SUUNTO OCEAN

BRUGERVEJLEDNING

2. Sådan starter du
2.1. Berøringsskærm og knapper
2.2. Justering af indstillinger
2.3. Softwareopdateringer. 1 2.4. Suunto-app. 1 2.5. Optisk puls. 1 3. Indstillinger. 1 3.1. Knap- og skærmlås. 1 3.2. Automatisk lysstyrke for display. 1 3.3. Toner og vibration. 1 3.4. Bluetooth-tilslutning. 1 3.5. Flytilstand. 1 3.6. Tilstanden Forstyr ikke. 1 3.7. Påmindelse om at stå op. 1 3.8. Find min telefon. 1 3.9. Klokkeslæt og dato. 1 3.10. Sprog og måleenhedssystem. 1
2.4. Suunto-app.12.5. Optisk puls.13. Indstillinger.13.1. Knap- og skærmlås.13.2. Automatisk lysstyrke for display.13.3. Toner og vibration.13.4. Bluetooth-tilslutning.13.5. Flytilstand.13.6. Tilstanden Forstyr ikke.13.7. Påmindelse om at stå op.13.8. Find min telefon.13.9. Klokkeslæt og dato.13.10. Sprog og måleenhedssystem.1
2.5. Optisk puls. 1 3. Indstillinger. 1 3.1. Knap- og skærmlås. 1 3.2. Automatisk lysstyrke for display. 1 3.3. Toner og vibration. 1 3.4. Bluetooth-tilslutning. 1 3.5. Flytilstand. 1 3.6. Tilstanden Forstyr ikke. 1 3.7. Påmindelse om at stå op. 1 3.8. Find min telefon. 1 3.9. Klokkeslæt og dato. 1 3.10. Sprog og måleenhedssystem. 1
3. Indstillinger. 1 3.1. Knap- og skærmlås. 1 3.2. Automatisk lysstyrke for display. 1 3.3. Toner og vibration. 1 3.4. Bluetooth-tilslutning. 1 3.5. Flytilstand. 1 3.6. Tilstanden Forstyr ikke. 1 3.7. Påmindelse om at stå op. 1 3.8. Find min telefon. 1 3.9. Klokkeslæt og dato. 1 3.9.1. Alarm. 1 3.10. Sprog og måleenhedssystem. 1
3.1. Knap- og skærmlås. 1 3.2. Automatisk lysstyrke for display. 1 3.3. Toner og vibration. 1 3.4. Bluetooth-tilslutning. 1 3.5. Flytilstand. 1 3.6. Tilstanden Forstyr ikke. 1 3.7. Påmindelse om at stå op. 1 3.8. Find min telefon. 1 3.9. Klokkeslæt og dato. 1 3.9.1. Alarm. 1 3.10. Sprog og måleenhedssystem. 1
3.2. Automatisk lysstyrke for display. 1 3.3. Toner og vibration. 1 3.4. Bluetooth-tilslutning. 1 3.5. Flytilstand. 1 3.6. Tilstanden Forstyr ikke. 1 3.7. Påmindelse om at stå op. 1 3.8. Find min telefon. 1 3.9. Klokkeslæt og dato. 1 3.10. Sprog og måleenhedssystem. 1
3.3. Toner og vibration. 1 3.4. Bluetooth-tilslutning. 1 3.5. Flytilstand. 1 3.6. Tilstanden Forstyr ikke. 1 3.7. Påmindelse om at stå op. 1 3.8. Find min telefon. 1 3.9. Klokkeslæt og dato. 1 3.10. Sprog og måleenhedssystem. 1
3.4. Bluetooth-tilslutning. 1 3.5. Flytilstand. 1 3.6. Tilstanden Forstyr ikke. 1 3.7. Påmindelse om at stå op. 1 3.8. Find min telefon. 1 3.9. Klokkeslæt og dato. 1 3.9.1. Alarm. 1 3.10. Sprog og måleenhedssystem. 1
3.5. Flytilstand
 3.6. Tilstanden Forstyr ikke
 3.7. Påmindelse om at stå op
 3.8. Find min telefon
 3.9. Klokkeslæt og dato
3.9.1. Alarm
3.10. Sprog og måleenhedssystem1
3.11. Urskiver
3.11.1. Funktioner
3.12. Strømsparetilstand1
3.13. Tilknytning af pods og sensorer1
3.13.1. Kalibrering af cykel-pod1
3.13.2. Kalibrering af fod-pod1
3.13.3. Kalibrering af effekt-pod1
3.14. Lommelygte
3.15. Alarmer
3.15.1. Alarmer for solopgang og solnedgang1
3.15.2. Stormvarsel
3.16. FusedSpeed [™]
3.17. FusedAlti™
3.18. Højdemåler 2
3.18.1. Højdedykning2
3.19. Positionsformater
3.20. Om enheden
3.21. Nulstilling af ur
4. Registrering af en træning24
4.1. Sportstilstande
4.2. Navigation under træning2

4.2.1. Find tilbage	
4.2.2. Følg ruten	
4.3. Brug af mål, når du træner	26
4.4. Batteristyring	27
4.5. Multisporttræning	
4.6. Svømning	29
4.7. Intervaltræning	29
4.8. Auto-pause	
4.9. Stemmefeedback	30
4.10. Følelse	31
4.11. Intensitetszoner	31
4.11.1. Pulszoner	32
4.11.2. Tempozoner	34
4.11.3. Effektzoner	34
4.11.4. Brug af puls, tempo eller zoner for effekt ved træning	35
5. Sportsdykning	
5.1. Dykkesikkerhed	37
5.2. Dykkeopsætningen	39
5.2.1. Automatisk start på dyk	39
5.2.2. Dykketilstande	
5.2.3. Knapfunktioner under scubadykning	40
5.2.4. Før-dykskærmbillede og indstillinger for dykning	41
5.2.5. Hovedvisningen for dyk	42
5.2.6. Vigtige oplysninger under dykning	43
5.2.7. Skiftvindue for sportsdykning	45
5.3. Dykkeindstillinger	48
5.4. Dykkealarmer	
5.4.1. Obligatoriske dykkealarmer	50
5.4.2. Dykkealarmer, der kan konfigureres af brugeren	52
5.4.3. Systemfejl	54
5.5. Gasser	54
5.5.1. Redigér gas	54
5.5.2. Dykning med flere gasser	55
5.6. Trådløs tanktryk-support	56
5.6.1. Sådan installeres og tilknyttes en Suunto Tank POD	56
5.6.2. Tanktryk	57
5.6.3. Gasforbrug	58
5.6.4. Gastid	59
5.7. Algoritmeindstillinger	60
5.7.1. Bühlmann 16 GF-algoritmen	60
5.7.2. Gradientfaktorer	60

5.7.3. Deko profil	63
5.7.4. Højdeindstilling	65
5.7.5. Længde af sikkerhedsstop	65
5.7.6. Sidste stopdybde	66
5.8. Dykning med Suunto Ocean	66
5.8.1. Sikkerhedsstop	66
5.8.2. Dekompressionsdyk	
5.8.3. Overflade- og flyveforbudstid	70
5.8.4. Brug af kompas under dyk	70
5.8.5. Eksempel - enkeltgastilstand	71
5.8.6. Eksempel - Multigastilstand	
5.9. Dykkeplanlægger	74
5.9.1. Planlægning af et dyk	74
6 Fridykning	76
6.1 Visninger for fridykning	
6.2 Knapfunktioner under fridykning	
6.3 Skift-vindue for fridykning	78
6.4 Alarmer for fridykning	79
6.5. Sporkling og mermaiding	80
7. Dykkelogfiler	
8. Navigation	
8.1. Offlinekort	
8.2. Højdenavigation	
8.3. Pejlingsnavigation	85
8.4. Ruter	
8.5. Interessepunkter	
8.5.1. Tilføjelse og sletning af POIs	
8.5.2. Navigation til et POI	
8.5.3. Typer af interessepunkter	
8.6. Stigningsvejledning	92
9 Widgets	94
91 Veir	
9.2 Notifikationer	94
93 Medieknapper	95
94 Puls	95
9.5 Restitution PV (nulsvariation)	عم مم
96 Fremskridt	
97 Træning	
9.8 Restitution træning	ດຂ
99 llt i blodet	

9.10. Søvn	
9.11. Skridt og kalorier	
9.12. Sol og måne	
9.13. Logbog	
9.14. Ressourcer	
9.15. Højde og barometer	
9.16. Kompas	
9.16.1. Kalibrering af kompas	
9.16.2. Angivelse af deklination	
9.17. Timer	
9.18. Dykkestatistik	
10. SuuntoPlus [™] -vejledninger	
11. SuuntoPlus™-sports-apps	
12. Pleje og support	
12.1. Retningslinjer for håndtering	
12.2. Batteri	
12.3. Bortskaffelse	
13. Reference	
13.1. Overensstemmelse	
13.2. CE	

1. SIKKERHED

Typer af sikkerhedsforanstaltninger

ADVARSEL: - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

FORSIGTIG: - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der medfører beskadigelse af produktet.

BEMÆRK: - bruges til at fremhæve vigtige oplysninger.

E TIP: - bruges til ekstra tip om, hvordan du bruger funktionerne og indstillingerne på enheden.

Sikkerhedsforanstaltninger

ADVARSEL: Hold USB-kablet væk fra medicinsk udstyr såsom pacemakere samt nøglekort, kreditkort og lignende. USB-kablets enhedsstik indeholder en stærk magnet, der kan forstyrre driften af medicinske eller andre elektroniske enheder og elementer med magnetisk lagret data.

ADVARSEL: Der kan opstå allergiske reaktioner eller hudirritationer, når produktet er i kontakt med huden, selvom vores produkter overholder branchestandarder. I så fald skal du straks stoppe brugen og kontakte en læge.

ADVARSEL: Konsultér altid din læge, før du begynder et træningsprogram. Overanstrengelse kan forårsage alvorlig skade.

ADVARSEL: Kun til fritidsbrug.

ADVARSEL: Stol ikke udelukkende på GPS'en eller på batteriets levetid i produktet. Brug altid kort og andet relevant materiale for at sørge for din sikkerhed.

ADVARSEL: KONTROLLÉR ENHEDENS VANDTÆTHED! Fugt i enheden kan beskadige enheden alvorligt. Kun et autoriseret Suunto-servicecenter må udføre serviceaktiviteter.

ADVARSEL: Undlad at bruge et Suunto-USB-kabel i områder, hvor der findes brændbare gasarter. Dette kan føre til en eksplosion.

ADVARSEL: Suunto-USB-kabler må ikke skilles ad eller ændres på nogen måde. Dette kan føre til elektrisk stød eller brand.

ADVARSEL: Brug ikke et Suunto-USB-kabel, hvis kablet eller dele af det er beskadiget.

ADVARSEL: Du må kun oplade uret ved hjælp af USB-adaptere, der overholder IEC 62368-1-standarden og har et maksimal spænding på 5 V. Adaptere, der ikke lever op til disse krav, udgør en brandfare og kan medføre personskade og beskadige din Suunto-enhed.

FORSIGTIG: Lad ALDRIG USB-kablets tilslutningsdel røre nogen ledende overflade. Dette kan kortslutte kablet og gøre det uanvendeligt.

A FORSIGTIG: Brug kun det medfølgende ladekabel, når du oplader din Suunto Ocean.

FORSIGTIG: BRUG IKKE USB-kablet, når Suunto Ocean er våd. Dette kan medføre en elektrisk fejl. Kontrollér, at kabelstikket og stikbensområdet på enheden er tørt.

FORSIGTIG: Anvend ikke opløsningsmidler af nogen art på produktet, da det kan beskadige overfladen.

A FORSIGTIG: Anvend ikke insektmidler på produktet, da det kan beskadige overfladen.

FORSIGTIG: Bortskaf ikke produktet som almindeligt affald, men behandl det som elektronisk affald for at beskytte miljøet.

A FORSIGTIG: Undgå at tabe eller støde produktet, da det kan blive beskadiget.

A **FORSIGTIG:** Farvede tekstilremme kan, når disse er nye eller våde, misfarve andre tekstiler eller hud.

BEMÆRK: Suunto bruger avancerede sensorer og algoritmer til at udføre målinger, der kan hjælpe dig med dine aktiviteter og din træning. Vi stræber efter at være så nøjagtige som muligt. Ingen af de data, som vores produkter og tjenester indsamler, er dog helt pålidelige, og de beregninger, de genererer, er ikke helt præcise. Kalorier, puls, placering, opdagelse af bevægelse, skudgenkendelse, indikatorer for fysisk påvirkning og andre målinger stemmer muligvis ikke overens med virkeligheden. Suunto-produkter er kun til fritidsbrug og er ikke beregnet til medicinske formål af nogen art.

2. Sådan starter du

Det er hurtigt og let at starte din Suunto Ocean for første gang.

- 1. Hold øverste knap nede for at aktivere uret.
- 2. Tryk på skærmen for at starte opsætningsguiden.



3. Vælg dit sprog ved at stryge op eller ned, og tryk derefter på sproget.



- 4. Læs omhyggeligt den advarsel, der vises, og bekræft, at du forstår den, ved at trykke på OK.
- 5. Følg guiden for at fuldføre de første indstillinger. Stryg op eller ned for at vælge værdier. Tryk på skærmen eller på den midterste knap for at godkende en værdi og gå til næste trin.

A FORSIGTIG: Brug kun det medfølgende ladekabel, når du oplader din Suunto Ocean.

2.1. Berøringsskærm og knapper

Suunto Ocean har en berøringsskærm og tre knapper, som du kan bruge til at navigere igennem displays og funktioner.

Stryg og tryk

- stryg op eller ned for at navigere rundt i displays og menuer
- stryg til højre og venstre for at skifte displays tilbage og frem
- tryk for at vælge et element

Øverste knap

- tryk på uret for at åbne listen over de seneste sportstilstande
- tryk vha. et langt tryk fra uret for at definere og åbne genveje

Midterste knap

- tryk for at vælge et element
- tryk på uret for at åbne den fastgjorte widget
- tryk vha. et langt tryk fra uret for at åbne indstillingsmenuen
- hold nede for at gå tilbage i menuen med indstillinger

Nederste knap

- tryk for at navigere ned i visninger og menuer
- tryk på uret for at åbne listen med widgets
- tryk vha. et langt tryk fra uret for at definere og åbne genveje

Under registrering af en træning:

Øverste knap

- tryk for at sætte aktiviteten på pause
- tryk vha. et langt tryk for at skifte aktivitet

Midterste knap

- tryk for at skifte displays
- tryk vha. et langt tryk for at gå tilbage til det tidligere display

Nederste knap

- tryk for at markere en omgang
- tryk vha. et langt tryk for at åbne kontrolpanelet, hvor du finder træningsindstillinger
- når aktiviteten er sat på pause, skal du trykke for at afslutte eller slette aktiviteten

Under fridykning og scubadykning:

Øverste knap

- tryk for at åbne indstillingsmenuen (fridykning)
- tryk for at få adgang til listen med tilgængelige gasser (Multigas-tilstand kun)
- tryk vha. et langt tryk for at skifte lysstyrke

Midterste knap

- tryk for at ændre displays (fridykning)
- tryk for at skifte søjlebue (scubadykning)

Nederste højre knap

- tryk for at ændre vindueselement
- tryk vha. et langt tryk for at låse og låse op for knapper

BEMÆRK: Berøringsskærmen er inaktiv, når den er i kontakt med vand. Dette betyder, at du skal bruge knapperne til at navigere gennem displays, når du er under vandet.

2.2. Justering af indstillinger

Du kan justere alle urets indstillinger direkte på uret.

Sådan justeres en indstilling:

- 1. Tryk længe på den midterste knap på uret.
- 2. Rul igennem indstillingsmenuen ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på den øverste eller nederste højre knap.



 Vælg en indstilling ved at trykke på navnet på indstillingen eller på den midterste knap, når indstillingen er fremhævet. Gå tilbage i menuen ved at stryge mod højre eller vælge Tilbage. 4. For indstillinger med et værdiområde ændres værdien ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på den øverste eller nederste højre knap.



5. For indstillinger med kun to værdier, som f.eks. til og fra, ændres værdien ved at trykke på indstillingen eller på den midterste knap.



BEMÆRK: De indstillinger, der vises herover, er generelle urindstillinger. For dykkerindstillinger se 5.3. Dykkeindstillinger.

2.3. Softwareopdateringer

Softwareopdateringer tilføjer vigtige forbedringer og nye funktioner til dit ur. Suunto Ocean opdateres automatisk, hvis den er tilsluttet til Suunto-appen.

Når en opdatering er tilgængelig, og dit ur er tilsluttet til Suunto-appen, downloades softwareopdateringen automatisk til uret. Status for denne download kan ses i Suunto-appen.

Når softwaren er downloadet til uret, opdateres uret selv om natten, så længe batteriniveauet er mindst 20 %, og der ikke samtidigt registreres træning.

Hvis du vil installere opdateringen manuelt, før den automatiske opdatering om natten, skal du navigere til **Indstillinger** > **Generelt** og vælge **Opdatering af software**.

BEMÆRK: Når opdateringen er afsluttet, vises udgivelsesnoterne i Suunto-appen.

2.4. Suunto-app

Du kan forbedre din Suunto Ocean-oplevelse yderligere med Suunto-appen. Tilknyt dit ur med mobilappen for at synkronisere dine aktiviteter, oprette træninger, modtage mobilmeddelelser, indsigter og meget mere.

BEMÆRK: Du kan ikke foretage tilknytning, hvis flytilstand er aktiveret. Deaktiver flytilstand, før du foretager tilknytning.

Sådan tilknyttet dit ur til Suunto-appen:

- Sørg for, at Bluetooth er aktiveret. Under menuen med indstillinger skal du gå til Tilslutning » Discovery og aktivere den, hvis det ikke allerede er gjort.
- 2. Download og installér Suunto-appen på din kompatible mobilenhed fra iTunes App Store, Google Play samt flere populære app-butikker i Kina.
- 3. Start Suunto-appen, og tænd for Bluetooth, hvis det ikke allerede er aktiveret.
- 4. Tryk på urikonet øverst til venstre på app-skærmen, og tryk derefter på "PAIR" for at tilknytte dit ur.

5. Bekræft tilknytningen ved at skrive koden, der vises på dit ur i appen.

BEMÆRK: Nogle funktioner kræver en internetforbindelse via wi-fi eller mobilnetværk. Udbyderne kan opkræve afgifter for dataforbindelse.

2.5. Optisk puls

Optisk pulsmåling fra håndleddet er en nem og bekvem måde at måle din puls på. De bedste pulsmålingsresultater kan påvirkes af følgende faktorer:

- Uret skal bæres direkte mod din hud. Der må ikke være beklædningsgenstande, uanset hvor tynde, mellem sensoren og din hud.
- Det kan være nødvendigt at bære uret højere på din arm, end hvor det almindeligvis bæres. Sensoren aflæser blodgennemstrømningen igennem væv. Desto mere væv, den kan aflæse, desto bedre.
- Arm- og muskelbevægelser, som f.eks. at holde en tennisketsjer, kan ændre nøjagtigheden af sensoraflæsningerne.
- Når din puls er lav, kan sensoren muligvis ikke give stabile aflæsninger. En kort opvarmning på et par minutter, før du starter målingen, hjælper.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokerer for lys og forhindrer pålidelige aflæsninger fra den optiske sensor.
- Den optiske sensor kan ikke give præcise pulsmålinger under svømme- og dykkeaktiviteter.
- For større nøjagtighed og hurtigere respons på ændringer i din puls anbefaler vi, at du bruger en kompatibel pulsmåler på brystet, f.eks. Suunto Smart Sensor.

ADVARSEL: Den optiske pulsmålingsfunktion er muligvis ikke korrekt for alle brugere under alle aktiviteter. En optisk pulsmåling kan også påvirkes af en persons unikke anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være højere eller lavere end aflæsningen på den optiske sensor.

ADVARSEL: Kun til fritidsbrug. Den optiske pulsfunktion er ikke til medicinsk brug.

ADVARSEL: Konsultér altid en læge, før du begynder et træningsprogram. Overanstrengelse kan forårsage alvorlig skade.

3. Indstillinger

Stryg op eller tryk længe på den nederste højre knap på uret for at få adgang til alle urindstillingerne via **Kontrolpanel**.

E TIP: Du får adgang til indstillingsmenuen direkte, hvis du trykker længe på midterste knap, når du er i urvisningen.

Hvis du vil have hurtig adgang til visse indstillinger eller funktioner, kan du tilpasse den øverste knap (fra urvisningen) og oprette en genvej til dine mest nyttige indstilling eller funktion.

For at definere en genvej til den øverste knap skal du åbne Kontrolpanel og vælge **Tilpas** og derefter **Øverste genvej** og vælge, hvilken indstilling eller funktion den øverste knap skal have, når du trykker på den længe.

3.1. Knap- og skærmlås

Når du registrerer en træning, kan du låse knapperne ved at holde den nederste knap nede og vælge **Knaplåsning**. Når knapperne er låste, kan du ikke udføre handlinger, der kræver knapbetjening (oprette omgange, pause/stoppe træning osv.), men du kan rulle gennem skærmvisningerne.

BEMÆRK: Under sportsdykning kan du bruge knapperne til at anerkende alarmer og skift af ilt, selv når de er låst, men du kan ikke ændre displayvisningen og skifte indhold for vinduet.

Hvis du vil låse op for alting, skal du igen holde den nederste knap nede og slå Knaplåsning fra.

E TIP: Du kan indstille en genvej på den nederste knap til at låse knapperne og skærmen med et enkelt tryk på knappen, når du ikke er ved at registrere en træning. Vælg **Knaplåsning** under Tilpas > Nederste genvej. Så kan du låse knapperne og skærmen og låse dem op fra uret ved at trykke vha. et langt tryk på den nederste knap.

Når du ikke er ved at registrere en træning, låses og dæmpes skærmen efter et minuts inaktivitet. Tryk på en vilkårlig knap for at aktivere skærmen.

Skærmen går også i dvale (tom skærm) efter en periode med inaktivitet. En vilkårlig bevægelse aktiverer skærmen igen.

3.2. Automatisk lysstyrke for display

Displayet har tre funktioner, som du kan justere: lysstyrkeniveauet (**Lysstyrke**), om det inaktive display viser nogen informationer (**Vis altid**), og om displayet aktiveres, når du løfter og drejer dit håndled (**Løft for at vække**).

Displayfunktionerne kan justeres fra indstillingerne under **Generelt** > **Display**.

- Lysstyrke-indstillingen bestemmer displayets overordnede lysstyrke, Lav, Mellem eller Høj.
- Vis altid-indstillingen bestemmer, om det inaktive display er tomt eller viser informationer, eksempelvis klokkeslæt. Vis altid kan slås til eller fra:
 - Til: Displayet viser visse informationer hele tiden.

- Fra: Når displayet er inaktivt, er skærmen tom.
- Funktionen Løft for at vække aktiverer displayet, når du løfter din hånd for at se på uret. De tre muligheder for Løft for at vække er:
 - Fra: Der sker ikke noget, når du hæver din hånd.
 - **Kun display**: Hvis du hæver dit håndled, aktiveres kun dit display. Du skal trykke på en knap for at bruge uret.
 - Fuldt vågen tilstand: Hvis du hæver dit håndled, aktiveres uret, så det er klart til brug.

FORSIGTIG: Brug af høj lysstyrke i længere tid reducerer batterilevetiden og kan få billedet til at brænde fast på skærmen. Undgå at bruge høj lysstyrke i længere tid, så displayet holder længere.

BEMÆRK: For oplysninger om lysstyrke for dykkerdisplay, se 5.3. Dykkeindstillinger.

3.3. Toner og vibration

Alarmer med toner og vibration bruges til notifikationer, alarmer, der ikke er til dykning, og andre vigtige begivenheder og handlinger. Både toner og vibrationer kan justeres fra indstillingerne under **Generelt** » **Toner**.

Under Toner kan du vælge mellem følgende indstillinger:

- Alle til: Alle begivenheder udløser en alarm
- Alle fra: Ingen begivenheder udløser alarmer
- Knapper fra: Alle begivenheder, bortset fra tryk på knapper, udløser alarmer.

Under Vibration kan du slå vibrationer til eller fra.

Under Alarm kan du vælge mellem følgende indstillinger:

- Vibration: Vibrationsalarm
- Toner: Lydalarm
- **Begge**: Både vibrations- og lydalarm.

BEMÆRK: Disse tone- og vibrationsindstillinger påvirker ikke scuba- og fridykningsaktiviteter. Se 5.4. Dykkealarmer for indstillinger for dykkeralarm.

3.4. Bluetooth-tilslutning

Suunto Ocean bruger Bluetooth-teknologi til at sende og modtage information fra din mobilenhed, når du har parret dit ur med Suunto-appen. Samme teknologi benyttes, når det parres med POD og sensorer.

Hvis du ikke ønsker, at dit ur skal være synligt for Bluetooth-scannere kan du dog aktivere eller deaktivere indstillingen for opdagelse fra indstillingerne under **Tilslutning** » **Discovery**.



Bluetooth kan også slås helt fra ved at aktivere flytilstand. Se 3.5. Flytilstand.

3.5. Flytilstand

Aktivér flytilstand, når det er nødvendigt, for at slukke for trådløse transmissioner. Du kan aktivere eller deaktivere flytilstand fra indstillingerne under **Tilslutning** eller i **Kontrolpanel**.



BEMÆRK: Hvis du skal parre noget med din enhed, skal du slukke for flytilstand, hvis denne er aktiveret.

3.6. Tilstanden Forstyr ikke

Tilstanden Forstyr ikke er en indstilling, der slår alle lyde og vibrationer fra og dæmper skærmen. Dette er praktisk, når du har uret på f.eks. et teater eller et miljø, hvor uret skal fungere som normalt, men lydløst.

Sådan slås tilstanden Forstyr ikke til/fra:

- 1. På uret skal du stryge op eller trykke på den nederste højre knap for at åbne **Kontrolpanel**.
- 2. Rul ned til Forstyr ikke.
- 3. Tryk på funktionens navn, eller tryk på midterste knap for at aktivere tilstanden Forstyr ikke.

Hvis du har indstillet en alarm, udløses den som normalt og deaktiverer tilstanden Forstyr ikke, medmindre du udskyder alarmen.

BEMÆRK: Tilstanden Forstyr ikke er altid deaktiveret i dykkertilstand.

3.7. Påmindelse om at stå op

Det er meget sundt for dig at bevæge dig jævnligt. Med Suunto Ocean kan du aktivere en påmindelse om at rejse dig, som minder dig om at bevæge dig lidt, hvis du har siddet ned for længe.

Under indstillingerne skal du vælge Aktivitet og slå Påmindelse om at stå op til.

Hvis du har været inaktiv to timer i træk, giver dit ur dig besked og minder dig om at rejse dig og bevæge dig lidt.

3.8. Find min telefon

Du kan bruge funktionen Find min telefon til at finde din telefon, hvis du har glemt, hvor du har lagt den. Din Suunto Ocean kan ringe til din telefon, hvis de er forbundet. Da Suunto Ocean bruger Bluetooth til at oprette forbindelse til din telefon, skal telefonen være inden for Bluetooth-rækkevidde, så uret kan ringe til den.

Sådan aktiverer du Find min telefon-funktionen:

- 1. På uret skal du trykke på den nederste knap og åbne Kontrolpanel fra listen med widgets.
- 2. Rul ned til Find min telefon.

- 3. Begynd at ringe til din telefon ved at trykke på funktionens navn eller trykke på midterste knap.
- 4. Tryk på den nederste knap for at holde op med at ringe.

3.9. Klokkeslæt og dato

Du indstiller klokkeslæt og dato under dit urs indledende opsætning. Derefter bruger dit ur GPS-tid til at rette eventuelle afvigelser.

Når du har tilknyttet Suunto-appen, opdateres dit ur med klokkeslæt, dato, tidszone og sommertid fra mobilenheder.

l Indstillinger under Generelt » Tid/dato, skal du trykke på Automatisk opdatering af klokkeslæt for at slå funktionen til og fra.

Du kan justere klokkeslæt og dato manuelt fra indstillingerne under **Generelt** » **Tid/dato**, hvor du også kan ændre tids- og datoformater.

Ud over hovedklokkeslættet kan du bruge dobbelttid for at følge klokkeslættet et andet sted i verden, for eksempel når du er ude at rejse. Under **Generelt** » **Tid/dato** skal du trykke på **Dobbelttid** for at indstille tidszonen ved at vælge en placering.

3.9.1. Alarm

Dit ur fungerer også som alarm, som kan lyde en gang eller gentagne gange på bestemte dage. Aktivér alarmen fra indstillingerne under **Alarm**.

Sådan angives en fast alarmtid:

- 1. Tryk længe på nederste højre knap på uret for at få adgang til Kontrolpanel.
- 2. Vælg Alarm.
- 3. Vælg Ny alarm.

BEMÆRK: Ældre alarmer kan slettes eller ændres, hvis de vælges på listen under Ny alarm.

4. Vælg, hvor ofte du ønsker, at alarmen skal give signal. Mulighederne er:

Én gang: Alarmen lyder en enkelt gang i løbet af de næste 24 timer på det valgte tidspunkt

Ugedage: Alarmen lyder på samme tidspunkt fra mandag til fredag

Daglig: Alarmen lyder på samme tidspunkt hver dag hele ugen



5. Indstil timer og minutter, og forlad derefter indstillingerne.



Når alarmen lyder, kan du slukke den for at afslutte alarmen, eller du kan vælge at udskyde den. Alarmen udskydes som standard med 10 minutter og dette kan gentages op til 10 gange.



Hvis du lader alarmen fortsætte, går den automatisk på snooze efter 30 sekunder.

3.10. Sprog og måleenhedssystem

Du kan ændre dit urs sprog og måleenhedssystem fra indstillingerne under Generelt » Sprog.

3.11. Urskiver

Suunto Ocean leveres som standard med en urskive. Du kan installer flere andre urskiver, både digitale og analoge fra SuuntoPlus™ Store i Suunto-appen.

Sådan skifter du urskiven:

- 1. Åbent SuuntoPlus[™] Store og installer din yndlingsurskive på dit ur.
- 2. Synkroniser uret med appen.
- 3. Åbn Tilpas fra urets indstillinger eller i Kontrolpanel.
- 4. Rul til **Urskive** og tryk på eller hold den midterste knap nede for at åbne.
- 5. Stryg op og ned for at rulle igennem forhåndsvisningerne af urskiverne og tryk på det, du ønsker at bruge.



- 6. Rul ned og åbn **Temafarve** for at vælge den farve, du vil bruge på urskiven.
- 7. Rul ned og åbn **Funktioner** for at tilpasse de oplysninger du vil se på urskiven. Se 3.11.1. *Funktioner*.

3.11.1. Funktioner

Hver urskive har yderligere oplysninger, såsom dato, dobbelttid, udendørs- eller aktivitetsdata. Du kan tilpasse, hvilke oplysninger du vil se på uret.

- 1. Vælg Tilpas fra Indstillinger eller i Kontrolpanel.
- 2. Rul ned og åben Funktioner.
- 3. Vælg den funktion du vil ændre ved at trykke på den.



4. Stryg op og ned eller tryk på den nederste knap for at rulle gennem listen over funktioner og vælg en ved at trykke på den eller trykke på den midterste knap.

5. Efter at have opdateret alle funktioner, skal du stryge op eller trykke på den nederste knap og vælge **Udført**.

3.12. Strømsparetilstand

Dit ur har en strømsparetilstand-funktion, der slukker for alle vibrationer og daglige puls- og Bluetooth-meddelelser for at forlænge batterilevetiden under normal daglig brug. Se *4.4. Batteristyring* for indstillinger for strømsparetilstand, mens du registrerer aktiviteter.

Aktivér/deaktiver strømsparetilstand fra indstillingerne under Generelt » Strømsparetilstand eller i Kontrolpanel.



BEMÆRK: Strømsparetilstand aktiveres automatisk, når batteriniveauet når ned på 10%.

3.13. Tilknytning af pods og sensorer

Par dit ur med Bluetooth Smart-pods og sensorer for at samle yderligere oplysninger, såsom cyklekraft, når du registrerer en træning.

Suunto Ocean understøtter følgende typer af dykke-pods og andre sports-pods og sensorer:

- Tanktryk (Tank POD) (se 5.6.1. Sådan installeres og tilknyttes en Suunto Tank POD)
- Puls
- Cykel
- Effekt
- Fod

BEMÆRK: Du kan ikke foretage tilknytning, hvis flytilstand er aktiveret. Deaktiver flytilstand, før du foretager tilknytning. Se 3.5. Flytilstand.

Sådan tilknyttes en sports-pod eller sensor:

- 1. Gå til dit urs indstillinger, og vælg Tilslutning.
- 2. Vælg Tilknyt sensor for at se listen over sensortyper.
- 3. Stryg ned for at se hele listen, eller tryk på den sensortype, som du ønsker at tilknytte.



 Følg instruktionerne i uret for at afslutte tilknytningen (se om nødvendigt brugervejledningen til sensoren eller din pod), og tryk på den midterste knap for at gå videre til næste trin.



Hvis en pod har påkrævede indstillinger, såsom kranklængde til en power-POD, bliver du bedt om at angive en værdi under tilknytningsprocessen.

Når en pod eller sensoren er tilknyttet, søger dit ur efter den, så snart du vælger en sportstilstand, der bruger den pågældende sensortype.

Du kan se den fulde liste over parrede enheder i dit ur fra indstillingerne under **Tilslutning** » **Parrede enheder**.

Fra denne liste kan du fjerne (slette tilknytning) enheden, hvis det er nødvendigt. Vælg den enhed, du vil fjerne og tryk på **Glem**.

For oplysninger om, hvordan du parrer din Suunto Ocean med Suunto Tank POD, se 5.6.1. Sådan installeres og tilknyttes en Suunto Tank POD.

3.13.1. Kalibrering af cykel-pod

Til en cykel-poden skal du indstille hjulomkredsen i uret. Omkredsen skal angives i millimeter og foretages som et trin i kalibreringen. Hvis du skifter hjul (med en anden omkreds) på cyklen, skal hjulomkredsen også ændres i urindstillingerne.

Sådan ændres hjulomkredsen:

- 1. I indstillingerne skal du gå til Tilslutning » Parrede enheder.
- 2. Vælg Cykel-POD.
- 3. Vælg den nye hjulomkreds.

3.13.2. Kalibrering af fod-pod

Når du tilknytter en fod-pod, kalibrerer uret automatisk din pod ved hjælp af GPS'en. Vi anbefaler at bruge den automatiske kalibrering, men du kan deaktivere den, hvis det er nødvendigt, fra pod-indstillingerne under **Tilslutning** » **Parrede enheder**.

Til den første kalibrering med GPS skal du vælge en sportstilstand, hvor din fod-pod anvendes, og hvor GPS-præcisionen er indstillet til **Bedst**. Start registreringen, og løb i et konstant tempo på en jævn overflade, hvis det er muligt, i mindst 15 minutter.

Løb med dit normale gennemsnitlige tempo for den indledende kalibrering, og stop derefter registreringen af din træning. Næste gang du bruger din fod-pod, er kalibreringen klar.

Dit ur kalibrerer automatisk din fod-pod igen efter behov, når GPS-hastigheden er tilgængelig.

3.13.3. Kalibrering af effekt-pod

For power pod (effektmåler) skal du starte kalibreringen fra indstillingerne for sportstilstand i dit ur.

Sådan kalibreres en power pod:

- 1. Tilknyt en power pod til dit ur, hvis du ikke allerede har gjort det.
- 2. Vælg en sportstilstand, der bruger en power pod, og åbn derefter tilstandsindstillingerne.
- 3. Vælg Kalibrere power-POD, og følg instruktionerne på uret.

Du bør kalibrere regelmæssigt kalibrere din power pod.

3.14. Lommelygte

Din Suunto Ocean har en ekstrakraftig baggrundsbelysning, som du kan bruge som lommelygte.

For at aktivere lommelygten skal du stryge op på uret eller trykke på den nederste højre knap og vælge **Kontrolpanel**. Rul til **Lommelygte**, og slå den til ved at trykke på den eller på midterste knap.

For at slå lommelygten fra skal du trykke på den midterste knap eller stryge til højre.

3.15. Alarmer

I menuen **Alarmer** på dit ur under **Indstillinger** kan du indstille forskellige tilpassede alarmtyper.

Du kan indstille en alarm til solopgang og solnedgang og også et stormvarsel.

For indstillinger for dykkeralarmer, se 5.4. Dykkealarmer og 6.4. Alarmer for fridykning.

3.15.1. Alarmer for solopgang og solnedgang

Alarmerne for solopgang og solnedgang i dit Suunto Ocean er tilpassede alarmer, der er baseret på din placering. I stedet for at angive et fast tidspunkt indstiller du alarmen for, hvor længe før solopgangen eller solnedgangen du ønsker at blive underrettet.

Solopgangs- og solnedgangstiderne bestemmes via GPS, så uret er afhængigt af GPS-data fra det seneste tidspunkt, du brugte GPS'en.

Sådan indstilles solopgangs- og solnedgangsalarmer:

- 1. Tryk længe på den midterste knap på uret, og rul ned for at vælge Alarmer.
- 2. Rul til den alarm, du ønsker at indstille, og vælg ved at trykke på den midterste knap.



3. Indstil de ønskede timer og minutter før solopgang/solnedgang ved at rulle op eller ned med den øverste og nederste højre knap, og bekræft med den midterste knap.



4. Tryk på den midterste knap for at bekræfte og afslutte.

(TIP: Der findes også et urdisplay, som viser solopgangs- og solnedgangstider.

BEMÆRK: Solopgangs- og solnedgangstider og alarmer kræver en GPS-position. Tidspunkterne er tomme, indtil der er tilgængelige GPS-data.

3.15.2. Stormvarsel

Et kraftigt fald i det barometriske tryk betyder typisk, at der er en storm på vej, og at du skal søge ly. Når stormvarslet er aktivt, udsender Suunto Ocean en alarm, og et stormsymbol vises i displayet, når trykket falder 4 hPa (0,12 inHg) eller mere i løbet af en periode på 3 timer.

Sådan aktiveres stormvarslet:

- 1. Fra uret skal du holde den midterste knap nede for at gå til Indstillinger.
- 2. Rul til **Alarmer**, og gå til menuen ved at trykke på dens navn eller trykke på den midterste knap.
- 3. Rul til **Stormvarsel**, og slå den til/fra ved at trykke på dens navn eller på midterste knap.

Når stormvarslet lyder, kan du trykke på en vilkårlig knap for at afslutte alarmen. Hvis der ikke trykkes på en knap, varer alarmen ét minut. Stormsymbolet forbliver på displayet, indtil vejrforholdene stabiliseres (trykfaldet bliver langsommere).



3.16. FusedSpeed[™]

FusedSpeedTM er en enestående kombination af GPS og sensoraflæsninger af håndledsacceleration, der giver en mere nøjagtig måling af din løbehastighed. GPS-signalet filtreres baseret på håndledsaccelerationen, så der opnås mere præcise aflæsninger ved jævn løbehastighed og en hurtigere reaktion på ændringer i hastigheden.



FusedSpeed er mest nyttig, når du har brug for meget reaktive hastighedsaflæsninger under træning, for eksempel når du løber i ujævnt terræn eller under intervaltræning. Hvis du for eksempel midlertidigt mister GPS-signalet, kan Suunto Ocean fortsat vise præcise hastighedsaflæsninger ved hjælp af det GPS-kalibrerede accelerometer.



E TIP: Du opnår de mest nøjagtige aflæsninger med FusedSpeed ved kun at kigge kortvarigt på enheden, når det er nødvendigt. Uret bliver mindre nøjagtigt, hvis du holder det foran dig uden at bevæge det.

FusedSpeed er aktiveret automatisk for løb og lignende aktiviteter, f.eks. orienteringsløb, floorball og fodbold.

3.17. FusedAlti™

FusedAltiTM giver en højdeaflæsning, der er en kombination af GPS og barometerhøjde. Dette minimerer effekten af midlertidige fejl og forskydningsfejl i den endelige højdeaflæsning.

BEMÆRK: Som standard måles højde med FusedAlti under træning, hvor der benyttes GPS, og under navigation. Når GPS er slukket, måles højden med barometersensoren.

3.18. Højdemåler

Suunto Ocean bruger barometertryk til at måle højden. For at få nøjagtige aflæsninger skal du angive et højdereferencepunkt. Dette kan være din nuværende højde, hvis du kender den nøjagtige værdi. Ellers kan du anvende FusedAlti (se *3.17. FusedAlti*[™]) for automatisk at indstille dit referencepunkt.

Angiv dit referencepunkt fra indstillingerne under Højde og barometer.



3.18.1. Højdedykning

Ved dyk i højder på over 300 m (980 fod) skal højdeindstillingen **vælges manuelt**, for at computeren kan beregne den korrekte dekompressionsstatus. Hvis den korrekte højdeindstilling ikke vælges, eller hvis der dykkes over maksimal højdegrænse, vil det medføre fejlagtige dyknings- og planlægningsdata.

Se 5.7.4. Højdeindstilling for højdeindstilling.



3.19. Positionsformater

Positionsformatet er den måde, som din GPS-position vises på uret. Alle formaterne er relateret til den samme placering. De præsenterer den blot på forskellige måder.

Du kan ændre positionsformatet i urets indstillinger under Navigation » Positionsformat.

Breddegrad/længdegrad er det oftest benyttede gitter og findes i tre forskellige formater:

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

Andre almindelige positionsformater omfatter:

- UTM (Universal Transverse Mercator) returnerer en todimensional vandret præsentation af positionen.
- MGRS (Military Grid Reference System) er en udvidelse af UTM og består af en gitterzonebetegnelse, 100.000-meter kvadrat-id og en numerisk placering.

Suunto Ocean understøtter også følgende lokale positionsformater:

- BNG (britisk)
- ETRS-TM35FIN (finsk)
- KKJ (finsk)
- IG (irsk)
- RT90 (svensk)
- SWEREF 99 TM (svensk)
- CH1903 (schweizisk)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)

BEMÆRK: Visse positionsformater kan ikke benyttes i områder nordligere end 84 °N og sydligere end 80 °S eller uden for de lande, de er beregnet til. Hvis du er uden for det tilladte område, kan dine positionskoordinater ikke vises på uret.

3.20. Om enheden

Du kan se detaljer om dit urs software og hardware fra indstillingerne under Generelt » Om.

3.21. Nulstilling af ur

Alle Suunto-ure har to typer nulstilling til rådighed for at løse forskellige problemer:

- den første, den bløde nulstilling, også kendt som genstart.
- den anden, den hårde nulstilling, også kendt som gendannelse af fabriksindstilling.

Blød nulstilling (genstart):

Genstart af dit ur kan hjælpe i følgende situationer:

• enheden reagerer ikke på nogen knaptryk, tryk eller strygninger (berøringsskærmen virker ikke).

- displayet er enten frosset eller tomt.
- der er ingen vibrationer, f.eks. under knaptryk.
- urets funktioner fungerer ikke som forventet, f.eks. registrerer uret ikke din puls (optiske puls-LED'er blinker ikke), kompasset afslutter ikke kalibreringsprocessen osv.
- skridttælleren tæller slet ikke dine daglige skridt (bemærk, at registrerede skridt kan blive vist med en forsinkelse i appen).

BEMÆRK: Genstarten afslutter og gemmer enhver aktiv træning. Under normale omstændigheder vil træningsdata eller dykkerdata ikke gå tabt. I sjældne tilfælde kan en blød nulstilling forårsage problemer med hukommelseskorruption.

Tryk og hold alle tre knapper inde i 12 sekunder, og slip dem for at udføre en blød nulstilling.

ADVARSEL: Nulstil aldrig dit ur, når du dykker.

Der er særlige omstændigheder, hvor den bløde nulstilling muligvis ikke løser problemet, og den anden type nulstilling bør udføres. Hvis ovenstående ikke har afhjulpet problemet, kan den hårde nulstilling måske hjælpe.

Den hårde nulstilling (gendan fabriksindstillinger):

Gendannelse af fabriksindstillinger vil gendanne dit ur til standardværdier. Den sletter alle data fra dit ur, inklusive træningsdata, personlige data og indstillinger, der ikke er blevet synkroniseret med Suunto-appen. Efter en hård nulstilling skal du gennemgå den indledende opsætning af dit Suunto-ur.

Gendannelse af fabriksnulstillinger på dit ur kan udføres i følgende situationer:

- en Suunto-kundesupportrepræsentant har bedt dig om at gøre det som en del af fejlfindingsproceduren.
- den bløde nulstilling løste ikke problemet.
- din enheds batterilevetid reduceres markant.
- enheden ikke opretter forbindelse til GPS'en, og anden fejlfinding ikke har hjulpet.
- enheden har tilslutningsproblemer med Bluetooth-enheder (f.eks. Smart Sensor eller mobilapp), og anden fejlfinding ikke har hjulpet.

Gendannelse af fabriksindstilling på dit ur udføres via **Indstillinger** på dit ur. Vælg **Generelt**, og rul ned til **Nulstil indstillinger**. Alle data på dit ur slettes under nulstillingen. Start gendannelse ved at vælge **Nulstil**.

BEMÆRK: Gendannelse af fabriksindstillinger sletter de tidligere tilknytningsoplysninger, dit ur kunne have haft. For igen at starte tilknytningsprocessen med Suunto-appen, anbefaler vi, at du sletter den tidligere tilknytning fra Suunto-appen og din telefons Bluetooth under Parrede enheder.

BEMÆRK: Begge mulige scenarier skal kun udføres i nødstilfælde. Du bør ikke udføre dem regelmæssigt. Hvis et problem fortsætter, anbefaler vi, at du enten kontakter vores kundesupport eller sender dit ur til et af dine autoriserede servicecentre.

4. Registrering af en træning

Ud over en overvågning af aktiviteter døgnet rundt kan du bruge dit ur til at registrere dine træningssessioner eller andre aktiviteter for at få detaljeret feedback og følge din udvikling.

Sådan registreres en træning:

- 1. Tag pulssensoren på (valgfrit).
- 2. Stryg op fra uret, eller tryk på den øverste knap.
- 3. Vælg den sportstilstand, du vil bruge ved at rulle op og vælg ved at trykke på den midterste knap.
- 4. Forskellige sportstilstande har forskellige indstillinger, stryg op eller tryk på den nederste knap for at rulle gennem dem og justere dem ved at trykke på den midterste knap.
- 5. Over startindikatoren vises et sæt ikoner, som afhænger af, hvad du bruger sammen med sportstilstand (f.eks. puls og tilsluttet GPS):
 - Pileikonet (tilsluttet GPS) blinker gråt under søgningen og skifter til grønt, når der er fundet et signal.
 - Hjerteikonet (puls) blinker gråt under søgningen. Når et signal er fundet, skifter det til et farvet hjerte fastgjort til et bælte, hvis du bruger en pulssensor, eller til et farvet hjerte uden et bælte, hvis du bruger den optiske pulsmålingssensor.
 - Ikonet til venstre er kun synligt, hvis du har en pod parret, og det bliver grønt, når podsignalet er fundet.

Der vises også et batteriestimat, der fortæller dig, hvor mange timer du kan træne, før batteriet løber tør.

Hvis du bruger en pulssensor, men ikonet kun skifter til grønt (hvilket betyder, at den optiske pulssensor er aktiv), skal du kontrollere, at pulssensoren er parret. Se *3.13. Tilknytning af pods og sensorer*, og prøv igen.

Du kan vente på, at hvert ikon skifter til grønt (anbefales for mere præcise data), eller starte registreringen, når du vil ved at vælge **Start**.



Når først registreringen er startet, er den valgte pulskilde låst og kan ikke ændres under den igangværende træningssession.

- 6. Mens du registrerer træningen, kan du skifte mellem displays med den midterste knap.
- 7. Tryk på den øverste knap for at sætte registreringen på pause. En timer begynder at blinke nederst på skærmen og viser, hvor længe registreringen har været sat på pause.



- 8. Tryk på den nederste knap for at åbne listen over indstillinger.
- 9. Stop og gem ved at vælge Slut.

BEMÆRK: Du kan også slette din træningslog ved at vælge Slet.

Når du stopper registreringen, bliver du spurgt om, hvordan du havde det under træningen. Du kan svare eller springe spørgsmålet over (se *4.10. Følelse*). Den næste skærm viser en oversigt over aktiviteten, som du kan gennemse ved hjælp af touchskærmen eller knapperne.

Hvis du foretog en registrering, som du ikke ønsker at gemme, kan du slette logposten ved at rulle ned til bunden af oversigten og trykke på sletteknappen. Du kan også slette logfiler på samme måde fra logbogen.



4.1. Sportstilstande

Dit ur leveres med en lang række foruddefinerede sportstilstande. Tilstandene er designet til specifikke aktiviteter og formål, fra en afslappet gåtur udenfor til en triatlon.

Før du registrerer en træning (se *4. Registrering af en træning*), kan du se og vælge fra den komplette liste over sportstilstande.

Hver sportstilstand har et unikt sæt displays, der viser forskellige data afhængigt af den valgte sportstilstand. Du kan redigere og tilpasse de data, der vises på urdisplayet under din træning med Suunto-app.

Se, hvordan du tilpasser sportstilstande i Suunto-app (Android) eller Suunto-app (iOS).

4.2. Navigation under træning

Du kan navigere efter en rute eller mod et POI, mens du registrerer en træning.

Den sportstilstand, som du bruger, skal have GPS aktiveret for at kunne få adgang til navigeringsindstillingerne. Hvis sportstilstandens GPS-præcision er OK eller God, når du vælger en rute eller et POI, ændres GPS-præcisionen til Bedst.

Sådan navigerer du under træning:

- 1. Opret en rute eller et POI i Suunto-appen og synkronisér dit ur, hvis du ikke allerede har gjort det.
- 2. Vælg en sportstilstand, der bruger GPS.
- 3. Rul ned og vælg Navigation.
- 4. Stryg op og ned, eller tryk på de øverste og nederste knapper for at vælge en navigeringsindstilling, og tryk på den midterste knap.
- 5. Vælg den rute eller det POI, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap. Tryk derefter på den øverste knap for at starte med at navigere.
- 6. Rul op til startsiden og start din registrering som normalt.

Under træningen skal du trykke på den midterste knap for at rulle til navigationsdisplayet, hvor du vil se den rute eller det POI, du har valgt. Hvis du ønsker flere oplysninger om navigationsdisplayet, skal du se *8.5.2. Navigation til et POI* og *8.4. Ruter*.

Mens du er på dette display, skal du trykke på den nederste knap for at åbne dine navigeringsindstillinger. Fra navigeringsindstillingerne kan du f.eks. vælge en anden rute eller et andet POI, tjekke dine nuværende placeringskoordinater eller afslutte navigation ved at vælge **Brødkrumme**.

4.2.1. Find tilbage

Hvis du bruger GPS, når du registrerer en aktivitet, gemmer Suunto Ocean automatisk startpunktet for din træning. Med Find tilbage kan Suunto Ocean navigere dig direkte tilbage til dit startpunkt.

For at starte Find tilbage:

- 1. Start en træning med GPS.
- 2. Tryk på den midterste knap, indtil du når navigationsdisplayet.
- 3. Tryk på den nederste knap for at åbne genvejsmenuen.
- 4. Rul til **Find tilbage** og tryk på skærmen eller tryk på den midterste knap for at vælge.

Navigationsvejledningen vises i navigationsdisplayet.



4.2.2. Følg ruten

I bymæssige omgivelser er det svært for GPS'en at følge dig korrekt. Hvis du vælger en af dine foruddefinerede ruter og følger denne rute, bruges urets GPS udelukkende til at lokalisere, hvor du befinder dig på den foruddefinerede rute, og opretter ikke det faktiske spor fra løbeturen. Det registrerede spor vil være identisk med den rute, der bruges til løbeturen.



Sådan bruges Følg ruten under træning:

- 1. Opret en rute i Suunto-appen, og synkronisér dit ur, hvis du ikke allerede har gjort det.
- 2. Vælg en sportstilstand, der bruger GPS.
- 3. Rul ned og vælg Navigation.
- 4. Vælg Følg ruten, og tryk på den midterste knap.
- 5. Vælg den rute, du vil bruge, og tryk på den midterste knap.

Start din træning som normalt, og følg den valgte rute.

4.3. Brug af mål, når du træner

Du kan angive forskellige mål med dit Suunto Ocean under træningen.

Hvis den valgte sportstilstand har mål som valgmulighed, kan du justere dem, inden du starter registreringen, ved at stryge opad eller trykke på den nederste knap.



Træning med generelle mål:

- 1. Før du starter registrering af en træning, skal du stryge op eller trykke på den nederste højre knap og vælge **Mål**.
- 2. Vælg Varighed eller Afstand.
- 3. Vælg dit mål
- 4. Rul op til startvisningen, og start din træning.

Når du har aktiveret generelle mål, kan du se en måler på hvert datadisplay, som viser dit fremskridt.



Du modtager også en meddelelse, når du har nået 50% af dit mål, og når dit valgte mål er nået.

For at træne med intensitetsmål:

- 1. Før du starter registrering af en træning, skal du stryge op eller trykke på den nederste højre knap og vælge **Intensitetszoner**.
- Vælg Pulszoner, Zoner for hastighed eller Zoner for effekt. (Indstillingerne afhænger af den valgte sportstilstand, og om du har en power-POD tilknyttet uret).
- 3. Vælg din målzone.
- 4. Rul op til startvisningen, og start din træning.

4.4. Batteristyring

Dit Suunto Ocean har batteristyring, der bruger intelligent batteriteknologi for at sikre, at dit ur ikke løber tør for strøm, når du har mest brug for det.

Inden du begynder at registrere træning (se *4. Registrering af en træning*), kan du se et skøn over, hvor meget batterilevetid du har tilbage i den aktuelle batteritilstand.



Der er fire foruddefinerede batteritilstande, **Præstation** (standard), **Udholdenhed**, **Ultra** og **Tour**. Hvis du skifter mellem disse tilstande, ændres batteriets levetid, men også urets præstation.

BEMÆRK: Som standard deaktiverer tilstanden Tour alle pulsmålinger (både håndled og bryst).

I startdisplayet skal du rulle ned og vælge **Batteritilstand** for at skifte batteritilstand og se, hvordan hver tilstand påvirker urets ydeevne.



BEMÆRK: Batteribesparende indstillinger påvirker ikke dykkeraktiviteter.

Batterinotifikationer

Ud over batteritilstandene bruger dit ur smarte påmindelser for at hjælpe dig med at sikre, at du har tilstrækkelig batterilevetid til din næste træning. Nogle påmindelser er for eksempel baseret på din aktivitetshistorik. Du modtager også en meddelelse, hvis uret f.eks. registrerer lavt batteri, mens du registrerer en aktivitet. Det vil automatisk foreslå, at du skifter til en anden batteritilstand.

Dit ur vil underrette dig, når der kun er 20% batteri tilbage og igen ved 10%.



Når du dykker, vil dit ur alarmere dig når batteriet er på 10% og igen på 5%.



ADVARSEL: Suunto anbefaler, at du ikke dykker med et batter, der er lavere end 10%.

A FORSIGTIG: Brug kun det medfølgende ladekabel, når du oplader din Suunto Ocean.

4.5. Multisporttræning

Dit Suunto Ocean har foruddefinerede Triatlon sportstilstande, som du kan bruge til at spore dine Triatlon øvelser og løb, men hvis du har brug for at spore en anden form for multisportsaktivitet, kan du nemt gøre det direkte fra uret.

Sådan bruges multisporttræning:

- 1. Vælg den sportstilstand, du vil bruge til den første del af din multisporttræning.
- 2. Begynd registrering af en træning som normalt.
- 3. Tryk på den øverste knap i to sekunder for at komme til multisportmenuen.
- 4. Vælg den næste sportstilstand, du vil bruge, og tryk på den midterste knap.
- 5. Registreringen med den ny sportstilstand starter omgående.

TIP: Du kan ændre sportstilstand så mange gange, du har brug for under en enkelt optagelse, inklusive en sportstilstand, du tidligere brugte.

4.6. Svømning

Du kan bruge din Suunto Ocean til svømning i et bassin eller i åbent vand.

Når du bruger en svømmesportstilstand, bruger uret svømmebassinets længde for at bestemme distancen. Du kan ændre bassinlængden efter behov under indstillingerne for sportstilstand, før du starter svømningen.

Svømning i åbent vand benytter GPS til beregning af distancen. Da GPS-signaler ikke udbredes under vand, skal uret regelmæssigt være ude af vandet, f.eks. under et crawlsvømmetag, for at få en GPS-pejling.

Dette kan være udfordrende forhold for GPS, så det er vigtigt, at du har et kraftigt GPS-signal, før du hopper i vandet. For at sikre god GPS-bestemmelse skal du:

- Synkroniser uret med Movescount, før du begynder at svømme, for at optimere din GPS med de seneste data for satellitbaner.
- Når du har valgt en sportstilstand for svømning i åbent vand og har opnået et GPS-signal, skal du vente i mindst tre minutter, før du begynder at svømme. Dette giver din GPS tid til at opnå en stærk positionsbestemmelse.

4.7. Intervaltræning

Intervaltræning er en almindelig form for træning bestående af gentagne sæt med høj og lav intensitet. Med Suunto Ocean kan du i uret definere din egen intervaltræning for hver sportstilstand.

Når du definerer dine intervaller, skal du indstille fire faktorer:

- Intervaller: Til/fra-knap, der aktiverer intervaltræning. Når du slår knappen til, føjes et intervaltræningsdisplay til din sportstilstand.
- Gentagelser: Antallet af intervaller + restitutionssæt, som du vil udføre.
- Interval: Længden af dit højintensitetsinterval baseret på afstand eller varighed.
- Restitution: Længden af din hvileperiode mellem intervaller baseret på afstand eller varighed.

Husk på, at hvis du bruger distance til at definere dine intervaller, skal du være i en sportstilstand, der måler distance. Målingen kan f.eks. være baseret på GPS eller en fod- eller cykel-POD.

BEMÆRK: Hvis du bruger intervaller, kan du ikke aktivere navigation.

For at træne med intervaller:

1. Før du starter en registrering af en træning, skal du stryge opad eller trykke på den nederste højre knap for at rulle ned til **Intervaller** og trykke på den midterste knap.



2. Slå Intervaller til, og justér indstillingerne beskrevet ovenfor.

- 3. Rul tilbage til startsiden, og start din træning som normalt.
- 4. Stryg til venstre, eller tryk på den midterste knap, indtil du når intervaldisplayet, og tryk på den øverste knap, når du er klar til at starte din intervaltræning.



5. Hvis du vil stoppe intervaltræningen, inden du har gennemført alle dine gentagelser, skal du holde den midterste knap trykket for at åbne indstillingerne for sportstilstand og slå **Intervaller** fra.

BEMÆRK: Mens intervaldisplayet vises, fungerer knapperne som normalt. Hvis du f.eks. trykker på den øverste knap, standser registreringen af træningen, og ikke kun intervaltræningen.

Når du har stoppet registreringen af din træning, slås intervaltræningen automatisk fra for den pågældende sportstilstand. De øvrige indstillinger gemmes dog, så du nemt kan starte den samme træning, næste gang du bruger sportstilstand.

4.8. Auto-pause

Auto-pause sætter registreringen af træningen på pause, når din hastighed er under 2 km/t (1,2 mph). Når din hastighed stiger til mere end 3 km/t (1,9 mph), fortsætter registreringen automatisk.

Du kan også slå auto-pause til eller fra for hver sportstilstand i visningen start træning på uret, før du starter registreringen af din træning.

Hvis du slår denne funktion til, og optagelsen standses automatisk, begynder en timer at blinke nederst på skærmen, der viser, hvor længe registreringen har været sat på pause.



Du kan automatisk genoptage registreringen, når du igen begynder at bevæge dig, eller genoptage den manuelt ved at trykke på den øverste knap.

4.9. Stemmefeedback

Du kan få stemmefeedback med vigtige oplysninger, når du træner. Feedbacken kan hjælpe dig med at følge med i dit fremskridt og give dig nyttige indikationer, afhængigt af hvilke feedbackindstillinger du har valgt. Stemmefeedbacken kommer fra din telefon, så dit ur skal pares med Suunto-appen.

Sådan aktiverer du stemmefeedbacken før træning:

- 1. Før du starter med at træne skal du rulle ned og vælge Stemmefeedback.
- 2. Slå Stemmefeedback fra app til.
- 3. Rul ned, og vælg, hvilken stemmefeedback du ønsker skal være aktiveret ved at slå kontakterne til/fra.

4. Gå tilbage, og start din træning som normalt.

Din telefon vil nu give dig forskellig stemmefeedback under din træning, afhængigt af, hvilken stemmefeedback du har aktiveret.

Sådan aktiverer du stemmefeedback, når du træner:

- 1. Tryk på den øverste knap for at sætte træningen på pause.
- 2. Vælg Indstillinger.
- 3. Rul ned, og vælg Stemmefeedback.
- 4. Slå Stemmefeedback fra app til.
- 5. Rul ned, og vælg, hvilken stemmefeedback du ønsker skal være aktiveret ved at slå kontakterne til/fra.
- 6. Gå tilbage, og fortsæt din træning.

4.10. Følelse

Hvis du træner regelmæssigt, er det vigtigt at fornemme, hvordan du føler dig efter hver session for at få en indikator for din generelle fysiske tilstand. En coach eller personlig træner kan også bruge din følelsestendens til at følge din fremgang over længere sigt.

Der kan vælges mellem fem følelsesgrader fra:

- Dårligt
- Gnsn.
- Godt
- Meget godt
- Fremragende

Hvad de hver især helt præcist betyder, er noget du (og din coach) kan bestemme. Det vigtigste er, at du bruger dem konsekvent.

For hver træningssession kan du registrere, hvordan du følte i uret umiddelbart efter, at du stoppede optagelsen ved at besvare spørgsmålet '**Hvordan var det?**'.



Du kan springe over svaret på spørgsmålet ved at trykke på den midterste knap.

4.11. Intensitetszoner

Brug af intensitetszoner til motion hjælper med at guide din fitnessudvikling. Hver intensitetszone bruger din krop på forskellige måder, hvilket medfører forskellige effekter på din fysiske kondition. Der er fem forskellige zoner, nummereret 1 (laveste) til 5 (højeste), der er defineret som procentinterval baseret på din maksimale puls (maks. HR), tempo eller kraft.

Det er vigtigt at træne med intensitet i tankerne og forstå, hvordan intensitet skal føles. Og glem ikke, at uanset din planlagte træning skal du altid tage dig tid til at varme op før en øvelse.

De fem forskellige intensitetszoner, der anvendes i Suunto Ocean, er:

Zone 1: Let

Træning i zone 1 er forholdsvis let på din krop. Hvad angår fitness træning, er så lav intensitet fortrinsvist og primært til genoprettende træning og forbedring af din grundlæggende fitness, når du lige er begyndt at motionere eller efter en lang pause. Daglig motion, som f.eks. at gå, gå op af trapper, cykle til arbejde osv., udføres normalt inden for denne intensitetszone.

Zone 2: Moderat

Når du træner i zone 2, forbedrer du dit grundlæggende fitnessniveau effektivt. Træning ved denne intensitet føles let, men træning med lang varighed kan have en meget høj træningseffekt. Størstedelen af konditionstræning bør udføres inden for denne zone. Forbedring af grundlæggende fitness bygger fundamentet for anden motion og forbereder din krop for mere energisk aktivitet. Langvarig træning i denne zone bruger meget energi, især fra din krops lagrede fedt.

Zone 3: Hårdt

Træning i zone 3 begynder at være ret energisk og føles som temmeligt hårdt. Det vil forbedre din evne til at bevæge dig hurtigt og økonomisk. I denne zone begynder der at danne sig mælkesyre i kroppen, men din krop er stadig i stand til at skylle det helt ud. Du bør træne ved denne intensitet højst et par gange om ugen, da det sætter din krop under meget stress.

Zone 4: Meget hård

Træning i zone 4 vil forberede dit system til konkurrencedygtige begivenheder og høje hastigheder. Motion i denne zone kan udføres enten ved konstant hastighed eller som intervalltræning (kombinationer af kortere træningsfaser med intermitterende pauser). Højintensiv træning udvikler dit fitnessniveau hurtigt og effektivt, men hvis det gøres for ofte eller ved for høj intensitet, kan det føre til overtræning, hvilket kan tvinge dig til at tage en lang pause fra dit træningsprogram.

Zone 5: Maksimum

Når din puls under motion når zone 5, vil træningen føles ekstrem hård. Mælkesyre opbygges i din krop meget hurtigere, end den kan fjernes, og du bliver nødt til at stoppe efter højst en halv time. Atleter indbefatter sådan maksimalintensiv træning i deres træningsprogram på en meget kontrolleret måde. Fitness-entusiaster behøver dem slet ikke.

4.11.1. Pulszoner

Pulszoner defineres som procentintervaller baseret på din maksimale puls (maks. puls).

Som standard beregnes din maksimale puls ved hjælp af standardligningen: 220 - din alder. Hvis du kender din nøjagtige maksimale puls, skal du justere standardværdien i overensstemmelse hermed.

Suunto Oceanhar standard- og aktivitetsspecifikke pulszoner. Standardzoner kan bruges til alle aktiviteter, men for mere avanceret træning kan du bruge bestemte pulszoner til løb og cykling.

Indstilling af maksimal puls

Indstil din maksimale puls fra indstillingerne under **Træning** » **Intensitetszoner** » **Standardpulszoner for alle sportstilstande**.

- 1. Tryk på den maksimale puls (højeste værdi, bpm) eller tryk på den midterste knap.
- 2. Vælg din nye maksimale puls ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på de øverste eller nederste knapper.



- 3. Tryk på dit valg eller tryk på den midterste knap.
- 4. Forlad pulszonevisning ved at stryge mod højre eller ved at holde den midterste knap nede.

BEMÆRK: Du kan også indstille din maksimale puls fra indstillingerne under **Generelt** » **Personlig**.

Indstilling af standardpulszoner

Indstil dine standardpulszoner fra indstillingerne under **Træning** » **Intensitetszoner** » **Standardpulszoner for alle sportstilstande**.



- 1. Rul op/ned og tryk på eller hold den midterste knap nede, når den pulszone, du vil ændre, er fremhævet.
- 2. Vælg din nye pulszone ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på de øverste eller nederste knapper.



- 3. Tryk på dit valg eller tryk på den midterste knap.
- 4. Forlad pulszonevisning ved at stryge mod højre eller ved at holde den midterste knap nede.

BEMÆRK: Hvis du vælger **Nulstil** i pulszonevisning nulstilles pulszoner til standardværdien.

Indstilling af aktivitetsspecifikke pulszoner

Indstil dine aktivitetsspecifikke pulszoner fra indstillingerne under **Træning** » **Intensitetszoner** » **Avancerede zoner**.

- 1. Tryk på aktiviteten (Løb eller Cykling), som du vil redigere, eller tryk på den midterste knap, når aktiviteten er fremhævet.
- 2. Tryk på den midterste knap for at slå pulszoner til eller fra.
- 3. Rul op/ned og tryk på eller hold den midterste knap nede, når den pulszone, du vil ændre, er fremhævet.
- 4. Vælg din nye pulszone ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på den øverste eller nederste knap.



- 5. Tryk på dit valg eller tryk på den midterste knap.
- 6. Forlad pulszonevisning ved at stryge mod højre eller ved at holde den midterste knap nede.

4.11.2. Tempozoner

Tempozoner fungerer ligesom pulszoner, men intensiteten af træningen er baseret på dit tempo i stedet for din puls. Tempozoner vises enten som metriske eller britiske måleenheder afhængigt af dine indstillinger.

Suunto Oceanhar fem standardtempozoner, som du kan bruge, eller du kan definere dine egne.

Der findes tempozoner for løb og cykling.

Indstilling af tempozoner

Du kan angive dine aktivitetsspecifikke tempozoner fra indstillingerne under **Træning** » **Intensitetszoner** » **Avancerede zoner**.

- 1. Tryk på Løb eller Cykling, eller tryk på den midterste knap.
- 2. Stryg eller tryk på den nederste knap for at vælge tempozoner.
- 3. Stryg op/ned, eller tryk på den øverste eller nederste knap, og tryk på den midterste knap, når den tempozone, du vil ændre, fremhæves.
- 4. Vælg din nye tempozone ved at stryge op/ned eller ved at trykke på den øverste eller nederste knap.



- 5. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye tempozoneværdi.
- 6. Stryg til højre, eller tryk på og hold den midterste knap nede for at forlade visningen af tempozoner.

4.11.3. Effektzoner

Effektmåleren måler den fysiske indsats, der er påkrævet for at udføre en bestemt aktivitet. Effekten måles i watt. Den vigtigste fordel med en effektmåler er præcision. Effektmåleren afslører præcist, hvor hårdt du i virkeligheden arbejder, og hvor meget effekt du producerer. Det er også nemt at se dine fremskridt, når du analyserer watt.

Effektzoner kan hjælpe dig med at træne med den korrekte effekt.

Suunto Oceanhar fem standardeffektzoner, som du kan bruge, eller du kan definere dine egne.

Effektzoner er tilgængelige i alle standardsportstilstande for cykling, indendørscykling og mountainbike. Til løb og orienteringsløb skal du bruge de specifikke "Effekt"-sportstilstande

for at registrere effektzoner. Hvis du bruger brugerdefinerede sportstilstande, skal du sørge for, at din tilstand bruger en effekt-pod, så du også får effektzoner.

Angivelse af aktivitetsspecifikke effektzoner

Du kan angive dine aktivitetsspecifikke effektzoner fra indstillingerne under **Træning** » Intensitetszoner » Avancerede zoner.

- 1. Tryk på aktiviteten (løb eller cykling), som du vil redigere, eller tryk på den midterste knap, når aktiviteten er fremhævet.
- 2. Stryg op, eller tryk på den nederste knap for at vælge effektzoner
- 3. Stryg op/ned, eller tryk på den øverste eller nederste knap, og vælg den effektzone, du vil redigere.
- 4. Vælg din nye effektzone ved at stryge op/ned eller ved at trykke på den øverste eller nederste knap.



- 5. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye effektværdi.
- 6. Stryg til højre, eller tryk på og hold den midterste knap nede for at forlade visningen af effektzoner.

4.11.4. Brug af puls, tempo eller zoner for effekt ved træning

BEMÆRK: Du skal have en powe-POD tilknyttet til uret for at kunne bruge zoner for effekt under træningen. Se 3.13. Tilknytning af pods og sensorer.

Når du registrerer en træning (se *4. Registrering af en træning*) og har valgt puls, tempo og effekt som intensitetsmål (se *4.3. Brug af mål, når du træner*), vises en zonemåler, som er opdelt i fem afsnit. Disse fem afsnit vises rundt om den yderste kant af sportstilstandsdisplayet. Måleren angiver den zone, som du har valgt som intensitetsmål, ved at fremhæve det tilhørende afsnit. Den lille pil i måleren angiver, hvor du befinder dig i zoneområdet.



Uret giver dig besked, når du rammer din valgte målzone. Under træningen beder uret dig om at udføre træningen hurtigere eller langsommere, hvis din puls, dit tempo eller din effekt ligger uden for den valgte målzone.



Derudover kan et dedikeret display til intensitetszoner tilføjes, hvis du tilpasser den aktuelle sportstilstand, du bruger. Zonedisplayet viser din nuværende zone i det midterste felt, hvor

længe du har været i denne zone, og hvor langt væk du er i tempo fra de næste zoner op og ned. Den midterste søjle lyser også op, hvilket angiver, at du træner i den korrekte zone.

I træningsoversigten får du en oversigt over, hvor meget tid du har brugt i hver zone.
5. Sportsdykning

Foruden at være en enhed, der kan overvåge aktiviteter og spore sportspræstationer døgnet rundt, er Suunto Ocean en dykkecomputer, der er designet til at blive brugt af fritidsdykkere til scubadykning og fridykning.

ADVARSEL: Du skal sørge for at forstå din dykkecomputers anvendelse, displays og begrænsninger fuldt ud, fordi dykning indebærer risici, og fordi det i sidste ende er dig, der har ansvaret for din egen sikkerhed.

5.1. Dykkesikkerhed

Suunto Ocean er en dykkecomputer, der er designet til at blive brugt af fritidsdykkere til scubadykning og fridykning. Enhedens displays viser vigtige oplysninger før, under og efter, du har dykket, så du kan træffe beslutninger på et sikkert grundlag. Suunto Ocean kan bruges som selvstændig enhed eller i kombination med Suunto Tank POD, der måler tanktrykket og sender oplysningerne om de målte tryk til dykkecomputeren. Kombinationen af Suunto Ocean og Suunto Tank POD kategoriseres som et personligt værnemiddel i henhold til EU-forordning 2016/425 og beskytter mod risici, der er angivet under PV-risikokategori III (a): stoffer og blandinger, som er sundhedsfarlige.

Suunto anbefaler på det kraftigste, at du ikke deltager i nogen form for dykkeaktivitet uden korrekt træning og en fuldstændig forståelse og accept af risiciene. Følg altid reglerne fra din træningsfacilitet.

Sørg for, at du fuldt ud forstår, hvordan du bruger dit dykkeinstrument, og kender dets begrænsninger, ved at læse al den trykte dokumentation og onlinebrugervejledningen. Husk altid, at du er ansvarlig for din egen sikkerhed.

ADVARSEL: Alle computere oplever fejl. Det er muligt, at denne enhed pludselig kan ophøre med at levere nøjagtige oplysninger under dit dyk. Brug altid en reservedykkerenhed, og dyk altid sammen med en makker.

ADVARSEL: Da enhver dekompressionsmodel er rent teoretisk og ikke overvåger dykkerens faktiske krop, vil der altid være en risiko for trykfaldssyge under et hvilket som helst dyk. Den enkelte persons fysiologi kan variere fra den ene dag til den anden. Dykkecomputeren kan ikke tage disse variationer i betragtning. Vi tilråder kraftigt, at du forbliver godt og vel inden for eksponeringsgrænserne, som angives af dykkecomputeren, for at minimere risikoen for trykfaldssyge.

ADVARSEL: Hvis du har mistanke om, at der findes risikofaktorer, der kan øge muligheden for trykfaldssyge, anbefaler Suunto, at du bruger den personlige indstilling til at gøre beregningerne mere konservative og konsulterer en læge med erfaring i dykkemedicin, før du dykker.

ADVARSEL: Ved dyk i højder på over 300 m (980 fod) skal højdeindstillingen vælges korrekt, for at computeren kan beregne dekompressionsstatus. Hvis den korrekte højdeindstilling ikke vælges, eller hvis der dykkes over maksimal højdegrænse, vil det medføre fejlagtige dyknings- og planlægningsdata. Det anbefales, at du akklimatiserer til den nye højde, før du dykker. Brug altid de samme personlige indstillinger og højdejusteringsindstillinger til det faktiske dyk og til planlægningen.

ADVARSEL: Suunto anbefaler på det kraftigste, at enheden ikke anvendes til professionel dykning eller erhvervsdykning. Kravene til professionel dykning eller erhvervsdykning kan udsætte dykkeren for dybder og forhold, som ofte øger risikoen for trykfaldssyge.

ADVARSEL: Før du dykker, skal du altid kontrollere, at din dykkecomputer fungerer korrekt, at displayet virker, at batteriniveauet er OK, at tanktrykket er korrekt, og at dine indstillinger er korrekte.

ADVARSEL: Kontrollér din dykkecomputer hyppigt under et dyk. Hvis du mener eller konkluderer, at der er problemer med en computerfunktion, skal du straks afbryde dykket og vende sikkert tilbage til overfladen. Kontakt Suuntos kundeservice, og returnér computeren til et autoriseret Suunto-servicecenter for at få foretaget et eftersyn.

ADVARSEL: Dykkecomputeren bør aldrig byttes eller deles med andre brugere, når den er i brug. Dens oplysninger passer ikke til en person, som ikke har båret den under hele dykket eller under en række gentagne dyk. Dens dykkeprofiler skal passe til brugeren. Ingen dykkecomputer kan tage dyk i betragtning, hvis de blev foretaget uden dykkecomputeren. Derfor kan enhver dykkeaktivitet foretaget i op til fire dage før første brug af computeren føre til misvisende oplysninger, og bør derfor undgås.

ADVARSEL: Af sikkerhedsmæssige årsager bør du aldrig dykke alene. Dyk med en udpeget makker. Du bør også forblive sammen med andre i noget tid efter et dyk, da trykfaldssyge kan opstå med forsinkelse eller udløses af aktiviteter ved overfladen.

ADVARSEL: DYKKECOMPUTERE MÅ KUN ANVENDES AF TRÆNEDE DYKKERE! Utilstrækkelig træning i forbindelse med enhver form for dykning, herunder fridykning, kan være årsag til, at en dykker begår fejl såsom forkert brug af gasblandinger eller uhensigtsmæssig dekompression, hvilket kan føre til alvorlig personskade eller dødsfald.

ADVARSEL: Deltag ikke i fridykning og scubadykning på samme dag.

ADVARSEL: Denne enhed anbefales til brug med komprimeret luft. Trykluftforsyningen skal overholde kvaliteten af komprimeret luft, der er angivet i EU-standarden EN 12021:2014 (krav til trykluft egnet til indånding (åndemiddelluft)). Denne enhed kan også bruges sammen med gasblandinger med beriget luft (nitrox).

ADVARSEL: Dykning med blandede gasser indebærer farer, som dykkere, der dykker med luft, ikke kender til. Relevante træningskurser i dykning med beriget luft er vigtige inden brug af denne type udstyr med iltindhold, der er større end 21 %.

ADVARSEL: Ved brug af nitrox afhænger den maksimale operationsdybde og ingendekompressionstid af iltindholdet i gassen. Når iltgrænsebrøkdelen angiver, at den maksimale grænse er nået, skal du straks træffe foranstaltninger for at reducere ilteksponeringen. Hvis der ikke træffes foranstaltninger for at reducere ilteksponeringen efter en CNS%/OTU-advarsel, øges risikoen for ilttoksicitet, personskade eller død hurtigt. **ADVARSEL:** Dyk aldrig med en gasblanding, hvis du ikke selv har kontrolleret dens indhold og indtastet den analyserede værdi i din dykkecomputer. Undlader du at kontrollere tankens indhold og indtaste de korrekte gasværdier i din dykkecomputer, vil oplysningerne omkring planlægningen af dit dyk være unøjagtige.

ADVARSEL: DU RÅDES TIL ALTID AT UNDGÅ FLYVNING, MENS COMPUTEREN TÆLLER FLYVEFORBUDSTIDEN NED. AKTIVÉR ALTID COMPUTEREN FOR AT KONTROLLERE DEN RESTERENDE FLYVEFORBUDSTID FORUD FOR FLYVNING! Flyvning eller rejser til højtliggende områder inden for flyveforbudstiden kan i høj grad forøge risikoen for trykfaldssyge. Gennemgå anbefalingerne fra Divers Alert Network (DAN). Der vil aldrig være en regel om flyvning efter dykning, der med garanti helt forhindrer trykfaldssyge!

ADVARSEL: Hvis du har en pacemaker, anbefaler vi, at du ikke scubadykker. Scubadykning forårsager fysisk stress på kroppen, hvilket kan være uegnet til pacemakere.

ADVARSEL: Du skal læse den trykte lynvejledning samt onlinebrugervejledningen til din dykkecomputer. Manglende kendskab til disse kan medføre forkert brug, alvorlig personskade eller dødsfald.

BEMÆRK: Sørg for, at din Suunto-dykkecomputer altid bruger den nyeste software med opdateringer og forbedringer. Kontrollér før hvert dyk på www.suunto.com/support, om Suunto har udgivet en ny softwareopdatering til din enhed. Når en ny softwareopdatering er tilgængelig, skal du installere den, før du dykker. Opdateringer gøres tilgængelige for at forbedre din brugeroplevelse og er en del af Suuntos filosofi om løbende produktudvikling og forbedring.

5.2. Dykkeopsætningen

Suunto Ocean har to dykketilstande for Sportsdykning: Enkelt gas og Multigas og én fridykningstilstand: Fridykning (dybde). Du finder alle dykketilstandene under hovedmenuen ved at swipe ned fra uret eller ved at trykke på den øverste knap og derefter trykke på den midterste knap for at vælge tilstanden.



5.2.1. Automatisk start på dyk

Suunto Oceanhar en automatisk startfunktion, der genkender trykstigning og vandkontakt. Enheden går i dykketilstand fra før-dykskærmbilledet eller et hvilken som helst andet urskærmbillede:

- Ved kontakt med vand og ved et absolut tryk lig med din indstillede startdybde for dyk (standardstartdybden er 1,2 m / 4 fod).
- Eller hvis vandkontakt ikke kan genkendes, men det absolutte tryk er lig med din indstillede startdybde for dyk (standardstartdybden er 1,2 m / 4 fod) + 1,8 m (5,9 fod).

Sportsdykning slutter automatisk efter den indstillede Sluttid for dyk (standardtiden er 5 min) og:

- Ved kontakt med vand og ved et absolut tryk lig med eller mindre end din indstillede startdybde for dyk (standardstartdybden er 1,2 m / 4 fod).
- Eller hvis vandkontakt ikke kan genkendes, men det absolutte tryk er lig med eller mindre end din indstillede startdybde for dyk (standardstartdybden er 1,2 m / 4 fod) + 1,8 m (5,9 fod).

Hvis neddykket med en ikke-dykkerelateret urskærm, går Suunto Ocean automatisk ind i den dykketilstand, du sidst har konfigureret.

BEMÆRK: Stardybde for dyk kan defineres under Dykkeindstillinger i sportsdyktilstand og under indstillinger for dykning i fridykningstilstand.

BEMÆRK: Suunto Oceangår ikke i dykketilstand, hvis du allerede er i en anden træningsvisning.

ADVARSEL: Automatisk start på dyk er en sikkerhedsfunktion. Vi anbefaler, at du altid starter dykket ved at gå ind i den valgte dykketilstand for at bekræfte dine gas- og dykkeindstillinger.

5.2.2. Dykketilstande

Suunto Ocean har to scubadykningstilstande og en fridykningstilstand med foruddefinerede indstillinger til forberedelse til visse typer dykning.

Enkelt gas:

Denne dykketilstand egner sig bedst til fritidsdykning uden dekompression med kun én gas, luft eller nitrox.

- Én aktiv gas, op til fem deaktiverede gasser
- Luft- eller nitroxblandinger
- Tank POD-parring til aktiv gas

Multigas:

Denne dykketilstand egner sig bedst til teknisk dykning med flere gasser.

- Op til fem aktiverede og deaktiverede gasser
- Luft- eller nitroxblandinger, op til NX99
- Tid til overflade (TTS), ppO2 altid på dykkeskærmbilledet
- Tank POD-parring til flere gasser

Fridykning:

Denne dykketilstand er designet til fridykning i fritiden.

- Separate undervands- og overfladevisninger
- Opstignings- og nedstigningshastighed
- Flere indstillinger for dykketid og dybdealarm

5.2.3. Knapfunktioner under scubadykning

Din Suunto Ocean har tre knapper, der fungerer forskelligt, alt efter om der trykkes kortvarigt eller i længere tid på dem under dykket.

- Øverste knap kort tryk: Giver adgang til gasskift-menuen (kun i tilstanden Multigas)
- Øverste knap langt tryk: Justerer lysstyrkeniveauet (Lav/Mellem/Høj)
- Midterste knap kort tryk: Skifter bue
- Nederste knap kort tryk: Skifter emne i skift-vinduet
- Nederste knap langt tryk: Låser knapperne Se *3.1. Knap- og skærmlås.*



5.2.4. Før-dykskærmbillede og indstillinger for dykning

Før-dykskærmbilledet er det samme for alle dykketilstande, men hver tilstand har flere indstillinger, der er specifikke for dykketilstanden, og som kan justeres efter dine dykkebehov.

Der vises et sæt ikoner på før-dykskærmbilledet, afhængigt af hvad du bruger sammen med dykketilstanden, som for eksempel puls, Tank POD og GPS. Følgende elementer kan ses på displayet:



- 1. Tank POD-ikon, hvis tilknyttet og aktiv
- 2. GPS-signal, hvis aktiveret
- 3. Puls, hvis aktiveret
- 4. Resterende batteritid i timer
- 5. Aktiv gasblanding
- 6. Tanktryk, hvis tilknyttet til Tank POD og aktiv
- 7. Den indstillede maksimale partialtrykgrænse (ppO2) for den aktive gas

- 8. Den maksimale operationsdybde (MOD) for den aktive gas
- 9. Aktiv dykketilstand

GPS-signal:Pilikonet (tilsluttet GPS) blinker gråt under søgningen og skifter til grønt, når der er fundet et signal. Vi anbefaler at vente med at hoppe i vandet, til GPS-ikonet er blevet grønt, for at få en nøjagtig GPS-placering.

Puls:Hjerteikonet (puls) blinker gråt under søgningen. Når et signal er fundet, skifter det til et farvet hjerte fastgjort til et bælte, hvis du bruger en pulssensor, eller til et farvet hjerte uden et bælte, hvis du bruger den optiske pulsmålingssensor. Se *3.13. Tilknytning af pods og sensorer* for parring af en pulssensor.

Tank POD:Tank-ikonet til venstre er kun synligt, hvis du har en Tank POD parret med din gas, og den er aktiv.

Batteri:Batteri-ikonet fortæller dig, hvor mange timer du kan dykke, før batteriet løber tør.

Ved at rulle op fra før-dykskærmbilledet kan du få adgang til følgende indstillinger:



Skift dykketilstand:

Du kan skifte fra én dykketilstand til en anden dykketilstand eller en hvilken som helst anden træningstilstand ved at trykke på dykketilstandens navn.

Gasser:

Du kan justere den procentvise iltmængde og ppO2 indstillingerne for dine dykkegasser under Gasser. Se 5.5. Gasser.

Algoritme:

Algoritmeindstillingerne giver dig mulighed for at justere din dekompressionsalgoritme for den specifikke dykketilstand. Se 5.7. *Algoritmeindstillinger*.

Alarmer:

Du kan indstille alarmer for bestemte dybder, dykketider og tanktryk. Se 5.4. Dykkealarmer for flere oplysninger om dykkerelaterede alarmer.

Tank POD:

Tank POD-menuen er til at tilknytte tilgængelige Tank POD'er til din gas og til at fjerne tilknytningen igen. Se 5.6.1. Sådan installeres og tilknyttes en Suunto Tank POD.

Sensorer:

Par din pulssensor for at registrere dit dyk. Se 3.13. Tilknytning af pods og sensorer.

Dykkeindstillinger:

Du kan finde forskellige yderligere indstillinger for dine dykketilstande under Dykkeindstillinger. Se 5.3. *Dykkeindstillinger* for de tilgængelige indstillinger.

5.2.5. Hovedvisningen for dyk

Fra før-dykskærmbilledet kan du rulle igennem de forskellige visninger ved at trykke på den midterste knap. På et standarddykkedisplay vises følgende oplysninger:



- 1. Dekompressionsoplysninger
- 2. Opstigningshastighed med farvekodning
- 3. Dykketid
- 4. Dybde
- 5. Skift-vindue med information, der kan ændres
- 6. Bue, der illustrerer vigtige oplysninger: no deco-grænse, tanktryk, tid til overflade, stoptid

5.2.6. Vigtige oplysninger under dykning

Under dykningen viser dit ur følgende oplysninger:

Dekompressionsoplysninger:

Dekompressionsområdet på skærmbilledet er fast og viser følgende data i følgende situationer:

Overfladetid: Når du kommer op til overfladen, erstattes dekompressionsområdet med en overfladetimer. Den viser den forløbne tid mellem tidspunktet, hvor en dykker vender tilbage til overfladen fra et dyk, og tidspunktet, hvor en dykker påbegynder en nedstigning ved et efterfølgende dyk. Den viser tiden i minutter og sekunder op til én time. Over én time vises tiden i timer og minutter op til 24 timer og derefter i timer op til syv dage og derefter kun i dage.



Ingen-dekompressionsgrænse (NDL): Når et dyk er startet, erstattes overfladetimeren med NDL-tiden. Den viser den resterende tid i minutter ved den aktuelle dybde, før obligatoriske dekompressionsstop er påkrævet. Hvis NDL-tiden er over 99 minutter, vises den som >99. Når NDL-tiden er 5 minutter eller mindre, udløses der en obligatorisk alarm, og displayområdet fremhæves, indtil situationen er løst, eller erstattes med dekompressionsoplysninger. Læs mere om de obligatoriske alarmer i *5.4.1. Obligatoriske dykkealarmer*.





Deko-tid: Hvis NDL-tiden overskrides, udløses der en alarm, og NDL-tiden erstattes med den optimale opstigningstid i minutter (TTS). Der vises et Deco-tegn, NDL-buen bliver orange og viser samme TTS-tid, og loftværdien vises i skift-vinduet. Loftværdien angiver dekompressionsstopdybden. Der udløses også en alarm, som kan bekræftes med et tryk på en vilkårlig knap. Læs mere om dekompressionsdykning i *5.8.2. Dekompressionsdyk*.



Stoptid: Hvis et sikkerhedsstop eller deko-stop er påkrævet under dykket, erstattes NDL eller dekompressionsoplysningerne med en stoptimer, der tæller den påkrævede stoptid ned i minutter og sekunder. Stopdybdeintervallet vil være angivet i dybdeområdet. Når stoppet er gennemført, vises Stop udført i skift-vinduet. Du kan justere længden af sikkerhedsstop til at være 3, 4 eller 5 minutter (standardlængden er 3 minutter) i algoritmeindstillingerne.



Opstigningshastighed:

Under et dyk viser søjlen midt på skærmbilledet, hvor hurtigt du stiger op. Et søjletrin svarer til 2 m (6,6 fod) pr. minut.



Søjlen er farvekodet og viser følgende:

- Grå angiver, at opstigningshastigheden er mindre end 2 m (6,6 fod) pr. minut
- **Grøn** angiver, at opstigningshastigheden er mellem 4 m (13 fod) pr. minut og 8 m (26 fod) pr. minut
- Gul angiver, at opstigningshastigheden er over 8 m (26 fod) pr. minut

- **Rød** angiver, at opstigningshastigheden er 10 m (33 fod) pr. minut
- Fremhævet rød angiver, at opstigningshastigheden er over 10 m (33 fod) pr. minut i 5 sek eller mere

ADVARSEL: OVERSKRID IKKE DEN MAKSIMALE OPSTIGNINGSHASTIGHED! Hurtig opstigning øger risikoen for skade. Du bør altid foretage de obligatoriske og anbefalede sikkerhedsstop, når du har overskredet den maksimale anbefalede opstigningshastighed.

Bue, der illustrerer vigtige oplysninger

Suunto Ocean har forskellige buer for både tilstanden Enkelt gas og Multigas.



Ingen deko: Buen viser ingen deko-tiden i et fast interval fra 0 - 99. Buen er grøn for intervallet 5 - 99 og orange for intervallet 0 - 5. Hvis værdien er højere end 99, stoppes indikatoren i enden.

Tanktryk Buen viser tanktrykket, hvis uret er parret med en Suunto Tank POD. Intervallet bestemmes af den målte Tank POD-trykværdi ved et dyks start, og den kan være 250 bar eller 350 bar. Bjælkerne på buen repræsenterer altid 50 bar eller 500 psi afhængigt af de indstillede enheder. Farverne repræsenterer visse dele af intervallet, og de ligger altid fast på:

- **Rød**: 50 bar / 750 psi eller mindre
- Orange: 51 bar 80 bar / 750 psi 1000 psi

Hvis der ikke er en parret Tank POD, eller hvis signalet mistes, er buen grå. Se 5.6.1. Sådan installeres og tilknyttes en Suunto Tank POD vedrørende tilknytning til din Tank POD.

Kompas: Buen viser den magnetiske nordpol (markeret med en rød pil) og de fire verdenshjørner. Se 5.8.4. Brug af kompas under dyk.

Tom: Dykvisning uden buen.

Derudover er der to dynamiske buer:

Stoptimer: Hvis et stop er påkrævet, viser buen den værdi, der svarer til dykvisningsvinduet.

TTS: Hvis NDL-tiden overskrides, bliver buen orange og viser Tid til overflade (TTS). Intervallet for TTS-buen ligger fast på 0 – 50 min. Hvis værdien er højere end 50, stoppes indikatoren i enden.

Tryk på den midterste knap for at rulle mellem buerne.

5.2.7. Skiftvindue for sportsdykning

Skift-vinduet nederst på dykkeskærmbilledet kan indeholde forskellige typer information, som kan ændres ved et kort tryk på den nederste knap.

Skift-vindue	Skift-vinduets indhold	Forklaring
27 °C	Temperatur	Den aktuelle temperatur i grader Celsius eller Fahrenheit, afhængigt af de indstillede enheder.

Skift-vindue	Skift-vinduets indhold	Forklaring
MAX DEPTH 23 m	Maks. dybde	Den maksimale dybde, der er nået under det aktuelle dyk.
сьоск 10:26 am	Ur	Tiden er i et 12- eller 24-timers format, baseret på det tidsformat, du indstiller under Tid/dato- indstillinger.
BATTERY 87%	Batteri	Det resterende batteriniveau i procent. Se <i>5.4.1. Obligatoriske dykkealarmer</i> for batterialarmer.
201 bar	Tanktryk	Tanktrykket i den indstillede enhed (bar eller PSI) for din aktive gas, hvis tilknyttet til en Tank POD.
GAS CONSUMPTION 15.5 (/min	Gasforbrug (L/min. eller cu ft/min)	Gasforbruget refererer til hastigheden af dit gasforbrug i realtid under et dyk. Den faktiske gasforbrugshastighed måles i liter pr. minut (kubikfod pr. minut) og beregnes for den aktuelle dybde. Se 5.6.3. Gasforbrug for flere oplysninger.
GAS TIME 45 min	Gastid	Gastid henviser til den tid, du kan blive på den aktuelle dybde. Se <i>5.6.4. Gastid</i> for flere oplysninger.
SAFETY STOP 3.0 m	Sikkerhedsstop	Det anbefales altid at foretage et tre (3) minutters sikkerhedsstop for hvert dyk til mere end 10 meter (33 fod). Når dybden bliver større end 10 m (33 fod), vises sikkerhedsstoppets minimumsdybde 3 m (9,8 fod) i skift-vinduet. Sikkerhedsstop kan indstilles til tre (3), fire (4) eller fem (5) minutter i <i>5.7.</i> <i>Algoritmeindstillinger.</i>
6 min	Tid til overflade (TTS)	Tid til overflade henviser til opstigningstiden i minutter til opstigning til overfladen med givne gasser, inklusive alle påkrævede dekompressionsstop.
PPO2 1.4 bar	Aktuel ppO2	Det aktuelle partialtryk for den aktive gas. Partialtrykket er iltfraktionen i gassen ved den aktuelle dybde. Værdien for tryk er altid udtrykt i atmosfære absolut (ATA). (1 ATA= 1,013 bar)
		Hvis ppO2 overstiger den forudindstillede grænseværdi for gassen, bliver skift-vinduet gult og udløser en alarm. Hvis ppO2 overstiger den maksimale partialtrykgrænseværdi på 1,6,

Skift-vindue	Skift-vinduets indhold	Forklaring
		bliver skift-vinduet rødt, indtil du stiger op til lavere vand end MOD-dybden.
56.7 m	MOD	Maksimal operationsdybde. MOD er dybden, ved hvilken iltpartialtrykket (ppO2) i gasblandingen overstiger en sikkerhedsgrænse.
AVERAGE DEPTH 19.2 m	Gennemsnitlig dybde	Den gennemsnitlige dybde for det aktuelle dyk beregnes fra det øjeblik, startdybden overskrides, til dykket slutter.
sunset eta 3:34	Forventet solnedgang	Den estimerede tid til solnedgang udtrykt i timer og minutter. Solnedgangstid bestemmes via GPS, så dit ur er afhængigt af GPS-data fra det seneste tidspunkt, du brugte GPS'en.
GRADIENT FACTORS	Gradientfaktorer	Gradientfaktorværdien, du har defineret i Algoritme-indstillingerne. Se 5.7. <i>Algoritmeindstillinger</i> og 5.7.2. <i>Gradientfaktorer</i> for flere oplysninger om dykkealgoritme og gradientfaktorer.
	Kurs	Kompasfunktionen viser kurs i grader og kardinal- og interkardinalretning. Kompasset kalibrerer sig selv, når det er i brug, men hvis der er behov for en rekalibrering, vil en prompt poppe op. For at kalibrere kompasset skal du bevæge din arm i en 8-tals-bevægelse.

Dynamiske værdier

Nogle værdier er synlige i skiftvinduet som standard. Værdierne vises kun i vinduet, hvis de udløses af en alarm eller hændelse.

ΟΤυ

Ilttoleranceenhed. Denne bruges til at måle toksiciteten i hele kroppen, der forårsages af længere tids eksponering for et højt iltpartialtryk. Suunto Ocean alarmerer dig, når den anbefalede daglige grænseværdi når 250 (forsigtig) og 300 (advarsel).



CNS

Centralnervesystemtoksicitet. CNS-værdien er et mål for, hvor længe du har været eksponeret for forhøjede iltpartialtryk (ppO2), vist som en procentdel af en maksimalt tilladt eksponering. Suunto Ocean alarmerer dig, når CNS % kommer op på 80 % (forsigtig), og når 100 %-grænsen (advarsel) overskrides.



Beregningerne af eksponering for ilt er baseret på aktuelt anerkendte tabeller og principper for eksponeringstidsgrænser. Grænseværdierne er baseret på *NOAA Diving Manual*. CNS-procentdelen beregnes uafbrudt i dykketilstand, selv ved overfladen.

Ud over dette benytter dykkecomputeren flere metoder til konservativ beregning af eksponering for ilt. For eksempel:

- De viste beregninger af eksponering for ilt forhøjes til den næste højere procentværdi.
- CNS %-grænseværdierne op til 1,6 bar (23,2 psi).
- OTU-monitoreringen er baseret på det daglige langtidstoleranceniveau, og restitutionsgraden er reduceret.

Ved overfladen og efter at dykket er slut, falder CNS med en halveringstid på 90 min. For eksempel, hvis CNS er 100 efter dykket, vil den 90 min senere være faldet til 50 og efter endnu 90 min til 25.

ADVARSEL: NÅR ILTPROCENTGRÆNSEN ANGIVER, AT DEN MAKSIMALE GRÆNSE ER NÅET, SKAL DU STRAKS TRÆFFE FORANSTALTNINGER FOR AT REDUCERE ILTEKSPONERINGEN. Hvis der ikke træffes foranstaltninger for at reducere ilteksponeringen efter en CNS%/OTU-advarsel, øges risikoen for ilttoksicitet, personskade eller død hurtigt.

Loft

Når et obligatorisk dekompressionsstop er påkrævet, vises der en loftværdi i skiftvinduet. Suunto Ocean viser altid loftværdien fra det dybeste stop. Du må ikke stige højere op end loftet under din opstigning. Læs mere om dekompressionsdykning i *5.8.2. Dekompressionsdyk*.



5.3. Dykkeindstillinger

Gå til Dykkeindstillinger ved at rulle ned fra før-dykskærmbilledet.



Puls

Slå pulsmåling til eller fra for dit dyk. Se mere om puls under emnerne 9.4. Puls, 2.5. Optisk puls og 4.11.1. Pulszoner.

GPS

For at spore start- og sluttidspunktet for dit dyk og få en mere nøjagtig dykkerute skal du slå GPS'en til i Dykkeindstillinger. Kontrollér, at GPS-pilikonet på før-dykskærmbilledet bliver grønt, før du starter dit dyk, for at få en nøjagtig placering. Suunto anbefaler, at du altid starter dit dyk fra før-dykskærmbilledet.

BEMÆRK: Hvis du starter dit dyk fra et hvilket som helst andet skærmbillede ved hjælp af den automatiske startfunktion, vil GPS-signalet ikke blive fundet.

Dykkerute

Du kan spore din dykkerute med Suunto Ocean. Undervandsrutesporingen er baseret på GPS, accelerometer, gyroskop, magnetometer og tryksensor. Algoritmen er udviklet ved at anvende store mængder data fra virkelige dyk, dataanalyse og machine learning.

For at spore din undervandsdykkerute skal du både aktivere indstillingen GPS og Dykkerute. Dykkeruten er ikke synlig i din dykkecomputer. Den synkroniseres til din dykkelog i Suuntoappen, når den sluttes til en mobiltelefon.



Bemærk, at dykkerutesignalet kan blive forstyrret i følgende situationer: Overdækkede omgivelser som for eksempel huler eller vrag, indendørs svømmebassiner eller omgivelser med dårligt eller manglende GPS-signal.

BEMÆRK: For at spore din dykkerute skal du starte dit dyk fra før-dykskærmbilledet og kontrollere, at dit GPS-signal er grønt. Se 5.2.4. Før-dykskærmbillede og indstillinger for dykning.

BEMÆRK: Synkronisering af din dykkerute til Suunto-appen kan tage noget tid på grund af den store mængde data.

Stardybde for dyk

Indstiller dybdetærskelværdien for et dyks start og afslutning. Standarddybden er 1,2 m (4 fod) og maksimum er 3,0 m (9,8 fod).



Sluttid for dyk

Når du er på lavere vand end den indstillede startdybde for dykket, vil Suunto Ocean begynde at beregne den forløbne tid ved overfladen. Du kan indstille din ønskede tid under Sluttid for dyk. Når tiden er gået, slutter dit dyk automatisk. Hvis du fortsætter med at dykke efter den indstillede sluttid, fortsætter dykket. Du kan definere tiden mellem 1 og 10 min. Standardindstillingen er 5 min.

(E) **TIP:** Juster tiden til at være længere, hvis du for eksempel er instruktør og skal kommunikere ved overfladen inden for dykket. Juster den til at være kortere for at se et resumé af dykket hurtigere



BEMÆRK: Hvis du kommer op til overfladen og dykker igen inden for den indstillede sluttid, tæller Suunto Ocean det som ét dyk.

Lysstyrke

Lysstyrkeindstillingen bestemmer den overordnede intensitet af displayets lysstyrke under dykkeaktiviteter. Lav, Mellem (standard) eller Høj (standard). Lysstyrkeindstillingen er specifik for dykketilstanden og påvirker ikke andre dykketilstande, udendørstilstande eller den generelle lysstyrkeindstilling.

For at spare på batterilevetiden under dykkeaktiviteter sænkes displayets lysstyrke efter en periode med inaktivitet. Hver gang håndleddet bevæges, der trykkes på en knap, eller der udløses en alarm, udløses den fulde lysstyrketilstand. Du kan også justere lysstyrken under dyk ved et langt tryk på den øverste knap

FORSIGTIG: Brug af displayet med høj lysstyrke i længere tid reducerer batterilevetiden og kan få billedet til at brænde fast på skærmen. Undgå at bruge høj lysstyrke i længere tid, så displayet holder længere.

Følelse

Se 4.10. Følelse.

5.4. Dykkealarmer

Suunto Oceanhar farvekodede obligatoriske advarsler. De vises fremhævet i displayet sammen med en lyd- og vibrationsalarm. Advarsler er altid røde, og de er kritiske hændelser, der altid kræver omgående opmærksomhed. Du kan afvise lyden og vibrationen, men advarslen vil forblive rød, indtil situationen er løst.

Med Suunto Ocean kan du også definere dine egne alarmer og indstille deres lyd, vibration og udseende, som du ønsker.

5.4.1. Obligatoriske dykkealarmer

Følgende tabel viser alle de obligatoriske advarsler, du kan få at se under et dyk. Du kan finde årsagen til alarmen og løsningen på problemet i tabellen. Hvis der forekommer flere alarmer samtidig, vil fejlen med den højeste prioritet blive vist. Når du bekræfter den første alarm ved at trykke på en vilkårlig knap, vises den næste alarm.

Alarm	Forklaring	Hvordan løses alarmen?
16.4m 16.53 16'53 <u>TEMFEANTURE</u> 28°C	Opstigningshastigheden overstiger den sikre hastighed på 10 m (33 fod) pr. minut i fem sekunder eller længere.	Bliv inden for de grønne indikatorer for opstigningshastighed. Overvåg for symptomer på trykfaldssyge. Anvend ekstra forsigtighed under fremtidige dyk.
915.4 12' 16'53 CELNO 16 ^m 1	Dekompressionsloftet overskrides med mere end 0,6 m (2 fod) under et dekompressionsdyk.	Stig ned til større dybde end den viste loftværdi.
16.4m 16.4m 1000C01 = Give Tube 63' = 16'53 PP02 1,7 bar	lltpartialtrykket overskrider det maksimale niveau (>1,6).	Foretag straks opstigning, eller skift til en gas med et lavere procentvist iltindhold.
DEPTH 31.4m NO DECO 8' = 17'43 PPO2 HIGH 1.42 bar	lltpartialtrykket overskrider det indstillede niveau for gassen.	Foretag straks opstigning, eller skift til en gas med et lavere procentvist iltindhold.
DEFTH OLEFTH OLEFTH </th <th>llttoksiciteten for centralnervesystemet (CNS) er ved 80 %- eller 100 %- grænsen.</th> <th>Skift til en gas med et lavere ppO2, eller stig op til lavere vand (inden for dekompressionsloftet).</th>	llttoksiciteten for centralnervesystemet (CNS) er ved 80 %- eller 100 %- grænsen.	Skift til en gas med et lavere ppO2, eller stig op til lavere vand (inden for dekompressionsloftet).
16.4m 16.4m 16/53 = 16/53 16/53 = 16/53 10/250 = 300	80 % eller 100 % af den anbefalede daglige grænse for OTU er nået.	Skift til en gas med et lavere ppO2, eller stig op til lavere vand (inden for dekompressionsloftet).
16.4m 16.4m 63' = 16'53 TANK PRESSURE 50 bar	Tanktrykket er under 50 bar (725 psi).	Skift gas til et højere tanktryk, eller stig op til sikkerhedsstopdybden, og afslut dykket.

Alarm	Forklaring	Hvordan løses alarmen?
burnt > 62.2m NO DECC 63' = 16'53 <u>TEMPERATURE</u> 28°C 9	Dybden overstiger den maksimale dybde (60 m), som dit ur bør anvendes ved. Hvis du dykker længere ned end 60 m, vil dykkecomputeren ikke vise en nøjagtig dybdeværdi eller algoritme-info.	Stig op til lavere vand, og følg computeren med hensyn til opstigningsprofil. Overvåg for symptomer på trykfaldssyge. Anvend ekstra forsigtighed under fremtidige dyk.
▶ DEPTH ▶ 2.4m 2'56 = 16'53 TEMPERATURE 28 °C *	lkke inden for sikkerhedsstopvinduet.	Bliv inden for sikkerhedsstopvinduet 3 m – 6 m.
DEPTH 16.4m NO DECC 4' = 16'53 <u>TEMERATURE</u> 28 °C &	NDL er mindre end 5 minutter.	Stig op til lavere vand for at undgå obligatoriske dekompressionsstop.
ALGORITHM DEVIATION X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	Decompressionsloftet er overskredet i mere end 3 min, og du har sprunget dit dekompressionsstop over.	Stig op til den loftdybde, der er angivet i skift- vinduet.
CERTIFICATION CONTINUES CO	Dit NDL når 0 min, og dekompressionsstop er obligatoriske.	Foretag dekompressionsstop som anvist, og bliv altid dybere nede end loftværdien.
16.4m 16.4m 1000c0) 0vyt true 63' 16'53 Battery 10 %	Batteriniveauet er lavt (<10 %) eller kritisk (<5 %).	Genoplad enheden.

5.4.2. Dykkealarmer, der kan konfigureres af brugeren

Foruden de obligatoriske alarmer er der yderligere alarmer for tanktryk, dybde, dykketid og NDL-alarmer, som kan konfigureres af brugeren. For hver alarm kan du tilpasse lydtonen til kort eller lang, eller du kan have alle toner slået fra. Foruden lydindstillingen kan du også vælge at få en vibrationsalarm, eller du kan nøjes med at have vibration slået til, hvis du foretrækker at have alle lydtoner slået fra.

Foruden indstillingerne for lyd og vibration kan du vælge mellem to forskellige indstillinger for udseende: Underret (cyan) eller Forsigtig (yellow). Du kan definere højst fem alarmer for hver konfigurerbar alarm, og når der vises en alarm, kan du slette den ved at trykke på en vilkårlig knap.



Tanktryk

Du kan indstille alarmen for tanktryk til en hvilken som helst værdi mellem 51–360 bar (725– 5221 psi). Der er en obligatorisk alarm for 50 bar (725 psi) til stede, som ikke kan ændres. Alarmerne for tanktryk er nyttige til at underrette dig, når du når det tryk, hvor opstigning skal påbegyndes.



Dybde

Du kan definere en dybdealarm mellem 3,0 m og 59,0 m. Dybdealarmer er praktiske at have, især under fridykning, til at underrette dig om forskellige faser af fridykningen. Du kan også indstille en dybdealarm til at underrette dig, når du når din personlige dybdegrænse under dykket.



Dykketid

Alarmer for dykketid kan defineres i minutter og sekunder til højst 99 min.



NDL

Der kan defineres alarmer for ingen dekompressionsgrænse (NDL) for at underrette dig om en bestemt NDL, eller når du ikke har meget NDL-tid tilbage.



5.4.3. Systemfejl

Alle computere oplever fejl. Det er muligt, at denne enhed pludselig kan ophøre med at levere nøjagtige oplysninger under dit dyk. Hav altid en plan for håndtering af fejl, brug en reservedykkerenhed, og dyk altid sammen med en makker. Hvis dykkecomputeren mod forventning svigter under et dyk, skal du følge nødprocedurerne fra dit certificerede dykkeruddannelsessted for omgående at komme sikkert tilbage til overfladen. Kontakt Suuntos kundeservice, hvis du oplever en systemfejl.

5.5. Gasser

I både tilstanden Enkelt gas og Multigas er den aktive standardgas luft. I **Gasser**-menuen kan du redigere din aktive gas eller oprette en ny gas.



Du kan ikke slette din aktive gas. Hvis du vil ændre din aktive gas, skal du enten justere den eksisterende gas eller oprette en ny gas og indstille gastilstanden til aktiv. Hvis du ændrer den aktive gas, bliver den forrige gas deaktiveret (tilstanden Enkelt gas) eller aktiveret (tilstanden Multigas).



I tilstanden Enkelt gas kan du kun have én aktiv gas. Når du opretter en ny gas, kan du vælge at gøre den til din aktive gas eller gemme din mest anvendte gasblanding (f.eks. NX32), så den let kan aktiveres, når du får brug for den.



5.5.1. Redigér gas

Når du dykker med nitroxgasblanding, skal både procentdelen af ilt i din flaske og iltpartialtrykgrænsen angives i Suunto Ocean. Dette sikrer korrekte beregninger af nitrogen og ilt samt den korrekte maksimale operationsdybde (MOD), som er baseret på dine indtastede værdier. Indstilling af procentdelen af ilt (O2) er som standard 21 % (luft) og indstilling af iltpartialtrykket (ppO2) er som standard 1,4 bar.

Du kan justere iltprocentdelen og partialtrykket af den aktive gas i visningen **Redigér gas** ved at vælge blandingen.



lltfraktionen kan modificeres mellem 21 % og 100 %.

ppO2 begrænser den maksimale operationsdybde (MOD), ved hvilken gasblandingen kan bruges på sikker vis. Du kan indstille ppO2-værdien til 1,0, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5 eller 1,6.

BEMÆRK: Du må ikke ændre disse værdier, medmindre du forstår effekten fuldt ud.

I Redigér gas-menuen kan du også indstille din tankstørrelse. Standardværdien er 12 liter / 80 cu ft. Sørg for at indstille din korrekte tankstørrelse for at sikre korrekte beregninger af gasforbrug, når du dykker med Suunto Tank POD.



I Redigér gas-menuen kan du også parre din Suunto Tank POD. Se 5.6.1. Sådan installeres og tilknyttes en Suunto Tank POD for oplysninger om trådløs parring af tanktryk.

5.5.2. Dykning med flere gasser

Dykning i tilstanden **Multigas**, Suunto Ocean muliggør gasskift mellem de aktiverede gasser i **Gasser**-menuen. Du kan højst have fem gasser på gaslisten, som er aktiverede eller deaktiverede.

BEMÆRK: Dekompressionsalgoritmen antager, at alle de aktiverede gasse skal bruges til dykket, og beregner eventuelle dekompressionsstop, dekompressionstid og tid til overflade i overensstemmelse med de tilgængelige gasser. Sørg for at deaktivere eventuelle gasser, som du ikke medbringer.



Under opstigning får du altid besked om at skifte gas, når der er en bedre gas tilgængelig.

Du kan for eksempel have følgende gasser ved et dyk til 40 m (131,2 fod):

- Nitrox 26 % (1,4 ppO₂) (som bundgas)
- Nitrox 50 % (1,6 ppO₂) (som dekompressionsgas)

• Nitrox 99 % (1,6 ppO₂) (som dekompressionsgas)

Under opstigningen får du besked om at skifte gas ved 22 m (72 fod) og 6 m (20 fod) i overensstemmelse med den maksimale operationsdybde (MOD) for gassen. Meddelelser om gasskift vises i skift-vinduet, og et tryk på en vilkårlig knap åbner en gasliste med den anbefalede gas først. Bekræft den nye gas ved at trykke på den midterste knap. Hvis du ikke ønsker at foretage det foreslåede gasskift, kan du afvise anbefalingen om gasskift. Dermed ignoreres den foreslåede gas, indtil næste muligt MOD for en aktiveret gas. Når dykket er slut, vil gassen med den laveste O₂-værdi være din aktive gas til det næste dyk.

5.6. Trådløs tanktryk-support

Suunto Oceankan bruges sammen med Suunto Tank POD til trådløs transmission af tanktryk og gasforbrug til dykkecomputeren. Suunto Ocean er kun kompatibel med Suunto Tank PODsendere. Suunto Tank POD sender data ved anvendelse af 123 kHz-båndet. Kommunikationen fra Tank POD'en til dykkecomputeren er envejs, dvs. computeren sender ikke noget til Tank POD'en.

Aktiverede funktioner, når Suunto Ocean er parret med Suunto Tank POD:

- Tanktryk fra op til 5 gascylindere
- Faktisk gasforbrug for den aktive gas (L/min. eller cu ft/min)
- Resterende gastid for den aktive gas
- Konfigurerbare tanktrykalarmer
- Logning af start, slut og det anvendte tryk
- Logning af gennemsnitligt gasforbrug for hver gas med Tank POD
- Enheder i bar eller PSI

5.6.1. Sådan installeres og tilknyttes en Suunto Tank POD

Sådan installeres og tilknyttes en Suunto Tank POD:

1. Installér Tank POD'en som beskrevet i *Tank POD-lynvejledningen* eller i *Tank POD-brugervejledningen*

BEMÆRK: For at sikre den mest nøjagtige måling af tanktryk anbefaler Suunto, at du installerer Suunto Tank POD, så den er på samme side, som du bærer din Suunto Ocean.

- 2. Vent, indtil den grønne lysdiode på Tank POD'en blinker, når du har monteret Tank POD'en og åbnet for ventilen.
- 3. Gå til **Tank POD**-menuen under **Indstillinger for dykning**. Hvis din Tank POD er aktiv og inden for rækkevidde, vil du se Tank POD'ens serienummer anført.
- 4. Vælg den korrekte Tank POD, og kontrollér dens batteristatus og tanktrykket.
- 5. Vælg den korrekte gas fra listen til at koble til din Suunto Tank POD (hvis du dykker med flere gasser).
- 6. Sørg for, at tankens størrelse er korrekt, for at muliggøre korrekt måling af gasforbrug.
- 7. Når du går tilbage til hovedmenuen, kan du se din Tank POD's serienummer anført under Tank POD-menuen.



Du kan også tilknytte Suunto Tank POD'er i menuen Gasser:

- 1. I menuen Gasser skal du vælge den gas, du vil have din Tank POD tilknyttet til.
- 2. Gå til visningen **Redigér gas**, og rul til Tank POD-indstillingen.
- 3. Kontrollér, at Tank POD'en er aktiveret, ved at tjekke, at den er inden for rækkevidde. Vælg din Tank POD's serienummer fra listen.



Hvis du har tilknyttet den samme Tank POD til flere gasser, skal du huske at kontrollere før dit dyk, at du har den rigtige aktive gas, og at du har din Tank POD tilknyttet. I hoveddisplayet for dykning vises kun ét tanktryk, som svarer til den aktive gas.

ADVARSEL: Hvis der er flere dykkere, der bruger Tank POD'er, skal du altid kontrollere, før du dykker, at POD-nummeret på din valgte gas svarer til serienummeret på din POD.

BEMÆRK: Du kan finde serienummeret på metalbasen og også på hylsteret til Tank POD.

Gentag ovenstående procedure for yderligere Tank POD'er, og vælg forskellige gasser for hver POD.

Sådan fjerner du tilknytningen og fjerner din Tank POD fra en bestemt gas:

- 1. Vælg den gas, du vil fjerne Tank POD'en fra, i menuen Gasser.
- 2. Fravælg den Tank POD, du vil fjerne (tjek serienummeret).
- 3. Tank POD'en fjernes fra den valgte gasliste.

Du kan også fjerne tilknytningen til Tank POD'en fra menuen **Tank POD**.

BEMÆRK: Du kan kun fjerne tilknytningen til din Tank POD, når den er aktiv og sender.

BEMÆRK: Brug altid en analog undervandstrykmåler som backup som supplerende kilde til information om gastryk.

BEMÆRK: Du finder oplysninger, der er relateret til Suunto Tank POD, i vejledningen, som fulgte med produktet.

5.6.2. Tanktryk

Når din Suunto Ocean er tilknyttet til en Suunto Tank POD, kan du følge tanktrykket både i skift-vinduet og på buen i tanktrykvisningen. Se *5.2.6. Vigtige oplysninger under dykning* vedrørende visning af tanktrykket på buen.

Følgende eksempler viser forskellige tanktryk:

Tanktrykket er 125 bar:



Tanktrykket er 50 bar:



Der er indstillet en ekstra tanktrykalarm til 100 bar:



BEMÆRK: Hvis du ikke har parret en Suunto Tank POD, vil tanktrykket i skift-vinduet vise Ingen Tank Pod. Hvis der er parret en Tank POD, men der ikke modtages data, viser feltet - -. Dette kan skyldes, at POD'en ikke er inden for rækkevidde, tanken er lukket, eller POD-batteriet er lavt.

BEMÆRK: LED-lys kan forstyrre tanktryksignalet.

5.6.3. Gasforbrug

Du kan følge dit aktuelle gastryk under dit dyk fra skift-vinduet på ur-skærmbilledet. Du kan også se det gennemsnitlige gasforbrug fra dykket i dykresumeet i enheden og i Suuntoappen.

Gasforbrug-dataene på skærmbilledet henviser til din gasforbrugshastighed i realtid under et dyk i den dybde, hvor du befinder dig. For at beregne din personlige åndedrætsfrekvens bruger Suunto Ocean respiratorisk minutvolumen (RMV), som er det volumen gas, dine lunger får tilført pr. minut, målt i L/min. eller cu ft/min. For at få et nøjagtigt gasforbrug, skal du definere den korrekte tankstørrelse for gassen i **Redigér gas**-menuen. Se *5.5.1. Redigér gas*. Standardtankstørrelsen er altid 12 I (80 cu ft).



RMV-formlen, der anvendes i Suunto Ocean til beregning af gasforbruget under et dyk, er følgende:

Beregningen er baseret på den faktiske dybde og det gennemsnitlige forbrugte gasvolumen (i atmosfærisk tryk) beregnet inden for et varierende 50 – 170-sekunders vindue.

$$\frac{V_{T_2} - V_{T_1}}{RMV_{liters/minute}} = -\frac{V_{T_2} - V_{T_1}}{(1 + (0.1 \times D_{average}))}$$

V _{gas (liter)}	Gasvolumen i atmosfærisk tryk
RMV _{liter/minut}	Dybdekompenseret SAC
T ₁	Tid i begyndelsen af vinduet
T ₂	Tid i slutningen af vinduet
Dybde (T)	Dybde
V _{T1}	V _{gas (liter)} i begyndelsen af vinduet
V _{T2}	V _{gas (liter)} i slutningen af vinduet
D _{gennemsnit}	Gennemsnitlig dybde i tidsvindue

For at beregne gasvolumen bruger Suunto Ocean følgende formel:

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

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

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

Du kan også se dit gennemsnitlige gasforbrug efter dykket i dykkehistorikken. Værdien viser den gennemsnitlige gasforbrugsværdi, beregnet ud fra alle gasforbrugsværdierne under dykket.

BEMÆRK: Da forbrugsværdierne i realtid er baseret på data indsamlet inden for et tidsvindue, bliver gasforbrugsværdien muligvis ikke udfyldt umiddelbart i begyndelsen af dykket. Værdierne kan også være højere på grund af brug af lavtryksslange til at styre opdrift i BCD eller eksponeringsdragt.

BEMÆRK: Gasberegningerne tager også hensyn til gaskompressibiliteten og temperaturvariationerne for at give mere nøjagtige værdier.

5.6.4. Gastid

Gastid-værdien i skift-vinduet viser den maksimale tid (i minutter), du kan blive på den aktuelle dybde og stige op til overfladen (med en opstigningshastighed på 10 m/min) med et sluttryk på 35 bar (508 psi). Tiden er baseret på tanktrykværdien, tankstørrelsen og din aktuelle åndedrætsfrekvens og dybde.



Gastid beregnes ved hjælp af følgende formel:

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

BEMÆRK: Sikkerhedsstop og dekompressionsstop er ikke inkluderet i Gastid beregningerne.

5.7. Algoritmeindstillinger

Udviklingen af Suuntos dekompressionsmodel startede tilbage i 1980erne, hvor Suunto implementerede Bühlmanns model baseret på M-værdier i Suunto SME. Siden da er forskningen og udviklingen fortsat med hjælp fra både eksterne og interne eksperter.

5.7.1. Bühlmann 16 GF-algoritmen

Bühlmann-dekompressionsalgoritmen blev udviklet af den schweiziske læge Dr. Albert A. Bühlmann, der forskede i dekompressionsteori fra 1959. Bühlmann-

dekompressionsalgoritmen er en teoretisk matematisk model, der beskriver den måde, hvorpå inerte gasser kommer ind i og forlader den menneskelige krop, når det omgivende tryk ændres. Flere versioner af Bühlmann-algoritmen er gennem årene blevet udviklet og anvendt af mange dykkecomputerproducenter. Suunto Ocean anvender Suuntos Bühlmann 16 GF-dykkealgoritme, som er baseret på Bühlmann ZHL-16C-modellen, som vi har implementeret vores egen kode for. Algoritmen kan modificeres ved at anvende gradientfaktorer til at indstille konservatismeniveauet.

BEMÆRK: Da enhver dekompressionsmodel er rent teoretisk og ikke overvåger dykkerens faktiske krop, kan ingen dekompressionsmodel garantere udelukkelse af trykfaldssyge. Du skal altid tage dine personlige faktorer, det planlagte dyk og din dykkertræning i betragtning, når du skal vælge de gradientfaktorer, der passer til dit dyk

5.7.2. Gradientfaktorer

Gradientfaktor (GF) er et parameter, der anvendes til at skabe forskellige konservatismeniveauer. Gradientfaktorer er opdelt i to separate parametre: Lav gradientfaktor og høj gradientfaktor.

Ved at bruge gradientfaktor sammen med Bühlmann-algoritmen kan du indstille din sikkerhedsmargin for dykket ved at tilføje konservatisme for at kontrollere, når forskellige vævsrum når deres acceptable M-værdi. En gradientfaktor er defineret som procentvis andel af M-værdigradienten og ligger i intervallet fra 0 % til 100 %.

En almindeligt anvendt kombination er lav gradientfaktor 30 % og høj gradientfaktor 70 %. (Skrives også som GF 30/70). Denne indstilling betyder, at det første stop ville finde sted, når det førende væv når til 30 % af dets M-værdi. Jo lavere det første tal er, jo mindre overmætning tillades der. Derfor kræves det første stop, når du er dybere nede. En gradientfaktor på 0 % repræsenterer linjen for omgivende tryk, og en gradientfaktor på 100 % repræsenterer linjen for M-værdi.

I den følgende illustration er den lave gradientfaktor indstillet til 30 %, og de førende vævsrum reagerer på 30 %-grænsen for M-værdien. På denne dybde finder det første dekompressionsstop sted.



Når opstigningen fortsætter, bevæger gradientfaktoren sig fra 30 % til 70 %. GF 70 angiver den tilladte overmætning, når du når til overfladen. Jo lavere GF høj-værdien er, jo længere stop kræves der på lavt vand for afgasning før overfladen. I den følgende illustration er den høje gradientfaktor indstillet til 70 %, og de førende vævsrum reagerer på 70 %-grænsen for M-værdi.

På dette tidspunkt kan du vende tilbage til overfladen og afslutte dit dyk.



Effekten af GF lav % på dykkeprofilen er illustreret på følgende billede. Det viser, hvordan GF lav % bestemmer dybden, hvor opstigningen begynder at blive langsommere, og dybden for det første dekompressionsstop. Illustrationen viser, hvordan de forskellige GF lav %-værdier ændrer dybden for det første stop. Jo højere GF lav %-værdien er, jo lavere vand forekommer det første stop på.



BEMÆRK: Hvis GF lav %-værdien er for lav, kan nogle væv stadig optage gas, når det første stop finder sted.

Effekten af GF høj % på dykkeprofilen er illustreret på følgende billede. Det viser, hvordan GF høj % bestemmer den dekompressionstid, der bruges i dykkets lavvandsfase. Jo højere GF høj %-værdien er, jo kortere er den samlede dykketid, og jo mindre tid bruger dykkeren på lavt vand. Hvis GF høj % er indstillet til en lavere værdi, bruger dykkeren mere tid på lavt vand, og den samlede dykketid bliver længere.



Du kan justere gradientfaktorerne. Konservatismen i Suunto Ocean dykkecomputeren er som standard indstillet til mellem (40/85). Du kan justere indstillingen til mere aggressiv eller konservativ end standardværdien. Vælg fra de forudindstillede niveauer, eller indstil dit eget brugerdefinerede niveau.

De forudindstillede værdier er følgende:

- Lav: 45/95
- Mellem: 40/85 (standard)
- Høj: 35/75

For fritidsdyk giver en høj konservatismeindstilling (35/75) dig en større buffer til at undgå krav om dekompression. En lav konservatismeindstilling (45/95) giver dig mere NDL-tid, men også en mindre buffer, så det er en mere aggressiv indstilling.



Der er flere risikofaktorer, der kan påvirke din følsomhed over for trykfaldssyge, som for eksempel din sundhedstilstand og din adfærd. Sådanne risikofaktorer varierer fra dykker til dykker samt fra den ene dag til den anden.

Personlige risikofaktorer, som ofte forhøjer risikoen for trykfaldssyge, omfatter følgende:

- Eksponering for lav temperatur vandtemperatur på under 20 °C (68 °F)
- Fysisk konditionsniveau, som er under gennemsnittet
- Alder, især over 50 år
- Træthed (pga. overtræning, mangel på søvn, udmattende rejse)
- Dehydrering (påvirker kredsløbet og kan reducere afgasningshastigheden)
- Stress
- Stramtsiddende udstyr (kan reducere afgasningshastigheden)
- Fedme (BMI, der betragtes som fedme)
- Persisterende foramen ovale (PFO)
- Træning før eller efter dyk
- Anstrengende aktivitet under et dyk (øger blodgennemstrømningen og bringer yderligere gasser til vævene)

ADVARSEL: Redigér ikke gradientfaktorværdier, før du forstår effekterne. Nogle gradientfaktorindstillinger kan forårsage en høj risiko for trykfaldssyge eller anden personskade.

5.7.3. Deko profil

Deko profil kan vælges i Indstillinger for dykning > Algoritme > Deko profil.



Uafbrudt-dekompressionsprofil

Siden Haldanes 1908-tabeller har dekompressionsstop traditionelt altid været udført i faste trin, f.eks. 15 m, 12 m, 9 m, 6 m og 3 m. Denne praktiske metode blev indført, før dykkecomputerne kom frem. Imidlertid afgasser en dykker under opstigning i en række mere gradvise små trin, hvilket reelt skaber en jævn dekompressionskurve. Indførelsen af mikroprocessorer har givet Suunto mulighed for at modellere den faktiske dekompressionsadfærd mere nøjagtigt. Under alle opstigninger med dekompressionsstop beregner Suunto-dykkecomputere det punkt, hvor kontrolvævsrummet krydser den omgivende tryklinje (det punkt, hvor vævets tryk er større end det omgivende tryk), og afgasningen starter. Dette kaldes for dekompressionsgulvet. Over denne gulvdybde og under loftdybden ligger "dekompressionsvinduet". Dekompressionsvinduets interval afhænger af dykkeprofilen.

Den optimale dekompression sker i dekompressionsvinduet, som vises med både opadrettede og nedadrettede pile ved siden af dybdeværdien. Hvis loftdybden overskrides, vil en nedadrettet pil og lydalarm bede dykkeren om at dykke ned igen til dekompressionsvinduet.

Afgasningen i de førende hurtige væv vil være langsom ved eller tæt på gulvet, idet den udadgående gradient er lille. Langsommere væv kan fortsat være under pågasning, og med tilstrækkelig tid kan dekompressionskravet øges, hvilket kan medføre, at loftet flyttes nedad, og gulvet flyttes opad. Dekompressionsgulvet repræsenterer det punkt, hvor algoritmen forsøger at maksimere boblekompression, mens dekompressionsloftet maksimerer afgasningen.

Den ekstra fordel ved at have et dekompressionsgulv og -loft er, at der tages højde for, at det i uroligt vand kan være svært at holde den præcise dybde for at optimere dekompressionen. Ved at holde en dybde under loftet, men over gulvet, dekomprimerer dykkeren fortsat, selvom dette foregår langsommere end optimalt, og det giver en ekstra buffer til at minimere risikoen for, at bølger løfter dykkeren op over loftet. Den kontinuerlige dekompressionskurve, der anvendes af Suunto, leverer desuden en meget jævnere og mere naturlig dekompressionsprofil end den traditionelle "trinvise" dekompression.

Aftrappet-dekompressionsprofil

l denne dekompressionsprofil er opstigningen opdelt i traditionelle trin eller stadier på 3 m (10 fod).

I denne model dekomprimerer dykkeren ved traditionelle faste dybder. Loftværdien i skiftvinduet vil vise dybden for det næste trin, og når dykkeren når til dekompressionsvinduet, starter der en nedtælling, som viser den nødvendige længde af dekompressionsstoppet.



Se 5.8.6. Eksempel - Multigastilstand for et eksempel på et dekompressionsdyk.

5.7.4. Højdeindstilling

Højdeindstillingen tilpasser automatisk dekompressionsberegningen i forhold til det givne højdeinterval: Du kan finde indstillingen under **Indstillinger for dykning** » **Algoritme** » **Højde** og vælge mellem tre intervaller:

- 0-300 m (0-980 fod) (standard)
- 300-1500 m (980-4900 fod)
- 1500-3000 m (4900-9800 fod)

De tilladte grænser for ingen-dekompressionsstop reduceres som følge deraf betydeligt.

Det atmosfæriske tryk er lavere i områder, der ligger højt over havoverfladen, end ved havoverfladen. Efter ophold i et område, der ligger højt over havoverfladen, har du ekstra nitrogen i din krop i forhold til ligevægtssituationen ved den oprindelige højde. Denne "ekstra" nitrogen frigives gradvist med tiden, og ligevægten genskabes. Suunto anbefaler, at du tilpasser dig en ny højde ved at vente i mindst tre timer, inden du foretager et dyk.

Før dykning i områder, der ligger højt over havoverfladen, skal du justere højdeindstillingerne i din dykkecomputer, så beregningerne tager hensyn til, at du er højt over havoverfladen. De maksimale nitrogenpartialtryk, der tillades af dykkecomputerens matematiske model, reduceres i henhold til det lavere omgivende tryk.

ADVARSEL: Hvis du rejser til et højtliggende område, kan det midlertidigt forårsage en ændring i ligevægten af opløst nitrogen i kroppen. Suunto anbefaler, at du akklimatiserer til den nye højde, før du dykker. Det er også vigtigt, at du ikke rejser til et område, der ligger meget højt over havoverfladen, umiddelbart efter et dyk for at minimere risikoen for trykfaldssyge.

ADVARSEL: VÆLG DEN KORREKTE HØJDEINDSTILLING! Ved dyk i højder på over 300 m (980 fod) skal højdeindstillingen vælges korrekt, for at computeren kan beregne dekompressionsstatus. Dykkecomputeren er ikke beregnet til brug i højder over 3000 m (9800 fod). Hvis den korrekte højdeindstilling ikke vælges, eller hvis der dykkes over maksimal højdegrænse, vil det medføre fejlagtige dyknings- og planlægningsdata.

BEMÆRK: Hvis du foretager flere dyk efter hinanden ved en anden højde end det forrige dyk, skal du ændre højdeindstillingen, så den svarer til det næste dyk, når det tidligere dyk er afsluttet. Dette sikrer mere præcise vævsberegninger.

5.7.5. Længde af sikkerhedsstop

Et sikkerhedsstop anbefales altid for hvert dyk til mere end 10 meter (33 fod). Du kan justere indstillingerne for sikkerhedsstoppet som følger:

3 min: Sikkerhedsstoppet er altid et 3-minutters stop, selv efter det sidste dekompressionsstop. Længde af sikkerhedsstop er ikke medtaget i TTS (Tid til overflade).

4 min: Sikkerhedsstoppet er altid et 4-minutters stop, selv efter det sidste dekompressionsstop. Længde af sikkerhedsstop er ikke medtaget i TTS (Tid til overflade).

5 min: Sikkerhedsstoppet er altid et 5-minutters stop, selv efter det sidste dekompressionsstop. Længde af sikkerhedsstop er ikke medtaget i TTS (Tid til overflade).

Altid FRA: Intet sikkerhedsstop vises under dykket.

Justeret: Der tilføjes et 3-minutters sikkerhedsstop efter dekompression, men stoppets varighed justeres ud fra dykkeprofilen. Det betyder, at det kan blive kortere, hvis tiden tilbringes på lavt vand. Den forventede tid er medtaget i TTS (Tid til overflade).

BEMÆRK: Overtrædelse af hastighedsgrænsen for opstigning under dyk gør ikke længden af sikkerhedsstoppet længere.

Se 5.8.1. Sikkerhedsstop.

5.7.6. Sidste stopdybde

Du kan justere den sidste stopdybde for dekompressionsdyk under **Indstillinger for dykning** » **Algoritme** » **Sidste dekostop**. Der findes to Indstillinger: 3 m og 6 m (9,8 fod og 19,6 fod).

Som standard er den sidste stopdybde 3 m (9,8 fod).

BEMÆRK: Denne indstilling påvirker ikke loftdybden i et dekompressionsdyk. Sidste loftdybde er altid 3 m (9,8 fod).

E TIP: Overvej at indstille den sidste stopdybde til 6 m (19,6 fod), når du dykker i forhold med oprørt hav, og det er udfordrende at stoppe ved 3 m (9,8 fod).

5.8. Dykning med Suunto Ocean

5.8.1. Sikkerhedsstop

Det anbefales altid at foretage et tre (3) minutters Sikkerhedsstop for hvert dyk til mere end 10 meter (33 fod). Når der er behov for et sikkerhedsstop, vises minimumsloftværdien (3 m) i skift-vinduet.

Tiden på et sikkerhedsstop beregnes, når du er mellem 2,4 og 6 m (7,9 og 20 fod).

Dette vises med op- og nedpile til venstre for stopdybdeværdien. Sikkerhedsstoptiden vises i minutter og sekunder. Den foretrukne længde af sikkerhedsstoppet kan indstilles i **Algoritme**menuen under **Indstillinger for dykning**.



Der findes to typer sikkerhedsstop: Frivilligt og obligatorisk. Sikkerhedsstop er obligatorisk, hvis den foreslåede maksimale opstigningshastighed overskrides under dykket. Hvis stoppet er obligatorisk, vil opstigning til lavere vand end 2,4 m udløse røde pile i vinduesindikatoren. Hvis stoppet er ikke-obligatorisk, anvendes der kun gule pile.



Hvis dybden går under 6 m (20 fod), går nedtællingen for sikkerhedsstoppet i stå, og nedtællingen fortsættes, når du er inden for sikkerhedsstopvinduet. Når nedtællingen viser nul, er stoppet udført, og du kan stige op til overfladen.



BEMÆRK: Hvis du ignorerer sikkerhedsstoppet, vil der ikke være nogen straf. Suunto anbefaler dog altid, at du gennemfører et sikkerhedsstop for hvert dyk for at minimere risikoen for trykfaldssyge.

BEMÆRK: Hvis du sætter indstillingen for sikkerhedsstoppet til fra, vil der ikke være nogen sikkerhedsstopindikationer, når du ankommer til sikkerhedsstopvinduet.

5.8.2. Dekompressionsdyk

Hvis du overskrider ingen-dekompressiongrænsen, giver Suunto Ocean dig de nødvendige dekompressionsoplysninger for opstigning. Opstigningsoplysningerne præsenteres altid med to værdier:

- Dekompressionstid (også kaldet Tid til overflade): Den optimale opstigningstid i minutter til overfladen med de givne gasser
- Loft: Den dybde, som du ikke må stige op over



ADVARSEL: DU MÅ ALDRIG STIGE HØJERE OP END LOFTDYBDEN! Du må ikke stige højere op end loftdybden under din dekompression. For at undgå at gøre det ved et uheld skal du blive et stykke under loftdybden.

Når **No deco-tiden** er på 0 min, ændres displayområdet, så det viser **Deco-tiden**, loftværdien vises i skift-vinduet, og buen bliver orange og viser den samme deko-tid. Der udløses også en alarm, som kan bekræftes med et tryk på en vilkårlig knap.



Deco-tiden henviser til den anbefalede opstigningstid i minutter til overfladen (TTS).

ADVARSEL: DIN FAKTISKE OPSTIGNINGSTID KAN VÆRE LÆNGERE END DET, DER VISES PÅ DYKKECOMPUTEREN! Opstigningstiden vil stige, hvis du: (1) bliver på dybden, (2) stiger langsommere op end 10 m/min (33 fod/min), (3) foretager dit dekompressionsstop dybere nede end ved loftet og/eller (4) glemmer at ændre den anvendte gasblanding. Disse faktorer kan også øge mængden af indåndingsluft, der kræves for at nå overfladen.

BEMÆRK: Dykning med flere gasser og afvisning af en opfordring til gasskift vil give dig unøjagtige Tid til overflade-værdier og længere dekompressionsstop end forventet.

Loftværdien angiver den første dekompressionsstopdybde.



Du kan indstille den sidste stopdybde til 3,0 m eller 6,0 m (standarddybden er 3,0 m) i Algoritme-indstillingerne. Se 5.7.6. Sidste stopdybde.

På et dekompressionsdyk kan der være flere stoptyper til stede:

- Dekompressionsstop: Et obligatorisk stop, hvis der dykkes med en Aftrappetdekompressionsprofil (se 5.7.3. Deko profil). Dekompressionsstop forekommer med faste intervaller på 3 m (10 fod).
- **Sikkerhedsstop**: Hvis der er indstillet tid for sikkerhedsstoppet, vil du have et ekstra sikkerhedsstop efter sidste dekompressionsstop. Sikkerhedsstop er altid frivillige for dekompressionsdyk.

Der er et dekompressionsvindue på 3 m (9,8 fod) mellem dekompressionsgulvet og dekompressionsloftet. Jo tættere på loftet, du befinder dig, jo mere optimal er dekompressionstiden.

Når du stiger op til tæt på loftdybden og kommer ind i dekompressionsvinduesområdet, vises to pile foran dybdetallet.

Hvis du dykker med en Aftrappet-deko profil starter der en nedtælling, når du kommer ind i dekompressionsvinduet, og loftet er det samme i et specifikt tidsrum og bevæger sig så opad 3 m (9,8 fod) ad gangen.

Inde i dekompressionsvinduet (Aftrappet-profil):



I opstigningstilstanden Uafbrudt reduceres loftet hele tiden, mens du er tæt på loftdybden, hvilket giver kontinuerlig dekompression med optimal opstigningstid.

Inde i dekompressionsvinduet (Uafbrudt-profil):



Hvis du stiger op over loftdybden, er der fortsat en sikkerhedsmargin, der er lig med loftdybden minus 0,6 meter (2 fod). Inden for denne sikkerhedsmargin fortsætter dekompressionsberegningen, men det anbefales, at du går ned til under loftdybden. Dette angives med en gul pil, der peger nedad, ved siden af dybdeværdien.

Følgende vises, når Aftrappet-dekompressionsprofilen anvendes:



Følgende vises, når Uafbrudt-dekompressionsprofilen anvendes:



Hvis du stiger op over sikkerhedsmarginen, sættes dekompressionsberegningen på pause, indtil du går ned under denne grænse igen. En lydalarm og en rød pil, der peger nedad, foran loftdybdeværdien angiver en usikker dekompression. Hvis du ignorerer alarmen og forbliver over sikkerhedsmarginen i tre minutter, anses stoppet for at være sprunget over, og der vises en meddelelse om algoritmeovertrædelse.



Suunto Oceanlåses ikke, efter at du har bekræftet den udløste alarm om algoritmeafvigelse. Suunto Ocean fortsætter med at vise den oprindelige dekompressionsplan, også selvom dekompressionsstoppet ikke blev overholdt. Der vises en rød advarsel i vinduet, som bliver i dykkevinduet, indtil de nødvendige dekompressionstop slettes, eller der er gået 48 timer.

Algoritmeovertrædelse kan også forekomme i følgende situationer:

- Batteriet løber tør for strøm
- Softwaren går ned
- Enhedens maksimale dybdegrænse (60 m) overskrides.

I alle disse tilfælde vises ikonet for algoritmeafvigelse i dykkevinduet, men algoritmen vil fungere normalt. Hvis der har forekommet en algoritmeafvigelse under dykket, vil du også se en overskrift i dykkeloggen og i Suunto-appen. **ADVARSEL:** Du må kun foretage dekompressionsdyk, hvis du har modtaget korrekt træning i at gøre det.

5.8.3. Overflade- og flyveforbudstid

Efter et dyk viser Suunto Ocean overfladetiden siden det forrige dyk og en nedtællingstid for den anbefalede flyveforbudstid på uret og i widgets for dykkestatistik. Du vil se et rødt flyvemaskine-ikon og en rød bue på uret, så længe flyveforbudstiden er til stede. Buen viser den estimerede tid til afslutning af flyveforbudstiden.

Følgende skærmbillede viser, at der er gået 5 timer og 5 minutter siden sidste scubadykning, og at flyveforbudstiden slutter kl. 2.30:



Følgende skærm viser, at flyveforbudstiden er afsluttet.



Flyveforbudstiden er den overfladetid efter et dyk, som du mindst anbefales at vente før ombordstigning og flyvning i flyvemaskine. Den er altid mindst 12 timer og er lig med afmætningstiden, når denne er over 12 timer. For afmætningstider, som er kortere end 75 minutter, vises flyveforbudstiden ikke.

Hvis der er opstået en algoritmeafvigelse under dykket, er flyveforbudstiden altid 48 timer.

ADVARSEL: DU RÅDES TIL ALTID AT UNDGÅ FLYVNING, MENS COMPUTEREN TÆLLER FLYVEFORBUDSTIDEN NED. AKTIVÉR ALTID COMPUTEREN FOR AT KONTROLLERE DEN RESTERENDE FLYVEFORBUDSTID FORUD FOR FLYVNING! Flyvning eller rejser til højtliggende områder inden for flyveforbudstiden kan i høj grad forøge risikoen for trykfaldssyge. Gennemgå anbefalingerne fra Divers Alert Network (DAN). Der vil aldrig være en regel om flyvning efter dykning, der med garanti helt forhindrer trykfaldssyge!

5.8.4. Brug af kompas under dyk

Suunto Ocean har et kompas med gyroskop, der gør det muligt for dig at orientere dig i forhold til den magnetiske nordpol. Mens du dykker, kan du få adgang til kompasset ved at trykke på den midterste knap (kompasset ses på buen) eller se den aktuelle kurs i grader med retninger for verdenshjørnerne og mellem verdenshjørnerne i skift-vinduet nederst ved at trykke på den nederste knap.



Du kan indstille pejlingen vha. et langt tryk på den midterste knap. Når pejlingen er indstillet, vises der en meddelelse, og pejlepilen kommer frem i kompasbuen for at angive den indstillede kurs. Når pejlingen er indstillet, låses pejlepilen på kompasbuen for at angive den indstillede kurs. Den orange spalte på den modsatte side af pilen er til angivelse af den modsatte retning (180 grader).



Pejlingen kan slettes når som helst vha. et langt tryk på den midterste knap igen.

Den aktuelle kursværdi er tilgængelig i skift-vinduet og kan anvendes uafhængigt uden kompasbuen. Hvis den aktuelle kursværdi, der er synlig i skift-vinduet, og den indstillede kurs er rettet ind med hinanden, bliver skift-vinduet gult eller orange (modsat retning).



BEMÆRK: Margenen for skift-vinduets farveændring er +/-5° i forhold til den indstillede værdi, så tilstanden er synlig.

Kompasset kalibrerer sig selv, når det er i brug, men hvis der er behov for en rekalibrering, popper der en prompt op i skiftvinduet. For at kalibrere kompasset skal du dreje og vippe uret i en 8-tals-bevægelse.

5.8.5. Eksempel - enkeltgastilstand

Følgende eksempel viser et dyk uden dekompression i tilstanden Enkelt gas med Luft og en Suunto Tank POD.

1. Før-dykskærmbillede:



Start altid dit dyk fra før-dykskærmbilledet for at sikre, at du har et GPS-signal, tilstrækkeligt batteri og tanktryk (hvis tilknyttet til Suunto Tank POD), dykker med den rigtige gas, og at du forstår den aktive gas' MOD. Hvis Suunto Tank pod'en har lavt batteri, eller du har glemt at skifte tank, og tanktrykket er lavt, vil du se advarsler på førdykskærmbilledet.

 Når du stiger mere end 10 m ned, vises der en sikkerhedsstopangivelse i skift-vinduet, som angiver et sikkerhedsstoploft på 3 m. No deco-tiden viser > 99, hvilket betyder, at den maksimale tid, du kan tilbringe på denne dybde, er større end 99 min.



Når du fortsætter nedstigningen, vil No deco-tiden vise en mindre værdi. No deco -tiden er altid i minutter.



3. Hvis din No deco-tid når 5 min, udløses der en gul forsigtighedsalarm. Når du stiger op, og No deco-værdien stiger, annulleres alarmen. Du kan også gøre alarmen lydløs ved at trykke på en vilkårlig knap. Fortsat ophold ved en større dybde på trods af No decoalarmen kan forårsage, at dekompression bliver obligatorisk. Du må ikke foretage dekompressionsdyk, medmindre du har modtaget tilstrækkelig træning.



4. Du kan indstille dine egne tanktrykalarmer for at få hjælp til at holde styr på kritiske grænser, som for eksempel det tryk, hvor opstigning skal påbegyndes. Hvis det indstilles, giver Suunto Ocean dig besked, når 100 bar (1450 psi) er nået.



5. Du kan følge opstigningshastigheden fra opstigningshastighedsindikatoren. Hvis det foreslåede maksimum på 10 m/min overskrides, bliver indikatoren rød og udløser en lydog vibrationsalarm. Dette kan bekræftes ved at trykke på en vilkårlig knap.



6. Når du er mellem 2,4 og 6 m (7,9 og 20 fod), vises der en sikkerhedsstoptimer, som tæller ned indtil det foreslåede stop. Når stoppet er udført, vises der en Stop udført-meddelelse.


5.8.6. Eksempel - Multigastilstand

Følgende eksempel viser et dekompressionsdyk til 40 m i tilstanden Multigas og med følgende gasser: NX28 (hovedgas), NX99 dekompressionsgas.

1. Før-dykskærmbillede – viser den aktive gas (NX28) indstillet til ppO2 og MOD.



2. NDL-alarm ved 5 min.



3. NDL når 0, og dekompression er nødvendig. Måleren skifter til orange, hvilket angiver deko-tid. NDL-området viser TTS-værdien, inklusive deko-stop og sikkerhedsstop. Loftværdien vises i skift-vinduet.



4. Loftværdien er 9 m, så du kan stige op til denne dybde inden for hastighedsgrænserne for opstigning. Når du nærmer dig loftdybden og kommer ind i dekompressionsvinduets område, vises der to pile ved siden af dybdetallet, og der vises en nedtælling i deko-feltet, som viser et deko-stop på 1 min. Når nedtællingen er 0, vises TTS-værdien igen, og loftværdien er skiftet til 3 m lavere vand, til 6 m.



5. Gasskift ved 6 m. Dekompressionstiden beregnes altid under den antagelse, at du bruger alle de gasser, der er anført på gaslisten. Når du er steget op til 6 m, foreslås der et gasskift til NX99. Når skiftet er foretaget, vises oplysningerne for den aktuelle gas. Hvis du vælger at afvise gasskiftet, vil dekompressionsoplysningerne ikke være nøjagtige.



6. Ankomst til det sidste stop. Når dekompressionstiden er ryddet, forsvinder deko-tegnet, og stoppet bliver til et sikkerhedsstop. I dette eksempel er sikkerhedsstoppet sat til Justeret, så nedtællingen starter ved 1'30 på grund af længere tid ved 6 m.



7. Hvis du stiger op over dekompressionsstop- eller sikkerhedsstopvinduet, udløses der en pil og en advarsel, som opfordrer dig til at stige ned i vinduet igen.



8. Når alle stop er udført, vises Stop udført-info i skift-vinduet, og derefter er det sikkert at stige op til overfladen.

5.9. Dykkeplanlægger

Dykkeplanlæggeren hjælper dig med hurtigt at planlægge det næste dyk. Planlæggeren viser den tilgængelige ikke-dekompressionstid for dit dyk på grundlag af dybde, algoritmeindstillinger og aktuel overfladetid.



5.9.1. Planlægning af et dyk

Før du starter planlægningen af dit næste dyk i menuen Planner, skal følgende indstilles:

- den aktive gas, der er planlagt til dykket
- algoritmeindstillinger: indstillinger for konservatisme og højde

Planlæggeren viser den aktive gas, der er defineret til dykketilstanden. Du kan ændre gasindstillingerne under menuen Gasser (se *5.5. Gasser*).



Overfladeintervallet beregnes automatisk fra slutningen af det tidligere dyk. Brug den øverste og nederste knap til at justere værdien i trin på 10 minutter, så den afspejler det planlagte overfladeinterval. Den maksimale værdi er 48 timer.



Brug den øverste og nederste knap til at justere den planlagte dybde. Du kan se NDL-tiden for den specifikke dybde nederst på skærmen.



Tryk på den øverste knap for at vende tilbage til før-dykmenuen, eller tryk på den midterste knap for at vende tilbage til begyndelsen af planlæggeren.



BEMÆRK: NDL-planlæggeren kan kun bruges til planlagte dyk uden behov for dekompressionsstop.

6. Fridykning

Med tilstanden **Fridykning** kan Suunto Ocean bruges som fridykningsinstrument. Du kan finde fridykningstilstanden på den liste, der hedder **Fridykning (Dybde)**. Mange af funktionerne er de samme som for andre dykketilstande, men der er også mange funktioner, der er specifikke for kun fridykning.

ADVARSEL: Fridykning frarådes efter scubadykning. Vent mindst 12 timer efter et enkelt scubadyk, før du fridykker.

6.1. Visninger for fridykning

I før-dykskærmbilledet i Fridykning vises der et sæt ikoner. Se 5.2.4. Før-dykskærmbillede og indstillinger for dykning for ikonernes betydning.



Fridykningstilstand har forskellige displays, der fokuserer på dykkerelaterede data. Når du starter træningen, kan du rulle igennem de forskellige overfladevisninger ved at trykke på den midterste knap. Suunto Ocean har en vandkontaktfunktion, der registrerer, når enheden nedsænkes i vand, og skifter automatisk til dykketilstand fra et hvilket som helst overfladeskærmbillede. Du kan definere startdybden for dyk under listen med træningsindstillinger. Standardstartdybden er 1,2 m (4 fod).

BEMÆRK: Automatisk start er ikke tilgængelig for fridykning. Fridykning bør altid startes ved at vælge Start efter at have valgt tilstanden Fridykning.

Der er følgende displays:

Overflade: Displayet viser overfladetiden, et skift-vindue med data, der kan ændres, og en bue, der viser den forløbne overfladetid.



Dyk: Displayet viser dybden, opstignings- og nedstigningshastigheden i m/s (fod/s), dykketid og et skift-vindue med data, der kan ændres.



Navigationsvisning: Se 8. Navigation for tilgængelige navigationsindstillinger.



Nedtælling: Start og nulstil stopuret.



Dykkesessioner Antal dyk, dykketid, maks. dybde, overfladetid.



6.2. Knapfunktioner under fridykning

Din Suunto Ocean har tre knapper, der fungerer forskelligt, alt efter om der trykkes kortvarigt eller i længere tid på dem under træningen.

I tilstanden Fridykning har knapperne følgende funktioner:

- Øverste knap langt tryk: Justerer lysstyrkeniveauet (Lav/Mellem/Høj)
- Øverste knap kort tryk: Giver adgang til indstillingsmenuen for fridykning for at stoppe træningen, bruge lommelygten eller slette træningen.

BEMÆRK: Menuen er ikke tilgængelig under vandet.

- Midterste knap kort tryk: Ændrer visningen (kun over overfladen)
- Nederste knap kort tryk: Skifter emne i skift-vinduet
- Nederste knap langt tryk: Låser knapperne og låser dem op Se 3.1. Knap- og skærmlås.



6.3. Skift-vindue for fridykning

Ligesom for scubadyk kan skift-vinduet nederst på dykkeskærmbilledet indeholde forskellige typer information, som kan ændres ved et kort tryk på den nederste knap. Følgende data kan findes i skift-vinduet.

Skift-vindue	Skift-vinduets indhold	Forklaring
27 °C	Temperatur	Den aktuelle temperatur i grader Celsius eller Fahrenheit, afhængigt af de indstillede enheder.
MAX DEPTH 23 m	Maks. dybde	Den maksimale dybde, der er nået under det aktuelle dyk.
сьоск 10:26 ат	Ur	Tiden er i et 12- eller 24-timers format, baseret på det tidsformat, der er indstillet under Tid/ dato-indstillinger i uret.
BATTERY 87%	Batteri	Det resterende batteriniveau i procent. Se <i>5.4.1. Obligatoriske dykkealarmer</i> for batterialarmer.
AVERAGE DEPTH 19.2 m	Gennemsnitlig dybde	Den gennemsnitlige dybde for det aktuelle dyk beregnes fra det øjeblik, startdybden overskrides, til dykket slutter.
sunset eta 3:34	Forventet solnedgang	Den estimerede tid til solnedgang udtrykt i timer og minutter. Solnedgangstid bestemmes via GPS, så uret er afhængigt af GPS-data fra det seneste tidspunkt, du brugte GPS'en.
TIVE COUNT #4	Antal dyk	Antal sæt under én fridykningstræning.

Skift-vindue	Skift-vinduets indhold	Forklaring
8'34	Samlet dykketid	Samlet tid under vand.
HEART RATE 75 bpm	Puls	Din puls målt på håndleddet.

6.4. Alarmer for fridykning

Der er tre konfigurerbare alarmer for fridykning: dybde, dykketid og overfladetid. For hver alarm kan du tilpasse lydtonen til kort eller lang eller have alle toner slået fra. Foruden lydindstillingen kan du også vælge at få en vibrationsalarm, eller du kan nøjes med at have vibration slået til, hvis du foretrækker at have alle lydtoner slået fra.

Foruden indstillingerne for lyd og vibration kan du vælge mellem to forskellige indstillinger for udseende: Underret (cyan) eller Forsigtig (gul). Du kan definere højst fem alarmer for hver konfigurerbar alarm, og når der vises en alarm, kan du slette den ved at trykke på en vilkårlig knap.

Dybde

Du kan definere en dybdealarm mellem 3,0 m og 59,0 m. Dybdealarmer er praktiske at have, især under fridykning, til at underrette dig om forskellige faser af fridykningen. Du kan også indstille en dybdealarm til at underrette dig, når du når din personlige dybdegrænse under dykket.



Dykketid

Alarmer for dykketid kan defineres i minutter og sekunder til højst 99 min.



Overfladetid

Der kan indstilles alarmer for overfladetid, som underretter dig, når en vis overfladetid er forløbet.



6.5. Snorkling og mermaiding

Du kan bruge din Suunto Ocean ved snorkling og havfruedykning. Disse to aktiviteter er normale sportstilstande og vælges ligesom enhver anden sportstilstand, se *4. Registrering af en træning*.

Disse sportstilstande har fire træningsdisplays, der fokuserer på dykkerrelaterede data. De fire træningsdisplay er:

Overflade



Navigation



Dykkesession



Under vand



BEMÆRK: Touchskærmen aktiveres ikke, når uret er under vand.

Standardvisningen for Snorkling og Mermaiding er overfladevisningen. Mens du registrerer træningen, kan du skifte mellem de forskellige visninger ved at trykke på den midterste knap.

Suunto Ocean skifter automatisk mellem overflade- og dykketilstand. Hvis du er mere end 1 m under overfladen, aktiveres undervandsvisningen.

Ved brug af Snorkling-tilstanden bruger uret GPS til at beregne afstand. Da GPS-signaler ikke fungerer under vand, skal uret regelmæssigt være ude af vandet, f.eks. under et crawlsvømmetag, for at få en GPS-pejling.

Dette er udfordrende forhold for GPS, så det er vigtigt, at du har et kraftigt GPS-signal, før du hopper i vandet. For at sikre god GPS-bestemmelse skal du:

- Synkroniser dit ur med Suunto-appen, før du snorkler, for at optimere din GPS med de seneste satellit-kredsløbsdata.
- Når du har valgt Snorkling-tilstanden, skal du vente i mindst tre minutter på land, før du begynder din aktivitet. Dette giver din GPS tid til at opnå en stærk positionsbestemmelse.

TIP: Under snorkling anbefaler vi at hvile hænderne på lænden for effektiv vandbevægelse og optimal afstandsmåling.

7. Dykkelogfiler

Dykkelogfiler kan findes under Logbog sammen med dine andre træningsaktiviteter.

Dykkene er anført efter dato og klokkeslæt, og hver post viser maks. dybde og dykketid i loggen.

Hvis du vælger et dyk ved at trykke på den midterste knap, får du en mere detaljeret version. Du kan gennemse dykkelogoplysninger og dykkeprofil ved at rulle igennem logfilerne med den øverste eller nederste knap og vælge en logfil med den midterste knap.

Hver dykkelog indeholder dataeksempler med faste 10-sekunders intervaller. Dataindsamlingsfrekvensen for fridykning er 1 sekund.

Dykkelogfilen indeholder følgende data:

- Dykketid
- Start- og stoptider
- Gennemsnitsdybde og maks. dybde
- En algoritmeafvigelsesalarm, hvis til stede under dykket
- Maks. temperatur og gennemsnitstemperatur
- Gasliste med aktive og aktiverede gasser
- Start- og sluttryk, hvis tilknyttet til Suunto Tank POD
- Gnsn. gasforbrug for hver gas, hvis tilknyttet til Suunto Tank POD
- Aktuelle gradientfaktorer
- CNS- og OTU-værdier
- Gennemsnitspuls, hvis aktiveret
- Overfladetid

Når hukommelsen for logbogen er fuld, slettes de ældste dyk for at gøre plads til nye.

8. Navigation

Du kan bruge dit ur til at navigere på forskellige måder. Du kan for eksempel bruge det til at orientere dig i forhold til den magnetiske nordpol, tilbagelægge en rute eller finde vej til et interessepunkt (POI).

Sådan bruges navigationsfunktionen:

- 1. Stryg op på uret, eller tryk på den nederste højre knap.
- 2. Rul ned til Kort og vælg det.



3. Kortet viser din aktuelle placering og omgivelserne.



BEMÆRK: Hvis kompasset ikke er kalibreret, bliver du bedt om at kalibrere kompasset, når du åbner kortet.

4. Tryk på den nederste højre knap for at åbne en liste med genveje. Genvejene giver dig hurtig adgang til navigationshandlingerne såsom kontrol af koordinaterne på din nuværende placering eller valg af en rute, som du ønsker at navigere efter.



8.1. Offlinekort

Med Suunto Ocean kan du downloade offlinekort til uret, lade din telefon blive derhjemme og finde vej bare med dit ur.

Før du kan bruge offlinekort på dit ur, skal du opsætte en forbindelse til et trådløst netværk i Suunto-appen og downloade det valgte kortområde til dit ur. Du får en underretning på dit ur, når kortet er downloadet.

Du finder en mere detaljeret vejledning til, hvordan du opsætter et trådløst netværk og downloader offlinekort i Suunto-appen *her*.



Vælg offlinekort, før du træner:

- 1. Vælg en sportstilstand, der bruger GPS.
- 2. Rul ned, og vælg Kort.
- 3. Vælg den korttype, du vil bruge, og bekræft med den midterste knap.
- 4. Rul op, og start din træning, som du plejer.
- 5. Tryk på den midterste knap for at gå til kortvisningen.

BEMÆRK: Hvis **Fra** er valgt i kortmenuen, bliver der ikke vist noget kort, kun en brødkrummesti.

Vælg offlinekort uden træning:

- 1. Stryg på op urskiven, eller tryk på den nederste højre knap.
- 2. Rul ned til Kort og vælg det.
- 3. Tryk på den midterste knap for at afsluttet kortet eller tryk på den nederste højre knap, og vælg **Afslut**.

Bevægelsesfunktioner for kort

Nederste højre knap

• Tryk for at åbne navigationsindstillinger

Øverste knap

- Tryk kort for at zoome ind
- Tryk længe for at zoome ud

Stryg og tryk (hvis aktiveret)

- Berør og træk kortet for at panorere
- Tryk for at centrere kortet omkring din aktuelle placering
- Lav en hurtig bevægelse for at rulle på kortet

8.2. Højdenavigation

Hvis du navigerer på en rute med højdeoplysninger, kan du også navigere baseret på op- og nedstigning ved hjælp af højdeprofildisplayet. Under træningen skal du trykke på den midterste knap for at skifte til højdeprofilvisningen.

Højdeprofildisplayet viser følgende oplysninger:

- øverst: din nuværende højde
- midt: højdeprofil, der viser din aktuelle position
- nederst: resterende op- eller nedstigning (tryk på skærmen for at ændre visninger)



Hvis du afviger for langt fra ruten, mens du bruger højdenavigation, viser uret meddelelsen **Uden for rute** på højdeprofildisplayet. Hvis du ser denne meddelelse, skal du rulle til rutenavigationsdisplayet for at komme tilbage til ruten, før du fortsætter med højdenavigation.

8.3. Pejlingsnavigation

Pejlingsnavigation er en funktion, som du kan bruge udenfor for at følge ruten til en placering, du har set eller fundet på et kort. Du kan bruge denne funktion alene som kompas eller sammen med et fysisk kort.

Hvis du indstiller målafstanden og højden, mens du indstiller retningen, kan dit ur bruges til at navigere til den målplacering.



Sådan bruger du pejlingsnavigation under træning (kun tilgængelig til udendørs aktiviteter):

- 1. Før du starter registrering af en træning, skal du stryge op eller trykke på den nederste knap og vælge **Navigation**.
- 2. Vælg Pejling.
- 3. Kalibrer kompasset om nødvendigt ved at følge instruktionerne på skærmen.
- 4. Peg den blå pil på skærmen mod din målplacering og tryk på den midterste knap.
- 5. Hvis du ikke kender afstanden til og højden på placeringen, skal du vælge Nej.
- 6. Tryk på den midterste knap for at bekræfte den indstillede pejling.
- 7. Hvis du kender afstanden og højden til placeringen, skal du vælge Ja.
- 8. Indtast afstanden til og højden på placeringen.
- 9. Tryk på den midterste knap for at bekræfte den indstillede pejling.

Brug pejlingsnavigation uden træning:

- 1. Rul til Kort ved at stryge op eller ved at trykke på den nederste knap på urskiven.
- 2. Tryk på den nederste knap for at åbne navigationsindstillingerne.
- 3. Vælg Pejlingsnavigation.
- 4. Kalibrer kompasset om nødvendigt ved at følge instruktionerne på skærmen.
- 5. Peg den blå pil på skærmen mod din målplacering og tryk på den midterste knap.
- 6. Hvis du ikke kender afstanden til og højden på placeringen, skal du vælge **Nej** og følge den blå pil til stedet.
- 7. Hvis du kender afstanden og højden til placeringen, skal du vælge Ja.
- 8. Indtast afstanden til og højden på placeringen og følg den blå pil til stedet. Displayet viser også afstanden og højden tilbage til placeringen.
- 9. Tryk på den nederste knap og vælg Ny pejling for at sætte en ny pejling.
- 10. Tryk på den nederste knap og vælg **Afslut navigation** for at afslutte navigationen.

8.4. Ruter

Du kan bruge Suunto Ocean til at navigere efter ruter. Planlæg din rute i Suunto-appen, og overfør den til dit ur ved den næste synkronisering.

Sådan navigeres efter en rute:

1. Stryg op eller tryk på den nederste knap på uret, og vælg Kort.



- 2. Tryk på den nederste højre knap i kortvisningen.
- 3. Rul til **Ruter** og tryk på den midterste knap for at åbne listen over ruter.
- 4. Rul til den rute, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap.



- 5. Vælg ruten ved at trykke på den øverste knap.
- 6. Vælg **Start træning**, hvis du vil bruge ruten til træning, eller vælg **Kun navigation**, hvis du kun vil navigere på ruten.



BEMÆRK: Hvis du kun vil navigere på ruten, gemmes eller logges der ikke noget i Suunto-appen.

7. Hvis du kun navigerer på ruten, skal du trykke på den nederste knap og vælge **Afslut navigation** for at stoppe navigationen. Hvis du navigerer under træning, skal du trykke på den nederste knap og vælge **Brødkrumme** for at stoppe navigationen uden at afslutte træningen.

Hvis offline-kortene er slukket, vises kun ruterne. Hold den midterste knap nede for at aktivere/deaktivere zoom ind- og zoom ud-funktionerne. Justér zoomniveauet ved hjælp af de øverste og nederste knapper.



Når du er i rutenavigations-visningen, kan du trykke på den nederste højre knap for at åbne navigationsmenu. Menuen giver hurtig adgang til navigationshandlinger, f.eks. at gemme din aktuelle placering eller vælge en anden rute at navigere efter.

Alle sportstilstande med GPS har også mulighed for rutevalg. Se 4.2. Navigation under træning.

Navigationsvejledning

Når du navigerer efter en rute, hjælper uret dig med at forblive på rette kurs ved at give dig yderligere notifikationer, mens du bevæger dig langs ruten.

Hvis du f.eks. bevæger dig mere end 100 meter (330 ft) uden for ruten, giver uret dig en meddelelse om, at du er uden for ruten, og fortæller dig også, når du er tilbage på ruten.

Navigationsfeltet viser afstanden til det næste rutepunkt (hvis der ikke er nogen rutepunkter på din rute, vises afstanden til rutens afslutning). Når du nærmer dig et rutepunkt eller et POI på ruten, får du en informativ popup, der viser afstanden til det næste rutepunkt eller POI.



BEMÆRK: Hvis du navigerer efter en rute, som krydser sig selv, som f.eks. et ottetal, og du foretager en forkert drejning i krydset, antager uret, at du med vilje tager en anden vej på ruten. Uret viser det næste rutepunkt på baggrund af den nye bevægelsesretning. Du skal derfor holde øje med brødkrumme-stien for at sikre, at du bevæger dig i den rigtige retning, når du navigerer efter en kompliceret rute.

Trinvis navigation

Når du opretter ruter i Suunto-appen, kan du vælge at aktivere trinvise instruktioner. Når ruten overføres til dit ur og bruges til navigation, giver den dig trinvise instruktioner med en lydalarm og information om, hvilken vej du skal dreje.

8.5. Interessepunkter

Et interessepunkt er et specielt sted, som f.eks. et campingområde eller en udsigt fra stien, som du kan gemme og navigere til på et senere tidspunkt. Du kan oprette interessepunkter i Suunto app fra et kort og behøver ikke at være ved selve interessepunktet. Du opretter et interessepunkt i dit ur ved at gemme din aktuelle placering.

Hvert interessepunkt defineres ved:

- Interessepunktets navn
- Interessepunktets type
- Dato og klokkeslæt for oprettelsen
- Breddegrad
- Længdegrad
- Højde

Du kan gemme op til 250 interessepunkter i dit ur.

8.5.1. Tilføjelse og sletning af POIs

Du kan føje et POI til dit ur enten med Suunto-appen eller ved at gemme din aktuelle placering i uret.

Hvis du er udendørs med dit ur, og du kommer til et sted, du vil gemme som POI, kan du tilføje positionen direkte i dit ur.

Sådan føjes et POI til dit ur:

- 1. Stryg op eller tryk på den nederste knap for at vælge **Kort**.
- 2. Tryk på den nederste knap for at åbne Navigeringsindstillinger.
- 3. Vælg **Din placering** og tryk på den midterste knap.
- 4. Vent på, at uret aktiverer GPS'en og finder din placering.

- 5. Når uret viser din breddegrad og længdegrad, skal du trykke på den øverste knap for at gemme din placering som POI og vælge POI-typen.
- 6. Som standard er POI-navnet det samme som POI-typen (vises med et løbende nummer efter sig). Du kan redigere navnet senere i Suunto-appen.

Sletning af POIs

Du kan slette et POI ved at slette det fra POI-listen i uret eller ved at fjerne det i Suuntoappen.

Sådan slettes et POI i dit ur:

- 1. Stryg op eller tryk på den nederste knap for at vælge Kort.
- 2. Tryk på den nederste knap for at åbne **Navigeringsindstillinger**.
- 3. Vælg **POIs** og tryk på den midterste knap.
- 4. Rul til det POI, du vil fjerne fra uret, og tryk på den midterste knap.
- 5. Rul til slutningen af oplysningerne, og vælg Slet.

Når du sletter et POI fra dit ur, slettes det ikke permanent.

Hvis du vil slette et POI permanent, skal du slette det i Suunto-appen.

8.5.2. Navigation til et POI

Du kan navigere til enhver POI, som ligger på dit urs POI-liste.

BEMÆRK: Når du navigerer mod et POI, bruger dit ur GPS med fuld effekt.

Sådan navigeres til et POI:

- 1. Stryg op eller tryk på den nederste knap for at vælge Kort.
- 2. Tryk på den nederste knap for at åbne Navigeringsindstillinger.
- 3. Vælg **POIs** og tryk på den midterste knap.
- 4. Rul til det POI, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap.
- 5. Tryk på den øverste knap, eller vælg Vælg.
- 6. Vælg **Start træning**, hvis du vil bruge ruten til træning, eller vælg **Kun navigation**, hvis du kun vil navigere til POI.

BEMÆRK: Hvis du kun vil navigere til POI, gemmes eller logges der ingenting i Suunto-appen.

7. Hvis du kun navigerer på ruten, skal du trykke på den nederste knap og vælge Afslut navigation for at stoppe navigationen. Hvis du navigerer under træning, skal du trykke på den nederste knap og vælge Brødkrumme for at stoppe navigationen uden at afslutte træningen.

Navigation til et POI har to visninger:

• POI-visning med retningsindikator og afstand til POI



 kortvisning over din nuværende placering i forhold til POI og den brødkrummesti (den rute, du har benyttet)



• Tryk på den midterste knap for at skifte mellem visninger.

BEMÆRK: Hvis offlinekort er aktiveret, vil kortvisningen vise et detaljeret kort over dine omgivelser.

I kortvisningen vises de nærmeste POIs i gråt. I kortvisning kan du justere zoomniveauet ved at trykke på den midterste knap og derefter zoome ind eller ud ved hjælp af de øverste og nederste knapper.

E TIP: Når du er i POI-visningen, skal du trykke på skærmen for at få vist yderligere oplysninger i den nederste række, som f.eks. højdeforskel mellem den nuværende position og POI og forventet ankomsttidspunkt (ETA) eller tid på ruten (ETE).

Mens du navigerer, kan du trykke på den nederste knap for at åbne en liste med genveje. Genvejene giver dig hurtig adgang til detaljer om POI-oplysninger og handlinger, som f.eks. lagring af din nuværende position eller valg af et andet POI, som du ønsker at navigere til, samt afslutning af navigationen.

8.5.3. Typer af interessepunkter

Følgende typer af interessepunkter er tilgængelige i Suunto Ocean:

<u>A</u>	Start
A	Slut
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	Bil
Ρ	Parkering
A	Hjem
Ħ	Bygning
<u> </u> (	Hotel
	Vandrerhjem
Ĩ	Bolig
zzz	Sovested
Å	Lejr

Ň	Campingplads
Xe	Lejrbål
Ē	Hjælpestation
+	Nødhjælp
٠	Væskestation
0	Information
×	Restaurant
	Mad
₽	Café
n	Hule
ÊΝ.	Bjerg
2	Тор
<u>111</u>	Klippe
<b>k</b> :	Klint
	Lavine
L	Dal
	Bakke
A	Vej
S	Sti
2	Å
##	Vand
<i>}</i> //	Vandfald
<b>1</b>	Kyst
•	Sø

• • • • •	Tangskov
0	Havreservat
₩.	Koralrev
\$	Stor fisk
	Havpattedyr
$\checkmark$	Vrag
ປ	Fiskested
R	Strand
*	Skov
<b>W</b>	Eng
<b>3</b>	Kyst
R	Jagttårn
\$	Skud
Line .	Fejning
0	Skrab
लैं	Storvildt
*	Småvildt
2	Fugl
*	Spor
×	Vejkryds
A	Fare
œ	Geocache
0	Seværdighed
	Vildtkamera

## 8.6. Stigningsvejledning

Når du navigerer efter en rute, giver Stigningsvejledning dig højdedata.

Når du planlægger en rute i Suunto-appen, viser appen ruten som sektioner, hver markeret med farver baseret på deres højdedata. De fem sektionskategorier er:

- Flad
- Opadgående
- Nedadgående
- Opstigning
- Nedstigning



Mens du navigerer med uret, skal du trykke på den midterste knap for at skift mellem visninger Opstigningsvejledningens visning viser en oversigt over højden af den rute, du navigerer på. Følgende oplysninger vises:

- øverst: din nuværende højde
- under det øverste vindue: træningens samlede varighed
- midten: rutehøjdegraf
- under grafen: den tilbageværende del af den planlagte rute
- · nederst venstre: udført opstigning/nedstigning
- nederste højre: tilbageværende opstigning/nedstigning



Tryk på den øverste knap for at zoome ind på den sektion du er på. På sektionsvisningen ser du følgende oplysninger:

- øverst: den gennemsnitlige opstigning-/nedstigningsgrad for den aktuelle sektion
- under det øverste vindue: træningens samlede varighed
- midten: rutehøjdegraf for den nuværende sektion
- under grafen: den tilbageværende del af den nuværende sektion
- nederst venstre: udført opstigning/nedstigning på den nuværende sektion
- nederste højre: tilbageværende opstigning/nedstigning på den nuværende sektion



Du kan indstille opstigningsvejledningen før og under træning. For at ændre indstillingerne, før du starter en træning, skal du rulle ned fra startvisningen og åbne **Stigningsvejledning**. For at ændre indstillingerne under træning skal du sætte træningen på pause og trykke på den nederste knap. Åben Kontrolpanel hvor du finder **Stigningsvejledning**. Slå **Notifikationer** til eller fra i henhold til dine præferencer. Åbn **Stigningskategori** for at vælge, om du vil se højdedata i grader eller procenter.

Hvis du slår notifikationer til, vil uret give dig besked om de kommende opstigninger og nedstigninger og giver dig en oversigt over den næste opstigning eller nedstigning, før den starter.



# 9. Widgets

Widgets giver dig nyttige oplysninger om dine aktiviteter og træning. Widgets er tilgængelige fra uret ved at stryge op eller ved at trykke på den nederste knap.

Du kan fastgøre en widget, så du hurtigt og let kan få adgang til den. Vælg **Tilpas** fra **Kontrolpanel** eller i **Indstillinger** for at fastgøre en widget.

Widgets kan slås til/fra fra **Kontrolpanel** under **Tilpas** » **Widgets**. Vælg, hvilke widgets du gerne vil bruge, ved at slå dem til.



Du kan vælge, hvilke widgets du ønsker at bruge på dit ur, ved at slå dem til og fra i Suuntoappen. Du kan også vælge i hvilken rækkefølge, du ønsker at vise widgets på dit ur, ved at sortere dem i appen.

## 9.1. Vejr

Stryg op på uret, eller tryk på den nederste højre knap for at rulle til vejr-widgetten.



Vejr-widgetten giver dig aktuelle oplysninger om vejret. Den viser den aktuelle temperatur, vindhastighed og -retning og aktuelle vejrtype, både som tekst og ikon. Vejrtyper kan eksempelvis være solrig, overskyet, regn osv.

Stryg op, eller tryk på den nederste højre knap for at se mere detaljerede vejrdata som luftfugtighed, luftkvalitet og vejrudsigt.

E TIP: Sørg for, at du jævnligt synkroniserer dit ur med Suunto-appen for at få de mest præcise vejrdata.

## 9.2. Notifikationer

Hvis du har parret dit ur med Suunto-appen, kan du f.eks. få notifikationer om indgående opkald og sms-beskeder på dit ur.

Når du har parret dit ur og appen, er notifikationer slået til som standard. Du kan slå dem fra i indstillingerne under **Notifikationer**.

**BEMÆRK:** Meddelelser, der modtages fra visse apps, der anvendes til kommunikation, er muligvis ikke kompatible med Suunto Ocean.

Når en notifikation modtages, vises der en meddelelse på urskiven.



Tryk på den midterste knap for at fjerne en meddelelse. Hvis beskeden ikke passer på skærmen, skal du trykke på den nederste højre knap eller stryge op for at rulle gennem hele teksten.

Under **Handlinger** kan du interagere med notifikationen (de tilgængelige indstillinger varierer afhængigt af hvilken af dine mobilapps, der har sendt notifikationen).

For apps, der bruges til kommunikation, kan du bruge dit ur til at sende en **Hurtigt svar**. Du kan vælge og ændre de foruddefinerede meddelelser i Suunto-appen.

#### Notifikationshistorik

Hvis du har ulæste notifikationer eller ubesvarede opkald på din mobilenhed, kan du se dem på dit ur.

Stryg op på uret, og vælg Notifikations-widgetten, og tryk derefter nederste højre knap for at rulle gennem notifikationshistorikken.

Notifikationshistorikken slettes, når du tjekker meddelelserne på din mobilenhed, eller hvis du vælger **Ryd alle beskeder** i Meddelelse-widgetten.

## 9.3. Medieknapper

Din Suunto Ocean kan bruges til at styre musik, podcast og andre medier, der afspilles på din telefon eller bliver castet fra din telefon til en anden enhed.

BEMÆRK: Du skal parre dit ur og din telefon, før du kan bruge Medieknapper.

Du får adgang til medieknap-widgeten ved at trykke på den nederste højre knap på uret, eller tryk på den midterste knap under træning, indtil medieknap-widgeten vises.



I Medieknapper-widgetten skal du trykke på afspil, næste nummer eller forrige nummer for at styre dit medie.

Stryg op, eller tryk på den nederste højre knap for at vise hele den fulde opsætning for Medieknapper.

Tryk på den midterste knap for at forlade Medieknap-widgetten.

### 9.4. Puls

Stryg op på uret, eller tryk på den nederste højre knap for at rulle til Puls-widgetten.



Puls-widgetten giver et hurtigt øjebliksbillede af din puls og en 12-timers graf med din puls. Grafen er baseret på din gennemsnitspuls baseret på 24-minutters tidsintervaller.

Din laveste puls gennem de sidste 12 timer er en god indikator for din restitutionsstatus. Hvis den er højere end normalt, er du sandsynligvis endnu ikke helt restitueret efter din sidste træning.

Hvis du registrer en træning, afspejler de daglige pulsværdier den forhøjede puls og dit kalorieforbrug fra din træning. Men husk på, at grafen og forbruget er et gennemsnit. Hvis din puls stiger til 200 bpm under træning, viser grafen ikke denne maksimale værdi, men gennemsnittet fra de 24 minutter, hvor du rammer den maksimale puls.

Før du kan se de daglige Puls-widget-værdier, skal du aktivere den daglige pulsfunktion. Du kan slå funktionen til eller fra i indstillingerne under **Aktivitet**.

Hvis den daglige funktion er slået til, aktiverer dit ur den optiske pulssensor regelmæssigt for at kontrollere din puls. Dette øger batteriets strømforbrug en smule.



Når funktionen er aktiveret, skal dit ur bruge 24 minutter, før det kan begynde at vise de daglige pulsoplysninger.

Stryg til højre eller tryk længe på den midterste knap for at vende tilbage til uret.

### 9.5. Restitution, PV (pulsvariation)

Pulsvariation (PV) er et mål for variationen i tidsintervaller mellem hjerteslag, og værdien er en god markør for overordnet helbred og velbefindende.



PV hjælper dig med at forstå din restitutionstilstand, og den måler dit fysiske og mentale stress og antyder, hvor klar din krop er til at træne.

For at få en effektiv gennemsnitligt PV skal du spore din søvn mindst tre gange om ugen over en længere periode for at finde dit PV-område.

Forskellige situationer og betingelser som en afslappende ferie, fysisk og mental udmattelse eller sygdom kan medføre forandringer i PV.

(In the set of the set

## 9.6. Fremskridt

Widgetten Fremskridt giver dig data, der hjælper dig med at forøge din træningsbelastning over en længere periode, uanset om det er træningsfrekvens, varighed eller intensitet.



Alle træninggssessioner får en træningsbelastningsscore (TSS) (baseret på varigheden og intensiteten), og denne værdi er udgangspunktet for at beregne træningsbelastningen for både gennemsnit for kort og lang tid. Fra denne TSS-værdi kan dit ur beregne dit konditionsniveau (defineret aom VO₂max), CTL (kronisk træningsbelastning) og også give dit et estimat af din laktattærskel og en forudsigelse af dit løbetempo ved forskellige distancer.

Stigningstakten er en måling, der overvåger din frekvens, hvormed du forøger eller sænker din kondition over en fast tid.

Dit aerobe konditionsniveau er defineret som VO₂max (maksimalt iltforbrug), en bredt anerkendt måling af aerob udholdenhedskapacitet. Med andre ord viser VO₂max, hvor godt din krop kan bruge ilt. Desto højere din VO₂max, desto bedre kan du bruge ilt.

Vurderingen af dit konditionsniveau er baseret på registrering af din pulsrespons under alle registrerede løb eller gåture. For at vurdere dit konditionsniveau skal du registrere et løb eller en gåtur med en varighed på mindst 15 minutter, mens du bærer dit Suunto Ocean.

Widgetten viser også din anslåede fitnessalder. Fitnessalder er en metrisk værdi, der fortolker din VO₂max-værdi i alder.

**BEMÆRK:** Forbedring af VO₂max er yderst individuelt, og det afhænger af faktorer som alder, køn, genetik og træningsbaggrund. Hvis du allerede er i meget god form, vil dit konditionsniveau øges langsommere. Hvis du lige begynder at træne regelmæssigt, kan du se en hurtig forbedring af dit konditionsniveau.

TIP: Se www.suunto.com eller Suunto-appen for at få mere at vide om Suuntos analysekoncept for træningsbelastning.

## 9.7. Træning

Trænings-widgettem giver dig oplysninger om træningsbelastningen for den aktuelle uge og også den samlede varighed for alle dine træningssessioner.



Denne widget giver dig også vejledning i, hvordan din form er, om du er ved at få dårligere kondi, om du vedligeholder den, eller om du i øjeblikket udfører produktiv træning.

Værdien CTL (kronisk træningsbelastning) er et vægtet gennemsnit for din TSS (træningsbelastningsscore) over længere tid. Jo mere du træner, desto bedre er din kondi.

Værdien ATL (akut træningsbelastning) er 7 dages vægtet gennemsnit af din TSS og sporer, hvor udmattet du er i øjeblikket.

Værdien TSB (træningsstressbalance) viser din form, som er forskellen mellem langvarig kronisk træningsbelastning (CTL) og kortvarig akut træningsbelastning (ATL).

E TIP: Se www.suunto.com eller Suunto-appen for at få mere at vide om Suuntos analysekoncept for træningsbelastning.

## 9.8. Restitution, træning

Restitutionstrænings-widgetten viser dig din aktuelle form og dine træningsfølelser for den sidste uge og dine sidste seks uger. Bemærk, at du skal registrere dine følelser efter hver træning for at få disse data, se *4.10. Følelse*.



Denne widget vil også fortælle dig, hvordan din restitution passer til din nuværende træningsbelastning.

E TIP: Se www.suunto.com eller Suunto-appen for at få mere at vide om Suuntos analysekoncept for træningsbelastning.

## 9.9. Ilt i blodet

**ADVARSEL:** Suunto Oceaner ikke et medicinsk udstyr, og det iltniveau i blodet, der angives af Suunto Ocean, er ikke beregnet til diagnosticering eller overvågning af medicinske tilstande.

Du kan måle dit iltniveau i blodet med Suunto Ocean. Stryg op på uret, eller tryk på den nederste højre knap på uret for at rulle til widgetten llt i blodet.

lltniveauet i blodet kan give en indikation af overtræning eller træthed, og målingen kan også være en nyttig indikator for fremskridt mod akklimatisering, når brugeren befinder sig i store højder over havets overflade.

Et normalt iltniveau i blodet ligger på mellem 96% og 99% ved havets overflade. I store højder over havets overflade kan sunde værdier være lidt lavere. Tilpasning til store højder får værdien til at stige igen.

Sådan måler du dit iltniveau i blodet:

- 1. Stryg op på uret, eller tryk på den nederste højre knap for at rulle til widgetten llt i blodet.
- 2. Vælg Mål nu.
- 3. Hold din hånd stille, mens uret måler.
- 4. Hvis målingen mislykkes, skal du følge instruktionerne på uret.
- 5. Når målingen er afsluttet, vises dit iltniveau i blodet.

Du kan også måle iltniveau i blodet under din 9.10. Søvn.

## 9.10. Søvn

En god nats søvn er vigtigt for en sund sjæl og krop. Du kan bruge dit ur til at registrere din søvn og følge med i, hvor meget søvn du får i gennemsnit.

Når du har uret på, når du sover, registrerer Suunto Ocean din søvn på baggrund af accelerometerdata.

Sådan sporer du søvnen:

- 1. Rul ned på uret, og vælg **Søvn**.
- 2. Slå **Søvnregistrering** til.

Du kan vælge at indstille dit ur til tilstanden Forstyr ikke i dine søvntimer og også vælge, om du vil måle IIt i blodet og PV-sporing under din søvn.

Når du har aktiveret søvnregistrering, kan du også indstille dit målsøvn. En typisk voksen har brug for mellem 7 og 9 timers søvn pr. døgn, selvom din ideelle mængde søvn kan variere fra normerne.

## Søvntendenser

Når du vågner, bliver du mødt med en oversigt over din søvn. Oversigten omfatter f.eks. den samlede varighed af søvnen samt den anslåede tid, du var vågen (bevægede dig rundt), og den tid, du var i dyb søvn (ingen bevægelse).

Ud over søvnoversigten kan du følge din generelle søvntendens med søvn-widgetten. Fra uret skal du stryge op eller trykke på den nederste højre knap, indtil du når **Søvn**-widgetten. Den første visning viser din seneste søvn og en graf af de seneste syv døgn.



Mens du er i søvn-widgetten, kan du stryge opad for at se søvnoplysninger for din seneste søvn.

**BEMÆRK:** Alle søvnmålinger er kun baseret på bevægelser, så de er estimater, som ikke afspejler dine faktiske søvnvaner.

## Måler puls, ilt i blodet og pulsvariation (PV), når du sover

Hvis du har uret på, mens du sover, kan du få yderligere feedback på din pulsvariation og dit iltniveau i blodet under søvnen.

## Automatisk Forstyr ikke-tilstand

Du kan bruge indstillingen Autom. Forstyr ikke til automatisk at aktivere tilstanden Forstyr ikke, når du sover.

## 9.11. Skridt og kalorier

Dit ur registrerer dit samlede aktivitetsniveau i løbet af dagen. Dette er en vigtig faktor, uanset om du blot ønsker at være sund og rask eller træner til en kommende konkurrence.

Det er godt at være aktiv, men når du træner hårdt, skal du have gode hviledage med lav aktivitet.

Aktivitetsmåleren nulstilles automatisk hvert døgn ved midnat. I slutningen af ugen (søndag) giver uret et resumé af din aktivitet, der viser dit gennemsnit for ugen og daglige totaler.

Dit ur tæller skridt ved brug af et accelerometer. Det samlede antal skridt akkumuleres 24/7, også under registrering af træningssessioner og andre aktiviteter. For nogle specifikke sportsgrene, såsom svømning og cykling, tælles skridt dog ikke.

Den øverste værdi i widgetten viser det samlede antal skridt for den dag, og den nederste værdi er den estimerede mængde af aktive kalorier, du har forbrændt i løbet af dagen. Nedenfor dette ses de samlede antal kalorier, der er forbrændt. Den samlede mængde omfatter både aktive kalorier og din grundlæggende metaboliske forbrænding, BMR (se nedenfor).



Halvringene i widgeten angiver, hvor tæt du er på dine daglige aktivitetsmål. Disse mål kan tilpasses dine personlige præferencer (se nedenfor).

Du kan også kontrollere dine skridt og forbrændte kalorier i løbet af de sidste syv dage ved at stryge op fra widgetten.

### Aktivitetsmål

Du kan justere dine daglige mål for både skridt og kalorier. Fra indstillingerne vælges **Aktivitet** for at åbne aktivitetsmålindstillingen.



Når du angiver dit mål for skridt, definerer du det samlede antal skridt for dagen.

De samlede antal kalorier, du forbrænder pr. dag, er baseret på to faktorer: din grundlæggende metaboliske forbrænding (BMR) og din fysiske aktivitet.



Din BMR er antallet af kalorier, som din krop forbrænder i hvile. Det er de kalorier, din krop har brug for til at holde dig varm og udføre grundlæggende funktioner, som f.eks. at blinke med øjnene eller slå et hjerteslag. Dette tal er baseret på din personlige profil, herunder faktorer som f.eks. alder og køn.

Når du indstiller et kaloriemål, definerer du, hvor mange kalorier du ønsker at forbrænde ud over din BMR. Dette er dine såkaldte aktive kalorier. Ringen rundt om aktivitetsdisplayet viser, hvor mange aktive kalorier du forbrænder i løbet af dagen i forhold til dit mål.

## 9.12. Sol og måne

Stryg op på uret, eller tryk på den nederste højre knap for at rulle til widgetten Sol og måne. Dit ur vil vise dig, hvor lang tid der er til næste solnedgang eller solopgang, afhængigt af tidspunktet på døgnet.

Hvis du vælger widgetten, får du flere detaljer, som tidspunktet for solopgang og solnedgang og også den aktuelle månefase.



## 9.13. Logbog

Dit ur giver dig en oversigt over din træningsaktivitet via en logbog.



I logbogen kan du se en oversigt over din nuværende træningsuge. Oversigten indeholder den samlede varighed og en oversigt over, hvilke dage du har trænet.

Hvis du stryger op, får du oplysninger om, hvilke aktiviteter du har udført og hvornår. Hvis du vælger en af aktiviteterne ved at trykke på midterste knap, får du endnu flere detaljer og også mulighed for at slette aktiviteten fra din logbog.

## 9.14. Ressourcer

Dine ressourcer er en god indikation af din krops energiniveau og angiver din evne til at håndtere stress og klare dagens udfordringer.

Stress og fysisk aktivitet nedbryder dine ressourcer, mens hvile og restitution genopretter dem. God søvn er en væsentlig faktor for at sikre, at din krop har de ressourcer, den har brug for.

Når dine ressourceniveauer er høje, vil du sandsynligvis føle dig frisk og energisk. Hvis du løber, når dine ressourcer er høje, betyder det sikkert, at du løber godt, fordi din krop har den energi, den har brug for til at tilpasse og forbedre sig som resultat.

Det er vigtigt at kunne spore dine ressourcer for at administrere og bruge dem klogt. Du kan også bruge dine ressourceniveauer som vejledning til at identificere stressfaktorer, personligt effektive strategier til at booste restitutionen og effekten af god ernæring.

Stress og restitution bruger optiske hjertesensoraflæsninger og for at få dem i løbet af dagen, skal daglig puls være aktiveret, se *9.4. Puls.* 

Det er vigtigt, at din Maks. puls og Hvilepuls er indstillet til at matche din puls for at sikre, at du får de mest nøjagtige aflæsninger. Som standard er Hvilepuls indstillet til 60 bpm, og Maks. puls er baseret på din alder.

Disse pulsværdier kan let ændres i indstillingerne under Generelt » Personlig.

TIP: Brug den laveste pulsmåling målt under din søvn som din Hvilepuls.

Tryk på den nederste højre knap på uret for at rulle til Ressource-widgetten.



Farven omkring widgetikonet angiver dit overordnede ressourceniveau. Hvis det er grønt, betyder det, at du er ved at restituere. Statussen viser din nuværende tilstand (aktiv, inaktiv, restitution eller stress). Søjlediagrammet viser dine ressourcer over de sidste 16 timer, og den procentvise værdi er et estimat af dit aktuelle ressourceniveau.

## 9.15. Højde og barometer

Suunto Oceanmåler konstant det absolutte lufttryk ved hjælp af den indbyggede tryksensor. Den beregner højde eller lufttryk baseret på denne måling og din højdereferenceværdi.

**FORSIGTIG:** Hold området omkring de to sensorhuller til trykfølerne, der er placeret ved klokken 6 på siden af uret, fri for snavs og sand. Stik aldrig genstande ind i hullerne, da dette kan beskadige sensoren.

Stryg op på uret, eller tryk på den nederste højre knap for at rulle til widgetten Højde og barometer. Widgetten har tre visninger, der kan tilgås ved at stryge op og ned. Den første visning viser den aktuelle højde.



Stryg op for at se barometertrykket og barometergrafen.



Stryg op igen for at se temperaturen.

Stryg ned eller tryk på den nederste højre knap for at gå tilbage.

Kontrollér, at din højdereferenceværdi er indstillet korrekt (se *3.18. Højdemåler*). Højden for din aktuelle placering kan findes via de fleste topografiske kort eller online korttjenester, som f.eks. Google Maps.

Ændringer i de lokale vejrforhold påvirker højdeaflæsningerne. Hvis det lokale vejr skifter ofte, bør du nulstille højdereferenceværdien regelmæssigt, helst før du starter din næste rejse.

## Automatisk højde/barometrisk profil

Både vejr- og højdeændringer forårsager en ændring i lufttrykket. For at håndtere dette skifter Suunto Ocean automatisk mellem at fortolke ændringer i lufttrykket som følge af højdeeller vejrændringer baseret på dine bevægelser.

Hvis dit ur registrerer lodret bevægelse, skifter det til højdemåling. Når du ser højdegrafen, opdateres den med en forsinkelse på højst 10 sekunder.

Hvis du befinder dig i konstant højde (mindre end 5 meters lodret bevægelse i løbet af 12 minutter), fortolker dit ur alle trykændringer som vejrændringer, og justerer den barometriske graf i overensstemmelse hermed.

## 9.16. Kompas

Suunto Ocean har et kompas med gyroskop, der gør det muligt for dig at orientere dig i forhold til den magnetiske nordpol. Det hældningskompenserede kompas giver nøjagtige aflæsninger, også selvom kompasset ikke holdes vandret.

Du får adgang til kompasset ved at stryge op på uret eller ved at trykke på den nederste højre knap.

Din kompas-widget indeholder følgende oplysninger:

- Pilen peger mod den magnetiske nordpol
- Retning i kardinaltal
- Retning i grader
- Højde
- Barometertryk



Stryg til højre eller brug den midterste knap for at afslutte Kompas-widgetten.

Mens du er i kompas-widgetten, kan du stryge op fra bunden af skærmen eller trykke på den nederste højre knap for at åbne en liste over genveje. Genvejene giver dig hurtig adgang til navigationshandlingerne såsom kontrol af koordinaterne på din nuværende placering eller valg af en rute, som du ønsker at navigere efter.

Stryg ned, eller tryk på den øverste knap for at lukke listen over genveje.

#### 9.16.1. Kalibrering af kompas

Hvis kompasset ikke er kalibreret, bliver du bedt om at kalibrere kompasset, når du åbner urets kompas-widget.



**BEMÆRK:** Kompasset kalibrerer sig selv under brug, men hvis uret bliver påvirket af stærk magnetisme eller et kraftigt slag, så kan kompasset vise den forkerte retning. Udfør en ny kalibrering for at løse dette problem.

#### 9.16.2. Angivelse af deklination

For at opnå korrekte kompasaflæsninger skal du indstille en nøjagtig misvisningsværdi.

Papirkort peger mod sand nord. Kompasser peger derimod mod magnetisk nord – et område øverst på kloden, hvor jordens magnetiske felt trækker. Da magnetiske nord og sand nord ikke befinder sig samme sted, skal du indstille en deklination på dit kompas. Vinklen mellem magnetisk nord og sand nord er din deklination.

Misvisningsværdien vises på de fleste kort. Placeringen af magnetisk nord skifter hvert år, så den mest præcise og opdaterede misvisningsværdi finder man på hjemmesider som f.eks. *www.magnetic-declination.com*.

Orienteringskort er derimod tegnet i forhold til magnetisk nord. Hvis du bruger et orienteringskort, skal du deaktivere misvisningskorrektionen ved at sætte misvisningsværdien til 0 grader.

Du kan indstille misvisningsværdien fra Indstillinger under Navigation » Misvisning.

### 9.17. Timer

Dit ur indeholder et stopur og et nedtællingur til grundlæggende tidtagning. Fra uret skal du stryge op eller trykke på den nederste højre knap, indtil du når timer-widgetten.



Når denne widget åbnes, vises stopuret. Herefter husker den, hvad du brugte sidste gang, stopuret eller nedtællingsuret.

Stryg op, eller tryk på den nederste højre knap for at åbne **INDSTIL TIMER** genvejsmenuen, hvor du kan ændre timerindstillingerne.

### Stopur

Start og stop stopuret ved at trykke på den øverste knap. Du kan fortsætte ved at trykke på den øverste knap igen. Nulstil ved at trykke på den nederste højre knap.



Afslut timeren ved at stryge til højre eller bruge den midterste knap.

## Nedtællingsur

I timer-widgetten skal du stryge op eller trykke på den nederste højre knap for at åbne genvejsmenuen. Derfra kan du vælge en foruddefineret nedtællingstid eller oprette en brugerdefineret nedtællingstid.



Stop og nulstil efter behov med den øverste og den nederste højre knap.

Afslut timeren ved at stryge til højre eller trykke på den midterste knap.

## 9.18. Dykkestatistik

I de to widgets **Statistik for sportsdyk** og **Statistik for fridyk** finder du information om dit forrige dyk og interessant statistik for de dyk, du foretager med Suunto Ocean.

Efter et dyk viser Suunto Ocean overfladetiden siden det forrige dyk, og efter scubadyk vises der en nedtællingstid for den anbefalede flyveforbudstid. Disse widgets viser også dato og klokkeslæt for afslutning af dit forrige dyk og tidstemplet for, hvornår flyveforbudstiden slutter.

**BEMÆRK:** Under flyveforbudstiden bør flyvning eller rejser til højtliggende områder undgås.

**Tidligere dyk** giver dig et oversigt over dit seneste dyk. Hvis du vælger aktiviteten Suunto Ocean, får du flere oplysninger og også mulighed for at slette aktiviteten fra din logbog.

**Statistik** viser antal dyk, kumulerede dykketimer, maksimal dybde og opnået dykketid for alle dyk i den dykketilstand.

# 10. SuuntoPlus[™]-vejledninger

SuuntoPlus[™]-vejledninger giver vejledning i realtid på dit Suunto-ur fra dine yndlingssports- og udendørstjenester. Du kan også finde nye vejledninger fra SuuntoPlus[™] Store eller oprette disse med værktøjer såsom Suunto-app workout planner.

For mere information om alle tilgængelige vejledninger og hvordan du synkroniserer tredjepartsvejledninger til din enhed, besøg *www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides*.

Sådan vælges SuuntoPlus[™]-vejledninger på dit ur:

- Før du starter registrering af en træning, skal du stryge op eller trykke på den nederste knap og vælge SuuntoPlus[™].
- 2. Rul til den vejledning, du vil bruge, og tryk på den midterste knap.
- 3. Gå tilbage til startvisningen, og start din træning som normalt.
- 4. Tryk på den midterste knap, indtil du når til SuuntoPlus[™]-vejledningen, der vises som et eget display.

**BEMÆRK:** Sørg for, at din Suunto Ocean har den nyeste softwareversion, og at du har synkroniseret dit ur med Suunto-appen.

# 11. SuuntoPlus[™]-sports-apps

SuuntoPlus[™]-sports-apps udstyrer din Suunto Ocean med nye værktøjer og ny indsigt for at give dig inspiration og nye måder at nyde din aktive livsstil på. Du kan finde nye sports-apps fra SuuntoPlus[™] Store, hvor nye apps udgives til din Suunto Ocean. Vælg dem, du finder interessante, og synkroniser dem til dit ur for at få mere ud af dine træninger!.

Sådan bruges SuuntoPlus[™]-sports-apps:

- 1. Før du starter registrering af en træning, skal du stryge ned og vælge SuuntoPlus[™].
- 2. Vælg den ønskede sports-app.
- 3. Hvis sports-appen bruger en ekstern enhed eller sensor, vil den automatisk oprette forbindelsen.
- 4. Rul op til startvisningen, og start din træning som normalt.
- 5. Tryk på den midterste knap, indtil du når til SuuntoPlus[™]-sports-app, der vises som et eget display.
- 6. Når du har stoppet registreringen af træningen, kan du finde SuuntoPlus[™]-sports-appresultatet i oversigten, hvis der var et relevant resultat.

I Suunto-appen kan du vælge, hvilke SuuntoPlus[™]-sports-apps, du vil bruge i uret. Gå til *Suunto.com/Suuntoplus* for at se, hvilke sports-apps der er tilgængelige til dit ur.

**BEMÆRK:** Sørg for, at din Suunto Ocean har den nyeste softwareversion, og at du har synkroniseret dit ur med Suunto-appen.

# 12. Pleje og support

## 12.1. Retningslinjer for håndtering

Vær forsigtig, når du håndterer enheden - sørg for ikke at støde eller tabe den.

Under normale omstændigheder kræver uret ikke eftersyn. Skyl det regelmæssigt med rent vand og mild sæbe og rengør omhyggeligt med en fugtig, blød klud eller et vaskeskind.

Brug kun originalt Suunto-tilbehør - garantien dækker ikke skader forårsaget af ikke-originalt tilbehør.

## 12.2. Batteri

Varigheden for en enkelt opladning afhænger af, hvordan du bruger dit ur og under hvilke forhold. For eksempel reducerer lav temperatur varigheden af en enkelt opladning. Generelt reduceres kapaciteten af genopladelige batterier over tid.

**BEMÆRK:** I tilfælde af unormal kapacitetsforringelse pga. defekt batteri dækker Suunto udskiftning af batteri i ét år eller for maksimalt 300 opladninger, afhængigt af hvad der kommer først.

Når batteriniveauet er mindre end 20 % og senere 5 %, viser dit ur et ikon for lavt batteri. Hvis opladningsniveauet bliver meget lavt, skifter uret til en lav strømtilstand og viser et opladningsikon.



Brug det medfølgende USB-kabel til at oplade dit ur. Når batteriniveauet er højt nok, aktiveres uret fra lavere strømtilstand.

## 12.3. Bortskaffelse

Bortskaf apparatet i henhold til de lokale miljøregler, og behandl det som elektronikaffald. Smid det ikke i skraldespanden. Hvis du vil, kan du aflevere enheden hos din nærmeste Suunto-forhandler.


## 13. Reference

## 13.1. Overensstemmelse

For oplysninger om overensstemmelse og detaljerede tekniske specifikationer skal du gå til "Produktsikkerhed og lovgivningsmæssige oplysninger", som leveres sammen med din Suunto Ocean, eller som er tilgængelig på *www.suunto.com/userguides*.

## 13.2. CE

Hermed erklærer Suunto Oy, at radioudstyret type DW223 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU. Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: *www.suunto.com/EUconformity*.

CE

Suunto Ocean



## www.suunto.com/support www.suunto.com/register

Manufacturer: Suunto Oy Tammiston Kauppatie 7 A, FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 02/2025 Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.