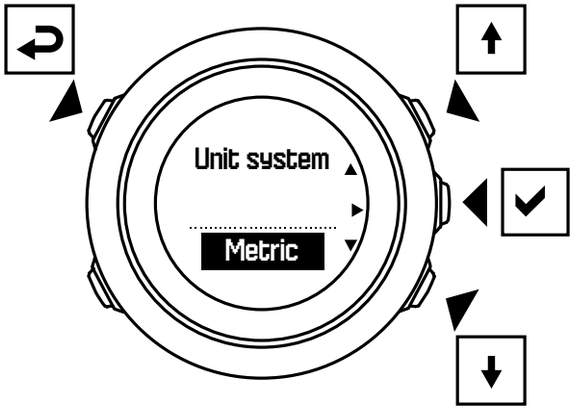
Начало использования часов:

1. Нажмите и удерживайте [Start Stop], чтобы вывести устройство из режима сна.

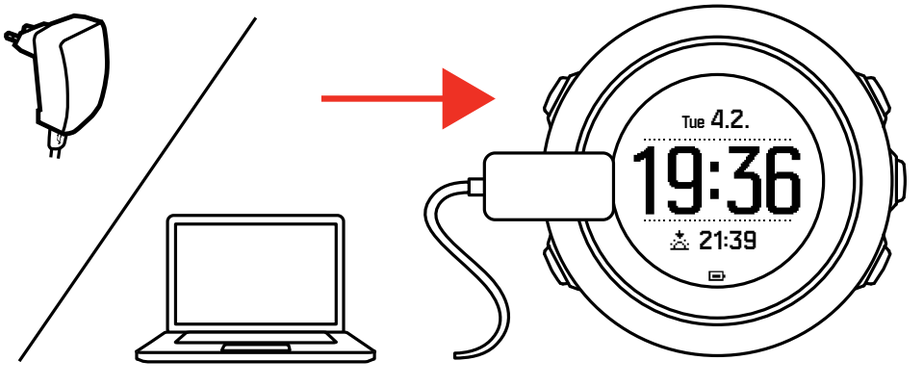
2. Нажмите [Start Stop] или [Light Lock], чтобы прокрутить список до нужного языка, и нажмите [Next] для выбора.



3. Следуйте указанием мастера подготовки к работе для завершения настройки первоначальных параметров. Задайте значения с помощью кнопок [Start Stop] или [Light Lock] и нажмите [Next] для выбора и перехода к следующему шагу.



По завершении мастера настройки полностью зарядите часы с помощью входящего в комплект USB-кабеля.



ПРИМЕЧАНИЕ: *Если на экране мигает значок батареи,* ***Suunto Ambit3 Vertical*** *следует зарядить перед включением.*

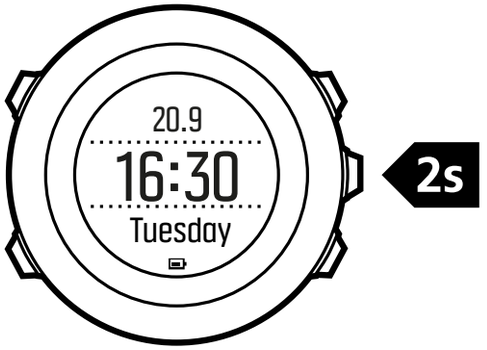
2.3 Настройка параметров

Эти параметры Suunto Ambit3 Vertical можно изменить прямо в часах, с помощью сайта Movescount или при помощи приложения Suunto Movescount App (см. *3.22 Мобильное приложение Movescount*).

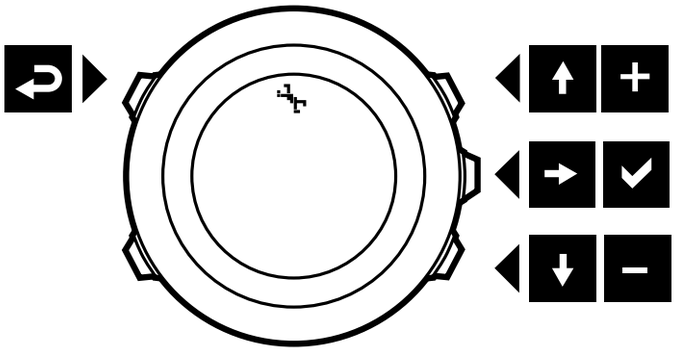
Изменение параметров часов:

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Перемещайтесь по пунктам меню с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет).
3. Для ввода значения параметра нажмите кнопку [Next] (След.).
4. Настройка значений параметров выполняется с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет).
5. Нажмите [Back Lap] (Обратный круг) для возврата к предыдущей настройке или нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.), чтобы выйти.

1.



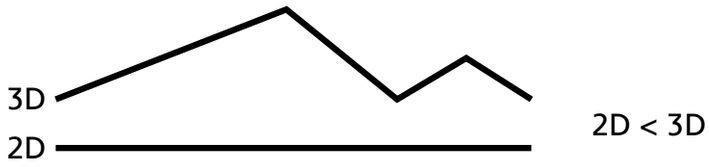
2-5.



3 ФУНКЦИИ

3.1 3D-расстояние

По умолчанию часы Suunto Ambit3 Vertical учитывают прирост и убыль совокупного подъема при измерении расстояния. Это приближает измеренное расстояние к реальным значениям, если ваши тренировки проходят на холмистой или гористой местности. В этом сценарии 3D-расстояние на местности оказывается больше, чем расстояние на карте.



В большинстве случаев значение этого параметра можно не менять. Однако, если вы используете стороннее ПО для анализа пройденных маршрутов, проверьте используемый в нем способ подсчета пройденного расстояния. Если подсчет выполняется с учетом расстояния по карте, вероятно, следует отключить подсчет 3D-расстояния на местности в ваших часах.

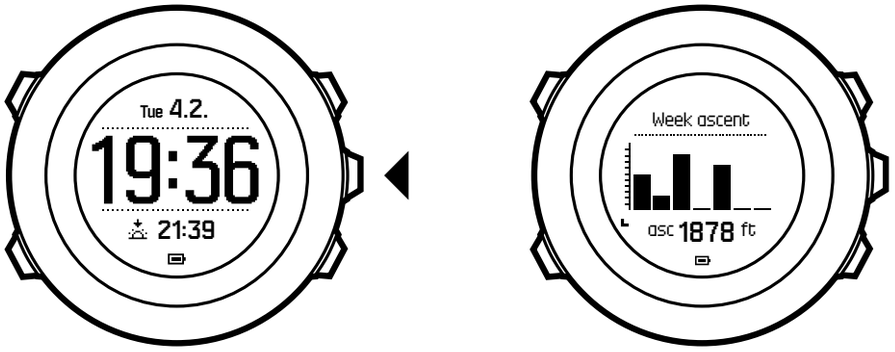
Чтобы отключить подсчет 3D-расстояния:

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте кнопку [Next] для перехода в меню параметров.
2. Прокрутите до пункта **АКТИВАЦИЯ** с помощью кнопки [Light Lock] и нажмите кнопку [Next].
3. Прокрутите до пункта **3D расстояние** и нажмите кнопку [Next], чтобы переключиться на подсчет расстояния по карте.
4. Чтобы выйти, нажмите и удерживайте кнопку [Next].

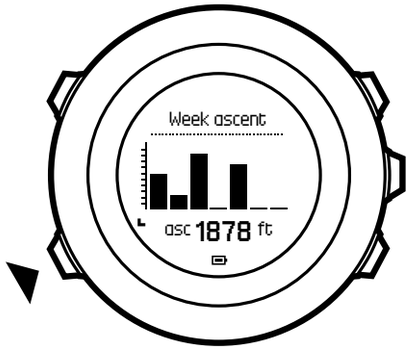
3.2 История подъемов

Suunto Ambit3 Vertical отслеживает вашу историю подъемов с учетом записанных Move. История подъемов дает полную картину совокупного подъема, включая отдельные дни и все время пользования устройством.

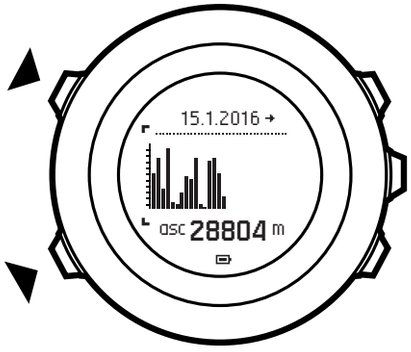
История подъемов — это дисплей по умолчанию, который можно открыть нажатием кнопки [Next]. Чтобы узнать подробнее об отображении и скрытии дисплеев, см. раздел *3.10 Дисплеи*.



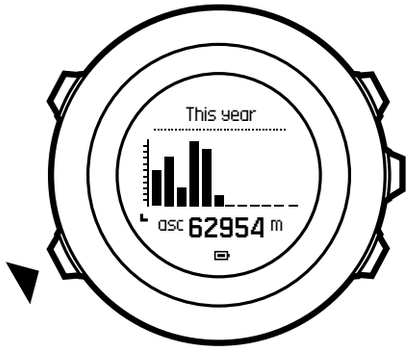
Дисплей истории подъемов содержит четыре представления, которые можно прокрутить нажатием кнопки [View]. Это представление показывает ваш совокупный подъем за последние семь дней (текущий день — крайний справа).



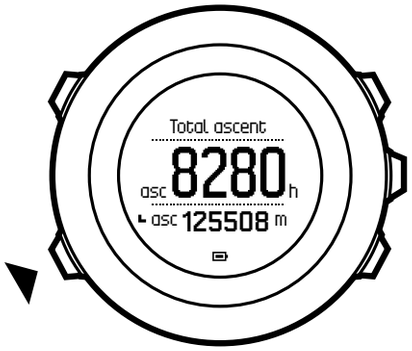
Следующее представление показывает совокупный подъем за 30 дней, начиная с даты, указанной в верхней части дисплея. Чтобы заменить начальную дату текущей, нажмите [Back Lap] (Обратный круг).



После 30-дневного представления отображаются общие сведения за текущий календарный год, где каждый столбец диаграммы соответствует одному месяцу.



Последнее представление показывает совокупный подъем за все время пользования часами. В средней строке отображается общее время подъема, в нижней строке — совокупный подъем.



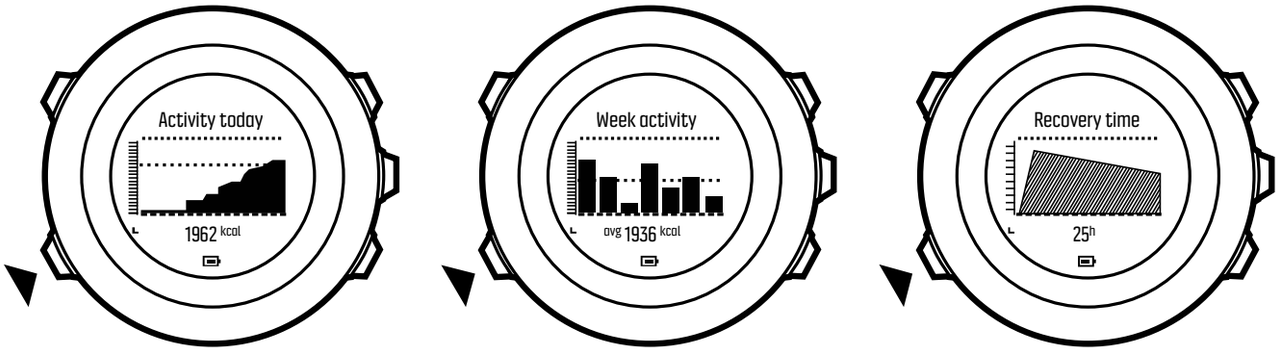
3.3 Мониторинг активности

В дополнение ко времени восстановления, которое отображается в журнале тренировки, Suunto Ambit3 Vertical отслеживает общую деятельность владельца, как спортивную, так и повседневную.Мониторинг активности позволяет получить полную картину текущей деятельности, сжигаемых калорий и времени восстановления.

Мониторинг активности доступен в качестве дисплея по умолчанию в режиме **TIME** (Время).Чтобы просмотреть этот дисплей, нажимайте кнопку [Next] (След.), пока не откроется последний дисплей.

Чтобы показать или скрыть дисплей мониторинга активности в начальном меню, перейдите в раздел **DISPLAYS** (Дисплеи) » **Activity** (Активность).Переключите отображение нажатием кнопки [Next] (След.).

Дисплей мониторинга активности имеет три представления, между которыми можно переключаться нажатием кнопки [View] (Вид).



- **Activity today** (Повседневная активность):израсходованные калории за сегодня; пунктирная линая на гистограмме обозначает среднее количество ежедневно сжигаемых калорий за последние семь дней, кроме сегодняшнего дня
- **Week activity** (Недельная активность):ежедневно сжигаемые калории за последние семь дней, сегодняшний день — крайний справа; пунктирная линия на гистограмме и нижний ряд обозначают среднее количество ежедневно сжигаемых калорий за последние семь дней, кроме сегодняшнего дня
- **Recovery time** (Время восстановления):время восстановления в течение следующих 24 часов, рассчитанное на основании записанных тренировок и повседневной деятельности

3.4 Автопауза

Autopause Функция Autopause (Автопауза) приостанавливает запись тренировки, когда ваша скорость падает ниже 2 км/ч.Когда ваша скорость превысит 3 км/ч, запись продолжится автоматически.

Функцию **Autopause** (Автопауза) для каждого из спортивных режимов) можно включить или отключить на сайте Movescount в разделе расширенных параметров конкретного спортивного режима.

Функцию **Autopause** Autoscroll (Автопрокрутка) можно включать и отключать на любом этапе тренировки. Настройки на сайте Movescount при этом не меняются.

Включение/отключение функции **Autopause** (Автопауза) во время тренировки:

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Перейдите к пункту **ACTIVATE** (Включить) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
3. Перейдите к пункту **Autopause** (Автопауза) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Включайте и отключайте эту функцию нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет).
5. Чтобы выйти, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След).

3.5 Автоматическая прокрутка

Чтобы настроить на часах автоматическую прокрутку дисплеев спортивного режима в ходе тренировки, используйте функцию **Autoscroll** (Автопрокрутка).

На сайте Movescount можно включить и отключить функцию **Autoscroll** (Автопрокрутка) для каждого из спортивных режимов, а также задать длительность отображения дисплеев.

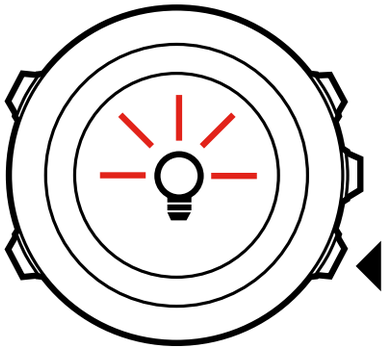
Функцию **Autoscroll** (Автопрокрутка) можно включать и отключать на любом этапе тренировки. Настройки на сайте Movescount при этом не меняются.

Для включения/отключения функции **Autoscroll** (Автопрокрутка) во время тренировки выполните следующие действия.

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Перейдите к пункту **ACTIVATE** (Включить) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
3. Найдите пункт **Autoscroll** (Автопрокрутка) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Включайте и отключайте эту функцию нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет).
5. Чтобы выйти, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След).

3.6 Подсветка

Для включения подсветки нажмите кнопку [Light Lock] (Блок. свет).



По умолчанию подсветка включается на несколько секунд и отключается автоматически.Это происходит в режиме **Normal** (Обычный).

Существует три режима работы подсветки:

Mode (Режим):

- **Normal** (Обычный):Подсветка включается на несколько секунд при нажатии кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и когда звучит сигнал будильника.
- **Off** (Откл.):Подсветка не включается ни при нажатии кнопок, ни при подаче сигнала будильника.
- **Night** Ночной:Подсветка включается на несколько секунд при нажатии любой кнопки и когда звучит сигнал будильника.
- **Toggle** (Переключение):Подсветка включается при нажатии кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и остается включенной до повторного нажатия кнопки [Light Lock] (Блок. свет).

Ваши часы Suunto Ambit3 Vertical имеют два параметра подсветки:один является общим, а другой предназначен для спортивных режимов.

Чтобы изменить общий параметр подсветки, перейдите в меню параметров часов, выбрав **GENERAL** (Общие) » **Tones/display** (Сигналы/дисплей) » **Backlight** (Подсветка).См. *2.3 Настройка параметров*.Этот общий параметр также можно изменить на сайте Movescount.

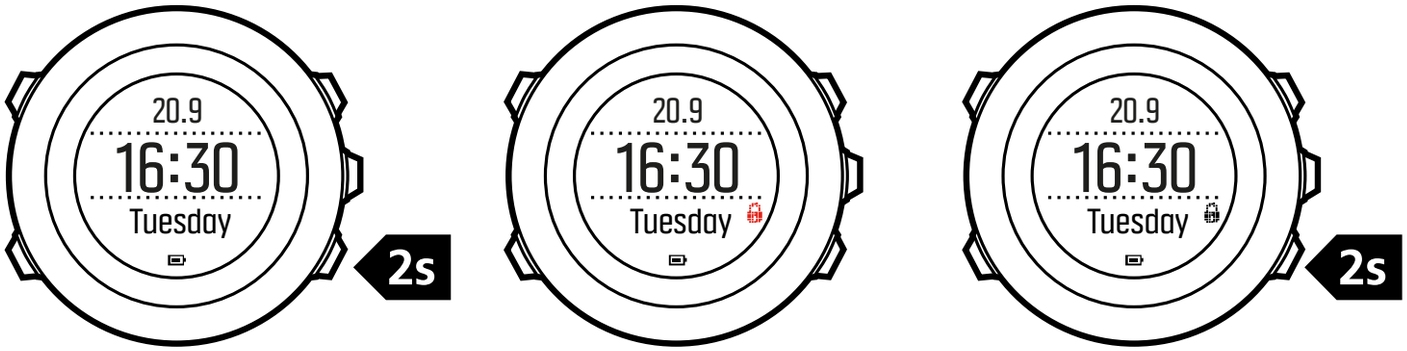
В спортивных режимах используется режим подсветки, заданный общим параметром (по умолчанию). Кроме того, для каждого спортивного режима можно задать свой режим подсветки с помощью расширенных параметров настройки на сайте Movescount.

Кроме режима, также можно отрегулировать яркость подсветки (в процентах), как с помощью параметров часов в меню **GENERAL** (Общие) » **Tones/display** (Сигналы/дисплей) » **Backlight** (Подсветка), так и на сайте Movescount.

СОВЕТ: *Когда кнопки [Back Lap] (Обратный круг) и [Start Stop] (Старт/стоп) заблокированы, можно активировать подсветку нажатием кнопки [Light Lock] (Блок. свет).*

3.7 Блокировка кнопок

Нажмите и удерживайте кнопку [Light Lock] (Блок. свет), чтобы заблокировать или разблокировать кнопки.



Режим блокировки кнопок можно изменить в параметрах часов, выбрав раздел **GENERAL** (Общие) **Tones/display / Button lock** (Сигналы/дисплей) / (Блокировка кнопок)

Ваши часы Suunto Ambit3 Vertical имеют два параметра блокировки кнопок:один является общим и называется **Time mode lock** (Блокировка в режиме времени), а другой предназначен для тренировок **Sport mode lock** (Блокировка в спортивном режиме):

Time mode lock (Блокировка в режиме времени):

- **Actions only** (Только действия):заблокированы кнопка пуска и меню параметров.

- **All buttons** (Все кнопки):заблокированы все кнопки.В режиме **Night** (Ночной) возможно включение подсветки.

Sport mode lock (Блокировка в спортивных режимах):

- **Actions only** (Только действия):Во время тренировки блокируются кнопки [Start Stop] (Старт/стоп), [Back Lap] (Обратный круг) и меню параметров.
- **All buttons** (Все кнопки):Заблокированы все кнопки.В режиме **Night** (Ночной) возможно включение подсветки.

СОВЕТ: *Выберите значение* ***Actions only*** *(Только действия) для спортивных режимов во избежание случайного запуска и остановки записи в журнал.Когда кнопки [Back Lap] (Обратный круг) и [Start Stop] (Старт/стоп) заблокированы, можно переключать дисплеи нажатием кнопки [Next] (След.) и менять представления нажатием кнопки [View] (Вид).*

3.8 Компас

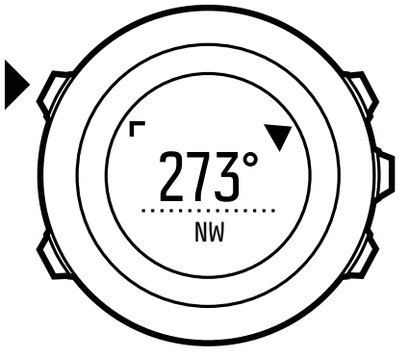
Часы Suunto Ambit3 Vertical снабжены цифровым компасом, который позволяет ориентироваться относительно магнитного севера.Благодаря компенсации наклона этот компас выдает точные показания, даже если он не находится в горизонтальном положении.

Чтобы показать или скрыть дисплей компаса, перейдите в начальное меню и выберите **DISPLAYS** (ДИСПЛЕИ) » **Compass** (Компас).Переключите отображение нажатием кнопки [Next] (След.).

На дисплее компаса отображается следующая информация:

- средняя строка:направление по компасу в градусах

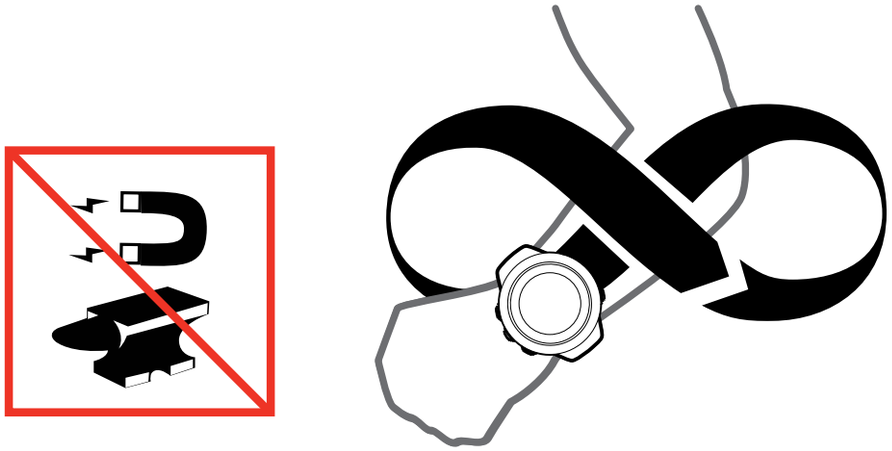
- нижняя строка:чтобы изменить представление на текущее направление в главных румбах, время или пустой экран, воспользуйтесь меню [View] (Вид)



Через минуту компас автоматически переходит в режим энергосбережения.Повторная активация компаса выполняется нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп).

3.8.1 Калибровка компаса

При первом использовании компаса необходимо провести его калибровку. Поворачивайте и наклоняйте часы в различных направлениях, пока не раздастся звуковой сигнал завершения калибровки.



Если после калибровки компаса возникла необходимость выполнить ее повторно, функцию калибровки можно вызвать из меню параметров.

В случае успешного завершения калибровки отображается текстовое сообщение **Калибровка выполнена успешно**. Если калибровка не выполнена, на экране появится сообщение **Сбой калибровки**. Чтобы повторить попытку калибровки, нажмите кнопку [Start Stop].

Чтобы запустить калибровку компаса вручную:

1. Нажмите и удерживайте кнопку [Next], чтобы перейти в меню параметров.
2. Выберите **ОБЩИЕ** с помощью [Next].
3. Прокрутите список до пункта **Компас** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
4. Нажмите [Next], чтобы выбрать **Калибровка**.

3.8.2 Установка склонения

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

Бумажные карты ориентированы на истинный север.Стрелки компасов указывают на северный магнитный полюс — область над поверхностью Земли, в которой сходятся линии магнитного поля планеты.Так как географический север и северный магнитный полюс расположены в разных местах, необходимо задать склонение компаса.Угол между северным магнитным полюсом и географическим севером представляет значение склонения.

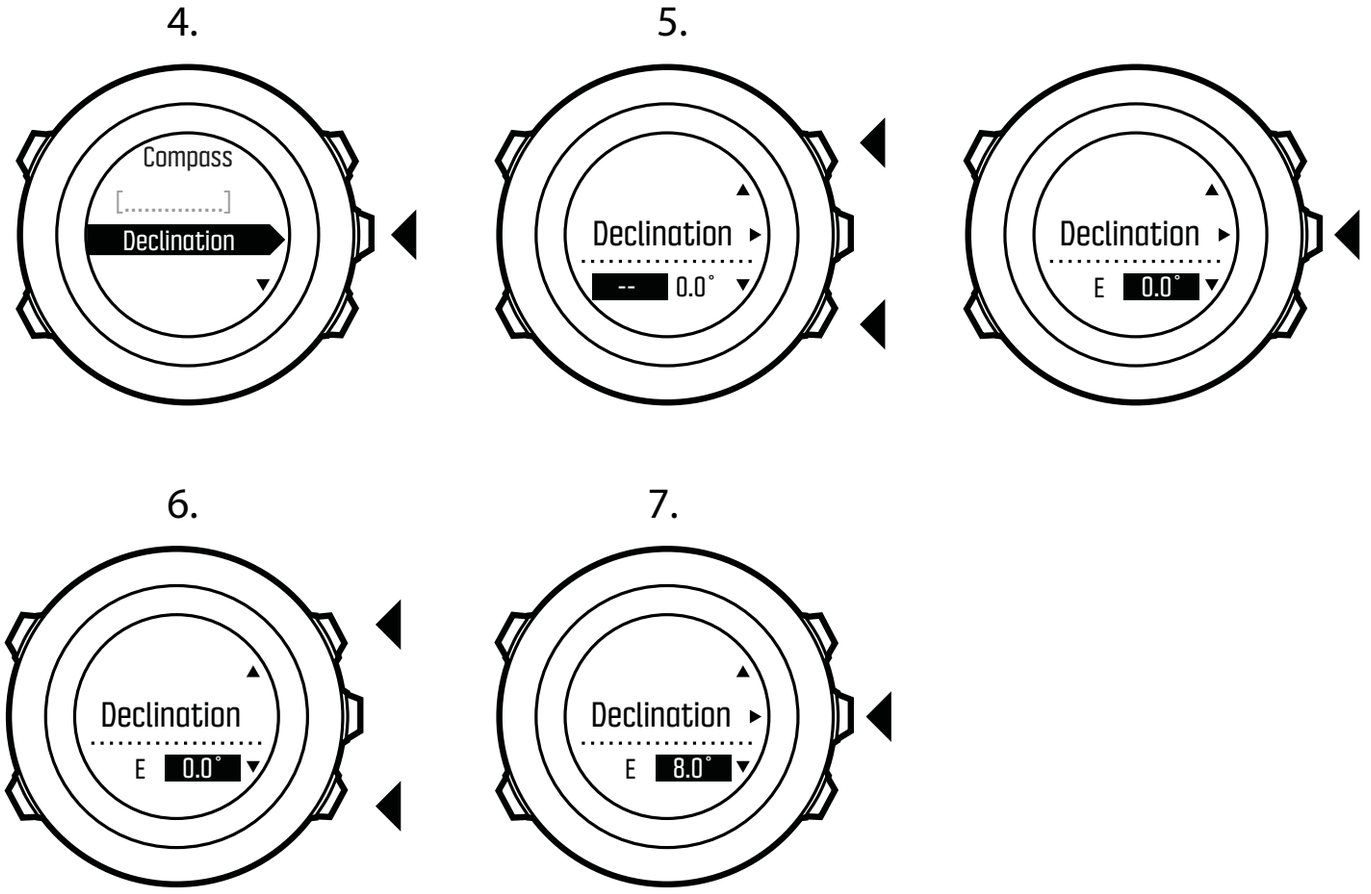
Значение склонения приводится на большинстве карт.Местоположение северного магнитного полюса с каждым годом изменяется, поэтому самую точную и актуальную информацию о величине склонения можно найти в Интернете (например, на сайте www.magnetic-declination.com).

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

Чтобы установить значение склонения, выполните следующие действия:

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Нажатием кнопки [Next] (След.) выберите пункт **GENERAL** (Общие).
3. Перейдите к пункту **Compass** (Компас) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
4. Перейдите к пункту **Declination** (Склонение) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
5. Выберите **--W** , чтобы отключить коррекцию склонения, или выберите **E** W (запад) или E (восток).

6. Склонение задается с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет).
7. Чтобы принять введенную настройку, нажмите [Next] (След.).



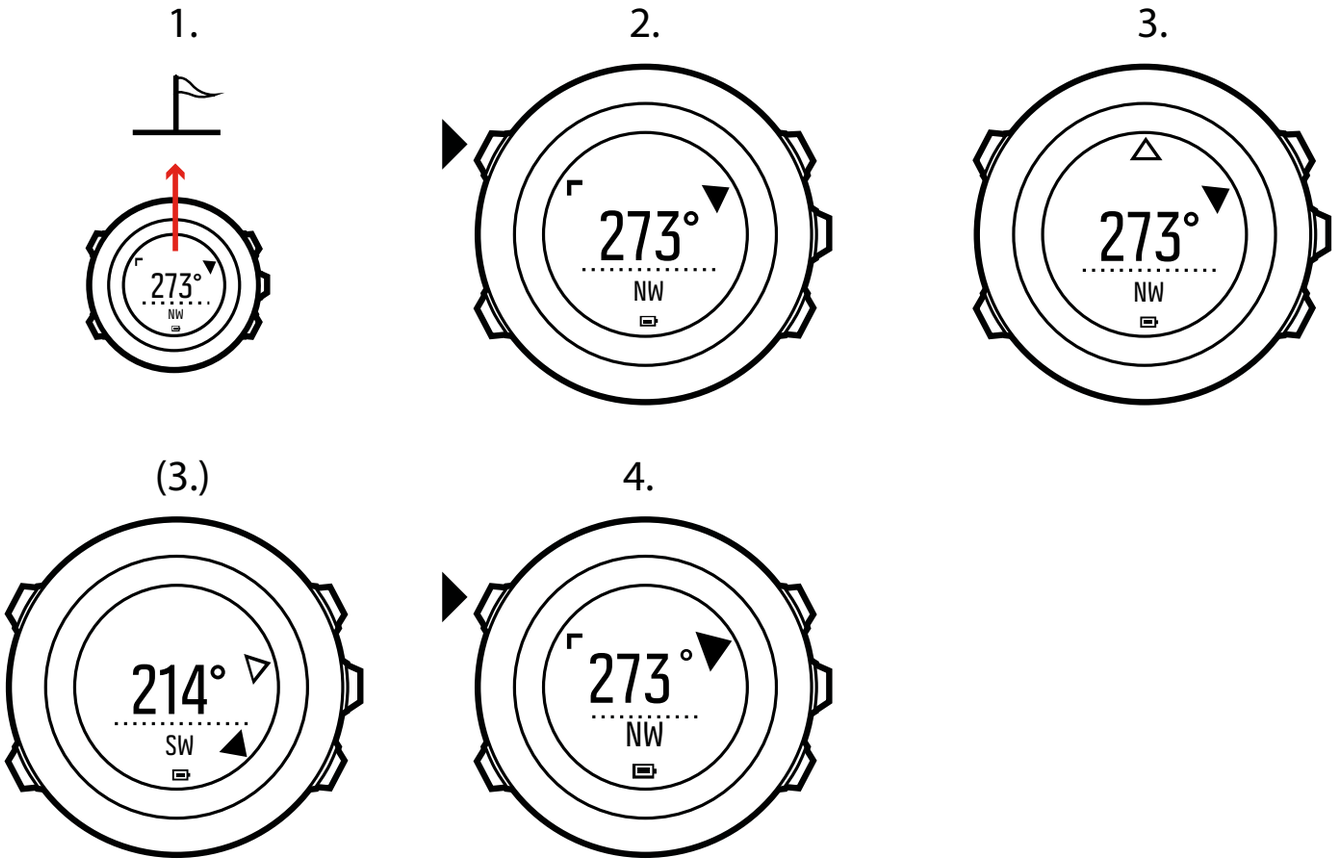
СОВЕТ: *Чтобы перейти к параметрам компаса, нажмите и удерживайте кнопку [View] (Вид) в режиме* ***COMPASS*** *(Компас).*

3.8.3 Настройка блокировки азимута

Функция блокировки склонения позволяет отметить направление на целевой объект относительно северного магнитного полюса.

Чтобы заблокировать азимут:

1. Переведите компас в активный режим, затем удерживайте его перед собой и поворачивайтесь по направлению к целевому объекту.
2. Нажмите [Back Lap] (Обратный круг), чтобы заблокировать в качестве азимута текущее значение, отображаемое на дисплее в градусах.
3. Пустой треугольник обозначает угол между заблокированным азимутом и индикатором магнитного северного полюса (закрашенный треугольник).
4. Нажмите [Back Lap] (Обратный круг), чтобы обнулить значение заблокированного азимута.



ПРИМЕЧАНИЕ: *При использовании компаса в режиме тренировки кнопка [Back Lap] (Обратный круг) только блокирует и обнуляет значение азимута.Чтобы пробежать круг в режиме [Back Lap] (Обратный круг), выйдите из представления компаса.*

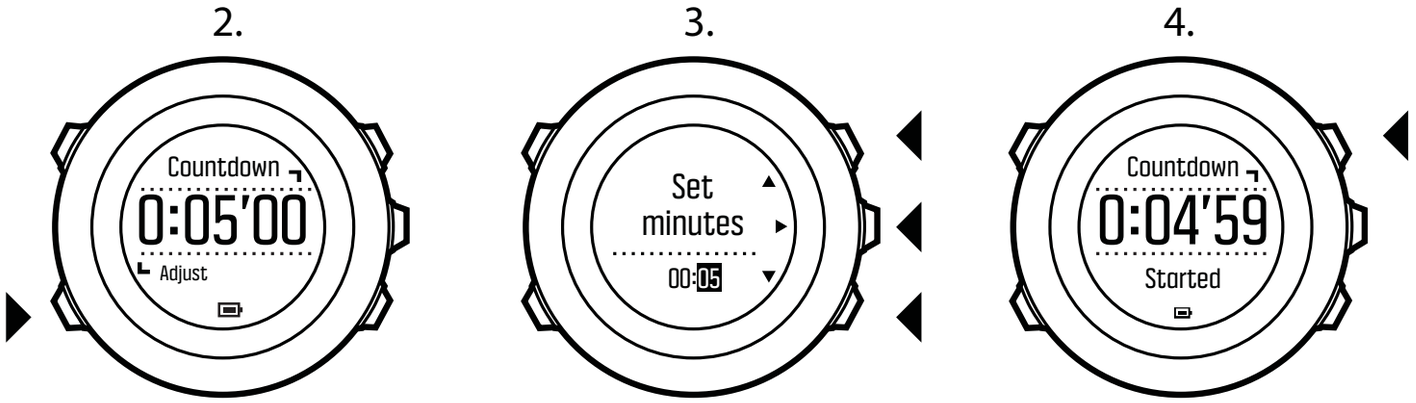
3.9 Таймер обратного отсчета

Таймер обратного отсчета используется для отсчета от заданного времени до нуля.Таймер подает короткий звуковой сигнал каждую секунду в последние 10 секунд работы, а по завершении работы таймера звучит сигнал будильника.

Чтобы показать или скрыть таймер обратного отсчета, перейдите в начальное меню и выберите **DISPLAYS** (Дисплеи) » **Countdown** (Обратный отсчет).Переключите отображение нажатием кнопки [Next] (След.).

Установка времени таймера обратного отсчета:

1. Нажимайте кнопку [Next] (След.), пока не появится дисплей таймера обратного отсчета.
2. Нажмите кнопку [View] (Вид) для регулировки времени обратного отсчета.
3. С помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп), и [Light Lock] (Блок. свет) установите значения часов и минут.Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы начать обратный отсчет.



СОВЕТ: *Для приостановки/продолжения обратного отсчета используйте кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).*

3.10 Дисплеи

Часы Suunto Ambit3 Vertical оснащены несколькими различными функциями, такими как компас (см. *3.8 Компас*) и секундомер (см. *3.34 Секундомер*), которые отображаются в виде дисплеев, доступных для просмотра по нажатию кнопки [Next] (След.).Некоторые из этих дисплеев являются постоянными, другие можно показывать и скрывать по вашему усмотрению.

Чтобы показать или скрыть дисплеи:

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Перейдите к меню **DISPLAYS** (Дисплеи) нажатием кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и нажмите [Next] (След.).
3. Находясь в списке дисплеев, включите или отключите любую функцию, прокручивая их кнопками Start Stop (Старт/стоп) и Light

Lock (Блок. свет) и подтверждая действие нажатием кнопки Next (След.).

Нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.), чтобы выйти из меню дисплеев при необходимости.

Спортивные режимы (см. *3.33 Спортивные режимы*) также имеют несколько дисплеев, которые поддерживают пользовательскую настройку и способны отображать различную информацию в ходе тренировки.

3.10.1 Регулировка контрастности дисплея

Увеличение или уменьшение контрастности дисплея Suunto Ambit3 Vertical в параметрах часов.

Регулировка контрастности изображения:

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы открыть **GENERAL** (Общие) параметры.
3. Нажмите кнопку [Next] (След.) для входа в меню **Tones/display** (Сигналы/дисплей).
4. Перейдите к меню **Display contrast** (Контрастность дисплея)[с помощью кнопки]Light Lock[и выберите его нажатием кнопки]Next (След.).
5. Повышение контрастности выполняется кнопкой [Start Stop], понижение — кнопкой [Light Lock].
6. Чтобы выйти, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След).

3.10.2 Инверсия цветов дисплея

Чтобы переключить отображение светлых и темных цветов на дисплее, воспользуйтесь параметрами часов на сайте Movescount или просто нажмите кнопку [View] (Вид), которая реализует эту функцию по умолчанию (см. *2.1 Кнопки и меню*).Вы также можете задать цвет для спортивного режима на сайте Movescount.

Инвертирование изображения с помощью параметров часов:

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы открыть **GENERAL** (Общие) параметры.
3. Нажмите кнопку [Next] (След.) для входа в меню **Tones/display** (Сигналы/дисплей).
4. Перейдите к разделу **Invert display** (Инверсия дисплея) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и инвертируйте изображение нажатием кнопки [Next] (След.).

3.11 Тренировка в спортивных режимах

Спортивные режимы (см. *3.33 Спортивные режимы*) предназначены для записи данных о тренировке в журнал и для просмотра различных сведений во время тренировки.

Чтобы перейти в меню спортивных режимов, откройте меню **EXERCISE** (Тренировка) нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп).

3.11.1 Использование интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor

Часы Suunto Ambit3 Vertical совместимы с датчиками сердцебиения, поддерживающими технологию Bluetooth® Smart (например, с интеллектуальным датчиком uunto Smart Sensor). Эти устройства предоставляют подробные сведения об интенсивности тренировок.

Использование датчика сердцебиения в ходе тренировки позволяет собирать следующие данные:

- частота сердцебиения в режиме реального времени
- средняя частота сердцебиения в режиме реального времени
- частота сердцебиения, представленную в графической форме
- количество калорий, израсходованных в ходе тренировки
- указания по тренировке с сохранением частоты сердцебиения в заданных пределах
- Максимальная эффективность тренировки

После завершения тренировки датчик сердцебиения предоставляет следующие сведения:

- общее количество калорий, израсходованных в ходе тренировки
- средняя частота сердцебиения
- максимальная частота сердцебиения
- время восстановления

При использовании интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor вам доступно преимущество сохранения данных о сердцебиении.Функция памяти интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor буферизует данные в случае прекращения передачи данных на часы Suunto Ambit3 Vertical.

Это позволяет получать точные сведения об интенсивности тренировки при таких видах занятий, как плавание, когда вода препятствует передаче данных.Благодаря этой функции часы Suunto Ambit3 Vertical можно не брать с собой, если запись уже запущена.Для получения дополнительной информации обратитесь к руководству пользователя интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor.

В отсутствие датчика сердцебиения Suunto Ambit3 Verticalпредоставляет сведения об израсходованных калориях и времени восстановления для бега и велосипедной езды, где интенсивность определяется скоростью движения.Однако для получения точных показателей интенсивности рекомендуется использовать датчик сердцебиения.

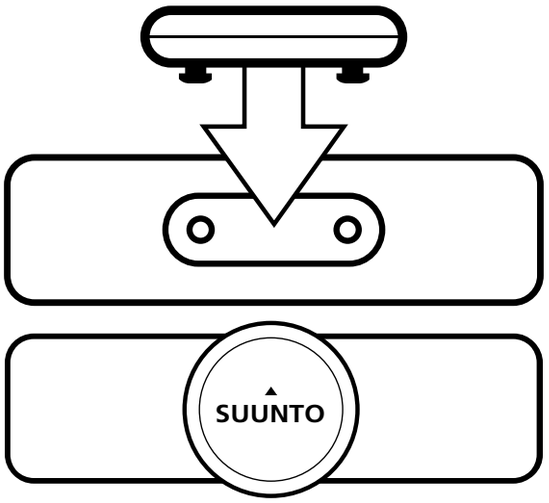
Дополнительные сведения см. в руководстве пользователя интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor или другого кардиопередатчика с поддержкой Bluetooth Smart.

3.11.2 Ношение интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor

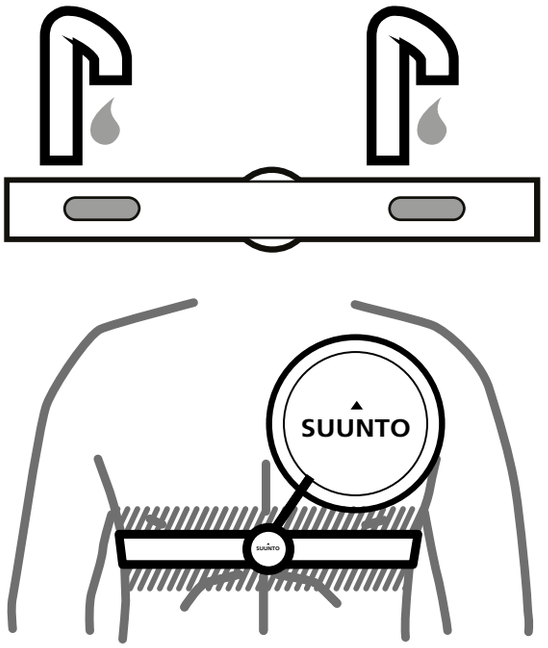
Начало использования интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor:

1. Плотно вставьте датчик в разъем кардиопередатчика.
2. Отрегулируйте длину пояса по размеру.
3. Увлажните зоны размещения электродов передатчика водой или электропроводящим гелем.
4. Наденьте пояс так, чтобы он плотно прилегал к телу и логотип Suunto смотрел наружу.

1.



3. - 4.



Интеллектуальный датчик Smart Sensor включится автоматически, как только обнаружит кардиопередатчик.

СОВЕТ: *Чтобы результаты измерений были точнее, носите пояс на голом теле.*

Дополнительные сведения и рекомендации по устранению неисправностей приведены в руководстве пользователя интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor.

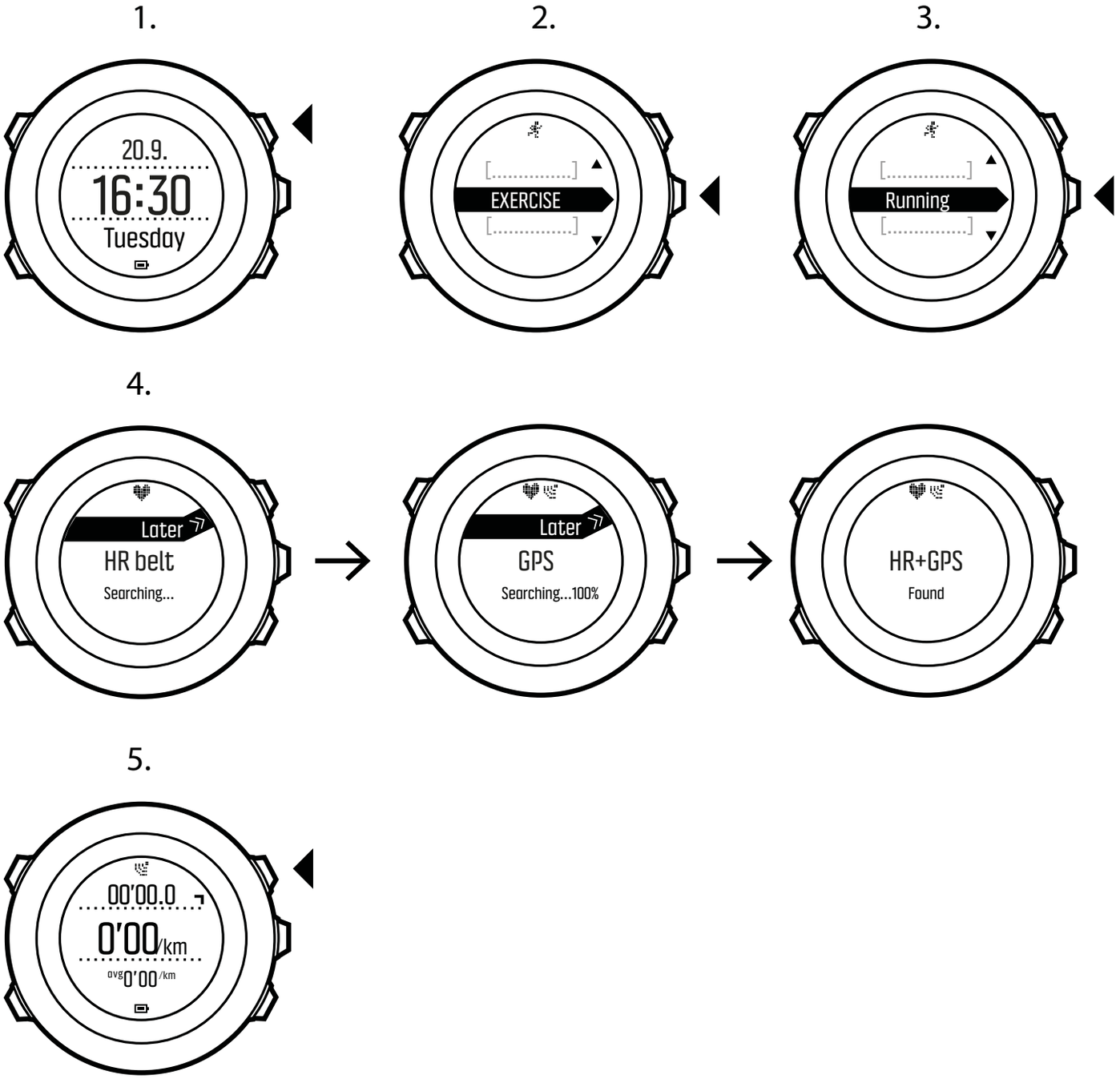
ПРИМЕЧАНИЕ: *Сухая кожа под электродами пояса кардиопередатчика, ослабленный пояс и синтетические материалы рубашки могут давать ненормально высокие показатели частоты сердцебиения. Хорошо увлажните электроды и затяните пояс, чтобы не получать завышенные показатели частоты сердцебиения. Если высокая частота сердцебиения вызвана другими причинами, обратитесь к врачу.*

3.11.3 Начало тренировки

Для начала тренировки:

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **EXERCISE** (Тренировка).
3. Переходите между спортивными режимами с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет), затем выберите подходящий режим, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Устройство автоматически начинает поиск сигнала от кардиопередатчика, если в выбранном спортивном режиме используется кардиопередатчик.Дождитесь, пока на часах не появится сообщение об обнаружении сигнала кардиопередатчика и/или GPS, или нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы выбрать команду **Later** (Позже).Устройство продолжает поиск сигнала пульсометра/GPS.
5. Чтобы начать регистрацию данных тренировки, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).Чтобы открыть меню дополнительных

параметров в ходе тренировки, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.).



3.11.4 Во время тренировки

Suunto Ambit3 Vertical предоставляет массу сведений в ходе тренировки.Содержание отображаемых сведений зависит от выбранного спортивного режима (см. *3.33 Спортивные режимы*).Если в процессе тренировки используется кардиопередатчик и GPS, вы также получите дополнительную информацию.

Вот несколько советов по использованию часов в ходе тренировки:

- Нажимайте кнопку [Next] (След.) для прокрутки дисплеев спортивного режима.
- Нажимайте кнопку [View] (Вид) для просмотра различных сведений в нижней строке дисплея.
- Чтобы предотвратить случайную остановку записи в журнал или запись ненужных этапов, заблокируйте кнопки, длительно нажав кнопку [Light Lock] (Блок. свет).
- Чтобы приостановить запись, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).Чтобы возобновить запись, снова нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).

3.11.5 Запись пройденного маршрута

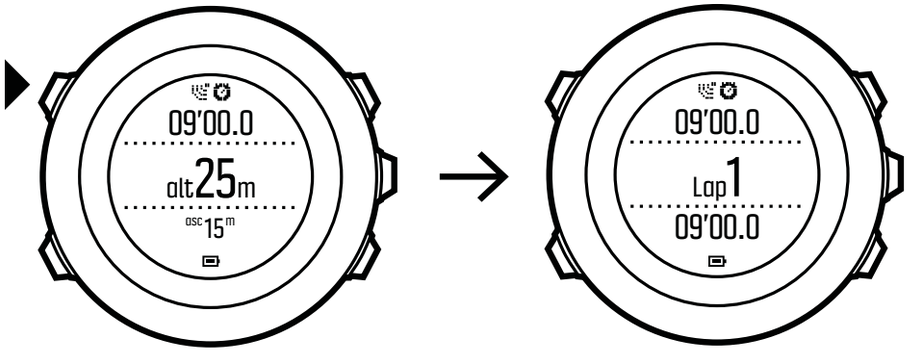
В зависимости от выбранного спортивного режима устройство Suunto Ambit3 Vertical позволяет в ходе тренировки записывать в журнал различную информацию.

Если в используемом спортивном режиме GPS включен, Suunto Ambit3 Vertical также сохраняют сведения о вашем маршруте в ходе тренировки.Этот маршрут можно просмотреть на сайте Movescount в качестве элемента сохраненного Move, а также экспортировать в качестве отдельного маршрута для дальнейшего использования.

3.11.6 Создание этапов

Во время тренировки можно вручную или автоматически создавать этапы, указав в системе Movescount интервал для автоматического отсчета участков дистанции.При создании этапов в автоматическом режиме устройство Suunto Ambit3 Vertical регистрирует этапы на основе расстояния, указанного вами в Movescount.

Чтобы создать этапы вручную, во время тренировки нажмите кнопку [Back Lap] (Обратный круг).



На устройстве Suunto Ambit3 Vertical отображается следующая информация:

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

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

3.11.7 Перемещение во время тренировки

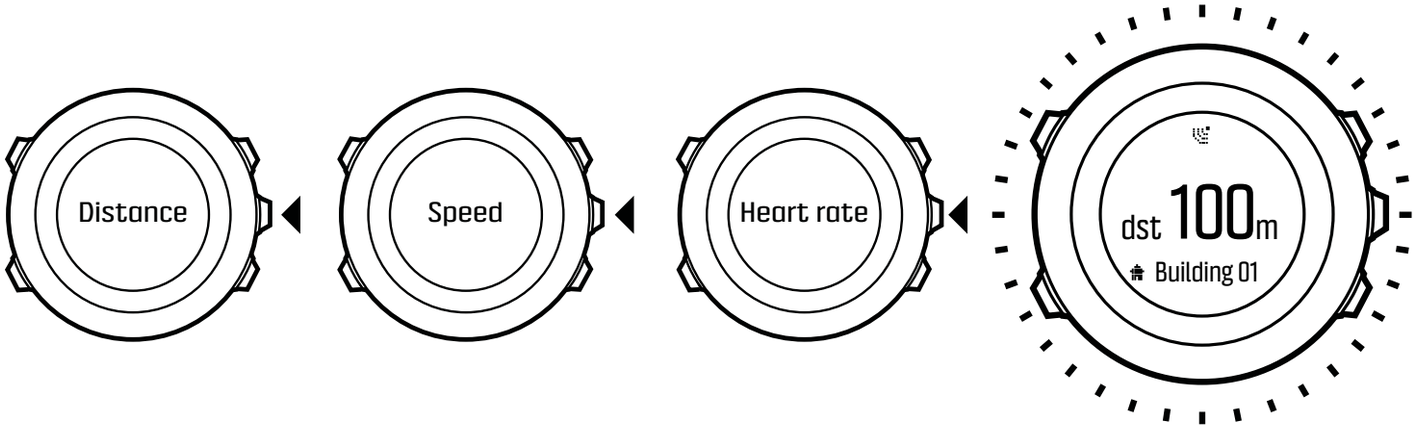
Если вы хотите пробежать маршрут или добежать до интересующего пункта (POI), можете выбрать спортивный режим (например, Run a Route (Бег по маршруту)). В этом случае навигация начнется незамедлительно.

Кроме того, в ходе тренировки можно пользоваться навигацией по маршруту или к интересующему пункту (POI) в других спортивных режимах, для которых включен GPS.

Навигация во время тренировки:

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **NAVIGATION** (Навигация).
3. Найдите пункт **POIs (Points of interest)** (Интересующие пункты (POI))**Routes** или [Routes] (Маршруты) с помощью кнопки Light Lock (Блок. свет) [и выберите его нажатием кнопки]Next (След.).

   Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране выбранного спортивного режима.



Чтобы выйти из режима ориентирования, вернитесь к пункту **NAVIGATION** Navigation**End navigation** (Навигация) в меню параметров и выберите End navigation (Завершить навигацию).

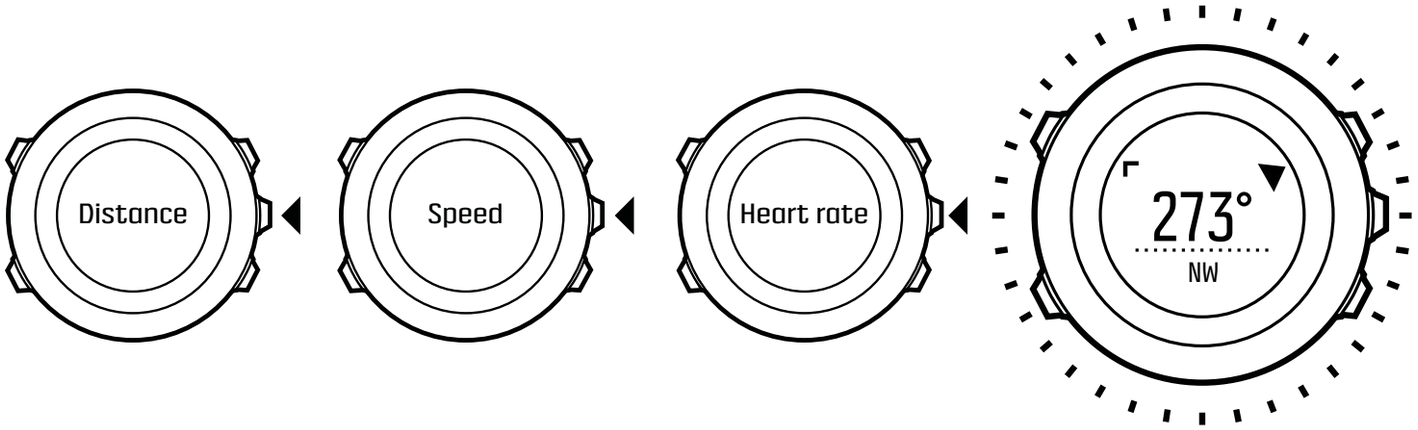
ПРИМЕЧАНИЕ: *Если для параметров точности GPS (см. 3.24.3 Точность значений GPS и энергосбережение) в спортивном режиме задан параметр **Good** (Хорошая) или ниже, то при навигации параметр точности GPS переключается на **Best** (Лучшая).Это увеличивает расход электроэнергии, запасенной в батарее.*

3.11.8 Использование компаса во время тренировки

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

Использование компаса во время тренировки:

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Перейдите к пункту **ACTIVATE** (Включить) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
3. Перейдите к пункту **Compass** Declination (Склонение) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Компас отображается на последнем экране индивидуального спортивного режима.



Чтобы выйти из режима компаса, вернитесь к пункту **ACTIVATE** Activate**End compass** (Включить) в меню параметров и выберите End compass (Отключить компас).

3.12 Поиск обратного направления

Если используется функция GPS, в устройстве Suunto Ambit3 Vertical автоматически сохраняется начальная точка тренировки.Функция Find back (Поиск обратного направления) Suunto Ambit3 Vertical поможет вам найти прямой путь к исходной точке (или к тому местоположению, где был впервые пойман сигнал со спутников GPS).

Чтобы найти обратный путь:

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **NAVIGATION** (Навигация).
3. Перейдите к пункту **Find back** Track back (Обратный путь) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).

Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране выбранного спортивного режима.

3.13 Обновление микропрограммы

На Movescount можно автоматически обновлять программное обеспечение Suunto Ambit3 Vertical.При обновлении программного обеспечения все существующие журналы автоматически перемещаются на Movescount и удаляются с устройства.

Процедура обновления программного обеспечения Suunto Ambit3 Vertical:

1. Установите Moveslink, если он еще не установлен.
2. Подключите устройство Suunto Ambit3 Vertical к компьютеру с помощью USB-кабеля Suunto, входящего в комплект поставки.
3. При наличии обновлений ваши часы обновляются автоматически.Дождидесь завершения обновления, прежде чем отключать USB-кабель.

3.14 FusedAlti

Функция FusedAlti™ вычисляет значение высоты на основе комбинации данных GPS и барометрической высоты. Использование этой функции позволяет минимизировать эффект от временных ошибок и ошибок смещения для получения более точного окончательного значения высоты.

ПРИМЕЧАНИЕ: *По умолчанию функция FusedAlti используется при измерении высоты во время тренировок, использующих GPS, а также во время навигации. Если функция GPS отключена, высота измеряется с помощью барометрического датчика.*

Когда устройство находится в режиме **TIME** (Время), можно выполнить поиск нового эталонного значения барометрической высоты с помощью функции FusedAlti. При этом включается GPS (максимум на 15 минут).

Поиск нового эталонного значения высоты с помощью функции FusedAlti:

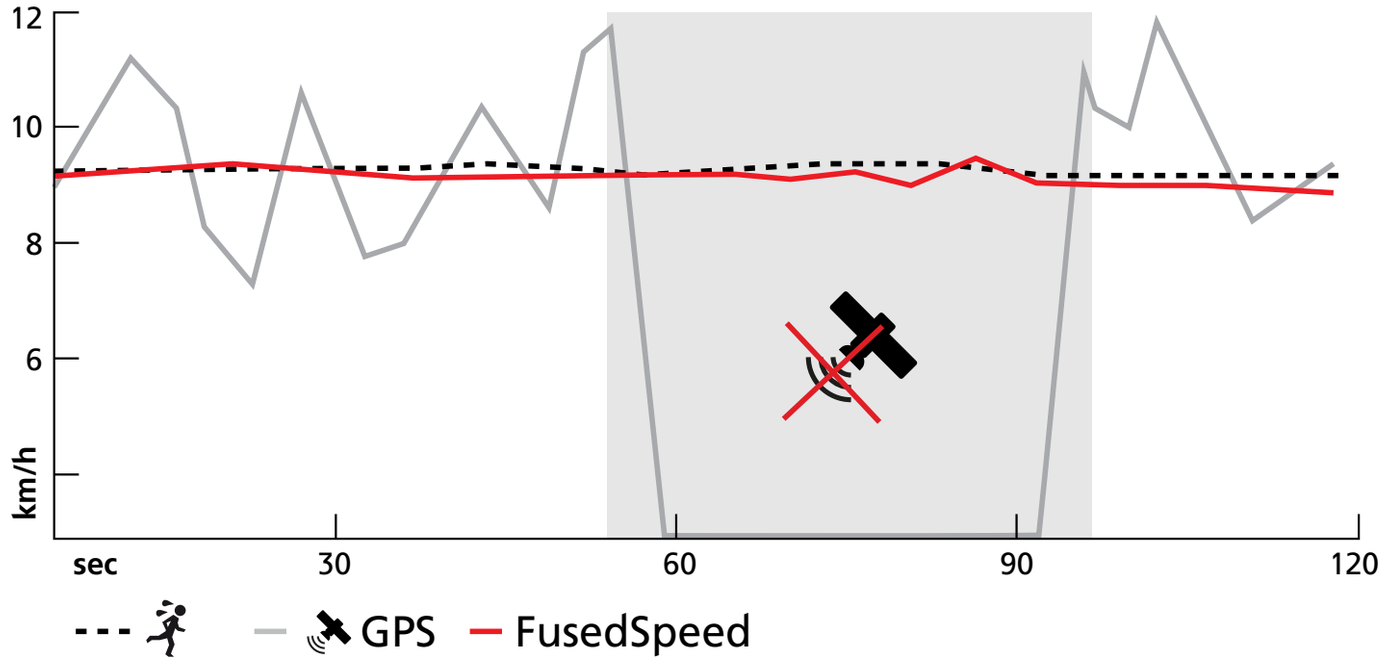
1. Нажмите и удерживайте кнопку [Next], чтобы перейти в меню параметров.
2. Прокрутите до пункта **ВЫСОТА** с помощью кнопки [Light Lock] и нажмите кнопку [Next].
3. Прокрутите до пункта **Авторегулировка** с помощью кнопки [Light Lock] и нажмите кнопку [Next].

   Включается GPS, и устройство начинает рассчитывать высоту с помощью функции FusedAlti.

ПРИМЕЧАНИЕ: *При хороших погодных условиях функция FusedAlti включится через 4–12 минут. В это время устройство Suunto Ambit3 Vertical отображает значение барометрической высоты и символ ~, указывающий на то, что значение высоты может быть неточным.*

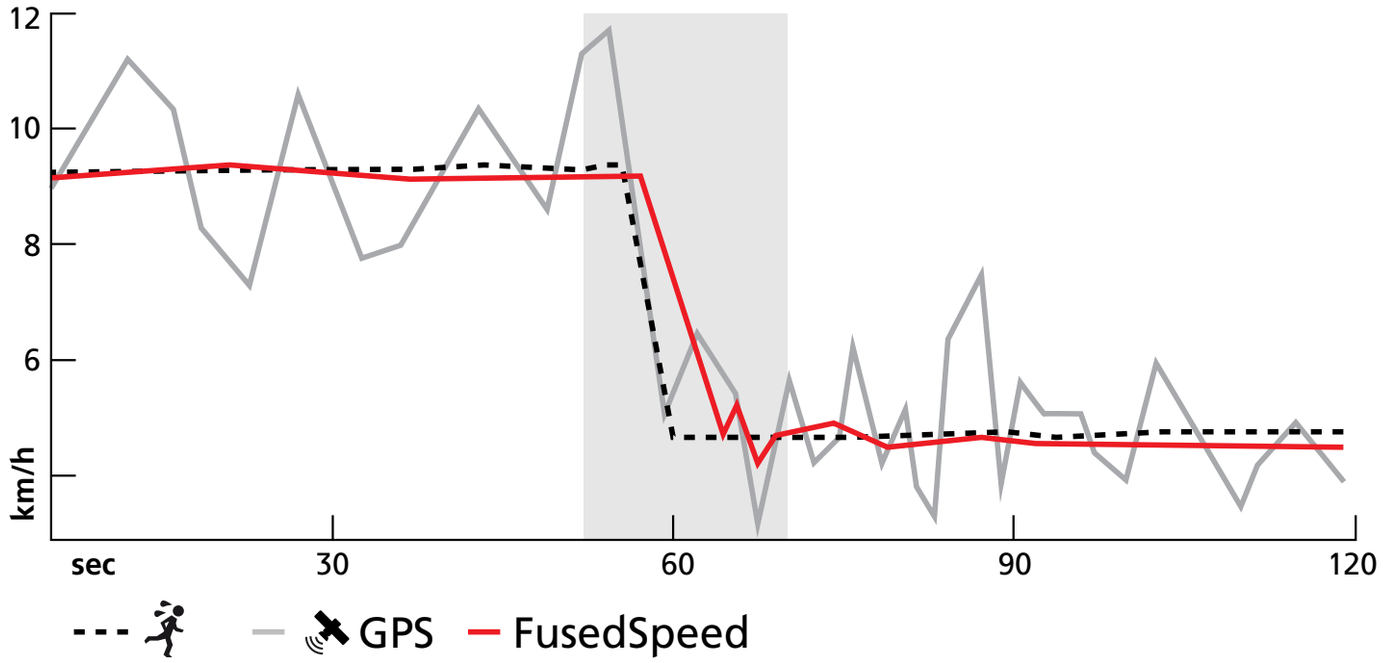
3.15 FusedSpeed

Функция FusedSpeed™ использует уникальное сочетание данных GPS-навигатора и закрепляемого на запястье датчика ускорения для более точного измерения текущей скорости.Часы производят адаптивную фильтрацию сигнала GPS с использованием данных об ускорении запястья, что положительно сказывается на точности показаний при неизменной скорости бега и позволяет быстрее реагировать на ее изменение.



Функция FusedSpeed наиболее полезна, когда в ходе тренировки нужно быстро узнать точное значение скорости (например, при беге по пересеченной местности или во время интервальной тренировки).В случае временной потери сигнала GPS (например, когда мешают высотные здания) часы Suunto Ambit3 Vertical могут показывать

точную скорость на основе данных акселерометра, калиброванного с помощью GPS.

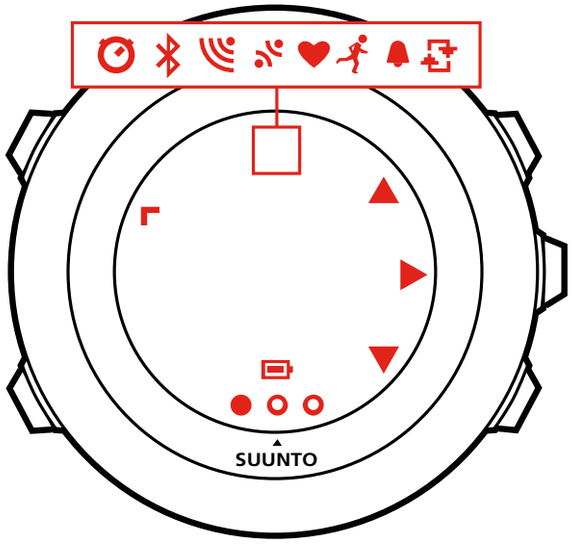


СОВЕТ: *Функция FusedSpeed позволяет получать точнейшие показания одним взглядом на устройство, не прерывая движения.Точность показаний снизится, если держать устройство перед глазами, не перемещая его.*

FusedSpeed автоматически включается для бега и прочих схожих видов деятельности, таких как спортивное ориентирование, флорбол, обычный или американский футбол.

Чтобы включить FusedSpeed для нестандартного спортивного режима, убедитесь, что выбранная на часах деятельность поддерживает функцию FusedSpeed.Наличие или отсутствие поддержки указано в самом конце расширенных параметров спортивного режима на сайте Movescount.

3.16 Значки



Следующие значки отображаются в Suunto Ambit3 Vertical:

	будильник
	батарея
	Активность Bluetooth
	блокировка кнопок
	индикаторы нажатия кнопок
	хронограф
	текущий дисплей
	вниз/уменьшить

мощность сигнала GPS

частота сердцебиения

входящий вызов

интервальный таймер

сообщение/уведомление

пропущенный вызов

далее/подтвердить

сопряжение

параметры

спортивный режим

вверх/увеличить

значки интересующих пунктов (POI)

На устройстве Suunto Ambit3 Vertical могут отображаться следующие значки интересующих пунктов:

начало

здание/дом

лагерь/кемпинг

автомобиль/парковка

пещера

перекресток

конец

продовольственный магазин/ресторан/кафе

лес

геокеш

ночлег/хостел/отель

луг

гора/холм/долина/утес

дорога/тропа

скала

достопримечательность

вода/река/озеро/побережье

путевая точка

3.17 Интервальный таймер

На веб-сайте Movescount в каждый индивидуальный спортивный режим можно добавить интервальный таймер.Чтобы добавить интервальный таймер в спортивный режим, выберите спортивный режим и откройте дополнительные параметры.**Дополнительные параметры**.При следующем подключении Suunto Ambit3 Vertical к учетной записи Movescount интервальный таймер будет синхронизирован с этим устройством.

В интервальном таймере можно указать следующую информацию:

- типы интервалов (**HIGH** (большой) и **LOW** (малый);
- длительность или расстояние для интервалов обоих типов;
- число повторов интервалов.

ПРИМЕЧАНИЕ: *Если число повторов интервалов на веб-сайте Movescount не задано, интервальный таймер повторяет свою работу 99 раз.*

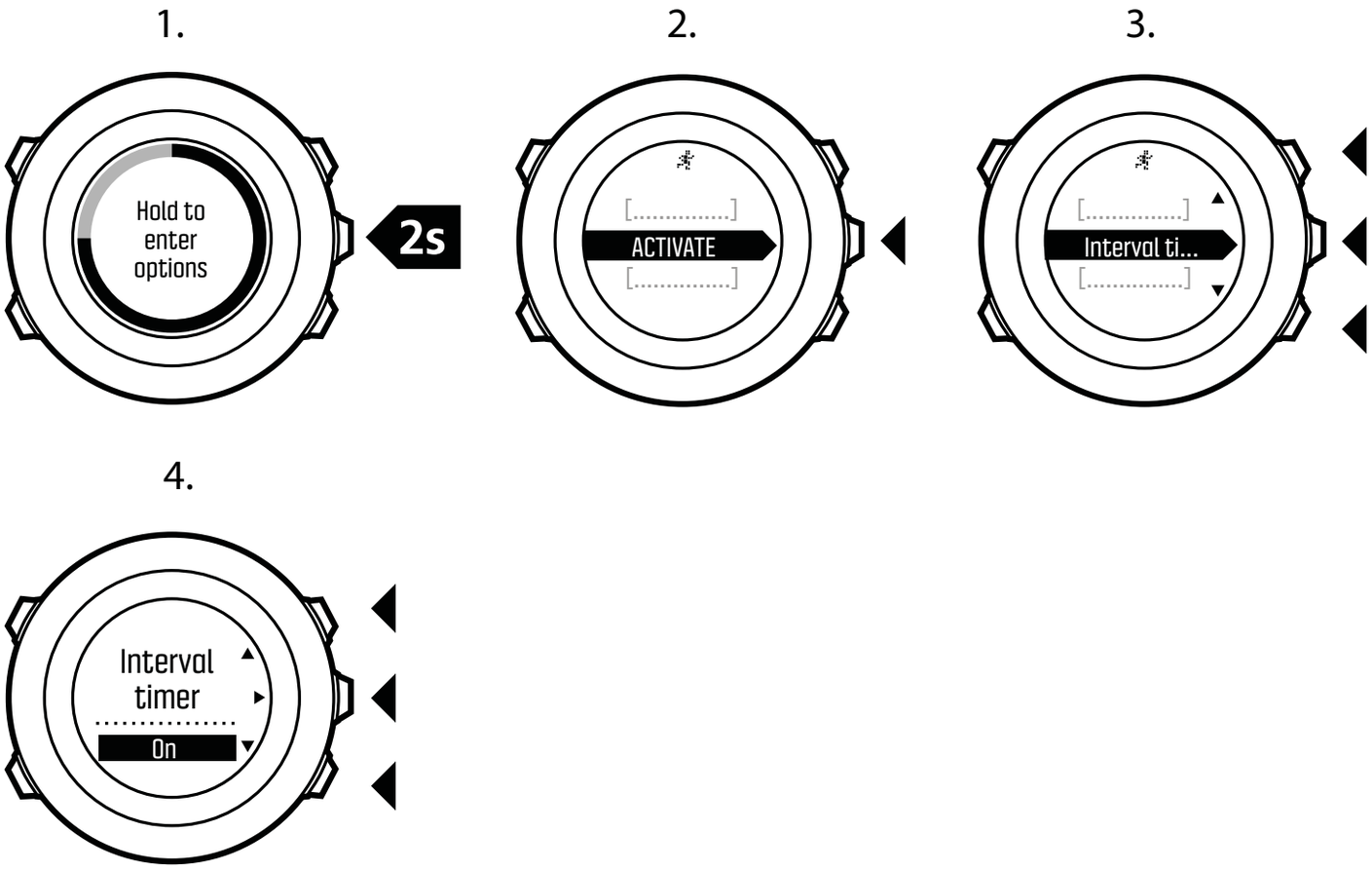
Интервальный таймер можно настроить для каждого спортивного режима, входящего в состав режима многоборья (см. *3.23.2 Использование режима многоборья*).Интервальный таймер перезапускается при смене вида спорта.

Включение/отключение интервального таймера:

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Перейдите к пункту **ACTIVATE** (Включить) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).

3. Перейдите к пункту **Interval** (Интервал) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его, нажав кнопку [Next].
4. Нажмите кнопку [Start Stop] или [Light Lock], чтобы перевести интервальный таймер в состояние **On/Off** (Вкл./Выкл.)[и подтвердите выбор нажатием кнопки]Next (След.).

   При включенном интервальном таймере в верхней части дисплея отображается значок интервала.



3.18 Интервальные тренировки

Вы можете выполнять интервальные тренировки с рекомендациями при помощи Suunto Ambit3 Vertical, воспользовавшись планировщиком тренировок в приложении Suunto Movescount App.

ПРИМЕЧАНИЕ: *Использование планировщика тренировок требует подключения к Интернету через Wi-Fi или сотовую сеть. Использование сотовой сети может требовать оплаты согласно тарифам, установленным оператором.*

В зависимости от задач, можно запланировать как простую, так и сложную тренировку. Каждому сегменту тренировки можно присвоить тип, длительность и цели. Также можно добавить к сегментам собственные голосовые инструкции.

После создания тренировок и повторной синхронизации часов с приложением, все запланированные тренировки появятся в меню параметров спортивного режима.

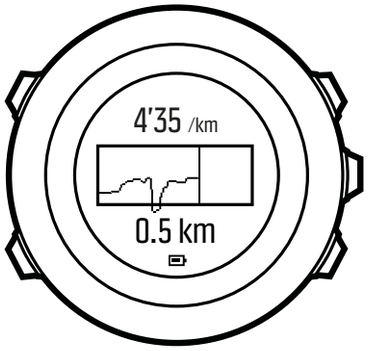
Начало интервальной тренировки с рекомендациями.

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте кнопку [Next] для перехода в меню параметров.
2. Нажмите [Next], чтобы выбрать ТРЕНИРОВКА (Тренировка).
3. Прокрутите список доступных тренировок нажатием кнопки [Light Lock] или [Start Stop] и выберите тренировку, нажав кнопку [Next].
4. Нажмите [Start Stop], чтобы начать запись тренировки.

Рекомендации начнут отображаться одновременно с началом записи. Экран интервальной тренировки отображается последним из дисплеев выбранного спортивного режима.

5. Чтобы завершить тренировку или прервать ее в любое удобное время, остановите запись тренировки обычным способом или перейдите в меню параметров и выберите пункт ЗАВЕРШИТЬ ТРЕНИРОВКУ (Конец тренировки).

В ходе тренировки часы дают рекомендации в реальном времени, отображая график на дисплее тренировки.



- Верхняя строка: текущие измеренные показатели, соответствующие целям сегмента тренировки.

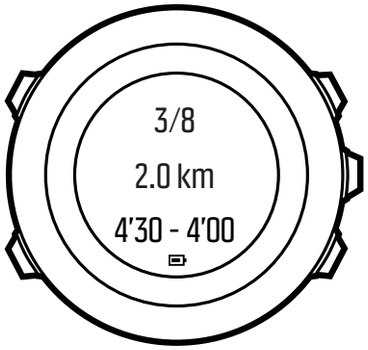
  Например, если задано верхний и нижний предел скорости для сегмента, то над графиком отображается значение текущей скорости.
- График: полная картина текущего сегмента.

  Верхняя и нижняя часть графика отображают верхний и нижний предел скорости для сегмента. Левый и правый концы графика обозначают начало и окончание сегмента. Линия на графике показывает объем ваших текущих усилий относительно длительности и границ сегмента.

- Нижняя строка: время, расстояние или калории, оставшиеся до завершения сегмента.

  Если сегмент задан в виде этапа (сегмент завершается по нажатию кнопки [Back Lap]), то в нижней строке отображается совокупное время прохождения сегмента.

Перед началом следующего сегмента на часах отображаются общие сведения о предыдущем.



- Шаг сегмента
- Длительность
- Целевые пределы

3.19 Архив журналов

Архив журналов хранит журналы вашей записанной деятельности.Максимальное количество журналов и максимальная длительность ведения одного журнала зависят от объема информации, сохраненной по каждому виду деятельности.Например, точность определения координат GPS (см. *3.24.3 Точность значений GPS и энергосбережение*) и использование интервального таймера (см. *3.17 Интервальный таймер*) напрямую влияют на количество и длительность журналов, которые можно сохранить.

Общие сведения о журнале деятельности можно просмотреть либо сразу после прекращения записи, либо в разделе **LOGBOOK** (Архив журналов) в начальном меню.

Общие сведения о журнале изменяются динамически.Они зависят от таких факторов, как выбранный спортивный режим, наличие или отсутствие использования кардиопередатчика или GPS.По умолчанию все журналы содержат следующий минимум информации:

- название спортивного режима
- время
- дата
- продолжительность
- этапы

СОВЕТ: *Чтобы просмотреть множество других подробностей вашей сохраненной активности, посетите сайт Movescount.com.*

Чтобы просмотреть общие сведения о журнале после остановки записи:

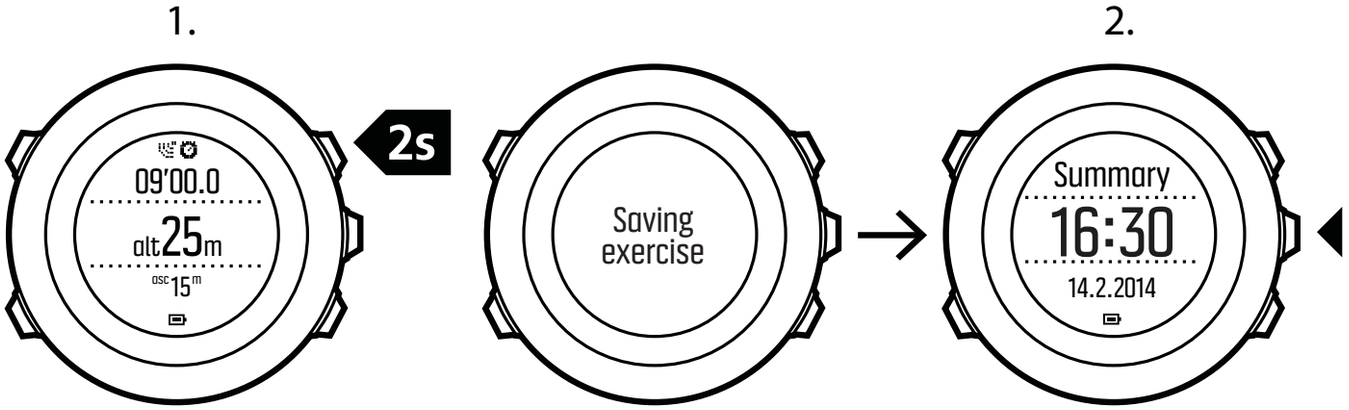
1. Чтобы прекратить запись и сохранить информацию о тренировке, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).

   Чтобы приостановить запись, также нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).Приостановив запись, можно остановить ее нажатием кнопки [Back Lap] (Обратный круг) или продолжить запись нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп).

   После приостановки записи и завершении тренировки сохраните данные в журнале, нажав кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).Если сохранять информацию не требуется, нажмите кнопку [Light Lock] (Блок. свет).Если журнал не сохранен, общие сведения о журнале все

равно останутся доступны по нажатию кнопки [Light Lock] (Блок. свет), однако журнал не будет сохранен в архиве журналов для дальнейшего просмотра.

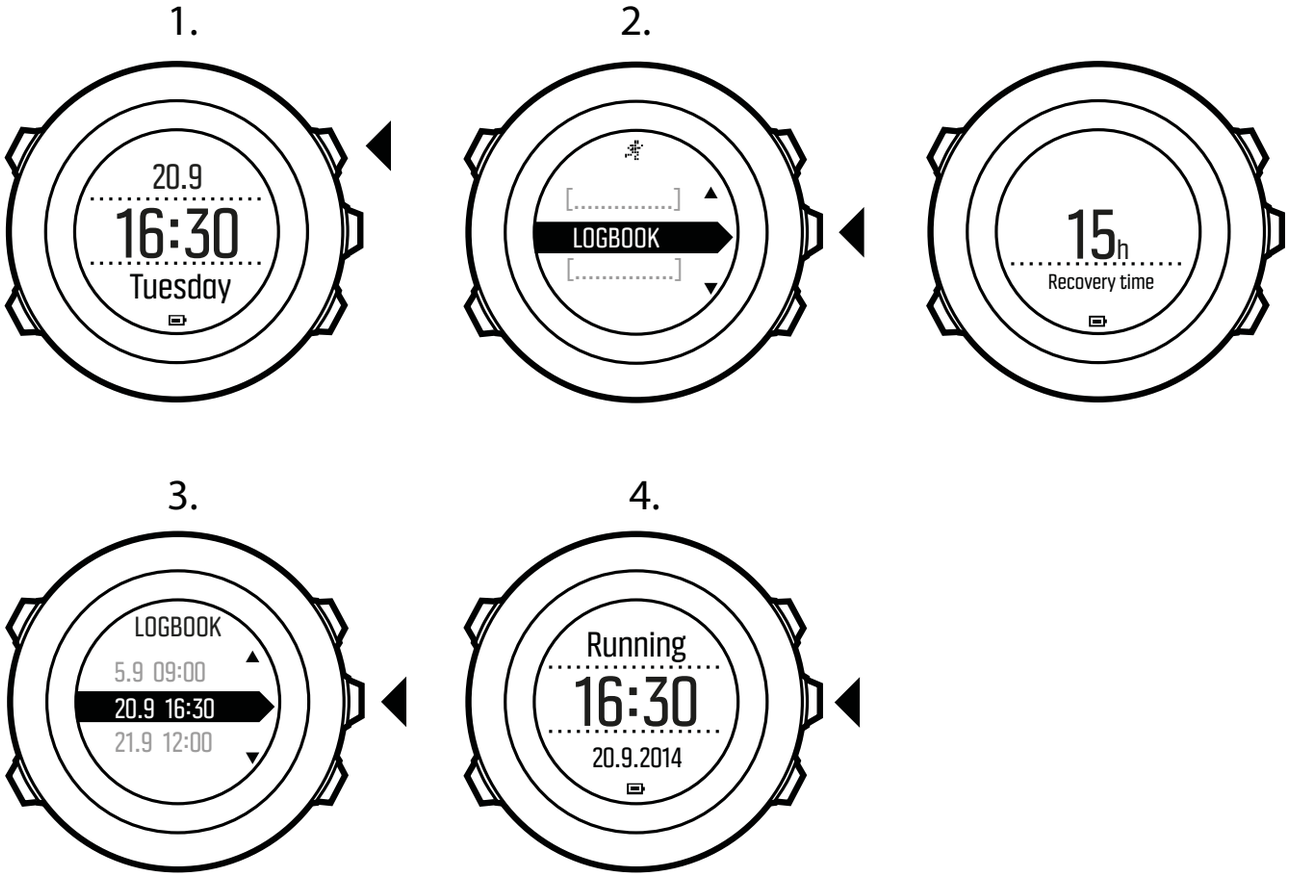
2. Для просмотра отчета о тренировке нажмите кнопку [Next] (След.).



В архиве журналов также можно просмотреть отчеты обо всех сохраненных тренировках.Тренировки в архиве журналов упорядочены по дате и времени.

Просмотр общих сведений об архиве журналов:

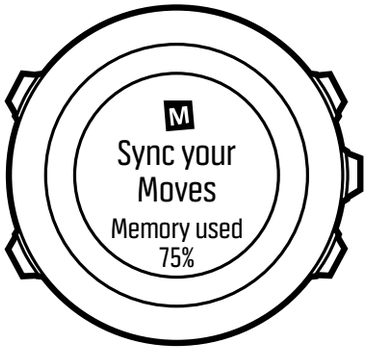
1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Перейдите к пункту **LOGBOOK** с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите нажатием кнопки [Next] (След.).Отображается текущее время восстановления.
3. Перейдите к требуемому журналу тренировки с помощью кнопки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



Если журнал содержит сведения о нескольких кругах, используйте кнопку [View] (Вид) для просмотра сведений о конкретном круге.

3.20 Индикатор объема доступной памяти

Если синхронизация не выполнена для более чем 50% памяти часов, на Suunto Ambit3 Vertical отображается напоминание при открытии архива журналов.



Напоминание не отображается, если несинхронизированная память заполнена и Suunto Ambit3 Vertical начинает заменять старые журналы новыми.

3.21 Movescount

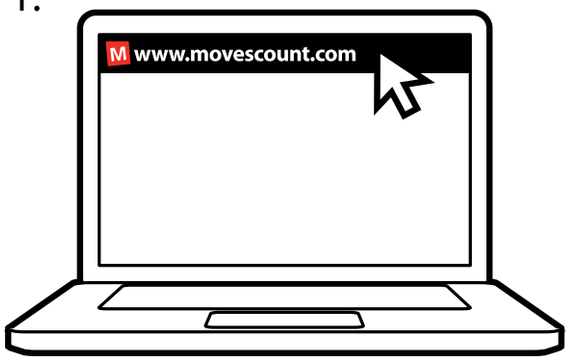
Movescount.com — это бесплатный личный дневник и спортивное интернет-сообщество, которое предлагает богатый набор средств, позволяющих управлять ежедневными занятиями и создавать интересные истории о личных спортивных достижениях.Movescount позволяет передавать сохраненные журналы тренировок с Suunto Ambit3 Vertical на Movescount и настраивать часы в соответствии со своими потребностями.

СОВЕТ: *Посетите сайт Movescount, чтобы получить новейшее обновление микропрограммы для Suunto Ambit3 Vertical.*

Начните с установки Moveslink:

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

1.

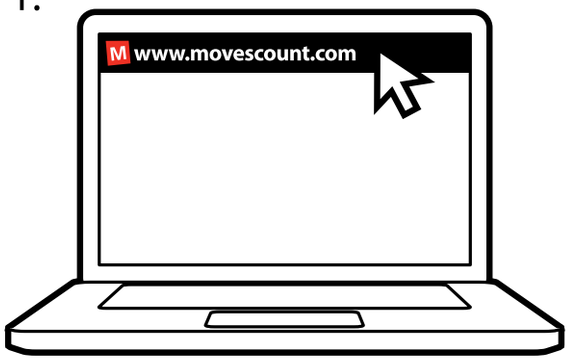


2.

Регистрация на сайте Movescount

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

1.



2.

ПРИМЕЧАНИЕ: *При первом подключении Suunto Ambit3 Vertical к Movescount вся информация (включая настройки часов) передается с часов на вашу учетную запись Movescount.При следующем подключении Suunto Ambit3 Vertical к вашей учетной записи Movescount производится синхронизация изменений параметров и спортивных режимов, внесенных на сайте Movescount.*

3.22 Мобильное приложение Movescount

Приложение Suunto Movescount App поможет расширить возможности ваших часов Suunto Ambit3 Vertical. Выполните сопряжение с мобильным приложением, чтобы получать уведомления на Suunto Ambit3 Vertical, изменять параметры и настраивать спортивные режимы на ходу, использовать мобильное устройство в качестве второго дисплея, делать фотоснимки с внедренными данными о текущем Move и создавать видеоролики Suunto Movie.

СОВЕТ: *К любому Move, сохраненному на сайте Movescount, можно добавить фотографии. Кроме того, на основе Move можно создать видеоролик Suunto Movie с помощью приложения Suunto Movescount App.*

ПРИМЕЧАНИЕ: *Общие параметры Suunto Ambit3 Vertical можно изменять в автономном режиме. Настройка спортивных режимов и актуализация данных о времени, дате и GPS-координатах со спутников требуют подключения к Интернету через Wi-Fi или мобильную сеть. Может взиматься плата согласно тарифам, установленным оператором сотовой связи.*

Сопряжение с приложением Suunto Movescount App в iOS:

1. Загрузите приложение Suunto Movescount App из магазина iTunes App Store и установите его на совместимое устройство Apple . В описании приложения вы найдете сведения о совместимости.

2. Запустите приложение Suunto Movescount App и включите модуль Bluetooth, если он еще не включен. Оставьте приложение в работающем состоянии на дисплее устройства.
3. На часах нажмите и удерживайте кнопку [Next], чтобы открыть меню параметров.
4. Прокрутите до пункта **СОПРЯЖЕНИЕ** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next]
5. Нажмите [Next], чтобы выбрать **МОБ. ПРИЛ.**.
6. Когда на экране мобильного устройства появится запрос на ввод данных для сопряжения, введите в соответствующее поле ключ доступа, отображаемый на дисплее часов, а на экране нажмите СОПРЯЖЕНИЕ.

Сопряжение с приложением Suunto Movescount App в Android:

1. Загрузите и установите приложение Suunto Movescount App на совместимом устройстве Android с помощью Google Play. В описании приложения вы найдете сведения о совместимости.
2. Запустите приложение Suunto Movescount App и включите модуль Bluetooth, если он еще не включен. Оставьте приложение в работающем состоянии на дисплее устройства.
3. На часах нажмите и удерживайте кнопку [Next], чтобы открыть меню параметров.
4. Прокрутите вниз до пункта **СОПРЯЖЕНИЕ** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].
5. Нажмите [Next], чтобы выбрать **Моб. прил.**.
6. На устройстве Android появится всплывающее окно. Выберите значение СОПРЯЖЕНИЕ (Сопряжение).

7. Когда на экране мобильного устройства появится запрос на ввод данных для сопряжения, введите в соответствующее поле ключ доступа, отображаемый на дисплее часов, а на экране нажмите СОПРЯЖЕНИЕ.

3.22.1 Второй дисплей на телефоне

При наличии приложения Suunto Movescount App мобильный телефон можно использовать в качестве второго дисплея часов.

Использование мобильного телефона в качестве второго дисплея часов:

1. Выполните сопряжение Suunto Ambit3 Vertical с приложением Suunto Movescount App, если это еще не сделано (см. *3.22 Мобильное приложение Movescount*).
2. Переведите Suunto Ambit3 Vertical в спортивный режим (см. *3.11 Тренировка в спортивных режимах*).
3. Откройте приложение Suunto Movescount App и коснитесь команды **MOVE** (Переместить).
4. Выберите **AMBIT3** из списка и коснитесь команды **NEXT** (След.).
5. Запускайте и останавливайте запись тренировки как обычно.

СОВЕТ: *Чтобы изменить отображаемые сведения, касайтесь различных областей телефонного дисплея — левой верхней, правой верхней или средней.*

3.22.2 Синхронизация с мобильным приложением

Если сопряжение часов Suunto Ambit3 Vertical с приложением Suunto Movescount App выполнено, то любые изменения параметров, спортивных режимов и новые Move автоматически синхронизируются

по умолчанию, когда Bluetooth соединение активно. В ходе синхронизации данных на Suunto Ambit3 Vertical мигает значок Bluetooth.

Этот заданный по умолчанию параметр можно изменить в меню параметров.

Отключение автоматической синхронизации:

1. Нажмите и удерживайте кнопку [Next], чтобы открыть меню параметров.
2. Прокрутите раздел до пункта ПОДКЛЮЧЕНИЕ с помощью [Light Lock], затем выберите нужное кнопкой [Next].
3. Прокрутите раздел до пункта Параметры с помощью [Light Lock], затем выберите нужное кнопкой [Next].
4. Нажмите кнопку Next (След.), чтобы войти в меню параметров **MobileApp sync** (Синхронизация с мобильным приложением).
5. Переключите параметр кнопкой [Light Lock], затем нажмите и удерживайте [Next] для выхода из меню.

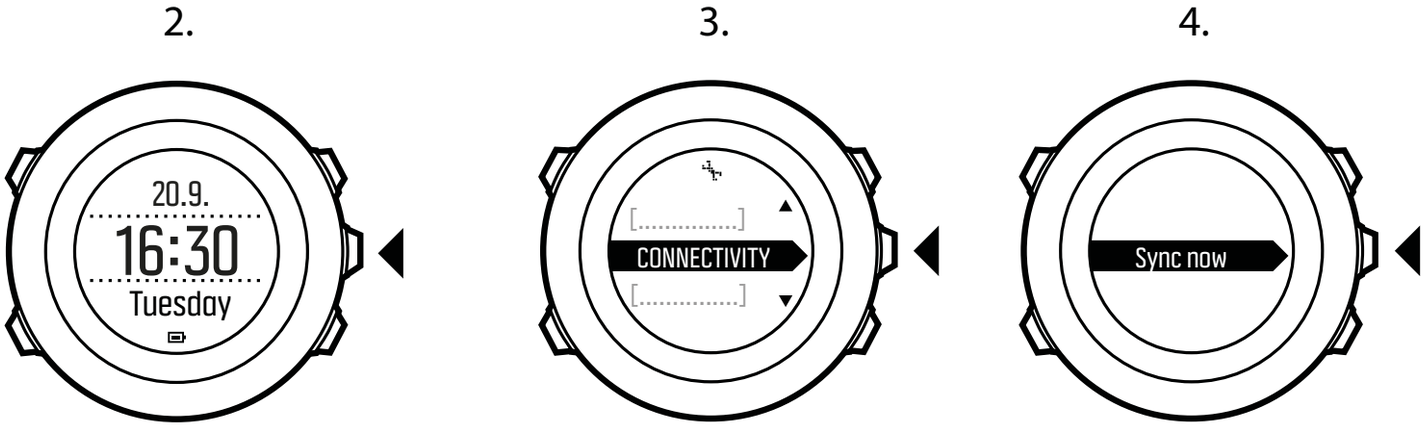
Ручная синхронизация

Если автоматическая синхронизация отключена, для передачи приложению параметров или новых Move необходимо запустить синхронизацию вручную.

Запуск синхронизации с мобильным приложением:

1. Убедитесь, что приложение Suunto Movescount App запущено и Bluetooth соединение активно.
2. Нажмите и удерживайте кнопку [Next], чтобы открыть меню параметров.

3. Прокрутите раздел до пункта ПОДКЛЮЧЕНИЕ с помощью [Light Lock], затем выберите нужное кнопкой [Next].
4. Нажмите кнопку [Next], чтобы выбрать пункт **Sync now** (Синхронизировать сейчас).



Если на мобильном устройстве активно соединение для передачи данных и приложение подключено к вашей учетной записи Movescount, то параметры и Move синхронизируются с вашей учетной записью. Если соединение для передачи данных отсутствует, то синхронизация откладывается до тех пор, пока соединение не будет восстановлено.

Приложение отображает несинхронизированные Move, сохраненные в Suunto Ambit3 Vertical. Однако сведения об этих Move невозможно просмотреть до тех пор, пока не завершится синхронизация с вашей учетной записью Movescount. Все Move, записанные с помощью приложения, становятся доступны для просмотра незамедлительно.

ПРИМЕЧАНИЕ: *За процедуру синхронизации между приложением Suunto Movescount App и вашей учетной записью Movescount может взиматься плата согласно тарифам, установленным оператором сотовой связи.*

3.23 Тренировка по многоборью

Часы Suunto Ambit3 Vertical можно использовать для тренировок по многоборью, благодаря легкому переключению между разными спортивными режимами (см. *3.33 Спортивные режимы*) в ходе тренировки и удобству просмотра данных о конкретных видах спорта в ходе тренировки и в общих сведениях о журнале.

Вид спорта можно изменить вручную при выполнении упражнения. Также можно создать режим многоборья для изменения видов спорта в особом порядке (например, как в триатлоне).

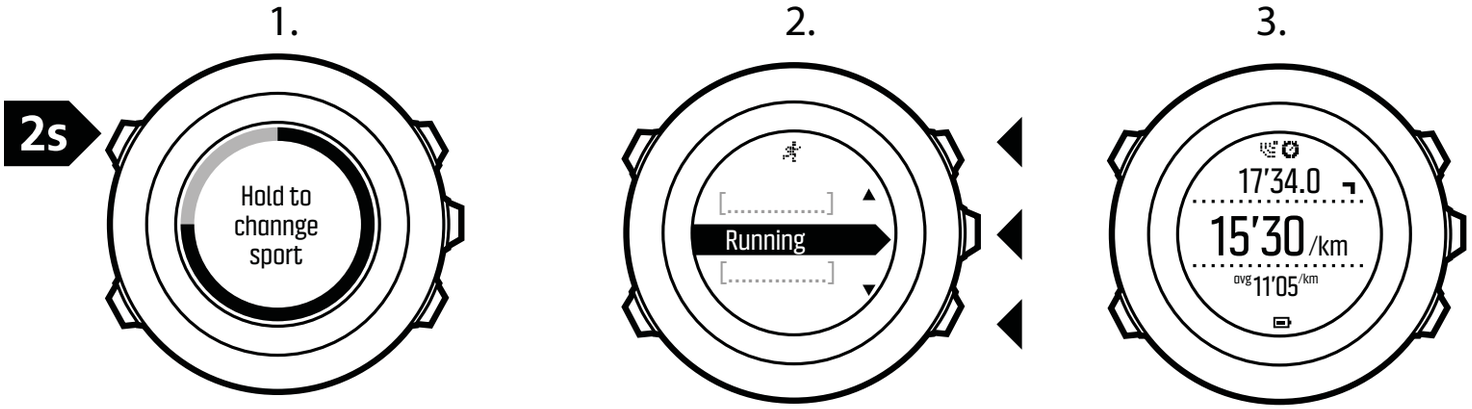
3.23.1 Переключение спортивных режимов вручную

Устройство Suunto Ambit3 Vertical позволяет перейти к другому спортивному режиму прямо во время тренировки без необходимости приостанавливать регистрацию данных.В журнале будут отмечены все спортивные режимы, использованные за время тренировки.

Переключение спортивных режимов вручную во время тренировки:

1. Во время регистрации данных тренировки нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Back Lap] (Обратный круг) для перехода к спортивным режимам.

2. Перемещение по списку спортивных режимов осуществляется с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет).
3. Выберите подходящий спортивный режим с помощью кнопки [Next] (След.). Устройство Suunto Ambit3 Vertical продолжит регистрацию данных и запись в журнал для выбранного спортивного режима.



ПРИМЕЧАНИЕ: *Устройство Suunto Ambit3 Vertical регистрирует завершение этапа при каждом переходе к другому спортивному режиму.*

ПРИМЕЧАНИЕ: *При переходе к другому спортивному режиму запись в журнал не прерывается.Запись в журнал может быть приостановлена вручную нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп).*

3.23.2 Использование режима многоборья

Вы можете создать свой режим многоборья или использовать существующий режим, заданный по умолчанию. Например, режим

Triathlon (Триатлон).Режим многоборья может содержать несколько спортивных режимов в заданном порядке.Кроме того, каждый спорт может иметь свой интервальный таймер.

Использование режима многоборья:

1. Чтобы начать запись в журнал, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).
2. Нажмите и удерживайте кнопку [Back Lap] (Обратный круг), чтобы переключиться на следующий спортивный режим в ходе тренировки.

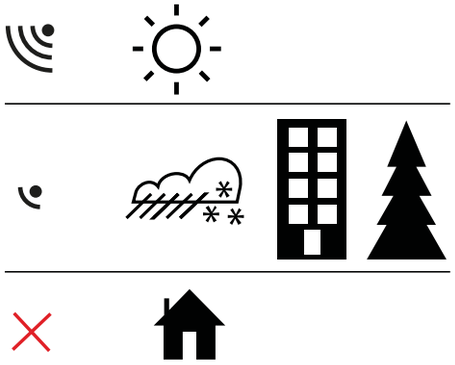
3.24 Навигация с помощью GPS

Для определения текущего местоположения Suunto Ambit3 Vertical использует спутниковую навигационную систему (GPS).Система GPS получает информацию от спутников, движущихся по орбите Земли на высоте 20 000 км со скоростью 4 км/с.

Встроенный в Suunto Ambit3 Vertical GPS-приемник приспособлен для ношения на запястье и может принимать сигналы под очень широким углом.

3.24.1 Получение сигнала GPS

Часы Suunto Ambit3 Vertical автоматически включают GPS, когда вы выбираете спортивный режим с функциональными возможностями GPS, определяете свое местоположение или начинаете движение.



ПРИМЕЧАНИЕ: *Если GPS включается впервые или после долгого перерыва в использовании этой функции, получение GPS-привязки может происходить дольше обычного. Впоследствии запуск GPS будет выполняться быстрее.*

СОВЕТ: *Чтобы сократить время инициализации GPS, выйдите на открытое место и держите часы неподвижно, повернув модулем GPS вверх.*

СОВЕТ: *Регулярно синхронизируйте Suunto Ambit3 Vertical с Movescount для получения новейших данных об орбитах спутников. Это уменьшит время, необходимое для получения GPS-привязки, и повысит точность отслеживания.*

Устранение неполадок: Нет сигнала GPS

- Чтобы добиться оптимальной силы сигнала, держите часы модулем GPS вверх. Наиболее качественный сигнал можно получить на открытом месте с беспрепятственным обзором неба.

- Как правило, GPS-приемник хорошо работает внутри палатки и под другими тонкими покрытиями. Однако сооружения, здания, густая растительность, а также плотная облачность могут ухудшить качество принимаемого сигнала GPS.
- Сигнал GPS не проникает сквозь монолитные конструкции и воду. Поэтому не следует пытаться включать GPS, находясь внутри здания, в пещере или под водой.

3.24.2 Сетки GPS и форматы местоположения

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

Формат местоположения — это способ отображения местоположения GPS-приемника на устройстве.Все форматы относятся к одному и тому же местоположению, только отображают его по-разному.Формат отображения сведений о местоположении можно изменить в параметрах часов, выбрав **GENERAL** General**Format** (Общие) / **Position format** Format (Формат) / Position format (Формат местоположения).

Формат можно выбрать из следующего списка сеток:

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

зон, определителя площадей в 100 000 кв. м с функцией числового представления местоположения.

Suunto Ambit3 Vertical также поддерживает следующие местные сетки:

- **British (BNG)** Британская (BNG)
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** Финская (ETRS-TM35FIN)
- **Finnish (KKJ)** Финская (KKJ)
- **Irish (IG)** Ирландская (IG)
- **Swedish (RT90)** Шведская (RT90)
- **Swiss (CH1903)** Швейцарская (CH1903)
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus** UTM NAD27 Conus
- **UTM NAD83** UTM NAD83
- **NZTM2000** Новозеландская (NZTM2000)

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

3.24.3 Точность значений GPS и энергосбережение

Во время настройки спортивных режимов можно указать интервал получения координатных точек GPS в настройкеточных значений GPS на сайте Movescount. Чем короче интервал, тем точнее данные во время тренировки.

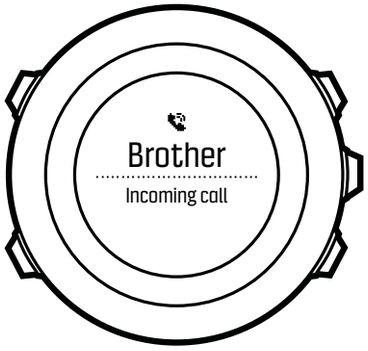
Увеличивая интервал и снижая точность данных, можно продлить время работы аккумулятора.

Доступны следующие варианты настройки точности значений GPS:

- Лучший: фиксация координатных точек GPS каждую секунду; самый высокий уровень энергопотребления
- Хороший: фиксация координатных точек GPS каждые 5 секунд; средний уровень энергопотребления
- Нормальный: фиксация координатных точек GPS каждые 60 секунд; самый низкий уровень энергопотребления
- Отключен: фиксация координатных точек GPS не выполняется

3.25 Уведомления

Если вы провели сопряжение часов Suunto Ambit3 Vertical с приложением Suunto Movescount App (см. *3.22 Мобильное приложение Movescount*), то можете просматривать сведения о вызовах, текстовые сообщения и push-уведомления на часах.



Прием уведомлений на часы:

1. Нажмите и удерживайте кнопку [Next], чтобы перейти в меню параметров.
2. Нажмите [Light Lock], чтобы прокрутить меню до пункта **ПОДКЛЮЧЕНИЕ**, и нажмите кнопку [Next].

3. Нажмите [Light Lock], чтобы прокрутить меню до пункта **Параметры**, и нажмите кнопку [Next].
4. Нажмите [Light Lock], чтобы прокрутить меню до пункта **УВЕДОМЛ.**, и нажмите кнопку [Next].
5. Включите или отключите нажатием кнопки [Light Lock], затем нажмите кнопку [Next].
6. Чтобы выйти, нажмите и удерживайте кнопку [Next].

Когда уведомления включены, часы Suunto Ambit3 Vertical при каждом новом событии воспроизводят звуковой сигнал и отображают значок уведомления в нижнем ряду.

Просмотр уведомлений на часах:

1. Нажмите [Start Stop] для перехода в начальное меню.
2. Прокрутите до пункта **УВЕДОМЛЕНИЯ** с помощью кнопки [Light Lock], затем выберите его нажатием кнопки [Next].
3. Перемещайтесь по списку уведомлений с помощью кнопки [Start Stop] или [Light Lock].

В списке выводятся до 10 уведомлений. Уведомления сохраняются на часах до тех пор, пока не будут удалены на мобильном устройстве. Однако, уведомления, полученные более суток назад, не отображаются на часах.

3.26 Устройства POD и кардиопередатчики

Выполните сопряжение часов Suunto Ambit3 Vertical с устройствами Bike POD, Foot POD и Power POD, поддерживающими технологию Bluetooth® Smart, чтобы получать дополнительную информацию в ходе тренировки. Поддерживается одновременное сопряжение до пяти устройств POD.

- Например, тремя устройствами Bike POD могут быть измерители скорости, расстояния и/или темпа вращения педалей, однако одновременно может быть подключено только одно устройство POD.
- одно устройство Foot POD
- одно устройство Power POD

Интеллектуальный датчик Suunto Smart Sensor в комплекте поставки ваших часов Suunto Ambit3 Vertical (дополнительно) уже сопряжен.Сопряжение требуется только в том случае, если вы хотите использовать другой кардиопередатчик с поддержкой технологии Bluetooth Smart.

3.26.1 Сопряжение устройств POD и кардиопередатчиков

Процедура сопряжения может различаться в зависимости от устройства POD и типа кардиопередатчика.Перед продолжением обратитесь к руководству пользователя устройством, сопрягаемого сSuunto Ambit3 Vertical.

Сопряжение с устройством POD или кардиопередатчиком:

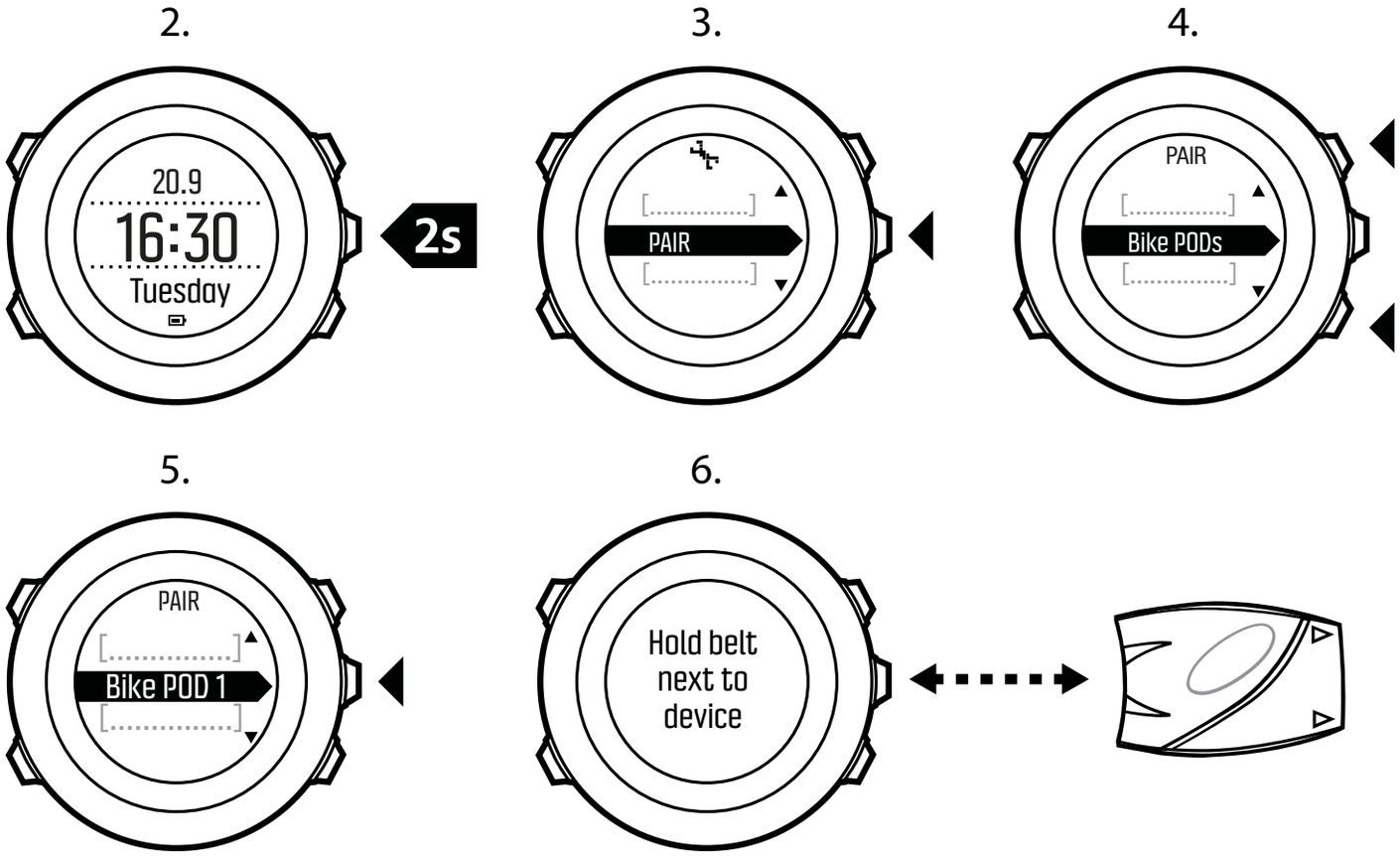
1. Включите POD или кардиопередатчик.

   Чтобы выполнить сопряжение с интеллектуальным датчиком Suunto Smart Sensor, см. *3.11.2 Ношение интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor*.
2. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
3. Найдите пункт **PAIR** (Сопряжение) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Прокрутите параметры с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет), затем нажмите [Next] (След.) для выбора

POD или кардиопередатчика, с которым нужно выполнить сопряжение.

5. Поднесите Suunto Ambit3 Vertical к устройству, с которым выполняется сопряжение, и дождитесь от Suunto Ambit3 Verticalуведомления об успешном сопряжении.

   Если выполнить сопряжение не удалось, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы повторить попытку, или кнопку [Light Lock] (Блок. свет), чтобы вернуться к настройке сопряжения.



При сопряжении устройства Power POD может потребоваться установка дополнительных параметров в Suunto Ambit3 Vertical.Эти параметры включают, без ограничений:

- **Left crank** (Левое колено) или **Right crank** (Правое колено)
- **Left pedal** (Левая педаль) или **Right pedal** (Правая педаль)
- **Rear dropout** (Задний дропаут)
- **Chainstay** (Нижнее перо)
- **Rear wheel** (Заднее колесо) или **Rear hub** (Задняя ступица)

3.26.2 Использование ножного устройства Foot POD

При использовании ножного устройства Foot POD модуль GPS производит его автоматическую калибровку через короткие интервалы времени в ходе тренировки.Однако ножное устройство Foot POD всегда остается источником данных о скорости и расстоянии, когда оно сопряжено и активно в конкретном спортивном режиме.

Автоматическая калибровка ножного устройства Foot POD включена по умолчанию.Ее можно отключить в меню настроек спортивного режима (раздел **ACTIVATE** (Активация), если с часами сопряжено устройство Foot POD, используемое в выбранном спортивном режиме.

Чтобы увеличить точность измерения скорости и расстояния, можно провести вручную калибровку Foot POD.Калибровку необходимо выполнять на точно известной дистанции, например на беговой дорожке длиной 400 м.

Процедура калибровки Suunto Foot POD с помощью Suunto Ambit3 Vertical:

1. Закрепите Suunto Foot POD на обуви.Дополнительные сведения см. в руководстве пользователя применяемого Foot POD.
2. Выберите спортивный режим (например, **Running** (Бег) в начальном меню.

3. Начните бег в обычном темпе.При пересечении стартовой черты нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы начать регистрацию данных.
4. Пробегите 800–1000 м в обычном темпе (например, 2 круга по беговой дорожке длиной 400 м).
5. По достижении финишной черты нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы приостановить запись.
6. Нажмите кнопку [Back Lap] (Обратный круг), чтобы остановить запись.По завершении тренировки сохраните данные в журнале, нажав кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).Если сохранять информацию не требуется, нажмите кнопку [Light Lock] (Блок. свет).

   С помощью кнопки [Next] (След.) переходите между представлениями до достижения сводки о расстоянии.Измените отображаемое на экране расстояние в соответствии с реальным расстоянием с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет).Нажмите кнопку [Next] (След.) для подтверждения.
7. Подтвердите калибровку POD нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп).Устройство Foot POD откалибровано.

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

Если пользователь бежит без устройства Foot POD, сведения о темпе бега можно получать с помощью запястного датчика.Сведения о темпе

бега, собираемые с помощью запястного датчика, используются в FusedSpeed (см. *3.15 FusedSpeed*) и всегда доступны для отдельных спортивных режимов, в том числе для обычного бега, бега по пересеченной местности, бега на тренажере, спортивного ориентирования и легкой атлетики.

Если перед началом тренировки система обнаруживает в обуви устройство POD, оно используется для измерения темпа бега вместо устройства на запястье.

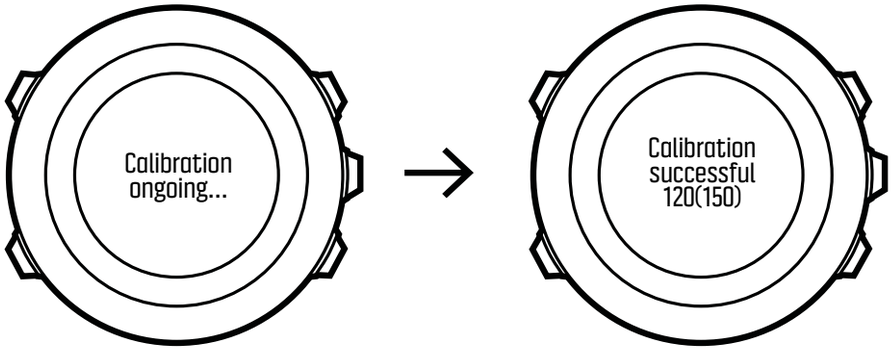
3.26.3 Калибровка устройств измерения мощности (POD) и угла наклона

Suunto Ambit3 Vertical автоматически выполняет калибровку устройства POD при обнаружении такого устройства.Вы также можете на любом этапе тренировки вручную выполнить калибровку устройства POD.

Калибровка устройства POD вручную:

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Больше не вращайте педали и уберите ноги с педалей.
3. Найдите пункт **CALIBRATE POWER POD** (Калибровка Power POD) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите нажатием кнопки [Next] (След.).

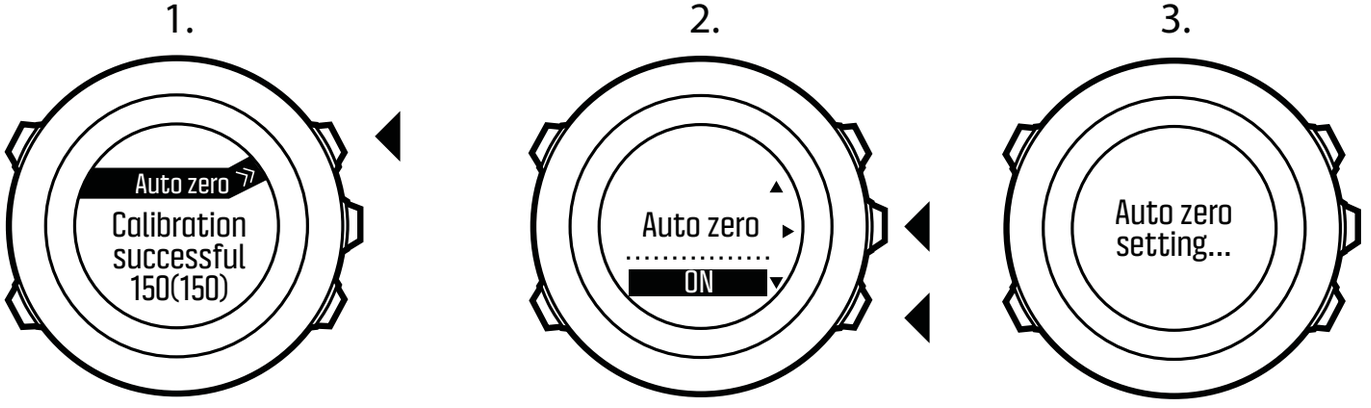
Suunto Ambit3 Vertical начинает калибровку устройства POD и показывает, успешно ли выполнена калибровка.В нижнем ряду дисплея отображается текущее значение частоты, которое используется устройством Power POD.Предыдущее значение частоты указано в скобках.



Если на вашем устройстве POD поддерживается функция автоматического обнуления, ее можно включить или отключить на Suunto Ambit3 Vertical.

Включение/отключение функции автоматического обнуления:

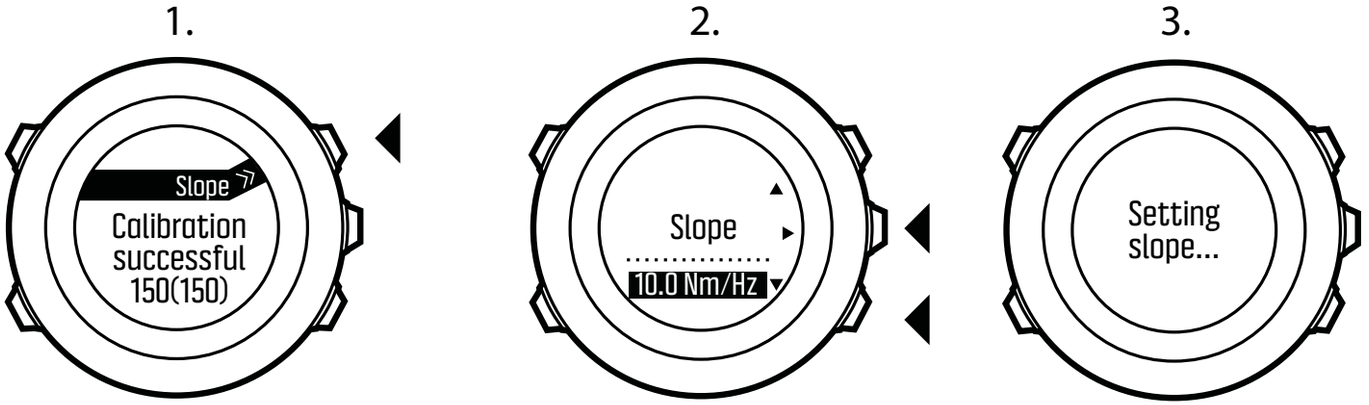
1. После выполнения калибровки нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).
2. Установите для функции автоматического обнуления значение **On/Off** (Старт/стоп) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и подтвердите выбор нажатием кнопки [Next] (След.).
3. Дождитесь завершения настройки.
4. Повторите процедуру, если не удастся выполнить настройку или будет потеряна связь с устройством POD.



Вы можете выполнить калибровку угла наклона на устройстве POD, которое поддерживает функцию настройки частоты крутящего момента (CTF).

Калибровка угла наклона:

1. После выполнения калибровки на устройстве POD нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).
2. Установите правильное значение в соответствии с инструкциями руководства пользователя POD с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и подтвердите выбор нажатием кнопки [Next] (След.).
3. Дождитесь завершения настройки.
4. Повторите процедуру, если не удастся выполнить настройку или будет потеряна связь с устройством POD.



3.27 Интересующие пункты

Часы Suunto Ambit3 Verticalсодержат функцию GPS-навигации, которая позволяет двигаться к заранее заданному пункту, сохраненному в памяти в качестве интересующего пункта.

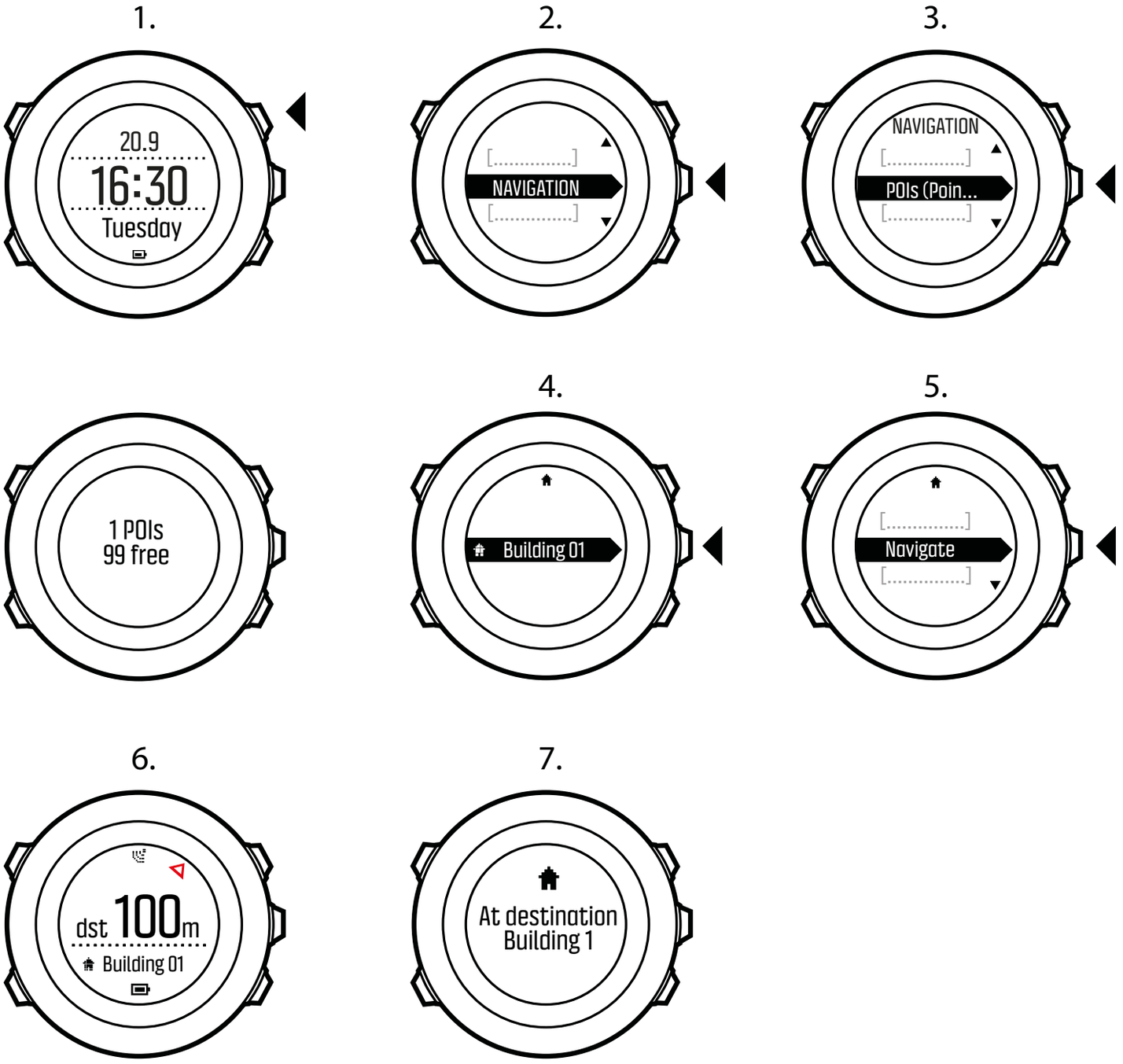
ПРИМЕЧАНИЕ: *Кроме того, можно пользоваться навигацией во время записи данных тренировки (см. 3.11.7 Перемещение во время тренировки).*

Навигация при движении к интересующему пункту:

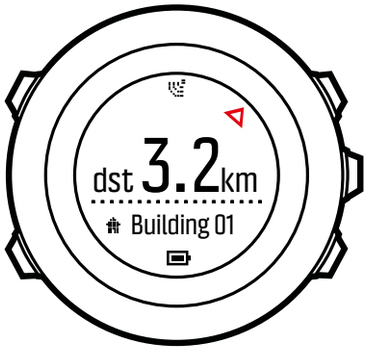
1. Нажмите [Start Stop] для перехода в начальное меню.
2. Прокрутите до пункта **НАВИГАЦИЯ** с помощью кнопки [Start Stop] и нажмите кнопку [Next].
3. Прокрутите до пункта **Пункты POI** с помощью кнопки [Light Lock] и выберите его, нажав кнопку [Next].

   Часы отображают информацию о количестве сохраненных интересующих пунктов и о свободном объеме памяти для добавления новых интересующих пунктов.
4. Прокрутите список до интересующего пункта, навигацию до которого нужно осуществить, с помощью кнопок [Start Stop] или [Light Lock] и нажмите [Next].
5. Нажмите [Next], чтобы выбрать **Навигация**.

   Если компас используется впервые, его необходимо откалибровать (см. *3.8.1 Калибровка компаса*). После включения компаса часы начинают поиск сигнала GPS и сообщают о его получении.
6. Начните перемещение к интересующему пункту. Устройство отображает на дисплее следующую информацию:
   - индикатор, указывающий направление на пункт назначения (подробнее см. ниже).
   - расстояние до пункта назначения;
7. Часы сообщают о прибытии в пункт назначения.

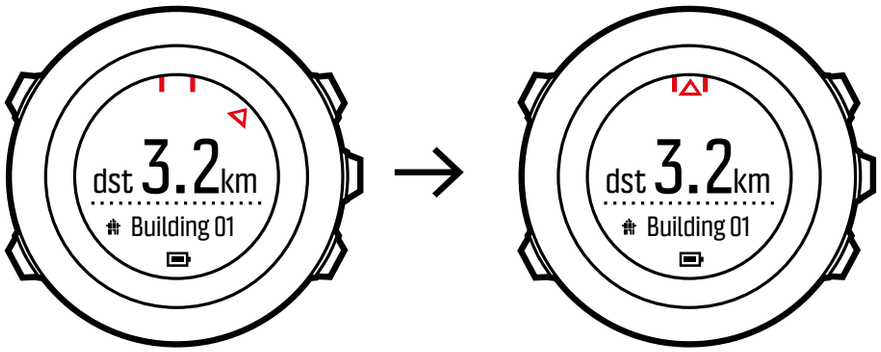


Если владелец часов стоит на месте или медленно движется (<4 км/ч), то часы показывают направление на интересующий пункт (или путевую точку в случае навигации по маршруту), вычисленное относительно азимута компаса.



Если владелец часов движется быстрее 4 км/ч, часы показывают направление движения на основании данных GPS.

Направление на целевой объект (азимут) отображается с помощью пустого треугольника. Направление движения отображается с помощью сплошных линий в верхней части дисплея. Чтобы двигаться в правильном направлении, совместите эти указатели.



3.27.1 Проверка текущего местоположения

Устройство Suunto Ambit3 Vertical позволяет выполнять проверку координат текущего местоположения с помощью GPS.

Проверка координат местоположения:

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.

2. Перейдите к меню **NAVIGATION** (Навигация) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
3. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **Location** (Местоположение).
4. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **Current** (Текущее).
5. После включения компаса часы начнут поиск сигнала GPS и при его обнаружении выведут сообщение **GPS found** (Сигнал GPS обнаружен)После этого координаты вашего текущего местоположения отображаются на дисплее.

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

3.27.2 Добавление своего местоположения в качестве интересующего пункта (POI)

Suunto Ambit3 Vertical позволяет запомнить текущее местоположение в качестве интересующего пункта. Можно перемещаться к сохраненному интересующему пункту когда угодно, например во время тренировки.

Память часов позволяет хранить до 250 интересующих пунктов. Следует отметить, что это ограничение действует и для маршрутов. Например, если маршрут состоит из 60 путевых точек, в устройстве можно сохранить еще 190 интересующих пунктов.

Тип (значок) интересующего пункта и его название можно выбрать из предварительно определенного списка, а в системе Movescount интересующим пунктам можно присваивать любые названия.

Сохранение местоположения в качестве путевой точки:

1. Нажмите [Start Stop], чтобы перейти в начальное меню.
2. Прокрутите до **NAVIGATION** (Навигация) с помощью [Start Stop] и введите значение с помощью [Next].
3. Нажмите [Next], чтобы выбрать пункт **Location** (местоположение).
4. Выберите **CURRENT**CURRENT**DEFINE** (Текущее) или DEFINE (Задать), чтобы вручную изменить значения долготы и широты.
5. Для сохранения местоположения в памяти нажмите [Start Stop].
6. Выберите для данного места подходящий тип интересующего пункта. Переходите между типами интересующих пунктов с помощью [Start Stop] или [Light Lock]. Выберите тип интересующего пункта нажатием кнопки [Next].
7. Выберите для данного места подходящее название. Переходите между названиями опций с помощью [Start Stop] или [Light Lock]. Выберите название нажатием [Next].
8. Для сохранения интересующего пункта в памяти нажмите [Start Stop].

СОВЕТ: *В системе Movescount интересующие пункты можно создавать путем выбора местоположения на карте или путем ввода координат. При подключении Suunto Ambit3 Vertical к системе Movescount выполняется синхронизация интересующих пунктов, сохраненных на устройстве и в Movescount.*

3.27.3 Удаление интересующего пункта (POI)

Интересующий пункт (POI) можно удалить прямо в часах или с помощью сайта Movescount.При удалении интересующего пункта на Movescount и последующей синхронизации с Suunto Ambit3 Vertical пункт удаляется с устройства, однако только блокируется в системе Movescount.

Удаление интересующего пункта:

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Перейдите к меню **NAVIGATION** (Навигация) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
3. Найдите пункт **POIs (Points of interest)** (Интересующие пункты (POI)) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).

   Часы отображают информацию о количестве сохраненных интересующих пунктов и о свободном объеме памяти для добавления новых интересующих пунктов.
4. С помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет) перейдите к интересующему пункту, который хотите удалить, и выберите его с помощью кнопки [Next] (След.).
5. Перейдите к пункту **Delete** (Удалить) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп).Выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
6. Для подтверждения нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).

3.28 Восстановление

В Suunto Ambit3 Vertical предусмотрено два показателя необходимости восстановления после тренировки: время восстановления и состояние восстановления.

3.28.1 Время восстановления

Показатель времени восстановления в часах позволяет определить, сколько времени требуется для полного восстановления организма после тренировки. Данное время зависит от продолжительности и интенсивности тренировки, а также от общей усталости.

Время восстановления суммируется при всех видах упражнений. Другими словами, и при длинных тренировках с низкой интенсивностью, и при тренировках с высокой интенсивностью время восстановления накапливается и суммируется.

Это время накапливается в ходе тренировочных серий. Другими словами, если вы возобновили тренировку до того, как время истекло, то новое накопленное время будет добавлено к тому времени, которое осталось после предыдущей тренировки.

Количество часов, накопленных за отдельно взятую тренировку, отображается в сводных данных после завершения тренировки.

Общее количество оставшихся у вас часов времени восстановления отображается в виде представления на дисплее мониторинга активности (см. *3.3 Мониторинг активности*).

Время восстановления является расчетным, поэтому обратный отсчет накопленных часов происходит равномерно, вне зависимости от вашего уровня тренированности и других индивидуальных факторов. Если вы

находитесь в прекрасной физической форме, то можете превысить расчетное время восстановления. С другой стороны, если вы подхватили простуду, то будете восстанавливаться медленнее, чем рассчитано.

Для получения точной оценки фактического состояния восстановления рекомендуем воспользоваться одним из тестов восстановления (см. *3.28.2 Состояние восстановления*).

3.28.2 Состояние восстановления

Состояние восстановления указывает на стресс, которому подвергается ваша нервная система. Чем меньше ваш стресс, тем лучше вы восстановились. Зная свое состояние восстановления, вы сможете оптимизировать тренировки и избежать перетренированности и травм.

Состояние восстановления можно проверить с помощью быстрого теста восстановления или теста восстановления во время сна от Firstbeat. Для теста необходим датчик сердцебиения с Bluetooth, измеряющий изменение сердцебиения (интервал P-P). Например, Suunto Smart Sensor.

Состояние восстановления отображается на шкале от 0% до 100%, которая объясняется в таблице ниже.

Результат	Определение
81-100	Полное восстановление. Можно тренироваться с очень высокой интенсивностью.
51-80	Организм восстановился. Можно тренироваться с высокой интенсивностью.

Результат	Определение
21-50	Происходит восстановление. Допускается облегченная тренировка.
0-20	Организм не восстановился. Отдохните, чтобы восстановить силы.

ПРИМЕЧАНИЕ: *Если в течение нескольких дней подряд значение оказывается ниже 50%, это указывает на рост потребности в отдыхе.*

Калибровка теста

Тест во время сна и быстрый тест требуют калибровки для получения точных результатов.

Калибровочные тесты позволяют определить, что ваш организм считает «полным восстановлением». С каждым калибровочным тестом часы корректируют шкалу результатов тестирования так, чтобы она соответствовала вашему уникальному диапазону частоты сердцебиения.

Для обоих тестов необходимо выполнить три калибровочных тестирования. Их следует выполнять только в отсутствие накопленного времени восстановления. В идеальном случае, во время калибровочного тестирования вы должны быть полностью отдохнувшим, здоровым и не ощущать никакого стресса.

В период калибровки получаемые результаты могут отличаться от ожидаемых в лучшую или худшую сторону. До завершения калибровки

результаты отображаются на часах как расчетное состояние восстановления.

По завершении калибровки последние результаты будут отображаться вместо времени восстановления при входе в журнал.

3.28.2.1 Быстрый тест восстановления

Быстрый тест восстановления от Firstbeat — это еще один способ определения вашего состояния восстановления. Тест восстановления во время сна позволяет более точно определить состояния восстановления. Однако некоторым людям не очень удобно спать всю ночь с датчиком частоты сердцебиения.

Быстрый тест восстановления занимает всего несколько минут. Для получения наиболее точных результатов следует лечь, расслабиться и не двигаться во время тестирования.

Рекомендуется проводить это тестирование утром, сразу после пробуждения. Это позволит получать результаты, пригодные для сопоставления с полученными ранее.

Для калибровки алгоритма тестирования вы должны выполнить три теста, когда будете чувствовать себя хорошо отдохнувшим и не иметь накопленного времени восстановления.

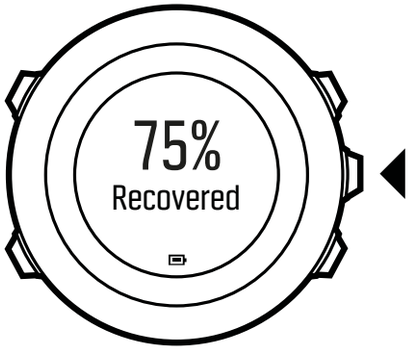
Калибровочные тесты можно выполнять в произвольном порядке, однако между ними должно пройти минимум 12 часов.

Во время периода калибровки вы можете получать результаты. отличные от ожидаемых в лучшую или в худшую сторону. До завершения калибровки результаты отображаются на часах как расчетное состояние восстановления.

Чтобы выполнить быстрый тест восстановления:

1. Наденьте кардиопередатчик и убедитесь, что электроды увлажнены.
2. Найдите тихое место, где вас ничего не отвлекает, лягте и расслабьтесь.
3. Нажмите [Start Stop], перейдите к (Восстановление) с помощью [Start Stop] и выберите кнопкой [Next].
4. Прокрутите до **Быстрый тест** (Быстрый тест) и выберите кнопкой [Next].
5. Дождитесь завершения тестирования.

По завершении теста просмотрите результаты с помощью [Next] и [Back Lap].



Если нижний показатель частоты сердцебиения во время тестирования оказался ниже показателя частоты сердцебиения во время отдыха,

определенного в Movescount, то при следующей синхронизации с Movescount показатель частоты сердцебиения будет обновлен.

ПРИМЕЧАНИЕ: *Результаты этого теста не влияют на накопленное время восстановления.*

3.28.2.2 Тест восстановления во время сна

Тест восстановления во время сна от Firstbeat — это надежный показатель уровня восстановления после ночного сна.

Для калибровки алгоритма тестирования вы должны выполнить три теста, когда будете чувствовать себя хорошо отдохнувшим и не иметь накопленного времени восстановления.

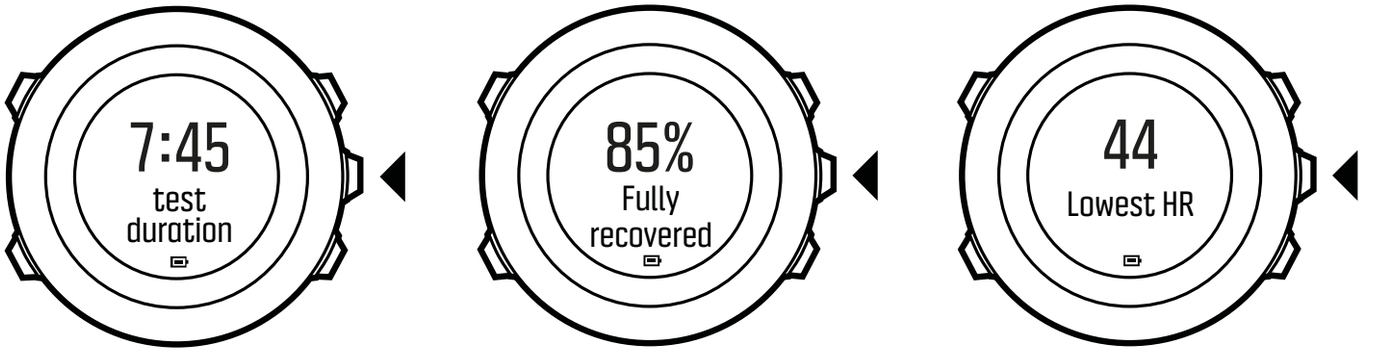
Калибровочные тесты можно делать в произвольном порядке.

В период калибровки получаемые результаты могут отличаться от ожидаемых в лучшую или худшую сторону. До завершения калибровки результаты отображаются на часах как расчетное состояние восстановления.

Чтобы выполнить тест восстановления во время сна:

1. Наденьте кардиопередатчик и убедитесь, что электроды увлажнены.
2. Нажмите [Start Stop] и прокрутите до с помощью [Start Stop], затем выберите нужное кнопкой [Next].
3. Прокрутите до **ТЕСТ СНА** (Тест во время сна) и выберите кнопкой [Next].
4. Если вы хотите отменить тест, нажмите [Back Lap].
5. Проснувшись утром, завершите тест, нажав [Start Stop] или [Next].

По завершении теста просмотрите результаты с помощью кнопок [Next] и [Back Lap].



ПРИМЕЧАНИЕ: *Тест восстановления во время сна требует минимум двух часов сбора точных данных о частоте сердцебиения. Результаты этого теста не влияют на накопленное время восстановления.*

3.29 Маршруты

Можно создать маршрут на веб-сайте Movescount или импортировать маршрут, созданный на других часах, с компьютера на веб-сайт Movescount.Кроме того, можно записать маршрут с помощью устройства Suunto Ambit3 Vertical и загрузить его на веб-сайт Movescount (см. *3.11.5 Запись пройденного маршрута*).

Добавление маршрута:

1. Перейдите на сайт www.movescount.com и выполните вход.
2. В разделе **PLAN & CREATE** (Планирование и создание) перейдите к пункту **ROUTES** (Маршруты) для поиска и добавления имеющихся маршрутов или раскройте пункт **ROUTE PLANNER** (Планировщик маршрутов), чтобы создать свой маршрут.

3. Часы Suunto Ambit3 Vertical можно синхронизировать с веб-сайтом Movescount с помощью приложения Suunto Movescount App (запустив синхронизацию вручную, см. *3.22.2 Синхронизация с мобильным приложением*) или с помощью Moveslink и USB-кабеля в комплекте поставки.

Маршруты также удаляются с помощью сайта Movescount.

Удаление маршрута:

1. Перейдите на сайт www.movescount.com и выполните вход.
2. В разделе **PLAN & CREATE** (Планирование и создание) перейдите к пункту **ROUTE PLANNER** (Планировщик маршрутов).
3. В окне **MY ROUTES** щелкните маршрут, который нужно удалить, и нажмите **DELETE** (Удалить).
4. Часы Suunto Ambit3 Vertical можно синхронизировать с веб-сайтом Movescount с помощью приложения Suunto Movescount App (запустив синхронизацию вручную, см. *3.22.2 Синхронизация с мобильным приложением*) или с помощью Moveslink и USB-кабеля в комплекте поставки.

3.29.1 Навигация по маршруту

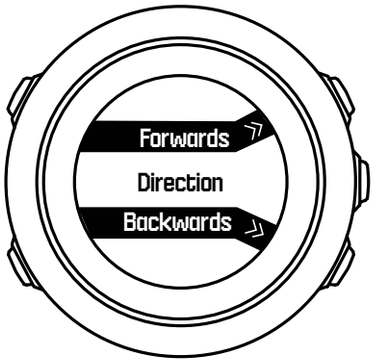
Вы можете использовать навигацию по маршруту, переданному на часы Suunto Ambit3 Vertical с веб-сайта Movescount или по пути, который сохранен в журнале.

Если компас используется впервые, его необходимо откалибровать (см. *3.8.1 Калибровка компаса*). После включения компаса часы начинают поиск сигнала GPS. Когда часы находят сигнал GPS, можно начать навигацию по маршруту.

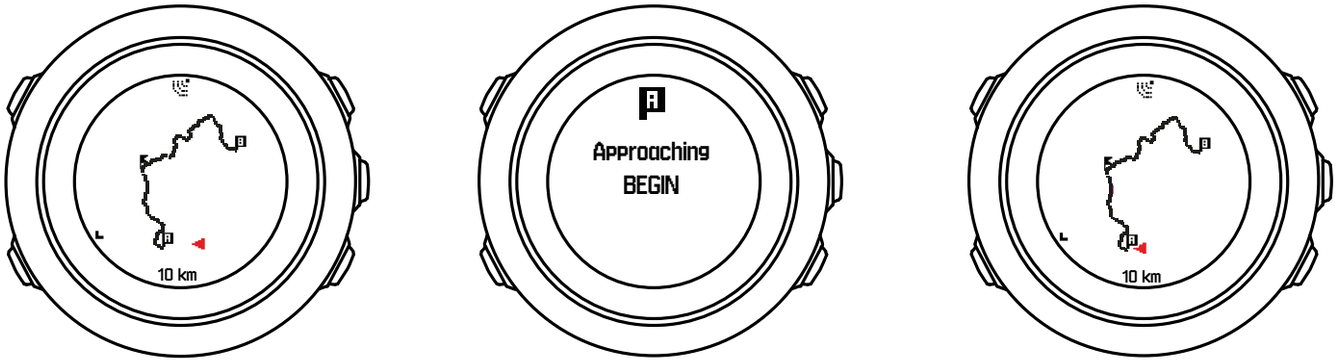
Навигация по маршруту:

1. Нажмите [Start] для перехода в начальное меню.
2. Прокрутите до пункта **НАВИГАЦИЯ** с помощью кнопки [Start Stop] и нажмите кнопку [Next].
3. Нажмите [Next] для входа в раздел **Маршруты**.
4. Прокрутите список до маршрута, навигацию по которому нужно осуществить, с помощью кнопок [Start Stop] или [Light Lock] и нажмите [Next].
5. Нажмите [NEXT], чтобы выбрать **Навигация**.

   Вся навигация записывается. Если в часах есть несколько спортивных режимов, появится предложение выбрать один из них.
6. Выберите желаемое направление навигации: **Вперед** или **Обратно** (от первой путевой точки или от последней).



7. Запустите навигацию. Часы сообщат о приближении к началу маршрута.



8. Часы сообщают о прибытии в пункт назначения.

СОВЕТ: *Также можно начать навигацию во время записи действий (см. 3.11.7 Перемещение во время тренировки).*

3.29.2 Во время навигации

Во время навигации нажмите кнопку [View] для переключения между следующими представлениями:

1. Представление всего пути, показывающее весь маршрут
2. Увеличенное представление маршрута. По умолчанию цена деления шкалы этого представления равна 100 м. Если вы находитесь далеко от маршрута, цена деления может быть больше.

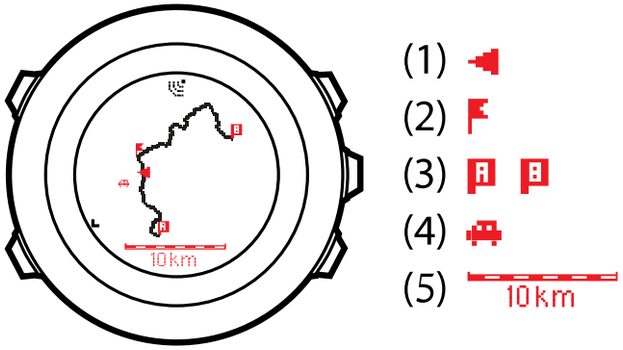
   Чтобы изменить ориентацию карты в увеличенном представлении, перейдите к параметрам часов и откройте меню **ОБЩИЕ » Карта**. Доступные варианты:

   - **Навигация по направлению**: Отображение пути, пункт назначения вверху.
   - **Ориентация на север**: Отображение пути, географический север вверху.
3. Представление профиля подъема

Представление всего пути

В представлении всего пути отображается следующая информация:

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

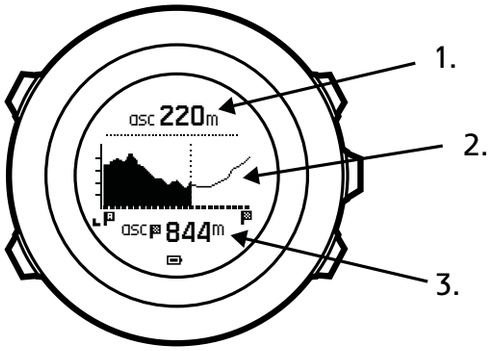


ПРИМЕЧАНИЕ: *В представлении всего пути север всегда находится вверху.*

Представление профиля подъема

В представлении профиля подъема отображается следующая информация:

1. Совокупный подъем
2. График профиля высот, обновляемый в реальном времени
3. Оставшийся подъем



3.30 Уровень эффективности бега

Уровень эффективности бега — это объединенный показатель вашей физической формы и результативности бега, вычисляемый приложением Firstbeat.

Физическая форма

При определении уровня эффективности бега используется оценка максимального объема кислорода, потребляемого организмом в единицу времени (VO2max). Этот показатель служит мировым стандартом аэробного соответствия и физической выносливости. Показатель V02max позволяет оценить максимальную способность тела к транспортировке и использованию кислорода.

На значение VO2max влияет состояние сердца, легких, кровеносной системы, а также способность мышц использовать кислород для выработки энергии. VO2max является важнейшим общим знаменателем аэробной выносливости спортсмена.

Кроме того, исследования показывают, что значение VO2max также важно учитывать при оценке здоровья и физической формы. При оптимальной результативности бега уровень эффективности бега соответствует фактическому VO2max (мл/кг/мин).

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.)

Результативность бега

При определении уровня эффективности бега также во внимание принимается результативность бега, которая служит показателем техники бега. Этот показатель учитывает и внешние факторы, такие как рельеф, поверхность, погода и экипировка.

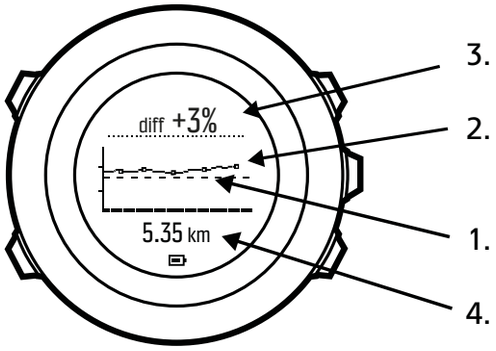
Во время пробежки

Ваши часы Suunto Ambit3 Vertical показывают уровень эффективности бега в реальном времени.

Эти показатели можно просматривать в виде графика в Бег спортивном режиме по умолчанию. Этот график можно добавить в любой

спортивный режим, в котором задана беговая тренировка. Разницу в реальном времени (см. ниже) можно использовать как поле данных в пользовательских спортивных режимах бега.

Во время пробежки на графическом дисплее отображаются четыре точки на графике, как показано ниже.



1. **Базовый уровень:** для каждой пробежки производится калибровка базового уровня эффективности бега, что позволяет скомпенсировать влияние внешних факторов, таких как рельеф, и дождаться стабилизации частоты вашего сердцебиения.
2. **Уровень в реальном времени:** это уровень эффективности бега в реальном времени во время текущей пробежки, отображаемый в расчете на километр/милю.
3. **Разница в реальном времени:** показывает в реальном времени разницу между откалиброванной исходной линией эффективности бега и уровнем эффективности бега в реальном времени во время текущей пробежки.
4. **Расстояние:** общее расстояние для текущей записи. На графике отображаются последние шесть километров (примерно 4 мили).

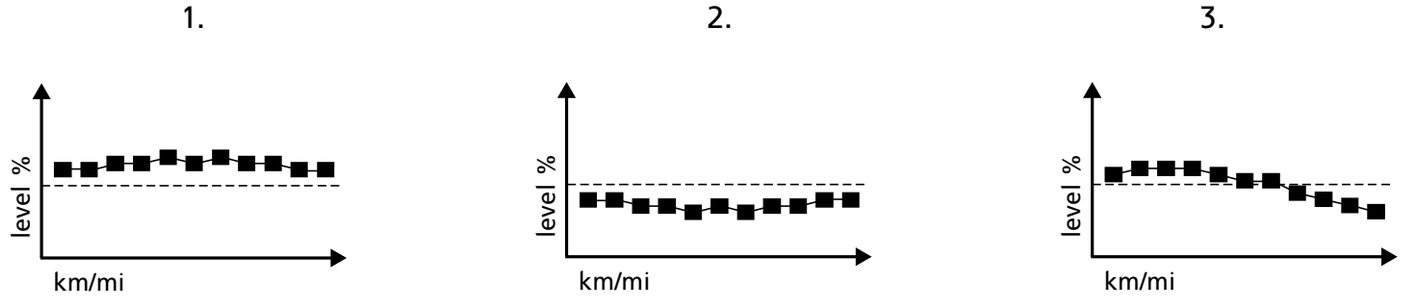
Толкование результатов

Если вы только начали бегать или некоторое время не бегали, то сначала ваша эффективность бега может оказаться довольно низкой. Однако по мере улучшения физической формы и техники бега вы должны наблюдать соответствующее увеличение эффективности бега.

Через 4-20 недель уровень эффективности бега может увеличиться на 20%. Если эффективность вашего бега достаточно высока, сложно добиться дальнейших улучшений. В этой ситуации уровень эффективности бега лучше использовать как показатель выносливости.

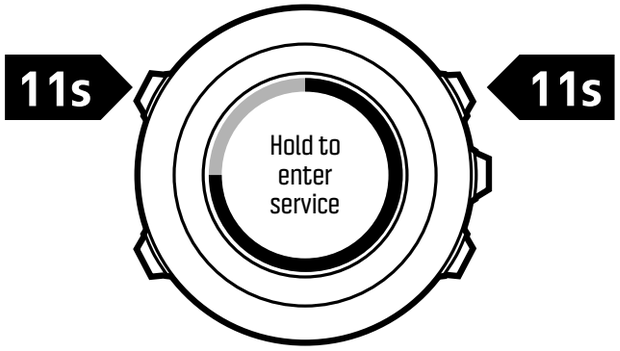
Следующий показатель разницы в реальном времени служит источником подробной информации о дневных результатах и усталости во время пробежки. Тот, кто бегает на выносливость, может с помощью этого показателя выяснить, какую усталость он в состоянии перенести во время длительных интенсивных пробежек. Эта информация помогает выбирать нужный темп во время соревновательных забегов.

Ниже приведены три примера уровня эффективности бега во время пробежки. На первом графике (1) эффективность высокая. На втором графике (2) эффективность низкая, что может указывать на перетренированность, болезнь или плохое состояние организма в целом. На третьем графике (3) мы видим типичный забег на длинную дистанцию, где уровень эффективности равномерно падает к концу забега, указывая на накопление усталости.



3.31 Служебное меню

Чтобы открыть служебное меню, нажмите и удерживайте кнопки [Back Lap] (Обратный круг) и [Start Stop] (Старт/стоп) одновременно, пока устройство не перейдет в служебное меню.



Пункты служебного меню:

- **INFO** (Информация):
  - **BLE** :показывает текущую версию Bluetooth Smart.
  - **Version** (Версия):показывает текущую версию оборудования и ПО.
- **TEST** (Тест):
  - **LCD test** (Тест ЖК-дисплея):позволяет проверить правильность работы ЖК-дисплея.

- **ACTION** (Действие):
  - **Power off** (Отключение):служит для переключения часов в режим глубокого сна.
  - **GPS reset** (Сброс GPS):позволяет выполнить сброс GPS.

***ПРИМЕЧАНИЕ: POWER OFF** (Отключение) — это состояние низкого энергопотребления.Чтобы вывести часы из режима сна, подключите их к источнику питания с помощью USB-кабеля.Запускается мастер первоначальной настройки.В этом режиме сохраняются все параметры, кроме текущего времени и даты.Чтобы подтвердить значения времени и даты, воспользуйтесь мастером подготовки часов к работе.*

***ПРИМЕЧАНИЕ:** Устройство переходит в режим энергосбережения, если оно не перемещается в течение 10 минут.При возобновлении движения устройство включается.*

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

Сброс GPS

Если модулю GPS не удается обнаружить сигнал, можно сбросить данные GPS в служебном меню.

Сброс GPS:

1. В служебном меню найдите пункт **ACTION** (Действие) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
2. Нажимая кнопку [Light Lock] (Блок. свет), перейдите к пункту **GPS reset** Сброс GPS (Сброс GPS) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
3. Для подтверждения сброса GPS нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), для отмены — [Light Lock] (Блок. свет).

ПРИМЕЧАНИЕ: *При сбросе GPS выполняется сброс данных GPS, калибровочных значений компаса, графиков альтиметра/барометра и данных о времени восстановления.Сохраненные журналы не удаляются.*

3.32 Ярлыки

По умолчанию нажатие и удержание кнопки [View] (Вид) в режиме **TIME** (Время) служит для переключения между светлым и темным фоном дисплея.Этот ярлык можно изменить, привязав к другому элементу меню.

Чтобы создать ярлык:

1. Нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.) для входа в меню параметров или нажмите [Start Stop] (Старт/стоп) для входа в начальное меню.
2. Перейдите в элемент меню, для которого нужно создать ярлык.
3. Нажмите и удерживайте кнопку [View] (Вид), чтобы создать ярлык.

ПРИМЕЧАНИЕ: *Ярлыки поддерживаются не всеми элементами меню. Например, нельзя создать ярлык к конкретному журналу.*

Если нажать и удерживать кнопку [View] (Вид) в других режимах, появится список заранее заданных ярлыков.Например, если компас включен, нажмите и удерживайте кнопку [View] (Вид) для перехода к параметрам компаса.

3.33 Спортивные режимы

Спортивные режимы Suunto Ambit3 Vertical служат для записи сведений о тренировках и прочей деятельности.Для любого вида деятельности можно выбрать один из спортивных режимов, представленный в наборе предопределенных спортивных режимов ваших часов.Если вам не удается найти подходящий спортивный режим, вы можете создать свои спортивные режимы с индивидуальными настройками при помощи сайта Movescount и приложения Suunto Movescount App.

В ходе упражнения на дисплее отображается разнообразная информация, зависящая от спортивного режима.Выбранный спортивный режим также влияет на параметры тренировок, такие как предельная частота сердцебиения длина участка дистанции при автоматическом отсчете.

На сайте Movescount можно создавать спортивные режимы с индивидуальными настройками, изменять предопределенные спортивные режимы, удалять спортивные режимы или просто скрывать их, чтобы они не отображались в меню тренировки (см. *3.11.3 Начало тренировки*).

Индивидуальные спортивные режимы

Каждый индивидуальный спортивный режим может содержать от 1 до 8 окон различных спортивных режимов.Пользователь может выбрать, какие данные будут отображаться в каждом окне, из полного списка.Например, можно настроить ограничение частоты сердцебиения для отдельных видов спорта, целевые устройства POD для поиска или интервал регистрации, что позволит оптимизировать точность регистрируемых данных и длительность работы батареи.

Функция **QUICK NAVIGATION** (Быстрая навигация) доступна в любом спортивном режиме, для которого включен GPS.По умолчанию этот параметр отключен.При выборе интересующего пункта (POI) или маршрута появляется всплывающий список интересующих пунктов (POI) или маршрутов, который пользователь задал для часов перед началом тренировки.

На устройство Suunto Ambit3 Vertical можно передать до 10 разных спортивных режимов, созданных на Movescount.

3.34 Секундомер

Секундомер — это дисплей, который можно включить и отключить из начального меню.

Включение секундомера:

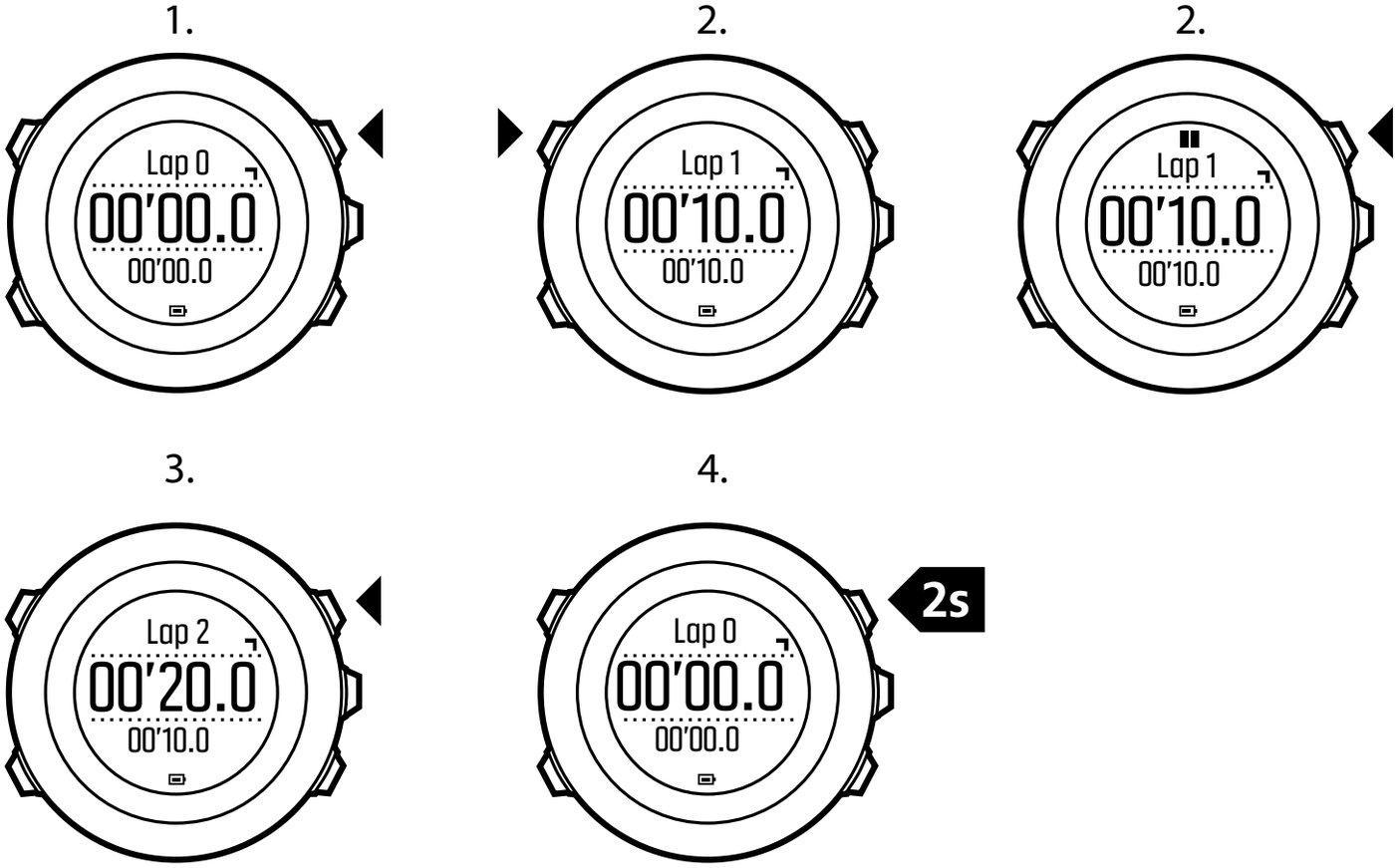
1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Перейдите к разделу **DISPLAYS** (Дисплеи) нажатием кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и нажмите [Next] (След.).

3. Найдите пункт **Stopwatch** (Секундомер) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и нажмите [Next] (След.).

Теперь можно приступить к использованию секундомера или нажать кнопку [Next] (След.) для возврата к дисплею **TIME** (Время).Чтобы вернуться к секундомеру, прокручивайте дисплеи нажатием кнопки [Next] (След.) до тех пор, пока не увидите секундомер.

Использование секундомера:

1. Включив экран секундомера, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп) для запуска измерения времени.
2. Чтобы создать этап, нажмите кнопку [Back Lap] (Обратный круг), чтобы приостановить секундомер, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).Для просмотра времени этапов нажмите кнопку [Back Lap] (Обратный круг), когда секундомер приостановлен.
3. Чтобы продолжить отсчет, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).
4. Для сброса времени нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), когда секундомер приостановлен.



Во время работы секундомера можно выполнять следующие действия.

- Переключаться между временем и временем этапа, которые отображаются на дисплее в нижнем ряду, нажимая кнопку [View] (Вид).
- Переключать устройство в режим **TIME** (Время) с помощью кнопки [Next] (След.).
- Открыть меню параметров, удерживая нажатой кнопку [Next] (След.).

Если дисплей секундомера больше не нужен, отключите секундомер.

Отключение секундомера.

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Перейдите к разделу **DISPLAYS** (Дисплеи) нажатием кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и нажмите [Next] (След.).
3. Перейдите к разделу **End stopwatch** (Отключить секундомер) нажатием кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и нажмите [Next] (След.).

3.35 Приложения Suunto App

Приложения Suunto Apps обеспечивают дополнительную индивидуальную настройку устройства Suunto Ambit3 Vertical.Посетите зону приложений Suunto App Zone на сайте Movescount, чтобы найти доступные для использования приложения, например различные таймеры и счетчики.Если не удалось найти требуемое приложение, создайте его сами с помощью средства разработки приложений Suunto App Designer.Например, можно создать приложения для вычисления прогнозируемого результата марафонского забега или уклона горнолыжного маршрута.

Добавление приложений Suunto Apps к Suunto Ambit3 Vertical:

1. Перейдите к разделу**PLAN & CREATE (ПЛАНИРУЙ И СОЗДАВАЙ)** сообщества Movescount и выберите**App Zone** для просмотра имеющихся приложений Suunto Apps.Чтобы создать свое приложение, перейдите к разделу**PLAN & CREATE (ПЛАНИРУЙ И СОЗДАВАЙ)** вашего профиля и выберите**App Designer**.
2. Добавьте приложение Suunto App к спортивному режиму.Подключите устройство Suunto Ambit3 Vertical к учетной записи Movescount для синхронизации приложения Suunto App с

устройством.Добавленное приложение Suunto App будет показывать результаты своих вычислений во время тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ: *В каждый спортивный режим можно добавить до пяти приложений Suunto Apps.*

3.36 Плавание

Часы Suunto Ambit3 Vertical можно использовать для записи тренировок по плаванию в бассейне или на открытой воде.

Подключив часы к интеллектуальному датчику Suunto Smart Sensor, также можно записывать частоту сердцебиения при плавании.Данные о частоте сердцебиение будут автоматически переданы Suunto Ambit3 Vertical когда вы выйдете из воды.

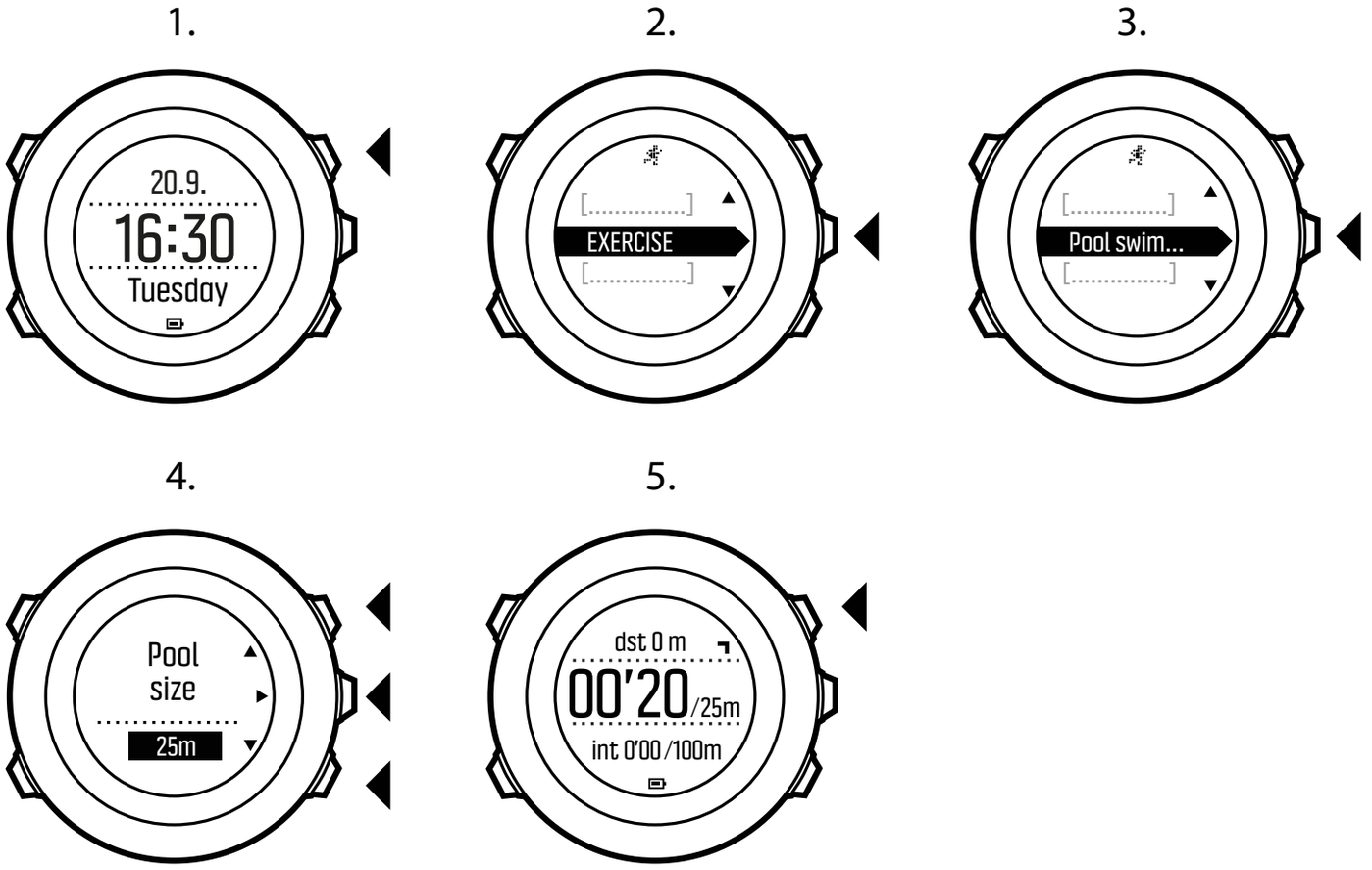
3.36.1 Плавание в бассейне

При использовании спортивного режима плавания в бассейне Suunto Ambit3 Vertical измеряет скорость плавания на основе длины бассейна.Расстояние в одну длину бассейна соответствует этапу, отображаемому в журнале на сайте Movescount.

Регистрация данных о плавании в бассейне:

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **EXERCISE** (Тренировка).

3. Найдите пункт **Pool swimming** (Плавание в бассейне) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
4. Задайте длину бассейна.Можно выбрать одно из предустановленных значений длины бассейна или выбрать вариант **custom** (Индивидуальная) и задать длину бассейна вручную.Переходите между вариантами с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет), затем выберите требуемый вариант с помощью кнопки [Next] (След.).
5. Чтобы начать регистрацию данных плавания, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).



3.36.2 Стили плавания

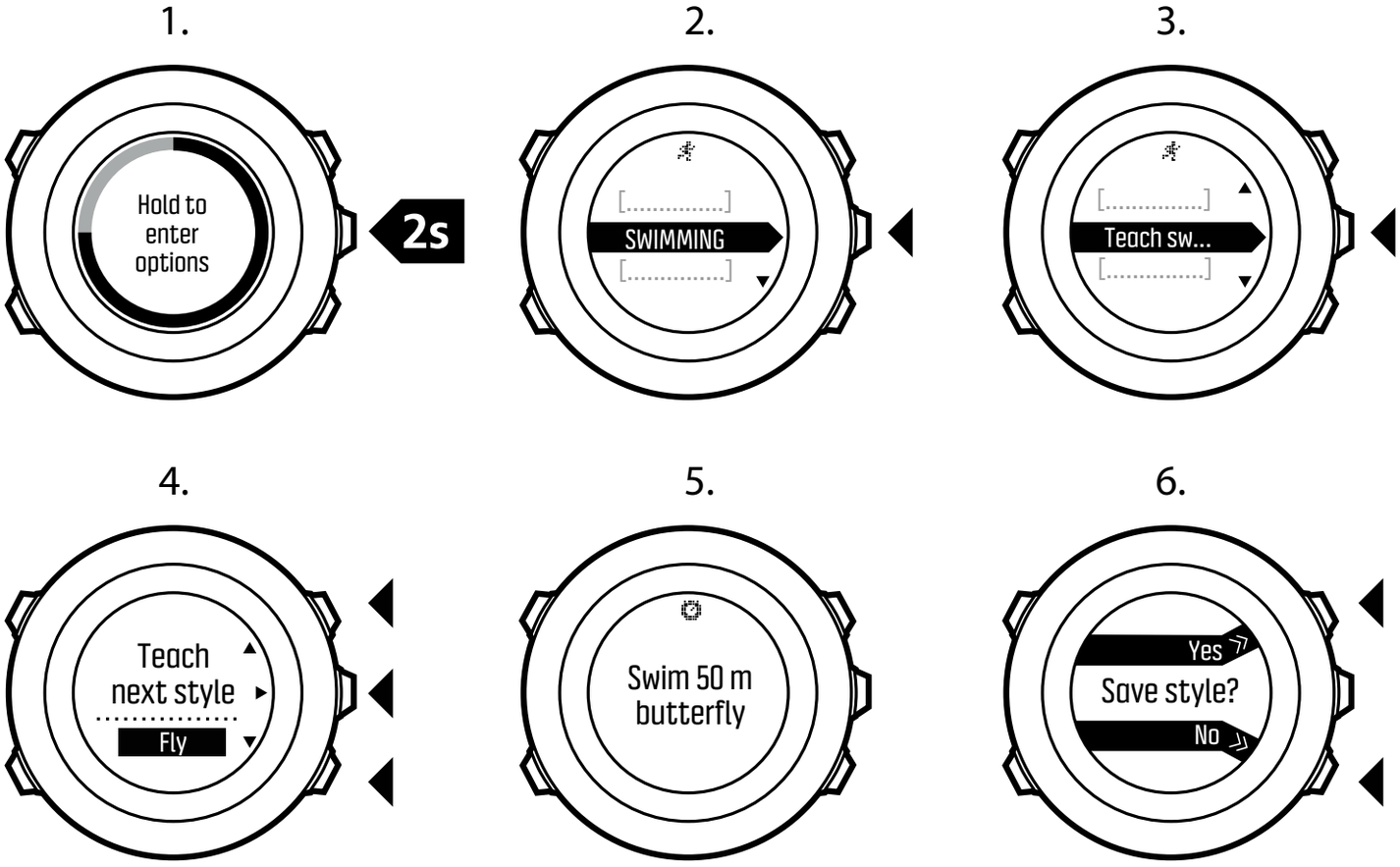
Пользователь может обучить устройство Suunto Ambit3 Vertical распознавать стили плавания.После обучения устройство Suunto Ambit3 Vertical будет автоматически распознавать стили после начала плавания.

Обучение устройства стилям плавания:

1. Находясь в режиме **Pool swimming** (Плавание в бассейне), нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **SWIMMING** Profile (Профиль).
3. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **Teach swim style** (Обучение стилю плавания).
4. Переходите между стилями плавания с помощью кнопок [Light Lock] (Блок. свет) и [Start Stop] (Старт/стоп).Выберите подходящий стиль плавания с помощью кнопки [Next] (След.)Чтобы завершить настройку и продолжить тренировку, выберите пункт **END** (Завершить).

   Доступные варианты стилей плавания:
   - **FLY** (баттерфляй)
   - **BACK** (плавание на спине)
   - **BREAST** (брасс)
   - **FREE** (вольный стиль)
5. Проплывите расстояние в одну длину бассейна выбранным стилем.
6. После завершения плавания нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп) для сохранения стиля.Если стиль сохранять не требуется,

нажмите кнопку [Light Lock] (Блок. свет) для возврата к выбору стиля плавания.



СОВЕТ: *Обучение устройства стилям плавания можно завершить в любой момент; для этого необходимо нажать и удерживать кнопку* ***[Next]*** *(След.).*

Сброс сведений о выученных стилях плавания к параметрам по умолчанию:

1. Находясь в режиме **Pool swimming** (Плавание в бассейне), нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **SWIMMING** Profile (Профиль).
3. Перейдите к пункту **Reset taught styles** (Сброс заданных стилей) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его с помощью кнопки [Next] (След.).

3.36.3 Плавательные упражнения

Вы можете выполнять плавательные упражнения в любой момент тренировки по плаванию.Если стиль выполняемого вами упражнения не определяется часами в качестве плавания (например, задействуются только ноги), пройденную длину бассейна можно вручную добавить к каждому упражнению, чтобы совокупное расстояние было правильным.

ПРИМЕЧАНИЕ: *Не изменяйте расстояние, которое вы проплыли за время упражнения, до его завершения.*

Для выполнения упражнения:

1. Во время регистрации данных плавания в бассейне нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы перейти в меню параметров.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **SWIMMING** (Плавание).
3. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **Drill** (Упражнение), и приступите к выполнению плавательного упражнения.

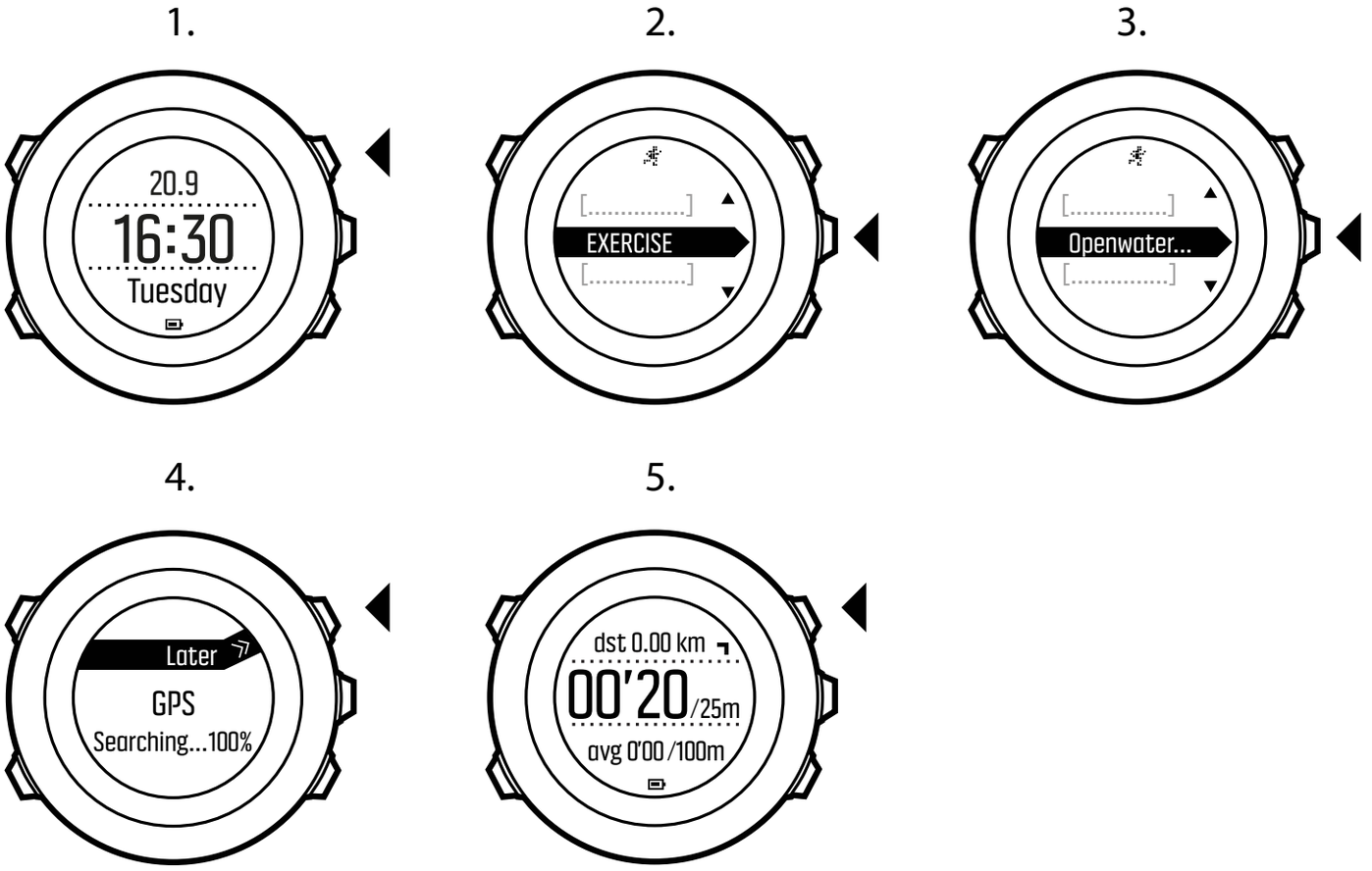
4. По завершении упражнения нажмите кнопку [View] (Вид) и при необходимости отрегулируйте суммарное расстояние.
5. Чтобы завершить упражнение, вернитесь к пункту **SWIMMING** Swimming**End drill** (Плавание) в меню параметров и выберите пункт End drill (Завершить упражнение.).

3.36.4 Плавание на открытой воде

При использовании спортивного режима плавания на открытой воде Suunto Ambit3 Vertical измеряет скорость плавания с помощью GPS и отображает данные во время плавания в режиме реального времени.

Для регистрации данных в журнал плавания на открытой воде:

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **EXERCISE** (Тренировка).
3. Найдите пункт **Openwater swim** (Плавание на открытой воде) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
4. Дождитесь уведомления об обнаружении сигнала GPS часами.
5. Для регистрации данных в журнал плавания нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).



СОВЕТ: *Для добавления этапов вручную во время плавания нажмите кнопку [Back Lap] (Обратный круг).*

3.37 Время

Дисплей времени на часах Suunto Ambit3 Vertical отображает следующую информацию:

- верхняя строка:дата
- средняя строка:время

- нижняя строка:измените отображаемые значения нажатием кнопки [View] (Вид), чтобы просмотреть дополнительную информацию (день недели, время для двух часовых поясов и уровень заряда батареи).

Переход к параметрам времени:

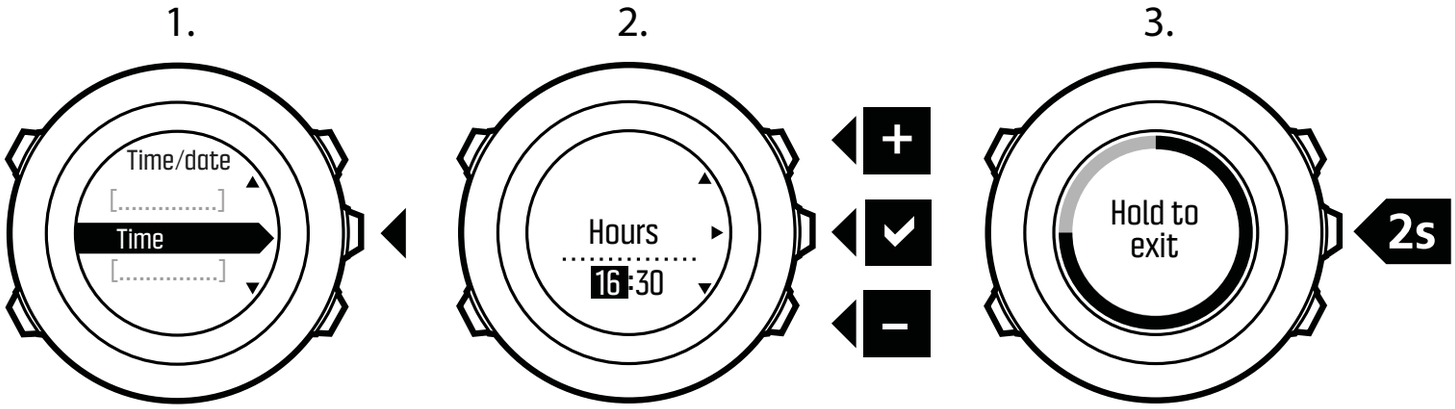
1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Нажатием кнопки [Next] (След.) выберите пункт **GENERAL** (Общие).
3. Найдите пункт **Time/date** Время/дата[с помощью кнопки]Start Stop[(Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки]Next (След.).

В меню **Time/date** (Вермя/дата) можно задать следующие параметры:

- Время
- Дата
- Определение времени с помощью GPS
- Индикация второго часового пояса
- Будильник

Изменение параметров времени:

1. В меню **Time/date** (Время/дата) найдите нужный параметр с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
2. Измените значения с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет) и сохраните нажатием кнопки [Next] (След.).
3. Вернитесь в предыдущее меню с помощью кнопки [Back Lap] (Обратный круг) или нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы выйти.



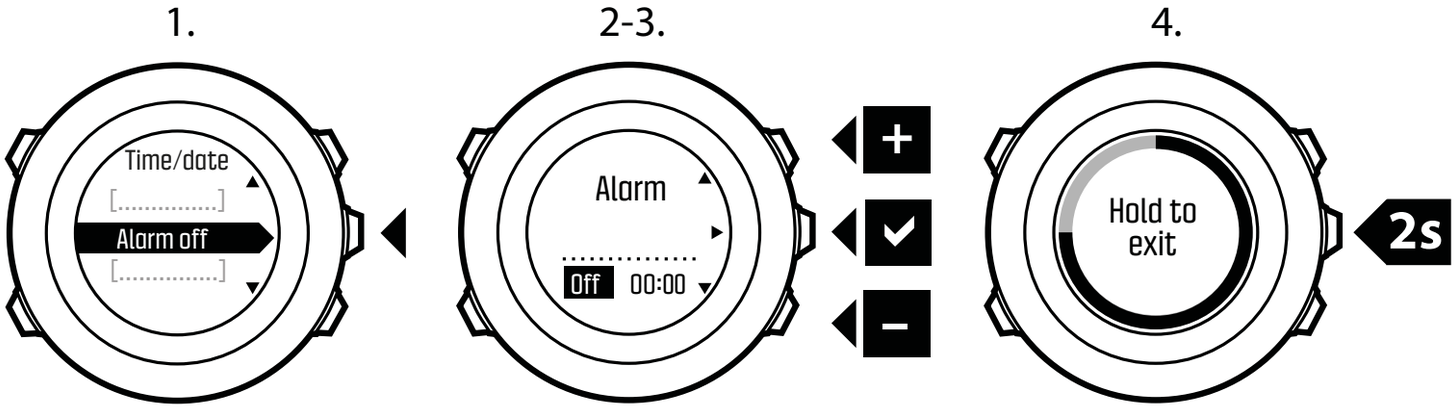
3.37.1 Будильник

Устройство Suunto Ambit3 Vertical можно использовать в качестве будильника.

Переход к будильнику и его настройка:

1. В меню параметров последовательно выберите **GENERAL** General**Time/date** (Общие), **Alarm** Время/дата (Время/дата), Alarm (Будильник).

2. С помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет) включите или отключите будильник.Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next] (След.).
3. С помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп), и [Light Lock] (Блок. свет) установите значения часов и минут.Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Вернитесь в меню параметров с помощью кнопки [Back Lap] (Обратный круг) или нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы выйти из меню параметров.

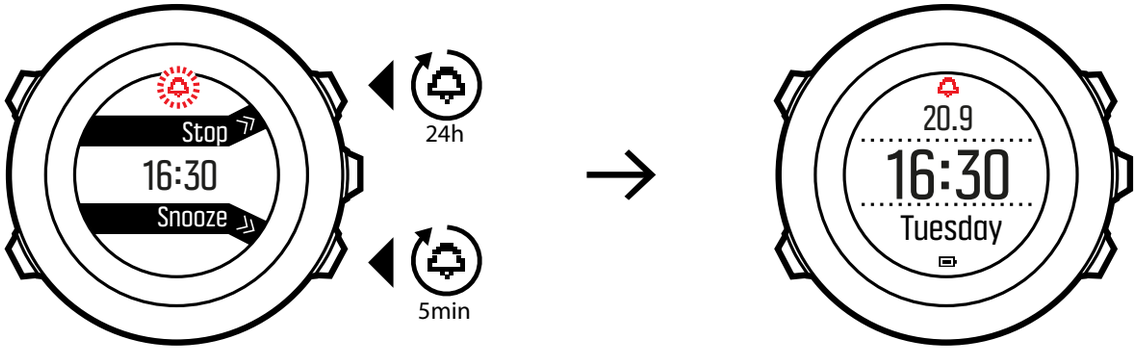


Когда будильник включен, на большинстве дисплеев отображается соответствующий значок.

Когда звучит сигнал будильника, можно сделать следующее:

- Выбрать **Snooze** (Повтор сигнала) нажатием кнопки [Light Lock] (Блок. свет).Будильник перестает звучать и снова включается через каждые 5 минут до тех пор, пока не будет остановлен.Повтор сигнала можно выполнять до 12 раз, то есть в течение одного часа.
- Выбрать **Stop** (Выключить) нажатием кнопки нажав кнопку[Start Stop] (Старт/стоп).Будильник перестает звучать и снова включается в

то же время на следующий день, если не отключить будильник в меню параметров.

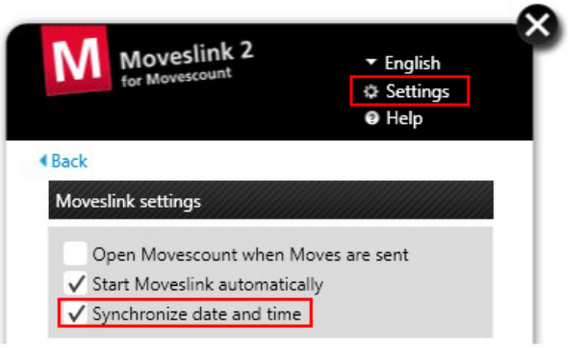


ПРИМЕЧАНИЕ: *При повторе сигнала значок будильника мигает в режиме* ***TIME*** *(Время).*

3.37.2 Синхронизация времени

Точное время для хронометра Suunto Ambit3 Vertical можно получить с помощью мобильного телефона, компьютера (Moveslink) или системы GPS.Если часы сопряжены с приложением Suunto Movescount App, происходит автоматическая синхронизация времени и часового пояса с мобильным телефоном.

При подключении часов к компьютеру с помощью USB-кабеля приложение Moveslink по умолчанию обновляет время и дату на часах согласно показаниям встроенных часов компьютера.Эту функцию можно отключить в параметрах Moveslink.



Определение времени с помощью GPS

Функция определения времени с помощью GPS исправляет несоответствие времени устройства Suunto Ambit3 Vertical и времени GPS.Функция определения времени с помощью GPS корректирует время автоматически один раз в день, а также после установки времени вручную.Также корректируется время другого часового пояса.

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

ПРИМЕЧАНИЕ: *Функция определения времени с помощью GPS точно корректирует время, если погрешность составляет менее 7,5 минут.Если погрешность превышает это значение, функция определения времени с помощью GPS корректирует время с точностью до 15 минут.*

Функция определения времени с помощью GPS включена по умолчанию.Отключение данной функции:

1. В меню параметров последовательно выберите **GENERAL** General**Time/date** (Общие), **GPS timekeeping** Time/date (Время/дата), GPS timekeeping (Определение времени с помощью GPS).
2. Чтобы включить или отключить определение времени с помощью GPS, нажмите и удерживайте кнопку [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет).Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next] (След.).
3. Вернитесь в меню параметров с помощью кнопки [Back Lap] или нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.), чтобы выйти из режима настройки параметров.

3.38 Звуковые сигналы и вибрация

Оповещения звуковыми сигналами и вибрацией используются для уведомлений, тревожных сообщений и других важных событий. Их можно настроить по отдельности в меню параметров **ОБЩИЕ » Сигналы/дисплей » Сигналы** или **Вибрация**.

Для каждого типа оповещений можно выбрать одну из следующих опций:

- **Все вкл.**: звуковой сигнал/вибрация на все события
- **Все выкл.**: нет звуковых сигналов/вибрации
- **Кнопки выкл.**: все события, кроме нажатия кнопок, сопровождаются звуковым сигналом и вибрацией

3.39 Обратный путь

С помощью функции Track back (Обратный путь) можно отследить маршрут до любой выбранной точки в ходе тренировки. Suunto Ambit3

Vertical создает временные путевые точки для возврата к исходному пункту.

Прокладка обратного маршрута во время тренировки:

1. Находясь в спортивном режиме, использующем GPS, нажмите и удерживайте кнопку [Next] для перехода в меню параметров.
2. Нажмите [Next], чтобы выбрать **НАВИГАЦИЯ**.
3. Прокрутите до пункта **Обратный путь** с помощью кнопки [Start Stop] и выберите его, нажав кнопку [Next].

После этого можно начинать движение в обратном направлении по тому же маршруту. Для получения более подробных сведений о навигации см. *3.29.1 Навигация по маршруту*.

Можно также проложить обратный маршрут на основе журнала с данными тренировок, которые содержат координаты GPS. В этом случае процедура идентична той, что используется при навигации по маршруту. Перейдите к **Журнал** вместо **Маршруты** и выберите журнал для запуска навигации.

3.40 Программы тренировок

Можно планировать отдельные упражнения или пользоваться программами тренировок, загружая их на Suunto Ambit3 Vertical.С помощью запланированных упражнение ваши Suunto Ambit3 Vertical помогают достигать целей тренировки.Часы хранят до 60 запланированных упражнений.

Чтобы воспользоваться запланированным упражнением:

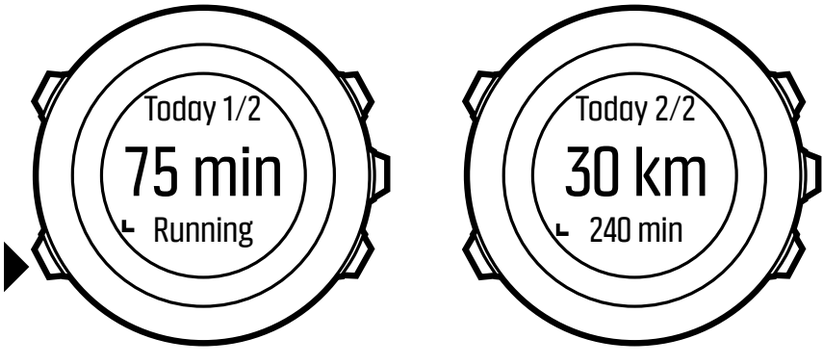
1. Чтобы спланировать индивидуальные упражнения, перейдите в раздел**MY MOVES (МОИ УПРАЖНЕНИЯ)** или используйте (или

создайте) программу тренировок в разделе**PLAN & CREATE (ПЛАНИРУЙ И СОЗДАВАЙ)** на веб-сайте Movescount.com и добавьте программу к вашим запланированным упражнениям.

2. Выполните повторную синхронизацию с Movescount.com, чтобы загрузить запланированные упражнения на часы.
3. Чтобы достигать целей тренировок, следуйте ежедневным и общим рекомендациям, связанным с запланированными упражнениями.

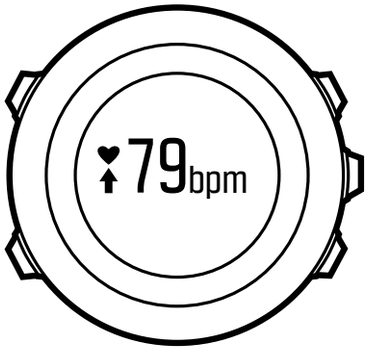
Чтобы запустить запланированное упражнение:

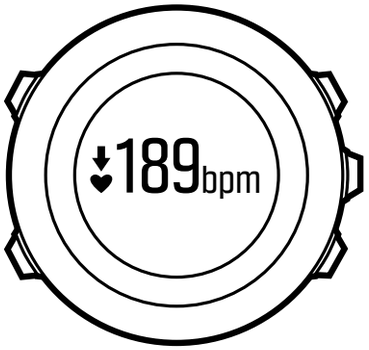
1. Нажмите [Next] (След.), чтобы проверить наличие в часах запланированной цели тренировки на текущий день.
2. Если на этот день запланировано несколько упражнений, нажмите [View](Обзор) для просмотра цели каждого упражнения.



3. Нажмите [Start Stop] (Вкл./выкл.), чтобы запустить запланированное упражнение, или нажмите [Next] (След.) снова, чтобы вернуться в режим **TIME** (Время).

В течение запланированного упражнения Suunto Ambit3 Vertical предоставляет рекомендации о скорости бега и частоте пульса:





Экран Suunto Ambit3 Vertical также отображает достижение 50% и 100% целевого показателя.

После достижения целевого показателя и в течение дня отдыха экран отображает будущие цели, сгруппированные по дню недели (если следующее упражнение запланировано в течение недели) или по дате, если оно запланировано более чем через неделю:

4 УХОД И ОЧИСТКА

4.1 Рекомендации по использованию

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

При использовании часов в обычных условиях техническое обслуживание не требуется.После использования промойте устройство пресной водой с мягким мылом и осторожно очистите влажной мягкой тканью или замшей.

Используйте только оригинальные аксессуары Suunto! Условия гарантии не охватывают повреждения, причиненные использованием других аксессуаров.

СОВЕТ: *Не забудьте зарегистрировать часы Suunto Ambit3 Vertical по адресу www.suunto.com/support, чтобы пользоваться персональной поддержкой.*

4.2 Водонепроницаемость

Устройство Suunto Ambit3 Vertical является водонепроницаемым при погружении на глубину до 100 метров/давлении до 10 бар. Значение в метрах обозначает фактическую глубину погружения и определяется по давлению воды, используемому в ходе теста водонепроницаемости Suunto. Это означает, что часы можно использовать для плавания или подводного плавания с трубкой, но ими не следует пользоваться при погружении с аквалангом.

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

Чтобы водонепроницаемость устройства сохранялась, рекомендуется следующее:

- никогда не использовать устройство в целях, для которых оно не предназначено;
- при необходимости ремонта обращаться в уполномоченный сервисный или дистрибьюторский центр Suunto либо в соответствующий центр продаж;
- содержать устройство в чистоте, не допуская попадания на него песка и грязи;
- не пытаться вскрывать корпус устройства самостоятельно;
- не подвергать устройство воздействию воздуха и воды в условиях быстрого изменения их температуры;
- после воздействия соленой воды всегда промывать устройство чистой пресной водой;
- не подвергать устройство ударам и не ронять его.

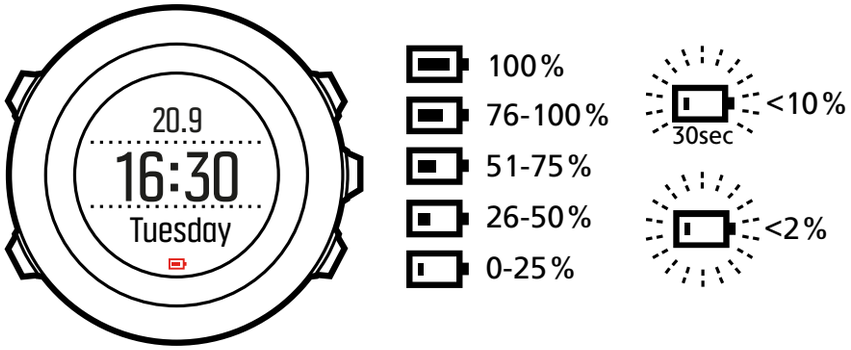
4.3 Зарядка батареи

Длительность отдельного сеанса зарядки зависит от характера и условий использования Suunto Ambit3 Vertical.Низкие температуры сокращают

продолжительность работы батареи после зарядки.Емкость перезаряжаемых аккумуляторных батарей со временем уменьшается.

ПРИМЕЧАНИЕ: *В случае аномального снижения емкости из-за дефекта батареи гарантия Suunto распространяется на замену батареи в течение 1 года или максимум на 300 циклов зарядки (в зависимости от того, что наступит раньше).*

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



Чтобы зарядить батарею, подключите ее к компьютеру с помощью USB-кабеля Suunto или с помощью сетевого зарядного устройства, совместимого с USB.Полная зарядка разряженной батареи занимает 2-3 часа.

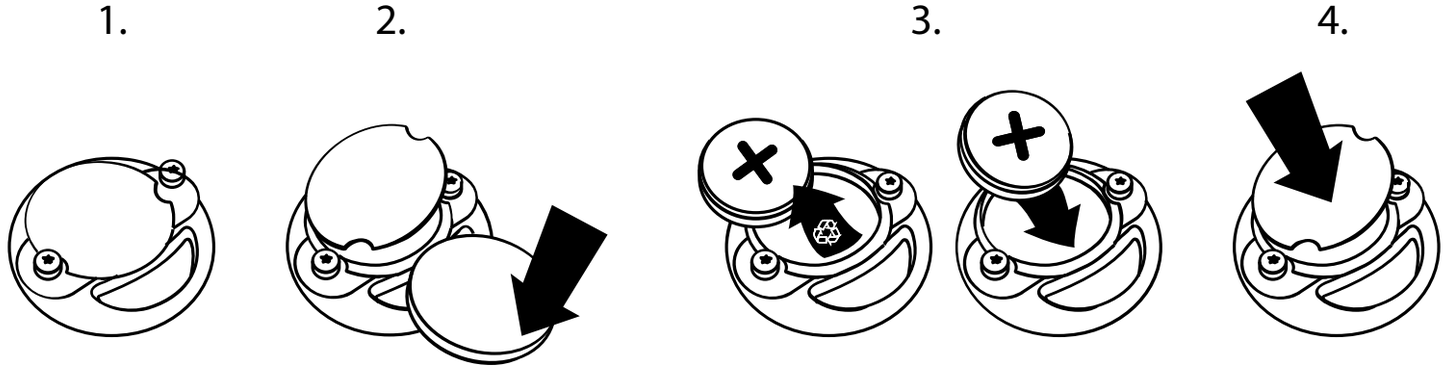
СОВЕТ: *Перейдите на сайт Movescount, чтобы изменить интервал получения координатных точек GPS во всех спортивных режимах. Это увеличит время работы от батареи.Для получения более подробных сведений см. 3.24.3 Точность значений GPS и энергосбережение.*

4.4 Замена батареи интеллектуального датчика

В интеллектуальном датчике Suunto Smart Sensor используется 3-вольтовая батарея на базе литиевых ячеек (CR 2025).

Замена батареи:

1. Извлеките батарею из пояса кардиопередатчика.
2. Откройте крышку батарейного отсека с помощью монеты.
3. Замените батарею.
4. Плотно закройте крышку батарейного отсека.



4.5 Обращение в службу поддержки

Чтобы получить дополнительную поддержку, посетите веб-сайт www.suunto.com/support.Там вы найдете всеобъемлющий перечень

справочный документации, включая ответы на часто задаваемые вопросы и инструктивные видеоролики.Вы также можете задать вопрос Suunto напрямую, направить электронное письмо или позвонить специалистам технической поддержки Suunto.

Вы найдете множество видеороликов с практическими руководствами на канале Suunto в YouTube по адресу www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto.

Рекомендуем зарегистрировать продукт, чтобы получать лучшую персонализированную поддержку Suunto.

Получение поддержки от компании Suunto:

1. Зарегистрируйтесь по адресу www.suunto.com/support/MySuunto; если вы уже зарегистрировались, войдите в систему и добавьте Suunto Ambit3 Vertical в список **My Products** (Мои продукты).
2. Посетите веб-сайт Suunto.com (www.suunto.com/support), где можно найти готовый ответ на ваш вопрос.
3. Перейдите к разделу **CONTACT SUUNTO** (Связаться с Suunto), чтобы отправить вопрос, или позвоните нам по любому из указанных номеров службы поддержки.

   Вы также можете отправить электронное письмо по адресу support@suunto.com. Не забудьте включить в текст название продукта, серийный номер и подробное описание проблемы.

   При необходимости квалифицированный персонал службы технической поддержки Suunto поможет определить причину неисправности в ходе телефонного разговора.

5 СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

5.1 Технические характеристики

Общие

- температура эксплуатации: от -20 °C до +60 °C (от -5° F до +140° F).
- Температура при зарядке батареи: от 0 °C до +35 °C (от +32° F до +95° F)
- Температура при хранении: от -30 °C до +60 °C (от -22° F до +140° F).
- Вес: 74 г (2,61 ун.)
- водонепроницаемость (часы): 100 м / 328 футов (соответствует ISO 6425)
- водонепроницаемость (пульсометр): 30 м (98 футов)
- стекло: минеральный хрусталь
- питание: перезаряжаемая литий-ионная батарея
- Время работы без подзарядки: ~ 10–100 часов в зависимости от выбранной точности GPS

Память

- Интересующие пункты (POI): максимум 250

Радиоприемник

- поддержка BLUETOOTH SMART
- Частота обмена данными: 2,4 ГГц
- Диапазон: ~ 3 м (10 футов)

Альтиметр:

- отображаемый диапазон: От -500 м до 9 999 м (от -1 640 футов до 32 805 футов)
- Дискретность: 1 м (3 фута)

Хронограф

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

Компас

- Дискретность: 1 градус (18 милов)

Режим исследований

- Технология: SiRF star V
- Дискретность: 1 м (3 фута)

5.2 Нормативное соответствие

5.2.1 CE

Компания Suunto Oy заявляет, что данное устройство соответствует основным требованиям и прочим положениям директивы 1999/5/EC.

5.2.2 Соответствие требованиям FCC

Это устройство отвечает требованиям раздела 15 правил FCC. Устройство необходимо эксплуатировать при соблюдении следующих условий:

(1) устройство не должно создавать вредные помехи;

(2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу. Настоящий продукт проверен на соответствие стандартам FCC и предназначен для личного или служебного пользования.

Изменения и модификации устройства, выполненные без прямого утверждения компанией Suunto, могут привести к потере прав на использование данного устройства согласно требованиям FCC.

5.2.3 IC (Министерство промышленности Канады)

Данное устройство удовлетворяет требованиям стандартов RSS Министерства промышленности Канады для нелицензируемых изделий. Устройство необходимо эксплуатировать при соблюдении следующих условий:

(1) устройство не должно создавать помехи;

(2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу.

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 Товарный знак

Suunto Ambit3 Vertical, соответствующие логотипы и другие товарные знаки и наименования продукции Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Все права защищены.

5.4 Патентная маркировка

Данный продукт защищен патентными заявками и соответствующими национальными правами: 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.

Поданы дополнительные патентные заявки.

5.5 Гарантия

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

Срок действия гарантии

Отсчет срока ограниченной гарантии начинается с даты первоначальной розничной покупки. Продолжительность гарантийного срока для Устройств составляет два (2) года, если не указано иное.

Продолжительность гарантийного срока составляет один (1) год для принадлежностей, включая, без ограничений, беспроводные датчики и передатчики, зарядные устройства, кабели, перезаряжаемые аккумуляторные батареи, ремни, браслеты и шланги.

Исключения и ограничения

Настоящая ограниченная гарантия не охватывает:

1. а) обычный износ, например, царапины, потертости и изменения цвета и (или) материала неметаллических ремешков, б) дефекты, вызванные неосторожным обращением, и в) дефекты и повреждения, вызванные неправильной или противоречащей инструкциям эксплуатацией устройства, ненадлежащим уходом, небрежным обращением и авариями, такими как падение или раздавливание устройства;
2. печатные материалы и упаковку;
3. дефекты и предполагаемые дефекты, вызванные совместным использованием с любым продуктом, принадлежностью, программным обеспечением и/или услугой, которые не были произведены / не поставлялись компанией Suunto;
4. батареи, не поддерживающие перезарядку.

Suunto не гарантирует, что эксплуатация Устройства или принадлежности будет происходить без сбоев или ошибок, или что Устройство или принадлежность будут совместимы с каким-либо оборудованием или программным обеспечением сторонних производителей.

Настоящая Ограниченная гарантия на Устройство или принадлежность перестает действовать в следующих случаях:

1. вскрытия устройства с нарушением правил использования;
2. ремонта устройства с использованием неутвержденных запасных частей; модификации или ремонта в сервисных центрах, не являющихся авторизованными Сервисными центрами;

3. удаления, изменения, порчи серийного номера устройства или иных действий, делающих его нечитаемым; решение по этому вопросу принимается по усмотрению компании Suunto; либо
4. воздействие на устройство химических веществ, включая, без ограничений, солнцезащитный крем и репеллент от насекомых.

Обращение в гарантийную службу Suunto

Чтобы воспользоваться гарантийным обслуживанием Suunto, необходимо предоставить документы, подтверждающие приобретение устройства. Узнать о порядке предоставления гарантийного обслуживания можно на странице www.suunto.com/warranty, обратившись в местное авторизованное торговое отделение Suunto или позвонив в справочную службу Suunto.

Ограничение ответственности

В максимальной степени, допускаемой применимым законодательством, настоящая Ограниченная гарантия является единственным и исключительным средством судебной защиты и заменяет собой все остальные явно выраженные или подразумеваемые гарантии. Компания Suunto не несет ответственности за специфические, случайные, штрафные или косвенные убытки, включая, помимо прочего, потерю предполагаемой прибыли, потерю данных, утрату возможности эксплуатации, стоимость капитала, стоимость любого заместительного оборудования или заместительных средств, претензии третьих лиц, ущерб собственности, нанесенный в результате приобретения или использования данного изделия или в результате нарушения условий гарантии, договора, небрежности, строгого правонарушения или любого другого юридического или объективного обоснования, даже если

компании Suunto было известно о вероятности возникновения такого ущерба. Компания Suunto не несет ответственности за задержки в предоставлении гарантийного обслуживания.

5.6 Авторские права

© Suunto Oy. Все права защищены. Все права защищены. Suunto, наименования продукции Suunto, соответствующие логотипы, товарные знаки и наименования являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Данный документ и его содержание является собственностью компании Suunto Oy, предназначен исключительно для ее клиентов и служит для изучения и получения необходимой информации о продукции. Запрещается использование или распространение его содержания, а также передача другим лицам, разглашение или воспроизведение с любыми другими целями без предварительного письменного согласия компании Suunto Oy. Мы приложили большие усилия к обеспечению полноты и точности сведений, содержащихся в настоящем документе, однако не даем никаких явных или подразумеваемых гарантий полноты или точности этих сведений. Содержание документа может быть изменено без предварительного уведомления. Новейшую версию документации можно загрузить по адресу www.suunto.com.

УКАЗАТЕЛЬ

3

3D-расстояние, 14

B

Bike POD, 72

F

Foot POD, 72, 75
  автоматическая калибровка, 75
FusedAlti, 43
FusedSpeed, 45

G

GPS, 67
  Сигнал GPS, 67

M

Movescount, 58, 60
  Suunto App Designer, 108
  Suunto App Zone, 108
  Приложение Suunto App, 108
Moveslink, 58

P

POD, 72
  сопряжение, 73
Power POD, 72

S

Suunto App Designer, 108
Suunto App Zone, 108
Suunto Movescount App, 60
Suunto Smart Sensor, 33, 34
  устранение неполадок, 34

а

автоматическая калибровка, 75
автоматическая прокрутка, 19
автопаузаа, 18
архив журналов, 54

б

батарея
  зарядка, 126
блокировка кнопок, 22
будильник, 117
  повтор сигнала, 117

Б

Быстрый тест восстановления, 89

в

вибрация, 121
во время тренировки, 38
  компас, 41

навигация, 40
восстановление, 86
время, 115
будильник, 117
Определение времени с помощью GPS, 119
время восстановления, 86
второй дисплей, 62

Д

датчик сердцебиения, 33, 72
дисплеи, 30
показать/скрыть дисплеи, 30
дисплей
инверсия дисплея, 31, 32
инверсия дисплея, 31, 32

З

запись пройденного маршрута, 38
зарядка, 10
звуковые сигналы, 121
значки, 47

З

Запланированные упражнения, 122

з

запись пройденного маршрута, 38
зарядка, 10
звуковые сигналы, 121
значки, 47

И

индикатор объема доступной памяти, 57
интервальный таймер, 50
интересующий пункт (POI)
добавление текущего местоположения, 83
навигация, 79
удаление, 85
использование, 125

И

История подъемов, 15

к

калибровка
Foot POD, 75
компас, 24
устройство Power POD, 77
кардиопередатчик, 33
сопряжение, 73
кнопки, 9
компас, 23
блокировка азимута, 27
во время тренировки, 41
калибровка, 24
склонение, 25

курс
блокировка азимута, 27

м

маршрут
навигация, 93
маршруты
добавление маршрута, 92
удаление маршрута, 92
мастер подготовки к работе, 10
меню, 9
ярлык, 103
микропрограмма, 43
многоборье, 65, 66
интервальный таймер, 50
переключение спортивных режимов вручную, 65

н

навигация
во время тренировки, 40
интересующий пункт (POI), 79
маршрут, 93
поиск обратного направления, 42

Н

Навигация, 95

О

Обратный путь, 121
Определение времени с помощью GPS, 119

п

параметры, 12
настройка параметров, 12
Определение времени с помощью GPS, 119
плавание, 109
обучение стилям плавания, 111
плавание в бассейне, 109
плавание на открытой воде, 114
упражнения, 113
поддержка, 128
подсветка, 20
режим, 20
яркость, 20
поиск обратного направления, 42

П

Приложение Suunto App, 108
Приложение Suunto Movescount App
второй дисплей, 62
синхронизация, 62
Программа тренировок, 122

с

секундомер, 105

сетки, 69
служебное меню, 101
сопряжение, 72
POD, 73
датчик сердцебиения, 73
состояние восстановления, 87
сохранение данных о сердцебиении, 33
спортивные режимы, 104
спортивный режим, 36
архив журналов, 54
во время тренировки, 38
средство мониторинга активности
время восстановления, 17

т

таймер обратного отсчета, 29
таймеры
таймер обратного отсчета, 29
текущее местоположение, 82
тест восстановления, 87
тренировка
начало тренировки, 36
спортивные режимы, 32

Т

Тест восстановления во время сна, 91
Точность значений GPS, 70

т

таймер обратного отсчета, 29
таймеры
таймер обратного отсчета, 29
текущее местоположение, 82
тест восстановления, 87
тренировка
начало тренировки, 36
спортивные режимы, 32

у

угол наклона, 77
устройство Power POD, 77
автоматическое обнуление, 77
калибровка, 77
уход, 125

ф

форматы местоположения, 69

э

этапы, 39
эффективность бега, 97

я

ярлык, 9, 103

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. **www.suunto.com/support**
   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**

© Suunto Oy 12/2015
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.