SUUNTO OCEAN

دليل المستخدم

2025-02-25

1. السلامة..... 6

2. بدء الاستخدام..... 8
2.1. شاشة اللمس والأزرار..... 8
2.2. ضبط الإعدادات..... 9
2.3. تحديثات البرامج..... 10
2.4. تطبيق Suunto..... 10
2.5. معدل نبضات القلب البصري..... 11

3. الإعدادات..... 12
3.1. قفل الأزرار والشاشة..... 12
3.2. الإضاءة التلقائية للشاشة..... 12
3.3. النغمات والاهتزاز..... 13
3.4. التوصيل بالبلوتوث..... 13
3.5. وضع الطيران..... 13
3.6. وضع عدم الإزعاج..... 14
3.7. التذكير بالوقوف..... 14
3.8. العثور على هاتفي..... 14
3.9. الوقت والتاريخ..... 14
3.9.1. المنبه..... 14
3.10. اللغة ونظام الوحدة..... 15
3.11. وجوه الساعة..... 15
3.11.1. عناصر الواجهة..... 16
3.12. توفير الطاقة..... 16
3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار..... 16
3.13.1. معايرة مستشعر الدراجة POD..... 17
3.13.2. معايرة مستشعر القدم POD..... 17
3.13.3. معايرة مستشعر الطاقة POD..... 18
3.14. المصباح..... 18
3.15. المنبهات..... 18
3.15.1. منبهات الشروق والغروب..... 18
3.15.2. إنذار العواصف..... 19
3.16. FusedSpeed™..... 19
3.17. FusedAlti™..... 20
3.18. مقياس الارتفاع..... 20
3.18.1. الغوص في المرتفعات..... 20
3.19. صيغ عرض الموقع..... 21
3.20. معلومات الجهاز..... 21
3.21. إعادة تعيين ساعتك..... 21

4. تسجيل تمرين..... 23
4.1. الأوضاع الرياضية..... 24
4.2. التنقل في أثناء التمرين..... 24

4.2.1. العودة مجددًا..... 24
4.2.2. اختيار طريق..... 25
4.3. استخدام الأهداف عند التمرن..... 25
4.4. إدارة طاقة البطارية..... 26
4.5. تمرين الرياضات المتعددة..... 27
4.6. السباحة..... 27
4.7. التدريب المتقطع..... 28
4.8. الإيقاف المؤقت التلقائي..... 28
4.9. الملحوظات الصوتية..... 29
4.10. الشعور..... 29
4.11. نطاقات الشدة..... 30
4.11.1. مناطق معدل نبضات القلب..... 30
4.11.2. نطاقات السرعة..... 32
4.11.3. نطاقات الطاقة..... 32
4.11.4. استخدام نطاقات معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة عند التمرن..... 33

5. الغوص..... 34
5.1. السلامة أثناء الغوص..... 34
5.2. الإعداد للغوص..... 36
5.2.1. البدء التلقائي للغوص..... 36
5.2.2. أوضاع الغوص..... 36
5.2.3. وظائف الأزرار أثناء الغوص..... 37
5.2.4. شاشة ما قبل الغوص وخيارات الغوص..... 37
5.2.5. العرض الرئيسي للغوص..... 39
5.2.6. المعلومات الرئيسية أثناء الغوص..... 39
5.2.7. نافذة التبديل الخاصة بالغوص..... 42
5.3. إعدادات الغوص..... 44
5.4. تنبيهات الغوص..... 46
5.4.1. تنبيهات الغوص الإلزامية..... 46
5.4.2. تنبيهات الغوص القابلة للتكوين بواسطة المستخدم..... 48
5.4.3. أخطاء النظام..... 49
5.5. الغازات..... 49
5.5.1. تعديل الغاز..... 50
5.5.2. الغوص بغازات متعددة..... 51
5.6. الدعم اللاسلكي لضغط الخزان 51
5.6.1. كيفية تركيب وربط خزان Suunto Tank POD..... 51
5.6.2. ضغط الخزان..... 53
5.6.3. استهلاك الغاز..... 53
5.6.4. مُدّة الغاز..... 54
5.7. إعدادات الخوارزميات..... 55
5.7.1. خوارزمية Bühlmann (بولمان) لعامل التكوين 16..... 55
5.7.2. عوامل التكوين..... 55

5.7.3. نمط تخفيف الضغط..... 58
5.7.4. إعدادات الارتفاع..... 59
5.7.5. وقت وقفة الأمان..... 60
5.7.6. عمق آخر وقفة..... 60
5.8. الغوص مع Suunto Ocean..... 60
5.8.1. وقفات الأمان..... 60
5.8.2. الغوص مع تخفيف الضغط..... 61
5.8.3. الوقت على السطح ووقت عدم التحليق..... 64
5.8.4. استخدام البوصلة أثناء الغوص..... 64
5.8.5. مثال - وضع الغاز الواحد..... 65
5.8.6. مثال - وضع الغازات المتعددة..... 66
5.9. مخطط الغوص..... 68
5.9.1. كيف تخطط للغوص..... 68

6. Freedive (الغوص الحر):..... 70
6.1. طرق عرض الغوص الحر..... 70
6.2. وظائف الأزرار أثناء الغوص الحر..... 71
6.3. نافذة التبديل في الغوص الحر..... 72
6.4. تنبيهات الغوص الحر..... 73
6.5. الغوص الحر والغوص بالمعدات..... 73

7. سجلات الغوص..... 75

8. التنقل..... 76
8.1. الخرائط غير المتصلة بالإنترنت..... 76
8.2. التنقل عبر الارتفاع..... 77
8.3. التنقل عبر الاتجاه الزاوي..... 77
8.4. الطرق..... 78
8.5. نقاط الاهتمام..... 80
8.5.1. إضافة نقاط الاهتمام (POI) وحذفها..... 80
8.5.2. الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI)..... 81
8.5.3. أنواع نقاط الاهتمام (POI)..... 81
8.6. إرشادات التسلق..... 84

9. عناصر الواجهة..... 87
9.1. الطقس..... 87
9.2. الإشعارات..... 87
9.3. عناصر التحكم في الوسائط..... 88
9.4. معدل نبضات القلب..... 88
9.5. التعافي، تغيّر معدل نبضات القلب (HRV)..... 89
9.6. التقدم..... 89
9.7. التدريب..... 90
9.8. التعافي، التدريب..... 90
9.9. مستوى الأكسجين في الدم..... 91

9.10. النوم 91
9.11. الخطوات والسعرات الحرارية 92
9.12. الشمس والقمر 93
9.13. السجل 93
9.14. الموارد 93
9.15. الارتفاع والضغط الجوي 94
9.16. البوصلة 95
9.16.1. معايرة البوصلة 95
9.16.2. إعداد الانحراف 96
9.17. المؤقت 96
9.18. إحصائيات الغوص 97

10. أدلة SuuntoPlus™ 98

11. تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية 99

12. العناية والدعم 100
12.1. إرشادات التعامل 100
12.2. البطارية 100
12.3. التخلص من المنتج 100

13. المرجع 101
13.1. التوافق 101
13.2. المطابقة الأوروبية (CE) 101

1. السلامة

أنواع احتياطات السلامة

⚠ ***تحذير*** *- تُستخدم مع إجراء أو موقف قد يؤدي إلى حدوث إصابة خطيرة أو الوفاة.*

⚠ ***تنبيه*** *- تُستخدم مع إجراء أو موقف سيؤدي إلى تلف المنتج.*

ملاحظة *- تُستخدم للتأكيد على معلومات مهمة.*

بقشيش *- تُستخدم لتقديم نصائح إضافية حول كيفية استخدام ميزات الجهاز ووظائفه.*

احتياطات السلامة

⚠ ***تحذير*** *حافظ على كابل USB بعيدًا عن الأجهزة الطبية مثل أجهزة تنظيم نبضات القلب، وكذلك بطاقات المفاتيح وبطاقات الائتمان والعناصر المشابهة. يتضمن موصِّل الجهاز بكابل USB مغناطيسًا قويًا قد يتداخل مع تشغيل الأجهزة الطبية أو غيرها من الأجهزة والعناصر الإلكترونية التي تُخزَّن عليها البيانات مغناطيسيًا.*

⚠ ***تحذير*** *قد تنشأ ردود فعل تحسسية أو تهيجات في الجلد نتيجة ملامسة المنتج للجلد، على الرغم من توافق منتجاتنا مع المعايير الصناعية. عند حدوث ذلك، أوقف الاستخدام على الفور واستشر الطبيب.*

⚠ ***تحذير*** *استشِر الطبيب دائمًا قبل بدء برنامج تمرينات. فقد يؤدي الإجهاد إلى حدوث إصابة خطرة.*

⚠ ***تحذير*** *للاستخدام الترفيهي فقط.*

⚠ ***تحذير*** *لا تعتمد بشكل كامل على نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) أو عمر بطارية المنتج. استخدم دائمًا الخرائط والمواد الاحتياطية الأخرى لضمان سلامتك.*

⚠ ***تحذير*** *تأكد من أن الجهاز مقاوم للماء! قد يؤدي وجود الرطوبة داخل الجهاز إلى تلف الوحدة بشكلٍ بالغ. ويجب ألا تتم أعمال الصيانة إلا بواسطة مركز خدمة معتمَد من Suunto.*

⚠ ***تحذير*** *لا تستخدم كابل USB الخاص بجهاز Suunto في المناطق التي توجد بها غازات قابلة للاشتعال. وذلك لأن وجود الكابل في هذه المناطق قد يؤدي إلى حدوث انفجار.*

⚠ ***تحذير*** *لا تفكك كابل USB الخاص بجهاز Suunto أو تُعِد تشكيله بأي طريقة. لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث صدمة كهربائية أو حريق.*

⚠ ***تحذير*** *لا تستخدم كابل USB الخاص بجهاز Suunto إذا كان الكابل أو أجزاء منه تالفين.*

⚠ ***تحذير*** *يجب شحن جهازك فقط باستخدام مهايئات USB تتوافق مع معيار IEC 62368-1 وذات قدرة خرج قصوى تعادل 5 فولت. المهايئات غير المتوافقة تشكل خطر حدوث حريق وخطر التعرض للإصابة الشخصية وقد تُتلِف جهاز Suunto الخاص بك.*

⚠ ***تنبيه*** *لا تسمح لمنافذ الموصِّل الخاصة بكابل USB بملامسة أي سطح له قدرة على التوصيل. لأن ذلك قد يعرض الكابل للماس الكهربائي ويبطل عمله.*

⚠ ***تنبيه*** *استخدِم كابل الشحن المرفق فقط عند شحن Suunto Ocean.*

⚠ ***تنبيه*** *لا تستخدم كابل USB عندما يكون Suunto Ocean مُبللاً. لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث عطل كهربي. تأكد من أن موصِّل الكابل ومنطقة منفذ الموصِّل على الجهاز جافّان.*

⚠ ***تنبيه*** *لا تضع مذيبًا على المنتج، لأنه قد يُتلف السطح.*

⚠ ***تنبيه*** *لا ترش طارد الحشرات على المنتج، لأنه قد يُتلف السطح.*

⚠ ***تنبيه*** *لا تُلقِ المنتج، لكن تعامل معه كنفايات إلكترونية للحفاظ على البيئة.*

⚠ ***تنبيه*** *لا تطرق على المنتج أو تسقطه، لأن ذلك قد يُتلفه.*

⚠ ***تنبيه*** *قد تنبهت الأحزمة النسيجية الملونة على الأقمشة الأخرى أو الجلد عندما تكون جديدة أو مبللة.*

ملاحظة *نستخدم في Suunto مستشعرات وخوارزميات متقدمة لإنشاء مقاييس يمكن أن تساعدك على أنشطتك ومغامراتك. نسعى جاهدين لنوفر الدقة قدر الإمكان. ومع ذلك، لا تُعد أي من البيانات التي تجمعها منتجاتنا وخدماتنا موثوقة تمامًا، كما أن المقاييس التي تُنشئها ليست دقيقة تمامًا. قد لا تتوافق السعرات الحرارية ومعدل نبضات القلب والموقع واكتشاف الحركة والتعرف على اللقطات ومؤشرات الإجهاد البدني والقياسات الأخرى مع العالم الحقيقي. إنَّ الغرض من منتجات Suunto وخدماتها هو الاستخدام الترفيهي فقط، وهي ليست مخصصة للأغراض الطبية أيًا كان نوعها.*

2. بدء الاستخدام

بدء تشغيل Suunto Ocean للمرة الأولى سريع وبسيط.

1. استمر في الضغط على الزر العلوي لتنشيط الساعة.
2. انقر فوق الشاشة لبدء تشغيل معالج الإعداد.

3. حدد لغتك من خلال التمرير إلى أعلى أو إلى أسفل والنقر فوق اللغة.

4. اقرأ التحذير الذي ينبثق بعناية وقم بالتأكيد على أنك قد فهمته من خلال النقر فوق OK.
5. اتبع المعالج لإكمال الإعدادات الأولية. مرر إلى أعلى أو أسفل لتحديد القيم. انقر فوق الشاشة أو اضغط على الزر الأوسط لقبول قيمة ما والانتقال إلى الخطوة التالية.

⚠ ***تنبيه*** *استخدِم كابل الشحن المرفق فقط عند شحن Suunto Ocean.*

2.1. شاشة اللمس والأزرار

تحتوي Suunto Oceanعلى شاشة لمس وثلاثة أزرار يمكنك استخدامها للتنقل عبر الشاشات والميزات.

التمرير والنقر

- مرر إلى أعلى أو أسفل للتنقل عبر الشاشات والقوائم
- مرر إلى اليمين واليسار للانتقال إلى الخلف والأمام في الشاشات
- انقر لتحديد عنصر

الزر العلوي

- من وجه الساعة، اضغط لفتح قائمة الأوضاع الرياضية الأكثر استخدامًا مؤخرًا
- من وجه الساعة، اضغط مطولاً لتحديد الاختصارات وفتحها

الزر الأوسط

- اضغط لتحديد عنصر
- من وجه الساعة، اضغط لفتح عنصر الواجهة المثبَّت
- من وجه الساعة، اضغط مطولاً لفتح قائمة الإعدادات
- اضغط مع الاستمرار للعودة إلى قائمة الإعدادات

الزر السفلي

- اضغط للانتقال إلى أسفل في طرق العرض والقوائم
- من وجه الساعة، اضغط لفتح قائمة عناصر الواجهة
- من وجه الساعة، اضغط مطولاً لتحديد الاختصارات وفتحها

خلال تسجيل تمرين:

الزر العلوي

- اضغط لإيقاف النشاط مؤقتًا
- اضغط مطولاً لتغيير النشاط

الزر الأوسط

- اضغط لتغيير الشاشات
- اضغط مطولاً للعودة إلى الشاشة السابقة

الزر السفلي

- اضغط لتحديد دورة
- اضغط مطولاً لفتح لوحة التحكم، حيث يمكنك العثور على خيارات التمرين
- عند إيقاف النشاط مؤقتًا، اضغط لإنهاء النشاط أو حذفه

في أثناء الغوص الحر والغوص الترفيهي:

الزر العلوي

- اضغط لفتح قائمة الخيارات (الغوص الحر)
- اضغط للوصول إلى قائمة الغازات المتاحة (وضع Multigas فقط)
- اضغط مطولاً لتغيير مستوى السطوع

الزر الأوسط

- اضغط لتغيير الشاشات (الغوص الحر)
- اضغط لتغيير القوس (الغوص الترفيهي)

الزر السفلي

- اضغط لتغيير عنصر نافذة التبديل
- اضغط مطولاً لقفل الأزرار وإلغاء قفلها

***ملاحظة** تظل شاشة اللمس غير نشطة إذا لامستها المياه. ما يعني أنه يجب عليك استخدام الأزرار للتنقل بين الشاشات عندما تكون تحت الماء.*

2.2. ضبط الإعدادات

يمكنك ضبط جميع إعدادات الساعة مباشرةً من ساعتك.

لضبط إعداد:

1. من وجه الساعة، اضغط مطولاً على الزر الأوسط.
2. تنقَّل عبر قائمة الإعدادات من خلال التمرير إلى أعلى/أسفل أو الضغط على الزر العلوي أو السفلي.

3. حدد إعدادًا بالنقر فوق اسمه أو الضغط على الزر الأوسط عند بروزه. ارجع إلى القائمة من خلال التمرير إلى اليمين أو تحديد **Back**.
4. بالنسبة إلى الإعدادات التي تحتوي على نطاق للقيمة، يمكن تغيير القيمة من خلال التمرير إلى أعلى/أسفل أو الضغط على الزر العلوي أو السفلي.

5. بالنسبة إلى الإعدادات التي تحتوي على قيمتين فقط، مثل التشغيل أو إيقاف التشغيل، يمكن تغيير القيمة بالنقر فوق الإعداد أو الضغط على الزر الأوسط.

ملاحظة *الإعدادات المذكورة أعلاه هي إعدادات الساعة العامة. للوصول إلى إعدادات الغوص، راجع 5.3. إعدادات الغوص.*

2.3. تحديثات البرامج

تضيف تحديثات البرامج تحسينات مهمة وميزات جديدة إلى ساعتك. يتم تحديث Suunto Ocean تلقائيًا إذا كانت متصلة بتطبيق Suunto.

يتم تنزيل تحديثات البرامج تلقائيًا إلى الساعة إذا كانت هناك تحديثات متاحة وكانت الساعة متصلة بتطبيق Suunto. ويمكن عرض حالة هذه التنزيلات في تطبيق Suunto.

بمجرد تنزيل البرامج إلى الساعة، تحدث الساعة نفسها في أثناء الليل طالما أن مستوى البطارية لا يقل عن 20% ولا يتم تسجيل أي تمرين في الوقت ذاته.

إذا كنت ترغب في تثبيت التحديث يدويًا قبل أن يتم ذلك تلقائيًا في أثناء الليل، فانتقل إلى **Settings** > **General** وحدد **Software update**.

ملاحظة *عند اكتمال التحديث، ستظهر ملاحظات الإصدار في تطبيق Suunto.*

2.4. تطبيق Suunto

باستخدام تطبيق Suunto، يمكنك زيادة إثراء تجربتك مع Suunto Ocean. قم بإقران ساعتك بتطبيق الهاتف المحمول لمزامنة أنشطتك وإنشاء التمارين والحصول على إشعارات الهاتف المحمول والتحليلات والمزيد.

ملاحظة *لا يمكنك إقران أي جهاز في حال تشغيل وضع الطيران. أوقف تشغيل وضع الطيران قبل الإقران.*

لإقران ساعتك بتطبيق Suunto:

1. تأكد من تشغيل البلوتوث في ساعتك. من قائمة الإعدادات انتقل إلى **Connectivity** » **Discovery** وقم بتمكينه إذا لم يكن ممكّنًا بالفعل.
2. قم بتنزيل تطبيق Suunto وتثبيته على جهازك المحمول المتوافق من متجر iTunes App Store ومتجر Google Play بالإضافة إلى متاجر التطبيقات الشائعة الكثيرة في الصين.
3. ابدأ استخدام تطبيق Suunto وشغّل البلوتوث إذا لم يتم تشغيلها بالفعل.
4. انقر فوق رمز الساعة في الجزء العلوي الأيسر من شاشة التطبيق ثم انقر فوق "PAIR" لإقران ساعتك.
5. تحقق من الإقران من خلال كتابة الرمز الذي يظهر على الساعة في التطبيق.

ملاحظة *تتطلب بعض الميزات الاتصال بالإنترنت عبر شبكة Wi-Fi أو شبكة الهاتف المحمول. قد يتم تطبيق رسوم اتصال البيانات من شركة الاتصالات.*

2.5. معدل نبضات القلب البصري

قياس معدل نبضات القلب البصري من المعصم هو طريقة سهلة وملائمة لتتبع معدل نبضات قلبك. قد تؤثر العوامل الآتية في أفضل النتائج لقياس معدلات نبضات القلب:

- يجب ارتداء الساعة مباشرةً على الجلد. لذا يجب ألا تكون هناك أي ملابس، مهما كانت رقيقة، بين المستشعر والجلد.
- قد تكون هناك حاجة إلى ارتداء الساعة في موضع أعلى على الذراع من موضع ارتداء الساعات الطبيعي. يقرأ المستشعر تدفق الدم عبر الأنسجة. وكلما تسنت له قراءة مساحة أكبر من الأنسجة، كان ذلك أفضل.
- يمكن أن تؤدي حركات الذراع وشد العضلات، مثل الإمساك بمضرب تنس، إلى تغيير دقة قراءات المستشعر.
- عند انخفاض معدل نبضات القلب، قد لا يتمكن المستشعر من توفير قراءات مستقرة. من المفيد في هذه الحالة إجراء إحماء قصير لبضع دقائق قبل بدء التسجيل.
- تعوق صبغة الجلد والوشوم الضوء كما تمنع الحصول على قراءات موثوقة من المستشعر البصري.
- قد لا يوفر المستشعر الضوئي قراءات دقيقة لمعدل نبضات القلب خلال أنشطة السباحة والغوص.
- للحصول على استجابات أكثر دقة وسرعة للتغييرات على معدل نبضات القلب، نوصيك باستخدام مستشعر معدل نبضات متوافق على الصدر مثل Suunto Smart Sensor.

⚠ ***تحذير*** *قد لا تكون ميزة قياس معدل نبضات القلب البصري دقيقةً مع جميع المستخدمين خلال كل نشاط. وقد يتأثر معدل نبضات القلب البصري أيضًا بسبب التشريح وصبغة الجلد اللذين يميزان كل شخص. قد يكون معدل نبضات قلبك الفعلي أعلى أو أقل من قراءة المستشعر البصري.*

⚠ ***تحذير*** *لا يجب استخدام ميزة قياس معدل نبضات القلب البصري لأغراض طبية، فهي فقط لأغراض ترفيهية.*

⚠ ***تحذير*** *استشر طبيبًا دومًا قبل بدء برنامج تدريب. فقد يؤدي الإجهاد إلى حدوث إصابة خطرة.*

3. الإعدادات

من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط مطولاً على الزر السفلي للوصول إلى جميع إعدادات الساعة من خلال **Control panel**.

بقشيش *يمكن الوصول إلى قائمة الإعدادات مباشرةً من خلال الضغط مطولاً على الزر الأوسط من طريقة عرض وجه الساعة.*

إذا أردت الوصول سريعًا إلى إعداد أو ميزة معينَين، فيمكنك تخصيص سلوك الزر العلوي (من طريقة عرض وجه الساعة) وإنشاء اختصار إلى الإعداد أو الميزة الأكثر فائدةً لك.

لتحديد اختصار إلى الزر العلوي، افتح Control panel وحدد **Customize** ثم **Top shortcut** وحدد الإعداد أو الميزة التي سيقدمها الزر العلوي عند الضغط عليه مطولاً.

3.1. قفل الأزرار والشاشة

في أثناء تسجيل التمرين، يمكنك قفل الأزرار من خلال الضغط باستمرار على الزر السفلي ثم تحديد **Button lock** (قفل الأزرار). وبمجرد إجراء القفل، لا يمكنك اتخاذ أي إجراء يتطلب التفاعل بالأزرار (إنشاء لفات أو الإيقاف المؤقت/إنهاء التمرين، أو ما إلى ذلك)، لكن من الممكن تمرير عروض الشاشة.

ملاحظة *في أثناء الغوص الترفيهي، يمكنك استخدام الأزرار للإقرار بتبديل الغاز والمنبهات حتى وإن كانا مُغلقين، ولكن لا يمكنك تغيير عرض الشاشة ومحتوى نافذة التبديل.*

لإلغاء قفل كل شيء، اضغط باستمرار مجددًا على الزر السفلي وقم بإيقاف تشغيل Button lock (قفل الأزرار).

بقشيش *يمكنك تخصيص اختصار الزر السفلي لقفل الأزرار والشاشة بضغطة زر واحدة في حال عدم تسجيل تمرين. حدد* ***Button lock*** *(قفل الأزرار) ضمن Customize > Bottom shortcut. ومن ثَمَّ يمكنك قفل الأزرار والشاشة وإلغاء قفلها من وجه الساعة من خلال الضغط مطولاً على الزر السفلي.*

في حال عدم تسجيل تمرين، سيتم قفل الشاشة وتعتيمها بعد دقيقة واحدة من عدم النشاط. لتنشيط الشاشة، اضغط على أي زر.

تدخل الشاشة أيضًا إلى وضع السكون (التام) بعد فترة من عدم النشاط. تؤدي أي حركة إلى تشغيل الشاشة مجددًا.

3.2. الإضاءة التلقائية للشاشة

تتسم الشاشة بثلاث ميزات يمكنك ضبطها: مستوى السطوع (**Brightness**) وما إذا كانت الشاشة غير النشطة تعرض أي معلومات (**Always-on display**) وما إذا كانت الشاشة تنشط عندما ترفع معصمك وتديره (**Raise to wake**).

يمكن ضبط ميزات الشاشة من الإعدادات الموجودة ضمن **General > Display**.

- يحدد إعداد Brightness شدة سطوع الشاشة بشكل عام من بين Low أو Medium أو High.
- يحدد إعداد Always-on display ما إذا كانت الشاشة غير النشطة فارغة أو أنها تعرض معلومات، مثل الوقت. ويمكن التبديل بين تشغيل Always-on display أو إيقاف تشغيله:
  - **On**: تعرض الشاشة معلومات معينة طوال الوقت.
  - **Off**: تكون الشاشة فارغة في حال عدم نشاطها.
- تعمل ميزة Raise to wake على تنشيط الشاشة عند رفع معصمك للنظر إلى الساعة. خيارات Raise to wake الثلاثة هي:
  - **Off**: لا ينتج عن رفع معصمك أي شيء.
  - **Display only**: يؤدي رفع معصمك إلى تنشيط الشاشة فقط. يجب الضغط على زر لاستخدام الساعة.
  - **Full wake mode**: يؤدي رفع معصمك إلى تنشيط الساعة، ما يجعلها جاهزة للاستخدام.

⚠ ***تنبيه*** *يؤدي الاستخدام المطول للشاشة بسطوع عالٍ إلى قصر عمر البطارية وقد يسبب حرق الشاشة. تجنّب استخدام السطوع العالي مدة طويلة لإطالة عمر الشاشة.*

ملاحظة *لمعرفة معلومات عن مستوى سطوع شاشة الغوص، راجع 5.3. إعدادات الغوص.*

3.3. النغمات والاهتزاز

تُستخدم التنبيهات بالنغمات والاهتزاز للإشعارات والتنبيهات غير المتعلقة بالغوص وغير ذلك من الأحداث والإجراءات الرئيسية. يمكن تعديل كل من تنبيهات النغمات والاهتزاز من الإعدادات ضمن **General** » **Tones**.

ضمن **Tones**، يمكنك التحديد من بين الخيارات الآتية:

- **All on**: جميع الأحداث تطلق تنبيهًا واحدًا
- **All off**: لا يطلق أي حدث تنبيهات
- **Buttons off**: كل الأحداث تطلق تنبيهات، باستثناء الضغط على الأزرار.

بالتبديل إلى **Vibration**، يمكنك تشغيل الاهتزازات وإيقافها.

ضمن **Alarm**، يمكنك التحديد من بين الخيارات الآتية:

- **Vibration**: التنبيه بالاهتزاز
- **Tones**: التنبيه بالصوت
- **Both**: تنبيهات الاهتزاز والصوت معًا.

ملاحظة *لا تؤثر إعدادات الاهتزاز والنغمات هذه في أنشطة الغوص الحر والغوص الترفيهي. راجع 5.4. تنبيهات الغوص للوصول إلى إعدادات التنبيه المتعلق بالغوص.*

3.4. التوصيل بالبلوتوث

تستخدم Suunto Ocean تقنية البلوتوث لإرسال المعلومات واستقبالها من جهازك المحمول عند إقرانه بالساعة من خلال تطبيق Suunto. كما تُستخدم التقنية نفسها عند إقران أجهزة الاستشعار ومستشعرات POD.

ومع ذلك، إذا لم ترغب في ظهور ساعتك لماسحات البلوتوث، فيمكنك تنشيط خيار الاكتشاف أو إلغاء تنشيطه من الإعدادات ضمن **Connectivity** » **Discovery**.

يمكن كذلك إغلاق البلوتوث نهائيًا عن طريق تنشيط وضع الطيران، انظر *3.5. وضع الطيران*.

3.5. وضع الطيران

يمكنك تنشيط وضع الطيران عند الحاجة إلى إيقاف تشغيل الإرسالات اللاسلكية. يمكنك تنشيط وضع الطيران أو إلغاء تنشيطه من الإعدادات ضمن **Connectivity** أو **Control panel**.

ملاحظة *لإقران أي جهاز بجهازك، ستحتاج أولاً إلى إيقاف تشغيل وضع الطيران إذا كان قيد التشغيل.*

3.6. وضع عدم الإزعاج

وضع عدم الإزعاج هو إعداد يكتم جميع الأصوات والاهتزازات ويعتم الشاشة، ما يجعله خيارًا مفيدًا للغاية عند ارتداء الساعة، على سبيل المثال، في المسرح أو في أي بيئة تريد أن تعمل فيها الساعة كالمعتاد، ولكن بصمت.

لتشغيل/إيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج:

1. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي لفتح **Control panel**.
2. مرر إلى أسفل وصولاً إلى **Do Not Disturb**.
3. انقر فوق اسم الوظيفة أو اضغط على الزر الأوسط لتنشيط وضع عدم الإزعاج.

إذا ضبطت منبّهًا، فإنه يُصدر صوتًا كالمعتاد ويعطّل وضع عدم الإزعاج إلا إذا ضبطت غفوة للمنبه.

ملاحظة *وضع عدم الإزعاج معطل دائمًا في وضع الغوص.*

3.7. التذكير بالوقوف

إنَّ الحركة الدورية مفيدة جدًا لك. باستخدام Suunto Ocean، يمكنك تنشيط تذكير بالوقوف يذكِّرك بالتحرك قليلاً في الجوار إذا ظللت جالسًا مدة طويلة.

من الإعدادات، حدد **Activity** وقم بتشغيل **Stand up reminder**.

إذا ظللت غير نشط خلال ساعتين متواصلتين، ستنبهك الساعة وتذكِّرك بالوقوف والتحرك قليلاً في الجوار.

3.8. العثور على هاتفي

يمكنك استخدام ميزة Find my phone للعثور على هاتفك في حال نسيانك المكان حيث تركته. يمكن أن تجعل Suunto Ocean هاتفك يرن إذا كانا متصلين. وبما أن Suunto Ocean تستخدم البلوتوث للاتصال بهاتفك، يجب أن يقع الهاتف ضمن نطاق البلوتوث لتتمكن الساعة من جعله يرن.

لتنشيط ميزة "العثور على هاتفي":

1. من وجه الساعة، اضغط على الزر السفلي وافتح **Control panel** من قائمة عناصر الواجهة.
2. مرر إلى أسفل وصولاً إلى **Find my phone**.
3. ابدأ جعل هاتفك يرن من خلال النقر فوق اسم الوظيفة أو الضغط على الزر الأوسط.
4. اضغط على الزر السفلي لإيقاف الرنين.

3.9. الوقت والتاريخ

يمكنك ضبط الوقت والتاريخ في أثناء بدء التشغيل الأولي لساعتك. بعد ذلك، تستخدم ساعتك وقت نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) لتصحيح أي إزاحة.

بمجرد الاقتران بتطبيق Suunto، تحصل ساعتك على تحديث الوقت والتاريخ والمنطقة الزمنية والتوقيت الصيفي من الأجهزة المحمولة.
من **Settings**، ضمن **Time/date** « **General**، انقر فوق **Auto time update** لتشغيل الميزة وإيقاف تشغيلها.

يمكنك تعديل الوقت والتاريخ يدويًا من الإعدادات ضمن **Time/date** « **General** حيث يمكنك أيضًا تغيير تنسيقات الوقت والتاريخ.

بالإضافة إلى الوقت الرئيسي، يمكنك استخدام الوقت المزدوج لمتابعة الوقت في موقع مختلف، على سبيل المثال، عندما تكون مسافرًا. ضمن **Time/date** « **General**، انقر فوق **Dual time** لتعيين المنطقة الزمنية من خلال تحديد موقع.

3.9.1. المنبه

تحتوي الساعة على منبه يمكنه إصدار صوت تنبيه مرة واحدة أو بشكل متكرر في أيام محددة. يمكن تنشيط المنبه من الإعدادات ضمن **Alarm clock**.

لضبط وقت تنبيه ثابت:

1. من وجه الساعة، اضغط مطولاً على الزر السفلي للوصول إلى **Control panel**.
2. حدد **Alarm clock**.
3. حدد **New alarm**.

ملاحظة *يمكن حذف المنبهات القديمة أو تعديلها إذا تم تحديدها في القائمة أسفل المنبه الجديد.*

4. حدد عدد المرات التي تريد أن يصدر فيها المنبه صوتًا. والخيارات هي:

Once: يصدر المنبه صوتًا مرة واحدة خلال الـ 24 ساعة القادمة في الوقت الذي تم تعيينه فيه

Weekdays: يصدر المنبه صوتًا في الوقت نفسه في الأيام من الاثنين إلى الجمعة

Daily: يصدر المنبه صوتًا في الوقت نفسه طوال أيام الأسبوع

5. اضبط الساعة والدقائق ثُمَّ اخرج من الإعدادات.

عندما يصدر المنبه صوتًا، يمكنك تجاهله لإنهاء التنبيه، أو يمكنك تحديد خيار الغفوة. يبلغ وقت الغفوة 10 دقائق، ويمكن إعادتها لما يصل إلى 10 مرات.

إذا تركت المنبه يستمر في إصدار الصوت، فسيدخل تلقائيًا في غفوة بعد 30 ثانية.

3.10. اللغة ونظام الوحدة

يمكنك تغيير لغة الساعة ونظام الوحدة من الإعدادات ضمن **General** » **Language**.

3.11. وجوه الساعة

Suunto Oceanتأتي مع وجه ساعة واحد بشكل افتراضي. يمكنك تثبيت عدة وجوه ساعة أخرى، رقمية وتناظرية، من SuuntoPlus™ Store في تطبيق Suunto.

لتغيير وجه الساعة:

1. افتح SuuntoPlus™ Store وثبّت وجوه الساعة المفضلة لديك على ساعتك.
2. زامن الساعة مع التطبيق.
3. افتح **Customize** من إعدادات الساعة أو في Control panel.
4. مرر إلى **Watch face** وانقر فوق الزر الأوسط أو اضغط عليه للدخول.
5. مرر إلى أعلى وأسفل للتمرير عبر معاينات وجوه الساعة ثم انقر فوق الوجه الذي تريد استخدامه.

6. مرر إلى أسفل وافتح **Accent color** لتحديد اللون الذي تريد استخدامه على وجه الساعة.
7. مرر إلى أسفل وافتح **Complications** لتخصيص المعلومات التي ترغب في رؤيتها على وجه الساعة. راجِع *3.11.1. عناصر الواجهة*.

3.11.1. عناصر الواجهة

يحتوي كل وجه من أوجه الساعة على معلومات إضافية، مثل التاريخ أو الوقت المزدوج أو الأماكن الخارجية أو بيانات النشاط. يمكنك تخصيص المعلومات التي ترغب في رؤيتها على وجه الساعة.

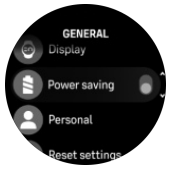
1. حدد **Customize** من **Settings** أو من **Control panel**.
2. مرر إلى أسفل وافتح **Complications**.
3. حدد عنصر الواجهة الذي ترغب في تغييره من خلال الضغط عليه.

4. اسحب إلى أعلى أو أسفل أو اضغط على الزر السفلي للتمرير بين قائمة عناصر الواجهة وحدد أحد العناصر من خلال الضغط عليه أو الضغط على الزر الأوسط.
5. بعد تحديث كل عناصر الواجهة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Done**.

3.12. توفير الطاقة

تحتوي الساعة على خيار توفير الطاقة الذي يوقف تشغيل كل إشعارات الاهتزاز ومعدل نبضات القلب اليومي والبلوتوث، وذلك لإطالة عمر البطارية خلال الاستخدام اليومي العادي. للوصول إلى خيارات توفير الطاقة في أثناء تسجيل الأنشطة، انظر *4.4. إدارة طاقة البطارية*.

يمكن تفعيل/تعطيل وضع توفير الطاقة من الإعدادات الموجودة ضمن **General** » **Power saving** أو في **Control panel**.



ملاحظة *يتم تفعيل وضع توفير الطاقة تلقائيًا عندما يصل مستوى الطاقة إلى 10%.*

3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار

يمكنك إقران ساعتك بمستشعرات POD وأجهزة الاستشعار الذكية التي تعمل بالبلوتوث لجمع معلومات إضافية، مثل طاقة ركوب الدراجات، عند تسجيل أحد التمارين.

تدعم Suunto Ocean الأنواع التالية من مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار الرياضية الأخرى والمتعلقة بالغوص:

- ضغط الخزان (Tank POD) (راجع *5.6.1. كيفية تركيب وربط خزان Suunto Tank POD*)
- معدل نبضات القلب
- مستشعر الدراجة

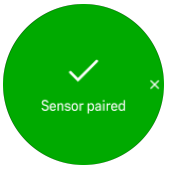
- مستشعر الطاقة
- مستشعر القدم

ملاحظة *لا يمكنك إقران أي جهاز في حال تشغيل وضع الطيران. أوقِف تشغيل وضع الطيران قبل الإقران. انظر 3.5. وضع الطيران.*

لإقران مستشعر POD أو جهاز استشعار رياضي:

1. انتقل إلى إعدادات الساعة وحدد **Connectivity**.
2. حدد **Pair sensor** للحصول على قائمة بأنواع أجهزة الاستشعار.
3. مرر إلى أسفل للاطلاع على القائمة بالكامل، وانقر فوق نوع جهاز الاستشعار الذي ترغب في إقرانه.

4. اتبع التعليمات الموضحة على الساعة لإكمال الإقران (راجع دليل جهاز الاستشعار أو مستشعر POD إذا لزم الأمر)، واضغط على الزر الأوسط للانتقال إلى الخطوة التالية.



إذا تطلب مستشعر POD ضبط إعدادات، مثل طول ذراع التدوير لمستشعر الطاقة POD، فسيُطلب منك إدخال قيمة في أثناء عملية الإقران.

بمجرد إقران مستشعر POD أو جهاز الاستشعار، تبدأ الساعة بالبحث عنه بمجرد تحديد الوضع الرياضي الذي يستخدم هذا النوع من أجهزة الاستشعار.

يمكنك الاطلاع على قائمة كاملة بالأجهزة المقرونة على ساعتك من الإعدادات ضمن **Connectivity** » **Paired devices**.

من هذه القائمة، يمكنك إزالة (إلغاء إقران) الجهاز عند الحاجة. حدد الجهاز الذي ترغب في إزالته، ثم انقر فوق **Forget**.

لمعرفة معلومات عن كيفية إقران Suunto Ocean مع جهاز Suunto Tank POD، راجع *5.6.1. كيفية تركيب وربط خزان Suunto Tank POD*.

3.13.1. معايرة مستشعر الدراجة POD

بالنسبة إلى مستشعرات الدراجة POD، ستحتاج إلى تعيين محيط العجلة على ساعتك. يجب أن يكون المحيط بوحدة المليمتر، ويتم ذلك كخطوة ضمن المعايرة. إذا قمت بتغيير العجلات (باستبدالها بعجلات ذات محيط مختلف) لدراجتك، فيجب تغيير إعداد محيط العجلة في الساعة أيضًا.

لتغيير محيط العجلة:

1. في الإعدادات، انتقل إلى **Connectivity** » **Paired devices**.
2. حدد **Bike POD**.
3. حدد محيط العجلة الجديد.

3.13.2. معايرة مستشعر القدم POD

عند إقران مستشعر القدم POD، تقوم الساعة تلقائيًا بمعايرة مستشعر POD باستخدام نظام GPS. نوصي باستخدام المعايرة التلقائية، لكن يمكنك تعطيلها عند الحاجة من إعدادات مستشعر POD ضمن **Connectivity** » **Paired devices**.

عند إجراء المعايرة لأول مرة باستخدام نظام GPS، يتعين عليك تحديد وضع رياضي يتم فيه استخدام مستشعر القدم POD وتعيين دقة GPS على **Best**. ابدأ التسجيل واجرِ بسرعة ثابتة على سطح مستوٍ، إن أمكن، لمدة 15 دقيقة على الأقل.

اجرِ بسرعتك المتوسطة الاعتيادية لبدء المعايرة الأولية، ثم أوقف تسجيل التمرين. ستصبح المعايرة جاهزة في المرة التالية التي تستخدم فيها مستشعر القدم POD.

تقوم الساعة تلقائيًا بإعادة معايرة مستشعر القدم POD حسب الحاجة عند توفر السرعة المستندة إلى نظام GPS.

3.13.3. معايرة مستشعر الطاقة POD

بالنسبة إلى مستشعرات الطاقة POD (مقاييس الطاقة)، ستحتاج إلى بدء المعايرة من خيارات الوضع الرياضي في ساعتك.

لمعايرة مستشعر الطاقة POD:

1. قم بإقران مستشعر الطاقة POD مع ساعتك إذا لم تكن قد قمت بهذه الخطوة بالفعل.
2. حدد الوضع الرياضي الذي يستخدم مستشعر الطاقة POD، ثم افتح الأوضاع الرياضية.
3. حدد **Calibrate power POD** واتبع التعليمات في ساعتك.

يتعين عليك إعادة معايرة مستشعر الطاقة POD من وقت إلى آخر.

3.14. المصباح

تحتوي Suunto Ocean على إضاءة خلفية إضافية ساطعة يمكنك استخدامها كمصباح.

لتنشيط المصباح، مرر إلى أعلى من وجه الساعة أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Control panel**. مرر وصولاً إلى **Flashlight** وقم بتشغيله من خلال النقر فوقه أو الضغط على الزر الأوسط.

لإيقاف تشغيل المصباح، اضغط على الزر الأوسط أو مرر إلى اليمين.

3.15. المنبهات

يمكنك ضبط أنواع مختلفة من المنبهات التكيفية في قائمة **Alarms** للساعة، ضمن **Settings**.

يمكنك ضبط منبه لشروق الشمس ومنبه لغروبها إضافة إلى منبه للعواصف.

للوصول إلى إعدادات التنبيه المتعلقة بالغوص، راجع *5.4. تنبيهات الغوص* و*6.4. تنبيهات الغوص الحر*.

3.15.1. منبهات الشروق والغروب

منبهات الشروق والغروب في Suunto Ocean هي منبهات تكيفية تستند إلى موقعك. بدلاً من تعيين وقت ثابت، يمكنك ضبط المنبه على مقدار الوقت الذي تريد أن يتم تنبيهك فيه قبل الشروق أو الغروب الفعلي.

يتم تحديد مواعيد الشروق والغروب بناءً على نظام GPS، لذلك تعتمد ساعتك على بيانات GPS من آخر مرة استخدمت فيها GPS.

لضبط منبهات الشروق/الغروب:

1. من وجه الساعة، اضغط مطولاً على الزر الأوسط ومرر إلى أسفل ثم حدد **Alarms**.
2. مرر وصولاً إلى المنبه الذي ترغب في ضبطه وحدده بالضغط على الزر الأوسط.

3. قم بتعيين الساعات والدقائق المطلوبة قبل الشروق/الغروب من خلال التمرير إلى أعلى/أسفل باستخدام الزرين العلوي والسفلي والتأكيد باستخدام الزر الأوسط.

4. اضغط على الزر الأوسط للتأكيد والخروج.

بقشيش *هناك واجهة متاحة في الساعة أيضًا تعرض أوقات الشروق والغروب.*

ملاحظة *تتطلب أوقات الشروق والغروب والمنبهات موقع GPS. حيث تكون الأوقات فارغة إلى أن تتوفر بيانات GPS.*

3.15.2. إنذار العواصف

يشير الانخفاض الكبير في الضغط الجوي عادةً إلى قدوم عاصفة، ويجب عليك الاحتماء. عند تنشيط إنذار العواصف، تصدر Suunto Ocean صوت إنذار وتعرض رمز عاصفة عند انخفاض الضغط إلى 4 هكتوباسكال (0.12 بوصة زئبق) أو أكثر خلال فترة 3 ساعات.

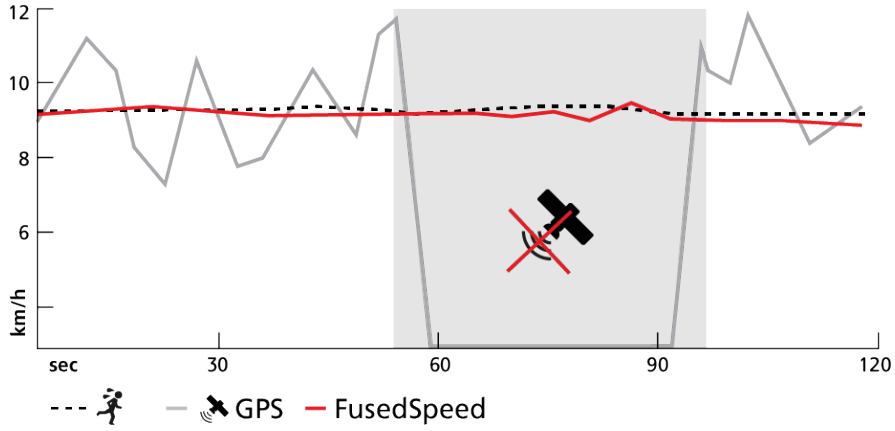
لتنشيط إنذار العواصف:

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على الزر الأوسط للدخول إلى **Settings**.
2. مرر وصولاً إلى **Alarms** وادخل إلى القائمة من خلال النقر فوق اسمها أو الضغط على الزر الأوسط.
3. مرر وصولاً إلى **Storm alarm** وقم بتشغيله/إيقاف تشغيله من خلال النقر فوق اسمها أو الضغط على الزر الأوسط.

عندما يصدر صوت إنذار العواصف، سيؤدي الضغط على أي زر إلى إنهاء الإنذار. عند عدم الضغط على أي زر، سيستمر إشعار الإنذار لمدة دقيقة. سيبقى رمز العاصفة على الشاشة إلى أن تستقر الأحوال الجوية (تباطؤ انخفاض الضغط الجوي).

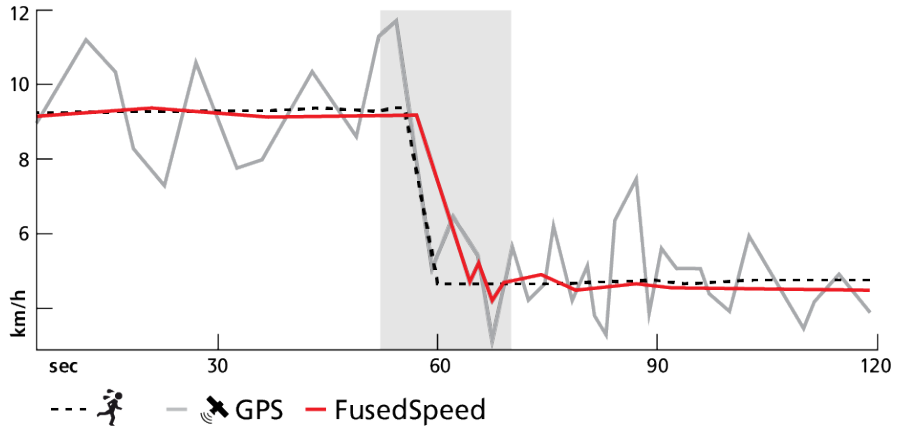
3.16. FusedSpeed™

إن FusedSpeed™ هي مزيج فريد من نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وقراءات مستشعر تسارع المعصم لقياس سرعة الجري بشكل أكثر دقة. تتم فلترة إشارة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) بشكل تكيفي بناءً على تسارع المعصم، ما يوفر قراءات أكثر دقة عند سرعات الجري الثابتة بالإضافة إلى استجابات أسرع للتغيرات في السرعة.



تُفيدك FusedSpeed أكثر عندما تحتاج إلى قراءات سرعة عالية التفاعل خلال التدريب، على سبيل المثال، عند الجري على أرض غير مستوية أو خلال التدريب المتقطع. إذا فقدت إشارة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) مؤقتًا، على سبيل المثال،

تستطيع Suunto Ocean الاستمرار في عرض قراءات دقيقة للسرعة بمساعدة مقياس التسارع الذي تمت معايرته بواسطة نظام GPS.



بقشيش *للحصول على القراءات الأكثر دقة باستخدام* ***FusedSpeed****، ما عليك سوى إلقاء نظرة سريعة على الساعة عند الحاجة. يُؤدي حمل الساعة أمامك دون تحريكها إلى تقليل الدقة.*

يتم تمكين FusedSpeed تلقائيًا للجري والأنواع الأخرى المماثلة من الأنشطة، مثل السباق الموجه وكرة الأرض وكرة القدم.

3.17. FusedAlti™

توفر FusedAlti™ قراءة للارتفاع، وهي مزيج من نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) والارتفاع البارومتري. كما تقلل تأثير الأخطاء المؤقتة وأخطاء الإزاحة في قراءة الارتفاع النهائية.

ملاحظة *يتم قياس الارتفاع بشكل افتراضي باستخدام* ***FusedAlti*** *في أثناء ممارسة التمارين التي تستخدم نظام* ***GPS*** *وعند التنقل. عند إغلاق نظام* ***GPS****، يتم قياس الارتفاع باستخدام مستشعر بارومتري.*

3.18. مقياس الارتفاع

تستخدم Suunto Oceanالضغط الجوي لقياس الارتفاع. للحصول على قراءات دقيقة، تحتاج إلى تحديد النقطة المرجعية للارتفاع. قد يكون هذا ارتفاعك الحالي إذا كنت على علم بالقيمة الدقيقة. في المقابل، يمكنك استخدام FusedAlti (انظر *3.17. FusedAlti™*) لتعيين النقطة المرجعية تلقائيًا.

يمكنك تعيين النقطة المرجعية من الإعدادات ضمن **Alti & baro**.

3.18.1. الغوص في المرتفعات

عند الغوص تحت ارتفاعات تزيد على 300 متر (980 قدمًا)، يجب **تحديد إعداد الارتفاع في جهاز الكمبيوتر يدويًا** حتى يحتسب حالة تخفيف الضغط بدقة. سيؤدي عدم تحديد إعداد الارتفاع الصحيح أو الغوص تحت ارتفاع يزيد على الحد الأقصى إلى الحصول على بيانات غوص وتخطيط خطأ.

راجع *5.7.4. إعدادات الارتفاع* (إعداد الارتفاع) لمعرفة تفاصيل عن إعداد الارتفاع.

ملاحظة *Suunto Oceanغير مخصص للاستخدام في ارتفاعات أعلى من 3000 متر (9800 قدم).*

3.19. صيغ عرض الموقع

صيغة عرض الموقع هي الطريقة التي يتم بها عرض موقع GPS على الساعة. تشير جميع الصيغ إلى الموقع نفسه، لكنها تعبر عنه بطرق مختلفة.

يمكنك تغيير صيغة عرض الموقع من إعدادات الساعة ضمن **Navigation** » **Position format**.

خطوط العرض/خطوط الطول هي الإحداثيات الأكثر استخدامًا، وتتضمن ثلاث صيغ مختلفة:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

تتضمن صيغ عرض الموقع الشائعة الأخرى المتاحة ما يأتي:

- UTM (نظام إسقاط ميركاتور المستعرض العالمي) الذي يقدم عرضًا أفقيًا ثنائي الأبعاد للموقع.
- MGRS (النظام المرجعي للشبكة العسكرية) وهو امتداد لنظام UTM ويتكون من محدد منطقة الإحداثيات ومعرّف بمساحة 100,000 متر مربع وموقع بصيغة عددية.

تدعم Suunto Oceanالصيغ الآتية أيضًا لعرض الموقع المحلي:

- BNG (بريطانيا)
- ETRS-TM35FIN (فنلندا)
- KKJ (فنلندا)
- IG (إيرلندا)
- RT90 (السويد)
- SWEREF 99 TM (السويد)
- CH1903 (سويسرا)
- UTM NAD27 (ألاسكا)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (نيوزيلندا)

ملاحظة *لا يمكن استخدام بعض صيغ عرض المواقع في المناطق التي تقع شمال 84° وجنوب 80°، أو خارج الدول المقصودة. إذا كنت خارج النطاق المسموح به، فسيتعذر عرض إحداثيات موقعك على الساعة.*

3.20. معلومات الجهاز

يمكنك التحقق من تفاصيل مكونات الساعة وبرامجها من الإعدادات ضمن **General** » **About**.

3.21. إعادة تعيين ساعتك

تتضمن جميع ساعات Suunto نوعين من إعادة التعيين متاحين لمعالجة مشكلات مختلفة:

- النوع الأول هو إعادة التعيين الجزئي، والمعروف أيضًا بإعادة التشغيل.
- النوع الثاني هو إعادة التعيين الكلي، والمعروف أيضًا بإعادة ضبط المصنع.

إعادة التعيين الجزئي (إعادة التشغيل):

قد يساعد إجراء إعادة تشغيل ساعتك في الحالات الآتية:

- لا يستجيب الجهاز لأي ضغطات على الأزرار أو النقرات أو التمريرات (شاشة اللمس لا تعمل).
- الشاشة إما مُجمدة أو فارغة.
- لا يوجد اهتزاز، على سبيل المثال، في أثناء عمليات الضغط على الأزرار.

- لا تعمل وظائف الساعة على النحو المتوقع، على سبيل المثال، لا تُسجل الساعة معدل نبضات القلب (لا تومض مصابيح LED الخاصة بمعدل نبضات القلب البصري)، ولا تستكمل البوصلة عملية المعايرة، وما إلى ذلك.
- لا يحسب عداد الخطى خطواتك اليومية على الإطلاق (يُرجى ملاحظة أنه قد تظهر الخطوات المسجلة مع حدوث تأخير في التطبيق).

ملاحظة *ستنتهي عملية إعادة التشغيل وسيتم حفظ أي تمرين نشط. في الظروف العادية، لن يتم فقدان بيانات التمرين أو الغوص. في حالات نادرة، قد تؤدي إعادة التعيين الجزئي إلى حدوث مشكلات تلف الذاكرة.*

اضغط مع الاستمرار على الأزرار الثلاثة جميعًا لمدة 12 ثانية ثم حررها لإجراء إعادة التعيين الجزئي.

تحذير *لا تُعِد تعيين الساعة الخاصة بك في أثناء الغوص أبدًا.*

هناك ظروف معينة قد لا تتمكن فيها عملية إعادة التعيين الجزئي من حل المشكلة وقد يتم إجراء النوع الثاني من إعادة التعيين. إذا لم يساعدك ما سبق على حل المشكلة التي كنت تهدف إلى حلها؛ فقد تساعد إعادة التعيين الكلي.

إعادة التعيين الكلي (إعادة ضبط المصنع):

ستعيد إعادة ضبط المصنع ساعتك إلى القيم الافتراضية. سيؤدي ذلك إلى مسح جميع البيانات من ساعتك، بما في ذلك بيانات التمارين والبيانات الشخصية والإعدادات التي لم تتم مزامنتها مع تطبيق Suunto. بعد إجراء إعادة التعيين الكلي، يجب عليك إجراء الإعداد الأولي لساعة Suunto.

قد يتم إجراء إعادة ضبط المصنع على ساعتك في الحالات الآتية:

- طلب منك ممثل دعم العملاء لدى Suunto القيام بذلك كجزء من إجراء استكشاف الأخطاء وإصلاحها.
- لم تحل إعادة التعيين الجزئي هذه المشكلة.
- يقل عمر بطارية جهازك بشكل ملحوظ.
- لا يتصل الجهاز بنظام تحديد المواقع العالمي (GPS) ولم تساعد عمليات استكشاف الأخطاء وإصلاحها الأخرى.
- يواجه الجهاز مشكلات في الاتصال بالأجهزة التي تدعم البلوتوث (على سبيل المثال، المستشعر الذكي أو تطبيق الهاتف المحمول) ولم تساعد عمليات استكشاف الأخطاء وإصلاحها الأخرى.

تتم إعادة ضبط المصنع لساعتك عبر **Settings** في ساعتك. حدد **General** ومرر إلى أسفل إلى **Reset settings**. سيتم حذف جميع البيانات الموجودة على ساعتك خلال عملية إعادة التعيين. ابدأ عملية إعادة التعيين من خلال تحديد **Reset**.

ملاحظة *تؤدي إعادة ضبط المصنع إلى حذف معلومات الاقتران السابقة التي ربما كانت محفوظة في ساعتك. لبدء عملية الاقتران مع تطبيق Suunto مرة أخرى، نوصيك بحذف الاقتران السابق من تطبيق Suunto والبلوتوث في هاتفك - ضمن الأجهزة المقترنة.*

ملاحظة *يجب تنفيذ كلا السيناريوهين المقدمين في حالات الطوارئ فقط. يجب ألا تُنفذهما بشكل منتظم. إذا استمرت أي مشكلة، فنوصيك إما بالاتصال بفريق دعم العملاء أو إرسال ساعتك إلى أحد مراكز الخدمة المعتمدة الخاصة بنا.*

4. تسجيل تمرين

بالإضافة إلى مراقبة النشاط على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، يمكنك استخدام الساعة لتسجيل جلساتك التدريبية أو غيرها من الأنشطة للحصول على تعليقات تفصيلية ومتابعة تقدمك.

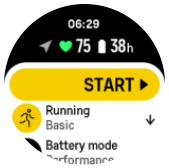
لتسجيل تمرين:

1. ضع مستشعرًا لمعدل نبضات القلب (اختياري).
2. مرر إلى أسفل من واجهة الساعة أو اضغط على الزر العلوي.
3. حدد الوضع الرياضي الذي تريد استخدامه بالتمرير إلى أعلى والتحديد بالضغط على الزر الأوسط.
4. تمتاز الأوضاع الرياضية المختلفة بخيارات مختلفة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير بينها وضبطها بالضغط على الزر الأوسط.
5. فوق مؤشر البدء، تظهر مجموعة من الرموز، على حسب ما تستخدمه مع الوضع الرياضي (مثل معدل نبضات القلب ونظام GPS المتصل):
   - يومض رمز السهم (نظام GPS المتصل) باللون الرمادي في أثناء البحث، ويتحول إلى اللون الأخضر بمجرد العثور على إشارة.
   - يومض رمز القلب (معدل نبضات القلب) باللون الرمادي في أثناء البحث، وبمجرد العثور على إشارة يتحول إلى قلب ملون مثبت بحزام إذا كنت تستخدم مستشعر قياس معدل نبضات القلب، أو إلى قلب ملون من دون حزام إذا كنت تستخدم مستشعر نبضات القلب البصري.
   - يصبح الرمز على اليسار مرئيًا فقط إذا كان لديك مستشعر POD مقترن، ويتحول إلى اللون الأخضر عند العثور على إشارة POD.

   يظهر أيضًا تقدير مرئي للبطارية ليخبرك بعدد الساعات التي يمكنك فيها ممارسة التمارين فيها قبل نفاد البطارية.

   إذا كنت تستخدم مستشعر نبضات القلب وتحول لون الرمز إلى الأخضر فقط (الذي يشير إلى نشاط مستشعر نبضات القلب البصري)، فتأكد من إقران مستشعر نبضات القلب، انظر *3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار*، وأعد المحاولة.

   يمكنك الانتظار حتى تتحول كل الرموز إلى اللون الأخضر (يوصى بذلك للحصول على بيانات أكثر دقة) أو بدء التسجيل حسب رغبتك بتحديد **Start**.



   بمجرد بدء التمرين، يتم إغلاق مصدر قياس معدل نبضات القلب المحدد ولا يمكن تغييره في أثناء جلسة التدريب القائمة.
6. في أثناء التسجيل، يمكنك التبديل بين شاشات العرض باستخدام الزر الأوسط.
7. اضغط على الزر العلوي لإيقاف التسجيل مؤقتًا. يبدأ المؤقِت في الوميض في أسفل الشاشة موضحًا مدة توقف التسجيل مؤقتًا.

8. اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الخيارات.
9. يمكنك الإيقاف والحفظ من خلال تحديد **End**.

ملاحظة *يمكن كذلك حذف سجل تمرينك بتحديد* ***Discard***.

بعد إيقاف التسجيل، سيتم سؤالك عن كيف كان شعورك. يمكنك الإجابة أو تخطي السؤال (انظر *4.10. الشعور*). وتُظهر الشاشة التالية ملخصًا للنشاط يمكنك تصفحه من خلال شاشة اللمس أو الأزرار.

إذا قمت بإنشاء تسجيل لا ترغب في الاحتفاظ به، فيمكنك حذف السجل من خلال التمرير إلى أسفل الملخص والضغط على زر الحذف. كما يمكنك حذف السجلات بالطريقة نفسها من دفتر السجلات.

4.1. الأوضاع الرياضية

تأتي الساعة بمجموعة واسعة من الأوضاع الرياضية المحددة سابقًا. صُممت الأوضاع لأنشطة وأهداف محددة، بدءًا من المشي الروتيني في الأماكن الخارجية ووصولاً إلى سباقات الترايثلون.

قبل تسجيل تمرين، (انظر *4. تسجيل تمرين*)، يمكنك عرض قائمة كاملة بالأوضاع الرياضية والاختيار من بينها.

يتسم كل وضع رياضي بمجموعة فريدة من الشاشات التي تعرض بيانات مختلفة بناءً على الوضع الرياضي المحدد. يمكنك تحرير البيانات الظاهرة على شاشة الساعة وتخصيصها في أثناء ممارسة التمرين باستخدام تطبيق Suunto.

تعلم كيفية تخصيص الأوضاع الرياضية على *تطبيق Suunto (نظام أندرويد)* أو *تطبيق Suunto (نظام iOS)*.

4.2. التنقل في أثناء التمرين

يمكنك التنقل في طريق أو نحو نقطة اهتمام (POI) في أثناء تسجيلك تمرينًا ما.

يحتاج الوضع الرياضي الذي تستخدمه إلى تفعيل نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) لتتمكن من الوصول إلى خيارات التنقل. إذا كانت دقة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) للوضع الرياضي مقبولة أو جيدة، فعند تحديد طريق أو نقطة اهتمام، تتغير دقة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) إلى الدقة الأمثل.

للتنقل في أثناء التمرين:

1. أنشئ طريقًا أو نقطة اهتمام (POI) على تطبيق Suunto وقم بمزامنة ساعتك إذا لم تقم بذلك بالفعل.
2. حدد وضعًا رياضيًا يستخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS).
3. مرر إلى أسفل وحدد **Navigation**.
4. مرر إلى أعلى وأسفل أو اضغط على الزرين العلوي والسفلي لتحديد أحد خيارات التنقل ثم اضغط على الزر الأوسط
5. حدد الطريق أو نقطة الاهتمام (POI) اللذين تريد التنقل فيهما واضغط على الزر الأوسط. ثم اضغط على الزر العلوي لبدء التنقل.
6. مرر إلى أعلى لعرض البداية وابدأ التسجيل كالمعتاد.

خلال ممارسة التمارين، اضغط على الزر الأوسط للتمرير إلى شاشة التنقل حيث سترى الطريق أو نقطة الاهتمام (POI) التي حددتها. لمزيد من المعلومات حول شاشة التنقل، انظر *8.5.2. الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI)* و*8.4. الطرق*.

خلال وجودك في هذه الشاشة، اضغط على الزر السفلي لفتح خيارات التنقل. من خيارات التنقل، يمكنك، على سبيل المثال، تحديد طريق مختلف أو نقطة اهتمام مختلفة (POI)، والتحقق من إحداثيات موقعك الحالي، بالإضافة إلى إنهاء التنقل من خلال تحديد **Breadcrumb**.

4.2.1. العودة مجددًا

إذا كنت تستخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) عند تسجيل أحد الأنشطة، فستحفظ Suunto Ocean نقطة الانطلاق لتمرينك تلقائيًا. بفضل ميزة Find back، يمكن أن ترشدك Suunto Ocean مباشرةً إلى نقطة انطلاقك مجددًا.

لبدء Find back:

1. ابدأ ممارسة التمرين باستخدام نظام تحديد المواقع العالمي (GPS).
2. اضغط على الزر الأوسط حتى تصل إلى شاشة التنقل.

3. اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات.
4. مرر إلى **Find back** وانقر فوق الشاشة أو اضغط على الزر الأوسط للتحديد.

تُعرض إرشادات التنقل في شاشة التنقل.

4.2.2. اختيار طريق

في الضواحي الحضرية، قد يواجه نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) صعوبة في تتبعك بشكل صحيح. إذا اخترت أحد الطرق المحددة سابقًا واتبعت ذلك الطريق، فإن نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) في الساعة يُستخدم بشكل أساسي لتحديد موضعك على الطريق المحدد سابقًا، وليس إنشاء مسار فعلي من جولة الجري. سيكون المسار المسجل مطابقًا للطريق المستخدم لجولة الجري.

لاستخدام Snap to route في أثناء التمرين:

1. أنشئ طريقًا على تطبيق Suunto وقم بمزامنة ساعتك إذا لم تقم بذلك بالفعل.
2. حدد وضعًا رياضيًا يستخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS).
3. مرر إلى أسفل وحدد **Navigation**.
4. حدد **Snap to route** واضغط على الزر الأوسط.
5. حدد الطريق الذي ترغب في استخدامه واضغط على الزر الأوسط.

ابدأ ممارسة تمرينك بصورة معتادة واتبع الطريق المحدد.

4.3. استخدام الأهداف عند التمرن

من الممكن تعيين أهداف مختلفة باستخدام Suunto Ocean عند التمرن.

إذا كان الوضع الرياضي الذي حددته يتضمن أهدافًا كخيارات، فيمكنك ضبطها قبل بدء التسجيل من خلال التمرير إلى أعلى أو الضغط على الزر السفلي.

للتمرن مع هدف عام:

1. قبل أن تبدأ في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Target**.
2. حدد **Duration** أو **Distance**.
3. حدد هدفك.
4. مرر إلى أعلى وابدأ تمرينك.

عندما تتوفر لديك أهداف عامة نشطة، سيصبح مقياس الهدف مرئيًا على كل شاشة بيانات لإظهار تقدمك.

كما ستتلقى إشعارًا عندما تصل إلى 50% من هدفك وعند إنجاز هدفك المحدد.

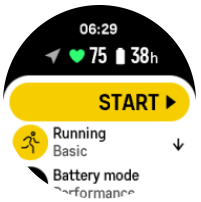
للتمرن مع هدف شدة:

1. قبل أن تبدأ في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Intensity zones**.
2. حدد **Pace zones**، **HR zones** أو **Power zones**.
(تعتمد الخيارات على الوضع الرياضي المحدد وعلى إقران مستشعر الطاقة POD بالساعة من عدمه.)
3. حدد نطاق هدفك.
4. مرر إلى أعلى وابدأ تمرينك.

4.4. إدارة طاقة البطارية

تحتوي Suunto Ocean على نظام لإدارة طاقة البطارية يستخدم تقنية البطارية الذكية للمساعدة على ضمان عدم نفاد طاقة ساعتك عندما تكون في أمس الحاجة إليها.

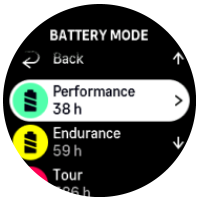
قبل أن تبدأ في تسجيل تمرين (انظر *4. تسجيل تمرين*) يمكنك الاطلاع على تقدير لعمر البطارية المتبقي لديك وفقًا لوضع البطارية الحالي.



هناك أربعة أوضاع للبطارية محددة سابقًا؛ **Performance** (الافتراضي) و**Endurance** و**Ultra** و**Tour**. سيؤدي التغيير بين هذه الأوضاع إلى تغيير عمر البطارية ولكنه سيؤدي أيضًا إلى تغيير أداء الساعة.

ملاحظة *بشكل افتراضي، يُعطل وضع Tour جميع عمليات تتبع معدل نبضات القلب (في كلٍّ من المعصم والصدر).*

خلال وجودك في شاشة البدء، مرر إلى أسفل وحدد **Battery mode** لتغيير أوضاع البطارية ومعرفة كيفية تأثير كل وضع في أداء الساعة.



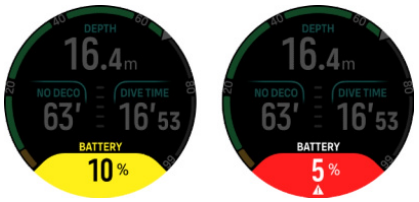
ملاحظة *لا تؤثر إعدادات حفظ البطارية في أنشطة الغوص.*

إشعارات البطارية

بالإضافة إلى أوضاع البطارية، تستخدم الساعة تذكيرات ذكية للمساعدة على ضمان حصولك على عمر بطارية كافٍ لمغامرتك القادمة. تكون بعض التذكيرات استباقية بناءً على سجل النشاطات على سبيل المثال. كما يتم إعلامك كذلك، على سبيل المثال، عندما تلاحظ الساعة أن طاقة البطارية منخفضة خلال تسجيل النشاط. وستقترح تلقائيًا التغيير إلى وضع بطارية مختلف.

ستنبهك الساعة مرة عندما تصل نسبة شحن البطارية إلى 20% ومرة أخرى عندما تصل إلى 10%.

في أثناء الغوص، ستنبهك الساعة مرة عندما تصل نسبة شحن البطارية إلى 10% ومرة أخرى عندما تصل إلى 5%.



⚠ ***تحذير*** *Suunto توصيك بتجنب الغوص إذا كانت نسبة شحن البطارية أقل من 10%.*

⚠ ***تنبيه*** *استخدِم كابل الشحن المرفق فقط عند شحن Suunto Ocean.*

4.5. تمرين الرياضات المتعددة

تحتوي Suunto Ocean على أوضاع Triathlon رياضية محددة سابقًا يمكنك استخدامها لتتبع تمارين وسباقات Triathlon ولكن إذا كنت بحاجة إلى تتبع نوع آخر من أنشطة الرياضات المتعددة، فيمكنك القيام بذلك مباشرةً وبسهولة من الساعة.

لاستخدام تمارين الرياضات المتعددة:

1. حدد الوضع الرياضي الذي تريد استخدامه في المرحلة الأولى من تمارين الرياضات المتعددة.
2. ابدأ بتسجيل تمرين كالمعتاد.
3. اضغط مع الاستمرار على الزر العلوي لمدة ثانيتين للدخول إلى قائمة الرياضات المتعددة.
4. حدد الوضع الرياضي التالي الذي تريد استخدامه واضغط على الزر الأوسط.
5. سيبدأ التسجيل الذي يتضمن الوضع الرياضي الجديد على الفور.

بقشيش *يمكنك تغيير الوضع الرياضي عدة مرات حسب حاجتك خلال تسجيل واحد، بما في ذلك أي وضع رياضي استخدمته سابقًا.*

4.6. السباحة

يمكنك استخدام Suunto Ocean للسباحة في المسابح أو المياه المفتوحة.

عندما تستخدم وضع رياضة السباحة في المسبح، ستعتمد الساعة على طول المسبح في تحديد المسافة. يمكنك تغيير طول المسبح حسب الحاجة من خيارات الوضع الرياضي قبل البدء في السباحة

تعتمد السباحة في المياه المفتوحة على نظام GPS في حساب المسافة. ونظرًا إلى عدم انتقال إشارات GPS تحت الماء، تحتاج الساعة إلى خروجك من الماء بشكل دوري، كما هو الحال في السباحة الحرة، للحصول على موقع نظام GPS.

هذه ظروف صعبة بالنسبة إلى نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)، لذا من المهم حصولك على إشارة GPS قوية قبل القفز في الماء. لضمان عمل نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) بشكل جيد، يتعين عليك:

- مزامنة الساعة مع حسابك على الإنترنت قبل السباحة لتحسين عمل نظام GPS وفقًا لأحدث البيانات الواردة من مدار القمر الصناعي.
- بعد تحديد وضع رياضة السباحة في المياه المفتوحة والحصول على إشارة GPS، انتظر ثلاث دقائق على الأقل قبل البدء في السباحة. سيمنح ذلك نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وقتًا لتحديد الموقع بصورة دقيقة.

4.7. التدريب المتقطع

تُعد التمارين المتقطعة شكلاً شائعًا من أشكال التدريب المكونة من مجموعات متكررة من الجهود عالية ومنخفضة الشدة. مع Suunto Ocean، يمكنك تحديد التدريب المتقطع في الساعة لكل وضع رياضي.

عند تحديد التدريبات المتقطعة، يكون لديك أربعة عناصر للتعيين:

- التدريبات المتقطعة: التبديل بين التشغيل/إيقاف التشغيل لتمكين التدريب المتقطع. عند التبديل إلى وضع التشغيل، تتم إضافة عرض التدريب المتقطع إلى الوضع الرياضي الخاص بك.
- التكرارات: عدد مجموعات التدريبات المتقطعة + مجموعات الاستشفاء التي ترغب في ممارستها.
- التدريب المتقطع: طول التدريب المتقطع عالي الشدة، بناءً على المسافة أو المدة.
- الاستشفاء: طول فترة الاستراحة بين التدريبات المتقطعة، بناءً على المسافة أو المدة.

يُرجى الأخذ في الحسبان أنه في حال استخدام المسافة لتحديد التدريبات المتقطعة، ستحتاج إلى الدخول في وضع رياضي يمكنه قياس المسافة. قد يعتمد القياس على نظام GPS أو مستشعر POD للقدم أو الدراجة على سبيل المثال.

ملاحظة *إذا كنت تستخدم التدريبات المتقطعة، فلا يمكنك تنشيط خاصية التنقل.*

للتدرب بشكل متقطع:

1. قبل البدء في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير إلى أسفل إلى **Intervals** وانقر فوق الإعدادات أو اضغط على الزر الأوسط.

2. اضغط على زر التبديل **Intervals** للتشغيل واضبط الإعدادات الموضحة أعلاه.
3. مرر للعودة إلى عرض البدء وابدأ تمرينك كالمعتاد.
4. مرر إلى اليسار أو اضغط على الزر الأوسط إلى أن تصل إلى شاشة التدريبات المتقطعة، ثم اضغط على الزر العلوي عندما تكون جاهزًا لبدء تدريبك المتقطع.

5. إذا كنت ترغب في إيقاف التدريب المتقطع قبل إكمال جميع التكرارات، فاستمر في الضغط على الزر الأوسط لفتح خيارات الوضع الرياضي والتبديل إلى إيقاف تشغيل **Intervals**.

ملاحظة *في أثناء وجودك على شاشة التدريبات المتقطعة، ستعمل الأزرار كالمعتاد، على سبيل المثال، سيؤدي الضغط على الزر العلوي إلى إيقاف تسجيل التمرين، وليس فقط التدريب المتقطع.*

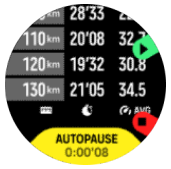
بعد إيقاف تسجيل التمرين، يتم التبديل إلى إيقاف تشغيل التدريب المتقطع تلقائيًا لهذا الوضع الرياضي. ومع ذلك، تظل بقية الإعدادات كما هي لتتمكن من بدء التمرين نفسه مجددًا في المرة القادمة التي تستخدم فيها الوضع الرياضي.

4.8. الإيقاف المؤقت التلقائي

يؤدي الإيقاف المؤقت التلقائي إلى إيقاف تسجيل التمرين الذي تمارسه مؤقتًا عندما تقل سرعتك عن 2 كم/ساعة (1.2 ميل في الساعة). عندما تزيد سرعتك على 3 كم/ساعة (1.9 ميل في الساعة)، تتم متابعة التسجيل تلقائيًا.

يمكنك تشغيل/إيقاف تشغيل الإيقاف المؤقت التلقائي لكل وضع رياضي في عرض تمرين البدء في الساعة قبل البدء في تسجيل التمرين.

إذا قمت بتشغيل هذه الوظيفة وتم إيقاف التسجيل مؤقتًا، يبدأ المؤقِت في الوميض في أسفل الشاشة موضحًا مدة توقف التسجيل مؤقتًا.



يمكنك استئناف التسجيل تلقائيًا عند البدء في التحرك مجددًا، أو استئنافه يدويًا من خلال الضغط على الزر العلوي.

4.9. الملحوظات الصوتية

يمكنك تَلقّي ملحوظات صوتية ذات معلومات قيّمة خلال التمرين. يمكن أن تساعدك الملحوظات على متابعة تقدمك ومنحك مؤشرات مفيدة، بناءً على خيارات الملحوظات التي حددتها. تأتي الملحوظات الصوتية من الهاتف، لذا يجب أن تكون الساعة مقترنة بتطبيق Suunto.

لتفعيل الملحوظات الصوتية قبل ممارسة التمرين:

1. قبل بدء التمرين، مرر إلى أسفل وحدد **Voice feedback**.
2. قم بتشغيل **Voice feedback from app**.
3. مرر إلى أسفل وحدد الملحوظات الصوتية التي تريد تفعيلها من خلال الضغط على أزرار التبديل بين التشغيل/إيقاف التشغيل.
4. يمكنك العودة وبدء ممارسة التمرين كالمعتاد.

سيرسل إليك الهاتف حينئذٍ الملحوظات الصوتية المتنوعة خلال ممارسة التمرين، وذلك بناءً على الملحوظات الصوتية التي قمت بتفعيلها.

لتفعيل الملحوظات الصوتية خلال ممارسة التمرين:

1. اضغط على الزر العلوي لإيقاف التمرين مؤقتًا.
2. حدد **Options**.
3. مرر إلى أسفل وحدد **Voice feedback**.
4. قم بتشغيل **Voice feedback from app**.
5. مرر إلى أسفل وحدد الملحوظات الصوتية التي تريد تفعيلها من خلال الضغط على أزرار التبديل بين التشغيل/إيقاف التشغيل.
6. يمكنك العودة واستئناف تمرينك.

4.10. الشعور

إذا كنت تتدرب باستمرار، فإن متابعة شعورك بعد كل جلسة يُعد مؤشرًا مهمًا على حالتك الجسدية بشكل عام. كما قد يستخدم المدرب العام أو الشخصي نمط شعورك لتتبع تقدمك بمرور الوقت.

توجد خمس درجات من الشعور للاختيار من بينها:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

الأمر متروك لك (ولمدربك) لتحديد ما تعنيه هذه الخيارات بالضبط. لكن الشيء المهم هو استخدامها بشكل متسق.

بعد كل جلسة تدريب، يمكنك تسجيل ما تشعر به على الساعة مباشرةً بعد إيقاف التسجيل، وذلك بالإجابة عن السؤال **'How was it?'**.

يمكنك تخطي الإجابة عن السؤال بالضغط على الزر الأوسط.

4.11. نطاقات الشدة

يرشدك استخدام نطاقات مستويات الشدة في أثناء ممارسة التمارين إلى تطوير لياقتك البدنية. يعمل كل نطاق من نطاقات مستويات الشدة على شد جسمك بطريقة مختلفة، وهو ما يؤدي إلى إحداث تأثيرات مختلفة في لياقتك البدنية. توجد خمس نطاقات مختلفة، مرقمة من 1 (الأقل) إلى 5 (الأعلى)، وتعرَّف على أنها نطاقات مئوية تعتمد على الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (max HR) أو السرعة أو الطاقة.

من المهم التدرب مع أخذ مستوى الشدة في الحسبان وفهم ماهية الشعور به. ولا تنسَ أنه بصرف النظر عن التدريب الذي تخطط لممارسته، يتعين عليك دائمًا قضاء بعض الوقت للإحماء قبل التمرن.

نطاقات مستويات الشدة الخمسة المستخدمة في Suunto Ocean هي:

النطاق 1: المستوى السهل

التمرن في النطاق 1 أمر سهل نسبيًا على جسمك. عندما يتعلق الأمر بتدريبات اللياقة البدنية، فإن مستوى الشدة المنخفض هذا ذو أهمية بالغة وخصوصًا في التدريبات الاستشفائية وتحسين لياقتك البدنية الأساسية عند البدء في التمرن أو بعد استراحة طويلة. تتم ممارسة التمارين اليومية – المشي وصعود درجات السلم والذهاب إلى العمل بالدراجة وما إلى ذلك – عادةً ضمن نطاق مستوى الشدة هذا.

النطاق 2: المستوى المتوسط

يؤدي التمرن في النطاق 2 إلى تحسين مستوى لياقتك البدنية العام بشكل فعال. يبدو التمرن بهذه الشدة أمرًا سهلاً، لكن التمرن لفترة زمنية طويلة قد يكون له تأثير تدريبي مرتفع للغاية. تجب ممارسة معظم تدريبات معالجة القلب والأوعية الدموية ضمن هذه المنطقة. يؤدي تحسين اللياقة البدنية الأساسية إلى بناء أساس للتمارين الأخرى وإعداد نظامك لممارسة نشاط أكثر حيوية. يستهلك التمرن لفترة زمنية طويلة الكثير من الطاقة، خاصةً من الدهون المخزنة في جسمك.

النطاق 3: المستوى الشاق

يبدأ التمرن في النطاق 3 بالحيوية الشديدة والصعوبة البالغة. كما يؤدي إلى تحسين قدرتك على الحركة على نحوٍ سريع واقتصادي. في هذه المنطقة، يبدأ حمض اللاكتيك في التكون داخل نظامك، لكن ما زال بإمكان جسمك التخلص منه تمامًا. يتعين عليك التدرب بهذه الشدة مرتين أسبوعيًا بحد أقصى، نظرًا إلى أنها تضع جسمك تحت ضغط كبير.

النطاق 4: المستوى الشاق جدًا

يؤدي التمرن في النطاق 4 إلى تجهيز نظامك لخوض الأحداث التنافسية واجتياز السرعات العالية. يمكن التمرن في هذا النطاق إما بسرعة ثابتة أو بصفة متقطعة (مجموعات من مراحل التدريب تفصلها استراحات متقطعة). يؤدي التدريب عالي الشدة إلى تحسين مستوى لياقتك البدنية بسرعة وفعالية، لكن ممارسته كثيرًا أو بشدة عالية جدًا قد يؤدي إلى التدريب المفرط، الأمر الذي قد يضطرك إلى أخذ استراحة طويلة من برنامجك التدريبي.

النطاق 5: المستوى الأقصى

عندما يصل معدل نبضات قلبك خلال التمرين إلى النطاق 5، سيكون التدريب فائق الصعوبة. سيتراكم حمض اللاكتيك في نظامك بصورة أسرع مما يمكن التخلص منه، وستضطر إلى التوقف بعد بضع دقائق على الأرجح. يُدرج الرياضيون التمارين فائقة الشدة هذه في برنامجهم التدريبي بطريقة خاضعة للسيطرة الفائقة، لكن لا يحتاج إليها هواة اللياقة البدنية على الإطلاق.

4.11.1. مناطق معدل نبضات القلب

يمكن تعريف مناطق معدل نبضات القلب على أنها نطاقات نسبة مئوية تعتمد على الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

يتم حساب الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب بشكل افتراضي باستخدام المعادلة القياسية: 220 - عمرك. إذا كنت تعرف قيمة الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لديك بالضبط، فيجب عليك ضبط القيمة الافتراضية وفقًا لذلك.

تحتوي Suunto Ocean على مناطق افتراضية وخاصة بالنشاط لمعدل نبضات القلب. يمكن استخدام المناطق الافتراضية لجميع الأنشطة، ولكن للحصول على تدريب أكثر تقدمًا، يمكنك استخدام مناطق معدل نبضات القلب المحددة لأنشطة الجري وركوب الدراجات.

تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب

يمكنك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب من الإعدادات ضمن **Training** » **Intensity zones** » **Default HR zones for all sports**.

1. انقر فوق الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (أعلى قيمة، نبضة في الدقيقة) أو اضغط على الزر الأوسط.
2. حدد الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب الجديد من خلال التمرير إلى أعلى أو أسفل أو من خلال الضغط على الزر العلوي أو السفلي.

3. انقر فوق اختيارك أو اضغط على الزر الأوسط.
4. للخروج من طريقة عرض مناطق معدل نبضات القلب، مرر إلى اليمين أو اضغط مع الاستمرار على الزر الأوسط.

ملاحظة *يمكنك أيضًا تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب من الإعدادات ضمن* ***General*** » ***Personal***.

تعيين مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية

يمكنك تعيين مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية من الإعدادات ضمن **Training** » **Intensity zones** » **Default HR zones for all sports**.

1. مرر إلى أعلى/أسفل وانقر فوق الزر الأوسط أو اضغط عليه عندما يتم تمييز منطقة معدل نبضات القلب التي تريد تغييرها.
2. حدد منطقة معدل نبضات القلب الجديدة من خلال التمرير إلى أعلى أو أسفل أو من خلال الضغط على الزر العلوي أو السفلي.

3. انقر فوق اختيارك أو اضغط على الزر الأوسط.
4. للخروج من طريقة عرض مناطق معدل نبضات القلب، مرر إلى اليمين أو اضغط مع الاستمرار على الزر الأوسط.

ملاحظة *سيؤدي تحديد* ***Reset*** *في طريقة عرض مناطق معدل نبضات القلب إلى إعادة تعيين مناطق معدل نبضات القلب إلى القيمة الافتراضية.*

تعيين مناطق معدل نبضات القلب لنشاط ما

يمكنك تعيين مناطق معدل نبضات القلب الخاصة بنشاط ما من الإعدادات ضمن **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. انقر فوق النشاط (Running أو Cycling) الذي تريد تعديله أو اضغط على الزر الأوسط عندما يتم تمييز النشاط.
2. اضغط على الزر الأوسط لتشغيل مناطق معدل نبضات القلب.
3. مرر إلى أعلى/أسفل وانقر فوق الزر الأوسط أو اضغط عليه عندما يتم تمييز منطقة معدل نبضات القلب التي تريد تغييرها.
4. حدد منطقة معدل نبضات القلب الجديدة من خلال التمرير إلى أعلى أو أسفل أو من خلال الضغط على الزر العلوي أو السفلي.

5. انقر فوق اختيارك أو اضغط على الزر الأوسط.
6. للخروج من طريقة عرض مناطق معدل نبضات القلب، مرر إلى اليمين أو اضغط مع الاستمرار على الزر الأوسط.

4.11.2. نطاقات السرعة

تعمل نطاقات السرعة تمامًا مثل نطاقات معدل نبضات القلب، لكن شدة التمرين تعتمد على سرعتك بدلاً من معدل نبضات قلبك. يتم عرض نطاقات السرعة بالقيمة المترية أو الإمبريالية، على حسب إعداداتك.

لدى Suunto Oceanخمسة نطاقات سرعة يمكنك استخدامها أو تحديدها بنفسك.

تتوفر نطاقات السرعة للركض وركوب الدراجات.

تعيين نطاقات السرعة

يمكن تعيين نطاقات السرعة لنشاط محدد من الإعدادات ضمن **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. انقر فوق **Running** أو **Cycling** أو اضغط على الزر الأوسط.
2. مرر أو اضغط على الزر السفلي وحدد نطاقات السرعة.
3. مرر إلى أعلى/أسفل أو اضغط على الزر العلوي أو السفلي، ثُمَّ اضغط على الزر الأوسط عندما يبرز نطاق السرعة الذي ترغب في تغييره.
4. حدد نطاق السرعة الجديد عن طريق التمرير إلى أعلى/أسفل أو عن طريق الضغط على الزر العلوي أو السفلي.

5. اضغط على الزر الأوسط لتحديد قيمة نطاق السرعة الجديد.
6. مرر إلى اليمين أو اضغط باستمرار على الزر الأوسط للخروج من عرض نطاقات السرعة.

4.11.3. نطاقات الطاقة

يعمل مقياس الطاقة على قياس مقدار الجهد البدني اللازم لممارسة تمرين محدد. يتم قياس الجهد بالوات. تكمن الميزة الرئيسية من استخدام مقياس الطاقة في ضمان الدقة. يكشف مقياس الطاقة تمامًا عن مدى الجهد الذي تبذله في التمرين بالفعل ومقدار الطاقة التي تنتجها. من السهل أيضًا الاطلاع على التقدم المحرز من خلال تحليل القراءات بالوات.

قد تساعدك نطاقات الطاقة على التدرب من خلال مخرجات الطاقة الصحيحة.

لدى Suunto Ocean خمسة نطاقات طاقة افتراضية يمكنك استخدامها أو تحديدها بنفسك.

تتوفر نطاقات الطاقة في جميع الأوضاع الرياضية الافتراضية لركوب الدراجات في الأماكن العامة والمغلقة والجبلية. بالنسبة إلى الركض الحر والركض على المسار، تحتاج إلى استخدام أوضاع "طاقة" رياضية محددة للحصول على نطاقات الطاقة. إذا كنت تستخدم الأوضاع الرياضية المخصصة، فتأكد من أن الوضع الخاص بك يستخدم مستشعر الطاقة POD حتى تتمكن من الحصول أيضًا على نطاقات الطاقة.

تعيين نطاقات طاقة محددة لنشاط

قم بتعيين نطاقات طاقة محددة لنشاط من الإعدادات ضمن **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. انقر فوق النشاط (الركض أو ركوب الدراجات) الذي ترغب في تعديله أو اضغط على الزر الأوسط عندما يبرز النشاط.
2. مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد نطاقات الطاقة.
3. مرر إلى أعلى/أسفل أو اضغط على الزر العلوي أو السفلي وحدد نطاقات الطاقة التي ترغب في تعديلها.

4. حدد نطاق الطاقة الجديدة عن طريق التمرير إلى أعلى/أسفل أو عن طريق الضغط على الزر العلوي أو السفلي.

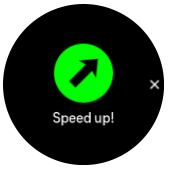
5. اضغط على الزر الأوسط لتحديد قيمة الطاقة الجديدة.
6. مرر إلى اليمين أو اضغط باستمرار على الزر الأوسط للخروج من عرض نطاقات الطاقة.

4.11.4. استخدام نطاقات معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة عند التمرن

ملاحظة *تحتاج إلى إقران مستشعر الطاقة POD بساعتك لتتمكن من استخدام نطاقات الطاقة عند التمرن، انظر 3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار.*

عند تسجيل تمرين (انظر *4. تسجيل تمرين*)، واختيار معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة كهدف شدة (انظر *4.3. استخدام الأهداف عند التمرن*)، يتم عرض مقياس للنطاق مقسَّم إلى خمسة أقسام. وتظهر هذه الأقسام الخمسة حول الحافة الخارجية من شاشة الوضع الرياضي. يشير المقياس إلى المنطقة التي اخترتها كهدف شدة من خلال إضاءة القسم المقابل. يشير السهم الصغير للمقياس إلى موقعك ضمن نطاق المنطقة.

ستنبهك الساعة عندما تصل إلى نطاق الهدف المحدد. في أثناء ممارسة التمرين، ستطلب منك الساعة زيادة السرعة أو إبطاءها، إذا كان معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة الحالي خارج نطاق الهدف المحدد.



بالإضافة إلى ذلك، يمكن إضافة شاشة مخصصة لنطاقات الشدة إذا قمت بتخصيص الوضع الرياضي الحالي الذي تستخدمه. تُظهر شاشة النطاق منطقتك الحالية في الحقل الأوسط، ومدة بقائك في تلك المنطقة، ومدى بعدك عن المناطق التالية من ناحية الشمال أو الجنوب. كما يضيء الشريط الأوسط، مشيرًا إلى تدربك في المنطقة الصحيحة.

في ملخص التمارين، تحصل على تحليل للمدة التي قضيتها في كل منطقة.

5. الغوص

بجانب كونها جهازًا قادرًا على مراقبة وتتبع الأنشطة الرياضية على مدار الساعة في جميع أيام الأسبوع، تعتبر Suunto Ocean كمبيوتر غوص مصمم للاستخدام في الغوص الترفيهي والغوص الحر.

⚠ ***تحذير*** *تأكد من أنك تفهم بشكلٍ تام استخدامات وشاشات وقيود كمبيوتر الغوص الذي لديك لأن الغوص يتضمن العديد من المخاطر وأنت تتحمل في النهاية مسؤولية سلامتك الخاصة.*

5.1. السلامة أثناء الغوص

Suunto Oceanهو كمبيوتر غوص مصمم للاستخدام في أغراض الغوص الترفيهي والغوص الحر. يعرض الجهاز المعلومات الأساسية قبل الغوص وفي أثنائه وبعده للتمكين من اتخاذ القرارات الآمنة. Suunto Ocean يمكن استخدامها كمنتج مستقل أو مع Suunto Tank POD، الذي يقيس ضغط الخزان وينقل قراءات الضغط إلى كمبيوتر الغوص. يُصنّف استخدام Suunto Ocean مع Suunto Tank POD على أنه استخدامًا لمعدات الحماية الشخصية وفقًا لتوجيهات الاتحاد الأوروبي رقم 2016/425 ويحميك من المخاطر المدرجة ضمن الفئة 3 (أ): المواد والتركيبات الضارة بالصحة.

توصي Suunto بضرورة عدم المشاركة في أي نشاط غوص من دون تلقي التدريب المناسب والفهم الكامل للمخاطر والاعتراف بها. اتبع دائمًا قواعد وكالة التدريب التي تتعامل معها.

تأكد من أنك تفهم تمامًا كيفية استخدام أداة الغوص الخاصة بك وحدود إمكاناتها من خلال قراءة كل المستندات المطبوعة ودليل الاستخدام المتوفر عبر الإنترنت. وتذكَّر دائمًا أنك تتحمل المسؤولية عن سلامتك.

⚠ ***تحذير*** *تتعرض كل أجهزة الكمبيوتر للأعطال. ومن المحتمل أن يتعطل هذا الجهاز فجأة عن توفير معلومات دقيقة في أثناء الغوص. استخدم دائمًا جهاز غوص احتياطي ولا تقدم على الغوص إلا مع رفاقك.*

⚠ ***تحذير*** *نظرًا إلى الطبيعة النظرية البحتة لكل طُرُز تخفيف الضغط وأنها لا تراقب الجسم الفعلي للغواص، هناك دائمًا خطر الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCI) في أي نشاط غوص. يمكن أن يتغير التكوين الفسيولوجي للفرد من يوم إلى آخر. ولا يستطيع جهاز كمبيوتر الغوص حساب هذه التغيرات. لذا يُنصح بشدة بالبقاء ضمن حدود التعرض التي يوفرها جهاز كمبيوتر الغوص للحد من خطر الإصابة بمرض تخفيف الضغط.*

⚠ ***تحذير*** *إذا كنت تشك في وجود عوامل خطر تشير إلى زيادة احتمال الإصابة بمرض تخفيف الضغط، فإن Suunto توصيك باستخدام الإعداد الشخصي لكي تكون الحسابات أكثر تحفظًا، كما توصي باستشارة طبيب خبير في طب الغوص قبل أن تغوص.*

⚠ ***تحذير*** *عند الغوص تحت ارتفاعات تزيد على 300 متر (980 قدمًا)، يجب تحديد إعداد الارتفاع في جهاز الكمبيوتر بشكل صحيح لحساب حالة تخفيف الضغط. سيؤدي عدم تحديد إعداد الارتفاع الصحيح أو الغوص تحت ارتفاع يزيد على الحد الأقصى إلى الحصول على بيانات غوص وتخطيط خطأ. لذا يوصى بالتأقلم مع الارتفاع الجديد قبل الغوص. استخدم دائمًا إعدادات ضبط الارتفاع والإعدادات الشخصية نفسها للغوص الفعلي وللتخطيط.*

⚠ ***تحذير*** *توصي Suunto بشدة بعدم استخدام الجهاز لأي أنشطة غوص تجارية أو احترافية. فقد تؤدي متطلبات الغوص التجاري أو الاحترافي إلى تعرض الغواص لأعماق وظروف تميل إلى زيادة خطر الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCI).*

⚠ ***تحذير*** *قبل الغوص، تحقق دائمًا من عمل جهاز كمبيوتر الغوص بشكل صحيح، وأن الشاشة تعمل، وأن مستوى البطارية جيد، وأن ضغط الخزان صحيح، وأن الإعدادات صحيحة.*

⚠ ***تحذير*** *تحقق من جهاز كمبيوتر الغوص بانتظام في أثناء الغوص. إذا اعتقدت أو استنتجت أن ثمَّة مشكلة في أي وظيفة من وظائف جهاز الكمبيوتر، فتوقف عن الغوص على الفور وعُد بأمانٍ إلى السطح. واتصل بفريق دعم عملاء Suunto وأعِد جهاز كمبيوتر الغوص إلى مركز خدمة معتمَد من Suunto للفحص.*

⚠ ***تحذير*** *يحظر تمامًا تداول جهاز كمبيوتر الغوص أو مشاركته بين المستخدمين في أثناء الاستخدام. فلن تنطبق معلوماته على شخص لم يكن يرتديه طوال فترة الغوص أو سلسلة من فترات الغوص المتكررة. يجب أن تتطابق ملفات تعريف الغوص في الجهاز مع ملفات تعريف المستخدم. ولا يمكن لأي جهاز كمبيوتر غوص أن يراعي أنشطة الغوص التي تمت من دون جهاز الكمبيوتر. ومن ثَمَّ، فإن أي نشاط غوص يتم قبل أربعة أيام من الاستخدام الأولي لجهاز الكمبيوتر قد يعطي معلومات مضللة ويجب تجنبه.*

⚠ ***تحذير*** *لأسباب تتعلق بالسلامة، يجب عليك عدم الغوص بمفردك أبدًا. يمكنك الغوص مع مرافق متخصص. يجب عليك أيضًا البقاء مع الآخرين لفترة ممتدة من الوقت بعد الغوص لأن بداية ظهور أعراض مرض تخفيف الضغط قد تتأخر أو لا تنطلق إلا من خلال الأنشطة الأخرى على السطح.*

⚠ ***تحذير*** *"يجب على الغواصين المُدربين جيدًا فقط استخدام كمبيوتر الغوص!" قد يتسبب التدريب غير الكافي على أي نوع من الغوص بما في ذلك الغوص الحر في ارتكاب الغواص لأي أخطاء مثل الاستخدام غير الصحيح لتركيبات الغاز أو تخفيف الضغط على نحو غير صحيح، وهو ما قد يؤدي إلى التعرض لإصابة خطيرة أو الوفاة.*

⚠ ***تحذير*** *لا تمارس أنشطة الغوص الحر والغوص باستخدام أجهزة التنفس تحت الماء في يوم واحد.*

⚠ ***تحذير*** *يوصى باستخدام هذا الجهاز مع الهواء المضغوط. يجب أن يتوافق إمداد الهواء المضغوط مع معايير الاتحاد الأوروبي لجودة الهواء المضغوط، EN 12021:2014 (متطلبات الغازات المضغوطة لأجهزة التنفس). كما يمكن استخدام هذا الجهاز مع غازات تنفس الهواء المخصب (النيتروكس).*

⚠ ***تحذير*** *يشكِّل الغوص باستخدام الغازات المختلطة مخاطر غير مألوفة للغواصين الذين يغوصون باستخدام الهواء العادي. لذا فإن حضور الدورات التدريبية المختصة في الغوص باستخدام الهواء المخصب ضروري قبل استخدام هذا النوع من المعدات التي تحتوي على أكسجين بنسبة أكبر من 21%.*

⚠ ***تحذير*** *عند استخدام النيتروكس، يتوقف الحد الأقصى لعمق التشغيل ووقت عدم تخفيف الضغط على نسبة الأكسجين التي يحتويها الغاز. عندما تشير نسبة حد الأكسجين إلى الوصول إلى الحد الأقصى، يجب عليك اتخاذ إجراء على الفور لتقليل التعرض للأكسجين. وعدم اتخاذ إجراء لتقليل التعرض للأكسجين بعد ظهور تحذير CNS%/OTU يمكن أن يؤدي إلى زيادة سريعة في خطر التسمم بالأكسجين أو الإصابة أو الوفاة.*

⚠ ***تحذير*** *لا تغص باستخدام الغاز إذا لم تقم بالتحقق بنفسك من محتواه وإدخال القيمة المحلَّلة في جهاز كمبيوتر الغوص. حيث إنَّ عدم التحقق من محتويات الخزان وإدخال قيم الغاز المناسبة متى أمكن في جهاز كمبيوتر الغوص سيؤدي إلى خطأ في معلومات تخطيط الغوص.*

⚠ ***تحذير*** *ننصحك بتجنب الطيران في أي وقت يقوم خلاله الكمبيوتر بالعد التنازلي لوقت عدم التحليق. التزم دائمًا بتنشيط الكمبيوتر للتحقق من وقت عدم التحليق المتبقي قبل السفر جوًا! السفر أو الطيران لارتفاعات أعلى خلال وقت عدم التحليق قد يزيد بشدة من خطر التعرض لمرض تخفيف الضغط. راجع التوصيات المقدمة من شبكة تنبيه الغواصين (DAN). لا يمكن أبدًا وضع قاعدة ثابتة لفترة التحليق بعد الغوص لضمان عدم التعرض لمرض تخفيف الضغط تمامًا!*

⚠ ***تحذير*** *إذا كانت تستخدم منظم لضربات القلب، نوصيك بعدم الغوص. يضع الغوص الجسم تحت ضغوط بدنية كبيرة وهو ما قد يكون غير مناسب لأجهزة تنظيم ضربات القلب.*

⚠ ***تحذير*** *يجب عليك قراءة الدليل السريع المطبوع ودليل المستخدم عبر الإنترنت المخصصين لكمبيوتر الغوص الذي لديك. التقصير في القيام بذلك، قد يؤدي إلى الاستخدام غير الصحيح أو التعرض لإصابة خطيرة أو الوفاة.*

ملاحظة *تأكد من أن كمبيوتر الغوص Suunto لديه أحدث إصدار مثبت من البرنامج والتحديثات والتحسينات. تحقق من www.suunto.com/support قبل كل رحلة غوص لمعرفة ما إذا كانت هناك أي تحديثات جديدة للبرنامج على جهازك. عندما يتوفر تحديثًا جديدًا لبرنامج جهازك، فسيتوجب عليك تثبيته قبل الغوص. توفر الشركة تلك التحديثات لتحسين تجربة المستخدم كما أنها جزءًا من فلسفة Suunto حول التطوير المستمر للمنتج وتحسينه.*

5.2. الإعداد للغوص

Suunto Oceanيحتوي على نمطين للغوص من أجل Scuba diving (الغوص): Single gas (غاز واحد) وMultigas(غازات متعددة) ونمط واحد فقط للغوص الحر: Freediving (الغوص الحر) (العمق). يمكنك العثور على جميع أنماط الغوص ضمن القائمة الرئيسية بالتمرير لأسفل على واجهة الساعة أو بالضغط على الزر العلوي ثم تحديد النمط المطلوب بالضغط على الزر الأوسط.

5.2.1. البدء التلقائي للغوص

Suunto Oceanيحتوي على وظيفة البدء التلقائي التي تتعرف على زيادة الضغط وملامسة المياه. يدخل الجهاز حالة الغوص من شاشة ما قبل الغوص أو من أي شاشة أخرى على الساعة:

- عند استشعار ملامسة المياه وتعادل الضغط المطلق مع عمق بدء الغوص المحدد (عمق بدء الغوص الافتراضي هو 1.2 متر / 4 أقدام).
- أو في حالة عدم استشعار ملامسة المياه ولكن الضغط المطلق يتعادل مع عمق بدء الغوص (عمق بدء الغوص الافتراضي هو 1.2 متر / 4 أقدام) + 1.8 متر (5.9 أقدام).

ينتهي وضع الغوص تلقائيًا بعد Dive end time (وقت نهاية الغوص) المحدد (الوقت الافتراضي هو 5 دقائق) وعندما:

- يتم استشعار ملامسة المياه وتعادل الضغط المطلق مع عمق بدء الغوص المحدد (عمق البدء الافتراضي هو 1.2 متر / 4 أقدام) أو أقل من ذلك.
- أو في حالة عدم استشعار ملامسة المياه ولكن الضغط المطلق يتعادل مع عمق بدء الغوص (عمق بدء الغوص الافتراضي هو 1.2 متر / 4 أقدام) + 1.8 متر (5.9 أقدام) أو يقل عنه.

إذا تعرضت الساعة للغمر في أثناء عرض أي شاشة عدم غوص، تدخل Suunto Ocean تلقائيًا في وضع الغوص الذي كونته آخر مرة.

ملاحظة *يمكن تحديد Dive start depth (عمق بداية الغوص) ضمن Dive settings في أنماط الغوص وضمن خيارات الغوص في وضع الغوص الحر.*

ملاحظة *Suunto Oceanلا تدخل في حالة الغوص إلا إذا كنت في طريقة عرض تمرين أخرى.*

تحذير *يُعدُّ البدء التلقائي للغوص ميزة احتياطية. نوصيك ببدء الغوص يدويًا دائمًا عبر إدخال نمط الغوص المحدد لتأكيد الغاز المستخدم وإعدادات الغوص الأخرى.*

5.2.2. أوضاع الغوص

Suunto Oceanتحتوي على وضعين للغوص ووضع واحد للغوص الحر يأتي بإعدادات مسبقة الضبط للاستعداد لنوع معين من الغوص.

Single gas:

(غاز واحد) يناسب وضع الغوص هذا على نحو أفضل الغوص الترفيهي غير مخفف الضغط باستخدام غاز واحد فقط سواءًا كان هواء أو نيتروكس.

- غاز واحد نشط وما يصل إلى خمسة غازات معطلة
- هواء أو خليط نيتروكس
- Tank POD مقترن بغاز نشط

Multigas:

وضع الغوص هذا يناسب أكثر الغوص الفني بالغازات المتعددة.

- ما يصل إلى خمسة غازات ممكنة أو معطلة
- هواء أو خليط نيتروكس، وحتى NX99
- Time to surface الوقت إلى السطح (ppO2، TTSدائمًا على شاشة الغوص)
- Tank POD مقترن بغازات متعددة

Freedive (الغوص الحر):

هذا الوضع مصمم للغوص الحر الترفيهي.

- طُرق عرض مستقلة لتحت الماء وللسطح
- سرعة الصعود والهبوط
- خيارات متعددة لوقت الغوص وتنبيه العمق

5.2.3. وظائف الأزرار أثناء الغوص

لدى Suunto Ocean ثلاثة أزرار تؤدي وظائف مختلفة عند الضغط عليها قصيرًا أو مطولاً أثناء الغوص.

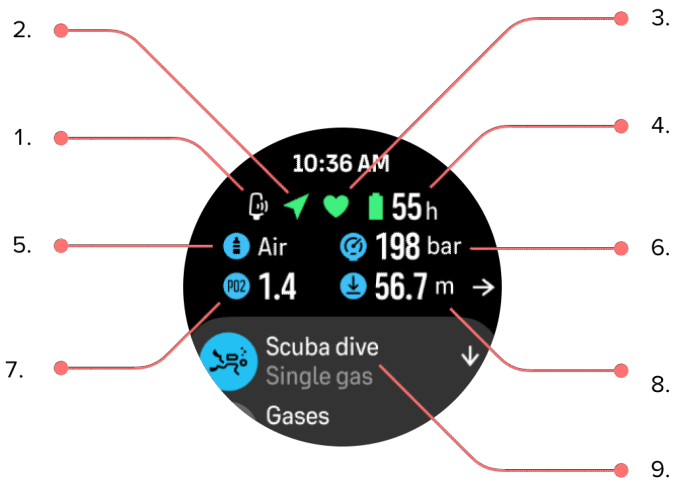
- الزر العلوي عند الضغط قصيرًا: الدخول إلى قائمة تبديل الغاز (فقط في وضع Multigas (غاز متعدد))
- الزر العلوي عند الضغط مطولاً: ضبط مستوى السطوع (سطوع منخفض) Low / (سطوع متوسط) Medium / High (سطوع مرتفع))
- الزر الأوسط عند الضغط قصيرًا: تغيير القوس
- الزر السفلي عند الضغط قصيرًا: تغيير عنصر نافذة التبديل
- الزر السفلي عند الضغط مطولاً: قفل الأزرار

راجِع *3.1. قفل الأزرار والشاشة* (قفل الأزرار والشاشة).

5.2.4. شاشة ما قبل الغوص وخيارات الغوص

شاشة ما قبل الغوص هي نفسها في جميع أوضاع الغوص، ولكن كل وضع يحتوي على العديد من الخيارات المحددة لوضع الغوص ويمكن ضبطها وفقًا لاحتياجات الغوص.

تظهر مجموعة من الرموز على شاشة ما قبل الغوص، وفقًا لما تستخدمه في وضع الغوص، مثل معدل نبضات القلب، وTank POD، ونظام تحديد المواقع العالمي. يمكن رؤية العناصر التالية على الشاشة:



1. رمز Tank POD إذا كان مرتبطًا ونشطًا
2. إشارة نظام تحديد المواقع العالمي إن كان ممكنًا
3. معدل نبضات القلب إن كان ممكنًا
4. الوقت المتبقي من طاقة البطارية بالساعات
5. خليط الغاز النشط
6. ضغط الخزان إذا كانت الساعة مرتبطة بTank POD نشط
7. الحد الأقصى المعين للضغط الجزئي (ppO2) للغاز النشط
8. الحد الأقصى للعمق التشغيلي (MOD) للغاز النشط
9. وضع الغوص النشط

إشارة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS): يقوم رمز السهم (نظام GPS المتصل) بالوميض باللون الرمادي في أثناء البحث، ويتحول إلى اللون الأخضر بمجرد العثور على إشارة. نوصيك بالانتظار حتى يتحول رمز GPS إلى اللون الأخضر قبل الانتقال إلى الماء ليتمكن GPS من تحديد الموقع بدقة.

** معدل نبضات القلب:** يومض رمز القلب (معدل نبضات القلب) باللون الرمادي في أثناء البحث، وبمجرد العثور على إشارة يتحول إلى قلب ملون مثبت بحزام إذا كنت تستخدم مستشعر قياس معدل نبضات القلب، أو يتحول إلى قلب ملون من دون حزام إذا كنت تستخدم مستشعر نبضات القلب البصري. راجع *3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار* (إقران الملحقات والمستشعرات) لمعرفة كيفية إقران مستشعر معدل نبضات القلب.

Tank POD: يوجد رمز الخزان على اليسار وهو يكون مرئي فقط إذا كان لديك Tank POD مقترن بالغاز الخاص بك ونشط.

البطاريو: يوضح لك رمز البطارية عدد الساعات التي يمكنك فيها الغوص خلالها قبل نفاد البطارية.

عند التمرير لأعلى من شاشة ما قبل الغوص، يمكنك الدخول إلى الإعدادات التالية:

تغيير وضع الغوص:

يمكنك تغيير وضع الغوص إلى وضع غوص آخر أو أي وضع آخر للتمرين عبر الضغط على اسم وضع الغوص.

Gases:

يمكنك تعديل نسبة الأوكسجين وإعدادات ppO2 (حدود الضغط الجزئي) لغازات الغوص التي لديك ضمن Gases (الغازات). راجع *5.5. الغازات* (الغازات).

Algorithm:

توفر لك إعدادات الخوارزميات خيارات لتعديل خوارزميات تخفيف الضغط لوضع الغوص المحدد. راجع *5.7. إعدادات الخوارزميات* (إعدادات الخوارزميات).

Alarms:

يمكنك تحديد التنبيهات المتعلقة بالوصول إلى عمق محدد أو بلوغ وقت غوص محدد أو ضغط خزان معين. راجع *5.4. تنبيهات الغوص* (تنبيهات الغوص) لمعرفة المزيد من المعلومات حول التنبيهات المتعلقة بالغوص.

Tank POD:

قائمة Tank POD تختص بربط وإلغاء ربط خزانات POD المتاحة إلى الغاز المستخدم. راجع *5.6.1. كيفية تركيب وربط خزان Suunto Tank POD* (كيفية تركيب وإقران خزان Suunto POD).

Sensors:

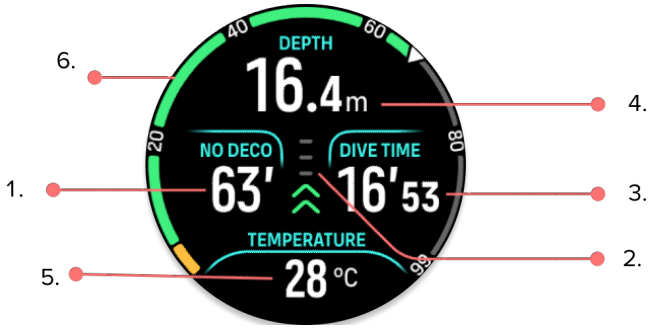
إقران مستشعر نبضات القلب لتسجيل غوصك. راجع *3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار* (إقران الملحقات والمستشعرات).

Dive settings:

يمكنك العثور على العديد من الإعدادات الإضافية لأوضاع الغوص ضمن Dive settings (إعدادات الغوص). راجع *5.3. إعدادات الغوص* (إعدادات الغوص) لمعرفة الخيارات المتاحة.

5.2.5. العرض الرئيسي للغوص

بينما تكون في شاشة ما قبل الغوص، يمكنك التمرير بين طرق العرض المختلفة للغوص من خلال الضغط على الزر الأوسط. من شاشة الغوص الافتراضية، يمكنك رؤية المعلومات التالية:



1. معلومات تخفيف الضغط
2. سرعة الصعود مع الرموز الملونة
3. مدّة الغوص
4. العمق
5. نافذة التبديل مع المعلومات القابلة للتغيير
6. القوس الذي يوضح المعلومات الرئيسية: رقم حد تخفيف الضغط، وضغط الخزان، والوقت إلى السطح، ومُدّة الوقفة

5.2.6. المعلومات الرئيسية أثناء الغوص

أثناء الغوص، تعرض ساعتك المعلومات التالية:

معلومات تخفيف الضغط:

منطقة تخفيف الضغط على الشاشة ثابتة وهي توضح البيانات التالية في تلك المواقف:

الوقت إلى السطح: عند الصعود إلى السطح، يظهر مؤقت السطح بدلاً من منطقة تخفيف الضغط يوضح المؤقت الوقت المنقضي بين بدأ الصعود إلى السطح من الغوص وبدأ النزول مجددًا للغوص مرة أخرى. إنه يوضح الوقت بالدقائق والثواني لما يصل إلى ساعة واحدة. عند تجاوز ساعة واحدة، يظهر الوقت بالساعات والدقائق لما يصل إلى 24 ساعة، وبعد ذلك تظهر الساعات لما يصل إلى سبعة أيام ثم يظهر الوقت بالأيام فقط.

حد تخفيف الضغط (NDL):بمجرد بدأ الغوص، يتم استبدال مؤقت السطح مع وقت حد تخفيف الضغط. وهو يوضح الوقت المتبقي بالدقائق في العمق الحالي حتى يتعين إجراء توقفات تخفيف الضغط الإلزامية. إذا كان وقت حد تخفيف الضغط أعلى من 99 دقيقة، فإنه يظهر في صورة >99. عندما يكون وقت حد تخفيف الضغط 5 دقائق أو أقل، سيصدر تنبيه إلزامي ويظهر تحديد في منطقة الشاشة حتى يتم إقرار التنبيه أو استبداله بمعلومات تخفيف الضغط. اقرأ المزيد حول التنبيهات الإلزامية في *5.4.1. تنبيهات الغوص الإلزامية* (تنبيهات الغوص الإلزامية).

وقت تخفيف الضغط:إذا تجاوزت وقت تخفيف الضغط، يتم إطلاق تنبيه وتستبدل الشاشة وقت حد تخفيف الضغط بعرض وقت الصعود المثالي (TTS) بالدقائق. تظهر كلمة Decoبالإنجليزية، ويتحول قوس حد تخفيف الضغط إلى اللون البرتقالي ليشير إلى نفس الوقت إلى السطح، كما تظهر القيمة العلوية في نافذة التبديل. تشير القيمة العلوية إلى عمق التوقف لتخفيف الضغط. يصدر أيضًا تنبيه يمكن تأكيده بالضغط على أي زر. اقرأ المزيد عن الغوص مع تخفيف الضغط في *5.8.2. الغوص مع تخفيف الضغط* (الغوص مع تخفيف الضغط).

وقت التوقف:إذا تعين إجراء وقفة أمان أو توقف لتخفيف الضغط أثناء الغوص، يظهر مؤقت التوقف والعد التنازلي لوقت التوقف المطلوب بالدقائق والثواني بدلاً من معلومات تخفيف الضغط أو وقت حد تخفيف الضغط. سيظهر نطاق عمق التوقف في منطقة العمق. بمجرد إكمال التوقف المطلوب، تظهر رسالة Stop done (انتهى التوقف) على شاشة التبديل. يمكنك ضبط وقت التوقف الآمن ليكون 3، أو 4، أو 5 دقائق (الوقت الافتراضي هو 3 دقائق) من إعدادات الخوارزميات.

معدل الصعود:

أثناء الغوص، يوضح الشريط في منتصف الشاشة مدى سرعة صعودك. خطوة واحدة من هذا الشريط تماثل 2 متر (6.6 قدم) كل دقيقة.

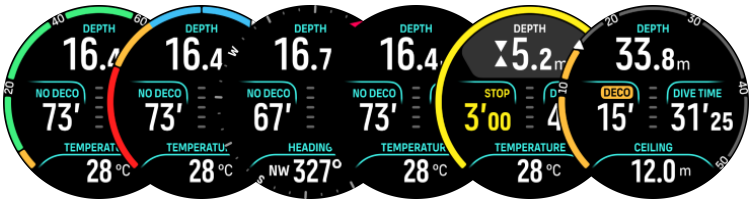
لون الشريط يوضح التالي:

- **الرمادي**يشير إلى أن معدل الصعود أقل من 2 متر (6.6 قدم) في الدقيقة
- **الأخضر**يشير إلى أن معدل الصعود بين 4 متر (13 قدم) في الدقيقة و8 متر (26 قدم) في الدقيقة
- **الأصفر**يشير إلى أن معدل الصعود أعلى من 8 أمتار (26 قدمًا) في الدقيقة
- **الأحمر**يشير إلى أن معدل الصعود 10 أمتار (33 قدمًا) في الدقيقة
- **أحمر محدد**يشير إلى أن معدل الصعود أعلى من 10 أمتار (33 قدم) في الدقيقة لمدة 5 ثواني أو أطول

⚠ ***تحذير*** *"لا تتجاوز الحد الأقصى لمعدل الصعود إطلاقًا!" يزيد الصعود السريع من خطر التعرض لإصابة. يجب عليك دائمًا الالتزام بوقفات السلامة الإلزامية والموصى بها بعد تجاوزك للحد الأقصى الموصى به لمعدل الصعود.*

قوس توضيح المعلومات الرئيسية

Suunto Oceanتحتوي على أقواس مختلفة لكل من Single gas (وضع الغاز الواحد) وMultigas (وضع الغازات المتعددة).



وقت تخفيف الضغط: يوضح القوس وقت تخفيف الضغط بنطاق ثابت من 0 إلى 99. يكون القوس باللون الأخضر للنطاق من 5 إلى 99، والبرتقالي للنطاق من 0 إلى 5. إذا كانت القيمة أعلى من 99، يتوقف المؤشر عند النهاية.

ضغط الخزان يوضح القوس ضغط الخزان إذا كانت الساعة مقترنة بخزان Suunto Tank POD. يتم تحديد النطاق وفقًا لقيمة قراءة ضغط Tank POD في بداية الغوص ويمكن أن يكون 250 أو 350 بار. تمثل الشرائط على القوس دائمًا 50 بار أو 500 رطل لكل بوصة مربعة. تمثل الألوان أجزاء محددة من النطاق وهي دائمًا ثابتة على:

- **الأحمر**: 50 بار / 750 رطل لكل بوصة مربعة أو أقل
- **برتقالي** 51 بار - 80 بار / 750 رطل لكل بوصة مربعة - 1000 رطل لكل بوصة مربعة

إذا لم يكن Tank POD مقترنًا أو كانت الإشارة مفقودة، سيظهر القوس باللون الرمادي. راجع *5.6.1. كيفية تركيب وربط خزان Suunto Tank POD* (كيفية تركيب وإقران خزان Suunto Tank POD) لمعرفة كيفية ربط Tank POD الذي لديك.

البوصلة: توضح الأقواس القطب الشمالي مغناطيسيًا (مع تحديد السهم الأحمر) والاتجاهات الأساسية الأربعة. راجع *5.8.4. استخدام البوصلة أثناء الغوص*.

فارغ: طريقة عرض الغوص بدون القوس.

بالإضافة إلى ذلك، هناك قوسان متغيران:

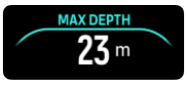
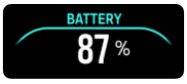
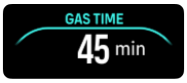
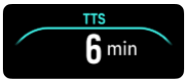
مؤقت التوقف إذا كان يلزم القيام بتوقف، سيوضح القوس القيمة التي تتوافق مع نافذة طريقة عرض الغوص.

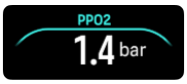
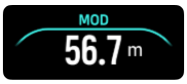
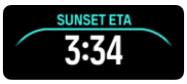
الوقت إلى السطح إذا تجاوزت وقت تخفيف الضغط، سيتحول القوس إلى اللون البرتقالي ويظهر Time to surface (الوقت إلى السطح). نطاق قوس الوقت إلى السطح ثابت على 0-50 دقيقة. إذا كانت القيمة أعلى من 50، سيتوقف المؤشر عند النهاية.

اضغط على الزر الأوسط للتمرير بين الأقواس.

5.2.7. نافذة التبديل الخاصة بالغوص

يمكن أن تحتوي نافذة التبديل الموجودة أسفل شاشة الغوص على أنواع مختلفة من المعلومات التي يمكن أن تتغير بالضغط القصير على الزر السفلي.

نافذة التبديل	محتوى نافذة التبديل	التوضيح
	Temperature (درجة الحرارة)	درجة الحرارة الحالية بالدرجات المئوية أو الفهرنهايت، حسب إعدادات وحدة القياس لديك.
	**Max depth** (أقصى عمق)	أقصى عمق بلغته في أثناء رحلة الغوص الحالية.
	Clock (الساعة)	الوقت بتنسيق 12 أو 24 ساعة، على أساس تنسيق الوقت الذي حددته في إعدادات Time/date (الوقت والتاريخ).
	**Battery** (البطارية)	مستوى طاقة البطارية المتبقية في صورة نسبة مئوية. راجع *5.4.1. تنبيهات الغوص الإلزامية* (تنبيهات الغوص الإلزامية) لمعرفة تنبيهات البطارية.
	Tank pressure (ضغط الخزان)	ضغط الخزان في الوحدة المحددة (بوحدة bar (بار) أو PSI (رطل لكل بوصة مربعة)) التي تحتوي على الغاز النشط إذا كانت الساعة مرتبطة بخزان Tank POD.
	Gas consumption (L/min أو cu ft/min) (استهلاك الغاز)	يشير استهلاك الغاز إلى معدل استهلاكك للغاز في الوقت الفعلي في أثناء الغوص. يُقاس معدل الاستهلاك الفعلي للغاز باللتر في الدقيقة (الأقدام المكعبة في الدقيقة) ويُحتسَب وفقًا للعمق الحالي. راجع *5.6.3. استهلاك الغاز* (استهلاك الغاز-1) لمعرفة المزيد من المعلومات.
	**Gas time**(وقت الغاز)	يشير وقت الغاز إلى الوقت الذي يمكنك خلاله البقاء عند العمق الحالي. راجع *5.6.4. مُدّة الغاز* لمعرفة المزيد من المعلومات.
	Safety stop (وقفة الأمان)	نوصي دائمًا بإجراء وقفة أمان لمدة 3 دقائق مع كل مسافة غوص تزيد على 10 أمتار (33 قدمًا). بمجرد تجاوز 10 أمتار (33 قدمًا)، تعرض نافذة التبديل الحد الأدنى لعمق وقفة الأمان البالغ 3 أمتار (9.8 أقدام). يمكن تحديد وقفات الأمان على ثلاث (3) أو أربع (4) أو خمس (5) دقائق في *5.7. إعدادات الخوارزميات* (إعدادات الخوارزميات) .
	**Time to surface (الوقت إلى السطح)**	يشير الوقت إلى السطح إلى وقت الصعود بالدقائق إلى السطح باستخدام الغازات المحددة بما في ذلك كافة وقفات تخفيف الضغط اللازمة.

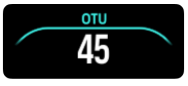
نافذة التبديل	محتوى نافذة التبديل	التوضيح
	**الفعلي ppO2** (غاز الضغط الجزئي للأكسجين ppo2)	الضغط الجزئي الحالي للغاز النشط. الضغط الجزئي هو نسبة الأكسجين في الغاز عند العمق الحالي. القيمة تكون دائمًا بالضغط الجوي المطلق (1) .(ATA ضغط جوي مطلق = 1.013 بار) إذا تجاوزت قيمة ppO2 (غاز الضغط الجزئي للأكسجين ppo2) الحد المُعين مسبقًا للغاز، تتحول نافذة التبديل إلى الأصفر وتطلق تنبيهًا. وإذا تجاوزت قيمة ppO2 (غاز الضغط الجزئي للأكسجين ppo2) الحد الأقصى للضغط الجزئي البالغ 1.6، تتحول نافذة التبديل إلى اللون الأحمر حتى تصعد إلى عمق أقل من MOD (أقصى عمق تشغيلي للغاز).
	**MOD** (أقصى عمق تشغيلي)	أقصى عمق تشغيلي. MOD (أقصى عمق تشغيلي) هو العمق الذي يتجاوز فيه الضغط الجزئي للأكسجين (ppO2) في خليط الغاز الحد الآمن.
	Average depth (متوسط العمق)	يُحتسَب متوسط العمق في جولة الغوص الحالية من لحظة تجاوز عمق البدء حتى انتهاء جولة الغوص.
	**Sunset ETA** (الوقت التقديري للغروب)	الوقت التقديري حتى يحل غروب الشمس في صورة ساعات ودقائق. يتم تحديد موعد الغروب بناءً على نظام GPS، لذلك تعتمد ساعتك على بيانات GPS من آخر مرة استخدمت فيها GPS.
	Gradient factors (العوامل المكونة)	قيمة العامل المكون التي حددتها في إعدادات Algorithm (الخوارزميات). راجع *5.7. إعدادات الخوارزميات* (إعدادات الخوارزميات) و*5.7.2. عوامل التكوين* (العوامل المكونة) لمعرفة المزيد من المعلومات حول خوارزميات الغوص والعوامل المكونة.
	Heading (الاتجاه)	تُظهر ميزة البوصلة الاتجاه بالدرجات والاتجاهات الأساسية والثانوية. تعاير البوصلة نفسها في أثناء الاستخدام، ولكن إذا لزمت إعادة المعايرة، فستظهر رسالة مطالبة. لمعايرة البوصلة، قم بتدوير الساعة وإمالتها بحركة تشبه شكل رقم 8.

القيم المتغيرة

بعض القيم تكون مرئية في نافذة التبديل افتراضيًا. ولا تظهر بعض القيم الأخرى في النافذة إلا إذا شغَّلها تنبيه أو حدث.

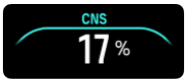
OTU

وحدة تحمل الأكسجين تُستخدم هذه الوحدة لقياس نسبة السُميّة في كامل الجسم بسبب التعرض الطويل لضغوط جزئية مرتفعة من الأكسجين. يصدر Suunto Ocean تنبيهًا عندما يصل الحد اليومي الموصى به إلى 250 (تنبيه) ثم 300 (تحذير).



CNS (سُميّة الجهاز العصبي المركزي)

سُميّة الجهاز العصبي المركزي. قيمة CNS (سُمية الجهاز العصبي المركزي) هي مقياس مدة تعرضك لضغوط جزئية مرتفعة من الأكسجين (ppO2)، وتظهر في صورة نسبة مئوية للحد الأقصى المسموح به من التعرض. يصدر Suunto Ocean تنبيهًا عندما تصلCNS% (نسبة سُمية الجهاز العصبي المركزي) إلى 80% (تنبيه) وعندما يتجاوز الحد الأقصى 100% (تحذير).



تستند حسابات التعرض للأكسجين إلى الجداول والمبادئ المقبولة حاليًا لحدود وقت التعرض. تستند الحدود إلى *دليل الغوص الصادر عن الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي*. تُحتسب نسبة CNS (سُمية الجهاز العصبي المركزي) المئوية باستمرار في أثناء وضع الغوص حتى في أثناء التواجد على السطح.

بالإضافة إلى هذا، يستخدم كمبيوتر الغوص طرقًا عديدة لتقدير التعرض للأكسجين على نحو متحفظ. على سبيل المثال:

- ترتفع حسابات التعرض للأكسجين المعروضة إلى قيمة النسبة المئوية الأعلى التالية.
- تصل حدود CNS% (نسبة سُمية الجهاز العصبي المركزي) إلى 1.6 بار (23.2 رطلاً لكل بوصة مربعة).
- تستند مراقبة OTU (وحدة تحمل الأكسجين) إلى مستوى التحمل اليومي على المدى الطويل ويتم تقليل معدل التعافي.

على السطح وبعد انتهاء الغوص، تقل CNS (نسبة سُمية الجهاز العصبي المركزي) بنسبة النصف بعد 90 دقيقة. على سبيل المثال، إذا كانت CNS (سُمية الجهاز العصبي المركزي) تساوي 100 بعد الغوص، فإنها بعد 90 دقيقة ستقل بمعدل النصف إلى 50 وبعد 90 دقيقة أخرى إلى 25.

⚠ ***تحذير*** *عندما تشير نسبة حد الأكسجين إلى الوصول إلى الحد الأقصى، يجب عليك اتخاذ إجراء على الفور لتقليل التعرض للأكسجين. وعدم اتخاذ إجراء لتقليل التعرض للأكسجين بعد ظهور تحذير CNS%/OTU يمكن أن يؤدي إلى زيادة سريعة في خطر التسمم بالأكسجين أو الإصابة أو الوفاة.*

Ceiling

عندما يتعين عليك إجراء وقفات لتخفيف الضغط، تظهر قيمة الحد العلوي في نافذة التبديل. يعرض Suunto Ocean قيمة الحد العلوي دائمًا من أعمق وقفة. يجب عليك عدم الصعود فوق قيمة الحد العلوي في أثناء صعودك. اقرأ المزيد عن الغوص مع تخفيف الضغط في *5.8.2. الغوص مع تخفيف الضغط* (الغوص مع تخفيف الضغط).

5.3. إعدادات الغوص

بالنسبة لإعدادات **Dive settings** (إعدادات الغوص)، مرر لأسفل من شاشة ما قبل الغوص.

Heart rate

تشغيل أو إيقاف تشغيل معدل نبضات القلب لجولة الغوص. تعرف على المزيد عن معدل نبضات القلب في المواضيع التالية: *9.4. معدل نبضات القلب* (معدل نبضات القلب)، و*2.5. معدل نبضات القلب البصري* (معدل نبضات القلب البصري)، و*4.11.1. مناطق معدل نبضات القلب* (مناطق معدل ضربات القلب).

GPS

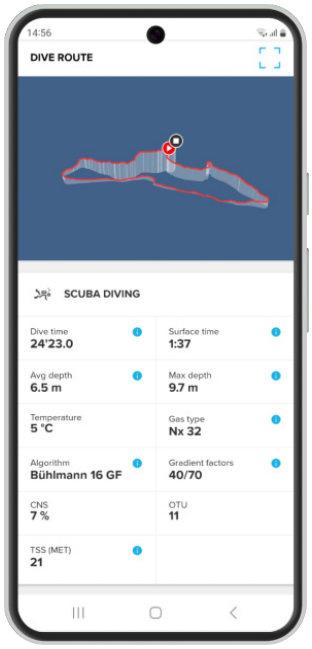
لتتبع نقاط بداية ونهاية جولة الغوص، ولتحديد مسار الغوص بدقة أكبر، سيتعين عليك تمكين ميزة GPS في Dive settings (إعدادات الغوص). تأكد من تحول رمز GPS إلى اللون الأخضر في شاشة ما قبل الغوص وذلك قبل بدأ جولة الغوص لتحديد موقعك بدقة. توصيك Suunto دائمًا ببدأ جولة الغوص من شاشة ما قبل الغوص.

ملاحظة *إذا بدأت غوصك من أي شاشة أخرى معتمدًا على وظيفة البدأ التلقائي، فلن يتم العثور على إشارة GPS.*

Dive route

يمكنك تتبع مسار الغوص باستخدام Suunto Ocean. يعتمد تتبع المسار تحت الماء على GPS، ومقياس التسارع، والجيروسكوب، ومقياس المغناطيسية، ومستشعر الضغط. تم تطوير الخوارزميات من باستخدام كميات كبيرة من البيانات المنتقاة من جولات غوص حقيقية، وعمليات تحليل البيانات، وأساليب التعلم الآلي.

لتتبع مسار الجولة تحت الماء أثناء الغوص، يتعين عليك تمكين كلاً من GPS (تتبع GPS) وDive route (تتبع المسار) من الإعدادات. مسار الغوص ليس مرئيًا في كمبيوتر الغوص. ولكن ستقوم الساعة بحفظه ثم مزامنته إلى سجل الغوص الخاص بك على تطبيق Suunto عند اتصال الساعة بالهاتف المحمول.



لاحظ أن إشارة مسار الغوص يمكن أن تتأثر في المواقف التالية: البيئات المغطأة مثل الكهوف أو الحطام أو المسابح الداخلية أو مع إشارة GPS الضعيفة أو المنعدمة تمامًا.

ملاحظة *لتتبع مسار الغوص، أنت بحاجة إلى بدأ جولة الغوص وأنت على شاشة ما قبل الغوص والتأكد من أن إشارة GPS تظهر باللون الأخضر. راجع 5.2.4. شاشة ما قبل الغوص وخيارات الغوص(شاشة ما قبل الغوص وخيارات الغوص).*

ملاحظة *قد تستغرق مزامنة مسار الغوص إلى تطبيق Suunto بعض الوقت نظرًا لكبرحجم البيانات.*

Dive start depth

تحدد العتبة القصوى للعمق لبدأ ونهاية الغوص. العمق الافتراضي هو 1.2 متر (4 قدم) والحد الأقصى هو 3.0 متر (9.8 قدم).

Dive end time

بمجرد أن يكون عمقك أقل من عمق البدأ المحدد للغوص، سوف تبدأ ساعة Suunto Ocean في احتساب الوقت المنقضي على السطح. يمكنك تعيين مدة الغوص المرغوبة من Dive end time (وقت إنهاء الغوص). بمجرد انقضاء هذا الوقت، سوف تنتهي جولة غوصك تلقائيًا. إذا تابعت الغوص بعد وقت إنهاء الغوص المحدد، سيستمر وضع الغوص على الساعة. يمكنك تحديد الوقت ما بين 1 و10 دقائق. الوقت الافتراضي هو 5 دقائق.

بقشيش *قم بضبط وقت الإنهاء لفترة أطول إذا كنت تعمل مُدرب مثلاً وتحتاج إلى التواصل على السطح أثناء جولة الغوص. اضبط الوقت إلى مدة أقصر لرؤية ملخص الغوص عاجلاً.*

ملاحظة *إذا صعدت إلى السطح ثم قمت بالغوص مجددًا خلال وقت الإنهاء المحدد، ستحتسب ساعة* Suunto Ocean *هذا كأنه غوصة واحدة.*

Brightness

يحدد إعداد السطوع شدّة سطوع الشاشة بشكل عام أثناء أنشطة الغوص: Low (منخفض)، أو Medium (متوسط) (الإعداد الافتراضي) أو High (مرتفع) (الإعداد الافتراضي). إعداد السطوع يختص بوضع الغوص فقط، ولا يؤثر على أوضاع الغوص الأخرى أو الأوضاع الخارجية أو إعداد السطوع العام.

لتوفير الطاقة أثناء أنشطة الغوص، سينخفض سطوع الشاشة بعد فترة من عدم النشاط. تستدعي أي حركة للمعصم أو ضغطة على أي زر أو أي تنبيه وضع الاستضاءة الكاملة يمكنك أيضًا ضبط الاستضاءة خلال الغوص بضغطة مطولة على الزر العلوي.

⚠ ***تنبيه*** *يؤدي الاستخدام المطول للشاشة بسطوع عالٍ إلى قصر عمر البطارية وقد يسبب حرق الشاشة. تجنّب استخدام السطوع العالي مدة طويلة لإطالة عمر الشاشة.*

Feeling

راجع *4.10. الشعور* (الشعور).

5.4. تنبيهات الغوص

Suunto Oceanتحتوي على تحذيرات إلزامية لها ألوان رمزية. تظهر تلك التحذيرات بشكل ملحوظ على الشاشة مع تنبيه مسموع واهتزاز محسوس. تتميز التحذيرات دائمًا باللون الأحمر وهي أحداث حرجة تتطلب دائمًا إجراء فوري. يمكنك صرف التنبيه الصوتي والاهتزاز ولكن تبقى رسال التحذير باللون الأحمر على الشاشة حتى يحل الغواص الموقف.

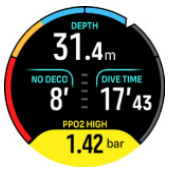
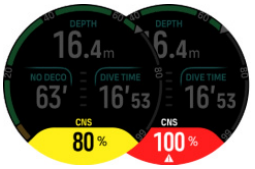
مع Suunto Ocean، يمكنك أيضًا تحديد تنبيهاتك الخاصة وتخصيص الصوت والاهتزاز المفضلين للتنبيه.

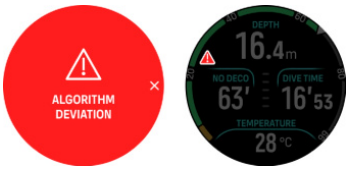
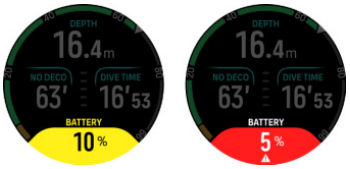
5.4.1. تنبيهات الغوص الإلزامية

يوضح الجدول التالي جميع التحذيرات الإلزامية التي قد تراها أثناء الغوص. يحتوي الجدول على سبب كل تنبيه وحل المشكلة في الجدول.

إذا حدثت عدّة تنبيهات في نفس الوقت، سيتم عرض الخطأ الأعلى أولوية. قم بإقرار أول تنبيه عبر الضغط على أي زر وسيظهر التنبيه التالي.

المنبهات	التوضيح	كيف تحل التنبيه؟
	تتجاوز سرعة الصعود السرعة الآمنة والبالغة 10 متر (33 قدم) في الدقيقة لمدة خمسة ثواني أو أكثر.	حافظ على معدل الصعود ضمن النطاق الأخضر للمؤشرات. راقب أعراض داء تخفيف الضغط. راعي التحفظ الزائد في جولات الغوص المستقبلية.
	تم تجاوز الحد الأعلى لتخفيف الضغط بأكثر من 0.6 متر (2 قدم) في جولة غوص مع تخفيف الضغط.	النزول إلى عمق أكبر من قيمة الحد العلوي المعروضة.

المنبهات	التوضيح	كيف تحل التنبيه؟
	يتجاوز الضغط الجزئي للأكسجين مستوى الحد الأقصى (>1.6).	انزل فورًا أو غير إلى غاز به نسبة أكسجين أقل.
	يتجاوز الضغط الجزئي للأكسجين المستوى المحدد للغاز.	انزل فورًا أو غير إلى غاز به نسبة أكسجين أقل.
	مستوى السُميّة في الجهاز العصبي المركزي (CNS) يبلغ 80% أو 100% من الحد المُعيّن له.	انتقل إلى غاز به ppO2 (ضغط جزئي للأكسجين) أقل أو اصعد لمياه أكثر ضحالة (ضمن الحد العلوي لتخفيف الضغط).
	تم بلوغ 80% أو 100% من الحد اليومي الموصى به لـ OTU.	انتقل إلى غاز به ppO2 (ضغط جزئي للأكسجين) أقل أو اصعد لمياه أكثر ضحالة (ضمن الحد العلوي لتخفيف الضغط).
	ضغط الخزان أدنى من 50 بار (725 رطل لكل بوصة مربعة).	غيّر الغاز إلى ضغط خزان أعلى أو اصعد إلى عمق وقفة الأمان وقم بإنهاء جولة الغوص.
	تجاوز الغواص أقصى عمق (60 متر) يمكن لساعتك العمل خلاله. إذا تابعت الغوص لما بعد 60 متر، لن يتمكن كمبيوتر الغوص من عرض قيمة عمق أو معلومات خوارزمية دقيقة.	اصعد إلى عمق أكثر ضحالة واتبع نمط الصعود وفقًا للكمبيوتر المزود في ساعتك. راقب أعراض داء تخفيف الضغط. راعي التحفظ الزائد في جولات الغوص المستقبلية.
	تجاوز الغواص نافذة وقفة الأمان.	ابق داخل نافذة وقفة الأمان بين 3 متر إلى 6 متر.
	حد عدم تخفيف الضغط أقل من 5 دقائق.	اصعد إلى مياه أكثر ضحالة لتجنب توقفات تخفيف الضغط الإلزامية.

المنبهات	التوضيح	كيف تحل التنبيه؟
	تجاوز الغواص الحد العلوي لتخفيف الضغط لما يزيد عن 3 دقائق وقام بتفويت التوقف لتخفيف الضغط.	قم بالنزول إلى عمق الحد العلوي المشار إليه في نافذة التبديل.
	بلغ حد عدم تخفيف الضغط 0 دقيقة، وتعتبر التوقفات لتخفيف الضغط إلزامية.	التزم بالتوقفات لتخفيف الضغط وفقًا للتوجيهات على الساعة وابق دائمًا أعمق من قيمة الحد العلوي.
	البطارية منخفضة (<10%) أو حرجة (<5%).	قم بإعادة شحن الجهاز.

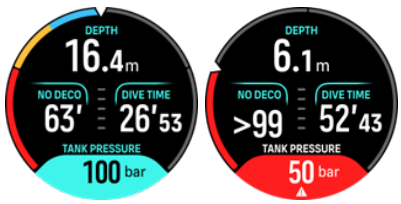
5.4.2. تنبيهات الغوص القابلة للتكوين بواسطة المستخدم

بالإضافة إلى التنبيهات الإلزامية، هناك تنبيهات إضافية يقوم المستخدم بتكوينها لضغط الخزان والعمق، ووقت الغوص، وحد عدم تحفيف الضغط. لكل تنبيه، يمكنك تخصيص نغمة صوتية قصيرة أو طويلة أو يمكنك إيقاف جميع النغمات. بالإضافة إلى الخيار الصوتي، يمكنك أيضًا اختيار التنبيه بالاهتزاز أو إذا كنت تفضل كتم جميع النغمات، يمكنك تشغيل التنبيه بالاهتزاز فقط.

بالإضافة إلى الخيارات الصوتية والاهتزازية، يمكنك الاختيار بين خيارين مختلفين للمظهر: Notify(الإخطار) (أزرق سماوي) أو Caution (التنبيه) (أصفر). يمكنك إنشاء ما يصل إلى خمسة تنبيهات لكل تنبيه قابل للتكوين وبمجرد ظهور التنبيه، يمكنك مسحه بالضغط على أي زر.

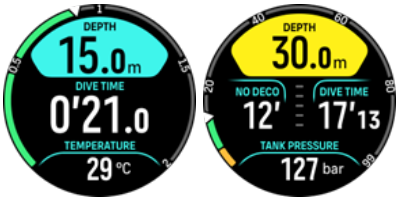
Tank pressure

يمكنك تعيين تنبيه ضغط الخزان على أي قيمة بين 51-360 بار (725-5221 رطل لكل بوصة مربعة). يوجد تنبيه إلزامي لضغط 50 بار (725 رطل لكل بوصة مربعة) ولا يمكن تعديله. تنبيهات ضغط الخزان مفيدة لإخطارك عند بلوغ ضغط الرجوع.



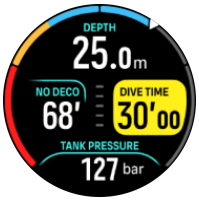
Depth

يمكنك إنشاء تنبيه عمق بين 3.0 متر و59.0 متر. تنبيهات العمق مفيدة بالأخص عند الغوص الحر لإخطارك بمراحل الغوص الحر المختلفة. يمكنك أيضًا تعيين تنبيه عمق لإخطارك عند بلوغ حد العمق الشخصي أثناء الغوص.



Dive time

بمكن تحديد تنبيهات وقت الغوص بالدقائق والثواني بحد أقصى 99 دقيقة.



NDL (سُميّة الجهاز العصبي المركزي)

يمكن تحديد تنبيهات حد عدم تخفيف الضغط (NDL) لتبيهك عند بلوغ حد عدم تخفيف ضغط محدد أو عند انخفاض وقت حد عدم تخفيف الضغط.

5.4.3. أخطاء النظام

تتعرض كل أجهزة الكمبيوتر للأعطال. ومن المحتمل أن يتعطل هذا الجهاز فجأة عن توفير معلومات دقيقة في أثناء الغوص. خطط دائمًا لمواقف التعرض لأعطال، واستخدم جهاز غوص احتياطي ولا تقدم على الغوص إلا مع رفاقك. في حال تعطل جهاز كمبيوتر الغوص في أثناء الغوص، وهو أمر غير محتمل، اتَّبع إجراءات الطوارئ التي توفرها وكالة التدريب على الغوص المعتمدة للصعود إلى سطح الماء فورًا وبأمان. اتصل بدعم عملاء Suunto إذا واجهت خطأ في النظام.

5.5. الغازات

في كل من Single gas (وضع الغاز الواحد) وMultigas (وضع الغازات المتعددة)، الغاز النشط بصورة تلقائية هو الهواء في قائمة **Gases (الغازات)**، يمكنك تعديل الغاز النشط أو إنشاء غاز جديد.

يمكنك حذف غازك النشط. إذا أردت تغيير غازك النشط، ستحتاج إلى إما تعديل غاز حالي أو إنشاء غاز جديد وتعيين حالة الغاز على "نشط". إذا قمت بتغيير الغاز النشط، سيتم تعطيل الغاز السابق (Single gas (وضع الغاز الواحد)) أو تمكينه (Multigas (وضع الغازات المتعددة)).

في Single gas (وضع الغاز الواحد)، يمكنك تنشيط غاز واحد فقط. عند إنشاء غاز جديد، يمكنك اختياره باعتباره الغاز النشط أو حفظ خليط الغازازت الأكثر استخدامًا (مثل NX32) حتى يسهل تمكينه عند الحاجة.

5.5.1. تعديل الغاز

عند الغوص بخليط غاز النيتروكس، يجب إدخال كل من النسبة المئوية للأكسجين في خزانك وحد الضغط الجزئي للأكسجين في ساعة Suunto Ocean. يضمن هذا صحة احتساب نِسب النيتروجين والأكسجين وصحة احتساب أقصى عمق تشغيلي (MOD) بالاستناد إلى القيم المدخلة. الإعداد الافتراضي لنسبة الأكسجين (O2%) هو 21% (هواء) والإعداد الافتراضي لضغط الجزئي للأكسجين (ppO2) هو 1.4 بار.

يمكنك تعديل نسبة الأكسجين والضغط الجزئيللغاز النشط في طريقة عرض **Edit gas** (تعديل الغاز) عبر تحديد الخليط.

يمكن تعديل نسبة الأكسجين بين 21% و100%.

يقيد إعداد ppO2 (الضغط الجزئي للأكسجين) أقصى عمق تشغيلي (MOD) يمكن استخدام الغاز خلاله بأمان. يمكنك تعيين قيمة ppO2 (الضغط الجزئي للأكسجين) على 1.0 أو 1.1 أو 1.2 أو 1.3 أو 1.4 أو 1.5 أو 1.6.

***ملاحظة** لا تغيير هذه القيم ما لم تكن على دراية كاملة بالآثار المترتبة.*

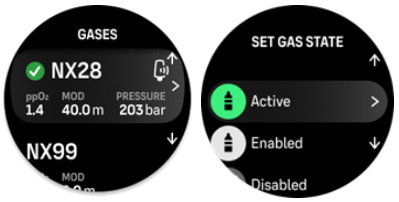
من قائمة Edit gas (تعديل الغاز)، يمكنك أيضًا تعيين حجم الخزان. القيمة الافتراضية هي 12 لتر / 80 قدم مكعب. تأكد من تحديد حجم الخزان الصحيح لضمان احتساب استهلاك الغاز على نحو صحيح عند الغوص بخزان Suunto Tank POD.

من قائمة Edit gas (تعديل الغاز)، يمكنك أيضًا إقران Suunto Tank POD. راجع *5.6.1. كيفية تركيب وربط خزان Suunto Tank POD* (كيفية تركيب وإقران Suunto Tank POD) لمعرفة معلومات حول إقران ضغط الخزان لاسلكيًا.

5.5.2. الغوص بغازات متعددة

عند الغوص في وضع **Multigas (غازات متعددة)**، تسمح ساعة Suunto Ocean بتغيير الغاز بين الغازات الممكنة في قائمة **Gases (الغازات)**. يمكنك الحصول على خمسة غازات كحد أقصى في قائمة الغاز، الممكن او المعطل.

ملاحظة *تفترض خوارزمية تخفيف الضغط أن جميع الغازات الممكنة من المخطط استخدامها في جولة الغوص وسوف تحتسب أي وقفات لتخفيف الضغط، ووقت تخفيف الضغط، والوقت إلى السطح وفقًا للغازات المتاحة. تأكد من تعطيل أي غازات أنت لا تحملها معك.*



عند الصعود، يتم تنبيهك دائمًا بتغيير الغاز عند توفر غاز أفضل.

على سبيل المثال، قد يكون لديك الغازات التالية عند الغوص لعمق 40 مترًا (131.2 قدم):

- Nitrox 26% (1.4 ppO_2) (للقاع)
- Nitrox 50% (1.6 ppO_2) (غاز لتخفيف ضغط)
- Nitrox 99% (1.6 ppO_2) (غاز لتخفيف ضغط)

عند الصعود، يتم إخطارك لتغيير الغاز على عمق 22 متر (72 قدم) و6 متر (20 قدم) وفقًا لأقصى عمق تشغيلي (MOD) للغاز. سيظهر إشعار تبديل الغاز في نافذة التبديل وعند الضغط على أي زر ستفتح قائمة الغاز مع عرض الغاز المفضل في الأول. قم بتأكيد الغاز الجديد بالضغط على الزر الأوسط. إذا كنت لا ترغب في إجراء التبديل المقترح للغاز، يمكنك صرف رسالة التوصية بتبديل الغاز. سيوف يتجاهل هذا الغاز المقترح حتى بلوغ أقصى عمق تشغيلي لأحد الغاززات الممكنة الأخرى. بمجرد الانتهاء من الغوص، سيكون الغاز الذي يحتوي على أقل نسبة أكسجين هو الغاز النشط لجولة الغوص التالية.

5.6. الدعم اللاسلكي لضغط الخزان

Suunto Oceanيمكن استخدامها مع خزان Suunto Tank POD لنقل بيانات ضغط الخزان واستهلاك الغاز لاسلكيًا إلى كمبيوتر الغوص في ساعتك. Suunto Ocean لا تتوافق إلا مع نواقل البيانات في خزانات Suunto Tank POD فقط. ينقل خزان Suunto Tank POD البيانات باستخدام النطاق الترددي 123 كيلو هرتز. يسير الاتصال من خزان Tank POD إلى كمبيوتر الغوص في اتجاه واحد فقط، وهو ما يعني أن كمبيوتر الغوص لا يرسل أي شيء إلى خزان Tank POD.

الميزات الممكنة عند إقران Suunto Ocean بخزان Suunto Tank POD:

- ضغط الخزان بحد أقصى 5 أسطوانات غاز
- الاستهلاك الفعلي للغاز النشط (L/min (لتر/الدقيقة) أو cu ft/min (قدم/الدقيقة))
- مُدّة الغاز المتبقية للغاز النشط
- تنبيهات ضغط الخزان القابلة للتكوين
- تسجيل البداية والنهاية والضغط المستخدم
- تسجيل متوسط استهلاك الغاز لكل غاز مستخدم في خزان Tank POD
- الوحدات بالبار أو بالرطل لكل بوصة مربعة

5.6.1. كيفية تركيب وربط خزان Suunto Tank POD

كيفية تركيب وربط خزان Suunto Tank POD:

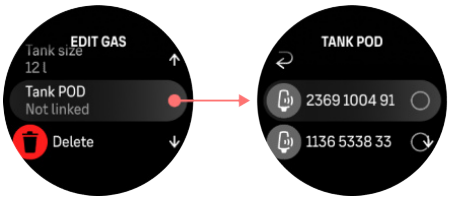
1. ركّب خزان Tank POD كما هو موضح في *الدليل السريع لخزان Tank POD* أو في *دليل مستخدم Tank POD*.

ملاحظة *لضمان الحصول على قراءات أكثر دقة لضغط الخزان، توصي Suunto بتركيب خزان Suunto Tank POD بحيث يكون في نفس الجانب الذي ترتدي فيه ساعة Suunto Ocean.*

2. بعد تركيب خزان Tank POD وفتح الصمام، انتظر حتى يومض مؤشر LED باللون الأخضر على الخزان.
3. انتقل إلى قائمة **Tank POD** (خزان Tank POD) في **Dive options** (خيارات الغوص). إذا كان خزان Tank POD نشطًا وفي نطاق الاتصال، سترى الرقم التسلسلي لخزان Tank POD مدرجًا.
4. حدد خزان Tank POD الصحيح وتحقق من حالة البطارية وضغط الخزان.
5. حدد الغاز الصحيح من القائمة لربطه بخزان Suunto Tank POD (إذا كنت تغوص بغازات متعددة).
6. تأكد من أن حجم الخزان صحيحًا لتمكين الكمبيوتر من قياس استهلاك الغاز على نحو صحيح.
7. ارجع إلى القائمة الرئيسية وسترى الرقم التسلسلي لخزان Tank POD مدرجًا ضمن قائمة Tank POD.

عوضًا عن ذلك، يمكنك ربط خزان/خزانات Suunto Tank POD من قائمة Gases (الغازات):

1. في قائمة **Gases** (الغازات)، حدد الغاز الذي تريد ربطه بخزان Tank POD.
2. انتقل إلى طريقة عرض **Edit gas** (تعديل الغاز) ومرر إلى إعداد Tank POD (Tank POD).
3. تأكد من تنشيط خزان Tank POD وانه ضمن نطاق الاتصال. حدد الرقم التسلسلي لخزان Tank POD من القائمة.



إذا أقرنت خزان Tank POD واحد بغازات متعددة، فتذكر أن تتحقق قبل الغوص من أن الغاز النشط هو المناسب وأن الخزان متصل بالساعة. في طرق العرض الرئيسية للغوص، ضغط خزان واحد فقط هو الذي سيظهر وسيتوافق مع الغاز النشط.

تحذير *إذا كان هناك العديد من الغواصين الذين يستخدمون Tank POD، تحقق دائمًا قبل الغوص من رقم POD للغاز الذي حددته وأنه يتطابق مع الرقم التسلسلي لخزان Tank POD الذي تستخدمه.*

ملاحظة *يمكنك العثور على الرقم التسلسلي على القاعدة المعدنية لخزان Tank POD وأيضًا على غطائه.*

كرر الإجراء أعلاه مع خزانات Tank POD الإضافية التي تستخدمها وحدد الغازات المختلفة لكل POD.

لإلغاء ربط خزان Tank POD وإزالته من غاز معين:

1. حدد الغاز الذي تريد إزالته من خزان Tank POD من خلال قائمة **Gases** (الغازات).
2. قم بإلغاء تحديد خزان Tank POD الذي تريد إزالته (تحقق من الرقم التسلسلي).
3. تمت إزالة خزان Tank POD الذي لديك من قائمة الغاز المحدد.

يمكنك أيضًا إلغاء تحديد خزان Tank POD من قائمة Tank POD (**Tank POD**).

ملاحظة *يمكنك إلغاء ربط خزان Tank POD فقط عندما يكون الخزان نشطًا وذو إشارة متصلة.*

ملاحظة *استخدم دائمًا مقياس تناظري قابل للغمر احتياطي كمصدرًا للتأكد من معلومات ضغط الغاز.*

ملاحظة *بالنسبة للمعلومات المفصلة عن خزان Tank POD، يُرجى مراجعة التعليمات المرفقة مع المنتج.*

5.6.2. ضغط الخزان

بمجرد ربط Suunto Ocean بخزان Suunto Tank POD، يمكنك اتباع ضغط الخزان من خلال نافذة التبديل ومن القوس في موضع عرض ضغط الخزان. راجع *5.2.6. المعلومات الرئيسية أثناء الغوص* (المعلومات الرئيسية أثناء الغوص) حول كيفية عرض ضغط الخزان على القوس.

توضح الأمثلة التالية ضغوط خزان مختلفة:

ضغط الخزان 125 بار

ضغط الخزان 50 بار:

تنبيه إضافي لضغط الخزان معيّن على درجة 100 بار:

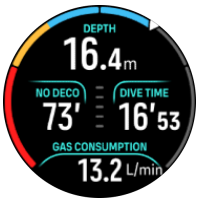
***ملاحظة** إذالم تقرن خزان Suunto Tank POD، سيظهر على مقياس ضغط الخزان في نافذة التبديل "No Tank Pod (لا يوجد خزان)". إذا كان خزان Tank POD مقترنًا ولكن لا توجد بيانات مستلمة، فإن الحقل يظهر في صورة - -. وهذا قد يكون بسبب وجود خزان POD خارج نطاق الاتصال أو لأن الخزان مغلقًا، أو لأن بطارية POD منخفضة.*

***ملاحظة** قد تتداخل إشارات LED مع إشارة ضغط الخزان.*

5.6.3. استهلاك الغاز

يمكنك اتباع ضغط الغاز الفعلي أثناء الغوص من نافذة التبديل على شاشة الساعة. يمكنك أيضًا الاطلاع على متوسط استهلاك الغاز في جولة الغوص من ملخص الغوص على الساعة ومن تطبيق Suunto.

تشير بيانات **Gas consumption** (استهلاك الغاز) على الشاشة إلى معدل استهلاك الغاز في الوقت الفعلي أثناء الغوص في العمق الحالي. لاحتساب معدل التنفس، تستخدم Suunto Ocean المقدار التنفسي في الدقيقة (RMV) وهو مقدار الغاز الذي تستنشقه رئتيك كل دقيقة، بمقياس L/min (لتر/دقيقة) أو cu ft/min (قدم مكعب/دقيقة). لاحتساب استهلاك الغاز بدقة، يتعين عليك تحديد حجم خزان الغاز الصحيح من قائمة **Edit gas** (تعديل الغاز). راجع *5.5.1. تعديل الغاز* (تعديل الغاز). حجم الخزان الافتراضي دائمًا هو 12 لتر (80 قدم مكعب).



معادلة RMV المستخدمة في Suunto Ocean لاحتساب استهلاك الغاز أثناء الغوص هي كالتالي:
تعتمد الاحتسابات على العمق الحقيقي ومتوسط حجم الغاز المستخدم (وفقًا للضغط الجوي) ضمن نطاق من 50 إلى 170 ثانية.

$$RMV_{liters/minute} = -\frac{V_{T2} - V_{T1}}{(1+(0.1\times D_{average}))}$$

Vالغاز (باللتر)	حجم الغاز بالضغط الجوي
السعة التنفسية في الدقيقةلتر/دقيقة	العمق المعوض SAC
T_1	الوقت في بداية النطاق
T_2	الوقت في نهاية النطاق
العمق (T)	العمق
V_{T1}	Vالغاز (باللتر) في بداية النطاق
V_{T2}	Vغاز (باللتر) في نهاية النطاق
Dالمتوسط	متوسط العمق في نطاق الوقت

لاحتساب حجم الغاز، تستخدم Suunto Ocean المعادلة التالية:

$$V_{gas\ (liters)} = \frac{V_{Tank\ size\ (liters)} \times P_{Tank\ (bar)}}{P_{surface\ pressure\ (bar)}} \times Z_{compressibility\ factor} \times T_{temperature\ correction}$$

$$Z_{compressibility\ factor} = \int\left(P_{Tank(bar)},\ T_{ambient(C°)},\ P_{O_2}, P_{He_2}\right)$$

$$T_{temperature\ correction} = \frac{293.15}{273.15+T_{ambient}}$$

يمكنك الاطلاع على متوسط استهلاكك للغاز بعد الغوص في ملخص الغوص. تُظهر القيمة متوسط قيمة استهلاك الغاز، المحسوبة من جميع قيم استهلاك الغاز أثناء الغوص.

ملاحظة *نظرًا إلى أن قيم الاستهلاك في الوقت الفعلي تعتمد على البيانات التي تم جمعها في فترة زمنية محددة، فقد لا يتم ملء قيمة استهلاك الغاز على الفور في بداية الغوص. وقد تكون القيم أعلى أيضًا بسبب استخدام خرطوم الضغط المنخفض للتحكم في الطفو في جهاز التحكم في الطفو أو بدلة التعرض.*

ملاحظة *تضع حسابات الغاز أيضًا في الحسبان قابلية ضغط الغاز واختلافات درجات الحرارة لتوفير قيم أكثر دقة.*

5.6.4. مُدّة الغاز

تشير قيمة **Gas time** (مُدّة الغاز) في نافذة التبديل إلى أقصى وقت (بالدقائق) يمكنك خلاله البقاء على نفس العمق الحالي ثم الصعود إلى السطح (بمعدل صعود 10 متر / دقيقة) مع ضغط انتهاء 35 بار (508 رطل لكل بوصة مربعة). يستند الوقت على قيمة ضغط الخزان، وحجم الخزان، ومعدل التنفس الحالي، والعمق.

يتم احتساب Gas time (مُدّة الغاز) باستخدام المعادلة التالية:

$$T_{gas\ time} = \frac{V_{gas\ (liters)} - V_{gas\ reserve\ (liters)}}{SAC_{liters/minute}}$$

ملاحظة *وقفات الأمان وتخفيف الضغط ليست محتسبة ضمن Gas time (مُدّة الغاز).*

5.7. إعدادات الخوارزميات

بدأ تطوير نظام تخفيف الضغط من Suunto اعتبارًا من الثمانينات من القرن العشرين عندما طبقت Suunto نموذج Bühlmann بالاستناد إلى قيم M-values في Suunto SME. ومنذ ذلك الحين، تتواصل الأبحاث والتطوير بمساعدة كل من الخبراء الداخليين والخارجيين.

5.7.1. خوارزمية Bühlmann (بولمان) لعامل التكوين 16

وضع الفيزيائي السويسري د/ البرت أ. بولمان خوارزمية Bühlmann لتخفيف الضغط حيث درس نظرية تخفيف الضغط بداية من العام 1959. خوارزمية Bühlmann لتخفيف الضغط هي نموذج رياضي نظري يوضح الطريقة التي تدخل وتخرج بها الغازات جسم الإنسان في ظل تغير الضغوط المحيطة. طوّر العديد من صانعي كمبيوترات الغوص إصدارات عديدة من خوارزمية Bühlmann على مر السنين. Suunto Ocean تستخدم خوارزمية الغوص Bühlmann 16 GF التي طورتها Suunto لأجهزتها بالاستناد إلى نموذج Bühlmann ZHL-16C الذي طبقنارموزنا الخاصة من أجله. يمكن تعديل الخوارزمية باستخدام عوامل التكوين لتعيين مستوى التحفظ.

ملاحظة *نظرًا إلى الطبيعة النظرية البحتة لكل طُرُز تخفيف الضغط وأنها لا تراقب الجسم الفعلي للغواص، لا يمكن لأي نموذج تخفيف ضغط أن يضمن عدم التعرض لداء تخفيف الضغط (DCS). ضع دائمًا في عين الاعتبار العوامل الشخصية، وخطة الغوص، وتدريبك على الغوص عند اختيار عوامل التكوين المناسبة لغوصك.*

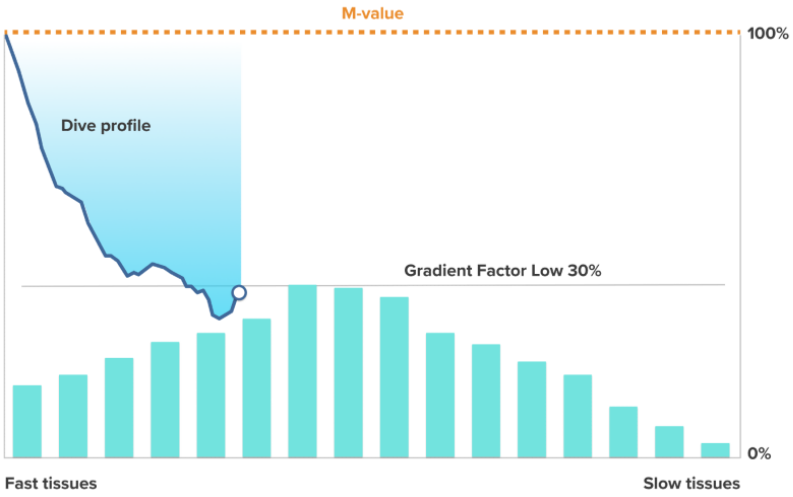
5.7.2. عوامل التكوين

عوامل التكوين (GF) هي معلمة لإنشاء مستويات متنوعة من التحفظ. عوامل التكوين تنقسم إلى معلمتين منفصلتين، عوامل تكوين منخفضة وعوامل تكوين مرتفعة..

عبر استخدام عوامل تكوين مع خوارزمية Bühlmann، يمكنك تعيين هامش السلامة الخاص بجولات غوصك عبر إضافة تحفظ للتحكم في الإمدادات عند بلوغ حجيرات الأنسجة المختلفة لقيمة M-value المقبولة. عوامل التكوين هي عبارة عن النسبة المئوية لمكون M-value ويحدد بنسبة من 0% إلى 100%.

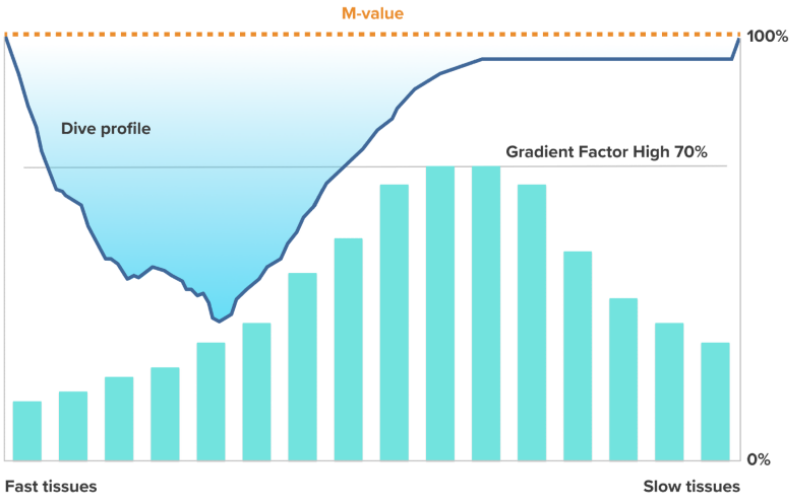
من التركيبات شائعة الاستخدام؛ عوامل التكوين المنخفضة 30%، وعوامل التكوين المرتفعة 70%. (وهي تُكتب أيضًا في صورة عوامل التكوين 30/70.) يعني هذا أن أول توقف قد يحدث بمجرد أن يبلغ النسيج المعياري 30% من قيمة M-value الخاصة به. كلما اكن الرقم الأول منخفضًا، كلما كان التشبع الفائق أقل. وكنتيجة لذلك، يكون التوقف الأول ضروريًا عندما تكون أعمق. عوامل التكوين المعينة على 0% تمثل خط الضغط المحيط وعامل تكوين من 100% يمثل خط قيمة M-value.

في الشكل التوضيحي التالي، تم تعيين عامل التكوين الأدنى على 30% وحجيرات النسيج المعياري تتفاعل مع الحد 30% من قيمة M-value. عند هذا العمق بالتحديد يحدث توقف تخفيف الضغط.

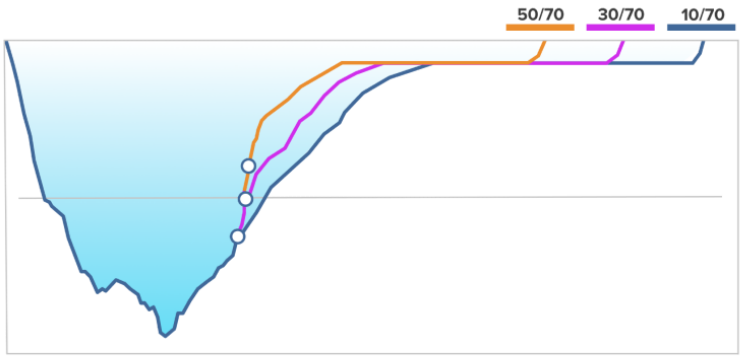


عند استمرار الصعود، يتحرك عامل التكوين من 30% إلى 70%. يشير عامل التكوين 70 إلى كمية التشبع الفائق المسموح بها عند الصعود إلى السطح. كلما كانت القيمة العليا لعامل التكوين منخفضة، كلما كان التوقف السطحي الأطول مطلوبًا لتفريغ الغاز قبل الصعود إلى السطح. في الشكل التوضيحي التالي، تم تعيين عامل التكوين الأعلى على 70% وحجيرات النسيج المعياري تتفاعل مع الحد 70% من قيمة M-value.

في هذه المرحلة، يمكنك الرجوع إلى السطح وإنهاء جولة غوصك.

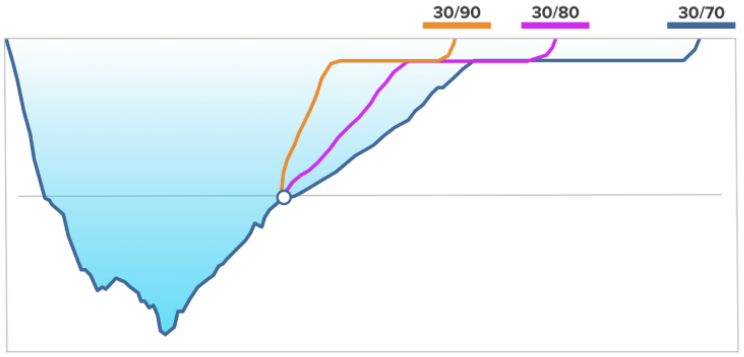


توضح الصورة التالية تأثير نسبة عامل التكوين الدُنيا على أسلوب الغوص. إنها توضح كيف أن نسبة عامل التكوين الدُنيا تحدد العمق الذي يبدأ عنده الصعود في التباطؤ وعمق أول توقفات تخفيف الضغط. يوضح الرسم التوضيحي كيف أن قيم نسبة عامل التكوين الدنيا تعمل على تغيير عمق أول توقف. كلما كانت قيمة نسبة عامل التكوين الدنيا مرتفعة، كلما حدث التوقف الأول في عمق أعلى.



ملاحظة *إذا كانت قيمة نسبة عامل التكوين الدنيا منخفضة جدًا، قد لا تزال تحتوي بعض الأنسجة على الغاز عندما يحدث التوقف الأول.*

توضح الصورة التالية تأثير نسبة عامل التكوين العليا على أسلوب الغوص. كما أنها توضح كيف أن نسبة عامل التكوين العليا تحدد وقت تخفيف الضغط المنقضي في المرحلة الضحلة من الغوص. كلما كانت قيمة نسبة عامل التكوين العليا أعلى، كلما كان إجمالي وقت الغوص أقصر وكلما كان الوقت الذي يقضيه الغواص في مياه ضحلة أقل. إذا تم تعيين نسبة عامل التكوين العليا على قيمة أقل، سيقضي الغواص المزيد من الوقت في المياه الضحلة وسيصبح إجمالي وقت الغوص أطول.



يمكنك ضبط عوامل التكوين. الإعداد التحفظي الافتراضي في Suunto Oceanكمبيوتر الغوص مضبوط على المستوى المتوسط (85/40). يمكنك ضبط الإعداد على قيم أكثر حدّة أو تحفظًا من تلك القيمة الافتراضية. حدد من المستويات مسبقة التعيين أو قم بتعيين المستوى المخصص المناسب لك.

القيم مسبقة الإعداد هي كالتالي:

- منخفض: 45/95
- متوسط: 40/85 (الافتراضي)
- مرتفع: 35/75

بالنسبة لرحلات الغوص الترفيهية، يمنحك إعداد (75/35) عالي التحفظ مستوًا أكبر من قابلية التفاوت لتجنب متطلبات تخفيف الضغط. يمنحك الإعداد منخفض التحفظ (95/45)المزيد من حد عدم تخفيف الضغط كما يمنحك أيضًا هامش أقل لقابلية التفاوت لذا فإنه يعتبر إعداد أكثر حدّة.

هناك العديد من عوامل الخطر التي قد تؤثر على قابليتك لمرض تخفيف الضغط، مثل صحتك العامة وسلوكك. تختلف عوامل الخطر هذه بين الغواصين بالإضافة إلى تنوعها من يوم لآخر حسب الحالة.

تتضمن عوامل الخطر الشخصية التي من شأنها أن تزيد من احتمالية تعرضك لمرض تخفيف الضغط ما يلي:

- التعرض لدرجة حرارة منخفضة - مياه درجة حرارتها أقل من 20°م (68°ف)
- مستوى اللياقة البدنية دون المتوسط
- العمر، وبالأخص فوق الـ 50
- التعب (من التمرينات الزائدة أو قلة النوم أو السفر المرهق)
- الجفاف (يؤثر على الدورة الدموية وقد يبطئ من التخلص من الغازات)
- الإجهاد
- المعدات الضيقة والمحبوكة على الجسم (قد تبطئ من التخلص من الغازات)
- السمنة (مؤشر كتلة الجسم الذي يعتبر ضمن نطاق السمنة)
- مرض ثقب البيضوية السالكة (PFO)
- التمرين قبل أو بعد الغوص
- الأنشطة الشاقة أثناء جولة الغوص (تزيد من تدفق الدم وتحمل المزيد من الغازات إلى الأنسجة)

⚠ ***تحذير*** *لا تعدل قيم عامل التكوين حتى تفهم الآثار المترتبة على ذلك. قد تسبب بعض إعدادات عامل التكوين ارتفاع خطر التعرض لمرض تخفيف الضغط أو لأي إصابات شخصية أخرى.*

5.7.3. نمط تخفيف الضغط

يمكن تحديد نمط تخفيف الضغط من **Dive options** (خيارات الغوص) > **Algorithm** (الخوارزمية) > **Deco profile** (نمط تخفيف الضغط).

نمط تخفيف الضغط ##Continuous (تخفيف الضغط المستمر)

تقليديًا، منذ جداول هولدين 1908، تم استخدام توقفات تخفيف الضغط بشكل دائم في خطوات ثابتة مثل 15 متر، 12 متر، 9 متر، 6 متر، 3 متر. كانت هذه هي الطريقة العملية السائدة قبل اختراع كمبيوترات الغوص. ومع ذلك، عند الصعود، يخفف الغواص الضغط فعليًا في تسلسل أكبر من الخطوات الصغيرة التدريجية وهي طريقة فعالة لإحداث منحنى سلس من تخفيفات الضغط المتتالية. سمح اختراع المعالجات الدقيقة لشركة Suunto بإنتاج نموذج أكثر دقة من السلوك الفعلي لتخفيف الضغط. أثناء أي صعود يتضمن توقفات لتخفيف الضغط، تحتسب كمبيوترات الغوص من Suunto النقطة التي تتجاوز خلالها حجيرة التحكم خط الضغط المحيطي (وهي النقطة التي يكون فيها ضغط النسيج أكبر من الضغط المحيطي)، وعندها يبدأ التخلص من الغازات. يتم الإشارة إلى ذلك بمصطلح أرضية تخفيف الضغط. فوق عمق الأرضية هذا ودون الحد العلوي للعمق تقع نافذة تخفيف الضغط. نطاق نافذة تخفيف الضغط يعتمد على نمط الغوص.

يحدث التخفيف المثالي للضغط في نافذة تخفيف الضغط التي يوضحها كلا السهمين لأعلى ولأسفل بجوار قيمة العمق. إذا خالف الغواص الحد العلوي للعمق، سينطلق تنبيه مسموع ويظهر السهم المتجه لأسفل لمطالبة الغواص بالنزول إلى نافذة تخفيف الضغط.

سيصبح التخلص من الغازات أبطأ في الأنسجة المعيارية السريعة عند أو بالقرب من الأرضية لأن التكوين الخارجي صغير. وقد يستمر تحميل الأنسجة الأبطاء بالغازات حتى تحصل على الوقت الكافي، ومن ثم قد تزيد التزامات تخفيف الضغط، وفي هذه الحالة

قد يتحرك الحد العلوي لأسفل وترتفع قيمة الأرضية لأعلى. تمثل أرضية تخفيف الضغط المرحلة التي تسعى خلالها الخوارزمية إلى تعظيم الضغط الفقاعي بينما الحد العلوي لتخفيف الضغط يعظم التخلص من الغازات.

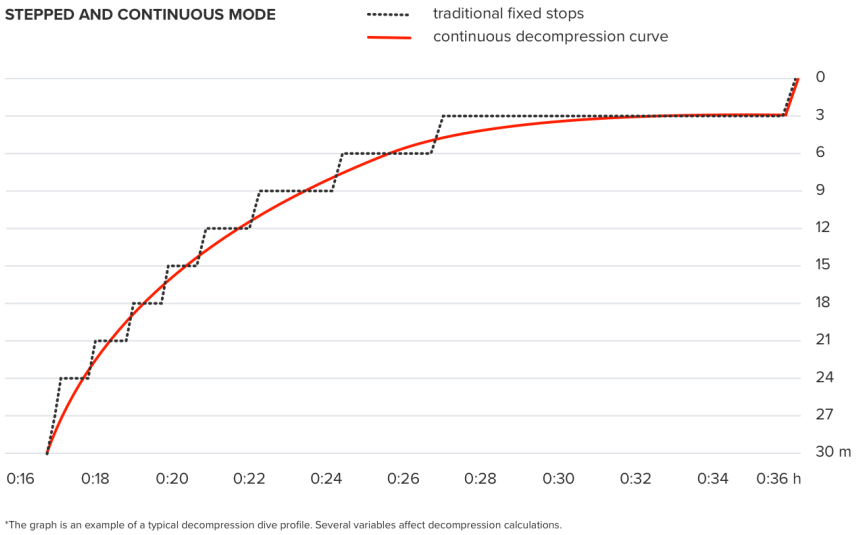
ومن الميزات الإضافية للحد العلوي لتخفيف الضغط وقيمة الأرضية أن الكمبيوتر يتمكن من التعرف على المياه المضطربة حيث يصعب الحفاظ على عمق محدد لتحسين عملية تخفيف الضغط. عبر الحفاظ على العمق دون الحد العلوي وفوق حد الأرضية، يستمر الغواص في تخفيف الضغط، على الرغم من أنه يكون أبطأ من المعدل المثالي، ولكنه يشكل حماية إضافية للحد من خطر رفع الموجات للغواص فوق قيمة الحد العلوي. كما أن منحنى تخفيف الضغط المستمر الذي تستخدمه Suunto يشكل نمط تخفيف ضغط أكثر سلاسة وطبيعية مقارنة بتخفيف الضغط التقليدي عن طريق "الخطوات".

نمط تخفيف الضغط ##Stepped (تخفيف الضغط المرحلي)

في نمط تخفيف الضغط هذا تم تقسيم الصعود إلى خطوات ومراحل كل 3 أمتار (10 قدم) كما هو شائع تقليديًا.

في هذا النموذج يخفف الغواص الضغط في أعماق ثابتة وتقليدية. سيظهر عمق خطوة التخفيف التالية في قيمة الحد العلوي في نافذة التبديل، وبمجرد بلوغ الغواص لنافذة تخفيف الضغط، سيبدأ مؤقت ليوضح المدة المطلوبة لتوقف تخفيف الضغط.

راجع *5.8.6. مثال - وضع الغازات المتعددة* (وضع الغازات المتعددة) للاطلاع على مثال عن الغوص مع تخفيف الضغط.



5.7.4. إعدادات الارتفاع

يضبط إعداد الارتفاع احتساب تخفيف الضغط تلقائيًا وفقًا لنطاق الارتفاع المحدد. يمكنك العثور على الإعداد ضمن **Dive options** (خيارات الغوص) » **Algorithm** (الخوارزمية) » **Altitude** (ارتفاع الغوص) ثم تحديد أحد النطاقات الثلاثة:

- 0 - 300 متر (0 - 980 قدم) (افتراضي)
- 300 – 1500 متر (980 – 4900 قدم)
- 1500 – 3000 متر (4900 – 9800 قدم)

كنتيجة لذلك تقل حدود وقفة عدم تخفيف الضغط بشكل ملحوظ.

الضغط الجوي يكون أقل في الارتفاعات العالية أكثر من مستوى سطح البحر. بعد السفر إلى ارتفاع أعلى، ستحصل على نيتروجين إضافي في جسدك بالمقارنة مع حالة التعادل على الارتفاع الأصلي. ينطلق هذا النيتروجين "الإضافي" تدريجيًا مع مرور الوقت ويستعيد جسدك حالة التعادل. توصيك Suunto بالتأقلم مع الارتفاعات الجديدة عبر الانتظار لما لا يقل عن ثلاث ساعات قبل الغوص.

قبل الغوص لارتفاع عالي، يتعين عليك ضبط إعداد الارتفاع على كمبيوتر الغوص حتى يضع الكمبيوتر الارتفاع العالي ضمن حساباته. ينخفض الحد الأقصى لضغوط الأكسجين الجزئية الذي يسمح به النموذج الرياضي لكمبيوتر الغوص وفقًا للضغط المحيط الأكثر انخفاضًا.

⚠ ***تحذير*** *قد يؤدي السفر إلى ارتفاعات أعلى إلى التسبب في تغيير مؤقت في حالة التعادل وإذابة النيتروجين في الجسم. توصيك Suunto بالتأقلم أولاً مع الارتفاع الجديد قبل الغوص. من المهم أيضًا عدم السفر إلى ارتفاعات شاهقة بعد الغوص مباشرةً لتحنب خطر التعرض لداء تخفيف الضغط.*

⚠ ***تحذير*** *"حدد إعداد الارتفاع الصحيح!" عند الغوص تحت ارتفاعات تزيد على 300 متر (980 قدمًا)، يجب تحديد إعداد الارتفاع في جهاز الكمبيوتر بشكل صحيح حتى يحستب حالة تخفيف الضغط بدقة. كمبيوتر الغوص ليس مخصص للاستخدام في ارتفاعات أعلى من 3000 متر (9800 قدم). سيؤدي عدم تحديد إعداد الارتفاع الصحيح أو الغوص تحت ارتفاع يزيد على الحد الأقصى إلى الحصول على بيانات غوص وتخطيط خطأ.*

ملاحظة *إذا كنت تقوم بجولات غوص متكررة على ارتفاعات مختلفة عن ارتفاعات الغوص السابقة، غيّر إعداد الارتفاع ليتوافق مع جولة الغوص التالية بعد انتهاء الجولة السابقة من الغوص. يضمن هذا احتساب حالة الأنسجة بدقة أكبر.*

5.7.5. وقت وقفة الأمان

نوصي دائمًا بإجراء وقفة الأمان مع كل مسافة غوص تتجاوز 10 أمتار (33 قدمًا). يمكنك ضبط إعدادات وقفة الأمان على النحو الآتي:

3 دقائق: تكون فترة وقفة الأمان دائمًا 3 دقائق، حتى بعد آخر وقفة لتخفيف الضغط. لا تُحتسَب مدة وقفة الأمان ضمن الوقت إلى السطح (TTS).

4 دقائق: تكون فترة وقفة الأمان دائمًا 4 دقائق، حتى بعد آخر وقفة لتخفيف الضغط. لا تُحتسَب مدة وقفة الأمان ضمن الوقت إلى السطح (TTS).

5 دقائق: تكون فترة وقفة الأمان دائمًا 5 دقائق، حتى بعد آخر وقفة لتخفيف الضغط. لا تُحتسَب مدة وقفة الأمان ضمن الوقت إلى السطح (TTS).

Always OFF: لا تظهر أي وقفة أمان في أثناء الغوص.

Adjusted: تتم إضافة وقفة أمان مدتها 3 دقائق بعد تخفيف الضغط، ولكن يتم تعديل مدة الوقفة بناءً على أسلوب الغوص. وهذا يعني أنها يمكن أن تكون أقصر إذا تم قضاء الوقت في المياه الضحلة. يتم تضمين الوقت المتوقع ضمن الوقت إلى السطح (TTS).

ملاحظة *لا يؤدي انتهاك سرعة الصعود في أثناء الغوص إلى زيادة مدة وقفة الأمان.*

راجِع *5.8.1. وقفات الأمان* (وقفات الأمان).

5.7.6. عمق آخر وقفة

يمكنك ضبط عمق آخر وقفة لجولات الغوص مع تخفيف الضغط من **Dive options** (خيارات الغوص) » **Algorithm** (الخوارزمية) » **Last deco stop** (آخر وقفة لتخفيف الضغط). هناك خياران: 3 أمتار و6 أمتار (9.8 قدم و19.6 قدم).

افتراضيًا، يكون عمق آخر وقفة معينًا على 3 أمتار (9.8 قدم).

ملاحظة *لا يؤثر هذا الإعداد على الحد العلوي للعمق في جولات الغوص مع تخفيف الضغط. آخر حد علوي للعمق يبلغ دائمًا 3 أمتار (9.8 قدم).*

بقشيش *جرّب إعداد عمق آخر وقفة على 6 أمتار (19.6 قدم) عند الغوص في حالات اضطراب البحر وسيكون التوقف على عمق 3 أمتار (9.8 قدم) في غاية الصعوبة.*

5.8. الغوص مع Suunto Ocean

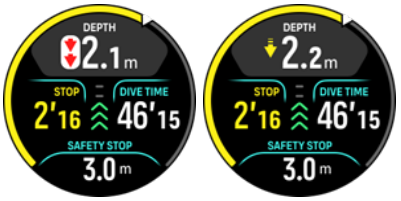
5.8.1. وقفات الأمان

نوصي دائمًا بإجراء Safety stop (وقفة أمان) لمدة 3 دقائق مع كل مسافة غوص تزيد على 10 أمتار (33 قدمًا). عندما يتعين عليك إجراء وقفة أمان، تظهر قيمة الحد العلوي (3 أمتار) في نافذة التبديل.

يُحتسَب وقت وقفة الأمان عندما تكون بين 2.4 و6 أمتار (7.9 و20 قدمًا).

يتم عرض ذلك مع أسهم لأعلى ولأسفل على الجانب الأيسر من قيمة عمق الوقفة. يظهر وقت وقفة الأمان بالدقائق والثواني. يمكن ضبط الوقت المفضل لوقفة الأمان في قائمة **Algorithm** ضمن **Dive options**.

هناك نوعان من وقفات الأمان: الطوعية والإلزامية. وقفة الأمان الإلزامية تكون في حالة تجاوز سرعة الصعود القصوى المقترحة في أثناء الغوص. إذا كانت الوقفة إلزامية، فسيؤدي الصعود إلى مياه أكثر ضحالة من 2.4 متر إلى إطلاق تنبيه الأسهم الحمراء في مؤشر النافذة. وإذا كانت الوقفة غير إلزامية، فسيتم التنبيه بسهم أصفر فقط.



إذا انخفض العمق عن 6 أمتار (20 قدمًا)، فسيتوقف مؤقت وقفة الأمان ويستأنف العد بمجرد الدخول مجددًا إلى نافذة وقفة الأمان. عندما يعرض المؤقت صفرًا، تكون قد انتهت الوقفة ويمكنك الصعود إلى السطح.

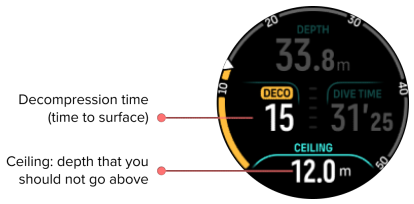
ملاحظة *إذا تجاهلت وقفة الأمان، فلن تتعرض لأي جزاءات. ومع ذلك، توصيك Suunto دائمًا باتباع وقفات الأمان في كل جولة غوص للحد من خطر التعرض لداء تخفيف الضغط.*

ملاحظة *إذا أوقفت تشغيل إعداد وقفة الأمان، فلن تظهر أي إشارات لوقفة الأمان عند وصولك إلى نافذة وقفة الأمان.*

5.8.2. الغوص مع تخفيف الضغط

عند تجاوز حد عدم تخفيف الضغط، توفر Suunto Ocean معلومات تخفيف الضغط المطلوبة للصعود. تتوفر معلومات الصعود دائمًا بقيمتين:

- وقت تخفيف الضغط (والمشار إليه كذلك بعبارة Time to surface (الوقت إلى السطح)): وقت الصعود المثالي بالدقائق إلى السطح مع احتساب الغازات المستخدمة
- Ceiling: (القيمة القصوى لتخفيف الضغط): العمق الذي يجب عليك عدم تجاوزه



تحذير *"لا تصعد إطلاقًا فوق القيمة القصوى!" يجب عليك عدم الصعود فوق القيمة القصوى أثناء تخفيف الضغط. لتجنب القيام بذلك عن طريق الخطأ، يجب عليك البقاء دون الحد الأقصى بقليل.*

بمجرد بلوغ وقت **No deco (عدم تخفيف الضغط)** إلى 0 دقيقة، ستتغير شاشة العرض لتوضح وقت **Deco (تخفيف الضغط)**، ستظهر القيمة القصوى في نافذة التبديل وسيتحول القوس إلى البرتقالي ليشير إلى نفس وقت تخفف الضغط. يصدر أيضًا تنبيه يمكن تأكيده بالضغط على أي زر.

يشير وقت Deco (تخفيف الضغط) إلى وقت الصعود إلى السطح الموصى به بالدقائق (TTS).

⚠ ***تحذير*** *"قد يكون وقت الصعود الفعلي أطول من المعروض على الشاشة بواسطة كمبيوتر الغوص!" سيزيد وقت الصعود في الحالات التالية: (1) البقاء في العمق، و(2) الصعود بسرعة أبطأ من 10 متر/دقيقة (33 قدم/دقيقة)، (3) إجراء وقفة تخفيف الضغط في عمق أكبر من قيمة الحد العلوي، و(4) نسيان تغيير خليط الغاز. قد تزيد هذه العوامل أيضًا من مقدار الغاز المطلوب تنفسه للصعود إلى السطح.*

ملاحظة *سيؤدي الغوص بغازات متعددة وإلغاء المطالبات بتبديل الغاز إلى عرض قيم Time to surface (الوقت إلى السطح) غير دقيقة والقيام بوقفات تخفيف ضغط أطول من المتوقع.*

تشير القيمة العلوية إلى أول عمق لوقفة تخفيف الضغط.

يمكنك تعيين عمق آخر وقفة على 3.0 متر أو 6.0 متر (العمق الافتراضي هو 3.0 متر) من خلال إعدادات Algorithm (الخوارزمية). راجع *5.7.6. عمق آخر وقفة* (عمق آخر وقفة).

يمكن تواجد أنواع مختلفة من الوقفات عند الغوص مع تخفيف الضغط:

- **وقفة تخفيف الضغط** وهي وقفة إجبارية عند الغوص بنمط تخفيف الضغط Stepped (تخفيف الضغط المرحلي) (راجع *5.7.3. نمط تخفيف الضغط* (نمط تخفيف الضغط)). تحدث وقفات تخفيف الضغط على فواصل من 3 أمتار (10 قدم).
- **Safety stop**: (وقفة الأمان) إذا تم ضبط وقفة الأمان، فسيكون لديك وقفة أمان إضافية بعد وقفة تخفيف الضغط الأخيرة. وقفة الأمان غير إلزامية دائمًا في الغوص مع تخفيف الضغط.

هناك نطاق تخفيف ضغط على مسافة 3 متر (9.8 قدم) بين أرضية تخفيف الضغط والقيمة العلوية لتخفيف الضغط. كلما بقيت أقرب للقيمة العلوية، كلما كان وقت تخفيف الضغط مثاليًا.

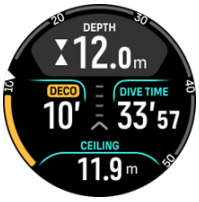
وعندما تصعد أقرب إلى عمق القيمة العلوية وتدخل في منطقة نطاق تخفيف الضغط، يظهر السهمان بجوار رقم العمق.

إذا كنت تغوص بنمط تخفيف الضغط Stepped (تخفيف الضغط المرحلي)، سيبدأ مؤقت في العد التنازلي عند الدخول إلى نطاق تخفيف الضغط وسيكون الحد العلوي هو نفسه لفترة محددة ثم يتحرك لأعلى 3 متر (9.8 قدم) مرة واحدة.

داخل نطاق تخفيف الضغط (نمط Stepped (تخفيف الضغط المرحلي):

في وضع الصعود مع Continuous (نمط تخفيف الضغط المستمر)، تقل قيمة الحد العلوي باستمرار بينما تغوص في عمق الحد العلوي، وهو ما يوفر تخفيف ضغط مستمر مع وقت صعود مثالي في نفس الوقت.

داخل نطاق تخفيف الضغط (نمط Continuous (تخفيف الضغط المرحلي):



إذا صعدت فوق عمق الحد العلوي، لا يزال هناك منطقة هامش آمن تعادل عمق الحد العلوي مع خصم 0.6 متر (2 قدم). في منطقة الهامش الآمن هذه، لا تزال احتسابات تخفيف الضغط مستمرة، ولكن ننصحك بالنزول دون عمق الحد العلوي. يُشار إلى ذلك بسهم أصفر إلى أسفل بجوار قيمة العمق.

ويتم عرض ما يلي عند استخدام Stepped نمط تخفيف الضغط المرحلي:

ويتم عرض ما يلي عند استخدام Continuous نمط تخفيف الضغط المرحلي:

إذا صعدت فوق منطقة الهامش الآمن، يتم إيقاف احتسابات تخفيف الضغط مؤقتًا حتى تعود مجددًا تحت هذا الحد. يشير التنبيه السمعي والسهم الأحمر المتجه لأسفل أمام قيمة عمق الحد العلوي إلى أن تخفيف الضغط غير آمن. إذا تجاهلت التنبيه وبقيت فوق الهامش الآمن لمدة ثلاث دقائق، تعتبر الوقفة فائتة وسيظهر إشعار بحدوث مخالفة للخوارزمية.

Suunto Oceanلا يتم قفلها بعد تأكيد تنبيه إطلاق مخالفة الخوارزمية. Suunto Ocean تستمر في عرض خطة تخفيف الضغط الأصلية حتى عند مخالفة وقفة تخفيف الضغط. سيظهر تحذير في النافذة وسيبقى في نافذة الغوص حتى يتم مسح وقفات تخفيف الضغط المطلوبة أو بعد 48 ساعة.

قد تحدث أيضًا مخالفة الخوارزمية في المواقف التالية:

- انتهاء طاقة البطارية
- تعطل البرنامج
- تجاوز حد أقصى عمق للساعة (60 متر).

في جميع هذه الحالات سيظهر رمز مخالفة الخوارزمية في نافذة الغوص، ولكن الخوارزمية ستعمل بشكل طبيعي. إذا حدثت مخالفة للخوارزمية أثناء الغوص، سترى أيضًا قسم على رأس سجل الغوص في تطبيق Suunto.

⚠ ***تحذير*** *لا تقوم بالغوص مع تخفيف الضغط إلا إذا تلقيت التدريب الصحيح والمناسب.*

5.8.3. الوقت على السطح ووقت عدم التحليق

بعد الغوص، تعرض Suunto Ocean الوقت المنقضي على السطح منذ آخر جولة غوص وعد تنازلي لوقت عدم التحليق على الشاشة الرئيسية للساعة وعلى قطع إحصائيات الغوص. سترى رمز طائرة باللون الأحمر وقوس أحمر على الشاشة الرئيسية للساعة طوال فترة بقاء وقت عدم التحليق. يوضح القوس الوقت التقديري لانتهاء وقت عدم التحليق.

توضح الشاشة التالية أن 5 ساعات و5 دقائق انقضت منذ آخر جولة غوص بالمعدات المساعدة وأن وقت عدم التحليق سينتهي في تمام الساعة 2.30:

توضح الشاشة التالية أن وقت عدم التحليق قد انتهي.

وقت عدم التحليق هو الحد الأدنى للوقت على السطح بعد الغوص وهو يعبر عن فترة الانتظار الموصى بها قبل الدخول إلى طائرة أو التحليق على متنها. وهو لا يقل في العادة عن 12 ساعة ويعادل وقت التفريغ التشبعي عندما يكون أكثر من 12 ساعة. بالنسبة لأوقات تفريغ التشبع التي تقل عن 75 دقيقة، لا يتم عرض وقت عدم التحليق.

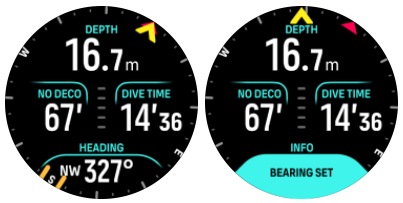
إذا حدثت مخالفات لتوجيهات الخوارزمية أثناء الغوص، سيصبح وقت عدم التحليق دائمًا 48 ساعة.

⚠ ***تحذير*** *ننصحك بتجنب الطيران في أي وقت يقوم خلاله الكمبيوتر بالعد التنازلي لوقت عدم التحليق. التزم دائمًا بتنشيط الكمبيوتر للتحقق من وقت عدم التحليق المتبقي قبل السفر جوًا! السفر أو الطيران لارتفاعات أعلى خلال وقت عدم التحليق قد يزيد بشدة من خطر التعرض لمرض تخفيف الضغط. راجع التوصيات المقدمة من شبكة تنبيه الغواصين (DAN). لا يمكن أبدًا وضع قاعدة ثابتة لفترة التحليق بعد الغوص لضمان عدم التعرض لمرض تخفيف الضغط تمامًا!*

5.8.4. استخدام البوصلة أثناء الغوص

يحتوي جهاز Suunto Ocean على بوصلة مدعومة بجهاز جيروسكوب لتسمح لك بتوجيه نفسك وفقًا للشمال المغناطيسي. يمكنك استخدام البوصلة أثناء الغوص بالضغط على الزر الأوسط (سوف ترى البوصلة على القوس) أو لاحظ اتجاه وجهتك بالدرجات الأساسية والعشرية في نافذة التبديل السفلية بالضغط على الزر "أسفل".

يمكنك تعيين الوجهة بالضغط على الزر الأوسط ضغطة مطولة. بمجرد تعيين الوجهة، يتم عرض إشعار وسيظهر مؤشر الوجهة على قوس البوصلة للإشارة إلى الوجهة المحددة. عندما تعيين الوجهة، سوف يثبت مؤشر الوجهة على قوس البوصلة للإشارة إلى الوجهة المحددة. الفتحة البرتقالية الموجودة على الجهة المقابلة من المؤشر تشير إلى الجهة المقابلة (180 درجة).



يمكن مسح الوجهة في أي وقت بضغطة مطولة على الزر الأوسط مجددًا.

تتوفر قيمة الوجهة في نافذة التبديل ويمكن استخدامها بشكل منفصل بدون قوس البوصلة. إذا كانت قيمة الوجهة المعروضة في نافذة التبديل في محازاة الوجهة المعينة، تتحول قيمة نافذة التبديل إلى اللون الأصفر او البرتقالي (الاتجاه المقابل).

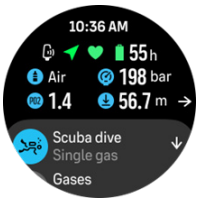
***ملاحظة** هامش تغير لون نافذة التبديل هو +/- 5 بالمقارنة مع القيمة المعينة وذلك لتوضيح حالة وجهتك.*

تعاير البوصلة نفسها في أثناء الاستخدام، ولكن إذا لزمت إعادة المعايرة، فستظهر رسالة منبثقة تطالبك بذلك في نافذة التبديل. لمعايرة البوصلة، قم بتدوير الساعة وإمالتها بحركة تشبه شكل رقم 8.

5.8.5. مثال - وضع الغاز الواحد

يوضح المثال الحلي غوص بعدم تخفيف الضغط في وضع Single gas (الغاز الواحد) مع استخدام خزان Air (هواء) وخزان Suunto Tank POD.

1. شاشة ما قبل الغوص:



ابدأ الغوص دائمًا من شاشة ما قبل الغوص للتأكد من الاتصال بإشارة GPS وتوفر طاقة بطارية كافية وضغط خزان كافي (إذا كانت الساعة مرتبطة بخزان Suunto Tank POD)، وللتأكد أيضًا من أنك تستخدم الغاز المناسب ومعرفة العمق التشغيلي للغاز النشط. إذا كانت بطارية خزان Suunto Tank POD منخفضة أو نسيت تغيير الخزانات وكان ضغط الخزان منخفضًا، سترى تحذيرات على شاشة ما قبل الغوص.

2. بمجرد الغوص إلى ما يزيد عن 10 أمتار، ستظهر وقفة أمان في نافذة التبديل تشير إلى أن القيمة العلوية لوقفة الأمان هي 3 متر. يظهر No deco (وقت عدم تخفيف الضغط) بقيمة > 99، وهو ما يعني أن أقصى وقت يمكنك قضاؤه على هذا العمق هو أكبر من 99 دقيقة.

بمجرد متابعة النزول، سيظهر No deco (وقت عدم تخفيف الضغط) بقيمة أقل. ويكون وقت No deco دائمًا بالدقائق.

3. إذا بلغ No deco (وقت عدم تخفيف الضغط) 5 دقائق، سيتم إطلاق تنبيه تحذيري باللون الأصفر. عند الصعود وتزايد قيمة No deco (وقت تخفيف الضغط)، سيتم إلغاء التنبيه. يمكنك أيضًا كتم التنبيه بالضغط على أي زر. قد يتسبب الاستمرار في النزول إلى أعماق أكبر على الرغم من تنبيه No deco (وقت عدم تخفيف الضغط) في الإلزام بتخفيف الضغط. لا تمارس الغوص مع تخفيف الضغط ما لم يكن لديك التدريب الكافي.

4. يمكنك تعيين تنبيهات ضغط الخزان لمساعدتك في تتبع الحدود الحرجة، مثل ضغط الرجوع. إذا تم تعيين ذلك، سوف تقوم ساعة Suunto Ocean بتنبيهك عند بلوغ 100 بار (1450 رطل لكل بوصة مربعة).

5. يمكنك تتبع سرعة الصعود من مؤشر سرعة الصعود. إذا تجاوزت الحد الأقصى المقترح والبالغ 10 متر/الدقيقة، سيتحول المؤشر إلى اللون الأحمر ويطلق تنبيهًا صوتيًا واهتزاز. يمكنك تأكيد استلام التنبيه بالضغط على أي زر.

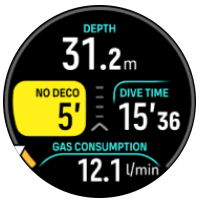
6. عندما تكون بين 2.4 و6 أمتار (7.9 و20 قدم)، سيظهر مؤقت وقفة الأمان ويبدأ العد تنازليًا حتى يصل إلى الوقفة المقترحة. بمجرد إجراء الوقفة، سيظهر إشعار Stop done (الوقفة انتهت).

5.8.6. مثال - وضع الغازات المتعددة

يوضح المثال الآتي جولة غوص مع تخفيف الضغط إلى عمق 40 مترًا في وضع Multigas (الغازات المتعددة) باستخدام الغازات الآتية: NX28 (الغاز الرئيسي)، وNX99 غاز تخفيف الضغط.

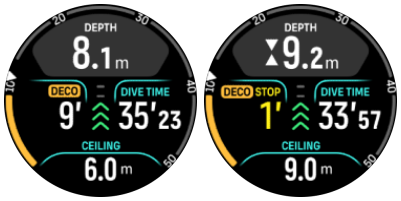
1. شاشة ما قبل الغوص - توضح أن الغاز النشط هو (NX28)، حدد ppO2 (الضغط الجزئي للأكسجين في الغاز) وMOD (أقصى عمق تشغيلي).

2. تنبيه حد عدم تخفيف الضغط عند 5 دقائق.

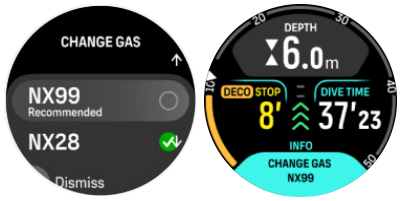


3. يبلغ حد عدم تخفيف الضغط 0 ويتعين القيام بتخفيف الضغط. يتغير لون المقياس إلى البرتقالي مشيرًا إلى وقت تخفيف الضغط. توضح منطقة حد عدم تخفيف الضغط قيمة الوقت إلى السطح بما في ذلك وقفات تخفيف الضغط ووقفات الأمان. تظهر قيمة الحد العلوي على شاشة التبديل.

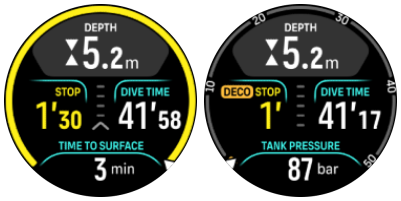
4. تبلغ قيمة الحد العلوي 9 أمتار لذا يمكنك الصعود إلى هذا العمق ضمن حدود سرعة الصعود. بمجرد الاقتراب من عمق الحد العلوي والدخول إلى منطقة نافذة تخفيف الضغط، سيظهر سهمان بجوار رقم العمق وسيظهر مؤقت في حقل تخفيف الضغط يشير إلى وقفة تخفيف ضغط لمدة دقيقة واحدة. وبمجرد الانتهاء من العد التنازلي إلى 0، يتم عرض قيمة الوقت إلى السطح مجددًا وتتغير قيمة الحد العلوي لتنخفض بمقدار 3 أمتار وتصبح 6 أمتار.



5. تغيير الغاز عند 6 أمتار. يُحتسَب دائمًا وقت تخفيف الضغط بافتراض أنك تستخدم جميع الغازات الموجودة في قائمة الغازات. بمجرد الصعود إلى 6 أمتار، سيُقترَح تغيير الغاز إلى NX99. وبمجرد إجراء هذا التبديل، تظهر معلومات الغاز الحالي. إذا قررت تجاهل تغيير الغاز، فلن تكون معلومات تخفيف الضغط دقيقة.



6. الوصول إلى آخر وقفة أمان. بمجرد انتهاء وقت تخفيف الضغط، سيختفي شعار تخفيف الضغط وتتحول الوقفة إلى وقفة أمان. في هذا المثال، يتم ضبط وقفة الأمان على Adjusted، لذا يبدأ العد التنازلي عند دقيقة ونصف بسبب البقاء لفترة أطول عند عمق 6 أمتار.

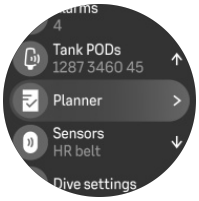


7. إذا صعدت فوق نافذة تخفيف الضغط أو وقفة الأمان، فسيظهر تحذير وسهم على الشاشة لمطالبتك بالنزول مرة أخرى إلى النافذة.

8. بمجرد القيام بكافة الوقفات، ستظهر رسالة Stop done (انتهت الوقفة) في نافذة التبديل ويصبح بعدها من الآمن الصعود إلى السطح.

5.9. مخطط الغوص

يساعدك مخطط الغوص على التخطيط بسرعة لرحلة غوصك التالية. يعرض المخطط وقت عدم تخفيف الضغط لرحلة غوصك على أساس العمق وإعدادات الخوارزميات، والوقت الحالي على السطح.



5.9.1. كيف تخطط للغوص

قبل بدء التخطيط لرحلة الغوص التالية، قم بإعداد ما يلي من قائمة Planner (المخطط):

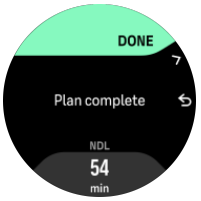
- الغاز النشط في خطة الغوص
- إعدادات الخوارزميات: إعدادات التحفظ والارتفاع

يوضح المخطط الغاز النشط المحدد في وضع الغوص. يمكنك تعديل إعدادات الغاز ضمن قائمة Gases (الغازات) (راجع *5.5 الغازات*).

يحتسب الفاصل الزمني على السطح تلقائيًا منذ نهاية رحلة الغوص السابقة. استخدم الأزرار لأعلى وأسفل لضبط القيمة بزيادات 10 دقائق لتعكس الفاصل الزمني على السطح وفقًا للخطة. أقصى قيمة هي 48 ساعة.

استخدم الأزرار لأعلى وأسفل لضبط العمق المخطط. يمكنك رؤية وقت حد عدم تخفيف الضغطالخاص بالعمق المحدد أسفل الشاشة.

اضغط الزر لأعلى للرجوع إلى قائمة ما قبل الغوص أو اضغط الزر الأوسط للرجوع إلى بداية المخطط.



ملاحظة *يمكن استخدام مخطط حد عدم تخفيف الضغط (NDL) فقط لتخطيط الغوص بدون الحاجة إلى وقفات تخفيف الضغط.*

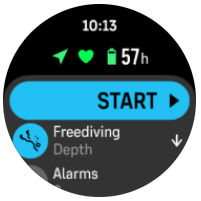
6. Freedive (الغوص الحر):

في **وضع** الغوص الحر، يمكن استخدام Suunto Ocean كأداة للغوص الحر. يمكنك العثور على وضع الغوص الحر من القائمة المختصرة المسماة **Freediving (الغوص الحر) (العمق)** العديد من الوظائف هي نفسها كما في أوضاع الغوص الأخرى، ولكن هناك أيضًا العديد من الوظائف المخصصة فقط للغوص الحر.

***تحذير** لا نوصي بالقيام بالغوص الحر بعد الغوص بعُدّة الغوص. انتظر لما لا يقل عن 12 ساعة بعد كل غوص بالأدوات المساعدة قبل القيام بالغوص الحر.*

6.1. طرق عرض الغوص الحر

من شاشة ما قبل الغوص في وضع Freediving (الغوص الحر)، تظهر مجموعة من الرموز. راجع *5.2.4. شاشة ما قبل الغوص وخيارات الغوص* (شاشة ما قبل الغوص وخيارات الغوص) لمعرفة معاني تلك الرموز.



يحتوي وضع الغوص الحر على شاشات مختلفة تركز على البيانات المرتبطة بالغوص. بمجرد بدأ النشاط، يمكنك التمرير بين طرق العرض الخاصة بالسطح من خلال الضغط على الزر الأوسط. Suunto Ocean تحتوي على وظيفة التلامس مع الماء حيث يمكنها استشعار الغمر في المياه وستنتقل حينها تلقائيًا إلى حالة الغوص من أي شاشة للسطح. يمكنك تعيين عمق بداية الغوص ضمن قائمة خيار النشاط. عمق البداية الافتراضي هو 1.2 متر (4 قدم).

***ملاحظة** ميزة البدأ التلقائي ليست متاحة للغوص الحر. يجب بدأ الغوص الحر دائمًا عبر تحديد Start "بدأ" بعد الدخول إلى وضع Freediving (الغوص الحر).*

تتضمن شاشات العرض ما يلي:

السطح: توضح تلك الشاشة الوقت المنقضي على السطح، ونافذة التبديل التي تحتوي على بيانات متغيرة والقوس الذي يوضح وقت السطح المنقضي.

الغوص: توضح تلك الشاشة العمق وسرعة الصعود والنزول بوحدة متر/ثانية (قدم/ثانية)، ووقت الغوص، ونافذة تبديل بها بيانات متغيرة.

طريقة عرض الملاحة: راجع *8. التنقل* (الملاحة) لمعرفة خيارات الملاحة المتاحة.

المؤقت:بدا وإعادة تعيين المؤقت.

جولات الغوص: عدد جولات الغوص، وقت الغوص، أقصى عمق، الوقت إلى السطح.

6.2. وظائف الأزرار أثناء الغوص الحر

لدى ساعة Suunto Ocean ثلاثة أزرار تؤدي وظائف مختلفة عند الضغط عليها قصيرًا أو مطولاً أثناء التمرين.

في وضع Freediving(الغوص الحر) تقوم الأزرار بالوظائف التالية:

- الزر العلوي عند الضغط مطولاً: ضبط مستوى السطوع (Low (سطوع منخفض) / Medium (سطوع متوسط) / High (سطوع مرتفع))
- الزر العلوي عند الضغط قصيرًا: الوصول إلى قائمة خيارات الغوص الحر للتوقف عن التمرين، واستخدام المصباح الكاشف أو لإلغاء التمرين.

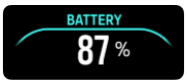
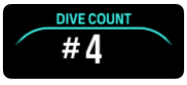
***ملاحظة** هذه القائمة لا يمكن الوصول إليها تحت الماء.*

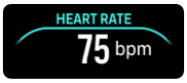
- الزر الأوسط عند الضغط قصيرًا: تغيير طريقة العرض (فوق السطح فقط)
- الزر السفلي عند الضغط قصيرًا: تغيير عنصر نافذة التبديل
- الزر السفلي عند الضغط مطولاً: أزرار القفل وإلغاء القفل

راجع *3.1. قفل الأزرار والشاشة* (الأزرار وقفل الشاشة).

6.3. نافذة التبديل في الغوص الحر

كما هو الحال في الغوص بالمعدات المساعدة، يمكن أن تحتوي نافذة التبديل الموجودة أسفل شاشة الغوص على أنواع مختلفة من المعلومات التي يمكن أن تتغير حسب الضغط القصير على الزر السفلي. يمكن العثور على البيانات التاليةفي نافذة التبديل:

نافذة التبديل	محتوى نافذة التبديل	التوضيح
	Temperature (درجة الحرارة) درجة الحرارة الحالية بالدرجات المئوية أو الفهرنهايت، حسب إعدادات وحدة القياس لديك.	
	Max depth (أقصى عمق)	أقصى عمق بلغته أثناء رحلة الغوص الحالية.
	Clock (الوقت)	الوقت بتنسيق 12 أو 24 ساعة، على أساس تنسيق الوقت الذي حددته في إعدادات Time/date (الوقت والتاريخ) على الساعة.
	**Battery** (البطارية)	مستوى طاقة البطارية المتبقية في صورة نسبة مئوية. راجع *5.4.1. تنبيهات الغوص الإلزامية* (تنبيهات الغوص الإلزامية) لمعرفة تنبيهات البطارية.
	Average depth (متوسط العمق)	يتم احتساب متوسط العمق في جولة الغوص الحالية من لحظة تجاوز عمق البدأ حتى انتهاء جولة الغوص.
	Sunset ETA (الوقت التقديري للغروب)	الوقت التقديري حتى يحل غروب الشمس في صورة ساعات ودقائق. يتم تحديد موعد الغروب بناءً على نظام GPS، لذلك تعتمد ساعتك على بيانات GPS من آخر مرة استخدمت فيها GPS.
	**Dive count** (عدد جولات الغوص)	عدد المجموعات أثناء نشاط غوص حر واحد.

نافذة التبديل	محتوى نافذة التبديل	التوضيح
	Total dive time (وقت الغوص)	إجمالي الوقت تحت الماء.
	**Heart rate** (معدل نبضات القلب)	معدل نبضات القلب من المعصم.

6.4. تنبيهات الغوص الحر

هناك ثلاثة تنبيهات قابلة للتكوين من أجل الغوص الحر: العمق، ومدّة الغوص، والوقت على السطح. لكل تنبيه، يمكنك تخصيص نغمة صوتية قصيرة أو طويلة أو إيقاف جميع النغمات. بالإضافة إلى الخيار الصوتي، يمكنك أيضًا اختيار التنبيه بالاهتزاز أو إذا كنت تفضل كتم جميع النغمات، يمكنك تشغيل التنبيه بالاهتزاز فقط.

بالإضافة إلى الخيارات الصوتية والاهتزازية، يمكنك الاختيار بين خيارين مختلفين للمظهر: الإخطار (أزرق سماوي) أو التنبيه (أصفر) يمكنك إنشاء ما يصل إلى خمسة تنبيهات لكل تنبيه قابل للتكوين وبمجرد ظهور التنبيه، يمكنك مسحه بالضغط على أي زر.

Depth

يمكنك إنشاء تنبيه عمق بين 3.0 متر و59.0 متر. تنبيهات العمق مفيدة بالأخص عند الغوص الحر لإخطارك بمراحل الغوص الحر المختلفة. يمكنك أيضًا تعيين تنبيه عمق لإخطارك عند بلوغ حد العمق الشخصي أثناء الغوص.

Dive time

بمكن تحديد تنبيهات وقت الغوص بالدقائق والثواني بحد أقصى 99 دقيقة.

Surface time (سُميّة الجهاز العصبي المركزي)

يمكن تعيين تنبيهات الوقت على السطح لإخطارك عند انقضاء وقت محدد على السطح.

6.5. الغوص الحر والغوص بالمعدات

يمكنك استخدام Suunto Ocean خلال الغوص الحر والغوص بالمعدات. هذان النشاطان من أوضاع الرياضة العادية ويتم تحديدهما تمامًا مثل أي وضع رياضي آخر، انظر *4. تسجيل تمرين*.

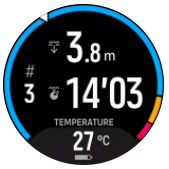
تحتوي هذه الأوضاع الرياضية على أربع شاشات للتمرين تركز على البيانات المرتبطة بالغوص. شاشات التمرين الأربع هي:

السطح

التنقل

دورة الغوص

تحت الماء



ملاحظة *لا يتم تنشيط شاشة اللمس عندما تكون الساعة تحت الماء.*

طريقة العرض الافتراضية لكل من Snorkeling وMermaiding هي طريقة عرض السطح. يمكنك التنقل بين طرق العرض المختلفة في أثناء تسجيل التمرين من خلال الضغط على الزر الأوسط.

تبدّل Suunto Ocean تلقائيًا بين حالة السطح وحالة الغوص. إذا كنت على مسافة تزيد على 1 م (3.2 أقدام) تحت السطح، فسيتم تنشيط طريقة العرض تحت الماء.

عند استخدام وضع Snorkeling، تعتمد الساعة على نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) لحساب المسافة. ونظرًا إلى عدم انتقال إشارات GPS تحت الماء، تحتاج الساعة إلى خروجك من الماء بشكل دوري للحصول على تصحيح لنظام تحديد المواقع العالمي.

هذه ظروف صعبة بالنسبة إلى نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)، لذا من المهم حصولك على إشارة GPS قوية قبل القفز في الماء. لضمان عمل نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) بشكل جيد، يتعين عليك:

- مزامنة ساعتك مع تطبيق Suunto قبل أن تذهب إلى ممارسة الغوص لتحسين نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) باستخدام أحدث بيانات لمدار القمر الصناعي.
- بعد تحديد وضع Snorkeling، انتظر ثلاث دقائق على الأقل على اليابسة قبل بدء نشاطك. سيمنح ذلك نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وقتًا لتحديد الموقع بصورة دقيقة.

بقشيش *خلال الغوص، نوصي بوضع يديك أسفل ظهرك لضمان حركة الماء بكفاءة وقياس المسافة الأمثل.*

7. سجلات الغوص

يمكن العثور على سجلات الغوص في **Logbook** (السجل) بالإضافة إلى أنشطتك التدريبية الأخرى.

جولات الغوص مدرجة حسب التاريخ والوقت، ويوضح كل مدخل في السجل أقصى عمق ووقت الغوص.

اضغط على الزر الأوسط لتحديد أحد جولات الغوص وتوفير المزيد من التفاصيل عن تلك الجولة. يمكن تصفح تفاصيل ومعلومات حول سجل الغوص بالتمرير عبر السجلات بالزر العلوي والسفلي وتحديد أحد السجلات بالزر الأوسط.

يحتوي كل سجل غوص على عينات متغيرة من البيانات بفاصل 10 ثواني. معدل عرض عينة الغوص الحر هو 1 ثانية فقط.

يحتوي سجل الغوص على البيانات التالية:

- مدّة الغوص
- أوقات البداية والنهاية
- متوسط وأقصى عمق
- تنبيه الحياد عن توجيهات الخوارزمية إن وجد أثناء الغوص
- درجة الحرارة القصوى والمتوسطة
- قائمة الغازات النشطة والممكنة
- ضغط البداية والنهاية إذا كان خزان Suunto Tank POD مرتبطًا.
- متوسط استهلاك الغاز لكل غاز إذا كان خزان Suunto Tank POD مرتبطًا.
- عوامل التكوين الحالية
- CNS وقيم OTU
- متوسط معدل نبضات القلب إن كان ممكنًا
- الوقت على السطح

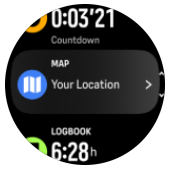
عند امتلاء ذاكرة السجل، يتم حذف جولات الغوص الأقدم لتوفير مساحة للجولات الجديدة.

8. التنقل

يمكنك استخدام ساعتك للتنقل بطرق مختلفة. يمكنك، على سبيل المثال، استخدامها لتوجيه نفسك في ما يتعلق بالشمال المغناطيسي أو التنقل في طريق ما أو الوصول إلى نقطة اهتمام (POI).

لاستخدام ميزة التنقل:

1. مرر إلى أعلى من واجهة الساعة أو اضغط على الزر السفلي.
2. مرر إلى أسفل وصولاً إلى **Map** وحددها.



3. تعرض شاشة الخريطة موقعك الحالي والمناطق المحيطة.

ملاحظة *إذا لم تتم معايرة البوصلة، فسيُطلب منك معايرتها عند دخولك إلى الخريطة.*

4. يمكنك الضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات. تمنحك الاختصارات وصولاً سريعًا إلى إجراءات التنقل مثل التحقق من إحداثيات موقعك الحالي أو تحديد طريق للتنقل.

8.1. الخرائط غير المتصلة بالإنترنت

باستخدام Suunto Ocean يمكنك تنزيل خرائط غير متصلة بالإنترنت على ساعتك، وترك هاتفك بعيدًا والعثور على طريقك باستخدام ساعتك فقط.

قبل أن تتمكن من استخدام الخرائط غير المتصلة بالإنترنت في ساعتك، تحتاج إلى إعداد اتصال شبكة لاسلكية في تطبيق Suunto وتنزيل منطقة الخريطة المحددة على ساعتك. ستتلقى إشعارًا على ساعتك عند اكتمال تنزيل الخريطة.

يمكن العثور على إرشادات أكثر تفصيلاً حول كيفية إعداد شبكة لاسلكية وتنزيل الخرائط غير المتصلة بالإنترنت في تطبيق Suunto *هنا*.

حدد الخرائط غير المتصلة بالإنترنت قبل التمرين:

1. حدد وضعًا رياضيًا يستخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS).
2. مرر إلى أسفل وحدد **Map**.
3. حدد نمط الخريطة الذي تريد استخدامه وأكده من خلال الزر الأوسط.

4. مرر إلى أعلى وابدأ تمرينك كالمعتاد.
5. اضغط على الزر الأوسط للانتقال إلى طريقة عرض الخريطة.

ملاحظة *إذا تم تحديد* ***Off*** *في قائمة الخريطة، فلن يتم عرض أي خريطة، فقط مسار التنقل.*

تحديد الخرائط غير المتصلة بالإنترنت من دون تمرين:

1. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي.
2. مرر إلى أسفل وصولاً إلى **Map** وحددها.
3. للخروج من الخريطة، اضغط على الزر الأوسط أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Exit**.

إيماءات الخرائط

الزر السفلي

- اضغط لفتح خيارات التنقل

الزر العلوي

- اضغط لفترة قصيرة للتكبير
- اضغط مطولاً للتصغير.

التمرير والنقر (إذا كان ممكّنًا)

- المس الخريطة واسحبها لتدويرها
- انقر لتوسيط الخريطة حول موقعك الحالي
- انقر للتنقل في الخريطة

8.2. التنقل عبر الارتفاع

إذا كنت تتنقل على طريق يتضمن معلومات ارتفاع، فيمكنك أيضًا التنقل بناءً على الصعود والهبوط باستخدام شاشة ملف تعريف الارتفاع. خلال التمرين، اضغط على الزر الأوسط للتبديل إلى شاشة ملف تعريف الارتفاع.

تُظهر شاشة ملف تعريف الارتفاع المعلومات الآتية:

- في الأعلى: ارتفاعك الحالي
- في المنتصف: يُظهر ملف تعريف الارتفاع موقعك الحالي
- في الأسفل: مسافة الصعود أو الهبوط المتبقية (انقر فوق الشاشة لتغيير شاشات العرض)

إذا انحرفت بعيدًا جدًا عن الطريق في أثناء التنقل عبر الارتفاع، فستُظهر لك الساعة رسالة **Off route** على شاشة ملف تعريف الارتفاع. إذا رأيت هذه الرسالة، فمرر إلى شاشة التنقل على الطريق للرجوع إلى المسار قبل الاستمرار في التنقل عبر الارتفاع.

8.3. التنقل عبر الاتجاه الزاوي

التنقل عبر الاتجاه الزاوي هو ميزة يمكنك استخدامها في الأماكن الخارجية لتتبع المسار المستهدف لموقع تراه أو وجدته على الخريطة. يمكنك استخدام هذه الميزة بمفردها كبوصلة أو مع خريطة ورقية.

إذا حددت المسافة والارتفاع المستهدفين خلال تحديد الاتجاه، فيمكن استخدام ساعتك للانتقال إلى الموقع المستهدف.

لاستخدام ميزة التنقل عبر الاتجاه الزاوي في أثناء التمرين (متاح فقط للأنشطة الخارجية):

1. قبل أن تبدأ في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Navigation**.
2. حدد **Bearing**.
3. إذا لزم الأمر، فيمكنك معايرة البوصلة باتباع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.
4. وجه السهم الأزرق الموجود على الشاشة نحو موقعك المستهدف واضغط على الزر الأوسط.
5. إذا لم تكن تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **No**.
6. اضغط على الزر الأوسط للإقرار بالاتجاه الزاوي المحدد.
7. إذا كنت تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **Yes**.
8. أدخل مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع.
9. اضغط على الزر الأوسط للإقرار بالاتجاه الزاوي المحدد.

لاستخدام التنقل عبر الاتجاه الزاوي دون التمرين.

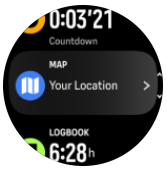
1. مرر إلى **Map** من خلال التمرير إلى أعلى أو الضغط على الزر السفلي من واجهة الساعة.
2. اضغط على الزر السفلي لفتح خيارات التنقل.
3. حدد **Bearing navigation**.
4. إذا لزم الأمر، فيمكنك معايرة البوصلة باتباع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.
5. وجه السهم الأزرق الموجود على الشاشة نحو موقعك المستهدف واضغط على الزر الأوسط.
6. إذا لم تكن تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **No** واتبع السهم الأزرق إلى الموقع.
7. إذا كنت تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **Yes**.
8. أدخل مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع واتبع السهم الأزرق إلى الموقع. ستعرض الشاشة أيضًا المسافة والارتفاع المتبقيين للوصول إلى موقعك.
9. اضغط على الزر السفلي وحدد **New Bearing** لإعداد اتجاه زاوي جديد.
10. اضغط على الزر السفلي وحدد **End navigation** لإنهاء التنقل.

8.4. الطرق

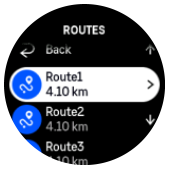
يمكنك استخدام Suunto Ocean للتنقل عبر الطرق. خطط لطريقك باستخدام تطبيق Suunto وانقله إلى ساعتك من خلال المزامنة التالية.

للتنقل في طريق:

1. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Map**.



2. في شاشة الخرائط، اضغط على الزر السفلي.
3. مرر إلى **Routes** واضغط على الزر الأوسط لفتح قائمة الطرق الخاصة بك.
4. مرر إلى الطريق الذي تريد الانتقال إليه واضغط على الزر الأوسط.

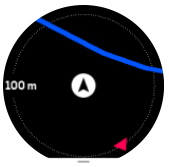


5. حدد الطريق من خلال الضغط على الزر العلوي.
6. حدد **Start exercise** إذا كنت تريد استخدام الطريق للتمرين أو حدد **Navigate only** إذا كنت تريد التنقل في الطريق فقط.

ملاحظة *إذا كنت تتنقل في الطريق فقط، فلن يتم حفظ أي شيء أو تسجيله في تطبيق Suunto.*

7. إذا كنت تتنقل في الطريق فقط، فاضغط على الزر السفلي وحدد **End navigation** (إنهاء التوجيه) لوقف التنقل. إذا كنت تتنقل في أثناء التمرين، فاضغط على الزر السفلي وحدد **Breadcrumb** (شريط التوجيه) لوقف التنقل من دون إيقاف التمرين.

إذا كانت الخرائط غير المتصلة بالإنترنت معطلة، فسيتم عرض الطريق فقط. استمر في الضغط على الزر الأوسط لتنشيط/إلغاء تنشيط وظائف التكبير والتصغير. يمكنك تعديل مستوى التكبير/التصغير باستخدام الزرَّين العلوي والسفلي.



في أثناء وجودك في شاشة التنقل في الطريق، يمكنك الضغط على الزر السفلي لفتح قائمة التنقل. تمكِّنك القائمة من الوصول سريعًا إلى إجراءات التنقل مثل حفظ موقعك الحالي أو تحديد طريق آخر للتنقل.

تحتوي كل الأوضاع الرياضية المزودة بنظام تحديد المواقع العالمي (GPS) أيضًا على خيار تحديد الطريق. انظر *4.2. التنقل في أثناء التمرين*.

إرشادات التنقل

خلال تنقلك في طريق ما، تساعدك الساعة على البقاء في المسار الصحيح من خلال إعطائك إشعارات إضافية خلال تقدمك على طول الطريق.

على سبيل المثال، إذا انحرفتَ عن الطريق مسافة تزيد على 100 متر (330 قدمًا)، فإن الساعة تخطرك بأنك لست على المسار الصحيح، كما تخبرك عندما تعود إلى الطريق الصحيح.

يعرض حقل الإرشادات المسافة المقطوعة وصولاً إلى نقطة الطريق التالية (إذا لم تكن هناك نقاط طريق على طريقك، تُعرض المسافة المقطوعة وصولاً إلى نهاية الطريق). بمجرد وصولك إلى نقطة الطريق أو نقطة الاهتمام (POI) على الطريق، ستحصل على نافذة منبثقة غنية بالمعلومات وتعرض لك المسافة المقطوعة وصولاً إلى نقطة الطريق أو نقطة الاهتمام التالية.

ملاحظة *إذا كنت تتنقل في طريق يتقاطع مع نفسه، مثل الشكل 8، وانعطفت بشكل خطأ عند التقاطع، فإن الساعة تفترض أنك تسير عمدًا في اتجاه مختلف على الطريق. تعرض الساعة نقطة الطريق التالية بناءً على اتجاه السفر الحالي والجديد. لذلك، راقب مسار التنقل للتأكد من أنك تسير في الطريق الصحيح عندما تتنقل في طريق معقد.*

التنقل خطوة بخطوة

عند إنشاء الطرق في تطبيق Suunto، يمكنك اختيار تنشيط الإرشادات خطوة بخطوة. عندما يتم إرسال الطريق إلى ساعتك واستخدامه للتنقل، فإنها ستوفر لك الإرشادات خطوة بخطوة مع تنبيه صوتي ومعلومات حول الطريق الذي يجب عليك الاتجاه إليه.

8.5. نقاط الاهتمام

تمثل نقطة الاهتمام، أو POI، موقعًا محددًا كموقع تخييم أو مشهد على طول مسار، يمكنك حفظه والانتقال إليه لاحقًا. يمكنك إنشاء نقاط الاهتمام في تطبيق Suunto من الخريطة ومن دون الحاجة إلى الانتقال إلى موقع نقطة الاهتمام. يمكنك إنشاء نقطة الاهتمام على الساعة من خلال حفظ موقعك الحالي.

يتم تعريف كل نقطة اهتمام من خلال:

- اسم نقطة الاهتمام
- نوع نقطة الاهتمام
- تاريخ ووقت الإنشاء
- خط العرض
- خط الطول
- الارتفاع

يمكنك حفظ ما يصل إلى 250 نقطة اهتمام على ساعتك.

8.5.1. إضافة نقاط الاهتمام (POI) وحذفها

يمكنك إضافة نقطة اهتمام (POI) إلى ساعتك إما من خلال تطبيق Suunto أو بحفظ موقعك الحالي في الساعة.

إذا كنت بالخارج وتحمل ساعتك وصادفت موقعًا تريد حفظه كنقطة اهتمام (POI)، فيمكنك إضافة الموقع مباشرةً إلى ساعتك.

لإضافة نقطة اهتمام (POI) باستخدام ساعتك:

1. مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Map**.
2. اضغط على الزر السفلي لفتح **Navigation options**.
3. حدد **Your location** واضغط على الزر الأوسط.
4. انتظر حتى تنشط الشاشة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وتعثر على موقعك.
5. عندما تعرض الساعة خط العرض والطول، اضغط على الزر العلوي لحفظ موقعك كنقطة اهتمام، وحدد نوع نقطة الاهتمام.
6. بشكل افتراضي، يكون اسم نقطة الاهتمام هو نفسه نوع نقطة الاهتمام (مع إضافة رقم تسلسلي بعده). يمكنك تحرير الاسم لاحقًا في تطبيق Suunto.

حذف نقاط الاهتمام (POI)

يمكنك إزالة نقطة الاهتمام (POI) من خلال حذف نقطة الاهتمام من قائمة نقاط الاهتمام المدرجة في الساعة، أو إزالتها من تطبيق Suunto.

لحذف نقطة اهتمام (POI) في ساعتك:

1. مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Map**.
2. اضغط على الزر السفلي لفتح **Navigation options**.
3. حدد **POIs** واضغط على الزر الأوسط.
4. مرر إلى نقطة الاهتمام (POI) التي تريد إزالتها من الساعة واضغط على الزر الأوسط.
5. مرر إلى نهاية التفاصيل وحدد **Delete**.

عند حذف نقطة اهتمام من ساعتك، لا يتم حذفها بشكل دائم.

لحذف نقطة اهتمام بشكل دائم، يتعين عليك حذفها من تطبيق Suunto.

8.5.2. الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI)

يمكنك الانتقال إلى أي نقطة اهتمام (POI) مدرجة في قائمة نقاط الاهتمام الموجودة في ساعتك.

ملاحظة *عند الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI)، تستخدم ساعتك نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) كامل الطاقة.*

للانتقال إلى نقطة اهتمام:

1. مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Map**.
2. اضغط على الزر السفلي لفتح **Navigation options**.
3. حدد **POIs** واضغط على الزر الأوسط.
4. مرر إلى نقطة الاهتمام (POI) التي تريد الانتقال إليها واضغط على الزر الأوسط.
5. اضغط على الزر العلوي أو انقر فوق **Select**.
6. حدد **Start exercise** إذا كنت تريد استخدام نقطة الاهتمام (POI) لممارسة التمارين، أو حدد **Navigate only** إذا كنت ترغب في الانتقال إلى نقطة الاهتمام فقط.

ملاحظة *إذا كنت تنتقل فقط إلى نقطة الاهتمام، فلن يتم حفظ أو تسجيل أي شيء في تطبيق Suunto.*

7. إذا كنت تتنقل في الطريق فقط، فاضغط على الزر السفلي وحدد **End navigation** لوقف التنقل. إذا كنت تتنقل في أثناء التمرين، فاضغط على الزر السفلي وحدد **Breadcrumb** لوقف التنقل من دون إيقاف التمرين.

يتضمن التنقل إلى نقطة الاهتمام (POI) طريقتي عرض:

- طريقة عرض نقطة الاهتمام (POI) مع مؤشر الاتجاه والمسافة إلى نقطة الاهتمام

- طريقة عرض الخريطة وتعرض موقعك الحالي بالنسبة إلى نقطة الاهتمام (POI) ومسار الانتقال (المسار الذي سلكته)

- اضغط على الزر الأوسط، للتبديل بين طرق العرض.

ملاحظة *إذا تم تنشيط الخرائط غير المتصلة بالإنترنت، فستعرض طريقة عرض الخريطة خريطة تفصيلية للمناطق المحيطة بك.*

في طريقة عرض الخريطة، تظهر نقاط الاهتمام (POI) القريبة الأخرى باللون الرمادي. في طريقة عرض الخريطة، يمكنك تعديل مستوى التكبير من خلال الضغط على الزر الأوسط ثم التكبير والتصغير باستخدام الأزرار العلوية والسفلية.

بقشيش *خلال وجودك في طريقة عرض نقطة الاهتمام (POI)، انقر فوق الشاشة للاطلاع على معلومات إضافية في الصف السفلي مثل اختلاف الارتفاع بين الموقع الحالي ونقطة الاهتمام (POI) وزمن الوصول المقدر (ETA) أو الوقت المستغرق في الطريق (ETE).*

في أثناء التنقل، يمكنك الضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات. تمنحك الاختصارات وصولاً سريعًا إلى تفاصيل نقطة الاهتمام وإجراءات مثل حفظ موقعك الحالي أو تحديد نقطة اهتمام أخرى للانتقال إليها، إضافة إلى إنهاء الانتقال.

8.5.3. أنواع نقاط الاهتمام (POI)

أنواع نقاط الاهتمام (POI) التالية متاحة في Suunto Ocean:

	البداية
	النهاية
	السيارة
	موقف السيارات
	المنزل
	المبنى
	الفندق
	النزل
	السكن
	الفراش
	المخيم
	موقع التخييم
	حفلة المخيم
	مركز الإسعاف
	الطوارئ
	نقطة المياه
	المعلومات
	المطعم
	الطعام
	المقهى
	الكهف
	الجبل
	القمة
	الصخرة

	المنحدر
	الانهيار الجليدي
	الوادي
	التل
	الطريق
	المسار
	النهر
	الماء
	الشلال
	الساحل
	البحيرة
	غابة أعشاب البحر
	المحمية البحرية
	الشعاب المرجانية
	الأسماك الكبيرة
	الثدييات البحرية
	الحطام
	بقعة الصيد
	الشاطئ
	الغابة
	المَرْج
	الساحل
	الموقف
	الرماية

	التدليك
	الجرف
	اللعبة الكبيرة
	اللعبة الصغيرة
	الطائر
	البصمات
	تقاطع الطرق
	الخطر
	المخبأ
	المنظر
	كاميرا المسار

8.6. إرشادات التسلق

عندما تتنقل في طريق ما، توفر لك **Climb guidance** بيانات الارتفاع.

عندما تخطط للتنقل في طريق ما على تطبيق Suunto، يعرض التطبيق الطريق في شكل أقسام، تتميز كل منها بألوان استنادًا إلى بيانات ارتفاعها. يرد في ما يأتي فئات الأقسام الخمس:

- Flat
- Uphill
- Downhill
- Climb
- Descent

خلال التنقل بالساعة، اضغط على الزر الأوسط للتبديل بين شاشات العرض. يُظهر عرض إرشادات التسلق نظرة عامة حول ارتفاع الطريق الذي تتنقل فيه. تُعرض المعلومات الآتية:

- في الأعلى: ارتفاعك الحالي
- أسفل النافذة العلوية: إجمالي مدة التمرين
- في المنتصف: رسم بياني لارتفاع الطريق
- أسفل الرسم البياني: المسافة المتبقية من الطريق المخطط للتنقل فيه
- أسفل اليسار: مسافة الصعود/الهبوط المقطوعة
- أسفل اليمين: مسافة الصعود/الهبوط المتبقية

اضغط على الزر العلوي لتكبير القسم الذي تقف فيه حاليًا. في شاشة القسم، يمكنك الاطلاع على المعلومات الآتية:

- في الأعلى: متوسط درجة الصعود/الهبوط في القسم الحالي
- أسفل النافذة العلوية: إجمالي مدة التمرين
- في المنتصف: رسم بياني لارتفاع الطريق في القسم الحالي
- أسفل الرسم البياني: المسافة المتبقية من القسم الحالي
- أسفل اليسار: مسافة الصعود/الهبوط المقطوعة من القسم الحالي
- أسفل اليمين: مسافة الصعود/الهبوط المتبقية من القسم الحالي

يمكنك ضبط إعدادات إرشادات التسلق قبل التمرين أو في أثنائه. لتغيير الإعدادات قبل بدء التمرين، مرر إلى أسفل من عرض البدء وافتح **Climb guidance**. لتغيير الإعدادات في أثناء التمرين، يمكنك إيقاف التمرين مؤقتًا والضغط على الزر السفلي. افتح Control panel حيث يمكنك العثور على **Climb guidance**. يمكنك تشغيل **الإشعارات** أو إيقاف تشغيلها وفق تفضيلاتك. افتح **Grade value** لتحديد ما إذا كنت ترغب في إظهار بيانات الارتفاع بالدرجات أم بالنسب.

إذا قمت بتشغيل الإشعارات، فسترسل إليك الساعة إشعارات بشأن حالات الصعود والهبوط التالية وتزودك بملخص حول حالات التسلق والهبوط التالية قبل أن تبدأ.

9. عناصر الواجهة

تمنحك عناصر الواجهة معلومات مفيدة عن نشاطك وتدريبك. ويمكن الوصول إلى عناصر الواجهة من وجه الساعة من خلال التمرير إلى أعلى أو الضغط على الزر السفلي.

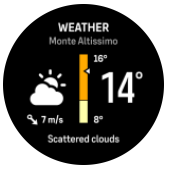
يمكن تثبيت أحد عناصر الواجهة للوصول إليه بسرعة وسهولة. حدد **Customize** من **Control panel** أو من **Settings** لتثبيت أحد عناصر الواجهة.

يمكن تشغيل/إيقاف تشغيل عناصر الواجهة من **Control panel** ضمن **Customize** » **Widgets**. يمكنك تحديد عناصر الواجهة التي تريد استخدامها من خلال تبديل الزر إلى وضع التشغيل.

يمكنك تحديد عناصر الواجهة التي تريد استخدامها في ساعتك من خلال تشغيلها وإيقاف تشغيلها في تطبيق Suunto. كما يمكنك أيضًا تحديد الترتيب الذي تريد أن تظهر به عناصر الواجهة في ساعتك من خلال فرزها في التطبيق.

9.1. الطقس

من طريقة عرض وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة الطقس.



يوفر لك عنصر واجهة الطقس معلومات عن الطقس الحالي. ويعرض درجة الحرارة الحالية وسرعة الرياح واتجاهها ونوع الطقس الحالي في صورة نص ورمز. يمكن أن تشمل أنواع الطقس، على سبيل المثال، مشمسًا أو غائمًا أو ممطرًا وما إلى ذلك.

مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للاطلاع على مزيد من بيانات الطقس التفصيلية مثل الرطوبة وجودة الهواء وبيانات التوقعات.

***بقشيش** تأكد من مزامنة ساعتك مع تطبيق Suunto بشكل منتظم للحصول على بيانات الطقس الأكثر دقة.*

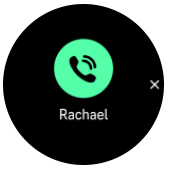
9.2. الإشعارات

إذا قمت بإقران الساعة بتطبيق Suunto، فيمكنك الحصول على إشعارات، مثل إشعارات المكالمات والرسائل النصية الواردة، على الساعة.

عند إقران ساعتك بالتطبيق، يتم تشغيل الإشعارات بشكل افتراضي. يمكنك إيقاف تشغيلها من الإعدادات الموجودة ضمن **Notifications**.

***ملاحظة** قد لا تكون الرسائل الواردة من بعض التطبيقات المستخدمة للاتصال متوافقة مع Suunto Ocean.*

عند وصول إشعار، تظهر نافذة منبثقة على وجه الساعة.



اضغط على الزر الأوسط لإزالة النافذة المنبثقة. إذا لم تتلاءم الرسالة على الشاشة، فاضغط على الزر السفلي أو مرر إلى أعلى للتمرير عبر النص الكامل.

تحت **Actions**، يمكنك التفاعل مع الإشعار (تختلف الخيارات المتاحة حسب هاتفك وتطبيقات الهاتف المحمول التي أرسلت الإشعار).

بالنسبة إلى التطبيقات المستخدمة في الاتصالات، يمكنك استخدام ساعتك لإرسال **Quick reply**. يمكنك تحديد الرسائل المُعدة سابقًا في تطبيق Suunto وتعديلها.

سجل الإشعارات

إذا كانت لديك إشعارات لم تتم قراءتها أو مكالمات لم يتم الرد عليها على جهازك المحمول، فيمكنك عرضها على ساعتك.

من وجه الساعة، مرر إلى أعلى وحدد عنصر واجهة الإشعارات ثم اضغط على الزر السفلي للتمرير عبر سجل الإشعارات.

سيتم مسح سجل الإشعارات عند الاطلاع على الرسائل على جهازك المحمول إذا حددتَ **Clear all messages** في عنصر واجهة الإشعارات.

9.3. عناصر التحكم في الوسائط

يمكن استخدام Suunto Ocean للتحكم في الموسيقى والبث الصوتي والوسائط الأخرى التي يتم تشغيلها على هاتفك أو إرسالها من هاتفك إلى جهاز آخر.

ملاحظة *يجب عليك إقران ساعتك بهاتفك لكي تتمكن من استخدام* ***Media controls***.

للوصول إلى عنصر واجهة التحكم في الوسائط، اضغط على الزر السفلي من وجه الساعة أو اضغط على الزر الأوسط خلال التمرين حتى يظهر عنصر واجهة التحكم في الوسائط.

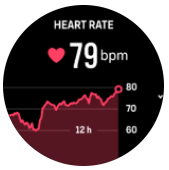
من عنصر واجهة التحكم في الوسائط، انقر فوق تشغيل أو المقطع الصوتي التالي أو المقطع الصوتي السابق للتحكم في الوسائط.

مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للدخول إلى الإعداد الكامل لعناصر التحكم في الوسائط.

اضغط على الزر الأوسط للخروج من عنصر واجهة التحكم في الوسائط.

9.4. معدل نبضات القلب

من طريقة عرض وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة معدل نبضات القلب (HR).



يوفر عنصر واجهة نبضات القلب لمحة سريعة حول معدل نبضات القلب ورسمًا بيانيًا لفترة 12 ساعة لمعدل نبضات القلب. يتم إعداد الرسم البياني باستخدام متوسط معدل نبضات القلب يستند إلى فترات زمنية مدتها 24 دقيقة.

يُعد الحد الأدنى لمعدل نبضات القلب خلال آخر 12 ساعة مؤشرًا جيدًا على حالة التعافي. وإذا كان أعلى من الطبيعي، فربما لم تتعافَ بشكل كامل من جلسة التدريب الأخيرة لديك.

إذا قمت بتسجيل تمرين، فإن قيم معدل نبضات القلب اليومية تعكس ارتفاع معدل نبضات القلب واستهلاك السعرات الحرارية الناتج عن تدربك. لكن خذ في حسبانك أن معدلات الرسم البياني والاستهلاك متوسطة. إذا قفز معدل نبضات قلبك إلى 200 نبضة في

الدقيقة في أثناء التدرب، فلن يعرض الرسم البياني القيمة القصوى، ولكن سيعرض القيمة المتوسطة خلال فترة الـ 24 دقيقة التي وصلت فيها إلى ذلك المعدل الأقصى.

قبل أن تتمكن من رؤية القيم اليومية لعنصر واجهة معدل نبضات القلب، تحتاج إلى تنشيط ميزة معدل نبضات القلب اليومي. يمكنك التبديل بين تشغيل الميزة أو إيقاف تشغيلها من الإعدادات ضمن **Activity**.

عند تشغيل هذه الميزة، تقوم الساعة بتنشيط مستشعر نبضات القلب البصري على أساس منتظم للتحقق من معدل نبضات القلب. وهذا يزيد من استهلاك البطارية قليلاً.

بمجرد التنشيط، تحتاج ساعتك إلى 24 دقيقة قبل البدء بعرض معلومات نبضات القلب.

مرر إلى اليمين أو اضغط باستمرار على الزر الأوسط للعودة إلى شاشة عرض واجهة الساعة.

9.5. التعافي، تغيّر معدل نبضات القلب (HRV)

تغيّر معدل نبضات القلب (HRV) هو مقياس لاختلاف الوقت بين نبضات القلب وتمثل قيمته مؤشرًا جيدًا إلى الصحة العامة والعافية.

يساعدك مقياس تغيّر معدل نبضات القلب (HRV) على فهم حالة التعافي ويقيس الإجهاد البدني والذهني ويشير إلى مدى استعداد جسمك للتدريب.

لتتمكن من الحصول على قياس فعال لمتوسط تغيّر معدل نبضات القلب (HRV)، تحتاج إلى مراقبة نومك ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل على مدى فترة زمنية أطول لتحديد نطاق تغيّر معدل نبضات القلب.

يمكن أن تؤدي الحالات والظروف المختلفة مثل الاسترخاء خلال الإجازة أو الإجهاد البدني والذهني أو الإصابة بالإنفلونزا إلى تغيرات في قياس تغيّر معدل نبضات القلب (HRV).

***بقشيش** يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مقياس تغيّر معدل نبضات القلب (HRV) ضمن شاشة التعافي.*

9.6. التقدم

يوفر لك عنصر واجهة التقدم بيانات تساعدك على زيادة الحمل التدريبي على مدى فترة زمنية أطول، سواء كان معدل تكرار التدريب أو مدته أو شدته.

تأخذ كل جلسة تدريب درجة إجهاد تدريبي (TSS) (بناءً على المدة والشدة) وهذه القيمة هي الأساس لحساب متوسط الحمل التدريبي على المدى القصير والمدى الطويل. واعتمادًا على قيمة TSS (درجة الإجهاد التدريبي) هذه، يمكن أن تحسب الساعة مستوى اللياقة البدنية (مُعرّف بـ VO_2max) والحمل التدريبي المتراكم (CTL) وتوفر كذلك تقديرًا لحد اللاكتات وتنبؤًا لسرعة الركض في مسافات مختلفة.

معدل تغير اللياقة البدنية هو مقياس يرصد معدل الزيادة أو النقصان في لياقتك البدنية في وقت معين.

يُعرف مستوى اللياقة البدنية الهوائية بـ VO_2max (أقصى استهلاك للأكسجين)، وهو مقياس معترف به على نطاق واسع لسعة قدرة التحمل الهوائية. بمعنى آخر، يُظهر VO_2max مدى قدرة جسمك على الاستفادة من الأكسجين. وكلما ارتفع VO_2max، زادت نسبة استفادتك من الأكسجين.

يعتمد تقدير مستوى اللياقة البدنية لديك على اكتشاف استجابة معدل نبضات القلب خلال كل تمرين ركض أو مشي مسجل. للحصول على تقدير لمستوى اللياقة البدنية لديك، يمكنك تسجيل تمرين ركض أو مشي لمدة لا تقل عن 15 دقيقة في أثناء ارتداء Suunto Ocean.

كما يعرض عنصر الواجهة عمر اللياقة البدنية المقدر. عمر اللياقة البدنية هو قيمة قياسية تعيد تفسير قيمة VO_2max من حيث العمر.

ملاحظة *يُعد تحسين قيمة VO_2max أمرًا فرديًا تمامًا، ويعتمد على عوامل مثل العمر والجنس والعوامل الوراثية والخلفية التدريبية. إذا كنت تتمتع بلياقة بدنية عالية بالفعل، فستكون زيادة مستوى اللياقة البدنية لديك أبطأ. أما إذا كنت قد بدأت للتو في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، فقد تلاحظ زيادة سريعة في مستوى اللياقة البدنية.*

بقشيش *يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مفهوم تحليل الحمل التدريبي من Suunto.*

9.7. التدريب

يوفر لك عنصر واجهة التدريب معلومات عن الحمل التدريبي للأسبوع الحالي بالإضافة إلى المدة الإجمالية التي قضيتها في كل جلسات التدريب.

كما يمنحك عنصر الواجهة هذا إرشادات بشأن مستوى لياقتك، أو ما إذا كنت تفقد لياقتك البدنية، أو تحافظ عليها، أو ما إذا كنت تؤدي تدريبًا إنتاجيًا.

إنَّ قيمة CTL (الحمل التدريبي المتراكم) متوسط موزون لـ TSS (درجة الإجهاد التدريبي)، وكلما تدربت أكثر، ارتفع مستوى لياقتك البدنية.

تمثل قيمة ATL (الحمل التدريبي الشديد) المتوسط الموزون على مدى 7 أيام لدرجة الإجهاد التدريبي لديك وتتابع بشكل أساسي مدى إجهادك الحالي.

تعرض قيمة TSB (موازنة الإجهاد التدريبي) لياقتك وهي ببساطة الفرق بين الحمل التدريبي المتراكم (CTL) طويل المدى، والحمل التدريبي الشديد (ATL) قصير المدى.

بقشيش *يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مفهوم تحليل الحمل التدريبي من Suunto.*

9.8. التعافي، التدريب

يعرض عنصر واجهة التدريب ضمن التعافي لياقتك الحالية وانطباعك عن التمارين خلال الأسبوع الماضي بالإضافة إلى آخر 6 أسابيع. ترجى ملاحظة أنك تحتاج إلى تسجيل انطباعك بعد كل تمرين للحصول على هذه البيانات، انظر *4.10. الشعور*.

سيخبرك عنصر الواجهة هذا كذلك بمدى ملاءمة حالة التعافي للحمل التدريبي الحالي.

بقشيش يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مفهوم تحليل الحمل التدريبي من Suunto.

9.9. مستوى الأكسجين في الدم

تحذير Suunto Ocean ليست جهازًا طبيًا، ومستوى الأكسجين في الدم الذي تشير إليه Suunto Ocean غير مخصص لتشخيص الحالات الطبية أو متابعتها.

يمكنك قياس مستويات الأكسجين في الدم باستخدام Suunto Ocean. من طريقة عرض وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة Blood oxygen.

قد يقدم مستوى الأكسجين في الدم دلالة على فرط التدرب أو الإرهاق، كما قد يكون القياس مؤشرًا مفيدًا على التقدم في التأقلم على الارتفاعات العالية.

تقع مستويات الأكسجين الطبيعية في الدم بين 96% و99% عند مستوى سطح البحر. في الارتفاعات العالية، قد تنخفض القيم الصحية بشكل طفيف. يؤدي التأقلم الناجح على الارتفاعات العالية إلى ارتفاع القيمة مجددًا.

كيفية قياس مستوى الأكسجين في الدم:

1. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة Blood oxygen.
2. حدد **Measure now**.
3. ثبّت يدك بينما تجري الساعة القياس.
4. في حال فشل القياس، يُرجى اتّباع التعليمات الموضحة على الساعة.
5. عند اكتمال القياس، تُعرض قيمة الأكسجين في دمك.

يمكنك كذلك قياس مستوى الأكسجين في دمك في أثناء *9.10. النوم*.

9.10. النوم

النوم الهانئ ليلاً مهم لصحة العقل والجسم. يمكنك استخدام الساعة لتتبع نومك ومتابعة مقدار النوم الذي تحصل عليه في المتوسط.

عندما ترتدي الساعة خلال النوم، تتتبع Suunto Ocean نومك بناءً على بيانات مقياس التسارع.

لتتبع النوم:

1. من وجه الساعة، مرر إلى أسفل وحدد **Sleep**.
2. قم بتشغيل **Sleep tracking**.

يمكنك اختيار جعل الساعة في وضع Do Not Disturb خلال ساعات نومك، كما يمكنك اختيار ما إذا كنت تريد قياس Blood oxygen وHRV tracking خلال نومك.

بمجرد تمكين وظيفة تتبع النوم، يمكنك أيضًا تحديد هدف نومك. يحتاج الشخص البالغ ما بين 7 إلى 9 ساعات من النوم يوميًا، على الرغم من أن مقدار النوم المثالي قد يختلف عن المعتاد.

أنماط النوم

عندما تستيقظ، سيتم الترحيب بك بملخص لنومك. يتضمن الملخص، على سبيل المثال، إجمالي مدة نومك بالإضافة إلى الوقت المقدر الذي كنت مستيقظًا فيه (تتحرك) والوقت الذي كنت فيه مستغرقًا في نوم عميق (من دون حركة).

بالإضافة إلى ملخص النوم، يمكنك متابعة النمط العام لنومك باستخدام عنصر واجهة النوم. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي حتى ترى عنصر واجهة **Sleep**. تُظهر طريقة العرض الأولى بيانات نومك الأخير ورسمًا بيانيًا للأيام السبعة الماضية.

خلال وجودك في عنصر واجهة النوم، يمكنك التمرير إلى أعلى للاطلاع على تفاصيل نومك الأخير.

ملاحظة *تعتمد جميع قياسات النوم على الحركة فقط، لذا فهي تقديرات قد لا تعكس عادات النوم الفعلية.*

قياس معدل نبضات القلب ومستوى الأكسجين في الدم وتغيّر معدل نبضات القلب (HRV) خلال النوم

إذا كنت ترتدي الساعة خلال الليل، فيمكنك الحصول على ملحوظات إضافية حول معدل نبضات القلب وتغيّر معدل نبضات القلب (HRV) ومستوى الأكسجين في الدم خلال النوم.

وضع عدم الإزعاج التلقائي

يمكنك استخدام إعداد عدم الإزعاج التلقائي لتمكين وضع عدم الإزعاج تلقائيًا في أثناء النوم.

9.11. الخطوات والسعرات الحرارية

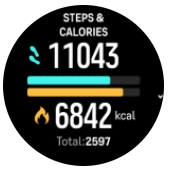
تتابع الساعة مستوى نشاطك الإجمالي على مدار اليوم. ويُعَدّ هذا عاملاً مهمًا سواء كنت تهدف إلى اكتساب لياقة بدنية وصحة جيدة فحسب أو تتدرب للاستعداد لخوض مسابقة مقبلة.

من الجيد أن تكون نشيطًا، لكن عند التدرب بشكل شاق، ستحتاج إلى الحصول على استراحة مناسبة لأيام مع بذل نشاط منخفض.

تتم إعادة تعيين عداد النشاط تلقائيًا يوميًا عند منتصف الليل. وفي نهاية الأسبوع (يوم الأحد)، تقدم الساعة ملخصًا لنشاطك يُظهر متوسط ما بذلته خلال الأسبوع وإجمالي المعدلات اليومية.

تقوم الساعة بعدّ الخطوات باستخدام مقياس تسارع. ويتم جمع إجمالي عدد الخطوات على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع حتى في أثناء تسجيل جلسات التدريب والأنشطة الأخرى. ومع ذلك، مع بعض الرياضات الأخرى، مثل السباحة وركوب الدراجات، لا يتم عدّ الخطوات.

تُظهر القيمة العلوية في عنصر الواجهة إجمالي عدد الخطوات في ذلك اليوم، والقيمة السفلية هي الكمية المقدَّرة للسعرات الحرارية النشطة التي قمت بحرقها حتى الآن خلال اليوم. وأسفل ذلك، يمكنك رؤية إجمالي السعرات الحرارية المحروقة. ويشمل المجموع كلاً من السعرات الحرارية النشطة ومعدل التمثيل الغذائي الأساسي (BMR) (انظر أدناه).

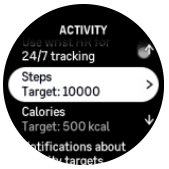


تشير أنصاف الدوائر في عنصر الواجهة إلى مدى قربك من تحقيق أهداف الأنشطة اليومية. ويمكن تعديل هذه الأهداف حسب تفضيلاتك الشخصية (انظر أدناه).

كما يمكنك التحقق من الخطوات والسعرات الحرارية التي تم حرقها خلال الأيام السبعة الماضية من خلال التمرير إلى أعلى من عنصر الواجهة.

أهداف النشاط

يمكنك ضبط أهدافك اليومية لكل من الخطوات والسعرات الحرارية. من الإعدادات، حدد **Activity** لفتح إعدادات هدف النشاط.



عندما تقوم بتعيين هدف الخطوات، فأنت تحدد إجمالي عدد الخطوات لليوم.

يعتمد إجمالي السعرات الحرارية التي تحرقها على عاملين: معدل التمثيل الغذائي الأساسي (BMR) والنشاط البدني.

يشير معدل التمثيل الغذائي الأساسي (BMR) إلى مقدار السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك في أثناء الراحة. وهذه هي السعرات الحرارية التي يحتاج إليها جسمك ليبقى دافئًا ويؤدي وظائفه الأساسية مثل رَمش العينين ونبض القلب. ويعتمد هذا العدد على معلوماتك الشخصية، بما في ذلك عوامل مثل العمر والجنس.

عندما تقوم بتعيين هدف السعرات الحرارية، فأنت تحدد عدد السعرات الحرارية التي تهدف إلى حرقها، إضافة إلى معدل التمثيل الغذائي الأساسي لديك. وهي ما يُطلَق عليها السعرات الحرارية النشطة. تتقدم الحلقة المحيطة بشاشة عرض النشاط وفق عدد السعرات الحرارية النشطة التي تحرقها خلال اليوم مقارنةً بهدفك.

9.12. الشمس والقمر

من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة الشمس والقمر. وستعرض الساعة الوقت المتبقي لحلول الغروب أو الشروق، اعتمادًا على أيهما يحين تاليًا.

إذا حددت عنصر الواجهة، فستحصل على تفاصيل إضافية مثل وقت شروق الشمس وغروبها، وكذلك طور القمر الحالي.

9.13. السجل

تقدم الساعة نظرة عامة على نشاطك التدريبي من خلال سجل.

في السجل، يمكنك مشاهدة ملخص لأسبوع التدريب الحالي. يتضمن الملخص المدة الإجمالية ونظرة عامة على الأيام التي تمرنت فيها.

يعرض التمرير إلى أعلى معلومات عن الأنشطة التي أدّيتها وأوقاتها. ويعرض تحديد أحد الأنشطة، من خلال الضغط على الزر الأوسط، تفاصيل أكثر ويتيح كذلك إمكانية حذف النشاط من السجل.

9.14. الموارد

تُعد مواردك مؤشرًا جيدًا لمستويات الطاقة في جسمك وتُترجم إلى قدرتك على التعامل مع الإجهاد وتحديات اليوم.

يستنزف كلٌّ من الإجهاد والنشاط البدني مواردك، بينما يمكنك استعادتها من خلال الراحة والتعافي. يُعد النوم الجيد جزءًا أساسيًا لضمان حصول جسمك على الموارد التي يحتاج إليها.

عندما تكون مستويات مواردك مرتفعة، من المرجح أنك ستشعر بالنشاط والحيوية. تُعد ممارسة الجري عندما تكون مواردك مرتفعة دليلاً على أنه من المرجح أن الجري سيكون رائعًا، لأن جسمك لديه الطاقة التي يحتاج إليها للتكيف والتحسن نتيجة لذلك.

يمكن أن تساعدك القدرة على تتبع مواردك على إدارتها واستخدامها بحكمة. كما يمكنك أيضًا استخدام مستويات الموارد الخاصة بك كدليل لمعرفة عوام الإجهاد وإستراتيجيات تعزيز التعافي الفعالة بشكل شخصي وتأثير التغذية الجيدة.

يستخدم الإجهاد والتعافي قراءات مستشعر نبضات القلب البصري، وللحصول عليها خلال اليوم يجب تمكين معدل نبضات القلب اليومي، انظر *9.4. معدل نبضات القلب*.

من المهم أن يتم ضبط Max HR وRest HR ليتوافقا مع معدل ضربات القلب لضمان حصولك على القراءات الأكثر دقة. يتم ضبط Rest HR بشكل افتراضي على 60 نبضة في الدقيقة، ويعتمد Max HR على عمرك.

يمكن تغيير قيم معدل نبضات القلب هذه بسهولة في الإعدادات ضمن **General** » **Personal**.

بقشيش *استخدم أقل قراءة لمعدل نبضات القلب التي تم قياسها خلال نومك على أنها Rest HR.*

من وجه الساعة، اضغط على الزر السفلي للتمرير إلى عنصر واجهة الموارد.

يُشير اللون الموجود حول رمز عنصر الواجهة إلى مستوى الموارد العام لديك. إذا كان اللون أخضر، فهذا يعني أنك تتعافى. تخبرك الحالة بوضعك الحالي (نشط أو غير نشط أو تتعافي أو مجهد). يعرض المخطط الشريطي مواردك على مدار الـ 16 ساعة الماضية، وقيمة النسبة المئوية هي تقدير لمستوى مواردك الحالي.

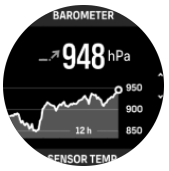
9.15. الارتفاع والضغط الجوي

تقيس Suunto Oceanضغط الهواء المطلق باستمرار باستخدام مستشعر الضغط المدمج. وبناءً على هذا القياس والقيمة المرجعية للارتفاع، فإنها تحسب الارتفاع أو ضغط الهواء.

تنبيه *حافظ على المنطقة المحيطة بفتحتي مستشعر ضغط الهواء الموجودتين عند الساعة السادسة على جانب ساعتك خالية من الأوساخ والرمال. لا تُدخل أبدًا أي شيء في الفتحات فقد يؤدي ذلك إلى تلف المستشعر.*

من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة الارتفاع والضغط الجوي. يحتوي عنصر الواجهة على ثلاث شاشات عرض يمكن الوصول إليها من خلال التمرير إلى أعلى وأسفل. وتعرض شاشة العرض الأولى الارتفاع الحالي.

مرر إلى أعلى لرؤية الضغط الجوي والرسم البياني لاتجاه البارومتر.



مرر إلى أعلى مرة أخرى لرؤية درجة الحرارة.

مرر إلى أسفل أو اضغط على الزر الأوسط للرجوع.

تأكد من تعيين القيمة المرجعية للارتفاع بشكل صحيح (انظر *3.18. مقياس الارتفاع*). يمكن العثور على ارتفاع موقعك الحالي من خلال معظم الخرائط الطبوغرافية أو خدمات الخرائط الرئيسية عبر الإنترنت مثل خرائط Google.

تؤثر تغيرات الظروف الجوية المحلية في قراءات الارتفاع. فإذا كان الطقس المحلي يتغير كثيرًا، فيجب عليك إعادة تعيين القيمة المرجعية للارتفاع دوريًا، ويفضل أن يكون ذلك قبل بدء رحلتك التالية.

ملف تعريف alti-baro تلقائي

تتسبب تغيرات الطقس والارتفاع في حدوث تغير في ضغط الهواء. للتعامل مع هذا الأمر، تُبدّل Suunto Ocean تلقائيًا بين تفسير التغيرات في ضغط الهواء على أنها تغييرات في الارتفاع أو الطقس بناءً على حركتك.

إذا استشعرت الساعة حركة عمودية، فإنها تنتقل إلى قياس الارتفاع. وعند استعراض الرسم البياني للارتفاع، يتم تحديثه خلال مدة أقصاها 10 ثوانٍ.

إذا كنت على ارتفاع ثابت (أقل من 5 أمتار من الحركة العمودية خلال 12 دقيقة)، فإن الساعة تفسر تغيرات ضغط الهواء على أنها تغيرات في الطقس وتُعدّل الرسم البياني للبارومتر وفقًا لذلك.

9.16. البوصلة

تحتوي Suunto Oceanعلى بوصلة بمساعدة الجيروسكوب تسمح لك بتوجيه نفسك في ما يتعلق بالشمال المغناطيسي. تمنحك البوصلة المعوّضة للإمالة قراءات دقيقة حتى لو لم تكن البوصلة مستوية أفقيًا.

يمكنك الوصول إلى البوصلة من خلال التمرير إلى أعلى من وجه الساعة أو من خلال الضغط على الزر السفلي.

يتضمن عنصر واجهة البوصلة المعلومات الآتية:

- سهم يُشير إلى الشمال المغناطيسي
- الاتجاه الرئيسي
- الاتجاه بالدرجات
- الارتفاع
- الضغط الجوي

للخروج من عنصر واجهة البوصلة، مرر إلى اليمين أو استخدِم الزر الأوسط.

خلال وجودك في عنصر واجهة البوصلة، يمكنك التمرير إلى أعلى من أسفل الشاشة أو الضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات. تمنحك الاختصارات وصولاً سريعًا إلى إجراءات التنقل مثل التحقق من إحداثيات موقعك الحالي أو تحديد طريق للتنقل.

مرر إلى أسفل أو اضغط على الزر العلوي للخروج من قائمة الاختصارات.

9.16.1. معايرة البوصلة

إذا لم تتم معايرة البوصلة، فسيُطلب منك معايرتها عند دخولك إلى عنصر واجهة البوصلة.

ملاحظة *تجري البوصلة معايرة نفسها عند الاستخدام، ولكن إذا تأثرت الساعة بمجالات مغناطيسية قوية أو بضربة قوية، فقد تُظهر البوصلة الاتجاه الخطأ. يمكنك إجراء معايرة جديدة لحل هذه المشكلة.*

9.16.2. إعداد الانحراف

لضمان الحصول على قراءات بوصلة صحيحة، قم بتعيين قيمة انحراف دقيقة.

تشير الخرائط الورقية إلى الشمال الحقيقي. أما البوصلة فتشير إلى الشمال المغناطيسي – وهو منطقة على سطح الأرض حيث تتولد قوة جذب الحقول المغناطيسية للأرض. ونظرًا إلى اختلاف موقع الشمال المغناطيسي عن الشمال الحقيقي، يجب عليك تعيين قيمة الانحراف على بوصلتك. الانحراف هو الزاوية الواقعة بين الشمال المغناطيسي والشمال الحقيقي.

تظهر قيمة الانحراف على معظم الخرائط. يتغير موقع الشمال المغناطيسي كل عام، لذلك يمكن العثور على معظم قيم الانحراف الدقيقة والحديثة من المواقع الإلكترونية مثل *www.magnetic-declination.com*.

رغم ذلك، يتم رسم الخرائط التوجيهية وفقًا للشمال المغناطيسي. لذلك إذا كنت تستخدم خريطة توجيهية، فستحتاج إلى إيقاف تشغيل تصحيح الانحراف من خلال تعيين قيمة الانحراف إلى 0 درجة.

يمكنك تعيين قيمة الانحراف من **Settings** ضمن **Navigation** » **Declination**.

9.17. المؤقت

تحتوي الساعة على ساعة إيقاف ومؤقت عد تنازلي للقياس الأساسي للوقت. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي حتى تصل إلى عنصر واجهة المؤقت.

عند الوصول إلى عنصر الواجهة لأول مرة، ستجد شاشة ساعة الإيقاف ظاهرة. بعد ذلك، يتذكر عنصر واجهة المستخدم ما استخدمته مؤخرًا، سواء كان ساعة الإيقاف أو مؤقت العد التنازلي.

مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة اختصارات **SET TIMER** حيث يمكنك تغيير إعدادات المؤقت.

ساعة الإيقاف

يمكنك بدء ساعة الإيقاف وإيقافها من خلال الضغط على الزر العلوي. يمكنك المتابعة بالضغط على الزر العلوي مجددًا. ويمكنك إعادة تعيينها بالضغط على الزر السفلي.

يمكنك الخروج من المؤقت بالتمرير إلى اليمين أو استخدام الزر الأوسط.

مؤقت العد التنازلي

من عنصر واجهة المؤقت، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات. من هناك، يمكنك اختيار مؤقت عد تنازلي محدد سابقًا أو إنشاء مؤقت مخصص للعد التنازلي.

يمكنك الإيقاف وإعادة التعيين حسب الحاجة باستخدام الزرين العلوي والسفلي.

يمكنك الخروج من المؤقت بالتمرير إلى اليمين أو عن طريق الضغط على الزر الأوسط.

9.18. إحصائيات الغوص

توفر قطع عرض **Scuba stats** (إحصائيات الغوص) و**Freedive stats** (إحصائيات الغوص الحر) المعلومات المتعلقة بجولة الغوص السابقة وإحصائيات هامة حول جوالت غوصك التي أجريتها باستخدام Suunto Ocean.

بعد كل جولة غوص، تعرض ساعة Suunto Ocean الوقت المنقضي على السطح منذ جولة الغوص الأخيرة وبعد الغوص المجهز بالمعدات، ويظهر عد تنازلي لوقت عد التحليق الموصى به. توضح قطعة العرض أيضًا وقت وتاريخ انتهاء آخر جولة غوص والوقت التقديري لانتهاء وقت عدم التحليق.

***ملاحظة** أثناء وقت عدم التحليق، يجب تجنب السفر إلى ارتفاعات أعلى أو التحليق إليها.*

Previous diveتوفر لك نظرة عامة عن آخر جولة غوص قمت بها. وإذا حددت النشاط أو الجولة، ستقدم لك Suunto Ocean المزيد من التفاصيل وأيضًا إمكانية حذف النشاط من السجل.

Statisticsتوضح عدد جولات الغوص، وساعات الغوص التراكمية، وأقصى عمق، ووقت الغوص في جميع جولات الغوص الخاصة بوضع الغوص هذا.

10. أدلة SuuntoPlus™

توفر أدلة SuuntoPlus™ إرشادات في الوقت الحقيقي على ساعة Suunto من الرياضات والخدمات الخارجية المفضلة لديك. يمكنك أيضًا العثور على أدلة جديدة من متجر SuuntoPlus™ أو إنشاء أدلة جديدة باستخدام أدوات مثل مخطِّط التمارين في تطبيق Suunto.

لمزيد من المعلومات حول جميع الأدلة المتاحة وكيفية مزامنة أدلة الجهات الخارجية مع جهازك، تفضل بزيارة *www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides*.

لتحديد أدلة SuuntoPlus™ في ساعتك:

1. قبل أن تبدأ في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **SuuntoPlus™**.
2. مرر إلى الدليل الذي تريد استخدامه واضغط على الزر الأوسط.
3. يمكنك العودة إلى طريقة عرض البداية وبدء تمرينك كالمعتاد.
4. اضغط على الزر الأوسط حتى تصل إلى دليل SuuntoPlus™ الذي يظهر كشاشة منفصلة.

***ملاحظة** تأكد من احتواء Suunto Ocean على أحدث إصدار من البرامج، بالإضافة إلى مزامنة ساعتك مع تطبيق Suunto.*

11. تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية

تزود تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية Suunto Ocean بأدوات جديدة وأفكار مبتكرة تمنحك إلهامًا وطرقًا جديدة للاستمتاع بنمط حياتك النشط. يمكنك العثور على تطبيقات رياضية جديدة من متجر SuuntoPlus™ الذي تُنشر عليه التطبيقات الجديدة لـ Suunto Ocean. حدد التطبيقات التي تثير اهتمامك وقم بمزامنتها إلى ساعتك ومارس المزيد من تمارينك!

لاستخدام تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية:

1. قبل البدء في تسجيل التمرين، مرر إلى أسفل وحدد **SuuntoPlus™**.
2. حدد التطبيق الرياضي الذي تريد.
3. إذا كان التطبيق الرياضي يستخدم مستشعرًا أو جهازًا خارجيًا، فسيتم إجراء الاتصال تلقائيًا.
4. مرر إلى أعلى وصولاً إلى شاشة عرض البداية وابدأ تمرينك كالمعتاد.
5. اضغط على الزر الأوسط حتى تصل إلى تطبيق SuuntoPlus™ الرياضي، الذي يظهر في شاشة منفصلة.
6. بعد إيقاف تسجيل التمرين، يمكنك العثور على نتيجة تطبيق SuuntoPlus™ الرياضي في الملخص، إذا كانت هناك نتيجة ذات صلة.

يمكنك اختيار أي من تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية التي تريد استخدامها في الساعة على تطبيق Suunto. تفضل بزيارة *Suunto.com/Suuntoplus* لمعرفة التطبيقات الرياضية المتوفرة لساعتك.

***ملاحظة** تأكد من احتواء Suunto Ocean على أحدث إصدار من البرامج، بالإضافة إلى مزامنة ساعتك مع تطبيق Suunto.*

12. العناية والدعم

12.1. إرشادات التعامل

تعامل مع الوحدة بعناية – لا تطرق عليها أو تسقطها.

في الظروف العادية، لا تحتاج الساعة إلى صيانة. لكن بصفة دورية، يمكنك شطفها بالماء العذب والصابون المعتدل، وتنظيف الهيكل بعناية بقطعة قماش ناعمة رطبة أو شامواه.

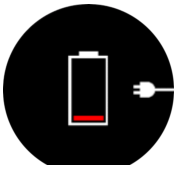
استخدم ملحقات Suunto الأصلية فقط - لا يشمل الضمان الضررَ الناتج عن استخدام ملحقات غير أصلية.

12.2. البطارية

تعتمد مدة الشحنة الواحدة على كيفية استخدامك للساعة وظروف الاستخدام. فدرجات الحرارة المنخفضة، على سبيل المثال، تقلل مدة الشحنة الواحدة. وعمومًا، تنخفض سعة البطاريات القابلة للشحن بمرور الوقت.

***ملاحظة** في حال انخفاض السعة بشكل غير طبيعي بسبب وجود عيب في البطارية، تغطي Suunto تكلفة استبدال البطارية لمدة عام أو بعدد 300 شحنة بحد أقصى، أيهما أقرب.*

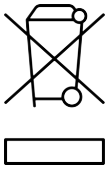
عند انخفاض مستوى شحن البطارية لأقل من 20% ولاحقًا 5%، ستعرض الساعة رمز انخفاض مستوى البطارية. إذا انخفض مستوى الشحن بشكل كبير، فستنتقل ساعتك إلى وضع انخفاض الطاقة وستعرض رمز الشحن.



استخدم كبل USB المرفق لشحن ساعتك. بمجرد ارتفاع مستوى البطارية بشكل كافٍ، تعود الساعة من وضع انخفاض الطاقة.

12.3. التخلص من المنتج

يرجى التخلص من الجهاز وفقَ اللوائح المحلية الخاصة بالنفايات الإلكترونية. ولا تُلقِه في النفايات المنزلية. وإذا شئت، فيمكنك إرجاع الجهاز إلى أقرب وكيل Suunto.



13. المرجع

13.1. التوافق

لمعرفة المعلومات المتعلقة بالتوافق والمواصفات التقنية التفصيلية، راجِع "معلومات السلامة والمعلومات التنظيمية الخاصة بالمنتج" المُرفقة مع سماعة الرأس Suunto Ocean أو المتوفرة على *www.suunto.com/userguides*.

13.2. المطابقة الأوروبية (CE)

تعلن شركة Suunto Oy بموجب هذه الوثيقة أن الجهاز اللاسلكي من النوع DW223 متوافق مع التوجيه 2014/53/EU.
ويتوفر النص الكامل لإعلان المطابقة للاتحاد الأوروبي على عنوان الإنترنت الآتي: *www.suunto.com/EUconformity*.

CE

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:
Suunto Oy
Tammiston Kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND

© Suunto Oy 02/2025
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.