

SUUNTO AMBIT2 2.0
MANUAL DO UTILIZADOR

1	SEGURANÇA	6
2	Ícones e segmentos do ecrã	8
3	Utilizar os botões	9
3.1	Utilizar a retroiluminação e o bloqueio de botões	11
4	Como começar	13
5	Personalizar o seu Suunto Ambit2	15
5.1	Ligar ao Movescount	15
5.2	Atualizar o seu Suunto Ambit2	17
5.3	Modos desportivos personalizados	18
5.4	Suunto Apps	20
5.5	Inverter o ecrã	21
5.6	Ajustar o contraste do ecrã	22
6	Usar o modo Horas	24
6.1	Alterar as definições das horas	24
6.2	Utilizar GPS timekeeping	29
7	Temporizadores	31
7.1	Ativar o cronómetro	31
7.2	Utilizar o cronómetro	32
7.3	Temporizador decrescente	33
8	Navegação	35
8.1	Utilizar o GPS	35
8.1.1	Obter sinal de GPS	35
8.1.2	Grelhas de GPS e formatos de posição	36
8.1.3	Precisão do GPS e poupança de energia	38
8.2	Verificar a sua localização	38
8.3	Navegação por PDI	40
8.3.1	Adicionar a sua localização atual como ponto de interesse	40

8.3.2 Navegar para um ponto de interesse	43
8.3.3 Eliminar um ponto de interesse (PDI)	46
8.4 Navegação por percurso	49
8.4.1 Adicionar um percurso	49
8.4.2 Navegar num percurso	50
8.4.3 Durante a navegação	54
8.4.4 Apagar um percurso	56
9 Utilizar o modo Alti & Baro	58
9.1 Como funciona o Alti & Baro	58
9.2 Obter leituras correctas	59
9.3 Obter leituras incorrectas	60
9.4 Adequar o perfil à actividade	62
9.4.1 Definir perfis	62
9.4.2 Definir valores de referência	63
9.5 Utilizar o perfil Altímetro	64
9.6 Utilizar o perfil Barómetro	65
9.7 Utilizar o perfil Automático	67
9.8 FusedAlti	68
9.9 Indicadores climáticos	72
10 Utilizar a bússola 3D	76
10.1 Calibrar a bússola	77
10.2 Definir o valor de declinação	78
10.3 Definir bloqueio de direcção	80
11 Utilizar modos desportivos	82
11.1 Modos desportivos	82
11.2 Opções adicionais nos modos desportivos	84
11.3 Utilizar o cinto de frequência cardíaca	85
11.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca	87

11.5	Começar o exercício	88
11.6	Durante o exercício	90
11.6.1	Registrar voltas	91
11.6.2	Voltas	91
11.6.3	Registo de altitude	92
11.6.4	Definir a altitude durante o exercício	95
11.6.5	Utilizar a bússola durante o exercício	95
11.6.6	Utilizar o temporizador de intervalos	96
11.6.7	Navegar durante o exercício	98
11.6.8	Voltar durante o exercício	100
11.6.9	Utilizar Retroc. percurso	101
11.6.10	Pausa automática	102
11.7	Visualizar o livro de registos após o exercício	104
11.7.1	Indicador de memória restante	106
11.7.2	Resumo do exercício dinâmico	106
11.7.3	Tempo de recuperação	107
11.8	A usar moves programados	108
12	Treino multidesporto	111
12.1	Alternar modos desportivos manualmente durante o exercício	111
12.2	Utilizar o modo multidesporto pré-configurado	112
13	Natação	114
13.1	Natação em piscina	114
13.2	Natação ao ar livre	115
13.3	Ensinar estilos de natação ao Suunto Ambit2	117
13.4	Exercícios de natação	119
14	FusedSpeed	121
15	Configuração	124

15.1 Menu de serviço	128
16 Emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca	131
16.1 Utilizar o Suunto Foot POD	134
16.2 Calibrar Power POD e encosta	136
17 Ícones	140
18 Cuidados e manutenção	143
18.1 Resistência à água	144
18.2 Carregar a bateria	145
18.3 Substituir a bateria do cinto de FC	146
19 Especificações técnicas	147
19.1 A marca comercial registrada	148
19.2 Conformidade FCC	149
19.3 IC	149
19.4 CE	149
19.5 Direitos de autor	150
19.6 Informação sobre patentes	150
19.7 Garantia	151
Índice	155

1 SEGURANÇA

Tipos de precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** - utilizado relativamente a um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.

 **CUIDADO!** - utilizado relativamente a um procedimento ou situação que provocará danos no produto.

 **NOTA:** - utilizado para destacar informações importantes.

 **SUGESTÃO:** - utilizado para dicas adicionais sobre a utilização de características e funcionalidades do dispositivo.

Precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** EMBORA OS NOSSOS PRODUTOS ESTEJAM EM CONFORMIDADE COM AS NORMAS DA INDÚSTRIA, O CONTACTO DO PRODUTO COM A PELE PODERÁ PROVOCAR REAÇÃO ALÉRGICA OU IRRITAÇÃO DA PELE. NESTES CASOS, INTERROMPER IMEDIATAMENTE A UTILIZAÇÃO E CONSULTAR UM MÉDICO.

 **ADVERTÊNCIA!** CONSULTAR SEMPRE O MÉDICO ANTES DE INICIAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO. O ESFORÇO EXCESSIVO PODE CAUSAR LESÕES GRAVES.

⚠️ ADVERTÊNCIA! APENAS PARA UTILIZAÇÃO RECREATIVA.

⚠️ ADVERTÊNCIA! NÃO FIQUE COMPLETAMENTE DEPENDENTE DO GPS OU DA DURAÇÃO DA BATERIA, USE SEMPRE MAPAS E OUTRO MATERIAL DE APOIO PARA GARANTIR A SUA SEGURANÇA.

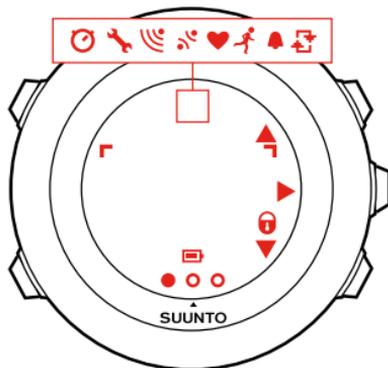
⚠️ CUIDADO! NÃO APLICAR NENHUM TIPO DE SOLVENTE NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.

⚠️ CUIDADO! NÃO APLICAR REPELENTE DE INSETOS NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.

⚠️ CUIDADO! NÃO DEITE FORA O PRODUTO, TRATE-O COMO RESÍDUO ELETRÔNICO PARA PRESERVAR O AMBIENTE.

⚠️ CUIDADO! NÃO SUJEITE O DISPOSITIVO A EMBATES OU QUEDAS PARA NÃO O DANIFICAR.

2 ÍCONES E SEGMENTOS DO ECRÃ

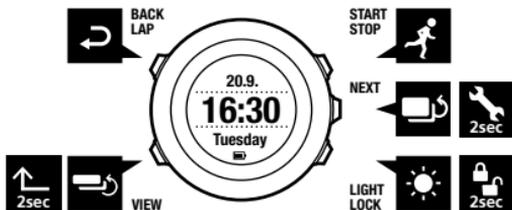


- | | |
|-----------------|-------------------|
| chronograph | interval timer |
| settings | button lock |
| signal strength | battery |
| pairing | current screen |
| heart rate | button indicators |
| sport mode | up / increase |
| alarm | next / confirm |
| | down / decrease |

Para obter uma lista completa dos ícones do Suunto Ambit2 , consulte *17 Ícones*.

3 UTILIZAR OS BOTÕES

O Suunto Ambit2 tem cinco botões para permitir o acesso a todas as funcionalidades.



[Start Stop]:

- acesso ao menu inicial;
- pausar ou retomar um exercício ou o temporizador;
- manter premido para parar e guardar um exercício;
- aumentar um valor ou mover para cima nas definições.

[Next]:

- alterna entre os ecrãs;
- manter premido para entrar/sair do menu de opções;
- manter premido para entrar/sair do menu de opções nos modos desportivos;
- aceitar uma definição.

[Light Lock]:

- ativar a retroiluminação;
- manter premido para bloquear/desbloquear os botões;
- diminuir um valor ou mover para baixo nas definições.

[View]:

- alterar visualizações no modo **HORAS** e durante o exercício
- mantenha premido para alternar o ecrã entre claro e escuro
- mantenha premido para aceder a atalhos sensíveis a contexto (ver abaixo)

[Back Lap]:

- regressar ao passo anterior;
- adicionar uma volta durante o exercício.

 **SUGESTÃO:** Durante a alteração de valores, pode aumentar a velocidade mantendo [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] premido até os valores começarem a alterar-se mais rapidamente.

Definir atalhos

Por definição, quando mantém [Ver] premido no modo **HORAS**, faz alternar o ecrã entre claro e escuro. Este premir de botão pode ser alterado para aceder a uma opção específica no menu.

Para definir um atalho:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Navegue até ao item do menu para o qual deseja criar um atalho.
3. Mantenha [Ver] premido para criar o atalho.

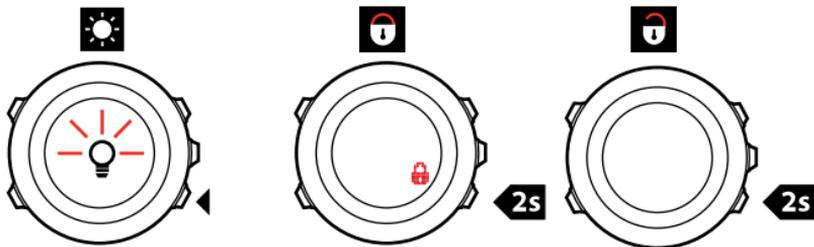
 **NOTA:** Não podem ser criados atalhos para todos os itens no menu, como registos individuais.

Noutros modos, manter [Ver] premido faz aceder a atalhos predefinidos. Por exemplo, quando a bússola está ativa, pode aceder às definições bússola mantendo [Ver] premido.

3.1 Utilizar a retroiluminação e o bloqueio de botões

Premir [Light Lock] ativa a retroiluminação. Pode mudar o comportamento da retroiluminação nas definições do dispositivo em **GERAL / Tons/ecrã / Retroiluminação**.

Manter premido [Light Lock] bloqueia e desbloqueia os botões. Pode mudar o comportamento de bloqueio de botões nas definições de dispositivo em **GERAL / Tons/ecrã / Bloqueio botão**.



 **SUGESTÃO:** *Selecione a definição de bloqueio de botões **Só ações** para modos desportivos de modo a evitar começar ou parar acidentalmente o seu registo. Quando os botões [Back Lap] e [Start Stop] (Iniciaqr Parar) estão bloqueados, pode ativar a retroiluminação premindo [Light Lock], alternar entre ecrãs premindo [Next] (Seguinte) e entre visualizações premindo [View] (Ver).*

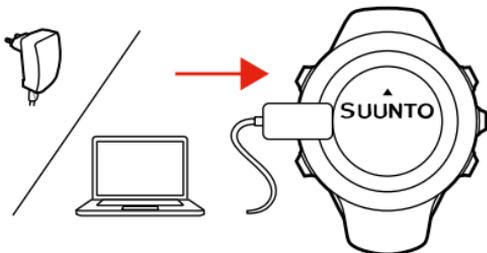
4 COMO COMEÇAR

O seu Suunto Ambit2 inicia automaticamente quando o liga a um computador ou a um carregador USB com o cabo USB fornecido.

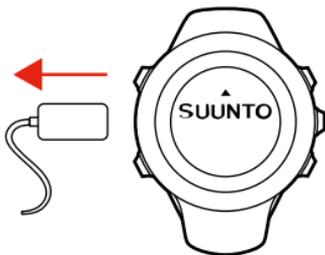
O carregamento completo de uma bateria descarregada demora cerca de 2-3 horas. Os botões estão bloqueados enquanto o cabo USB está ligado.

Para começar a utilizar o seu relógio:

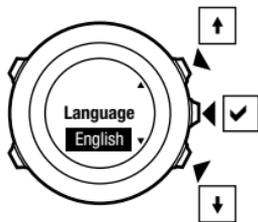
1.



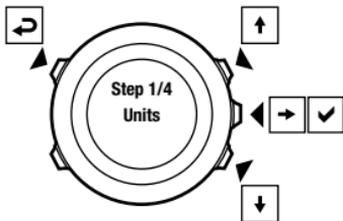
2.



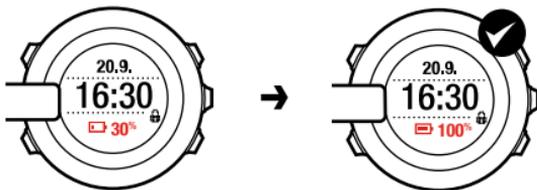
3.



4.



5.



5 PERSONALIZAR O SEU SUUNTO AMBIT2

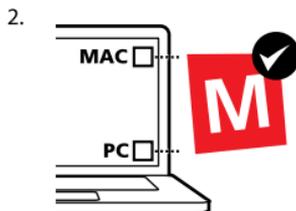
5.1 Ligar ao Movescount

<http://www.movescount.com/> é o seu diário pessoal e a sua comunidade de desporto online que lhe oferece um grande conjunto de ferramentas para gerir as suas atividades diárias e criar histórias interessantes sobre as suas experiências. O Movescount permite-lhe transferir os registos de exercício guardados do seu Suunto Ambit2 para o Movescount e personalizar o dispositivo para melhor se adequar às suas necessidades.

 **SUGESTÃO:** Ligue-se ao Movescount para obter o software mais recente para o seu Suunto Ambit2, caso haja uma atualização disponível.

Comece por instalar o Moveslink:

1. Vá a www.movescount.com/moveslink.
2. Transfira, instale e ative a versão mais recente do Moveslink.



 **NOTA:** quando o Moveslink está ativado, aparece um ícone no ecrã do computador.

Para se registar em Movescount:

1. Aceda a www.movescount.com.
2. Crie uma conta.



 **NOTA:** Da primeira vez que o seu Suunto Ambit2 é ligado ao Movescount, todas as informações (incluindo as definições do dispositivo) são transferidas do dispositivo para a sua conta no Movescount. Na próxima vez que ligar o seu Suunto Ambit2 à sua conta no Movescount, as alterações a definições e modos desportivos que tiver feito no Movescount e no dispositivo serão sincronizadas.

5.2 Atualizar o seu Suunto Ambit2

Pode atualizar o software do Suunto Ambit2 automaticamente no Movescount.

 **NOTA:** Ao atualizar o software do Suunto Ambit2, todos os registos existentes são movidos automaticamente para o Movescount e eliminados do dispositivo.

Para atualizar o software do Suunto Ambit2 :

1. Aceda a www.movescount.com/moveslink e instale a aplicação Moveslink.
2. Ligue o seu Suunto Ambit2 ao computador com o cabo USB Suunto. A aplicação Moveslink verifica automaticamente se existem atualizações de software. Se existir uma atualização, o dispositivo será atualizado.

 **NOTA:** *Pode usar a aplicação Moveslink sem se registar no Movescount. Porém, o Movescount oferece muitas mais opções de utilização, personalização e de definições para o seu Suunto Ambit2. Apresenta também visualmente os seus percursos registados e outros dados das suas atividades. Por estes motivos, é recomendável criar uma conta no Movescount para utilizar todo o potencial do dispositivo.*

5.3 Modos desportivos personalizados

Para além dos modos desportivos pré-definidos incluídos no dispositivo, pode criar e editar modos desportivos no Movescount.

Um modo desportivo personalizado pode conter 1 a 8 ecrãs de modo desportivo diferentes. A partir de uma lista abrangente, pode escolher os dados que são mostrados em cada ecrã. Pode personalizar, por exemplo, os limites de frequência cardíaca específicos para cada desporto, a distância de volta automática ou a frequência de gravação para otimizar a precisão e a duração da bateria.

Qualquer modo desportivo com GPS ativado também pode usar a opção de Navegação Rápida. Esta opção está desligada por predefinição. Quando seleciona PDI ou Percurso, obtém uma lista pop-up dos PDIs ou percursos que definiu no seu dispositivo ao iniciar o seu exercício.

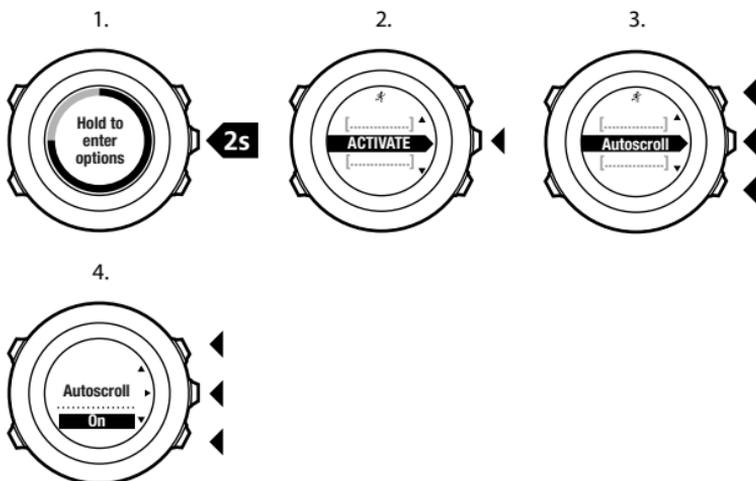
Pode transferir até 10 modos desportivos diferentes criados no Movescount para o seu Suunto Ambit2 . Só pode estar ativo um modo desportivo.

 **SUGESTÃO:** *também pode editar os modos desportivos predefinidos no Movescount.*

Pode definir o seu dispositivo para fazer aparecer automaticamente os ecrãs de modo desportivo utilizando **Desliz. automático**. Ative a função e defina o tempo de apresentação dos ecrãs no seu modo desportivo personalizado no Movescount. Pode ativar ou desativar o **Desliz. automático** durante um exercício sem qualquer efeito nas suas definições no Movescount.

Para ativar ou desativar o **Desliz. automático** durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ATIVAR** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Desliz. automático** com [Start Stop] (Iniciar Para) e seleccione com [Next] (Seguinte).
4. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] para definir **Desliz. automático On/Off** e aceite com [Next] (Seguinte).



5.4 Suunto Apps

As Suunto Apps permitem um novo nível de personalização do seu Suunto Ambit2 . Visite a Suunto App Zone no Movescount para aceder a aplicações como temporizadores e contadores variados, que estão disponíveis para sua utilização. Se não encontrar aquilo de que precisa, crie a sua própria aplicação com o Suunto App Designer. Pode criar aplicações para, por exemplo, calcular a estimativa do resultado da maratona ou a inclinação do seu percurso de esqui.

Para adicionar Suunto Apps ao seu Suunto Ambit2 :

1. Acesse à secção **PLAN & CREATE** na comunidade Movescount e selecione **App Zone** para aceder às Suunto Apps existentes. Para criar a sua própria App, acesse à secção **PLAN & CREATE** do seu perfil e selecione **App Designer**.
2. Adicione a Suunto App a um modo desportivo. Ligue o seu Suunto Ambit2 à sua conta Movescount para sincronizar a Suunto App com o relógio. A Suunto App adicionada irá mostrar o resultado do respetivo cálculo enquanto faz o exercício.

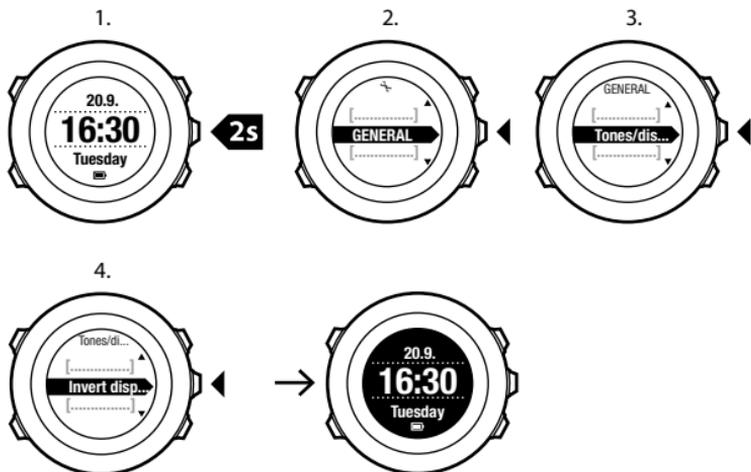
 **NOTA:** *pode adicionar até cinco Suunto Apps a cada modo desportivo.*

5.5 Inverter o ecrã

Pode inverter o ecrã do seu Suunto Ambit2 de claro para escuro ou vice-versa.

Para inverter o ecrã nas definições:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder às definições **GERAL**.
3. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **Tons/ecrã**.
4. Acesse a **Inverter ecrã** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e confirme com [Next] (Seguinte).



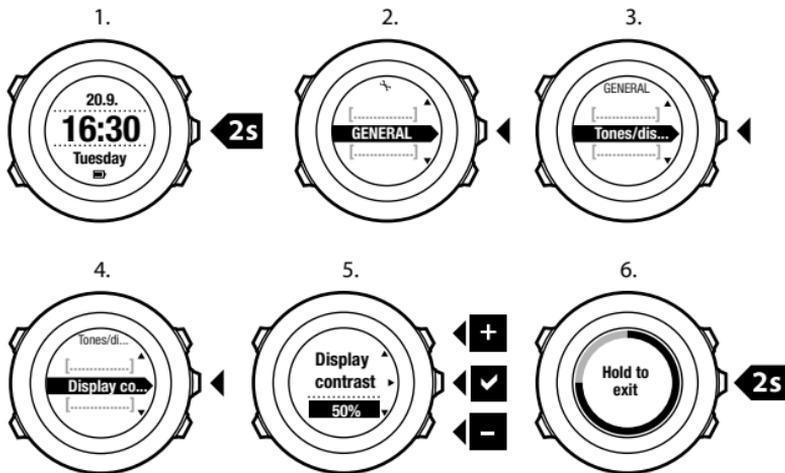
 **SUGESTÃO:** Também pode inverter o ecrã do seu Suunto Ambit2 mantendo [View] (Ver) premido enquanto está no modo **HORAS**, num modo desportivo, a navegar ou a utilizar o cronómetro e os temporizadores.

5.6 Ajustar o contraste do ecrã

Pode aumentar ou diminuir o contraste do ecrã do seu Suunto Ambit2 .

Para ajustar o contraste do ecrã nas definições:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder às definições **GERAL**.
3. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **Tons/ecrã**.
4. Aceda a **Contraste do ecrã** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
5. Aumente o contraste com [Start Stop] ou diminua-o com [Light Lock].
6. Retroceda para as definições com [Back Lap] ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.



6 USAR O MODO HORAS

O modo **HORAS** apresenta a informação seguinte:

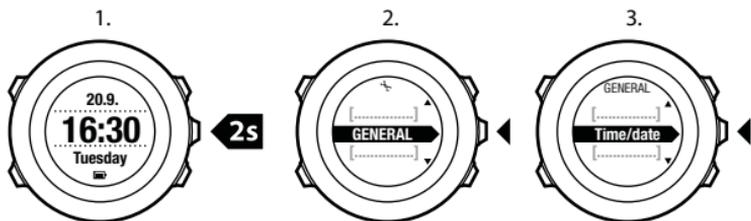
- linha superior: data
- linha do meio: hora
- linha inferior: alternar entre dia da semana, segundos, hora dupla e outra informação com [Ver].



6.1 Alterar as definições das horas

Para aceder às definições de horas:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **GERAL**.
3. Aceda a **Hora/data** com [Start Stop] (Iniciar Para) e seleccione com [Next] (Seguinte).

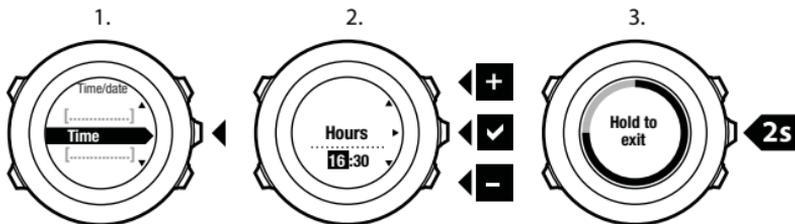


Definir a hora

A hora atual é mostrada na área central do visor do modo **HORAS**.

Para definir as horas:

1. No menu de opções, vá a **GERAL**, em seguida a **Hora/data e Horas**.
2. Altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
3. Retroceda para as definições com [Back Lap] ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.

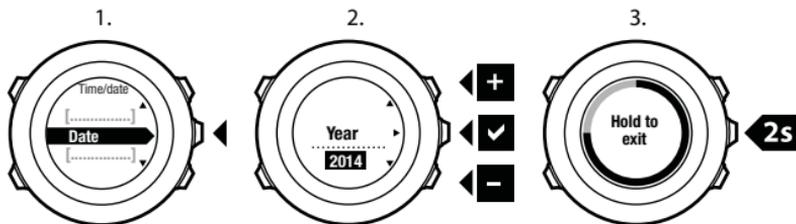


Definir a data

A data atual é mostrada na área superior do visor do modo **HORAS**.

Para definir a data:

1. No menu de opções, vá a **GERAL**, em seguida a **Hora/data e Horas**.
2. Altere os valores do ano, mês e dia com [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
3. Retroceda para as definições com [Back Lap] ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.



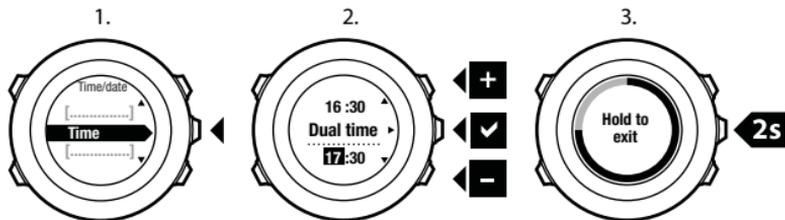
Definir hora dupla

A hora dupla permite-lhe acompanhar a hora do local onde se encontra num segundo fuso horário para, por exemplo, quando viajar. A hora dupla é mostrada na área inferior do visor do modo **HORAS** e pode aceder-lhe premindo [View] (Ver).

Para definir a hora dupla:

1. No menu de opções, vá a **GERAL**, em seguida a **Hora/data e Hora dupla**.

2. Altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
3. Retroceda para as definições com [Back Lap] ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.

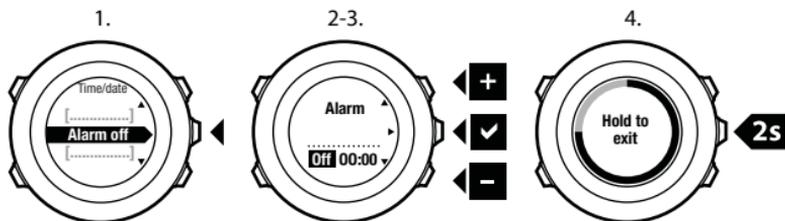


Definir alarme

Poderá utilizar o seu Suunto Ambit2 como um despertador.

Para aceder ao despertador e definir o alarme:

1. No menu de opções, vá a **GERAL**, em seguida a **Hora/data e Alarme**.
2. Ative ou desative o alarme com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
3. Altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
4. Retroceda para as definições com [Back Lap] ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.



Quando o alarme estiver ativado, o símbolo de alarme aparece em quase todos os visores.

Quando o alarme tocar, pode:

- Selecionar **Repetição** premindo [Light Lock]. O alarme desliga-se e repete-se a cada 5 minutos, até o desligar. Pode fazer isto até 12 vezes num total de 1 hora;
- Seleccione **Parar** premindo [Start Stop] (Iniciar Parar). Se não desativar o alarme nas definições, o alarme desliga-se e ativa-se à mesma hora no dia seguinte.



 **NOTA:** Durante a repetição, o ícone do alarme pisca no modo **HORAS**.

6.2 Utilizar GPS timekeeping

A funcionalidade GPS timekeeping corrige a diferença de tempo entre o seu Suunto Ambit2 e o tempo do GPS. A funcionalidade GPS timekeeping corrige automaticamente o tempo uma vez por dia, ou depois de ter ajustado manualmente as horas. A hora dupla também é corrigida.

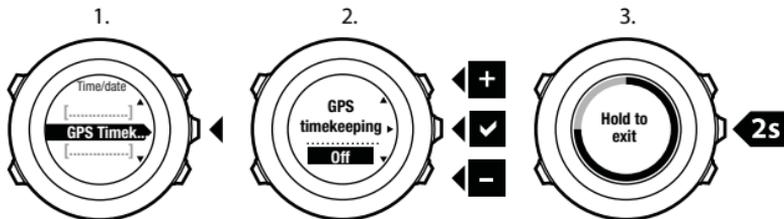
 **NOTA:** A funcionalidade GPS timekeeping corrige os minutos e os segundos, mas não as horas.

 **NOTA:** A funcionalidade GPS timekeeping corrige o tempo com precisão, caso a diferença seja inferior a 7 min e 30 s. Se a diferença for superior, a funcionalidade GPS timekeeping corrige o tempo para os 15 minutos mais próximos.

A funcionalidade GPS timekeeping está activada por predefinição. Para desativar:

1. No menu de opções, vá a **GERAL**, daí a **Hora/data** e **GPS timekeeping**.
2. Ligue ou desligue o GPS timekeeping com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).

3. Retroceda para as definições com [Back Lap] ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.



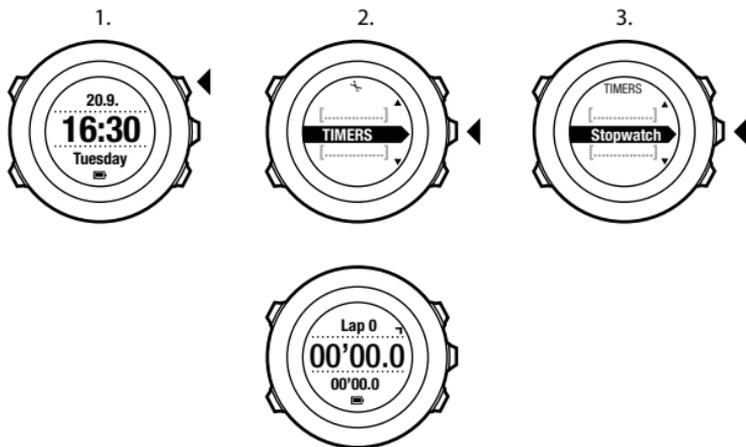
7 TEMPORIZADORES

7.1 Ativar o cronómetro

O cronómetro permite medir o tempo sem iniciar um exercício. Depois de ativar o cronómetro, este é exibido num ecrã adicional no modo **HORAS** .

Para ativar/desativar o cronómetro:

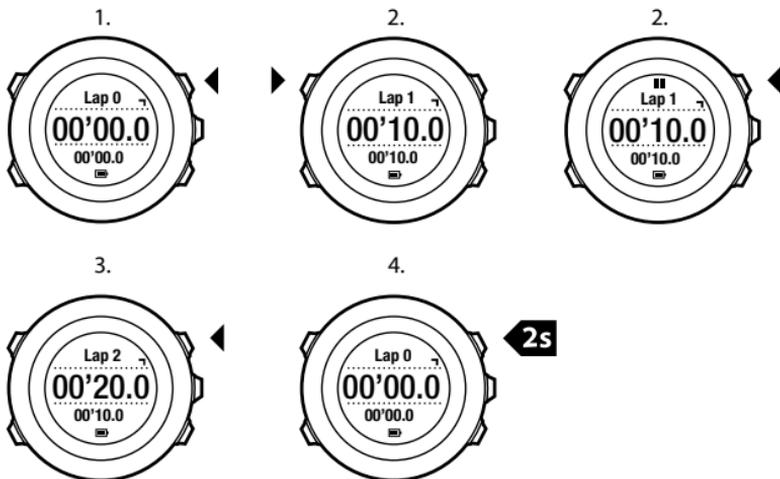
1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **TEMPORIZADORES** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
3. Prima [Next] (Seguinte) para seleccionar **Cronómetro**.



7.2 Utilizar o cronómetro

Para utilizar o cronómetro:

1. Com o ecrã do cronómetro ativado, prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para iniciar a contagem do tempo.
2. Prima [Back Lap] para efetuar uma volta, ou prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para parar o cronómetro. Para visualizar os tempos por volta, prima [Back Lap] quando o cronómetro estiver parado.
3. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para continuar.
4. Para repor o tempo, mantenha [Start Stop] (Iniciar Parar) premido enquanto o cronómetro está em pausa.



Quando o cronómetro está a funcionar, pode:

- Premir [View] (Ver) para alternar entre a hora e o tempo por volta indicados na área inferior do ecrã;
- Mudar para o modo **HORAS** com [Next] (Seguinte).
- Entrar no menu de opções mantendo [Next] (Seguinte) premido.

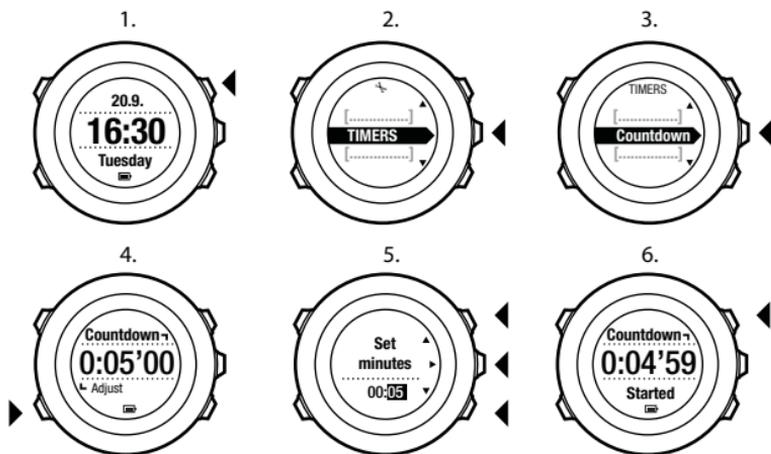
7.3 Temporizador decrescente

Poderá definir o temporizador para efectuar uma contagem decrescente desde uma hora predefinida até zero. Depois de ter ativado o cronómetro decrescente, este é mostrado como ecrã adicional após o modo **HORAS**.

O temporizador emite um som curto a cada segundo durante os últimos 10 segundos e emite um alarme quando alcançar zero.

Para definir o temporizador decrescente:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **TEMPORIZADORES** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Cont. decr.** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
4. Prima [View] (Ver) para ajustar o temporizador decrescente.
5. Altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
6. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para iniciar a contagem decrescente.



Depois do temporizador decrescente ter parado, o ecrã do temporizador desaparece após estar parado uma hora.

Para desativar a bússola, volte a **TEMPORIZADORES** no menu de opções e seleccione **Terminar cont. decr.**

 **SUGESTÃO:** *Pode pausar/continuar a contagem decrescente premindo [Start Stop] (Iniciar Parar).*

8 NAVEGAÇÃO

8.1 Utilizar o GPS

Suunto Ambit2 usa o Sistema Global de Posicionamento (GPS) para determinar a sua posição actual.

O GPS incorpora um conjunto de satélites que circundam a Terra a uma altitude de 20 000 km à velocidade de 4 km/s.

O recetor de GPS incorporado no Suunto Ambit2 foi otimizado para ser usado no pulso e recebe dados numa grande variedade de ângulos.

8.1.1 Obter sinal de GPS

Suunto Ambit2 ativa o GPS automaticamente quando seleciona um modo desportivo com a funcionalidade do GPS, determina a sua localização ou inicia a navegação.



 **NOTA:** Quando ativa o GPS pela primeira vez, ou se não o tiver utilizado durante muito tempo, pode demorar mais do que o normal a conseguir um sinal de GPS. As ativações subseqüentes do GPS serão menos demoradas.

 **SUGESTÃO:** Para minimizar o tempo de iniciação do GPS, mantenha o dispositivo imóvel com o GPS virado para cima e verifique se está numa área aberta para que não haja impedimentos entre o dispositivo e o céu.

Deteção de problemas: Sem sinal GPS

- Para obter o melhor sinal possível, aponte a parte do dispositivo que tem o GPS para cima. A receção do melhor sinal acontece numa área aberta sem obstruções entre o dispositivo e o céu.
- O recetor de GPS, normalmente, funciona satisfatoriamente dentro de tendas e outras coberturas finas. Porém, a presença de objetos, edifícios, vegetação densa ou tempo nublado pode reduzir a qualidade de receção do sinal de GPS.
- O sinal de GPS não penetra em qualquer construção sólida nem na água. Assim, não tente ativar o GPS em locais como, por exemplo, dentro de edifícios, grutas ou debaixo de água.

8.1.2 Grelhas de GPS e formatos de posição

As grelhas são linhas de um mapa que definem o sistema de coordenadas usado no mapa.

O formato de posição é a forma como a posição do recetor de GPS é apresentada no relógio. Todos os formatos estão relacionados com a mesma localização, apenas a indicam de forma diferente. Pode alterar o formato da posição nas definições do dispositivo em **GERAL / Formato / Formatos de posição**.

Pode seleccionar o formato a partir das seguintes grelhas:

- latitude/longitude é a grelha normalmente mais usada e apresenta três formatos diferentes:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- O **UTM** (Universal Transverse Mercator) faz uma representação bidimensional horizontal.
- O **MGRS** (Military Grid Reference System) é uma extensão do UTM e consiste num designador de zona de grelha, num identificador de quadrado de 100.000 metros e numa localização numérica.

O Suunto Ambit2 suporta as grelhas locais que se seguem.

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**

- New Zealand (NZTM2000)

 **NOTA:** *Algumas grelhas não podem ser usadas nas áreas a norte dos 84°N e a sul dos 80°S, nem fora dos países para que estão previstas.*

8.1.3 Precisão do GPS e poupança de energia

Durante a personalização dos modos desportivos, pode definir o intervalo do sinal de GPS utilizando a definição de precisão do GPS no Movescount. Quanto mais curto o intervalo, maior a precisão durante o exercício.

Aumentando o intervalo e diminuindo a precisão, pode aumentar a vida útil da bateria.

Opções de precisão do GPS:

- Best (Melhor): sinal com ~ 1 s de intervalo; consumo energético máximo
- Good (Boa): sinal com ~ 5 s de intervalo; consumo energético moderado
- OK: sinal com ~ 60 s de intervalo; consumo energético mínimo
- Off: sem sinal de GPS

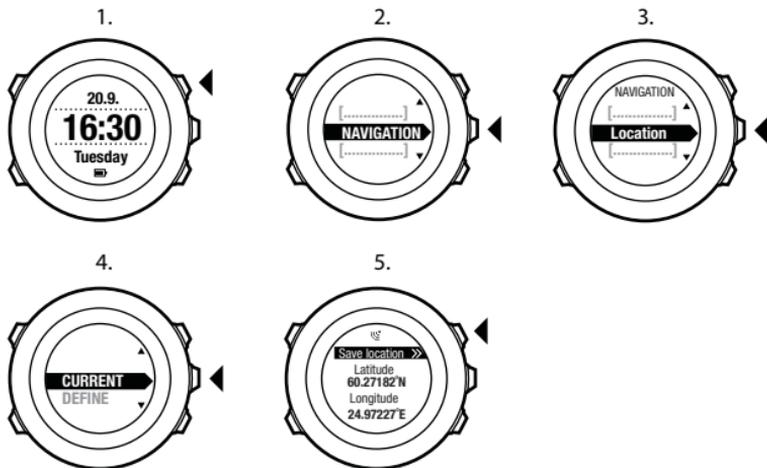
8.2 Verificar a sua localização

O Suunto Ambit2 permite-lhe saber as coordenadas da sua localização actual utilizando o GPS.

Para verificar a sua localização:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.

2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e seleccione com [Next] (Seguinte).
3. Prima [Next] (Seguinte) para seleccionar **Localização**.
4. Prima [Next] (Seguinte) para seleccionar **Atual**.
5. O dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirido o sinal. Depois, as coordenadas actuais são mostradas no ecrã.



 **SUGESTÃO:** Também pode verificar a sua localização durante o registo de um exercício mantendo [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.

8.3 Navegação por PDI

8.3.1 Adicionar a sua localização atual como ponto de interesse

Suunto Ambit2 permite-lhe guardar a sua localização atual ou definir uma localização como ponto de interesse. Pode navegar em qualquer altura para um ponto de interesse guardado, por exemplo, durante o exercício.

Pode guardar até 100 pontos de interesse no dispositivo. Tenha em atenção que os percursos também ocupam este espaço. Por exemplo, se tiver um percurso com 60 pontos de referência, pode, além destes, guardar 40 pontos de interesse no dispositivo.

Pode selecionar um tipo de ponto de interesse (ícone) e um nome para o ponto de interesse a partir de uma lista predefinida ou atribuir os nomes que pretender aos pontos de interesse no Movescount.

Para guardar um local como um ponto de interesse:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **Localização**.
4. Selecione **ACTUAL** ou **DEFINIR** para alterar manualmente os valores de longitude e latitude.
5. Prima [Start Stop] (Iniciar Para) para guardar o local.
6. Selecione um tipo de ponto de interesse adequado para a localização. Percorra os diferentes tipos de ponto de interesse

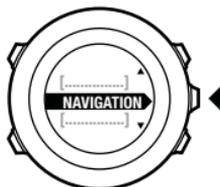
com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock]. Selecione um tipo de ponto de interesse com [Next] (Seguinte).

7. Selecione um nome adequado para a localização. Percorra as opções de nomes com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock]. Selecione um nome com [Next] (Seguinte).
8. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para guardar o ponto de interesse.

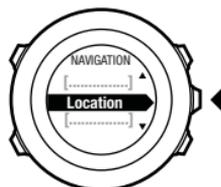
1.



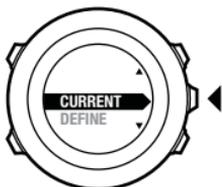
2.



3.



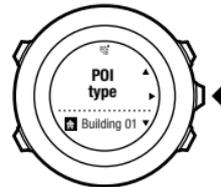
4.



5.



6.



7.



8.



 **SUGESTÃO:** *Pode criar pontos de interesse no Movescount selecionando uma localização num mapa ou inserindo as coordenadas. Os pontos de interesse no Suunto Ambit2 e no Movescount são sempre sincronizados quando liga o dispositivo ao Movescount.*

8.3.2 Navegar para um ponto de interesse

O Suunto Ambit2 inclui navegação por GPS que lhe permite navegar para um destino predefinido, memorizado como um ponto de interesse.

 **NOTA:** *Também pode usar a navegação durante o registo de um exercício; consulte 11.6.7 Navegar durante o exercício.*

Para navegar para um ponto de interesse:

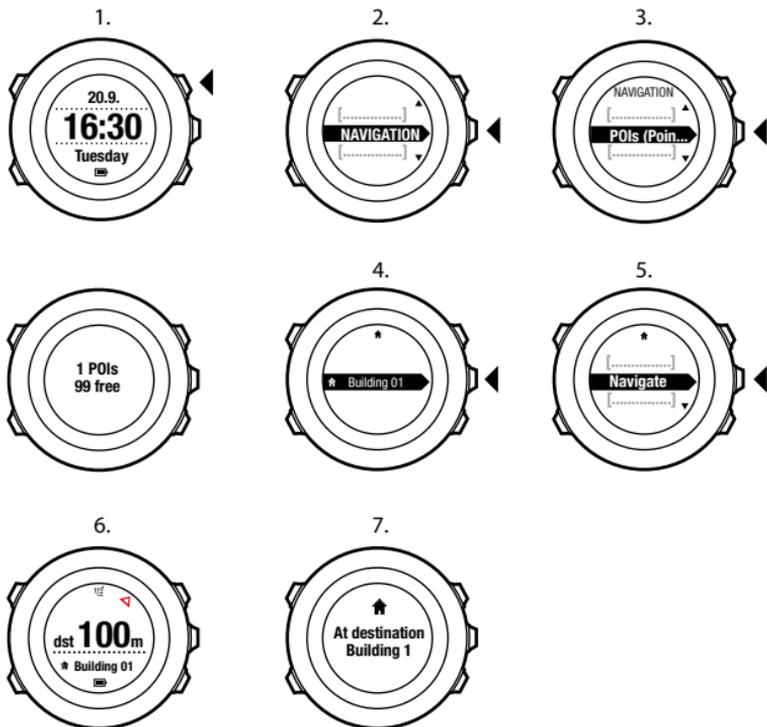
1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e seleccione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **PDI (Pontos de interesse)** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).

O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse guardados e o espaço disponível para novos pontos de interesse.

4. Percorra até ao ponto de interesse para o qual pretende ir com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
5. Prima [Next] (Seguinte) para seleccionar **Navegar**.

Se estiver a utilizar a bússola pela primeira vez, é necessário calibrá-la. Para obter mais informações, consulte *10.1 Calibrar a bússola*. Depois de ativar a bússola, o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirido o sinal.

6. Inicie a navegação para o ponto de interesse. O dispositivo apresenta as seguintes informações:
 - seta a apontar na direção do seu destino (ver mais informações abaixo)
 - a distância em relação ao destino;
7. O dispositivo informa-o quando tiver chegado ao destino.

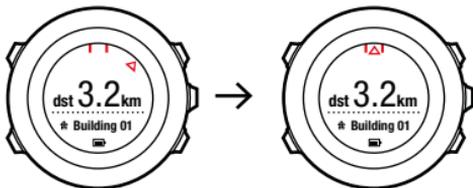


Quando parado ou movendo-se lentamente (<4 km/h), o dispositivo exibe a direção para o PDI (ou ponto de referência, se estiver a navegar um percurso) com base na orientação da bússola.



Enquanto se desloca (>4 km/h), o dispositivo exibe a direção para o PDI (ou ponto de referência, se estiver a navegar um percurso) com base em GPS.

A direção para o seu destino, ou orientação, é apresentada com um triângulo vazio. A sua direção de deslocação, ou orientação, é indicada pelas linhas sólidas no topo do ecrã. Alinhar estas duas assegura que se esta a deslocar na direção correta.



8.3.3 Eliminar um ponto de interesse (PDI)

Para eliminar um ponto de interesse:

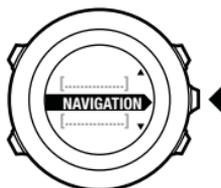
1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e seleccione com [Next] (Seguinte).

3. Aceda a **PDI (Pontos de interesse)** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse guardados e o espaço disponível para novos pontos de interesse.
4. Percorra até ao ponto de interesse para o qual pretende ir com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
5. Vá até **Eliminar** com [Start Stop] (Iniciar Parar). Aceite com [Next] (Seguinte).
6. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para continuar.

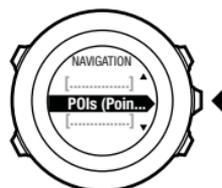
1.



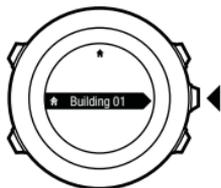
2.



3.



4.



5.



6.



 **NOTA:** Quando apaga um ponto de interesse no Movescount e sincroniza o seu Suunto Ambit2, o ponto de interesse é apagado do dispositivo mas apenas é desativado no Movescount.

8.4 Navegação por percurso

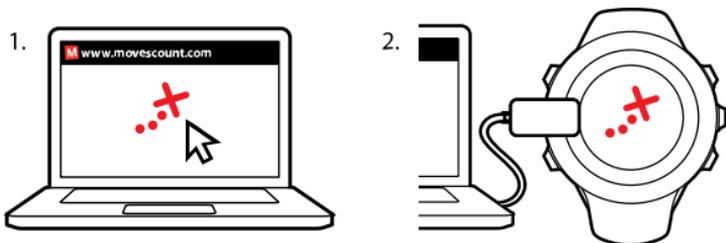
8.4.1 Adicionar um percurso

Pode criar um percurso no Movescount, ou pode importar um criado com outro relógio a partir do seu computador para o Movescount. Também pode registar um percurso com o seu Suunto Ambit2 e transferi-lo para o Movescount, consulte *11.6.1 Registar voltas*.

Para adicionar um percurso:

1. Aceda a www.movescount.com. Siga as instruções sobre como importar ou criar um percurso.
2. Ative o Moveslink e ligue o Suunto Ambit2 ao seu computador com o cabo USB da Suunto. O percurso é transferido automaticamente para o dispositivo.

 **NOTA:** Verifique se o percurso que pretende transferir para o seu Suunto Ambit2 está selecionado no Movescount.



8.4.2 Navegar num percurso

Pode navegar um percurso que tenha descarregado para o seu Suunto Ambit2 a partir do Movescount, veja *8.4.1 Adicionar um percurso*.

 **NOTA:** *Também pode navegar como modo desportivo, consulte 11.6.7 Navegar durante o exercício.*

Para navegar num percurso:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **NAVIGAÇÃO** com [Start Stop] e seleccione com [Next].
3. Aceda a **Percursos** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e seleccione com [Next] (Seguinte).

O relógio apresenta o número de percursos guardados e depois uma lista de todos os seus percursos;

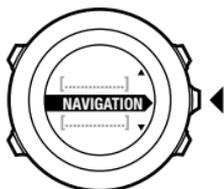
4. Vá até ao percurso em que pretende navegar com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).

5. O relógio apresenta todos os pontos de referência no percurso selecionado. Percorra até ao ponto de referência que pretende usar como ponto de partida com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
6. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **Navegar**.
7. Se tiver selecionado um ponto de referência a meio do percurso, o Suunto Ambit2 pede-lhe para seleccionar a direção da navegação. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para selecionar **Para frente** ou [Light Lock] para selecionar **Para trás**.
Se tiver selecionado o primeiro ponto de referência como ponto de partida, o Suunto Ambit2 navega no percurso para a frente (do primeiro até ao último ponto de referência). Se tiver selecionado o último ponto de referência como ponto de partida, o Suunto Ambit2 navega no percurso para trás (do último até ao primeiro ponto de referência);
8. Se estiver a utilizar a bússola pela primeira vez, é necessário calibrá-la. Para obter mais informações, consulte *10.1 Calibrar a bússola*. Depois de ativar a bússola, o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirido o sinal.
9. Inicie a navegação para o primeiro ponto de referência no percurso. O relógio informa-o quando estiver a chegar ao ponto de referência e começa a navegar automaticamente para o ponto de referência seguinte no percurso.
10. Antes do último ponto de referência do percurso, o relógio informa-o de que chegou ao destino.

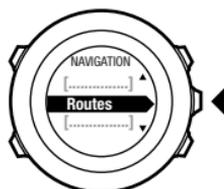
1.



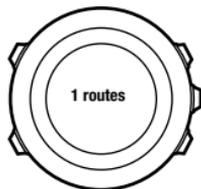
2.



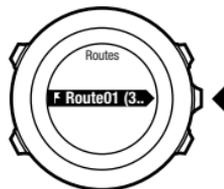
3.



1 routes



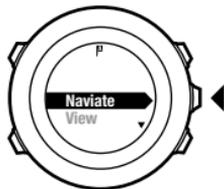
4.



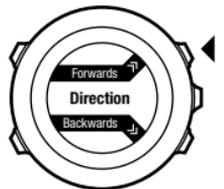
5.



6.



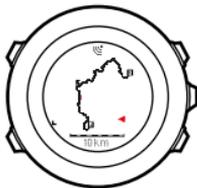
7.



8.



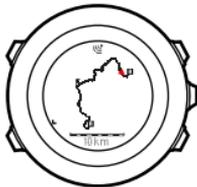
9.



10.



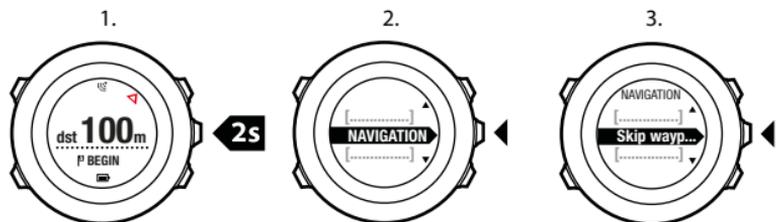
...



Para ignorar um ponto de referência num percurso:

1. Enquanto estiver a navegar num percurso, mantenha premido [Next] (Seguinte) para aceder ao menu de opções.

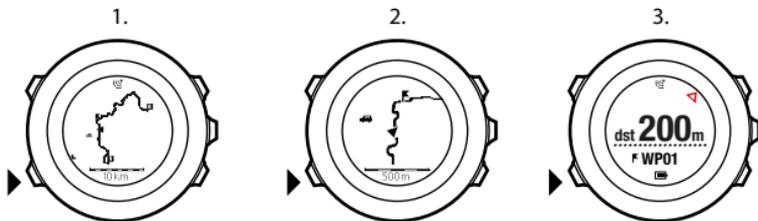
2. Prima [Next] (Seguinte) para seleccionar **NAVEGAÇÃO**.
3. Aceda a **Ignorar ponto referência** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e seleccione com [Next] (Seguinte). O relógio ignora o ponto de referência e começa a navegar diretamente para o ponto de referência seguinte no percurso.



8.4.3 Durante a navegação

Durante a navegação, prima [View] (Ver) para percorrer as seguintes visualizações:

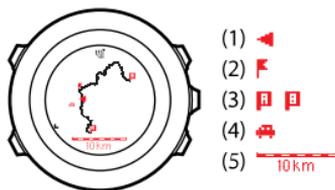
1. visualização completa que mostra todo o percurso;
2. visualização ampliada do percurso. Por predefinição, a visualização ampliada aparece numa escala de 200 m/0.125 mi, mas poderá ser maior no caso de estar afastado do percurso. Pode alterar a orientação do mapa nas definições do dispositivo em **GERAL / Mapa**.
3. visualização de navegação por ponto de referência



Visualização completa do percurso

A visualização completa do percurso apresenta as seguintes informações:

- (1) seta a indicar a sua posição e a apontar na direção para onde se desloca;
- (2) o ponto de referência seguinte no percurso;
- (3) o primeiro e o último ponto de referência no percurso;
- (4) O PDI mais próximo é apresentado como ícone.
- (5) a escala de visualização completa do percurso.



- (1) 
- (2) 
- (3)  
- (4) 
- (5)  10 km

 **NOTA:** Na visualização completa do percurso o norte está sempre para cima.

Visualização de navegação por ponto de referência

A visualização de navegação por ponto de referência apresenta as seguintes informações:

- (1) seta a apontar na direção do próximo ponto de referência
- (2) a distância a que se encontra do ponto de referência seguinte;
- (3) o ponto de referência seguinte para onde se dirige.



8.4.4 Apagar um percurso

Pode eliminar e desativar percursos no Movescount.

Para eliminar um percurso:

1. Acesse a www.movescount.com e siga as instruções sobre como apagar ou desativar um percurso.
2. Ative o Moveslink e ligue o Suunto Ambit2 ao seu computador com o cabo USB da Suunto. Enquanto as definições são

sincronizadas, o percurso é removido automaticamente do dispositivo.

9 UTILIZAR O MODO ALTI & BARO

No modo **ALTI & BARO** pode visualizar a altitude ou pressão barométrica actuais. Ele proporciona três perfis: **Automático**, **Barómetro** e **Altímetro**. Para obter informações sobre a definição de perfis, consulte *9.4.1 Definir perfis*.

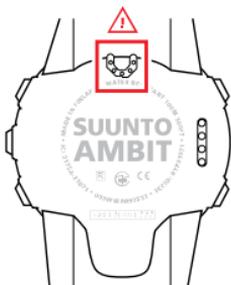
Pode aceder às diferentes visualizações dependendo do perfil que está activado quando está no modo **ALTI & BARO**.

As visualizações da hora do nascer e do pôr-do-sol ficam disponíveis quando o GPS for activado. Se o GPS não estiver ativo, as horas de nascer e pôr do sol são baseadas nos últimos dados de GPS gravados.

9.1 Como funciona o Alti & Baro

Para obter as medições correctas com o modo **ALTI & BARO**, é importante compreender como o Suunto Ambit2 calcula a altitude e a pressão atmosférica ao nível do mar. O Suunto Ambit2 mede a pressão atmosférica absoluta continuamente. Com base nesta medição e nos valores de referência, calcula a altitude ou a pressão atmosférica ao nível do mar.

 **CUIDADO!** Mantenha a área em torno do sensor livre de sujidade e areia. Nunca insira objectos nas aberturas do sensor.



9.2 Obter leituras correctas

Se for participar numa actividade ao ar livre que necessite das indicações de pressão atmosférica ao nível do mar ou altitude precisas, terá de começar por calibrar o Suunto Ambit2 introduzindo a altitude actual ou a pressão atmosférica ao nível do mar actual.

A altitude da sua localização pode ser consultada em quase todos os mapas topográficos ou no Google Earth. Pode encontrar uma referência para a pressão atmosférica ao nível do mar da sua localização utilizando os websites dos serviços meteorológicos nacionais.

Se o FusedAlti™ estiver ativado, a leitura da altitude será corrigida automaticamente utilizando o FusedAlti em conjunto com a calibragem da pressão da altitude e do nível do mar. Para obter mais informações, consulte *9.8 FusedAlti*.

A pressão atmosférica absoluta é medida constantemente

Pressão atmosférica absoluta e referência de altitude conhecida = Pressão atmosférica ao nível do mar

Pressão atmosférica absoluta e pressão atmosférica ao nível do mar conhecida = Altitude

As alterações nas condições atmosféricas locais afectarão as leituras da altitude. Se as condições atmosféricas se alterarem frequentemente, aconselhamos que reponha com frequência o valor de referência de altitude actual, preferencialmente antes de iniciar a viagem quando os valores de referência estiverem disponíveis. Se as condições atmosféricas locais estiverem estáveis, não necessita de definir os valores de referência.

9.3 Obter leituras incorrectas

Perfil de ALTÍMETRO + permanecer imóvel + alteração climatérica

Se o seu perfil de **Altímetro** ficar ligado durante muito tempo com o dispositivo imobilizado no mesmo local enquanto a situação climatérica se altera, o dispositivo dará medições de altitude incorrectas.

Perfil de ALTÍMETRO + deslocação em altitude + alteração climatérica

Se o seu perfil de **Altímetro** ficar ligado e o clima se alterar frequentemente enquanto escala ou desce em altitude, o dispositivo fornecerá medições incorrectas.

Perfil de BARÓMETRO + deslocação em altitude

Se o perfil de **Barómetro** ficar ligado durante muito tempo enquanto escala ou desce em altitude, o dispositivo presume que se encontra imobilizado e interpreta as alterações de altitude como sendo alterações de pressão atmosférica ao nível do mar. Assim, vai dar-lhe medições incorrectas da pressão atmosférica ao nível do mar.

Use este exemplo: definir o valor de referência para a altitude

Está no segundo dia da sua caminhada de dois dias. Apercebe-se de que se esqueceu de mudar o perfil de **Barómetro** para o perfil de **Altímetro** quando iniciou a caminhada de manhã. Sabe que as medições actuais de altitude indicadas pelo Suunto Ambit2 estão incorrectas. Por esta razão, desloca-se até ao local mais próximo indicado pelo seu mapa topográfico que possui um valor de referência para a altitude. Corrige o valor de referência para a altitude do seu Suunto Ambit2 de acordo com a informação disponível e muda do perfil **Barómetro** para o perfil **Altímetro**. As suas medições de altitude estão novamente correctas.

9.4 Adequar o perfil à actividade

O perfil **Altímetro** deve ser seleccionado quando a sua actividade ao ar livre envolve alterações de altitude (ex.: uma caminhada em terreno acidentado).

O perfil **Barómetro** deve ser seleccionado quando a sua actividade ao ar livre não envolve alterações de altitude (e.g. futebol, vela, canoagem).

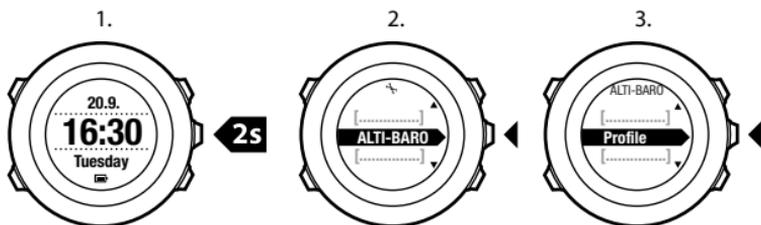
Para obter medições correctas, tem de adequar o perfil à sua actividade. Pode optar por deixar o Suunto Ambit2 escolher um perfil adequado para a actividade ou pode seleccioná-lo.

 **NOTA:** *pode definir o perfil como parte das definições do modo desportivo no Movescount, ou no Suunto Ambit2.*

9.4.1 Definir perfis

Para definir o perfil **ALTI & BARO**:

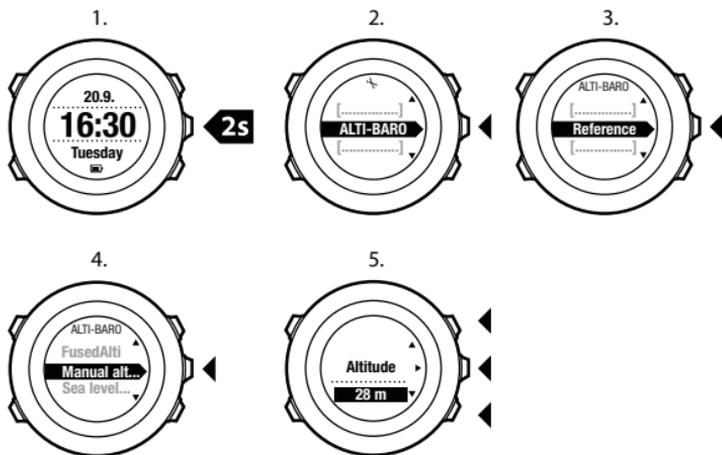
1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. aceda a **ALTI-BARO** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next];
3. prima [Next] para seleccionar **Perfil**;
4. percorra as opções de perfil (**Automático, Altímetro, Barómetro**) com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione um perfil com [Next].



9.4.2 Definir valores de referência

Para definir os valores da pressão ao nível do mar e de referência da altitude:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. aceda a **ALTI-BARO** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next];
3. aceda a **Referência** com [Light Lock] e entre com [Next];
4. Estão disponíveis as seguintes opções de definição:
 - **FusedAlti**: o GPS é ligado e o dispositivo começa a calcular a altitude com base no FusedAlti. Para obter mais informações, consulte *9.8 FusedAlti*.
 - **Altitude manual**: define manualmente a altitude.
 - **Pressão ao nível do mar**: define manualmente o valor de referência da pressão ao nível do mar.
5. Defina o valor de referência com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite a definição com [Next].



 **SUGESTÃO:** Pode aceder à definição **Referência** mantendo [Ver] premido enquanto está no modo **ALTI & BARO**.

também pode definir a altitude durante o seu exercício; consulte *11.6.4 Definir a altitude durante o exercício.*

9.5 Utilizar o perfil Altimetro

O perfil **Altimetro** calcula a altitude com base nos valores de referência. O valor de referência pode ser a pressão atmosférica ao nível do mar ou um valor de referência de altitude. Quando o perfil **Altimetro** está activado, o ícone de altímetro é mostrado no visor.

Para obter informações sobre a definição do perfil, consulte *9.4.1 Definir perfis*.

Quando o perfil **Altímetro** está activado, pode aceder às seguintes visualizações:

- linha superior: a altitude actual;
- linha do meio: informação de altitude num horário de 12 horas em forma de gráfico;
- linha inferior: alternância entre tempo e temperatura com [View].



NOTA: *Se estiver a usar o seu Suunto Ambit2 no pulso, terá que tirá-lo, a fim de obter uma leitura precisa da temperatura, pois a temperatura do corpo irá afetar a leitura inicial.*

9.6 Utilizar o perfil Barómetro

O perfil **Barómetro** exibe a atual pressão do ar ao nível do mar. Este valor tem como base os valores de referência inseridos nas definições e a medição constante da pressão atmosférica absoluta.

Para obter informações sobre a definição dos valores de referência, consulte *9.4.2 Definir valores de referência*.

As alterações na pressão atmosférica ao nível do mar são apresentadas em gráfico na linha do meio do visor. O ecrã exibe o registo das últimas 26 horas com um intervalo de gravação de 15 minutos.

Quando o perfil **Barómetro** está activado, o ícone de barómetro é mostrado no visor. Para obter informações sobre a definição do perfil **ALTI & BARO**, consulte *9.4.1 Definir perfis*.

Quando o perfil **Barómetro** está activado, o Suunto Ambit2 apresenta a seguinte informação barométrica:

- linha superior: a pressão atmosférica ao nível do mar actual;
- linha do meio: um gráfico com os dados da pressão ao nível do mar das últimas 27 horas (intervalo de gravação de 1 h);
- linha inferior: alternância entre o valor de referência de temperatura, tempo e altitude com [View].



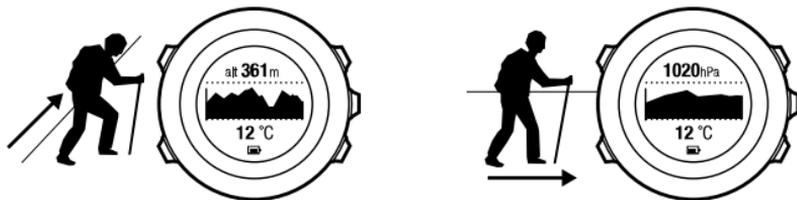
A referência de altitude é a altitude mais recente usada no modo **ALTI & BARO**. Pode ser:

- a altitude que definiu como altitude de referência no perfil **Barómetro**; ou
- a última altitude registada no perfil **Automático** antes da mudança para o perfil **Barómetro**.

 **NOTA:** Se estiver a usar o seu Suunto Ambit2 no pulso, terá que tirá-lo, a fim de obter uma leitura precisa da temperatura, pois a temperatura do corpo irá afetar a leitura inicial.

9.7 Utilizar o perfil Automático

O perfil **Automático** alterna entre os perfis **Altímetro** e **Barómetro** de acordo com as suas movimentações. Quando o perfil **Automático** está activado, o dispositivo alternará automaticamente entre a leitura de variações de pressão atmosférica, altitude ou de clima.



Não é possível medir simultaneamente alterações climáticas e de altitude, pois ambas provocam alteração da pressão atmosférica envolvente. O Suunto Ambit2 detecta movimento vertical e passa para a medição de altitude quando assim é necessário. Quando a

altitude é apresentada, a sua actualização demora 10 segundos no máximo.

Se estiver a uma altitude constante (menos de 5 metros de movimento vertical no período de 12 minutos), o Suunto Ambit2 interpreta todas as alterações de pressão como alterações climáticas. O intervalo de medição é de 10 segundos. A medição de altitude permanece constante e se as condições climáticas mudarem, verá alterações na leitura da pressão atmosférica ao nível do mar.

Se estiver a movimentar-se em termos de altitude (mais de 5 metros de movimento vertical no período de 3 minutos), o Suunto Ambit2 interpreta todas as alterações de pressão como movimentos em altitude.

Consoante o perfil que está activo, pode aceder às visualizações do perfil **Altímetro** ou **Barómetro** com [View].

 **NOTA:** *quando estiver a utilizar o perfil **Automático**, os ícones de barómetro ou altímetro não aparecem no visor.*

9.8 FusedAlti

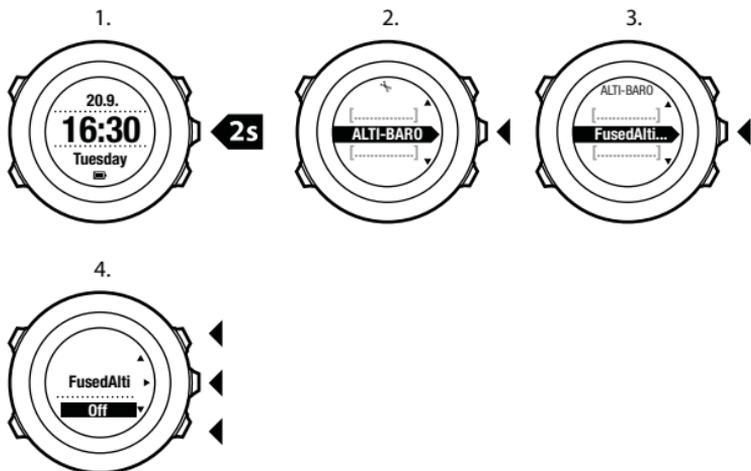
FusedAlti™ fornece uma leitura da altitude que resulta da combinação da altitude barométrica e GPS. Minimiza o efeito de erros temporários e de diferenças na medição de altitude final.

 **NOTA:** *Por predefinição, a altitude é medida com FusedAlti durante exercícios que usam GPS e durante a navegação. Quando o GPS é desligado, a altitude é medida com o sensor barométrico.*

Se não pretender utilizar FusedAlti na medição da altitude, pode desactivá-lo no menu de opções.

Para desactivar FusedAlti:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. aceda a **ALTI-BARO** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next];
3. aceda a **FusedAlti** com [Start Stop] e seleccione usando [Next].
4. defina FusedAlti como **Off** com [Start Stop] ou [Light Lock] e confirme com [Next].

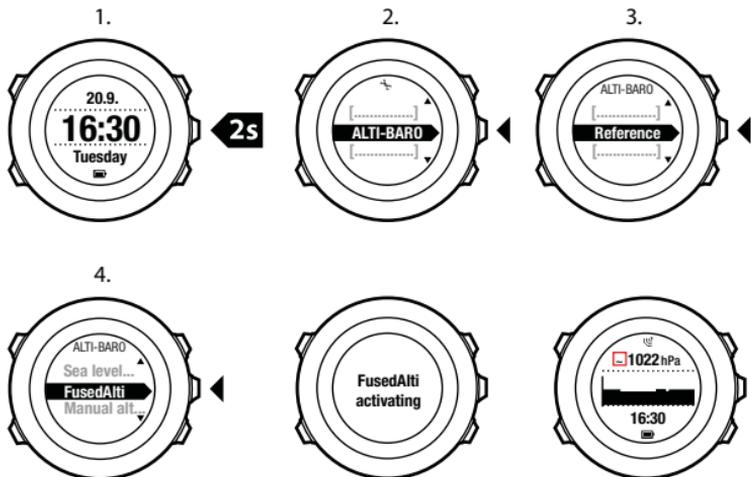


Quando o dispositivo está no modo **HORAS**, pode procurar uma nova referência de altitude barométrica com FusedAlti. Isto activa o GPS durante 15 minutos no máximo.

Para procurar uma nova referência de altitude barométrica com FusedAlti:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. aceda a **ALTI-BARO** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next];
3. aceda a **Referência** com [Light Lock] e entre com [Next];
4. aceda a **FusedAlti** com [Start Stop] e seleccione usando [Next].

o GPS é ligado e o dispositivo começa a calcular a altitude com base no FusedAlti.

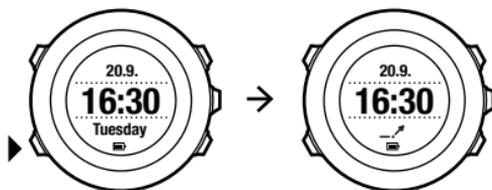


NOTA: em boas condições, demora entre 4 – 12 minutos para a activação de FusedAlti. Durante este período, o Suunto Ambit2 apresenta a altitude barométrica e ~ ao lado da medição da altitude para indicar que esta pode não estar correcta.

9.9 Indicadores climáticos

Para além do gráfico do barómetro (ver *9.6 Utilizar o perfil Barómetro*), Suunto Ambit2 tem dois indicadores climáticos: tendência climática e alarme de tempestade.

O indicador da tendência climática é exibido como uma vista no modo **HORAS**, e proporciona-lhe uma forma rápida de verificar mudanças climáticas.



O indicador de tendência climática é composto por duas linhas que formam uma seta. Cada linha representa um período de três horas. Uma mudança na pressão barométrica superior a 2 hPa / 0.59 inHg durante três horas desencadeia uma mudança na direção da seta. Por exemplo:



pressão a cair fortemente ao longo das últimas seis horas.



pressão era constante, mas subiu fortemente nas últimas três horas



pressão estava subindo fortemente, mas caiu fortemente nas últimas três horas

Alerta de tempestade

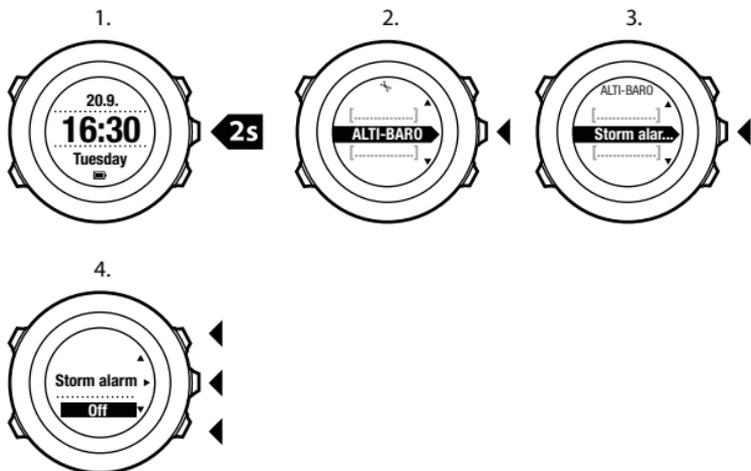
A queda significativa da pressão barométrica normalmente significa que uma tempestade se aproxima e que se deve proteger. Quando o alarme de tempestade está ativo, Suunto Ambit2 soa um alarme e pisca um ícone de tempestade quando a pressão cai 4 hPa / 0,12 inHg ou mais durante um período de 3 horas.



NOTA: O alarme de tempestade não funciona se tiver o perfil de altímetro ativado. Ver 9.4.1 Definir perfis.

Para ativar **Alarme de tempestade**:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. aceda a **ALTI-BARO** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next];
3. Prima [Next] para seleccionar **Alarme de tempestade**.
4. Defina o alarme de tempestade **On** ou **Off** com [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione com [Next].



Quando soa um alarme de tempestade, basta premir qualquer botão para desligar. Se não for premido nenhum botão, o alarme repete-se a cada cinco minutos. O ícone de tempestade permanece no ecrã até que as condições climáticas estabilizem (a queda da pressão atmosférica diminui).

Uma volta especial (chamada "alarme de tempestade") é gerada quando um alarme de tempestade soa durante a gravação de um exercício.

 **SUGESTÃO:** Também pode ativar ou desativar o alarme de tempestade através do menu de opções num modo desportivo.

10 UTILIZAR A BÚSSOLA 3D

O Suunto Ambit2 tem uma bússola 3D que lhe permite orientar-se em relação ao norte magnético. A bússola com compensação de inclinação apresenta-lhe medições exatas mesmo que a bússola não esteja nivelada horizontalmente.

O **MODO BÚSSOLA** inclui a seguinte informação:

- linha do meio: direcção da bússola em graus;
- linha inferior: alternância entre a direcção actual em pontos cardeais (**N, S, O, E**) e em pontos colaterais (**NE, NO, SE, SO**), horas e visualização vazia com [View].



A bússola passará automaticamente para o modo de poupança de energia após um minuto. Volte a ativar a bússola com [Start Stop] (Iniciar Parar).

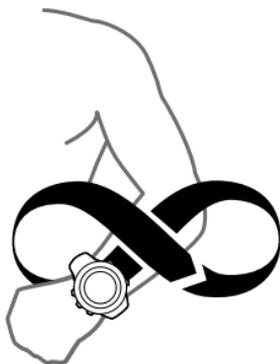
Para obter mais informações sobre a utilização da bússola durante o exercício, consulte *11.6.5 Utilizar a bússola durante o exercício*.

10.1 Calibrar a bússola

O **MODO BÚSSOLA** pede-lhe que calibre a bússola antes de começar a utilizá-la. Se já tiver calibrado a bússola e pretender voltar a calibrá-la, pode aceder à opção de calibração no menu de opções.

Para calibrar a bússola:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **GERAL** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Bússola** usando [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] e confirme usando [Next] (Seguinte).
4. Prima [Next] (Seguinte) para seleccionar **Calibration** (Calibração).
5. Rode e incline o dispositivo em várias direções até que o mesmo apite, indicando que a calibração está completa.



Se a calibração for bem sucedida, é mostrado o texto **CALIBRAGEM BEM SUCEDIDA**. Se a calibração não for bem sucedida, é mostrado o texto **CALIBRAGEM FALHADA**. Para repetir a calibração, prima [Start Stop] (Parar Iniciar).

10.2 Definir o valor de declinação

Para assegurar indicações corretas da bússola, defina um valor de declinação preciso.

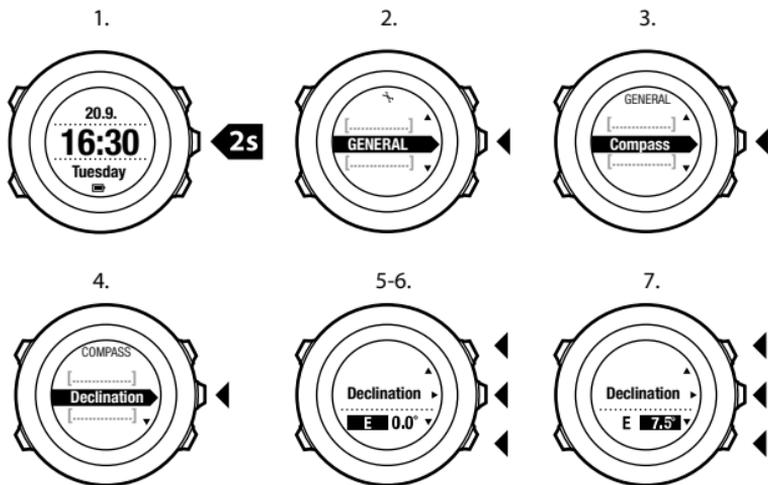
Os mapas de papel apontam para o norte geográfico. Porém, as bússolas apontam para o norte magnético – uma região sobre a Terra para onde são atraídos os campos magnéticos terrestres. Uma vez que o norte magnético e o norte geográfico não estão na mesma localização, tem de definir a declinação na bússola. O ângulo entre o norte magnético e o geográfico é a declinação.

O valor de declinação aparece em quase todos os mapas. Como a localização do norte magnético muda constantemente, o valor de declinação mais exato e actualizado pode ser obtido na Internet (por exemplo, em www.magnetic-declination.com).

Porém, os mapas de orientação são criados com o norte magnético como referência. Isto significa que quando utilizar mapas de orientação tem de desativar a correção da declinação definindo o valor de declinação para 0 graus.

Para definir o valor de declinação:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **GERAL**.
3. Aceda a **Bússola** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
4. Aceda a **Declinação** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
5. Desative a declinação seleccionando --, ou seleccione **O** (Oeste) or **E** (Est).
6. Defina o valor de declinação com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock].
7. Prima [Next] (Seguinte) para aceitar a definição.



 **SUGESTÃO:** Também pode aceder às definições da bússola mantendo [View] (Ver) premido no modo **BÚSSOLA**.

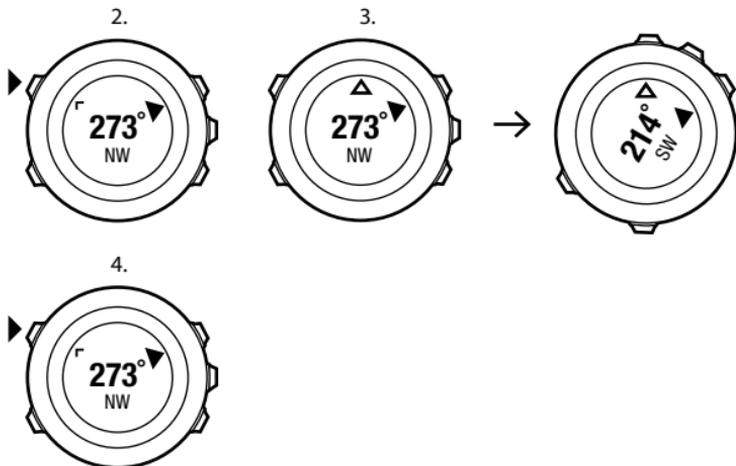
10.3 Definir bloqueio de direção

Pode definir a direção para o seu destino em relação ao Norte com a função de bloqueio de direção.

Para bloquear uma direção:

1. Com a bússola ativa, mantenha o dispositivo diante de si e rode na direção do seu destino.

2. Prima [Back Lap] para bloquear como direção os graus atuais exibidos no dispositivo.
3. Um triângulo vazio indica o rumo bloqueado em relação ao indicador do Norte (triângulo sólido).
4. Prima [Back Lap] para eliminar o bloqueio de direção.



 **NOTA:** Enquanto usa a bússola num modo de exercício, o botão [Back Lap] apenas bloqueia e elimina a direção. Saia da vista de bússola para fazer uma volta com [Back Lap].

11 UTILIZAR MODOS DESPORTIVOS

Use os modos desportivos para efectuar registos de exercício e visualizar várias informações durante o exercício.

Pode aceder aos modos desportivos premindo [Start Stop] no modo **HORAS** ou **ALTI & BARO**, ou no modo **BÚSSOLA** depois de efectuada a calibração da bússola.



11.1 Modos desportivos

Pode seleccionar um modo desportivo adequado a partir dos modos desportivos predefinidos. A informação apresentada no ecrã durante o exercício varia consoante o desporto. Por exemplo, o modo de desporto determina se o FusedSpeed™ ou apenas a velocidade do GPS é utilizada. (Para obter mais informações, consulte *14 FusedSpeed*.) O modo desportivo seleccionado também afecta as definições de exercício, tais como os limites de FC, a distância de volta automática, o modo **ALTI & BARO** e a frequência de gravação.

No Movescount pode criar mais modos desportivos personalizados, editar os modos desportivos predefinidos e transferi-los para o seu dispositivo.

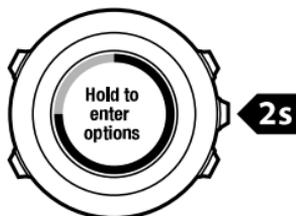
Durante o exercício, os modos desportivos predefinidos dão-lhe informações úteis para um desporto específico.

- **Ciclismo:** informação sobre velocidade, distância, cadência e frequência cardíaca
- **Montanhismo:** informação sobre altitude, distância e velocidade (sinal de GPS a 60 s)
- **Esqui alpino:** informação sobre altitude, descida e tempo
- **Trekking:** informação sobre distância, altitude, frequência cardíaca e cronógrafo (sinal de GPS a 60 s)
- **Triatlo:** informação sobre combinação de natação ao ar livre, ciclismo e corrida
- **Corrida:** informação sobre ritmo, frequência cardíaca e cronógrafo
- **Natação em piscina:** frequência média de braçada, ritmo máx., média de SWOLF
- **Natação ao ar livre:** velocidade média de braçadas, velocidade máxima
- **Outros desportos:** informação sobre velocidade, frequência cardíaca e altitude
- **Treino indoor:** informação sobre frequência cardíaca (sem GPS)

 **NOTA:** *SWOLF usa-se para calcular a eficiência obtida na natação. Trata-se da combinação do tempo de natação e do número de braçadas num determinado comprimento de piscina.*

11.2 Opções adicionais nos modos desportivos

Quando está seleccionado um modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder a opções adicionais para utilizar durante o seu exercício.



- Selecione **NAVEGAÇÃO** para aceder às seguintes opções:
 - Selecione **Retroc. percurso** para retornar a qualquer ponto do percurso durante um exercício.
 - Selecione **Voltar** para navegar de volta para o ponto de partida do seu exercício.
 - Selecione **Localização** para verificar as coordenadas da sua localização atual ou para a guardar como um ponto de interesse.
 - Selecione **PDI (Pontos de interesse)** para navegar para um ponto de interesse.
 - Selecione **Percursos** para navegar uma rota.
 - Selecione **Livro de registos** para navegar um percurso de um dos seus registos guardados com dados de GPS.

- Selecione **ATIVAR** para ligar ou desligar as seguintes funcionalidades:
 - Selecione **Interval off/on** para ativar/desativar o temporizador. O temporizador de intervalos pode ser adicionado a modos desportivos personalizados no Movescount. Para obter mais informações, consulte *11.6.6 Utilizar o temporizador de intervalos*.
 - Selecione **Pausa autom. off/on** para ativar/desativar a pausa automática.
 - Selecione **Deslizam. auto off/on** para ativar/desativar o deslizamento automático.
 - Selecione **Limites FC off/on** para ativar ou desativar os limites de FC. Os valores dos limites de frequência cardíaca podem ser especificados no Movescount.
 - Selecione **Bússola off/on** para ativar/desativar a bússola. Quando se ativa a bússola durante o exercício, é apresentada como ecrã adicional após o modo desportivo.

11.3 Utilizar o cinto de frequência cardíaca

Pode ser usado um cinto de frequência cardíaca durante o exercício. Quando utiliza um cinto de frequência cardíaca, o Suunto Ambit2 fornece-lhe mais informação sobre as suas atividades.

A utilização de um cinto de frequência cardíaca permite obter a seguinte informação durante o exercício:

- frequência cardíaca em tempo real
- frequência cardíaca média em tempo real
- frequência cardíaca em forma de gráfico

- calorias queimadas durante o exercício
- orientação para exercício com limites de frequência cardíaca definidos;
- Peak Training Effect

A utilização de um cinto de frequência cardíaca permite obter a seguinte informação adicional após o exercício:

- calorias queimadas durante o exercício
- frequência cardíaca média
- frequência cardíaca de pico
- tempo de recuperação.

Deteção de problemas: ausência de sinal de frequência cardíaca

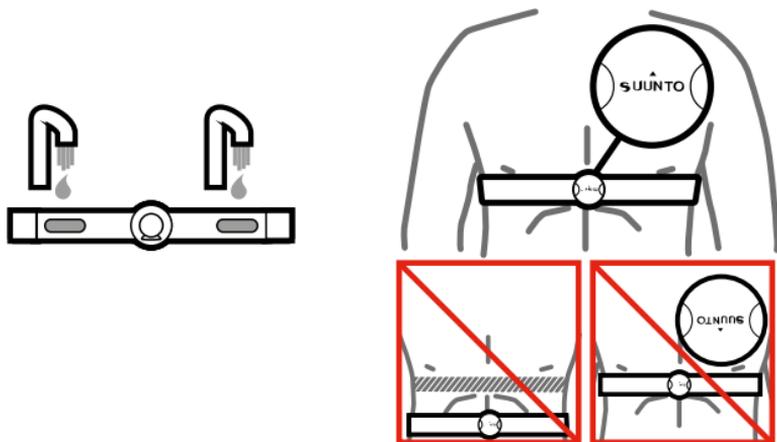
Se perder o sinal de frequência cardíaca, experimente o seguinte procedimento:

- Verifique se está a usar o cinto de frequência cardíaca corretamente (consulte *11.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca*).
- Verifique se as áreas dos eléctrodos do cinto de frequência cardíaca estão humedecidas;
- Substitua a bateria do cinto de frequência cardíaca caso os problemas persistam.
- volte a emparelhar o cinto de frequência cardíaca com o dispositivo (consulte *16 Emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca*);
- Lave a correia de tecido do cinto de frequência cardíaca, regularmente, na máquina de lavar roupa

11.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca

 **NOTA:** *Suunto Ambit2 é compatível com o Suunto ANT Comfort Belt.*

Ajuste o tamanho da correia de modo a que o cinto de frequência cardíaca fique bem preso mas confortável. Humedeça as áreas de contacto com água ou gel e coloque o cinto de frequência cardíaca. Certifique-se de que o cinto de frequência cardíaca está centrado no peito e que a seta vermelha está a apontar para cima.



⚠️ ADVERTÊNCIA! *A utilização do cinto de frequência cardíaca por pessoas com pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo eletrónico implantado é da inteira responsabilidade dos utilizadores. Antes de utilizar o cinto de frequência cardíaca pela primeira vez, recomendamos a execução de um teste de exercício sob a supervisão de um médico. Este procedimento garante a segurança e fiabilidade do pacemaker e do cinto de frequência cardíaca quando forem usados simultaneamente. O exercício pode implicar algum risco, especialmente para as pessoas que não estão habituadas a esforço físico. Recomendamos vivamente que consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercício regular.*

📄 NOTA: *Suunto Ambit2 não pode receber o sinal do cinto de frequência cardíaca debaixo de água.*

🗨️ SUGESTÃO: *Lave o cinto de frequência cardíaca à máquina, regularmente, após a utilização para evitar odores desagradáveis e para assegurar dados com boa qualidade e funcionalidade. Lave apenas a correia de tecido.*

Suunto Ambit2 suporta cintos de ritmo cardíaco compatíveis com ANT+™ e determinados POD. Visite www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos ANT+ compatíveis.

11.5 Começar o exercício

Para começar a fazer exercício:

1. humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto de frequência cardíaca (opcional).
2. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
3. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **EXERCÍCIO**.
4. Aceda às opções do modo desportivo com [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione um modo adequado com [Next]
5. O relógio começa automaticamente a procurar o sinal do cinto de frequência cardíaca, caso o modo desportivo seleccionado utilize um cinto de frequência cardíaca. Aguarde que o relógio informe que o sinal de frequência cardíaca e/ou de GPS foi localizado, ou prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para seleccionar **Mais tarde**. O dispositivo continua a procurar o sinal de frequência cardíaca/GPS.

Assim que o sinal de frequência cardíaca/GPS tiver sido localizado, o relógio começa a apresentar e registar dados de frequência cardíaca/GPS;

6. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para começar a registar o exercício. Para aceder ao menu de opções, mantenha [Next] (Seguinte) premido (consulte *11.2 Opções adicionais nos modos desportivos*).

(1.)



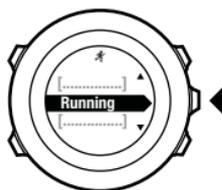
2.



3.



4.



5.



6.



11.6 Durante o exercício

Suunto Ambit2 dá-lhe informações adicionais durante o exercício. As informações adicionais variam consoante o modo desportivo

selecionado; consulte . Se usar um cinto de frequência cardíaca e um GPS durante o exercício são mostradas ainda mais informações.

Suunto Ambit2 permite-lhe definir as informações que pretende visualizar no ecrã. Para obter mais informações sobre a personalização dos ecrãs, consulte .

A seguir são apresentadas algumas ideias sobre como utilizar o dispositivo durante o exercício:

- Prima [Next] (Seguinte) para aceder a ecrãs adicionais.
- Prima [View] (Ver) para aceder a visualizações adicionais.
- Para evitar parar acidentalmente a gravação do registo ou fazer voltas desnecessárias, bloqueie os botões mantendo [Light Lock] premido.
- Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para parar a gravação. A pausa será indicada no seu registo como uma referência de volta. Para retomar a gravação, prima [Start Stop] (Iniciar Parar) novamente.

11.6.1 Registrar voltas

Consoante o modo desportivo que selecionar, o Suunto Ambit2 permite-lhe registar várias informações durante o exercício.

Se estiver a usar o GPS durante um registo, o Suunto Ambit2 também regista o seu percurso e pode consultá-lo no Movescount. Durante o registo do percurso, os ícones de registo e de GPS são mostrados na parte superior do ecrã.

11.6.2 Voltas

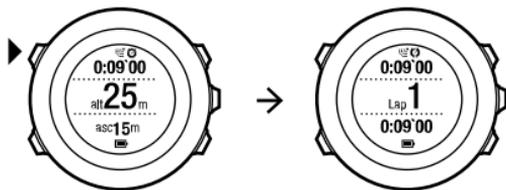
Durante o exercício, pode contabilizar voltas manualmente ou automaticamente definindo o intervalo de volta automática no

Movescount. Quando contabiliza as voltas automaticamente, o Suunto Ambit2 regista as voltas com base na distância que especificou no Movescount.

Para contabilizar as voltas manualmente, prima [Back Lap] durante o exercício.

Suunto Ambit2 mostra as seguintes informações:

- área superior: tempo parcial (duração desde o início do registo);
- área central: número da volta
- área inferior: tempo da volta



 **NOTA:** O resumo do exercício mostra sempre uma volta pelo menos, desde o início ao final do seu exercício. As voltas que tiver dado durante o exercício são mostradas como voltas adicionais.

11.6.3 Registo de altitude

O seu Suunto Ambit2 guarda todas as suas movimentações em altitude desde o início até ao final do registo. Se estiver a participar numa atividade que inclui mudanças de altitude, pode registar essas mudanças e visualizar posteriormente as informações guardadas.

 **NOTA:** *por predefinição, a medição de altitude baseia-se em FusedAlti. Para obter mais informações, consulte 9.8 FusedAlti.*

Para registar altitude:

1. verifique se está activado o perfil **Altímetro**;
2. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
3. Prima [Next] (Seguinte) para seleccionar **EXERCÍCIO**.
4. Percorra as opções do modo desportivo com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] e selecione um modo adequado com [Next] (Seguinte).
5. aguarde que o dispositivo informe que o sinal de frequência cardíaca e/ou de GPS foi localizado e prima [Start Stop] para seleccionar **Mais tarde**. O dispositivo continua a procurar o sinal de frequência cardíaca/GPS; Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para iniciar o registo.

1.- 2.



3.



4.



5.

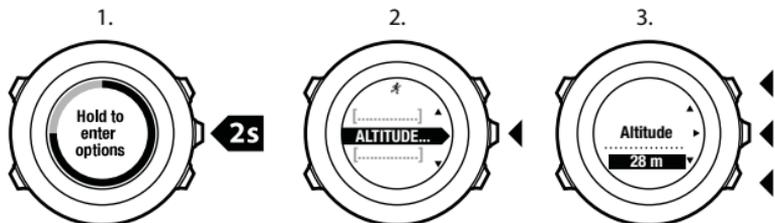


11.6.4 Definir a altitude durante o exercício

A maior parte dos modos desportivos permite-lhe definir a altitude manualmente durante o exercício.

Para definir a altitude durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. aceda a **ALTITUDE** com [Start Stop] e seleccione usando [Next];
3. defina a altitude com [Start Stop] e [Light Lock];
4. Aceite com [Next] (Seguinte).



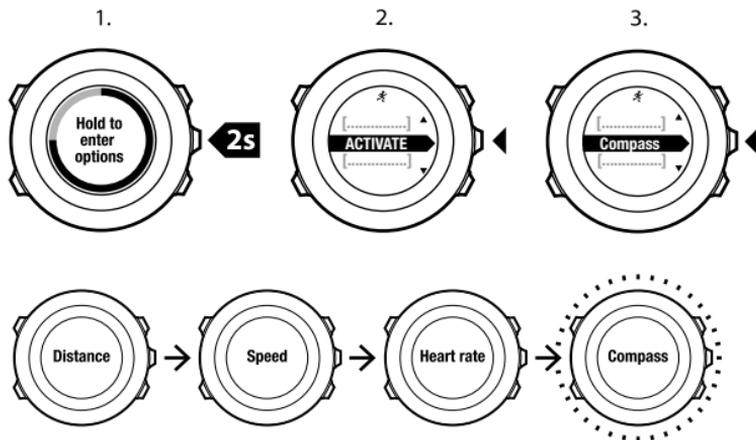
11.6.5 Utilizar a bússola durante o exercício

Pode ativar a bússola e adicioná-la a um modo desportivo personalizado durante o seu exercício.

Para utilizar a bússola durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ATIVAR** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).

3. Aceda a **Bússola** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
4. A bússola é apresentada como o último ecrã no modo desportivo personalizado.



Para desativar a bússola, volte a **ATIVAR** no menu de opções e selecione **Terminar bússola**.

11.6.6 Utilizar o temporizador de intervalos

Pode adicionar um temporizador de intervalos a cada modo desportivo personalizado no Movescount. Para adicionar o temporizador de intervalos a um modo desportivo, selecione o modo desportivo e aceda a **Definições avançadas**. Na próxima vez

que ligar o seu Suunto Ambit2 à sua conta no Movescount, o temporizador de intervalos será sincronizado com o dispositivo.

Pode especificar a informação seguinte no temporizador de intervalos:

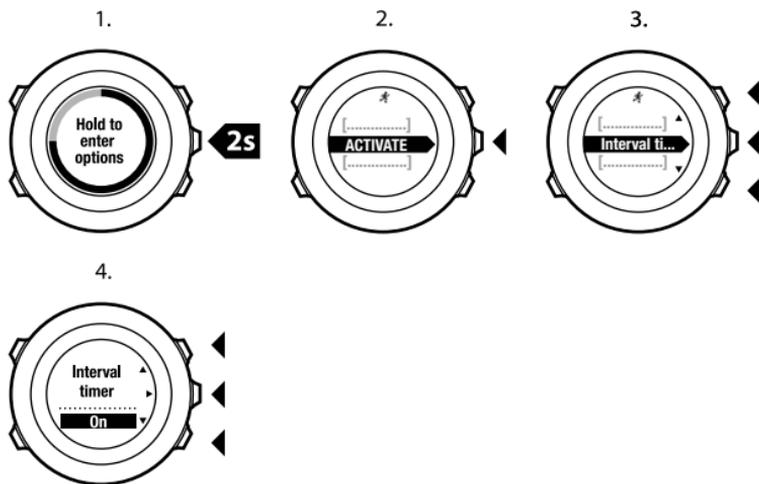
- tipos de intervalo (intervalo **ALTA** e **BAIXA**)
- a duração ou a distância de ambos os tipos de intervalo;
- o número de repetições dos intervalos.

 **NOTA:** *se não definir o número de repetições para os intervalos no Movescount, o temporizador de intervalos prossegue até 99 repetições.*

Para ativar/desativar o temporizador de intervalos:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ATIVAR** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Intervalo** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e seleccione com [Next] (Seguinte).
4. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] para definir o temporizador de intervalos como **On/Off** e aceite com [Next] (Seguinte).

Quando o temporizador de intervalos está ativado, o ícone de intervalo é mostrado na parte superior do ecrã.



11.6.7 Navegar durante o exercício

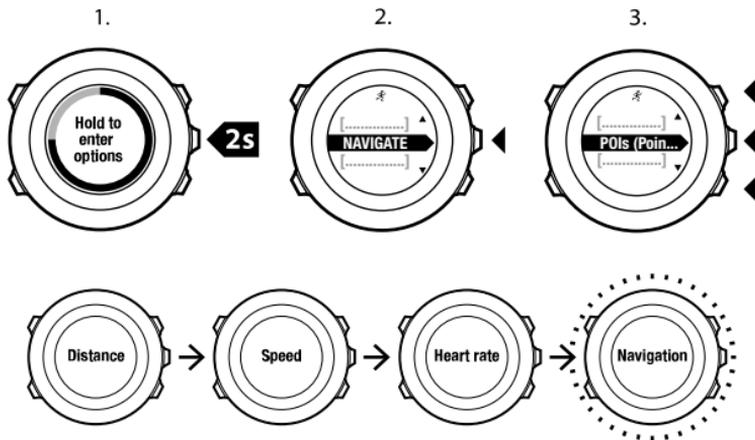
Se quiser correr um percurso ou um ponto de interesse (PDI), pode seleccionar o respectivo modo desportivo predefinido (Correr Percurso, Correr PDI) a partir do menu **EXERCÍCIO** para começar a navegar imediatamente.

Também pode navegar um percurso ou para um PDI, durante o seu exercício em outros modos desportivos que tenham o GPS ativado.

Para navegar durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo com GPS ativado, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para seleccionar **NAVEGAÇÃO**.
3. Aceda a **PDI (Pontos de interesse)** ou **Percursos** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).

A orientação de navegação é apresentada como o último ecrã no modo desportivo selecionado.



Para desativar a navegação, volte a **NAVEGAÇÃO** no menu de opções e selecione **Terminar navegação**.

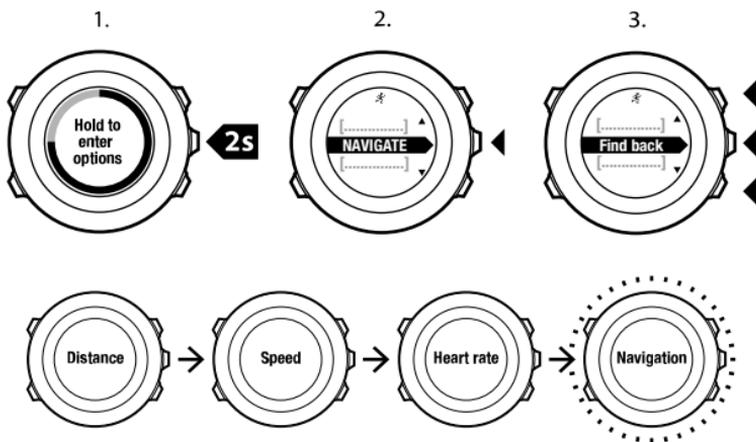
11.6.8 Voltar durante o exercício

Suunto Ambit2 guarda automaticamente o ponto de partida do exercício, se estiver a utilizar o GPS. Durante o exercício, o Suunto Ambit2 orienta-o de volta ao ponto de partida (ou ao local onde foi estabelecido o sinal de GPS) com a funcionalidade **Voltar**.

Para voltar para o ponto de partida durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para seleccionar **NAVEGAÇÃO**.
3. Aceda a **Voltar** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e seleccione com [Next] (Seguinte).

A orientação de navegação é apresentada como o último ecrã no modo desportivo seleccionado.

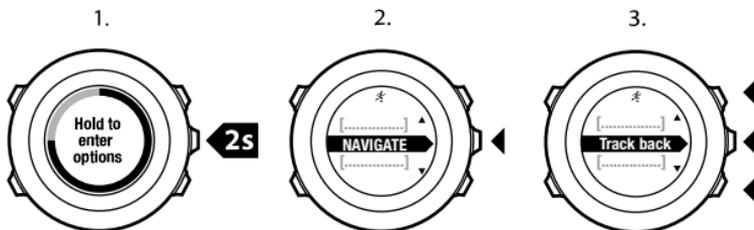


11.6.9 Utilizar Retroc. percurso

Com **Retroc. percurso**, pode refazer o seu percurso em qualquer momento do exercício. Suunto Ambit2 cria pontos de referência para o guiar de volta ao ponto de partida.

Para retroceder percurso durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para seleccionar **NAVEGAÇÃO**.
3. Aceda a **Retroc. percurso** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e seleccione com [Next] (Seguinte).



Agora pode começar a retroceder da mesma forma que para a navegação de percurso. Para obter mais informações sobre a navegação de percurso, consulte *8.4.3 Durante a navegação*.

Retroc. percurso também pode ser usado a partir do livro de registos com exercícios que incluem dados de GPS. Siga o mesmo procedimento que para *8.4.2 Navegar num percurso*. Aceda a **LIVRO REGISTOS** em vez de a **Percursos** e selecione um registo para iniciar a navegação.

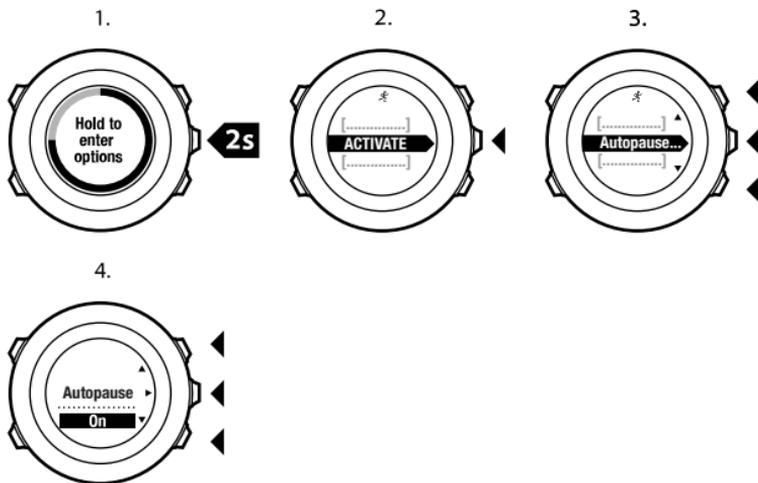
11.6.10 Pausa automática

A pausa automática pausa o registo do exercício quando a sua velocidade é inferior a 2 km/h. Quando aumentar a sua velocidade para mais de 3 km/h, o registo prossegue automaticamente.

Pode definir cada modo desportivo como on/off (ligado/desligado) no Movescount. Alternativamente, pode ativar a pausa automática durante o exercício.

Para definir a pausa automática como on/off (ligado/desligado) durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ATIVAR** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Pausa automática** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).
4. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] para definir a pausa automática como **On/Off** e aceite com [Next] (Seguinte).



11.7 Visualizar o livro de registos após o exercício

Pode visualizar o resumo do seu exercício depois de ter parado o registo.

Para parar o registo e visualizar as informações do resumo:

1. Mantenha [Start Stop] (Iniciar Parar) premido para parar e guardar o exercício.

Como alternativa, pode premir [Start Stop] (Iniciar Parar) para pausar o registo. Depois de pausar o registo, confirme a paragem premindo [Back Lap] ou prossiga com o registo premindo [Light Lock]. Depois de parar o exercício, guarde o registo premindo [Start Stop] (Iniciar Parar). Se não pretender guardar o registo, prima [Light Lock].

2. Prima [Next] (Seguinte) para visualizar o resumo do exercício.

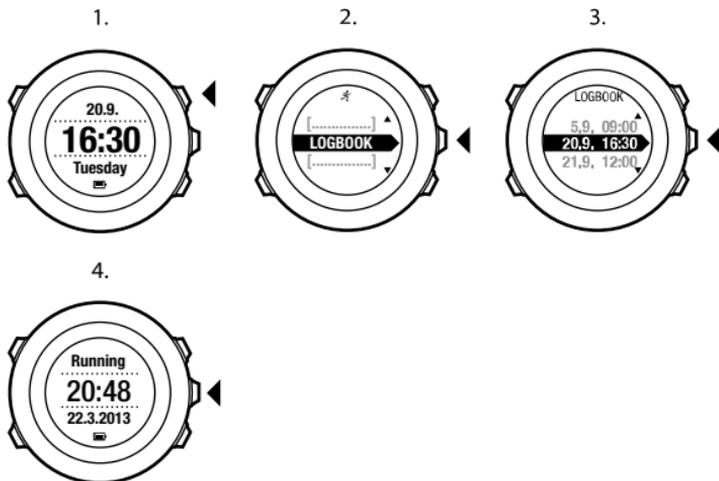


Também pode visualizar os resumos de todos os exercícios guardados no livro de registos. No livro de registos, os exercícios são apresentados em função da hora, sendo apresentado primeiro o exercício mais recente. O livro de registos pode guardar cerca de 15

horas de exercícios com a melhor precisão de GPS e com um intervalo de gravação de 1 segundo.

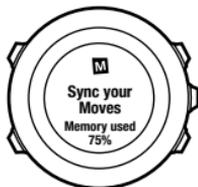
Para visualizar o resumo do seu exercício no livro de registos:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **LIVRO DE REGISTROS** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte). É mostrado o seu tempo de recuperação atual.
3. Percorra os registos de exercício com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] e seleccione um registo com [Next] (Seguinte).
4. Percorra as visualizações de resumo do registo utilizando [Next] (Seguinte).



11.7.1 Indicador de memória restante

Se mais de 50% da memória do dispositivo não tiver sido sincronizada, o Suunto Ambit2 apresenta um lembrete quando entra no livro de registos.



O lembrete não é mostrado quando a memória não sincronizada fica cheia e o Suunto Ambit2 começa a substituir os registos antigos.

11.7.2 Resumo do exercício dinâmico

O resumo do exercício dinâmico apresenta os campos ativos do seu exercício sob a forma de resumo. Pode visualizar os sumários com [Next] (Seguinte).

A informação apresentada no resumo depende do modo desportivo que utilizou e também da utilização de um cinto de FC ou do GPS. Por predefinição, todos os modos desportivos incluem a seguinte informação:

- nome do modo desportivo
- hora
- data
- duração;

- voltas

 **NOTA:** Se selecionar subida/descida cumulativas como opção de visualização, os dados só serão mostrados se também tiver selecionado a melhor precisão de GPS. Para obter mais informações sobre a precisão do GPS, consulte 8.1.3 Precisão do GPS e poupança de energia.

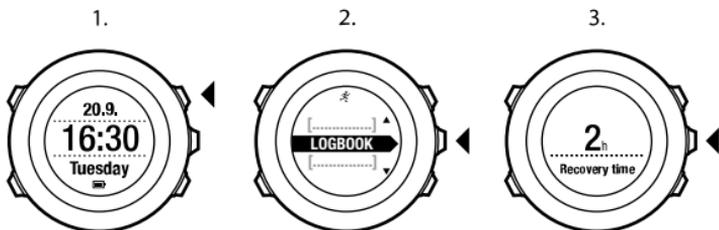
 **SUGESTÃO:** Pode aceder a dados mais detalhados no Movescount.

11.7.3 Tempo de recuperação

Suunto Ambit2 apresenta sempre o tempo de recuperação acumulado atual de todos exercícios guardados. O tempo de recuperação indica quanto tempo precisa para recuperar e estar pronto para se exercitar com a intensidade máxima. À medida que o tempo de recuperação diminui ou aumenta, o dispositivo atualiza-o em tempo real.

Para visualizar o seu tempo de recuperação atual:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **LIVRO REGISTOS** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aparece no ecrã o tempo de recuperação.



 **NOTA:** O tempo de recuperação só é apresentado se for superior a 30 minutos.

11.8 A usar moves programados

Pode programar moves individuais ou usar programas de treino e descarregá-los para o seu Suunto Ambit2 . Com os moves programados, o seu Suunto Ambit2 orienta-o para que alcance os seus objetivos de treino. Guarde até 60 moves programados no seu dispositivo.

Para utilizar um move programado:

1. Planeie moves individuais em **MY MOVES** ou utilize (ou crie) um programa de treino em **PLAN & CREATE** no Movescount.com e adicione o programa aos seus moves programados.
2. Sincronize com o Movescount.com para descarregar os moves programados com o seu dispositivo.
3. Siga a orientação diária, bem como a orientação durante os seus moves programados para alcançar os seus objetivos.

Para iniciar um move programado:

1. Prima [Next] (Seguinte) para verificar no seu dispositivo se tem um objetivo programado para o dia.
2. Se tem diversos moves programados para o dia, prima [View] (Ver) para ver o objetivo de cada move.



3. Prima [Start Stop] (Iniciar Para) para iniciar um move programado ou prima [Next] (Seguinte) novamente para regressar ao modo **HORAS**.

Durante um move programado, o seu Suunto Ambit2 oferece-lhe orientação baseado na velocidade e frequência cardíaca:



O seu Suunto Ambit2 também indica quando atinge 50% e 100% do seu objetivo programado.

Quando o seu objetivo é alcançado ou tem um dia de descanso, os objetivos futuros são indicados por dia da semana se o próximo

move programado for dentro de uma semana ou por data se for a mais de uma semana.



12 TREINO MULTIDESPORTO

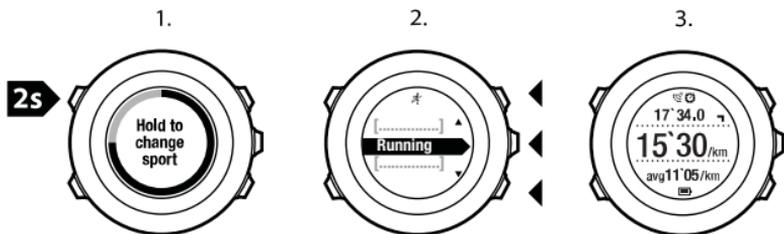
O Suunto Ambit2 possui funcionalidade multidesporto; pode alternar facilmente entre diferentes desportos e visualizar continuamente dados relevantes durante o exercício. Pode alterar manualmente o desporto durante o exercício, ou pode criar previamente um modo multidesporto no Movescount e transferi-lo para o seu Suunto Ambit2 . Pode definir um temporizador de intervalos no Movescount para cada modo desportivo incluído no modo multidesporto. O temporizador de intervalos é reiniciado com a mudança de desporto.

12.1 Alternar modos desportivos manualmente durante o exercício

O Suunto Ambit2 permite-lhe alternar para outro modo desportivo durante o exercício sem ter de interromper o registo. Todos os modos desportivos que utilizar durante o exercício serão incluídos no registo.

Para alternar o modo desportivo manualmente durante o exercício:

1. enquanto estiver a registar o exercício, mantenha premido [Back Lap] para aceder aos modos desportivos;
2. percorra as opções da lista de modos desportivos com [Start Stop] ou [Light Lock];
3. seleccione um modo desportivo adequado com [Next]. O Suunto Ambit2 continua a gravar o registo e os dados do modo desportivo seleccionado.



 **NOTA:** o Suunto Ambit2 regista uma volta sempre que muda para outro modo desportivo.

 **NOTA:** a gravação do registo não é pausada quando muda para outro modo desportivo. pode parar manualmente a gravação premindo [Start Stop].

12.2 Utilizar o modo multidesporto pré-configurado

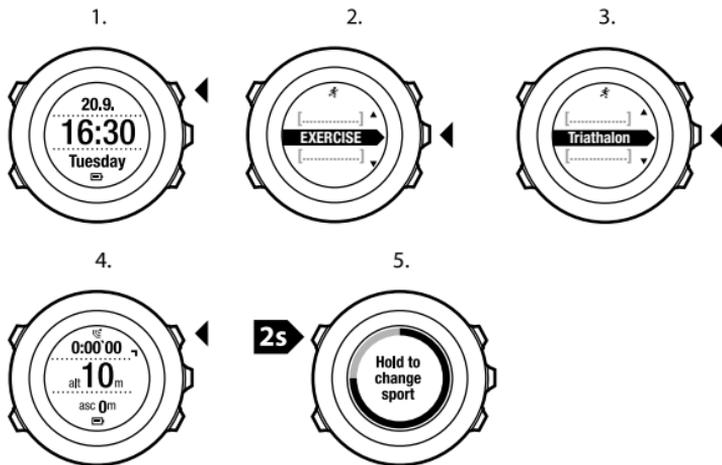
Pode criar o seu modo multidesporto no Movescount e transferi-lo para o seu Suunto Ambit2 . O modo multidesporto pode ser composto por vários modos desportivos diferentes por uma ordem específica. Cada desporto incluído no modo multidesporto possui um temporizador de intervalos independente. Pode seleccionar **Multidesporto**, **Corrida de aventura** ou **Triatlo** para o modo multidesporto.

Para utilizar um modo multidesporto pré-configurado:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **EXERCÍCIO**.
3. aceda ao modo multidesporto pré-configurado e seleccione usando [Next].

aguarde que o dispositivo informe que o sinal de frequência cardíaca e/ou de GPS foi localizado e prima [Start Stop] para seleccionar **Mais tarde**. O dispositivo continua a procurar o sinal de frequência cardíaca/GPS;

4. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para iniciar o registo.
5. mantenha [Back Lap] premido para alterar o desporto seguinte do seu modo multidesporto.



13 NATAÇÃO

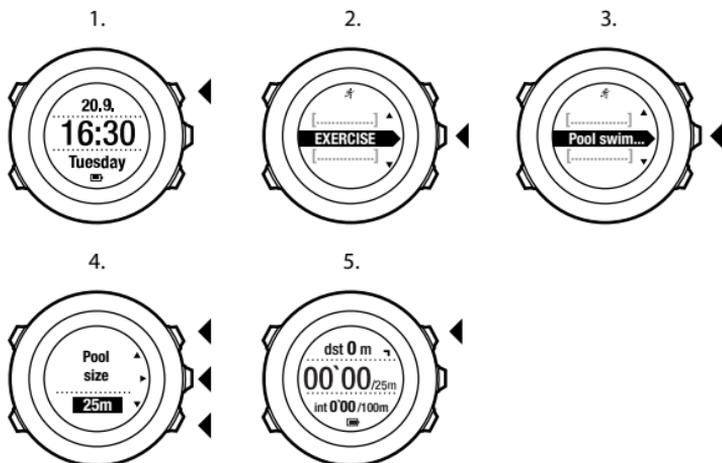
Pode utilizar o seu Suunto Ambit2 para registar vários dados durante a natação. O dispositivo também reconhece o seu estilo de natação. Pode registar o seu exercício numa piscina ou ao ar livre e analisar os dados posteriormente no Movescount.

13.1 Natação em piscina

Quando usar o modo desportivo de natação em piscina, o Suunto Ambit2 mede a sua velocidade de natação com base no comprimento da piscina. Por cada piscina de comprimento é criada uma volta que é mostrada no Movescount como parte do registo.

Para gravar um registo de natação numa piscina:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **EXERCÍCIO**.
3. Aceda a **Natação piscina** com [Light Lock] e seleccione com [Next].
4. seleccione o tamanho da piscina. Pode seleccionar o comprimento da piscina a partir de valores predefinidos, ou pode seleccionar a opção **personalizado** para especificar o comprimento da piscina. Percorra as opções com [Start Stop] e [Light Lock] e confirme o valor com [Next];
5. prima [Start Stop] para iniciar a gravação do registo de natação.



13.2 Natação ao ar livre

Quando utilizar o modo de natação ao ar livre, Suunto Ambit2 mede a sua velocidade de natação com o GPS e apresenta-lhe dados em tempo real durante a natação.

Para gravar um registo de natação ao ar livre:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **EXERCÍCIO**.
3. Aceda a **Natação ao ar livre** com [Light Lock] e seleccione com [Next].
4. o dispositivo começa automaticamente a procurar o sinal de GPS. Aguarde que o dispositivo informe que o sinal de GPS foi

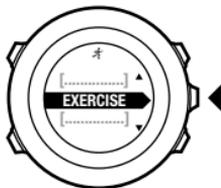
localizado ou prima [Start Stop] para seleccionar **Mais tarde**. O dispositivo continua a procurar um sinal de GPS e assim que o localize, o dispositivo começa a mostrar e a gravar dados de GPS;

5. prima [Start Stop] para iniciar a gravação do registo de natação.

1.



2.



3.



4.



5.



 **SUGESTÃO:** prima [Back Lap] para adicionar voltas manualmente durante a natação.

13.3 Ensinar estilos de natação ao Suunto Ambit2

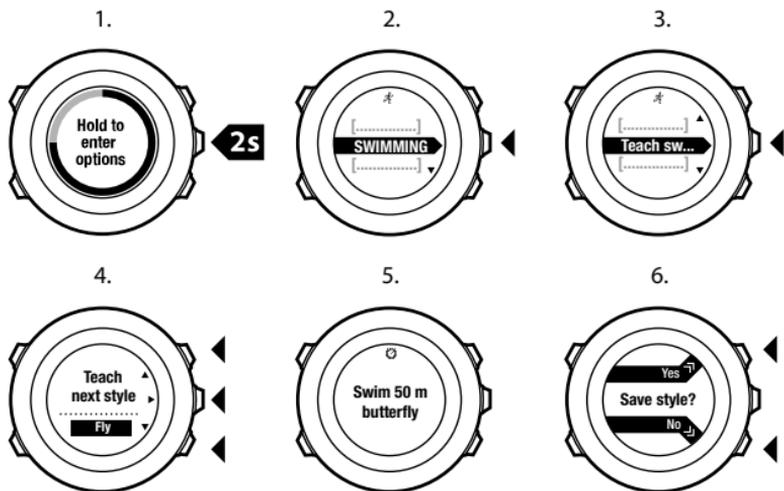
Pode ensinar o seu Suunto Ambit2 a reconhecer o seu estilo de natação. Após ensinar os estilos de natação, o Suunto Ambit2 detecta-os automaticamente quando começa a nadar.

Para ensinar estilos de natação:

1. Enquanto está no modo desportivo **Natação piscina**, mantenha [Next] premido para entrar no menu de opções.
2. prima [Next] para seleccionar **NATAÇÃO**;
3. prima [Next] para seleccionar **Ensinar estilo natação**;
4. percorra as opções de estilo de natação com [Light Lock] e [Start Stop]. Selecciono o estilo de natação adequado com [Next]. Pode sair da definição e continuar com o exercício seleccionando **TERMINAR**.

As opções disponíveis de estilo de natação são:

- **MARIPOSA** (mariposa);
 - **COSTAS** (costas);
 - **BRUÇOS** (bruços);
 - **ESTILO LIVRE** (estilo livre);
5. Nade o comprimento da piscina no estilo de natação que seleccionou.
 6. quando terminar de nadar, prima [Start Stop] para guardar o estilo. Se não pretender guardar o estilo, prima [Light Lock] para voltar à selecção do estilo de natação.



 **SUGESTÃO:** Pode sair da opção de ensinar estilos de natação quando quiser mantendo [Next] premido.

Para reiniciar os estilos de natação ensinados para as predefinições:

1. No modo **Natação piscina**, mantenha [Next] premido para entrar no menu de opções.
2. prima [Next] para seleccionar **NATAÇÃO**;
3. aceda a **Rein. estilos ensinados** com [Start Stop] e seleccione com [Next].

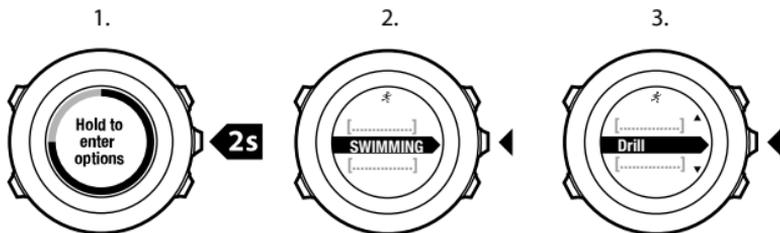
13.4 Exercícios de natação

Pode fazer exercícios de natação quando pretender durante o seu treino de natação. Se fizer um exercício com um estilo de natação não padronizado (por exemplo, usando apenas as pernas), se for necessário pode ajustar a distância do exercício adicionando manualmente piscinas de comprimento após o exercício.

 **NOTA:** Não adicione a distância do exercício sem ter terminado o exercício.

Para realizar um exercício:

1. Enquanto grava o seu registo de natação em piscina, mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções.
2. prima [Next] para aceder a **NATAÇÃO**;
3. prima [Next] para seleccionar **Exercício** e inicie o seu exercício de natação;
4. depois de terminar o seu exercício, prima [View] para ajustar a distância total se for necessário.

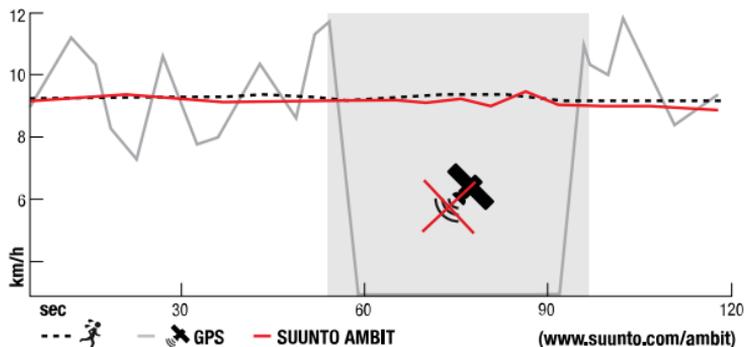


Para terminar o exercício, retroceda para **NATAÇÃO** do menu de opções e seleccione **Terminar exercício**.

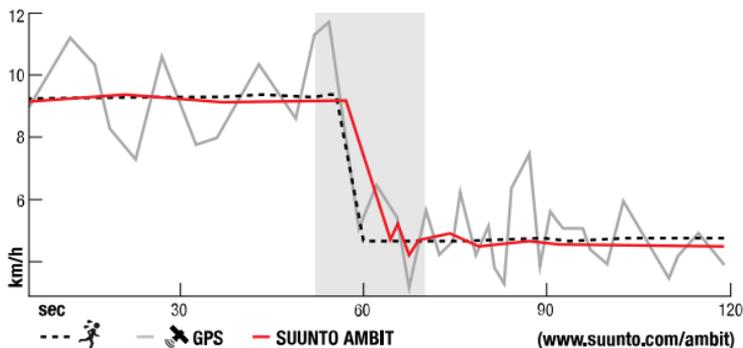
 **SUGESTÃO:** *pode parar o exercício premindo [Start Stop].*

14 FUSED SPEED

FusedSpeed™ consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de pulso de aceleração para medir com mais precisão a sua velocidade de corrida. O sinal de GPS filtrado de forma adaptativa com base na aceleração do pulso, o que permite obter leituras mais precisas em velocidades de corrida constantes e uma resposta mais rápida às variações de velocidade.



FusedSpeed™ irá beneficiá-lo sobretudo quando precisar de leituras de velocidade bastante reativas durante o treino, por exemplo, quando corre em terreno irregular ou durante o treino de intervalo. Se perder temporariamente o sinal de GPS, por exemplo, devido ao bloqueio do sinal por edifícios, o Suunto Ambit2 consegue continuar a mostrar leituras de velocidade precisas com a ajuda do acelerómetro calibrado por GPS.



 **NOTA:** *FusedSpeed™ destina-se a corrida e outros tipos de atividade semelhantes.*

 **SUGESTÃO:** *Para obter as leituras mais precisas com FusedSpeed™, apenas tem de olhar de relance para o dispositivo quando necessitar. Manter o dispositivo à sua frente sem movimento reduz a precisão.*

FusedSpeed™ é ativado automaticamente com os seguintes modos desportivos:

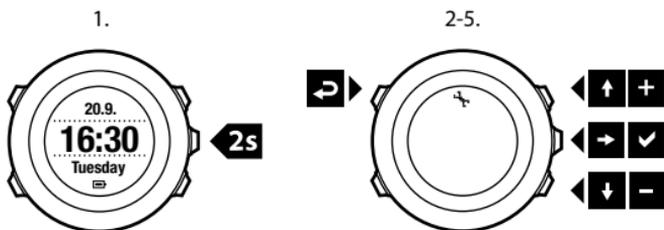
- corrida
- corrida de montanha
- passeadeira
- orientação

- pista e corta-mato
- floorball
- futebol

15 CONFIGURAÇÃO

Para aceder às definições e configurá-las:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Percorra o menu com [Start Stop] (Iniciar Para) e [Light Lock].
3. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a uma definição.
4. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) and [Light Lock] para ajustar os valores da definição.
5. Prima [Back Lap] (Retroceder) para voltar à visualização anterior nas definições, ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.



Pode aceder às seguintes opções:

PESSOAIS

- ANO NASCIM.
- Peso
- FC máx.
- SEXO

GERAIS

FORMATOS

- **IDIOMA**
- **SISTEMA DE UNIDADES**
 - **Métrico**
 - **Imperial**
 - **Avançado:** Permite-lhe personalizar várias definições imperiais e métricas de acordo com as suas preferências no Movescount.
- **Formatos de posição:**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG)**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finnish (KKJ)**
 - **Irish (IG)**
 - **Swedish (RT90)**
 - **Swiss (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**
 - **UTM NAD27 Conus**
 - **UTM NAD83**
 - **NZTM2000**
- **Formato da hora:** 12 h ou 24 h
- **Formato da data:** dd.mm.aa, mm/dd/aa

Hora/data

- **GPS timekeeping:** on ou off
- **Hora dupla:** horas e minutos
- **Alarme:** on/off, horas e minutos
- **Horas:** horas e minutos
- **Data:** ano, mês, dia

TONS/ECRÃ

- **Inverter ecrã:** inverte as cores do ecrã
- **Bloqueio de botões**
 - **Bloq. Modo horas:** Bloqueio de botões no modo **HORAS**
 - **Só acções:** os menus inicial e de opções ficam bloqueados.
 - **Tds botões:** todos os botões ficam bloqueados. A retroiluminação pode ser ativada no modo **Noite** .
 - **Bloq. Modo desp.:** bloqueio de botões nos modos desportivos.
 - **Só acções:** [Start Stop], [Back Lap] e o menu de opções ficam bloqueados durante o exercício.
 - **Tds botões:** todos os botões ficam bloqueados. A retroiluminação pode ser ativada no modo **Noite** .
- **Tons:**
 - **Todos ligados:** os tons dos botões e do sistema são activados
 - **Botões desligados:** só ficam activados os tons do sistema
 - **Todos desligados:** todos os tons ficam desactivados

Retroiluminação:

Modo:

- **Normal:** A retroiluminação é ativada durante alguns segundos quando prime [Light Lock] e quando o alarme toca.

- **Off:** a retroiluminação não é ligada ao premir um botão nem quando é emitido o alarme.
- **Noite:** a retroiluminação é activada durante alguns segundos quando prime qualquer botão e quando o alarme é emitido. A utilização do modo **Noite** reduz bastante a duração da bateria.
- **Interruptor:** A retroiluminação é ligada quando se prime [Light Lock]. Permanece ligada até voltar a premir [Light Lock].
 - **Brilho:** Ajusta o brilho da retroiluminação (em percentagem).
- **Contraste do ecrã:** Ajusta o contraste do ecrã (em percentagem).

Bússola

- **Calibração:** Inicia a calibração da bússola.
- **Declinação:** Define o valor de declinação da bússola.

Mapa

- **Orientação**
 - **Direcção:** apresenta o mapa ampliado com a indicação da direcção.
 - **Norte:** Apresenta o mapa ampliado com a indicação do norte.

 **NOTA:** *O alarme será emitido mesmo com todos os tons desativados.*

ALTI-BARO

- **FusedAlti:** activa/desactiva FusedAlti.
- **Perfil:** altímetro, barómetro, automático.
- **Referência:** altitude, nível do mar.

EMPARELHAR

- **Bike PODs:** Emparelhar um POD de bicicleta.

- **Power POD:** Emparelhar um power POD.
- **Cinto de FC:** Emparelha um cinto de FC.
- **Foot POD:** Emparelha um Foot POD.
- **Cadence POD:** Emparelhar um POD de cadência.

15.1 Menu de serviço

Para aceder ao menu de serviço, mantenha [Back Lap] e [Start Stop] premidos simultaneamente até o dispositivo entrar no menu de serviço.



O menu de serviço possui os seguintes itens:

- **INFO:**
 - **Air pressure:** mostra a pressão atmosférica absoluta e a temperatura actuais.
 - **Version:** mostra a versão actual de software e hardware do Suunto Ambit2 .
- **TEST:**
 - **LCD test:** permite-lhe testar se o LCD funciona correctamente.
- **ACTION:**
 - **Power off:** permite-lhe colocar o dispositivo em hibernação.
 - **GPS reset:** permite-lhe reiniciar o GPS.

 **NOTA:** *POWER OFF* é um estado de baixo consumo energético. Ligue o cabo USB (com fonte de energia) para ativar o dispositivo. O assistente de configuração inicial inicia: Contudo, valores anteriores não são apagados, apenas deve confirmar cada passo.

 **NOTA:** O relógio muda para o modo de poupança de energia quando estiver parado durante 10 minutos. O relógio é reativado quando for deslocado.

 **NOTA:** O conteúdo do menu de serviço está sujeito a alterações sem aviso prévio durante as atualizações.

Resetting GPS

Se o GPS não estiver a funcionar corretamente, pode reiniciar os dados do GPS no menu de serviço.

Para reiniciar o GPS:

1. No menu de serviço, aceda a **ACTION** com [Light Lock] e seleccione com [Next] (Seguinte).
2. Prima [Light Lock] para aceder a **GPS reset** e entre com [Next] (Seguinte).
3. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para confirmar ou [Light Lock] para cancelar a reiniciação do GPS.

 **NOTA:** A reiniciação do GPS repõe os dados de GPS, os valores de calibração da bússola e o tempo de recuperação. Os registros guardados não são removidos.

16 EMPARELHAR UM POD/CINTO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Emparelhe o Suunto Ambit2 com os Suunto POD opcionais (Bike POD, Power POD, cinto de frequência cardíaca, Foot POD ou Cadence POD) e POD ANT+ para receber informações adicionais de velocidade, distância, energia e cadência durante o exercício. Visite www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos ANT+ compatíveis.

Pode emparelhar até seis POD simultaneamente:

- três Bike PODs (só pode ser usado um Bike POD de cada vez);
- um Cadence POD;
- um Foot POD;
- um Power POD.

Se emparelhar mais POD, o Suunto Ambit2 mantém registado o último POD emparelhado de cada tipo de POD.

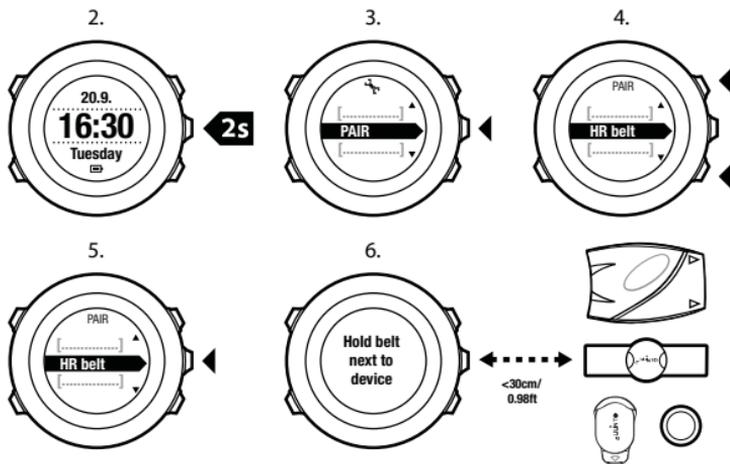
O cinto de frequência cardíaca e/ou POD incluído(s) na embalagem do Suunto Ambit2 já está(ão) emparelhado(s). O emparelhamento só é necessário se pretender utilizar um novo cinto de frequência cardíaca ou um POD com o dispositivo.

Para emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca:

1. Ative o POD/cinto de frequência cardíaca:

- Bike POD: rode o pneu com o Bike POD instalado;
- Power POD: rode a pedaleira ou o pneu com o Power POD instalado;

- cinto de frequência cardíaca: humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto;
 - Cadence POD: rode o pedal da bicicleta com o Cadence POD instalado.
 - Foot POD: incline o Foot POD 90 graus.
2. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
 3. Aceda a **EMPARELHAR** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
 4. percorra as opções de acessórios **Bike POD, Power POD, Cinto de FC, Foot POD e Cadence POD** com [Start Stop] e [Light Lock];
 5. Prima [Next] (Seguinte) para seleccionar um POD ou um cinto de frequência cardíaca e iniciar o emparelhamento.
 6. segure o Suunto Ambit2 perto do POD/cinto (<30 cm) e aguarde que o dispositivo indique que o POD/cinto foi emparelhado.
Se o emparelhamento falhar, prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para repetir ou [Light Lock] para voltar à definição de emparelhamento.



NOTA: pode emparelhar diferentes tipos de Power POD com o seu Suunto Ambit2 . Para obter mais informações, consulte o manual do utilizador do Power POD.

SUGESTÃO: Também pode ativar o cinto de frequência cardíaca humedecendo e pressionando ambas as áreas de contacto dos eléctrodos.

Deteção de problemas: o emparelhamento do cinto de frequência cardíaca falha

Se o emparelhamento do cinto de frequência cardíaca falhar, experimente o seguinte procedimento:

- verifique se a correia está ligada ao módulo;
- Verifique se está a usar o cinto de frequência cardíaca corretamente (consulte *11.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca*).
- verifique se as áreas de contacto dos elétrodos do cinto de frequência cardíaca estão humedecidas.

Para obter mais informações sobre o emparelhamento de POD, consulte o manual do utilizador do dispositivo POD.

16.1 Utilizar o Suunto Foot POD

Quando usar um Foot Pod, o POD é calibrado automaticamente por GPS a pequenos intervalos durante o exercício. Contudo, o Foot POD continua a ser a fonte de velocidade e distância quando está emparelhado e ativo no modo desportivo respetivo.

A calibração automática do Foot POD está ligada por predefinição. Pode ser desligado no menu das opções do modo desportivo em **ATIVAR**, se o Food POD estiver emparelhado e em uso no modo desportivo selecionado.



NOTA: *Foot POD refere-se tanto ao Suunto Foot POD Mini como a qualquer outro Foot POD ANT+.*

Para medições mais exatas de velocidade e distância, pode calibrar manualmente o Foot POD. Efetue a calibração numa distância

medida com precisão, por exemplo, numa pista de corrida de 400 metros.

Para calibrar o Suunto Foot POD com o Suunto Ambit2 :

1. Prenda o Suunto Foot POD no calçado. Para obter mais informações, consulte o Manual do Utilizador do Foot POD que estiver a usar.
2. Selecione um modo desportivo (por exemplo **Corrida**) no menu inicial.
3. Comece a correr no seu ritmo normal. Ao passar na linha de partida, prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para iniciar o registo.
4. Corra uma distância de 800–1000 metros (cerca de 0,500–0,700 milhas) ao seu ritmo normal (por exemplo, duas voltas numa pista de 400 metros).
5. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) quando chegar à meta para pausar o registo.
6. Prima [Back Lap] para parar o registo. Depois de parar o exercício, guarde o registo premindo [Start Stop] (Iniciar Parar). Se não pretender guardar o registo, prima [Light Button].
Utilizando [Next] (Seguinte), percorra as visualizações de resumo até chegar ao resumo de distância. Ajuste a distância indicada no ecrã para a distância real que percorreu utilizando [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Confirme com [Next] (Seguinte).
7. Confirme a calibragem do POD premindo [Start Stop] (Iniciar Parar). O seu Foot POD fica assim calibrado.

 **NOTA:** Se a ligação do Foot POD não estava estável durante o exercício de calibragem, poderá não conseguir ajustar a distância no resumo de distância. Verifique se o Foot POD está corretamente instalado segundo as instruções e tente novamente.

Se estiver a correr sem um Foot POD, pode ainda obter a cadência da corrida a partir do seu pulso. A cadência de corrida medida a partir do pulso é usada em conjunto com FusedSpeed e está sempre ligado para modos desportivos específicos, incluindo corrida, corrida de montanha, passadeira, orientação, pista e corta-mato.

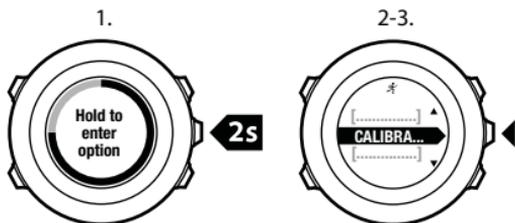
Se for detetado um Foot POD no início de um exercício, a cadência da corrida medida a partir do pulso é substituída pela cadência do Foot POD.

16.2 Calibrar Power POD e encosta

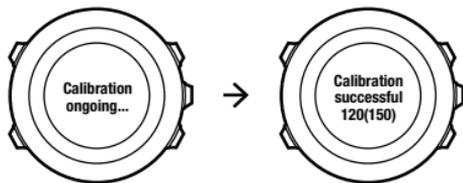
Suunto Ambit2 calibra automaticamente o seu power POD quando deteta o POD. Também pode calibrar o Power POD manualmente a qualquer momento durante um exercício.

Para calibrar manualmente um Power POD:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. pare de pedalar e retire os pés dos pedais;
3. Aceda a **CALIBRAR POWER POD** com [Light Lock] e seleccione com [Next].



Suunto Ambit2 inicia a calibragem do POD e indica se a calibragem foi bem sucedida ou se falhou. A área inferior do ecrã exibe a frequência atualmente utilizada pelo power POD. A frequência anterior é exibida entre parênteses.

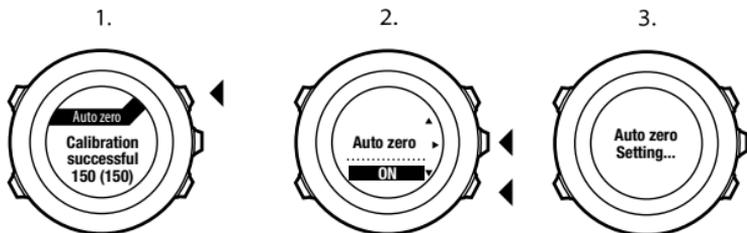


Se o seu Power POD tiver uma função de auto zero, pode activar/desactivar esta função através do seu Suunto Ambit2 .

Para activar/desactivar auto zero:

1. depois de terminada a calibragem, prima [Start Stop];
2. Defina o valor zero automático **On/Off** com [Light Lock] e seleccione com [Next].
3. Aguarde que a definição fique concluída.

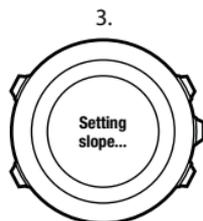
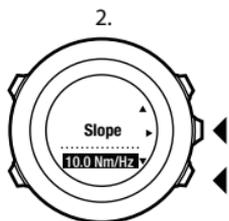
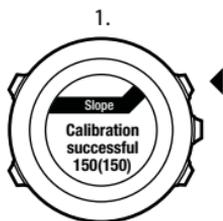
4. Repita o procedimento se a definição falhar ou se o Power POD deixar de ser detectado.



Pode calibrar a encosta para Power POD que utilizem Crank Torque Frequency (CTF).

Para calibrar a encosta:

1. depois de terminada a calibragem do Power POD, prima [Start Stop];
2. Defina o valor correto de acordo com as instruções do seu power POD com [Light Lock] e selecione com [Next].
3. Aguarde que a definição fique concluída.
4. Repita o procedimento se a definição falhar ou se o Power POD deixar de ser detectado.



17 ÍCONES

Seguem-se exemplos dos ícones apresentados no Suunto Ambit2 :

	barómetro
	altímetro
	cronógrafo
	definições
	intensidade do sinal GPS
	emparelhar
	frequência cardíaca
	modo desportivo
	alarme
	temporizador de intervalos
	bloqueio de botões
	bateria
	visor actual
	indicadores de botões

	cima/aumentar
	seguinte/confirmar
	baixo/diminuir
	nascer do sol
	pôr-do-sol
	tempestade

Ícones de pontos de interesse

Seguem-se os ícones de pontos de interesse disponíveis no Suunto Ambit2 :

	edifício/casa
	veículo/estacionamento
	acampamento/campismo
	alimentação/restaurante/café
	alojamento/hostel/hotel
	curso de água/rio/lago/praiá
	montanha/monte/vale/penhasco

	floresta
	cruzamento
	vistas
	iniciar
	terminar
	geocache
	ponto de referência
	caminho/trilho
	rocha
	prado
	caverna

18 CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas.

Em condições normais, o dispositivo não necessitará de assistência. Após a utilização, enxagúe-o com água doce e sabão suave, e limpe-o, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça.

Para obter mais informações sobre os cuidados e manutenção da unidade, consulte o vasto leque de materiais de apoio, incluindo Questões e Respostas e vídeos com instruções, disponíveis em www.suunto.com.

consulte o vasto leque de materiais de apoio, incluindo Questões e Respostas e vídeos com instruções, disponíveis em www.suunto.com. Caso seja necessário, também pode aí colocar questões directamente ao Centro de Contacto da Suunto ou obter instruções sobre como ter o seu produto reparado por um Serviço de Assistência Autorizada da Suunto. Não repare a unidade pessoalmente.

Como alternativa, pode contactar o Centro de Contacto da Suunto através do número de telefone indicado na última página deste manual. Os assistentes qualificados da assistência ao cliente da Suunto irão ajudá-lo e, se for necessário, identificarão os problemas do produto durante a chamada.

Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

 **SUGESTÃO:** Registe o seu Suunto Ambit2 em www.suunto.com/register, em MySuunto, para obter o apoio personalizado para as suas necessidades.

18.1 Resistência à água

O Suunto Ambit2 é resistente à água até 100 metros/330 pés/10 bar. O valor em metros refere-se a uma profundidade de mergulho real e é testado na pressão de água usada para o teste de resistência à água da Suunto. Isto quer dizer que pode utilizar o relógio para natação e mergulho a pouca profundidade, mas não pode ser usado para qualquer forma de mergulho.

 **NOTA:** Resistência à água não é equivalente à profundidade de operação. A indicação de resistência à água refere-se a estanqueidade/impermeabilidade para duches, banhos, natação, mergulhos na piscina e mergulho a pouca profundidade.

Para manter a resistência à água, é recomendável:

- nunca usar o dispositivo para outra finalidade que não a prevista;
- contactar um revendedor, distribuidor ou serviço autorizado da Suunto para quaisquer reparações.
- manter o dispositivo isento de sujidade e areia;
- nunca tentar abrir o invólucro do dispositivo.
- evitar expor o dispositivo a alterações bruscas de temperatura na água e atmosféricas;

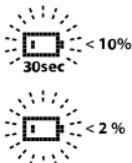
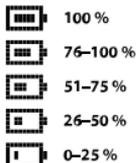
- limpar sempre o dispositivo com água doce se o tiver usado em água do mar;
- não sujeitar o dispositivo a embates ou quedas.

18.2 Carregar a bateria

A duração de uma única carga depende de como o Suunto Ambit2 é utilizado e em que condições. Baixas temperaturas, por exemplo, reduzem a duração da carga. Em geral, a capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo.

 **NOTA:** No caso de uma diminuição anormal da capacidade devido a defeito da bateria, a garantia Suunto engloba a substituição da bateria pelo período de 1 ano ou de 300 recarregamentos, no máximo, consoante o que se verificar primeiro.

O ícone de bateria indica o nível de carga da bateria. Quando o nível de carga da bateria ficar inferior a 10%, o ícone de bateria pisca durante 30 segundos. Quando o nível de carga da bateria ficar inferior a 2%, o ícone de bateria pisca continuamente.

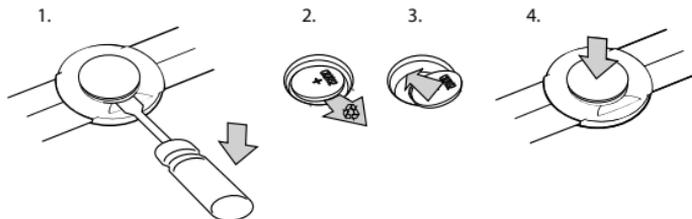


Carregue a bateria ligando-a ao seu computador com o cabo USB fornecido, ou através de um carregador de parede compatível com USB. Demora cerca de 2-3 horas a carregar completamente uma bateria descarregada.

 **SUGESTÃO:** Para poupar energia vá a Movescount para alterar o intervalo do sinal de GPS dos seus modos desportivos. Para obter mais informações, consulte 8.1.3 Precisão do GPS e poupança de energia.

18.3 Substituir a bateria do cinto de FC

Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:



19 ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Gerais

- temperatura de funcionamento: -20 °C a +60 °C/-5 °F a +140 °F
- temperatura de carregamento da bateria: 0 °C a +35 °C/+32 °F a +95 °F
- temperatura de armazenamento: -30 °C a +60 °C/-22 °F a +140 °F
- peso: 82 g/2,89 oz (prata), 89 g/3,14 oz (preto), 92 g/3,25 oz (safira)
- resistência à água (dispositivo): 100 m/328 pés/10 bar
- resistência à água (cinto de FC): 20 m/66 pés (ISO 2281)
- lente: vidro de cristal mineral (cristal de safira nos modelos Sapphire)
- alimentação: bateria recarregável de íons de lítio
- Vida útil da bateria: ~ 16 - 50 horas consoante a precisão selecionada para o GPS

Memória

- pontos de referência: máx. 100

Recetor de rádio

- Suunto ANT e ANT+™ compatível
- frequência de comunicação:
 - ANT+ > 2,457 GHz
 - ANT > 2,456 GHz
- método de modulação GFSK
- alcance: ~2 m/6 pés



Barómetro

- intervalo de visualização: 950 a 1060 hPa/28.34 a 31.30 inHg
- resolução: 1 hPa/0.01 inHg

Altímetro

- intervalo de visualização: -500 m a 9.999 m/-49.987,20 cm a 999.896,40 cm
- resolução: 1 m/3 pés

Termómetro

- intervalo de visualização: -20 °C a +60 °C/-4 °F a +140 °F
- resolução: 1 °C/1 °F

Cronógrafo

- resolução: 1 s até 9:59'59, depois, 1 min

Bússola

- resolução: 1 grau/18 milésimos

GPS

- tecnologia: SiRF star IV
- resolução: 1 m/3 pés

19.1 A marca comercial registada

Suunto Ambit2 , os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos reservados.

19.2 Conformidade FCC

Este dispositivo obedece ao Capítulo 15 das Normas da FCC. A utilização deste dispositivo está sujeita às duas condições seguintes:

- (1) este dispositivo não pode causar interferência prejudicial, e
- (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado. Este produto foi testado de acordo com as normas da FCC e destina-se a utilização doméstica e empresarial.

As alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela Suunto poderão impedi-lo de utilizar este dispositivo ao abrigo das normas FCC.

19.3 IC

Este dispositivo está em conformidade com a(s) norma(s) RSS de isenção de licenças da Industry Canada. A utilização deste dispositivo está sujeita às duas condições seguintes:

- (1) este dispositivo não pode causar interferência, e
- (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado.

19.4 CE

A Suunto Oy declara por este meio que este computador de pulso está em conformidade com os requisitos essenciais e outras provisões relevantes da Diretiva 1999/5/CE.

19.5 Direitos de autor

Copyright © Suunto Oy. Todos os direitos reservados. Suunto, os nomes de produtos Suunto, os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Esta publicação e o respetivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy e destinam-se unicamente a que os seus clientes possam obter instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy. Apesar de termos tido o máximo cuidado para assegurarmos que as informações contidas nesta documentação são de fácil compreensão e precisas, não existe qualquer garantia de exatidão, expressa ou implícita. O conteúdo está sujeito a alterações a qualquer momento sem aviso prévio. A versão mais recente desta documentação pode ser descarregada em www.suunto.com.

19.6 Informação sobre patentes

Este produto está protegido pelos seguintes pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais: US 11/169,712, US 12/145,766, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632, US 61/649,624, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, designs da UE 001296636-0001/0006, 001332985-0001 ou 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (Cinto de FC: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

19.7 Garantia

GARANTIA LIMITADA SUUNTO

A Suunto garante que durante o Período de Garantia, a Suunto ou um Centro de Assistência Autorizado da Suunto (doravante designado por Centro de Assistência) irá, à sua discricção, reparar defeitos de material ou mão-de-obra sem encargos mediante: a) a reparação, b) a substituição ou c) o reembolso, de acordo com os termos e condições desta Garantia Limitada. Esta Garantia Limitada só é válida e aplicável no país de compra, exceto perante determinação contrária da legislação local.

Período de Garantia

O Período de Garantia Limitada tem início na data de aquisição original. O Período de Garantia é de dois (2) anos para dispositivos de visualização. O Período de Garantia é de um (1) ano para acessórios, incluindo mas não se limitando a PODs e transmissores de frequência cardíaca, assim como para todas as peças consumíveis. A capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo. No caso de uma diminuição anormal da capacidade devido a defeito da bateria, a garantia Suunto engloba a substituição da bateria pelo período de 1 ano ou de 300 recarregamentos, no máximo, consoante o que se verificar primeiro.

Exclusões e Limitações

Esta Garantia Limitada não abrange:

1. a) utilização e desgaste normais, b) defeitos por manuseamento descuidado ou c) defeitos ou danos provocados pela utilização indevida contrária à recomendada ou prevista;
2. manuais do utilizador ou qualquer artigo de terceiros;
3. defeitos ou alegados defeitos provocados pela utilização com qualquer produto, acessório, software e/ou serviço não fabricado ou fornecido pela Suunto;

Esta Garantia Limitada não é aplicável se o artigo:

1. tiver sido aberto para além da finalidade a que se destina;
2. tiver sido reparado com peças sobressalentes não autorizadas; modificado ou reparado por um Centro de Assistência não autorizado;
3. estiver com o número de série removido, alterado ou ilegível por qualquer via, por determinação à total discricção da Suunto;
4. tiver sido exposto a químicos, incluindo mas não se limitando a repelentes de mosquitos.

A Suunto não garante que o funcionamento do Produto será contínuo ou isento de erros, ou que o Produto funcionará em combinação com qualquer hardware ou software fornecido por terceiros.

Acesso ao serviço de garantia da Suunto

Para acesso ao serviço de garantia da Suunto é necessária a prova de compra. Para saber como obter o serviço de garantia, visite www.suunto.com/support. Se tiver questões ou dúvidas, encontrará aí um vasto leque de materiais de apoio, ou poderá colocar uma questão directamente ao Centro de Contacto da Suunto. Como

alternativa, pode contactar o Centro de Contacto da Suunto através do número de telefone indicado na última página deste manual. Os assistentes qualificados da assistência ao cliente da Suunto irão ajudá-lo e, se for necessário, identificarão os problemas do produto durante a chamada.

Limitação da Responsabilidade

Até à máxima extensão permitida pela legislação obrigatória aplicável, esta Garantia Limitada é a sua única e exclusiva forma de reparação disponível e substitui todas as outras garantias, expressas ou implícitas. A Suunto não se responsabiliza por danos extraordinários, acidentais, punitivos ou consequenciais, incluindo mas não se limitando à perda de benefícios antecipados, perda de dados, perda de utilização, custo de capital, custo de qualquer equipamento ou funcionalidades de substituição, reclamações de terceiros, danos materiais resultantes da aquisição ou utilização do artigo ou decorrentes da violação da garantia, violação do contrato, negligência, acto ilícito ou qualquer lei ou teoria equitativa, mesmo que a Suunto tivesse conhecimento da probabilidade de tais danos. A Suunto não se responsabiliza por qualquer atraso na prestação do serviço de garantia.

ÍNDICE

A

- ajustar o contraste do ecrã, 22
- altitude
 - definir a altitude manualmente, 95
 - gravar, 92
- após o exercício, 104, 106
- atualizar o software, 17

B

- bateria
 - carregar, 145
 - Cinto de FC, 146
- bloqueio de botões, 11
- botões, 9
- bússola, 76
 - calibrar, 77
 - durante o exercício, 95
 - valor de declinação, 78

C

- calibrar
 - bússola, 77
 - Foot POD Mini, 134
- carregar a bateria, 13

- cinto de frequência cardíaca, 85, 87
 - emparelhar, 131
- começar o exercício, 88
- contraste do ecrã, 22
- cronómetro
 - ativar, 31
 - desativar, 31
 - pausar, 32
 - reiniciar, 32
 - utilizar, 32
 - voltas, 32

D

- definições, 124
 - GPS timekeeping, 29
 - horas, 24, 25
- definições de horas, 24
 - GPS timekeeping, 29
- deslizamento automático, 19
- durante o exercício, 90
 - bússola, 95
 - navegação, 98

E

- emparelhar

cinto de frequência cardíaca,
131
POD, 131
encosta, 136

F

formatos de posição, 36
FusedAlti, 63, 92
 activar, 68
 medição de altitude, 68
FusedSpeed, 121

G

GPS, 35
GPS timekeeping, 29
grelhas, 36

Í

ícones, 140

I

indicador de memória restante,
106
inverter o ecrã, 21

L

livro de registos, 104
localização, 38

M

manutenção, 143

medição de altitude
 FusedAlti, 68
menu de serviço, 128
Modo Alti & Baro, 58
 leituras correctas, 59
 leituras incorrectas, 60
 Perfil altímetro, 64
 Perfil automático, 67
 Perfil barómetro, 65
 perfis, 62
 perfis, 62
 registo de altitude, 92
 valor de referência, 62, 63
 valor de referência, 62, 63
modo de horas, 24
modo desportivo
 após o exercício, 104, 106
 após o exercício, 104, 106
 começar o exercício, 88
 durante o exercício, 90
modos desportivos, 18, 82
 opções adicionais, 84
modos desportivos
 personalizados, 18
Moves programados, 108
Movescount
 ligar ao, 15
 Suunto App, 20

Suunto App Designer, 20
Suunto App Zone, 20

N

nascer e pôr-do-sol, 58
natação, 114
 ensinar estilos de natação, 117
 exercícios, 119
 natação ao ar livre, 115
 natação em piscina, 114
navegação
 durante o exercício, 98
 percurso, 50
 ponto de interesse (PDI), 43
 voltar, 100

O

orientação
 bloqueio de direção, 80

P

pausa automática, 102
percurso
 adicionar, 49
 eliminar, 56
 navegação, 50
personalização, 15
POD
 emparelhar, 131

ponto de interesse (PDI)
 adicionar localização atual, 40
 eliminar, 46
 navegação, 43
pontos de referência, 49, 50
power POD, 136
Precisão do GPS, 38
Programa de treino, 108

R

registar voltas, 91
registo de altitude, 92
resumo dinâmico, 106
Retroc. percurso, 101
retroiluminação, 11

S

Suunto App, 20
Suunto App Designer, 20
Suunto App Zone, 20
Suunto Foot POD, 134

T

tempo
 alerta de tempestade, 72
 tendência climática, 72
tempo de recuperação., 107
temporizador, 33
temporizador de intervalos, 96

temporizadores
temporizador, 33
treino multidesporto, 111
alternar modos desportivos
manualmente, 111

V

valor da pressão ao nível do
mar, 63
valor de referência da altitude,
63
voltar, 100
voltas, 91



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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


SUUNTO

© Suunto Oy 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.