

SUUNTO AMBIT
MANUALE DELL'UTENTE

tradeinn™


1 SICUREZZA	5
2 Benvenuti	7
3 Segmenti ed icone sul display	8
4 Uso dei pulsanti	9
4.1 Retroilluminazione e blocco pulsanti	10
5 Operazioni preliminari	12
6 Personalizzazione di Suunto Ambit	13
6.1 Connessione a Movescount	13
6.2 Aggiornamento di Suunto Ambit	14
6.3 Modalità personalizzate	15
6.4 Inversione del display	16
7 Uso della modalità ora	18
7.1 Modifica delle impostazioni dell'ora	18
8 Navigazione	23
8.1 Uso del GPS	23
8.1.1 Ricezione del segnale GPS	23
8.1.2 Griglie e formati posizione GPS	25
8.2 Verifica della posizione	26
8.3 Come aggiungere tappe intermedie (waypoint)	27
8.4 Navigazione verso una tappa intermedia (waypoint)	29
8.5 Come eliminare una tappa intermedia (waypoint)	32
9 Uso della modalità Altimetro & Barometro	35
9.1 Funzionamento della modalità Altimetro & Barometro	35
9.1.1 Letture corrette	36
9.1.2 Letture errate	37


9.2	Corrispondenza del profilo all'attività	38
9.2.1	Impostazione dei profili	38
9.2.2	Impostazione dei valori di riferimento	39
9.3	Uso del profilo Altimeter (Altimetro)	40
9.4	Uso del profilo Barometer (Barometro)	41
9.5	Uso del profilo Automatic (Automatico)	43
10	Come usare la bussola 3D	45
10.1	Calibrazione della bussola	45
10.2	Impostazione del valore di declinazione	47
11	Uso delle modalità per l'attività fisica	50
11.1	Modalità attività fisica	50
11.2	Altre opzioni in modalità attività fisica	51
11.3	Come usare la cintura FC	52
11.4	Come indossare la cintura FC	53
11.5	Inizio attività fisica	55
11.6	Durante l'attività fisica	57
11.6.1	Registrazione percorsi	57
11.6.2	Giri	58
11.6.3	Registrazione dell'altitudine	59
11.7	Dopo l'attività fisica	61
11.7.1	Dopo l'attività fisica con la cintura FC	62
11.7.2	Dopo l'attività fisica con la cintura FC	63
12	FusedSpeed	64
	Esempio d'uso: Corsa e bicicletta con FusedSpeed™	66
13	Definizione delle impostazioni	67

13.1 Menu di servizio	70
13.2 Modifica della lingua	72
14 Collegamento POD/cintura FC	73
14.1 Calibrazione di un POD	75
15 Icone	76
16 Glossario	80
17 Cura e manutenzione	83
17.1 Impermeabilità	84
17.2 Come caricare la batteria	85
17.3 Sostituzione della batteria della cintura FC	86
18 Specifiche tecniche	88
18.1 Marchi commerciali	89
18.2 Conformità FCC (Federal Communications Commission)	89
18.3 CE	90
18.4 RSS e ICES	90
18.5 Copyright	90
18.6 Note sul brevetto	91
18.7 Garanzia	91
Indice	95

1 SICUREZZA

Tipologie di avvisi di sicurezza


 **AVVISO:** - è utilizzato per evidenziare situazioni e/o procedure potenzialmente pericolose per la salute o la vita dell'utente.

 **ATTENZIONE:** - è utilizzato per evidenziare situazioni e/o procedure che possono danneggiare lo strumento.

 **NOTA:** - è utilizzato per evidenziare informazioni importanti.

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

Norme 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, INTERROMPERE 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 GARANTISCANO 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.

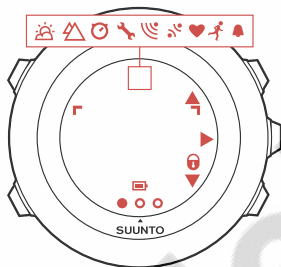
2 BENVENUTI
















Definirlo semplicemente un orologio è decisamente riduttivo. Altitudine, navigazione, velocità, frequenza cardiaca, condizioni meteo – è tutto a portata di mano.

Personalizzare il dispositivo selezionando solo le funzioni che servono per far sì che ogni esperienza sia sfruttata al meglio.

Il nuovo Suunto Ambit – alla ricerca di nuove conquiste con il primo GPS al mondo per esploratori.

3 SEGMENTI ED ICONE SUL DISPLAY

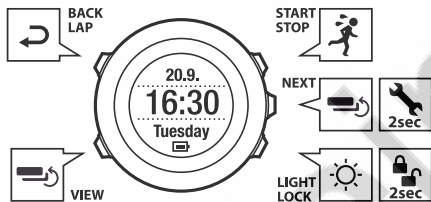


- | | |
|--|--|
|  barometro |  sveglia |
|  altimetro |  blocco pulsanti |
|  cronografo |  batteria |
|  impostazioni |  schermo corrente |
|  potenza segnale |  indicatori pulsanti |
|  collegamento |  andare su / aumentare |
|  frequenza cardiaca |  andare avanti / confermare |
|  modalità attività fisica |  andare giù / diminuire |

Per l'elenco completo delle icone presenti sul display di Suunto Ambit, vedere *capitolo 15 Icone a pagina 76*.

4 USO DEI PULSANTI

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



[Start Stop]:

- per accedere al menu attività fisica
- per interrompere o riprendere un'attività fisica
- 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 dalle impostazioni
- tenere premuto nelle modalità attività fisica per entrare/uscire dalle altre opzioni per l'attività fisica
- per accettare un'impostazione


[Light Lock]:


- per attivare la retroilluminazione

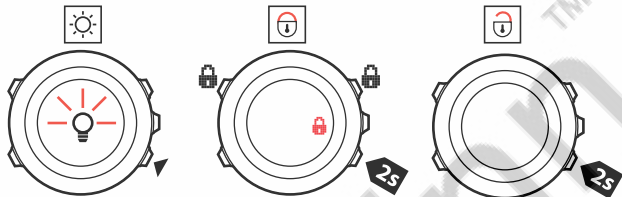
- tenere premuto per bloccare/sbloccare i pulsanti
- per aumentare il valore o per spostarsi verso il basso tra le impostazioni [View]:
- cambia la visualizzazione in modalità **TIME (ORA)** e durante l'attività fisica
- tenere premuto per invertire il display da positivo a negativo e viceversa [Back 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.*

4.1 Retroilluminazione e blocco pulsanti

Premere [Light Lock] per attivare la retroilluminazione. La retroilluminazione rimane attiva per cinque secondi. Per informazioni sulle impostazioni della retroilluminazione, vedere *capitolo 13 Definizione delle impostazioni a pagina 67*. Tenere premuto [Light Lock] per bloccare o sbloccare i pulsanti. Quando i pulsanti sono bloccati, sul display è visualizzato .


 **CONSIGLIO:** *Bloccare i pulsanti per evitare di avviare o arrestare accidentalmente una registrazione. Quando i pulsanti 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].*

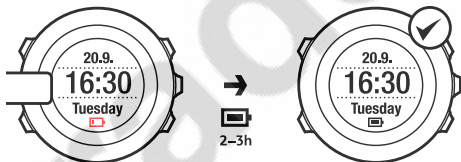


5 OPERAZIONI PRELIMINARI

Prima di tutto, caricare la batteria. Suunto Ambit si attiva automaticamente quando viene collegato al computer tramite il cavo USB. È inoltre possibile riattivare il dispositivo collegandolo ad una presa di rete utilizzando il caricatore Suunto opzionale.

Per ricaricare una batteria completamente scarica occorrono dalle 2 alle 3 ore. Quando si carica la batteria per la prima volta, il tempo necessario potrebbe essere maggiore. Durante l'operazione di carica tramite cavo USB, i pulsanti sono bloccati.

 **NOTA:** Non scollegare il cavo finché la batteria non sarà completamente carica, condizione che garantisce una maggiore durata della batteria. Al termine dell'operazione, viene visualizzato il messaggio **Battery full (Batteria carica)**.



6 PERSONALIZZAZIONE DI SUUNTO AMBIT

6.1 Connessione a Movescount

Movescount.com è un diario personale ed una community degli sport 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 Ambit a Movescount e di personalizzare il dispositivo per soddisfare al meglio le proprie esigenze.

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

Per prima cosa, installare Moveslink:


1. Andare su www.movescount.com/moveslink.
2. Eseguire il download, l'installazione e l'attivazione di Moveslink.


1.



2.



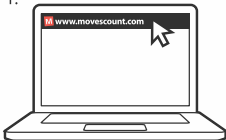
 **NOTA:** Quando Moveslink è attivo, sul display del computer è visibile un'icona Moveslink.

 **NOTA:** Moveslink è compatibile con PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) e Mac (basati su Intel, con OS X versione 10.6 o successiva).

Per registrarsi su Movescount.com, fare quanto segue:


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

1.




2.



 **NOTA:** La prima volta che si collega Suunto Ambit a Movescount, tutti i dati (includere le impostazioni del dispositivo) vengono trasferiti dal dispositivo al proprio account su Movescount. Alla successiva connessione del proprio Suunto Ambit all'account su Movescount, verrà eseguita la sincronizzazione delle modifiche a impostazioni e modalità attività fisica eseguite su Movescount.com e sul dispositivo.


6.2 Aggiornamento di Suunto Ambit

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

 **NOTA:** Quando si aggiorna il software del proprio Suunto Ambit, tutte le registrazioni esistenti vengono automaticamente spostate su Movescount e cancellate dal dispositivo.

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

1. Andare su www.movescount.com/moveslink ed installare l'applicazione Moveslink.
2. Collegare Suunto Ambit al computer tramite il cavo USB Suunto. L'applicazione Moveslink verificherà automaticamente l'eventuale disponibilità di aggiornamenti software. Se vi sono aggiornamenti disponibili, il dispositivo 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 Ambit. Inoltre, rende possibile visualizzare percorsi registrati e fornisce una serie di dati relativi alle proprie attività. Quindi si consiglia di creare un proprio account su Movescount per sfruttare al meglio tutto il potenziale del dispositivo.


6.3 Modalità personalizzate

Oltre alle modalità per l'attività fisica predefinite memorizzate sul dispositivo (vedere *sezione 11.1 Modalità attività fisica a pagina 50*), è possibile creare e modificare modalità personalizzate su Movescount.

Una modalità personalizzata può contenere da 1 a 8 diverse visualizzazioni per le modalità attività fisica. 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 o ottimizzare la durata della batteria.

Si possono trasferire su Suunto Ambit fino a 10 diverse modalità personalizzate create su Movescount. Durante l'attività fisica, può essere attiva solo una modalità personalizzata.

 **CONSIGLIO:** *Inoltre, su Movescount si possono anche modificare le modalità attività fisica predefinite.*

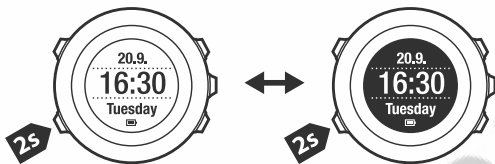
6.4 Inversione del display

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

Per invertire il display nelle impostazioni, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere alle impostazioni.
2. Premere [Next] per accedere alle impostazioni **GENERAL (GENERALI)**.
3. Premere [Next] per accedere a **Tones/display (Toni/display)**.
4. Scorrere fino all'opzione **Invert display (Inverti display)** con [Start Stop] e selezionarla con [Next].

 **CONSIGLIO:** *È anche possibile invertire il display del proprio Suunto Ambit tenendo premuto [View].*



7 USO DELLA MODALITÀ ORA

La modalità **TIME (ORA)** raccoglie le funzioni per gestire il calcolo del tempo.

La modalità **TIME (ORA)** visualizza i seguenti dati:

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



7.1 Modifica delle impostazioni dell'ora

Per accedere alle impostazioni dell'ora, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere alle impostazioni.
2. Una volta entrati nelle impostazioni, premere [Next] per accedere a **GENERAL (GENERALI)**.
3. Scorrere fino a **Time/date (Ora/data)** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].

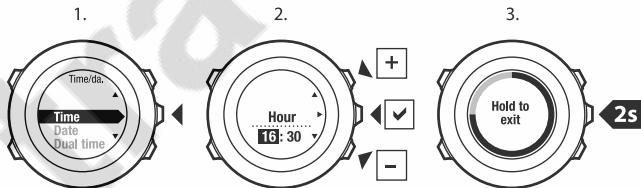


Impostazione dell'ora

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

Per impostare l'ora, fare quanto segue:

1. Una volta entrati nelle impostazioni, andare su **GENERAL (GENERALI)**, poi su **Time/date (Ora/data)** ed infine su **Time (Ora)**.
2. Cambiare 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 dalle impostazioni.

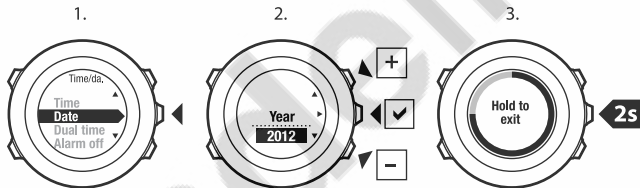


Impostazione della data

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

Per impostare la data, fare quanto segue:

1. Una volta entrati nelle impostazioni, andare su **GENERAL (GENERALI)**, poi su **Time/date (Ora/data)** ed infine su **Date (Data)**.
2. Cambiare 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 dalle impostazioni.



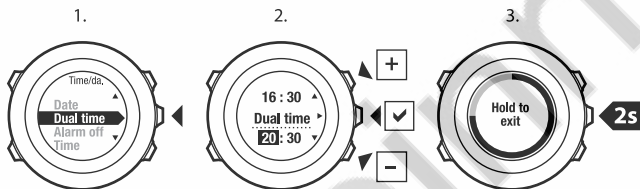
Impostazione del doppio fuso orario

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 **TIME (ORA)** ed è accessibile premendo [View].

Per impostare il doppio fuso orario, fare quanto segue:

1. Una volta entrati nelle impostazioni, andare su **GENERAL (GENERALI)**, poi su **Time/date (Ora/data)** ed infine su **Dual time (Doppio fuso orario)**.

2. Cambiare 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 dalle impostazioni.

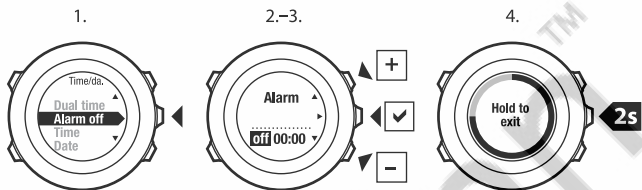


Impostazione della sveglia

Suunto Ambit può essere utilizzato come sveglia.

Per accedere alla sveglia e impostare l'allarme, fare quanto segue:

1. Una volta entrati nelle impostazioni, andare su **GENERAL (GENERALI)**, poi su **Time/date (Ora/data)** ed infine su **Alarm (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 dalle impostazioni.



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 **Snooze (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 interrompere momentaneamente la suoneria fino a 12 volte per un totale di 1 ora.
- Selezionare **Stop (Blocca)** 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.



8 NAVIGAZIONE

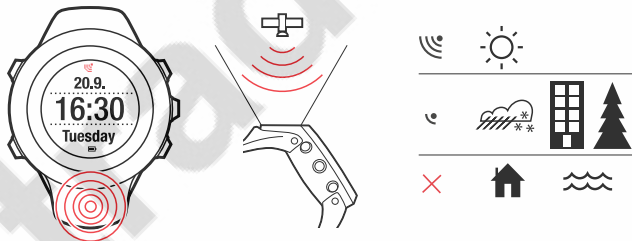
8.1 Uso del GPS


Suunto Ambit 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 Ambit 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 Ambit attiva automaticamente il GPS quando si seleziona una modalità per l'attività fisica con la funzionalità GPS, si rintraccia la propria posizione o si inizia a navigare verso una tappa intermedia (waypoint).



 **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 il dispositivo fermo con il GPS rivolto verso l'alto e cercare di stare in campo aperto in modo che il dispositivo abbia una visuale del cielo senza ostacoli.

Risoluzione dei problemi: Nessun segnale GPS

- Per una ricezione ottimale del segnale, puntare il GPS del dispositivo 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 ed altri tipi di ripari e coperture sottili non presenta problemi. Tuttavia, oggetti, edifici, densa vegetazione e maltempo possono ridurre la qualità della ricezione del segnale GPS.
- Il segnale GPS non arriva sott'acqua e non riesce a attraversare materiali solidi. Pertanto non provare ad attivare il GPS all'interno di edifici, grotte e sott'acqua
- Per provare a risolvere problemi relativi al GPS, ripristinare il GPS (vedere sezione 13.1 Menu di servizio a pagina 70).



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 sul dispositivo. I formati fanno tutti riferimento alla stessa posizione, pur indicandola in modi diversi. Per informazioni su come modificare il formato della posizione, vedere *capitolo 13 Definizione delle impostazioni a pagina 67*.

È possibile selezionare il formato dalle seguenti griglie:

- latitudine/longitudine è la griglia più comunemente utilizzata ed ha tre diversi formati:
 - Hdd.ddddd°: gradi e gradi decimali
 - Hdd°mm.mmm': gradi, minuti e minuti decimali
 - Hdd°mm'ss.s": gradi, minuti, secondi e secondi decimali

- 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.


 **NOTA:** Il sistema MGRS viene utilizzato esclusivamente a sud di 84°N e a nord di 80°S.

8.2 Verifica della posizione

Suunto Ambit consente di verificare la propria posizione corrente tramite GPS. Per verificare la posizione, fare quanto segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu attività fisica.
2. Scorrere fino a **NAVIGATION (NAVIGAZIONE)** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Selezionare **Location (Posizione)** con [Next].
4. Il dispositivo inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS found (GPS rilevato)**. 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 alle opzioni relative all'attività fisica.

8.3 Come aggiungere tappe intermedie (waypoint)

Suunto Ambit consente di salvare la propria posizione corrente come tappa intermedia. È possibile salvare sul dispositivo fino a 100 tappe intermedie. È possibile scegliere il tipo di tappa intermedia (icona) ed il nome da una lista predefinita oppure assegnare liberamente i nomi alle tappe intermedie su Movescount. Le icone predefinite sono elencate nel *capitolo 15 Icone a pagina 76*.

Per salvare una posizione come tappa intermedia, fare quanto segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu attività fisica.
2. Scorrere fino a **NAVIGATION (NAVIGAZIONE)** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Selezionare **Location (Posizione)** con [Next].
4. Il dispositivo inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS found (GPS rilevato)**. A questo punto, il display visualizza le coordinate correnti.
5. Premere [Start Stop] per salvare la propria posizione come tappa intermedia.
6. Scorrere tra le varie tappe intermedie con [Start Stop] o [Light Lock]. Selezionare il tipo di tappa intermedia più appropriato con [Next].
7. Scorrere tra le varie opzioni per il nome con [Start Stop] o [Light Lock]. Selezionare un nome adatto con [Next].
8. Usare [Start Stop] per salvare la tappa intermedia.

1.



2.



3.



4.



5.



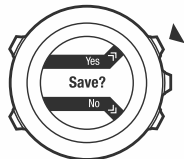
6.




7.



8.



 **CONSIGLIO:** È possibile creare tappe intermedie su Movescount selezionando una posizione su una mappa o inserendo le coordinate. Le tappe intermedie su Suunto Ambit e su Movescount vengono sempre sincronizzate quando si collega il dispositivo a Movescount.

8.4 Navigazione verso una tappa intermedia (waypoint)

Su Suunto Ambit è disponibile la navigazione GPS che consente di navigare verso una destinazione predefinita memorizzata come tappa intermedia (waypoint).

Per navigare verso una tappa intermedia, fare quanto segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu attività fisica.
2. Scorrere fino a **NAVIGATION (NAVIGAZIONE)** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Scorrere fino a **Waypoints (Tappe intermedie)** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione premendo [Next]. Viene visualizzato il numero di tappe intermedie salvate e lo spazio disponibile per memorizzarne altre.
4. Le tappe intermedie vengono raggruppate per data. Scorrere fino alla data della tappa intermedia con [Start Stop] o [Light Lock]. Effettuare la selezione con [Next].
5. Scorrere fino alla tappa intermedia verso la quale si vuole navigare premendo [Start Stop] o [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
6. Selezionare **Navigate (Naviga)** premendo [Next]. Il dispositivo inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS found (GPS rilevato)**.

7. Iniziare a navigare verso la tappa intermedia. Suunto Ambit visualizza le seguenti informazioni:
- freccia che punta in direzione della destinazione (indicatore svolta a destra/svolta a sinistra)
 - distanza dalla destinazione
 - deviazione rispetto alla direzione di marcia in gradi (0° è la direzione corretta) o, in alternativa, direzione di marcia in punti cardinali (**N**, **S**, **W** (**O**), **E**) e semicardinali (**NE**, **NW (NO)**, **SE**, **SW (SO)**).
8. A circa 50 metri dalla tappa intermedia, il dispositivo informa l'utente che sta per arrivare a destinazione.

1.



2.



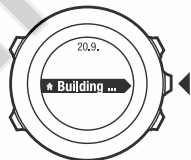
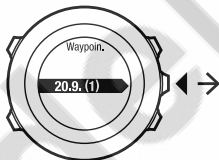
3.



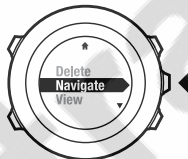
4.



5.



6.





7.



8.



 **NOTA:** La navigazione mostra la deviazione dalla freccia del nord sulla ghiera dell'orologio a basse velocità (< 10 km/h) e la deviazione dalla direzione di marcia ad alte velocità (> 10 km/h). Stando fermi, ruotare il dispositivo fino ad ottenere sul display l'indicazione della direzione corretta, e cioè il valore "0". In bicicletta, non serve ruotare il dispositivo, ma si vedrà il valore "0" sul display pedalando in direzione della destinazione stabilita.

 **NOTA:** È anche possibile navigare mentre si sta registrando un'attività fisica.

8.5 Come eliminare una tappa intermedia (waypoint)

Per eliminare una tappa intermedia, fare quanto segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu attività fisica.
2. Scorrere fino a **NAVIGATION (NAVIGAZIONE)** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Scorrere fino a **Waypoints (Tappe intermedie)** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione premendo [Next].
4. Le tappe intermedie vengono raggruppate per data. Scorrere fino alla data della tappa intermedia con [Start Stop] o [Light Lock]. Effettuare la selezione con [Next].
5. Scorrere fino alla tappa intermedia che si desidera eliminare con [Start Stop] o [Light Lock]. Effettuare la selezione con [Next].
6. Scorrere fino a **Delete (Elimina)** con [Light Lock]. Effettuare la selezione con [Next].
7. Per confermare, premere [Start Stop].

1.



2.



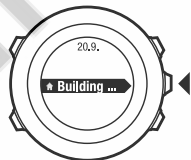
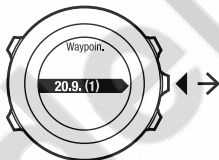
3.



4.



5.




6.



7.



 **NOTA:** Quando si elimina una tappa intermedia su Movescount e si sincronizza il proprio Suunto Ambit, la tappa intermedia viene eliminata dal dispositivo, mentre su Movescount viene soltanto disabilitata.

9 USO DELLA MODALITÀ ALTIMETRO & BAROMETRO

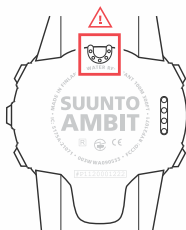
In modalità **ALTI & BARO (ALTIMETRO & BAROMETRO)**, è possibile conoscere il valore corrente dell'altitudine o della pressione atmosferica. I profili disponibili sono tre: **Automatic (Automatico)**, **Barometer (Barometro)** e **Altimeter (Altimetro)**. Per informazioni sull'impostazione dei profili, vedere *sezione 9.2.1 Impostazione dei profili a pagina 38*.

È possibile accedere a visualizzazioni differenti a seconda del profilo attivato in modalità **ALTI & BARO (ALTIMETRO & BAROMETRO)**.

9.1 Funzionamento della modalità Altimetro & Barometro

Per ottenere delle letture corrette in modalità **ALTI & BARO (ALTIMETRO & BAROMETRO)**, è importante comprendere come Suunto Ambit calcola l'altitudine e la pressione atmosferica a livello del mare. Suunto Ambit 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.



9.1.1 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 Ambit 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.

La pressione atmosferica assoluta viene 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 meteorologiche locali influiscono sulle letture dell'altitudine. Se il tempo è variabile, è bene reimpostare spesso il valore di

riferimento dell'altitudine corrente, specialmente prima di iniziare il percorso se è disponibile un nuovo valore di riferimento. Fintanto che il tempo si mantiene stabile, non è necessario impostare valori di riferimento.

9.1.2 Letture errate

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

Se il profilo **Altimeter (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 **Altimeter (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 **Barometer (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 una escursione di due giorni. Ci si accorge di essersi dimenticati di passare dal profilo **Barometer (Barometro)** al profilo **Altimeter**


(Altimetro) quando ci si è messi in marcia al mattino. Si è quindi consapevoli del fatto che i valori di altitudine forniti da Suunto Ambit 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 Ambit e si passerà dal profilo **Barometer (Barometro)** al profilo **Altimeter (Altimetro)**. Le letture dell'altitudine saranno nuovamente corrette.

9.2 Corrispondenza del profilo all'attività

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

Selezionare il profilo **Barometer (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 Ambit 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 personalizzata su Movescount o sul proprio Suunto Ambit.

9.2.1 Impostazione dei profili

Per impostare il profilo **ALTI & BARO (ALTIMETRO & BAROMETRO)**:

1. Tenere premuto [Next] per accedere alle impostazioni.

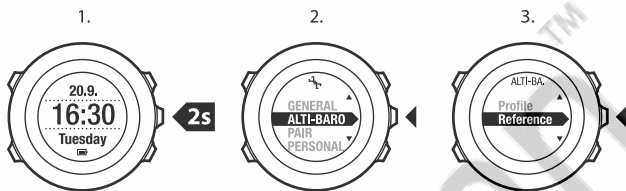
2. Dal menu impostazioni, scorrere fino a **ALTI-BARO (ALTIMETRO-BAROMETRO)** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Selezionare **Profile (Profilo)** premendo [Next].
4. Scorrere le opzioni profilo (**Automatic (Automatico)**, **Altimeter (Altimetro)**, **Barometer (Barometro)**) premendo [Start Stop] o [Light Lock]. Selezionare il profilo che interessa premendo [Next].



9.2.2 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 alle impostazioni.
2. Dal menu impostazioni, scorrere fino a **ALTI-BARO (ALTIMETRO-BAROMETRO)** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Scorrere fino a **Reference (Riferimento)** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
4. Scorrere fino a **Altitude (Altitudine)** o **Sea level (Livello del mare)** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
5. Specificare il valore di riferimento noto premendo [Start Stop] e [Light Lock].



9.3 Uso del profilo Altimeter (Altimetro)

Il profilo **Altimeter (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 **Altimeter (Altimetro)**, sul display compare l'icona dell'altimetro. Per informazioni sull'impostazione del profilo, vedere *sezione 9.2.1 Impostazione dei profili a pagina 38*.

Quando si attiva il profilo **Altimeter (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:** Per ottenere una corretta lettura della temperatura, non indossare al polso Suunto Ambit in quanto la temperatura corporea altera la rilevazione de dati.

9.4 Uso del profilo Barometer (Barometro)

Il profilo **Barometer (Barometro)** mostra la 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 *sezione 9.2.2 Impostazione dei valori di riferimento a pagina 39*.

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 27 ore ad intervalli di 1 ora.

Quando si attiva il profilo **Barometer (Barometro)**, sul display compare l'icona del barometro. Per informazioni sull'impostazione del profilo **ALTI & BARO (ALTIMETRO & BAROMETRO)**, vedere *sezione 9.2.1 Impostazione dei profili a pagina 38*.


Quando si attiva il profilo **Barometer (Barometro)**, Suunto Ambit 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]



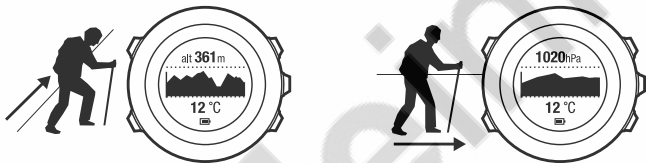
L'altitudine di riferimento è l'ultimo valore di altitudine utilizzato in modalità **ALTI & BARO (ALTIMETRO & BAROMETRO)**. E può essere:

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

 **NOTA:** Per ottenere una corretta lettura della temperatura, non indossare al polso Suunto Ambit in quanto la temperatura corporea altera la rilevazione dei dati.

9.5 Uso del profilo Automatic (Automatico)

Il profilo **Automatic (Automatico)** consente di alternare i profili **Altimeter (Altimetro)** e **Barometer (Barometro)** in base ai propri spostamenti. Quando si attiva il profilo **Automatic (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 Ambit 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 Ambit 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 Ambit interpreta tutte le variazioni di pressione come spostamenti in verticale.

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

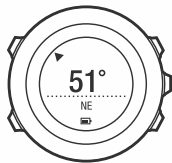
 **NOTA:** *Quando si usa il profilo **Automatic (Automatico)**, le icone del barometro o dell'altimetro non sono presenti sul display.*

10 COME USARE LA BUSSOLA 3D

Suunto Ambit 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 **COMPASS (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**, **W** (**O**), **E**) e semicardinali (**NE**, **NW** (**NO**), **SE**, **SW** (**SO**)), la visualizzazione dell'ora e la visualizzazione normale



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

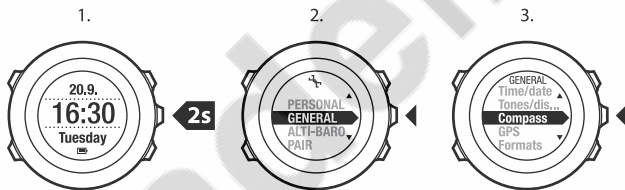
10.1 Calibrazione della bussola

La modalità **COMPASS (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 delle impostazioni.

 **NOTA:** La calibrazione della bussola 3D richiede due azioni, la rotazione orizzontale e l'inclinazione verticale. Leggere tutte le istruzioni prima di avviare la calibrazione.

Per accedere alla calibrazione della bussola, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere alle impostazioni.
2. Dal menu impostazioni, scorrere fino a **GENERAL (GENERALI)** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Scorrere fino a **Compass (Bussola)** premendo [Start Stop] o [Light Lock] ed accedere con [Next].
4. Premere [Next] per selezionare **Calibration (Calibrazione)**.

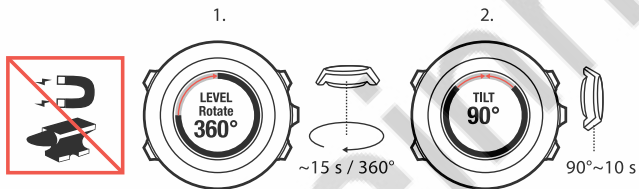


Per calibrare la bussola, fare quanto segue:

1. Tenere il dispositivo il più in piano possibile e ruotarlo fino a che i segmenti esterni del display non risultano pieni e non viene emesso il segnale acustico di conferma. Il messaggio **Level (Tenere in piano)** lampeggia sul display quando il dispositivo non è perfettamente in posizione orizzontale.
2. Una volta completata positivamente questa prima parte della procedura di calibrazione, si avvia automaticamente la regolazione dell'inclinazione. Tenere il dispositivo inclinato a 90° fino a che non viene emesso il segnale

acustico di conferma e non compare il messaggio **Calibration successful (Calibrazione riuscita)**.

Se la calibrazione non ha esito positivo, viene visualizzato il messaggio **Calibration failed (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, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere alle impostazioni.
2. Dal menu impostazioni, scorrere fino a **GENERAL (GENERALI)** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Scorrere fino a **Compass (Bussola)** premendo [Start Stop] o [Light Lock] ed accedere con [Next].
4. Premere [Next] per selezionare **Declination (Declinazione)**.
5. Disattivare la declinazione selezionando – oppure selezionare **W (O)** (ovest) oppure **E** (est).
6. Impostare il valore di declinazione con [Start Stop] o [Light Lock].
7. Premere [Next] per accettare l'impostazione.

1.



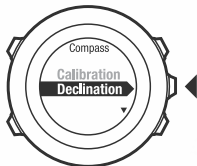
2.



3.



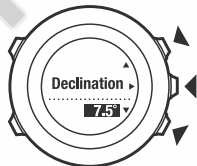
4.



5.-6.



7.



11 USO DELLE MODALITÀ PER L'ATTIVITÀ FISICA

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

Per accedere alle modalità per l'attività fisica, premere [Start Stop] in modalità **TIME (ORA)** o **ALTI & BARO (ALTIMETRO & BAROMETRO)** o in modalità **COMPASS (BUSSOLA)** dopo la calibrazione.



11.1 Modalità attività fisica

È possibile selezionare la modalità attività fisica adeguata alle proprie esigenze tra quelle personalizzate predefinite. Durante l'attività fisica, sul display vengono visualizzate informazioni diverse a seconda della disciplina sportiva. Ad esempio, nella modalità attività fisica personalizzata è specificato se si utilizza la funzione FusedSpeed™ oppure vengono utilizzati i normali dati di velocità basati su GPS. Per ulteriori informazioni, vedere *capitolo 12 FusedSpeed a pagina 64*.

Dalla modalità selezionata dipendono anche le impostazioni per l'attività fisica come, ad esempio, limiti FC, distanza autolap, modalità **ALTI & BARO (ALTIMETRO & BAROMETRO)** e intervallo di registrazione.

Su Movescount, è possibile creare altre modalità per l'attività fisica personalizzate, modificare quelle predefinite e poi scaricarle sul proprio dispositivo.

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

- **Cycling (Ciclismo):** dati relativi a velocità, distanza, cadenza pedalata e frequenza cardiaca
- **Mountaineering (Alpinismo):** dati relativi a altitudine, distanza e velocità (rilevamento GPS ogni 60 sec)
- **Trail running (Trail running):** dati relativi a altitudine, frequenza cardiaca, andatura e distanza
- **Running (Corsa):** dati relativi a andatura, frequenza cardiaca e cronografo
- **(Alpine) Skiing (Sci alpino):** dati relativi a altitudine, discesa e tempo
- **Other sports (Altri sport):** dati relativi a velocità, frequenza cardiaca e altitudine
- **Indoor training (Allenamento indoor):** dati relativi alla frequenza cardiaca (senza GPS)
- **Trekking:** dati relativi a altitudine, frequenza cardiaca e cronografo (rilevamento GPS ogni 60 sec)

11.2 Altre opzioni in modalità attività fisica

In modalità attività fisica, tenere premuto [Next] per accedere alle altre opzioni da usare durante l'attività fisica.

- Selezionare **HR LIMITS (LIMITI FC)** per attivare o disattivare i limiti FC. I limiti di frequenza cardiaca possono essere specificati su Movescount.
- Selezionare **NAVIGATION (NAVIGAZIONE)** per verificare la propria posizione, aggiungere una tappa intermedia (waypoint) o navigare verso una tappa

intermedia. Per ulteriori informazioni sulla navigazione, vedere *capitolo 8 Navigazione a pagina 23*.

- Selezionare **ALTI-BARO (ALTIMETRO-BAROMETRO)** per impostare il valore corrente dell'altitudine o della pressione a livello del mare oppure impostare il profilo **ALTI-BARO (ALTIMETRO-BAROMETRO)**. Per ulteriori informazioni, vedere *capitolo 9 Uso della modalità Altimetro & Barometro a pagina 35*.

11.3 Come usare la cintura FC

È possibile usare una cintura FC durante l'attività fisica. Quando si utilizza una cintura FC, Suunto Ambit 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

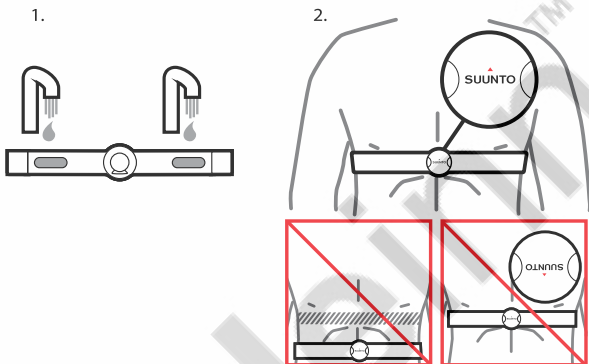
In caso di perdita del segnale di frequenza cardiaca, provare a fare quanto segue:

- Verificare che la cintura FC sia indossata correttamente (vedere *sezione 11.4 Come indossare la cintura FC a pagina 53*).
- 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 *capitolo 14 Collegamento POD/cintura FC a pagina 73*).
- Lavare regolarmente in lavatrice la fascia in tessuto della cintura FC.

11.4 Come indossare la cintura FC

 **NOTA:** *Suunto Ambit è compatibile solo 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.



⚠ AVVISO: 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'esercizio fisico può presentare dei rischi, in particolar modo per le persone che sono rimaste inattive. Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare una regolare attività fisica.

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



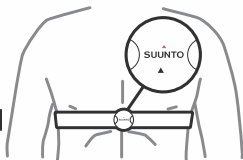
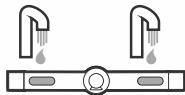
CONSIGLIO: Lavare regolarmente in lavatrice la cintura FC per evitare cattivi odori e per garantirne un corretto ed efficiente funzionamento. Lavare esclusivamente la fascia in tessuto.

11.5 Inizio attività fisica

Per iniziare l'attività fisica, fare quanto segue:

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 attività fisica.
3. Premere [Next] per selezionare **EXERCISE (ATTIVITÀ FISICA)**.
4. Scorrere le varie modalità di attività fisica con [Start Stop] o [Light Lock] e selezionare l'adeguata modalità premendo [Next]. Per ulteriori informazioni sulle modalità di attività fisica, vedere *sezione 11.1 Modalità attività fisica a pagina 50*.
5. Il dispositivo avvia automaticamente la ricerca del segnale della cintura FC. Attendere che il dispositivo notifichi l'avvenuta ricezione del segnale o premere [Start Stop] per eseguire l'attività senza cintura FC. Dopo la ricezione del segnale della cintura FC, il dispositivo avvia automaticamente la ricerca del segnale GPS. Attendere che il dispositivo notifichi l'avvenuta ricezione del segnale GPS o premere [Start Stop] per eseguire l'attività senza GPS.
6. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione della performance. Per accedere ad altre opzioni relative all'attività fisica, tenere premuto [Next] (vedere *sezione 11.2 Altre opzioni in modalità attività fisica a pagina 51*).

(1.)



2.



3.



4.




5.



6.



 **NOTA:** Una volta ignorata la ricerca del segnale GPS, non è più possibile recuperare il segnale GPS durante l'attività fisica e, ad esempio, registrare il percorso. Per utilizzare le funzionalità GPS, è necessario iniziare una nuova performance.

11.6 Durante l'attività fisica

Suunto Ambit fornisce informazioni aggiuntive durante l'attività fisica. Le informazioni aggiuntive variano in base all'attività fisica selezionata; vedere *sezione 11.1 Modalità attività fisica a pagina 50*. Se durante l'attività fisica si utilizzano una cintura FC ed il GPS, le informazioni a disposizione sono ancora di più.

Suunto Ambit consente di definire le informazioni visibili sul display. Per informazioni sulla personalizzazione, vedere *capitolo 6 Personalizzazione di Suunto Ambit a pagina 13*.

Ecco alcune idee su come usare il dispositivo 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 attività fisica selezionata, Suunto Ambit consente di registrare varie informazioni durante l'attività.

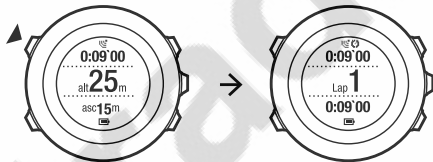
Se si sta usando il GPS mentre si esegue una registrazione, Suunto Ambit registrerà anche il percorso che sarà poi visibile su Movescount. Quando si registra il percorso, sulla parte superiore del display sono visibili l'icona registrazione e l'icona GPS.

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 Ambit registra i giri in base alla distanza specificata su Movescount.

Per l'esecuzione manuale dei giri, premere [Back Lap] durante l'attività fisica. Suunto Ambit visualizza le seguenti informazioni:

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

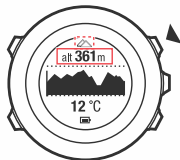
Suunto Ambit memorizza tutti gli spostamenti in quota tra l'avvio e l'arresto della registrazione. Se si pratica un'attività in cui varia l'altitudine, è possibile registrare le variazioni e visualizzare in seguito le informazioni memorizzate. Durante la registrazione si possono anche eseguire giri. I giri compiuti vengono salvati nella memoria del dispositivo e successivamente visionati su Movescount. È possibile visualizzare il tipo di giro, il numero di giro, il tempo parziale e la distanza percorsa.

Per registrare l'altitudine, procedere come segue:

1. Accertarsi che il profilo **Altimeter (Altimetro)** sia attivato.
2. Premere [Start Stop] per accedere al menu attività fisica.
3. Scorrere fino a **EXERCISE (ATTIVITÀ FISICA)** premendo [Start Stop] o [Light Lock] ed effettuare la selezione premendo [Next].
4. Scorrere le modalità attività fisica premendo [Start Stop] o [Light Lock] e selezionare l'adeguata modalità premendo [Next].
5. Attendere che il dispositivo segnali l'avvenuta ricezione della frequenza cardiaca e/o del segnale GPS e premere [Start Stop] per avviare la registrazione.

Per avviare la registrazione in assenza di ricezione della frequenza cardiaca e/o del segnale GPS, selezionare **Start without HR (Avvio senza FC)** premendo [Start Stop]. Premere nuovamente [Start Stop] per avviare la registrazione.

1.–2.



3.



4.



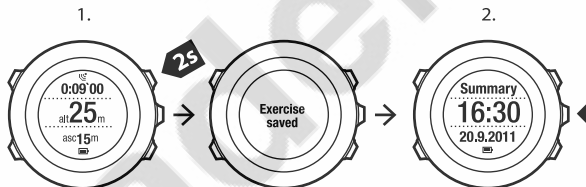
5.



11.7 Dopo l'attività fisica

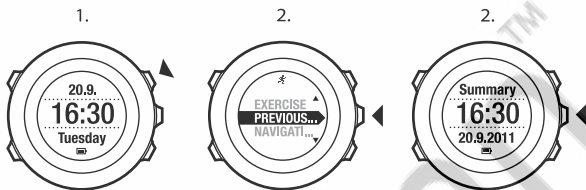
Per interrompere la registrazione e visualizzare le informazioni di riepilogo, fare quanto segue

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.



Per visualizzare in un secondo tempo il riepilogo dell'attività precedente, fare quanto segue:


1. Premere [Start Stop] per accedere al menu attività fisica.
2. Scorrere fino a **PREVIOUS EXERCISE (ATTIVITÀ FISICA PRECEDENTE)** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Scorrere il riepilogo con [Next].



11.7.1 Dopo l'attività fisica con la cintura FC

Quando durante l'attività fisica si utilizza una cintura per il monitoraggio della frequenza cardiaca, il riepilogo include le seguenti informazioni:

- data e ora di inizio della registrazione
- durata
- numero di giri
- distanza (attività con GPS)
- ascesa
- velocità media (attività con GPS)
- discesa
- frequenza cardiaca massima
- frequenza cardiaca media
- calorie bruciate
- PTE (Picco effetto allenamento)
- tempo di recupero

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

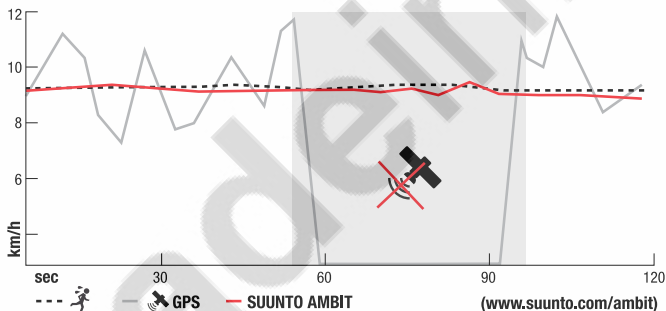
11.7.2 Dopo l'attività fisica con la cintura FC

Quando durante l'attività fisica non si utilizza una cintura per il monitoraggio della frequenza cardiaca, il riepilogo include le seguenti informazioni:

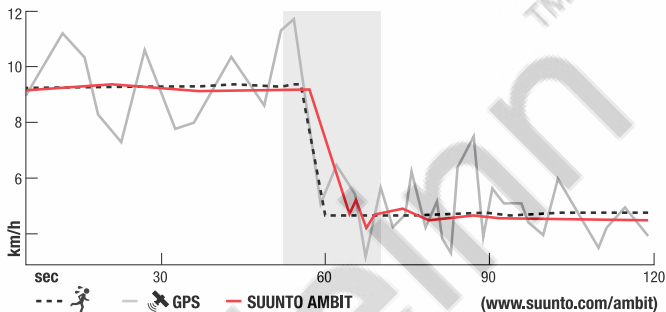
- data e ora di inizio della registrazione
- durata
- numero di giri
- distanza (attività con GPS)
- ascesa
- velocità media (attività con GPS)
- discesa

12 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 Ambit è in grado di continuare a fornire precisi dati di velocità grazie all'accelerometro calibrato GPS.



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

CONSIGLIO: Per la massima precisione delle letture di passo e velocità con *FusedSpeed™*, è sufficiente dare, quando serve, una breve occhiata al display del dispositivo. Tenere il dispositivo davanti a sé senza muoverlo riduce il grado di precisione dei dati.

FusedSpeed™ si attiva automaticamente quando vengono avviate le seguenti modalità attività fisica:


- trail running
- triathlon
- corsa

- calcio
- orienteering
- multisport
- floorball
- football americano

Per le altre modalità vengono utilizzati i normali dati di velocità basati su GPS.

Esempio d'uso: Corsa e bicicletta con FusedSpeed™

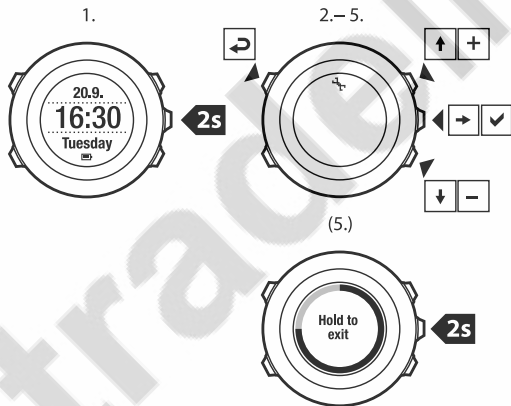
Quando si passa dalla corsa alla bicicletta, FusedSpeed™ rileva che l'accelerometro non sta fornendo letture di velocità valide. Il dispositivo disattiva automaticamente FusedSpeed™ e si limita a fornire dati di velocità basati su GPS per la bicicletta. Se si passa alla corsa dopo la bicicletta, la funzionalità FusedSpeed™ viene attivata automaticamente.

 **NOTA:** FusedSpeed™ funziona correttamente solo quando si utilizza la stessa modalità attività fisica passando da una disciplina all'altra.

13 DEFINIZIONE DELLE IMPOSTAZIONI

Per accedere e definire le impostazioni, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu impostazioni.
2. Scorrere il menu impostazioni 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 dalle impostazioni.



È possibile definire le seguenti impostazioni:

Impostazioni **PERSONAL (PERSONALI)**

- **Weight (Peso)**
- **Max HR (FC max)**

Impostazioni **GENERAL (GENERALI)**

Formats (Formati)


- **Unit system (Unità di misura):**
 - **Metric (Metrica)**
 - **Imperial (Anglosassone)**
 - **Advanced (Avanzata):** Consente di personalizzare su Movescount un mix di impostazioni metriche e anglosassoni a proprio piacimento.
- **Time format (Formato ora):** 12 h o 24 h
- **Date format (Formato data):** gg.mm.aa, mm/gg/aa

Time/date (Ora/data)

- **Dual time (Doppio fuso orario):** ore e minuti
- **Alarm (Sveglia):** on/off, ore e minuti
- **Time (Ora):** ore e minuti
- **Date (Data):** anno, mese, giorno

Tones/display (Toni/display)

- **Invert display (Inverti display):** inverte il display
- **Tones (Toni)**
 - **All on (Tutti attivati):** i toni dei pulsanti e i toni del sistema sono attivati
 - **Buttons Off (Tasti disattivati):** sono attivati solo i toni del sistema
 - **All off (Tutti disattivati):** tutti i toni sono disattivati

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

- **Backlight (Retroilluminazione)**

Mode (Modalità):

- **Normal (Normale):** La retroilluminazione rimane attiva per cinque secondi quando si preme [Light Lock] e quando suona la sveglia.
- **Night (Notte):** La retroilluminazione rimane attiva per cinque secondi quando si preme qualsiasi pulsante e quando suona la sveglia. L'utilizzo della modalità **Night (Notte)** riduce sensibilmente la durata della batteria.
- **Off (Disattivata):** La retroilluminazione non si attiva premendo un pulsante o quando suona la sveglia.

Brightness (Luminosità): Regola la luminosità della retroilluminazione (in percentuali).

Compass (Bussola)

- **Calibration (Calibrazione):** avvia la calibrazione della bussola
- **Declination (Declinazione):** imposta il valore di declinazione della bussola

GPS

- Hdd.ddddd° (Lat-Lon)
- Hdd°mm.mmmm' (Lat-Lon)
- Hdd°mm'ss.s" (Lat-Lon)
- UTM
- MGRS

Impostazioni **ALTI-BARO (ALTIMETRO-BAROMETRO)**

- **Profile (Profilo):** altimetro, barometro, automatico
- **Reference (Riferimento):** altitudine, livello del mare

Impostazioni **PAIR (COLLEGAMENTO)**

- **Bike POD:** per collegare un Bike POD
- **HR belt (Cintura FC):** per collegare una cintura FC
- **Cadence POD:** per collegare un Cadence POD

13.1 Menu di servizio


Per accedere al menu di servizio, tenere premuti contemporaneamente [Back Lap] e [Start Stop] fino a che il dispositivo non entra in modalità servizio.



Sul menu di servizio sono presenti le seguenti opzioni:

- **ADJUST (REGOLAZIONE):**
 - **Contrast (Contrasto):** consente di regolare il livello del contrasto tra 0 e 100 %. Il valore predefinito è 50%.
- **TEST:**
 - **LCD test (Test LCD):** consente di verificare se l'LCD funziona correttamente.
- **ACTION (AZIONE):**
 - **Sleep mode (Modalità stand-by):** consente di mettere il dispositivo in stand-by.
 - **GPS reset (Ripristino GPS):** consente di ripristinare il GPS.
- **INFO:**

- **Air pressure (Pressione atmosferica):** mostra il valore corrente della pressione atmosferica assoluta e della temperatura.
- **Versions (Versioni):** mostra la versione corrente del software di Suunto Ambit.

 **NOTA:** Ripristinando il GPS si ripristinano i dati del GPS, i valori di calibrazione della bussola, i grafici di altimetro/barometro ed il tempo di recupero. Le registrazioni effettuate, invece, non verranno cancellate.

 **NOTA:** Il contenuto del menu di servizio è soggetto a modifiche senza preavviso durante gli aggiornamenti.


Modalità stand-by

In caso di non utilizzo di Suunto Ambit per un certo tempo, è possibile metterlo in stand-by per preservare la batteria.

Per impostare la modalità stand-by, fare quanto segue:

1. Dal menu di servizio, scorrere fino a **ACTION (AZIONE)** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
2. Premere [Next] per selezionare **Sleep mode (Modalità stand-by)**.
3. Premere [Start Stop] per confermare oppure premere [Light Lock] per annullare.

Per attivare il dispositivo dalla modalità stand-by, premere un pulsante qualsiasi.

 **NOTA:** Il dispositivo va in modalità risparmio energetico se viene lasciato in posizione statica per 30 minuti. Il dispositivo si riattiva quando viene mosso o spostato.

Ripristino del GPS

Se il GPS non funziona correttamente, è possibile eseguire il ripristino (reset) dei dati GPS dal menu di servizio.

Per ripristinare il GPS, fare quanto segue:

1. Dal menu di servizio, scorrere fino a **ACTION (AZIONE)** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
2. Premere [Light Lock] per scorrere fino a **GPS reset (Ripristino GPS)** ed effettuare la selezione premendo [Next].
3. Premere [Start Stop] per confermare il ripristino del GPS oppure premere [Light Lock] per annullare.

Regolazione del contrasto del display

Dal menu di servizio, è possibile aumentare o diminuire il contrasto del display.

Per regolare il contrasto del display, fare quanto segue:

1. Dal menu di servizio, premere [Next] per selezionare **ADJUST (REGOLAZIONE)**.
2. Premere [Next] per accedere all'impostazione **Display contrast (Contrasto display)**.
3. Aumentare il contrasto con [Start Stop] o diminuirlo con [Light Lock].
4. Premere [Back Lap] per tornare all'impostazione precedente o tenere premuto [Next] per uscire dal menu di servizio.

13.2 Modifica della lingua

La lingua predefinita per il display di Suunto Ambit è l'inglese. Per cambiare lingua, collegare il dispositivo al computer e scaricare da Movescount i pacchetti delle altre lingue. Per la primavera 2012 è prevista la disponibilità delle lingue francese, spagnolo e tedesco.

14 COLLEGAMENTO POD/CINTURA FC

Collegare Suunto Ambit con i Suunto POD opzionali (Bike POD, cintura FC o Cadence POD) per la ricezione di dati aggiuntivi su velocità e distanza durante l'attività fisica. Suunto Ambit è compatibile con la cintura Suunto ANT Comfort Belt.

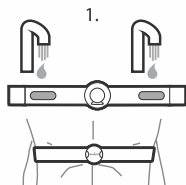
Per la cintura FC e/o il POD all'interno della confezione di Suunto Ambit è stato già eseguito il collegamento. È necessario procedere al collegamento soltanto se si desidera utilizzare il dispositivo con una nuova cintura FC o un POD.

È possibile collegare Suunto Ambit a fino a tre Suunto POD per velocità e distanza (un Bike POD, un Cadence POD ed una cintura FC). Se si collegano più di tre POD, risulteranno collegati solo gli ultimi tre.

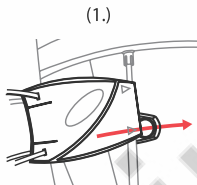
Per collegare POD/cintura FC, fare quanto segue:

1. Attivare il POD o la cintura FC:
 - Cintura FC: inumidire le aree di contatto ed indossare la cintura.
 - Bike POD: far girare la ruota con il Bike POD installato.
 - Cadence POD: far girare il pedale della bicicletta con il Cadence POD installato.
2. Tenere premuto [Next] per accedere alle impostazioni.
3. Scorrere fino a **PAIR (COLLEGAMENTO)** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
4. Scorrere le opzioni accessori **Bike POD, HR belt (Cintura FC) 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 Ambit vicino al POD o alla cintura (<30 cm) ed attendere che il dispositivo notifichi l'avvenuto collegamento.

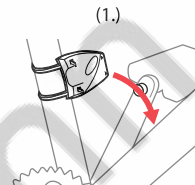
Se il collegamento non ha esito positivo, premere [Start Stop] per riprovare oppure [Light Lock] per tornare all'impostazione per il collegamento.



SUUNTO COMFORT BELT



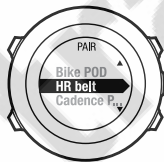
SUUNTO BIKE POD



SUUNTO CADENCE POD



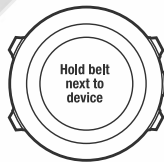
5.



2s




6.



<30cm/
0.98ft



 **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 *sezione 11.4 Come indossare la cintura FC a pagina 53*).
- Verificare che le aree degli elettrodi della cintura FC siano umide.

14.1 Calibrazione di un POD

È possibile calibrare il Suunto Bike POD con Suunto Ambit per ottenere accurate misurazioni di velocità e distanza. Eseguire la calibrazione su una distanza misurata con grande precisione, ad esempio su una pista di atletica da 400 m. Per calibrare il Suunto Bike POD su Movescount, impostare su Movescount la circonferenza della ruota della bicicletta. Movescount calcola un fattore di calibrazione. Il fattore di calibrazione standard è 1.0 che corrisponde ai 26 pollici della ruota di una bicicletta da cross-country.

15 ICONE

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



barometro



altimetro



cronografo



impostazioni



potenza segnale GPS



collegamento



frequenza cardiaca









modalità attività fisica



sveglia



blocco pulsanti

-  batteria
-  schermo corrente
-  indicatori pulsanti
-  andare su/aumentare
-  andare avanti/confermare
-  andare giù/diminuire

Icone tappe intermedie (waypoint)

Su Suunto Ambit sono disponibili le seguenti icone per tappe intermedie:

-  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

tradeinn™

16 GLOSSARIO

Autolap	La funzione AUTOLAP consente di definire i giri in termini di distanza anziché di tempo.
Formato	Il modo in cui la posizione del ricevitore GPS verrà visualizzata sul dispositivo da polso. Generalmente visualizzata come latitudine/longitudine in gradi e minuti, con opzioni per gradi, minuti e secondi, solo gradi o uno dei tanti formati a griglia.
FusedSpeed TM	FusedSpeed TM 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 dare una risposta molto più accurata della velocità costante della corsa e molto più rapida in caso di cambiamenti di ritmo. La funzione FusedSpeed TM è utile per la corsa e per altre simili attività fisiche.
Griglia	Un sistema a griglia è una serie di linee che si intersecano tra loro ad angolo retto su una mappa. I sistemi a griglia consentono di individuare o riportare un determinato punto sulla mappa.
Limiti di frequenza cardiaca	Andare su Movescount e specificare i limiti superiore e inferiore della propria frequenza cardiaca. Trasferire le impostazioni sul proprio dispositivo.

Tempo sul giro	Durata del giro corrente. Quando viene eseguito un nuovo giro, il calcolo della durata viene riavviato ed il dispositivo inizia a conteggiare il tempo di un nuovo giro. Se durante l'attività fisica si esegue un giro, sul display si apre un'apposita finestra pop-up che visualizza, ad esempio, giro numero "1", "2"...
Navigazione	Spostamento verso una determinata tappa intermedia (waypoint) su un itinerario, conoscendo la posizione corrente rispetto all'itinerario.
PTE (Picco effetto allenamento)	<p>Il livello PTE (Picco effetto allenamento) è un parametro che indica l'impatto di una seduta di allenamento sulla massima performance aerobica (VO₂max).</p> <p>Andare su Movescount per impostarne la visualizzazione durante l'attività fisica. Una volta selezionata la visualizzazione del livello PTE (Picco effetto allenamento), è possibile vedere l'effetto stimato della seduta indicato su una scala da 1 a 5, dal recupero al sovrallenamento, durante l'attività fisica.</p> <p>Il livello PTE (Picco effetto allenamento) è più efficace in caso di allenamento da media ad alta intensità, ad un livello di intensità costante. Non è adatto agli allenamenti a bassa intensità. L'allenamento sulla resistenza di base, indipendentemente dalla durata e dall'intensità della seduta, avrà un basso livello PTE.</p>
Posizione	Precise coordinate sulla mappa per individuare un determinato punto.

Tempo parziale	Tempo trascorso dall'avvio della registrazione in un dato punto durante l'attività fisica.
Percorso	Con percorso si intende il tracciato effettuato dall'utente.
Tappa intermedia (waypoint)	Coordinate della posizione memorizzata su Suunto Ambit.

17 CURA E MANUTENZIONE


Maneggiare con cura l'unità evitando urti e cadute.

In circostanze normali, il dispositivo non richiede alcuna manutenzione. Dopo l'uso, lavare e risciacquare l'unità con acqua dolce ed asciugare bene la cassa con un panno morbido o di camoscio.

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 all'Help Desk 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 l'Help Desk 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.

Usare solo accessori originali Suunto: i danni derivanti da accessori non originali non sono coperti da garanzia.

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

17.1 Impermeabilità

Suunto Ambit è impermeabile. L'impermeabilità è stata testata fino a 100 m in conformità allo standard ISO 2281 (www.iso.ch). Ciò significa che Suunto Ambit è adatto al nuoto, ma non può essere utilizzato per alcun tipo di immersione.

 **NOTA:** *Il grado di impermeabilità indicato non equivale a quello per l'utilizzo in profondità. I dati di impermeabilità 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 mantenere l'impermeabilità, si consiglia di fare quanto di seguito suggerito:


- non premere mai i pulsanti sott'acqua.
- 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.
- non indirizzare mai forti getti d'acqua verso i pulsanti.
- evitare urti e cadute del dispositivo.


17.2 Come caricare la batteria

L'autonomia di una batteria completamente carica dipende dall'utilizzo di Suunto Ambit. La durata varia dalle 15 alle 50 ore ed oltre. Se si utilizzano le normali funzioni orologio, l'autonomia della batteria può arrivare a 30 giorni. Per ulteriori informazioni sulla durata della batteria, vedere *capitolo 18 Specifiche tecniche a pagina 88*.

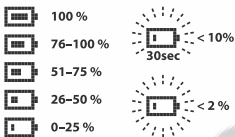
 **NOTA:** Temperature molto basse riducono la durata della carica.

 **NOTA:** 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

 **CONSIGLIO:** Se il dispositivo è impostato per il rilevamento GPS a intervalli di 1 secondo, la carica dura almeno ~15 ore. Se il dispositivo è impostato per il rilevamento GPS ogni 60 secondi, la durata della carica è di ~50 ore.

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.



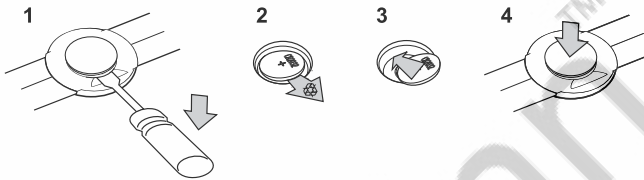
Caricare la batteria collegandola al computer tramite il cavo USB Suunto oppure caricarla utilizzando il caricatore Suunto USB compatibile. L'operazione di ricarica di una batteria completamente scarica dura circa 2-3 ore.

NOTA: Per garantire una maggiore durata della batteria, caricarla solo quando è completamente scarica e non interrompere l'operazione di ricarica fino a che la batteria non è completamente carica. La sostituzione di una batteria usurata non è coperta da garanzia.

CONSIGLIO: Andare su Movescount per cambiare l'impostazione del rilevamento GPS e l'intervallo di registrazione in una modalità di attività fisica per risparmiare la batteria.

17.3 Sostituzione della batteria della cintura FC

Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente:



18 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: ~78 g
- impermeabilità (dispositivo): 100 m/328 piedi (ISO 2281)
- Impermeabilità (cintura FC): 20 m/66 piedi (ISO 2281)
- vetro: in cristallo minerale
- alimentazione: batteria litio-ioni ricaricabile
- durata batteria (singola carica):
 - ~ 15 ore con rilevamenti GPS a intervalli di 1 secondo*
 - ~ 50 ore con rilevamenti GPS ogni 60 secondi*
 - ~ 30 giorni in modalità **ALTI (ALTIMETRO)-BARO (BAROMETRO)/COMPASS (BUSSOLA)** (senza GPS)

*in modalità GPS con batteria nuova a +20° C.

Memoria

- tappe intermedie (waypoint): max 100

Ricevitore radio

- Suunto compatibile ANT, frequenza comunicazioni 2,465 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 9000 m/da -1500 ft a 29500 ft
- 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

18.1 Marchi commerciali

Suunto Ambit, i suoi logo ed altri marchi di fabbrica e nomi commerciali Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Tutti i diritti sono riservati.

18.2 Conformità FCC (Federal Communications Commission)

Questo dispositivo è conforme alla Parte 15 delle Norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni riportate di seguito: (1) il dispositivo non può provocare interferenze dannose e (2) il dispositivo deve accettare eventuali interferenze ricevute, incluse le interferenze che possono provocare un funzionamento non desiderato.

18.3 CE

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

18.4 RSS e ICES

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS di Industry Canada per i dispositivi esenti da licenza. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni riportate di seguito: (1) il dispositivo non può provocare interferenze e (2) il dispositivo deve accettare eventuali interferenze, incluse le interferenze che possono provocare un funzionamento non desiderato.

RSS 310

Questo dispositivo è conforme agli standard Industry Canada RSS-310 La condizione prevista per il funzionamento è che il dispositivo non deve causare interferenze dannose.

ICES

Apparecchio digitale di Classe [B], conforme alle norme canadesi ICES-003.

18.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2012. Tutti i diritti riservati. Suunto, i nomi dei prodotti Suunto, i loro logo ed altri marchi di fabbrica e nomi commerciali 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 clienti per ottenere informazioni e dati relativi al

funzionamento dei prodotti. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito per altri scopi, né trasmesso, divulgato o riprodotto senza la preventiva autorizzazione scritta di Suunto Oy. Nonostante siano state prese tutte le misure per garantire la completezza e l'accuratezza delle informazioni riportate in questa documentazione, non forniamo alcuna garanzia di precisione, espressa o implicita. Il contenuto del documento è soggetto a modifiche senza preavviso. La versione aggiornata della documentazione può essere scaricata dal sito www.suunto.com.

18.6 Note sul 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 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731, USD 603,521, USD 29/313,029, FI 20115910, EP 11008080, EU design 001296636-0001/0006. Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

18.7 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.

Periodo di 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;
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 all'Help Desk di Suunto. In alternativa, è possibile contattare telefonicamente l'Help Desk 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 di responsabilità

Nella misura in cui ciò è consentito dalle leggi vigenti, la presente Garanzia Limitata è il solo ed esclusivo rimedio a disposizione dell'acquirente e sostituisce ogni altra garanzia, espressa o implicita. 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.

tradeinn™

Indice

A

aggiornamento, 14

B

batteria

carica, 85

blocco pulsanti, 10

bussola, 45

calibrazione, 45

valore di declinazione, 47

C

calibrazione

bussola, 45

POD, 75

carica batteria, 12

cintura FC, 52–53

collegamento, 73

collegamento, 73

connessione, 13

contrasto display, 72

D

dopo l'attività fisica, 61–63

con cintura FC, 62

senza cintura FC, 63

doppio fuso orario, 20

durante l'attività fisica, 57

F

formati posizione, 25

FusedSpeed, 64

G

giri, 58

GPS, 23

ripristino, 72

risoluzione dei problemi, 24

griglie, 25

I

icone, 76

tappa intermedia (waypoint), 77

impostazioni, 67

data, 20

doppio fuso orario, 20
ora, 18–19
sveglia, 21
impostazioni ora, 18
inizio attività fisica, 55
inversione display, 16

L

lingua, 72

M

manutenzione, 83
menu di servizio, 70
modalità Altimetro & Barometro, 35
 letture corrette, 36
 letture errate, 37
 profili, 38
 profilo Altimetro, 40
 profilo Automatico, 43
 profilo Barometro, 41
 registrazione altitudine, 59
 valore di riferimento, 38
 valori di riferimento, 39
modalità attività fisica, 15, 50
 altre opzioni, 51
modalità Attività fisica
 dopo l'attività fisica, 61–63
 durante l'attività fisica, 57

 inizio attività fisica, 55
 modalità ora, 18
 modalità personalizzate, 15
 modalità stand-by, 71
Movescount, 13

N

navigazione, 29
 risoluzione dei problemi, 24

P

personalizzazione, 13
POD
 calibrazione, 75
 collegamento, 73
 posizione, 26
 pressione atmosferica a livello del
 mare, 39
 pulsanti, 9

R

registrazione altitudine, 59
registrazione percorsi, 57
regolazione contrasto display, 72
retroilluminazione, 10
ripristino GPS, 72
risoluzione dei problemi
 segnale di frequenza cardiaca, 53

S

sveglia, 21

T

tappa intermedia (waypoint)

aggiunta, 27

eliminazione, 32

tappe intermedie (waypoint), icone,
77

V

valore di riferimento dell'altitudine,
39

tradeinn™

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

Support material available at www.suunto.com/support

Questions & Answers and videos at www.suunto.com/ambit

INTERNATIONAL	+358 2 284 1160
AUSTRALIA	1-800-197570 (toll free)
AUSTRIA	0800677410 (toll free)
CANADA	1-800-267-7506 (toll free)
FINLAND	02 284 1160
FRANCE	0170729897
GERMANY	06922222954
ITALY	0236042802
JAPAN	03 6831 2715
NETHERLANDS	0107137269
RUSSIA	8-10-8002-2375011 (toll free)
SPAIN	911143175
SWEDEN	0850685486
SWITZERLAND	0445809988
UNITED KINGDOM	02033645723
USA	1-855-258-0900 (toll free)

www.suunto.com

**SUUNTO**

© Suunto Oy 3/2012

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.