

SUUNTO AMBIT2 2.0

USER GUIDE

1 SICUREZZA	6
2 Icone e segmenti sul display	8
3 Uso dei pulsanti	9
3.1 Uso di retroilluminazione e blocco pulsanti	11
4 Per iniziare	13
5 Personalizzazione di Suunto Ambit2	15
5.1 Connessione a Movescount	15
5.2 Aggiornamento di Suunto Ambit2	17
5.3 Modalità per lo sport personalizzate	18
5.4 Le App Suunto	20
5.5 Inversione del display	21
5.6 Regolazione del contrasto del display	22
6 Uso della modalità Ora	24
6.1 Modifica delle impostazioni dell'ora	24
6.2 Uso della funzione GPS timekeeping	29
7 Timer	31
7.1 Attivazione del cronometro	31
7.2 Uso del cronometro	32
7.3 Timer conto alla rovescia	33
8 Navigazione	35
8.1 Uso del GPS	35
8.1.1 Ricezione del segnale GPS	35
8.1.2 Griglie e formati posizione GPS	36
8.1.3 Precisione GPS e risparmio energetico	38
8.2 Verifica della posizione	38
8.3 Navigazione per punti di interesse (PDI)	40
8.3.1 Aggiunta della posizione come punto di interesse (PDI)	40

8.3.2	Navigazione verso un punto di interesse (PDI)	42
8.3.3	Come eliminare un punto di interesse (PDI)	45
8.4	Navigazione itinerari	48
8.4.1	Come aggiungere un itinerario	48
8.4.2	Navigazione di un itinerario	49
8.4.3	Durante la navigazione	53
8.4.4	Eliminazione di un itinerario	55
9	Uso della modalità Altimetro-Barometro	56
9.1	Funzionamento della modalità Altimetro-Barometro	56
9.2	Letture corrette	57
9.3	Letture errate	58
9.4	Corrispondenza del profilo all'attività	60
9.4.1	Impostazione dei profili	60
9.4.2	Impostazione dei valori di riferimento	61
9.5	Uso del profilo Altimetro	62
9.6	Uso del profilo Barometro	63
9.7	Uso del profilo Automatico	65
9.8	FusedAlti	66
9.9	Weather indicators	70
10	Come usare la bussola 3D	73
10.1	Calibrazione della bussola	73
10.2	Impostazione del valore di declinazione	75
10.3	Setting bearing lock	77
11	Uso delle modalità per lo sport	79
11.1	Modalità per lo sport	79
11.2	Altre opzioni in modalità per lo sport	81
11.3	Come usare la cintura FC	82
11.4	Come indossare la cintura FC	84

11.5	Inizio attività fisica	85
11.6	Durante l'attività fisica	87
11.6.1	Registrazione percorsi	88
11.6.2	Giri	88
11.6.3	Registrazione dell'altitudine	89
11.6.4	Impostazione dell'altitudine durante l'attività fisica	92
11.6.5	Uso della bussola durante l'attività fisica	92
11.6.6	Uso del timer intervallo	94
11.6.7	Navigazione durante l'attività fisica	95
11.6.8	Come tornare al punto di partenza durante l'attività fisica	97
11.6.9	Uso dell'opzione Ritorno	98
11.6.10	Pausa automatica	99
11.7	Visualizzazione del registro dopo l'attività fisica	101
11.7.1	Indicatore memoria residua	103
11.7.2	Riepilogo dinamico dell'attività fisica	104
11.7.3	Tempo di recupero	105
11.8	Uso dei move pianificati	106
12	Allenamento multisport	109
12.1	Come passare manualmente da una modalità per lo sport ad un'altra durante l'attività fisica	109
12.2	Uso di una modalità multisport preconfigurata	110
13	Nuoto	113
13.1	Nuoto in piscina	113
13.2	Nuoto in acque libere	114
13.3	Insegnamento degli stili di nuoto a Suunto Ambit2	116
13.4	Esercizi (drill) di nuoto	118

14 FusedSpeed	120
15 Regolazione delle impostazioni	123
15.1 Service menu	127
16 Collegamento POD/cintura FC	129
16.1 Uso di Foot POD	132
16.2 Calibrazione dei power POD e della pendenza (slope)	134
17 Icone	138
18 Cura e manutenzione	141
18.1 Water Resistant	142
18.2 Come caricare la batteria	143
18.3 Sostituzione della batteria della cintura FC	144
19 Specifiche tecniche	146
19.1 Marchio registrato	148
19.2 Conformità FCC	148
19.3 IC	148
19.4 CE	149
19.5 Copyright	149
19.6 Notifica brevetto	149
19.7 Garanzia	150
Indice	153

1 SICUREZZA

Tipologie di precauzioni di sicurezza

 **AVVISO:** - utilizzato in relazione ad una procedura o situazione che può comportare lesioni gravi o letali.

 **ATTENZIONE:** - utilizzato in relazione ad una procedura o situazione che può danneggiare il prodotto.

 **NOTA:** - utilizzato per richiamare l'attenzione su informazioni importanti.

 **CONSIGLIO:** - utilizzato per suggerimenti extra su come sfruttare funzioni e caratteristiche del dispositivo.

Precauzioni di sicurezza

 **AVVISO:** SEBBENE I NOSTRI PRODOTTI SIANO CONFORMI AGLI STANDARD DEL SETTORE, SONO POSSIBILI REAZIONI ALLERGICHE O IRRITAZIONI CUTANEE QUANDO UN PRODOTTO VIENE PORTATO A CONTATTO CON LA PELLE. IN CASO DI PROBLEMI DI QUESTO TIPO, INTERROMPERNE IMMEDIATAMENTE L'USO E CONSULTARE UN MEDICO.

⚠ AVVISO: PRIMA DI INIZIARE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA, CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO. CARICHI DI LAVORO ECCESSIVI POSSONO CAUSARE GRAVI DANNI.

⚠ AVVISO: SOLO PER USO RICREATIVO.

⚠ AVVISO: NON AFFIDARSI SOLO AL GPS O ALLA BATTERIA, MA PORTARE SEMPRE CON SÉ MAPPE O ALTRI STRUMENTI DI SUPPORTO CHE GARANTISANO ADEGUATE CONDIZIONI DI SICUREZZA.

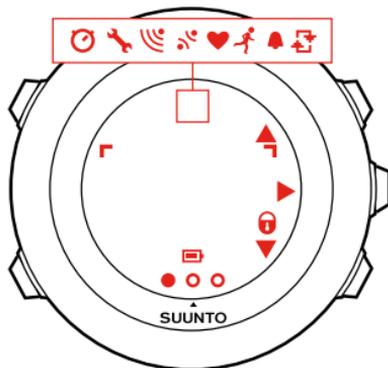
⚠ ATTENZIONE: NON USARE ALCUN TIPO DI SOLVENTE SUL PRODOTTO PERCHÉ POTREBBE DANNEGGIARNE LA SUPERFICIE.

⚠ ATTENZIONE: NON USARE INSETTIFUGHI SUL PRODOTTO PERCHÉ POTREBBERO DANNEGGIARNE LA SUPERFICIE.

⚠ ATTENZIONE: NON GETTARE IL PRODOTTO NEI RIFIUTI COMUNI; SMALTIRLO COME RIFIUTO ELETTRONICO.

⚠ ATTENZIONE: MANEGGIARE IL PRODOTTO CON CURA. URTI E CADUTE POTREBBERO DANNEGGIARLO.

2 ICONE E SEGMENTI SUL DISPLAY

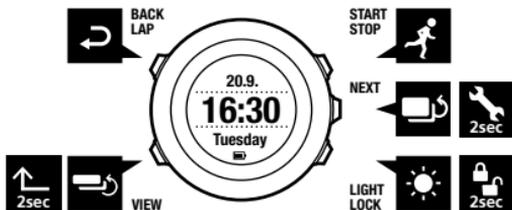


- | | |
|-----------------|-------------------|
| chronograph | interval timer |
| settings | button lock |
| signal strength | battery |
| pairing | current screen |
| heart rate | button indicators |
| sport mode | up / increase |
| alarm | next / confirm |
| | down / decrease |

Per l'elenco completo delle icone presenti sul display di Suunto Ambit2 , vedere *17 Icone*.

3 USO DEI PULSANTI

Suunto Ambit2 è dotato di cinque pulsanti che consentono di accedere a tutte le funzioni.



[Start Stop]:

- per accedere al menu di avvio
- per interrompere o riprendere un'attività fisica o un timer
- tenere premuto per arrestare e salvare un'attività fisica
- per aumentare il valore o per spostarsi verso l'alto tra le impostazioni

[Next]:

- per passare da una visualizzazione all'altra
- tenere premuto per entrare/uscire dai menu opzioni
- tenere premuto per entrare/uscire dai menu opzioni nelle modalità per lo sport
- per confermare un'impostazione

[Light Lock]:

- per attivare la retroilluminazione
- tenere premuto per bloccare/sbloccare i pulsanti

- per aumentare il valore o per spostarsi verso il basso tra le impostazioni

[Visualizzare]:

- cambia la visualizzazione in modalità **ORA** e durante l'attività fisica
- tenere premuto per invertire il display da positivo a negativo e viceversa
- tenere premuto per accedere agli accessi rapidi contestuali (vedi sotto)

[Back Lap]:

- per tornare al passo precedente
- per aggiungere un giro durante l'attività fisica

 **CONSIGLIO:** *Quando si vogliono cambiare i valori impostati, è possibile aumentare la velocità tenendo premuto [Start Stop] o [Light Lock] finché i valori non scorrono più velocemente.*

Definizione degli accessi rapidi

Per impostazione predefinita, premendo [Visualizzare] nella modalità **ORA**, si inverte il display da positivo a negativo. La pressione di questo pulsante può essere modificata per accedere ad un'opzione specifica del menu.

Per definire un accesso rapido:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino alla voce del menu per la quale si desidera creare un accesso rapido.
3. Premere [Visualizzare] per creare l'accesso rapido.

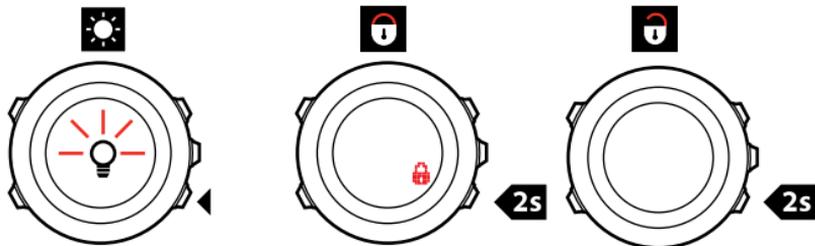
 **NOTA:** Non è possibile creare accessi rapidi per tutte le voci del menu, quali ad esempio i registri individuali.

In altre modalità, se si tiene premuto [Visualizzare], si accede agli accessi rapidi predefiniti. Ad esempio, quando la bussola è attiva, è possibile accedere alle impostazioni della bussola tenendo premuto [Visualizzare].

3.1 Uso di retroilluminazione e blocco pulsanti

Premere [Light Lock] per attivare la retroilluminazione. È possibile modificare la retroilluminazione nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALI / Toni/display / Retroilluminazione**.

Tenere premuto [Light Lock] per bloccare o sbloccare i pulsanti. È possibile modificare il blocco pulsanti nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALI / Toni/display / Blocco pulsanti**.



 **CONSIGLIO:** Selezionare l'impostazione di blocco pulsanti **Solo azioni** per le modalità per lo sport per evitare di avviare o interrompere inavvertitamente la registrazione. Quando i pulsanti [Back Lap] e [Start Stop] sono bloccati, è comunque possibile attivare la retroilluminazione premendo [Light Lock], passare da un display all'altro premendo [Next] e da una visualizzazione all'altra premendo [View].

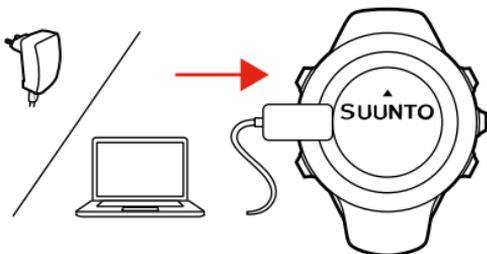
4 PER INIZIARE

Suunto Ambit2 si attiva automaticamente quando viene collegato al computer o a un caricabatteria USB utilizzando il cavo USB in dotazione. .

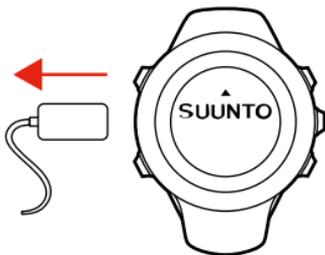
Per ricaricare una batteria completamente scarica occorrono dalle 2 alle 3 ore. I pulsanti sono bloccati mentre il cavo USB è collegato.

Per iniziare a usare l'orologio:

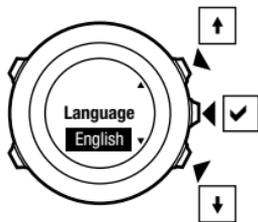
1.



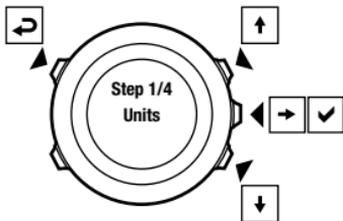
2.



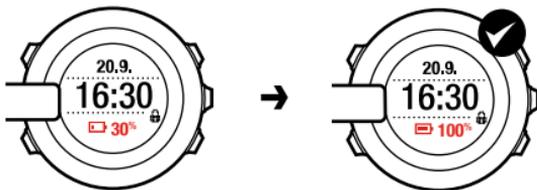
3.



4.



5.



5 PERSONALIZZAZIONE DI SUUNTO AMBIT2

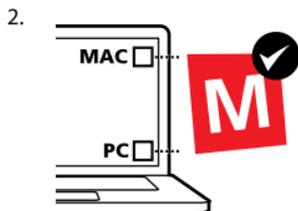
5.1 Connessione a Movescount

<http://www.movescount.com/> è un diario personale ed una community di sport online che, gratuitamente, mette a disposizione tantissimi strumenti per gestire le proprie attività giornaliere ed elaborare interessanti resoconti delle proprie esperienze in ambito sportivo. Movescount consente il trasferimento delle proprie performance registrate da Suunto Ambit2 a Movescount e di personalizzare l'orologio per soddisfare al meglio le proprie esigenze.

 **CONSIGLIO:** Collegarsi a Movescount per scaricare gli ultimi aggiornamenti software eventualmente disponibili per il proprio Suunto Ambit2.

Per prima cosa, installare Moveslink:

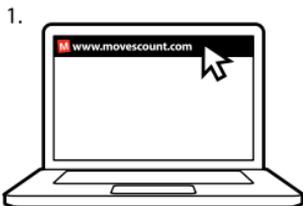
1. Andare su www.movescount.com/moveslink.
2. Scaricare, installare e attivare l'ultima versione di Moveslink.



 **NOTA:** Quando Moveslink è attivo, sul display del computer è visibile un'icona Moveslink.

Per registrarsi su Movescount.com:

1. Andare su www.movescount.com.
2. Creare il proprio account.



 **NOTA:** La prima volta che si collega Suunto Ambit2 a Movescount, tutti i dati (incluse le impostazioni dell'orologio) vengono trasferiti dall'orologio al proprio account su Movescount. Alla successiva connessione del proprio Suunto Ambit2 all'account su Movescount, verrà eseguita la sincronizzazione delle modifiche eseguite su Movescount.com e sull'orologio relativamente alle impostazioni e alle modalità per lo sport.

5.2 Aggiornamento di Suunto Ambit2

È possibile aggiornare automaticamente il software di Suunto Ambit2 su Movescount.

 **NOTA:** Quando si aggiorna il software del proprio Suunto Ambit2, tutte le registrazioni esistenti vengono automaticamente spostate su Movescount e cancellate dall'orologio.

Per aggiornare il software del proprio Suunto Ambit2, procedere come segue:

1. Andare su www.movescount.com/moveslink ed installare l'applicazione Moveslink.
2. Collegare Suunto Ambit2 al computer tramite il cavo USB Suunto. L'applicazione Moveslink verificherà automaticamente l'eventuale disponibilità di aggiornamenti software. Se vi sono aggiornamenti disponibili, l'orologio verrà aggiornato.

 **NOTA:** L'applicazione Moveslink può essere utilizzata anche senza essere registrati su Movescount. Tuttavia, Movescount amplia enormemente le possibilità di utilizzo, di personalizzazione e di impostazione del proprio Suunto Ambit2. Inoltre, rende possibile visualizzare percorsi registrati e fornisce una serie di dati relativi alle proprie attività. Si consiglia quindi di creare un proprio account su Movescount per sfruttare al meglio tutto il potenziale dell'orologio.

5.3 Modalità per lo sport personalizzate

Oltre alle modalità per lo sport predefinite memorizzate sull'orologio, è possibile creare e modificare modalità per lo sport personalizzate su Movescount.

Una modalità per lo sport personalizzata può contenere da 1 a 8 diverse visualizzazioni. Da un elenco completo, è possibile scegliere i dati che ciascuna visualizzazione deve riportare. Ad esempio, è possibile personalizzare per ogni sport i dati relativi a limiti di frequenza cardiaca, distanza autolap o intervallo di registrazione per ottenere la massima precisione e ottimizzare la durata della batteria.

Qualsiasi modalità per lo sport che abbia il GPS attivato può utilizzare anche l'opzione Quick Navigation. Per impostazione predefinita, questa opzione è disattivata. Selezionando PDI o Itinerario, compare un elenco pop-up dei PDI o degli itinerari impostati nell'orologio all'inizio dell'attività fisica.

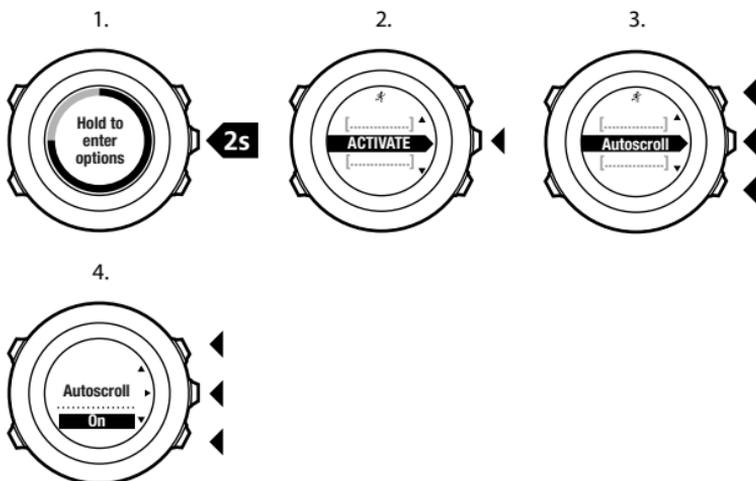
Si possono trasferire su Suunto Ambit2 fino a 10 diverse modalità per lo sport create su Movescount. È possibile attivare solo una modalità per lo sport alla volta.

 **CONSIGLIO:** *Inoltre, su Movescount si possono anche modificare le modalità per lo sport predefinite.*

È possibile impostare il proprio orologio attivando lo scorrimento automatico delle varie visualizzazioni della modalità per lo sport personalizzata tramite l'opzione **Scorrimento automatico**. Attivare la funzionalità e definire per quanto tempo le visualizzazioni della modalità per lo sport personalizzata saranno visibili su Movescount. Si può attivare e disattivare lo **Scorrimento automatico** durante l'attività fisica senza influire in alcun modo sulle impostazioni di Movescount.

Per attivare e disattivare lo **Scorrimento automatico** durante l'attività fisica:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Scorrimento automatico** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Premere [Start Stop] o [Light Lock] per impostare **Scorrimento automatico on** o **Scorrimento automatico off** e confermare con [Next].



5.4 Le App Suunto

Le App Suunto consentono di personalizzare ulteriormente il proprio Suunto Ambit2 . Visitare Suunto App Zone su Movescount per trovare App, come vari timer e contatori, già disponibili per l'uso. Se non si riesce a trovare ciò di cui si ha bisogno, Suunto App Designer consente di creare la propria App su misura. Ad esempio, si possono creare App per calcolare il tempo di arrivo previsto nella maratona oppure la pendenza di una pista o di un itinerario sciistico.

Per aggiungere App Suunto al proprio Suunto Ambit2 :

1. Andare nella sezione:**PIANIFICA E CREA** nella community Movescount e selezionare **App Zone** per scorrere le App Suunto esistenti. Per creare la propria App, andare nella sezione**PIANIFICA E CREA** del proprio profilo e selezionare **App Designer**.
2. Aggiungere l'App Suunto ad una modalità per lo sport. Collegare Suunto Ambit2 al proprio account su Movescount per sincronizzare l'App Suunto con l'orologio. L'App Suunto aggiunta fornirà i dati delle sue elaborazioni durante l'attività fisica.

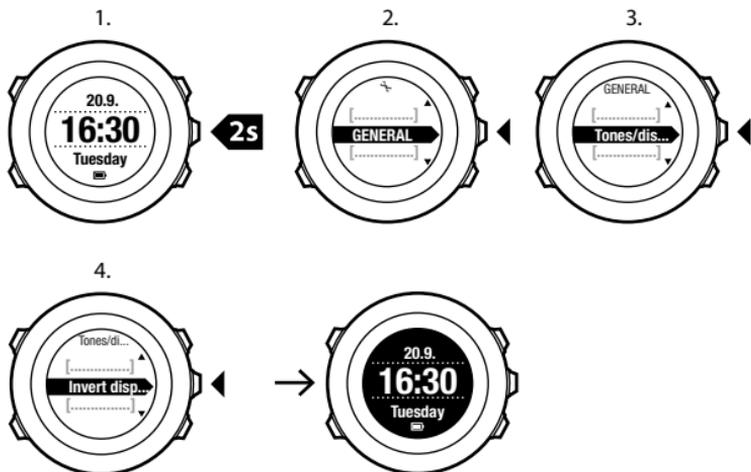
 **NOTA:** È possibile aggiungere fino a cinque App Suunto a ciascuna modalità per lo sport.

5.5 Inversione del display

È possibile invertire il display del proprio Suunto Ambit2 da positivo a negativo e viceversa.

Per invertire il display nelle impostazioni:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere alle impostazioni **GENERALI**.
3. Premere [Next] per accedere a **Toni/display**.
4. Scorrere fino all'opzione **Invertire display** con [Start Stop] e selezionarla con [Next].



 **CONSIGLIO:** È anche possibile invertire il display del proprio Suunto Ambit2 tenendo premuto [View] in **MOD. ORA**, una modalità per lo sport, durante la navigazione o quando si usano cronometro e timer.

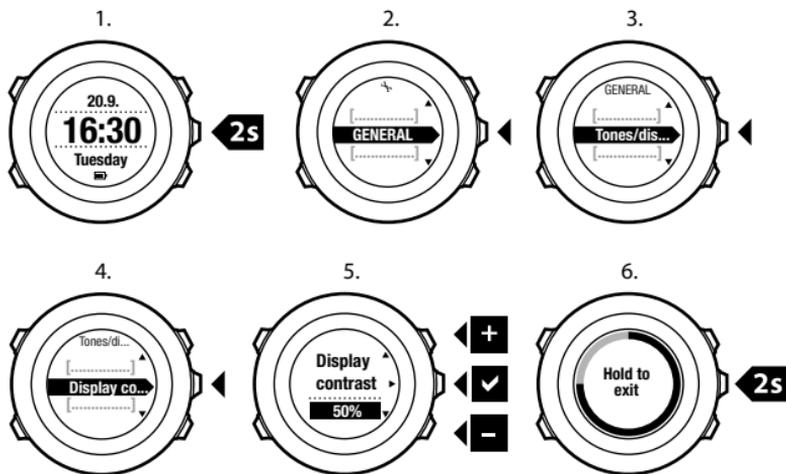
5.6 Regolazione del contrasto del display

È possibile aumentare o diminuire il contrasto del display del proprio Suunto Ambit2 .

Per regolare il contrasto del display nelle impostazioni:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.

2. Premere [Next] per accedere alle impostazioni **GENERALI**.
3. Premere [Next] per accedere a **Toni/display**.
4. Scorrere fino a **Contrasto display** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
5. Aumentare il contrasto con [Start Stop] o diminuirlo con [Light Lock].
6. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.



6 USO DELLA MODALITÀ ORA

La modalità **ORA** visualizza i seguenti dati:

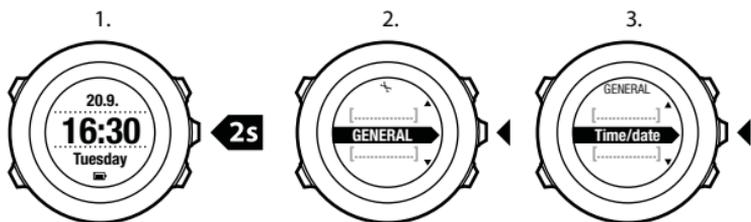
- riga in alto: data
- riga centrale: ora
- riga in basso: alterna la visualizzazione dei giorni della settimana, dei secondi, del doppio fuso orario e altre informazioni premendo [View].



6.1 Modifica delle impostazioni dell'ora

Per accedere alle impostazioni dell'ora:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere a **GENERALI**.
3. Scorrere fino a **Or/data** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].

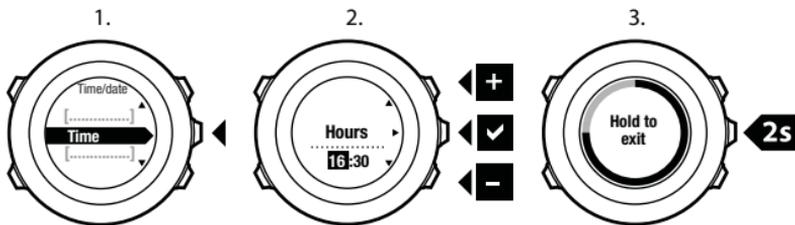


Impostazione dell'ora

L'ora corrente viene visualizzata sulla riga centrale del display in modalità **ORA**.

Per impostare l'ora:

1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** e infine su **Ora**.
2. Modificare le ore e i minuti utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
3. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.

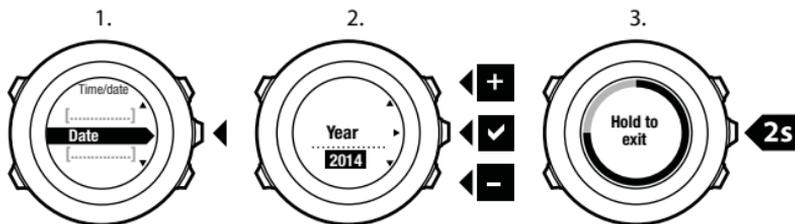


Impostazione della data

La data corrente viene visualizzata sulla riga in alto del display in modalità **ORA**.

Per impostare la data:

1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** e infine su **Data**.
2. Modificare l'anno, il mese ed il giorno utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
3. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.



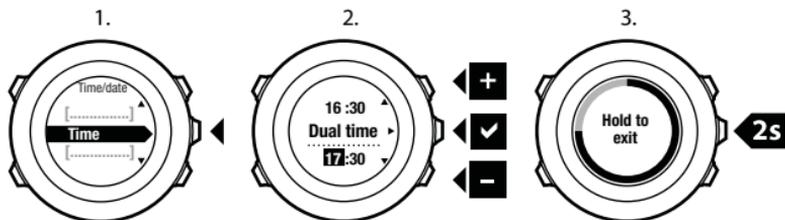
Impostazione del doppio fuso orario

Questa opzione consente di visualizzare un secondo fuso orario oltre all'ora locale quando, ad esempio, si è in viaggio. Il doppio fuso orario viene visualizzato sulla riga in basso del display in modalità **ORA** ed è accessibile premendo [View].

Per impostare il doppio fuso orario:

1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** e infine su **Doppio fuso**.

2. Modificare le ore e i minuti utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
3. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.

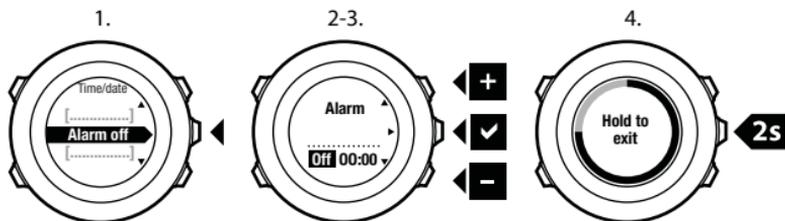


Impostazione della sveglia

Suunto Ambit2 può essere utilizzato come sveglia.

Per accedere alla funzione sveglia e per impostare la suoneria:

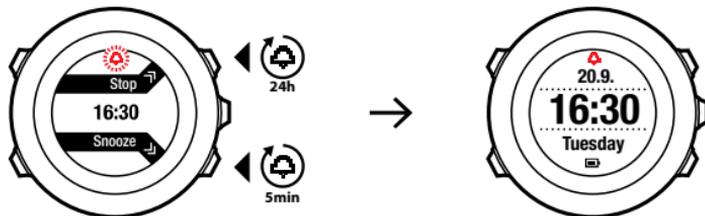
1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** e infine su **Sveglia**.
2. Attivare o disattivare (on/off) la sveglia con [Start Stop] o [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
3. Impostare le ore e i minuti utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
4. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.



Quando la sveglia è attivata, la relativa icona è presente sulla maggior parte delle visualizzazioni.

Quando la sveglia suona, è possibile fare quanto segue:

- Selezionare **Ripetizione** premendo [Light Lock]. La suoneria della sveglia si interrompe e si riavvia ogni 5 minuti fino a quando non viene definitivamente bloccata. È possibile impostare la funzione di ripetizione fino a un massimo di 12 volte per un totale di 1 ora.
- Selezionare **Bloccare** premendo [Start Stop]. La suoneria si blocca e si riavvia il giorno dopo alla stessa ora, a meno che non si disattivi la sveglia nelle impostazioni.



 **NOTA:** Quando la sveglia viene interrotta, l'icona della sveglia lampeggia in modalità **ORA**.

6.2 Uso della funzione GPS timekeeping

La funzione GPS timekeeping corregge lo scostamento tra il proprio Suunto Ambit2 e l'ora GPS. La funzione GPS timekeeping corregge automaticamente l'ora una volta al giorno oppure dopo una regolazione manuale. Anche l'ora del secondo fuso orario viene corretta di conseguenza.

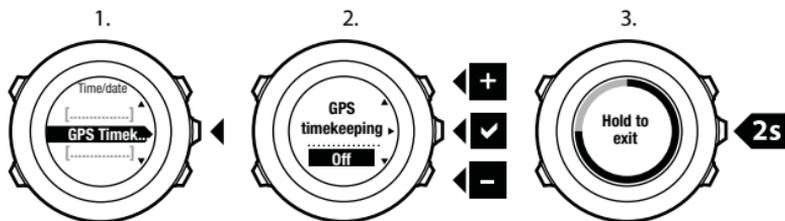
 **NOTA:** La funzione GPS timekeeping corregge i minuti e secondi, ma non le ore.

 **NOTA:** La correzione dell'ora tramite GPS timekeeping è precisa se lo scostamento è inferiore 7,5 minuti. Se invece lo scostamento tra il dispositivo e l'ora GPS è superiore, la funzione GPS timekeeping correggere l'ora rimettendola ai 15 minuti più vicini.

Per impostazione predefinita, la funzione GPS timekeeping è attivata. Per disattivarla, fare quanto segue:

1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** ed infine su **GPS timekeeping**.
2. Impostare GPS timekeeping su on/off utilizzando [Start Stop] o [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].

3. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.



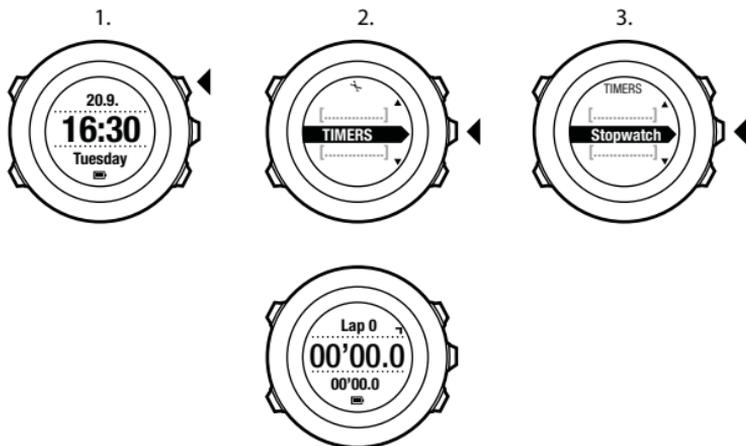
7 TIMER

7.1 Attivazione del cronometro

Il cronometro consente di calcolare il tempo senza iniziare un'attività fisica. Una volta attivato il cronometro, la sua visualizzazione viene aggiunta nella modalità **ORA**.

Per attivare/disattivare il cronometro, fare quanto segue:

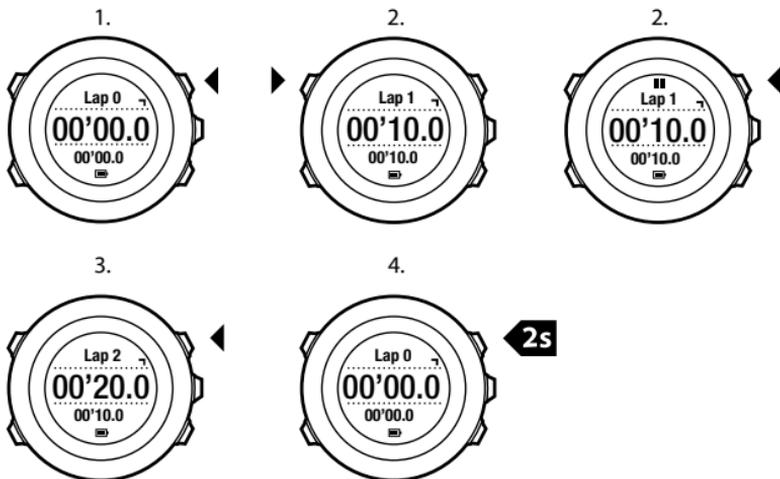
1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **TIMER** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Premere [Next] per selezionare **Cronometro**.



7.2 Uso del cronometro

Per utilizzare il cronometro:

1. Nella visualizzazione del cronometro attivato, premere [Start Stop] per avviare la misurazione del tempo.
2. Premere [Back Lap] per effettuare un giro oppure premere [Start Stop] per mettere in pausa il cronometro. Per visualizzare i tempi sul giro, premere [Back Lap] quando il cronometro è in pausa.
3. Per continuare, premere [Start Stop].
4. Per azzerare il tempo, tenere premuto [Start Stop] mentre il cronometro è in pausa.



Con il cronometro in funzione è possibile fare quanto segue:

- premere [View] per passare dal tempo trascorso al tempo sul giro, e viceversa, riportato sull'ultima riga del display.
- passare alla modalità **ORA** con [Next].
- Accedere al menu opzioni tenendo premuto [Next].

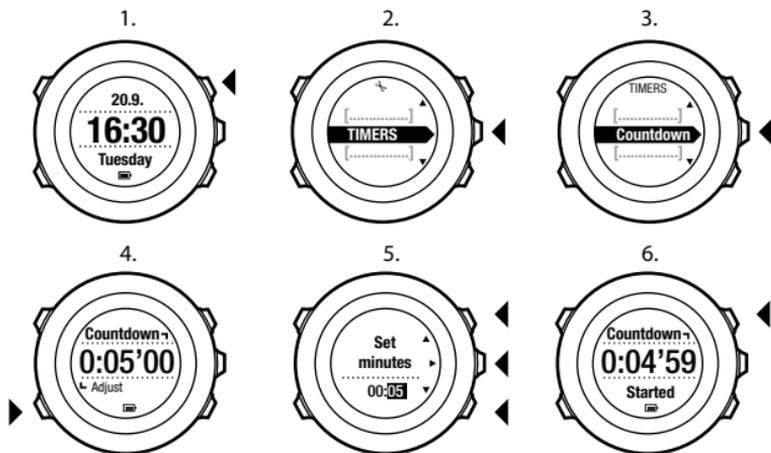
7.3 Timer conto alla rovescia

È possibile impostare il timer per il conto alla rovescia da un orario prestabilito a zero. Una volta attivato il timer del conto alla rovescia, la sua visualizzazione viene aggiunta subito dopo la modalità **ORA**.

Il timer emette un breve segnale acustico ogni secondo durante gli ultimi 10 secondi, mentre quando viene raggiunto lo zero suona la sveglia.

Per impostare il conto alla rovescia, fare quanto segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **TIMER** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Conto alla rovescia** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Premere [View] per impostare il tempo del conto alla rovescia.
5. Impostare le ore e i minuti utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
6. Premere [Start Stop] per avviare il conto alla rovescia.



Una volta terminato il conto alla rovescia, la visualizzazione del timer scompare dopo un timeout di un'ora.

Per disattivare il timer, andare alla voce **TIMER** nel menu di avvio e selezionare **Fine conto rovescia**.

 **CONSIGLIO:** È possibile mettere in pausa/proseguire il conto alla rovescia premendo [Start Stop].

8 NAVIGAZIONE

8.1 Uso del GPS

Suunto Ambit2 utilizza il Sistema di Posizionamento Globale (GPS) per localizzare l'esatta posizione in cui ci si trova. Il sistema GPS è costituito da una serie di satelliti che orbitano intorno alla terra ad un'altitudine di 20.000 km e alla velocità di 4 km/s.

Il ricevitore GPS integrato in Suunto Ambit2 è ottimizzato per l'utilizzo da polso e l'angolo di ricezione dei dati è molto ampio.

8.1.1 Ricezione del segnale GPS

Suunto Ambit2 attiva automaticamente il GPS quando si seleziona una modalità per lo sport con la funzionalità GPS, si rintraccia la propria posizione o si inizia a navigare.



 **NOTA:** Quando si attiva il GPS per la prima volta o dopo un lungo periodo di non utilizzo, l'aggancio al sistema GPS potrebbe richiedere più tempo. Successivamente i tempi si riducono.

 **CONSIGLIO:** Per ridurre al minimo il tempo di avvio del GPS, tenere l'orologio fermo con il GPS rivolto verso l'alto e cercare di stare in campo aperto in modo che l'orologio abbia una visuale del cielo senza ostacoli.

Risoluzione dei problemi: Nessun segnale GPS

- Per una ricezione ottimale del segnale, puntare il GPS dell'orologio verso l'alto. Il segnale migliore si riceve in campo aperto con la visuale del cielo senza ostacoli.
- Generalmente, l'uso del ricevitore GPS all'interno di tende e altri tipi di ripari e coperture sottili non presenta problemi. Tuttavia, oggetti, edifici, vegetazione fitta e maltempo possono ridurre la qualità della ricezione del segnale GPS.
- Il segnale GPS non arriva sott'acqua e non riesce ad attraversare materiali solidi. Pertanto non provare ad attivare il GPS all'interno di edifici, grotte e sott'acqua.

8.1.2 Griglie e formati posizione GPS

Le griglie sono linee su una mappa che definiscono il sistema di coordinate usato sulla mappa.

Il formato posizione è il formato in cui le coordinate della posizione del ricevitore GPS vengono visualizzate sull'orologio. I formati

fanno tutti riferimento alla stessa posizione, pur indicandola in modi diversi. È possibile modificare il formato posizione nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALI / Formato / Formato posizione**.

È possibile selezionare il formato dalle seguenti griglie:

- latitudine/longitudine è la griglia più comunemente utilizzata ed ha tre diversi formati:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) fornisce una rappresentazione della posizione su un piano bidimensionale.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) è una variante dell'UTM che si basa sulla suddivisione in aree geografiche di 100 Km alle quali vengono assegnati un ID ed una posizione numerica.

Suunto Ambit2 supporta anche le seguenti griglie locali:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **Nuova Zelanda(NZTM2000)**

 **NOTA:** Alcune griglie non possono essere usate nelle regioni più a nord di 84°N e più a sud di 80°S né al di fuori dei paesi per i quali sono previste.

8.1.3 Precisione GPS e risparmio energetico

Quando si personalizzano le varie modalità per lo sport, è possibile definire la frequenza dei rilevamenti GPS utilizzando l'impostazione Precisione GPS su Movescount. Maggiore è la frequenza, più saranno precisi i dati rilevati durante l'attività fisica.

Diminuendo la frequenza, si riduce il grado di precisione ma aumenta la durata della batteria.

Le impostazioni disponibili per la precisione GPS sono:

- Ottimale: ~ rilevamento GPS a intervalli di 1 sec, massimo consumo energetico
- Buona: ~ rilevamento GPS a intervalli di 5 sec, moderato consumo energetico
- OK: ~ rilevamento GPS a intervalli di 60 sec, minimo consumo energetico
- Disattivata: nessun rilevamento GPS

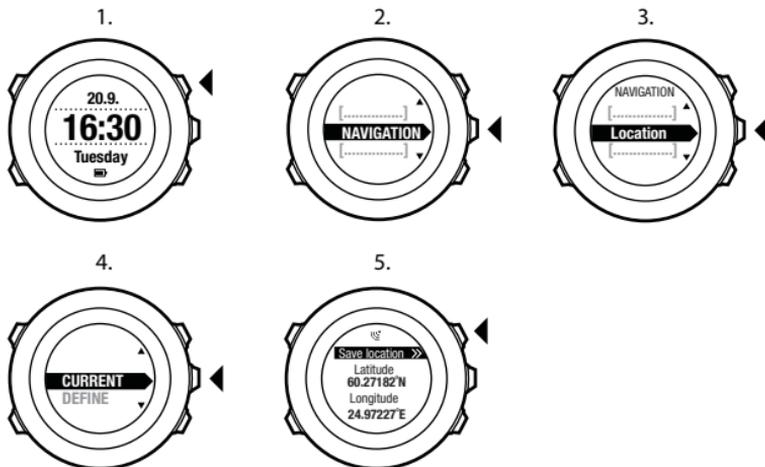
8.2 Verifica della posizione

Suunto Ambit2 consente di verificare le coordinate della propria posizione corrente tramite GPS.

Per verificare la posizione, fare quanto segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.

2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Premere [Next] per selezionare **Posizione**.
4. Premere [Next] per selezionare **Corrente**.
5. L'orologio inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS trovato**. A questo punto, il display visualizza le coordinate correnti.



 **CONSIGLIO:** È inoltre possibile verificare la propria posizione mentre si sta registrando una performance tenendo premuto [Next] per accedere al menu opzioni.

8.3 Navigazione per punti di interesse (PDI)

8.3.1 Aggiunta della posizione come punto di interesse (PDI)

Suunto Ambit2 consente di salvare la propria posizione corrente o di definire una posizione come PDI. È possibile navigare in qualsiasi momento verso un PDI salvato, ad esempio, mentre ci si allena.

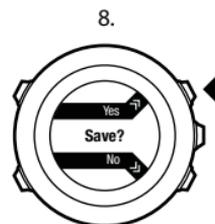
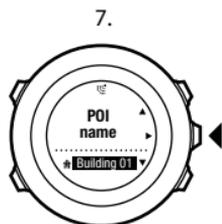
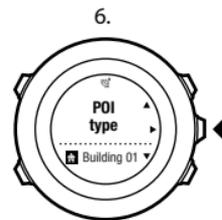
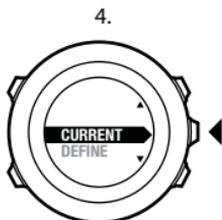
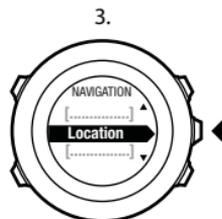
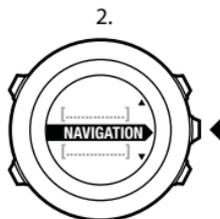
È possibile salvare fino a 100 PDI nell'orologio. Questo limite vale anche per gli itinerari. Ad esempio, se in un itinerario ci sono 60 tappe intermedie (waypoint), sull'orologio si possono memorizzare in aggiunta 40 PDI.

Per i PDI è possibile scegliere il tipo (icona) ed il nome selezionandoli da una lista predefinita oppure assegnare liberamente i nomi su Movescount.

Per salvare una posizione come PDI:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Premere [Next] per selezionare **Posizione**.
4. Selezionare **CORRENTE** or **DEFINIRE** per modificare manualmente i valori di longitudine e latitudine.
5. Premere [Start Stop] per salvare la posizione.
6. Selezionare il tipo di PDI più adatto a catalogare la posizione memorizzata. Scorrere i vari tipi di PDI con [Start Stop] o [Light Lock]. Selezionare quello appropriato con [Next].

7. Scegliere un nome adeguato alla posizione. Scorrere tra le varie opzioni per il nome con [Start Stop] o [Light Lock]. Selezionare il nome prescelto premendo [Next].
8. Premere [Start Stop] per salvare il PDI.



 **CONSIGLIO:** È possibile creare PDI su Movescount selezionando una posizione su una mappa o inserendo le coordinate. I PDI su Suunto Ambit2 e su Movescount vengono sempre sincronizzati quando si collega l'orologio a Movescount.

8.3.2 Navigazione verso un punto di interesse (PDI)

Su Suunto Ambit2 è disponibile la navigazione GPS che consente di navigare verso una destinazione predefinita memorizzata come PDI.

 **NOTA:** È anche possibile navigare mentre si sta registrando un'attività fisica (vedere 11.6.7 Navigazione durante l'attività fisica).

Per navigare verso un PDI, fare quanto segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Scorrere fino a **PDI (Punti di interesse)** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].

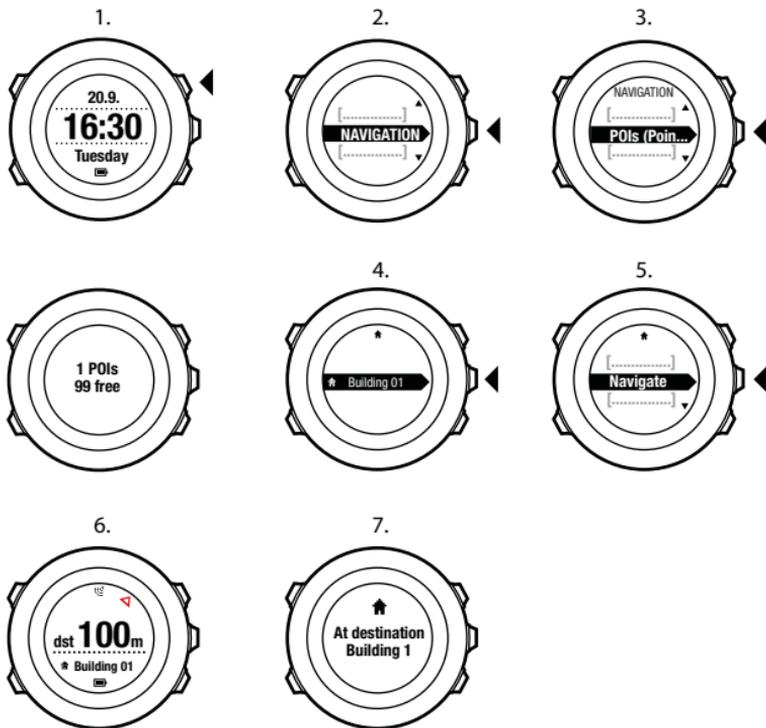
L'orologio visualizza il numero di punti di interesse salvati e lo spazio libero per nuovi PDI.

4. Scorrere fino al punto di interesse desiderato con [Start Stop] o [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
5. Premere [Next] per selezionare **Navigare**.

Se si sta utilizzando la bussola per la prima volta, è necessario procedere alla calibrazione. Per ulteriori informazioni, vedere

10.1 Calibrazione della bussola . Dopo l'attivazione della bussola, l'orologio inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS trovato**.

6. Iniziare a navigare verso il PDI. L'orologio visualizza le seguenti informazioni:
 - indicatore che mostra la direzione della destinazione (vedere la spiegazione che segue)
 - distanza dalla destinazione
7. L'orologio informa che si è arrivati a destinazione.



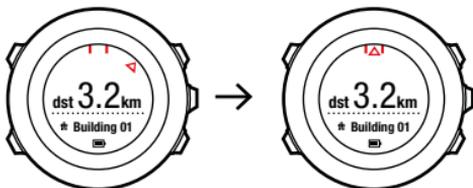
Se si è fermi o se ci si muove lentamente (<4 km/h), l'orologio indica la direzione del PDI (o della tappa intermedia se si naviga un itinerario) sulla base del rilevamento della bussola.



Se si è fermi o se ci si muove lentamente (<4 km/h), l'orologio indica la direzione del PDI (o della tappa intermedia se si naviga un itinerario) sulla base del GPS.

La direzione della destinazione, o rilevamento, è indicata dal triangolo vuoto. La direzione della destinazione, o direzione di marcia, è indicata dalle linee continue in cima al display.

L'allineamento delle linee assicura che ci si sta muovendo nella direzione corretta.



8.3.3 Come eliminare un punto di interesse (PDI)

Per eliminare un PDI:

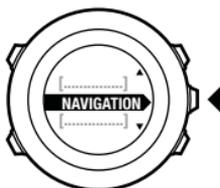
1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.

2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Scorrere fino a **PDI (Punti di interesse)** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
L'orologio visualizza il numero di punti di interesse salvati e lo spazio libero per nuovi PDI.
4. Scorrere fino al punto di interesse (PDI) che si vuole eliminare con [Start Stop] o [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
5. Scorrere fino a **Eliminare** con [Start Stop]. Effettuare la selezione con [Next].
6. Per confermare, premere [Start Stop].

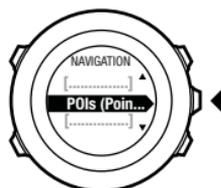
1.



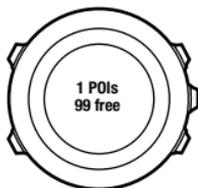
2.



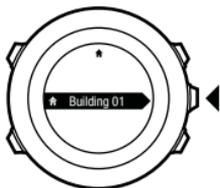
3.



1 POIs
99 free



4.



5.



6.



 **NOTA:** Quando si elimina un PDI su Movescount e si sincronizza il proprio Suunto Ambit2, il PDI viene eliminato dall'orologio, mentre su Movescount viene soltanto disabilitato.

8.4 Navigazione itinerari

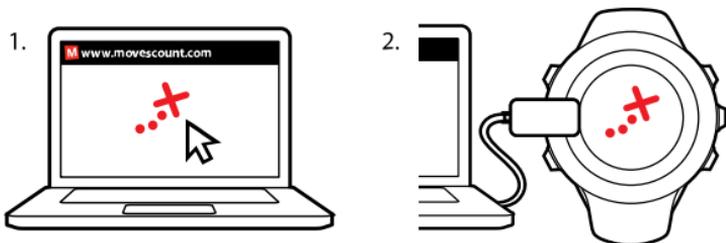
8.4.1 Come aggiungere un itinerario

È possibile creare un itinerario su Movescount oppure importare dal computer su Movescount un itinerario creato con un altro orologio. È anche possibile registrare un itinerario con il proprio Suunto Ambit2 e poi trasferirlo su Movescount (vedere *11.6.1 Registrazione percorsi*).

Per aggiungere un itinerario:

1. Andare su www.movescount.com e seguire le istruzioni su come importare o creare un itinerario.
2. Attivare Moveslink e collegare Suunto Ambit2 al computer tramite il cavo USB Suunto. L'itinerario viene trasferito automaticamente all'orologio.

 **NOTA:** Accertarsi di avere selezionato su Movescount l'itinerario che si vuole trasferire sul proprio Suunto Ambit2.



8.4.2 Navigazione di un itinerario

È possibile procedere alla navigazione di un itinerario scaricato da Movescount sul proprio Suunto Ambit2 (vedere *8.4.1 Come aggiungere un itinerario*).

 **NOTA:** È possibile navigare anche in una modalità per lo sport, vedere *11.6.7 Navigazione durante l'attività fisica*.

Per la navigazione di un itinerario, fare quanto segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Scorrere fino a **Itinerari** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].

L'orologio visualizza il numero di itinerari memorizzati e poi l'elenco di tutti gli itinerari.

4. Scorrere fino all'itinerario che interessa con [Start Stop] o [Light Lock]. Effettuare la selezione con [Next].

5. L'orologio visualizza tutte le tappe intermedie (waypoint) specificate sull'itinerario selezionato. Scorrere fino alla tappa intermedia (waypoint) che si desidera utilizzare come punto di partenza con [Start Stop] o [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
6. Premere [Next] per selezionare **Navigare**.
7. Se si seleziona una tappa intermedia all'interno dell'itinerario, Suunto Ambit2 richiede di selezionare la direzione di navigazione. Premere [Start Stop] per selezionare **Avanti** o [Light Lock] per selezionare **Indietro**.

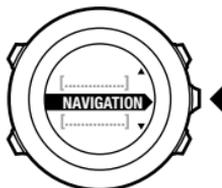
Se si è selezionata la prima tappa intermedia come punto di partenza, Suunto Ambit2 esegue la navigazione dell'itinerario in avanti (dalla prima all'ultima tappa intermedia). Se si è selezionata l'ultima tappa intermedia come punto di partenza, Suunto Ambit2 esegue la navigazione dell'itinerario a ritroso (dall'ultima alla prima tappa intermedia).

8. Se si sta utilizzando la bussola per la prima volta, è necessario procedere alla calibrazione. Per ulteriori informazioni, vedere *10.1 Calibrazione della bussola*. Dopo l'attivazione della bussola, l'orologio inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS trovato**.
9. Iniziare a navigare verso la prima tappa intermedia (waypoint) sull'itinerario. Quando si arriva in prossimità di una tappa intermedia, l'orologio lo segnala all'utente ed automaticamente inizia a navigare verso la successiva tappa intermedia sull'itinerario.
10. Prima di arrivare all'ultima tappa intermedia dell'itinerario, l'orologio informa che si è arrivati destinazione.

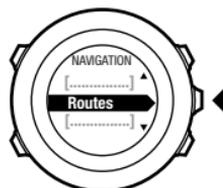
1.



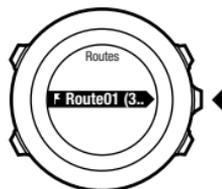
2.



3.



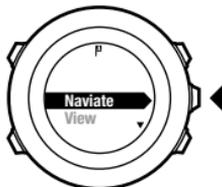
4.



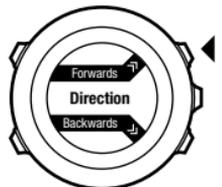
5.



6.



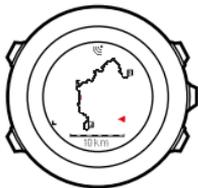
7.



8.



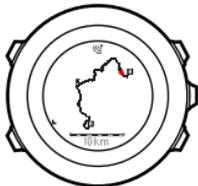
9.



10.

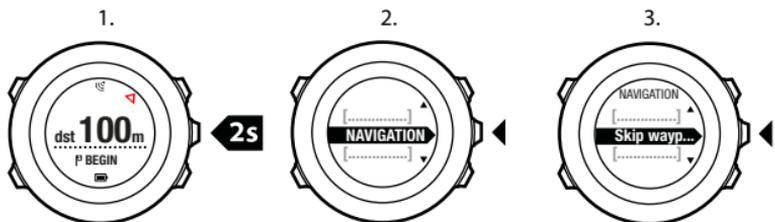


...



Per saltare una tappa intermedia (waypoint) di un itinerario, fare quanto segue:

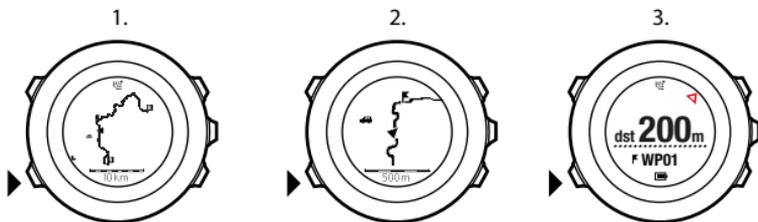
1. Durante la navigazione, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.
3. Scorrere fino all'opzione **Saltare tappa intermedia** con [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next]. L'orologio salta quella tappa intermedia ed inizia a navigare direttamente verso la successiva tappa intermedia sull'itinerario.



8.4.3 Durante la navigazione

Durante la navigazione, premere [Visualizzare] per scorrere le seguenti visualizzazioni:

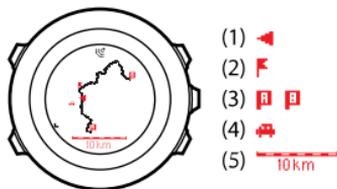
1. la visualizzazione dell'intero percorso che mostra l'itinerario completo
2. la visualizzazione ingrandita dell'itinerario Per impostazione predefinita, l'ingrandimento è in scala 200 m/0.125 mi o superiore se si è molto distanti dall'itinerario. È possibile modificare l'orientamento della mappa nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALIMappa**.
3. visualizzazione navigazione per tappe intermedie (waypoint)



Visualizzazione intero percorso

La visualizzazione dell'intero percorso mostra quanto segue:

- (1) una freccia che indica la posizione in cui ci si trova e la direzione di marcia
- (2) la successiva tappa intermedia (waypoint) sull'itinerario
- (3) la prima e l'ultima tappa intermedia sull'itinerario
- (4) il PDI più vicino è presente come icona
- (5) scala in cui viene visualizzato l'intero percorso



 **NOTA:** Nella visualizzazione dell'intero percorso il nord è sempre in alto.

Visualizzazione navigazione per tappe intermedie (waypoint)

Questo tipo di visualizzazione mostra quanto segue:

- (1) una freccia che punta in direzione della successiva tappa intermedia (waypoint)
- (2) la propria distanza dalla successiva tappa intermedia (waypoint)
- (3) la successiva tappa intermedia (waypoint) verso cui ci si sta dirigendo



8.4.4 Eliminazione di un itinerario

È possibile eliminare o disabilitare itinerari su Movescount.

Per eliminare un itinerario:

1. Andare su www.movescount.com e seguire le istruzioni su come eliminare o disabilitare un itinerario.
2. Attivare Moveslink e collegare Suunto Ambit2 al computer tramite il cavo USB Suunto. Quando le impostazioni sono sincronizzate, l'itinerario viene rimosso automaticamente dall'orologio.

9 USO DELLA MODALITÀ ALTIMETRO-BAROMETRO

In modalità **ALTIMETRO-BAROMETRO**, è possibile conoscere il valore corrente dell'altitudine o della pressione atmosferica. I profili disponibili sono tre: **Automatico**, **Barometro** e **Altimetro**. Per informazioni sull'impostazione dei profili, vedere

9.4.1 Impostazione dei profili.

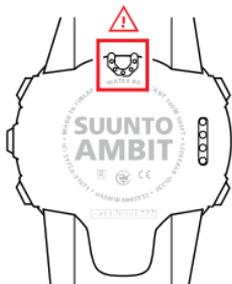
È possibile accedere a visualizzazioni differenti a seconda del profilo attivato in modalità **ALTIMETRO-BAROMETRO**.

La visualizzazione dell'ora di alba e tramonto è disponibile se è attivo il GPS. Se il GPS non è attivo, i valori relativi all'ora di alba e tramonto sono basati sugli ultimi dati GPS registrati.

9.1 Funzionamento della modalità Altimetro-Barometro

Per ottenere delle letture corrette in modalità **ALTIMETRO-BAROMETRO**, è importante comprendere come Suunto Ambit2 calcola l'altitudine e la pressione atmosferica a livello del mare. Suunto Ambit2 misura costantemente la pressione atmosferica assoluta. In base a questa misurazione e ai valori di riferimento, il dispositivo calcola l'altitudine o la pressione atmosferica a livello del mare.

⚠ ATTENZIONE: Evitare l'accumulo di polvere, sporcizia o sabbia in prossimità del sensore. Non inserire mai alcun oggetto nelle aperture presenti sul sensore.



9.2 Letture corrette

Se si è impegnati in un'attività outdoor per la quale si richiede un'estrema precisione dei valori di altitudine e pressione atmosferica a livello del mare, per prima cosa è necessario calibrare Suunto Ambit2 specificando il valore corrente dell'altitudine o della pressione a livello del mare.

L'altitudine della posizione in cui ci si trova è reperibile sulla maggior parte delle carte topografiche o tramite Google Earth. Il valore di riferimento per la pressione atmosferica a livello del mare del luogo in cui ci si trova può essere ricercato sui siti Web dei vari servizi meteo nazionali.

Se FusedAlti™ è attivato, la lettura dell'altitudine viene corretta automaticamente utilizzando FusedAlti insieme alla calibrazione dell'altitudine e della pressione a livello del mare. Per ulteriori informazioni, vedere *9.8 FusedAlti*.

La pressione atmosferica assoluta è misurata costantemente

*Pressione atmosferica assoluta + riferimento altitudine noto =
Pressione atmosferica a livello del mare*

*Pressione atmosferica assoluta + pressione a livello del mare nota =
Altitudine*

I cambiamenti delle condizioni atmosferiche locali influenzano le letture dell'altitudine. Se le condizioni atmosferiche locali cambiano spesso, si consiglia di ripristinare frequentemente il valore di riferimento dell'altitudine corrente, preferibilmente prima di partire, quando i valori di riferimento sono disponibili. Fintanto che il tempo si mantiene stabile, non è necessario impostare valori di riferimento.

9.3 Letture errate

Profilo ALTIMETRO + unità a lungo nella stessa posizione + tempo variabile

Se il profilo **Altimetro** rimane attivato per un lungo periodo di tempo con il dispositivo fermo in una stessa posizione in condizioni di tempo variabile, i valori di altitudine forniti non saranno corretti.

Profilo ALTIMETRO + variazioni di altitudine + tempo variabile

Se il profilo **Altimetro** è attivato e le condizioni meteo variano spesso mentre si sale o si scende di altitudine, i valori di altitudine forniti non saranno corretti.

Profilo BAROMETRO + variazioni di altitudine

Se il profilo **Barometro** rimane attivato per un lungo periodo di tempo mentre si sale o si scende di altitudine, il dispositivo presume che non ci si stia spostando ed interpreta le variazioni di altitudine come variazioni della pressione atmosferica a livello del mare. Di conseguenza, i valori relativi alla pressione atmosferica a livello del mare non saranno corretti.

Esempio d'uso: Impostazione del valore di riferimento dell'altitudine

È il secondo giorno di un'escursione di due giorni. Ci si accorge di essersi dimenticati di passare dal profilo **Barometro** al profilo **Altimetro** quando ci si è messi in marcia al mattino. Si è quindi consapevoli del fatto che i valori di altitudine forniti da Suunto Ambit2 sono errati. A quel punto, non resta che dirigersi verso la posizione più vicina per la quale sulla mappa topografica è indicato il valore di riferimento dell'altitudine. Si correggerà poi di conseguenza il valore di riferimento dell'altitudine su Suunto Ambit2 e si passerà dal profilo **Barometro** al profilo **Altimetro**. Le letture dell'altitudine sono nuovamente corrette.

9.4 Corrispondenza del profilo all'attività

Selezionare il profilo **Altimetro** quando nell'attività outdoor da affrontare sono previste variazioni di altitudine (ad esempio, escursioni su percorsi con salite e discese).

Selezionare il profilo **Barometro** quando invece si deve praticare un'attività outdoor che non prevede variazioni di altitudine (ad esempio, calcio, vela, canoa).

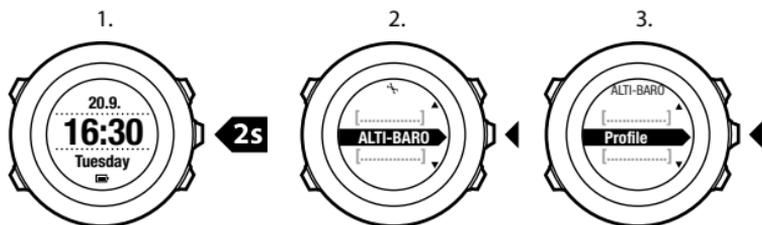
Per ottenere letture corrette, è necessario che il profilo sia corrispondente all'attività nella quale ci si deve cimentare. È possibile lasciare che sia Suunto Ambit2 a decidere il profilo più adatto all'attività oppure procedere personalmente alla selezione.

 **NOTA:** Il profilo può essere definito all'interno delle impostazioni della modalità per lo sport su Movescount o sul proprio Suunto Ambit2.

9.4.1 Impostazione dei profili

Per impostare il profilo **ALTIMETRO-BAROMETRO**, fare quanto segue:

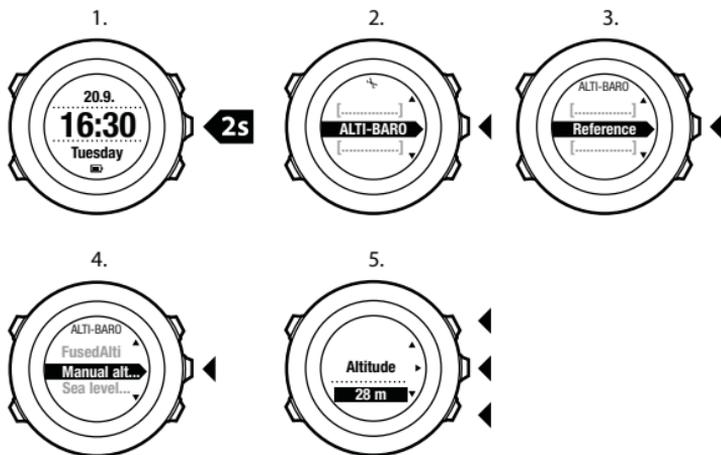
1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ALTIMETRO-BAROMETRO** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Premere [Next] per selezionare **Profilo**.
4. Scorrere le opzioni profilo (**Automatico, Altimetro, Barometro**) premendo [Start Stop] o [Light Lock]. Selezionare il profilo che interessa premendo [Next].



9.4.2 Impostazione dei valori di riferimento

Per impostare i valori di riferimento di altitudine e pressione atmosferica a livello del mare, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ALTIMETRO-BAROMETRO** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Scorrere fino a **Riferimento** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
4. Sono disponibili le seguenti opzioni di impostazione:
 - **FusedAlti**: Il GPS viene attivato ed il dispositivo inizia a calcolare l'altitudine in base a FusedAlti. Per ulteriori informazioni, vedere *9.8 FusedAlti*.
 - **Altitudine manuale**: Impostare manualmente il valore corrente dell'altitudine.
 - **Pressione a livello del mare**: Impostare manualmente il valore di riferimento della pressione a livello del mare.
5. Specificare il valore di riferimento premendo [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare l'impostazione con [Next].



 **CONSIGLIO:** È possibile accedere all'impostazione *Riferimento* tenendo premuto [Visualizzare] in modalità **ALTIMETRO-BAROMETRO**.

È anche possibile impostare l'altitudine durante l'attività fisica e per sapere come vedere *11.6.4 Impostazione dell'altitudine durante l'attività fisica*.

9.5 Uso del profilo Altimetro

Il profilo **Altimetro** calcola l'altitudine in base ai valori di riferimento. Come valore di riferimento si può utilizzare la

pressione atmosferica a livello del mare oppure l'altitudine. Quando si attiva il profilo **Altimetro**, sul display compare l'icona dell'altimetro. Per informazioni sull'impostazione del profilo, vedere *9.4.1 Impostazione dei profili*.

Quando si attiva il profilo **Altimetro**, è possibile accedere alle seguenti visualizzazioni:

- riga in alto: altitudine corrente
- riga centrale: dati di altitudine in un intervallo di 12 ore sotto forma di grafico
- riga in basso: passa dalla visualizzazione dell'ora a quella della temperatura, e viceversa, premendo [View]



 **NOTA:** Se si porta Suunto Ambit2 al polso, è necessario toglierlo per ottenere un'accurata lettura della temperatura, in quanto la temperatura corporea influenza la lettura iniziale.

9.6 Uso del profilo Barometro

Il profilo **Barometro** indica il valore corrente della pressione atmosferica a livello del mare, basandosi sui valori di riferimento

forniti e sulla pressione atmosferica assoluta calcolata di continuo. Per informazioni sull'impostazione dei valori di riferimento, vedere *9.4.2 Impostazione dei valori di riferimento*.

Le variazioni riferite alla pressione atmosferica a livello del mare vengono rappresentate in forma grafica sulla riga al centro del display. Il display mostra la registrazione delle ultime 26 ore ad intervalli di 15 minuti.

Quando si attiva il profilo **Barometro**, sul display compare l'icona del barometro. Per informazioni sull'impostazione del profilo **ALTIMETRO-BAROMETRO**, vedere *9.4.1 Impostazione dei profili*.

Quando si attiva il profilo **Barometro**, Suunto Ambit2 mostra i seguenti dati barometrici.

- riga in alto: valore corrente della pressione atmosferica a livello del mare
- riga centrale: grafico indicante i dati di pressione atmosferica a livello del mare delle ultime 27 ore (ad intervalli di 1 h)
- riga in basso: alterna la visualizzazione di temperatura, ora e valore di riferimento dell'altitudine premendo [View]



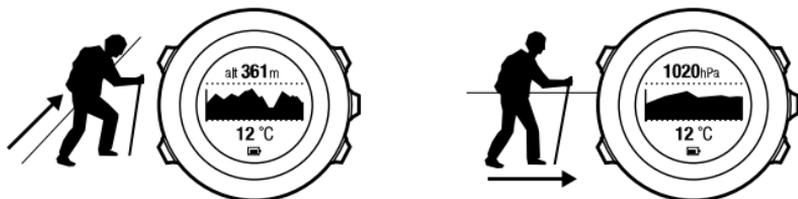
L'altitudine di riferimento è l'ultimo valore di altitudine utilizzato in modalità **ALTIMETRO-BAROMETRO**. E può essere:

- l'altitudine impostata come riferimento altitudine nel profilo **Barometro** o
- l'ultima altitudine registrata nel profilo **Automatico** prima di passare al profilo **Barometro**.

 **NOTA:** Se si porta Suunto Ambit2 al polso, è necessario toglierlo per ottenere un'accurata lettura della temperatura, in quanto la temperatura corporea influenza la lettura iniziale.

9.7 Uso del profilo Automatico

Il profilo **Automatico** passa automaticamente dal profilo **Altimetro** al profilo **Barometro**, e viceversa, a seconda dei movimenti che si svolgono. Quando si attiva il profilo **Automatico**, sarà il dispositivo che automaticamente interpreterà le variazioni di pressione atmosferica come variazioni di altitudine o come variazioni meteo.



Non è possibile rilevare contemporaneamente le variazioni meteo e le variazioni di altitudine, dato che entrambe causano dei

cambiamenti nella pressione atmosferica circostante. Quando necessario, Suunto Ambit2 rileva gli spostamenti in verticale e passa alla rilevazione dell'altitudine. Quando è attiva l'indicazione dell'altitudine, il valore viene aggiornato con un ritardo massimo di 10 secondi.

Se ci si muove ad un'altitudine costante (meno di 5 metri di spostamenti in verticale in 12 minuti), Suunto Ambit2 interpreta tutte le variazioni di pressione come variazioni meteorologiche. L'intervallo di rilevazione è pari a 10 secondi. Il valore dell'altitudine rimane invariato e, in caso di variazioni meteo, si noteranno delle variazioni nei valori riferiti alla pressione atmosferica al livello del mare.

Se ci si muove in quota (oltre 5 metri di spostamenti in verticale in 3 minuti), Suunto Ambit2 interpreta tutte le variazioni di pressione come spostamenti in verticale.

A seconda del profilo attivo, è possibile accedere alle visualizzazioni del profilo **Altimetro** o **Barometro** premendo [View].

 **NOTA:** Quando si usa il profilo **Automatico**, le icone del barometro o dell'altimetro non sono presenti sul display.

9.8 FusedAlti

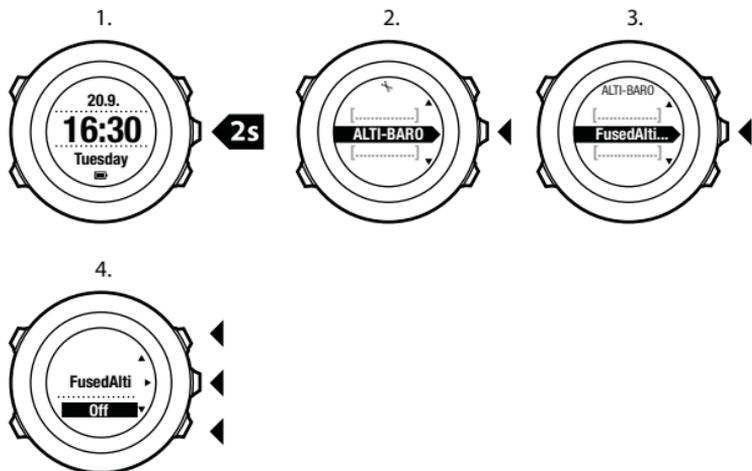
FusedAlti™ propone un'esclusiva e precisa misurazione dell'altitudine in cui si combinano l'altitudine GPS e l'altitudine barometrica. Riduce al minimo le anomalie e gli scostamenti temporanei nei dati finali di altitudine.

 **NOTA:** Per impostazione predefinita, l'altitudine viene misurata tramite FusedAlti durante le attività fisiche in cui viene utilizzato il GPS e durante la navigazione. Quando il GPS è disattivato, l'altitudine viene calcolata tramite il sensore barometrico.

Se non si vuole utilizzare FusedAlti per la misurazione dell'altitudine, è possibile disabilitarlo nel menu delle opzioni.

Per disabilitare FusedAlti, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ALTIMETRO-BAROMETRO** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Scorrere fino a **FusedAlti** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Impostare FusedAlti **Off** premendo [Start Stop] o [Light Lock] e confermare con [Next].

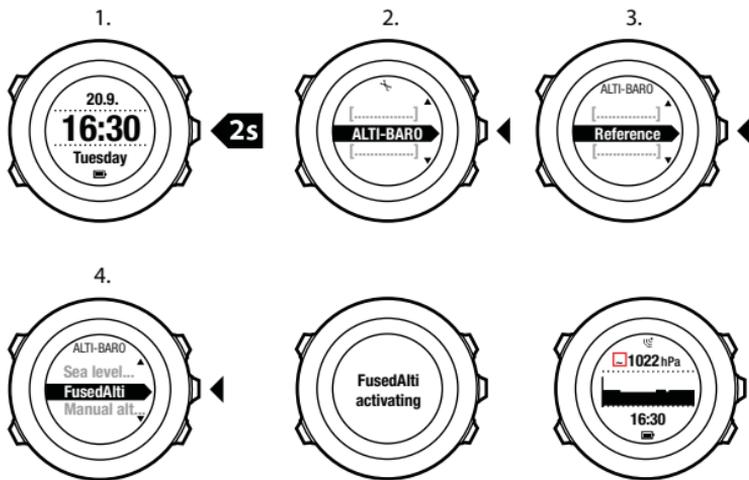


Quando il dispositivo è in modalità **ORA**, è possibile cercare un nuovo riferimento per l'altitudine barometrica con FusedAlti. Viene così attivato il GPS per un massimo di 15 minuti.

Per cercare un nuovo riferimento per l'altitudine barometrica con FusedAlti, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ALTIMETRO-BAROMETRO** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Scorrere fino a **Riferimento** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].

4. Scorrere fino a **FusedAlti** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
Il GPS viene attivato ed il dispositivo inizia a calcolare l'altitudine in base a FusedAlti.

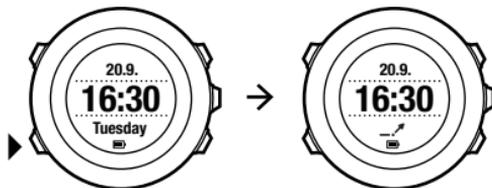


NOTA: In condizioni ottimali, per l'attivazione di FusedAlti ci vogliono dai 4 ai 12 minuti. Nel frattempo, Suunto Ambit2 indica l'altitudine barometrica ed accanto alla lettura dell'altitudine viene visualizzato il simbolo ~ per indicare che si tratta di un valore approssimativo che potrebbe non essere corretto.

9.9 Weather indicators

In addition to the barometer graph (see *9.6 Uso del profilo Barometro*), Suunto Ambit2 has two weather indicators: weather trend and storm alarm.

The weather trend indicator is displayed as a view in **TIME** mode, providing you a quick way to check weather changes.



The weather trend indicator is comprised of two lines forming an arrow. Each line represents a 3-hour period. A change in barometric pressure greater than 2 hPa / 0.59 inHg over three hours triggers a change the direction of the arrow. For example:

-  pressure dropping heavily over the last six hours
-  pressure was steady, but rising heavily over the last three hours
-  pressure was rising heavily, but dropping heavily over the last three hours

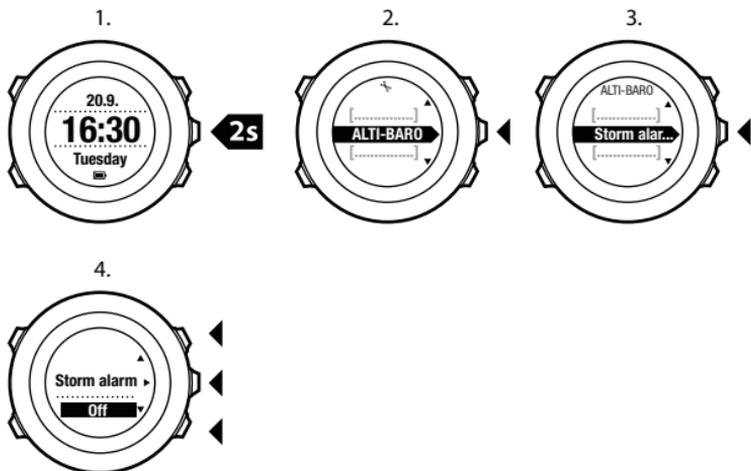
Storm alarm

A significant drop in barometric pressure typically means a storm is coming and you should take cover. When the storm alarm is active, Suunto Ambit2 sounds an alarm and flashes a storm symbol when the pressure drops 4 hPa / 0.12 inHg or more during a 3-hour period.

 **NOTA:** *The storm alarm does not work if you have altimeter profile activated. See 9.4.1 Impostazione dei profili.*

To activate **Storm alarm**:

1. Keep [Next] pressed to enter the options menu.
2. Scroll to **ALTI-BARO** with [Light Lock] and enter with [Next].
3. Press [Next] to select **Storm alarm**.
4. Set the storm alarm **On** or **Off** with with [Start Stop] or [Light Lock] and accept with [Next].



When a storm alarm occurs, pressing any button ends the alarm. If no button is pressed, the alarm repeats once after five minutes. The storm symbol remains on the display until the weather conditions stabilize (pressure drop slows down).

A special lap (called 'storm alarm') is generated when a storm alarm occurs while recording an exercise.

 **CONSIGLIO:** You can also activate or deactivate the storm alarm through the options menu in a sport mode.

10 COME USARE LA BUSSOLA 3D

Suunto Ambit2 è dotato di una bussola 3D che consente di orientarsi rispetto al nord magnetico. La bussola con compensazione dell'inclinazione garantisce letture accurate anche quando non si trova su un piano orizzontale.

La modalità **BUSSOLA** include le seguenti informazioni:

- riga centrale: direzione bussola in gradi
- riga in basso: con [View] si attiva e disattiva la visualizzazione della direzione corrente in punti cardinali (**N**, **S**, **O**, **E**) e semicardinali (**NE**, **NO**, **SE**, **SO**), la visualizzazione dell'ora e la visualizzazione normale



La bussola passerà alla modalità risparmio energetico dopo un minuto. Riattivarla premendo [Start Stop].

Per informazioni sull'uso della bussola durante l'attività fisica, vedere *11.6.5 Uso della bussola durante l'attività fisica*.

10.1 Calibrazione della bussola

La modalità **BUSSOLA** richiede la calibrazione della bussola prima di iniziare ad utilizzarla. Se la bussola è già stata calibrata e si desidera

calibrarla nuovamente, è possibile accedere all'opzione di calibrazione nel menu opzioni.

Per calibrare la bussola:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **GENERALI** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Scorrere fino a **Bussola** premendo [Start Stop] o [Light Lock] ed accedere con [Next].
4. Premere [Next] per selezionare **Calibrazione**.
5. Ruotare ed inclinare l'orologio in svariate posizioni fino a che esso non emette un bip, che indica che la calibrazione è completa.



Se la calibrazione ha esito positivo, viene visualizzato il messaggio **CALIBRAZIONE RIUSCITA**. Se la calibrazione non ha esito positivo,

viene visualizzato il messaggio **CALIBRAZIONE NON RIUSCITA**. Per ritentare la calibrazione, premere [Start Stop].

10.2 Impostazione del valore di declinazione

Per ottenere letture corrette dalla bussola, impostare un valore di declinazione preciso.

Le carte geografiche puntano verso il nord geografico. Le bussole, invece, puntano verso il nord magnetico – una zona sopra la terra in cui agiscono i campi magnetici terrestri. Poiché il nord magnetico differisce dal nord geografico, è necessario impostare la declinazione sulla bussola, ovvero l'angolo tra il nord magnetico e il nord geografico.

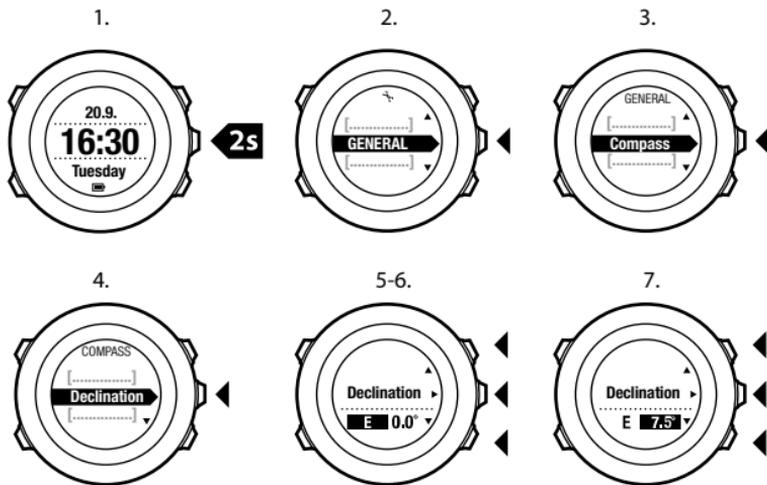
Il valore della declinazione appare sulla maggior parte delle carte geografiche. La posizione del nord magnetico cambia ogni anno ed il valore di declinazione più preciso e aggiornato è rintracciabile tramite Internet (ad esempio, sul sito www.magnetic-declination.com).

Tuttavia, le mappe da orienteering sono disegnate in base al nord magnetico. Ciò significa che se si utilizzano cartine e mappe da orienteering, è necessario disattivare la correzione di declinazione impostando il relativo valore su 0 gradi.

Per impostare il valore di declinazione:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere a **GENERALI**.
3. Scorrere fino a **Bussola** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].

4. Scorrere fino a **Declinazione** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
5. Disattivare la declinazione selezionando -- oppure selezionare **O** (ovest) oppure **E** (est).
6. Impostare il valore di declinazione con [Start Stop] o [Light Lock].
7. Premere [Next] per confermare l'impostazione.



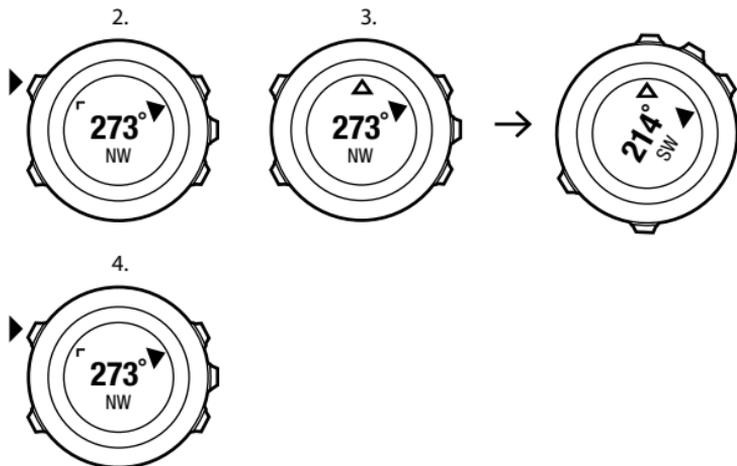
 **CONSIGLIO:** È anche possibile immettere le impostazioni della bussola tenendo premuto [View] in modalità **BUSSOLA**.

10.3 Setting bearing lock

You can mark the direction to your target in relation to North with the bearing lock feature.

To lock a bearing:

1. With the compass active, hold the watch in front of you and turn yourself towards your target.
2. Press [Back Lap] to lock the current degree displayed on the watch as your bearing.
3. An empty triangle indicates the locked bearing in relation to the North indicator (solid triangle).
4. Press [Back Lap] to clear the bearing lock.



 **NOTA:** While using the compass in an exercise mode, the [Back Lap] button only locks and clears the bearing. Exit the compass view to make a lap with [Back Lap].

11 USO DELLE MODALITÀ PER LO SPORT

Utilizzare queste modalità per la registrazione delle performance e la visualizzazione di vari dati durante l'attività fisica.

Per accedere alle modalità per lo sport, premere [Start Stop] in modalità **ORA** o **ALTIMETRO-BAROMETRO** o in modalità **BUSSOLA** dopo la calibrazione.



11.1 Modalità per lo sport

È possibile selezionare la modalità per lo sport adeguata alle proprie esigenze tra quelle predefinite. Durante l'attività fisica, sul display vengono visualizzate informazioni diverse a seconda della disciplina sportiva. Ad esempio, la modalità per lo sport specifica se si utilizza FusedSpeed™ oppure i normali dati di velocità basati su GPS. Per ulteriori informazioni, vedere *14 FusedSpeed*. Dalla modalità per lo sport selezionata dipendono anche le impostazioni per l'attività fisica come, ad esempio, limiti FC, distanza autolap, modalità **ALTIMETRO-BAROMETRO** e intervallo di registrazione.

Su Movescount, è possibile creare altre modalità per lo sport personalizzate, modificare quelle predefinite e poi scaricarle sul proprio dispositivo.

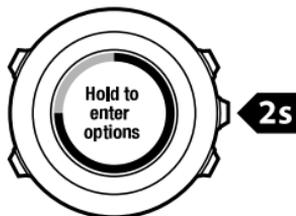
Durante l'attività fisica, ciascuna modalità per lo sport predefinita fornisce dati utili per un determinato sport:

- **Bicicletta:** dati relativi a velocità, distanza, cadenza pedalata e frequenza cardiaca
- **Alpinismo:** dati relativi a altitudine, distanza e velocità (rilevamento GPS ogni 60 sec)
- **Sci alpino:** dati relativi a altitudine, discesa e tempo
- **Trekking:** dati relativi a altitudine, frequenza cardiaca e cronografo (rilevamento GPS ogni 60 sec)
- **Triathlon:** combinazione di dati relativi a nuoto outdoor, bicicletta e corsa
- **Corsa:** dati relativi a andatura, frequenza cardiaca e cronografo
- **Nuoto in piscina:** frequenza media bracciate, andatura max, SWOLF media
- **Nuoto in acque libere:** frequenza media bracciate, andatura max
- **Altri sport:** dati relativi a velocità, frequenza cardiaca e altitudine
- **Allenam. indoor:** dati relativi alla frequenza cardiaca (senza GPS)

 **NOTA:** *Il parametro SWOLF viene utilizzato per calcolare l'efficienza della nuotata. Si tratta di una misurazione che combina il tempo ed il numero di bracciate per una determinata lunghezza di vasca.*

11.2 Altre opzioni in modalità per lo sport

In una delle modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere alle altre opzioni da usare durante l'attività fisica:



- Selezionare **NAVIGAZIONE** per accedere alle seguenti opzioni:
 - Selezionare **Ritorno** per ritornare a qualsiasi punto del percorso effettuato durante l'attività fisica.
 - Selezionare **Ritorno** per navigare a ritroso verso il punto di partenza della propria attività fisica.
 - Selezionare **Posizione** per verificare le coordinate della propria posizione corrente oppure per salvarla come punto di interesse (PDI).
 - Selezionare **PDI (Punti di interesse)** per navigare verso un PDI.
 - Selezionare **Itinerari** per procedere alla navigazione di un itinerario.
 - Selezionare **Registro** per la navigazione di un itinerario presente nelle registrazioni salvate con i dati GPS.
- Selezionare **ATTIVARE** per attivare o disattivare le seguenti funzionalità:

- Selezionare **Intervallo on/Intervallo off** per attivare/disattivare il timer intervallo. Il timer intervallo può essere aggiunto per personalizzare le modalità per lo sport su Movescount. Per ulteriori informazioni, vedere *11.6.6 Uso del timer intervallo*.
- Selezionare **Pausa autom. on/Pausa autom. off** per attivare/disattivare la pausa automatica.
- Selezionare **Scorrim. auto on/Scorrim. auto off** per attivare/disattivare lo scorrimento.
- Selezionare **Limiti FC on/Limiti FC off** per attivare o disattivare i limiti FC. I limiti di frequenza cardiaca possono essere specificati su Movescount.
- Selezionare **Bussola on/Bussola off** per attivare/disattivare la bussola. Quando la bussola è attivata durante un'attività fisica, viene mostrata come visualizzazione aggiuntiva dopo la modalità per lo sport.

11.3 Come usare la cintura FC

È possibile usare una cintura FC durante l'attività fisica. Quando si utilizza una cintura FC, Suunto Ambit2 fornisce maggiori informazioni sulle attività.

L'uso di una cintura FC consente di ottenere durante l'attività fisica le seguenti informazioni aggiuntive:

- frequenza cardiaca in tempo reale
- frequenza cardiaca media in tempo reale
- frequenza cardiaca in formato grafico
- calorie bruciate durante l'attività fisica

- suggerimenti per l'attività fisica entro determinati limiti di frequenza cardiaca
- PTE (Picco effetto allenamento)

L'uso di una cintura FC consente di ottenere dopo l'attività fisica le seguenti informazioni aggiuntive:

- calorie bruciate durante l'attività fisica
- frequenza cardiaca media
- frequenza cardiaca massima
- tempo di recupero

Risoluzione dei problemi: Assenza del segnale di frequenza cardiaca

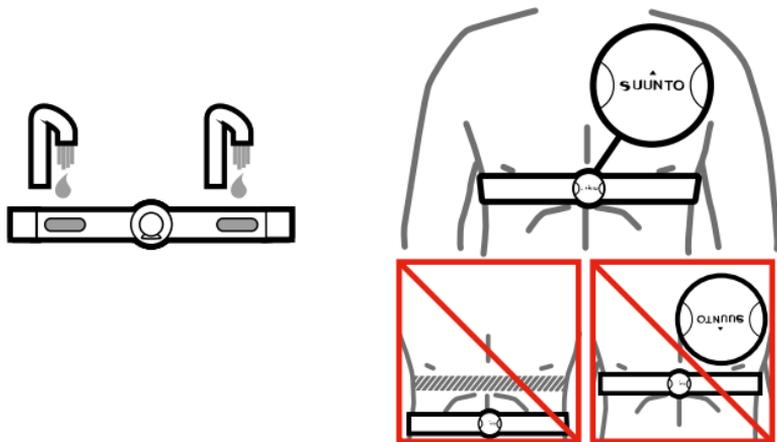
In caso di perdita del segnale di frequenza cardiaca, provare a fare quanto segue:

- Verificare che la cintura FC sia indossata correttamente (vedere *11.4 Come indossare la cintura FC*).
- Verificare che le aree degli elettrodi della cintura FC siano umide.
- Se il problema persiste, sostituire la batteria della cintura FC.
- Ricollegare la cintura FC al dispositivo (vedere *16 Collegamento POD/cintura FC*).
- Lavare regolarmente in lavatrice la fascia in tessuto della cintura FC.

11.4 Come indossare la cintura FC

 **NOTA:** *Suunto Ambit2 è compatibile con la cintura Suunto ANT Comfort Belt.*

Regolare la lunghezza della fascia perché la cintura per il monitoraggio della frequenza cardiaca aderisca bene senza stringere troppo. Inumidire le aree di contatto con acqua o gel ed indossare la cintura FC. Assicurarsi che la cintura sia centrata sul petto e la freccia rossa punti verso l'alto.



⚠ AVVISIO: *I portatori di pacemaker, defibrillatori o di altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano le cinture FC a proprio rischio e pericolo. Si consiglia loro di effettuare un test atletico sotto controllo medico prima di iniziare ad utilizzare la cintura FC. In tal modo, si garantisce la sicurezza e l'affidabilità del pacemaker e della cintura FC quando utilizzati contemporaneamente. L'attività fisica può comportare dei rischi, soprattutto per quelle persone non abituate allo sforzo fisico. Per questo motivo si raccomanda di consultare il proprio medico prima di iniziare un regolare programma di attività fisica.*

📄 NOTA: *Suunto Ambit2 non è in grado di ricevere il segnale della cintura FC sott'acqua.*

🗨 CONSIGLIO: *Lavare regolarmente in lavatrice la cintura FC per evitare cattivi odori e per garantirne un corretto ed efficiente funzionamento. Lavare esclusivamente la fascia in tessuto.*

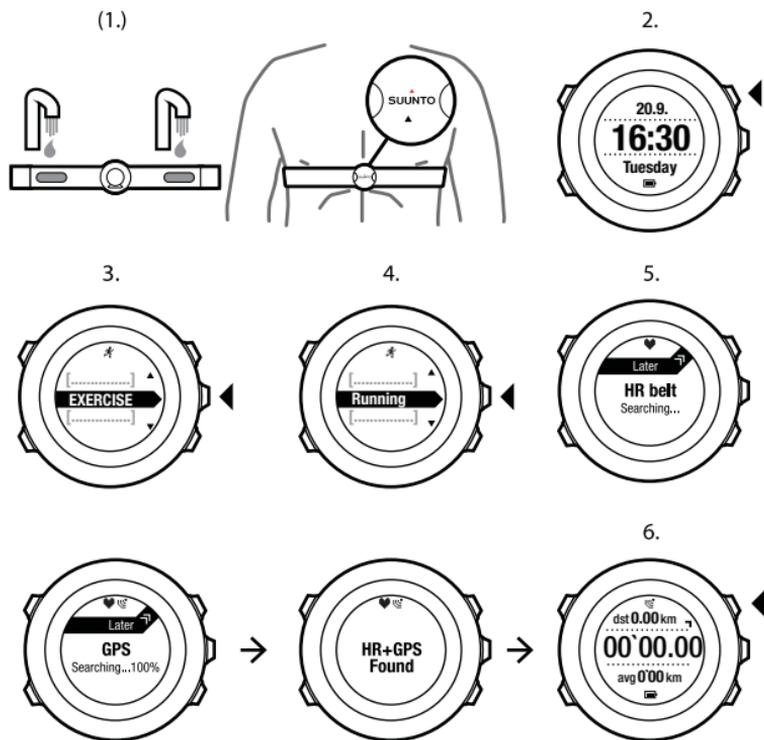
Suunto Ambit2 supporta le cinture FC compatibili ANT+™ e alcuni tipi di POD. Per un elenco completo dei prodotti compatibili ANT+, visitare il sito www.thisisant.com/directory.

11.5 Inizio attività fisica

Per iniziare l'attività fisica:

1. Inumidire le aree di contatto ed indossare la cintura per il monitoraggio della frequenza cardiaca (opzionale)

2. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
3. Premere [Next] per selezionare **ATTIVITÀ FISICA**.
4. Scorrere le varie modalità per lo sport con [Start Stop] o [Light Lock] e selezionare l'adeguata modalità premendo [Next].
5. L'orologio avvia automaticamente la ricerca del segnale della cintura FC, se per la modalità per lo sport selezionata è previsto l'uso di una cintura FC. Attendere che l'orologio segnali l'avvenuta ricezione del segnale di frequenza cardiaca e/o GPS oppure premere [Start Stop] per selezionare **Dopo**. L'orologio continua a ricercare il segnale di frequenza cardiaca/GPS.
Dopo avere rilevato la frequenza cardiaca e/o il segnale GPS, l'orologio inizia a visualizzare e a registrare frequenza cardiaca/dati GPS.
6. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione della performance. Per accedere al menu opzioni, tenere premuto [Next] (vedere *11.2 Altre opzioni in modalità per lo sport*).



11.6 Durante l'attività fisica

Suunto Ambit2 fornisce informazioni aggiuntive durante l'attività fisica. Le informazioni aggiuntive variano in base alla modalità per

lo sport selezionata; vedere . Se durante l'attività fisica si utilizzano una cintura FC ed il GPS, le informazioni a disposizione sono ancora di più.

Suunto Ambit2 consente di definire le informazioni visibili sul display. Per informazioni sulla personalizzazione, vedere .

Ecco alcune idee su come usare l'orologio durante l'attività fisica:

- Premere [Next] per visualizzare altre schermate.
- Premere [View] per visualizzare altri dati.
- Per evitare di interrompere inavvertitamente una registrazione o avviare l'esecuzione di giri, bloccare i pulsanti tenendo premuto [Light Lock].
- Premere [Start Stop] per mettere in pausa la registrazione. Nel registro la pausa verrà contrassegnata come un giro. Per riprendere la registrazione, premere nuovamente il pulsante [Start Stop].

11.6.1 Registrazione percorsi

A seconda della modalità per lo sport selezionata, Suunto Ambit2 consente di registrare varie informazioni durante l'attività.

Se si sta usando il GPS mentre si esegue una registrazione, Suunto Ambit2 registrerà anche il percorso che sarà poi visibile su Movescount. Quando si registra il percorso, sulla parte superiore del display sono visibili l'icona registrazione e l'icona GPS.

11.6.2 Giri

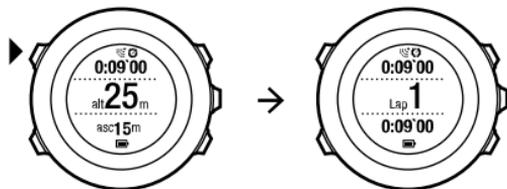
Durante l'attività fisica, i giri possono essere gestiti manualmente o automaticamente definendo l'intervallo autolap (giro automatico)

su Movescount. Nel caso dell'esecuzione automatica dei giri, Suunto Ambit2 registra i giri in base alla distanza specificata su Movescount.

Per l'esecuzione manuale dei giri, premere [Back Lap] durante l'attività fisica.

Suunto Ambit2 visualizza le seguenti informazioni:

- riga in alto: tempo parziale (durata dall'avvio della registrazione)
- riga centrale: numero giro
- riga in basso: tempo sul giro



NOTA: Nel riepilogo dell'attività fisica è sempre presente almeno un giro che va dall'inizio alla fine dell'attività svolta. I giri eseguiti durante l'attività vengono riportati come giri aggiuntivi.

11.6.3 Registrazione dell'altitudine

Suunto Ambit2 memorizza tutti gli spostamenti in quota tra l'avvio e l'arresto della registrazione. Se si pratica un'attività in cui varia l'altitudine, è possibile registrare le variazioni e visualizzare in seguito le informazioni memorizzate.

 **NOTA:** Per impostazione predefinita, la misurazione dell'altitudine è basata su FusedAlti. Per ulteriori informazioni, vedere 9.8 FusedAlti.

Per registrare l'altitudine, procedere come segue:

1. Accertarsi che il profilo **Altimetro** sia attivato.
2. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
3. Premere [Next] per selezionare **ATTIVITÀ FISICA**.
4. Scorrere le modalità per lo sport premendo [Start Stop] o [Light Lock] e selezionare l'adeguata modalità premendo [Next].
5. Attendere che il dispositivo segnali l'avvenuta ricezione del segnale di frequenza cardiaca e/o GPS oppure premere [Start Stop] per selezionare **Dopo**. Il dispositivo continua a ricercare il segnale di frequenza cardiaca/GPS. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione.

1.- 2.



3.



4.



5.

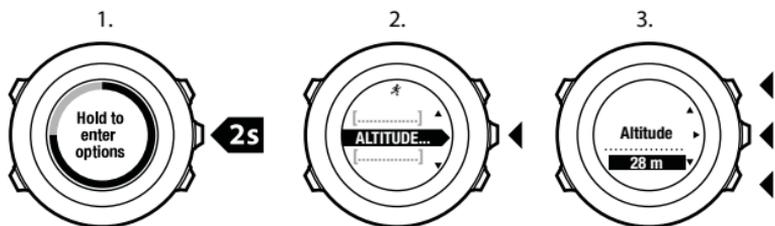


11.6.4 Impostazione dell'altitudine durante l'attività fisica

La maggior parte delle modalità per lo sport consentono di impostare manualmente l'altitudine durante l'attività fisica.

Per impostare manualmente l'altitudine durante l'attività fisica, fare quanto segue:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ALTITUDE** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Specificare il valore corrente dell'altitudine premendo [Start Stop] e [Light Lock].
4. Confermare i valori impostati con [Next].

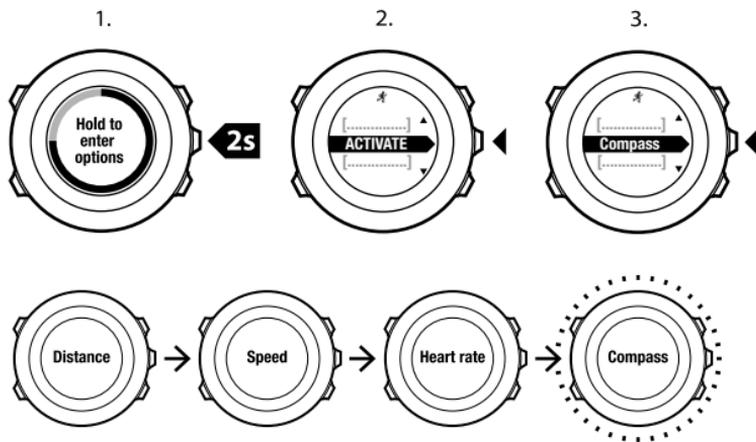


11.6.5 Uso della bussola durante l'attività fisica

È possibile attivare la bussola ed aggiungerla ad una modalità per lo sport personalizzata durante una performance.

Per utilizzare la bussola durante l'attività fisica:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Bussola** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. La bussola viene mostrata come ultima visualizzazione della modalità sport personalizzata.



Per disattivare la bussola, tornare indietro alla voce **ATTIVARE** nel menu opzioni e selezionare **Fine bussola**.

11.6.6 Uso del timer intervallo

È possibile aggiungere un timer intervallo ad ogni modalità per lo sport personalizzata su Movescount. Per aggiungere un timer intervallo ad una modalità per lo sport, selezionare la modalità e passare a **Impostazioni avanzate**. Alla successiva connessione di Suunto Ambit2 all'account su Movescount, il timer intervallo sarà sincronizzato con l'orologio.

Per il timer intervallo, è possibile specificare le seguenti informazioni:

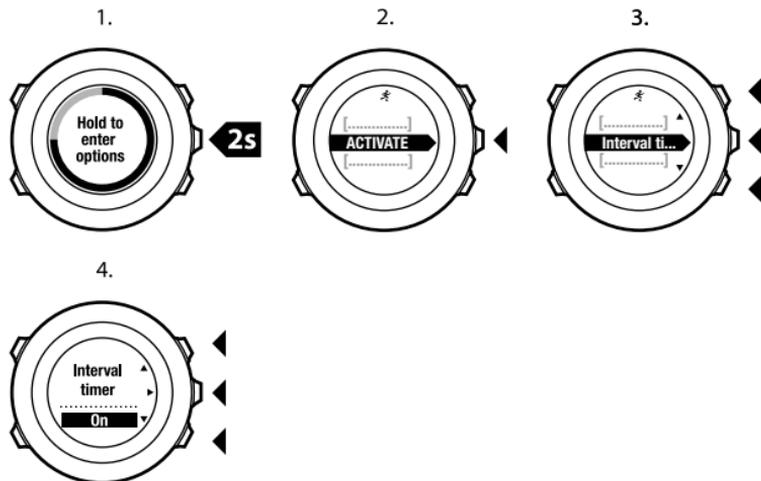
- tipologia di intervallo in base all'intensità (**ALTA e BASSA**)
- durata o distanza per entrambe le tipologie di intervallo
- numero delle ripetizioni degli intervalli

 **NOTA:** *Se non si imposta su Movescount il numero di ripetizioni degli intervalli, il timer intervallo continuerà fino a raggiungere le 99 ripetizioni.*

Per attivare/disattivare il timer intervallo:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Intervallo** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Premere [Start Stop] o [Light Lock] per impostare il timer intervallo su **Intervallo on/Intervallo off** e confermare con [Next].

Quando il timer intervallo è attivo, sul display viene visualizzata l'icona intervallo.



11.6.7 Navigazione durante l'attività fisica

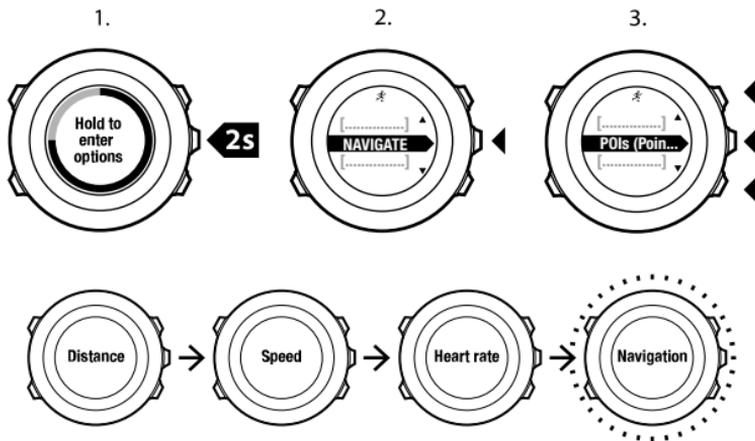
Se si desidera correre lungo un itinerario o verso un punto di interesse (PDI), è possibile selezionare la rispettiva modalità per lo sport predefinita (Corsa itinerario o Corsa PDI) dal menu **ATTIVITÀ FISICA** per avviare immediatamente la navigazione.

È inoltre possibile procedere alla navigazione di un itinerario o verso un PDI durante lo svolgimento dell'attività fisica in altre modalità per lo sport che abbiano il GPS attivato.

Per la navigazione durante l'attività fisica:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport con il GPS attivato, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.
3. Scorrere fino a **PDI (Punti di interesse)** o **Itinerari** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].

Le indicazioni di navigazione vengono fornite come ultima visualizzazione della modalità attività per lo sport selezionata.



Per disattivare la navigazione, tornare indietro alla voce **NAVIGAZIONE** nel menu opzioni e selezionare **Fine navigazione**.

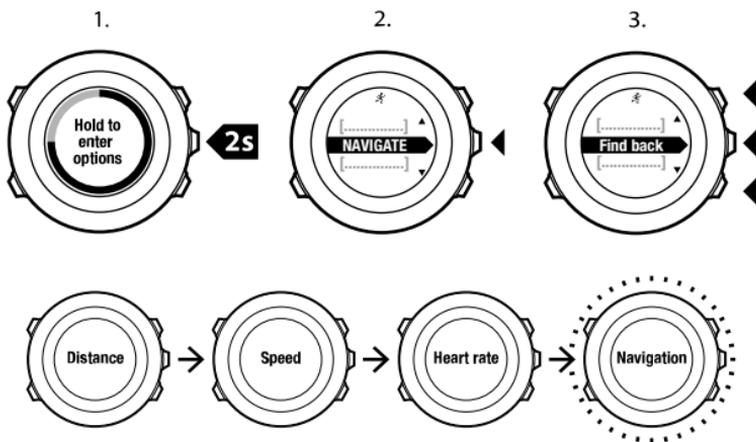
11.6.8 Come tornare al punto di partenza durante l'attività fisica

Suunto Ambit2 salva automaticamente il punto di partenza dell'attività fisica, se si utilizza il GPS. Durante l'attività fisica, Suunto Ambit2 dà indicazioni per tornare al punto di partenza (o nella posizione in cui è stato eseguito il rilevamento GPS) attraverso la funzionalità **Torna alla partenza**.

Per tornare al punto di partenza durante l'attività fisica:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.
3. Scorrere fino all'opzione **Torna alla partenza** con [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].

Le indicazioni di navigazione vengono fornite come ultima visualizzazione della modalità attività per lo sport selezionata.



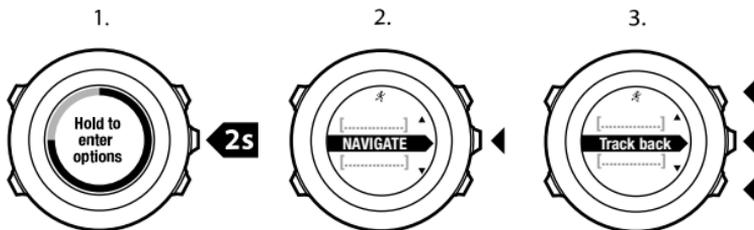
11.6.9 Uso dell'opzione Ritorno

Con l'opzione **Ritorno**, è possibile ritornare a qualsiasi punto del percorso effettuato durante un'attività fisica. Suunto Ambit2 crea tappe intermedie temporanee (waypoint) che aiutano a tornare al punto di partenza.

Per usare l'opzione Ritorno durante l'attività fisica, fare quanto segue:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.

3. Scorrere fino all'opzione **Ritorno** con [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].



È ora possibile iniziare il percorso a ritroso e procedere esattamente come per la navigazione degli itinerari. Per ulteriori informazioni sulla navigazione degli itinerari, vedere *8.4.3 Durante la navigazione*.

L'opzione **Ritorno** può anche essere utilizzata dal registro per le attività fisiche che includono dati GPS. Seguire la stessa procedura indicata in *8.4.2 Navigazione di un itinerario*. Scorrere fino a **REGISTRO** invece di **Itinerari** e selezionare una registrazione per avviare la navigazione.

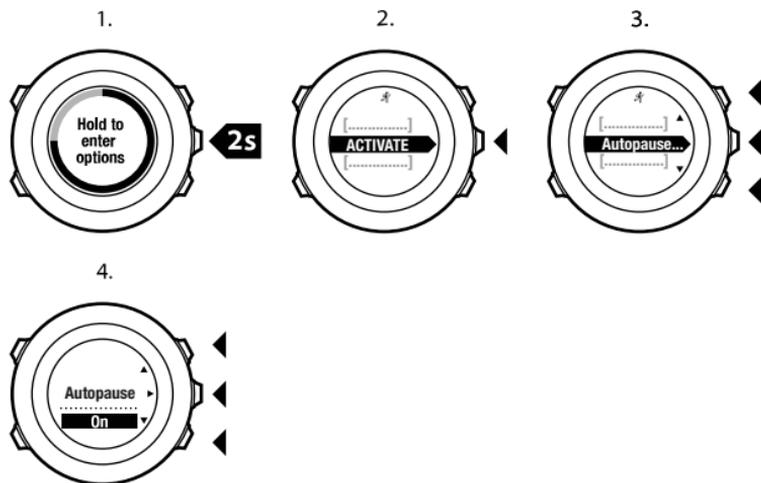
11.6.10 Pausa automatica

Con la funzione Pausa automatica la registrazione dell'attività fisica viene messa in pausa quando la velocità scende al di sotto dei 2km/h. Quando la velocità riaumenta superando i 3 km/h, la registrazione riprende automaticamente.

È possibile attivare e disattivare la pausa automatica su Movescount per ciascuna modalità per lo sport. In alternativa, si può attivare la pausa automatica durante l'attività fisica.

Per attivare e disattivare la pausa automatica durante l'attività fisica, fare quanto segue:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Pausa autom.** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Premere [Start Stop] o [Light Lock] per impostare **Pausa autom. on/ Pausa autom. off** e confermare con [Next].



11.7 Visualizzazione del registro dopo l'attività fisica

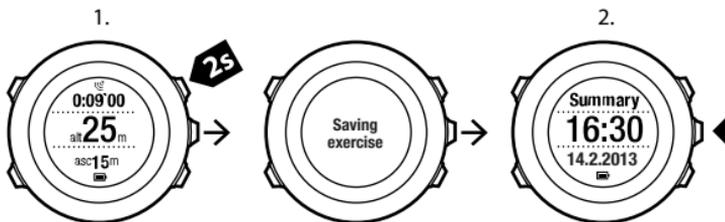
È possibile visualizzare il riepilogo dell'attività fisica dopo avere interrotto la registrazione.

Per interrompere la registrazione e visualizzare le informazioni di riepilogo:

1. Tenere premuto [Start Stop] per interrompere e salvare l'attività eseguita.

Altrimenti, è possibile premere [Start Stop] per mettere in pausa la registrazione. Una volta messa in pausa la registrazione, confermare l'interruzione premendo [Back Lap] oppure proseguire la registrazione premendo [Light Lock]. Dopo l'interruzione dell'attività fisica, salvare la registrazione premendo [Start Stop]. Se non si vuole salvare la registrazione, premere [Light Lock].

2. Premere [Next] per visualizzare il riepilogo dell'attività fisica.



È anche possibile visualizzare i riepiloghi di tutte le attività salvate nel registro. Nel registro, le attività sono elencate in ordine cronologico e la più recente è indicata per prima. Il registro è in grado di memorizzare circa 15 ore di attività fisica con precisione GPS "Ottimale" e registrazione a intervalli di 1 secondo.

Per visualizzare il riepilogo dell'attività fisica nel registro:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **REGISTRO** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next]. Viene indicato il tempo di recupero corrente.
3. Scorrere le registrazioni premendo [Start Stop] o [Light Lock] e selezionare una registrazione premendo [Next].

4. Sfogliare i dati di riepilogo della registrazione con [Next].

1.



2.



3.

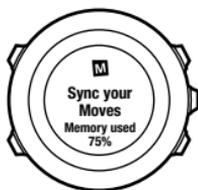


4.



11.7.1 Indicatore memoria residua

In caso di mancata sincronizzazione di oltre 50% della memoria dell'orologio, Suunto Ambit2 visualizza un promemoria all'accesso del registro.



Il promemoria non viene visualizzato quando la memoria non sincronizzata è esaurita e Suunto Ambit2 inizia a sovrascrivere le vecchie registrazioni.

11.7.2 Riepilogo dinamico dell'attività fisica

Il riepilogo dinamico dell'attività fisica mostra i campi attivi dell'attività fisica sotto forma di riepilogo. È possibile scorrere il riepilogo con [Next].

I dati indicati nel riepilogo dipendono dalla modalità per lo sport utilizzata e dall'eventuale uso di fascia cardio o GPS.

Per impostazione predefinita, in tutte le modalità per lo sport sono inclusi i seguenti dati:

- nome modalità sport
- ora
- data
- durata
- giri

 **NOTA:** Se si seleziona la visualizzazione dei valori cumulativi di ascesa/discesa, questi dati saranno presenti sul display solo se l'opzione Precisione GPS è stata impostata su Ottimale. Per ulteriori informazioni sulla precisione GPS, consultare 8.1.3 Precisione GPS e risparmio energetico.

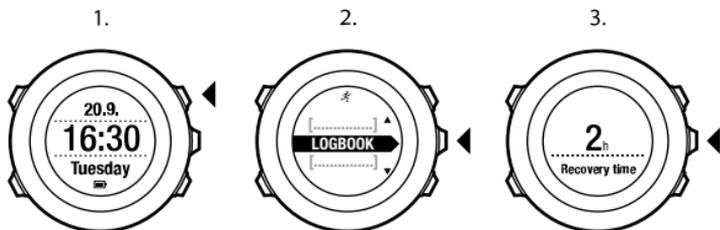
 **CONSIGLIO:** Su Movescount è possibile accedere a dati più dettagliati.

11.7.3 Tempo di recupero

Suunto Ambit2 visualizza sempre il tempo di recupero cumulativo corrente derivante da tutte le sedute di attività fisica salvate. Il tempo di recupero indica quanto tempo occorre per recuperare ed essere pronti per una nuova seduta di attività fisica a pieno ritmo. Man mano che il tempo di recupero diminuisce o aumenta, l'orologio si aggiorna in tempo reale.

Per visualizzare il tempo di recupero corrente:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **REGISTRO** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Il tempo di recupero viene visualizzato sul display.



 **NOTA:** Il tempo di recupero viene indicato solo se è superiore ai 30 minuti.

11.8 Uso dei move pianificati

È possibile pianificare move individuali o utilizzare programmi di allenamento e scaricarli direttamente sul Suunto Ambit2 . Con i move pianificati, Suunto Ambit2 aiuta a raggiungere i propri obiettivi di allenamento. È possibile memorizzare fino a 60 move pianificati nel proprio orologio.

Per utilizzare un move pianificato:

1. Pianificare i move individuali in **MI EI MOVE** oppure utilizzare (o creare) un programma di allenamento in **PIANIFICA E CREA** su Movescount.com. Aggiungere poi il programma ai propri move pianificati.
2. Eseguire la sincronizzazione con Movescount.com per scaricare i move pianificati sull'orologio.
3. Seguire le istruzioni quotidiane e le indicazioni durante i move pianificati per raggiungere gli obiettivi.

Per avviare un move pianificato:

1. Premere [Next] per controllare sull'orologio se per il giorno in corso è previsto un obiettivo pianificato.
2. Se vi sono diversi obiettivi programmati per il giorno, premere [View] per visualizzare ciascun obiettivo del move.



3. Premere [Start Stop] per avviare un move pianificato oppure premere nuovamente [Next] per rintonare alla modalità **ORA**.

Durante un move pianificato, Suunto Ambit2 fornisce indicazioni basate su velocità o frequenza cardiaca:



Suunto Ambit2 indica inoltre quando il 50% e il 100% dell'obiettivo pianificato è raggiunto.

Quando l'obiettivo è stato raggiunto o in caso di giorno di riposo, gli obiettivi futuri sono indicati in base ai giorni della settimana se

il successivo move pianificato è previsto entro una settimana;
altrimenti, se esso è previsto a distanza maggiore di una settimana,
gli obiettivi futuri sono indicati con la data:



12 ALLENAMENTO MULTISPORT

Suunto Ambit2 fornisce il supporto multisport; è possibile passare facilmente da uno sport all'altro e ricevere costantemente dati relativi all'attività fisica in corso. Si può cambiare sport manualmente durante l'attività fisica oppure creare preventivamente una modalità multisport su Movescount per poi scaricarla sul proprio Suunto Ambit2 . È possibile impostare su Movescount un timer intervallo per ciascuna modalità per lo sport inclusa nella modalità multisport. Il timer intervallo si riavvierà ogni volta che si cambia sport.

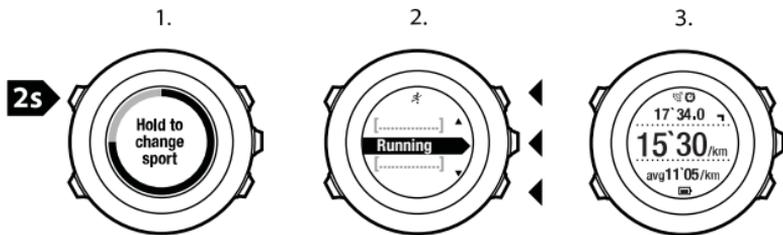
12.1 Come passare manualmente da una modalità per lo sport ad un'altra durante l'attività fisica

Suunto Ambit2 consente di passare ad un'altra modalità per lo sport durante l'attività fisica senza interrompere la registrazione. Tutte le modalità per lo sport utilizzate durante l'attività fisica vengono incluse nella registrazione.

Per passare manualmente da una modalità per lo sport ad un'altra durante l'attività fisica, fare quanto segue:

1. Durante la registrazione dell'attività fisica, tenere premuto [Back Lap] per accedere alle modalità per lo sport.
2. Scorrere l'elenco delle varie opzioni disponibili con [Start Stop] o [Light Lock].

3. Selezionare la modalità per lo sport che interessa premendo [Next]. Suunto Ambit2 continua la registrazione dell'attività e dei dati per la modalità selezionata.



 **NOTA:** Suunto Ambit2 esegue un giro ogni volta che si passa ad un'altra modalità per lo sport.

 **NOTA:** La registrazione non viene messa in pausa quando si passa ad un'altra modalità per lo sport. È possibile mettere in pausa la registrazione manualmente premendo [Start Stop].

12.2 Uso di una modalità multisport preconfigurata

È possibile creare su Movescount la propria modalità multisport e poi scaricarla sul proprio Suunto Ambit2. La modalità multisport può essere costituita da una serie di diverse modalità per lo sport inserite in uno specifico ordine. Ogni sport presente nella modalità multisport ha il suo timer intervallo. Come modalità multisport, è possibile selezionare **Multisport**, **Adventure racing** o **Triathlon**.

Per utilizzare una modalità multisport preconfigurata, fare quanto segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Premere [Next] per selezionare **ATTIVITÀ FISICA**.
3. Scorrere fino a alla modalità multisport preconfigurata e selezionarla con [Next].

Attendere che il dispositivo segnali l'avvenuta ricezione del segnale di frequenza cardiaca e/o GPS oppure premere [Start Stop] per selezionare **Dopo**. Il dispositivo continua a ricercare il segnale di frequenza cardiaca/GPS.

4. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione.
5. Tenere premuto [Back Lap] per passare al successivo sport presente nella propria modalità multisport.

1.



2.



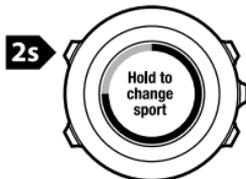
3.



4.



5.



13 NUOTO

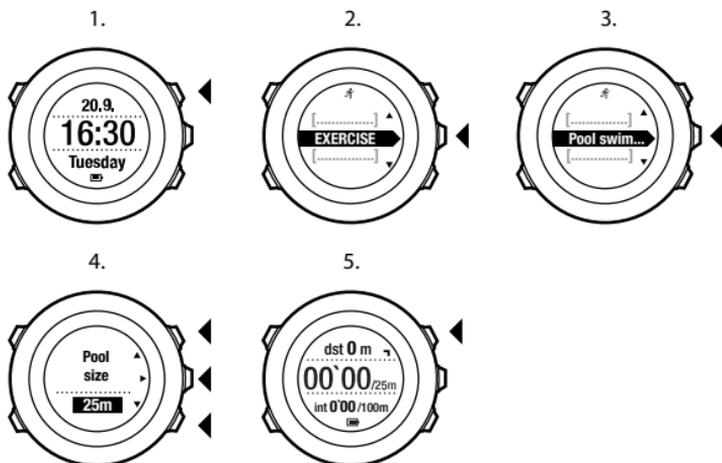
Suunto Ambit2 può essere utilizzato per registrare vari dati mentre si nuota. Il dispositivo riconosce anche lo stile in cui si sta nuotando. È possibile registrare le proprie performance in piscina o all'aperto per poi analizzare in un secondo tempo su Movescount i dati registrati.

13.1 Nuoto in piscina

Quando si utilizza la modalità per il nuoto in piscina, Suunto Ambit2 misura la velocità in base alla lunghezza della vasca. Ogni vasca genera un giro riportato su Movescount all'interno della registrazione.

Per registrare una performance di nuoto in piscina:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Premere [Next] per selezionare **ATTIVITÀ FISICA**.
3. Scorrere fino a **Nuoto in piscina** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Selezionare la lunghezza della vasca. È possibile selezionare la lunghezza della vasca tra una serie di valori predefiniti oppure selezionare l'opzione **personalizzare** per specificarne un'altra. Scorrere le opzioni premendo [Start Stop] o [Light Lock] e selezionare quella che interessa con [Next].
5. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione della performance di nuoto.



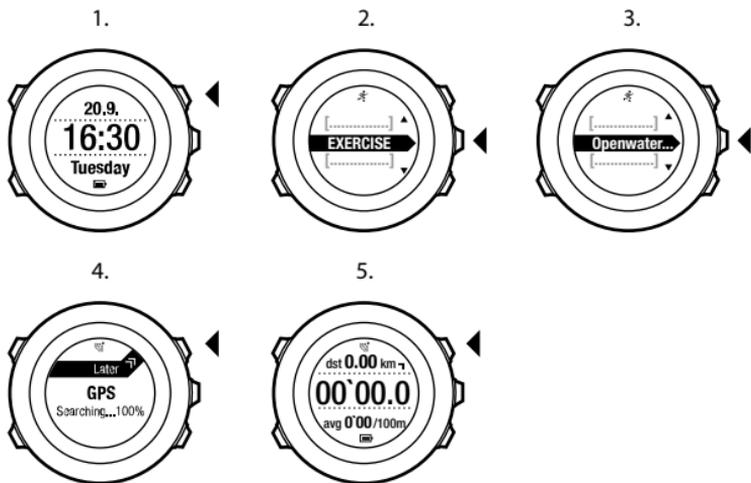
13.2 Nuoto in acque libere

Quando si utilizza la modalità per il nuoto in acque libere, Suunto Ambit2 misura la velocità tramite GPS e visualizza i dati in tempo reale durante la performance.

Per registrare una performance di nuoto outdoor:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Premere [Next] per selezionare **ATTIVITÀ FISICA**.
3. Scorrere fino a **Nuoto in acque libere** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].

4. Il dispositivo inizia automaticamente la ricerca del segnale GPS. Attendere che il dispositivo notifichi l'avvenuta ricezione del segnale GPS o premere [Start Stop] per selezionare **Dopo**. Il dispositivo continua a ricercare un segnale GPS e, una volta trovato, inizia a visualizzare e a registrare i dati.
5. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione della performance di nuoto.



 **CONSIGLIO:** Premere [Back Lap] per aggiungere manualmente dei giri durante la performance.

13.3 Insegnamento degli stili di nuoto a Suunto Ambit2

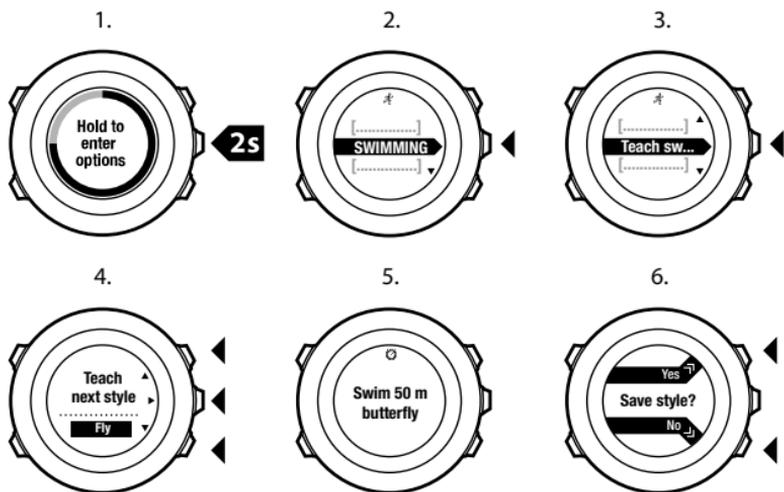
È possibile insegnare a Suunto Ambit2 a riconoscere lo stile di nuoto. Una volta "appresi" gli stili di nuoto, Suunto Ambit2 è in grado di rilevarli automaticamente quando si inizia a nuotare.

Per insegnare gli stili di nuoto, fare quanto segue:

1. Mentre si è in modalità per lo sport **Nuoto in piscina**, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NUOTO**.
3. Premere [Next] per selezionare **Insegnamento stile**.
4. Scorrere le opzioni degli stili di nuoto con [Light Lock] e [Start Stop]. Selezionare lo stile di nuoto desiderato con [Next]. È possibile uscire dall'impostazione e proseguire l'attività selezionando **FINE**.

Le opzioni degli stili di nuoto disponibili sono :

- **FARFALLA**
 - **DORSO**
 - **RANA**
 - **STILE LIBERO**
5. Nuotare l'intera vasca nello stile selezionato.
 6. Una volta terminata la vasca, premere [Start Stop] per salvare lo stile. Se non si desidera salvare lo stile, premere [Light Lock] per tornare alla selezione dello stile di nuoto.



 **CONSIGLIO:** È possibile uscire dalla funzione di insegnamento degli stili in qualsiasi momento tenendo premuto [Next].

Per ripristinare gli stili di nuoto insegnati sui valori predefiniti, fare quanto segue:

1. In modalità **Nuoto in piscina**, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NUOTO**.
3. Scorrere fino a **Riprist. stili insegnati** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].

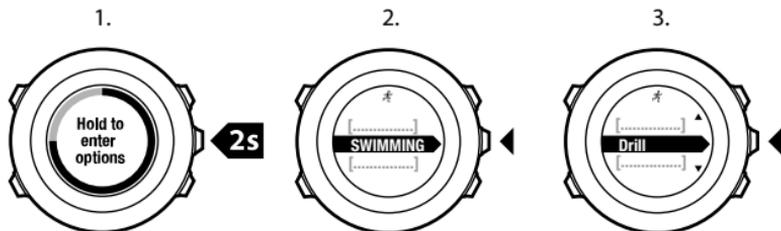
13.4 Esercizi (drill) di nuoto

Durante gli allenamenti di nuoto, è possibile eseguire esercizi di tecnica (drill). Se si esegue un esercizio drill non utilizzando uno degli stili di nuoto standard (ad esempio, solo le gambe), si può modificare la distanza aggiungendo manualmente altre vasche al termine del drill, se necessario.

 **NOTA:** Non aumentare la distanza del drill prima di averlo completato.

Per eseguire un drill, fare quanto segue:

1. Durante la registrazione di un'attività di nuoto in piscina, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere a **NUOTO**.
3. Premere [Next] per selezionare **Drill** ed iniziare l'esercizio.
4. Al termine, premere [View] per adeguare la distanza totale, se necessario.

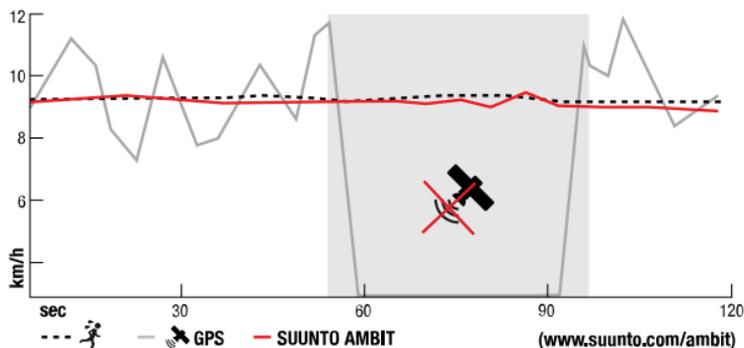


Per terminare il drill, tornare indietro alla voce **NUOTO** nel menu opzioni e selezionare **Fine drill**.

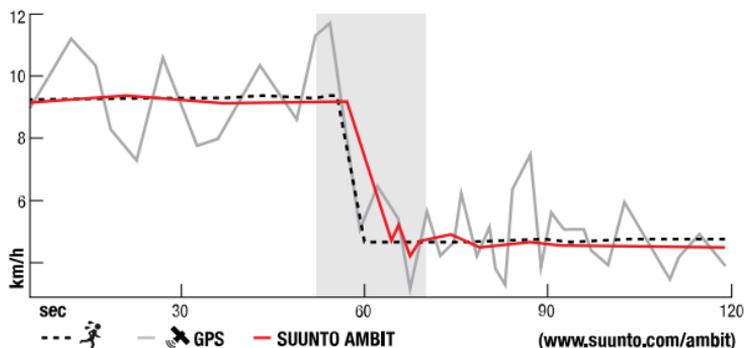
 **CONSIGLIO:** È possibile mettere in pausa il drill premendo [Start Stop].

14 FUSED SPEED

FusedSpeed™ è la risultanza dell'esclusiva azione combinata di GPS e accelerometro da polso per misurare la velocità della corsa con maggiore precisione. Il segnale GPS viene filtrato e modulato in base all'accelerazione per fornire letture molto più accurate della velocità di corsa costante e molto più rapida in caso di cambiamenti di ritmo.



FusedSpeed™ può essere particolarmente utile quando serve grande reattività nella lettura della velocità durante l'allenamento, ad esempio quando si corre su terreni accidentati o durante l'allenamento intervallato. Se si perde temporaneamente il segnale GPS, come ad esempio può accadere in prossimità di grandi edifici, Suunto Ambit2 è in grado di continuare a fornire dati di velocità precisi grazie all'accelerometro calibrato GPS.



 **NOTA:** *FusedSpeed™ è utile per la corsa e per altre simili attività fisiche.*

 **CONSIGLIO:** *Per la massima precisione delle letture con FusedSpeed™ è sufficiente dare, quando serve, una breve occhiata all'orologio. Tenere l'orologio davanti a sé senza muoverlo riduce il grado di precisione dei dati.*

FusedSpeed™ si attiva automaticamente quando vengono avviate le seguenti modalità per lo sport:

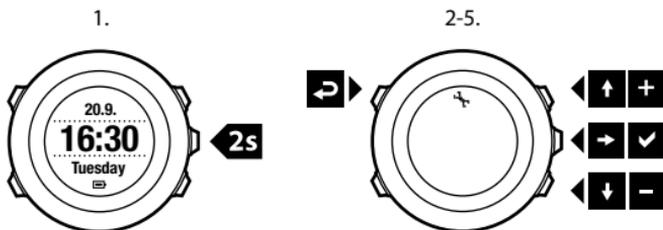
- corsa
- trail running
- tapis roulant
- orienteering

- atletica leggera
- floor ball
- calcio

15 REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI

Per accedere e definire le impostazioni, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere il menu con [Start Stop] e [Light Lock].
3. Premere [Next] per accedere ad una impostazione.
4. Premere [Start Stop] e [Light Lock] per specificare i valori.
5. Premere [Back Lap] per tornare alla visualizzazione precedente nelle impostazioni o tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.



È possibile accedere alle seguenti opzioni:

PERSONALI

- ANNO DI NASCITA
- Peso
- FC max
- SESSO

CARATTERISTICHE GENERALI

FORMATI

- LINGUA

- **UNITÀ DI MISURA**
 - **Metrica**
 - **Anglosassone**
 - **Avanzata:** Consente di personalizzare su Movescount un mix di impostazioni metriche e anglosassoni a proprio piacimento.
 - **Formato posizione:**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG)**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finnish (KKJ)**
 - **Irish (IG)**
 - **Swedish (RT90)**
 - **Swiss (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**
 - **UTM NAD27 Conus**
 - **UTM NAD83**
 - **NZTM2000**
 - **Formato ora:** 12 h o 24 h
 - **Formato data:** gg.mm.aa, mm/gg/aa
- Ora/data**
- **GPS timekeeping:** on/off
 - **Doppio fuso:** ore e minuti

- **Sveglia:** on/off, ore e minuti
- **Ora:** ore e minuti
- **Data:** anno, mese, giorno

TONI/DISPLAY

- **Invertire display:** inverte i colori del display
- **Blocco dei pulsanti**
 - **Blocco mod. ora:** Blocco dei pulsanti in modalità **ORA**.
 - **Solo azioni:** I menu di avvio e delle opzioni sono bloccati.
 - **Tutti puls.:** Tutti i pulsanti sono bloccati. La retroilluminazione può essere attivata in modalità **Notte**.
 - **Blocco mod. sport:** Blocco pulsanti nelle modalità sport.
 - **Solo azioni:** [Start Stop], [Back Lap] ed i menu opzioni sono bloccati durante l'attività fisica.
 - **Tutti puls.:** Tutti i pulsanti sono bloccati. La retroilluminazione può essere attivata in modalità **Notte**.
- **Toni:**
 - **Tutti attivati:** i toni dei pulsanti e i toni del sistema sono attivati
 - **Pulsanti disattivati:** sono attivati solo i toni del sistema
 - **Tutti disattivati:** tutti i toni sono disattivati

Retroilluminazione:

Modalità:

- **Normale:** La retroilluminazione rimane attiva per alcuni secondi quando si preme [Light Lock] e quando suona la sveglia.
- **Disattivata:** La retroilluminazione non si attiva premendo un pulsante o quando suona la sveglia.

- **Notte:** La retroilluminazione rimane attiva per alcuni secondi quando si preme qualsiasi pulsante e quando suona la sveglia. L'utilizzo della modalità **Notte** riduce sensibilmente la durata della batteria.
- **Interruttore:** La retroilluminazione viene attivata quando si preme [Light Lock]. La retroilluminazione rimane attiva finché non si preme nuovamente [Light Lock].
- **Luminosità:** Regola la luminosità della retroilluminazione (percentuale).
- **Contrasto display:** Regola il contrasto del display (in percentuali).

Bussola

- **Calibrazione:** Avvia la calibrazione della bussola.
- **Declinazione:** Imposta il valore di declinazione della bussola.

Mappa

- **Orientation (Orientamento)**
 - **Corso:** Visualizza l'ingrandimento della mappa con la direzione in alto.
 - **Nord:** Visualizza l'ingrandimento della mappa con il nord in alto.



NOTA: *La sveglia suonerà anche quando i toni sono tutti disattivati.*

ALTIMETRO-BAROMETRO

- **FusedAlti:** Attiva e disattiva (on/off) FusedAlti.
- **Profilo:** altimetro, barometro, automatico

- **Riferimento:** altitudine, livello del mare

COLLEGAMENTO

- **Bike POD:** Per collegare un bike POD
- **Power POD:** Per collegare un power POD.
- **Cintura FC:** Per collegare una cintura FC
- **Foot POD:** Collegare un foot POD.
- **Cadence POD:** Per collegare un cadence POD

15.1 Service menu

To access the service menu, keep [Back Lap] and [Start Stop] pressed simultaneously until the device enters the service menu.



The service menu includes the following items:

- **INFO:**
 - **Air pressure:** shows the current absolute air pressure and temperature.
 - **Version:** shows the current software and hardware version of your Suunto Ambit2 .
- **TEST:**
 - **LCD test:** allows you to test that the LCD works properly.
- **ACTION:**

- **Power off:** allows you to put the watch into deep sleep.
- **GPS reset:** allows you to reset GPS.

 **NOTA:** *POWER OFF* is a low power state. Connect the USB cable (with power source) to wake up the watch. The initial setup wizard starts. However, prior values are not erased, so you just need to confirm each step.

 **NOTA:** The watch switches to power saving mode when it is static for 10 minutes. The watch re-activates when moved.

 **NOTA:** Service menu content is subject to change without notice during updates.

Resetting GPS

In case the GPS unit cannot find a signal, you can reset GPS data in the service menu.

To reset GPS:

1. In the service menu, scroll to **ACTION** with [Light Lock] and enter with [Next].
2. Press [Light Lock] to scroll to **GPS reset** and enter with [Next].
3. Press [Start Stop] to confirm GPS reset, or press [Light Lock] to cancel.

 **NOTA:** *Resetting GPS resets GPS data, compass calibration values and recovery time. Saved logs are not removed.*

16 COLLEGAMENTO POD/CINTURA FC

Collegare Suunto Ambit2 con i dispositivi opzionali POD (Bike POD, Power POD, cintura FC, Foot POD o Cadence POD) e POD ANT+ di Suunto per la ricezione di dati aggiuntivi su velocità, distanza, potenza e cadenza durante l'attività fisica. Per un elenco completo dei prodotti compatibili ANT+, visitare il sito www.thisisant.com/directory.

È possibile collegare fino a sei POD alla volta:

- tre Bike POD (si può usare solo un Bike POD alla volta)
- un Cadence POD
- un Foot POD
- un Power POD

Se si collegano più POD, Suunto Ambit2 si ricorda l'ultimo POD collegato per ciascun tipo.

Per la cintura FC e/o il POD all'interno della confezione di Suunto Ambit2 è stato già eseguito il collegamento. È necessario procedere al collegamento soltanto se si desidera utilizzare il dispositivo con una nuova cintura FC o un POD.

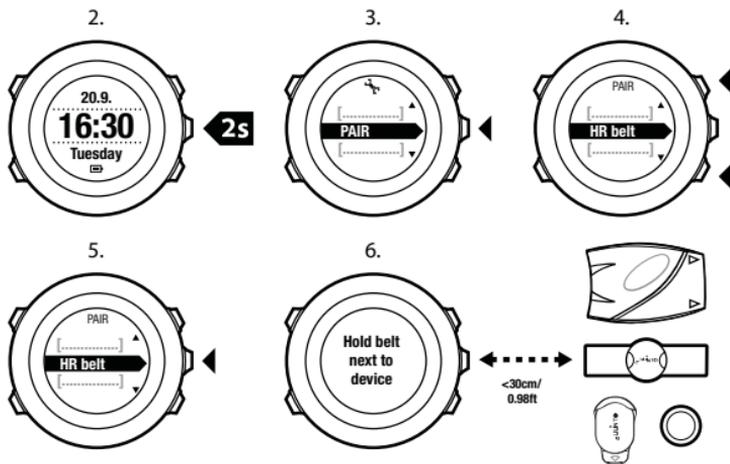
Per collegare POD/cintura FC, fare quanto segue:

1. Attivare il POD o la cintura FC:

- Bike POD: far girare la ruota con il Bike POD installato.
- Power POD: far girare i pedali o la ruota con il Power POD installato.
- Cintura FC: inumidire le aree di contatto ed indossare la cintura.

- Cadence POD: far girare il pedale della bicicletta con il Cadence POD installato.
 - Foot POD: inclinare il Foot POD di 90 gradi.
2. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
 3. Scorrere fino a **COLLEGAMENTO** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
 4. Scorrere le opzioni accessori **Bike POD, Power POD, Cintura FC, Foot POD e Cadence POD** con [Start Stop] e [Light Lock].
 5. Premere [Next] per selezionare un POD o una cintura FC prima di avviare il collegamento.
 6. Tenere il proprio Suunto Ambit2 vicino al POD o alla cintura (<30 cm) ed attendere che il dispositivo notifichi l'avvenuto collegamento.

Se il collegamento non ha esito positivo, premere [Start Stop] per riprovare oppure [Light Lock] per tornare all'impostazione per il collegamento.



NOTA: È possibile collegare diversi tipi di Power POD al proprio Suunto Ambit2. Per maggiori informazioni, consultare il Manuale dell'utente del Power POD.

CONSIGLIO: È anche possibile attivare la cintura FC inumidendo e premendo tutte e due le aree di contatto degli elettrodi.

Risoluzione dei problemi: Il collegamento della cintura FC non ha esito positivo

Se non si riesce a collegare la cintura FC al dispositivo, provare a fare quanto segue:

- Verificare che la fascia sia collegata al modulo.
- Verificare che la cintura FC sia indossata correttamente (vedere *11.4 Come indossare la cintura FC*).
- Verificare che le aree degli elettrodi della cintura FC siano umide.

Per ulteriori informazioni sul collegamento di dispositivi POD, fare riferimento ai relativi manuali dell'utente.

16.1 Uso di Foot POD

Quando si utilizza un Foot POD, il POD viene calibrato automaticamente dal GPS a brevi intervalli durante l'attività fisica. Tuttavia, il foot POD rimane sempre l'origine di velocità e distanza quando esso è accoppiato ed è attivo per una determinata modalità per lo sport.

La calibrazione automatica del Foot POD si attiva per default. Essa può essere disattivata dal menu opzioni modalità per lo sport in **ATTIVARE** se il Foot POD è accoppiato ed è utilizzato per la modalità per lo sport selezionata.



NOTA: Con Foot POD si intendono sia i dispositivi Suunto Foot POD Mini che altri ANT+ Foot POD.

È possibile calibrare il Foot POD manualmente per ottenere misurazioni di velocità e distanza più accurate. Eseguire la

calibrazione su una distanza misurata con grande precisione, ad esempio su una pista di atletica da 400 metri.

Per calibrare il Foot POD con Suunto Ambit2 :

1. Fissare il Foot POD alla scarpa: Per maggiori informazioni, consultare il Manuale dell'utente del Foot POD in uso.
2. Scegliere una modalità per lo sport (ad esempio **Corsa**) nel menu di avvio.
3. Iniziare a correre alla solita andatura. Quando si taglia la linea di partenza, premere [Start Stop] per avviare la registrazione.
4. Correre una distanza di 800–1.000 metri (circa 0,5–0,7 miglia) alla solita andatura (ad esempio, due giri su una pista d'atletica da 400 metri).
5. Premere [Start Stop] quando si arriva al traguardo per mettere in pausa la registrazione.
6. Premere [Back Lap] per interrompere la registrazione. Dopo l'interruzione dell'attività fisica, salvare la registrazione premendo [Start Stop]. Se non si vuole salvare la registrazione, premere [Light Lock].
Scorrere con [Next] le visualizzazioni del riepilogo fino ad arrivare al riepilogo della distanza. Modificare la distanza visualizzata sul display specificando la distanza effettivamente percorsa con [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare l'impostazione con [Next].
7. Confermare la calibrazione del POD premendo [Start Stop]. Il Foot POD è stato calibrato.

 **NOTA:** Se durante l'attività fisica eseguita per la calibrazione la connessione del Foot POD non era stabile, potrebbe non essere possibile variare la distanza nel riepilogo distanza. Accertarsi che il Foot POD sia collegato correttamente secondo le istruzioni e riprovare.

Se si sta correndo senza il Foot POD, è comunque possibile ottenere la cadenza della corsa dal polso. La cadenza della corsa misurata dal polso viene utilizzata insieme a FusedSpeed ed è sempre attiva per le modalità per lo sport specifiche, compresi corsa, trail running, tapis roulant, orienteering e atletica leggera.

Se all'inizio dell'attività fisica viene individuata la presenza di un Foot POD, la cadenza della corsa misurata dal polso sarà sovrascritta dalla cadenza misurata dal Foot POD.

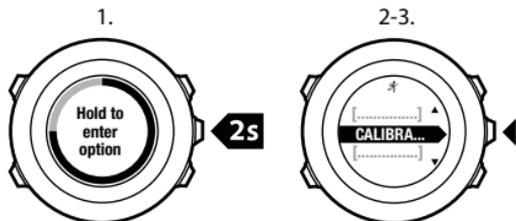
16.2 Calibrazione dei power POD e della pendenza (slope)

Suunto Ambit2 calibra automaticamente il power POD nel momento in cui ne rileva la presenza. È anche possibile calibrare il power POD manualmente in qualsiasi momento durante un'attività fisica.

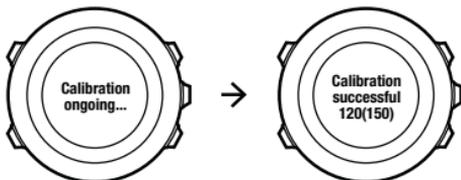
Per calibrare manualmente un power POD, fare quanto segue:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Smettere di pedalare e togliere i piedi dai pedali.

3. Scorrere fino a **CALIBRARE POWER POD** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].



Suunto Ambit2 avvia la calibrazione del POD e ne segnala l'esito positivo o negativo. L'ultima riga del display indica la frequenza attuale utilizzata con il POD. La frequenza precedente viene riportata tra parentesi.

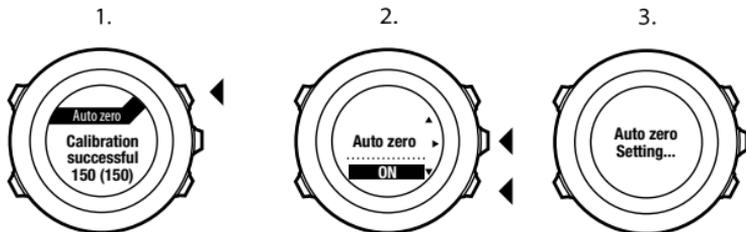


Se il power POD è dotato della funzione per l'azzeramento automatico, è possibile attivarla e disattivarla tramite Suunto Ambit2 .

Per attivare e disattivare la funzionalità per l'azzeramento automatico, fare quanto segue:

1. Al termine della calibrazione, premere [Start Stop].

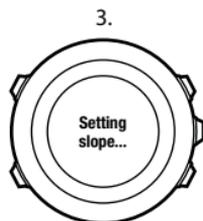
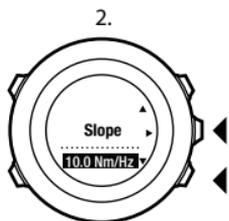
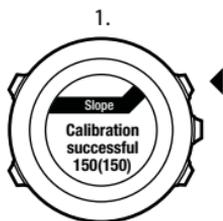
2. Impostare l'azzeramento automatico **On/Off** premendo [Light Lock] e confermare con [Next].
3. Attendere il completamento dell'impostazione.
4. Ripetere la procedura se l'impostazione non riesce o si perde il collegamento con il power POD.



È possibile calibrare la pendenza (slope) per i power POD che utilizzano la frequenza CTF (Crank Torque Frequency) per la misurazione del momento torcente alla pedivella.

Per calibrare la pendenza (slope), fare quanto segue:

1. Una volta completata la calibrazione del power POD, premere [Start Stop].
2. Impostare il valore corretto secondo quanto indicato nel manuale del proprio power POD premendo [Light Lock] e confermare con [Next].
3. Attendere il completamento dell'impostazione.
4. Ripetere la procedura se l'impostazione non riesce o si perde il collegamento con il power POD.



17 ICONE

Sul display di Suunto Ambit2 vengono ad esempio visualizzate le seguenti icone:

	barometro
	altimetro
	cronografo
	impostazioni
	potenza segnale GPS
	collegamento
	frequenza cardiaca
	modalità per lo sport
	sveglia
	timer intervallo
	blocco pulsanti
	batteria
	schermo corrente
	indicatori pulsanti

	andare su/aumentare
	andare avanti/confermare
	andare giù/diminuire
	alba
	tramonto
	temporale/tempesta

Icone PDI (Punti di interesse)

Su Suunto Ambit2 sono disponibili le seguenti icone PDI:

	edificio/casa
	auto/parcheggio
	bivacco/camping
	alimentari/ristorante/bar
	alloggio/ostello/hotel
	acqua/fiume/lago/costa
	montagna/collina/valle/scogliera
	bosco

	bivio
	vista
	inizio
	fine
	geocaching
	tappa intermedia (waypoint)
	strada/sentiero
	roccia
	prato
	grotta

18 CURA E MANUTENZIONE

Maneggiare con cura l'unità evitando urti e cadute.

In normali condizioni di utilizzo l'orologio non necessita di assistenza tecnica. Dopo l'uso, lavarlo con acqua dolce e un detergente delicato ed asciugare accuratamente la cassa con un panno morbido o del tipo pelle di daino.

Per maggiori informazioni su cura e manutenzione dell'unità, fare riferimento all'ampio materiale di supporto, tra cui FAQ e video di istruzioni, disponibile sul sito www.suunto.com. Sempre sul sito, è possibile rivolgersi direttamente al Centro assistenza clienti di Suunto o trovare istruzioni, in caso di necessità, su come far riparare il proprio prodotto presso un centro di assistenza Suunto. Non procedere personalmente alla riparazione dell'unità.

In alternativa, è possibile contattare telefonicamente il Centro assistenza clienti di Suunto utilizzando il numero riportato sull'ultima pagina del presente documento. Il personale qualificato del supporto clienti Suunto sarà disponibile a fornire il proprio aiuto e, ove necessario, ad eseguire la diagnostica sul prodotto durante la chiamata.

Utilizzare esclusivamente accessori originali Suunto. Gli eventuali danni causati dall'utilizzo di accessori non originali non saranno coperti dalla garanzia.

 **CONSIGLIO:** Non dimenticare di registrare il proprio Suunto Ambit2 in MySuunto su www.suunto.com/register perché ciò permetterà di ottenere un supporto personalizzato in base alle proprie esigenze.

18.1 Water Resistant

Suunto Ambit2 è Water Resistant (non impermeabile) fino a 100 metri/330 ft/10 bar. L'indicazione dei metri si riferisce ad un'effettiva profondità di immersione ed è stata testata nelle condizioni di pressione dell'acqua utilizzate durante il test di impermeabilità (Water Resistant) Suunto. Ciò significa che l'orologio può essere utilizzato per nuotare e fare snorkeling, ma non può essere utilizzato per alcun tipo di immersione.

 **NOTA:** La classificazione "Water Resistant" indicata non equivale a quella per l'utilizzo in profondità. I dati indicati si riferiscono alla tenuta del dispositivo relativamente a temperatura ed acqua per l'uso in doccia, vasca da bagno, piscina, nonché per nuotare e fare snorkeling.

Per garantire il livello di tenuta indicato, si consiglia di fare quanto di seguito suggerito:

- non usare mai il dispositivo per un uso diverso da quello indicato.
- per qualsiasi riparazione, rivolgersi ad un centro di assistenza, un distributore o un rivenditore autorizzato Suunto.

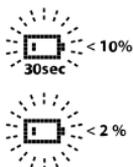
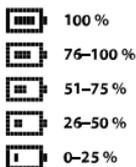
- tenere pulito il dispositivo da sporcizia e sabbia.
- non tentare mai di aprire la cassa.
- evitare di esporre il dispositivo a rapidi cambiamenti di temperatura, sia dell'aria che dell'acqua.
- sciacquare sempre il dispositivo con acqua dolce, se è stato utilizzato in acqua salata.
- evitare urti e cadute del dispositivo.

18.2 Come caricare la batteria

L'autonomia di una batteria completamente carica dipende dall'utilizzo e dalle condizioni di Suunto Ambit2 . Temperature molto basse, ad esempio, riducono la durata della carica. In generale la capacità delle batterie ricaricabili si riduce con il passare del tempo.

 **NOTA:** *In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto ad una batteria difettosa, la garanzia Suunto copre la sostituzione della batteria per 1 anno o per un massimo di 300 ricariche, a seconda di quale scadenza si verifica per prima*

L'icona batteria indica il livello di carica della batteria. Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 10 %, l'icona batteria lampeggia per 30 secondi. Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 2 %, l'icona batteria lampeggia ininterrottamente.

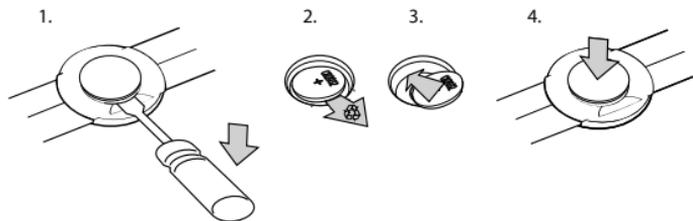


Caricare la batteria collegandola al computer tramite il cavo USB in dotazione oppure caricarla utilizzando un caricatore USB compatibile. L'operazione di ricarica di una batteria completamente scarica dura circa 2-3 ore.

 **CONSIGLIO:** Andare su Movescount per cambiare la frequenza dei rilevamenti GPS delle modalità per lo sport per risparmiare la batteria. Per ulteriori informazioni, vedere 8.1.3 Precisione GPS e risparmio energetico.

18.3 Sostituzione della batteria della cintura FC

Sostituire la batteria seguendo l'illustrazione seguente:



19 SPECIFICHE TECNICHE

Caratteristiche generali

- temperatura operativa: da -20° C a +60° C /da -5° F a +140° F
- temperatura batteria in carica: da 0° C a +35° C /da +32° F a +95° F
- temperatura di conservazione: da -30° C a +60° C /da -22° F a +140° F
- peso: 82 g (silver), 89 g (black), 92 g (sapphire)
- water resistant (non impermeabile) (dispositivo): 100 m/9.997,44 cm/10 bar
- water resistant (non impermeabile) (cintura FC): 20 m/66 ft (ISO 2281)
- vetro: vetro in cristallo minerale (in cristallo zaffiro nei modelli Sapphire)
- alimentazione: batteria litio-ioni ricaricabile
- Durata batteria: ~ 16 - 50 ore a seconda del livello di precisione GPS selezionato

Memoria

- tappe intermedie (waypoint): max 100

Ricevitore radio

- Compatibile Suunto ANT e ANT+™
- frequenza comunicazioni:
 - ANT+ > 2.457 GHz
 - ANT > 2.456 GHz
- metodo modulazione GFSK

- portata trasmissione: ~ 2 m



Barometro

- campo di misurazione: da 950 a 1060 hPa/da 28,34 a 31,30 inHg
- risoluzione: 1 hPa/0,01 inHg

Altimetro

- campo di misurazione: da -500 m a 9.999 m / da -49.987,20 cm a 999.896,40 cm
- risoluzione: 1 m

Termometro

- campo di misurazione: da -20° C a +60° C /da -4° F a +140° F
- risoluzione: 1° C / 1° F

Cronografo

- risoluzione: da 1 s a 9:59'59, dopo 1 min

Bussola

- risoluzione: 1 grado/18 mil

GPS

- tecnologia: SiRF star IV
- risoluzione: 1 m

19.1 Marchio registrato

Suunto Ambient2 , i rispettivi loghi, gli altri marchi registrati e i nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Tutti i diritti riservati.

19.2 Conformità FCC

Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

- (1) il dispositivo non può provocare interferenze dannose e
 - (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti.
- Questo prodotto è stato testato per la conformità agli standard FCC ed è destinato all'uso in casa o in ufficio.

Alterazioni o modifiche non espressamente approvate da Suunto potrebbero rendere il dispositivo non conforme alle norme FCC.

19.3 IC

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS di Industry Canada per i dispositivi esenti da licenza. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

- (1) il dispositivo non può provocare interferenze e
- (2) Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti.

19.4 CE

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo computer da polso è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 1999/5/CE.

19.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy. Tutti i diritti riservati. Suunto, i nomi dei prodotti Suunto, i rispettivi loghi e gli altri marchi e nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Questo documento e il suo contenuto sono proprietà di Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai suoi clienti per ottenere informazioni e dati relativi al funzionamento dei prodotti Suunto. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito, né trasmesso, divulgato o riprodotto per altri scopi senza la preventiva autorizzazione scritta di Suunto Oy. Queste informazioni sono state incluse nella presente documentazione con la massima attenzione al fine di assicurarne la completezza e l'accuratezza. Nonostante ciò non si fornisce alcuna garanzia, espressa o implicita, circa l'accuratezza. Il contenuto di questo documento può essere modificato in qualsiasi momento e senza preavviso. La versione più recente di questa documentazione può essere scaricata all'indirizzo www.suunto.com.

19.6 Notifica brevetto

Questo prodotto è protetto da richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali: US 11/169,712, US 12/145,766, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632, US 61/649,624,

FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU designs 001296636-0001/0006, 001332985-0001 or 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (cintura FC: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

19.7 Garanzia

GARANZIA LIMITATA SUUNTO

Suunto garantisce che, durante il Periodo di Garanzia, Suunto o un Centro di Assistenza Autorizzato Suunto (in sezione "Centri assistenza") provvederà, a propria esclusiva discrezione, a eliminare eventuali difetti di materiale o lavorazione gratuitamente tramite: a) riparazione, b) sostituzione oppure c) rimborso del prezzo di acquisto, in base ai termini e alle condizioni della presente Garanzia Limitata. La presente Garanzia Limitata è valida ed applicabile esclusivamente nel paese di acquisto, salvo che la legislazione locale prescriva diversamente.

Durata della garanzia

Il periodo di garanzia limitata ha inizio dalla data di acquisto del prodotto originale. Il Periodo di Garanzia per i dispositivi di visualizzazione è due (2) anni. Il Periodo di Garanzia è un (1) anno per i consumabili e gli accessori ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, POD trasmettitori di frequenza cardiaca.

La capacità delle batterie ricaricabili si riduce con il passare del tempo. In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto ad una batteria difettosa, la garanzia Suunto copre la sostituzione

della batteria per 1 anno o per un massimo di 300 ricariche, a seconda di quale scadenza si verifica per prima

Esclusioni e limitazioni

La presente Garanzia Limitata non copre:

1. a) normale usura, b) alterazioni dovute a incuria o uso maldestro o c) alterazioni o danni causati da un uso non corretto, ivi compreso l'uso improprio rispetto alle istruzioni fornite;
2. manuali dell'utente o prodotti di terzi;
3. difetti o presunti difetti causati da eventuale utilizzo o collegamento a qualsiasi prodotto, accessorio, software e/o servizio non prodotto o fornito da Suunto;

La presente Garanzia Limitata non è applicabile nei seguenti casi:

1. se il prodotto è stato aperto per fini diversi da quelli previsti;
2. se il prodotto è stato riparato utilizzando parti di ricambio non omologate; modificato o riparato presso un centro di assistenza non autorizzato da Suunto;
3. se il numero di serie è stato rimosso, alterato o reso illeggibile in altro modo, cosa che verrà verificata ed accertata da Suunto a sua esclusiva discrezione;
4. se il prodotto è stato esposto a sostanze chimiche ivi inclusi, a scopo esemplificativo e non limitativo, prodotti antizanzare.

Suunto non garantisce che il funzionamento del prodotto sarà ininterrotto o privo di errori o che il prodotto funzionerà con altro hardware o software fornito da terzi.

Accesso al servizio di garanzia Suunto

Per richiedere il servizio di garanzia Suunto, è necessario fornire la prova d'acquisto. Per istruzioni su come richiedere ed ottenere il servizio di garanzia, visitare il sito www.suunto.com/support. In caso di dubbi o domande, sul sito è possibile fruire di ampio e completo materiale di supporto oppure rivolgersi direttamente al Centro assistenza clienti di Suunto. In alternativa, è possibile contattare telefonicamente il Centro assistenza clienti di Suunto utilizzando il numero riportato sull'ultima pagina del presente documento. Il personale qualificato del supporto clienti Suunto sarà disponibile a fornire il proprio aiuto e, ove necessario, ad eseguire la diagnostica sul prodotto durante la chiamata.

Limitazione della responsabilità

Nella misura massima permessa dalla legislazione locale inderogabile, la presente Garanzia Limitata è l'unico ed esclusivo rimedio e sostituisce tutte le altre garanzie, siano esse espresse o implicite. Suunto non può essere ritenuta responsabile per danni speciali, incidentali, colposi e consequenziali, ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, mancati benefici previsti, perdita di dati, mancato utilizzo, costo del capitale, costi per attrezzature o strumenti sostitutivi, reclami di terzi, danni alla proprietà derivanti dall'acquisto o uso del prodotto o risultanti dalla violazione di garanzia o contratto oppure causati da negligenza, responsabilità oggettiva o altro mezzo giuridico, anche nel caso in cui Suunto fosse a conoscenza della probabilità di tali danni. Suunto non può essere ritenuta responsabile per ritardi nell'erogazione del servizio di garanzia.

INDICE

A

- aggiornamento software, 17
- alba e tramonto, 56
- allenamento multisport, 109
 - passaggio manuale tra modalità per lo sport, 109
- altitudine
 - impostazione manuale altitudine, 92
 - registrazione, 89
- App Suunto, 20

B

- batteria
 - carica, 143
 - Cintura FC, 144
- bearing
 - bearing lock, 77
- blocco pulsanti, 11
- bussola, 73
 - calibrazione, 73
 - durante l'attività fisica, 92
 - valore di declinazione, 75

C

- calibrazione
 - bussola, 73
 - Foot POD Mini, 132
- carica batteria, 13
- cintura FC, 82, 84
 - collegamento, 129
- collegamento
 - cintura FC, 129
 - POD, 129
- contrasto display, 22
- cronometro
 - attivazione, 31
 - disattivazione, 31
- cronometro giri, 32
- pausa, 32
- ripristino, 32
- uso , 32

D

- dopo l'attività fisica, 101, 104
- durante l'attività fisica, 87
 - bussola, 92
 - navigazione, 95

F

formati posizione, 36
FusedAlti, 61, 89
 abilitazione, 66
 misurazione altitudine, 66
FusedSpeed, 120

G

giri, 88
GPS, 35
GPS timekeeping, 29
griglie, 36

I

icone, 138
impostazioni, 123
 GPS timekeeping, 29
 ora, 24, 25
impostazioni ora, 24
 GPS timekeeping, 29
indicatore memoria residua, 103
inizio attività fisica, 85
inversione display, 21
itinerario
 aggiungere, 48
 eliminare, 55
 navigazione, 49

M

manutenzione, 141
misurazione altitudine

FusedAlti, 66
modalità Altimetro-Barometro,
56
 letture corrette, 57
 letture errate, 58
 profili, 60
 profili, 60
 profilo Altimetro, 62
 profilo Automatico, 65
 profilo Barometro, 63
 registrazione altitudine, 89
 valore di riferimento, 60, 61
 valore di riferimento, 60, 61
modalità ora, 24
modalità per lo sport
 dopo l'attività fisica, 101, 104
 dopo l'attività fisica, 101, 104
 durante l'attività fisica, 87
 inizio attività fisica, 85
modalità sport, 18, 79
 altre opzioni, 81
modalità sport personalizzate,
18
Move pianificati , 106
Movescount
 App Suunto, 20
 connessione, 15
 Suunto App Designer, 20

Suunto App Zone, 20

N

navigazione

durante l'attività fisica, 95

itinerario, 49

punto di interesse (PDI), 42

ritorno, 97

nuoto, 113

esercizi (drill), 118

insegnamento stili nuoto, 116

nuoto in acque libere, 114

nuoto in piscina, 113

P

pausa automatica, 99

pendenza (slope), 134

personalizzazione, 15

POD

collegamento, 129

posizione, 38

power POD, 134

Precisione GPS, 38

pressione atmosferica a livello

del mare, 61

Programma di allenamento ,

106

pulsanti, 9

punto di interesse (PDI)

aggiunta posizione corrente,
40

eliminare, 45

navigazione, 42

R

registrazione altitudine, 89

registrazione percorsi, 88

registro, 101

regolazione contrasto display,
22

Retroilluminazione, 11

riepilogo dinamico, 104

ritorno, 97

Ritorno, 98

S

scorrimento automatico, 19

service menu, 127

Suunto App Designer, 20

Suunto App Zone, 20

Suunto Foot POD, 132

T

tappe intermedie (waypoint),
48, 49

tempo di recupero, 105

timer

timer conto alla rovescia, 33

timer conto alla rovescia, 33

timer intervallo, 94

V

valore di riferimento
dell'altitudine, 61

W

weather

storm alarm, 70

weather trend, 70



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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


SUUNTO

© Suunto Oy 04/2014
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.