

SUUNTO AMBIT3 RUN 1.5

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	6
2	Начало работы	9
2.1	Кнопки и меню	9
2.2	Настройка	10
2.3	Настройка параметров	13
3	Функции	15
3.1	Мониторинг активности	15
3.2	Автопауза	16
3.3	Автоматическая прокрутка	17
3.4	Подсветка	18
3.5	Блокировка кнопок	19
3.6	Компас	21
3.6.1	Установкаклонения	22
3.6.2	Калибровка компаса	24
3.6.3	Настройка блокировки азимута	26
3.7	Таймер обратного отсчета	27
3.8	Дисплеи	29
3.8.1	Регулировка контрастности дисплея	29
3.8.2	Инверсия цветов дисплея	30
3.9	Тренировка в спортивных режимах	31
3.9.1	Использование интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor	31
3.9.2	Ношение интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor	32
3.9.3	Начало тренировки	34
3.9.4	Во время тренировки	36
3.9.5	Запись пройденного маршрута	36
3.9.6	Создание этапов	37


3.9.7	Перемещение во время тренировки	38
3.9.8	Использование компаса во время тренировки	39
3.10	Поиск обратного направления	40
3.11	Обновление микропрограммы	41
3.12	FusedSpeed	41
3.13	Значки	44
3.14	Интервальный таймер	47
3.15	Интервальные тренировки	48
3.16	Журнал	51
3.17	Индикатор объема доступной памяти	54
3.18	Movescount	55
3.19	Мобильное приложение Movescount	57
3.19.1	Второй дисплей на телефоне	58
3.19.2	Синхронизация с мобильным приложением	59
3.20	Навигация с помощью GPS	61
3.20.1	Получение сигнала GPS	61
3.20.2	Сетки GPS и форматы местоположения	63
3.20.3	Точность значений GPS и энергосбережение	64
3.21	Уведомления	65
3.22	Сопряжение устройств POD и датчиков сердцебиения	66
3.22.1	Сопряжение устройств POD и датчиков сердцебиения	67
3.22.2	Использование ножного устройства Foot POD	68
3.23	Интересующие пункты	71
3.23.1	Проверка текущего местоположения	74
3.23.2	Добавление своего местоположения в качестве интересующего пункта (POI)	75
3.23.3	Удаление интересующего пункта (POI)	77


3.24	Маршруты	78
3.24.1	Навигация по маршруту	79
3.24.2	Во время навигации	84
3.25	Службное меню	86
3.26	Ярлыки	89
3.27	Спортивные режимы	89
3.28	Секундомер	91
3.29	Приложения Suunto App	93
3.30	Время	94
3.30.1	Будильник	96
3.30.2	Синхронизация времени	97
3.31	Дорога назад	99
3.32	Программы тренировок	100
4	Уход и очистка	103
4.1	Рекомендации по использованию	103
4.2	Водонепроницаемость	103
4.3	Зарядка батареи	104
4.4	Замена батареи интеллектуального датчика	106
4.5	Обращение в службу поддержки	106
5	Справочная информация	108
5.1	Технические характеристики	108
5.2	Нормативное соответствие	109
5.2.1	CE	109
5.2.2	Соответствие требованиям FCC	109
5.2.3	IC (Министерство промышленности Канады)	109
5.3	Товарный знак	110
5.4	Патентная маркировка	110
5.5	Гарантия	110


5.6 Авторские права	113
Указатель	115


1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Варианты предупреждений о необходимых мерах безопасности


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

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

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

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

Меры предосторожности

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

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

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В РЕКРЕАЦИОННЫХ ЦЕЛЯХ.

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

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

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

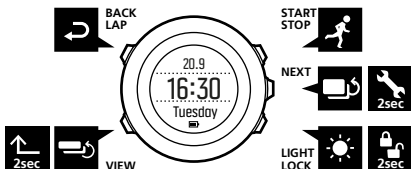
⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИЗДЕЛИЕ, А УТИЛИЗИРУЙТЕ ЕГО КАК ЭЛЕКТРОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

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

2 НАЧАЛО РАБОТЫ

2.1 Кнопки и меню

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



[Start Stop] (Старт/стоп):

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

[Next] (След.):

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

[Light Lock] (Блок. свет):


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

[View] (Вид):

- нажмите для изменения представления нижней строки
- нажмите и удерживайте для переключения между светлым и темным фоном дисплея.
- нажмите и удерживайте, чтобы открыть ярлык (см. *3.26 Ярлыки*)

[Back Lap] (Обратный круг):

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

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

2.2 Настройка

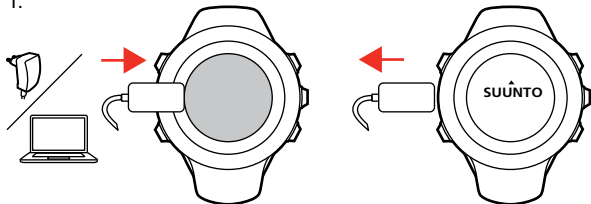
При подключении Suunto Ambit3 Run к компьютеру или зарядному USB-устройству с помощью USB-кабеля (входит в комплект) часы автоматически выходят из режима ожидания.

Начало использования часов:

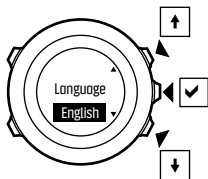
1. Подключите спортивные часы к источнику электропитания с помощью USB-кабеля (входит в комплект).
2. Отключите USB-кабель, если вы используете компьютер (чтобы разблокировать кнопки).

3. С помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет) перейдите к нужному языку и нажмите кнопку [Next] (След.) для выбора.
4. Выполните сопряжение часов с приложением **Suunto Movescount App** (см. *3.19 Мобильное приложение Movescount*), нажав кнопку [Start Stop] (Старт/стоп) или пропустите этот этап нажатием кнопки [Next] (След.).
5. Следуйте указанием мастера подготовки к работе для завершения настройки первоначальных параметров. Задайте значения с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет) и нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы подтвердить введенные параметры и перейти к следующему этапу.
6. Заново подключите USB-кабель и выполняйте зарядку, пока индикатор заряда батареи не покажет 100%.

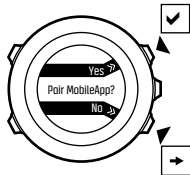
1.



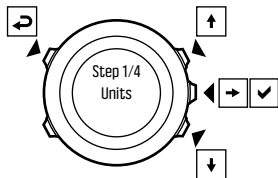
2.



3.



4.



5.



Чтобы полностью зарядить разряженную батарею, требуется 2–3 часа. Когда часы подключены к компьютеру с помощью USB-кабеля, все кнопки часов блокируются.

Чтобы прервать работу мастера подготовки к работе в любое время, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.).

Мастер подготовки к работе поможет последовательно настроить следующие параметры:

- Единицы измерения
- Время
- Дата
- Персональные настройки (пол, возраст, вес)

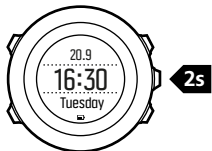
2.3 Настройка параметров

Эти параметры Suunto Ambit3 Run можно изменить прямо в часах, с помощью сайта Movescount или при помощи приложения Suunto Movescount App (см. 3.19 Мобильное приложение Movescount).

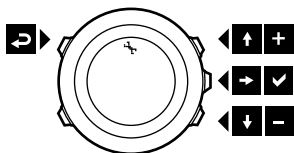
Изменение параметров часов:

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

1.



2-5.



3 ФУНКЦИИ

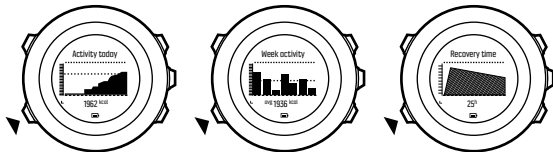
3.1 Мониторинг активности

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

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

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

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



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

3.2 Автопауза

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

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

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

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

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.) для перехода в меню параметров.

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

3.3 Автоматическая прокрутка

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

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

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

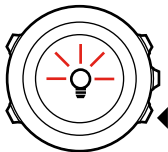
Для включения/отключения функции **Autoscroll** (Автопрокрутка) во время тренировки выполните следующие действия.

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

4. Включайте и отключайте эту функцию нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет).
5. Чтобы выйти, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След).

3.4 Подсветка

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



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

Существует три режима работы подсветки:

Mode (Режим):


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

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

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

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

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

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

3.5 Блокировка кнопок

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



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


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

Time mode lock (Блокировка в режиме времени):

- **Actions only** (Только действия): заблокированы кнопка пуска и меню параметров.
- **All buttons** (Все кнопки): заблокированы все кнопки. В режиме **Night** (Ночной) возможно включение подсветки.

Sport mode lock (Блокировка в спортивных режимах):

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

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

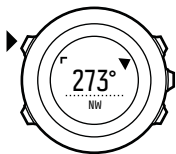
3.6 Компас

Устройство **Suunto Ambit3 Run** снабжено цифровым компасом, который позволяет ориентироваться относительно магнитного севера. Благодаря компенсации наклона этот компас выдает точные показания, даже не находясь в горизонтальном положении.

Чтобы показать или скрыть дисплей компаса в меню параметров, находясь в спортивном режиме, выберите **ACTIVATE Activate** (Активировать) » **Compass Compass** (Компас).

На дисплее компаса отображается следующая информация:

- средняя строка: направление по компасу в градусах
- нижняя строка: для переключения между отображением текущего направления в румбах, текущего времени или пустого дисплея нажимайте кнопку **[View]** (Вид)



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

3.6.1 Установка склонения

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

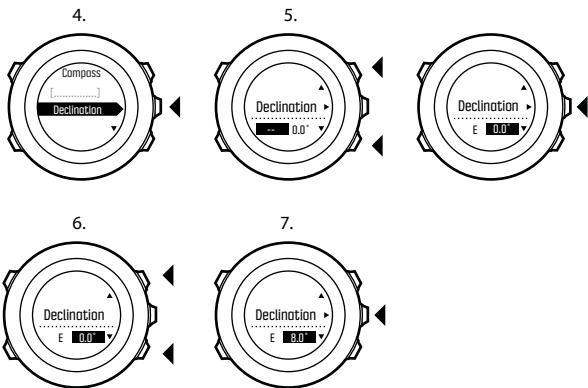
Бумажные карты ориентированы на истинный север. Стрелки компасов указывают на северный магнитный полюс — область над поверхностью Земли, в которой сходятся линии магнитного поля планеты. Так как географический север и северный магнитный полюс расположены в разных местах, необходимо задать склонение компаса.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


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

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

Чтобы установить значение склонения, выполните следующие действия:

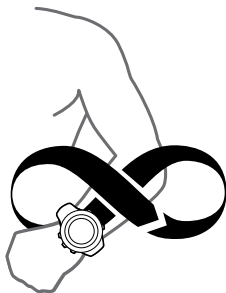
1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку **[Next]** (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Нажатием кнопки **[Next]** (След.) выберите пункт **GENERAL** (Общие).
3. Перейдите к пункту **Compass** (Компас) с помощью кнопки **[Light Lock]** (Блок. свет) и выберите его нажатием кнопки **[Next]** (След.).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



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

3.6.2 Калибровка компаса

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



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

В случае успешного завершения калибровки отображается текстовое сообщение **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Калибровка выполнена успешно). Если калибровка не выполнена, будет выведен текст **CALIBRATION FAILED** (Калибровка не удалась). Чтобы повторить попытку калибровки, нажмите кнопку [Start Stop].

Чтобы запустить калибровку компаса вручную:

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Перейдите в меню **GENERAL (ОБЩИЕ)** нажатием кнопки [Next] (След.).

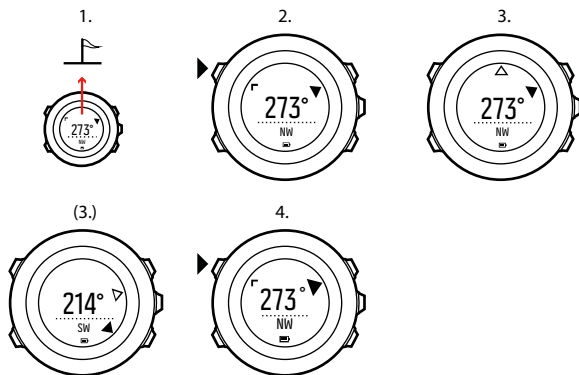
3. Перейдите к пункту **Compass Declination** (Склонение) с помощью кнопки [**Light Lock**] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [**Next**] (След.).
4. Нажмите кнопку [**Next**] (След.), чтобы выбрать пункт **Calibration** (Калибровка).

3.6.3 Настройка блокировки азимута

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

Чтобы заблокировать азимут:

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



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

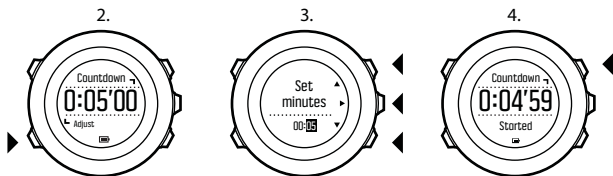
3.7 Таймер обратного отсчета


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

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

Установка времени таймера обратного отсчета:

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



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

3.8 Дисплей

Ваш **Suunto Ambit3 Run** оснащен несколькими функциями, такими как секундомер (см. *3.28 Секундомер*), у которых есть собственные дисплеи, просматриваемые по нажатию кнопки **[Next]** (Далее). Некоторые из них постоянные, а другие можно показать или скрыть при необходимости.

Чтобы показать или скрыть дисплей:

1. Нажмите кнопку **[Start Stop]** (Старт/Стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Выберите пункт **DISPLAYS** (Дисплеи) нажатием кнопки **[Light Lock]** (Подсветка/Блокировка) и нажмите **[Next]** (Далее).
3. В списке дисплеев включите или отключите любую функцию, перейдя к ней нажатием кнопок **Start Stop** (Старт/Стоп) или **Light Lock** (Подсветка/Блокировка) и нажав кнопку **Next** (Далее).

Нажмите и удерживайте нажатой кнопку **[Next]** (Далее), чтобы выйти из меню параметров, если необходимо.

Спортивные режимы (см. *3.27 Спортивные режимы*) также имеют по несколько дисплеев, которые можно настроить для просмотра различных сведений в ходе тренировки.

3.8.1 Регулировка контрастности дисплея

Увеличение или уменьшение контрастности дисплея **Suunto Ambit3 Run** в параметрах часов.

Регулировка контрастности изображения:

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку **[Next]** (След.), чтобы открыть меню параметров.

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

3.8.2 Инверсия цветов дисплея

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

Инвертирование изображения с помощью параметров часов:

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

3.9 Тренировка в спортивных режимах

Спортивные режимы (см. *3.27 Спортивные режимы*) предназначены для записи данных о тренировке в журнал и для просмотра различных сведений во время тренировки.

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

3.9.1 Использование интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor

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

Использование датчика сердцебиения в ходе тренировки позволяет собирать следующие данные:

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

После завершения тренировки датчик сердцебиения предоставляет следующие сведения:

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

- максимальная частота сердцебиения
- время восстановления

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

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

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

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

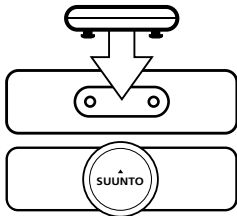
3.9.2 Ношение интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor

Начало использования интеллектуального датчика **Suunto Smart Sensor**:

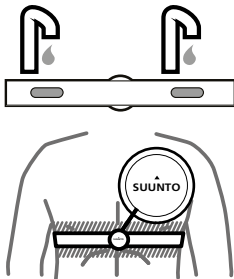
1. Плотно вставьте датчик в разъем кардиопередатчика.
2. Отрегулируйте длину пояса по размеру.

3. Увлажните зоны размещения электродов передатчика водой или электропроводящим гелем.
4. Наденьте пояс так, чтобы он плотно прилегал к телу и логотип Suunto смотрел наружу.


1.




3. - 4.



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

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

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

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

3.9.3 Начало тренировки

Для начала тренировки:

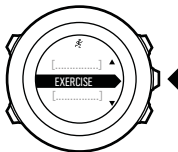
1. Нажмите кнопку **[Start Stop]** (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Нажмите кнопку **[Next]** (След.), чтобы выбрать пункт **EXERCISE** (Тренировка).
3. Переходите между спортивными режимами с помощью кнопок **[Start Stop]** (Старт/стоп) и **[Light Lock]** (Блок. свет), затем выберите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

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

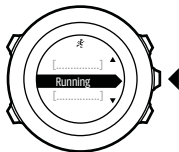
1.



2.



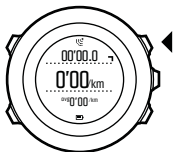
3.



4.



5.



3.9.4 Во время тренировки

Suunto Ambit3 Run предоставляет массу сведений в ходе тренировки. Содержание отображаемых сведений зависит от выбранного спортивного режима (см. *3.27 Спортивные режимы*). Если в процессе тренировки используется кардиопередатчик и **GPS**, вы также получите дополнительную информацию.

Вот несколько советов по использованию часов в ходе тренировки:

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

3.9.5 Запись пройденного маршрута

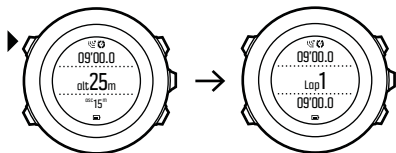
В зависимости от выбранного спортивного режима устройство Suunto Ambit3 Run позволяет в ходе тренировки записывать в журнал различную информацию.

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

3.9.6 Создание этапов

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

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



На устройстве Suunto Ambit3 Run отображается следующая информация:

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

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

3.9.7 Перемещение во время тренировки

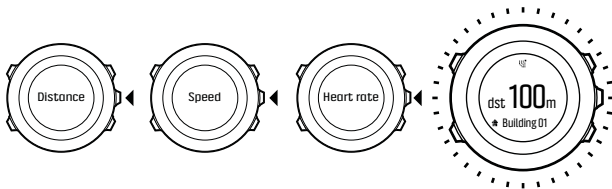
Если вы хотите пробежать маршрут или добежать до интересующего пункта (POI), можете выбрать спортивный режим (например, **Run a Route** (Бег по маршруту)). В этом случае навигация начнется незамедлительно.

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


Навигация во время тренировки:

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

Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране выбранного спортивного режима.



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

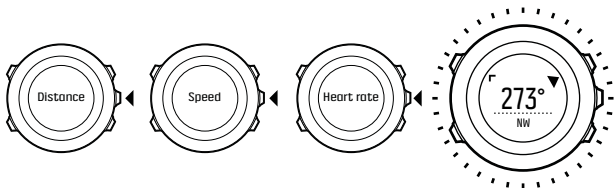
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если для параметров точности *GPS* (см. 3.20.3 Точность значений *GPS* и энергосбережение) в спортивном режиме задан параметр **Good** (Хорошая) или ниже, то при навигации параметр точности *GPS* переключается на **Best** (Лучшая). Это увеличивает расход электроэнергии, запасенной в батарее.

3.9.8 Использование компаса во время тренировки

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

Использование компаса во время тренировки:

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



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

3.10 Поиск обратного направления

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

Чтобы найти обратный путь:

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

Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране выбранного спортивного режима.

3.11 Обновление микропрограммы

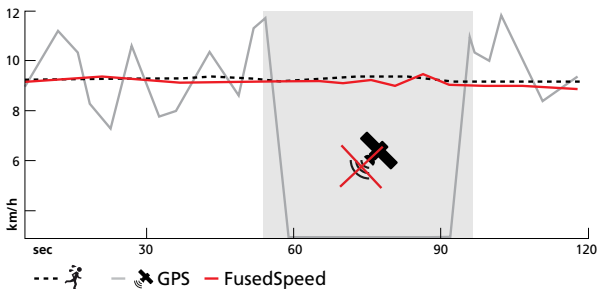
На **Movescount** можно автоматически обновлять программное обеспечение **Suunto Ambit3 Run**. При обновлении программного обеспечения все существующие журналы автоматически перемещаются на **Movescount** и удаляются с устройства.

Процедура обновления программного обеспечения **Suunto Ambit3 Run**:

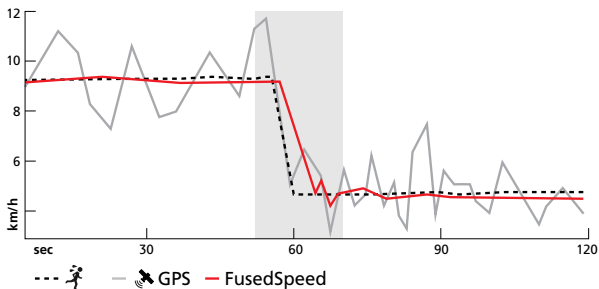
1. Установите **Moveslink**, если он еще не установлен.
2. Подключите устройство **Suunto Ambit3 Run** к компьютеру с помощью **USB**-кабеля **Suunto**, входящего в комплект поставки.
3. При наличии обновлений ваши часы обновляются автоматически. Дождитесь завершения обновления, прежде чем отключать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


3.12 FusedSpeed

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



Функция **FusedSpeed** наиболее полезна, когда в ходе тренировки нужно быстро узнать точное значение скорости (например, при беге по пересеченной местности или во время интервальной тренировки). В случае временной потери сигнала **GPS** (например, когда мешают высотные здания) часы **Suunto Ambit3 Run** могут показывать точную скорость на основе данных акселерометра, калиброванного с помощью **GPS**.

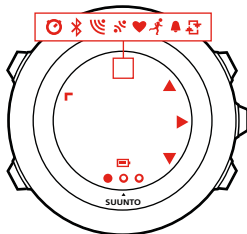


 **COBET:** Функция *FusedSpeed* позволяет получать точнейшие показания одним взглядом на устройство, не прерывая движения. Точность показаний снизится, если держать устройство перед глазами, не перемещая его.

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

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

3.13 Значки



Следующие значки отображаются в Suunto Ambit3 Run:



будильник



батарея



Активность Bluetooth



блокировка кнопок



индикаторы нажатия кнопок



хронограф



текущий дисплей





















вниз/уменьшить

	мощность сигнала GPS
	частота сердцебиения
	входящий вызов
	интервальный таймер
	сообщение/уведомление
	пропущенный вызов
	далее/подтвердить
	сопряжение
	параметры
	спортивный режим
	вверх/увеличить

значки интересующих пунктов (POI)

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

	начало
	здание/дом


	лагерь/кемпинг
	автомобиль/парковка
	пещера
	перекресток
	конец
	продовольственный магазин/ресторан/кафе
	лес
	геокеш
	ночлег/хостел/отель
	луг
	гора/холм/долина/утес
	дорога/тропа
	скала
	достопримечательность
	вода/река/озеро/побережье
	путевая точка

3.14 Интервальный таймер

На сайте **Movescount** в каждый индивидуальный спортивный режим можно добавить интервальный таймер. Чтобы добавить интервальный таймер в спортивный режим, выберите спортивный режим и откройте **Advanced settings** (Дополнительные параметры). При следующем подключении устройства **Suunto Ambit3 Run** к учетной записи **Movescount** интервальный таймер будет синхронизирован с этим устройством.

В интервальном таймере можно указать следующую информацию:

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

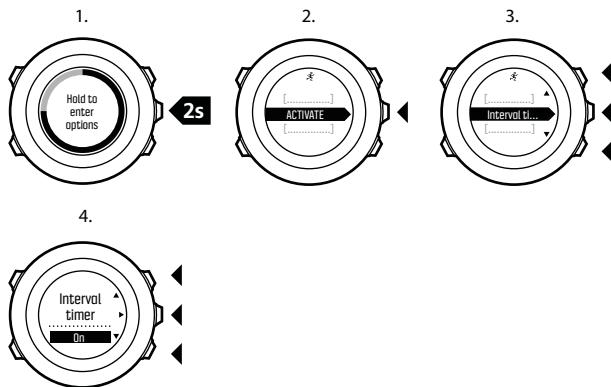
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если количество повторений интервалов на сайте **Movescount** не задано, интервальный таймер обрабатывает **99** раз подряд.

Чтобы включить или отключить интервальный таймер, выполните следующие действия.

1. Находясь в спортивном режиме, нажмите и удерживайте нажатой кнопку [**Next**] (Далее) для перехода в меню параметров.
2. Найдите пункт **ACTIVATE Activate** (Активировать) нажатием кнопки [**Light Lock**] (Подсветка/ировка) и выберите его, нажав кнопку [**Next**] (Далее).
3. Перейдите к пункту **Interval** (Интервал) нажатием кнопки [**Start Stop**] (Старт/Стоп) и выберите его, нажав кнопку [**Next**] (Далее).

4. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/Стоп) или [Light Lock] (Подсветка/Блокировка), чтобы перевести интервальный таймер в состояние **On/Off** (Вкл/выкл) и выберите его нажатием кнопки [Next] (Далее).


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



3.15 Интервальные тренировки

Интервальные тренировки можно проводить с рекомендациями Suunto Ambit3 Run. Составьте планы тренировок с помощью средства

Workout Planner (Планирование тренировок) в приложении **Suunto Movescount App** и перенесите их на часы.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для использования средства *Workout Planner* требуется подключение к Интернету через *Wi-Fi* или сотовую сеть. При мобильном подключении к Интернету может взиматься оплата согласно тарифам оператора сотовой сети.

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

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

Начало интервальной тренировки с рекомендациями.

1. В спортивном режиме нажмите и удерживайте кнопку [Next] (Далее) для перехода в меню параметров.
2. Кнопкой [Next] (Далее) выберите пункт **WORKOUT**.
3. Прокрутите список доступных тренировок с помощью кнопок [Light Lock] (Подсветка/Блокировка) или [Start Stop] (Старт/Стоп) и выберите нужную тренировку нажатием кнопки [Next] (Далее).
4. Чтобы начать запись данных тренировки, нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/Стоп).

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

5. Чтобы завершить тренировку или прервать ее в любое удобное время, остановите запись тренировки обычным способом или перейдите в меню параметров и выберите пункт **END WORKOUT**.

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



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

Например, если задано верхний и нижний предел скорости для сегмента, то над графиком отображается значение текущей скорости.

- График: полная картина текущего сегмента.

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

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

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

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



- Номер сегмента
- Длительность
- Целевые пределы

3.16 Журнал


Сборник журналов хранит отдельные журналы ваших записанных тренировок. Максимальное количество журналов и максимальная длительность конкретного журнала зависят от объема информации, сохраненного по каждой тренировке. Например, использование точности GPS (см. [3.20.3 Точность значений GPS и энергосбережение](#)) и интервального таймера (см. [3.14 Интервальный таймер](#)) напрямую влияет на количество и длительность журналов, которые можно сохранить на устройстве.

Чтобы просмотреть общие сведения о журнале тренировки, завершите запись или воспользуйтесь разделом **LOGBOOK** (Журнал) начального меню.

Общие сведения о журнале, отображаемые на дисплее, меняются динамически: Они зависят от таких факторов, как текущий спортивный

режим а также использование кардиопередатчика или **GPS**. По умолчанию все журналы содержат, как минимум, следующую информацию:

- название спортивного режима
- время
- дата
- длительность
- этапы

 **COBET:** *Дополнительные подробности записанных тренировок можно просмотреть на сайте Movescount.com.*

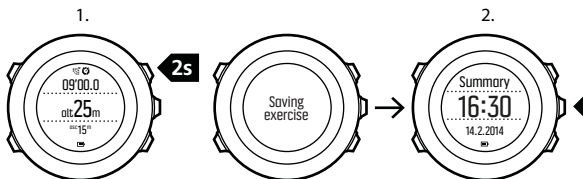
Чтобы просмотреть общие сведения о журнале после прекращения записи:

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

Чтобы приостановить запись, также можно нажать кнопку **[Start Stop]** (Старт/Стоп). Когда запись в журнал будет приостановлена, подтвердите прекращение записи, нажав кнопку **[Back Lap]** (Обратный круг), либо продолжите запись, нажав кнопку **[Light Lock]** (Подсветка/Блокировка).

По завершении тренировки сохраните данные в журнале, нажав кнопку **[Start Stop]** (Старт/Стоп). Если вы не хотите сохранять журнал, нажмите кнопку **[Light Lock]** (Подсветка/Блокировка). Если нужно просмотреть общие сведения о журнале без сохранения, нажмите кнопку **[Light Lock]** (Подсветка/Блокировка). Этот журнал не будет сохранен в сборнике журналов для дальнейшего просмотра.

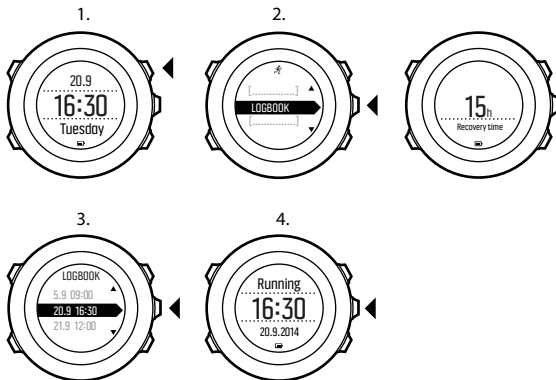
2. Для просмотра отчета о тренировке нажмите кнопку [Next] (Далее).



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

Чтобы просмотреть журнал общих сведений в сборнике журналов:

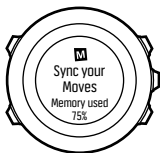
1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/Стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Найдите пункт **LOGBOOK** нажатием кнопки [Light Lock] (Подсветка/Блокировка) и раскройте его, нажав кнопку [Next] (Далее). На дисплее отображается ваше текущее время восстановления.
3. Перейдите к журналам нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/Стоп) или [Light Lock] (Подсветка/Блокировка) и выберите его, нажав кнопку [Next] (Далее).
4. Просматривайте общие сведения о журналах нажатием кнопки [Next] (Далее).



Если журнал содержит данные о нескольких этапах, информацию об отдельных этапах можно просмотреть нажатием кнопки [View] (Вид).

3.17 Индикатор объема доступной памяти

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



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

3.18 Movescount

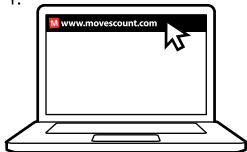
Movescount.com — это бесплатный личный дневник и спортивное интернет-сообщество, которое предлагает богатый набор средств, позволяющих управлять ежедневными занятиями и создавать интересные истории о личных спортивных достижениях. **Movescount** позволяет передавать сохраненные журналы тренировок с **Suunto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

 **COBET:** *Посетите сайт **Movescount**, чтобы получить новейшее обновление микропрограммы для **Suunto Ambit3 Run**.*

Начните с установки **Moveslink**:

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

1.



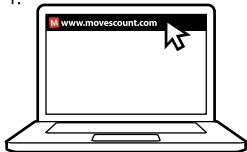
2.



Регистрация на сайте Movescount


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

1.




2.



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

3.19 Мобильное приложение Movescount

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


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

Сопряжение с приложением **Suunto Movescount App**:

1. Загрузите приложение **Suunto Movescount App** из магазина **iTunes App Store** и установите его на совместимое устройство **Apple**. В описании приложения вы найдете новейшие сведения о совместимости.
2. Запустите приложение **Suunto Movescount App** и включите модуль **Bluetooth**, если он еще не включен. Оставьте приложение в работающем состоянии на дисплее устройства.
3. Если вы еще не настроили **Suunto Ambit3 Run**, сделайте это сейчас (см. *2 Начало работы*) и нажмите кнопку **[Start Stop]** (Старт/стоп), когда на экране появится запрос сопряжения с мобильным приложением **MobileApp**.

Если вы уже используете **Suunto Ambit3 Run**, нажмите и удерживайте кнопку [Next (След.)] для перехода в меню параметров, затем найдите пункт **PAIR** (Сопряжение) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет). Выберите пункт **MobileApp** (Мобильное приложение) нажатием кнопки [Next] (След.).

4. Когда на экране мобильного устройства появится запрос на ввод данных для сопряжения, введите в соответствующее поле ключ доступа, отображаемый на дисплее часов, и коснитесь команды [Pair] (Сопряжение).

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


3.19.1 Второй дисплей на телефоне

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

Использование мобильного телефона в качестве второго дисплея часов:

1. Выполните сопряжение **Suunto Ambit3 Run** с приложением **Suunto Movescount App**, если это еще не сделано (см. *3.19 Мобильное приложение Movescount*).
2. Переведите **Suunto Ambit3 Run** в спортивный режим (см. *3.9 Тренировка в спортивных режимах*).

3. Откройте приложение **Suunto Movescount App** и коснитесь команды **MOVE** (Переместить).
4. Выберите **AMBIT3** из списка и коснитесь команды **NEXT** (След.).
5. Запускайте и останавливайте запись тренировки как обычно.

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

3.19.2 Синхронизация с мобильным приложением

Если сопряжение часов **Suunto Ambit3 Run** с приложением **Suunto Movescount App** выполнено, то любые изменения параметров, спортивных режимов и новые **Move** автоматически синхронизируются по умолчанию, когда **Bluetooth** соединение активно. В ходе синхронизации данных на **Suunto Ambit3 Run** мигает значок **Bluetooth**.

Этот заданный по умолчанию параметр можно изменить в меню параметров.

Отключение автоматической синхронизации:

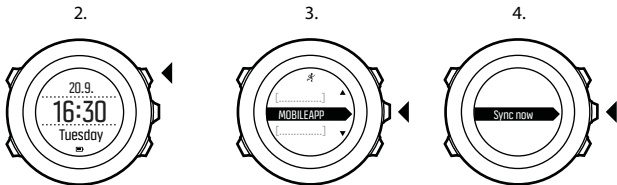
1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [**Next**] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Выберите пункт **CONNECTIVITY** (Подключение) с помощью кнопки [**Light Lock**] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [**Next**] (След.).
3. Нажмите кнопку **Next** (След.), чтобы войти в меню параметров **MobileApp sync** (Синхронизация с мобильным приложением).

4. Переключите параметр с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет), затем нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.) для выхода из меню.

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

Запуск синхронизации с мобильным приложением:


1. Убедитесь, что приложение **Suunto Movescount App** запущено и **Bluetooth** соединение активно.
2. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
3. Перейдите к пункту **MOBILEAPP** (Мобильное приложение) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
4. Нажмите кнопку **Next** (След.), чтобы выбрать пункт **Sync now** (Синхронизировать сейчас).



Если на мобильном устройстве активно соединение для передачи данных и приложение подключено к вашей учетной записи **Movescount**, то параметры и **Move** синхронизируются с вашей учетной записи. Если

соединение для передачи данных отсутствует, то синхронизация откладывается до тех пор, пока соединение не будет восстановлено.

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

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

3.20 Навигация с помощью GPS


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


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

3.20.1 Получение сигнала GPS

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



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если **GPS** включается впервые или после долгого перерыва в использовании этой функции, получение координатных точек **GPS** может занять больше времени, чем обычно. Впоследствии запуск **GPS** будет выполняться быстрее.

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

Устранение неполадок: отсутствие сигнала **GPS**

- Чтобы добиться оптимальной силы сигнала, держите часы модулем **GPS** вверх. Наиболее качественный сигнал можно получить на открытом месте с беспрепятственным обзором неба.
- Обычно **GPS**-приемник хорошо работает внутри палатки и под другими тонкими покрытиями. Однако сооружения, здания, густая растительность, а также плотная облачность могут ухудшить качество принимаемого сигнала **GPS**.

- Сигнал **GPS** не проникает сквозь монолитные конструкции и воду. Поэтому не следует пытаться включить **GPS**, находясь внутри здания, в пещере или под водой.

3.20.2 Сетки **GPS** и форматы местоположения

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

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


Формат можно выбрать из следующего списка сеток:

- Широта/долгота — наиболее часто используемая сетка, имеющая три разных формата:
 - **WGS84 Hd.d° (WGS84 Г.Г°)**
 - **WGS84 Hd°m.m' WGS84 Hd°m.m' (WGS84 Г°М.М')**
 - **WGS84 Hd°m's.s WGS84 Hd°m's.s (WGS84 Г°М'С.С)**
- **UTM** (универсальная поперечная проекция Меркатора) дает двухмерное горизонтальное представление местоположения.
- **MGRS** (система координат, используемая армией США) является продолжением системы **UTM** и состоит из указателя координатных зон, определителя площадей в **100 000** кв. м с функцией числового представления местоположения.

Suunto Ambit3 Run также поддерживает следующие местные сетки:

- **British (BNG)** Британская (BNG)

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

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

3.20.3 Точность значений GPS и энергосбережение

Во время настройки спортивных режимов можно указать интервал получения координатных точек GPS в настройках точных значений GPS на сайте [Movementscount](#). Чем короче интервал, тем точнее данные во время тренировки.

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

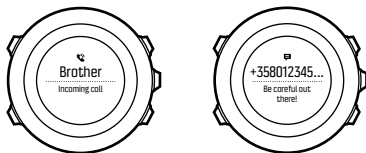
Доступны следующие варианты настройки точности значений GPS:

- Лучший: фиксация координатных точек GPS каждую секунду; самый высокий уровень энергопотребления
- Хороший: фиксация координатных точек GPS каждые 5 секунд; средний уровень энергопотребления

- Нормальный: фиксация координатных точек GPS каждые 60 секунд; самый низкий уровень энергопотребления
- Отключен: фиксация координатных точек GPS не выполняется

3.21 Уведомления

Если вы провели сопряжение часов Suunto Ambit3 Run с приложением Suunto Movescount App (см. 3.19 Мобильное приложение *Movescount*), то можете просматривать сведения о вызовах, текстовые сообщения и push-уведомления на часах.



Прием уведомлений на часы:

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Нажмите [Light Lock] (Блок. свет), чтобы перейти к пункту **CONNECTIVITY** (ПОДКЛЮЧЕНИЕ), и нажмите [Next] (След.).
3. Нажмите [Light Lock] (Блок. свет), чтобы перейти к пункту **Notifications** (Уведомления).
4. Чтобы включить или отключить уведомления, **Notifications** нажмите кнопку [Light Lock] (Блок. свет).
5. Чтобы выйти, нажмите и удерживайте кнопку [Next] (След.).

Когда функция **Notifications** (Уведомления) включена, часы **Suunto Ambit3 Run** при каждом новом событии воспроизводят звуковой сигнал и отображают значок уведомления в нижнем ряду.

Просмотр уведомлений на часах:

1. Нажмите кнопку **[Start Stop]** (Старт/стоп), чтобы перейти в начальное меню.
2. Перейдите к пункту **MOBILEAPP** (Мобильное приложение) с помощью кнопки **[Light Lock]** (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку **[Next]** (След.).
3. Перейдите к пункту **NOTIFICATIONS** (Уведомления) с помощью кнопки **[Light Lock]** (Блок. свет) и выберите его, нажав кнопку **[Next]** (След.).
4. Перемещайтесь по уведомлениям с помощью кнопок **[Start Stop]** (Старт/стоп) и **[Light Lock]** (Блок. свет).

Список может хранить до **10** уведомлений включительно. Уведомления сохраняются на часах до тех пор, пока не будут удалены на мобильном устройстве. Однако часы скрывают уведомления, время получения которых превышает один день.

3.22 Сопряжение устройств POD и датчиков сердцебиения

Выполните сопряжение **Suunto Ambit3 Run** с устройством **Foot POD**, которое поддерживает **Bluetooth® Smart**, чтобы получать дополнительную информацию в ходе тренировок.

Интеллектуальный датчик **Suunto Smart Sensor**, входящий в комплект вашего **Suunto Ambit3 Run** (дополнительно), уже сопряжен.

Сопряжение необходимо только в том случае, если вы хотите использовать другой датчик сердцебиения с поддержкой Bluetooth Smart.

3.22.1 Сопряжение устройств POD и датчиков сердцебиения

Процедуры сопряжения могут различаться в зависимости от типа устройства POD или датчика сердцебиения. Прежде чем продолжить, обратитесь к руководству пользователя сопрягаемого устройства Suunto Ambit3 Run.

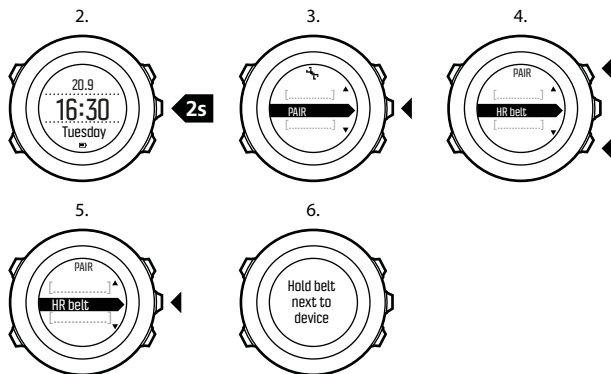
Сопряжение с POD или кардиопередатчиком:

1. Включите устройство POD или датчик сердцебиения:

Если нужно выполнить сопряжение интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor, выполните *3.9.2 Ношение интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor*.

2. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (Далее), чтобы открыть меню параметров.
3. Найдите пункт **PAIR** (Сопряжение) нажатием кнопки [Light Lock] (Подсветка/Блокировка) и выберите его, нажав кнопку [Next] (Далее).
4. Прокрутите параметры нажатием кнопок [Start Stop] (Старт/Стоп) и [Light Lock] (Подсветка/Блокировка) и нажмите кнопку [Next] (Далее), чтобы выбрать сопрягаемое устройство POD или датчик сердцебиения.
5. Поднесите Suunto Ambit3 Run как можно ближе к сопрягаемому устройству и дождитесь от Suunto Ambit3 Run уведомления об успешном сопряжении.

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



3.22.2 Использование ногового устройства Foot POD

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

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

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


Процедура калибровки **Suunto Foot POD** с помощью **Suunto Ambit3 Run**:

1. Закрепите **Suunto Foot POD** на обуви. Дополнительные сведения см. в руководстве пользователя применяемого **Foot POD**.
2. Выберите спортивный режим (например, **Running** (Бег) в начальном меню.
3. Начните бег в обычном темпе. При пересечении стартовой черты нажмите кнопку **[Start Stop]** (Старт/стоп), чтобы начать регистрацию данных.
4. Пробежите **800–1000 м** в обычном темпе (например, 2 круга по беговой дорожке длиной **400 м**).
5. По достижении финишной черты нажмите кнопку **[Start Stop]** (Старт/стоп), чтобы приостановить запись.
6. Нажмите кнопку **[Back Lap]** (Обратный круг), чтобы остановить запись. По завершении тренировки сохраните данные в журнале, нажав кнопку **[Start Stop]** (Старт/стоп). Если сохранять информацию не требуется, нажмите кнопку **[Light Lock]** (Блок. свет).

С помощью кнопки **[Next]** (След.) переходите между представлениями до достижения сводки о расстоянии. Измените

отображаемое на экране расстояние в соответствии с реальным расстоянием с помощью кнопок [Start Stop] (Старт/стоп) и [Light Lock] (Блок. свет).Нажмите кнопку [Next] (След.) для подтверждения.

7. Подтвердите калибровку POD нажатием кнопки [Start Stop] (Старт/стоп).Устройство Foot POD откалибровано.


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

Если пользователь бежит без устройства **Foot POD**, сведения о темпе бега можно получать с помощью запястного датчика.Сведения о темпе бега, собираемые с помощью запястного датчика, используются в **FusedSpeed** (см. *3.12 FusedSpeed*) и всегда доступны для отдельных спортивных режимов, в том числе для обычного бега, бега по пересеченной местности, бега на тренажере, спортивного ориентирования и легкой атлетики.

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

3.23 Интересующие пункты

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

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Кроме того, можно пользоваться навигацией во время записи данных тренировки (см. 3.9.7 Перемещение во время тренировки).

Навигация при движении к интересующему пункту:

1. Перейдите в спортивный режим, в котором включен **GPS**, затем нажмите и удерживайте кнопку **[Next]** (Далее), чтобы открыть меню настроек.
2. Перейдите к меню **NAVIGATION** (Навигация) с помощью кнопки **[Start Stop]** (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки **[Next]** (След.).
3. Найдите пункт **POIs (Points of interest)** (Интересующие пункты (POI)) с помощью кнопки **[Light Lock]** (Блок. свет) и выберите его нажатием кнопки **[Next]** (След.).

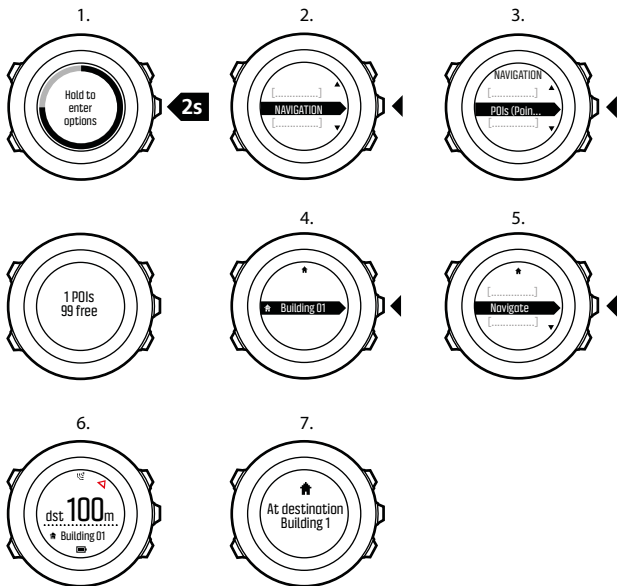
Часы отображают информацию о количестве сохраненных интересующих пунктов и о свободном объеме памяти для добавления новых интересующих пунктов.

4. С помощью кнопки **[Start Stop]** (Старт/стоп) или **[Light Lock]** (Блок. свет) перейдите к интересующему пункту, до которого необходимо добраться, и выберите его с помощью кнопки **[Next]** (След.).

5. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **Navigate** (Навигация).

Если компас используется впервые, его необходимо откалибровать (см. *3.6.2 Калибровка компаса*). После включения компаса часы начинают поиск сигнала **GPS** и при его обнаружении выводят сообщение **GPS found** (Сигнал **GPS** обнаружен).

6. Начните перемещение к интересующему пункту. Устройство отображает на дисплее следующую информацию:
 - индикатор, указывающий направление на пункт назначения (подробнее см. ниже).
 - расстояние до пункта назначения;
7. Часы сообщают о прибытии в пункт назначения.

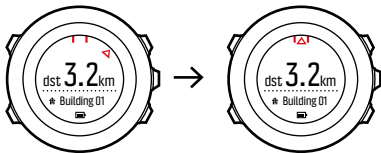


Если владелец часов стоит на месте или медленно движется (<4 км/ч), то часы показывают направление на интересующий пункт (или путевую точку, в случае навигации по маршруту), вычисленное относительно азимута компаса.



При движении со скоростью >4 км/ч часы показывают направление на интересующий пункт (или путевую точку, в случае навигации по маршруту), вычисленное с использованием данных GPS.

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




3.23.1 Проверка текущего местоположения

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

Проверка координат местоположения:

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

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

3.23.2 Добавление своего местоположения в качестве интересующего пункта (POI)

Suunto Ambit3 Run позволяет запомнить текущее местоположение в качестве интересующего пункта. Можно перемещаться к сохраненному интересующему пункту когда угодно, например во время тренировки. Память часов позволяет хранить до **100** интересующих пунктов. Следует отметить, что это ограничение также используется для


маршрутов. Например, если маршрут состоит из **60** путевых точек, в устройств можно сохранить еще **40** интересующих пунктов.

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

Сохранение местоположения в качестве путевой точки:

1. Перейдите в спортивный режим, в котором включен **GPS**, затем нажмите и удерживайте кнопку **[Next]** (Далее), чтобы открыть меню настроек.
2. Перейдите к меню **NAVIGATION** (Навигация) с помощью кнопки **[Start Stop]** (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки **[Next]** (След.).
3. Нажмите кнопку **[Next]** (След.), чтобы выбрать пункт **Location** (Местоположение).
4. Выберите **CURRENT CURRENTDEFINE** (Текущее) или **DEFINE** (Задать), чтобы вручную изменить значения долготы и широты.
5. Для сохранения местоположения в памяти нажмите кнопку **[Start Stop]** (Старт/стоп).
6. Выберите для данного места подходящий тип интересующего пункта. Переход между типами интересующих пунктов выполняется с помощью кнопок **[Start Stop]** (Старт/стоп) и **[Light Lock]** (Блок. свет). Выберите тип интересующего пункта нажатием кнопки **[Next]** (След.).
7. Выберите для данного места подходящее название. Переход между опциями названия выполняется с помощью кнопок **[Start Stop]** (Старт/стоп) и **[Light Lock]** (Блок. свет). Выберите название нажатием кнопки **[Next]** (След.).

8. Для сохранения интересующего пункта в памяти нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп).

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

3.23.3 Удаление интересующего пункта (POI)

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

Удаление интересующего пункта:

1. Перейдите в спортивный режим, в котором включен **GPS**, затем нажмите и удерживайте кнопку [Next] (Далее), чтобы открыть меню настроек.
2. Перейдите к меню **NAVIGATION** (Навигация) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).
3. Найдите пункт **POIs (Points of interest)** (Интересующие пункты (POI)) с помощью кнопки [Light Lock] (Блок. свет) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).

Часы отображают информацию о количестве сохраненных интересных пунктов и о свободном объеме памяти для добавления новых интересных пунктов.

4. С помощью кнопки [**Start Stop**] (Старт/стоп) или [**Light Lock**] (Блок свет) перейдите к интересующему пункту, который хотите удалить, и выберите его с помощью кнопки [**Next**] (След.).
5. Перейдите к пункту **Delete** (Удалить) с помощью кнопки [**Start Stop**] (Старт/стоп). Выберите его, нажав кнопку [**Next**] (След.).
6. Для подтверждения нажмите кнопку [**Start Stop**] (Старт/стоп).

3.24 Маршруты

Можно создать маршрут на веб-сайте **Movescount** или импортировать маршрут, созданный на других часах, с компьютера на веб-сайт **Movescount**. Кроме того, можно записать маршрут с помощью устройства **Suunto Ambit3 Run** и загрузить его на веб-сайт **Movescount** (см. *3.9.5 Запись пройденного маршрута*).

Добавление маршрута:

1. Перейдите на сайт www.movescount.com и выполните вход.
2. В разделе **PLAN & CREATE** (Планирование и создание) перейдите к пункту **ROUTES** (Маршруты) для поиска и добавления имеющихся маршрутов или раскройте пункт **ROUTE PLANNER** (Планировщик маршрутов), чтобы создать свой маршрут.
3. Часы **Suunto Ambit3 Run** можно синхронизировать с веб-сайтом **Movescount** с помощью приложения **Suunto Movescount App** (запустив синхронизацию вручную, см. *3.19.2 Синхронизация с мобильным приложением*) или с помощью **Moveslink** и **USB-кабеля** в комплекте поставки.


Маршруты также удаляются с помощью сайта **Movescount**.

Удаление маршрута:

1. Перейдите на сайт **www.movescount.com** и выполните вход.
2. В разделе **PLAN & CREATE** (Планирование и создание) перейдите к пункту **ROUTE PLANNER** (Планировщик маршрутов).
3. В окне **MY ROUTES** щелкните маршрут, который нужно удалить, и нажмите **DELETE** (Удалить).
4. Часы **Suunto Ambit3 Run** можно синхронизировать с веб-сайтом **Movescount** с помощью приложения **Suunto Movescount App** (запустив синхронизацию вручную, см. *3.19.2 Синхронизация с мобильным приложением*) или с помощью **Moveslink** и USB-кабеля в комплекте поставки.

3.24.1 Навигация по маршруту

Можно пользоваться навигацией по маршруту, загруженному на **Suunto Ambit3 Run** с веб-сайта **Movescount** (см. *3.24 Маршруты*) или записанному по результатам тренировки (см. *3.9.5 Запись пройденного маршрута*).

 **СОБЕТ:** Кроме того, можно пользоваться навигацией в спортивном режиме, см. *3.9.7 Перемещение во время тренировки*.

Навигация по маршруту:

1. Перейдите в спортивный режим, в котором включен **GPS**, затем нажмите и удерживайте кнопку **[Next]** (Далее), чтобы открыть меню настроек.

2. Найдите пункт **NAVIGATION** (Навигация) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
3. Найдите пункт **Routes** (Маршруты) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.).

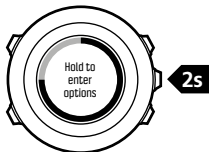
На экране часов последовательно отображаются количество сохраненных маршрутов и список всех маршрутов пользователя.

4. С помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет) перейдите к маршруту, по которому требуется двигаться. Выберите его, нажав кнопку [Next] (След.).
5. На экране часов отображаются все путевые точки выбранного маршрута. С помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок. свет) перейдите к путевой точке, которая будет использоваться в качестве начальной точки. Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next] (След.).
6. Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **Navigate** (Навигация).
7. Если выбрана путевая точка в середине маршрута, устройство **Suunto Ambit3 Run** предлагает выбрать направление движения. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт/стоп), чтобы выбрать **Forwards** (Вперед) или кнопку [Light Lock], чтобы выбрать **Backwards** (Назад).

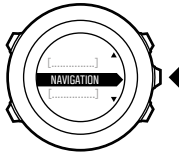
Если в качестве начальной точки выбрана первая путевая точка, устройство **Suunto Ambit3 Run** прокладывает маршрут в прямом направлении (от первой путевой точки к последней). Если в качестве начальной точки выбрана последняя путевая точка, устройство **Suunto Ambit3 Run** прокладывает маршрут в обратном направлении (от последней путевой точки к первой).

8. Если компас используется впервые, его необходимо откалибровать (см. *3.6.2 Калибровка компаса*). После включения компаса часы начинают поиск сигнала **GPS** и при его обнаружении выводят сообщение **GPS found** (Сигнал **GPS** обнаружен).
9. Начните движение к первой путевой точке на маршруте. Часы сообщат о достижении путевой точки и автоматически начнут прокладывать путь к следующей путевой точке маршрута.
10. При достижении последней путевой точки маршрута часы оповещают пользователя о прибытии в пункт назначения.

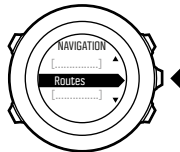
1.



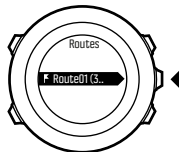
2.



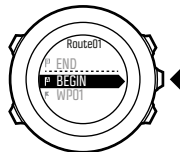
3.



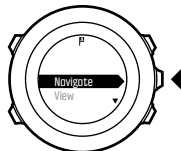
4.



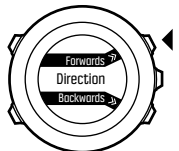
5.



6.



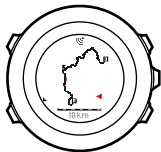
7.



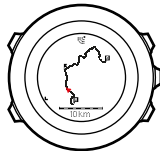
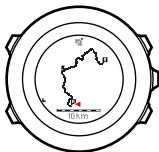
8.



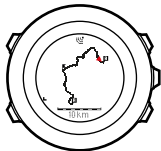
9.



10.



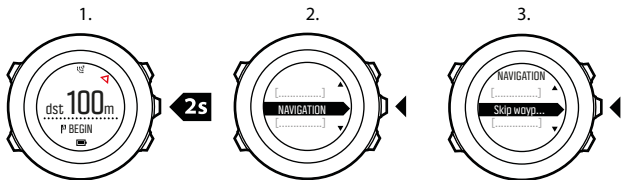
...



Пропуск путевой точки на маршруте:

1. Во время навигации по маршруту нажмите и удерживайте нажатой кнопку **[Next]** (След.), чтобы перейти в меню параметров.

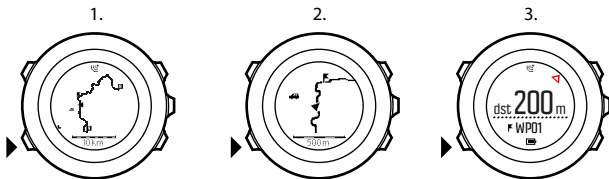
- Нажмите кнопку [Next] (След.), чтобы выбрать пункт **NAVIGATION** (Навигация).
- Перейдите к пункту **Skip waypoint** (Пропустить путевую точку) с помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки [Next] (След.). Часы пропускают путевую точку и начинают прокладывать путь к следующей путевой точке маршрута.



3.24.2 Во время навигации

Во время навигации нажмите кнопку [View] (Вид), чтобы просмотреть следующие представления:

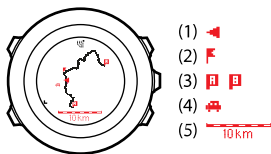
- Представление всего пути, показывающее весь маршрут.
- Детализированное представление маршрута. По умолчанию в детализированном представлении маршрута используется масштаб 200 м/0,125 мили или более крупный, если вы находитесь далеко от маршрута. Ориентацию карты можно изменить в параметрах часов, раздел **GENERAL GeneralMap** (Общие) / Map (Карта).
- представление «Навигация по путевым точкам»




Представление всего пути

В представлении всего пути отображается следующая информация:

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



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

Представление «Навигация по путевым точкам»

В представлении «Навигация по путевым точкам» отображается следующая информация:

- (1) стрелка, указывающая в направлении следующей путевой точки
- (2) Расстояние до следующей путевой точки.
- (3) Следующая путевая точка, к которой вы направляетесь.




3.25 Службное меню


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




Пункты служебного меню:

- **INFO** (Информация):
 - **BLE** :показывает текущую версию Bluetooth Smart.
 - **Version** (Версия):показывает текущую версию оборудования и ПО.
- **TEST** (Тест):
 - **LCD test** (Тест ЖК-дисплея):позволяет проверить правильность работы ЖК-дисплея.
- **ACTION** (Действие):
 - **Power off** (Отключение):служит для переключения часов в режим глубокого сна.
 - **GPS reset** (Сброс GPS):позволяет выполнить сброс GPS.

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

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


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

Сброс GPS

Если модулю GPS не удастся обнаружить сигнал, можно сбросить данные GPS в службном меню.

Сброс GPS:

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


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

3.26 Ярлыки

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

Чтобы создать ярлык:

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

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

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

3.27 Спортивные режимы

Спортивные режимы Suunto Ambit3 Run служат для записи сведений о тренировках и прочей деятельности. Для любого вида деятельности можно выбрать один из спортивных режимов, представленный в наборе предопределенных спортивных режимов ваших часов. Если вам не удастся найти подходящий спортивный режим, вы можете создать свои

спортивные режимы с индивидуальными настройками при помощи сайта **Movescount** и приложения **Suunto Movescount App**.

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

На сайте **Movescount** можно создавать спортивные режимы с индивидуальными настройками, изменять predetermined спортивные режимы, удалять спортивные режимы или просто скрывать их, чтобы они не отображались в меню тренировки (см. *3.9.3 Начало тренировки*).

Индивидуальные спортивные режимы

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

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

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

3.28 Секундомер

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

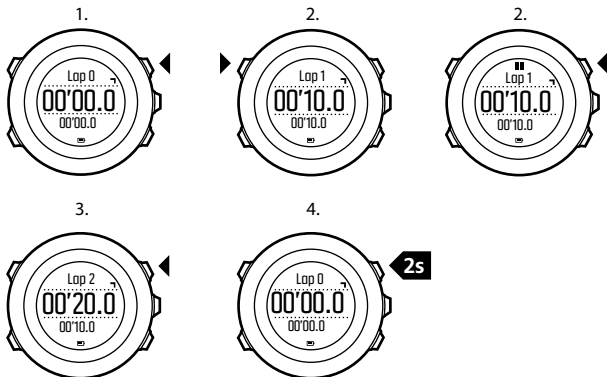
Включение секундомера:

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

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

Использование секундомера:

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



Во время работы секундомера можно выполнять следующие действия.

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

Если дисплей секундомера больше не нужен, отключите секундомер.

Отключение секундомера.

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


3.29 Приложения Suunto App

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

Добавление приложений **Suunto Apps** к **Suunto Ambit3 Run**:

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

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

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

3.30 Время

Дисплей времени на часах **Suunto Ambit3 Run** отображает следующую информацию:

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



Переход к параметрам времени:

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Next] (След.), чтобы открыть меню параметров.
2. Нажатием кнопки [Next] (След.) выберите пункт **GENERAL** (Общие).

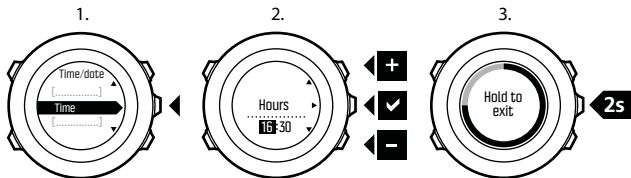
3. Найдите пункт **Time/date** Время/дата[с помощью кнопки]Start Stop[(Старт/стоп) и выберите его нажатием кнопки]Next (След.).

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

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

Изменение параметров времени:

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

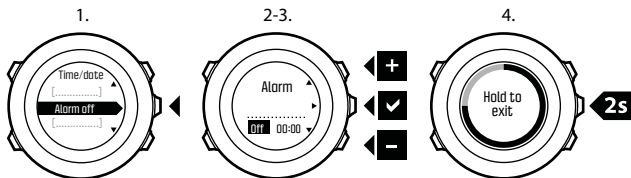


3.30.1 Будильник

Устройство Suunto Ambit3 Run можно использовать в качестве будильника.

Переход к будильнику и его настройка:

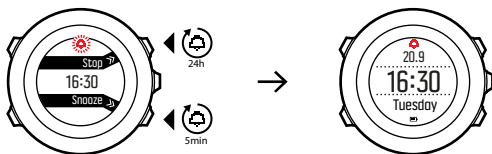
1. В меню параметров последовательно выберите **GENERAL** GeneralTime/date (Общие), **Alarm** Время/дата (Время/дата), **Alarm** (Будильник).
2. С помощью кнопки [Start Stop] (Старт/стоп) или [Light Lock] (Блок свет) включите или отключите будильник. Подтвердите выбор, нажав кнопку [Next] (След.).
3.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




Когда будильник включен, на большинстве дисплеев отображается соответствующий значок.

Когда звучит сигнал будильника, можно сделать следующее:

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

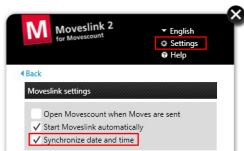


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При повторе сигнала значок будильника мигает в режиме **TIME** (Время).

3.30.2 Синхронизация времени


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


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



Определение времени с помощью GPS

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

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

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

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

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

3.31 Дорога назад

Функция **Track back** под названием Track back (Обратный путь) позволяет в ходе занятия отслеживать маршрут до любой выбранной точки. Suunto Ambit3 Run создает временные путевые точки для возврата к исходному пункту.

Прокладка обратного маршрута во время тренировки:

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

После этого можно начинать движение в обратном направлении по тому же маршруту. Для получения более подробных сведений о навигации см. *3.24.1 Навигация по маршруту*.

Функцию **Track back** под названием **Track back** (Обратный путь) также можно использовать для прокладки обратного маршрута на основе архива журналов с данными тренировок, которые содержат координаты GPS. Для этого выполните действия, описанные в разделе *3.24.1 Навигация по маршруту*. Выберите **Logbook LogbookRoutes** (Архив журналов) вместо пункта **Routes** (Маршруты), а затем выберите журнал, чтобы начать навигацию.

3.32 Программы тренировок

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

Чтобы воспользоваться запланированным упражнением:

1. Чтобы спланировать индивидуальные упражнения, перейдите в раздел **MY MOVES (МОИ УПРАЖНЕНИЯ)** или используйте (или создайте) программу тренировок в разделе **PLAN & CREATE (ПЛАНИРУЙ И СОЗДАВАЙ)** на веб-сайте Movescount.com и добавьте программу к вашим запланированным упражнениям.
2. Выполните повторную синхронизацию с Movescount.com, чтобы загрузить запланированные упражнения на часы.
3. Чтобы достигать целей тренировок, следуйте ежедневным и общим рекомендациям, связанным с запланированными упражнениями.

Чтобы запустить запланированное упражнение:

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



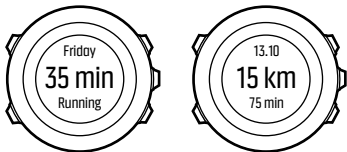
3. Нажмите [**Start Stop**] (Вкл./выкл.), чтобы запустить запланированное упражнение, или нажмите [**Next**] (След.) снова, чтобы вернуться в режим **TIME** (Время).

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



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

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




4 УХОД И ОЧИСТКА

4.1 Рекомендации по использованию

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


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

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

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

4.2 Водонепроницаемость

Suunto Ambit3 Run водонепроницаем при глубине до 50 м / 164 фута и давлении до 5 бар. Значение в метрах указывает на фактическую глубину погружения; значение в барах указывает давление воды, используемое **Suunto** в ходе испытаний на водонепроницаемость. Это значит, что часы можно использовать для плавания и снорклинга, но нельзя использовать ни при каких погружениях.


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Указанная глубина водонепроницаемости не эквивалентна функциональной рабочей глубине. Обозначенная водонепроницаемость относится к ситуациям статического давления воды или воздуха. Часы остаются водонепроницаемыми в душе и ванной, при плавании на открытой воде, при погружениях в бассейне и снорклинге.

Для сохранения водонепроницаемости рекомендуется:

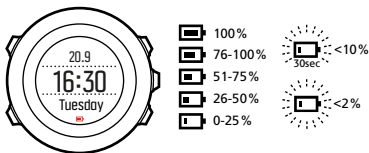
- использовать устройство только по целевому назначению;
- при необходимости ремонта обращаться в авторизованную сервисную службу **Suunto**, к дистрибьютору или ритейлеру;
- не допускать загрязнения устройства грязью или песком;
- не пытаться самостоятельно открыть корпус устройства;
- не подвергать устройство воздействию резких изменений температуры воздуха или воды;
- всегда промывать пресной водой устройство, подвергнувшееся воздействию соленой воды;
- не ударять и не ронять устройство.

4.3 Зарядка батареек


Длительность отдельного сеанса зарядки зависит от характера и условий использования **Suunto Ambit3 Run**. Низкие температуры сокращают продолжительность работы батареи после зарядки. Емкость перезаряжаемых аккумуляторных батарей со временем уменьшается.

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

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



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

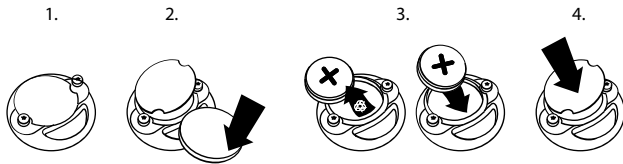
 **СОВЕТ:** Перейдите на сайт *Movescount*, чтобы изменить интервал получения координатных точек *GPS* во всех спортивных режимах. Это увеличит время работы от батареи. Для получения более подробных сведений см. **3.20.3 Точность значений *GPS* и энергосбережение.**

4.4 Замена батареи интеллектуального датчика

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

Замена батареи:

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



4.5 Обращение в службу поддержки

Чтобы получить дополнительную поддержку, посетите веб-сайт www.suunto.com/support. Там вы найдете всеобъемлющий перечень справочный документации, включая ответы на часто задаваемые вопросы и инструктивные видеоролики. Вы также можете задать вопрос Suunto напрямую, направить электронное письмо или позвонить специалистам технической поддержки Suunto.

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

Рекомендуем зарегистрировать продукт, чтобы получать лучшую персонализированную поддержку **Suunto**.

Получение поддержки от компании **Suunto**:

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

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

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

5 СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

5.1 Технические характеристики

Общие

- температура эксплуатации: от -20 °С до +60 °С.
- температура при зарядке батареи: от 0 °С до +35 °С
- температура при хранении: от -30 °С до +60 °С.
- вес: 72 г
- водонепроницаемость (часы): 50 метров / 164 фута / 5 бар
- водонепроницаемость (кардиопередатчик): 20 м (ISO 2281)
- стекло: стекло из минерального хрусталя
- питание: перезаряжаемый литий-ионный аккумулятор
- Время работы без подзарядки: ~ 10–100 часов в зависимости от выбранной точности GPS

Память

- Интересующие пункты (POI): максимум 250

Радиоприемник

- поддержка BLUETOOTH SMART
- Частота обмена данными: 2,4 ГГц
- Диапазон: примерно 3 м

Хронограф

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

Компас

- Дискретность: 1 градус

GPS

- Технология: SiRF star V
- Дискретность: 1 м

5.2 Нормативное соответствие

5.2.1 CE

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

5.2.2 Соответствие требованиям FCC

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

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

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

5.2.3 IC (Министерство промышленности Канады)

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

- (1) устройство не должно создавать помехи;

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

5.3 Товарный знак

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

5.4 Патентная маркировка

Данный продукт защищен патентными заявками и соответствующими национальными правами:

Часы: EP 11008080, технические проекты EU 001332985-0001 или 001332985-0002, US 61/649,617, US 61/649,632

Кардиопередатчик: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281

Поданы дополнительные патентные заявки.

5.5 Гарантия

Компания **Suunto** гарантирует, что в течение Гарантийного срока компания **Suunto** или авторизованный сервисный центр **Suunto** (в дальнейшем именуемый Сервисным центром) будет бесплатно устранять дефекты в материалах или сборке одним из следующих способов, выбранных по своему усмотрению: а) ремонт, б) замена, в) возмещение стоимости устройства при условии соблюдения положений данной ограниченной гарантии. Настоящая ограниченная гарантия

действительна и имеет исковую силу только в стране приобретения изделия, если местное законодательство не предусматривает иного.

Срок действия гарантии

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

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

Исключения и ограничения

Настоящая ограниченная гарантия не охватывает:

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

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

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

1. вскрытия устройства с нарушением правил использования;
2. ремонта устройства с использованием неутвержденных запасных частей; модификации или ремонта в сервисных центрах, не являющихся авторизованными Сервисными центрами;
3. удаления, изменения, порчи серийного номера устройства или иных действий, делающих его нечитаемым; решение по этому вопросу принимается по усмотрению компании **Suunto**; либо
4. воздействие на устройство химических веществ, включая, без ограничений, солнцезащитный крем и репеллент от насекомых.

Обращение в гарантийную службу Suunto

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

Ограничение ответственности

В максимальной степени, допускаемой применимым законодательством, настоящая Ограниченная гарантия является единственным и

исключительным средством судебной защиты и заменяет собой все остальные явно выраженные или подразумеваемые гарантии. Компания **Suunto** не несет ответственности за специфические, случайные, штрафные или косвенные убытки, включая, помимо прочего, потерю предполагаемой прибыли, потерю данных, утрату возможности эксплуатации, стоимость капитала, стоимость любого заместительного оборудования или заместительных средств, претензии третьих лиц, ущерб собственности, нанесенный в результате приобретения или использования данного изделия или в результате нарушения условий гарантии, договора, небрежности, строгого правонарушения или любого другого юридического или объективного обоснования, даже если компании **Suunto** было известно о вероятности возникновения такого ущерба. Компания **Suunto** не несет ответственности за задержки в предоставлении гарантийного обслуживания.

5.6 Авторские права

© **Suunto Oy**. Все права защищены. Все права защищены. **Suunto**, наименования продукции **Suunto**, соответствующие логотипы, товарные знаки и наименования являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании **Suunto Oy**. Данный документ и его содержание является собственностью компании **Suunto Oy**, предназначен исключительно для ее клиентов и служит для изучения и получения необходимой информации о продукции. Запрещается использование или распространение его содержания, а также передача другим лицам, разглашение или воспроизведение с любыми другими целями без предварительного письменного согласия компании **Suunto Oy**. Мы приложили большие усилия к обеспечению полноты и точности сведений, содержащихся в настоящем документе,

однако не даем никаких явных или подразумеваемых гарантий полноты или точности этих сведений. Содержание документа может быть изменено без предварительного уведомления. Новейшую версию документации можно загрузить по адресу www.suunto.com.

УКАЗАТЕЛЬ

F

- Foot POD, 66, 68
 - автоматическая калибровка, 68
- FusedSpeed, 41

G

- GPS, 61
 - Сигнал GPS, 61

M

- Movescount, 55, 57
 - Suunto App Designer, 93
 - Suunto App Zone, 93
 - Приложение Suunto App, 93
- Moveslink, 55

P

- POD, 66
 - сопряжение, 67

S

- Suunto App Designer, 93
- Suunto App Zone, 93
- Suunto Smart Sensor, 31, 32
 - устранение неполадок, 32

a

- автоматическая калибровка, 68
- автоматическая прокрутка, 17
- автопауза, 16

б

- батарея
 - зарядка, 104
- блокировка кнопок, 19
- будильник, 96
 - повтор сигнала, 96

В

- во время тренировки, 36
 - компас, 39
 - навигация, 38
- время, 94
 - будильник, 96
 - Определение времени с помощью GPS, 97
- второй дисплей, 58

Д

- датчик сердцебиения, 31, 66
- дисплеи, 29
 - показать/скрыть дисплеи, 29
- дисплей

инверсия дисплея, 29, 30
инверсия дисплея, 29, 30

Д

Дорога назад, 99

Ж

журнал, 51

З

запись пройденного маршрута, 36

зарядка, 10

значки, 44

З

Запланированные упражнения,
100

З

запись пройденного маршрута, 36

зарядка, 10

значки, 44

И

индикатор объема доступной
памяти, 54

интервальный таймер, 47

интересующий пункт (POI)

добавление текущего

местоположения, 75

навигация, 71

удаление, 77
использование, 103

К

калибровка

Foot POD, 68

компас, 24

кардиопередатчик, 31

сопряжение, 67

кнопки, 9

компас, 21

блокировка азимута, 26

во время тренировки, 39

калибровка, 24

склонение, 22

курс

блокировка азимута, 26

М

маршрут

навигация, 79

маршруты

добавление маршрута, 78

удаление маршрута, 78

мастер подготовки к работе, 10

меню, 9

ярлык, 89

микропрограмма, 41

многоборье

интервальный таймер, 47

Н

навигация

- во время тренировки, 38
- интересующий пункт (POI), 71
- маршрут, 79
- поиск обратного направления, 40

О

Определение времени с помощью GPS, 97

П

- параметры, 13
 - настройка параметров, 13
 - Определение времени с помощью GPS, 97
- поддержка, 106
- подсветка, 18
 - режим, 18
 - яркость, 18
- поиск обратного направления, 40
- путевые точки, 79

П

- Приложение Suunto App, 93
- Приложение Suunto Movescount App, 57

- второй дисплей, 58
- синхронизация, 59

Программа тренировок, 100

П

- параметры, 13
- настройка параметров, 13
- Определение времени с помощью GPS, 97
- поддержка, 106
- подсветка, 18
 - режим, 18
 - яркость, 18
- поиск обратного направления, 40
- путевые точки, 79

с

- секундомер, 91
- сетки, 63
- служебное меню, 86
- сопряжение, 66
 - POD, 67
 - датчик сердцебиения, 67
- сохранение данных о сердцебиении, 31
- спортивные режимы, 89
- спортивный режим, 34
 - во время тренировки, 36
 - журнал, 51

средство мониторинга активности
время восстановления, 15

Т

таймер обратного отсчета, 27
таймеры
таймер обратного отсчета, 27
текущее местоположение, 74
тренировка
начало тренировки, 34
спортивные режимы, 31

Т

Точность значений GPS, 64

Т

таймер обратного отсчета, 27
таймеры
таймер обратного отсчета, 27
текущее местоположение, 74
тренировка
начало тренировки, 34
спортивные режимы, 31

У

уход, 103

Ф

форматы местоположения, 63

Э

этапы, 37

Я

ярлык, 9, 89