

**SUUNTO OCEAN**  
ПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО

1. БЕЗОПАСНОСТ.....	6
2. Начало.....	8
2.1. Сензорен екран и бутони.....	8
2.2. Промяна на настройките.....	9
2.3. Актуализации на софтуера.....	10
2.4. Приложение Suunto.....	10
2.5. Оптично измерване на сърдечния ритъм.....	11
3. Настройки.....	12
3.1. Заклучване на бутоните и екрана.....	12
3.2. Автоматична яркост на дисплея.....	12
3.3. Тонове и вибрация.....	13
3.4. Съвръзваемост с Bluetooth.....	13
3.5. Самолетен режим.....	14
3.6. Режим „Не безпокой“.....	14
3.7. Напомняне за ставане.....	14
3.8. Намери моя телефон.....	14
3.9. Час и дата.....	15
3.9.1. Будилник.....	15
3.10. Език и мерни единици.....	16
3.11. Циферблати.....	16
3.12. Пестене на заряда.....	17
3.13. Сдвояване на POD устройства и сензори.....	17
3.13.1. Калибриране на POD устройството за велосипед.....	18
3.13.2. Калибриране на POD устройството за крак.....	18
3.13.3. Калибриране на POD устройство за измерване на изразходвана енергия.....	18
3.14. Фенерче.....	19
3.15. Аларми.....	19
3.15.1. Аларми при изгрев и залез.....	19
3.15.2. Аларма за буря.....	20
3.16. FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Алтиметър.....	22
3.18.1. Височинно гмуркане.....	22
3.19. Формати на позицията.....	22
3.20. Информация за устройството.....	23
3.21. Нулиране на вашия часовник.....	23
4. Запис на тренировка.....	25
4.1. Спортни режими.....	26
4.2. Навигиране по време на тренировка.....	26


4.2.1. Връщане.....	27
4.2.2. Придържане към маршрута.....	27
4.3. Използване на цели при тренировка.....	28
4.4. Управление на заряда на батерията.....	28
4.5. Упражнение с различни спортове.....	30
4.6. Плуване.....	30
4.7. Интервална тренировка.....	31
4.8. Автоматична пауза.....	32
4.9. Гласова обратна връзка.....	32
4.10. Усещане.....	33
4.11. Зони на интензивност.....	33
4.11.1. Зони на сърдечен ритъм.....	34
4.11.2. Зони на темпо.....	36
4.11.3. Зони на мощност.....	36
4.11.4. Използване на сърдечен ритъм, темпо или зони на мощност при тренировка.....	37
5. Водолазно гмуркане.....	39
5.1. Безопасност при гмуркане.....	39
5.2. Настройване за гмуркане.....	42
5.2.1. Автоматично стартиране на гмуркането.....	42
5.2.2. Режими за гмуркане.....	43
5.2.3. Функции на бутоните при водолазно гмуркане.....	43
5.2.4. Екран за информация преди гмуркане и опции за гмуркане.....	44
5.2.5. Основен изглед за гмуркане.....	45
5.2.6. Основна информация по време на гмуркане.....	46
5.2.7. Прозорец за превключване за водолазно гмуркане.....	49
5.3. Dive settings.....	52
5.4. Аларми при гмуркане.....	54
5.4.1. Задължителни аларми при гмуркане.....	54
5.4.2. Аларми при гмуркане, конфигурирани от потребителя.....	56
5.4.3. Системни грешки.....	58
5.5. Газове.....	58
5.5.1. Редактиране на газ.....	59
5.5.2. Гмуркане с няколко газа.....	59
5.6. Безжична поддръжка за налягането в резервоара .....	60
5.6.1. Как да монтирате и свържете Suunto Tank POD.....	60
5.6.2. Налягане в резервоара.....	62
5.6.3. Разход на газ.....	63
5.6.4. Време с газ.....	64
5.7. Настройки на алгоритъма.....	65
5.7.1. Алгоритъм 16 GF на Бюлман.....	65


5.7.2. Градиентни фактори.....	65
5.7.3. Профил за декомпресия.....	68
5.7.4. Настройка за надморска височина.....	69
5.7.5. Време за спиране за безопасност.....	70
5.7.6. Дълбочина на последното спиране.....	71
5.8. Гмуркане със Suunto Ocean.....	71
5.8.1. Спирания за безопасност.....	71
5.8.2. Декомпресионни гмуркания.....	72
5.8.3. Интервал на повърхността и време за нелетене.....	75
5.8.4. Пример – режим „Моногаз“.....	76
5.8.5. Пример – режим на работа „Няколко газа“.....	78
6. Свободно гмуркане.....	80
6.1. Изгледи за свободно гмуркане.....	80
6.2. Функции на бутоните по време на свободно гмуркане.....	81
6.3. Прозорец за превключване за свободно гмуркане.....	82
6.4. Аларми при свободно гмуркане.....	83
6.5. Гмуркане с шнорхел и с опашка.....	84
7. Логове за гмуркане.....	86
8. Навигация.....	87
8.1. Офлайн карти.....	87
8.2. Навигиране спрямо надморска височина.....	88
8.3. Навигация с ориентир.....	89
8.4. Маршрути.....	90
8.5. Точки на интерес.....	91
8.5.1. Добавяне или изтриване на POI.....	92
8.5.2. Навигиране до POI.....	92
8.5.3. Типове POI.....	93
9. Притурки.....	97
9.1. Времето.....	97
9.2. Известия.....	97
9.3. Прибори за управление на медия.....	98
9.4. Сърдечен ритъм.....	99
9.5. Възстановяване, HRV (вариации в сърдечния ритъм).....	99
9.6. Напредък.....	100
9.7. Тренировка.....	101
9.8. Възстановяване, тренировка.....	101
9.9. Кислород в кръвта.....	101
9.10. Сън.....	102
9.11. Крачки и калории.....	103
9.12. Слънце и луна.....	104

9.13. Журнал.....	104
9.14. Ресурси.....	105
9.15. Alti & Baro.....	106
9.16. Компас.....	107
9.16.1. Калибриране на компаса.....	107
9.16.2. Задаване на деклинация.....	108
9.17. Таймер.....	108
9.18. Статистически данни за гмурканията.....	109
10. Ръководства за SuuntoPlus™.....	110
11. Спортни приложения SuuntoPlus™.....	111
12. Грижи и поддръжка.....	112
12.1. Напътствия за работа.....	112
12.2. Батерия.....	112
12.3. Изхвърляне.....	112
13. Референция:.....	113
13.1. Регулаторен контрол.....	113
13.2. СЕ.....	113

# 1. БЕЗОПАСНОСТ

## Видове предпазни мерки


 **ПРЕДПАЗЕН:** - се използва във връзка с процедури или ситуации, които могат да доведат до сериозно нараняване или смърт.


 **ВНИМАНИЕ:** - се използва във връзка с процедури или ситуации, водещи до повреда на продукта.


 **БЕЛЕЖКА:** - се използва за подчертаване на важна информация.


 **ПОДШУШВАМ:** - се използва за допълнителни съвети за използване на опциите и функциите на устройството.


## Предпазни мерки


 **ПРЕДПАЗЕН:** Внимавайте USB кабелът да не бъде в близост до медицински устройства като пейсмейкъри, както и карти с чип, кредитни карти и други подобни. Конекторът на USB кабела на устройството съдържа силен магнит, който може да наруши работата на медицински или други електронни устройства и предмети, на които са съхранени магнитни данни.


 **ПРЕДПАЗЕН:** Възможно е да възникне алергична реакция или кожно раздразнение, когато продуктът е в контакт с кожата, макар че нашите продукти съответстват на стандартите за индустрията. В такъв случай незабавно спрете да използвате продукта и се консултирайте с лекар.


 **ПРЕДПАЗЕН:** Винаги се консултирайте с вашия лекар, преди да започнете тренировъчна програма. Претоварването може да причини сериозни наранявания.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Само за развлекателни цели.


 **ПРЕДПАЗЕН:** Не разчитайте изцяло на GPS или издръжливостта на батерията на продукта. Винаги използвайте карти или други резервни материали, за да гарантирате сигурността си.


 **ПРЕДПАЗЕН: ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ВОДОУСТОЙЧИВОСТТА НА УСТРОЙСТВОТО!**  
Влагата във вътрешността на устройството може сериозно да го повреди. Сервизни дейности трябва да се извършват само от оторизиран сервизен център на Suunto.


 **ПРЕДПАЗЕН:** Не използвайте USB кабел Suunto на места, където има запалими газове. В противен случай може да причините експлозия.


 **ПРЕДПАЗЕН:** По никакъв начин не разглобявайте и не ремонтирайте USB кабела Suunto. В противен случай може да причините токов удар или пожар.


 **ПРЕДПАЗЕН:** Не използвайте USB кабела Suunto, ако частите му са повредени.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Трябва да зареждате устройството си единствено с USB адаптори, които са в съответствие със Стандарт IEC 62368-1 и имат максимален токов изход от 5 V. Несъвместимите адаптори носят опасност от пожар и риск от нараняване и могат да повредят Вашето устройство Suunto.


 **ВНИМАНИЕ:** НЕ допускате щифтовете на USB кабела да докосват проводима повърхност. Това може да предизвика късо съединение в кабела, с което той да стане неизползваем.


 **ВНИМАНИЕ:** Използвайте само предоставения кабел за зареждане, когато зареждате вашия Suunto Ocean.


 **ВНИМАНИЕ:** НЕ използвайте USB кабела, когато Suunto Ocean е мокър. Това може да предизвика токов удар или електрическа неизправност. Уверете се, че конекторът на кабела и зоната на щифтовете на конектора са сухи.


 **ВНИМАНИЕ:** Не използвайте никакви разтворители върху продукта, защото това може да повреди повърхността му.

 **ВНИМАНИЕ:** Не прилагайте инсектициди върху продукта, защото това може да повреди повърхността му.

 **ВНИМАНИЕ:** Не изхвърляйте продукта, а го третирайте като електронен отпадък, за да защитите околната среда.

 **ВНИМАНИЕ:** Внимавайте да не удряте или изпускате продукта, защото това може да го повреди.

 **ВНИМАНИЕ:** Цветните текстилни каишки могат да оставят петна върху други тъкани или кожата, когато са нови или мокри.

 **БЕЛЕЖКА:** Suunto използва високотехнологични сензори и алгоритми, за да генерира показатели, които могат да са ви от помощ във вашите занимания и приключения. Стремим се да бъдем възможно най-точни. И все пак никои от данните, които нашите продукти и услуги събират, не са идеално надеждни, нито генерираните от тях показатели са абсолютно точни. Калориите, дневният сърдечен ритъм, местоположението, засичането на движения, разпознаването на изстрели, индикаторите за физически стрес и другите показатели може да не отговарят на действителността. Продуктите и услугите на Suunto са предназначени за използване само за развлекателни цели, но не и за каквито и да било медицински цели.

## 2. Начало

Стартирането на вашия Suunto Ocean за първи път е лесно и просто.

1. Задръжте горния бутон натиснат, за да събудите часовника.
2. Докоснете екрана, за да стартирате съветника за настройка.



3. Изберете език, като плъзнете нагоре или надолу или като натиснете върху езика.



4. Внимателно прочетете изскачащото предупреждение и потвърдете, че го разбирате, като докоснете ОК.
5. Следвайте съветника, за да завършите първоначалните настройки. Плъзнете нагоре или надолу, за да изберете стойност. Докоснете екрана или натиснете средния бутон, за да потвърдите стойността и да отидете на следващата стъпка.

**⚠ ВНИМАНИЕ:** Използвайте само предоставения кабел за зареждане, когато зареждате вашия Suunto Ocean.

### 2.1. Сензорен екран и бутони

Suunto Ocean има сензорен екран и три бутона, които можете да използвате за навигация през дисплеите и функциите.

#### Плъзване и докосване

- плъзнете нагоре или надолу, за да се придвижите през дисплеите и менютата
- плъзнете надясно и наляво, за да се придвижите назад и напред в дисплеите
- докоснете, за да изберете опция

#### Горен бутон

- от циферблата натиснете, за да отворите списъка с последно използваните спортни режими
- от циферблата натиснете продължително, за да определите и отворите преки пътища

#### Среден бутон

- натиснете, за да изберете елемент
- от циферблата натиснете, за да отворите прикачената притурка
- от циферблата натиснете продължително, за да отворите меню с настройки
- задръжте натиснат, за да се върнете към менюто с настройки

#### Долен бутон

- натиснете, за да се придвижите надолу през изгледите и менютата



- от циферблата натиснете, за да отворите списъка с притурките
- от циферблата натиснете продължително, за да влезете в контролния панел

## Докато записвате тренировка:

### Горен бутон

- натиснете, за да спрете дейността (за достъп до опциите за тренировка)
- натиснете продължително, за да смените дейността

### Среден бутон

- натиснете, за да промените екрана
- натиснете продължително, за да отворите менюто с опции за упражнения

### Долен бутон

- натиснете, за да отбележите обиколка
- натиснете продължително, за да заключите и отключите бутоните

## По време на свободно гмуркане и водолазно гмуркане:

### Горен бутон


- натиснете, за да отворите менюто с опции (свободно гмуркане)
- натиснете за достъп до списъка с налични газове (само режим на Multigas)
- натиснете продължително, за да смените яркостта

### Среден бутон

- натиснете, за да промените екрана (свободно гмуркане)
- натиснете, за да промените арката (водолазно гмуркане)

### Долен бутон

- натиснете, за да промените елемента за превключване на екрана
- натиснете продължително, за да заключите и отключите бутоните

 **БЕЛЕЖКА:** Сензорният екран е неактивен, когато е в контакт с вода. Това означава, че под вода трябва да използвате бутоните, за да навигирате между дисплеите.

## 2.2. Промяна на настройките

Можете да промените всички настройки на часовника директно от часовника.

За да промените настройка:

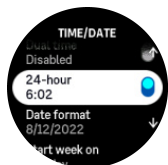
1. От циферблата на часовника натиснете продължително средния бутон.
2. Превъртете до менюто с настройките, като плъзнете нагоре/надолу или като натиснете горния или долния бутон.




3. Изберете настройка, като докоснете името на настройката или като натиснете средния бутон, когато настройката е маркирана. Върнете се в менюто като плъзнете надясно или като изберете **Back**.
4. За настройки с обхват на стойност променете стойността, като плъзнете нагоре/надолу или като натиснете горния или долния бутон.



5. За настройки само с две стойности, като включване или изключване, променете стойността, като докоснете настройката или натиснете средния бутон.



 **БЕЛЕЖКА:** Описаните по-горе настройки са общи настройки на часовника. За настройки за гмуркане вижте 5.3. *Dive settings*.

## 2.3. Актуализации на софтуера

Актуализациите на софтуера добавят важни подобрения и нови функции към вашия часовник. Suunto Ocean се актуализира автоматично, ако е свързано с приложението Suunto.

Когато е налична актуализация и вашият часовник е свързан с приложението Suunto, актуализацията на софтуера ще се изтегли автоматично в часовника. Състоянието на това изтегляне може да се види в приложението Suunto.


След като софтуерът бъде изтеглен на вашия часовник, часовникът ще се актуализира през нощта, стига нивото на батерията да е поне 20% и едновременно с това да не се записва тренировка.

Ако искате да инсталирате актуализацията ръчно, преди да се случи автоматично през нощта, отворете **Settings > General** и изберете **Software update**.

 **БЕЛЕЖКА:** Когато актуализацията приключи, бележките по изданието ще бъдат видими в приложението Suunto.


## 2.4. Приложение Suunto

С приложението Suunto можете допълнително да обогатите своето изживяване при използване на Suunto Ocean. Сдвоете вашия часовник с мобилното приложение, за да синхронизирате дейностите си, да създавате тренировки, да получавате мобилни известия, анализ и други.

 **БЕЛЕЖКА:** Не можете да сдвоите нищо, ако е активиран самолетният режим. Изключете самолетния режим преди сдвояване.

За сдвояване на часовника с приложението Suunto:


1. Уверете се, че вашият Bluetooth е включен. В менюто за настройки отидете в **Connectivity** » **Discovery** и я активирайте, ако не е активирана.
2. Изтеглете и инсталирайте приложението Suunto на вашето съвместимо мобилно устройство от iTunes App Store, Google Play и няколко популярни магазина за приложения в Китай.
3. Стартирайте приложението Suunto и включете Bluetooth, ако все още не е включен.
4. Докоснете иконата на часовника в горния ляв ъгъл на екрана на приложението, след което докоснете „PAIR“, за да сдвоите часовника си.
5. Потвърдете сдвояването, като въведете кода, който се показва на часовника в приложението.


 **БЕЛЕЖКА:** Някои функции изискват интернет връзка през Wi-Fi или мобилна мрежа. Възможно е да бъдат начислени такси за обмен на данни.


## 2.5. Оптично измерване на сърдечния ритъм

Оптичното измерване на сърдечния ритъм от китката е лесен и удобен начин да следите сърдечния си ритъм. Най-добрите резултати при измерване на сърдечния ритъм зависят от следните фактори:

- Часовникът трябва да се носи директно върху кожата. Не трябва да има никакви дрехи, колкото и да са тънки, между сензора и кожата ви.
- Може да е необходимо часовникът да се постави по-високо на ръката от обичайното място, на което се носят часовници. Сензорът отчита кръвообращението през тъканта. Отчитанията ще са по-точни, ако часовникът се допира до повече тъкан.
- Движенията на ръцете и мускулите, като например хващането на тенис ракета, могат да променят точността на сензорното отчитане.
- Когато сърдечният ви ритъм е слаб, сензорът може да не успее да осигури стабилни данни. Добре е да направите кратко загряване от няколко минути, преди да започнете засичането.
- Пигментацията на кожата и наличието на татуировки блокират светлината и не позволяват достоверното разчитане от оптичния сензор.
- Оптичният сензор може да не предоставя точно отчитане на сърдечния ритъм при дейности по плуване и гмуркане.
- За по-висока точност и по-бърза реакция на промени в сърдечния ритъм ви препоръчваме да използвате съвместим сензор за сърдечен ритъм, който се поставя на гърдите, като например Suunto Smart Sensor.


 **ПРЕДПАЗЕН:** Функцията за оптично измерване на сърдечния ритъм може да не е точна за всеки потребител по време на всяка дейност. Оптичното измерване на сърдечния ритъм може да се влияе и от уникалната анатомия и кожна пигментация на отделните хора. Действителният ви сърдечен ритъм може да е по-нисък или по-висок от разчетеното от оптичния сензор.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Само за развлекателни цели; функцията за оптично измерване на сърдечния ритъм не е предназначена за медицински цели.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Винаги се консултирайте с лекар, преди да започнете тренировъчна програма. Претоварването може да причини сериозни наранявания.

## 3. Настройки

От циферблата плъзнете нагоре или натиснете продължително долния бутон, за да получите достъп до всички настройки на часовника чрез **Control panel**.


 **ПОДШУШВАМ:** Достъпът до менюто с настройки е директен, ако натиснете продължително средния бутон, докато сте в изгледа на циферблата.

Ако желаете бърз достъп до определена настройка или функция, можете да персонализирате логиката на горния бутон (от изгледа на циферблата) и да създадете пряк път към най-полезната за вас настройка или функция.

За да зададете пряк път за горния бутон, отворете Control panel и изберете **Customize**, а след това **Top shortcut** и изберете каква настройка или функция ще има горният бутон при продължително натискане.

### 3.1. Заклучване на бутоните и екрана

Докато записвате тренировка, можете да заключите бутоните, като задържите долния бутон натиснат и след това изберете **Lock**. След като бъде заключен, не можете да извършвате действия, които изискват взаимодействие с бутоните (създаване на обиколки, пауза/край на тренировката и др.), но можете да превъртате изгледите на дисплея.

 **БЕЛЕЖКА:** По време на гмуркане можете да използвате бутоните, за да одобрявате аларми и превключване на газ, дори когато те са заключени, но не можете да променят изгледа на дисплея и съдържанието на прозореца за превключване

За да отключите всичко, задръжте натиснат долния бутон отново.

Когато не записвате тренировка, екранът се заключва и потъмнява след една минута бездействие. За да активирате екрана, натиснете произволен бутон.

Екранът също така заспива (изгасва) след период на бездействие. Всякакво движение включва екрана отново.


### 3.2. Автоматична яркост на дисплея


Дисплеят има три функции, които можете да регулирате: нивото на яркостта (**Brightness**), дали се показва някаква информация на неактивния дисплей (**Always-on display**) и дали дисплеят се активира, когато вдигнете и завъртите китката си (**Raise to wake**).

Функциите на дисплея могат да се регулират от настройките под **General > Display**.

- Настройката Brightness определя общата интензивност на яркостта на дисплея; Low, Medium или High.
- Настройката Always-on display определя дали неактивният дисплей е празен или показва информация, например, часа. Always-on display може да бъде включено или изключено:
  - **On:** През цялото време на дисплея се показва определена информация.
  - **Off:** Когато дисплеят е неактивен, екранът е празен.
- Функцията Raise to wake активира дисплея, когато повдигнете китката си, за да погледнете часовника. Трите опции за Raise to wake са:

- **Off:** При повдигане на китката не се случва нищо.
- **Display only:** При повдигане на китката единствено се активира дисплеят. Необходимо е да натиснете бутон, за да използвате часовника.
- **Full wake mode:** При повдигане на китката часовникът се активира, при което той става готов за употреба.

 **ВНИМАНИЕ:** Продължителната употреба на дисплея с висока яркост намалява живота на батерията и може да причини изгаряне на екрана. Избягвайте продължително използване на висока яркост, за да удължите живота на батерията.

 **БЕЛЕЖКА:** За информация относно яркост на дисплея по време на гмуркане вижте 5.3. *Dive settings*.

### 3.3. Тонове и вибрация

Алармите с тонове и вибрации се използват за известия, за аларми, които не са свързани с гмуркане, и за други ключови събития или действия. Алармите с тонове и алармите с вибрации могат да се регулират от настройките под **General » Tones**.


Под **Tones** можете да избирате от следните варианти:

- **All on:** всички събития задействат сигнал
- **All off:** никое събитие не задейства сигнали
- **Buttons off:** всички събития, различни от натискане на бутони, задействат сигнали.

Чрез превключване на **Vibration** можете да включвате и изключвате вибрациите.

Под **Alarm** можете да избирате от следните варианти:

- **Vibration:** сигнал с вибрация
- **Tones:** сигнал със звук
- **Both:** сигнали с вибрация и звук.

 **БЕЛЕЖКА:** Тези настройките на звука и вибрацията не оказват въздействие при водолазно и свободно гмуркане. Вижте 5.4. Аларми при гмуркане за настройки на алармата при гмуркане.

### 3.4. Свързваемост с Bluetooth

Suunto Ocean използва технологията Bluetooth за изпращане и получаване на информация от вашето мобилно устройство, когато сте сдвоили часовника с приложението Suunto. Същата технология се използва при сдвояване на POD устройства и сензори.

Ако обаче не искате вашият часовник да бъде видим за Bluetooth скенери, можете да активирате или деактивирате настройката за откриваемост от настройките под **Connectivity » Discovery**.




Можете също така изцяло да изключите Bluetooth, като активирате самолетен режим; вижте 3.5. *Самолетен режим*.

## 3.5. Самолетен режим

Активирайте самолетния режим, когато трябва да изключите безжичните предавания. Можете да активирате или деактивирате самолетния режим от настройките в **Connectivity** или в **Control panel**.



 **БЕЛЕЖКА:** За да сдвоите каквото и да е устройство с вашето, трябва първо да изключите самолетния режим, ако е бил включен.

## 3.6. Режим „Не безпокой“

Режимът „Не безпокой“ е настройка, която заглушава всички звуци и вибрации и затъмнява екрана, което я прави много полезна, когато например носите часовника в театър или друга обстановка, където искате да работи както обикновено, но без да издава звуци.

За да включите/изключите режим „Не безпокой“:

1. От циферблата на часовника плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да отворите **Control panel**.
2. Превъртете надолу до **Do Not Disturb**.
3. Докоснете името на функцията или натиснете средния бутон, за да активирате режим „Не безпокой“.

Ако имате настроена аларма, тя прозвучава както обикновено и деактивира режима „Не безпокой“, освен ако не я спрете.

 **БЕЛЕЖКА:** Режим „Не безпокой“ винаги е деактивиран в режим на гмуркане.

## 3.7. Напомняне за ставане

Редовното движение е много полезно за вас. С Suunto Ocean можете да активирате напомняне за ставане, което да ви напомни да се раздвижите малко, ако сте седяли твърде дълго.

От настройките изберете **Activity** и включете **Stand up reminder**.

Ако сте били неактивни в продължение на 2 последователни часа, часовникът ще ви уведоми и ще ви напомни да станете и да се раздвижите малко.

## 3.8. Намери моя телефон

Можете да използвате функцията Find my phone, за да намерите телефона си, когато не помните къде сте го оставили. Вашият Suunto Ocean може да звънне на телефона ви, ако са свързани. Тъй като Suunto Ocean използва Bluetooth, за да се свърже с телефона ви, телефонът трябва да е в обхвата на Bluetooth, за да може часовникът да му звънне.

За да активирате функцията „Намери моя телефон“:

1. От циферблата натиснете долния бутон за достъп до **Control panel** от списъка с притурки.
2. Превъртете надолу до **Find my phone**.
3. Започнете да звъните на телефона си, като докоснете името на функцията или натиснете средния бутон.
4. Натиснете долния бутон, за да спрете звъненето.

## 3.9. Час и дата

Часът и датата се задават при първоначалното настройване на часовника. След това вашият часовник използва GPS час, за да коригира разликите.

След като го сдвоите с приложението Suunto, часовникът ви получава актуализираните час, дата, часова зона и лятно часово време от мобилни устройства.

В **Settings**, под **General** » **Time/date**, докоснете **Auto time update**, за да включите или изключите функцията.

Можете ръчно да регулирате часа и датата от настройките в **General** » **Time/date**, откъдето също така можете да сменяте формата на часа и датата.

Освен основното време, можете да използвате и двойно време, за да следите времето в различни локации, например когато пътувате. В **General** » **Time/date** докоснете **Dual time**, за да зададете часовата зона, като изберете локация.

### 3.9.1. Будилник

Вашият часовник разполага с будилник, който може да се настрои да звъни веднъж или да се повтаря в определени дни. Активирайте алармата от настройките в **Alarm clock**.

За задаване на фиксиран час за аларма:

1. От циферблата натиснете продължително долния бутон за достъп до **Control panel**.
2. Изберете **Alarm clock**.
3. Изберете **New alarm**.

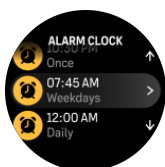
 **БЕЛЕЖКА:** По-старите аларми могат да бъдат изтрети или редактирани, ако са избрани в списъка под Нова аларма.

4. Изберете колко често искате да звъни алармата. Опциите са:

**Once:** алармата звъни веднъж през следващите 24 часа в посочения час

**Weekdays:** алармата звъни по едно и също време от понеделник до петък

**Daily:** алармата звъни по едно и също време всеки ден от седмицата



5. Задайте час и минути и излезте от менюто за настройки.



Когато алармата прозвучи, можете да я изключите, за да я спрете, или да изберете опцията за дрямка. Времето за дрямка е 10 минути и може да се повтаря до 10 пъти.



Ако оставите алармата да звъни, тя автоматично ще премине в режим на дрямка след 30 секунди.

### 3.10. Език и мерни единици

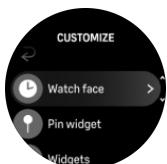
Можете да смените езика на часовника си и мерните единици от настройките в **General** (Общи) » **Language** (Език).

### 3.11. Циферблати

Suunto Ocean се предлага с няколко циферблата, от които да избирате – в дигитален или аналогов стил.

За да смените циферблата:

1. Изберете **Customize** от **Settings** или в **Control panel**.
2. Превъртете до **Watch face** и докоснете или натиснете средния бутон за влизане.



3. Плъзнете нагоре и надолу, за да разгледате различните циферблати, и докоснете онзи, който искате да използвате.



4. Плъзнете нагоре и надолу, за да разгледате цветовите опции, и докоснете онази, която искате да използвате.

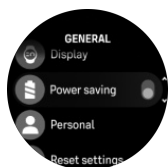
Всеки циферблат има допълнителна информация, като например дата или двойно време. Докоснете дисплея, за да превключвате между изгледи.



## 3.12. Пестене на заряда

Вашият часовник има опция за пестене на енергията, която изключва всички вибрации, известията за Bluetooth и дневния сърдечен ритъм, за да удължи живота на батерията при нормално ползване. За опции за пестене на енергия по време на записи на дейности вижте 4.4. *Управление на заряда на батерията.*

Активирайте/деактивирайте пестенето на заряда от настройките под **General** » **Power saving** или в **Control panel**.



**БЕЛЕЖКА:** Пестенето на заряда се активира автоматично, когато нивото на батерията достигне 10%.

## 3.13. Сдвояване на POD устройства и сензори

Сдвоявайте своя часовник с различни Bluetooth Smart POD устройства и сензори, за да събирате допълнителна информация, като мощност при колоездене, докато записвате тренировка.

Suunto Ocean поддържа следните видове POD и сензори за гмуркане и други спортове:

- Налягане в резервоара (Tank POD) (вижте 5.6.1. *Как да монтирате и свържете Suunto Tank POD*)
- За сърдечен ритъм
- За велосипед
- За мощност
- За крак

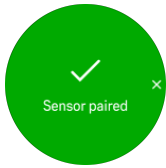
**БЕЛЕЖКА:** Не можете да сдвоите нищо, ако е активиран самолетният режим. Изключете самолетния режим преди сдвояване. Вижте 3.5. *Самолетен режим.*

За сдвояване със спортен POD или сензор:

1. Отидете в настройките на часовника и изберете **Connectivity**.
2. Изберете **Pair sensor**, за да видите списък с видовете сензори.
3. Плъзнете надолу, за да видите целия списък, и докоснете вида сензор, който желаете да сдвоите.



4. Следвайте инструкциите на часовника, за да завършите сдвояването (консултирайте се с ръководството за сензора или за POD устройството, ако е нужно), натиснете средния бутон, за да стигнете до следващата стъпка.



Ако POD има задължителни настройки, като дължина на манивелата при POD с ръчно захранване, ще трябва да въведете стойност по време на процеса на сдвояване.

Когато има свързан POD или сензор, вашият часовник ще започне да го търси веднага щом изберете спортен режим, при който се използва този тип сензор.

Можете да видите пълен списък на сдвоените устройства във вашия часовник от настройките в **Connectivity** » **Paired devices**.

От този списък можете да премахнете (отстраните) устройството, ако е необходимо. Изберете устройството, което искате да премахнете, и докоснете **Forget**.

За информация относно начините за сдвояване на вашия Suunto Ocean с Suunto Tank POD, вижте 5.6.1. *Как да монтирате и свържете Suunto Tank POD.*

### 3.13.1. Калибриране на POD устройството за велосипед

При POD устройства за велосипеди трябва да зададете обиколката на колелата в часовника си. Обиколката трябва да се посочи в милиметри и се прави като стъпка от калибрацията. Ако смените колелата на велосипеда си (с колела с различна обиколка), настройката за обиколка на колелата в часовника също трябва да се промени.

За да промените обиколката на колелата:

1. От настройките отидете на **Connectivity** » **Paired devices**.
2. Изберете **Bike POD**.
3. Изберете новата обиколка на колелата.

### 3.13.2. Калибриране на POD устройството за крак

Когато сдвоите POD устройство за крак, вашият часовник автоматично калибрира POD устройството, като използва GPS. Препоръчваме ви да използвате автоматичното калибриране, но ако е нужно, можете да го деактивирате от настройките на POD устройството в **Connectivity** » **Paired devices**.

За първото калибриране с GPS трябва да изберете спортен режим, при който се използва POD устройството за крак, като точността на GPS-а е зададена на **Best**. Стартирайте записа и бягайте с постоянно темпо върху равен терен, ако е възможно, за поне 15 минути.

При първоначалното калибриране бягайте в своето нормално средно темпо, след което спрете записа на упражнението. Следващия път, когато използвате POD устройството за крак, калибрирането ще е готово.

Часовникът ви отново калибрира POD устройството за крак автоматично, когато е нужно, щом има налична GPS скорост.

### 3.13.3. Калибриране на POD устройство за измерване на изразходвана енергия

За POD устройствата, които измерват изразходваната енергия, трябва да започнете калибрирането от опциите в спортния режим на часовника си.

За калибриране на POD устройство за измерване на изразходвана енергия:

1. Сдвоете POD устройство за измерване на изразходваната енергия с часовника си, ако вече не сте го направили.
2. Изберете спортен режим, който използва такова POD устройство, след което отворете опциите в спортния режим.
3. Изберете **Calibrate power POD** и следвайте инструкциите на часовника.

От време на време трябва да калибрирате повторно вашето POD устройство за измерване на изразходваната енергия.

## 3.14. Фенерче

Вашият Suunto Ocean има допълнителна ярка подсветка, която можете да използвате като фенерче.

За да активирате фенерчето, плъзнете нагоре от циферблата или натиснете долния бутон и изберете **Control panel**. Превъртете до **Flashlight** и го включете, като го докоснете или като натиснете средния бутон.

За да изключите фенерчето, натиснете средния бутон или плъзнете надясно.

## 3.15. Аларми

В менюто **Alarms** на часовника в **Settings** вие можете да зададете различни типове адаптивни аларми.

Можете да зададете аларма за изгрев и залез, а също така и аларма за буря.

За настройките на алармата при гмуркане вижте [5.4. Аларми при гмуркане](#) и [6.4. Аларми при свободно гмуркане](#).

### 3.15.1. Аларми при изгрев и залез

Алармите при изгрев и залез във вашия Suunto Ocean са адаптивни според вашето местоположение. Вместо да задавате фиксиран час, задавате алармата според това колко време преди изгрева или залеза искате да бъдете известени.

Часовете за изгрев и залез се определят през GPS, така че часовникът разчита на данните от GPS-а, взети от последния път, когато сте го използвали.

За да зададете аларми при изгрев/залез:


1. От циферблата на часовника натиснете продължително средния бутон и превъртете надолу до и изберете **Alarms**.
2. Превъртете до алармата, която искате да зададете, и я изберете, като натиснете средния бутон.




3. Задайте желанния час и минути преди изгрева/залеза, като превъртите нагоре/надолу с горния и долния бутон и потвърдите със средния бутон.



4. Натиснете средния бутон, за да потвърдите и да излезете.

 **ПОДШУШВАМ:** На разположение е и циферблат, който показва часовете на изгрев и залез.

 **БЕЛЕЖКА:** Часовете и алармите при изгрев и залез изискват фиксиране чрез GPS. Часовете не са попълнени, докато няма налични GPS данни.

### 3.15.2. Аларма за буря

Значителният спад в барометричното налягане обикновено означава, че идва буря и трябва да потърсите подслон. Докато алармата за буря е активна, Suunto Ocean пуска звукова аларма и показва символ за буря, ако налягането е паднало с 4 hPa (0,12 inHg) или повече в рамките на 3-часов период.

За да активирате алармата за буря:

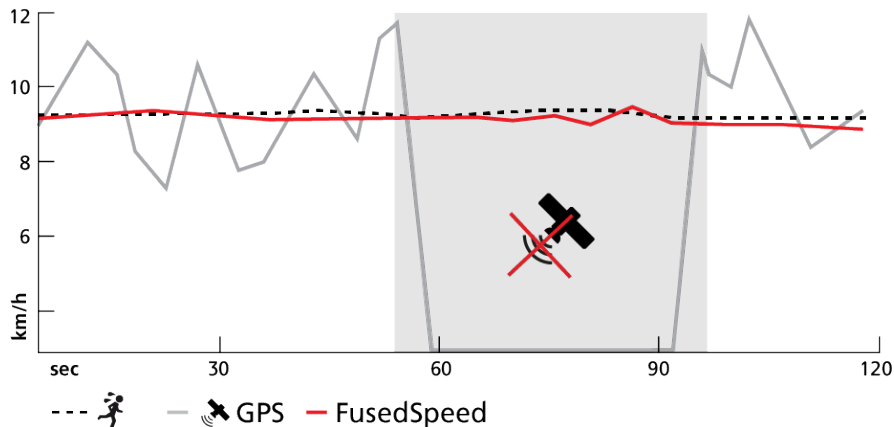
1. От циферблата задръжте натиснат средния бутон, за да отворите **Settings**.
2. Превъртете до **Alarms** и влезете в менюто, като докоснете името му или като натиснете средния бутон.
3. Превъртете до **Storm alarm** и го включете/изключете, като докоснете името му или като натиснете средния бутон.

Когато прозвучи аларма за буря, натискането на който и да е от бутоните прекратява алармата. Ако не бъде натиснат никой бутон, известието за алармата трае една минута. Символът за буря остава на дисплея, докато климатичните условия се стабилизират (спадът на налягането се забави).

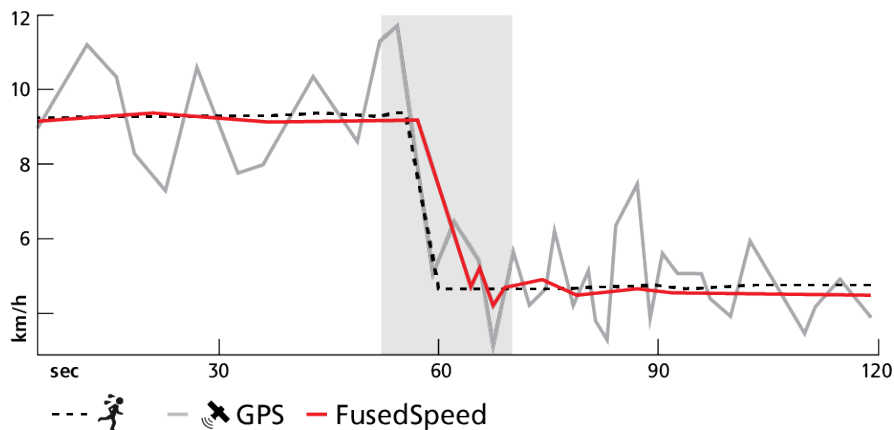


### 3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ е уникална комбинация от разчитане на GPS и сензора за ускорение на китката, който измерва скоростта ви на бягане по-точно. Сигналът от GPS се филтрира адаптивно на базата на ускорението на китката, което дава по-точни отчитания при стабилни скорости на бягане и по-бързи реакции на промените в скоростта.



FusedSpeed ще ви бъде от полза най-вече, когато ви трябва отчитане на скорост с бърза реакция по време на тренировка, например когато бягате по неравен терен или при тренировка с интервали. Ако например временно изгубите сигнал от GPS, Suunto Ocean може да продължи да показва точно отчитане на скоростта благодарение на калибрацията с GPS акселерометър.



**ПОДШУШВАМ:** За да получите най-точни отчитания с FusedSpeed ще е нужен само кратък бърз поглед на часовника, когато е нужно. Ако държите часовника пред себе си, без да го местите, точността ще намалее.

FusedSpeed се активира автоматично за бягане и други подобни видове дейности, като ориентиране, паркетен хокей и футбол.

### 3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ предоставя отчитане на надморска височина, което е комбинация от GPS и барометрична надморска височина. То намалява до минимум ефекта на временни отклонения и грешки в окончателното отчитане на надморска височина.

**БЕЛЕЖКА:** По подразбиране надморската височина се измерва с FusedAlti по време на тренировки, които използват GPS, и по време на навигация. Когато GPS-ът е изключен, надморската височина се измерва с барометричния сензор.

## 3.18. Алтиметър

Suunto Ocean използва барометричното налягане, за да измерва височината. За да получите точни стойности, трябва да зададете референтна точка за височина. Тя може да бъде текущата ви височина, ако знаете точната стойност. Също така можете да използвате FusedAlti (вижте 3.17. *FusedAlti™*), за да зададете референтна стойност автоматично.

Задайте референтна стойност от настройките в **Alti & baro**.



### 3.18.1. Височинно гмуркане

Когато се гмуркате на надморска височина над 300 m (980 ft), настройката за надморска височина трябва да бъде **избрана ръчно**, за да може компютърът да изчисли правилното състояние на декомпресия. Неизбирането на правилната настройка на височината или гмуркането над максималната граница на височината ще доведе до грешни данни за гмуркането и планирането.

Вижте 5.7.4. *Настройка за надморска височина* за настройка на надморската височина.



**БЕЛЕЖКА:** Suunto Ocean не е предназначен за използване на надморска височина, по-голяма от 3000 m (9800 ft).

## 3.19. Формати на позицията

Форматът на позицията е начинът, по който се показва вашата GPS позиция на часовника. Всички формати се отнасят до едно и също местоположение, като просто го изразяват по различен начин.

Можете да промените формата на позицията в настройките на часовника от **Navigation** (Навигация) » **Position format** (Формат на позиция).

Географска ширина/географска дължина е най-често използваната координатна мрежа и има три различни формата:

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


Сред другите често срещани формати за позициониране са следните:

- UTM (Универсална напречна цилиндрична проекция на Меркатор) предоставя двуизмерно представяне на позицията по хоризонтала.
- MGRS (Военна координатна референтна система) е разширение на UTM и се състои от обозначител на зоната в координатната мрежа, идентификатор на 100 000-метров квадрат и числено местоположение.

Suunto Ocean поддържа и следните локални формати на позицията:

- BNG (британски)
- ETRS-TM35FIN (финландски)

- KKJ (финландски)
- IG (ирландски)
- RT90 (шведски)
- SWEREF 99 TM (шведски)
- CH1903 (швейцарски)
- UTM NAD27 (Аляска)
- UTM NAD27 Конус
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Нова Зеландия)

 **БЕЛЕЖКА:** Някои формати за позициониране не могат да се използват в областите на север от 84° и на юг от 80°, или извън държавите, за които са предназначени. Ако сте извън позволената зона, вашите координати за местоположение не могат да се изпишат на часовника.

## 3.20. Информация за устройството

Можете да прочете подробна информация за софтуера и хардуера на вашия часовник от настройките в **General** (Общи) » **About** (Относно).

## 3.21. Нулиране на вашия часовник


Всички часовници Suunto имат два вида нулиране за решаване на различни проблеми:

- първият – мекото нулиране, известно още като рестартиране.
- вторият – твърдото нулиране, известно още като възстановяване на фабричните настройки.

### Мeko нулиране (рестартиране):

Рестартирането на часовника може да помогне в следните ситуации:

- устройството не реагира на натискане на бутон, докосване или плъзгане (сензорният екран не работи).
- екранът е „замръзнал“ или празен.
- няма вибрации, напр. при натискане на бутон.
- функциите на часовника не работят според очакванията, напр. часовникът не записва сърдечния ви ритъм (оптичните светодиоди за сърдечния ритъм не мигат), компасът не завършва процеса на калибриране и т.н.
- броячът на крачките изобщо не отчита дневните ви крачки (моля, имайте предвид, че записаните крачки може да се показват със закъснение в приложението).

 **БЕЛЕЖКА:** Рестартирането ще прекрати и запази всяко активно упражнение. При нормални обстоятелства данните от упражненията или гмурканията няма да бъдат загубени. В редки случаи мекото нулиране може да доведе до проблеми с паметта.

Натиснете и задръжте трите бутона за 12 секунди и ги отпуснете, за да извършите меко нулиране.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Никога не нулирайте часовника си по време на гмуркане.

Има специфични обстоятелства, при които мекото нулиране може да не разреши проблема и да се наложи да се извърши вторият тип нулиране. Ако горното не е помогнало за решаване на проблема, който сте искали да разрешите; твърдото нулиране може да помогне.


## Твърдо нулиране (възстановяване на фабричните настройки):


Възстановяването на фабричните настройки ще възстанови стойностите по подразбиране на вашия часовник. То ще изтрие всички данни от вашия часовник, включително данните за упражненията, личните данни и настройките, които не са били синхронизирани с приложението Suunto. След твърдо нулиране трябва да извършите първоначалната настройка на вашия часовник Suunto.

Възстановяването на фабричните настройки на вашия часовник може да се извърши в следните ситуации:

- представител на отдела за поддръжка на клиенти на Suunto ви е помолил да го направите като част от процедурата за отстраняване на неизправности.
- мекото нулиране не решава проблема.
- животът на батерията на вашето устройство намалява значително.
- устройството не се свързва с GPS и другите методи за отстраняване на неизправности не помагат.
- устройството има проблеми със свързването с Bluetooth устройства (напр. Smart Sensor или мобилно приложение) и другите методи за отстраняване на неизправности не помагат.

Възстановяването на фабричните настройки на вашия часовник се извършва чрез **Settings** на вашия часовник. Изберете **General** и превъртете надолу до **Reset settings**. Всички данни на часовника ще бъдат изтрети по време на нулирането. Стартирайте нулирането, като изберете **Reset**.

 **БЕЛЕЖКА:** При възстановяване на фабричните настройки се изтрива предишната информация за сдвояване, която часовникът ви е имал. За да започнете отново процеса на сдвояване с приложението Suunto ви препоръчваме да изтриете предишното сдвояване от приложението Suunto и Bluetooth на телефона – в „Сдвоени устройства“.

 **БЕЛЕЖКА:** И двата представени сценария трябва да се изпълняват само при спешни случаи. Не трябва да ги извършвате редовно. Ако проблемът продължава, ви препоръчваме да се свържете с отдела за поддръжка на клиенти или да изпратите часовника си в някой от оторизирани сервизни центрове.



## 4. Запис на тренировка

В допълнение към денонощното следене на активността можете да използвате часовника си, за да записвате тренировъчните си сесии или други активности, за да получите подробна обратна информация и да следите напредъка си.

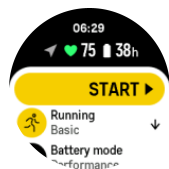
За да запишете тренировка:

1. Поставете сензор за пулс (по избор).
2. Плъзнете надолу от циферблата или натиснете горния бутон.
3. Изберете спортния режим, който искате да използвате, като превъртите нагоре и изберете чрез натискане на средния бутон.
4. Различните спортни режими имат различни опции, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртите през тях, и ги регулирайте, като натиснете средния бутон.
5. Над индикатора за старт се появяват няколко икони в зависимост от това какво използвате заедно със спортния режим (като например сърдечен ритъм и свързан GPS).
  - Иконата със стрелка (свързан GPS) мига в сиво, докато търси, и става зелена, когато намери сигнал.
  - Иконата със сърце (пулс) мига в сиво по време на търсене и когато бъде намерен сигнал, се превръща в цветно сърце, прикрепено към колан, ако използвате сензор за сърдечен ритъм или цветно сърце без колан, ако използвате оптичния сензор за сърдечен ритъм.
  - Иконата вляво е видима само когато има сдвоено POD устройство и става зелена, когато бъде открит POD сигнал.

Вижда се и оценка на батерията, която ви казва колко часа можете да тренирате, преди батерията да се изтощи.

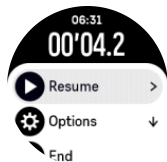
Ако използвате сензор за сърдечен ритъм, но иконата става само зелена (което означава, че оптичният сензор за сърдечен ритъм е активен), проверете дали сензорът за сърдечен ритъм е сдвоен, вижте 3.13. *Сдвояване на POD устройства и сензори* и опитайте отново.

Можете да изчакате всяка икона да стане зелена (препоръчително за по-точни данни) или да стартирате записа, щом пожелаете, като изберете **Start**.



След като записът започне, избраният източник на сърдечен ритъм се заключва и не може да бъде променян по време на сесията на текущата тренировка.

6. Докато записвате, можете да сменяте дисплеите със средния бутон или като използвате сензорния екран, ако е включен.
7. Натиснете горния бутон, за да поставите записа на пауза. Спрете и запазете чрез избор на **End**.



**БЕЛЕЖКА:** Възможно е също така да изтриете дневника си с тренировки, като изберете **Discard**.

След като спрете записа, устройството ще ви попита как сте се чувствали. Можете да отговорите или да пропуснете въпроса (вижте (4.10. Усещане)). Следващият екран показва обобщение на активността, което можете да разгледате чрез сензорния екран или бутоните.

Ако сте направили запис, който не искате да запазвате, можете да го изтриете от лога, като превъртите до долу цялото резюме и натиснете бутона за изтриване. Можете да изтривате вписвания по същия начин и от дневника.



## 4.1. Спортни режими

Вашият часовник разполага с богата гама предварително настроени спортни режими. Вашият часовник разполага с богата гама предварително настроени спортни режими.

Преди да запишете тренировка (вижте 4. Запис на тренировка), можете да прегледате и изберете от пълния списък със спортни режими.

Всеки спортен режим има уникален набор от дисплеи, които показват различни данни в зависимост от избрания спортен режим. Можете да редактирате и персонализирате данните, показани на дисплея на часовника по време на тренировката ви, с приложението Suunto.

Научете как да персонализирате спортните режими в *приложението Suunto (Android)* или *Suunto (iOS)*.

## 4.2. Навигиране по време на тренировка

Можете да навигирате по даден маршрут или до POI, докато записвате тренировка.

Спортният режим, който използвате, трябва да е с активиран GPS, за да имате достъп до опциите за навигиране. Ако точността на GPS в спортния режим е зададена на OK или Good (Добра), то когато избирате маршрут или POI точността на GPS се променя на Best (Най-добра).

За навигация по време на тренировка:

1. Създайте маршрут или POI в приложението Suunto и синхронизирайте часовника си, ако още не сте го направили.
2. Изберете спортен режим, който използва GPS.
3. Превъртете надолу и изберете **Navigation**.

4. Плъзнете нагоре и надолу или натиснете горния и долния бутон, за да изберете опция за навигиране, и натиснете средния бутон.
5. Изберете маршрута или POI, които искате да навигирате, и натиснете средния бутон. След това натиснете горния бутон, за да започнете навигиране.
6. Превъртете нагоре до стартовия изглед и започнете тренировката, както обикновено.

В хода на тренировката плъзнете надясно и натиснете средния бутон, за да превъртите до дисплея за навигация, където ще видите маршрута или POI, която сте избрали. За повече информация относно дисплея за навигация вижте *8.5.2. Навигиране до POI* и *8.4. Маршрути*.

Докато сте в този дисплей, можете да плъзнете нагоре или да натиснете долния бутон, за да отворите опциите за навигиране. От опциите за навигиране можете например да изберете различен маршрут или POI, да проверите координатите на текущото ви местоположение, както и да прекратите навигирането, като изберете **Breadcrumb**.

#### 4.2.1. Връщане

Ако използвате GPS, докато записвате дейност, Suunto Ocean автоматично записва началната точка на вашата тренировка. С Find back, Suunto Ocean може да ви насочва директно към началната ви точка.

За да започнете Find back:

1. Започнете тренировка с GPS.
2. Натиснете средния бутон, докато стигнете дисплея за навигация.
3. Натиснете долния бутон, за да отворите менюто с преки пътища.
4. Превъртете до **Find back** и докоснете екрана или натиснете средния бутон, за да изберете.

Насоките за навигиране се показват в дисплея за навигация.



#### 4.2.2. Придържане към маршрута

В градска среда GPS може да се затруднява да ви следва правилно. Ако изберете някой от вашите предварително определени маршрути и следвате този маршрут, GPS на часовника се използва само за локализиране на мястото, където се намирате по предварително определения маршрут, без всъщност да създава пътека от бягането. Записаната пътека ще бъде еднаква с маршрута, използван за бягане.



За да използвате Snap to route по време на тренировка:

1. Създайте маршрут в приложението Suunto и синхронизирайте часовника си, ако още не сте го направили.

2. Изберете спортен режим, който използва GPS.
3. Превъртете надолу и изберете **Navigation**.
4. Изберете **Snap to route** и натиснете средния бутон.
5. Изберете маршрута, който искате да използвате, и натиснете средния бутон.

Започнете тренировката си както обикновено и следвайте избрания маршрут.

### 4.3. Използване на цели при тренировка

Възможно е да зададете различни цели с вашия Suunto Ocean, когато тренирате.

Ако спортният режим, който сте избрали, има задаване на цели като опция, можете да ги регулирате, преди да започнете записа, като плъзнете нагоре или натиснете долния бутон.



За да тренирате с обща цел:

1. Преди да започнете запис на тренировка, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон и изберете **Target**.
2. Изберете **Duration** или **Distance**.
3. Изберете целта си.
4. Превъртете нагоре и започнете тренировката.

Когато имате активирани общи цели, на всеки дисплей за данни се вижда измерител на целта, който показва вашия напредък.



Също така ще получите известия, когато сте достигнали 50% от целта си, и когато избраната цел е изпълнена.

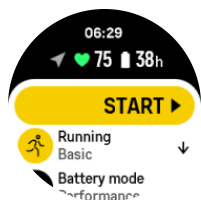
За да тренирате с цел висока интензивност:

1. Преди да започнете запис на тренировка, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон и изберете **Intensity zones**.
2. Изберете **HR zones**, **Pace zones** или **Power zones**.  
(Опциите зависят от избрания спортен режим и дали имате сдвоено устройство Power POD с часовника.)
3. Изберете целевата зона.
4. Превъртете нагоре и започнете тренировката.

### 4.4. Управление на заряда на батерията

Вашият Suunto Ocean има система за управление на заряда на батерията, която използва интелигентна технология за батерии, за да гарантира, че часовникът ви няма да остане без заряд, когато имате най-голяма нужда от него.

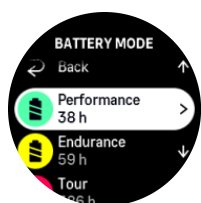
Преди да започнете да записвате тренировка (вижте 4. *Запис на тренировка*), ще видите прогноза за това колко живот остава на батерията ви в текущия режим на батерията.



Има четири предварително определени режима на батерията; **Performance** (по подразбиране), **Endurance**, **Ultra** и **Tour**. Преминаването между тези режими ще променя оставащия живот на батерията, но също така променя и производителността на часовника.

**БЕЛЕЖКА:** По подразбиране режимът *Tour* деактивира цялото проследяване на сърдечния ритъм (както китката, така и гърдите).

Докато сте на дисплея за начало, превъртете надолу и изберете **Battery mode**, за да смените режима на батерията и да видите как всеки режим влияе върху представянето на часовника.



**БЕЛЕЖКА:** Настройките за пестене на батерия не оказват влияние върху дейностите по гмуркане.

## Известия за батерията

В допълнение към режимите на батерията вашият часовник използва интелигентни напомняния, за да се погрижи да имате достатъчно живот на батерията за следващото ви приключение. Някои напомняния са превантивни, например въз основа на историята на активностите ви. Получавате напомняния например и когато часовникът забележи, че зарядът на батерията намалява, докато записва активност. Той автоматично ще ви предложи да преминете в друг режим на батерията.

Вашият часовник ще ви извести, когато батерията ви е на 20% и отново, когато е на 10%.



Докато се гмуркате, вашият часовник ще ви извести, когато батерията ви е на 10%, и отново, когато е на 5%.



**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Suunto ви препоръчва да не се гмуркате, когато батерията е по-малко от 10%.

**⚠ ВНИМАНИЕ:** Използвайте само предоставения кабел за зареждане, когато зареждате вашия Suunto Ocean.

## 4.5. Упражнение с различни спортове

Вашият Suunto Ocean има предварително зададени Triathlon спортни режима, които можете да използвате за проследяване на вашите Triathlon упражнения и състезания, но ако трябва да проследите друг вид дейност с различни спортове, можете лесно да го направите директно от часовника.

За да използвате упражнения с различни спортове:

1. Изберете спортния режим, който искате да използвате за първия етап от упражнението с различни спортове.
2. Започнете да записвате упражнението както обикновено.
3. Натиснете и задръжте горния бутон за две секунди, за да влезете в менюто за различни спортове.
4. Изберете следващия спортен режим, който искате да използвате, и натиснете средния бутон.
5. Записването с новия спортен режим ще започне веднага.

**☰ ПОДШУШВАМ:** Можете да сменяте спортния режим толкова пъти, колкото ви е необходимо в рамките на един запис, включително да изберете спортен режим, който сте използвали преди това.

## 4.6. Плуване

Можете да използвате вашия Suunto Ocean за плуване в басейни или в открит водоем.

Когато използвате спортен режим за плуване в басейн, часовникът определя дистанцията, като отчита дължината на басейна. Преди да започнете да плувате, можете да промените дължината на басейна в опциите за режим „Спорт“, според необходимото.

При плуване в открити водоеми разстоянието се определя от GPS. Тъй като GPS сигналите не се предават под вода, часовникът трябва периодично да бъде изваждан от водата, за да се синхронизира с GPS.

Този тип условия затрудняват работата на GPS устройствата, затова е необходимо преди да скочите във водата, да се уверите, че GPS сигналът е силен. За да осигурите добър GPS сигнал, направете следното:

- Синхронизирайте часовника си с вашия онлайн акаунт, преди да започнете да плувате, за да оптимизирате GPS данните си с най-скорошната сателитна информация.

- След като изберете режим „Спорт“ за плуване в открит водоем и получите GPS сигнал, изчакайте поне три минути, преди да започнете да плувате. Това осигурява на GPS необходимото време за затвърждаване на местоположението.

## 4.7. Интервална тренировка

Интервалните тренировки са често срещана форма на трениране и се състоят от повтарящи се серии с висок и нисък интензитет. С Suunto Ocean можете да дефинирате в часовника ваша интервална тренировка за всеки спортен режим.

Когато дефинирате интервалите си, трябва да настроите четири елемента:

- Интервали: бутон за включване/изключване, който дава възможност за интервално трениране. Когато е включен, към спортния режим се прибавя и екран за интервална тренировка.
- Повторения: брой интервали + възстановителни части, които искате да включите.
- Интервал: продължителността на високоинтензивния ви интервал, на база дистанция и продължителност.
- Възстановителна част: продължителността на периода ви за почивка между интервалите, на база дистанция и продължителност.

Не забравяйте, че ако използвате разстояние, за да дефинирате интервалите си, трябва да сте в спортен режим, който измерва разстояние. Измерването може да е базирано на GPS или да е взето например по данни от POD за крак или колело.



**БЕЛЕЖКА:** Ако използвате интервали, не можете да активирате навигацията.

За да тренирате с интервали:

1. Преди да започнете записа на тренировката, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртите надолу до **Intervals**, и докоснете настройката или натиснете средния бутон.



2. Включете **Intervals** и задайте настройките, както е описано по-горе.
3. Превъртете обратно до стартовия изглед и започнете упражнението си, както обикновено.
4. Плъзнете наляво или натиснете средния бутон, докато не стигнете дисплея с интервалите, и натиснете горния бутон, когато сте готови да започнете вашата интервална тренировка.



5. Ако искате да спрете интервалната тренировка, преди да сте завършили всички повторения, задръжте средния бутон натиснат, за да отворите опциите за спортния режим, и изключете **Intervals**.



**БЕЛЕЖКА:** Докато сте в дисплея с интервалите, бутоните работят, както обикновено; например, ако натиснете горния бутон, това ще паузира записа на цялата тренировка, а не само на интервалната тренировка.

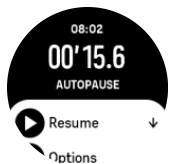
След като сте спрели записа на цялата тренировка, интервалната тренировка автоматично се изключва за този спортен режим. Другите настройки обаче остават, за да можете лесно да започнете същата тренировка следващия път, когато използвате този спортен режим.

## 4.8. Автоматична пауза

„Автопауза” прекъсва записването на тренировката ви, когато скоростта ви е по-ниска от 2 км/ч. Когато скоростта ви се увеличи до повече от 3 км/ч, записването ще продължи автоматично.

Можете също така да включите или изключите автоматичната пауза за всеки спортен режим от изгледа за начало на тренировката в часовника, преди да започнете записа на тренировката.

Ако автопаузата е включена по време на записване, изскачащо съобщение ще ви осведоми, когато записването бъде паузирано автоматично.



Можете да оставите записването да се поднови автоматично, когато започнете да се движите отново, или ръчно да го подновите от изскачащия прозорец, като натиснете горния бутон.

## 4.9. Гласова обратна връзка

Можете да получите гласова обратна връзка с ценна информация по време на вашата тренировка. Обратната връзка може да ви помогне да следите напредъка си и да ви даде полезни индикатори в зависимост от опциите за обратна връзка, които сте избрали. Гласовата обратна връзка идва от вашия телефон, така че часовникът ви трябва да бъде сдвоен с приложението Suunto.

За да активирате гласова обратна връзка преди тренировка:

1. Преди да започнете тренировка, превъртете надолу и изберете **Voice feedback**.
2. Превключете **Voice feedback from app**.
3. Превъртете надолу и изберете коя гласова обратна връзка искате да активирате, като вкл./изкл. превключванията.
4. Върнете се назад и започнете тренировката си както обикновено.

Вашият телефон вече ще ви предоставя различни гласови обратни връзки по време на вашата тренировка в зависимост от това кои гласови обратни връзки сте активирали.

За активиране на гласова обратна връзка по време на тренировка:

1. Натиснете горния бутон, за да поставите тренировката на пауза.
2. Изберете **Options**.
3. Превъртете надолу и изберете **Voice feedback**.



4. Превключете **Voice feedback from app**.
5. Превъртете надолу и изберете коя гласова обратна връзка искате да активирате, като вкл./изкл. превключванията.
6. Върнете се и продължете тренировката си.

## 4.10. Усещане

Ако тренирате редовно, е важно да проследявате какво усещате след всяка тренировка, тъй като това е важен показател за цялостното ви физическо състояние. Фитнес инструкторът или личният ви треньор също могат да използват информацията за вашите усещания, за да следят напредъка ви във времето.

Има пет степени на усещания, от които да изберете:

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

От вас (и от треньора ви) зависи да решите какво точно означава всяка от тези опции. Важното е да ги използвате всеки път.

След всяка тренировка можете да запишете в часовника как сте се чувствали непосредствено след края на записа, като отговорите на въпроса „**How was it?**”.



Можете да пропуснете отговора на въпроса, като натиснете средния бутон.

## 4.11. Зони на интензивност

Използването на зони за интензивност при тренировки ви помага да управлявате своя фитнес прогрес. Всяка зона на интензивност натоварва тялото по различни начини и осигурява различни ефекти на физическа подготовка. Има пет различни зони, номерирани от 1 (най-ниска) до 5 (най-висока), дефинирани като процентни диапазони въз основа на максималния ви сърдечен ритъм (макс. пулс), темпо или сила.

Важно е да тренирате, като вземате предвид интензивността и разбирате как би трябвало да се усеща тази интензивност. И не забравяйте – без значение каква тренировка планирате, винаги трябва да отделите време за замявка преди упражненията.

Петте различни зони на интензивност, използвани в Suunto Ocean, са:

### **Зона 1: Лека**

Тренирането в зона 1 е относително леко за организма ви. Когато става дума за фитнес тренировки, толкова ниска интензивност има значение предимно при възстановителни тренировки и за подобряване на базовото ви физическо състояние, когато тепърва започвате да тренирате, или след дълга пауза. Всекидневните упражнения – ходене,

изкачване на стълби, каране на колело до работа и т.н. – обикновено попадат в тази зона на интензивност.

### **Зона 2: Умерена**

Тренирането в зона 2 ефективно подобрява базовото ниво на физическото ви състояние. Упражненията с тази интензивност се усещат леки, но тренировките с голяма продължителност могат да имат много силен ефект върху тялото. Повечето тренировки за сърдечно-съдовата система трябва да се извършват в тази зона. Подобряването на базовото физическо състояние изгражда основата за други упражнения и подготвя организма ви за по-енергични дейности. Тренировките с дълга продължителност в тази зона консумират много енергия, особено от запасите от мазнини на тялото.

### **Зона 3: Трудна**

Тренирането в зона 3 е доста по-енергично и се усеща като доста усилно. То ще подобри способността ви да се движите бързо и икономично. В тази зона в организма ви започва да се образува млечна киселина, но тялото ви все още може да се справи с нея напълно. Трябва да тренирате с такава интензивност най-много два пъти седмично, тъй като това подлага тялото ви на голям стрес.

### **Зона 4: Много трудна**

Тренирането в зона 4 подготвя организма ви за състезателни събития и високи скорости. Тренировките в тази зона могат да се извършват или с постоянна скорост, или като интервални тренировки (комбинации от по-кратки фази на трениране с междинни почивки). Тренировките с висока интензивност развиват вашето физическо състояние бързо и ефективно, но ако се изпълняват прекалено често или с прекалено голяма интензивност, могат да доведат до претоварване, което пък може да ви принуди да направите дълга почивка от тренировъчната програма.

### **Зона 5: Максимална**

Когато сърдечният ви ритъм по време на тренировка достигне зона 5, тренировката ще ви се струва изключително трудна. В организма ви ще се натрупва млечна киселина много по-бързо, отколкото може да се обработва и ще бъдете принудени да спрете след най-много няколко десетки минути. Атлетите включват тези тренировки с максимална интензивност в своите тренировъчни програми по много контролиран начин, а любителите на фитнеса изобщо нямат нужда от тях.

#### **4.11.1. Зони на сърдечен ритъм**

Зоните на сърдечния ритъм се дефинират като процентни диапазони въз основата на максималния ви сърдечен ритъм (макс. пулс).

По подразбиране вашият макс. пулс се изчислява по стандартната формула: 220 минус възрастта ви. Ако знаете точния си макс. пулс, е добре да промените стойността по подразбиране.

Suunto Ocean има зони на сърдечния ритъм по подразбиране и за конкретни дейности. Зоните по подразбиране могат да се използват за всички дейности, но за по-напреднали тренировки можете да използвате зони на сърдечен ритъм за дейности с бягане и каране на колело.


#### **Задаване на макс. пулс**

Задайте максималния си пулс от настройките под **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Докоснете максималния пулс (най-висока стойност, в bpm) или натиснете средния бутон.
2. Изберете новия максимален пулс, като плъзнете нагоре или надолу или чрез натискане на горния или долния бутон.



3. Докоснете избора си или натиснете средния бутон.
4. За да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм, плъзнете надясно или задръжте средния бутон натиснат.

 **БЕЛЕЖКА:** Можете също така да зададете своя максимален сърдечен ритъм от настройките под **General** » **Personal**.

### Задаване на зони на сърдечен ритъм по подразбиране


Задайте своите зони на сърдечен ритъм по подразбиране от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Default HR zones for all sports**.



1. Превъртете нагоре/надолу и докоснете или натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на сърдечен ритъм, която искате да промените.
2. Изберете новата зона на сърдечен ритъм, като плъзнете нагоре или надолу или чрез натискане на горния или долния бутон.



3. Докоснете избора си или натиснете средния бутон.
4. За да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм, плъзнете надясно или задръжте средния бутон натиснат.

 **БЕЛЕЖКА:** Избирането на **Reset** в изгледа със зони на сърдечния ритъм ще нулира зоните на сърдечния ритъм до стойностите по подразбиране.

### Задаване на зони на сърдечен ритъм за конкретни дейности

Задайте своите зони на сърдечен ритъм за конкретни дейности от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Докоснете дейността (Running или Cycling), която искате да редактирате, или натиснете средния бутон, когато дейността бъде маркирана.
2. Натиснете средния бутон, за да включите или изключите зоните на сърдечен ритъм.
3. Превъртете нагоре/надолу и докоснете или натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на сърдечен ритъм, която искате да промените.

4. Изберете новата зона на сърдечен ритъм, като плъзнете нагоре или надолу или чрез натискане на горния или долния бутон.



5. Докоснете избора си или натиснете средния бутон.
6. За да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм, плъзнете надясно или задръжте средния бутон натиснат.

#### 4.11.2. Зони на темпо

Зоните на темпо работят точно като зоните на сърдечния ритъм, но интензивността на вашата тренировка се базира на вашето темпо, вместо на вашия сърдечен ритъм. Зоните на темпо се показват като метрични или имперски единици в зависимост от вашите настройки.

Suunto Ocean има пет зони за темпо по подразбиране, които можете да използвате, или пък да определите свои собствени.

Налични са зони за темпо за бягане и за колоездене.

##### Задаване на зоните на темпо

Задайте своите зони на темпо за конкретни дейности от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Докоснете **Running** или **Cycling** или натиснете средния бутон.
2. Плъзнете или натиснете долния бутон и изберете зони на темпо.
3. Плъзнете нагоре/надолу или натиснете горния или долния бутон и натиснете средния бутон, когато е маркирана зоната на темпото, която искате да промените.
4. Изберете новата зона на темпо, като плъзнете нагоре или надолу или чрез натискане на горния или долния бутон.



5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност на зоната на темпо.
6. Плъзнете надясно или натиснете и задръжте средния бутон, за да излезете от изгледа на зоните на темпо.

#### 4.11.3. Зони на мощност

Измерителят на мощност измерва количеството физическо усилие, необходимо за извършване на дадена активност. Усилието се измерва във ватове. Основното предимство, което измерителят на мощност дава, е точността. Измерителят на мощност показва точно колко усилия полагате и колко мощност произвеждате. Също така е лесно да видите напредъка си, като анализирате ватите.

Зоните на мощност могат да ви помогнат да тренирате с правилна мощност.

Suunto Ocean има пет зони на мощност по подразбиране, които можете да използвате, или пък можете да дефинирате ваша собствена.

Зоните на мощност са достъпни във всички спортни режими по подразбиране за колоездене, колоездене на закрито и планинско колоездене. За бягане и бягане по път трябва да използвате специфичните спортни режими за „Мощност“, за да имате зони на мощност. Ако използвате персонални спортни режими, се уверете, че режимът ви използва POD за мощност, за да имате и зони на мощност.

#### Задаване на зони на мощност за конкретни дейности

Задайте своите зони на мощност за конкретни дейности от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Докоснете дейността (бягане или каране на колело), която искате да редактирате, или натиснете средния бутон, когато дейността бъде маркирана.
2. Плъзнете или натиснете долния бутон и изберете зони на мощност.
3. Плъзнете нагоре/надолу или натиснете горния или долния десен бутон, след което изберете зоната на мощност, която искате да промените.
4. Изберете новата зона на мощност, като плъзнете нагоре/надолу или чрез натискане на горния или долния бутон.



5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност за мощност.
6. Плъзнете надясно или натиснете и задръжте средния бутон, за да излезете от изгледа със зони на мощност.

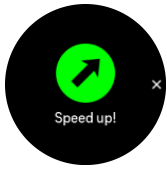
#### 4.11.4. Използване на сърдечен ритъм, темпо или зони на мощност при тренировка

**БЕЛЕЖКА:** Трябва да имате вдвоен с часовника Power POD, за да можете да използвате зоните на мощност при тренировки; вижте 3.13. Сдвояване на POD устройства и сензори.

Когато записвате тренировка (вижте 4. Запис на тренировка) и сте избрали сърдечния ритъм, темпото или мощността като цел за интензивност (вижте 4.3. Използване на цели при тренировка), се вижда измерител със зони, разделен на пет участъка. Тези пет участъка се показват около външния ръб на дисплея за спортен режим. Измерителят показва зоната, която сте избрали като цел за интензивност, като осветява нейния участък. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако текущият ви сърдечен ритъм, темпо или мощност са извън избраната целева зона.



Освен това може да се добави специален дисплей за зоните на интензивност, ако персонализирате текущия спортен режим, който използвате. Дисплеят за зони показва текущата ви зона в средното поле, колко дълго сте в тази зона и колко сте далеч от съседните зони. Средната лента също така светва, което показва, че тренирате в правилната зона.

В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

## 5. Водолазно гмуркане

Освен че е устройство за денонощно следене на активността и спортно проследяване, Suunto Ocean е водолазен компютър, предназначен да се използва при любителско гмуркане и свободно гмуркане.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Уверете се, че разбирате напълно употребата, дисплеите и ограниченията на вашия водолазен компютър, тъй като гмуркането включва рискове и отговорността за собствената ви безопасност е ваша.

### 5.1. Безопасност при гмуркане

Suunto Ocean е водолазен компютър, предназначен да се използва за любителско гмуркане и свободно гмуркане. Устройството показва важна информация преди, по време на и след гмуркането с цел подпомагане на безопасното вземане на решения. Suunto Ocean може да се използва като самостоятелен продукт или в комбинация със Suunto Tank POD, който измерва налягането в резервоара и предава информацията за налягането към водолазния компютър. Комбинацията от Suunto Ocean и Suunto Tank POD е категоризирана като лично предпазно средство съгласно Регламент 2016/425 на ЕС и предпазва от рисковете, изброени в категория III (a) на личните предпазни средства: вещества и смеси, които са опасни за здравето.

Suunto силно препоръчва да не се занимавате с какъвто и да е вид гмуркаческа дейност без подходящо обучение и пълно разбиране и приемане на рисковете. Винаги спазвайте правилата на вашата агенция за обучение.

Уверете се, че напълно разбирате как да използвате своя инструмент за гмуркане и какви са ограниченията му, като прочетете цялата печатна документация и онлайн потребителското ръководство. Винаги помнете, че отговорността за собствената ви безопасност е ваша.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Всички компютри претърпяват повреди. Възможно е по време на гмуркането устройството внезапно да престане да предоставя точна информация. Винаги използвайте резервно устройство за гмуркане и се гмуркайте с друг човек.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Тъй като всеки модел на декомпресия е чисто теоретичен и не следи действителното състояние на тялото на водолаза, при всяко гмуркане винаги съществува риск от декомпресионна болест (DCI). Физиологичният състав на даден човек може да варира от ден на ден. Водолазният компютър не може да отчете тези промени. Силно ви препоръчваме да останете в границите на експозицията, предвидени от водолазния компютър, за да сведете до минимум риска от DCI.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Ако подозирате, че съществуват рискови фактори, които увеличават вероятността от DCI, Suunto препоръчва да използвате личната настройка, за да направите изчисленията по-консервативни, и да се консултирате с лекар с опит в областта на водолазната медицина, преди да се гмуркате.

**▲ ПРЕДПАЗЕН:** Когато се гмуркате на надморска височина над 300 m, настройката за надморска височина трябва да бъде правилно избрана, за да може компютърът да изчисли състоянието на декомпресия. Неизбирането на правилната настройка на височината или гмуркането над максималната граница на височината ще доведе до грешни данни за гмуркането и планирането. Препоръчително е да се аклиматизирате към новата надморска височина преди гмуркане. Винаги използвайте едни и същи лични настройки и настройки за регулиране на височината за действителното гмуркане и за планирането.

**▲ ПРЕДПАЗЕН:** Suunto силно препоръчва устройството да не се използва за комерсиални или професионални водолазни дейности. Изискванията на комерсиалното или професионалното гмуркане могат да изложат гмуркача на дълбочини и условия, които могат да увеличават риска от DCI.

**▲ ПРЕДПАЗЕН:** Преди гмуркане винаги проверявайте дали водолазният ви компютър функционира правилно, дали дисплеят работи, дали нивото на батерията е нормално, дали налягането в резервоара е правилно и дали настройките ви са верни.

**▲ ПРЕДПАЗЕН:** Проверявайте редовно водолазния си компютър по време на гмуркане. Ако смятате или стигнете до заключението, че има проблем с някоя от функциите на компютъра, незабавно прекратете гмуркането и се върнете безопасно на повърхността. Свържете се с отдела за поддръжка за клиенти на Suunto и върнете компютъра в оторизиран сервизен център на Suunto за проверка.

**▲ ПРЕДПАЗЕН:** Водолазният компютър никога не трябва да се разменя или споделя между потребители, докато се използва. Информацията в него няма да бъде приложима за човек, който не го е носил по време на гмуркане или поредица от повтарящи се гмуркания. Профилите му за гмуркане трябва да съвпадат с тези на потребителя. Никой водолазен компютър не може да отчете гмуркания, направени без него. Следователно всяка дейност по гмуркане до четири дни преди първоначалното използване на компютъра може да доведе до подвеждаща информация и трябва да се избягва.

**▲ ПРЕДПАЗЕН:** От съображения за безопасност никога не трябва да се гмуркате сами. Гмуркайте се с приятел, с когото да се пазите. Също така трябва да бъдете в присъствието на други хора за продължителен период от време след гмуркане, тъй като настъпването на ДБ може да бъде забавено или активирано от дейности на повърхността.

**▲ ПРЕДПАЗЕН:** САМО ОБУЧЕНИ ВОДОЛАЗИ ТРЯБВА ДА ИЗПОЛЗВАТ ВОДОЛАЗЕН КОМПЮТЪР! Недостатъчното обучение за всеки вид гмуркане, включително и свободно гмуркане, може да стане причина за допускане на грешки от страна на гмуркача, като неправилно използване на газови смеси или неправилно декомпресиране, което може да доведе до сериозни наранявания или смърт.

**▲ ПРЕДПАЗЕН:** Не участвайте в дейности по свободно гмуркане и водолазно гмуркане в един и същ ден.



**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Това устройство се препоръчва за използване със сгъстен въздух. Подаването на сгъстен въздух трябва да отговаря на качеството на сгъстения въздух, посочено в стандарта на ЕС EN 12021:2014 (изисквания за сгъстени газове за дихателни апарати). Това устройство може да се използва и с дихателни газове с обогатен въздух (нитрокс).

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Гмуркането със смесени газове крие опасности, които не са познати на водолазите, гмуркащи се с въздух. Преди използването на такъв вид оборудване със съдържание на кислород над 21% е необходимо да се проведе подходящо обучение за гмуркане с обогатен въздух.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** При използване на нитрокс максималната допустима дълбочина на работа и времето за декомпресия зависят от съдържанието на кислород в газа. Когато граничната фракция на кислорода показва, че е достигната максималната граница, трябва незабавно да предприемете действия за намаляване на експозицията на кислород. Непредприемането на действия за намаляване на експозицията на кислород след получаване на предупреждение за CNS%/OTU може рязко да повиши риска от кислородна токсичност, нараняване или смърт.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Не се гмуркайте с газ, ако не сте проверили лично съдържанието му и не сте въвели анализираната стойност във водолазния си компютър. Непроверяването на съдържанието на резервоара и невъвеждането на подходящите стойности на газовете във водолазния компютър ще доведе до невярна информация за планиране на гмуркането.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** СЪВЕТВАМЕ ВИ ДА ИЗБЯГВАТЕ ЛЕТЕНЕ, КОГАТО КОМПЮТЪРЪТ ИЗВЪРШВА ОБРАТНО ОТБРОЯВАНЕ НА ВРЕМЕ ЗА НЕЛЕТЕНЕ. ВИНАГИ АКТИВИРАЙТЕ КОМПЮТЪРА ДА ПРОВЕРЯВА ОСТАВАЩОТО ВРЕМЕ ЗА НЕЛЕТЕНЕ, ПРЕДИ ДА ЛЕТИТЕ! Летенето или пътуването на по-голяма височина в рамките на времето за нелетене може рязко да увеличи риска от DCS. Прегледайте препоръките, предоставени от Divers Alert Network (DAN). Никога не е възможно да има правило за летене след гмуркане, при което предотвратяването на декомпресионната болест да е гарантирано!

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Ако имате пейсмейкър, препоръчваме ви да не се гмуркате. Водолазното гмуркане създава физически натоварвания за тялото, които може да не са подходящи за пейсмейкъри.

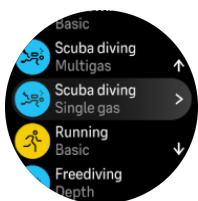
**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Трябва да прочетете печатното бързо ръководство и онлайн потребителското ръководство за вашия водолазен компютър. Неспазването на това може да доведе до неправилна употреба, сериозно нараняване или смърт.



**БЕЛЕЖКА:** Уверете се, че вашият водолазен компютър Suunto е винаги с най-актуалния софтуер с най-новите актуализации и подобрения. Преди всяко пътуване с цел гмуркане проверявайте на [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) дали има предоставена нова актуализация на софтуера от Suunto за устройството ви. Когато е налична нова актуализация на софтуера, трябва да я инсталирате, преди да се гмуркате. Актуализациите се предоставят, за да се подобри практическата работа на потребителите, и са част от философията на Suunto за непрекъснато разработване и подобряване на продуктите.

## 5.2. Настройване за гмуркане

Suunto Ocean има два режима за Scuba diving (Водолазно гмуркане): Single gas (Моногаз) и Multigas (Мултигаз), и един режим за свободно гмуркане: Freediving (Свободно гмуркане) (дълбочина). Можете да намерите всички режими за гмуркане в основното меню, като плъзнете надолу от циферблата или като натиснете горния бутон и изберете режима, натискайки средния бутон.



### 5.2.1. Автоматично стартиране на гмуркането

Suunto Ocean е снабден с функционалност за автоматично стартиране, която разпознава повишаването на налягането и контакта с водата. Устройството влиза в режим на гмуркане от екрана за информация преди гмуркане или от всеки друг екран на часовника:

- когато е в контакт с водата и абсолютното налягане е равно на вашата зададена стартова дълбочина за гмуркане (стартовата дълбочина по подразбиране е 1,20 метра).
- Или когато не е разпознат контакт с водата, но абсолютното налягане е равно на вашата зададена стартова дълбочина за гмуркане (стартовата дълбочина по подразбиране е 1,20 метра) + 1,80 метра.

Водолазното гмуркане приключва автоматично след зададеното Dive end time (Край на времето за гмуркане) (времето по подразбиране е 5 мин.) и:

- когато е в контакт с водата и абсолютното налягане е равно или е по-ниско от вашата зададена стартова дълбочина за гмуркане (стартовата дълбочина по подразбиране е 1,20 метра).
- или, когато не е разпознат контакт с водата, но абсолютното налягане е равно или е по-ниско от вашата зададена стартова дълбочина за гмуркане (стартовата дълбочина по подразбиране е 1,20 метра) + 1,80 метра.

Ако бъде потопен от екран на часовника, който не е свързан с гмуркане, Suunto Ocean автоматично влиза в режима за гмуркане, който сте конфигурирали последно.



**БЕЛЕЖКА:** Dive start depth (Стартова дълбочина за гмуркане) може да се задава от Dive settings (Настройки за гмуркане) в режимите за водолазно гмуркане и от Dive options (Опции за гмуркане) в режима за свободно гмуркане.



**БЕЛЕЖКА:** Suunto Ocean не влиза в състояние за гмуркане, ако вече сте в изглед за друга тренировка.



**ПРЕДПАЗЕН:** Автоматичното стартиране на гмуркането е предпазна функция. Препоръчваме ви винаги да започвате гмуркане, като влезете в избрания режим за гмуркане, за да потвърдите настройките си за газа и гмуркането.

### 5.2.2. Режими за гмуркане

Suunto Ocean е снабден с два режима за водолазно гмуркане и един режим за свободно гмуркане, които са с предварително зададени настройки, за да се подготвите за определен тип гмуркане.

#### **Single gas (Моногаз):**

Този режим за гмуркане е най-подходящ за любителско гмуркане без спирания за декомпресия и само с един газ – въздух или нитрокс.

- Един активен газ, до пет деактивирани газа
- Въздух или смеси нитрокс
- Сдвояване на Tank POD с активния газ

#### **Multigas (Няколко газа):**

Този режим за гмуркане е най-подходящ за техническо гмуркане с няколко газа.

- До пет активирани и деактивирани газа
- Въздух или смеси нитрокс, до NX99
- Time to surface (TTS), ppO<sub>2</sub> винаги на екрана за гмуркане
- Сдвояване на Tank POD с няколко газа

#### **Свободно гмуркане:**

Този режим за гмуркане е предназначен за любителско свободно гмуркане.

- Отделни изгледи под водата и на повърхността
- Скорост на изкачване и спускане
- Няколко опции за аларма за времето и дълбочината на гмуркане

### 5.2.3. Функции на бутоните при водолазно гмуркане

Вашият Suunto Ocean има три бутона, чрез които се активират различни функционалности, когато ги натискате кратко или продължително по време на гмуркане.

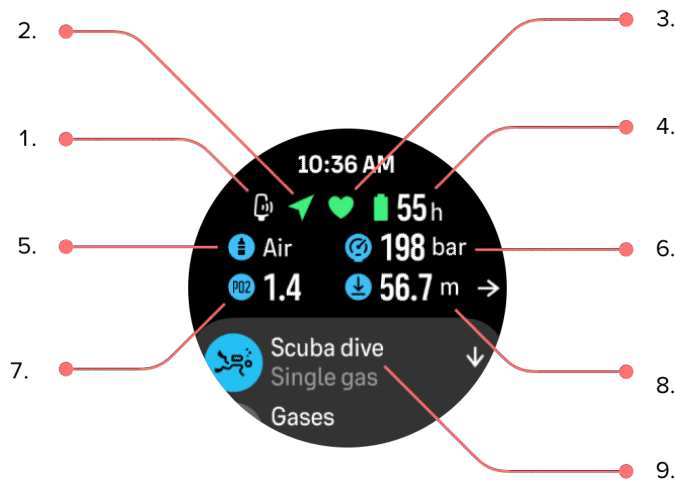
- Кратко натискане на горния бутон: Меню за превключване на достъпа до газ (само в режим Multigas (Няколко газа))
- Продължително натискане на горния бутон: Коригиране на нивото на яркост (Low/Medium/High (Ниско/средно/високо))
- Кратко натискане на средния бутон: Промяна на арката
- Кратко натискане на долния бутон: Промяна на елемента за прозореца за превключване
- Продължително натискане на долния бутон: Заклучване на бутоните  
Вижте 3.1. *Заклучване на бутоните и екрана.*



#### 5.2.4. Екран за информация преди гмуркане и опции за гмуркане

Екранът за информация преди гмуркане е един и същ за всички режими за гмуркане, но всеки режим има няколко специфични опции, които могат да се регулират в съответствие с нуждите ви при гмуркане.

На екрана за информация преди гмуркане се показва набор от икони в зависимост от това какво използвате с режима за гмуркане, като сърдечен ритъм, Tank POD и GPS. На дисплея можете да видите следните елементи:



1. Икона на Tank POD, ако е свързан и активен
2. GPS сигнал, ако е активиран
3. Сърдечен ритъм, ако е активиран
4. Оставащ заряд на батерията в часове
5. Активна газова смес
6. Налягане в резервоара, ако е свързан с Tank POD и е активен
7. Зададеният лимит за максимално парциално налягане (ppO<sub>2</sub>) за активния газ
8. Максималната работна дълбочина (MOD) за активния газ
9. Активен режим за гмуркане

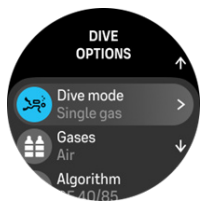
**GPS сигнал:** Иконата със стрелка (свързан GPS) мига в сиво, докато търси, и става зелена, когато намери сигнал. Препоръчваме да изчакате иконата за GPS да стане зелена, преди да скочите във водата, за точно GPS местоположение.

**Сърдечен ритъм:** Иконата със сърце (сърдечен ритъм) мига в сиво по време на търсене, а когато бъде намерен сигнал, се превръща в цветно сърце, прикрепено към колан, ако използвате сензор за сърдечен ритъм, или цветно сърце без колан, ако използвате оптичния сензор за сърдечен ритъм. За сдвояване на сензор за сърдечен ритъм вижте 3.13. *Сдвояване на POD устройства и сензори.*

**Tank POD:** Иконата на резервоар отляво е видима само ако имате Tank POD, който е сдвоен с газа ви и е активен.

**Батерия:** Иконата на батерията ви показва колко часа можете да се гмуркате, преди батерията да се изтощи.

Когато превъртате нагоре от екрана за информация преди гмуркане, имате достъп до следните настройки:



#### **Промяна на режима за гмуркане:**

Можете да смените режима за гмуркане с друг или с всеки друг режим за тренировка, като докоснете името на режима за гмуркане.

#### **Gases:**

Можете да промените процента на кислород и настройките за ppO<sub>2</sub> за газовете си за гмуркане от „Gases“. Вижте 5.5. *Газове.*

#### **Algorithm:**

Настройките за алгоритъма ви дават възможност да променят алгоритъма си за декомпресия за конкретния режим за гмуркане. Вижте 5.7. *Настройки на алгоритъма.*

#### **Alarms:**

Можете да зададете аларми за достигане на определена дълбочина, време на гмуркане или налягане в резервоара. Вижте 5.4. *Аларми при гмуркане* за повече информация относно алармите, свързани с гмуркане.

#### **Tank POD:**

Менюто за Tank POD е за свързване или прекратяване на връзката на наличните Tank POD с вашия газ. Вижте 5.6.1. *Как да монтирате и свържете Suunto Tank POD.*

#### **Sensors:**

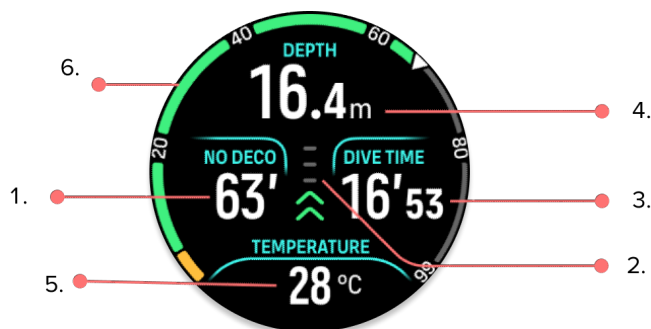
Сдвоете сензора си за сърдечен ритъм, за да записвате гмуркането си. Вижте 3.13. *Сдвояване на POD устройства и сензори.*

#### **Dive settings:**

В Dive settings (Настройки за гмуркане) можете да откриете различни допълнителни настройки за режимите си за гмуркане. Вижте 5.3. *Dive settings* за наличните опции.

### 5.2.5. Основен изглед за гмуркане

Докато сте на екрана с информация преди гмуркане, можете да преглеждате различните изгледи за гмуркане, като натискате средния бутон. На дисплея за гмуркане по подразбиране можете да видите следната информация:



1. Информация за декомпресията
2. Скорост на изкачване с цветови обозначения
3. Време на гмуркане
4. Дълбочина
5. Прозорец за превключване с информация, която може да се сменя
6. Арка, илюстрираща основна информация: лимит за време без декомпресия, налягане в резервоара, време до повърхността, време за спиране

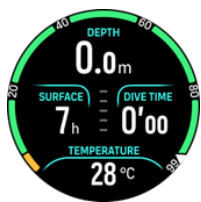
### 5.2.6. Основна информация по време на гмуркане

По време на гмуркане часовникът показва следната информация:

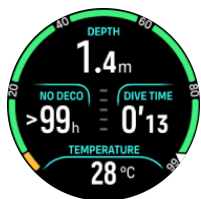
Информация за декомпресията:

Зоната за декомпресия на екрана е фиксирана и показва следните данни в следните ситуации:

**Интервал на повърхността:** Когато излезете на повърхността, зоната за декомпресия се сменя с таймер за повърхността. Той показва времето, изминало между излизането на повърхността от гмуркане и започването на спускане за следващото гмуркане. Той показва времето в минути и секунди до един час. Над един час времето се показва в часове и минути до 24 часа, след което в часове до седем дни, а след това – само в дни.



**Лимит за време без декомпресия (NDL):** След като е стартирано гмуркане, таймерът за повърхността се сменя с времето за NDL. То показва оставащото време в минути на текущата дълбочина до задължителните спирания за декомпресия. Ако времето за NDL е повече от 99 минути, то се показва като „>99“. Когато времето за NDL е 5 минути или по-малко, се задейства задължителна аларма и зоната на дисплея се оцветява, докато не бъде отстранена или заменена с информация за декомпресията. Прочетете повече за задължителните аларми в 5.4.1. *Задължителни аларми при гмуркане.*





**Време за декомпресия:** В случай на надвишаване на времето за NDL се активира аларма и времето за NDL се сменя с оптималното време на изкачване в минути (TTS). Показва се значка Deco (Декомпресия), арката за NDL се оцветява в оранжево и показва същото време TTS, а в прозореца за превключване се показва стойността на тавана. Стойността на тавана посочва дълбочината за спиране за декомпресия. Също така се активира аларма, която може да бъде потвърдена чрез натискане на някой от бутоните. Прочете повече за декомпресионното гмуркане в 5.8.2. *Декомпресионни гмуркания.*

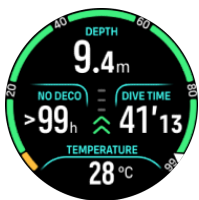


**Време за спиране:** Ако по време на гмуркане се изисква спиране за безопасност или спиране за декомпресия, информацията за NDL или декомпресия се замества с таймер за спиране, който отброява в обратен ред необходимото време за спиране в минути и секунди. Диапазонът на дълбочината за спиране е посочен в зоната за дълбочината. След като спирането е завършено, в прозореца за превключване се показва Stop done (Спирането е извършено). Можете да регулирате времето за спиране за безопасност да бъде 3, 4 или 5 минути (продължителността по подразбиране е 3 минути) от настройките за алгоритъма.



**Скорост на изкачване:**

По време на гмуркане лентата в средата на екрана показва колко бързо се изкачвате. Една стъпка в лентата отговаря на 2 метра за минута.



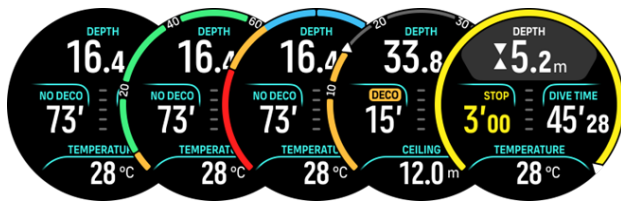
Лентата е с различни цветове, за да показва следното:

- **Сиво** показва, че скоростта на изкачване е по-малка от 2 метра за минута
- **Зелено** показва, че скоростта на изкачване е между 4 метра за минута и 8 метра за минута
- **Жълто** показва, че скоростта на изкачване е над 8 метра за минута
- **Червено** показва, че скоростта на изкачване е 10 метра за минута
- **Оцветено в червено** показва, че скоростта на изкачване е над 10 m за минута за 5 секунди или по-дълго

**⚠ ПРЕДПАЗЕН: НЕ НАДВИШАВАЙТЕ МАКСИМАЛНАТА СКОРОСТ НА ИЗКАЧВАНЕ!**  
 Бързото изкачване увеличава риска от нараняване. Винаги трябва да правите задължителните и препоръчителните спирания за безопасност, след като се надвишили максималната препоръчителна скорост на изкачване.

Арка, илюстрираща основната информация

Suunto Ocean с три различни арки за режимите Single gas (Моногаз) и Multigas (Няколко газа).



**Без декомпресия:** Арката показва времето без декомпресия във фиксирания диапазон от 0 – 99. Арката е зелена за диапазона 5 – 99 и оранжева за диапазона 0 – 5. Ако стойността е по-висока от 99, индикаторът спира в края.

**Налягане в резервоара:** Арката показва налягането в резервоара, ако часовникът е сдвоен със Suunto Tank POD. Диапазонът се определя от стойността на измереното налягане от Tank POD в началото на гмуркането и може да бъде 250 bar или 350 bar. Лентите на арката винаги изобразяват 50 bar, или 500 psi, в зависимост от настройките за мерни единици. Цветовете изобразяват определени сегменти от диапазона и винаги са фиксирани, както следва:

- **Червено:** 50 bar/750 psi или по-малко
- **Оранжево:** 51 bar – 80 bar/750 psi – 1000 psi

Ако няма сдвоен Tank POD или сигналът се изгуби, арката е сива. Вижте 5.6.1. *Как да монтирате и свържете Suunto Tank POD* за това как да свържете своя Tank POD.

**Празен:** Изглед за гмуркане без арката.

В допълнение има две динамични арки:

**TTS:** Ако времето за NDL се надвишава, арката става оранжева и показва Time to surface (Време до повърхността) (TTS). Диапазонът на арката за TTS е фиксиран на 0 – 50 минути. Ако стойността е по-висока от 50, индикаторът спира в края.

**Таймер за спиране:** Ако се изисква спиране, арката показва стойността, която съответства на прозореца с изглед за гмуркане.

Натиснете средния бутон, за да превъртате между арките.




### 5.2.7. Прозорец за превключване за водолазно гмуркане

Прозорецът за превключване в долната част на екрана за гмуркане може да съдържа различни видове информация, които можете да сменяте с кратко натискане на долния бутон.

Прозорец за превключване	Съдържание в прозореца за превключване	Обяснение
	<b>Temperature</b> (температура)	Текущата температура в градуси по Целзий или Фаренхайт в зависимост от настройката за мерни единици.
	<b>Max depth</b> (максимална дълбочина)	Максималната дълбочина, достигната по време на текущото гмуркане.
	<b>Clock</b> (време)	Времето в 12- или 24-часов формат въз основа на формата на часа, който се задали от настройките Time/date (Час/дата).
	<b>Battery</b> (батерия)	Оставащият заряд на батерията като проценти. Вижте 5.4.1. <i>Задължителни аларми при гмуркане</i> за алармите за батерията.
	<b>Tank pressure</b> (налягане в резервоара)	Налягането в резервоара в зададената мерна единица (bar или PSI) за активния ви газ, ако е свързан към Tank POD.
	<b>Gas consumption</b> (консумация на газ) (L/min или cu ft/min)	Консумацията на газ се отнася за разхода ви на газ в реално време по време на гмуркане. Действителният ви разход на газ се измерва в литри на минута (кубически футове на минута) и се изчислява за текущата дълбочина. Вижте 5.6.3. <i>Разход на газ</i> за повече информация.
	<b>Gas time</b> (време с газ)	Времето с газ се отнася за времето, за което можете да останете на текущата дълбочина. Вижте 5.6.4. <i>Време с газ</i> за повече информация.
	<b>Safety stop</b> (спиране за безопасност)	За всяко гмуркане на повече от 10 метра винаги се препоръчва спиране за безопасност за три (3) минути. След като преминете 10 метра, в прозореца за превключване се показва минималната дълбочина от 3 метра за спирането за безопасност.

Прозорец за превключване	Съдържание в прозореца за превключване	Обяснение
		Спиранията за безопасност могат да бъдат настроени на три (3), четири (4) или пет (5) минути в <i>5.7. Настройки на алгоритъма</i> .
	<b>Time to surface (TTS)</b>	Времето до повърхността се отнася за времето на изкачване в минути, необходимо да се изкачите до повърхността с наличните газове, включително всички необходими спирания за декомпресия.
	<b>Актуално ppO2</b>	Текущото парциално налягане на активния газ. Парциалното налягане е фракцията на кислорода в газа на текущата дълбочина. Стойността винаги е в абсолютни атмосфери (АТА) на налягане. (1 АТА = 1,013 bar)  Ако ppO2 надвишава предварително зададената граница за газа, прозорецът за превключване става жълт и се задейства аларма. Ако ppO2 надвишава максималната граница за парциално налягане от 1,6, прозорецът за превключване става червен, докато не се изкачите на по-плитка дълбочина от MOD дълбочината.
	<b>MOD</b>	Максимална работна дълбочина. MOD е дълбочината, на която парциалното налягане на кислорода (ppO2) от газовата смес надвишава безопасната граница.
	<b>Average depth</b>	Средната дълбочина на текущото гмуркане се изчислява от момента, в който е надвишена стартовата дълбочина, до завършване на гмуркането.
	<b>Sunset ETA (eta залез)</b>	Очакваното време до залез-слънце, изразено в часове и минути. Часовете на залеза се определят чрез GPS, така че часовникът разчита на данните от GPS, получени от последния път, когато сте използвали GPS.
	<b>Gradient factors (фактори за градиент)</b>	Стойността на градиентния фактор, определена от вас в настройките Algorithm (Алгоритъм). Вижте <i>5.7. Настройки на алгоритъма</i> и <i>5.7.2. Градиентни фактори за</i>

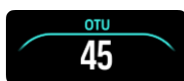
Прозорец за превключване	Съдържание в прозореца за превключване	Обяснение
		повече информация относно алгоритъма за гмуркане и градиентните фактори.
	<b>Heading</b>	Функцията на компаса показва посоката в градуси, както и кардиналната и междинната кардинална посока. Компасът се калибрира сам по време на употреба, но ако е необходимо повторно калибриране, ще се появи съобщение. За да калибрирате компаса, завъртете и наклонете часовника във формата на 8-ца.

## Динамични стойности

Някои стойности са видими в прозореца за превключване по подразбиране. Стойностите се показват в прозореца, само ако са активирани от аларма или събитие.

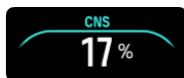
### OTU

Единица за толерантност на кислород. Използва се за измерване на токсичността в цялото тяло, причинена от продължителна експозиция на високи парциални налягания на кислород. Suunto Ocean ви алармира, когато дневната препоръчителна гранична стойност достигне 250 (внимание) и 300 (предупреждение).



### CNS

Токсичност на централната нервна система. Стойността CNS показва колко дълго сте били изложени на повишени парциални налягания на кислород (ppO<sub>2</sub>), представено като процент от максимално допустимата експозиция. Suunto Ocean ви алармира, когато CNS% достигне 80% (внимание) и когато граничната стойност от 100% (предупреждение) бъде надвишена.



Изчисленията за експозиция на кислород са въз основа на актуалните приети таблици и принципи за гранични стойности на времето за експозиция. Граничните стойности са въз основа на *Ръководството за гмуркане на NOAA*. Процентът за CNS се изчислява непрекъснато, докато сте в режим за гмуркане, дори и когато сте на повърхността.

В допълнение на това водолазният компютър използва различни методи за консервативна оценка на експозицията на кислород. Например:

- Показаните изчисления за експозиция на кислород са увеличени до следващата по-висока стойност в проценти.
- CNS% е с гранична стойност до 1,6 bar (23,2 psi).
- Наблюдението на OTU се базира на дневни допустими нива в дългосрочен план, а процентът на възстановяване е понижен.

На повърхността и след приключване на гмуркането CNS се понижава наполовина за 90 минути. Например, ако CNS е 100 след гмуркане, 90 минути по-късно ще се понижи до 50, а след още 90 минути – до 25.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** КОГАТО ГРАНИЧНАТА ФРАКЦИЯ НА КИСЛОРОДА ПОКАЗВА, ЧЕ Е ДОСТИГНАТА МАКСИМАЛНАТА ГРАНИЦА, ТРЯБВА НЕЗАБАВНО ДА ПРЕДПРИЕТЕ ДЕЙСТВИЯ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ЕКСПОЗИЦИЯТА НА КИСЛОРОД. Непредприемането на действия за намаляване на експозицията на кислород след получаване на предупреждение за CNS%/OTU може рязко да повиши риска от кислородна токсичност, нараняване или смърт.

### Ceiling

Когато се изискват задължителни спирания за декомпресия, в прозореца за превключване се показва стойността на тавана. Suunto Ocean показва стойността на тавана винаги от спирането на най-голяма дълбочина. Не трябва да се изкачвате над тавана по време на изкачването си. Прочете повече за декомпресионното гмуркане в 5.8.2. Декомпресионни гмуркания.



## 5.3. Dive settings

For **Dive settings**, scroll down from the pre-dive screen.



### Heart rate

Turn heart rate measurement on or off for your dive. See more about heart rate in the 9.4. *Heart rate*, 2.5. *Optical heart rate* and 4.11.1. *Heart rate zones* topics.

### GPS

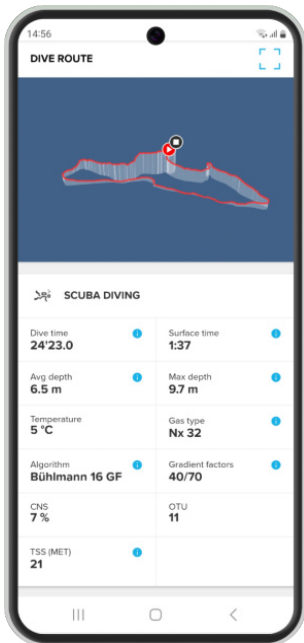
To track the start and end point of your dive and to get a more accurate dive route, you need to enable GPS in the Dive settings. Make sure the GPS arrow icon turns green in the pre-dive screen before starting your dive to get an accurate location. Suunto recommends you always start your dive from the pre-dive screen.

**📌 БЕЛЕЖКА:** *If you start your dive from any other screen utilizing the automatic start function, the GPS signal won't be found.*

### Dive route

You can track your dive route with Suunto Ocean. The underwater route tracking is based on GPS, accelerometer, gyroscope, magnetometer and pressure sensor. The algorithm has been developed by using large amount of data from real dives, data analytics and machine learning.

To track your underwater route while diving, you need to enable both the GPS and the Dive route settings. The dive route is not visible in your dive computer. It will be synced to your dive log in Suunto app when connected to your mobile phone.



Note that the dive route signal can be compromised in the following situations: overhead environments like caves or wrecks, indoor pools or with poor or nonexistent GPS signal.

**БЕЛЕЖКА:** To track your dive route, you need to start your dive from the pre-dive screen and ensure your GPS signal is green. See 5.2.4. Pre-dive screen and dive options.

**БЕЛЕЖКА:** Syncing your dive route to Suunto app might take some time due to the large amount of data.

### Dive start depth

Sets the depth threshold for starting and ending a dive. The default depth is 1.2 m (4 ft) and the maximum is 3.0 m (9.8 ft).




### Dive end time

Once you are shallower than the set start depth for the dive, Suunto Ocean will start calculating the elapsed time at the surface. You can set your desired time under Dive end time. Once this time has elapsed, your dive ends automatically. If you continue diving before the set end time, the dive continues. You can define the time between 1 and 10 min. The default setting is 5 min.

**ПОДУШКАМ:** Adjust the end time to longer if you are, for example, an instructor and need to communicate at the surface within the dive. Adjust it to shorter to see the dive summary more quickly.




 **БЕЛЕЖКА:** If you surface and then dive again within the set end time, Suunto Ocean counts it as one dive.

### Brightness

The brightness setting determines the overall intensity of display brightness during dive activities: Low, Medium (default) or High (default). The brightness setting is specific to the dive mode, and does not affect other dive modes, outdoor modes or the general brightness setting.

To save battery life during dive activities, the display brightness will lower after a period of inactivity. Any wrist movement, button press, or alarm trigger the full brightness mode. You can also adjust the brightness during dive by long pressing the upper button.

 **ВНИМАНИЕ:** Prolonged use of the high brightness display reduces battery life and may cause screen burn-in. Avoid using high brightness for extended period to lengthen display lifetime.

### Feeling

See 4.10. Feeling.

## 5.4. Аларми при гмуркане

Suunto Ocean има задължителни предупреждения, представяни в различни цветове. Те се показват на видно място на дисплея със звукова аларма и вибрация.

Предупрежденията са винаги червени и представляват критични събития, които винаги изискват незабавно действие. Можете да отхвърлите звука и вибрацията, но предупреждението остава в червено до разрешаване на ситуацията.

Със Suunto Ocean можете също така да задавате свои собствени аларми и да настройвате предпочитан звук, вибрация и оформление.

### 5.4.1. Задължителни аларми при гмуркане

В следващата таблица са показани всички задължителни предупреждения, които може да видите по време на гмуркане. В таблицата ще откриете причината за алармата и решението на проблема.

Ако едновременно се активират няколко аларми, ще се покаже грешката с най-висок приоритет. Потвърдете, че сте видели първата аларма, като натиснете някой от бутоните, след което ще се покаже следващата.

Аларма	Обяснение	Как да прекратя алармата?
	<p>Скоростта на изкачване надвишава безопасната скорост от 10 метра за минута в продължение на 5 секунди или повече.</p>	<p>Останете в рамките на зелените индикатори за скорост на изкачване. Наблюдавайте за симптоми на DCS. Прилагайте повишен консерватизъм при бъдещи гмуркания.</p>
	<p>Нарушен е таванът за декомпресия с повече от 0,6 метра при декомпресионно гмуркане.</p>	<p>Спуснете се по-надълбоко от показаната стойност за тавана.</p>
	<p>Парциалното налягане на кислорода надвишава максималното ниво (&gt;1,6).</p>	<p>Изкачете се незабавно или преминете към газ с по-нисък процент на кислород.</p>
	<p>Парциалното налягане на кислорода надвишава зададеното ниво за газа.</p>	<p>Изкачете се незабавно или преминете към газ с по-нисък процент на кислород.</p>
	<p>Нивото на кислородна токсичност в централната нервна система (ЦНС) е 80% или 100% от лимита.</p>	<p>Превключете към газ с по-нисък ppO2 или се изкачете на по-плитко (в рамките на тавана за декомпресия).</p>
	<p>Достигнати са 80% или 100% от препоръчителния дневен лимит за OTU.</p>	<p>Превключете към газ с по-нисък ppO2 или се изкачете на по-плитко (в рамките на тавана за декомпресия).</p>
	<p>Налягането в резервоара е под 50 bar (725 psi).</p>	<p>Променете газа към по-високо налягане в резервоара или се изкачете до безопасна дълбочина за спиране и прекратете гмуркането.</p>

Аларма	Обяснение	Как да прекратя алармата?
	<p>Дълбочината надвишава максималната дълбочина (60 m), на която може да се използва часовникът ви. Ако се гмуркате на повече от 60 метра, водолазният компютър няма да показва правилна стойност за дълбочината или информация за алгоритъма.</p>	<p>Изкачете се до по-плитка дълбочина и следвайте компютъра за профил на изкачването. Наблюдавайте за симптоми на DCS. Прилагайте повишен консерватизъм при бъдещи гмуркания.</p>
	<p>Не сте в рамките на прозореца на спирането за безопасност.</p>	<p>Останете в рамките на прозореца на спирането за безопасност 3 m – 6 m.</p>
	<p>NDL е по-малко от 5 минути.</p>	<p>Изкачете се на по-плитко, за да избегнете задължителните спирания за декомпресия.</p>
	<p>Таванът за декомпресия е нарушен за повече от 3 минути и сте пропуснали спирането си за декомпресия.</p>	<p>Спуснете се до зададената като таван дълбочина, посочена в прозореца за превключване.</p>
	<p>Вашето NDL достигна 0 минути и спиранията за декомпресия са задължителни.</p>	<p>Изпълнете спиранията за декомпресия съгласно указанията и винаги оставайте на по-голяма дълбочина от стойността на тавана.</p>
	<p>Зарядът на батерията е нисък (&lt;10%) или критично нисък (&lt;5%).</p>	<p>Заредете устройството.</p>

#### 5.4.2. Аларми при гмуркане, конфигурирани от потребителя

В допълнение към задължителните аларми има допълнителни аларми за налягането в резервоара, дълбочината и времето на гмуркане, които могат да бъдат конфигурирани от потребителя. За всяка аларма можете да персонализирате звука, като го направите кратък или продължителен или го изключите изцяло. В допълнение към опциите за звук



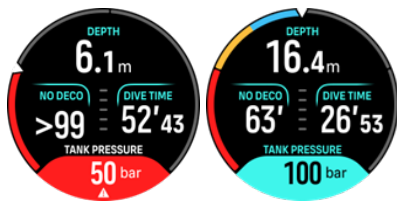
можете също така да избирате сигнал с вибрация или, ако предпочитате всички звуци да бъдат заглушени, можете да включите само вибрация.

В допълнение към опциите за звук и вибрация можете да избирате между две различни опции за визуално оформление: Notify (Известяване) (синьо-зелено) или Caution (Внимание) (жълто). Можете да задавате максимум пет аларми за всяка аларма, която можете да конфигурирате. Когато се появи аларма, можете да я премахнете чрез натискане на някой от бутоните.



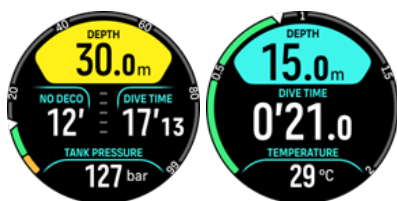
### Tank pressure

Можете да зададете алармата за налягане в резервоара на стойност между 51 – 360 bar (725 – 5221 psi). Предварително зададена е задължителна аларма за 50 bar (725 psi), която не може да бъде променяна. Алармите за налягане в резервоара са полезни, тъй като ви известяват при достигане на налягането за връщане.



### Depth

Можете да зададете аларма за дълбочина между 3 метра и 59 метра. Удобно е да имате аларми за дълбочина, особено при свободно гмуркане, за да ви известяват за различните фази на свободното гмуркане. Също така можете да настроите алармата за дълбочина да ви известява, когато достигнете личния си лимит за дълбочина по време на гмуркане.



### Dive time

Алармите за време на гмуркане могат да бъдат настройвани в минути и секунди до максималната стойност от 99 минути.



### 5.4.3. Системни грешки

Всички компютри претърпяват повреди. Възможно е по време на гмуркането устройството внезапно да престане да предоставя точна информация. Винаги планирайте как да се справяте с повреди, използвайте резервно устройство за гмуркане и винаги се гмуркайте с друг човек. В случай, че водолазният компютър се повреди по време на гмуркане, следвайте аварийните процедури, предвидени от вашата сертифицирана агенция за обучение на водолази, за да изплувате незабавно и безопасно. В случай на системна грешка се свържете с отдела на Suunto за поддръжка на клиенти.

## 5.5. Газове

И в двата режима – Single gas (Моногаз) и Multigas (Няколко газа), активният газ по подразбиране е въздухът. В менюто **Gases** (Газове) можете да редактирате активния си газ или да създадете нов газ.



Не можете да изтриете активния си газ. Ако искате да смените активния си газ, трябва или да промените съществуващия газ, или да създадете нов и да зададете състоянието на газа като активно. Ако смените активния газ, предишният ще бъде деактивиран (режим Single gas (Моногаз)) или активиран (режим Multigas (Няколко газа)).



В режим Single gas (Моногаз) можете да имате само един активен газ. Когато създавате нов газ, можете да изберете да го направите своя активен газ или да запазите най-използваната си газова смес (напр. NX32) за лесно активиране, когато ви е нужна.



### 5.5.1. Редактиране на газ


Когато се гмуркате с газова смес нитрокс, трябва да въведете както процента на кислород в резервоара си, така и лимита за парциалното налягане на кислорода в Suunto Ocean. Това осигурява правилни изчисления на азота и кислорода и правилната максимална работна дълбочина (MOD), която се базира на въведените от вас стойности. Настройката за процент на кислорода по подразбиране (O<sub>2</sub>%) е 21% (въздух), а настройката за парциално налягане на кислорода (ppO<sub>2</sub>) е 1,4 bar.

Можете да промените процента на кислорода и парциалното налягане на активния газ в изгледа **Edit gas** (Редактиране на газ), като изберете сместа.



Фракцията на кислорода може да бъде променена между 21% и 100%.

Настройката на ppO<sub>2</sub> ограничава максималната работна дълбочина (MOD), до която може да се използва безопасно газовата смес. Можете да зададете стойността за ppO<sub>2</sub> на 1,0, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5 или 1,6.

 **БЕЛЕЖКА:** Не променяйте тези стойности, освен ако не разбирате напълно ефекта.


В менюто Edit gas (Редактиране на газ) можете също така да зададете размера на резервоара си. Стойността по подразбиране е 12 литра. Уверете се, че сте задали правилния размер за резервоара си, за да получите правилни изчисления за разхода на газ, когато се гмуркате със Suunto Tank POD.

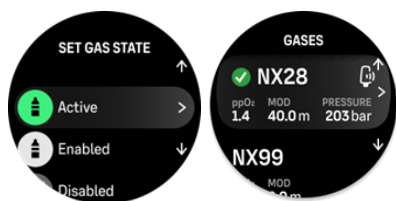


От менюто Edit gas (Редактиране на газ) можете също така да сдвоите със Suunto Tank POD. Вижте 5.6.1. Как да монтирате и свържете Suunto Tank POD за информацията относно безжичното сдвояване на налягането в резервоара.

### 5.5.2. Гмуркане с няколко газа

Когато се гмуркате в режим **Multigas** (Няколко газа), Suunto Ocean позволява смяна на газовете между активираните газове в менюто **Gases** (Газове). В списъка с газове можете да имате максимум пет газа – активирани или деактивирани.

 **БЕЛЕЖКА:** Алгоритъмът за декомпресия предполага, че всички активирани газове са планирани да бъдат използвани за гмуркането, и ще изчисли всички спирания за декомпресия, времето за декомпресия и времето до повърхността в съответствие с наличните газове. Уверете се, че сте деактивирали всички газове, които не носите със себе си.



Когато се изкачвате, винаги получавате известие да смените газа, когато е наличен по-добър газ.

Например може да имате следните газове, когато се гмуркате на 40 метра:

- Нитрокс 26% (1,4 ppO<sub>2</sub>) (за дъното)
- Нитрокс 50% (1,6 ppO<sub>2</sub>) (газ за декомпресия)
- Нитрокс 99% (1,6 ppO<sub>2</sub>) (газ за декомпресия)

Когато се изкачвате, получавате известие да смените газа на 22 метра и 6 метра в съответствие с максималната работна дълбочина (MOD) на газа. Известието за превключване на газа ще се покаже в прозорец за превключване. Натискането на някой от бутоните ще отвори списък с газове, започващ с препоръчания газ. Потвърдете новия газ, като натиснете средния бутон. Ако не искате да изпълните предложеното превключване на газа, можете да отхвърлите препоръката за превключване. Това ще игнорира предложения газ до следващата възможна MOD на активен газ. След завършване на гмуркането газът с най-ниска стойност на O<sub>2</sub> ще бъде активният ви газ за следващото гмуркане.

## 5.6. Безжична поддръжка за налягането в резервоара

Suunto Ocean може да се използва заедно със Suunto Tank POD за безжично предаване на налягането в резервоара и разхода на газ към водолазния компютър. Suunto Ocean е съвместим единствено с предавателите Suunto Tank POD. Suunto Tank POD предава данни, използвайки честотния диапазон от 123 kHz. Комуникацията от Tank POD към водолазния компютър е еднопосочна, което означава, че водолазният компютър не изпраща никаква информация към Tank POD.


Активирани функции, когато Suunto Ocean е сдвоен със Suunto Tank POD:

- Налягане в резервоара от до 5 газова цилиндъра
- Действителен разход на газ за активния газ (L/min или cu ft/min)
- Оставащо време с газ за активния газ
- Аларми за налягането в резервоара, които могат да се конфигурират
- Регистриране на начално, крайно и използвано налягане
- Регистриране на средния разход на газ за всеки газ с Tank POD
- Единици в bar или PSI

### 5.6.1. Как да монтирате и свържете Suunto Tank POD

**За да монтирате и свържете Suunto Tank POD:**

1. Монтирайте Tank POD съгласно описанието в *бързото ръководство за Tank POD* или в *потребителското ръководство за Tank POD*

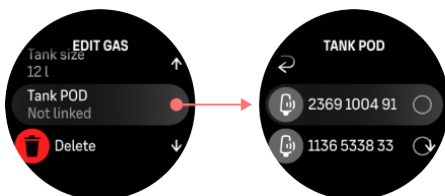
 **БЕЛЕЖКА:** За да се постигнат най-точни показания за налягането в резервоара, Suunto препоръчва да монтирате Suunto Tank POD така, че да бъде от същата страна, от която носите своя Suunto Ocean.

2. След като монтирате Tank POD и отворите клапана, изчакайте, докато зеленият светодиод на Tank POD започне да мига.
3. Отворете менюто **Tank POD** в **Dive options** (Опции за гмуркане). Ако вашият Tank POD е активен и в диапазона, ще видите посочен серийният номер на Tank POD.
4. Изберете правилния Tank POD и проверете състоянието на батерията му и налягането в резервоара.
5. Изберете правилния газ от списъка, за да свържете със своя Suunto Tank POD (ако се гмуркате с няколко газа).
6. Уверете се, че размерът на резервоара е правилен, за да се активира правилното измерване на разхода на газ.
7. Върнете се в главното меню и ще видите серийния номер на вашия Tank POD, посочен в менюто Tank POD.




**Също така можете да свържите Suunto Tank POD от менюто Gases (Газове):**

1. В менюто **Gases** (Газове) изберете газа, който искате да свържете със своя Tank POD.
2. Отворете изгледа **Edit gas** (Редактиране на газ) и превъртете до настройката Tank POD.
3. Уверете се, че Tank POD е активиран и е в съответния диапазон. Изберете серийния номер на своя Tank POD от списъка.



Ако сте свързали същия Tank POD към няколко газа, не забравяйте да проверите преди гмуркане, че сте задали правилния активен газ, както и че вашият Tank POD е свързан. В основните изгледи за гмуркане се показва само едно налягане в резервоара, което съответства на активния газ.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Ако няколко гмуркачи използват Tank POD, винаги проверявайте, преди да започнете да се гмуркате, дали номерът на POD за избрания от вас газ отговаря на серийния номер на вашия POD.


 **БЕЛЕЖКА:** Ще намерите серийния номер върху металната основа и също така върху кожата на Tank POD.


Повторете горната процедура за допълнителни Tank POD и изберете различни газове за всеки POD.


### За да прекратите връзката и да премахнете вашия Tank POD от конкретен газ:

1. Изберете газа, който искате да премахнете от Tank POD, от менюто **Gases** (Газове).
2. Отменете избора за Tank POD, който искате да премахнете (проверете серийния номер).
3. Вашият Tank POD е премахнат от списъка с избрани газове.

Можете също така да прекратите връзката на Tank POD от менюто **Tank POD**.

 **БЕЛЕЖКА:** Можете да прекратите връзката на вашия Tank POD само когато е активен и предава.

 **БЕЛЕЖКА:** Винаги използвайте резервни аналогови потопяеми уреди за измерване на налягането като резервен източник за информация относно налягането на газа.

 **БЕЛЕЖКА:** За информация, свързана със Suunto Tank POD, моля, вижте инструкциите, предоставени с продукта.

### 5.6.2. Налягане в резервоара

Когато свържете своя Suunto Ocean със Suunto Tank POD, можете да проследявате налягането в резервоара както в прозореца за превключване, така и в арката на изгледа за налягането в резервоара. Вижте 5.2.6. *Основна информация по време на гмуркане* относно това как се показва налягането в резервоара в арката.

Следващите примери показват различно налягане в резервоара:

Налягането в резервоара е 125 bar:




Налягането в резервоара е 50 bar:



Допълнителна аларма за налягането в резервоара е зададена на 100 bar:



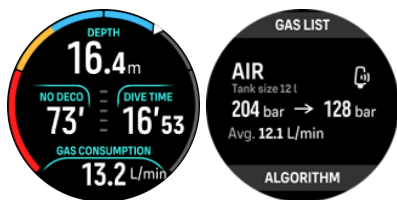
 **БЕЛЕЖКА:** Ако не сте сдвоили Suunto Tank POD, в прозореца за превключване с информация за налягането в резервоара ще се вижда надпис No Tank Pod (Няма Tank Pod). Ако Tank POD е сдвоен, но няма получени данни, полето показва - -. Това може да се дължи на факта, че POD не е в диапазона, резервоарът е затворен или батерията на POD е с нисък заряд.

 **БЕЛЕЖКА:** Светодиодните светлини могат да предизвикат смущения в сигнала за налягането в резервоара.

### 5.6.3. Разход на газ

Можете да проследявате актуалното налягане на газа по време на гмуркането си от прозореца за превключване на екрана на часовника. Също така можете да виждате средния разход на газ от гмуркането в обобщената информация за него в устройството и приложения Suunto.

Данните **Gas consumption** (Разход на газ) на екрана се отнасят до реалния ви разход на газ по време на гмуркане на дълбочината, на която сте. За да изчисли персоналната ви честота на дишане, Suunto Ocean използва респираторен обем в минута (RMV), който представлява обемът газ, преминаващ през дробовите ви за минута, измерен в L/min или cu ft/min. За правилен разход на газ трябва да определите правилния размер на резервоара за газ в менюто **Edit gas** (Редактиране на газ.) Вижте 5.5.1. Редактиране на газ. Размерът на резервоара по подразбиране е винаги 12 L.



Формулата за RMV, използвана в Suunto Ocean за изчисляване на разхода на газ по време на гмуркане, е следната:

Изчислението се базира на действителната дълбочина и средния използван обем газ (в атмосферно налягане), изчислен в прозорец, вариращ в рамките на 50 – 170 секунди.

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

$V_{\text{газ}}$ (литри)	Обем на газа в атмосферно налягане
$RMV_{\text{литри/минута}}$	Компенсирана с дълбочината SAC
$T_1$	Време в началото на прозореца
$T_2$	Време в края на прозореца
Дълбочина (T)	Дълбочина
$V_{T1}$	$V_{\text{газ}}$ (литри) в началото на прозореца

$V_{T2}$	$V_{\text{Газ}}$ (литри) в края на прозореца
$D_{\text{средна}}$	Средна дълбочина във времевия прозорец


За да изчисли обема на газа, Suunto Ocean използва следната формула:


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

$$Z_{\text{compressibility factor}} = f(P_{\text{Tank (bar)}}, T_{\text{ambient (C}^\circ)}, P_{O_2}, P_{He_2})$$

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

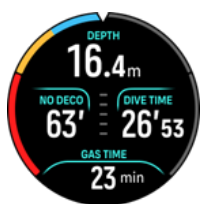
Можете да видите средния разход на газ след гмуркането в обобщената информация за него. Стойността показва средната стойност на разхода на газ, изчислена от всички стойности на разхода на газ по време на гмуркането.

 **БЕЛЕЖКА:** Тъй като стойностите на разхода в реално време се основават на данни, събрани в рамките на времеви прозорец, стойността на разхода на газ може да не се попълни веднага в началото на гмуркането. Стойностите може да са по-високи и поради използването на маркуч с ниско налягане за контролиране на плаваемостта в BCD или водолазния костюм.

 **БЕЛЕЖКА:** При изчисленията на газа се отчитат също така неговата сгъстимост и температурните колебания, за да се осигурят по-точни стойности.


#### 5.6.4. Време с газ

Стойността **Gas time** (Време с газ) в прозореца за превключване посочва максималното време (в минути), за което можете да останете на текущата дълбочина и да се изкачите до повърхността (със скорост на изкачване 10 метра/мин) с крайно налягане от 35 bar (508 psi). Времето се базира на стойността за налягането в резервоара, размера на резервоара и текущата ви скорост на дишане и дълбочина.



Gas time (Време с газ) се изчислява с помощта на следната формула:

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

 **БЕЛЕЖКА:** Спиранията за безопасност и за декомпресия не са включени в изчисленията на Gas time (Време с газ).




## 5.7. Настройки на алгоритъма

Разработването на модела на декомпресия на Suunto води началото си от 80-те години на 20-и век, когато Suunto внедри модела на Бюлман, базиран на M-стойностите, в Suunto SME. Оттогава насам изследванията и разработките продължават с помощта на външни и вътрешни експерти.

### 5.7.1. Алгоритъм 16 GF на Бюлман

Алгоритъмът за декомпресия на Бюлман е разработен от швейцарския лекар д-р Алберт А. Бюлман, който започва да се занимава с теория на декомпресията през 1959 г. Алгоритъмът за декомпресия на Бюлман е теоретичен математически модел, описващ начина, по който инертните газове влизат в човешкото тяло и излизат от него при промени на околното налягане. През годините са разработени различни версии на алгоритъма на Бюлман и се прилагат от много производители на водолазни компютри. Suunto Ocean използва алгоритъм за гмуркане 16 GF на Бюлман, базиран на модел ZHL-16C на Бюлман, за който сме внедрили свой собствен код. Алгоритъмът може да се променя чрез използване на градиентни фактори, за да се настрои нивото на консерватизъм.

 **БЕЛЕЖКА:** Тъй като всеки модел на декомпресия е чисто теоретичен и не следи действителното състояние на тялото на водолаза, никой модел на декомпресия не може да гарантира, че няма да настъпи декомпресионна болест (DCS). Винаги вземайте предвид личните фактори, планираното гмуркане и нивото си на подготовка за гмуркане, когато избирате подходящите градиентни фактори за гмуркането си.

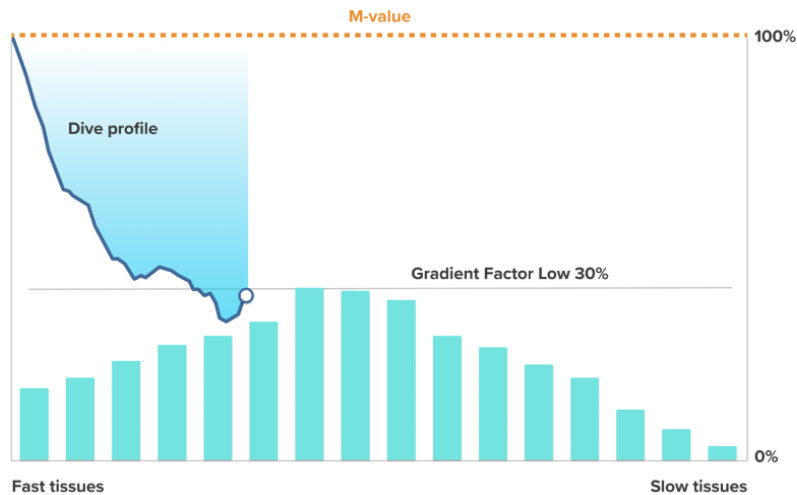
### 5.7.2. Градиентни фактори

Градиентният фактор (GF) е параметър за създаване на различни нива на консерватизъм. GF са разделени на два отделни параметъра: нисък градиентен фактор и висок градиентен фактор.

Използвайки GF с алгоритъма на Бюлман, можете да зададете своя резерв за безопасност за гмурканията, като добавите консерватизъм, за да контролирате кога различните части на тъканите достигат приемлива M-стойност. Градиентният фактор се определя като процент от M-стойността на градиент и е със стойност от 0% до 100%.

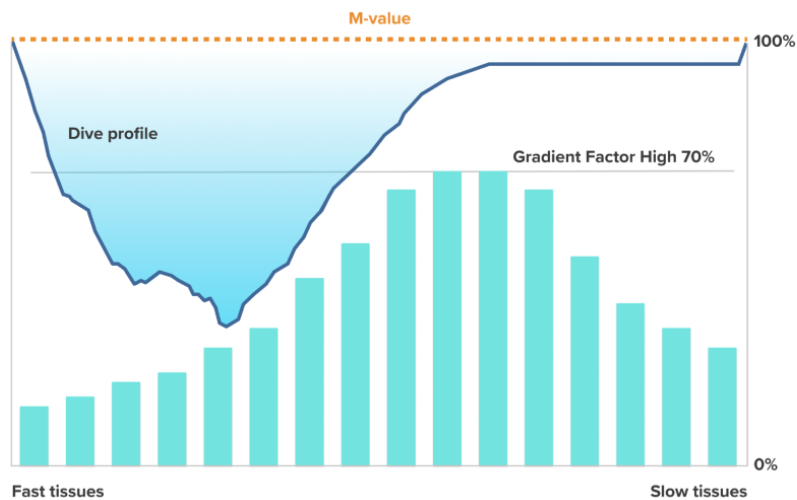
Обичайно използвана комбинация е GF Low 30% и GF High 70%. (Изписва се също така и като GF 30/70.) Тази настройка означава, че първото спиране ще се състои, когато водещата тъкан достигне 30% от своята M-стойност. Колкото по-малко е първото число, толкова по-малка суперсатурация е разрешена. В резултат на това първото спиране трябва да бъде направено, когато сте на по-голяма дълбочина. Градиентен фактор от 0% представлява линия на околното налягане, а градиентен фактор от 100% представлява линия на M-стойността.

В следващата илюстрация GF Low е зададен на 30%, а водещите части на тъканите реагират на лимит от 30% за M-стойността. При тази дълбочина се извършва първото спиране за декомпресия.

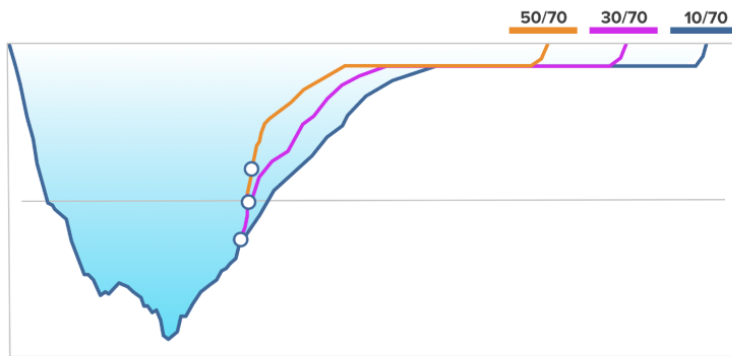


Когато изкачването продължава, GF се променя от 30% на 70%. GF 70 указва разрешеното количество на суперсатурация, когато достигнете до повърхността. Колкото по-ниска е стойността на GF High, толкова по-дълго спиране на плитко се изисква за освобождаване на газ, преди да излезете на повърхността. В следващата илюстрация GF High е зададен на 70%, а водещите части на тъканите реагират на лимит от 70% за M-стойността.

В този момент можете да се върнете на повърхността и да завършите гмуркането си.

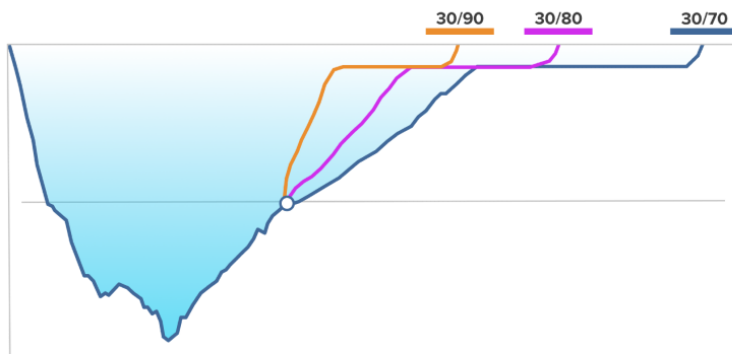


Ефектът на GF Low % върху профила за гмуркане е онагледен в следващото изображение. То показва как GF Low % определя дълбочината, на която изкачването започва да се забавя, и дълбочината на първите спирания за декомпресия. Изображението показва как различните стойности на GF Low % променят дълбочината на първото спиране. Колкото е по-голяма стойността на GF Low %, толкова по-на плитко се извършва първото спиране.



**БЕЛЕЖКА:** Ако стойността на GF Low % е твърде ниска, някои тъкани може все още да поглъщат газ, когато се извърши първото спиране.

Ефектът на GF High % върху профила за гмуркане е онагледен в следващото изображение. То показва как GF High % определя времето за декомпресия, прекарано в плитката фаза на гмуркането. Колкото е по-голяма стойността на GF High %, толкова по-кратко е общото време на гмуркане и толкова по-малко време прекарва гмуркачът в плитки води. Ако GF High % е зададен с ниска стойност, гмуркачът прекарва повече време в плитки води и общото време на гмуркане се удължава.



Настройката за консерватизъм по подразбиране в Suunto Ocean е 40/85. Можете да регулирате настройките с по-агресивни или по-консервативни стойности в сравнение с тази по подразбиране. За любителското гмуркане по-консервативни стойности означава ниска стойност на NDL с цел избягване на изискванията за декомпресия. При техническото гмуркане консервативните стойности означават изисквания за по-дълга декомпресия. По-агресивните настройки повишават значително риска от декомпресионна болест (DCS).

Има няколко рискови фактора които могат да окажат влияние върху податливостта ви на DCS, като например вашето здраве и поведение. Тези рискови фактори се различават при отделните гмуркачи, както и през различните дни.

Персоналните фактори за риск, които могат да увеличат възможността от DCS, включват:

- излагане на ниска температура – температура на водата, по-ниска от 20°C;

- ниво на физическа подготовка под средното;
- възраст, особено над 50 години;
- умора (от свръхтренировки, липса на сън, изморително пътуване);
- дехидратация (оказва влияние върху кръвообращението и може да забави процеса на освобождаване на газове);
- стрес;
- плътно прилепваща екипировка (може да забави процеса на освобождаване на газове)
- наднормено тегло (BMI, който указва наднормено тегло);
- междукамерен дефект на сърцето;
- тренировка преди или след гмуркане;
- изтощителна активност по време на гмуркане (увеличава притока на кръв и отвежда допълнително количество газ към тъканите).

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Не редактирайте стойностите на градиентните фактори, ако не разбирате последиците от това. Някои настройки за градиентни фактори могат да създадат сериозен риск за DCS или други физически наранявания.

### 5.7.3. Профил за декомпресия

Можете да изберете профил за декомпресия от **Dive options** (Опции за гмуркане) > **Algorithm** (Алгоритъм) > **Deco profile** (Профил за декомпресия).



## Continuous (Продължителен) профил за декомпресия

Традиционно, от таблиците на Халдейн от 1908 г. насам, спиранията за декомпресия винаги са били разпределяни във фиксирани стъпки, като 15 m, 12 m, 9 m, 6 m и 3 m. Този практичен метод е въведен още преди създаването на водолазните компютри. Въпреки това, когато се изкачва, гмуркачът всъщност извършва декомпресия в поредица от по-постепенни министъпки, създавайки ефективно плавна крива на декомпресия. Навлизането на микропроцесорите даде възможност на Suunto да създаде по-прецизен модел на действителното поведение при декомпресия. По време на всяко изкачване, което включва спирания за декомпресия, водолазните компютри на Suunto изчисляват точката, в която контролното отделение пресича линията на околното налягане (това е точката, в която налягането в тъканите е по-голямо от това на околната среда) и започва освобождаването на газове. Това се нарича „под“ на декомпресия. Над тази дълбочина на пода и под дълбочината на тавана се намира прозорецът за декомпресия. Диапазонът на прозореца за декомпресия зависи от профила за гмуркане.

Оптималната декомпресия се извършва в прозореца за декомпресия, който е обозначен със стрелки, сочещи нагоре и надолу, до стойността на дълбочината. Ако дълбочината на тавана бъде нарушена, сочеща надолу стрелка и звукова аларма ще подканят гмуркача да се спусне надолу, обратно в прозореца за декомпресия.

Освобождането на газове във водещите бързи тъкани ще бъде бавно на пода или в близост до него, тъй като насоченият навън градиент е малък. По-бавните тъкани може все още да поглъщат газове и ако бъде предоставено достатъчно време, задължението за декомпресия може да се увеличи, в който случай таванът може да се премести надолу, а подът да се качи нагоре. Подът на декомпресия представлява точката, в която алгоритъмът се опитва да увеличи максимално компресията на мехурчетата, докато таванът на декомпресия се опитва да увеличи максимално освобождането на газове.

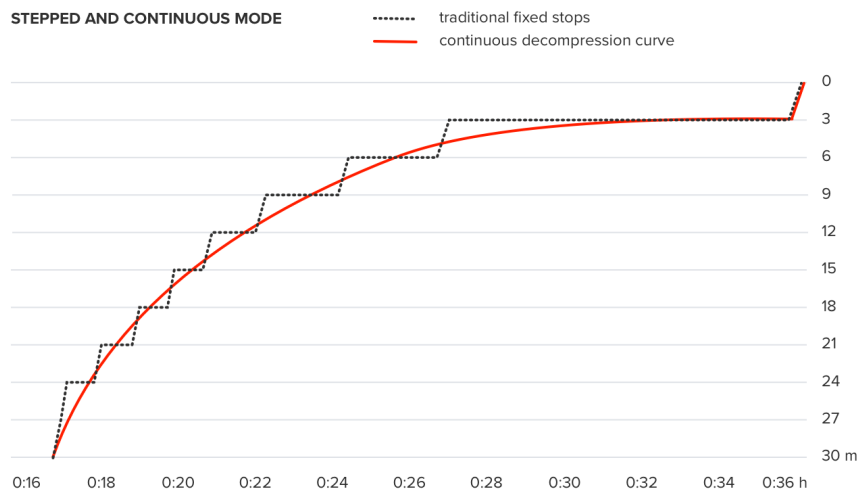
Допълнителното предимство на наличието на таван и под на декомпресия е отчитането на факта, че в бурни води може да се окаже трудно да се поддържа точната дълбочина за оптимизиране на декомпресията. Чрез поддържане на дълбочина под тавана, но над пода, гмуркачът все още извършва декомпресия, въпреки че прави това по-бавно от оптималното, и се осигурява допълнителен буфер за свеждане до минимум на риска от това вълните да издигнат гмуркача над тавана. Също така кривата на продължителна декомпресия, използвана от Suunto, предоставя по-плавен и по-естествен профил за декомпресия, отколкото традиционната „стъпкова“ декомпресия.

## Stepped (Стъпков) профил за декомпресия

При този профил за декомпресия изкачването се разделя на традиционни стъпки или етапи от 3 м.

При този модел гмуркачът се декомпресира на традиционно фиксирани дълбочини. Стойността на тавана в прозореца за превключване показва дълбочината на следващата стъпка и когато гмуркачът достигне прозореца за декомпресия, се стартира таймер, който показва необходимата продължителност на спирането за декомпресия.

Вижте 5.8.5. *Пример – режим на работа „Няколко газа“* за пример за гмуркане за декомпресия.



\*The graph is an example of a typical decompression dive profile. Several variables affect decompression calculations.

### 5.7.4. Настройка за надморска височина

Настройката за надморска височина автоматично регулира изчисленията за декомпресия съгласно посочения диапазон за надморска височина. Можете да намерите настройката в **Dive options** (Опции за гмуркане) » **Algorithm** (Алгоритъм) » **Altitude** (Надморска височина) и да изберете от три диапазона:

- 0 – 300 m (по подразбиране)
- 300 – 1500 m
- 1500 – 3000 m

В резултат на това разрешените лимити без спирания за декомпресия са значително намалени.

Атмосферното налягане е по-ниско на по-висока надморска височина в сравнение с морското равнище. След като сте пътували на по-голяма морска височина, в тялото ви има излишен азот в сравнение със ситуацията на равновесие при първоначалната надморска височина. „Допълнителният“ азот се отделя постепенно с времето и равновесието е възстановено. Suunto препоръчва да се аклиматизирате към новата надморска височина, като изчакате най-малко три часа, преди да предприемете гмуркане.

Преди гмуркане на голяма надморска височина трябва да регулирате настройката за надморска височина на водолазния си компютър, така че при изчисленията да се вземе предвид правилната надморска височина. Максималните парциални налягания на азота, разрешени от математическия модел на водолазния компютър, са понижени в съответствие с по-ниското околно налягане.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Пътуването към по-голяма височина може временно да промени равновесието на разтворен азот в тялото. Suunto препоръчва да се аклиматизирате към новата надморска височина преди гмуркане. Също така е важно да не пътувате на значително висока надморска височина непосредствено след гмуркане, за да сведете до минимум риска от DCS.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** ЗАДАЙТЕ ПРАВИЛНАТА НАСТРОЙКА ЗА НАДМОРСКА ВИСОЧИНА! Когато се гмуркате на надморска височина над 300 m, настройката за надморска височина трябва да бъде правилно избрана, за да може компютърът да изчисли състоянието на декомпресия. Водолазният компютър не е предназначен за използване на надморска височина, по-голяма от 3000 m. Неизбирането на правилната настройка на височината или гмуркането над максималната граница на височината ще доведе до грешни данни за гмуркането и планирането.

**📝 БЕЛЕЖКА:** Ако извършвате повтарящи се гмуркания на надморска височина, различна от тази на предходното гмуркане, променете настройката за надморската височина, за да отговаря на следващото гмуркане, след края на предходното гмуркане. По този начин се осигуряват по-точни изчисления за тъканите.

### 5.7.5. Време за спиране за безопасност

Спиране за безопасност се препоръчва за всяко гмуркане на повече от 10 метра. Можете да промените настройките на спирането за безопасност, както следва:


3 минути: Спирането за безопасност винаги трае 3 минути, дори и след последното спиране за декомпресия. Времето за спиране за безопасност не е включено в TTS (време до повърхността).

4 минути: Спирането за безопасност винаги трае 4 минути, дори и след последното спиране за декомпресия. Времето за спиране за безопасност не е включено в TTS (време до повърхността).

5 минути: Спирането за безопасност винаги трае 5 минути, дори и след последното спиране за декомпресия. Времето за спиране за безопасност не е включено в TTS (време до повърхността).

Always OFF: По време на гмуркането не се показва спиране за безопасност.

Adjusted: След декомпресията е добавено 3-минутно спиране за безопасност, но продължителността на спирането се регулира в зависимост от профила за гмуркане. Това означава, че то може да бъде по-кратко, ако времето е прекарано в плитки води. Предвиденото време е включено в TTS (време до повърхността).


 **БЕЛЕЖКА:** *Нарушаването на скоростта на изкачване по време на гмуркане не води до удължаване на времето за спиране за безопасност.*


Вижте 5.8.1. Спирания за безопасност.

### 5.7.6. Дълбочина на последното спиране

Можете да регулирате дълбочината на последното спиране за декомпресионните гмуркания от **Dive options** (Опции за гмуркане) » **Algorithm** (Алгоритъм) » **Last deco stop** (Последно спиране за декомпресия). Разполагате с две опции: 3 m и 6 m.

По подразбиране дълбочината на последното спиране е 3 m.

 **БЕЛЕЖКА:** *Тази настройка не оказва влияние върху дълбочината на тавана при декомпресионно гмуркане. Последната дълбочина на тавана е винаги 3 m.*

 **ПОДШУШВАМ:** *При бурно море настройте дълбочината на последното спиране на 6 m, тъй като спирането на 3 m може да се окаже трудно.*

## 5.8. Гмуркане със Suunto Ocean

### 5.8.1. Спирания за безопасност

За всяко гмуркане на повече от 10 метра винаги се препоръчва Safety stop (Спиране за безопасност) за три (3) минути. Когато се изисква спиране за безопасност, в прозореца за превключване се показва минималната стойност за тавана (3 m).

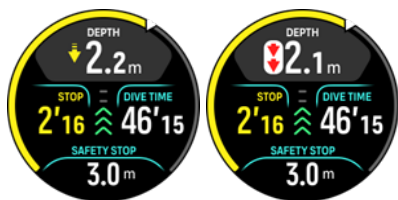
Времето за спирането за безопасност се изчислява, когато сте между 2,4 и 6 метра (7.9 и 20 ft).

Това е изобразено със стрелки, сочещи нагоре и надолу, от лявата страна на стойността за дълбочината на спиране. Времето за спиране за безопасност е посочено в минути и секунди. Предпочитаното време за спиране за безопасност може да се зададе в менюто **Algorithm** в раздел **Dive options**.



Има два вида спирания за безопасност: по желание и задължителни. Спирането за безопасност е задължително, ако предложената максимална скорост за изкачване бъде надвишена по време на гмуркане. Ако спирането е задължително, изкачването до по-

плитка дълбочина от 2,4 метра ще задейства червени стрелки в индикатора на прозореца. Ако спирането не е задължително, ще се използват само жълти стрелки.



Ако дълбочината е под 6 метра, таймерът за спиранията за безопасност ще спре и ще продължи отчитането, когато сте отново в прозореца за спирания за безопасност. След като таймерът покаже нула, спирането е извършено и можете да се изкачите до повърхността.



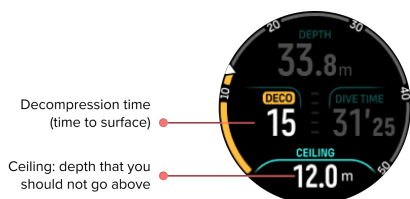
**БЕЛЕЖКА:** Няма да има наказание, ако игнорирате спирането за безопасност. Въпреки това Suunto винаги препоръчва да извършвате спиране за безопасност за всяко гмуркане, за да сведете до минимум риска от DCI.

**БЕЛЕЖКА:** Ако изключите настройката за спиране за безопасност, няма да има индикации за спиране за безопасност, когато стигнете до прозореца за спиране за безопасност.

### 5.8.2. Декомпресионни гмуркания

Когато надвишите лимита за време без декомпресия, Suunto Ocean предоставя информация за декомпресията, необходима за изкачването. Информацията за изкачването се представя винаги с две стойности:

- Време за декомпресия (наричано също и Time to surface (Време до повърхността)): оптимално време на изкачване в минути за достигане до повърхността с наличните газове
- Ceiling (Таван): дълбочина, над която не бива да преминавате



**ПРЕДПАЗЕН:** НИКОГА НЕ СЕ ИЗКАЧВАЙТЕ НАД ТАВАНА! Не трябва да се изкачвате над тавана по време на декомпресията си. За да избегнете да направите това неволно, трябва да останете малко под тавана.

Когато времето **No deco (Без декомпресия)** е 0 минути, зоната на дисплея ще се промени, за да покаже времето **Deco (Декомпресия)**, стойността на тавана ще се покаже в прозореца за превключване и арката ще се оцвети в оранжево, за да укаже



същото време за декомпресия. Също така ще се активира аларма, която може да бъде потвърдена чрез натискане на някой от бутоните.



Времето Deco (Декомпресия) се отнася до препоръчителното време на изкачване в минути до повърхността (TTS).

**⚠ ПРЕДПАЗЕН: ДЕЙСТВИТЕЛНОТО ВИ ВРЕМЕ НА ИЗКАЧВАНЕ МОЖЕ ДА БЪДЕ ПО-ДЪЛГО ОТ ПОКАЗАНОТО ОТ ВОДОЛАЗНИЯ КОМПЮТЪР!** Времето на изкачване ще се увеличи, ако вие: (1) останете на дълбочина, (2) се изкачвате по-бавно от 10 метра за минута, (3) направите спирането си за декомпресия на по-дълбоко място от тавана, и/или (4) забравите да промените използваната газова смес. Също така тези фактори увеличават количеството на дихателния газ, необходим за достигане на повърхността.

**📖 БЕЛЕЖКА:** Гмуркането с няколко газа и отхвърлянето на подканата за превключване на газ ще ви предостави неточни стойности за Time to surface (Време до повърхността) и по-дълги спирания за декомпресия от прогнозните.

Стойността на тавана посочва дълбочината за първото спиране за декомпресия.



Можете да зададете дълбочината на последното спиране на 3,0 m или 6,0 m (дълбочината по подразбиране е 3,0 m) в настройките Algorithm „Алгоритъм“. Вижте 5.7.6. Дълбочина на последното спиране.

При декомпресионно гмуркане може да има различни видове спирания:

- **Спиране за декомпресия:** Задължително спиране, ако гмуркането е с профил за декомпресия Stepped (Стъпков) (вижте 5.7.3. Профил за декомпресия). Спиранията за декомпресия са на фиксирани интервали от 3 m.
- **Safety stop**(Спиране за безопасност): Ако е зададено време за спиране за безопасност, ще можете да направите допълнително спиране за безопасност след последното спиране за декомпресия. Спирането за безопасност е винаги незадължително за декомпресионните гмуркания.

Съществува прозорец за декомпресия на 3 m между пода и тавана за декомпресия. Колкото по-близо останете до тавана, толкова по-оптимално е времето за декомпресия.

Когато се изкачвате близо до дълбочината на тавана и влезете в зоната на прозореца за декомпресия, ще се появят две стрелки до числото за дълбочината.

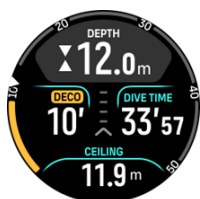
Ако се гмуркате с профил за декомпресия Stepped (Стъпков), таймер ще започне обратно отброяване, когато влезете в прозореца за декомпресия, и таванът е същият за определено време, а след това се премества нагоре с 3 m наведнъж.

В прозореца за декомпресия (профил Stepped (Стъпков)):



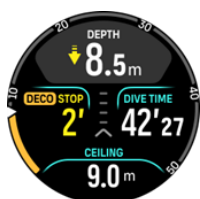
В режим на изкачване Continuous (Продължителен), таванът непрекъснато се понижава, докато сте близо до дълбочината му, предоставяйки непрекъсната декомпресия с оптимално време на изкачване.

В прозореца за декомпресия (профил Continuous (Продължителен)):



Ако се изкачите над дълбочината на тавана, все още има безопасна пределна зона, равна на дълбочината на тавана минус 0,6 метра. В тази безопасна пределна зона все още продължава изчисляването на декомпресията, но получавате указание да се спуснете под дълбочината на тавана. Това се указва чрез сочеща надолу жълта стрелка до стойността за дълбочината.

При използване на профил за декомпресия Stepped (Стъпков) се показва следното:



При използване на профил за декомпресия Continuous (Продължителен) се показва следното:



Ако преминете над безопасната пределна зона, изчисляването на декомпресията се поставя на пауза, докато не се спуснете под това ограничение. Опасната декомпресия се указва чрез звукова аларма и сочеща надолу червена стрелка пред стойността за дълбочината на тавана. Ако игнорирате тази аларма и останете над безопасния предел за три минути, спирането се отчита за липсващо и се показва известие за нарушаване на алгоритъма.



Suunto Ocean се заключва, след като потвърдите алармата за отклонение от алгоритъма. Suunto Ocean продължава да показва първоначалния план за декомпресия дори и ако е бил нарушено спирането за декомпресия. В прозореца ще се появи червено предупреждение и ще остане в прозореца за гмуркане, докато необходимите спирания за декомпресия не бъдат изчистени или след 48 часа.

Нарушение на алгоритъма може да възникне и в следните ситуации:

- Изтощена батерия
- Срив на софтуера
- Надвишаване на лимита за максимална дълбочина за устройството (60 m).

Във всеки един от тези случаи в прозореца за гмуркане ще се покаже икона за отклонение от алгоритъма, но алгоритъмът продължава да функционира нормално. Ако по време на гмуркане настъпи отклонение от алгоритъма, ще видите също така и заглавка в лога за гмуркане и в приложението Suunto.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** Извършвайте декомпресионни гмуркания, само ако сте преминали подходящо обучение за целта.

### 5.8.3. Интервал на повърхността и време за нелетене

След гмуркане Suunto Ocean показва интервала на повърхността от предходното гмуркане и обратно броене на препоръчителното време за нелетене на циферблата и в притурките със статистически данни за гмурканията. Ще видите червена икона на самолет и червена арка на циферблата, докато е налице време за нелетене. Арката показва прогнозния час на приключване на времето за нелетене.

Следният екран показва, че са изминали 5 часа и 5 минути от последното водолазно гмуркане и че времето за нелетене ще приключи в 02:30 ч.



Следният екран показва, че времето за нелетене е приключило.



Времето за нелетене е минималния интервал на повърхността след гмуркане, който е препоръчително да се изчака, преди да влезете в самолет и да летите. Той е винаги най-

малко 12 часа и се равнява на времето на десатурация, когато е повече от 12 часа. За периоди на десатурация, по-кратки от 75 минути, времето за нелетене не се показва.

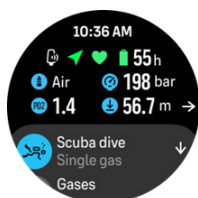
Ако по време на гмуркане е настъпило отклонение от алгоритъма, времето за нелетене е винаги 48 часа.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН: СЪВЕТВАМЕ ВИ ДА ИЗБЯГВАТЕ ЛЕТЕНЕ, КОГАТО КОМПЮТЪРЪТ ИЗВЪРШВА ОБРАТНО ОТБРОЯВАНЕ НА ВРЕМЕ ЗА НЕЛЕТЕНЕ. ВИНАГИ АКТИВИРАЙТЕ КОМПЮТЪРА ДА ПРОВЕРЯВА ОСТАВАЩОТО ВРЕМЕ ЗА НЕЛЕТЕНЕ, ПРЕДИ ДА ЛЕТИТЕ!** Летенето или пътуването на по-голяма височина в рамките на времето за нелетене може рязко да увеличи риска от DCS. Прегледайте препоръките, предоставени от Divers Alert Network (DAN). Никога не е възможно да има правило за летене след гмуркане, при което предотвратяването на декомпресионната болест да е гарантирано!

#### 5.8.4. Пример – режим „Моногаз“

Следващият пример показва гмуркане без спираня за декомпресия в режим Single gas (Моногаз) с Air (Въздух) и Suunto Tank POD.

1. Екран с информация преди гмуркане:



Винаги стартирайте гмуркането си от екрана с информация преди гмуркане, за да се уверите, че имате GPS сигнал, достатъчно батерия и налягане в резервоара (ако е свързан към Suunto Tank POD), че се гмуркате с подходящия газ и разбирате максималната работна дълбочина на газа. Ако батерията на Suunto Tank POD е с нисък заряд или сте забравили да смените резервоарите и налягането в резервоара е ниско, ще видите предупреждения на екрана с информация преди гмуркане.

2. След като се спуснете на повече от 10 метра, ще се покаже индикация за спиране за безопасност, указващо таван за спиране за безопасност от 3 метра. Времето No deco (Без декомпресия) показва „> 99“, което означава, че максималното време, което можете да останете на тази дълбочина, е повече от 99 минути.



След като продължите спускането, времето No deco (Без декомпресия) ще показва по-малка стойност. Времето No deco (Без декомпресия) е винаги в минути.



3. Ако времето ви No deco (Без декомпресия) достигне 5 минути, ще се активира жълта аларма за внимание. Когато се изкачвате и стойността на No deco (Без декомпресия) се увеличава, алармата ще бъде прекратена. Също така можете да заглушите алармата, като натиснете някой от бутоните. Ако останете на по-голяма дълбочина въпреки алармата No deco (Без декомпресия), това може да доведе до задължение за декомпресия. Не извършвайте декомпресионни гмуркания, ако не сте обучени надлежно за това.



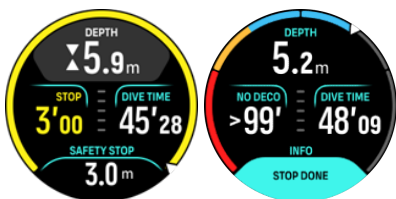
4. Можете да зададете собствени аларми за налягането в резервоара, които да ви помагат да проследявате критични ограничения, като налягането за връщане. Ако са настроени, Suunto Ocean ще ви алармира при достигане на 100 bar (1450 psi).



5. Можете да следвате скоростта за изкачване от индикатора за скорост за изкачване. Ако превишите предложената максимална скорост от 10 метра за минута, индикаторът ще стане червен и ще активира аларма със звук и вибрация. Чрез натискане на някой от бутоните можете да укажете, че сте видели алармата.



6. Когато сте между 2,4 и 6 метра, ще се покаже таймер за спиране за безопасност и ще започне обратно отброяване на времето до предложеното спиране. След като спирането бъде извършено, ще се покаже известие Stop done (Спирането е извършено).



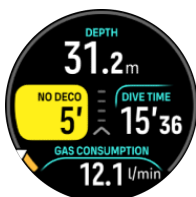
### 5.8.5. Пример – режим на работа „Няколко газа“

Следващият пример показва декомпресионно гмуркане до 40 метра в режим на работа Multigas (Няколко газа) и със следните газове: NX28 (основен газ), NX99 декомпресионен газ.

1. Екран с информация преди гмуркане: – показва активния газ (NX28), зададени ppO<sub>2</sub> и MOD.



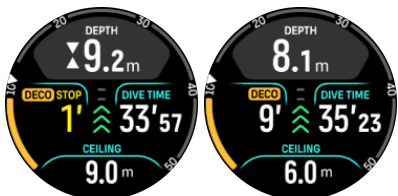
2. Аларма за NDL за 5 минути.



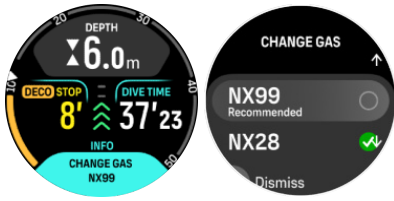
3. NDL достига 0 и се изисква декомпресия. Измерителят се променя в оранжево, указвайки времето за декомпресия. Зоната за NDL показва стойността за TTS, включително спиранията за декомпресия и спирането за безопасност. Стойността на тавана се показва в прозореца за превключване.



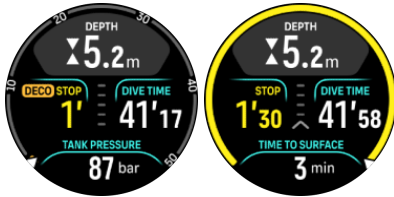
4. Стойността на тавана е 9 метра и вие можете да се изкачите до тази дълбочина в рамките на ограниченията за скоростта за изкачване. След като достигнете близо до дълбочината на тавана и навлезете в зоната на прозореца за декомпресия до числото за дълбочината ще се покажат две стрелки, а в полето за декомпресия ще се покаже таймер, който указва спиране за декомпресия от 1 минута. След като броячът достигне 0, стойността за TTS ще се покаже отново, а стойността на тавана ще се промени на 6 метра – по-плитка с 3 метра.



5. Смяна на газа при 6 метра. Времето за декомпресия се изчислява винаги с предположението, че използвате всички газове, посочени в списъка с газове. След като се изкачите до 6 метра, ще бъде предложена смяна на газа към NX99. След като бъде извършено превключването, ще се появи информацията за текущия газ. Ако решите да отхвърлите смяната на газа, информацията за декомпресията няма да е точна.



6. Достигане до последното спиране. След като времето за декомпресия изтече, значката за декомпресия ще изчезне и спирането ще се превърне в спиране за безопасност. В този пример спирането за безопасност е настроено на Adjusted, така че обратното броене започва в 1'30 поради по-дългото време на 6 метра.



7. Ако се изкачите над прозореца за спиране за декомпресия или за спиране за безопасност, ще се активират стрелка и предупреждение и ще бъдете подканени да се спуснете обратно до зоната на прозореца.



8. След като спиранията бъдат извършени, в прозореца за превключване ще се покаже информацията Stop done (Спирането е извършено) и изкачването до повърхността вече е безопасно.

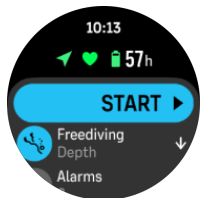
## 6. Свободно гмуркане

С режима **Свободно гмуркане** Suunto Ocean може да се използва като инструмент за свободно гмуркане. Можете да намерите режима за свободно гмуркане в краткия списък, наречен **Freediving (Свободно гмуркане) (Depth) (Дълбочина)**. Много от функциите са същите като при останалите режими за гмуркане, но има отделни функционалности, които са специфични само за свободното гмуркане.

**⚠ ПРЕДПАЗЕН:** *Не се препоръчва свободно гмуркане след водолазно гмуркане. Изчакайте най-малко 12 часа след всяко едно водолазно гмуркане, преди да предприемете свободно гмуркане.*

### 6.1. Изгледи за свободно гмуркане

На екрана с информация преди гмуркане за Freediving (Свободно гмуркане) ще се покаже набор от икони. Вижте 5.2.4. *Екран за информация преди гмуркане и опции за гмуркане* за значението на иконите.



Режимът за свободно гмуркане има четири екрана, фокусирани върху данни, свързани с гмуркането. След като започнете тренировката, можете да преглеждате изгледите за повърхността, като натискате средния бутон. Suunto Ocean има функционалност за контакт с вода, която разпознава, когато устройството е потопено във вода, и автоматично преминава от всеки един друг екран за повърхността към статистическите данни за гмуркане. Можете да определите стартовата дълбочина за гмуркане от списъка с опции за тренировки. Стартовата дълбочина по подразбиране е 1,20 метра.

**📝 БЕЛЕЖКА:** *За свободното гмуркане не е наличен автоматичен старт. Свободното гмуркане трябва винаги да се стартира чрез избиране на Start (Старт) след влизане в режим Freediving (Свободно гмуркане).*

Дисплеите са следните:

**Повърхност:** Дисплеят показва интервал на повърхността, прозорец за превключване с данни, които могат да се променят, и арка, показваща изминалото време на повърхността.



**Гмуркане:** Дисплеят показва дълбочината, скоростта на изкачване и спускане в m/s (ft/s), времето на гмуркане и прозорец за превключване с данни, които могат да се променят.





**Изглед „Навигация“:** Вижте 8. *Навигация* за наличните опции за навигация.



**Таймер:** Стартира и нулира хронометъра.



**Сесии на гмуркане:** Брой гмуркания, време на гмуркане, максимална дълбочина, интервал на повърхността.



## 6.2. Функции на бутоните по време на свободно гмуркане

Вашият Suunto Ocean има три бутон, чрез които се активират различни функционалности, когато ги натискате кратко или продължително по време на тренировка.

В режим Freediving (Свободно гмуркане) бутоните имат следните функции:

- Продължително натискане на горния бутон: Коригиране на нивото на яркост (Low/Medium/High (Ниско/средно/високо))
- Кратко натискане на горния бутон: Достъп до менюто с опции за свободно гмуркане за спиране на тренировката, използване на фенерчето или отхвърляне на тренировката.

 **БЕЛЕЖКА:** Менюто не е достъпно под водата.



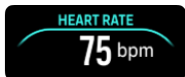
- Кратко натискане на средния бутон: Смяна на изгледа (само над повърхността)
  - Кратко натискане на долния бутон: Промяна на елемента за прозореца за превключване
  - Продължително натискане на долния бутон: Заклучване и отключване на бутоните
- Вижте 3.1. *Заклучване на бутоните и екрана.*



### 6.3. Прозорец за превключване за свободно гмуркане

Подобно на водолазното гмуркане, прозорецът за превключване в долната част на екрана за гмуркане може да съдържа различни видове информация, които можете да сменяте с кратко натискане на долния бутон. В прозореца за превключване можете да намерите следните данни:

Прозорец за превключване	Съдържание в прозореца за превключване	Обяснение
	<b>Temperature</b> (температура)	Текущата температура в градуси по Целзий или Фаренхайт в зависимост от настройката за мерни единици.
	<b>Max depth</b> (максимална дълбочина)	Максималната дълбочина, достигната по време на текущото гмуркане.
	<b>Clock</b> (време)	Времето в 12- или 24-часов формат въз основа на формата на часа, който се задали от настройките Time/date (Час/дата) в часовника.
	<b>Battery</b> (батерия)	Оставащият заряд на батерията като проценти. Вижте 5.4.1. <i>Задължителни аларми при гмуркане</i> за алармите за батерията.
	<b>Average depth</b> (средна дълбочина)	Средната дълбочина на текущото гмуркане се изчислява от момента, в който е надвишена стартовата дълбочина, до завършване на гмуркането.
	<b>Sunset ETA</b> (eta залез)	Очакваното време до залез-слънце, изразено в часове и минути. Часовете на залеза се определят чрез GPS, така че часовникът разчита на данните от GPS,

Прозорец за превключване	Съдържание в прозореца за превключване	Обяснение
		получени от последния път, когато сте използвали GPS.
	<b>Dive count</b> (брой гмуркания)	Броят на поредиците по време на една тренировка за свободно гмуркане.
	<b>Total dive time</b>	Общото време под водата.
	<b>Heart rate</b> (сърдечен ритъм)	Сърдечният ви ритъм, измерен при китката.

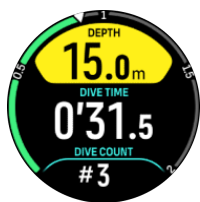
## 6.4. Аларми при свободно гмуркане

Има две аларми, които могат да бъдат конфигурирани за свободно гмуркане: дълбочина и време на гмуркане. За всяка аларма можете да персонализирате звука, като го направите кратък или продължителен или го изключите изцяло. В допълнение към опциите за звук можете също така да избирате сигнал с вибрация или, ако предпочитате всички звуци да бъдат заглушени, можете да включите само вибрация.

В допълнение към опциите за звук и вибрация можете да избирате между две различни опции за визуално оформление: „Известяване“ (синьо-зелено) или „Внимание“ (жълто). Можете да задавате максимум пет аларми за всяка аларма, която можете да конфигурирате. Когато се появи аларма, можете да я премахвате чрез натискане на някой от бутоните.

### Depth

Можете да зададете аларма за дълбочина между 3 метра и 59 метра. Удобно е да имате аларми за дълбочина, особено при свободно гмуркане, за да ви известяват за различните фази на свободното гмуркане. Също така можете да настроите алармата за дълбочина да ви известява, когато достигнете личния си лимит за дълбочина по време на гмуркане.



### Dive time

Алармите за време на гмуркане могат да бъдат настройвани в минути и секунди до максималната стойност от 99 минути.



## 6.5. Гмуркане с шнорхел и с опашка

Можете да използвате вашия Suunto Ocean за гмуркане с шнорхел и с опашка. Тези две дейности са нормални спортни режими и са избрани също като другите спортни режими, вижте 4. *Запис на тренировка*.

Тези спортни режими имат четири екрана за тренировки, фокусирани върху данни, свързани с гмуркането. Тези четири екрана за тренировки са:

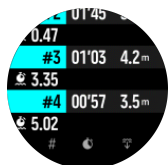
### Повърхност



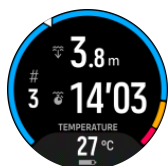
### Навигация




### Сесия на гмуркане



### Под водата



 **БЕЛЕЖКА:** Сензорният екран не се активира, когато часовникът е под вода.


Изгледът по подразбиране за Snorkeling и Mermaiding е изгледът от повърхността. Докато записвате тренировката, можете да прегледате различните изгледи, като натискате средния бутон.

Suunto Ocean автоматично превключва между повърхност и състояние на гмуркане. Ако се намирате на повече от 1 м под повърхността, се активира изгледът под водата.

Когато използвате режим Snorkeling, часовникът разчита на GPS за изчисляване на разстоянието. Тъй като GPS сигналите не се предават под вода, часовникът трябва периодично да бъде изваждан от водата, за да се синхронизира с GPS.

Този тип условия затрудняват работата на GPS устройствата, затова е необходимо преди да скочите във водата, да се уверите, че GPS сигналът е силен. За да осигурите добър GPS сигнал, направете следното:

- Синхронизирайте часовника си с приложението Suunto, преди да се гмуркате с шнорхел, за да оптимизирате GPS данните си с най-скорошната сателитна информация.
- След като изберете режима Snorkeling, изчакайте поне три минути на сушата, преди да започнете дейността си. Това осигурява на GPS необходимото време за затвърждаване на местоположението.

 **ПОДШУШВАМ:** По време на гмуркане с шнорхел препоръчваме да поставите ръцете си върху кръста за ефективно движение във водата и оптимално измерване на разстоянието.

## 7. Логове за гмуркане

Можете да намерите логовете за гмуркане в **Logbook** (Журнал) заедно с другите ваши тренировки.

Гмурканията са изброени по дата и час, като всеки запис показва максималната дълбочина и времето на гмуркане от лога.

Изберете гмуркане, като натиснете средния бутон, за да получите версия с по-подробна информация. Можете да разглеждате подробностите за логовете и профила за гмуркане, като превъртате през записите с помощта на горния и долния бутон. Със средния бутон можете да изберете конкретен лог.

Всеки лог за гмуркане съдържа примери от данни с фиксирани интервали от 10 секунди. Скоростта на семплиране при свободното гмуркане е 1 секунда.

Логът за гмуркане съдържа следните данни:

- Време на гмуркане
- Начален и краен час
- Средна и максимална дълбочина
- Аларми за отклонение от алгоритъма, ако са налични по време на гмуркането
- Максимална и средна температура
- Списък с активните и активираните газове
- Начално и крайно налягане, ако има свързан Suunto Tank POD
- Среден разход на газ за всеки газ, ако има свързан Suunto Tank POD
- Текущи градиентни фактори
- Стойностите за CNS и OTU
- Среден сърдечен ритъм, ако е активиран
- Интервал на повърхността

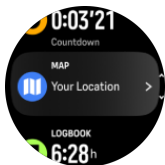
Когато паметта на журнала се запълни, най-старите гмуркания се изтриват, за да се освободи място в паметта за новите.

## 8. Навигация

Можете да използвате своя часовник, за да се ориентирате по различни начини. Можете например да го използвате, за да се ориентирате спрямо магнитния север, да се движите по маршрут или до точка на интерес (POI).


За да използвате функцията за навигация:

1. Плъзнете нагоре от циферблата или натиснете долния бутон.
2. Превъртете надолу до **Map** и я изберете.

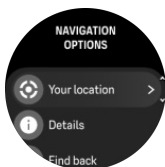


3. Дисплеят на картата показва вашето текущо местоположение и околността.



 **БЕЛЕЖКА:** Ако компасът не е калибриран, ще получите напомняне да калибрирате компаса, когато отворите картата.

4. Натиснете долния бутон, за да отворите списък с бутони за бърз достъп. Бутоните за бърз достъп ви дават бърза връзка към навигационни действия като проверка на координатите на настоящото ви местоположение или избор на маршрут, по който да навигирате.



### 8.1. Офлайн карти

С Suunto Ocean можете да изтеглите офлайн картите на часовника си, да оставите телефона си и да намерите пътя си единствено с помощта на часовника.

Преди да можете да използвате офлайн картите на часовника си, трябва да настроите безжичната мрежова връзка в приложението Suunto и да изтеглите избраната област на картата в часовника си. Ще получите известие на часовника си, когато изтеглянето на картата приключи.

Налични са по-подробни напътствия как да настроите безжичната мрежа и да изтеглите офлайн картите в приложението Suunto [тук](#).



Избор на офлайн карти преди тренировка:

1. Изберете спортен режим, който използва GPS.
2. Превъртете надолу и изберете **Map**.
3. Изберете кой стил карта искате да използвате и потвърдете със средния бутон.
4. Превъртете нагоре и започнете тренировката, както обикновено.
5. Натиснете средния бутон, за да отидете в изгледа на картата.



**БЕЛЕЖКА:** Ако **Off** е избрано в менюто на картата, няма да се показва карта, а само следата.

Избор на офлайн карти без тренировка:

1. От циферблата плъзнете нагоре или натиснете долния бутон.
2. Превъртете надолу до **Map** и я изберете.
3. Натиснете средния бутон, за да излезете от картата, или натиснете долния бутон и изберете **Exit**.

## Жестове на картата

### Долен бутон

- Натиснете, за да отворите опциите за навигиране

### Горен бутон

- Натиснете кратко, за да увеличите мащаба
- Натиснете продължително, за да намалите мащаба

### Плъзнете и докоснете (ако е активирано)

- Докоснете и плъзнете картата, за да я придвижите
- Докоснете, за да центрирате картата около настоящото ви местоположение
- Плъзнете, за да превъртите картата

## 8.2. Навигиране спрямо надморска височина

Ако навигирате по маршрут, в който има информация за надморска височина, можете да навигирате и на база изкачване и спускане, като използвате изгледа за профила на надморската височина. По време на тренировка натиснете средния бутон, за да преминете към дисплея с надморска височина.

Дисплеят с надморска височина показва следната информация:

- най-горе: текущата ви надморска височина
- център: профила на надморската височина показва настоящата ви позиция
- най-долу: оставащо изкачване или спускане (докоснете екрана, за да смените изгледите)





Ако се отклоните твърде много от маршрута, докато използвате навигацията с надморска височина, часовникът ви ще изпише съобщение **Off route** на екрана с надморска височина. Ако видите това съобщение, превъртете до дисплея с навигация по маршрут, за да се върнете обратно в правилния път, преди да продължите навигацията чрез надморска височина.

### 8.3. Навигация с ориентир

Навигацията с ориентир е функция, която можете да използвате на открито, за да следвате целевия път за местоположение, което виждате или сте открили на картата. Можете да използвате тази функция самостоятелно като компас или заедно с хартиена карта.

Ако зададете целевото разстояние и височина, докато задавате посоката, часовникът ви може да се използва за навигация до това целево местоположение.



За да използвате навигация с ориентир по време на тренировка (достъпно само за дейности на открито):

1. Преди да започнете запис на тренировка, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон и изберете **Navigation**.
2. Изберете **Bearing**.
3. Ако е необходимо, калибрирайте компаса, като следвате инструкциите на екрана.
4. Насочете синята стрелка на екрана към вашето целево местоположение и натиснете средния бутон.
5. Ако не знаете разстоянието и надморската височина до местоположението, изберете **No**.
6. Натиснете средния бутон, за да потвърдите зададения ориентир.
7. Ако знаете разстоянието и надморската височина до местоположението, изберете **Yes**.
8. Въведете разстоянието и надморската височина до местоположението.
9. Натиснете средния бутон, за да потвърдите зададения ориентир.

За да използвате навигация с ориентир без тренировка:

1. Превъртете до **Map**, като плъзнете нагоре или като натиснете долния бутон от циферблата.
2. Натиснете долния бутон, за да отворите опциите за навигация.
3. Изберете **Bearing navigation**.
4. Ако е необходимо, калибрирайте компаса, като следвате инструкциите на екрана.
5. Насочете синята стрелка на екрана към вашето целево местоположение и натиснете средния бутон.

6. Ако не знаете разстоянието и височината до местоположението, изберете **No** и следвайте синята стрелка до местоположението.
7. Ако знаете разстоянието и височината до местоположението, изберете **Yes**.
8. Въведете разстоянието и височината до местоположението и следвайте синята стрелка до местоположението. Екранът също ще покаже разстоянието и височината, останали до местоположението.
9. Натиснете долния бутон и изберете **New Bearing**, за да зададете нова посока.
10. Натиснете долния бутон и изберете **End navigation**, за да прекратите навигацията.

## 8.4. Маршрути

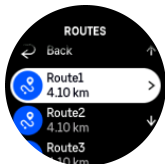
Можете да използвате своя Suunto Ocean, за да се ориентирате в маршрути. Планирайте маршрута си с приложението Suunto и го прехвърлете на часовника си със следващата синхронизация.

За да навигирате по маршрут:

1. От циферблата плъзнете нагоре или натиснете долния бутон и изберете **Map**.




2. На екрана за картата натиснете долния бутон.
3. Превъртете до **Routes** и натиснете средния бутон, за да отворите списъка си с маршрути.
4. Превъртете до маршрута, по който искате да навигирате, и натиснете средния бутон.



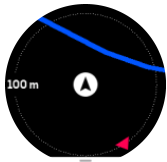
5. Изберете маршрута, като натиснете горния бутон.
6. Изберете **Start exercise**, ако искате да използвате маршрута за тренировки, или изберете **Navigate only**, ако искате само да навигирате по маршрута.



 **БЕЛЕЖКА:** Ако само навигирате по маршрута, нищо няма да бъде запазено или въведено в приложението Suunto.

7. Натиснете долния бутон и превъртете до **End navigation**, за да спрете да навигирате, ако само навигирате по маршрута.

Ако онлайн картите са изключени, се показва само маршрутът. Дръжте средния бутон натиснат, за да активирате/деактивирате функциите за увеличаване и намаляване на мащаба. Регулирайте нивото на приближаване с горния и долния бутон.



Когато сте в екрана за навигация по маршрута, можете да натиснете долния бутон, за да отворите менюто за навигация. Менюто ви дава бърз достъп до навигационни действия, като записване на настоящото ви местоположение или избор на друг маршрут за навигация.


Всички спортни режими с GPS също имат опция за избор на маршрут. Вижте 4.2. *Навигиране по време на тренировка.*

## Упътване за навигация

Докато навигирате по даден маршрут, часовникът ви помага да не се отклонявате от пътя, като дава допълнителни известия, докато напредвате по маршрута.

Например, ако се отклоните с над 100 м (330 ft) от маршрута, часовникът ви известява, че не сте на правилния път, както и кога ще можете да се върнете обратно на него.

След като достигнете даден ориентир или POI по маршрута, получавате информативно изскачащо съобщение, в което се посочва разстоянието и изчисленото време по маршрута (estimated time en route; ETE) до следващия ориентир или POI.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако навигирате по маршрут, който се пресича със самия себе си, например под формата на осмица, и завиете в грешна посока на пресечната точка, часовникът автоматично решава, че нарочно поемате по различна посока по маршрута. Часовникът показва следващия ориентир според настоящата нова посока на пътуване. Затова не изпускайте от поглед вашата следа, за да сте сигурни, че се движите в правилната посока, когато навигирате по сложен маршрут.

## Навигация „Завой след завой“

Когато създавате маршрути в приложението Suunto, можете да изберете да активирате напътствията завой след завой. Когато маршрутът бъде прехвърлен на вашия часовник и се използва за навигация, той ще ви дава напътствия завой след завой със звуков сигнал и информация накъде да завиете.

## 8.5. Точки на интерес

Точката на интерес или POI (Point of Interest) е специално местоположение, като например място за къмпинг или панорамна гледка край дадена пътека, която можете да запазите, и до която да се върнете по-късно. Можете да създавате POI в приложението Suunto от карта и не е задължително да сте на местоположението на POI. Създаването на POI в часовника ви се извършва посредством запазване на текущото ви местоположение.

Всяка POI се дефинира чрез:

- Име на POI
- Тип POI
- Дата и час на създаване
- Географска ширина

- Географска дължина
- Изкачване

В часовника си можете да съхранявате до 250 POI.

### 8.5.1. Добавяне или изтриване на POI

Можете да добавите POI към часовника си или с приложението Suunto, или като запазите текущото си местоположение в часовника.

Ако сте навън с часовника си и попаднете на място, което искате да запишете като POI, можете да добавите местоположението директно в часовника си.

Добавяне на POI чрез часовника:

1. Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон и изберете **Map**.
2. Натиснете долния бутон, за да отворите **Navigation options**.
3. Изберете **Your location** и натиснете средния бутон.
4. Изчакайте часовникът да активира GPS и да открие вашето местоположение.
5. Когато часовникът покаже вашата географска ширина и дължина, натиснете горния бутон, за да запазите местоположението си като POI, и изберете типа POI.
6. По подразбиране името на POI е същото като типа POI (с текущо число след него). Можете да редактирате името по-късно в приложението Suunto.

### Изтриване на POI

Можете да премахнете POI, като изтриете POI от списъка с POI в часовника или го премахнете в приложението Suunto.

За да изтриете POI в часовника си:

1. Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон и изберете **Map**.
2. Натиснете долния бутон, за да отворите **Navigation options**.
3. Изберете **POIs** и натиснете средния бутон.
4. Превъртете до POI, която искате да изтриете от часовника, и натиснете средния бутон.
5. Превъртете до края на подробностите и изберете **Delete**.

Когато изтривате POI от часовника си, POI не се изтрива изцяло.

За да изтриете завинаги POI, трябва да изтриете POI в приложението Suunto.

### 8.5.2. Навигиране до POI

Можете да навигирате до всяка POI в списъка с POI в часовника ви.




**БЕЛЕЖКА:** Когато навигирате до дадена POI, часовникът ви използва GPS в максимална степен.

За да навигирате до POI:

1. Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон и изберете **Map**.
2. Натиснете долния бутон, за да отворите **Navigation options**.
3. Изберете **POIs** и натиснете средния бутон.
4. Превъртете до POI, до която искате да отидете, и натиснете средния бутон.
5. Натиснете горния бутон или докоснете **Select**.

6. Изберете **Start exercise**, ако искате да използвате POI за тренировки, или изберете **Navigate only**, ако искате само да навигирате по POI.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако само навигирате до POI, нищо няма да бъде запазено или въведено в приложението Suunto.

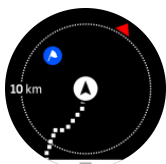
7. Ако само навигирате по маршрута, натиснете долния бутон и изберете **End navigation**, за да спрете навигирането. Ако навигирате по време на упражнение, натиснете долния бутон и изберете **Breadcrumb**, за да спрете навигирането, без да излизате от упражнението.

Навигацията до POI разполага с два изгледа:


- Изглед на POI с индикатор за посоката и разстояние до POI.




- изглед на картата, който показва настоящото ви местоположение спрямо POI и вашата следа (изминатия от вас маршрут)



- Натиснете средния бутон, за да превключите между изгледите.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако офлайн картите са активирани, изгледът на картата ще покаже подробна карта на вашата околност.


В изгледа на картата останалите POI в околността се показват в сиво. В изгледа на картата можете да регулирате нивото на приближаване, като натиснете средния бутон и увеличите или намалите мащаба с горния и долния бутон.























 **ПОДШУШВАМ:** Докато сте в изгледа с POI, докоснете екрана, за да видите допълнителна информация в долния ред, като например разликата в надморската височина между сегашната ви позиция и POI и предполагаемото време на пристигане (estimated time of arrival; ETA) или предполагаемото време по маршрута (estimated time en route; ETE).

























Докато навигирате, можете да натиснете долния бутон, за да отворите списък с бутони за бърз достъп. Бутоните за бърз достъп ви дават бърза връзка към данните за POI и до действия, като записване на настоящото ви местоположение или избор на друга POI, до които да навигирате, както и приключване на навигацията.










### 8.5.3. Типове POI

В Suunto Ocean са налични следните типове POI:

	Начало
	Край

	Кола
<b>P</b>	Паркинг
	Дом
	Сграда
	Хотел
	Хостел
	Настаняване
	Настаняване със закуска
	Лагер
	Къмпинг
	Лагерен огън
	Помощен пункт
<b>+</b>	Спешно отделение
	Водоизточник
	Информация
	Ресторант
	Хранително заведение
	Кафене
	Пещера
	Планина
	Планински връх
	Скала
	Висока скала
	Лавина

	Долина
	Хълм
	Път
	Пътека
	Река
	Вода
	Водопад
	Бряг
	Езеро
	Гора от водорасли
	Морски резерват
	Коралов риф
	Големи риби
	Морски бозайници
	Потънал кораб
	Риболовна зона
	Плаж
	Гора
	Ливада
	Бряг
	Вишка
	Изстрел
	Неравност
	Стръмен откос

	Едър дивеч
	Дребен дивеч
	Птици
	Следи
	Кръстовища
	Опасност
	Геокеш
	Гледка
	Камера на маршрута



## 9. Притурки

Притурките ви дават полезна информация за вашата активност и тренировки. Достъпът до притурките се осъществява от циферблата чрез плъзване нагоре или чрез натискане на долния бутон.

Възможно е да закачите притурка за бърз и лесен достъп. Изберете **Customize** от **Control panel** или в **Settings**, за да закачите притурка.

Притурките могат да се включват/изключват от **Control panel** под **Customize** » **Widgets**. Изберете кои притурки искате да използвате, като включите превключването.



Можете да изберете кои притурки искате да използвате във вашия часовник, като ги включите или изключите в приложението Suunto. Можете също да изберете в какъв ред искате да се показват притурките в часовника, като ги сортирате в приложението.


### 9.1. Времето

От изгледа с циферблата на часовника, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртите до притурката за времето.



Притурката за времето ви предоставя информация за времето в момента. Тя показва текущата температура, скоростта и посоката на вятъра и текущия тип време както като текст, така и като икона. Видовете време могат да бъдат например слънчево, облачно, дъждовно и т.н.


Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да видите по-подробни данни за времето, като влажност, качество на въздуха и данни за прогноза.

 **ПОДШУШВАМ:** Уверете се, че редовно синхронизирате часовника си с приложението Suunto, за да получите най-точните данни за времето.

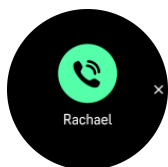
### 9.2. Известия

Ако сте сдвоили часовника си с приложението Suunto, можете да получавате известия за, например, входящи повиквания и текстови съобщения на часовника си.

Когато сдвоите часовника си с приложението, известията са включени по подразбиране. Можете да ги изключите от настройките под **Notifications**.

 **БЕЛЕЖКА:** Съобщенията, получавани от някои приложения, използвани за комуникация, може да не са съвместими с Suunto Ocean.

Когато получите известие, на циферблата се появява изскачащ прозорец.



Натиснете средния бутон, за да премахнете изскачащия прозорец. Ако съобщението не се побира на екрана, натиснете долния бутон или плъзнете нагоре, за да превъртите пълния текст.

Под **Actions** можете да взаимодействате с известието (наличните опции варират в зависимост от вашия телефон и това кое от мобилните ви приложения е изпратило известието).

За приложения, използвани за комуникация, можете да използвате часовника си за изпращане на **Quick reply**. Можете да избирате и променяте предварително определените съобщения в приложението Suunto.

### История на известията

Ако имате непрочетени известия или пропуснати повиквания на мобилното си устройство, можете да ги видите на часовника си.

От циферблата на часовника плъзнете нагоре и изберете притурката за известия, след което натиснете долния бутон, за да превъртите през историята на известията.

Историята на известията се изчиства, когато проверите съобщенията на мобилното си устройство или ако изберете **Clear all messages** в притурката за известия.

## 9.3. Прибори за управление на медия

Вашият Suunto Ocean може да се използва за управление на музика, подкасти и други медии, които се възпроизвеждат на телефона ви или се предават от телефона ви на друго устройство.



**БЕЛЕЖКА:** Трябва да сдвоите часовника с телефона си, преди да можете да използвате *Media controls*.

За достъп до притурката с прибори за управление на медия, натиснете долния бутон от циферблата или, по време на тренировка, натиснете средния бутон, докато се покаже дисплеят за управление на медията.



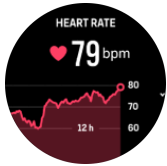
В притурката за управление на медия докоснете възпроизвеждане, следваща или предишна песен, за да управлявате медията си.

Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да влезете в пълните настройки на приборите за управление на медия.

Натиснете средния бутон, за да излезете от притурката за управление на медия.

## 9.4. Сърдечен ритъм

От изгледа с циферблата на часовника, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртите до притурката за сърдечен ритъм (HR).



Притурката на HR осигурява бърз поглед върху сърдечния ви ритъм и 12-часова графика на сърдечния ви ритъм. Графиката е построена, използвайки вашия среден сърдечен ритъм на база 24-минутни времеви отрязъци.

Вашият най-бавен сърдечен ритъм за последните 12 часа е добър показател за начина, по който се възстановявате. Ако сърдечният ритъм е по-ускорен от обичайно, вероятно не сте се възстановили напълно от последната си тренировка.

Ако запишете тренировка, сърдечният ви ритъм за деня ще отрази ускорения сърдечен ритъм и изразходените калории по време на тренировката. Не забравяйте обаче, че графиката и нивата на изразходени калории са средни стойности. Ако сърдечният ви ритъм достигне например 200 удара в минута, докато тренирате, в графиката не се отразява тази максимална стойност, а средната стойност за 24-те минути, по време на които сте достигнали върхната стойност.

Преди да видите стойностите от притурката за сърдечния ви ритъм за деня, трябва да активирате функцията за сърдечен ритъм за деня. Можете да включвате или изключвате функцията от настройките под **Activity**.

Когато тази функция е включена, вашият часовник включва оптичния сензор за измерване на сърдечен ритъм редовно, за да проверява сърдечния ви ритъм. Това малко увеличава консумацията на енергия от батерията.



След като функцията е активирана, на часовника са му необходими 24 минути, преди да започне да показва информация за сърдечния ритъм.

Плъзнете надясно или натиснете продължително средния бутон, за да се върнете към изгледа с циферблата на часовника.

## 9.5. Възстановяване, HRV (вариации в сърдечния ритъм)


Вариациите в сърдечния ритъм (HRV) е мярка за вариациите във времето между сърдечните удари и нейната стойност е добър показател за цялостното здраве и добро състояние.



HRV ви помага да разберете състоянието си на възстановяване, измерва физическото и психическото ви натоварване и показва доколко тялото ви е готово за тренировка.

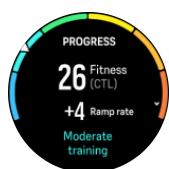
За да можете да получите ефективна средна стойност на HRV, трябва да проследявате съня си поне три пъти седмично за по-дълъг период от време, за да установите диапазона си на HRV.

Различните ситуации и заболявания, като спокойна почивка, физическо и умствено натоварване или грип, могат да доведат до промени в HRV.

 **ПОДШУШВАМ:** Моля, вижте [www.suunto.com](http://www.suunto.com) или приложението Suunto, за да научите повече за възстановяването на HRV.

## 9.6. Напредък

Притурката за напредък ви предоставя данни, които ви помагат да увеличите тренировъчното натоварване за по-дълъг период от време, независимо дали става въпрос за честотата, продължителността или интензивността на тренировките.




Всяка тренировъчна сесия получава оценка на тренировъчния стрес (TSS) (въз основа на продължителността и интензивността), като тази стойност е базата за изчисляване на тренировъчното натоварване както за краткосрочни, така и за дългосрочни средни стойности. Въз основа на тази стойност на TSS часовникът може да изчисли нивото ви на физическа подготовка (определено като  $VO_2\max$ ), CTL (хронично тренировъчно натоварване), както и да ви предостави оценка на вашия лактатен праг и прогноза за темпото ви на бягане на различни разстояния.


Степента на увеличаване е показател, който следи степента на увеличаване или намаляване на физическата ви подготовка за определен период от време.

Вашето аеробно ниво на физическа подготовка се определя като  $VO_2\max$  (максимална консумация на кислород), широко призната мярка за капацитет на аеробна издръжливост. С други думи,  $VO_2\max$  показва колко добре тялото ви може да използва кислорода. Колкото по-висок е вашият  $VO_2\max$ , толкова по-добре можете да използвате кислорода.

Оценката на вашето ниво на физическа подготовка се базира на проследяването на реакцията на сърдечния ви ритъм по време на всяка записана тренировка за бягане или ходене. За да получите приблизителна прогноза за вашето ниво на физическа подготовка, запишете бягане или разходка с продължение най-малко 15 минути, докато носите вашия Suunto Ocean.

Притурката преглежда и вашата прогнозна фитнес възраст. Фитнес възрастта е метрика, която представя вашата стойност на  $VO_2\max$  като възраст.

 **БЕЛЕЖКА:** Подобряването на  $VO_2\max$  е силно индивидуално и зависи от фактори като възраст, пол, гени и история на тренировките. Ако вече сте в много добра физическа форма, увеличаването на вашето ниво на физическа подготовка ще бъде по-бавно. Ако едва сега започвате да тренирате редовно, може да забележите бързо повишаване на нивото на физическа подготовка.

 **ПОДШУШВАМ:** Моля, вижте [www.suunto.com](http://www.suunto.com) или приложението Suunto, за да научите повече за концепцията на Suunto за анализ на тренировъчното натоварване.

## 9.7. Тренировка

Притурката за тренировки ви предоставя информация за тренировъчното натоварване за текущата седмица, както и за общата продължителност на всички ваши тренировки.




Тази притурка също така ви дава насоки за това каква е формата ви, дали сте започнали да губите физическа подготовка, дали я поддържате или дали в момента провеждате продуктивни тренировки.

Стойността на CTL (хронично тренировъчно натоварване) е среднопреглената стойност на вашата дългосрочна TSS (оценка на тренировъчния стрес), колкото повече тренирате, толкова по-висока е физическата ви подготовка.

Стойността на ATL (остро тренировъчно натоварване) е 7-дневната среднопреглена стойност на TSS и основно показва колко сте уморени в момента.

Стойността на TSB (баланс на тренировъчния стрес) показва вашата форма, която по същество представлява разликата между дългосрочното хронично тренировъчно натоварване (CTL) и краткосрочното остро тренировъчно натоварване (ATL).


 **ПОДШУШВАМ:** Моля, вижте [www.suunto.com](http://www.suunto.com) или приложението Suunto, за да научите повече за концепцията на Suunto за анализ на тренировъчното натоварване.

## 9.8. Възстановяване, тренировка


Притурката за възстановителни тренировки показва текущата ви физическа форма и усещанията ви за тренировките през последната седмица, както и през последните 6 седмици. Моля, имайте предвид, че трябва да регистрирате усещането си след всяка тренировка, за да получите тези данни, вижте 4.10. Усещане.



Тази притурка също така ще ви покаже как възстановяването ви съответства на текущото ви тренировъчно натоварване.

 **ПОДШУШВАМ:** Моля, вижте [www.suunto.com](http://www.suunto.com) или приложението Suunto, за да научите повече за концепцията на Suunto за анализ на тренировъчното натоварване.

## 9.9. Кислород в кръвта

 **ПРЕДПАЗЕН:** Suunto Ocean не е медицинско устройство и нивото на кислород в кръвта, показано от Suunto Ocean не е предназначено за диагностициране или наблюдение на медицински състояния.

Можете да измервате нивата си на кислород в кръвта със Suunto Ocean. От изгледа с циферблата на часовника, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртите до притурката за Blood oxygen.

Нивото на кислород в кръвта може да даде индикация за претрениране или умора, а измерването също може да бъде полезен индикатор за напредъка на аклиматизацията към голяма надморска височина.

Нормалните нива на кислород в кръвта са между 96% и 99% на морското равнище. На голяма надморска височина здравословните стойности могат да бъдат малко по-ниски. Успешното привикване към голяма надморска височина прави така, че стойността да се увеличи отново.

Как да измерите нивото си на кислород в кръвта:

1. От циферблата на часовника, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртите до притурката за Blood oxygen.
2. Изберете **Measure now**.
3. Дръжте ръката си неподвижна, докато часовникът извършва измерването.
4. Ако измерването е неуспешно, моля, следвайте инструкциите от часовника.
5. Когато измерването приключи, се показва стойността на кислорода в кръвта ви.

Можете също да измервате нивото на кислород в кръвта си по време на *9.10. Сън*.

## 9.10. Сън

Добрият сън е важен за вашето умствено и физическо здраве. Можете да използвате своя часовник, за да следите съня си и средно колко сън си осигурявате.

Когато сте с часовника си по време на сън, Suunto Ocean проследява съня ви на базата на данни от акселерометъра.

За проследяване на съня:

1. От циферблата превъртете надолу и изберете **Sleep**.
2. Включете **Sleep tracking**.

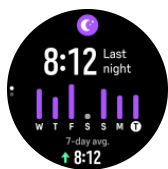
Можете да изберете часовникът ви да бъде в режим Do Not Disturb, докато спите, и също така да изберете дали искате да измервате вашия Blood oxygen и HRV tracking по време на сън.

Когато сте включили мониторинг на съня, можете също така да настроите целево време за сън. Обикновено един възрастен се нуждае от между 7 и 9 часа сън на денонощие, макар че идеалното количество сън за вас може да е различно от нормата.

## Тенденции в съня

Когато се събудите, ще видите обобщение на вашия сън. Обобщението включва например общата продължителност на съня ви, както и приблизителното време, в което сте били будни (при движение), и времето, през което сте били в дълбок сън (без движение).

Освен обобщението на съня можете да проследявате общите тенденции в съня си с притурката за съня. От циферблата плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, докато видите притурката на **Sleep**. Първият изглед показва последния ви сън и графика на последните седем дни.



В притурката за съня можете да плъзнете нагоре, за да видите подробности за последния си сън.



**БЕЛЕЖКА:** Всички измервания за съня се базират единствено на движения, следователно са приблизителни и е възможно да не отразяват реалните ви навици на спане.

## Измерване на сърдечната честота, кислорода в кръвта и вариациите в сърдечния ритъм (HRV) по време на сън

Ако сте с часовника си през нощта, можете да получите допълнителни данни за сърдечния си ритъм, HRV и кислорода в кръвта, докато спите.

### Автоматичен режим „Не безпокой“

Можете да използвате настройката за автоматичен режим „Не безпокой“ за автоматично включване на режима, докато спите.

## 9.11. Крачки и калории

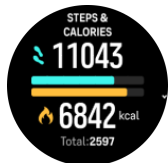
Вашият часовник следи цялостното ви ниво на активност през деня. Това е важен фактор, независимо дали искате само да се поддържате здрави и във форма, или тренирате за предстоящо състезание.

Добре е да сте активни, но когато тренирате усилено, трябва да си осигурявате достатъчно дни на почивка с ниско ниво на активност.

Броячът за активност автоматично се нулира всеки ден в полунощ. В края на седмицата (неделя) часовникът предоставя обобщение на вашата активност, като показва средните нива за седмицата и общите стойности за отделните дни.

Часовникът ви брои крачките чрез акселерометър. Общият брой крачки се натрупва денонощно, включително и докато записвате тренировъчни сесии или други активности. При някои специфични спортове обаче, като плуване и колоездене, не се броят крачки.

Горната стойност в притурката показва общия брой крачки за този ден, а долната стойност е приблизителното количество калории, изгорени при активно движение, които сте изгорили до момента през деня. Под него виждате общия брой изгорени калории. Общият брой включва както калориите, изгорени при активно движение, така и вашия базов метаболизъм в покой, БМП (вижте по-долу).

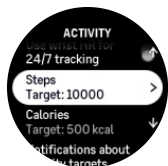


Полупръстените в притурката показват колко близо сте до вашите цели за дневна активност. Тези цели могат да бъдат регулирани според личните ви предпочитания (вижте по-долу).

Можете също да проверите крачките и калориите си през последните седем дни, като плъзнете нагоре от притурката.

## Цели за активност

Можете да промените дневните цели както за крачки, така и за калории. От настройките изберете **Activity**, за да отворите настройките на цели за активност.



Когато задавате целта си за крачки, дефинирате общия брой крачки за деня.

Общият брой калории, които горите на ден, се основава на два фактора: вашият базов метаболизъм в покой (БМП) и вашата физическа активност.



Вашият БМП е количеството калории, което тялото ви изгаря, докато е в покой. Това са калориите, от които тялото ви има нужда, за да поддържа температурата си и основни функции като сърцебиенето или мигането на очите. Стойността се основава на личния ви профил, включително фактори като възраст и пол.

Когато зададете цел за калории, дефинирате колко калории искате да изгоряте в допълнение към вашия БМП. Това са вашите т. нар. „активни калории“. Пръстенът около дисплея за активност се придвижва в зависимост от това колко активни калории изгоряте през деня в сравнение с целта ви.

## 9.12. Слънце и луна

От циферблата плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртите до притурката Sun & Moon. Часовникът ви показва времето до следващия залез или изгрев в зависимост от това кое следва.

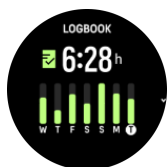
Ако изберете притурката, ще получите още информация, като например времето, когато слънцето изгрява и залязва, както и текущата лунна фаза.



## 9.13. Журнал

Вашият часовник предлага преглед на вашите тренировъчни активности чрез журнал.





В журнала можете да видите обобщение на текущата си тренировъчна седмица. Обобщението включва общата продължителност и преглед на дните, в които сте тренирали.

Като плъзнете нагоре, получавате информация за това кои дейности сте извършили и кога. Избирането на някоя от дейностите чрез натискане на средния бутон предоставя още подробности, както и възможност за изтриване на дейността от журнала.

## 9.14. Ресурси

Вашите ресурси са добър индикатор за енергийните нива на вашето тяло и отразяват способността ви да контролирате стреса и да се справяте с предизвикателствата на деня.

Стресът и физическата активност изчерпват ресурсите ви, докато почивката и възстановяването ги възстановяват. Добрият сън е съществена част от грижата за това тялото ви да има необходимите ресурси.


Когато нивата на вашите ресурси са високи, вероятно ще се чувствате свежи и енергични. Да отидете да бягате, когато ресурсите ви са високи, означава, че вероятно ще бягате страхотно, защото тялото ви има необходимата енергия, за да се адаптира и подобри в резултат от тренировката.

Способността да следите ресурсите си може да ви помогне да ги управлявате и използвате разумно. Вие можете също така да използвате нивата на своите ресурси като насоки за идентифициране на стресовите фактори, изготвяне на персонално ефективни стратегии за подобряване на възстановяването, както и за въздействието на доброто хранене.

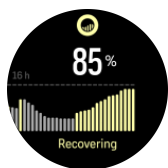
Стресът и възстановяването използват оптични разчитания от сърдечния сензор, а за да ги получавате през деня, трябва да сте активирали ежедневния сърдечен ритъм, вижте 9.4. *Сърдечен ритъм*.

Важно е вашите Max HR и Rest HR да са настроени да съответстват на сърдечната ви честота, за да се гарантира, че получавате най-точни показания. По подразбиране Rest HR е настроен на 60 bpm, а Max HR е според годините ви.

Тези стойности за HR могат лесно да се променят в настройките под **General** » **Personal**.

 **ПОДШУШВАМ:** Използвайте най-ниското отчитане на сърдечната честота, измерено по време на сън, като Rest HR.

От циферблата на часовника натиснете долния бутон, за да превъртите до притурката за ресурси.



Цветът около иконата на притурката показва общото ниво на вашите ресурси. Ако е зелен, това означава, че се възстановявате. Състоянието ви показва вашето текущо състояние (активно, неактивно, във възстановяване или под стрес). Графичната диаграма показва ресурсите ви през последните 16 часа, а процентната стойност е оценка на текущото ниво на вашите ресурси.

## 9.15. Alti & Baro

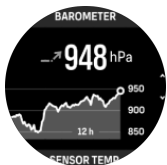
Suunto Ocean постоянно измерва абсолютното въздушно налягане, като използва вградения сензор за налягане. Въз основа на това измерване и референтната стойност за надморска височина изчислява надморската височина или въздушното налягане.

**⚠ ВНИМАНИЕ:** Поддържайте зоната около двата отвора на сензора за въздушно налягане, на шест часа на часовника ви, свободна от замърсявания и пясък. Никога не поставяйте предмети в отворите, тъй като това може да повреди сензора.

От циферблата плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртите до притурката Alti & Baro. Притурката има три изгледа, до които може да бъде осъществен достъп чрез плъзване нагоре и надолу. Първият изглед показва текущата надморска височина.



Плъзнете нагоре, за да видите барометричното налягане и графиката с тенденциите на барометъра.



Плъзнете отново нагоре, за да видите температурата.

Плъзнете надолу или натиснете долния бутон, за да се върнете назад.

Погрижете се референтната ви стойност за надморска височина да е зададена правилно (вижте 3.18. Алтиметър). Надморската височина на вашето текущо местонахождение може да се намери на повечето топографски карти или в големите онлайн картографски услуги като Google Maps.

Промените в местните климатични условия ще засегнат отчитането на надморската височина. Ако локалното време се променя често, трябва да нулирате референтната стойност за надморска височина редовно, за предпочитане преди началото на следващото ви пътуване.

## Автоматичен профил Alti-Baro

Промените във времето и надморската височина причиняват промени във въздушното налягане. За да се справи с това, Suunto Ocean автоматично превключва между тълкуването на промените във въздушното налягане, като промени в надморската височина или климатичните условия, в зависимост от вашето движение.

Ако часовникът ви засече движение по вертикала, той превключва към измерване на надморска височина. Когато гледате графиката с надморска височина, тя се актуализира с максимално забавяне от 10 секунди.

Ако сте на постоянна надморска височина (под 5 метра движение по вертикала в рамките на 12 минути), часовникът ви интерпретира всички промени в налягането като климатични промени и отразява това в графиката на барометъра.

## 9.16. Компас

Suunto Ocean разполага с жирокопичен компас, който ви позволява да се ориентирате спрямо магнитния север. Компасът има компенсация за наклон и ви показва точна информация дори когато не е хоризонтиран.

Достъпът до компаса се осъществява чрез плъзване нагоре от циферблата или чрез натискане на долния бутон.

Притурката на компаса включва следната информация:

- Стрелка, сочеща магнитния север
- Посока на света
- Посока в градуси
- Надморска височина
- Барометрично налягане



За да излезете от притурката за компаса, плъзнете надясно или използвайте средния бутон.

Докато сте на притурката на компаса, можете да плъзнете по екрана отдолу нагоре или да натиснете долния бутон, за да отворите списък с бутони за бърз достъп. Бутоните за бърз достъп ви дават бърза връзка към навигационни действия като проверка на координатите на настоящото ви местоположение или избор на маршрут, по който да навигирате.

Плъзнете надолу или натиснете горния бутон, за да излезете от списъка с бутони за бърз достъп.

### 9.16.1. Калибриране на компаса

Ако компасът не е калибриран, ще получите напомняне да калибрирате компаса, когато отворите притурката на компаса.



**БЕЛЕЖКА:** Компасът се калибрира сам при употреба, но ако часовникът е бил засегнат от силни магнитни полета или силен удар, компасът може да покаже грешна посока. Направете ново калибриране, за да разрешите този проблем.

## 9.16.2. Задаване на деклинация

За да си гарантирате точни отчитания от компаса, задайте точна стойност на деклинация.

Картите на хартия сочат към географския север. Компасите обаче сочат към магнитния север – област над Земята, където нейните магнитни полета притеглят. Тъй като магнитният север и географският север не са на едно и също място, трябва да зададете деклинация в своя компас. Ъгълът между магнитния и географския север е вашата деклинация.

Стойността на деклинацията е указана на повечето карти. Местоположението на магнитния север се променя ежегодно, така че най-точната и актуална стойност на деклинацията може да бъде намерена от уебсайтове като [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com).

Картите за ориентиране обаче са начертани спрямо магнитния север. Ако използвате карта за туристическо ориентиране, трябва да изключите коригирането на деклинацията, като зададете стойност на деклинация 0 градуса.

Можете да зададете стойността на деклинацията си от **Settings** под **Navigation** » **Declination**.

## 9.17. Таймер

Вашият часовник разполага с хронометър и таймер за обратно броене, които ви позволяват просто измерване на времето. От циферблата плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, докато стигнете до притурката на таймера.

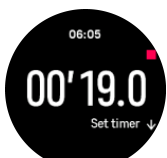


Когато влезете за първи път в притурката, ще се покаже хронометър. След това устройството ще запомни какво сте използвали последно – хронометър или таймер за обратно броене.

Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да отворите менюто с преките пътища за **SET TIMER**, откъдето можете да промените настройките на таймера.

## Хронометър

Стартирайте и спирайте хронометъра, като натиснете горния бутон. Можете да подновите, като натиснете горния бутон отново. Нулирайте, като натиснете долния бутон.



Излезте от хронометъра, като плъзнете надясно или използвате средния бутон.

## Таймер за обратно броене

В притурката на таймера плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да се отвори менюто с преките пътища. От там можете да изберете предварително зададено време за отброяване или да създадете персонализирано време за отброяване.



Спирайте и нулирайте според необходимостта с горния и долния бутон.

Излезте от таймера, като плъзнете надясно или натиснете средния бутон.

## 9.18. Статистически данни за гмурканията

Притурките **Scuba stats** (Статистически данни за водолазно гмуркане) и **Freedive stats** (Статистически данни за свободно гмуркане) ви предоставят информация относно предходното ви гмуркане и интересна статистика за гмурканията, които сте провели със Suunto Ocean.

След гмуркане Suunto Ocean показва времето на повърхността от предходното гмуркане, а след водолазно гмуркане се показва брояч за препоръчителното време за нелетене. Притурката също така показва датата и часа на приключване на предходното ви гмуркане, както и времето на изтичане на времето за нелетене.



**БЕЛЕЖКА:** Докато тече времето за нелетене, трябва да се избягва летене и пътуване на по-голяма надморска височина.

**Previous dive** (Предходно гмуркане) ви предоставя общ изглед на последното ви гмуркане. Ако изберете активността, Suunto Ocean ви предоставя още подробности, а също така и възможност за изтриване на активността от журнала.

**Statistics** (Статистика) показва броя на гмурканията, часовете на гмуркане с натрупване, максималната дълбочина и време на гмуркане, достигнати за всички гмуркания при този режим за гмуркане.

## 10. Ръководства за SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ ръководствата дават ръководство в реално време на вашия часовник Suunto от любимите ви спортове и услуги на открито. Можете също така да намерите нови ръководства от SuuntoPlus™ Store или да създадете нови с помощта на инструменти като графиката за тренировки на приложението Suunto.

За повече информация относно всички налични ръководства и как да синхронизирате ръководства на трети страни с вашето устройство, посетете [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

За да изберете SuuntoPlus™ ръководства на часовника си:

1. Преди да започнете запис на тренировка, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон и изберете **SuuntoPlus™**.
2. Превъртете до ръководството, което искате да използвате, и натиснете средния бутон.
3. Върнете се назад до началния изглед и започнете упражнението си както обикновено.
4. Натиснете средния бутон, докато стигнете до ръководството SuuntoPlus™, което се показва като отделен дисплей.



**БЕЛЕЖКА:** Уверете се, че Suunto Ocean има най-новата версия на софтуера и че сте синхронизирали часовника си с приложението Suunto.

## 11. Спортни приложения SuuntoPlus™

Спортните приложения SuuntoPlus™ оборудват вашия Suunto Ocean с нови инструменти и нова информация, за да ви вдъхновят и предоставят нови начини да се насладите на активния си начин на живот. Можете да откриете нови спортни приложения от SuuntoPlus™ Store, където се публикуват нови приложения за вашия Suunto Ocean. Изберете тези, които намирате за интересни, синхронизирайте ги с часовника си и извлечете максимума от тренировките си!

За да използвате спортните приложения SuuntoPlus™:

1. Преди да започнете запис на тренировка, превъртете надолу и изберете **SuuntoPlus™**.
2. Изберете спортните приложения, които искате.
3. Ако спортното приложение използва външно устройство или сензор, то ще се свърже автоматично.
4. Превъртете нагоре до началния изглед и започнете тренировката си както обикновено.
5. Натиснете средния бутон, докато стигнете до спортното приложение SuuntoPlus™, което се показва като отделен дисплей.
6. След като спрете записа на тренировката, можете да намерите резултата от спортното приложение SuuntoPlus™ в резюмето, ако е имало съответен резултат.

Можете да изберете кои спортни приложения SuuntoPlus™ искате да използвате в часовника в приложението Suunto. Посетете [Suunto.com/Suuntoplus](https://Suunto.com/Suuntoplus), за да видите кои спортни приложения са налични за вашия часовник.



**БЕЛЕЖКА:** Уверете се, че Suunto Ocean има най-новата версия на софтуера и че сте синхронизирали часовника си с приложението Suunto.

## 12. Грижи и поддръжка

### 12.1. Напътствия за работа


Отнасяйте се към устройството с внимание – не го удряйте и не го изпускайте.

При нормални обстоятелства часовникът не се нуждае от поддръжка. Почиствайте го редовно, като го изплакнете с прясна вода и мек сапун и внимателно избършете корпуса с навлажнена мека кърпа или парцалче.

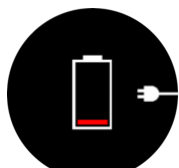
Използвайте само оригинални аксесоари Suunto – повредите, причинени от неоригинални аксесоари, не се покриват от гаранцията.

### 12.2. Батерия

Трайността на едно зареждане зависи от това как използвате часовника си и при какви условия. Ниските температури например намаляват трайността на еднократния заряд. Като цяло, капацитетът на презареждаемите батерии намалява с времето.

 **БЕЛЕЖКА:** В случай на ненормално бързо намаляване на капацитета поради дефектна батерия, Suunto покрива гаранция за замяна на батерии в срок до една година или максимум 300 зареждания – което настъпи първо.

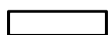
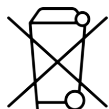
Когато нивото на заряд на батерията е под 20% и по-късно под 5%, часовникът показва икона за ниско ниво на батерията. Ако нивото на заряда стане много ниско, часовникът навлиза в режим за пестене на енергия и показва икона за зареждане.



Използвайте предоставения USB кабел, за да заредите часовника. Когато нивото на батерията е достатъчно високо, часовникът се събужда от режима за пестене на енергия.

### 12.3. Изхвърляне

Моля, изхвърляйте това устройство по подходящия начин, като го третирате като електронен отпадък. Не го изхвърляйте с битовите отпадъци. Ако желаете, можете да върнете устройството на най-близкия разпространител на Suunto.





## 13. Референция:

### 13.1. Регулаторен контрол

За информация, свързана със съответствието и подробни технически спецификации, вижте „Информация за безопасност на продуктите и регулаторни разпоредби“, предоставена заедно с вашия Suunto Ocean или достъпна на [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 13.2. CE

С настоящото Suunto Oy декларира, че радио оборудването тип DW223 е в съответствие с разпоредбите на Директива 2014/53/ЕС. Пълният текст на Декларацията за съответствие на ЕС може да откриете на следния интернет адрес: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







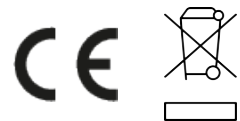
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

Suunto Oy  
Tammiston Kauppatie 7 A,  
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 09/2024

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.