

SUUNTO AMBIT 2.5

MANUAL DO UTILIZADOR

1	SEGURANÇA	6
2	Bem-vindo	8
3	Ícones e segmentos do visor	9
4	Utilizar os botões	10
4.1	Utilizar a retroiluminação e o bloqueio de botões	11
5	Como começar	13
6	Personalizar o Suunto Ambit	14
6.1	Ligar ao Movescount	14
6.2	Actualizar o Suunto Ambit	15
6.3	Modos personalizados	16
6.4	Suunto Apps	17
6.5	Inverter o visor	18
6.6	Ajustar o contraste do visor	18
7	Utilizar o modo de horas	20
7.1	Alterar as definições das horas	20
7.2	Utilizar GPS timekeeping	24
8	Navegação	27
8.1	Utilizar o GPS	27
8.1.1	Obter sinal de GPS	27
8.1.2	Grelhas de GPS e formatos de posição	28
8.2	Verificar a sua localização	30
8.3	Navegação por PDI	31
8.3.1	Adicionar a sua localização actual como ponto de interesse	31

8.3.2 Adicionar manualmente coordenadas de pontos de interesse	33
8.3.3 Navegar para um ponto de interesse	36
8.3.4 Eliminar um ponto de interesse (PDI)	39
8.4 Navegação por percurso	41
8.4.1 Adicionar um percurso	41
8.4.2 Navegar num percurso	42
8.4.3 Durante a navegação	46
8.4.4 Apagar um percurso	48
9 Utilizar o modo Alti & Baro	49
9.1 Como funciona o Alti & Baro	49
9.1.1 Obter leituras correctas	50
9.1.2 Obter leituras incorrectas	51
9.2 Adequar o perfil à actividade	52
9.2.1 Definir perfis	52
9.2.2 Definir valores de referência	53
9.3 Utilizar o perfil Altímetro	54
9.4 Utilizar o perfil Barómetro	55
9.5 Utilizar o perfil Automático	57
10 Utilizar a bússola 3D	59
10.1 Calibrar a bússola	59
10.2 Definir o valor de declinação	61
11 Temporizadores	63
11.1 Activar e desactivar o cronómetro	63
11.2 Utilizar o cronómetro	64

11.3	Temporizador decrescente	66
12	Utilizar os modos de exercício	68
12.1	Modos de exercício	68
12.2	Opções adicionais nos modos de exercício	69
12.3	Utilizar o cinto de frequência cardíaca	71
12.4	Colocar o cinto de frequência cardíaca	72
12.5	Começar o exercício	74
12.6	Durante o exercício	77
12.6.1	Registrar voltas	77
12.6.2	Voltas	78
12.6.3	Registo de altitude	78
12.6.4	Utilizar a bússola durante o exercício	81
12.6.5	Utilizar o temporizador de intervalos	82
12.6.6	Navegar durante o exercício	83
12.6.7	Voltar durante o exercício	85
12.6.8	Pausa automática	86
12.7	Visualizar o livro de registos após o exercício	87
12.7.1	Após exercício com cinto de frequência cardíaca ..	89
12.7.2	Após exercício sem cinto de frequência cardíaca ...	90
12.7.3	Tempo de recuperação	90
13	FusedSpeed	92
	Use este exemplo: vai fazer corrida e bicicleta com FusedSpeed™	94
14	Configuração de	95
14.1	Menu de serviço	98

14.2 Alterar o idioma	100
15 Emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca	101
15.1 Calibrar POD	105
16 Ícones	107
17 Terminologia	111
18 Cuidados e manutenção	114
18.1 Resistência à água	114
18.2 Carregar a bateria	115
18.3 Substituir a bateria do cinto de FC	117
19 Especificações técnicas	118
Gerais	118
Memória	118
Receptor de rádio	118
Barómetro	119
Altímetro	119
Termómetro	119
Cronógrafo	119
Bússola	119
GPS	119
19.1 Marcas comerciais	119
19.2 CE	120
19.3 Direitos de autor	120
19.4 Informação sobre patentes	120
19.5 Garantia	121
Índice	125

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 REACÇÃO 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 INSECTOS NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.

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

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

2 BEM-VINDO

Pode dizer que é um relógio, mas isso não lhe faz justiça. Altitude, navegação, velocidade, frequência cardíaca, condições atmosféricas – tudo na ponta dos seus dedos.

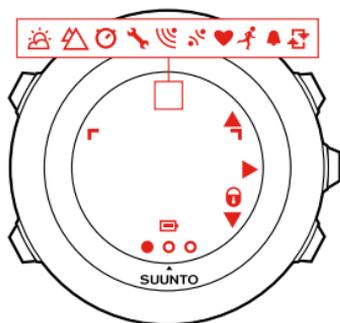
Personalize o seu dispositivo, seleccionando apenas aquilo de que precisa para usufruir ao máximo da sua próxima aventura.

O novo Suunto Ambit – à conquista de novo território com o primeiro GPS do mundo para Exploradores.



3 ÍCONES E SEGMENTOS DO VISOR

pt



- | | |
|---|---|
|  barómetro |  interval timer |
|  altímetro |  bloqueio de botões |
|  cronógrafo |  bateria |
|  definições |  visor actual |
|  intensidade do sinal |  indicadores de botões |
|  emparelhar |  cima / aumentar |
|  frequência cardíaca |  seguinte / confirmar |
|  modo de exercício |  baixo / diminuir |
|  alarme | |

Para obter uma lista completa dos ícones do Suunto Ambit, consulte *capítulo 16 Ícones na página 107*.

4 UTILIZAR OS BOTÕES

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



[Start Stop]:

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

[Next]:

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

[Light Lock]:

- activar a retroiluminação;

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

[View]:

- alterar visualizações no modo **TIME (HORAS)** e durante o exercício;
- manter premido para alterar o visor de claro para escuro ou vice-versa.

[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] ou [Light Lock] premido até os valores começarem a alterar-se mais rapidamente.*

4.1 Utilizar a retroiluminação e o bloqueio de botões

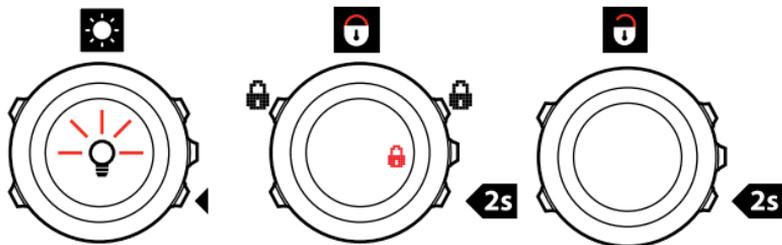
Pode definir a retroiluminação para o modo **Normal**, **Interruptor** ou **Noite**. Para obter mais informações sobre as definições da retroiluminação, consulte *capítulo 14 Configuração de na página 95*.

Para activar a retroiluminação:

- no modo **Normal**, prima [Light Lock] para activar a retroiluminação. A luz de fundo mantém-se ligada durante alguns segundos;
- no modo **Interruptor**, prima [Light Lock] para activar a retroiluminação. A retroiluminação permanece ligada até voltar a premir [Light Lock];
- no modo **Noite**, prima qualquer botão para activar a retroiluminação.

Mantenha [Light Lock] premido para bloquear ou desbloquear os botões. Quando os botões estão bloqueados, aparece  no visor.

 **SUGESTÃO:** bloqueie os botões para evitar iniciar ou parar acidentalmente o registo. Quando os botões estão bloqueados, pode activar na mesma a retroiluminação premindo [Light Lock], alternar entre visores premindo [Next] e entre visualizações premindo [View].

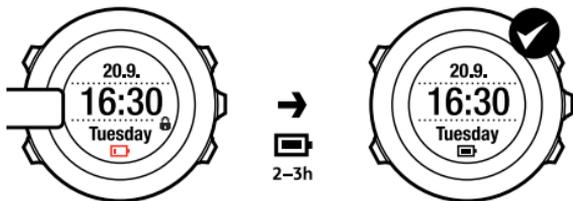


5 COMO COMEÇAR

Comece por carregar a bateria. O Suunto Ambit é activado automaticamente quando o liga ao computador usando o cabo USB fornecido. O dispositivo também pode ser activado ligando-o a uma tomada de corrente com o carregador de parede opcional da Suunto.

O carregamento completo de uma bateria descarregada demora cerca de 2-3 horas. O primeiro carregamento poderá demorar mais. Durante o carregamento com o cabo USB os botões ficam bloqueados.

 **NOTA:** Não retire o cabo até que a bateria fique completamente recarregada, para assegurar uma vida útil mais longa da bateria. A notificação **Bateria cheia** é mostrada quando o carregamento está completo.



6 PERSONALIZAR O SUUNTO AMBIT

6.1 Ligar ao Movescount

Movescount.com é o seu diário pessoal e a sua comunidade de desporto on-line que lhe oferece um grande conjunto de ferramentas para gerir as suas actividades diárias e criar histórias interessantes sobre as suas experiências. O Movescount permite-lhe transferir os registos de exercício guardados do Suunto Ambit 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 Suunto Ambit, caso haja uma actualização disponível.

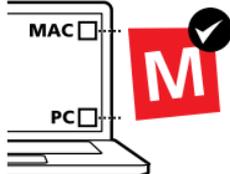
Comece por instalar o Moveslink:

1. vá a www.movescount.com/moveslink;
2. Faça o download do Moveslink, instale e active-o.

1.



2.



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

 **NOTA:** O Moveslink é compatível com PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) e Mac (com base Intel e OS X versão 10.6 ou posterior).

Para se registar em Movescount:

1. aceda a www.movescount.com;
2. crie uma conta.

1.



2.



 **NOTA:** da primeira vez que o Suunto Ambit 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 Suunto Ambit à sua conta no Movescount, as alterações a definições e modos de exercício que tiver feito no Movescount e no dispositivo serão sincronizadas.

6.2 Actualizar o Suunto Ambit

Podemos actualizar o software do Suunto Ambit automaticamente no Movescount.

 **NOTA:** ao actualizar o software do Suunto Ambit, todos os registos existentes são movidos automaticamente para o Movescount e eliminados do dispositivo.

Para actualizar o software do Suunto Ambit:

1. aceda a www.movescount.com/moveslink e instale a aplicação Moveslink;
2. ligue o Suunto Ambit ao computador com o cabo Suunto USB; a aplicação Moveslink verifica automaticamente se há actualizações de software; se existir uma actualização, o dispositivo será actualizado.

 **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 Ambit. Apresenta também visualmente os seus percursos registados e outros dados das suas actividades. Por estes motivos, é recomendável criar uma conta no Movescount para utilizar todo o potencial do dispositivo.*

6.3 Modos personalizados

Além dos modos de exercício predefinidos que estão armazenados no dispositivo (consulte *secção 12.1 Modos de exercício na página 68*), pode criar e editar modos de exercício personalizados no Movescount.

Um modo personalizado pode conter 1 a 8 visores de modo de exercício diferentes. A partir de uma lista abrangente, pode escolher os dados que são mostrados em cada visor. 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 duração da bateria ou a precisão.

Pode transferir até 10 modos personalizados diferentes criados no Movescount para o seu Suunto Ambit. Durante o exercício só pode estar activo um modo personalizado.



SUGESTÃO: Também pode editar os modos de exercício predefinidos no Movescount.

Use este exemplo: modo personalizado para o ginásio

Precisa de treinar em interior para a sua próxima actividade ao ar livre. Deste modo, acede ao Movescount e cria um modo personalizado que mostre informações sobre a frequência cardíaca e as horas com o GPS desactivado. Depois, basta actualizar o dispositivo e ir para o ginásio!

6.4 Suunto Apps

As Suunto Apps permitem um novo nível de personalização do Suunto Ambit. 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 a Suunto App ao seu Suunto Ambit:

1. Aceda à secção **PLANEARE CRIAR** na comunidade Movescount e seleccione **App Zone** para aceder às Suunto Apps existentes. Para criar uma aplicação, aceda à secção **PLANEARE E CRIAR** do seu perfil e seleccione **App Designer**.
2. Adicione a Suunto App a um modo de exercício personalizado. Ligue o seu Suunto Ambit à sua conta Movescount para sincronizar a Suunto App no dispositivo. A Suunto App adicionada irá mostrar o resultado do respectivo cálculo enquanto faz o exercício.

 **NOTA:** *Pode adicionar uma Suunto App a cada modo de exercício. Cada modo de exercício do Suunto Ambit pode ter uma Suunto App diferente em utilização.*

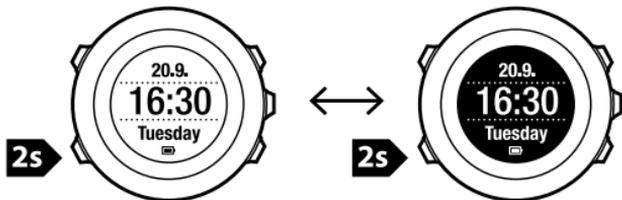
6.5 Inverter o visor

Pode inverter o visor do Suunto Ambit de claro para escuro ou vice-versa.

Para inverter o visor nas definições:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para entrar nas definições **GERAL**;
3. prima [Next] para aceder a **Tons/visor**;
4. percorra até **Inverter visor** com [Start Stop] e confirme com [Next].

 **SUGESTÃO:** *também pode alterar o visor do Suunto Ambit mantendo [View] premido.*



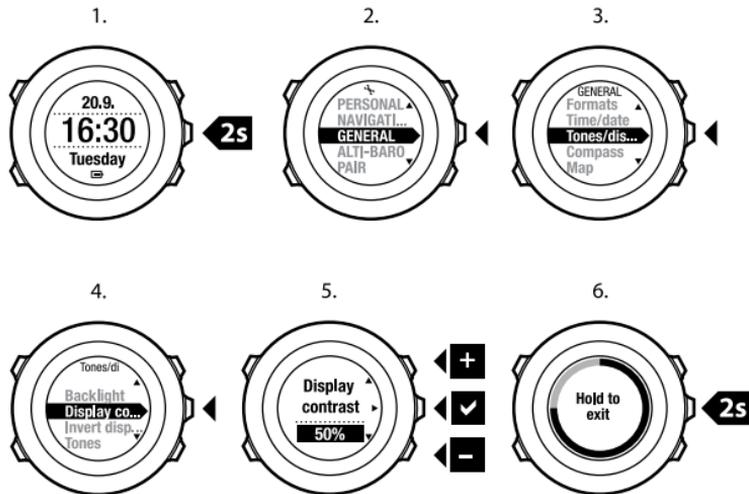
6.6 Ajustar o contraste do visor

Pode aumentar ou diminuir o contraste do visor do seu Suunto Ambit.

Para ajustar o contraste do visor nas definições:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;

2. prima [Next] para entrar nas definições **GERAL**;
3. prima [Next] para aceder a **Tons/visor**;
4. aceda a **Contraste do visor** com [Light Lock] e entre com [Next];
5. aumente o contraste com [Start Stop] ou diminua-o com [Light Lock];
6. retroceda para as definições com [Back Lap], ou mantenha [Next] premido para sair do menu de opções.

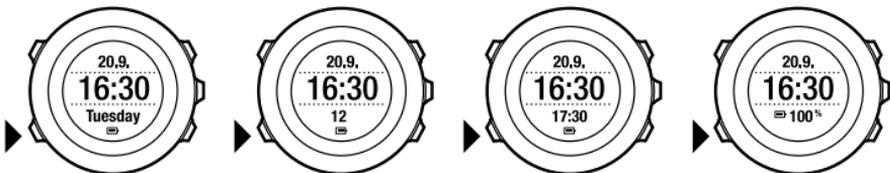


7 UTILIZAR O MODO DE HORAS

O modo de **TIME (HORAS)** inclui três funções de medição de tempo.

O modo **TIME (HORAS)** apresenta a informação seguinte:

- linha superior: data
- linha do meio: horas
- linha inferior: alterna entre dia da semana, segundos, hora dupla e nível da bateria com [View].



7.1 Alterar as definições das horas

Para aceder às definições de horas:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para aceder a **GERAL**;
3. aceda a **Hora/data** usando [Start Stop] e entre usando [Next].

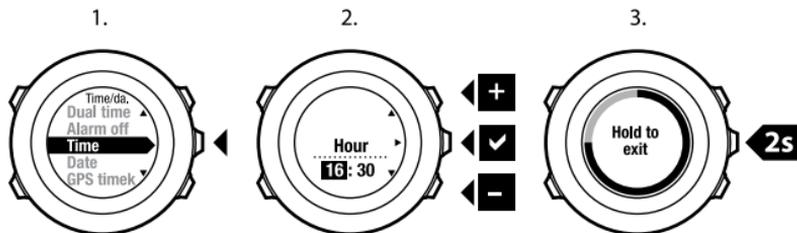


Definir a hora

A hora actual é mostrada na linha do meio do visor do modo **TIME (HORAS)**.

Para definir as horas:

1. no menu de opções, aceda a **GERAL**, depois a **Hora/data** e a **Horas**;
2. altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite com [Next];
3. retroceda para as definições com [Back Lap], ou mantenha [Next] premido para sair do menu de opções.

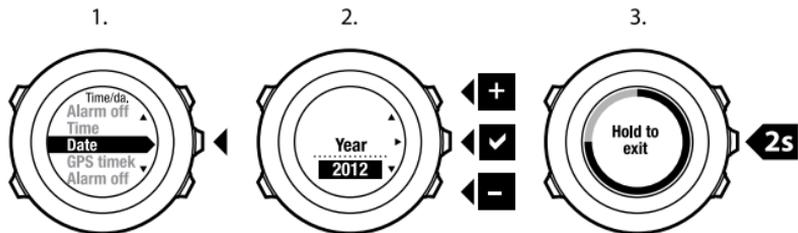


Definir a data

A data actual é mostrada na linha superior do visor do modo **TIME (HORAS)**.

Para definir a data:

1. no menu de opções, aceda a **GERAL**, depois a **Hora/data** e a **Data**;
2. altere os valores do ano, do mês e do dia com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite com [Next];
3. retroceda para as definições com [Back Lap], ou mantenha [Next] premido para sair do menu de opções.

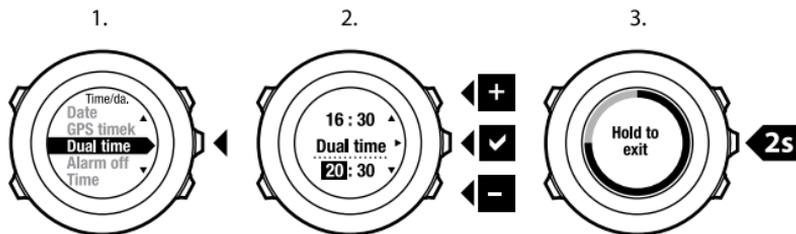


Definir hora dupla

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 linha inferior do visor do modo **TIME (HORAS)** e pode aceder-lhe premindo [View].

Para definir a hora dupla:

1. no menu de opções, aceda a **GERAL**, depois a **Hora/data** e a **Hora dupla**;
2. altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite com [Next];
3. retroceda para as definições com [Back Lap], ou mantenha [Next] premido para sair do menu de opções.

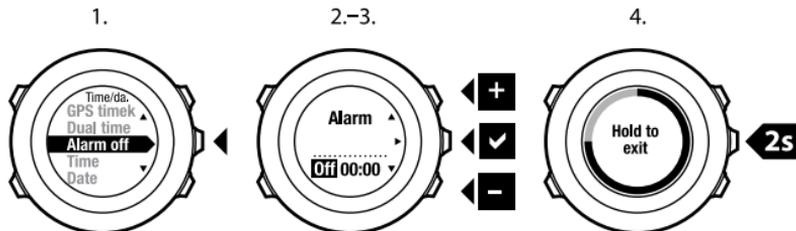


Definir alarme

Poderá utilizar o seu Suunto Ambit como um despertador.

Para aceder ao despertador e definir o alarme:

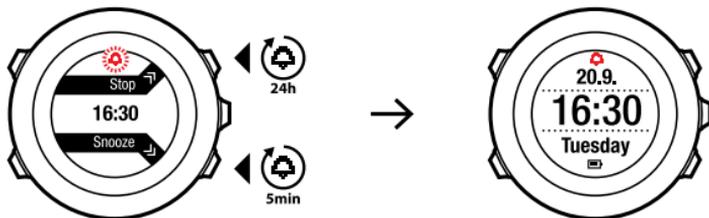
1. no menu de opções, aceda a **GERAL**, depois a **Hora/data** e a **Alarme**;
2. active ou desactive o alarme com [Start Stop] ou [Light Lock]. Aceite com [Next];
3. defina a hora e os minutos com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite com [Next];
4. retroceda para as definições com [Back Lap], ou mantenha [Next] premido para sair do menu de opções.



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

Quando o alarme tocar, pode:

- seleccionar **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;
- seleccionar **Parar** premindo [Start Stop]. Se não desactivar o alarme nas definições, o alarme desliga-se e activa-se à mesma hora no dia seguinte.



 **NOTA:** durante a repetição, o ícone do alarme pisca no modo **TIME (HORAS)**.

7.2 Utilizar GPS timekeeping

A funcionalidade GPS timekeeping corrige a diferença de tempo entre o seu Suunto Ambit e o 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.

Para activar a funcionalidade GPS timekeeping:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para aceder a **GERAL**;
3. aceda a **Hora/data** e, em seguida, a **GPS timekeeping** usando [Start Stop].
aceda com [Next];
4. defina a funcionalidade GPS timekeeping para **On** com [Start Stop] ou [Light Lock]. Aceite com [Next];

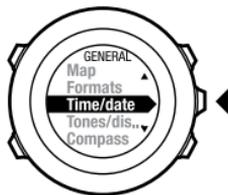
1.



2.



3.



3.



4.



8 NAVEGAÇÃO

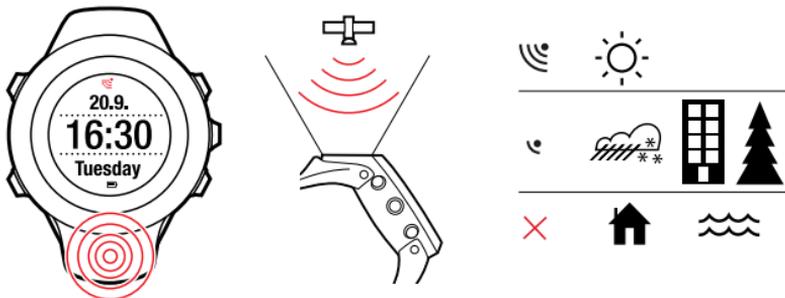
8.1 Utilizar o GPS

O Suunto Ambit 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 receptor de GPS incorporado no Suunto Ambit foi optimizado para ser usado no pulso e recebe dados numa grande variedade de ângulos.

8.1.1 Obter sinal de GPS

O Suunto Ambit activa o GPS automaticamente quando selecciona um modo de exercício com a funcionalidade do GPS, determina a sua localização ou inicia a navegação.



 **NOTA:** quando activa 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 activações subsequentes 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 recepção do melhor sinal acontece numa área aberta sem obstruções entre o dispositivo e o céu.
- O receptor de GPS, normalmente, funciona satisfatoriamente dentro de tendas e outras coberturas finas. Porém, a presença de objectos, edifícios, vegetação densa ou tempo nublado pode reduzir a qualidade de recepção do sinal de GPS.
- O sinal de GPS não penetra em nenhuma construção sólida nem na água. Assim, não tente activar o GPS em locais como, por exemplo, dentro de edifícios, grutas ou debaixo de água.
- Para anular falhas do GPS, reinicie o GPS (consulte *secção 14.1 Menu de serviço na página 98*).

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 receptor de GPS é apresentada no dispositivo. Todos os formatos estão relacionados com a mesma localização, apenas a indicam de forma diferente. Para obter mais informações sobre a alteração do formato de posição, consulte *capítulo 14 Configuração de na página 95*.

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 Ambit 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**

 **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.

8.2 Verificar a sua localização

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

Para verificar a sua localização:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **LOCALIZAÇÃO** usando [Start Stop] e entre usando [Next];
3. o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirir o sinal. Depois, as coordenadas actuais são mostradas no visor.

1.



2.



3.



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

8.3 Navegação por PDI

8.3.1 Adicionar a sua localização actual como ponto de interesse

O Suunto Ambit permite-lhe guardar a sua localização actual como um ponto de interesse. Pode navegar para um ponto de interesse guardado em qualquer altura como, 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 seleccionar 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. Os ícones predefinidos estão listados no *capítulo 16 Ícones na página 107*.

Para guardar a sua localização actual como ponto de interesse:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **LOCALIZAÇÃO** usando [Start Stop] e entre usando [Next];
3. o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirir o sinal. As suas coordenadas actuais são mostradas no visor;
4. prima [Start Stop] para guardar a localização;
5. seleccione um tipo de ponto de interesse adequado para a localização. Percorra os diferentes tipos de ponto de interesse com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione um ponto de interesse com [Next];
6. seleccione um nome adequado para a localização. Percorra as opções de nomes com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione um nome com [Next];
7. prima [Start Stop] para guardar o ponto de interesse.

1.



2.



3.



4.



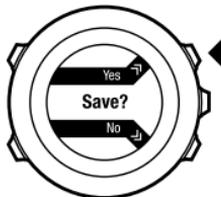
5.



6.



7.



 **SUGESTÃO:** também pode adicionar pontos de interesse seleccionando **NAVEGAÇÃO** no menu inicial.

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

8.3.2 Adicionar manualmente coordenadas de pontos de interesse

Pode guardar uma localização diferente da sua localização actual como ponto de interesse, introduzindo manualmente as coordenadas.

Para adicionar manualmente as coordenadas de uma localização:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **NAVEGAÇÃO** usando [Start Stop] e seleccione usando [Next];
3. prima [Next] para seleccionar **PDI (Pontos de interesse)**. O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse que se encontram guardados no dispositivo e a quantidade de espaço disponível para novos pontos de interesse;
4. aceda a **Definir localização** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next]. O dispositivo apresenta as coordenadas da localização onde foi tirado o último sinal de GPS;
5. edite os valores da latitude com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite os valores com [Next];
6. edite os valores da longitude com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite os valores com [Next];

7. seleccione um tipo de ponto de interesse adequado para a localização. Percorra os diferentes tipos de ponto de interesse com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione um ponto de interesse com [Next];
8. seleccione um nome adequado para a localização. Percorra as opções de nomes com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione um nome com [Next];
9. prima [Start Stop] para guardar o ponto de interesse.

 **SUGESTÃO:** ao percorrer as opções do menu, pode aumentar a velocidade mantendo [Start Stop] ou [Light Lock] premido até as opções começarem a alterar-se mais rapidamente.

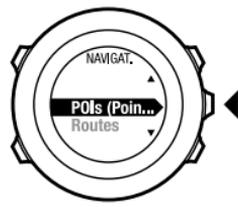
1.



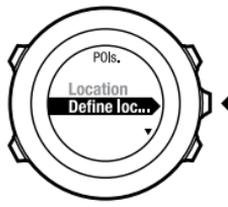
2.



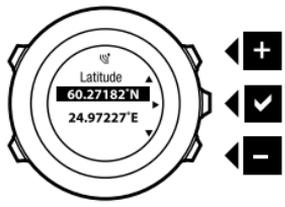
3.



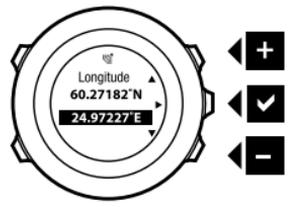
4.



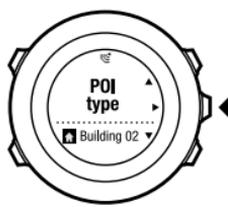
5.



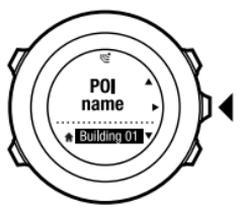
6.



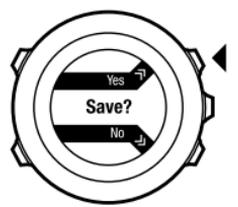
7.



8.



9.



8.3.3 Navegar para um ponto de interesse

O Suunto Ambit 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 secção 12.6.6 Navegar durante o exercício na página 83.*

Para navegar para um ponto de interesse:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **NAVEGAÇÃO** usando [Start Stop] e entre usando [Next];
3. prima [Next] para seleccionar **PDI (Pontos de interesse)**.
O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse guardados e o espaço disponível para novos pontos de interesse;
4. os pontos de interesse são agrupados por tipo. Aceda ao tipo de ponto de interesse pretendido com [Start Stop] ou [Light Lock]. Selecciona com [Next];
5. o dispositivo apresenta todos os pontos de interesse guardados com o tipo de ponto de interesse seleccionado. Percorra até ao ponto de interesse para o qual pretende ir com [Start Stop] ou [Light Lock] e selecciona com [Next].
6. prima [Next] para seleccionar **Navegar**.
Se estiver a utilizar a bússola pela primeira vez, é necessário calibrá-la. Para obter mais informações, consulte *secção 10.1 Calibrar a bússola na página 59*.
Depois de activar a bússola, o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS detectado** depois de adquirir o sinal;
7. inicie a navegação para o ponto de interesse. O dispositivo apresenta as seguintes informações:

- seta a apontar na direcção do destino (indicador para a esquerda/direita);
 - a distância em relação ao destino;
 - o nome do ponto de interesse para onde se dirige, o seu desvio em relação à direcção em graus (0° é a direcção correcta) ou, alternativamente, a direcção actual em pontos cardeais (**N, S, O, E**) e pontos colaterais (**NE, NO, SE, SO**).
8. O dispositivo informa-o quando tiver chegado ao destino.

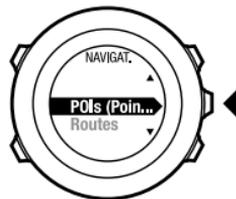
1.



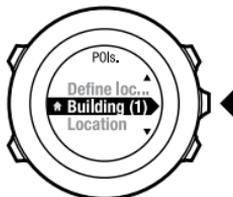
2.



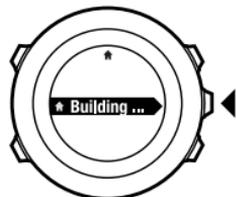
3.



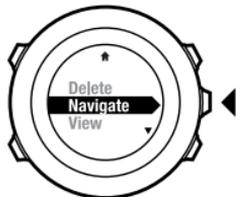
4.



5.



6.



7.



8.



 **NOTA:** a navegação mostra o desvio da seta norte do bisel do relógio em velocidades baixas (<4 km/h) e o desvio da direcção de rumo em velocidades altas (>4 km/h). Se ficar imóvel, pode rodar o dispositivo até chegar a 0, o que indica a direcção correcta. Se for de bicicleta, o Suunto Ambit detecta a direcção mesmo quando o dispositivo é inclinado.

8.3.4 Eliminar um ponto de interesse (PDI)

Para eliminar um ponto de interesse:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **NAVEGAÇÃO** usando [Start Stop] e entre usando [Next];
3. prima [Next] para aceder a **PDI (Pontos de interesse)**.
O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse guardados e o espaço disponível para novos pontos de interesse;
4. os pontos de interesse são agrupados por tipo. Aceda ao tipo de ponto de interesse pretendido com [Start Stop] ou [Light Lock]. Selecciona com [Next];
5. o dispositivo apresenta todos os pontos de interesse guardados com o tipo de ponto de interesse seleccionado. Percorra até ao ponto de interesse que pretende apagar com [Start Stop] ou [Light Lock] e selecciona com [Next];
6. aceda a **Eliminar** com [Start Stop]. Selecciona com [Next];
7. prima [Start Stop] para confirmar.

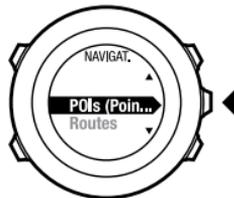
1.



2.



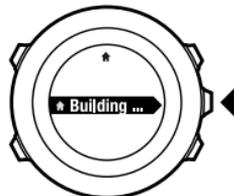
3.



4.



5.



6.



7.



 **NOTA:** quando apaga um ponto de interesse no Movescount e sincroniza o Suunto Ambit, o ponto de interesse é apagado do dispositivo mas apenas é desactivado 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 dispositivo a partir do seu computador para o Movescount. Também pode registar um percurso com o seu Suunto Ambit e transferi-lo para o Movescount; consulte *secção 12.6.1 Registar voltas na página 77*.

Para adicionar um percurso:

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

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



8.4.2 Navegar num percurso

Pode navegar num percurso que tenha transferido para o seu Suunto Ambit a partir do Movescount; consulte *secção 8.4.1 Adicionar um percurso na página 41*.

 **NOTA:** *também pode usar a navegação durante o registo de um exercício; consulte *secção 12.6.6 Navegar durante o exercício na página 83*.*

Para navegar num percurso:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **NAVEGAÇÃO** usando [Start Stop] e entre usando [Next];
3. aceda a **Percurso**s com [Light Lock] e entre com [Next].
O dispositivo 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] ou [Light Lock]. Seleccione com [Next];

- o dispositivo apresenta todos os pontos de referência no percurso seleccionado. Percorra até ao ponto de referência que pretende usar como ponto de partida com [Start Stop] ou [Light Lock]. Aceite com [Next];
- prima [Next] para seleccionar **Navegar**;
- se tiver seleccionado um ponto de referência a meio do percurso, o Suunto Ambit pede-lhe para seleccionar a direcção da navegação. Prima [Start Stop] para seleccionar **Para frente** ou [Light Lock] para seleccionar **Para trás**.

Se tiver seleccionado o primeiro ponto de referência como ponto de partida, o Suunto Ambit navega no percurso para a frente (do primeiro até ao último ponto de referência). Se tiver seleccionado o último ponto de referência como ponto de partida, o Suunto Ambit navega no percurso para trás (do último até ao primeiro ponto de referência);

- se estiver a utilizar a bússola pela primeira vez, é necessário calibrá-la. Para obter mais informações, consulte *secção 10.1 Calibrar a bússola na página 59*. Depois de activar a bússola, o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirir o sinal;
- inicie a navegação para o primeiro ponto de referência no percurso. O dispositivo informa-o quando estiver a chegar ao ponto de referência e começa a navegar automaticamente para o ponto de referência seguinte no percurso;
- antes do último ponto de referência do percurso, o dispositivo informa-o de que chegou ao destino.

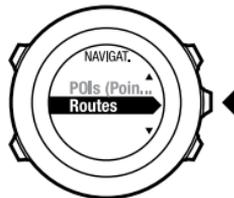
1.



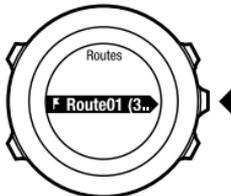
2.



3.



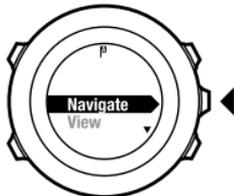
4.



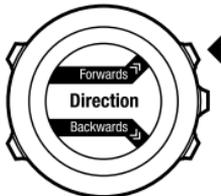
5.



6.



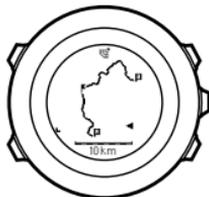
7.



8.



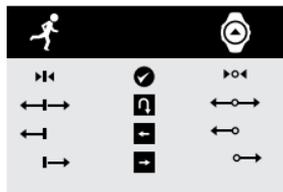
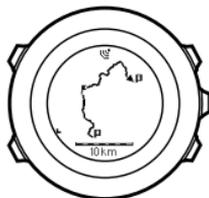
9.



10.



...



Para ignorar um ponto de referência num percurso:

1. enquanto estiver a navegar num percurso, mantenha premido [Next] para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para seleccionar **NAVEGAÇÃO**;
3. aceda a **Ignorar ponto referência** com [Start Stop] e confirme com [Next].
O dispositivo ignora o ponto de referência e começa a navegar directamente para o ponto de referência seguinte no percurso.

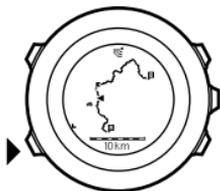


8.4.3 Durante a navegação

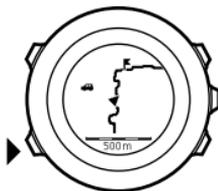
Durante a navegação, prima [View Back] para percorrer as seguintes visualizações:

1. visualização completa que mostra todo o percurso;
2. visualização ampliada do percurso. Por predefinição, a visualização ampliada aparece numa escala de 500 m/0.25 mi, mas poderá ser maior no caso de estar afastado do percurso. Pode alterar a orientação do mapa nas definições; consulte *capítulo 14 Configuração de na página 95*;
3. visualização de navegação por ponto de referência.

1.



2.



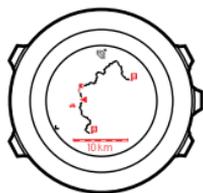
3.



Visualização completa do percurso

A visualização completa do percurso apresenta as seguintes informações:

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



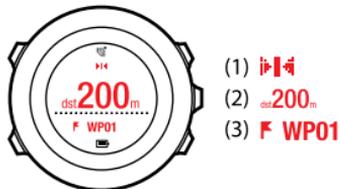
- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5) 10 km

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 direcção do ponto de referência seguinte (indicador para a esquerda/direita);
- (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 desactivar percursos no Movescount.

Para eliminar um percurso:

1. aceda a www.movescount.com e siga as instruções sobre como apagar ou desactivar um percurso;
2. active o Moveslink e ligue o Suunto Ambit ao computador com o cabo Suunto USB. 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 **Altimetro**. Para obter informações sobre a definição de perfis, consulte *secção 9.2.1 Definir perfis na página 52*.

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

9.1 Como funciona o Alti & Baro

Para obter as medições correctas com o modo **ALTI & BARO**, é importante compreender como o Suunto Ambit calcula a altitude e a pressão atmosférica ao nível do mar. O Suunto Ambit 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.*

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.

9.1.2 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 de uma 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 Ambit 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 Ambit de acordo com a informação disponível e muda do perfil **Barómetro** para o perfil **Altímetro**. As suas medições de altitude estão novamente correctas.

9.2 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 Ambit escolher um perfil adequado para a actividade ou pode seleccioná-lo.

 **NOTA:** *Pode definir o perfil como parte das definições do modo personalizado no Movescount, ou no Suunto Ambit.*

9.2.1 Definir perfis

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

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;

- aceda a **ALTI-BARO** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next];
- seleccione **Perfil** com [Next];
- percorra as opções de perfil (**Automático, Altimetro, Barómetro**) com [Start Stop] ou [Light Lock]. Seleccione um perfil com [Next].



9.2.2 Definir valores de referência

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

- mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
- aceda a **ALTI-BARO** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next];
- aceda a **Referência** com [Light Lock] e entre com [Next];
- aceda a **Altitude** ou **Nível mar** com [Light Lock] e entre na definição com [Next];
- defina o valor de referência conhecido com [Start Stop] e [Light Lock].



9.3 Utilizar o perfil Altímetro

O perfil **Altímetro** 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 **Altímetro** está activado, o ícone de altímetro é mostrado no visor. Para obter informações sobre a definição do perfil, consulte *secção 9.2.1 Definir perfis na página 52*.

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 utilizar o Suunto Ambit no pulso, necessitará de o retirar para obter uma leitura de temperatura precisa porque a sua temperatura corporal afectará a leitura inicial.

9.4 Utilizar o perfil Barómetro

O perfil **Barómetro** apresenta a pressão atmosférica ao nível do mar actual. 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 *secção 9.2.2 Definir valores de referência na página 53*.

As alterações na pressão atmosférica ao nível do mar são apresentadas em gráfico na linha do meio do visor. O visor apresenta a gravação das últimas 27 horas com um intervalo de gravação de 1 hora.

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 *secção 9.2.1 Definir perfis na página 52*.

Quando o perfil **Barómetro** está activado, o Suunto Ambit 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].



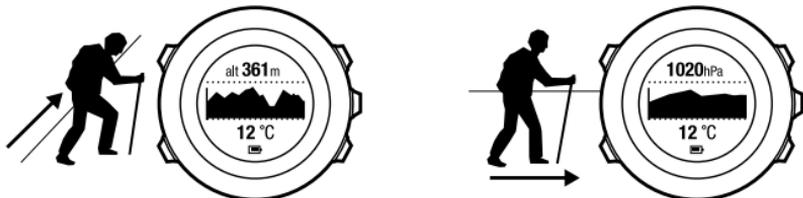
A referência de altitude é a altitude mais recente usada no modo **ALTI & BARO**. Pode ser:

- 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 utilizar o Suunto Ambit no pulso, necessitará de o retirar para obter uma leitura de temperatura precisa porque a sua temperatura corporal afectará a leitura inicial.

9.5 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 Ambit 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 Ambit 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 Ambit 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.

10 UTILIZAR A BÚSSOLA 3D

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

O modo **COMPASS (BÚSSOLA)** inclui a informação seguinte:

- 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 activar a bússola com o botão [Start Stop].

Para obter mais informações sobre a utilização da bússola durante o exercício, consulte *secção 12.6.4 Utilizar a bússola durante o exercício na página 81*.

10.1 Calibrar a bússola

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

 **NOTA:** A calibração da bússola 3D requer duas acções, a rotação horizontal e a inclinação vertical. Deve ler todas as instruções antes de iniciar a calibração.

Para aceder à calibração da bússola:

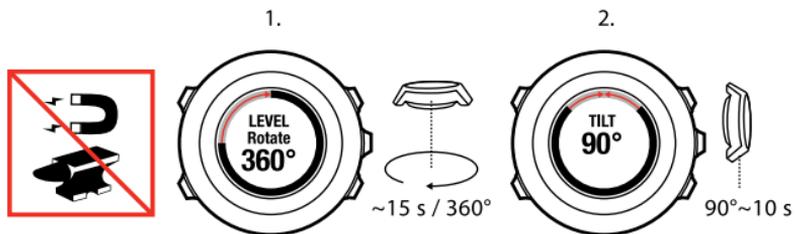
1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. aceda a **GERAL** com [Light Lock] e entre com [Next];
3. aceda a **Bússola** usando [Start Stop] ou [Light Lock] e entre usando [Next];
4. prima [Next] para seleccionar **Calibração**.



Para calibrar a bússola:

1. mantenha o dispositivo o mais nivelado possível e rode-o até os segmentos do anel exterior do visor ficarem preenchidos e ouvir um som a confirmar a calibração bem sucedida. O texto **Nível** fica intermitente no visor quando o dispositivo não está nivelado;
2. a calibração inclinada inicia automaticamente após uma calibração nivelada bem sucedida. Mantenha o dispositivo inclinado a 90° até ouvir o som de confirmação e aparecer o texto **Calibração bem sucedida**.

Se a calibração não for bem sucedida, é mostrado o texto **Calibração falhada**. Para repetir a calibração, prima [Start Stop].



10.2 Definir o valor de declinação

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

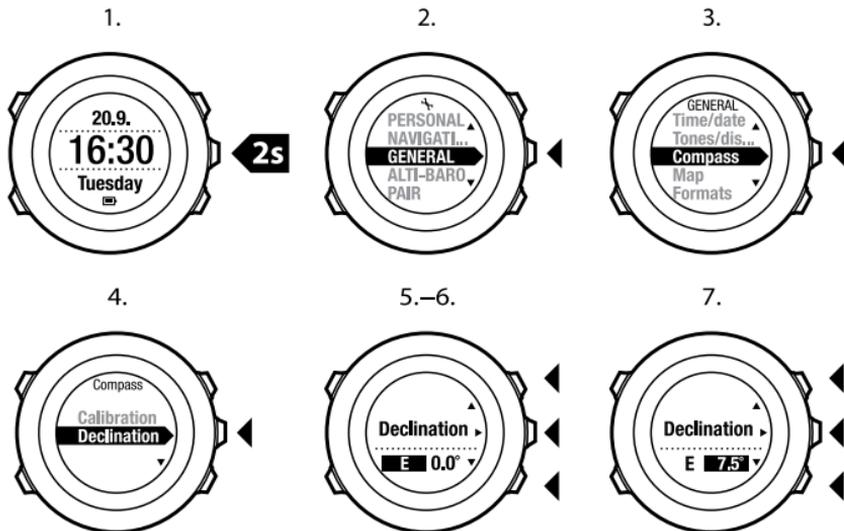
Os mapas de papel apontam para o norte geográfico. Porém, as bússolas apontam para o norte magnético – uma região sobre a Terra para onde são atraídos os campos magnéticos terrestres. Uma vez que o norte magnético e o norte geográfico não estão na mesma localização, tem de definir a declinação na bússola. 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 exacto 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 desactivar a correcção da declinação definindo o valor de declinação para 0 graus.

Para definir o valor de declinação:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;

2. aceda a **GERAL** com [Light Lock] e seleccione utilizando [Next];
3. aceda a **Bússola** usando [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione usando [Next];
4. prima [Next] para seleccionar **Declinação**;
5. desactive a declinação seleccionando -- ou seleccione **O** (Oeste) ou **E** (Este);
6. defina o valor de declinação com [Start Stop] ou [Light Lock];
7. prima [Next] para aceitar a definição.



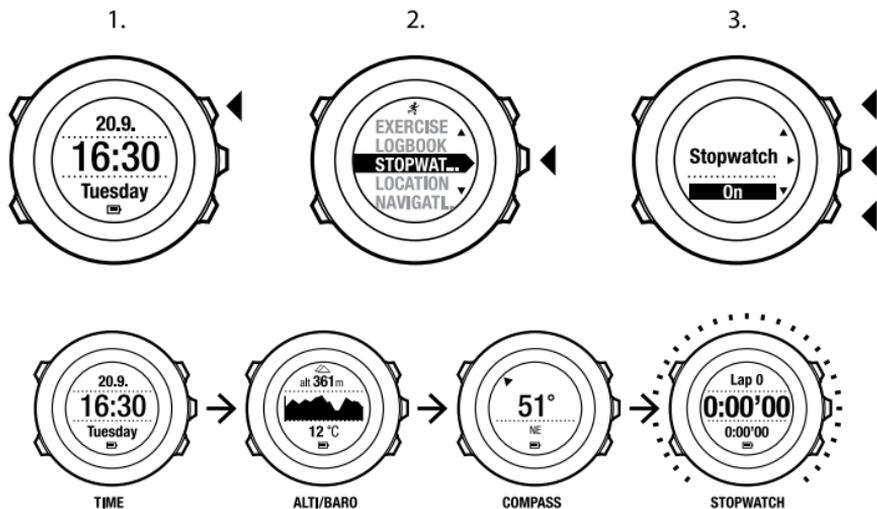
11 TEMPORIZADORES

11.1 Activar e desactivar o cronómetro

O cronómetro permite medir o tempo sem iniciar um exercício. Depois de o cronómetro ser activado, este é mostrado como o último visor após os modos **TIME (HORAS)**, **ALTI & BARO** e **COMPASS (BÚSSOLA)**.

Para activar/desactivar o cronómetro:

1. Prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **CRONÓMETRO** com [Light Lock] e seleccione com [Next].
3. Configure o cronómetro para **On/Off** com [Start Stop] ou [Light Lock]. Aceite com [Next].

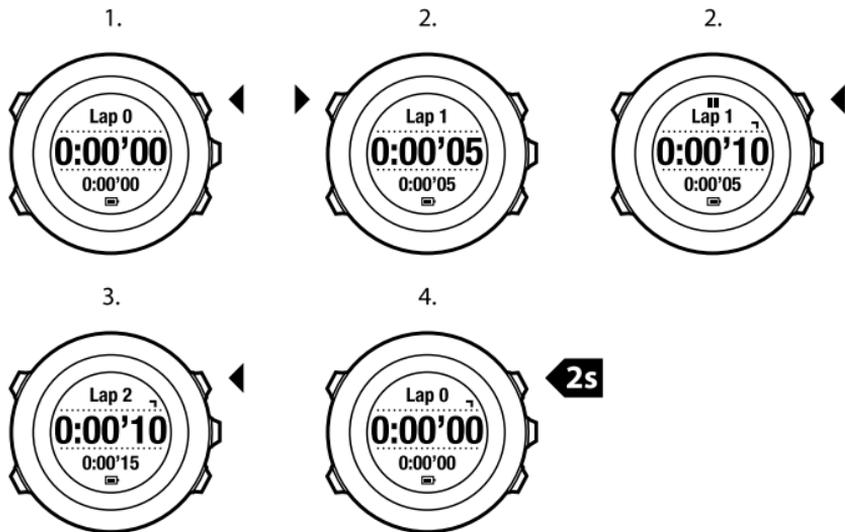


11.2 Utilizar o cronómetro

Para utilizar o cronómetro:

1. com o visor do cronómetro activado, prima [Start Stop] para iniciar a contagem do tempo;
2. prima [Back Lap] para efectuar uma volta, ou prima [Start Stop] para pausar o cronómetro. Para visualizar os tempos por volta, prima [Back Lap] quando o cronómetro está pausado;

3. prima [Start Stop] para continuar;
4. para repor o tempo, mantenha [Start Stop] premido enquanto o cronómetro está em pausa.



Quando o cronómetro está a funcionar, pode:

- premir [Ver] para alternar entre a hora e o tempo por volta indicados na linha inferior do visor;
- percorrer os modos **TIME (HORAS)**, **ALTI & BARO** e **COMPASS (BÚSSOLA)** com [Next];
- entrar no menu de opções mantendo [Next] premido.

11.3 Temporizador decrescente

Poderá definir o temporizador para efectuar uma contagem decrescente desde uma hora predefinida até zero. Depois de ter activado o temporizador decrescente, este é mostrado como o último visor após os modos **TIME (HORAS)**, **ALTI & BARO** e **COMPASS (BÚSSOLA)**.

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] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **TEMPORIZADORES** com [Light Lock] e seleccione usando [Next];
3. aceda a **Cont. decr.** com [Light Lock] e seleccione usando [Next];
4. prima [Ver] para ajustar o temporizador decrescente;
5. defina a hora e os minutos com [Start Stop] e [Light Lock]. Aceite com [Next];
6. prima [Start Stop] para iniciar a contagem decrescente.

1.



2.



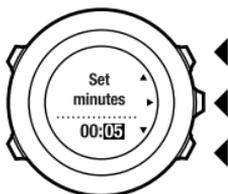
3.



4.



5.



6.



Quando a contagem decrescente tiver terminado, o temporizador decrescente desaparece após um período de tempo de 2 minutos.

Para desactivar o temporizador, aceda a **TEMPORIZADORES** no menu inicial e seleccione **Terminar temporizador**.

 **SUGESTÃO:** pode pausar/continuar a contagem decrescente premindo [Start Stop].

12 UTILIZAR OS MODOS DE EXERCÍCIO

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

Podem aceder aos modos de exercício premindo [Start Stop] no modo **TIME (HORAS)** ou **ALTI & BARO**, ou no modo **COMPASS (BÚSSOLA)** depois de efectuada a calibração da bússola.



12.1 Modos de exercício

Podem seleccionar um modo de exercício adequado a partir dos modos personalizados predefinidos. A informação apresentada no visor durante o exercício varia consoante o desporto. Por exemplo, o modo de exercício personalizado permite especificar se é usada a velocidade de FusedSpeed™ ou somente de GPS. (Para obter mais informações, consulte *capítulo 13 FusedSpeed na página 92.*) O modo de exercício 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 de exercício personalizados, editar os modos personalizados predefinidos e transferi-los para o seu dispositivo.

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

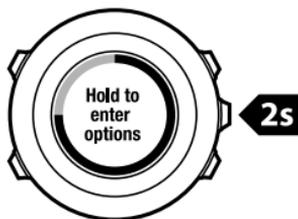
- **Ciclismo:** informação sobre velocidade, distância, cadência e frequência cardíaca
- **Montanhismo:** informação sobre altitude, distância e velocidade (sinal de GPS a 60 s)
- **Corrida montanha:** informação sobre altitude, frequência cardíaca, ritmo e distância
- **Corrida:** informação sobre ritmo, frequência cardíaca e cronógrafo
- **Esqui (Alpino):** informação sobre altitude, descida e tempo
- **Outros desportos:** informação sobre velocidade, frequência cardíaca e altitude
- **Treino indoor:** informação sobre frequência cardíaca (sem GPS)
- **Trekking:** informação sobre distância, altitude, frequência cardíaca e cronógrafo (sinal de GPS a 60 s)

12.2 Opções adicionais nos modos de exercício

No modo de exercício, mantenha [Next] premido para aceder a opções adicionais para utilizar durante o exercício:

- Seleccione **LOCALIZAÇÃO** para verificar as coordenadas da sua localização actual ou para a guardar como um ponto de interesse;
- Seleccione **NAVEGAÇÃO** para navegar até um ponto de interesse ou percurso ou para adicionar um novo ponto de interesse. Para obter mais informações sobre a navegação, consulte *capítulo 8 Navegação na página 27*.

- Seleccione **ALTI-BARO** para definir o valor da pressão ao nível do mar ou da altitude, ou defina o perfil **ALTI-BARO**. Para obter mais informações, consulte *capítulo 9 Utilizar o modo Alti & Baro na página 49*.
- Seleccione **ACTIVAR** para ligar ou desligar as seguintes funcionalidades:
 - Seleccione **INTERVALO OFF/ON** para activar/desactivar o temporizador de intervalos. O temporizador de intervalos pode ser adicionado a modos de exercício personalizados no Movescount. Para obter mais informações, consulte *secção 12.6.5 Utilizar o temporizador de intervalos na página 82*.
 - Seleccione **BÚSSOLA OFF/ON** para activar/desactivar a bússola. Quando se activa a bússola durante o exercício, ela é apresentada como último visor do modo de exercício personalizado.
 - Seleccione **LIMITES FC OFF/ON** para activar ou desactivar os limites de FC. Os valores dos limites de frequência cardíaca podem ser especificados no Movescount;
 - Seleccione **PAUSA AUTOM. OFF/ON** para activar/desactivar a pausa automática.



12.3 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 Ambit fornece-lhe mais informação sobre as suas actividades.

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:

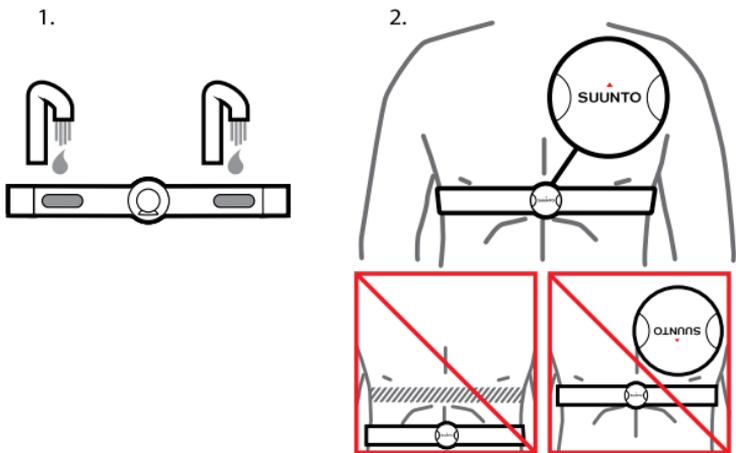
- verifique se está a usar o cinto de frequência cardíaca correctamente (consulte *secção 12.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca na página 72*);
- verifique se as áreas dos eléctrodos do cinto de frequência cardíaca estão humedecidas;

- substitua a bateria do cinto de frequência cardíaca caso os problemas persistam;
- volte a emparelhar o cinto de frequência cardíaca com o dispositivo (consulte *capítulo 15 Emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca na página 101*);
- lave a correia de tecido do cinto de frequência cardíaca, regularmente, na máquina.

12.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca

 **NOTA:** *o Suunto Ambit 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 electrónico 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:** o Suunto Ambit 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.

12.5 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] para aceder ao menu inicial;
3. prima [Next] para aceder a **EXERCÍCIO**;
4. percorra as opções do modo de exercício com [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione um modo adequado com [Next] (Para obter mais informações sobre as opções do modo de exercício, consulte *secção 12.1 Modos de exercício na página 68*);
5. o dispositivo começa automaticamente a procurar o sinal do cinto de frequência cardíaca, caso o modo seleccionado utilize um cinto de frequência cardíaca. 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.

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

6. prima [Start Stop] para começar a registar o exercício. Para aceder ao menu de opções, mantenha [Next] premido (consulte *secção 12.2 Opções adicionais nos modos de exercício na página 69*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 Durante o exercício

O Suunto Ambit dá-lhe informações adicionais durante o exercício. As informações adicionais variam consoante o modo de exercício seleccionado; consulte *secção 12.1 Modos de exercício na página 68*. Se usar um cinto de frequência cardíaca e um GPS durante o exercício são mostradas ainda mais informações.

O Suunto Ambit permite-lhe definir as informações que pretende visualizar no visor. Para obter mais informações sobre a personalização dos visores, consulte *capítulo 6 Personalizar o Suunto Ambit na página 14*.

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

- prima [Next] para aceder a visores adicionais;
- prima [View] 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] para parar a gravação. A pausa será indicada no seu registo como uma referência de volta. Para retomar a gravação, prima [Start Stop] novamente.

12.6.1 Registrar voltas

Consoante o modo de exercício que seleccionar, o Suunto Ambit permite-lhe registar várias informações durante o exercício.

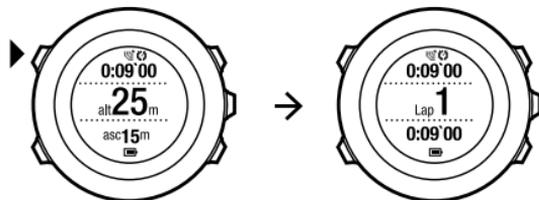
Se estiver a usar o GPS durante um registo, o Suunto Ambit também regista o seu percurso e pode consultá-lo no Movescount. Durante o registo do percurso, os ícones de registo e de GPS são mostrados na parte superior do visor.

12.6.2 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 Ambit regista as voltas com base na distância que especificou no Movescount.

Para contabilizar as voltas manualmente, prima [Back Lap] durante o exercício. O Suunto Ambit mostra as seguintes informações:

- linha superior: tempo parcial (duração desde o início do registo);
- linha do meio: número da volta;
- linha 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.*

12.6.3 Registo de altitude

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

as informações guardadas. Também pode contabilizar voltas durante o registo. As suas voltas são guardadas na memória do dispositivo podendo aceder-lhes posteriormente no Movescount. Pode consultar o tipo de volta, o número, o tempo parcial e a distância.

Para registar altitude:

1. verifique se está activado o perfil **Altímetro**;
2. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
3. aceda a **EXERCÍCIO** com [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione com [Next];
4. percorra os modos de exercício com [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione um modo adequado com [Next];
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] para iniciar o registo.

 **SUGESTÃO:** *crie um modo personalizado sem frequência cardíaca no Movescount para registar exercícios sem frequência cardíaca.*

1.–2.



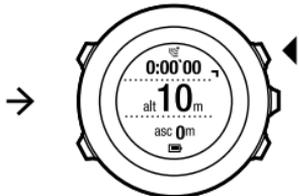
3.



4.



5.



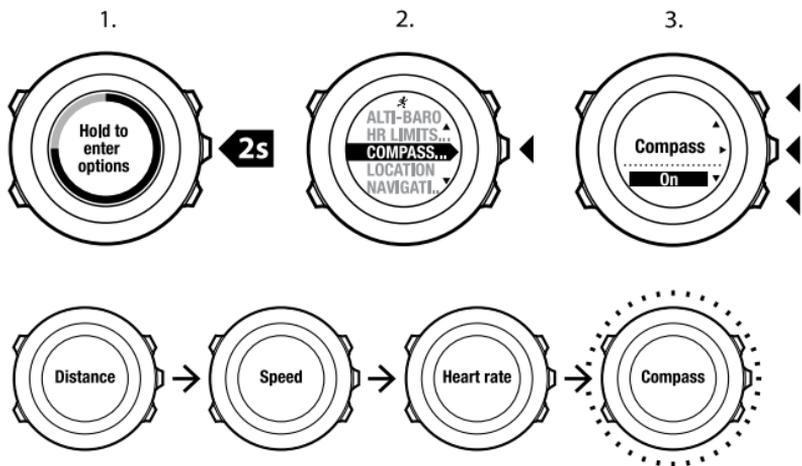
12.6.4 Utilizar a bússola durante o exercício

Pode activar a bússola e adicioná-la a um modo de exercício personalizado durante o exercício.

Para utilizar a bússola durante o exercício:

1. enquanto estiver a registar o exercício, mantenha premido [Next] para aceder ao menu de opções;
2. aceda a **ACTIVAR** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
3. aceda a **Bússola OFF** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
4. prima [Start Stop] ou [Light Lock] para definir a bússola como **On** e aceite com [Next].

A bússola é apresentada como o último visor no modo de exercício personalizado.



Para desactivar a bússola, volte ao menu de opções e desactive a bússola.

12.6.5 Utilizar o temporizador de intervalos

Pode adicionar um temporizador de intervalos a cada modo de exercício personalizado no Movescount. Para adicionar o temporizador de intervalos a um modo personalizado, aceda à secção **GEAR** (Equipamento) do seu perfil e seleccione **Customization** (Personalização). Na próxima vez que ligar o Suunto Ambit 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 **ALTO** e **BAIXO**);

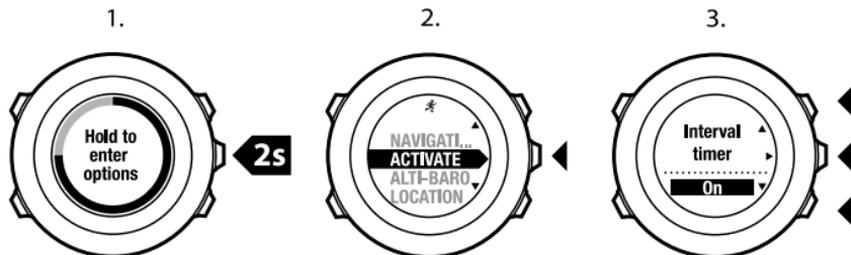
- a duração ou a distância de ambos os tipos de intervalo;
- o número de repetições dos intervalos.

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

Para activar/desactivar o temporizador de intervalos:

1. enquanto está num modo de exercício personalizado, mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. aceda a **ACTIVAR** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
3. aceda a **Intervalo** usando [Start Stop] e seleccione usando [Next];
4. prima [Start Stop] ou [Light Lock] para definir o temporizador de intervalos como **On/Off** e aceite com [Next].

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



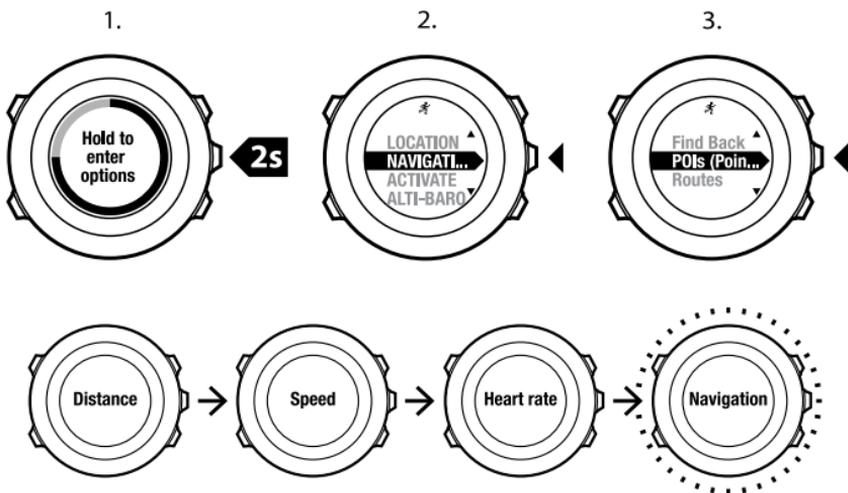
12.6.6 Navegar durante o exercício

Pode navegar num percurso ou navegar para um ponto de interesse durante o exercício.

Para navegar durante o exercício:

1. enquanto estiver a registar o exercício, mantenha premido [Next] para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para seleccionar **NAVEGAÇÃO**;
3. prima [Next] para seleccionar **PDI (Pontos de interesse)**, ou aceda a **Percursos** com [Light Lock] e seleccione com [Next].

A orientação de navegação é apresentada como o último visor no modo de exercício personalizado.



Para desactivar a navegação:

1. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;

2. prima [Next] para seleccionar **NAVEGAÇÃO**;
3. percorra até **Terminar navegação** com [Start Stop] e confirme com [Next].

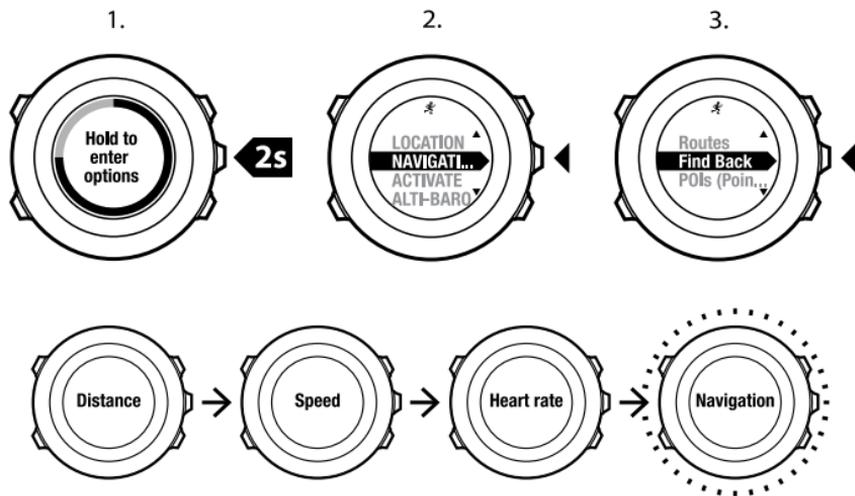
12.6.7 Voltar durante o exercício

O Suunto Ambit guarda automaticamente o ponto de partida do exercício, se estiver a utilizar um GPS. Durante o exercício, o Suunto Ambit 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 estiver a registar o exercício, mantenha premido [Next] para aceder ao menu de opções;
2. prima [Next] para seleccionar **NAVEGAÇÃO**;
3. aceda a **Voltar** com [Start Stop] e seleccione com [Next].

A orientação de navegação é apresentada como o último visor no modo de exercício personalizado.



12.6.8 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 2km/h, o registo prossegue automaticamente.

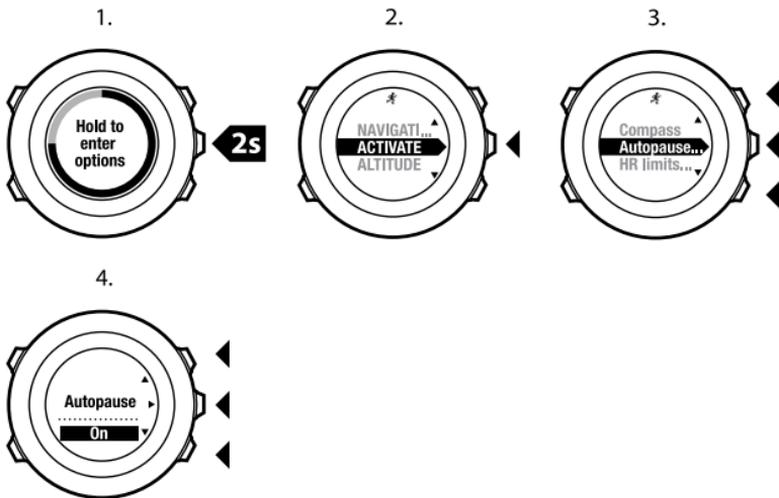
Pode definir cada modo desportivo como on/off no Movescount.

Alternativamente, pode activar a pausa automática durante o exercício.

NOTA: A pausa automática não está disponível no modo de **Natação indoor**.

Para definir a pausa automática como on/off durante o exercício:

1. enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
2. aceda a **ACTIVAR** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
3. aceda a **Pausa autom.** com [Start Stop] e seleccione usando [Next];
4. prima [Start Stop] ou [Light Lock] para definir a pausa automática como **On/Off** e aceite com [Next].

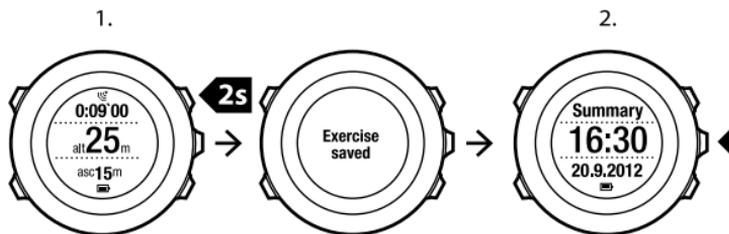


12.7 Visualizar o livro de registos após o exercício

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] premido para parar e guardar o exercício.
Como alternativa, pode premir [Start Stop] 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]. Se não pretender guardar o registo, prima [Light Lock].
2. Prima [Next] 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 um intervalo de sinal de GPS e de recolha de dados de 1 segundo.

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

1. Prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **LIVRO DE REGISTOS** com [Light Lock] e entre com [Next]. É mostrado o seu tempo de recuperação actual.

3. Percorra os registos de exercício com [Start Stop] ou [Light Lock] e seleccione um registo com [Next].
4. Percorra as visualizações de resumo do registo utilizando [Next].



12.7.1 Após exercício com cinto de frequência cardíaca

Quando faz exercício com um cinto de frequência cardíaca, o resumo inclui a seguinte informação:

- hora e data de início do registo;
- duração;
- número de voltas;
- distância (exercício com GPS);
- subida;
- velocidade média (exercício com GPS);
- descida;
- frequência cardíaca de pico;
- frequência cardíaca média;
- calorias queimadas;
- Peak Training Effect;
- tempo de recuperação.



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

12.7.2 Após exercício sem cinto de frequência cardíaca

Quando faz exercício sem um cinto de frequência cardíaca, o resumo inclui a seguinte informação:

- hora e data de início do registo;
- duração;
- número de voltas;
- distância (exercício com GPS);
- subida;
- velocidade média (exercício com GPS);
- descida.

12.7.3 Tempo de recuperação

O Suunto Ambit apresenta sempre o tempo de recuperação acumulado actual 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 actualiza-o em tempo real.

Para visualizar o seu tempo de recuperação actual:

1. prima [Start Stop] para aceder ao menu inicial;
2. aceda a **LIVRO DE REGISTOS** com [Light Lock] e seleccione com [Next];
3. aparece no visor o tempo de recuperação.

1.



2.

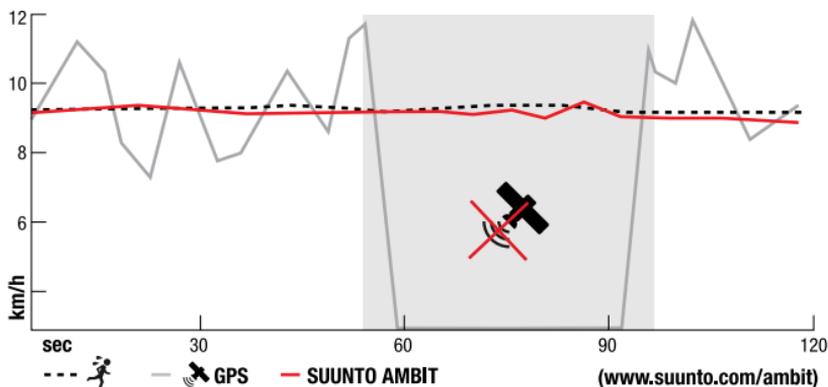


3.

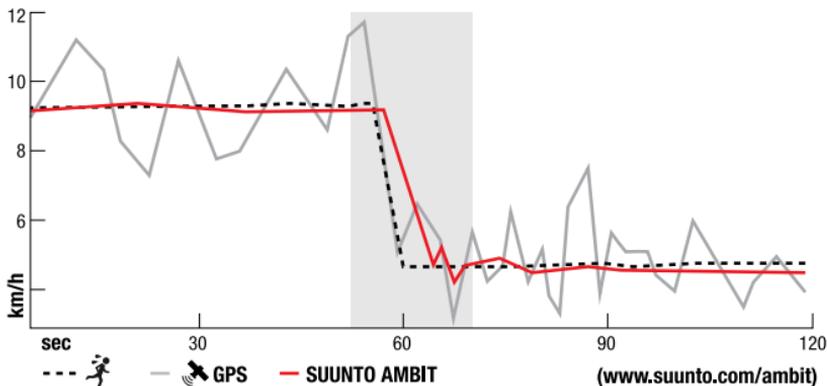


13 FUSED SPEED

FusedSpeed™ consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de aceleração de pulsação para medir com mais precisão a sua velocidade de corrida. O sinal de GPS é adaptado com base na aceleração da pulsação, o que permite obter leituras mais precisas numa velocidade de corrida constante e uma resposta mais rápida às variações de velocidade.



FusedSpeed™ será bastante útil quando precisar de leituras de velocidade bastante reactivas 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 Ambit 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 actividade semelhantes.*

SUGESTÃO: *Para conseguir a máxima precisão nas leituras com FusedSpeed™, só deve olhar rapidamente para o dispositivo quando precisar. Manter o dispositivo à sua frente sem movimento reduz a precisão.*

FusedSpeed™ é activado automaticamente com os seguintes modos de exercício:

- corrida montanha;
- triatlo;
- corrida;
- futebol;

- orientação;
- multidesporto;
- floorball;
- futebol americano.

Os restantes modos de exercício usam os dados de velocidade básicos do GPS.

Use este exemplo: vai fazer corrida e bicicleta com FusedSpeed™

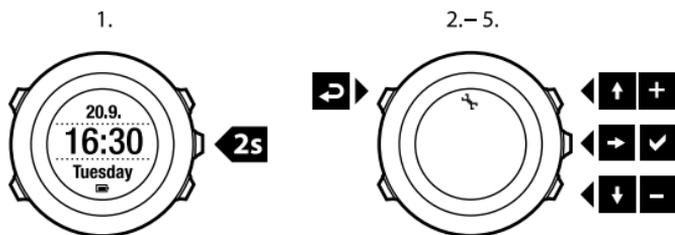
Ao mudar de corrida para ciclismo, FusedSpeed™ detecta que a aceleração da pulsação não está a apresentar leituras de velocidade válidas. O dispositivo desactiva automaticamente FusedSpeed™ e apresenta apenas os dados de velocidade baseados no GPS para ciclismo. Quando muda para corrida depois de ciclismo, FusedSpeed™ activa-se automaticamente.

 **NOTA:** *FusedSpeed™ só funciona correctamente quando se utiliza o mesmo modo de exercício para as duas actividades.*

14 CONFIGURAÇÃO DE

Para aceder às definições e configurá-las:

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



Pode aceder às seguintes opções:

Definições **PESSOAL**

- **Peso**
- **FC máx.**

NAVEGAÇÃO

- **PDI (Pontos de interesse)**
- **Percursos**

Definições **GERAL**

Formatos

- **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**
 - **Formato da hora:** 12 h ou 24 h
 - **Formato da data:** dd.mm.aa, mm/dd/aa
- Hora/data**
- **GPS timekeeping:** Ligado ou desligado
 - **Hora dupla:** horas e minutos
 - **Alarme:** on/off, horas e minutos
 - **Horas:** horas e minutos
 - **Data:** ano, mês, dia

Tons/visor

- **Inverter visor:** inverte o visor
- **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

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

● Retroiluminação

Modo:

- **Normal:** a retroiluminação é activada durante alguns segundos quando prime [Light Lock] e quando o alarme é emitido.
- **Desligar:** 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 visor:** ajusta o contraste do visor (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.

Definições ALTI-BARO

- **Perfil:** altímetro, barómetro, automático
- **Referência:** altitude, nível do mar

Definições para EMPARELHAR

- **Bike POD:** emparelha um Bike POD.
- **Cinto de FC:** emparelha um cinto de FC.
- **Cadence POD:** emparelha um Cadence POD.

14.1 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 Ambit.

- **TEST:**
 - **LCD test:** permite-lhe testar se o LCD funciona correctamente.
- **ACTION:**
 - **GPS reset:** permite-lhe reiniciar o GPS.

 **NOTA:** a reiniciação do GPS repõe os dados de GPS, os valores de calibração da bússola, os gráficos alti/baro e o tempo de recuperação. Porém, os seus registos não serão removidos.

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

 **NOTA:** o dispositivo muda para o modo de poupança de energia quando estiver parado durante 30 minutos. O dispositivo é reactivado quando for deslocado.

Resetting GPS

Se o GPS não estiver a funcionar correctamente, 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 entre com [Next];
2. prima [Light Lock] para aceder a **GPS reset** e entre com [Next];
3. prima [Start Stop] para confirmar ou [Light Lock] para cancelar a reiniciação do GPS.

14.2 Alterar o idioma

O Suunto Ambit está predefinido com o idioma inglês. Para alterar o idioma, ligue o dispositivo ao computador e transfira idiomas adicionais a partir do Movescount. Os idiomas disponíveis são o inglês, francês, espanhol, alemão, finlandês, sueco, italiano, português e holandês.

15 EMPARELHAR UM POD/CINTO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

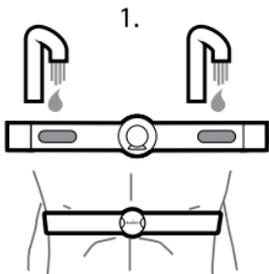
Emparelhe o Suunto Ambit com os Suunto POD opcionais (Bike POD, cinto de frequência cardíaca, Foot POD ou Cadence POD) e POD ANT+ para receber informações adicionais de velocidade, distância e cadência durante o exercício. Pode emparelhar até quatro POD diferentes (um POD de cada tipo). Se emparelhar mais POD, o Suunto Ambit 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 Ambit 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.

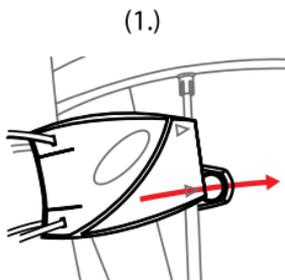
Para emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca:

1. active o POD/cinto de frequência cardíaca:
 - cinto de frequência cardíaca: humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto;
 - Bike POD: rode o pneu com o Bike POD instalado.
 - Cadence POD: rode o pedal da bicicleta com o Cadence POD instalado.
 - Foot POD: incline o Foot POD 90 graus.
2. mantenha [Next] premido para aceder ao menu de opções;
3. aceda a **EMPARELHAR** com [Light Lock] e entre com [Next];
4. percorra as opções de acessórios **Bike POD, Cinto de FC, Foot POD e Cadence POD** com [Start Stop] e [Light Lock];

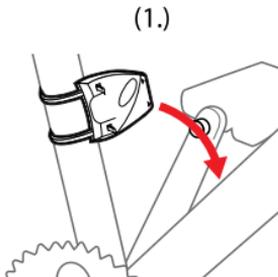
5. prima [Next] para seleccionar um POD ou um cinto de frequência cardíaca e iniciar o emparelhamento;
6. segure o Suunto Ambit perto do POD/cinto (<30 cm) e aguarde que o dispositivo indique que o POD/cinto foi emparelhado.
Se o emparelhamento falhar, prima [Start Stop] para repetir ou [Light Lock] para voltar à definição de emparelhamento.



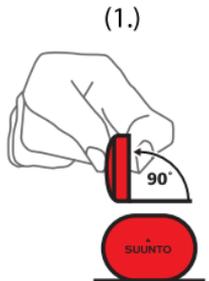
SUUNTO COMFORT BELT



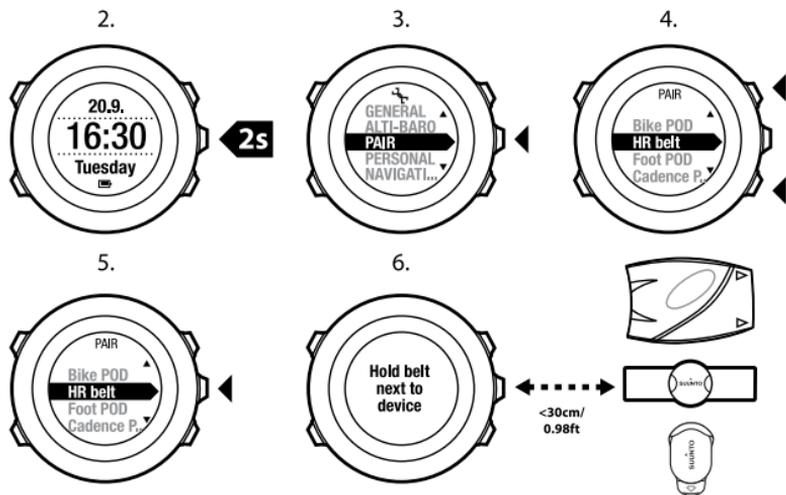
SUUNTO BIKE POD



SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



 **SUGESTÃO:** também pode activar 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 correctamente (consulte *secção 12.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca na página 72*);
- verifique se as áreas de contacto dos eléctrodos do cinto de frequência cardíaca estão humedecidas.

15.1 Calibrar POD

Pode utilizar o Suunto Ambit para calibrar o Suunto Foot POD Mini para medição precisa de distância e velocidade. Efectue a calibração numa distância medida com precisão, por exemplo, numa pista de corrida de 400 metros.

Para calibrar o Suunto Foot POD Mini com o Suunto Ambit:

1. Prenda o Suunto Foot POD Mini no calçado. Para obter mais informações, consulte o Manual de Consulta Rápida do Suunto Foot POD Mini.
2. Selecciona um modo personalizado (por exemplo **Corrida**) no menu inicial.
3. Comece a correr no seu ritmo normal. Ao passar na linha de partida, prima [Start Stop] 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] 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]. Se não pretender guardar o registo, prima [Light Lock].
Utilizando [Next], percorra as visualizações de resumo até chegar ao resumo de distância. Ajuste a distância indicada no visor para a distância real que percorreu utilizando [Start Stop] e [Light Lock]. Confirme com [Next].
7. Confirme a calibragem do POD premindo [Start Stop]. O seu Foot POD Mini fica assim calibrado.

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

Para a calibração do Suunto Bike POD no Movescount, especifique a circunferência do pneu da bicicleta no Movescount. O Movescount calcula um factor de calibração. O factor de calibração predefinido é 1.0, o que equivale a um pneu de BTT de 26”.

16 ÍCONES

Seguem-se exemplos dos ícones apresentados no Suunto Ambit:



barómetro



altímetro



cronógrafo



definições



intensidade do sinal GPS



emparelhar



frequência cardíaca



modo de exercício



alarme



temporizador de intervalos



bloqueio de botões



bateria



visor actual



indicadores de botões



cima/aumentar



seguinte/confirmar



baixo/diminuir

Ícones de pontos de interesse

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



edifício/casa



veículo/estacionamento



acampamento/campismo

-  alimentação/restaurante/café
-  alojamento/hostel/hotel
-  curso de água/rio/lago/praias
-  montanha/monte/vale/penhasco
-  floresta
-  cruzamento
-  vistas
-  iniciar
-  terminar
-  geocache
-  ponto de referência



caminho/trilho



rocha



prado



caverna

17 TERMINOLOGIA

Volta automática	Com VOLTA AUTOMÁTICA , pode definir as voltas em distância em vez de tempo.
Formato	A forma como a posição do receptor de GPS é apresentada na unidade de pulso. É normalmente apresentado como latitude/longitude em graus e minutos, com opções de graus, minutos e segundos, apenas graus ou um de vários formatos de grelha.
FusedSpeed™	FusedSpeed™ consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de aceleração para maior precisão da sua velocidade de corrida. O sinal de GPS é adaptado com base na aceleração, o que permite obter uma leitura mais precisa numa velocidade de corrida constante e uma resposta mais rápida às variações de velocidade. FusedSpeed™ destina-se a corrida e outros tipos de actividade semelhantes.
Grelha	Um sistema de grelha é um conjunto de linhas que se intersectam em ângulos rectos num mapa. Os sistemas de grelha permitem-lhe localizar ou registar um ponto específico no mapa.
Limites de frequência cardíaca	Aceda ao Movescount para especificar os seus limites de frequência cardíaca mínimo e máximo. Transfira as definições para o dispositivo.

Tempo da volta	Duração da volta actual. Quando passar para uma nova volta, o tempo é reiniciado e o dispositivo inicia a contagem de num novo tempo de volta. Ao percorrer uma volta durante o exercício, verá uma janela de contexto para a volta no visor, onde se indica, por exemplo, a volta número "1", "2", etc.
Navegação	Deslocar-se para um determinado ponto de referência com o conhecimento da posição actual em relação ao ponto de referência.
Peak Training Effect	<p>Peak Training Effect é um parâmetro que indica o impacto de uma sessão de treino no seu desempenho aeróbico máximo (VO₂máx.).</p> <p>Aceda ao Movescount para definir a sua activação durante o seu exercício. Depois de ter definido a activação do Peak Training Effect, pode ver a estimativa do efeito da sessão no seu pico de desempenho numa escala de 1 a 5, de insignificante a excessivo, durante o exercício.</p> <p>Peak Training Effect funciona mais correctamente em treinos de intensidade constante média ou alta. Não é muito adequado para quantificar treinos de baixa intensidade. Um treino de resistência básico, independentemente da duração e da exigência da sessão, resultará num Peak Training Effect reduzido.</p>
Ponto de interesse (PDI)	Coordenadas de posição de um ponto único guardado na memória do Suunto Ambit.
Posição	Coordenadas exactas de um mapa que indicam uma determinada posição.

Percurso	Um percurso é composto por vários pontos de referência. Pode criar um percurso no Movescount e transferi-lo para o Suunto Ambit.
Tempo parcial	Tempo desde o início de um registo até um qualquer ponto durante o exercício.
Aplicação Suunto	Pode criar Aplicações Suunto no Movescount para adicionar novas funcionalidades ao Suunto Ambit. Pode adicionar Aplicações Suunto a modos de exercício personalizados no Movescount e sincronizá-las com o seu dispositivo.
Designer de Aplicações Suunto	O Designer de Aplicações Suunto é uma ferramenta gráfica simples de usar que permite a qualquer um criar novas funcionalidades. É necessário o registo no Movescount. Encontrará o Designer de Aplicações Suunto no Movescount.
Zona de Aplicações Suunto	Encontrará as Aplicações Suunto existentes na Zona de Aplicações Suunto no Movescount. Também pode aceder à Zona de Aplicações Suunto sem efectuar o registo no Movescount.
Percurso Ponto de referência	Percurso é o caminho percorrido pelo utilizador. Coordenadas de posição de um ponto num percurso. Um percurso é composto por vários pontos de referência.

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, enxágue-o com água doce e sabão suave e limpe a parte exterior, 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. Caso seja necessário, também pode aí colocar questões directamente ao Centro de Contacto da Suunto ou obter instruções sobre como reparar o seu produto através da Assistência Suunto autorizada. 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 Ambit em www.suunto.com/register, em MySuunto, para obter o suporte personalizado para as suas necessidades.

18.1 Resistência à água

O Suunto Ambit é resistente à água. A resistência à água foi testada para 100 m/330 pés de acordo com a norma ISO 2281 (www.iso.ch). Isto significa que

pode usar o Suunto Ambit para nadar, mas que não o deve usar para nenhum tipo 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 duchas, banhos, natações, mergulhos na piscina e mergulho a pouca profundidade.*

Para manter a resistência à água, é recomendável:

- nunca utilizar os botões debaixo de água;
- 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;
- nunca direccionar fluxo de água pressurizada para os botões;
- não sujeitar o dispositivo a embates ou quedas.

18.2 Carregar a bateria

A duração da bateria com uma só carga depende do grau de utilização do Suunto Ambit. A duração pode ir de 15 a 50 horas ou mais. Com a funcionalidade básica de relógio a duração poderá ser de até 30 dias. Para

obter mais informações sobre a duração da bateria, consulte *capítulo 19 Especificações técnicas na página 118*.

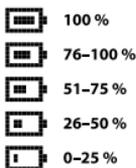
 **NOTA:** *as temperaturas baixas reduzem a duração de uma carga.*

 **NOTA:** *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.*

 **SUGESTÃO:** *se o dispositivo receber o sinal de GPS a cada segundo, a carga dura pelo menos ~15 horas. Se o dispositivo apenas receber o sinal de GPS a cada 60 segundos, a carga dura ~50 horas.*

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.

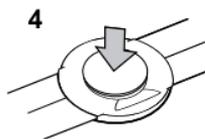
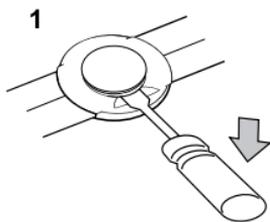


Carregue a bateria ligando-a ao computador com o cabo USB da Suunto, ou utilizando o carregador de parede da Suunto compatível com USB. Demora cerca de 2-3 horas para carregar completamente uma bateria descarregada.

SUGESTÃO: *aceda ao Movescount para alterar o sinal de GPS e a frequência de gravação de um modo de exercício para prolongar a vida útil da bateria.*

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: ~78 g/~2.75 oz
 - resistência à água (dispositivo): 100 m/328 pés (ISO 2281)
 - resistência à água (cinto de FC): 20 m/66 pés (ISO 2281)
 - lente: vidro de cristal mineral
 - alimentação: bateria recarregável de íões de lítio
 - duração da bateria (uma carga):
 - ~ 15 horas com sinal de GPS a 1 s*
 - ~ 50 horas com sinal de GPS a 60 s*
 - ~ 30 dias no modo **ALTI/BARO/COMPASS (BÚSSOLA)** (sem GPS)
- * GPS em modo de detecção com nova bateria a +20 °C.

Memória

- pontos de referência: máx. 100

Receptor de rádio

- Compatível com Suunto ANT e ANT+TM, frequência de comunicação 2.465 GHz, método de modulação GFSK
- alcance: ~2 m/6 pés



Barómetro

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

Altímetro

- intervalo de visualização: -500 m...9000 m/-1500 pés...29.500 pés
- 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 Marcas comerciais

Suunto Ambit, os respectivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos estão reservados.

19.2 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 Directiva 1999/5/CE.

19.3 Direitos de autor

Copyright © Suunto Oy 2013. Todos os direitos reservados. Suunto, os nomes de produtos Suunto, os respectivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Esta publicação e o respectivo 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 exactidão, 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.

19.4 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 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, e 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.

19.5 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 discrição, 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, excepto 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 discrição 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

Symbols

[pausa automática], 86

A

actualizar, 15

ajustar o contraste do visor, 18

alarme, 23

após o exercício, 87, 89–90

com cinto de frequência cardíaca,
89

sem cinto de frequência cardíaca,
90

B

bateria

carregar, 115

bloqueio de botões, 11

botões, 10

bússola, 59

calibrar, 59

durante o exercício, 81

valor de declinação, 61

C

calibrar

bússola, 59

Foot POD Mini, 105

Suunto Bike POD, 105

carregar a bateria, 13

cinto de frequência cardíaca, 71–72

emparelhar, 101

começar o exercício, 74

contraste do visor, 18

cronómetro

activar, 63

desactivar, 63

pausar, 64

reiniciar, 64

utilizar, 64

voltas, 64

D

definições, 95

alarme, 23

data, 21

GPS timekeeping, 24

- hora dupla, 22
- horas, 20–21
- definições de horas, 20
- GPS timekeeping, 24
- deteção de problemas
 - sinale de frequência cardíaca, 71
- durante o exercício, 77
 - bússola, 81
 - navegação, 83

E

- emparelhar
 - cinto de frequência cardíaca, 101
 - POD, 101

F

- formatos de posição, 28
- FusedSpeed, 92

G

- GPS, 27
 - deteção de problemas, 28
 - reiniciar, 99
- GPS timekeeping, 24
- grelhas, 28

H

- hora dupla, 22

I

- ícones, 107
- Ícones de pontos de interesse, 108
- idioma, 100
- inverter o visor, 18

L

- ligar ao, 14
- livro de registos, 87
- localização, 30

M

- manutenção, 114
- menu de serviço, 98
- Modo Alti & Baro, 49
 - leituras correctas, 50
 - leituras incorrectas, 51
 - Perfil altímetro, 54
 - Perfil automático, 57
 - Perfil barómetro, 55
 - perfis, 52
 - registo de altitude, 78
 - valor de referência, 52–53
- modo de exercício
 - após o exercício, 87
 - começar o exercício, 74
 - durante o exercício, 77

Modo de exercício
 após o exercício, 89–90
modo de horas, 20
modos de exercício, 16, 68
 opções adicionais, 69
modos personalizados, 16
Movescount, 14
 Suunto App, 17
 Suunto App Designer, 17
 Suunto App Zone, 17

N

navegação
 detecção de problemas, 28
 durante o exercício, 83
 percurso, 42
 ponto de interesse (PDI), 36
 voltar, 85

P

percurso
 adicionar, 41
 eliminar, 48
 navegação, 42
personalização, 14
POD
 emparelhar, 101
 ponto de interesse (PDI)

 adicionar coordenadas
 manualmente, 33
 adicionar localização actual, 31
 eliminar, 39
 navegação, 36
pontos de referência, 41–42

R

registar voltas, 77
registo de altitude, 78
resetting GPS, 99
retroiluminação, 11

S

Suunto App, 17
Suunto App Designer, 17
Suunto App Zone, 17

T

tempo de recuperação, 90
temporizador de intervalos, 82

V

valor da pressão ao nível do mar, 53
valor de referência da altitude, 53
voltar, 85
voltas, 78



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 06/2013, 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.