

**SUUNTO OCEAN**  
BEDIENUNGSANLEITUNG

1. SICHERHEIT.....	6
2. Erste Schritte.....	8
2.1. Touchscreen und Tasten.....	8
2.2. Einstellungen anpassen.....	9
2.3. Software-Updates.....	10
2.4. Suunto App.....	10
2.5. Optische Herzfrequenzmessung.....	11
3. Einstellungen.....	12
3.1. Tasten- und Displaysperre.....	12
3.2. Automatische Display-Helligkeit.....	12
3.3. Töne und Vibration.....	13
3.4. Bluetooth-Konnektivität.....	13
3.5. Flugmodus.....	14
3.6. Modus „Nicht Stören“.....	14
3.7. Erinnerung zum Aufstehen.....	14
3.8. Telefon finden.....	15
3.9. Zeit und Datum.....	15
3.9.1. Wecker.....	15
3.10. Sprache und Einheitensystem.....	16
3.11. Zifferblätter.....	16
3.12. Energiesparmodus.....	17
3.13. Sensoren verbinden.....	17
3.13.1. Radsensor kalibrieren.....	18
3.13.2. Fußsensor kalibrieren.....	18
3.13.3. Kraftsensor kalibrieren.....	18
3.14. Taschenlampe.....	19
3.15. Alarme.....	19
3.15.1. Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme.....	19
3.15.2. Unwetterwarnung.....	20
3.16. FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Höhenmesser.....	22
3.18.1. Tauchen in Höhenlagen.....	22
3.19. Positionsformate.....	22
3.20. Geräteinfo.....	23
3.21. Zurücksetzen deiner Uhr.....	23
4. Aufzeichnen eines Trainings.....	25
4.1. Sportmodi.....	26
4.2. Navigieren während des Trainings.....	26
4.2.1. Funktion „Direkt zum Start“.....	27

4.2.2. Route folgen.....	27
4.3. Verwenden von Zielen beim Training.....	28
4.4. Batterieverwaltung.....	28
4.5. Multisport-Training.....	30
4.6. Schwimmen.....	30
4.7. Intervalltraining.....	30
4.8. Autostopp.....	31
4.9. Sprachwiedergabe.....	32
4.10. Gefühl.....	32
4.11. Intensitätszonen.....	33
4.11.1. Herzfrequenzzonen.....	34
4.11.2. Tempozone.....	35
4.11.3. Leistungszone.....	36
4.11.4. Verwenden von HF-, Tempo- oder Leistungszone beim Training.....	37
5. Gerätetauchen.....	38
5.1. Sicherheit beim Tauchen.....	38
5.2. Einrichtung des Tauchgangs.....	40
5.2.1. Automatischer Start des Tauchgangs.....	41
5.2.2. Tauchmodi.....	41
5.2.3. Tastenfunktionen beim Gerätetauchen.....	42
5.2.4. Display vor dem Tauchgang und Tauchoptionen.....	42
5.2.5. Hauptansicht während des Tauchgangs.....	44
5.2.6. Wichtige Informationen beim Tauchen.....	45
5.2.7. Umschaltfenster für Gerätetauchen.....	47
5.3. Taucheinstellungen.....	50
5.4. Tauchalarme.....	53
5.4.1. Obligatorische Tauchgangsalarme.....	53
5.4.2. Benutzerkonfigurierbare Tauchgangsalarme.....	55
5.4.3. Systemfehler.....	56
5.5. Gase.....	56
5.5.1. Gas bearbeiten.....	57
5.5.2. Tauchen mit mehreren Gasen.....	58
5.6. Unterstützung für kabellose Flaschendruckanzeige .....	58
5.6.1. Installieren und Verbinden eines Suunto Tank POD.....	59
5.6.2. Flaschendruck.....	60
5.6.3. Gasverbrauch.....	61
5.6.4. Gaszeit.....	62
5.7. Algorithmuseinstellungen.....	63
5.7.1. Der Bühlmann 16 GF-Algorithmus.....	63
5.7.2. Gradientenfaktoren.....	63
5.7.3. Dekoprofil.....	66


5.7.4. Höheneinstellung.....	67
5.7.5. Dauer des Sicherheitsstopps.....	68
5.7.6. Tiefe letzter Stopp.....	69
5.8. Tauchen mit Suunto Ocean.....	69
5.8.1. Sicherheitsstopps.....	69
5.8.2. Dekompressionstauchgänge.....	70
5.8.3. Oberflächenzeit und Flugverbotszeit.....	73
5.8.4. Beispiel: Einzelgasmodus.....	73
5.8.5. Beispiel: Multigas-Modus.....	75
6. Apnoetauchen.....	77
6.1. Ansichten für das Apnoetauchen.....	77
6.2. Tastenfunktionen beim Apnoetauchen.....	78
6.3. Umschaltfenster für das Apnoetauchen.....	79
6.4. Alarme beim Apnoetauchen.....	80
6.5. Schnorcheln und Mermaiding.....	81
7. Tauchprotokolle.....	83
8. Navigation.....	84
8.1. Offline-Karten.....	84
8.2. Höhennavigation.....	85
8.3. Peilungsnavigation.....	86
8.4. Routen.....	87
8.5. Points of Interest.....	88
8.5.1. POIs hinzufügen oder löschen.....	88
8.5.2. Zu einem POI navigieren.....	89
8.5.3. POI-Typen.....	90
9. Widgets.....	94
9.1. Wetter.....	94
9.2. Benachrichtigungen.....	94
9.3. Mediensteuerungen.....	95
9.4. Herzfrequenz.....	96
9.5. Erholung, HRV (Herzfrequenzvariabilität).....	96
9.6. Fortschritt.....	97
9.7. Training.....	98
9.8. Erholung, Training.....	98
9.9. Blutsauerstoff.....	98
9.10. Schlaf.....	99
9.11. Schritte und Kalorien.....	100
9.12. Sonne & Mond.....	101
9.13. Logbuch.....	101
9.14. Ressourcen.....	102

9.15. Höhe & Baro.....	103
9.16. Kompass.....	104
9.16.1. Kompass kalibrieren.....	104
9.16.2. Deklination einstellen.....	104
9.17. Timer.....	105
9.18. Tauchgangsstatistiken.....	106
10. SuuntoPlus™ Guides.....	107
11. SuuntoPlus™ Sport-Apps.....	108
12. Pflege und Support.....	109
12.1. Hinweise zur Handhabung.....	109
12.2. Batterie.....	109
12.3. Entsorgung.....	109
13. Referenzen.....	110
13.1. Konformität.....	110
13.2. CE.....	110


# 1. SICHERHEIT

## Arten von Sicherheitsmaßnahmen


 **WARNUNG:** - weist auf Verfahren oder Situationen hin, die zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen können.


 **ACHTUNG:** - weist auf Verfahren oder Situationen hin, bei denen das Produkt beschädigt werden kann.

 **HINWEIS:** - hebt wichtige Informationen hervor.


 **TIPP:** - wird für zusätzliche Tipps zur Nutzung der Eigenschaften und Funktionen des Geräts verwendet.


## Sicherheitshinweise


 **WARNUNG:** Halte das USB-Kabel sowohl von medizinischen Geräten, wie beispielsweise Herzschrittmachern, als auch von Schlüsselkarten, Kreditkarten und ähnlichen Gegenständen fern. Im Gerätestecker des USB-Kabels befindet sich ein starker Magnet, der die Funktion medizinischer oder anderer elektronischer Geräte und Gegenstände mit magnetisch gespeicherten Daten beeinträchtigen kann.


 **WARNUNG:** Obwohl unsere Produkte den Branchennormen entsprechen, können durch den Hautkontakt mit dem Produkt allergische Reaktionen oder Hautirritationen hervorgerufen werden. Verwende es in diesem Fall nicht weiter und suche einen Arzt auf.


 **WARNUNG:** Sprich immer mit deinem Arzt, bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst. Überlastung kann zu schweren Verletzungen führen.

 **WARNUNG:** Dieses Gerät ist nur für den Freizeitsport gedacht.


 **WARNUNG:** Verlasse dich nie ausschließlich auf das GPS oder die Batterielaufzeit des Produkts. Verwende zu deiner eigenen Sicherheit immer Karten und anderes Back-up-Material.


 **WARNUNG:** STELLE SICHER, DASS DEIN GERÄT WASSERDICHT IST! Feuchtigkeit im Gerät kann zu erheblichen Schäden führen. Serviceleistungen dürfen nur von einem autorisierten Suunto Servicezentrum durchgeführt werden.

 **WARNUNG:** Verwende das Suunto USB-Kabel nicht in Bereichen, in denen entflammbare Gase vorhanden sind. Dies könnte eine Explosion auslösen.


 **WARNUNG:** Das Suunto USB-Kabel darf in keiner Weise demontiert oder verändert werden. Dadurch können Stromschläge oder Feuer ausgelöst werden.


 **WARNUNG:** Verwende das Suunto USB-Kabel nicht, wenn es ganz oder teilweise beschädigt ist.


 **WARNUNG:** Du darfst dein Gerät nur mit USB-Adaptern laden, die Norm IEC 62368-1 erfüllen und eine Leistung von maximal 5 V haben. Nicht-konforme Adapter stellen eine Brandgefahr dar, bergen ein Risiko für Körperverletzung und könnten dein Suunto Gerät beschädigen.


 **ACHTUNG:** Lasse die Verbindungsstifte des USB-Kabels KEINE leitfähigen Oberflächen berühren. Dies kann zu einem Kurzschluss im Kabel führen und es unbrauchbar machen.

 **ACHTUNG:** Verwende zum Laden deiner Suunto Ocean nur das mitgelieferte Ladekabel.


 **ACHTUNG:** Verwende das USB-Kabel NICHT, wenn der Suunto Ocean nass ist. Dies kann zu einem Kurzschluss führen. Vergewissere dich, dass der Kabelstecker und der Steckerbereich am Gerät trocken sind.


 **ACHTUNG:** Trage keine Lösemittel jeglicher Art auf das Produkt auf, da dies die Oberfläche beschädigen kann.

 **ACHTUNG:** Trage kein Insektenschutzmittel auf das Produkt auf, da dies die Oberfläche beschädigen kann.

 **ACHTUNG:** Aus Umweltschutzgründen muss das Gerät als Elektronikschrott entsorgt werden und gehört nicht in den normalen Haushaltsmüll.

 **ACHTUNG:** Vermeide Stöße und lasse das Produkt nicht fallen, da es hierbei beschädigt werden kann.

 **ACHTUNG:** Farbige Textilarmbänder können auf andere Stoffe oder die Haut abfärben, wenn sie neu oder nass sind.

 **HINWEIS:** Die von Suunto verwendeten hochmodernen Sensoren und Algorithmen generieren Kennzahlen, die dir bei deinen Aktivitäten und Abenteuern helfen können. Wir versuchen, alle Daten so genau wie möglich zu berechnen. Jedoch sind die von unseren Produkten und Dienstleistungen erfassten Daten nicht hundertprozentig zuverlässig. Deshalb können auch die aus ihnen ermittelten Kennzahlen ungenau sein. Kalorienverbrauch, Herzfrequenz, Standort, Bewegungserkennung, Schusserkennung, Anzeigen für physische Belastungsindikatoren und andere Messwerte stimmen eventuell nicht mit den realen Daten überein. Suunto Produkte und Dienstleistungen sind nur für die Freizeitnutzung und keinesfalls für medizinische Zwecke bestimmt.

## 2. Erste Schritte

Deine Suunto Ocean zum ersten Mal in Betrieb zu nehmen geht schnell und ist einfach.

1. Halte die obere Taste gedrückt, um die Uhr aufzuwecken.
2. Tippe auf das Display, um den Einrichtungsassistenten zu starten.



3. Wische nach oben oder unten, um deine Sprache auszuwählen und tippe darauf.



4. Lese die angezeigten Warnungen sorgfältig durch und bestätige durch Tippen auf OK, das du sie verstanden hast.
5. Nimm die Ersteinstellungen mithilfe des Einrichtungsassistenten vor. Wische nach oben oder unten, um Werte auszuwählen. Tippe auf das Display oder drücke die Mitteltaste, um einen Wert anzunehmen und fahre mit dem nächsten Schritt fort.

**⚠ ACHTUNG:** Verwende zum Laden deiner Suunto Ocean nur das mitgelieferte Ladekabel.

### 2.1. Touchscreen und Tasten

Suunto Ocean hat einen Touchscreen und drei Tasten zum Navigieren zwischen den Displays und Funktionen.

#### Wischen und tippen

- Nach oben oder unten wischen, um zwischen den einzelnen Displays und Menüs zu wechseln
- Nach links und rechts wischen, um dich zwischen den Displays vor- und zurückzubewegen
- Tippe auf ein Element, um es auszuwählen

#### Obere Taste

- Drücke auf dem Zifferblatt, um die zuletzt verwendeten Sportmodi aufzulisten
- lange auf dem Zifferblatt drücken, um Verknüpfungen zu definieren und zu öffnen

#### Mitteltaste

- drücken, um ein Element auszuwählen
- auf dem Zifferblatt drücken, um das gepinnte Widget zu öffnen
- lange auf dem Zifferblatt drücken, um das Einstellungs Menü zu öffnen
- gedrückt halten, um zum Einstellungs Menü zurückzukehren

#### Untere Taste

- drücken, um in Ansichten und Menüs nach unten zu gehen



- Drücke auf dem Zifferblatt, um die Liste der Widgets zu öffnen
- lange auf dem Zifferblatt drücken, um die Systemsteuerung aufzurufen

## Während der Aufzeichnung eines Trainings:

### Obere Taste

- drücken, um die Aktivität anzuhalten (um auf die Trainingsoptionen zuzugreifen)
- lange drücken, um die Aktivität zu wechseln

### Mitteltaste

- drücken, um zwischen den Displays zu wechseln
- lange drücken, um das Menü mit den Trainingsoptionen zu öffnen

### Untere Taste

- drücken, um eine Runde zu markieren
- lange drücken, um Tasten freizugeben oder zu sperren

## Beim Apnoe- und Gerätetauchen:

### Obere Taste


- drücken, um das Optionsmenü zu öffnen (Apnoetauchen)
- drücken, um die Liste der verfügbaren Gase zu öffnen (nur im Modus Multigas)
- lange drücken, um die Helligkeit zu wechseln

### Mitteltaste

- drücken, um zwischen den Displays zu wechseln (Apnoetauchen)
- drücken, um den Bogen zu ändern (Gerätetauchen)

### Untere Taste

- drücken, um zwischen den Fensterelementen zu wechseln
- lange drücken, um Tasten freizugeben oder zu sperren

 **HINWEIS:** Wenn der Touchscreen mit Wasser in Kontakt kommt, ist er inaktiv. Das bedeutet, dass du unter Wasser die Tasten verwenden musst, um durch die Displays zu navigieren.

## 2.2. Einstellungen anpassen

Du kannst alle Uhreneinstellungen direkt in der Uhr ändern.

Eine Einstellung anpassen:

1. Lange auf dem Zifferblatt die Mitteltaste drücken.
2. Durch Wischen nach oben oder nach unten bzw. durch Drücken der oberen oder unteren Taste kannst du durch das Menü Einstellungen scrollen.




3. Wähle eine Einstellung durch Tippen auf den Namen aus oder drücke auf die Mitteltaste, wenn die Einstellung hervorgehoben ist. Kehre zum Menü durch Wischen nach rechts zurück, oder wähle **Zurück** aus.
4. Wischen nach oben/nach unten oder drücke auf die obere oder untere Taste, um bei Einstellungen mit einem Wertebereich den Wert zu ändern.



5. Bei Einstellungen mit nur zwei Werten, so wie Ein oder Aus, tippe auf die Einstellung oder drücke auf die Mitteltaste, um den Wert zu ändern.



 **HINWEIS:** Die oben aufgeführten Einstellungen sind allgemeine Uhreinstellungen. Informationen zu den Taucheinstellungen findest du unter 5.3. Taucheinstellungen.


## 2.3. Software-Updates

Software-Updates fügen deiner Uhr wichtige Verbesserungen und neue Funktionen hinzu. Suunto Ocean wird automatisch aktualisiert, wenn sie mit der Suunto App verbunden ist.

Wenn ein Update verfügbar ist und deine Uhr mit der Suunto App verbunden ist, wird das Software-Update automatisch auf die Uhr heruntergeladen. Der Status des Downloads kann in der Suunto App angesehen werden.


Nachdem die Software auf deine Uhr heruntergeladen wurde, aktualisiert sich die Uhr in der Nacht selbst, vorausgesetzt, dass der Batteriestand mindestens 20 % beträgt und nicht gleichzeitig ein Training aufgezeichnet wird.

Wenn du nicht warten möchtest, bis das Update automatisch in der Nacht erfolgt und es manuell installieren möchtest, navigiere zu **Einstellungen > Allgemein** und wähle **Softwareaktualisierung** aus.

 **HINWEIS:** Nachdem das Update abgeschlossen ist, werden die Versionshinweise in der Suunto App angezeigt.

## 2.4. Suunto App

Mit der Suunto App kannst du dein Suunto Ocean-Erlebnis weiter bereichern. Verbinde deine Uhr mit der Mobile App, um deine Aktivitäten zu synchronisieren, Workouts zu erstellen und um mobile Benachrichtigungen, Erkenntnisse und mehr zu erhalten.

 **HINWEIS:** Im Flugmodus kannst du nichts verbinden. Beende den Flugmodus vor dem Verbinden.

So verbindest du deine Uhr mit der Suunto App:

1. Stelle sicher, dass Bluetooth auf deiner Uhr aktiviert ist. Sollte es noch nicht aktiviert sein, aktiviere es jetzt im Menü „Einstellungen“ unter **Konnektivität » Discovery**.
2. Lade die Suunto App vom iTunes App Store, Google Play oder, in China von verschiedenen beliebten App Stores, auf dein kompatibles Mobilgerät herunter und installiere sie.
3. Starte die Suunto App und schalte Bluetooth ein, falls es nicht bereits eingeschaltet ist.
4. Tippe auf das Uhrensymbol im linken oberen Bereich des App-Displays und danach auf „VERBINDEN“, um deine Uhr zu verbinden.
5. Bestätige die Verbindung durch Eingeben des auf deiner Uhr in der App angezeigten Codes.



**HINWEIS:** Für einige Funktionen ist eine Internetverbindung über Wifi oder Mobilnetz erforderlich. Es können Datenverbindungsgebühren des Betreibers anfallen.

## 2.5. Optische Herzfrequenzmessung

Mit der optischen Herzfrequenzmessung am Handgelenk kannst du deine Herzfrequenz einfach und bequem verfolgen. Zum Erreichen der bestmöglichen Genauigkeit in der Herzfrequenzmessung beachte bitte folgende Faktoren:

- Die Uhr muss direkt auf deiner Haut getragen werden. Auch der dünnste Stoff zwischen dem Sensor und deiner Haut würde störend wirken.
- Möglicherweise musst du die Uhr etwas höher am Arm tragen als du sie normalerweise trägst. Der Sensor misst den Blutfluss über das Gewebe. Je mehr Gewebe er abtasten kann, desto besser kann er die Werte erfassen.
- Armbewegungen und Muskelreflexe, wie beispielsweise beim Greifen eines Tennisschlägers, können sich auf die Genauigkeit der Sensordaten auswirken.
- Bei niedriger Herzfrequenz liefert der Sensor evtl. keine stabilen Messwerte. Hier ist eine kurze Aufwärmphase über einige Minuten vor Beginn der Aufzeichnung hilfreich.
- Hautpigmentierung und Tattoos blockieren das Licht und verhindern zuverlässige Messwerte des optischen Sensors.
- Der optische Sensor zeigt beim Schwimmen und Freitauchen evtl. ungenaue Herzfrequenzdaten an.
- Für eine höhere Genauigkeit und schnellere Reaktionen auf die Veränderungen deiner Herzfrequenz empfehlen wir, einen kompatiblen Brust-Herzfrequenzsensor, wie beispielsweise den Suunto Smart Sensor, zu verwenden.


**⚠ WARNUNG:** Nicht bei jedem Nutzer ist die optische Herzfrequenzmessung bei jeder Aktivität genau. Die optische Herzfrequenzmessung kann auch durch die Anatomie und Hautpigmentierung einer Person beeinflusst werden. Deine tatsächliche Herzfrequenz kann sowohl über als auch unter den optischen Sensordaten liegen.

**⚠ WARNUNG:** Die Funktionalität optische Herzfrequenzmessung dient nur zur Freizeitnutzung und darf nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

**⚠ WARNUNG:** Sprich immer mit deinem Arzt, bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst. Überlastung kann zu schweren Verletzungen führen.

## 3. Einstellungen

Wische auf dem Zifferblatt nach oben oder drücke die untere Taste lange, um über die **Systemsteuerung** auf sämtliche Uhreneinstellungen zuzugreifen.


 **TIPP:** Du kannst auf dem Zifferblatt durch langes Drücken der Mitteltaste direkt auf das Einstellungsmenü zugreifen.

Um schnell auf eine bestimmte Einstellung oder Funktion zuzugreifen, kannst du die Logik der oberen Taste (im Zifferblattdisplay) anpassen und Verknüpfungen zur nützlichsten Einstellung oder Funktion erstellen.

Um eine Tastenkombination für die obere Taste zu definieren, navigiere zur Systemsteuerung und wähle **Individuell anpassen** aus, gefolgt von **Verknüpfung oben**. Wähle dann die Einstellung oder Funktion aus, die durch langes Drücken der oberen Taste aufgerufen werden soll.

### 3.1. Tasten- und Displaysperre

Du kannst die Tasten während der Aufzeichnung eines Trainings sperren. Halte dazu die rechte untere Taste gedrückt und wähle dann **Sperren** aus. Bei Verriegelung kannst du keine Aktionen durchführen, die eine Tasteninteraktion erfordern (Runden erstellen, Training anhalten bzw. beenden usw.) aber es ist möglich, durch die Display-Ansichten zu scrollen.

 **HINWEIS:** Beim Gerätetauchen kannst du Alarme und Gaswechsel über die Tasten bestätigen, selbst wenn sie gesperrt sind, aber du kannst die Displayansicht und den Inhalt des Umschaltfensters nicht verändern

Halte die untere Taste erneut gedrückt, um alles wieder zu entsperren.

Wenn du kein Training aufzeichnest, wird das Display nach einer Minute der Inaktivität gesperrt und das Licht erlischt. Drücke auf eine beliebige Taste, um das Display zu aktivieren.

Das Display geht nach einer Zeit der Inaktivität auch in den Ruhezustand (leer) über. Jede Bewegung schaltet das Display wieder ein.


### 3.2. Automatische Display-Helligkeit

Die Display-Beleuchtung hat drei Merkmale, die du anpassen kannst – die Helligkeitsstufe (**Helligkeit**), die Anzeige von Informationen auf dem inaktiven Display (**Display immer an**) und ob die Hintergrundbeleuchtung aktiviert wird, wenn du dein Handgelenk hochhebst oder drehst (**Licht durch Anheben**).

Die Merkmale der Display-Beleuchtung können angepasst werden unter **Allgemein** » **Anzeige**.

- Die Einstellung Helligkeit bestimmt die Gesamtintensität der Display-Helligkeit; Niedrig, Mittel oder Hoch.
- Die Einstellung Display immer an legt fest, ob das inaktive Display leer bleibt oder ob Informationen wie zum Beispiel die Uhrzeit angezeigt werden. Du kannst Display immer an ein- und ausschalten.
  - **Ein:** Das Display zeigt bestimmte Informationen ständig an.
  - **Aus:** Ist das Display inaktiv, bleibt es leer.

- Die Funktion Licht durch Anheben aktiviert die Display-Beleuchtung, wenn du dein Handgelenk anhebst, um auf die Uhr zu schauen. Die drei Optionen für Licht durch Anheben sind:
  - **Aus:** Wenn du dein Handgelenk anhebst, passiert nichts.
  - **Nur anzeigen:** Durch Anheben deines Handgelenks aktivierst du nur das Display. Damit du die Uhr nutzen kannst, musst du auf eine Taste drücken.
  - **Vollständig wach:** Wenn du dein Handgelenk anhebst, wird deine Uhr aktiviert und ist einsatzbereit.

 **ACHTUNG:** Wenn du die intensive Display-Helligkeit über längere Zeit nutzt, reduziert sich die Batterielaufzeit und der Bildschirm könnte sich in das Display einbrennen. Um die Laufzeit des Displays zu verlängern, vermeide es, die intensive Helligkeitseinstellung über einen längeren Zeitraum zu nutzen.

 **HINWEIS:** Informationen zur Helligkeit des Tauchdisplays findest du unter 5.3. Taucheinstellungen.

### 3.3. Töne und Vibration

Töne und Vibrationsalarme werden für Benachrichtigungen, vom Tauchgang unabhängige Alarme und andere wichtige Ereignisse und Aktionen verwendet. Sowohl Töne als auch Vibration können in den Einstellungen unter **Allgemein » Töne** angepasst werden.


Unter **Töne** kannst du aus den folgenden Optionen auswählen:

- **Alle an:** Alle Ereignisse lösen einen Alarm aus
- **Alle aus:** Kein Ereignis löst Alarme aus
- **Tasten aus:** Alle Ereignisse außer Tastendruck lösen Alarme aus.

Durch Umschalten von **Vibration** kannst du Vibrationen ein- und ausschalten.

Unter **Alarm** kannst du aus den folgenden Optionen auswählen:

- **Vibration:** Vibrationswarnung
- **Töne:** Akustischer Alarm
- **Beides:** Akustischer und Vibrationsalarm.

 **HINWEIS:** Diese Ton- und Vibrationseinstellungen wirken sich nicht auf Geräte- und Apnoetauchaktivitäten aus. Informationen zu den Einstellungen für Tauchalarm findest du unter 5.4. Tauchalarme.

### 3.4. Bluetooth-Konnektivität

Suunto Ocean sendet und erhält Informationen von deinem Mobilgerät mittels Bluetooth, wenn deine Uhr mit der Suunto App verbunden ist. Dieselbe Technologie wird auch für die Verbindung mit Sensoren verwendet.

Ob deine Uhr für Bluetooth erkennbar sein soll oder nicht, kannst du in der Einstellung „Discovery“ unter **Konnektivität » Discovery** aktivieren oder deaktivieren.




Bluetooth kann durch Aktivieren des Flugmodus auch vollständig ausgeschaltet werden, siehe 3.5. *Flugmodus*.

## 3.5. Flugmodus

Aktiviere den Flugmodus, wenn du die kabellose Übertragung ausschalten möchtest. Du kannst den Flugmodus in den Einstellungen unter **Konnektivität** oder in der **Systemsteuerung** aktivieren oder deaktivieren.



 **HINWEIS:** Wenn der Flugmodus aktiviert ist und du etwas mit deinem Gerät verbinden möchtest, musst du ihn zuerst ausschalten.

## 3.6. Modus „Nicht Stören“

Im Modus „Nicht Stören“ sind alle Töne und Vibrationen auf lautlos gestellt und das Display abgedunkelt. Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn du deine Uhr beispielsweise in einem Theater oder einer anderen Umgebung ganz normal benutzen möchtest, wo sie aber leise bleiben muss.

Modus „Nicht Stören“ ein- bzw. ausschalten:

1. Wische in der Zifferblattansicht nach oben oder drücke auf die untere Taste, um **Systemsteuerung** zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **Nicht stören**.
3. Tippe auf den Namen der Funktion oder drücke die Mitteltaste, um die Modus „Nicht Stören“ zu aktivieren.

Wenn du einen Alarm eingerichtet hast, ertönt dieser normal und deaktiviert den Modus „Nicht Stören“, es sei denn, du stellst den Alarm auf Schlummern.

 **HINWEIS:** Der Modus „Nicht Stören“ ist im Tauchmodus immer deaktiviert.

## 3.7. Erinnerung zum Aufstehen

Regelmäßige Bewegung ist sehr gut für dich. Mit Suunto Ocean kannst du eine Erinnerung zum Aufstehen aktivieren, die dich daran erinnert, dich etwas zu bewegen, nachdem du zu lange gesessen hast.

Wähle **Aktivität** in den Einstellungen und schalte die **Erinnerung zum Aufstehen** ein.

Wenn du zwei aufeinanderfolgende Stunden inaktiv warst, erinnert dich deine Uhr daran, aufzustehen und dich ein wenig zu bewegen.

## 3.8. Telefon finden

Du kannst die Funktion Telefon finden verwenden, um dein Telefon zu finden, wenn du dich nicht daran erinnern kannst, wo du es hingelegt hast. Deine Suunto Ocean kann dein Telefon anrufen, wenn sie miteinander verbunden sind. Da Suunto Ocean Bluetooth nutzt, um eine Verbindung zu deinem Telefon herzustellen, muss das Telefon in Bluetooth-Reichweite sein, damit die Uhr es anrufen kann.

Aktivieren der Funktion Telefon finden:

1. Drücke die untere Taste auf dem Zifferblatt, um in der Liste der Widgets die **Systemsteuerung** zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **Telefon finden**.
3. Tippe auf den Namen der Funktion oder drücke auf die Mitteltaste, um dein Telefon anzurufen.
4. Drücke die untere Taste, um den Anruf zu beenden.

## 3.9. Zeit und Datum

Zeit und Datum stellst du bei der Ersteinrichtung deiner Uhr ein. Danach korrigiert die Uhr alle Verschiebungen gemäß der GPS-Zeit.

Nachdem du dich mit der Suunto App verbunden hast, werden Zeit, Datum, Zeitzone und Sommerzeit auf Mobilgeräten aktualisiert.

Tippe im **Einstellungen** unter **Allgemein** » **Zeit/Datum** auf **Automatische Zeitaktualisierung**, um die Funktion ein- und auszuschalten.

Du kannst Zeit und Datum in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Zeit/Datum** manuell anpassen. Hier kannst du auch die Zeit- und Datumsformate ändern.

In der Dualzeit kannst du zusätzlich zur Hauptzeit auch die Zeit an einem anderen Ort (beispielsweise auf Reisen) verfolgen. Tippe unter **Allgemein** » **Zeit/Datum** auf **Dualzeit**, um die Zeitzone durch Auswahl eines Ortes einzurichten.

### 3.9.1. Wecker

Deine Uhr hat einen Wecker, der einmalig oder an bestimmten Tagen wiederholt ertönen kann. Aktiviere den Alarm in den Einstellungen unter **Wecker**.

Einstellen einer festen Alarmzeit:

1. Drücke die untere Taste auf dem Zifferblatt lange, um auf die **Systemsteuerung** zuzugreifen.
2. Wähle **Wecker** aus.
3. Wähle **Neuer Alarm** aus.



**HINWEIS:** Ältere Alarmer können gelöscht oder bearbeitet werden, wenn sie in der nachstehenden Liste unter Neuer Alarm ausgewählt werden.

4. Wähle aus, wie oft der Alarm ertönen soll. Folgende Optionen stehen zur Verfügung:

**Einmal:** der Alarm ertönt einmal in den nächsten 24 Stunden, zur eingestellten Zeit

**Wochentage:** der Alarm ertönt zur selben Zeit von Montag bis Freitag

**Täglich:** der Alarm ertönt zur selben Zeit jeden Tag der Woche



5. Stelle die Stunden und Minuten ein und beende danach die Einstellungen.



Wenn der Alarm ertönt, kannst du ihn abschalten oder die Schlummerfunktion wählen. Die Schlummerzeit beträgt 10 Minuten und kann bis zu 10-mal wiederholt werden.



Wenn du den Alarm nicht beendest, geht er nach 30 Sekunden automatisch in die Schlummerfunktion über.

## 3.10. Sprache und Einheitensystem

Du kannst die Sprache deiner Uhr und ihr Einheitensystem in den Einstellungen unter **Allgemein » Sprache** ändern.

## 3.11. Zifferblätter

Suunto Ocean verfügt über mehrere Zifferblätter zur Auswahl, sowohl digital als auch analog.

Wechseln des Zifferblatts:

1. Wähle **Individuell anpassen** in den **Einstellungen** oder in der **Systemsteuerung**.
2. Scrolle zu **Ziffernblatt** und tippe auf das Display oder drücke die Mittelaste, um es zu öffnen.



3. Wische nach oben und unten, um durch die Voransichten der Zifferblätter zu scrollen und tippe auf das gewünschte.



4. Wische nach oben oder unten, um durch die Farboptionen zu scrollen und tippe auf die gewünschte.




Zu jedem Zifferblatt gibt es Zusatzinformationen wie Datum oder Dualzeit. Tippe auf das Display, um zwischen den Ansichten zu wechseln.

## 3.12. Energiesparmodus

Deine Uhr verfügt über eine Energiesparoption, die alle Vibrationen, täglicher HF- und Bluetooth-Benachrichtigungen ausschaltet, um die Batterielaufzeit im üblichen täglichen Gebrauch zu verlängern. Die Energiesparoptionen während der Aufzeichnung von Aktivitäten findest du unter *4.4. Batterieverwaltung*.

Aktiviere bzw. deaktiviere den Energiesparmodus in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Energiesparen** oder im **Systemsteuerung**.




 **HINWEIS:** Wenn der Batteriestand auf 10 % gefallen ist, wird der Energiesparmodus automatisch aktiviert.

## 3.13. Sensoren verbinden

Verbinde deine Uhr bei der Aufzeichnung eines Trainings mit Bluetooth Smart-Sensoren, um zusätzliche Informationen zu erfassen, wie beispielsweise die Radfahrleistung.

Sensor Suunto Ocean unterstützt Sensortypen für Tauchen und anderer Sport-PODs und Sensoren:

- Flaschendruck (Tank POD) (siehe *5.6.1. Installieren und Verbinden eines Suunto Tank POD*)
- Herzfrequenz
- Fahrrad
- Leistung
- Füße

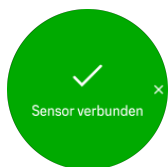
 **HINWEIS:** Im Flugmodus kannst du nichts verbinden. Schalte den Flugmodus vor dem Verbinden aus. Siehe *3.5. Flugmodus*.

Verbinden eines Sportpod oder Sensors:

1. Öffne die Uhreneinstellungen und wähle **Konnektivität** aus.
2. Wähle **Sensor verbinden** aus, um die Liste der Sensortypen anzuzeigen.
3. Wische nach unten, um die gesamte Liste anzusehen, und tippe auf den Sensortyp, den du verbinden möchtest.



4. Stelle die Verbindung gemäß den Anleitungen auf der Uhr her (sieh ggf. in der Sensorbedienungsanleitung nach) und drücke die Mittelaste, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren.



Wenn ein Sensor bestimmte Einstellungen voraussetzt, wie beispielsweise die Kurbellänge für einen Kraftsensor, wirst du während des Verbindungsprozesses zur Eingabe des Wertes aufgefordert.

Wenn ein Sensor verbunden ist, sucht deine Uhr danach, sobald du einen Sportmodus auswählst, der diesen Sensortyp verwendet.

Eine vollständige Liste der verbundenen Geräte kannst du auf deiner Uhr in den Einstellungen unter **Konnektivität » Verbundene Geräte** ansehen.

Falls erforderlich, kannst du das Gerät aus der Liste entfernen (trennen). Wähle das Gerät aus, das du löschen möchtest, und tippe auf **Entfernen**.

Informationen zum Verbinden deines Suunto Ocean mit dem Suunto Tank POD findest du unter *5.6.1. Installieren und Verbinden eines Suunto Tank POD*.

### 3.13.1. Radsensor kalibrieren

Für die Verwendung von Radsensoren musst du den Radumfang auf deiner Uhr einstellen. Der Umfang wird einmal während der Kalibrierung in Millimeter eingegeben. Wenn du die Räder (mit anderem Umfang) wechselst, müssen die Einstellungen auf der Uhr entsprechend geändert werden.

Ändern des Radumfangs:

1. Öffne **Konnektivität » Verbundene Geräte** in den Einstellungen.
2. Wähle **Bike POD** aus.
3. Wähle den neuen Radumfang aus.

### 3.13.2. Fußsensor kalibrieren

Wenn du einen Fußsensor verbindest, kalibriert deine Uhr den Sensor automatisch über GPS. Wir empfehlen, die automatische Kalibrierung zu verwenden, bei Bedarf kannst du dies aber auch in den Sensoreinstellungen unter **Konnektivität » Verbundene Geräte** ändern.

Die erste Kalibrierung über GPS solltest du in einem Sportmodus durchführen, der einen Fußsensor verwendet und in dem die GPS-Genauigkeit auf **Beste** festgelegt ist. Starte die Aufzeichnung und laufe nach Möglichkeit mindestens 15 Minuten lang in konstantem Tempo auf einer ebenen Fläche.

Laufe für die Erstkalibrierung in deinem normalen Durchschnittstempo und stoppe dann die Aufzeichnung. Beim nächsten Mal, wenn du deinen Fußsensor verwendest, ist dessen Kalibrierung fertig.

Wann auch immer eine Geschwindigkeitsmessung über GPS möglich ist, kalibriert deine Uhr den Fußsensor erneut.

### 3.13.3. Kraftsensor kalibrieren

Bei Kraftsensoren (Leistungsmesser) musst du die Kalibrierung in den Sportmodusoptionen deiner Uhr starten.

Kalibrieren eines Kraftsensors:

1. Wenn dein Kraftsensor noch nicht mit deiner Uhr verbunden ist, verbinde ihn jetzt.
2. Wähle einen Sportmodus, der einen Kraftsensor verwendet und wähle anschließend die Modusoptionen.
3. Wähle **Power POD kalibr.** und befolge die Anweisungen auf der Uhr.

Du solltest den Kraftsensor von Zeit zu Zeit neu kalibrieren.

## 3.14. Taschenlampe

Suunto Ocean hat eine besonders helle Hintergrundbeleuchtung, die als Taschenlampe verwendet werden kann.

Wische auf dem Zifferblatt nach oben oder drücke die untere Taste auf dem Zifferblatt und wähle **Systemsteuerung** aus, um die Taschenlampe zu aktivieren. Scrolle zu **Taschenlampe** und schalte es ein, indem du darauf tippst oder die Mitteltaste drückst.

Drücke die Mitteltaste oder wische nach rechts, um die Taschenlampe auszuschalten.

## 3.15. Alarmer

Im Menü **Alarmer** deiner Uhr kannst du unter **Einstellungen** unterschiedliche adaptive Alarmtypen einstellen.

Du kannst getrennte Alarmer für Sonnenauf- und Sonnenuntergang und auf für Unwetterwarnung einrichten.

Informationen zu den Einstellungen für Tauchalarm findest du unter *5.4. Tauchalarmer* und *6.4. Alarmer beim Apnoetauchen*.

### 3.15.1. Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarmer

Die Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarmer deiner Suunto Ocean sind Adaptivalarmer auf Basis deines Standorts. Anstatt eine feste Zeit einzustellen, kannst du den Alarm darauf einstellen, wie lange du vor dem eigentlichen Sonnenauf- oder Sonnenuntergang alarmiert werden möchtest.

Die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten werden über GPS ermittelt und deine Uhr verwendet die GPS-Daten anhand deiner letzten GPS-Verwendung.

Einstellen von Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarmer:

1. Lange auf dem Zifferblatt die Mitteltaste drücken und nach unten zu scrollen und **Alarmer** auszuwählen.
2. Scrolle zu dem Alarm, den du festlegen möchtest und bestätige die Auswahl mit der Mitteltaste.




3. Scrolle mit der oberen und unteren Taste nach oben bzw. unten, um die gewünschten Stunden und Minuten vor Sonnenauf- und Sonnenuntergang festzulegen, und bestätige mit der Mitteltaste.



4. Drücke auf die Mitteltaste, um zu bestätigen und zu beenden.

 **TIPP:** Es gibt auch ein Zifferblatt, das die Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten anzeigt.

 **HINWEIS:** Für die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten sowie Alarme ist ein GPS-Signal erforderlich. Ohne GPS-Empfang bleiben die Zeiten leer.

### 3.15.2. Unwetterwarnung

Ein signifikanter Abfall des Luftdrucks kündigt in der Regel ein Unwetter an und du solltest Schutz suchen. Wenn der Luftdruck innerhalb von drei Stunden um 4 hPa (0,12 inHg) oder mehr abgefallen ist, ertönt bei aktivierter Unwetterwarnung ein Alarm und ein Unwettersymbol wird auf deiner Suunto Ocean angezeigt.

Unwetterwarnung aktivieren:

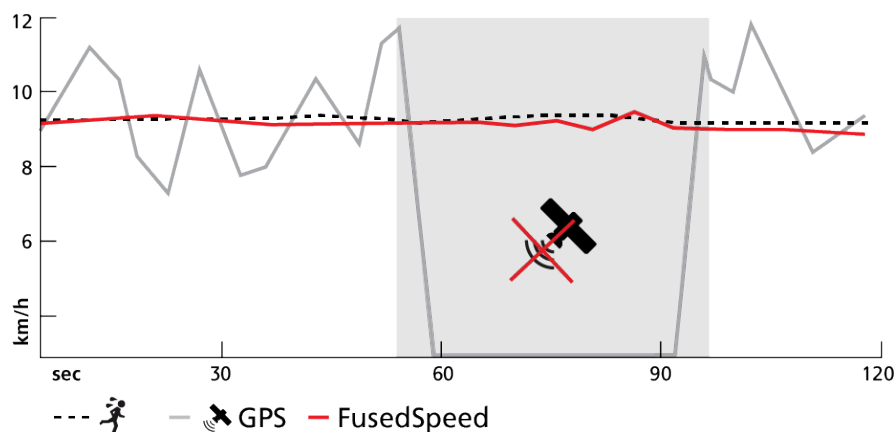
1. Halte auf diesem Zifferblatt die Mitteltaste gedrückt, um **Einstellungen** zu öffnen
2. Scrolle zu **Alarme** und öffne das Menü, indem du auf den Namen tippst oder die Mitteltaste drückst.
3. Scrolle zu **Unwetterwarnung** und schalte ihn ein oder aus, indem auf seinen Namen tippst oder die Mitteltaste drückst.

Du kannst den Alarm der Unwetterwarnung durch Drücken einer beliebigen Taste abstellen. Wenn keine Taste gedrückt wird, wird die Alarmbenachrichtigung eine Minute lang angezeigt. Das Unwettersymbol wird so lange im Display angezeigt bis sich die Wetterverhältnisse stabilisieren (d.h. der Abfall des Luftdrucks nachlässt).

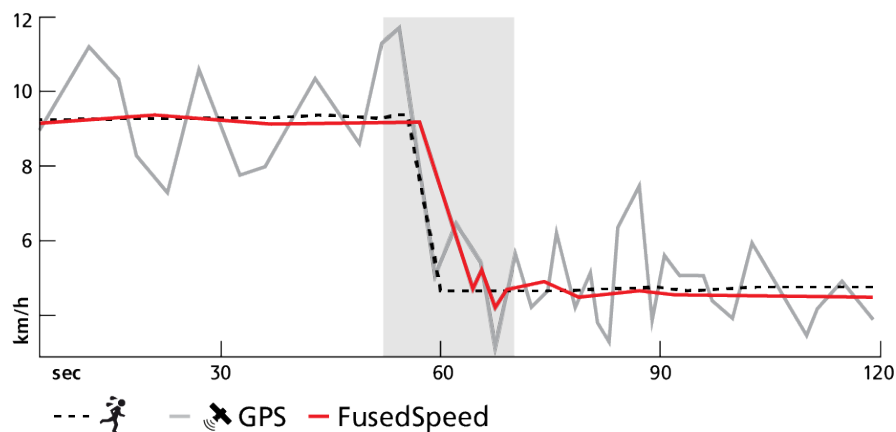


### 3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ ist eine einzigartige Kombination aus GPS- und Beschleunigungssensordaten am Handgelenk, zur genaueren Messung deiner Laufgeschwindigkeit. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung am Handgelenk adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei durchgängiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich.



FusedSpeed ist besonders nützlich, wenn du beim Training sehr reaktionsfähige Geschwindigkeitsmessungen benötigst, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Gelände oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, kann Suunto Ocean mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmesswerte liefern.



**TIPP:** Um genaueste Messwerte mit FusedSpeed™ zu erhalten, brauchst du bei Bedarf nur kurz auf die Uhr zu sehen. Wenn du die Uhr ohne Bewegung vor dich hältst, wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.

FusedSpeed wird beim Laufen und ähnlichen Aktivitäten, wie etwa Orientierungsläufe, Floorball und Fußball, automatisch aktiviert.

### 3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ liefert Höhenmesswerte in einer Kombination von GPS- und barometrischen Höhendaten. In der endgültigen Höhenmessung werden die Auswirkungen von vorübergehenden und Verschiebungsfehlern minimiert.

**HINWEIS:** Standardmäßig wird die Höhe während Trainingsstunden mit GPS und der Navigation mit FusedAlti ermittelt. Wenn das GPS nicht aktiviert ist, wird die Höhe mit dem Luftdrucksensor ermittelt.

## 3.18. Höhenmesser

Suunto Ocean misst die Höhe über den Luftdruck. Um genaue Messwerte zu erhalten, musst du einen Höhen-Referenzpunkt festlegen. Wenn du ihren genauen Wert kennst, kann dies deine aktuelle Höhe sein. Alternativ kannst du deinen Referenzpunkt automatisch über FusedAlti (siehe 3.17. *FusedAlti™*) festlegen lassen.

Lege deinen Referenzpunkt in den Einstellungen unter **Höhe & Baro** fest.



### 3.18.1. Tauchen in Höhenlagen

Damit der Tauchcomputer den korrekten Dekompressionsstatus berechnen kann, muss die Höheneinstellung bei Tauchgängen in Höhen über 300 m (980 ft) **manuell ausgewählt** werden. Wenn die Höheneinstellung nicht korrekt ausgewählt wurde, oder über der maximalen Höhengrenze getaucht wird, führt dies zu falschen Tauch- und Planungsdaten.

Weitere Informationen zur Höheneinstellung findest du unter 5.7.4. *Höheneinstellung*.

 **HINWEIS:** *Suunto Oceanist nicht zur Verwendung in Höhen über 3.000 m (9.800 ft) vorgesehen.*

## 3.19. Positionsformate

Das Positionsformat ist die Art und Weise, in der deine GPS-Position auf der Uhr angezeigt wird. Alle Formate geben denselben Standort an, lediglich die Darstellung ist unterschiedlich.

Du kannst das Positionsformat in den Uhreneinstellungen unter **Navigation** » **Positionsformate** ändern.

Breitengrad/Längengrad ist das am häufigsten verwendete Raster und hat drei verschiedene Formate:

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


Zu den weiteren gängigen Positionsformaten, die verfügbar sind, gehören:

- UTM (Universal Transverse Mercator) – gibt eine zweidimensionale horizontale Positionsdarstellung.
- MGRS (Military Grid Reference System) – ist eine Erweiterung von UTM und besteht aus einer Rasterzonen-Bezeichnung, einer 100.000-m<sup>2</sup>-Kennung und einem numerischen Standort.

Suunto Ocean unterstützt darüber hinaus folgende regionale Positionsformate:

- BNG (Großbritannien)
- ETRS-TM35FIN (Finnland)
- KKJ (Finnland)
- IG (Irland)
- RT90 (Schweden)

- SWEREF 99 TM (Schweden)
- CH1903 (Schweiz)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Neuseeland)

 **HINWEIS:** Einige Positionsformate können nördlich von 84° und südlich von 80° oder außerhalb der Länder, für die sie bestimmt sind, nicht verwendet werden. Wenn du dich außerhalb des zulässigen Bereichs befindest, können deine Standortkoordinaten nicht auf der Uhr angezeigt werden.

## 3.20. Geräteinfo

Die Daten der Hard- und Software deiner Uhr kannst du in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Über** ansehen.

## 3.21. Zurücksetzen deiner Uhr


Alle Suunto Uhren können auf zwei Arten zurückgesetzt werden, um verschiedene Probleme zu beheben:

- erstens der weiche Reset, auch bekannt als Neustart.
- zweitens der harte Reset, auch Zurücksetzen auf Werkseinstellungen genannt.

### Weicher Reset (Neu starten):

Eine Neustart deiner Uhr kann in folgenden Situationen helfen:

- das Gerät reagiert nicht auf Tastendruck, Tippen oder Wischen (der Touchscreen funktioniert nicht).
- das Display ist eingefroren oder leer.
- keine Vibration, z. B. beim Drücken von Tasten.
- die Funktionalitäten der Uhr funktionieren nicht erwartungsgemäß, z. B. zeichnet die Uhr deine Herzfrequenz nicht auf (die optischen Herzfrequenz-LEDs blinken nicht), der Kompass schließt den Kalibrierungsprozess nicht ab usw.
- der Schrittzähler zählt deine täglichen Schritte nicht (beachte bitte, dass die aufgezeichneten Schritte in der App eventuell zeitverzögert angezeigt werden).

 **HINWEIS:** Bei einem Neustart werden aktive Trainingseinheiten beendet und gespeichert. Unter normalen Umständen gehen die Trainings- oder Tauchdaten nicht verloren. In seltenen Fällen kann ein weicher Reset zu Speicherfehlern führen.

Halte alle drei Tasten 12 Sekunden lang gedrückt und lasse sie wieder los, um die Uhr zurückzusetzen.

 **WARNUNG:** Führe beim Tauchen nie einen Reset deiner Uhr durch.

Unter bestimmten Umständen löst ein weicher Reset das Problem nicht und die zweite Option des Zurücksetzens muss durchgeführt werden. Wenn die genannten Maßnahmen nicht zur Lösung des Problems geführt haben, kann eventuell der harte Reset helfen.

## Der harte Reset (Zurücksetzen auf Werkseinstellungen):

Beim Zurücksetzen auf Werkseinstellungen wird deine Uhr auf die Standardwerte zurückgesetzt. Dabei werden alle Daten von deiner Uhr gelöscht, einschließlich Trainingsdaten, persönliche Daten und Einstellungen, die nicht mit der Suunto App synchronisiert wurden. Nach einem harten Reset musst du die Ersteinrichtung deiner Suunto Uhr erneut durchführen.

Ein Zurücksetzen auf Werkseinstellungen deiner Uhr kann in folgenden Situationen durchgeführt werden:

- ein Suunto Kundendienstmitarbeiter hat dich im Rahmen der Fehlerbehebung dazu aufgefordert.
- ein weicher Reset konnte das Problem nicht lösen.
- die Batterielaufzeit deines Geräts verringert sich deutlich bzw. ist reduziert.
- das Gerät verbindet sich nicht mit dem GPS und andere Problemlösungen haben nicht geholfen.
- das Gerät hat Konnektivitätsprobleme mit Bluetooth-Geräten (z. B. Smart Sensor oder mobile App) und andere Fehlerbehebungen haben nicht geholfen.

Das Zurücksetzen auf Werkseinstellungen der Uhr erfolgt über die **Einstellungen** auf deiner Uhr. Wähle **Allgemein** aus und scrolle nach unten zu **Einstellungen zurücksetzen**. Beim Reset werden alle Daten auf deiner Uhr gelöscht. Starte das Zurücksetzen, indem du **Zurücksetzen** auswählst.



**HINWEIS:** Das Zurücksetzen auf Werkseinstellungen löscht alle Verbindungsdaten, die deine Uhr evtl. vorher hatte. Um den Verbindungsprozess mit der Suunto App erneut zu starten, empfehlen wir dir, die bisherige Verbindung in der Suunto App und im Bluetooth deines Telefons zu löschen -- unter Verbundene Geräte.



**HINWEIS:** Die beiden vorgestellten Szenarien sollten nur in Notfällen durchgeführt werden. Du solltest sie nicht regelmäßig durchführen. Sollte das Problem weiterhin bestehen, empfehlen wir dir, dich entweder an unseren Kundendienst zu wenden oder deine Uhr an ein Autorisiertes Servicezentrum zu schicken.



## 4. Aufzeichnen eines Trainings

Zusätzlich zur Überwachung deiner Aktivitäten rund um die Uhr kannst du deine Trainingsstunden und andere Aktivitäten mit deiner Uhr aufzeichnen, um detailliertes Feedback zu erhalten und deine Fortschritte zu verfolgen.

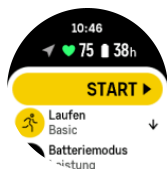
Aufzeichnen eines Trainings:

1. Lege den optionalen Herzfrequenzsensor an.
2. Wische auf dem Zifferblatt nach unten oder drücke die obere Taste.
3. Wähle den Sportmodus aus, den du verwenden möchtest, indem du nach oben scrollst und durch Drücken der Mitteltaste auswählst.
4. Die verschiedenen Sportmodi haben unterschiedliche Optionen, wische nach oben oder drücke die untere Taste, um durch die Optionen zu scrollen. Du personalisierst sie durch Drücken der Mitteltaste.
5. Je nach den Einstellungen, die du mit dem Sportmodus verwendest (beispielsweise Herzfrequenz und verbundenes GPS), wird ein Symbolsatz über der Startanzeige angezeigt:
  - Während der Suche blinkt das Pfeilsymbol (verbundenes GPS) grau und wechselt auf Grün, nachdem ein Signal gefunden wurde.
  - Während der Suche blinkt das Herzsymbol (Herzfrequenz) grau. Wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest, wechselt das Symbol in ein farbiges Herz, das an einem Gurt befestigt ist, nachdem das Signal gefunden wurde. Wenn du einen optischen Herzfrequenzsensor verwendest, wird es als farbiges Herz ohne Gurt angezeigt.
  - Das Symbol auf der linken Seite ist nur sichtbar, wenn ein Sensor verbunden ist. Wurde ein Sensorsignal gefunden, wird es grün.

Es wird auch eine voraussichtliche Batterielaufzeit angezeigt, die dir angibt, wie viele Stunden du noch trainieren kannst, bevor die Batterie leer ist.

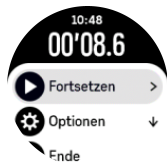
Wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest und das Symbol nur grün anzeigt (optischer Herzfrequenzsensor aktiv), überprüfe ob der Herzfrequenzsensor verbunden ist, siehe 3.13. *Sensoren verbinden*, und versuche es erneut.

Du kannst warten, bis alle Symbole grün angezeigt werden, oder die Aufzeichnung durch Drücken der **Start** beginnen, wenn du möchtest.



Sobald die Aufzeichnung gestartet wird, ist die gewählte Herzfrequenzquelle gesperrt und kann während der laufenden Trainingseinheit nicht mehr verändert werden.

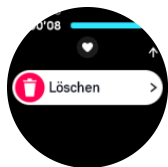
6. Während der Aufzeichnung kannst du mit der Mitteltaste oder dem Touchscreen (wenn er aktiviert ist) zwischen den Displays wechseln.
7. Drücke die obere Taste, um die Aufzeichnung anzuhalten. Wähle zum Stoppen und Speichern **Beenden** aus.



 **HINWEIS:** Du kannst dein Trainingsprotokoll auch löschen, indem du **Verwerfen** auswählst.

Nach dem Beenden der Aufzeichnung wirst du gefragt, wie du dich fühlst. Du kannst die Frage beantworten oder überspringen (siehe *4.10. Gefühl*). Auf dem nächsten Display erhältst du eine Zusammenfassung der Aktivitäten, durch die du über den Touchscreen oder mit den Tasten blättern kannst.

Wenn du etwas aufgezeichnet hast, was du nicht behalten möchtest, kannst du den Protokolleintrag löschen. Scrolle dazu zum Ende der Zusammenfassung und tippe auf die Löschtaste. Auf dieselbe Weise kannst du auch Protokolle aus dem Logbuch löschen.



## 4.1. Sportmodi

Deine Uhr wird mit einer großen Auswahl vordefinierter Sportmodi geliefert. Die Modi sind für bestimmte Aktivitäten und Zwecke konzipiert, von einem gemütlichen Spaziergang im Freien bis zum Triathlon-Rennen.

Vor dem Aufzeichnen eines Trainings (siehe *4. Aufzeichnen eines Trainings*) kannst du durch die vollständige Liste der Sportmodi scrollen und einen Modus auswählen.

Jeder Sportmodus verfügt über eine eigene Reihe von Displays, die je nach ausgewähltem Sportmodus unterschiedliche Daten anzeigen. Du kannst die Daten, die während deines Trainings auf dem Display der Uhr angezeigt werden, mit der Suunto App bearbeiten und personalisieren.

Erfahre, wie du Sportmodi in der *Suunto App (Android)* oder *Suunto App (iOS)* personalisieren kannst.

## 4.2. Navigieren während des Trainings

Du kannst während der Aufzeichnung eines Trainings entlang einer Route oder zu einem POI navigieren.

Um auf die Navigationsoptionen zugreifen zu können, muss das GPS in deinem verwendeten Sportmodus aktiviert sein. Wenn die GPS-Genauigkeit im Sportmodus „OK“ oder „Gut“ ist, wird die GPS-Genauigkeit beim Auswählen einer Route oder eines POIs auf „Beste“ geändert.

Navigation während des Trainings:

1. Erstelle eine Route oder einen POI in der Suunto App und synchronisiere deine Uhr, sofern du es noch nicht gemacht hast.
2. Wähle einen Sportmodus mit GPS aus.
3. Scrolle nach unten und wähle **Navigation**.

4. Wische nach oben oder unten, beziehungsweise drücke die obere oder untere Taste, um eine Navigationsoption auszuwählen, und bestätige mit der Mitteltaste.
5. Wähle die Route oder den POI aus, zu dem du navigieren möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste. Drücke dann die obere Taste, um mit der Navigation zu beginnen.
6. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte deine Aufzeichnung wie gewohnt.

Wische während des Trainings nach rechts oder drücke die Mitteltaste, um zum Navigationsdisplay zu scrollen, auf dem du deine gewählte Route oder POI siehst. Weitere Informationen zum Navigationsdisplay findest du unter **8.5.2. Zu einem POI navigieren** und **8.4. Routen**.

Wische nach oben im Display oder drücke die untere Taste, um deine Navigationsoptionen zu öffnen. In den Navigationsoptionen kannst du beispielsweise eine andere Route oder einen POI auswählen, deine aktuellen Standortkoordinaten überprüfen, oder auch die Navigation durch Auswählen von **Brotkrümel** beenden.

#### 4.2.1. Funktion „Direkt zum Start“

Wenn du eine Aktivität mit GPS aufzeichnest, speichert Suunto Ocean den Ausgangspunkt deines Trainings automatisch. Mit der Funktion Direkt zum Start kann Suunto Ocean dich direkt zu deinem Ausgangspunkt zurückführen.

Zum Starten der Funktion Direkt zum Start:

1. Starte ein Training mit GPS.
2. Drücke die Mitteltaste, bis das Navigationsdisplay angezeigt wird.
3. Drücke die untere Taste, um das Verknüpfungsmenü zu öffnen.
4. Scrolle zu **Direkt zum Start** und tippe zum Auswählen auf das Display oder drücke die Mitteltaste.

Die Navigationsführung wird als Ansicht im Navigationsdisplay angezeigt.



#### 4.2.2. Route folgen

In städtischen Umgebungen kann das GPS Schwierigkeiten haben, dir genau zu folgen. Wenn du eine deiner vordefinierten Routen auswählst und dieser Route folgst, wird das GPS der Uhr lediglich dazu verwendet, festzustellen, wo du dich auf der vordefinierten Route befindest, nicht jedoch, um einen Track aus deinem Lauf zu erstellen. Der aufgezeichnete Track wird identisch mit der Route sein, die du für den Lauf verwendet hast.



Route folgen während des Trainings verwenden:

1. Erstelle eine Route in der Suunto App und synchronisiere deine Uhr, sofern du es noch nicht gemacht hast.
2. Wähle einen Sportmodus mit GPS aus.

3. Scrolle nach unten und wähle **Navigation**.
4. Wähle **Route folgen** aus und bestätige mit der Mitteltaste.
5. Wähle die Route, die du verwenden möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste.

Starte dein Training ganz normal und folge der ausgewählten Route.

## 4.3. Verwenden von Zielen beim Training

Du kannst für dein Training mit der Suunto Ocean verschiedene Ziele festlegen.

Wenn dein gewählter Sportmodus optionale Ziele hat, kannst du diese vor dem Beginn der Aufzeichnung anpassen. Wische dazu nach oben oder drücke die untere Taste.



Trainieren mit allgemeinem Ziel:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste und wähle **Ziel**.
2. Wähle **Dauer** oder **Distanz** aus.
3. Wähle dein Ziel aus.
4. Scrolle nach oben und starte dein Training.

Wenn du „Allgemeine Ziele“ aktiviert hast, wird in jedem Datendisplay eine Zielskala angezeigt, die deine Fortschritte widerspiegelt.



Du erhältst jeweils eine Benachrichtigung wenn du 50 % deines gewählten Ziels erreichst und wenn du es erfüllt hast.

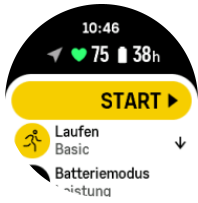
Trainieren mit Intensitätsziel:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste und wähle **Intensitätszonen**.
2. Wähle **HF-Zonen**, **Schrittempo-Zonen** oder **Leistungszonen** aus.  
(Die Optionen hängen vom gewählten Sportmodus ab und ob die Uhr mit einem Kraftsensor verbunden ist).
3. Wähle deine Zielzone aus.
4. Scrolle nach oben und starte dein Training.


## 4.4. Batterieverwaltung

Die Batterieverwaltung deiner Suunto Ocean verwendet eine intelligente Batterietechnologie, damit du dich darauf verlassen kannst, dass deine Batteriekapazität immer ausreicht.

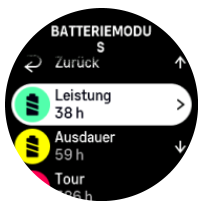
Vor Beginn deiner Trainingsaufzeichnung (siehe *4. Aufzeichnen eines Trainings*) erhältst du eine Schätzung der Batterielaufzeit im aktuellen Batteriemodus.



Du kannst zwischen drei vordefinierten Batteriemodi wählen: **Leistung** (Standard), **Ausdauer**, **Ultra** und **Tour**. Durch den Wechsel zwischen diesen Modi ändert sich die Batterielaufzeit und im gleichen Maße auch die Leistung der Uhr.

 **HINWEIS:** Im Modus Tour ist die gesamte HF-Aufzeichnung (Handgelenk und Brustgurt) standardmäßig ausgeschaltet.

Scrolle im Startdisplay nach unten und wähle **Batteriemodus** aus, um die Batteriemodi zu wechseln und deren Auswirkung auf die Leistung der Uhr anzuzeigen.



 **HINWEIS:** Die Einstellungen zu Batteriesparen wirken sich nicht auf die Aktivitäten beim Tauchgang aus.

## Batteriemeldungen


Zusätzlich zu den Batteriemodi verwendet deine Uhr smarte Erinnerungen, um sicherzustellen, dass deine Batterielaufzeit für dein nächstes Abenteuer ausreicht. Einige Erinnerungen sind präventiv, beispielsweise auf Basis deines Aktivitätenverlaufs. Du wirst auch benachrichtigt, wenn deine Uhr beispielsweise erkennt, dass der Batteriestand während der Aufzeichnung einer Aktivität abgefallen ist. Sie schlägt dann automatisch den Wechsel in einen anderen Batteriemodus vor.


Deine Uhr warnt dich zum ersten Mal, wenn der Batteriestand auf 20 % gesunken ist und erneut bei 10 %.



Bei Tauchen warnt dich deine Uhr zum ersten Mal, wenn der Batteriestand auf 10 % gesunken ist und erneut bei 5 %.



 **WARNUNG:** Suunto empfiehlt dir, nicht mit einem Akkustand unter 10 % zu tauchen.


 **ACHTUNG:** Verwende zum Laden deiner Suunto Ocean nur das mitgelieferte Ladekabel.

## 4.5. Multisport-Training

Deine Suunto Ocean besitzen vordefinierte Triathlon-Sportmodi, mit denen du deine Triathlon-Workouts und Triathlon-Wettkämpfe aufzeichnen kannst. Wenn du eine andere Multisport-Aktivität aufzeichnen möchtest, kannst du das ganz einfach direkt über die Uhr machen.

Multisport-Trainings verwenden:

1. Wähle den Sportmodus, den du für den ersten Abschnitt des Multisport-Trainings verwenden möchtest.
2. Starte die Aufzeichnung deines Trainings wie gewohnt.
3. Halte du die obere Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um das Multisport-Menü aufzurufen.
4. Wähle den nächsten Sportmodus aus, den du verwenden möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste.
5. Die Aufzeichnung mit dem neuen Sportmodus startet unverzüglich.

 **TIPP:** Du kannst die Sportmodi beliebig oft während einer Aufzeichnung wiederholen. Es ist auch möglich, einen bereits zuvor ausgewählten Sportmodus nochmals auszuwählen.

## 4.6. Schwimmen

Du kannst deine Suunto Ocean beim Schwimmen im Pool und Freiwasser verwenden.

Wenn du den Sportmodus Poolschwimmen gewählt hast, verwendet die Uhr die Beckenlänge zur Bestimmung der Distanz. Die Beckenlänge kannst du in den Sportmodusoptionen wunschgemäß einstellen, bevor du zu schwimmen beginnst.

Beim Freiwasserschwimmen wird die Distanz mithilfe des GPS berechnet. Da GPS-Signale unter Wasser nicht übertragen werden, muss die Uhr für eine GPS-Standortbestimmung regelmäßig aus dem Wasser tauchen, wie beispielsweise bei einem Freistil-Schwimmzug.

Diese Bedingungen stellen hohe Ansprüche an das GPS. Daher ist es wichtig, dass du ein starkes GPS-Signal empfangst, bevor du ins Wasser springst. Um einen guten GPS-Empfang sicherzustellen, musst du:

- Deine Uhr vor dem Schwimmen mit deinem Online-Konto synchronisieren, damit die Satellitenorbit-Daten deines GPS aktuell sind.
- Wenn du einen Sportmodus mit Freiwasserschwimmen gewählt hast und ein GPS-Signal empfangen wird, warte mit dem Schwimmen mindestens 3 Minuten lang. Diese Zeit ermöglicht dem GPS, eine stabile Positionsberechnung aufzubauen.

## 4.7. Intervalltraining

Intervall-Workouts sind eine häufig verwendete Trainingsart, in der sich Sätze mit hohen und niedrigen Leistungsintensitäten abwechseln. In der Suunto Ocean kannst du dein eigenes Intervalltraining für jeden Sportmodus definieren.

Bei der Definition deiner Intervalle musst du vier Elemente einstellen:

- **Intervalle:** Intervalltraining ein- bzw. ausschalten. Wenn du diese Funktion einschaltest, wird das Display „Intervalltraining“ deinem Sportmodus hinzugefügt.
- **Wiederholungen:** Die Anzahl der Intervall- und Erholungssätzen, die du machen möchtest.
- **Intervall:** Die Länge deines Intervalls mit hoher Intensität, auf Basis von Distanz oder Dauer.
- **Erholung:** Die Länge deiner Ruhephase zwischen den Intervallen, auf Basis von Distanz oder Dauer.

Beachte bei der Definition von Intervallen auf Distanzbasis, dass du dich auch in einem Sportmodus befinden musst, der die Distanz misst. Die Messung kann beispielsweise mithilfe von GPS oder eines Fuß- oder Radsensors erfolgen.



**HINWEIS:** Wenn du Intervalle verwendest, kannst du die Navigation nicht aktivieren.

Trainieren mit Intervallen:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste, um zu **Intervalle** zu scrollen und tippe auf die Einstellung oder drücke die Mitteltaste.



2. Schalte **Intervalle** ein und passe die oben beschriebenen Einstellungen an.
3. Scrolle zurück nach oben zur Startansicht und beginne dein Training wie gewohnt.
4. Wische nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du im Display „Intervall“ bist und drücke dort die obere Taste, um dein Intervalltraining zu starten.



5. Wenn du das Intervalltraining beenden möchtest, bevor du alle Wiederholungen absolviert hast, halte die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodusoptionen zu öffnen und schalte **Intervalle** aus.



**HINWEIS:** Während du dich im Display „Intervall“ befindest, haben die Tasten ihre normalen Funktionen. Durch Drücken der oberen Taste kann beispielweise nicht nur das Intervalltraining, sondern die gesamte Trainingsaufzeichnung pausiert werden.

Nach dem Stoppen deiner Trainingsaufzeichnung schaltet sich das Intervalltraining in diesem Sportmodus automatisch aus. Alle sonstigen Einstellungen werden jedoch beibehalten, somit kannst du dasselbe Workout bei der nächsten Verwendung des Sportmodus problemlos starten.

## 4.8. Autostopp

Mit der Funktion „Autostopp“ wird deine Trainingsaufzeichnung unterbrochen, wenn du langsamer bist als 2 km/h (1,2 mph). Wenn sich deine Geschwindigkeit wieder auf mehr als 3 km/h (1,9 mph) beschleunigt, wird die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt.

Du kannst den „Autostopp“ für jeden Sportmodus vor der Trainingsaufzeichnung in der Ansicht „Training starten“ in der Uhr ein- oder ausschalten.

Wenn „Autostopp“ während einer Aufzeichnung aktiviert ist, zeigt eine Pop-up-Meldung die automatische Unterbrechung der Aufzeichnung an.



Du kannst einstellen, dass die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt wird, wenn du wieder damit beginnst, dich zu bewegen. Alternativ, drücke die obere Taste im Meldungs-Display, um die Wiederaufnahme zu starten.

## 4.9. Sprachwiedergabe

Du kannst während deines Trainings eine Sprachwiedergabe mit wertvollen Informationen erhalten. Mithilfe dieses Feedbacks kannst du deinen Fortschritt überwachen und erhältst je nach ausgewählten Feedback-Optionen nützliche Hinweise. Die Sprachwiedergabe erfolgt auf deinem Smartphone, daher muss deine Uhr mit der Suunto App verbunden sein.

So aktivierst du Sprachwiedergabe vor einem Training:

1. Scrolle vor dem Start deines Trainings nach unten und wähle **Sprachwiedergabe** aus.
2. Schalte **Sprachwiedergabe von der App** ein.
3. Scrolle nach unten und wähle durch Ein-/Ausschalten der Schalter aus, welche Sprachwiedergabe aktiviert werden soll.
4. Gehe zurück und starte dein Training wie gewohnt.

Je nachdem, welche Sprachwiedergabe du aktiviert hast, erhältst du nun während deines Trainings unterschiedliche Sprachwiedergaben von deinem Smartphone.

So aktivierst du Sprachwiedergabe während eines Trainings:

1. Drücke auf die obere Taste, um das Training anzuhalten.
2. Wähle **Optionen** aus.
3. Scrolle nach unten und wähle **Sprachwiedergabe** aus.
4. Schalte **Sprachwiedergabe von der App** ein.
5. Scrolle nach unten und wähle durch Ein-/Ausschalten der Schalter aus, welche Sprachwiedergabe aktiviert werden soll.
6. Gehe zurück und setze dein Training fort.

## 4.10. Gefühl

Wenn du regelmäßig trainierst, ist die Verfolgung deines Gefühls nach jeder Trainingsstunde ein wichtiger Indikator für deine allgemeine körperliche Gesamtverfassung. Zudem kann ein Coach oder persönlicher Trainer deine Fortschritte über die Zeit anhand deines Gefühlstrends verfolgen.

Du kannst deine Empfindungen in fünf Stufen einteilen:

- **Schwach**
- **Durchschnittlich**
- **Gut**



- **Sehr gut**
- **Ausgezeichnet**

Welche Bedeutung du diesen Optionen beimisst, liegt bei dir (und deinem Coach). Wichtig ist nur, dass du sie laufend verwendest.

Nach jeder Trainingsstunde kannst du in der Uhr aufzeichnen, wie du dich fühlst. Du musst dazu nur unmittelbar nach dem Beenden der Aufzeichnung die Frage „**Wie war es?**“ beantworten.



Mit der Mitteltaste kannst du die Beantwortung der Frage überspringen.

## 4.11. Intensitätszonen

Die Verwendung von Intensitätszonen beim Training ist hilfreich für die Anleitung deiner Fitness-Entwicklung. Dein Körper wird in jeder Intensitätszone anders belastet, was sich folglich unterschiedlich auf deine körperliche Fitness auswirkt. Es gibt fünf verschiedene Zonen von 1 (niedrigste) bis 5 (höchste), die als Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz (max. HR), Tempo oder Leistung definiert werden.

Es ist wichtig, die Intensität beim Training einzubeziehen und das Gefühl in der jeweiligen Intensität zu verstehen. Vergiss dabei nicht, dass du dir - unabhängig von deinem geplanten Training - immer Zeit für die Aufwärmphase vor einem Training nehmen solltest.

Die in der Suunto Ocean verwendeten fünf verschiedenen Intensitätszonen sind wie folgt:

### **Zone 1: Leicht**

Das Training in Zone 1 ist für deinen Körper relativ einfach. Fitnessstraining in dieser niedrigen Intensität ist zumeist ein regeneratives Training, das deine Basisfitness verbessert, wenn du gerade erst mit dem Trainieren beginnst, oder nach einer längeren Unterbrechung. Tägliches Training wie Gehen, Treppensteigen, Radfahren zur Arbeit usw. wird in der Regel innerhalb dieser Intensitätszone durchgeführt.

### **Zone 2: Moderat**

Das Training in Zone 2 verbessert dein Basisfitnessniveau effektiv. Das Trainieren in dieser Intensität fühlt sich locker an, aber lange Workouts können einen sehr hohen Trainingseffekt haben. Kardiovaskuläres Konditionstraining sollte größtenteils in dieser Zone durchgeführt werden. Die Verbesserung deiner Basisfitness bildet die Grundlage für weiteres Training und bereitet dein System auf anstrengendere Aktivitäten vor. Lange Workouts in dieser Zone verbrauchen viel Energie, insbesondere aus den Fettreserven deines Körpers.

### **Zone 3: Hart**

Das Trainieren in Zone 3 verlangt viel Energie und fühlt sich wie ein ziemlich hartes Training an. Es wird deine Fähigkeiten verbessern, dich schnell und ökonomisch zu bewegen. In dieser Zone beginnt sich Milchsäure in deinem System zu bilden, dein Körper ist jedoch noch in der Lage, sie vollständig auszuscheiden. In dieser Intensität solltest du höchstens ein paar Mal pro Woche trainieren, da sie deinen Körper stark belastet.

### **Zone 4: Sehr schwer**

Das Training in Zone 4 bereitet dein System auf Veranstaltungen wie Wettbewerbe und hohe Geschwindigkeiten vor. Workouts in dieser Zone können sowohl mit konstanter Geschwindigkeit als auch im Intervalltraining (Kombination aus kürzeren Trainingsphasen und sporadischen Pausen) durchgeführt werden. Im hochintensiven Training entwickelst du dein Fitnessniveau schnell und effektiv. Zu hohe Intensität oder zu häufige Wiederholung können jedoch zum Übertrainieren führen, wodurch du dein Trainingsprogramm evtl. für einen längeren Zeitraum aussetzen musst.

### Zone 5: Maximal

Wenn deine Herzfrequenz während eines Workouts Zone 5 erreicht, fühlt sich das Training extrem hart an. Milchsäure wird in deinem System viel schneller aufgebaut als sie abgebaut werden kann und du wirst nach spätestens wenigen Minuten gezwungen, aufzuhören. Leistungssportler nehmen diese Workouts mit maximaler Intensität sehr kontrolliert in ihr Trainingsprogramm auf, Fitnessbegeisterte benötigen sie überhaupt nicht.

## 4.11.1. Herzfrequenzzonen

Herzfrequenzzonen werden als Prozentbereiche deiner maximalen Herzfrequenz (max. HF) definiert.

Standardmäßig wird deine max. HF mit folgender Gleichung berechnet:  $220 - \text{dein Alter}$ . Wenn du deine genaue max. HF kennst, solltest du den Standardwert dementsprechend anpassen.

Suunto Ocean hat standard- und aktivitätsbezogene HF-Zonen. Die Standardzonen können für alle Aktivitäten verwendet werden. Für erweiterte Trainingsaktivitäten kannst du auch HF-Zonen speziell für Laufen und Radfahren verwenden.

### Max. HF einstellen

Lege deine maximale HF in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » HF-Standardzonen für alle Sportarten** fest.

1. Tippe auf die max. HF (höchster Wert, bpm) oder drücke auf die Mitteltaste.
2. Um deine neue max. HF auszuwählen, wische nach oben oder unten oder drücke auf die rechte obere oder untere Taste.



3. Tippe auf deine Auswahl oder drücke auf die Mitteltaste.
4. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „HF-Zonen“ zu beenden.



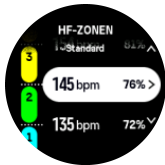
**HINWEIS:** Du kannst deine maximale HF auch in den Einstellungen unter **Allgemein » Persönlich** festlegen.

### Standard-HF-Zonen festlegen

Lege deine Standard-HF-Zonen in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » HF-Standardzonen für alle Sportarten** fest.



1. Scrolle nach oben oder unten und tippe auf die HF-Zone, die geändert werden soll, oder drücke die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Um deine neue HF-Zone auszuwählen, wische nach oben oder nach unten oder drücke auf die rechte obere oder untere Taste.



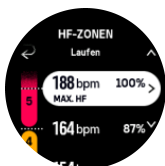
3. Tippe auf deine Auswahl oder drücke auf die Mitteltaste.
4. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „HF-Zonen“ zu beenden.

 **HINWEIS:** Wähle **Zurücksetzen** in der Ansicht „HF-Zonen“ aus, um die HF-Zonen auf den Standardwert zurückzusetzen.

#### Aktivitätsbezogene HF-Zonen festlegen.

Lege deine aktivitätsbezogenen HF-Zonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Tippe auf die Aktivität (Laufen oder Radfahren), die du bearbeiten möchtest, oder drücke die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Drücke auf die Mitteltaste, um die HF-Zonen anzuzeigen.
3. Scrolle nach oben oder unten und tippe auf die HF-Zone, die geändert werden soll, oder drücke die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
4. Wische nach oben oder nach unten, beziehungsweise drücke auf die obere oder untere Taste, um deine neue HF-Zone auszuwählen.



5. Tippe auf deine Auswahl oder drücke auf die Mitteltaste.
6. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „HF-Zonen“ zu beenden.

#### 4.11.2. Tempozone

Tempozone funktionieren genauso wie HF-Zonen, mit dem Unterschied, dass die Intensität deines Trainings nicht auf deiner Herzfrequenz sondern auf deinem Tempo basiert. Je nach deinen Einstellungen werden die Tempozone entweder als metrische oder imperiale Werte angezeigt.

Suunto Ocean hat fünf standardmäßige Tempozone, alternativ kannst du auch deine eigenen definieren.

Die Tempozonen stehen für Laufen und Radfahren zur Verfügung.

### Tempozonen einrichten

Lege deine aktivitätsbezogenen Tempozonen in den Einstellungen unter **Training**

» **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Tippe auf **Laufen** oder auf **Radfahren** oder drücke die Mitteltaste.
2. Wischen nach oben oder drücke die untere Taste und wähle „Tempozonen“ aus.
3. Wische nach oben oder unten, beziehungsweise drücke die obere oder untere Taste und drücke anschließend die Mitteltaste, wenn die gewünschte zu ändernde Tempozone hervorgehoben ist.
4. Wische nach oben oder unten, beziehungsweise drücke auf die obere oder untere Taste, um deine neue Tempozone auszuwählen.



5. Wähle den neuen Tempozonenwert mit der Mitteltaste aus.
6. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „Tempozonen“ zu beenden.

### 4.11.3. Leistungszonen

Die körperliche Anstrengung bei der Ausübung einer bestimmten Aktivität wird über einen Leistungsmesser gemessen. Diese Leistung wird in Watt gemessen. Der hauptsächliche Vorteil der Messung mit einem Leistungsmesser liegt in der Präzision. Ein Leistungsmesser zeigt genau an, wie schwer du wirklich arbeitest und wie viel Leistung du dabei produzierst. Die Analyse der Leistung in Watt zeigt auch deutlich, welche Fortschritte du machst.

Leistungszonen helfen Ihnen, mit der richtigen Leistungsabgabe zu trainieren.

Suunto Ocean hat fünf integrierte Leistungs-Standardzonen, alternativ kannst du auch deine eigenen definieren.

Die Leistungszonen stehen für alle Standard-Sportmodi beim Radfahren, Indoor-Cycling und Mountainbiking zur Verfügung. Beim Laufen und Trailrunning musst du zum Verwenden der Leistungszonen die speziellen Sportmodi „Leistung“ aufrufen. Damit du auch deine Leistungszonen in personalisierten Sportmodi erhältst, achte darauf, dass dein Modus einen Kraftsensor verwendet.

### Aktivitätsbezogene Leistungszonen festlegen

Lege deine aktivitätsbezogenen Leistungszonen in den Einstellungen unter **Training**


» **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Tippe auf die Aktivität (Laufen oder Radfahren), die du bearbeiten möchtest, oder drücke die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Wische nach oben oder drücke die untere Taste und wähle Leistungszonen.
3. Wische zum Auswählen der zu bearbeitenden Leistungszone nach oben bzw. unten oder drücke auf die obere bzw. untere Taste.
4. Wähle deine neue Leistungszone durch Wischen nach oben oder unten aus, oder durch Drücken auf die obere oder untere Taste.



5. Bestätige den neuen Leistungswert mit der Mittelstaste.
6. Zum Schließen der Ansicht Leistungszonen wische nach rechts oder halte die Mittelstaste gedrückt.

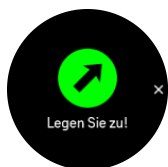
#### 4.11.4. Verwenden von HF-, Tempo- oder Leistungszonen beim Training

 **HINWEIS:** Zum Verwenden von Kraftzonen im Training muss ein Kraftsensor mit deiner Uhr verbunden sein, siehe 3.13. Sensoren verbinden.

Wenn du ein Training aufzeichnest (siehe 4. Aufzeichnen eines Trainings) und HF, Tempo oder Leistung als Intensitätsziel gewählt hast (siehe 4.3. Verwenden von Zielen beim Training), wird eine in fünf Abschnitte aufgeteilte Leistungszonen-Messskala angezeigt. Diese fünf Abschnitte werden an der Außenkante des jeweiligen Sportmodusdisplays angezeigt. In der Messskala wird deine als Intensitätsziel ausgewählte Zone hervorgehoben, indem der entsprechende Bereich beleuchtet wird. Ein kleiner Pfeil in der Messskala zeigt deine aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Deine Uhr alarmiert dich, sobald du deine gewählte Zielzone erreicht hast. Wenn deine HF, dein Tempo oder deine Leistung außerhalb der gewählten Zielzone ist, fordert deine Uhr dich auf, dein Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



Außerdem kannst du eine Anzeige für Intensitätszonen hinzufügen, wenn du den Sportmodus, den du aktuell verwendest, personalisierst. Im Mittelfeld des Zonendisplays wird deine aktuelle Zone angezeigt, wie lang du dich in dieser Zone befindest und in welchem Verhältnis deine Zone zur nächsten oberen oder unteren Zone steht. Wenn du in der korrekten Zone trainierst, leuchtet der mittlere Balken.

In der Trainingszusammenfassung erhältst du eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

## 5. Gerätetauchen

Suunto Ocean ist nicht nur ein Gerät zur kontinuierlichen Überwachung und Verfolgung deiner (sportlichen) Aktivitäten, sondern auch ein Tauchcomputer, der für das Sporttauchen und Apnoetauchen entwickelt wurde.

**⚠️ WARNUNG:** *Vergewissere dich, dass du die Verwendung, die Anzeigen und die Grenzen deines Tauchcomputers genau verstehst, denn Tauchen birgt Risiken und du bist letztendlich selbst für deine eigene Sicherheit verantwortlich.*

### 5.1. Sicherheit beim Tauchen

Suunto Ocean ist ein Tauchcomputer für das Gerätetauchen und Apnoetauchen. Beim Gerätetauchen zeigt das Gerät dem Taucher wichtige Daten vor, während und nach dem Tauchgang an, um eine sichere Entscheidungsfindung zu ermöglichen. Suunto Ocean kann als eigenständiges Produkt oder in Kombination mit dem Suunto Tank POD verwendet werden, der den Flaschendruck misst und die gemessenen Daten an den Tauchcomputer überträgt. Die Kombination aus Suunto Ocean und Suunto Tank POD ist als persönliche Schutzausrüstung gemäß der Verordnung (EU) 2016/425 kategorisiert und schützt vor Risiken, die unter der PSA-Risikokategorie III (a) aufgeführt sind. Dazu gehören gesundheitsgefährdende Substanzen und Gemische.

Suunto empfiehlt dringend, an keinem Tauchaktivitätstyp teilzunehmen, wenn du nicht angemessen geschult bist, die Risiken vollständig verstanden hast und sie akzeptierst. Befolge immer die Regeln deiner Tauchschule.

Um sicherzustellen, dass du die Bedienung deines Tauchgeräts und seine Grenzen genau kennst, ist es wichtig, die gesamte gedruckte Dokumentation und die Online-Bedienungsanleitung zu lesen. Denke stets daran, dass du selbst für deine eigene Sicherheit verantwortlich bist.

**⚠️ WARNUNG:** *Jeder Computer kann einmal ausfallen. Es kann vorkommen, dass dieses Gerät während deines Tauchgangs plötzlich keine genauen Daten mehr liefert. Verwende immer ein Back-up-Tauchgerät und tauche nur mit einem Buddy.*

**⚠️ WARNUNG:** *Da jedes Dekompressionsmodell rein theoretisch ist und die individuellen Körperwerte des Tauchers nicht berücksichtigt, besteht jederzeit das Risiko einer Dekompressionserkrankung (DCS). Die körperliche Verfassung einer Person kann von Tag zu Tag variieren. Diese Schwankungen kann kein Tauchcomputer erkennen. Um das DCS-Risiko zu minimieren, empfehlen wir dringend, weit innerhalb der vom Tauchcomputer angegebenen Sättigungsgrenzen zu bleiben.*

**⚠️ WARNUNG:** *Wenn zu befürchten ist, dass Risikofaktoren für die erhöhte Wahrscheinlichkeit einer DCS bestehen, empfiehlt Suunto dir, die persönlichen Einstellungen für konservativere Berechnungen zu nutzen und vor dem Tauchen einen in der Medizin für Taucher erfahrenen Arzt zu konsultieren.*

**⚠️ WARNUNG:** Damit der Tauchcomputer den Dekompressionsstatus korrekt berechnen kann, muss die Höheneinstellung bei Tauchgängen in Höhen von über 300 m (980 ft) entsprechend korrigiert werden. Wenn die Höheneinstellung nicht korrekt ausgewählt wurde, oder über der maximalen Höhengrenze getaucht wird, führt dies zu falschen Tauch- und Planungsdaten. Suunto empfiehlt, dass du dich vor dem Tauchen zuerst an die neue Höhe akklimatisierst. Verwende beim Tauchen stets dieselben persönlichen und Höheneinstellungen wie in der Planung.

**⚠️ WARNUNG:** Suunto rät dringend von der Verwendung des Geräts zum gewerblichen oder professionellen Tauchen ab. Die Anforderungen an kommerzielle oder professionelle Taucher können in Tiefenbereichen und unter bestimmten Bedingungen das DCS-Risiko tendenziell erhöhen.

**⚠️ WARNUNG:** Überprüfe vor dem Tauchen immer, ob Tauchcomputer und Anzeige ordnungsgemäß funktionieren, der Batteriestand OK ist, der Flaschendruck stimmt und alle Einstellungen richtig sind.

**⚠️ WARNUNG:** Überprüfe deinen Tauchcomputer während eines Tauchgangs regelmäßig. Solltest du ein Problem mit einer Computerfunktion vermuten oder feststellen, brich den Tauchgang sofort ab und kehre sicher zur Oberfläche zurück. Kontaktiere den Suunto Kundendienst und bringe deinen Computer zur Überprüfung in ein autorisiertes Suunto Servicezentrum.

**⚠️ WARNUNG:** Der Tauchcomputer darf keinesfalls an andere Personen ausgeliehen oder mit anderen Personen geteilt werden, während er in Betrieb ist! Seine Daten beziehen sich nur auf die Person, die ihn während des gesamten Tauchgangs oder der Wiederholungstauchgänge getragen hat. Die Tauchprofile des Computers und Benutzers müssen identisch sein. Tauchcomputer können nur Daten von Tauchgängen einbeziehen, in denen sie getragen wurden. Demzufolge können Tauchaktivitäten bis zu vier Tage vor der erstmaligen Benutzung des Computers zu irreführenden Daten führen und müssen vermieden werden.

**⚠️ WARNUNG:** Aus Sicherheitsgründen solltest du niemals allein tauchen. Tauche mit einem Partner, dem du vertrauen kannst. Du solltest dich auch nach einem Tauchgang längere Zeit in Gesellschaft aufhalten, da eine mögliche Dekompressionskrankheit eventuell erst später oder durch Aktivitäten nach dem Tauchen ausgelöst wird.

**⚠️ WARNUNG:** TAUCHCOMPUTER DÜRFEN NUR VON GESCHULTEN TAUCHERN VERWENDET WERDEN! Das Tauchen jeglicher Art, auch Apnoetauchen, ohne ausreichende Schulung kann zu Fehlern des Tauchers führen, wie zum Beispiel der Verwendung falscher Gasgemische oder ungenügender Dekompression, die zu schweren Verletzungen oder Tod führen können.

**⚠️ WARNUNG:** Nimm nicht am selben Tag an Apnoe- und Gerätetauchaktivitäten teil.

**⚠️ WARNUNG:** Dieses Gerät wird für den Gebrauch mit Druckluft empfohlen. Die Druckluftzufuhr muss der in der EU-Norm EN 12021:2014 (Anforderungen an Druckgase für Atemapparate) angegebenen Qualität der Druckluft entsprechen. Dieses Gerät kann mit Atemgasen mit angereicherter Luft (Nitrox) verwendet werden.

**⚠️ WARNUNG:** Das Tauchen mit Gasgemischen birgt Gefahren, die Taucher, die mit Luft tauchen, nicht kennen. Zweckdienliche Schulungen zum Tauchen mit angereicherterem Sauerstoff sind vor der Verwendung von Ausrüstung dieser Art mit einem Sauerstoffgehalt von mehr als 21 % unerlässlich.

**⚠️ WARNUNG:** Bei der Verwendung von Nitrox hängen die maximale Tauchtiefe und Dauer bis zur Dekompression vom Sauerstoffgehalt des Gases ab. Wenn der Sauerstoffgrenzbereich auf das Erreichen der Maximalgrenze hinweist, musst du sofort Maßnahmen zur Reduzierung der Sauerstoffsättigung ergreifen. Wenn du die Sauerstoffsättigung nach einer ZNS%/OTU-Warnung nicht verringerst, kann sich das Risiko von Sauerstofftoxizität, Verletzung oder Tod schnell erhöhen.

**⚠️ WARNUNG:** Tauche keinesfalls mit einem Gas, wenn du nicht persönlich den Inhalt überprüft und den analysierten Wert in deinen Tauchcomputer eingegeben hast! Das Unterlassen der Überprüfung des Flascheninhalts und ggf. der Eingabe der adäquaten Gaswerte in deinen Tauchcomputer führen zu falschen Planungsdaten für den Tauchgang.

**⚠️ WARNUNG:** SOLANGE DAS GERÄT EINE FLUGVERBOTSZEIT HERUNTERZÄHLT, SOLLTEST DU NICHT FLIEGEN. AKTIVIERE DEN COMPUTER VOR JEDEM FLUG, UM DIE RESTLICHE FLUGVERBOTSZEIT ZU ÜBERPRÜFEN! Fliegen oder Reisen in größeren Höhen innerhalb der Flugverbotszeit können das Risiko einer Dekompressionskrankheit (DCS) wesentlich erhöhen. Beachte die Empfehlungen des Divers Alert Network (DAN). Für das Fliegen nach dem Tauchen gibt es keine Regel, mit der eine Dekompressionskrankheit vollständig ausgeschlossen werden kann!

**⚠️ WARNUNG:** Wenn du einen Herzschrittmacher trägst, raten wir dir vom Gerätetauchen ab. Gerätetauchen ist eine Belastung für den Körper, die für Personen mit Herzschrittmacher nicht unbedingt geeignet ist.

**⚠️ WARNUNG:** Du musst die gedruckte Kurzanleitung und die Online-Bedienungsanleitung deines Tauchcomputers lesen. Anderenfalls besteht die Gefahr einer unsachgemäßen Verwendung, die zu Verletzungen oder dem Tod führen kann.

**📖 HINWEIS:** Achte darauf, dass dein Suunto Tauchcomputer immer die neueste Software mit Aktualisierungen und Verbesserungen enthält. Überprüfe vor jedem Tauchausflug unter [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support), ob Suunto eine neue Softwareaktualisierung für dein Gerät veröffentlicht hat. In diesem Fall musst du es noch vor dem Tauchen installieren. Aktualisierungen sollen dein Benutzererlebnis verbessern und sind ein Teil der Suunto Philosophie zur kontinuierlichen Produktentwicklung und -verbesserung.

## 5.2. Einrichtung des Tauchgangs

Suunto Ocean bietet zwei Tauchmodi für das Gerätetauchen: Einzelgas und Multigas sowie einen Apnoetauchmodus: Apnoetauchen (Tiefe). Du findest alle Tauchmodi im Hauptmenü, indem du vom Zifferblatt nach unten wischst oder die obere Taste drückst und den Modus durch Drücken der Mitteltaste auswählst.





### 5.2.1. Automatischer Start des Tauchgangs


Suunto Ocean hat eine automatische Startfunktion, die einen Druckanstieg und Wasserkontakt erkennt. Das Gerät wechselt vom Display vor dem Tauchgang oder einem anderen Uhren-Display in den Tauchzustand:


- wenn der Computer mit Wasser in Berührung kommt und der absolute Druck gleich deiner eingestellten Starttiefe für den Tauchgang ist (die standardmäßige Starttiefe beträgt 1,2 m/4 ft)
- oder wenn kein Wasserkontakt erkennbar ist, aber der absolute Druck gleich deiner eingestellten Starttiefe für den Tauchgang + 1,8 m (5,9 ft) ist (die standardmäßige Starttiefe beträgt 1,2 m/4 ft).


Gerätetauchgänge enden automatisch nach der eingestellten Tauchendzeit (die Standardzeit beträgt 5 min) und:

- wenn der Computer mit Wasser in Kontakt kommt und der absolute Druck gleich oder kleiner als deine eingestellte Starttiefe für den Tauchgang ist (die standardmäßige Starttiefe beträgt 1,2 m/4 ft).
- oder wenn kein Wasserkontakt erkennbar ist, aber der absolute Druck gleich oder kleiner deiner eingestellten Starttiefe für den Tauchgang + 1,8 m (5,9 ft) ist (die standardmäßige Starttiefe beträgt 1,2 m/4 ft).

Wenn du von einem beliebigen Uhren-Display (nicht Tauchen) aus abtauchst, wechselt Suunto Ocean automatisch in den Tauchmodus, den du zuletzt konfiguriert hast.

 **HINWEIS:** Die Starttiefe Tauchg. kann in den Tauchmodi unter „Taucheinstellungen“ und im Apnoetauchmodus unter „Tauchoptionen“ definiert werden.

 **HINWEIS:** Suunto Ocean wechselt nicht in den Tauchzustand, wenn du dich bereits in einer anderen Trainingsansicht befindest.

 **WARNUNG:** Der automatische Tauchstart ist eine Vorsichtsmaßnahme. Suunto empfiehlt, dass du den Tauchgang immer mit dem ausgewählten Tauchmodus beginnst, um deine Gas- und Taucheinstellungen zu bestätigen.

### 5.2.2. Tauchmodi

Suunto Ocean verfügt über zwei Gerätetauchmodi und einen Apnoetauchmodus mit vordefinierten Einstellungen zur Vorbereitung auf bestimmte Taucharten.

#### Einzelgas:

Dieser Tauchmodus eignet sich am besten für Freizeittauchgänge ohne Dekompression mit nur einem Gas, Luft oder Nitrox.

- Ein aktives Gas, bis zu fünf deaktivierte Gase
- Luft- oder Nitrox-Gemische

- Tank POD-Verbindung mit aktivem Gas

### **Multigas:**

Dieser Tauchmodus eignet sich am besten für das technische Tauchen mit mehreren Gasen.

- Bis zu fünf aktivierte und deaktivierte Gase
- Luft- oder Nitrox-Gemische bis NX99
- Zeit zur Oberfl. (TTS), ppO2 immer auf Tauchgangsdisplay
- Tank POD-Verbindung mit mehreren Gasen

### **Apnoetauchen:**

Dieser Tauchmodus ist für das Apnoetauchen vorgesehen.

- Separate Unterwasser- und Oberflächenansichten
- Aufstiegs- und Abstiegs geschwindigkeit
- Mehrere Alarmoptionen für Tauchzeit und Tiefe

## 5.2.3. Tastenfunktionen beim Gerätetauchen

Dein Suunto Ocean besitzt drei Tasten mit unterschiedlichen Funktionen, wenn du sie während des Tauchgangs kurz oder lang drückst.

- Obere Taste kurz drücken: Zugriff auf das Menü zum Wechseln des Gases (nur im Multigas-Modus)
- Obere Taste lange drücken: Helligkeitsstufe anpassen (Niedr./Mittel/Hoch)
- Mitteltaste kurz drücken: Bogen ändern
- Untere Taste kurz drücken: Element im Umschaltfenster ändern
- Untere Taste lange drücken: Tasten sperren

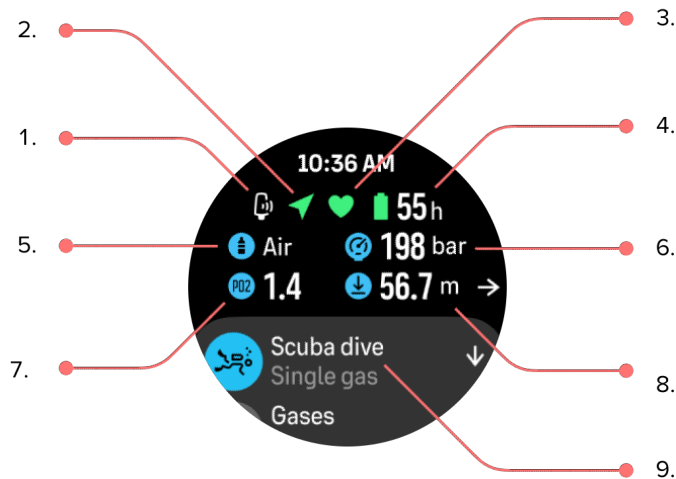
Weitere Informationen findest du unter *3.1. Tasten- und Displaysperre*.



## 5.2.4. Display vor dem Tauchgang und Tauchoptionen

Das Display vor dem Tauchgang ist für alle Tauchmodi gleich. Jeder Modus hat jedoch mehrere modusspezifische Optionen, die du an deine Tauchbedürfnisse anpassen kannst.

Auf dem Display vor dem Tauchgang werden einige Symbole angezeigt, je nachdem, was du mit dem Tauchmodus verwendest, z. B. Herzfrequenz, Tank POD und GPS. Folgende Elemente werden auf der Anzeige angezeigt:



1. Tank POD-Symbol, wenn verbunden und aktiv
2. GPS-Signal, wenn aktiviert
3. Herzfrequenz, wenn aktiviert
4. Restliche Batterielaufzeit in Stunden
5. Aktives Gasgemisch
6. Flaschendruck, wenn der Tank POD verbunden und aktiv ist
7. Eingestellte maximale Partialdruckgrenze (ppO<sub>2</sub>) für das aktive Gas
8. Maximale Tauchtiefe (MOD) für das aktive Gas
9. Aktiver Tauchmodus

**GPS-Signal:** Während der Suche blinkt das Pfeilsymbol (verbundenes GPS) grau und wechselt auf Grün, nachdem ein Signal gefunden wurde. Suunto empfiehlt, zu warten, bis das GPS-Symbol grün wird, bevor du ins Wasser springst, um einen genauen GPS-Standort zu erhalten.

**Herzfrequenz:** Während der Suche blinkt das Herzsymboll (Herzfrequenz) grau. Wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest, wechselt das Symbol in ein farbiges Herz, das an einem Gurt befestigt ist, nachdem das Signal gefunden wurde. Wenn du einen optischen Herzfrequenzsensor verwendest, wird es als farbiges Herz ohne Gurt angezeigt. Informationen zum Verbinden eines Herzfrequenzsensors findest du unter 3.13. *Sensoren verbinden*.

**Tank POD:** Das Flaschensymbol auf der linken Seite ist nur sichtbar, wenn du einen Tank POD mit deinem Gas verbunden hast und dieser aktiv ist.

**Batterie:** Das Batteriesymbol zeigt an, wie viele Stunden du noch tauchen kannst, bevor die Batterie leer ist.

Wenn du vom Display vor dem Tauchgang nach oben scrollst, kannst du auf die folgenden Einstellungen zugreifen:



### Tauchmodus ändern:

Du kannst den Tauchmodus in einen anderen Tauchmodus oder einen Trainingsmodus ändern, indem du auf den Namen des Tauchmodus tippst.

### Gase:

Du kannst den Sauerstoffanteil und die ppO<sub>2</sub>-Einstellungen für deine Tauchgase unter Gase ändern. Weitere Informationen findest du unter 5.5. *Gase*.

### Algorithmus:

Die Algorithmuseinstellungen enthalten Optionen, um deinen Dekompressionsalgorithmus für den jeweiligen Tauchmodus zu ändern. Weitere Informationen findest du unter 5.7. *Algorithmuseinstellungen*.

### Alarmer:

Du kannst Alarmer für das Erreichen bestimmter Tiefen, Tauchzeiten und Flaschendruckwerte einrichten. Weitere Informationen zu tauchbezogenen Alarmen findest du unter 5.4. *Tauchalarmer*.

### Tank POD:

Das Tank POD-Menü dient dazu, verfügbare Tank PODs mit deinem Gas zu verbinden und zu trennen. Weitere Informationen findest du unter 5.6.1. *Installieren und Verbinden eines Suunto Tank POD*.

### Sensoren:

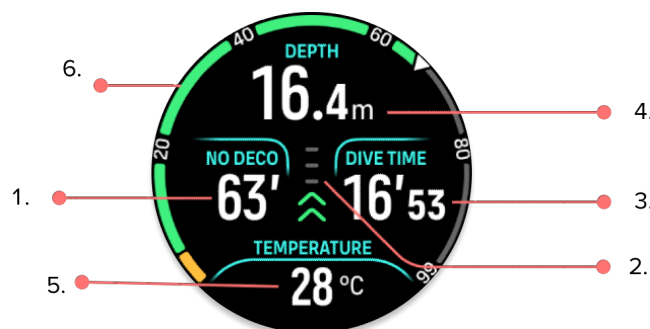
Verbinde deinen Herzfrequenzsensor, um deine Tauchgänge aufzuzeichnen. Weitere Informationen findest du unter 3.13. *Sensoren verbinden*.

### Taucheinstellungen:

In den Taucheinstellungen findest du verschiedene zusätzliche Einstellungen für deine Tauchmodi. Die verfügbaren Optionen findest du unter 5.3. *Taucheinstellungen*.

## 5.2.5. Hauptansicht während des Tauchgangs

Auf dem Display vor dem Tauchgang kannst du durch die verschiedenen Tauchansichten scrollen, indem du die Mitteltaste drückst. Auf einer standardmäßigen Tauchanzeige werden folgende Daten angezeigt:



1. Dekompressionsinformationen
2. Aufstiegsrate mit Farbcodierung
3. Tauchzeit
4. Tiefe
5. Umschaltfenster mit austauschbaren Informationen
6. Bogen mit den wichtigsten Informationen: Nullzeit, Flaschendruck, Zeit zur Oberfläche, Stoppzeit

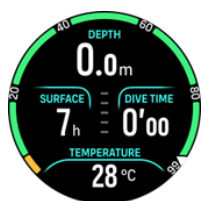
## 5.2.6. Wichtige Informationen beim Tauchen

Während des Tauchens zeigt deine Uhr folgende Informationen an:

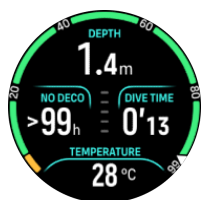
### Dekompressionsinformationen:

Der Dekompressionsbereich auf dem Display ist fest und zeigt in den folgenden Situationen folgende Daten an:

**Oberflächenzeit:** Beim Auftauchen wird der Dekompressionsbereich durch einen Oberflächentimer ersetzt. Er zeigt die vergangene Zeit zwischen dem Auftauchen vom vorhergehenden Tauchgang und dem Abstieg zum folgenden Tauchgang an. Er zeigt die Zeit in Minuten und Sekunden bis zu einer Stunde an. Ab einer Stunde wird die Zeit in Stunden und Minuten bis zu 24 Stunden angezeigt, danach in Stunden bis zu sieben Tagen und dann nur noch in Tagen.



**Nullzeit (NDL):** Wenn ein Tauchgang begonnen hat, wird der Oberflächentimer durch die Nullzeit ersetzt. Sie zeigt die verbleibende Zeit in Minuten in der aktuellen Tiefe, bis ein Dekompressionsstopp erforderlich ist. Wenn die Nullzeit über 99 Minuten liegt, wird sie als >99 angezeigt. Wenn die Nullzeit 5 Minuten oder weniger beträgt, wird ein obligatorischer Alarm ausgelöst und der Anzeigebereich wird hervorgehoben, bis die Situation aufgelöst oder durch Dekompressionsinformationen ersetzt wird. Weitere Informationen zu obligatorischen Alarmen findest du unter [5.4.1. Obligatorische Tauchgangsalarme](#).



**Dekozeit:** Wenn die Nullzeit überschritten wird, wird ein Alarm ausgelöst und die Nullzeit wird durch die optimale Aufstiegszeit in Minuten (TTS) ersetzt. Ein Deco-Symbol erscheint, der Nullzeitbogen wird orange, um die gleiche Aufstiegszeit (TTS) anzuzeigen, und der Wert der Dekostufe wird im Umschaltfenster angezeigt. Der Dekostufenwert gibt die Tiefe des Dekompressionsstopps an. Außerdem wird ein Alarm ausgelöst, der durch Drücken einer beliebigen Taste quittiert werden kann. Unter [5.8.2. Dekompressionstauchgänge](#) findest du weitere Informationen über Dekompressionstauchen.

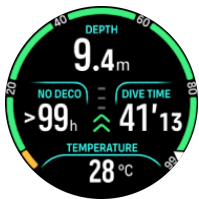


**Stoppzeit:** Wenn während des Tauchgangs ein Sicherheits- oder Dekostopp erforderlich ist, werden die Nullzeit- oder Dekompressionsinformationen durch eine Stoppuhr ersetzt, die die erforderliche Stoppzeit in Minuten und Sekunden herunterzählt. Der Bereich der Stopptiefe wird im Tiefenbereich angezeigt. Sobald der Stopp abgeschlossen ist, wird Stopp beendet, im Umschaltfenster angezeigt. Du kannst die Dauer des Sicherheitsstopps in den Einstellungen für den Algorithmus auf 3, 4 oder 5 Minuten festlegen (Standard ist 3 Minuten).



### Aufstiegsgeschwindigkeit:

Während eines Tauchgangs zeigt der Balken in der Mitte des Displays an, wie schnell du aufsteigst. Ein Balkenschritt entspricht 2 m (6,6 ft) pro Minute.



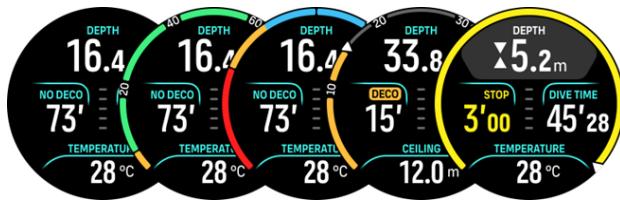
Der Balken ist farblich kodiert und zeigt Folgendes an:

- **Grau** zeigt an, dass die Aufstiegsgeschwindigkeit weniger als 2 m (6,6 ft) pro Minute beträgt.
- **Grün** zeigt an, dass die Aufstiegsgeschwindigkeit zwischen 4 m (13 ft) und 8 m (26 ft) pro Minute liegt
- **Gelb** zeigt an, dass die Aufstiegsgeschwindigkeit mehr als 8 m (26 ft) pro Minute beträgt.
- **Rot** zeigt an, dass die Aufstiegsgeschwindigkeit mehr als 10 m (33 ft) pro Minute beträgt.
- **Rot hervorgehoben** zeigt an, dass die Aufstiegsgeschwindigkeit für 5 Sekunden oder länger mehr als 10 m (33 ft) pro Minute beträgt.

**⚠️ WARNUNG: ÜBERSCHREITE NICHT DIE MAXIMALE AUFSTIEGSGESCHWINDIGKEIT!**  
Schnelle Aufstiege erhöhen die Verletzungsgefahr. Du solltest immer die verbindlichen und empfohlenen Sicherheitsstopps einhalten, nachdem du die maximal empfohlene Aufstiegsgeschwindigkeit überschritten hast.

## Bogen zur Anzeige wichtiger Informationen

Suunto Ocean bietet für die Einzelgas- und Multigas-Modi drei verschiedene Bögen.



**Nullzeit:** Der Bogen zeigt die Nullzeit in einem festen Bereich von 0 bis 99 an. Der Bogen ist grün für den Bereich 5–99 und orange für den Bereich 0–5. Wenn der Wert höher als 99 ist, wird die Anzeige am Ende angehalten.

**Flaschendruck:** Der Bogen zeigt den Flaschendruck, wenn die Uhr mit einem Suunto Tank POD verbunden ist. Der Bereich wird durch den Druckmesswert des Tank POD zu Beginn eines Tauchgangs bestimmt und kann 250 und 350 bar betragen. Die Balken auf dem Bogen stehen immer für 50 bar oder 500 psi, je nach Geräteeinstellung. Die Farben stehen für bestimmte Teile des Bereichs und sind immer fest:

- **Rot:** 50 bar/750 psi oder weniger
- **Orange:** 51–80 bar/750–1.000 psi

Wenn kein Tank POD verbunden ist oder das Signal verloren gegangen ist, ist der Bogen grau. Informationen, wie du deinen Tank POD verbinden kannst, findest du unter [5.6.1. Installieren und Verbinden eines Suunto Tank POD](#).

**Leer:** Tauchgangsansicht ohne den Bogen

Zusätzlich gibt es zwei dynamische Bögen:

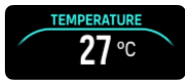

**TTS:** Wenn du die Nullzeit überschreitest, wird der Bogen orange und zeigt die Zeit zur Oberfl. (TTS) an. Der TTS-Bogenbereich ist auf 0–50 min festgelegt. Wenn der Wert höher als 50 ist, wird die Anzeige am Ende angehalten.


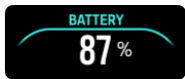




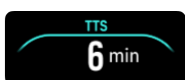
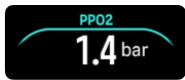
**Stoptimer:** Wenn ein Stopp erforderlich ist, zeigt der Bogen den Wert an, der dem Fenster der Tauchgangsansicht entspricht.

Drücke die Mitteltaste, um zwischen den Bögen umzuschalten.

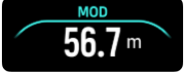



### 5.2.7. Umschaltfenster für Gerätetauchen

Das Umschaltfenster unten auf dem Tauchgangsdisplay kann verschiedene Informationen enthalten, die durch kurzes Drücken der unteren Taste geändert werden können.

Umschaltfenster	Inhalt des Umschaltfensters	Erklärung
	<b>Temperatur</b>	Die aktuelle Temperatur in Grad Celsius oder Fahrenheit, je nach Einheitseinstellungen.
	<b>Max. Tiefe</b>	Die maximale Tiefe, die während des aktuellen Tauchgangs erreicht wurde.

Umschaltfenster	Inhalt des Umschaltfensters	Erklärung
	<b>Uhr</b>	Die Uhrzeit im 12- oder 24-Stunden-Format, basierend auf dem Zeitformat, das du in den Einstellungen „Zeit/Datum“ festgelegt hast.
	<b>Batterie</b>	Der restliche Batteriestand in Prozent. Weitere Informationen über Batteriealarme findest du unter 5.4.1. <i>Obligatorische Tauchgangsalarne.</i>
	<b>Flaschendruck</b>	Der Flaschendruck in der eingestellten Einheit (bar oder psi) für das aktive Gas, wenn es mit einem Tank POD verbunden ist.
	<b>Gasverbrauch</b> (L/min oder cu ft/min)	Der Gasverbrauch bezieht sich auf deine Gasverbrauchsrate in Echtzeit während eines Tauchgangs. Die tatsächliche Gasverbrauchsrate wird in Litern pro Minute (Kubikfuß pro Minute) gemessen und für die aktuelle Tiefe berechnet. Weitere Informationen findest du unter 5.6.3. <i>Gasverbrauch.</i>
	<b>Gaszeit</b>	Die Gaszeit bezieht sich auf die Zeit, die man in der aktuellen Tiefe bleiben kann. Weitere Informationen findest du unter 5.6.4. <i>Gaszeit.</i>
	<b>Sicherh.-Stopp</b>	Bei jedem Tauchgang unter 10 m (33 ft) wird ein Sicherheitsstopp von drei (3) Minuten empfohlen. Nach Überschreiten von 10 m (33 ft) wird die Mindesttiefe des Sicherheitsstopps von 3 m (9,8 ft) im Umschaltfenster angezeigt. Sicherheitsstopps können unter 5.7. <i>Algorithmuseinstellungen</i> auf drei (3), vier (4) oder fünf (5) Minuten festgelegt werden.
	<b>Zeit zur Oberfl. (TTS)</b>	Die Zeit zur Oberfläche bezieht sich auf die Aufstiegszeit in Minuten, um mit den gegebenen Gasen zur Oberfläche aufzusteigen, einschließlich aller erforderlichen Dekompressionsstopps.
	<b>Aktuell ppO2</b>	Der aktuelle Partialdruck des aktiven Gases. Der Partialdruck ist der Anteil des Sauerstoffs im Gas in der aktuellen Tiefe. Der Wert wird immer in absoluten Atmosphären (ATA) angegeben. (1 ATA = 1,013 bar)  Überschreitet der ppO2 den voreingestellten Grenzwert für das Gas, wird das Umschaltfenster gelb und löst einen Alarm



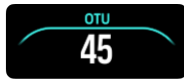
Umschaltfenster	Inhalt des Umschaltfensters	Erklärung
		aus. Wenn der ppO <sub>2</sub> den maximalen Partialdruck von 1,6 überschreitet, wird das Umschaltfenster rot, bis du in eine geringere Tiefe als die MOD aufsteigst.
	<b>MOD</b>	Maximale Tauchtiefe. MOD ist die Tiefe, in der der Sauerstoffpartialdruck (ppO <sub>2</sub> ) des Gasmischs den Sicherheitsgrenzwert überschreitet.
	<b>Durchschnittliche Tiefe</b>	Die durchschnittliche Tiefe des aktuellen Tauchgangs wird von dem Moment, in dem du unter die Starttiefe tauchst, bis zum Ende des Tauchgangs berechnet.
	<b>Sonnenuntergang</b>	Die geschätzte Zeit bis zum Sonnenuntergang, ausgedrückt in Stunden und Minuten. Die Sonnenuntergangszeit wird über GPS ermittelt, und deine Uhr verwendet die GPS-Daten entsprechend deiner letzten GPS-Verwendung.
	<b>Gradientfaktoren</b>	Der Gradientenfaktorwert, den du in den Einstellungen „Algorithmus“ definiert hast. Weitere Informationen über den Tauchalgorithmus und die Gradientenfaktoren findest du unter <i>5.7. Algorithmuseinstellungen</i> und <i>5.7.2. Gradientenfaktoren</i> .
	<b>Kurs</b>	Die Kompassfunktion zeigt den Kurs in Grad sowie die Himmelsrichtung und die zwischen den Himmelsrichtungen liegenden Richtungen an. Der Kompass kalibriert sich selbst, wenn er in Gebrauch ist, aber wenn eine Neukalibrierung erforderlich ist, erscheint eine Aufforderung. Um den Kompass zu kalibrieren, drehe und kippe die Uhr in einer Achterform.

## Dynamische Werte

Einige Werte im Umschaltfenster sind standardmäßig sichtbar. Die Werte erscheinen nur dann im Fenster, wenn sie durch einen Alarm oder ein Ereignis ausgelöst wurden.

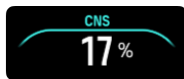
### OTU

Sauerstofftoleranzeinheit. Wird zur Messung der Ganzkörper-Toxizität verwendet, die aufgrund einer längeren Belastung durch hohe Sauerstoffpartialdrücke verursacht wird. Suunto Ocean warnt dich, wenn der empfohlene Tagesgrenzwert 250 (Vorsicht) und 300 (Warnung) erreicht.



## CNS

Sauerstofftoxizität des zentralen Nervensystems Der CNS-Wert ist ein Maß dafür, wie lange du einem erhöhten Sauerstoffpartialdruck (ppO<sub>2</sub>) ausgesetzt warst, und wird als Prozentsatz der maximal zulässigen Belastung angezeigt. Suunto Ocean warnt dich, wenn CNS% 80 % erreicht (Vorwarnung) und wenn der Grenzwert von 100 % überschritten wird (Warnung).



Die Berechnungen der Sauerstoffsättigung basieren auf aktuell anerkannten Tabellen für Sättigungszeitgrenzen und Grundsätzen. Die Grenzwerte basieren auf dem *NOAA Diving Manual*. Der CNS-Prozentsatz wird im Tauchmodus kontinuierlich berechnet, auch wenn du dich an der Oberfläche befindest.

Zusätzlich verwendet der Tauchcomputer mehrere Methoden, um die Sauerstoffsättigung konservativ abzuschätzen. Zum Beispiel:

- Die angezeigten Berechnungen der Sauerstoffsättigung werden auf den nächsthöheren Prozentwert aufgerundet.
- CNS% ist bis auf 1,6 bar (23,2 psi) begrenzt.
- Die OTU-Überwachung basiert auf dem langfristigen täglichen Toleranzwert, und die Erholungsfähigkeit ist reduziert.

An der Oberfläche und nach Beendigung des Tauchgangs sinkt die CNS mit einer Halbwertszeit von 90 min. Wenn zum Beispiel die CNS nach dem Tauchgang 100 beträgt, sinkt sie 90 Minuten später auf 50 und nach weiteren 90 Minuten auf 25.

**⚠️ WARNUNG:** WENN DER SAUERSTOFFGRENZBEREICH AUF EIN ERREICHEN DER MAXIMALGRENZE HINWEIST, MUSST DU SOFORT MASSNAHMEN ZUR REDUZIERUNG DER SAUERSTOFFSÄTTIGUNG ERGREIFEN. Wenn du die Sauerstoffsättigung nach einer ZNS%/OTU-Warnung nicht verringerst, kann sich das Risiko von Sauerstofftoxizität, Verletzung oder Tod schnell erhöhen.

## Dekostufe

Wenn obligatorische Dekompressionsstopps erforderlich sind, wird im Umschaltfenster ein Dekostufenwert angezeigt. Suunto Ocean zeigt immer den Wert der Dekostufe ab dem tiefsten Stopp an. Du musst während deines Aufstiegs unterhalb der Dekompressionsstufe bleiben. Unter 5.8.2. *Dekompressionstauchgänge* findest du weitere Informationen über Dekompressionstauchen.



## 5.3. Taucheinstellungen

Die **Taucheinstellungen** findest du, indem du auf dem Display vor dem Tauchgang nach unten scrollst.



## Herzfrequenz

Schalte die Herzfrequenzmessung für deinen Tauchgang ein oder aus. Mehr über die Herzfrequenz findest du in den Themen [9.4. Herzfrequenz](#), [2.5. Optische Herzfrequenzmessung](#) und [4.11.1. Herzfrequenzzonen](#).

## GPS

Um den Start- und Endpunkt deines Tauchgangs zu verfolgen und eine genauere Tauchroute zu erhalten, musst du GPS in den Taucheinstellungen aktivieren. Vergewissere dich, dass das GPS-Pfeilsymbol auf dem Display vor dem Tauchgang grün ist, bevor du deinen Tauchgang beginnst, um einen genauen Standort zu erhalten. Suunto empfiehlt, dass du deinen Tauchgang immer auf dem Display vor dem Tauchgang beginnst.

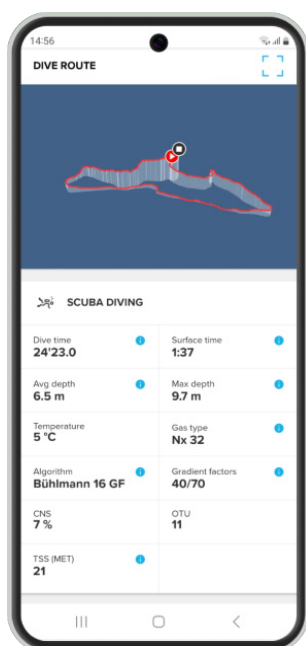


**HINWEIS:** Wenn du deinen Tauchgang von einem anderen Display aus startest und die automatische Startfunktion verwendest, wird das GPS-Signal nicht gefunden.


## Tauchroute


Mit Suunto Ocean kannst du deine Tauchroute verfolgen. Die Unterwasser-Routenverfolgung basiert auf GPS, dem Beschleunigungsmesser, dem Gyroskop, dem Magnetometer und dem Drucksensor. Der Algorithmus wurde mithilfe großer Datenmengen von echten Tauchgängen, Datenanalyse und maschinellem Lernen entwickelt.

Um deine Unterwasserroute beim Tauchen zu verfolgen, musst du sowohl GPS als auch die Tauchroute-Einstellungen aktivieren. Die Tauchroute ist in deinem Tauchcomputer nicht sichtbar. Sie wird mit deinem Tauchprotokoll in der Suunto App synchronisiert, wenn du mit deinem Handy verbunden bist.



Beachte bitte, dass das Signal der Tauchroute in folgenden Situationen beeinträchtigt werden kann: in Umgebungen ohne Zugang zur Oberfläche (wie Höhlen oder Wracks), in Hallenbädern oder bei schlechtem oder gar nicht vorhandenem GPS-Signal.

 **HINWEIS:** Um deine Tauchroute zu verfolgen, musst du deinen Tauchgang auf dem Display vor dem Tauchgang starten und sicherstellen, dass dein GPS-Signal grün ist. Weitere Informationen findest du unter 5.2.4. Display vor dem Tauchgang und Tauchoptionen.

 **HINWEIS:** Das Synchronisieren deiner Tauchroute mit der Suunto App kann aufgrund der großen Datenmenge einige Zeit dauern.


### Starttiefe Tauchg.

Legt die Tiefenschwelle für den Beginn und das Ende eines Tauchgangs fest. Die Standardtiefe ist 1,2 m (4 ft) und die maximale Tiefe ist 3,0 m (9,8 ft).




### Tauchendzeit

Sobald du flacher als die eingestellte Starttiefe für den Tauchgang bist, beginnt Suunto Ocean mit der Berechnung der verstrichenen Zeit an der Oberfläche. Du kannst deine gewünschte Zeit unter Tauchendzeit einstellen. Wenn diese Zeit abgelaufen ist, endet dein Tauchgang automatisch. Wenn du vor der eingestellten Endzeit weiter tauchst, wird der Tauchgang fortgesetzt. Du kannst eine Zeit zwischen 1 und 10 Minuten festlegen. Die Standardeinstellung ist 5 min.

 **TIPP:** Verlängere die Endzeit, wenn du z. B. ein Ausbilder bist und während des Tauchgangs an der Oberfläche kommunizieren musst. Verkürze sie, um die Tauchgangsübersicht schneller zu sehen.



 **HINWEIS:** Wenn du an die Oberfläche tauchst und innerhalb von fünf Minuten erneut tauchst, zählt Suunto Ocean dies als einen Tauchgang.

### Helligkeit

Die Helligkeitseinstellung bestimmt die Gesamtintensität der Anzegehelligkeit während Tauchaktivitäten: Niedrig, Mittel (Standard) oder Hoch (Standard). Die Helligkeitseinstellung ist für den Tauchmodus spezifisch und hat keinen Einfluss auf andere Tauchmodi, Outdoor-Modi oder die allgemeine Helligkeitseinstellung.

Um die Batterielaufzeit während Tauchaktivitäten zu optimieren, wird die Anzegehelligkeit nach einer gewissen Zeit der Inaktivität verringert. Jede Bewegung des Handgelenks, jeder

Tastendruck und jeder Alarm lösen den Modus mit voller Helligkeit aus. Du kannst die Helligkeit auch während des Tauchgangs anpassen, indem du lange die obere Taste drückst.

**⚠ ACHTUNG:** Wenn du die hohe Anzegehelligkeit über längere Zeit nutzt, reduziert sich die Batterielaufzeit und die Anzeige könnte sich in das Display einbrennen. Um die Lebensdauer der Anzeige zu verlängern, vermeide es, die intensive Helligkeitseinstellung über einen längeren Zeitraum zu nutzen.

### Gefühl

Weitere Informationen findest du unter 4.10. Gefühl.

## 5.4. Tauchalarne



Suunto Oceannutzt farblich codierte obligatorische Warnungen. Sie werden markant auf der Anzeige angezeigt und von einem akustischen Alarm und Vibrationsalarm begleitet. Warnungen sind immer rot und beziehen sich auf kritische Ereignisse, die immer sofortiges Handeln erfordern. Du kannst den Ton und die Vibration ausschalten, die Warnung bleibt jedoch rot, bis die Situation aufgelöst ist.

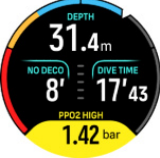
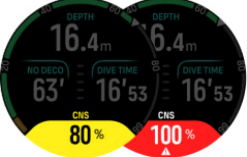



Mit Suunto Ocean kannst du auch deine eigenen Alarne definieren und den bevorzugten Ton, die Vibration und das Aussehen einstellen.

### 5.4.1. Obligatorische Tauchgangsalarne

Die folgende Tabelle enthält alle obligatorischen Alarne, die dir während eines Tauchgangs angezeigt werden können. Die Tabelle enthält auch den Grund für den Alarm und die Lösung des Problems.

Wenn mehrere Alarne gleichzeitig auftreten, wird der Fehler mit der höchsten Priorität angezeigt. Quittiere den ersten Alarm, indem du eine beliebige Taste drückst. Daraufhin erscheint der Nächste.

Alarm	Erklärung	Behebung des Alarms
	Die Aufstiegsgeschwindigkeit überschreitet die sichere Geschwindigkeit von 10 m (33 ft) pro Minute mindestens fünf Sekunden lang.	Halte dich innerhalb der grünen Aufstiegsgeschwindigkeitsanzeigen. Achte auf die Symptome einer DCS. Sei bei zukünftigen Tauchgängen besonders vorsichtig.
	Bei einem Dekompressionstauchgang wurde die Dekostufe um mehr als 0,6 m (2 ft) überschritten.	Tauche unter den angezeigten Dekostufenwert ab.

Alarm	Erklärung	Behebung des Alarms
	<p>Der Sauerstoffpartialdruck liegt über dem maximalen Niveau (&gt;1,6).</p>	<p>Steige sofort auf oder wechsele zu einem Gas mit niedrigerem Sauerstoffanteil.</p>
	<p>Der Sauerstoffpartialdruck überschreitet den für das Gas eingestellten Wert.</p>	<p>Steige sofort auf oder wechsele zu einem Gas mit niedrigerem Sauerstoffanteil.</p>
	<p>Die Sauerstofftoxizität des zentralen Nervensystems (ZNS) liegt bei 80 oder 100 % des Grenzwerts</p>	<p>Wechsle zu einem Gas mit einem niedrigeren ppO2 oder steige (innerhalb der Dekostufe) auf.</p>
	<p>80 oder 100 % des empfohlenen Tagesgrenzwerts für OTU wurden erreicht.</p>	<p>Wechsle zu einem Gas mit einem niedrigeren ppO2 oder steige (innerhalb der Dekostufe) auf.</p>
	<p>Der Flaschendruck liegt unter 50 bar (725 psi).</p>	<p>Wechsle zu einem Gas mit einem höheren Flaschendruck oder steige auf die Sicherheitsstoptiefe auf und beende den Tauchgang.</p>
	<p>Die Tiefe überschreitet die maximale Tiefe (60 m), in der deine Uhr verwendet werden sollte. Wenn du tiefer als 60 m tauchst, zeigt der Tauchcomputer keine genauen Tiefenwerte oder Algorithmusinformationen an.</p>	<p>Steige auf eine geringere Tiefe und folge dem Computer für das Aufstiegsprofil. Achte auf die Symptome einer DCS. Sei bei zukünftigen Tauchgängen besonders vorsichtig.</p>
	<p>Außerhalb des Sicherheitsstopfensters</p>	<p>Bleibe innerhalb des Sicherheitsstopfensters von 3 bis 6 m.</p>

Alarm	Erklärung	Behebung des Alarms
	Die Nullzeit beträgt weniger als 5 Minuten.	Steige etwas mehr auf, um obligatorische Dekompressionsstopps zu vermeiden.
	Du unterbrichst die Dekostufe für mehr als 3 Minuten und verpasst deinen Dekompressionsstopp.	Steige auf die im Umschaltfenster angezeigte Tiefe der Dekostufe ab.
	Deine Nullzeit erreicht 0 min und Dekompressionsstopps sind obligatorisch.	Führe wie vorgeschrieben Dekompressionsstopps durch und bleibe immer unter dem Dekostufenwert.
	Die Batterie ist schwach (<10 %) oder kritisch (<5 %).	Lade das Gerät auf.

### 5.4.2. Benutzerkonfigurierbare Tauchgangsalarme

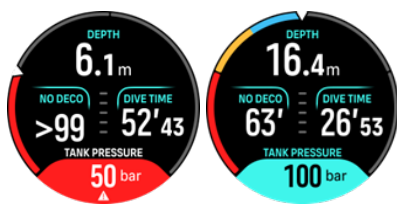
Zusätzlich zu den obligatorischen Alarmen gibt es weitere, vom Benutzer konfigurierbare Alarmer für Flaschendruck, Tiefe und Tauchzeit. Für jeden Alarm kannst du den Ton auf kurz oder lang individuell anpassen oder alle Töne ausschalten. Zusätzlich zur Tonoption kannst du auch einen Vibrationsalarm wählen oder, wenn du es vorziehst, nur die Vibration einschalten.

Zusätzlich zu den Akustik- und Vibrationsoptionen kannst du zwischen zwei verschiedenen Aussehen wählen: Benachr. (Cyan) oder Vorsicht (Gelb). Du kannst für jeden konfigurierbaren Alarm maximal fünf Alarme definieren. Sobald ein Alarm erscheint, kannst du ihn durch Drücken einer beliebigen Taste löschen.



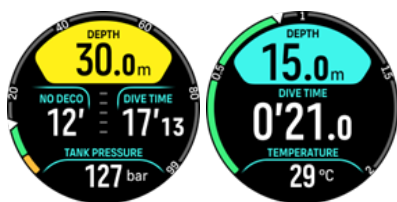
#### Flaschendruck

Du kannst den Flaschendruckalarm auf einen beliebigen Wert zwischen 51 und 360 bar (725 und 5.221 psi) einstellen. Es gibt einen obligatorischen Alarm bei 50 bar (725 psi), der nicht geändert werden kann. Flaschendruckalarmer sind hilfreich, um dich zu benachrichtigen, wenn du deinen Umkehrdruck erreichst.



## Tiefe

Du kannst einen Tiefenalarm zwischen 3,0 m und 59,0 m festlegen. Tiefenalarme sind vor allem beim Apnoetauchen praktisch, um dich über verschiedene Phasen des Apnoetauchens zu informieren. Du kannst auch einen Tiefenalarm einstellen, der dich benachrichtigt, wenn du beim Tauchen deine persönliche Tiefengrenze erreichst.



## Tauchzeit

Die Tauchzeitalarmlen können in Minuten und Sekunden bis zu einem Maximum von 99 Minuten definiert werden.



### 5.4.3. Systemfehler

Jeder Computer kann einmal ausfallen. Es kann vorkommen, dass dieses Gerät während deines Tauchgangs plötzlich keine genauen Daten mehr liefert. Lege dir immer einen Plan zurecht, wie du mit Ausfällen umgehst. Verwende immer ein Back-up-Tauchgerät und tauche nur mit einem Buddy. Im unwahrscheinlichen Fall einer Fehlfunktion des Tauchcomputers während eines Tauchgangs befolge die von deiner zertifizierten Tauchschiule angegebenen Notfallmaßnahmen, um sofort und sicher aufzusteigen. Wende dich an den Suunto Kundenservice, wenn du einen Systemfehler feststellst.

## 5.5. Gase

Sowohl im Einzelgas- als auch Multigas-Modus ist das aktive Gas standardmäßig Luft. Im Menü **Gas** kannst du dein aktives Gas bearbeiten oder ein neues Gas hinzufügen.



Du kannst dein aktives Gas nicht löschen. Wenn du dein aktives Gas ändern möchtest, musst du entweder das bestehende Gas ändern oder ein neues Gas hinzufügen und dessen



Gasstatus auf „Aktiv“ setzen. Wenn du das aktive Gas änderst, wird das vorherige Gas deaktiviert (Einzelgas-Modus) oder aktiviert (Multigas-Modus).



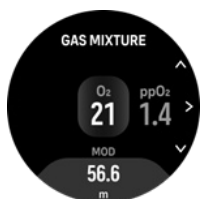
Im Einzelgas-Modus kannst du nur ein aktives Gas haben. Beim Hinzufügen eines neuen Gases kannst du es zu deinem aktiven Gas machen oder dein meistgenutztes Gasgemisch (z. B. NX32) speichern, damit du es bei Bedarf einfach aktivieren kannst.



### 5.5.1. Gas bearbeiten

Beim Tauchen mit einem Nitrox-Gasgemisch müssen sowohl der prozentuale Sauerstoffanteil in deiner Flasche als auch der Grenzwert des Sauerstoffpartialdrucks in Suunto Ocean eingegeben werden. Dies gewährleistet, dass die Stickstoff- und Sauerstoffberechnungen korrekt sind und dass die maximale Tauchtiefe (MOD) basierend auf den von dir eingegebenen Werten korrekt ist. Der Standardwert für den prozentualen Sauerstoffanteil (O<sub>2</sub>) liegt bei 21 % (Luft) und für den Sauerstoffpartialdruck (ppO<sub>2</sub>) bei 1,4 bar.

Du kannst den Sauerstoffprozentsatz und den Partialdruck des aktiven Gases in der Ansicht **Gas bearb.** ändern, indem du das Gemisch auswählst.



Der Sauerstoffanteil kann zwischen 21 % und 100 % verändert werden.

Die ppO<sub>2</sub>-Einstellung begrenzt die maximale Tiefe (MOD), bis zu der das Gasgemisch sicher verwendet werden kann. Du kannst den ppO<sub>2</sub>-Wert auf 1,0, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5 oder 1,6 einstellen.

 **HINWEIS:** Ändere diese Werte nicht, wenn du die Auswirkungen nicht genau verstehst.


Im Menü „Gas bearb.“ kannst du auch deine Flaschengröße einstellen. Der Standardwert ist 12 Liter (80 cu ft). Vergewissere dich, dass du die richtige Flaschengröße einstellst, damit der Gasverbrauch beim Tauchen mit dem Suunto Tank POD korrekt berechnet wird.



Über das Menü „Gas bearb.“ kannst du auch deinen Suunto Tank POD verbinden. Weitere Informationen über die drahtlose Flaschendruckverbindung findest du unter [5.6.1. Installieren und Verbinden eines Suunto Tank POD](#).

### 5.5.2. Tauchen mit mehreren Gasen

Beim Tauchen im **Multigas**-Modus ermöglicht Suunto Ocean den Gaswechsel zwischen den aktivierten Gasen im Menü **Gas**. Du kannst maximal fünf Gase in die Gasliste eintragen, die du aktivieren oder deaktivieren kannst.

 **HINWEIS:** Der Dekompressionsalgorithmus geht davon aus, dass alle aktivierten Gase für den Tauchgang verwendet werden und berechnet die Dekompressionsstopps, die Dekompressionszeit und die Zeit bis zur Oberfläche entsprechend den verfügbaren Gasen. Deaktiviere alle Gase, die du nicht bei dir trägst.



Während des Aufstiegs wird der Gaswechsel immer dann angezeigt, wenn ein besseres Gas verfügbar ist.

Beispielsweise stehen dir beim Tauchen auf 40 m (131,2 ft) folgende Gase zur Verfügung:

- Nitrox 26 % (1,4 ppO<sub>2</sub>) (für Grund)
- Nitrox 50 % (1,6 ppO<sub>2</sub>) (Dekompressionsgas)
- Nitrox 99 % (1,6 ppO<sub>2</sub>) (Dekompressionsgas)

Während des Aufstiegs wirst du je nach der maximalen Tauchtiefe des Gases bei 22 m (72 ft) und 6 m (20 ft) zum Gaswechsel aufgefordert. Die Benachrichtigung über den Gaswechsel wird im Umschaltfenster angezeigt. Wenn du eine beliebige Taste drückst, wird eine Gasliste geöffnet, in der das empfohlene Gas an erster Stelle steht. Bestätige das neue Gas mit der Mittelstaste. Wenn du den vorgeschlagenen Gaswechsel nicht durchführen willst, kannst du die Empfehlung zum Gaswechsel verwerfen. Dadurch wird das vorgeschlagene Gas bis zur nächsten möglichen MOD eines aktivierten Gases ignoriert. Sobald der Tauchgang beendet ist, ist das Gas mit dem niedrigsten O<sub>2</sub>-Wert dein aktives Gas für den nächsten Tauchgang.

## 5.6. Unterstützung für kabellose Flaschendruckanzeige

Suunto Ocean kann mit einem Suunto Tank POD zur kabellosen Übertragung des Flaschendrucks und Gasverbrauchs an den Tauchcomputer verwendet werden. Suunto Ocean ist nur mit Suunto Tank POD-Sendern kompatibel. Der Suunto Tank POD überträgt Daten auf dem 123-kHz-Band. Die Kommunikation zwischen dem Tank POD und dem Tauchcomputer erfolgt in eine Richtung, d. h., der Tauchcomputer sendet keine Daten an den Tank POD.


Aktiviere Funktionen bei der Verbindung zwischen Suunto Ocean und dem Suunto Tank POD:

- Flaschendruck von bis zu 5 Gasflaschen
- Tatsächlicher Gasverbrauch für das aktive Gas (L/min oder cu ft/min)
- Restliche Gaszeit für das aktive Gas
- Konfigurierbare Alarmer für den Flaschendruck
- Protokollierung von Start, Ende und verbrauchtem Druck
- Protokollierung des durchschnittlichen Gasverbrauchs für jedes Gas mit dem Tank POD
- Einheiten in bar oder psi

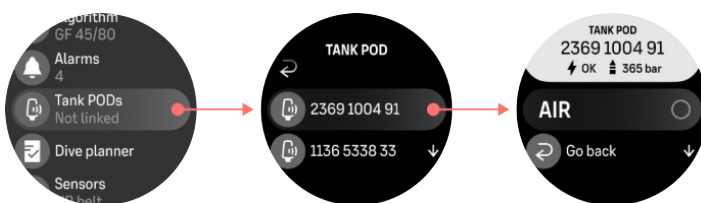
### 5.6.1. Installieren und Verbinden eines Suunto Tank POD

#### So installierst und verbindest du einen Suunto Tank POD:

1. Installiere den Tank POD wie in der *Tank POD-Kurzanleitung* oder in der *Tank POD-Bedienungsanleitung* beschrieben.

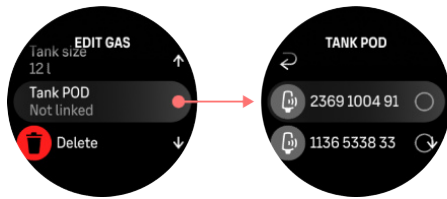
 **HINWEIS:** Um die genauesten Flaschendruckmessungen zu gewährleisten, empfiehlt Suunto, den Suunto Tank POD so zu installieren, dass er sich auf der gleichen Seite befindet, auf der du deinen Suunto Ocean trägst.

2. Warte nach dem Installieren des Tank PODs und Öffnen des Ventils, bis die grüne LED am Tank POD blinkt.
3. Öffne das Menü **Tank POD** unter **Tauchoptionen**. Wenn dein Tank POD aktiv und in Reichweite ist, wird seine Seriennummer angezeigt.
4. Wähle den richtigen Tank POD aus und prüfe seinen Batteriestatus und den Flaschendruck.
5. Wähle das richtige Gas aus der Liste aus, um es mit deinem Suunto Tank POD zu verbinden (wenn du mit mehreren Gasen tauchst).
6. Vergewissere dich, dass die Flaschengröße korrekt ist, damit der Gasverbrauch richtig gemessen werden kann.
7. Wenn du zum Hauptmenü zurückkehrst, siehst du die Seriennummer deines Tank PODs unter dem Menü „Tank POD“.



#### Alternativ kannst du Suunto Tank PODs über das Menü „Gase“ verbinden:

1. Wähle im Menü **Gase** das Gas aus, mit dem du deinen Tank POD verbinden möchtest.
2. Öffne die Ansicht **Gas bearb.** und scrolle zur Einstellung „Tank POD“.
3. Vergewissere dich, dass der Tank POD aktiviert wurde und sich in Reichweite befindet. Wähle die Seriennummer deines Tank PODs aus der Liste aus.



Wenn du denselben Tank POD mit mehreren Gasen verbunden hast, solltest du vor dem Tauchgang überprüfen, ob das aktive Gas korrekt ist und ob dein Tank POD verbunden ist. In den Hauptansichten der Tauchgänge wird nur der Flaschendruck des aktiven Gases angezeigt.

**⚠️ WARNUNG:** Wenn mehrere Taucher anwesend sind, die Tank PODs verwenden, solltest du vor jedem Tauchgang überprüfen, dass die POD-Nummer deines ausgewählten Gases mit der Seriennummer auf deinem POD übereinstimmt.

**📖 HINWEIS:** Die Seriennummer findest du auf der Metallunterseite des Tank PODs sowie auf seiner Abdeckung.

Wiederhole das obige Verfahren für alle weiteren Tank PODs und wähle für jeden Tank POD ein anderes Gas.

#### **So trennst du die Verbindung zwischen deinem Tank POD und einem bestimmten Gas:**

1. Wähle im Menü **Gas** das Gas aus, für das du den Tank POD entfernen möchtest.
2. Wähle den zu entfernenden Tank POD ab (prüfe die Seriennummer):
3. Dein Tank POD wurde aus der Liste der ausgewählten Gase entfernt.

Du kannst den Tank POD auch über das Menü **Tank POD** trennen.

**📖 HINWEIS:** Du kannst die Verbindung zu deinem Tank POD nur trennen, wenn er aktiv ist und sendet.

**📖 HINWEIS:** Verwende immer ein analoges Ersatz- Unterwassermanometer als redundante Quelle für Gasdruckinformationen.

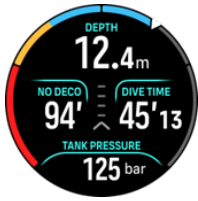
**📖 HINWEIS:** Informationen zu deinem Suunto Tank POD findest du in der mitgelieferten Anleitung des Produkts.

### 5.6.2. Flaschendruck

Sobald dein Suunto Ocean mit einem Suunto Tank POD verbunden ist, kannst du den Flaschendruck sowohl im Umschaltfenster als auch auf dem Bogen in der Flaschendruckanzeige verfolgen. Informationen, wie der Flaschendruck auf dem Bogen angezeigt wird, findest du unter **5.2.6. Wichtige Informationen beim Tauchen**.

Die folgenden Beispiele zeigen verschiedene Flaschendrucke:

Der Flaschendruck beträgt 125 bar:



Der Flaschendruck beträgt 50 bar:



Ein zusätzlicher Flaschendruckalarm ist auf 100 bar eingestellt:



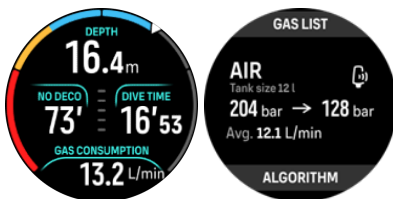
**HINWEIS:** Wenn du keinen Suunto Tank POD verbunden hast, wird der Flaschendruck im Umschaltfenster als „Kein Tank Pod“ angezeigt. Wenn ein Tank POD verbunden ist, aber keine Daten empfangen werden, zeigt das Feld „- -“ an. Dies kann daran liegen, dass sich der POD nicht in Reichweite befindet, die Flasche geschlossen oder der Batteriestand des PODs schwach ist.

**HINWEIS:** LED-Leuchten können das Flaschendrucksignal stören.

### 5.6.3. Gasverbrauch

Du kannst deinen aktuellen Gasdruck während deines Tauchgangs über das Umschaltfenster auf dem Uhren-Display verfolgen. Du kannst den durchschnittlichen Gasverbrauch deines Tauchgangs auch in der Tauchgangsübersicht auf dem Gerät und in der Suunto App sehen.

Die Daten zum **Gasverbrauch** auf dem Display beziehen sich auf deinen Echtzeit-Gasverbrauch während des Tauchgangs in der Tiefe, in der du dich befindest. Um deine persönliche Atemfrequenz zu berechnen, verwendet Suunto Ocean das Atemminutenvolumen (AMV), also das Gasvolumen, das deine Lunge pro Minute verbraucht, gemessen in L/min oder cu ft/min. Für einen genauen Gasverbrauch musst du im Menü **Gas bearb.** die richtige Flaschengröße für das Gas festlegen. Weitere Informationen findest du unter 5.5.1. *Gas bearbeiten*. Die standardmäßige Flaschengröße ist immer 12 l (80 cu ft).



Die im Suunto Ocean verwendete AMV-Formel zur Berechnung des Gasverbrauchs während des Tauchgangs lautet wie folgt:

Die Berechnung basiert auf der tatsächlichen Tiefe und dem durchschnittlich verbrauchten Gasvolumen (bei atmosphärischem Druck), das in einem variablen Zeitfenster von 50 bis 170 Sekunden berechnet wird.

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

$V_{\text{Gas}}$ (Liter)	Gasvolumen als Atmosphärendruck
$AMV_{\text{Liter/Minute}}$	Tiefenkompensierter SAC
$T_1$	Zeit am Anfang des Zeitfensters
$T_2$	Zeit am Ende des Zeitfensters
Tiefe (T)	Tiefe
$V_{T_1}$	$V_{\text{Gas}}$ (Liter) am Anfang des Zeitfensters
$V_{T_2}$	$V_{\text{Gas}}$ (Liter) am Ende des Zeitfensters
$D_{\text{Durchschnitt}}$	Durchschnittliche Tiefe im Zeitfenster


Um das Gasvolumen zu berechnen, verwendet Suunto Ocean folgende Formel:


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

$$Z_{\text{compressibility factor}} = f(P_{\text{Tank (bar)}}, T_{\text{ambient (C}^\circ\text{)}, P_{\text{O}_2}, P_{\text{He}_2})$$

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

Du kannst deinen durchschnittlichen Gasverbrauch nach dem Tauchgangs in der Tauchgangsübersicht sehen. Der Wert zeigt den durchschnittlichen Gasverbrauchswert an, der aus allen Gasverbrauchswerten während des Tauchgangs berechnet wird.

 **HINWEIS:** Da die Echtzeit-Verbrauchswerte auf Daten beruhen, die innerhalb eines Zeitfensters erfasst wurden, wird der Gasverbrauchswert möglicherweise nicht sofort zu Beginn des Tauchgangs angegeben. Die Werte können auch höher sein, wenn ein Niederdruckschlauch zur Kontrolle des Auftriebs in der Tarierweste oder im Tauchanzug verwendet wird.

 **HINWEIS:** Bei den Gasberechnungen werden auch die Kompressibilität des Gases und Temperaturschwankungen berücksichtigt, um genauere Werte zu erhalten.

#### 5.6.4. Gaszeit


Der **Gaszeit**-Wert im Umschaltfenster gibt die maximale Zeit (in Minuten) an, die du in der aktuellen Tiefe bleiben und (bei einer Aufstiegsgeschwindigkeit von 10 m/min) mit einem Enddruck von 35 bar (508 psi) zur Oberfläche aufsteigen kannst. Die Zeit wird anhand des

Flaschendruckwerts, der Flaschengröße, deiner aktuellen Atemfrequenz und der Tiefe berechnet.



Gaszeit wird nach der folgenden Formel berechnet:

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


 **HINWEIS:** Sicherheits- und Dekompressionsstops werden bei den Gaszeit-Berechnungen nicht berücksichtigt.

## 5.7. Algorithmuseinstellungen

Die Entwicklung des Dekompressionsmodells von Suunto geht auf die 1980er Jahre zurück, als Suunto das Bühlmann-Modell auf der Grundlage von M-Werten in Suunto SME implementierte. Seither wurde die Forschung und Entwicklung mithilfe interner und externer Experten kontinuierlich weitergeführt.

### 5.7.1. Der Bühlmann 16 GF-Algorithmus

Der Bühlmann-Dekompressionsalgorithmus wurde vom schweizerischen Arzt Dr. Albert A. Bühlmann entwickelt, der sich seit 1959 mit der Dekompressionstheorie befasste. Der Bühlmann-Dekompressionsalgorithmus ist ein theoretisches, mathematisches Modell, das beschreibt, wie inerte Gase in den menschlichen Körper ein- und aus ihm austreten, wenn sich der Umgebungsdruck ändert. Im Laufe der Jahre wurden mehrere Versionen des Bühlmann-Algorithmus entwickelt und von vielen Tauchcomputer-Herstellern übernommen. Suunto Ocean verwendet den Bühlmann 16 GF-Tauchalgorithmus von Suunto basierend auf dem Bühlmann ZHL-16C-Modell, für das wir unseren eigenen Code implementiert haben. Der Algorithmus kann durch die Verwendung von Gradientenfaktoren modifiziert werden, um den Grad des Konservatismus festzulegen.

 **HINWEIS:** Da jedes Dekompressionsmodell rein theoretisch ist und die individuellen Körperwerte des Tauchers nicht berücksichtigt, kann keines dieser Modelle ein DCS-Risiko ausschließen. Berücksichtige immer deine persönlichen Faktoren, den geplanten Tauchgang und deine Tauchausbildung, wenn du die passenden Gradientenfaktoren für deinen Tauchgang auswählst.

### 5.7.2. Gradientenfaktoren

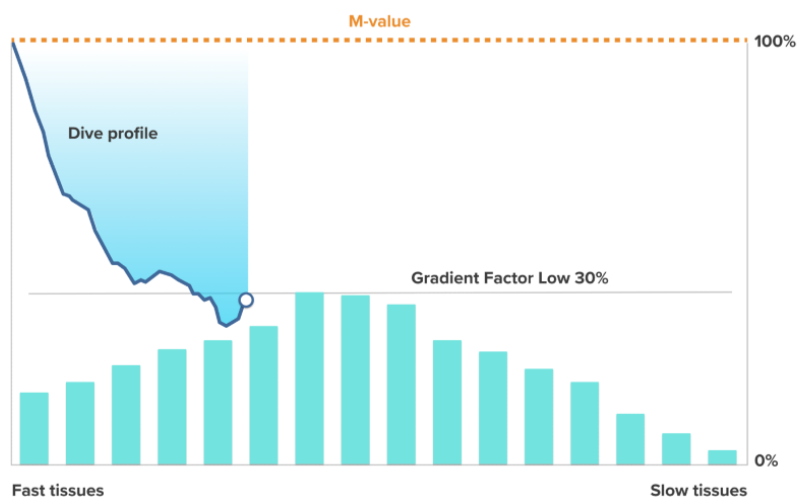
Der Gradientenfaktor (GF) ist ein Parameter, mit dem du verschiedene Konservatismusstufen erzeugen kannst. GFs sind in zwei separate Parameter unterteilt, „Gradient Factor Low“ (niedriger Gradientenfaktor) und „Gradient Factor High“ (hoher Gradientenfaktor).

Durch die Verwendung von GF mit dem Bühlmann-Algorithmus kannst du deine Sicherheitsreserve für den Tauchgang festlegen, indem du Konservatismus hinzufügst. So

kontrollierst du, wann verschiedene Gewebekompartimente ihren akzeptablen M-Wert erreichen. Ein Gradientenfaktor wird als Prozentsatz des M-Wert-Gradienten definiert und liegt zwischen 0 und 100 %.

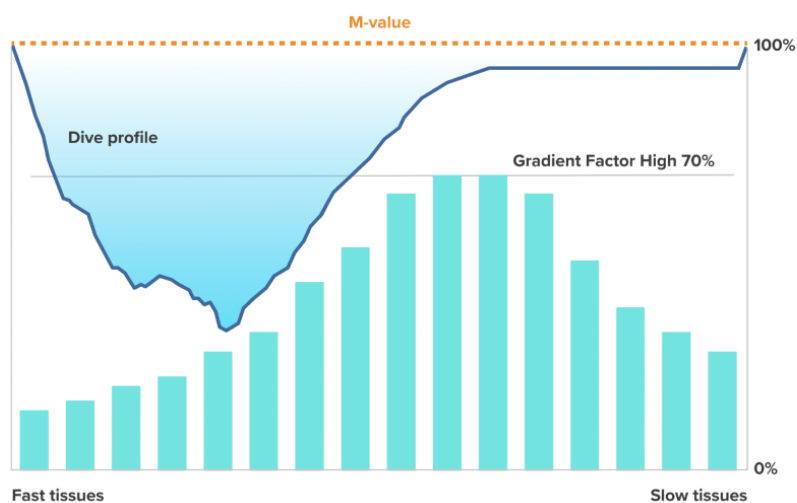
Eine häufig verwendete Kombination ist GF Low 30 % und GF High 70 %. (Auch geschrieben als GF 30/70) Diese Einstellung bedeutet, dass der erste Stopp erfolgen würde, sobald das Leitgewebe 30 % seines M-Wertes erreicht hat. Je niedriger die erste Zahl ist, desto weniger Übersättigung ist erlaubt. Demzufolge ist der erste Stopp erforderlich, wenn du tiefer bist. Ein Gradientenfaktor von 0 % steht für die Umgebungsdrucklinie und ein Gradientenfaktor von 100 % für die M-Wert-Linie.

In der folgenden Abbildung ist der GF Low auf 30 % eingestellt und die führenden Gewebekompartimente reagieren auf die 30 %-Grenze des M-Wertes. In dieser Tiefe findet der erste Dekompressionsstopp statt.



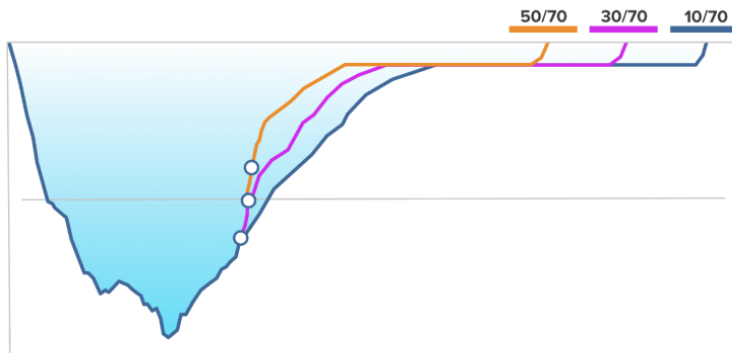
Im Laufe des weiteren Aufstiegs verändert sich der GF von 30 % auf 70 %. GF 70 gibt an, wie hoch die Übersättigung sein darf, wenn du an der Oberfläche ankommst. Je niedriger der Wert „GF High“ ist, desto länger muss ein Stopp in geringerer Tiefe sein, um vor dem Auftauchen zu entgasen. In der folgenden Abbildung ist der GF High auf 70 % eingestellt und die führenden Gewebekompartimente reagieren auf die 70 %-Grenze des M-Wertes.

An diesem Punkt kannst du an die Oberfläche zurückkehren und deinen Tauchgang beenden.



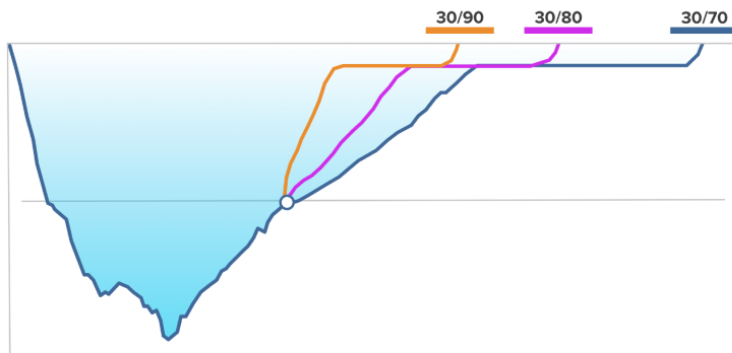


Wie sich „GF Low %“ auf das Tauchprofil auswirkt, wird in der folgenden Abbildung veranschaulicht. Sie zeigt, wie „GF Low %“ die Tiefe des ersten Dekompressionstopps bestimmt und in welcher Tiefe sich der Aufstieg zu verlangsamen beginnt. Die Abbildung zeigt, wie die verschiedenen GF Low %-Werte die Tiefe des ersten Stopps verändern. Je höher der GF Low %-Wert ist, desto geringer ist die Tiefe beim ersten Stopp.



**HINWEIS:** Wenn der GF Low %-Wert zu niedrig ist, kann es sein, dass einige Gewebe beim ersten Stopp noch begast sind.

Wie sich „GF High %“ auf das Tauchprofil auswirkt, wird in der folgenden Abbildung veranschaulicht. Sie zeigt, wie „GF High %“ die Dekompressionszeit bestimmt, die in der flachen Phase des Tauchgangs verbracht wird. Je höher der GF High %-Wert ist, desto kürzer ist die Gesamttauchzeit und desto weniger Zeit verbringt der Taucher im flachen Wasser. Wenn „GF High %“ auf einen niedrigeren Wert eingestellt ist, verbringt der Taucher mehr Zeit im flachen Wasser und die Gesamttauchzeit verlängert sich.



Die standardmäßige Konservatismuseinstellung des Suunto Ocean ist 40/85. Du kannst die Einstellungen so anpassen, dass sie aggressiver oder konservativer als der Standardwert sind. Für Freizeittaucher bedeuten konservativere Werte einen niedrigeren Nullzeitwert, um Dekompressionsanforderungen zu vermeiden. Beim technischen Tauchen bedeuten konservative Werte längere Dekompressionsanforderungen. Aggressivere Einstellungen erhöhen dein Risiko für die Dekompressionskrankheit erheblich.

Es gibt verschiedene Risikofaktoren, die deine Anfälligkeit für DCS beeinflussen können, wie z. B. dein persönlicher Gesundheitszustand und dein Verhalten. Diese Risikofaktoren sind von Taucher zu Taucher, aber auch von Tag zu Tag verschieden.

Zu den persönlichen Faktoren, die ein erhöhtes DCS-Risiko mit sich bringen, gehören:

- Unterkühlung durch niedrige Temperaturen – Wassertemperatur unter 20 °C (68 °F)
- Unterdurchschnittliches Fitnessniveau
- Alter, vor allem bei Tauchern über 50
- Erschöpfung (durch Übertrainieren, Schlafmangel, anstrengende Reise)
- Dehydrierung (beeinflusst den Kreislauf und kann das Entgasen verlangsamen)
- Stress
- Eng anliegende Ausrüstung (kann das Entgasen verlangsamen)
- Übergewicht (ein BMI, der als fettleibig gilt)
- Offenes Foramen ovale (PFO)
- Sport vor oder nach dem Tauchen
- Anstrengende Aktivitäten während des Tauchgangs (erhöht den Blutfluss und führt dem Gewebe mehr Gas zu)

**⚠️ WARNUNG:** *Verändere die Gradientenfaktorwerte erst, wenn du verstanden hast, wie sie sich auswirken. Bestimmte Einstellungen des Gradientenfaktors können ein hohes Risiko für die Dekompressionskrankheit oder Verletzungen zur Folge haben.*

### 5.7.3. Dekoprofil

Das Dekoprofil kann unter **Tauchoptionen** > **Algorithmus** > **Dekoprofil** ausgewählt werden.



Dekompressionsprofil „##Durchgehend“

In der Regel werden Dekompressionsstopps seit den Haldane-Tabellen von 1908 in festen Schritten wie 15 m, 12 m, 9 m, 6 m und 3 m verwendet. Diese praktische Methode wurde vor dem Aufkommen der Tauchcomputer eingeführt. Während des Aufstiegs dekomprimiert ein Taucher jedoch in einer Reihe von graduellen Minischritten, wodurch eine sanfte Dekompressionskurve entsteht. Mit der Einführung von Mikroprozessoren ist es Suunto heute möglich, das tatsächliche Dekompressionsverhalten genauer zu modellieren. Bei jedem Aufstieg mit Dekompressionsstopps berechnen Suunto Tauchcomputer den Punkt, an dem das Kontrollkompartiment die Umgebungsdrucklinie kreuzt (d.h. den Punkt, an dem der Gewebedruck größer als der Umgebungsdruck ist) und das Entgasen beginnt. Dies wird als Dekompressionsgrenze bezeichnet. Zwischen dieser Untergrenze und der Dekostufe befindet sich das Dekompressionsfenster. Der Bereich des Dekompressionsfensters hängt vom Tauchprofil ab.

Die optimale Dekompression erfolgt im Dekompressionsfenster, das durch Auf- und Abwärtspfeile neben dem Tiefenwert angezeigt wird. Wenn die Dekostufe missachtet wurde, wird der Taucher durch einen nach unten zeigenden Pfeil und einen akustischen Alarm aufgefordert, wieder in das Dekompressionsfenster abzutauchen.

Das Entgasen in den schnellen Leitgeweben wird an oder in der Nähe der Untergrenze langsam sein, da der Gradient nach außen gering ist. Langsamere Gewebe können immer noch begasen und mit genügend Zeit kann die Dekompressionspflicht zunehmen, wobei sich die Dekostufe nach unten und die Untergrenze nach oben verschieben können. Die

Dekompressionsgrenze stellt den Punkt dar, an dem der Algorithmus versucht, die Blasenkompression zu maximieren, während die Dekostufe das Entgasen maximiert.

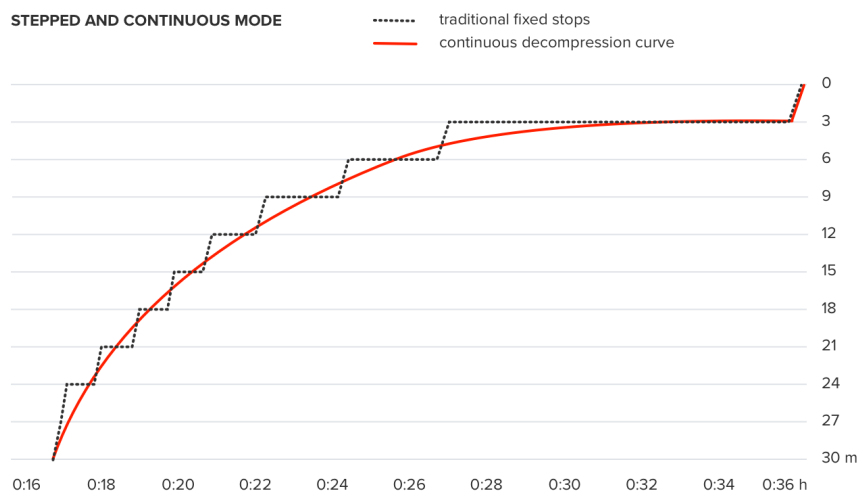
Der zusätzliche Vorteil einer Dekostufe und Untergrenze beruht auf der Erkenntnis, dass es in rauem Wasser schwierig sein kann, die genaue Tiefe für eine optimale Dekompression zu halten. Durch die Einhaltung einer Tiefe, die im Bereich zwischen Dekostufe und Untergrenze liegt, dekomprimiert der Taucher immer noch, obwohl langsamer als optimal, und hat einen zusätzlichen Puffer, der das Risiko minimiert, dass Wellen den Taucher über die Dekostufe heben. Zudem bietet die von Suunto verwendete kontinuierliche Dekompressionskurve ein viel sanfteres und natürlicheres Dekompressionsprofil als die traditionelle „Stufen“-Dekompression.

Dekompressionsprofil „##Gestuft“

In diesem Dekompressionsprofil wurde der Aufstieg in traditionelle 3 m (10 ft)-Schritte oder -Stufen unterteilt.

In diesem Modell dekomprimiert der Taucher in traditionell festgelegten Tiefen. Der Dekostufenwert im Umschaltfenster zeigt die Tiefe des nächsten Stopps an. Sobald der Taucher das Dekompressionsfenster erreicht, startet ein Timer, der die erforderliche Dauer des Dekompressionsstopps anzeigt.

Ein Beispiel für einen Dekompressionstauchgang findest du unter 5.8.5. *Beispiel: Multigas-Modus*.



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

#### 5.7.4. Höheneinstellung

Die Höheneinstellung passt die Dekompressionsberechnung automatisch an den angegebenen Höhenbereich an. Du findest die Einstellung unter **Tauchoptionen > Algorithmus > Höhe** und kannst aus drei Bereichen auswählen:


- 0–300 m (0–980 ft) (Standard)
- 300–1500 m (980–4900 ft)
- 1.500–3.000 m (4.900–9.800 ft)


Infolgedessen verkürzen sich die zulässigen Grenzwerte für die Nullzeit erheblich.


Der Luftdruck ist in größeren Höhen niedriger als auf Höhe des Meeresspiegels. In großen Höhen wird der Körper im Verhältnis zur Gleichgewichtssituation auf der ursprünglichen Höhe

mit mehr Stickstoff angereichert. Dieser „zusätzliche“ Stickstoff wird allmählich abgebaut, und das Gleichgewicht im Körper wird wiederhergestellt. Suunto empfiehlt, dass du dich vor dem Tauchen mindestens drei Stunden an die neue Höhe akklimatisierst.

Damit die Berechnungen die Höhenlage mit einbeziehen, musst du vor dem Tauchen in Höhenlagen die Höheneinstellung deines Tauchcomputers anpassen. Der nach dem mathematischen Modell des Tauchcomputers zulässige maximale Stickstoffpartialdruck wird gemäß dem niedrigeren Umgebungsdruck reduziert.

 **WARNUNG:** *Beim Aufstieg in größere Höhen kann sich das Gleichgewicht des im Körper gelösten Stickstoffs vorübergehend ändern. Suunto empfiehlt, dass du dich vor dem Tauchen zuerst an die neue Höhe akklimatisierst. Außerdem ist es wichtig, dass du nicht direkt nach dem Tauchen in eine größere Höhe fliegst, um das Risiko der Dekompressionskrankheit zu minimieren.*

 **WARNUNG:** **WÄHLE DIE KORREKTEN HÖHENEINSTELLUNGEN!** *Damit der Tauchcomputer den Dekompressionsstatus korrekt berechnen kann, muss die Höheneinstellung bei Tauchgängen in Höhen von über 300 m (980 ft) entsprechend korrigiert werden. Der Tauchcomputer ist nicht zur Verwendung in Höhen von über 3.000 m (9.800 ft) konzipiert. Wenn die Höheneinstellung nicht korrekt ausgewählt wurde, oder über der maximalen Höhengrenze getaucht wird, führt dies zu falschen Tauch- und Planungsdaten.*

 **HINWEIS:** *Wenn du Wiederholungstauchgänge in einer anderen Höhenlage als beim vorherigen Tauchgang machst, ändere nach dem Ende jedes Tauchgangs die Höheneinstellungen entsprechend dem nächsten Tauchgang. Dies sorgt dafür, dass die Geweberechnungen genauer sind.*

### 5.7.5. Dauer des Sicherheitsstopps

Ein Sicherheitsstopp wird für jeden Tauchgang tiefer als 10 m (33 ft) empfohlen. Du kannst die Sicherheitsstopp-Einstellungen wie folgt anpassen:


3 Min.: Der Sicherheitsstopp ist immer ein 3-minütiger Stopp, auch nach dem letzten Dekompressionsstopp. Die Zeit des Sicherheitsstopps ist nicht in der TTS (Zeit bis zur Oberfläche) enthalten.

4 Min.: Der Sicherheitsstopp ist immer ein 4-minütiger Stopp, auch nach dem letzten Dekompressionsstopp. Die Zeit des Sicherheitsstopps ist nicht in der TTS (Zeit bis zur Oberfläche) enthalten.

5 Min.: Der Sicherheitsstopp ist immer ein 5-minütiger Stopp, auch nach dem letzten Dekompressionsstopp. Die Zeit des Sicherheitsstopps ist nicht in der TTS (Zeit bis zur Oberfläche) enthalten.

Immer aus: Während des Tauchgangs wird kein Sicherheitsstopp angezeigt.

Eingestellt: Nach der Dekompression wird ein 3-minütiger Sicherheitsstopp eingelegt, dessen Dauer jedoch an das Tauchprofil angepasst wird. Das bedeutet, dass er kürzer sein kann, wenn die Zeit im Flachen verbracht wird. Die vorhergesagte Zeit ist in der TTS (Zeit bis zur Oberfläche) enthalten.


 **HINWEIS:** *Eine Überschreitung der Aufstiegs geschwindigkeit während des Tauchgangs führt nicht zu einer Verlängerung der Dauer des Sicherheitsstopps.*


Weitere Informationen findest du unter *5.8.1. Sicherheitsstopps*.

### 5.7.6. Tiefe letzter Stopp

Du kannst die letzte Stopptiefe für Dekompressionstauchgänge unter **Tauchoptionen** > **Algorithmus** > **Letzter Deko-Stopp** anpassen. Es gibt zwei Optionen: 3 m und 6 m (9,8 ft und 19,6 ft).

Standardmäßig ist die letzte Stopptiefe auf 3 m (9,8 ft) festgelegt.

 **HINWEIS:** Diese Einstellung hat keinen Einfluss auf die Dekostufe bei einem Dekompressionstauchgang. Die letzte Dekostufentiefe ist immer 3 m (9,8 ft).

 **TIPP:** Wenn du bei rauer See tauchst und ein Stopp bei 3 m (9,8 ft) eine Herausforderung darstellt, solltest du erwägen, die letzte Stopptiefe auf 6 m (19,6 ft) einzustellen.

## 5.8. Tauchen mit Suunto Ocean

### 5.8.1. Sicherheitsstopps

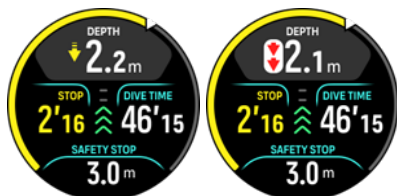
Bei jedem Tauchgang unter 10 m (33 ft) wird ein Sicherh.-Stopp von drei Minuten empfohlen. Wenn ein Sicherheitsstopp erforderlich ist, wird im Umschaltfenster der minimale Dekostufenwert (3 m) angezeigt.

Die Dauer des Sicherheitsstopps wird berechnet, wenn du dich zwischen 2,4 m und 6 m (7,9 ft und 20 ft) befindest.

Dies wird durch nach oben und unten zeigende Pfeile links neben dem Wert für den Tiefenstopp angezeigt. Die Dauer des Sicherheitsstopps wird in Minuten und Sekunden angezeigt. Die bevorzugte Dauer des Sicherheitsstopps kann im Menü **Algorithmus** unter **Tauchoptionen** eingestellt werden.



Es gibt zwei Arten von Sicherheitsstopps – freiwillige und obligatorische. Ein Sicherheitsstopp ist obligatorisch, wenn die vorgeschlagene maximale Aufstiegs geschwindigkeit während des Tauchgangs überschritten wird. Wenn der Stopp obligatorisch ist, werden bei einem Aufstieg auf weniger als 2,4 m rote Pfeile in der Fensteranzeige angezeigt. Wenn der Stopp nicht obligatorisch ist, wird nur der gelbe Pfeil angezeigt.



Wenn du auf unter 6 m (20 ft) sinkst, stoppt der Sicherheitsstopp-Timer und setzt die Zählung fort, sobald du dich wieder im Sicherheitsstoppfenster befindest. Sobald der Timer Null anzeigt, ist der Stopp beendet und du kannst zur Oberfläche aufsteigen.



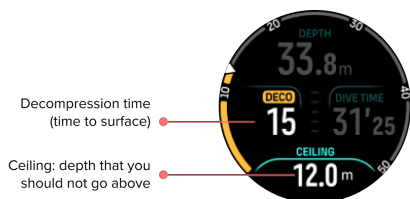
**HINWEIS:** Wenn du den Sicherheitsstopp ignorierst, gibt es keine Strafe. Suunto empfiehlt jedoch, dass du bei jedem Tauchgang einen Sicherheitsstopp durchführst, um das DCS-Risiko zu minimieren.

**HINWEIS:** Wenn du die Sicherheitsstopp-Einstellung auf „Aus“ setzt, gibt es keine Sicherheitsstopp-Anzeigen, wenn du das Sicherheitsstopp-Fenster erreichst.

### 5.8.2. Dekompressionstauchgänge

Wenn du die Nullzeit überschreitest, zeigt Suunto Ocean die für einen Aufstieg benötigten Dekompressionsdaten an. Die Aufstiegsdaten werden immer mit zwei Werten angegeben:

- Dekompressionszeit (auch als Zeit zur Oberfl. bezeichnet): Die optimale Aufstiegszeit in Minuten bis zur Oberfläche mit den gegebenen Gasen.
- Dekostufe: Die Tiefe, die du nicht überschreiten darfst.




**WARUNG:** STEIGE NIEMALS ÜBER DIE DEKOMPRESSIONSSTUFE HINAUS AUF! Du musst während deiner Dekompression unterhalb der Dekompressionsstufe bleiben. Damit das nicht zufällig passiert, solltest du die Dekompression etwas unterhalb der Dekompressionsstufe durchführen.

Sobald die **No deco-Zeit** auf 0 min steht, wechselt der Anzeigebereich zur **Deco-Zeit**, der Dekostufenwert wird im Umschaltfenster angezeigt und der Bogen färbt sich orange, um die gleiche Dekozeit darzustellen. Außerdem wird ein Alarm ausgelöst, der mit einem beliebigen Tastendruck bestätigt werden kann.

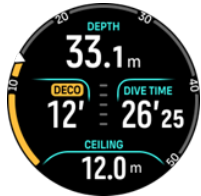


Decozeit bezieht sich auf die empfohlene Aufstiegszeit in Minuten bis zur Oberfläche (TTS).

**WARUNG:** DEINE TATSÄCHLICHE AUFSTIEGSZEIT KANN LÄNGER ALS DIE VOM TAUCHCOMPUTER ANGEZEIGTE ZEIT SEIN! Die Aufstiegszeit erhöht sich, wenn du: (1) in der Tiefe bleibst, (2) langsamer als mit 10 m/min (33 ft/min) aufsteigst, (3) den Dekompressionsstopp in einer Tiefe unterhalb der Dekompressionsstufe einlegst bzw. (4) vergessen hast, das verwendete Gasgemisch zu wechseln. Diese Faktoren können außerdem den Atemgasbedarf für das Erreichen der Oberfläche erhöhen.

 **HINWEIS:** Wenn du mit mehreren Gasen tauchst und die Aufforderung zum Gaswechsel ignorierst, erhältst du ungenaue Zeit zur Oberfl.-Werte und die Dekompressionsstopps sind länger als vorhergesagt.

Der Dekostufenwert gibt die erste Dekompressionsstopptiefe an.



Du kannst die letzte Stopptiefe in den Einstellungen für den Algorithmus auf 3,0 m oder 6,0 m einstellen (die Standardtiefe ist 3,0 m). Weitere Informationen findest du unter 5.7.6. *Tiefe letzter Stopp.*

Bei einem Dekompressionstauchgang kann es verschiedene Arten von Stopps geben:

- **Dekompressionsstopp:** Ein obligatorischer Stopp beim Tauchen mit dem Dekompressionsprofil „Gestuft“ (siehe 5.7.3. *Dekoprofil*). Dekompressionsstopps erfolgen in festen Intervallen von 3 m (10 ft).
- **Sicherh.-Stopp:** Wenn eine Sicherheitsstoppzeit eingestellt wurde, hast du nach dem letzten Dekompressionsstopp einen zusätzlichen Sicherheitsstopp. Ein Sicherheitsstopp ist bei Dekompressionstauchgängen nicht immer zwingend erforderlich.

Zwischen der Dekompressionsgrenze und der Dekostufe befindet sich ein Dekompressionsfenster auf 3 m (9,8 ft). Je näher du an der Dekostufe bleibst, desto optimaler ist die Dekompressionszeit.

Wenn du bis dicht an die Dekostufe aufsteigst und in den Bereich des Dekompressionsfensters gelangst, werden zwei Pfeile neben der Tiefenangabe angezeigt.

Wenn du mit dem Dekoprofil „Gestuft“ tauchst, startet beim Eintritt in das Dekompressionsfenster ein Countdown und die Dekostufe bleibt für eine bestimmte Zeit gleich und verschiebt sich dann um jeweils 3 m (9,8 ft) nach oben.

Innerhalb des Dekompressionsfensters (Profil „Gestuft“):



Im Aufstiegsmodus „Durchgehend“ verringert sich die Tiefe der Dekostufe kontinuierlich, wenn du dich in ihrer Nähe befindest. Dies ermöglicht eine kontinuierliche Dekompression mit optimaler Aufstiegszeit.

Innerhalb des Dekompressionsfensters (Profil „Durchgehend“):



Wenn du über die Dekostufe aufsteigst, gibt es noch einen sicheren Randbereich, der der Dekostufe minus 0,6 m (2 ft) entspricht. In diesem sicheren Randbereich wird die Dekompressionsberechnung noch fortgeführt, jedoch wird dir geraten, unter die Dekostufe abzustiegen. Dies wird durch einen nach unten zeigenden gelben Pfeil neben dem Tiefenwert angezeigt.

Folgendes wird mit dem Dekompressionsprofil „Gestuft“ angezeigt:



Folgendes wird mit dem Dekompressionsprofil „Durchgehend“ angezeigt:



Wenn du über den sicheren Randbereich hinausgehst, wird die Dekompressionsberechnung unterbrochen, bis du dich wieder unterhalb dieser Grenze befindest. Ein akustischer Alarm und ein abwärts gerichteter roter Pfeil vor dem Tiefenwert der Dekostufe weisen auf eine unsichere Dekompression hin. Wenn du den Alarm ignorierst und drei Minuten lang oberhalb der Sicherheitsgrenze bleibst, gilt der Stopp als verpasst und es erscheint eine Benachrichtigung über eine Verletzung des Algorithmus.



Suunto Ocean wird nicht gesperrt, nachdem du den Alarm aufgrund einer Algorithmusabweichung bestätigt hast. Suunto Ocean zeigt weiterhin den ursprünglichen Dekompressionsplan an, auch wenn der Dekompressionsstopp verletzt wird. Im Fenster erscheint eine rote Warnung, die so lange angezeigt wird, bis die erforderlichen Dekompressionsstopps durchgeführt wurden oder 48 Stunden vergangen sind.

Der Algorithmus kann auch in den folgenden Situationen verletzt werden:

- Leere Batterie
- Software-Absturz
- Überschreitung der maximalen Tiefengrenze des Geräts (60 m)

In allen Fällen wird das Symbol für die Algorithmusabweichung im Tauchgangsfenster angezeigt, der Algorithmus funktioniert jedoch weiterhin wie gewohnt. Wenn während des Tauchgangs vom Algorithmus abgewichen wurde, wird eine Kopfzeile im Tauchprotokoll und in der Suunto App angezeigt.

**⚠️ WARNUNG:** Führe nur dann Dekompressionstauchgänge durch, wenn du dafür eine entsprechende Ausbildung erhalten hast.



### 5.8.3. Oberflächenzeit und Flugverbotszeit

Nach einem Tauchgang zeigt Suunto Ocean die Oberflächenzeit seit dem letzten Tauchgang und einen Countdown für die empfohlene Flugverbotszeit auf dem Zifferblatt und in den Widgets der Tauchgangsstatistiken an. Solange die Flugverbotszeit gilt, siehst du ein rotes Flugzeugsymbol und einen roten Bogen auf dem Zifferblatt. Der Bogen zeigt die geschätzte Zeit an, zu der die Flugverbotszeit enden wird.

Das folgende Display zeigt an, dass seit dem letzten Tauchgang 5 Stunden und 5 Minuten vergangen sind und die Flugverbotszeit um 2.30 Uhr endet:



Das folgende Display zeigt an, dass die Flugverbotszeit beendet ist.



Die Flugverbotszeit ist der Mindestzeitraum, den du nach einem Tauchgang an der Oberfläche verbringen solltest, bevor du in einem Flugzeug fliegst. Sie beträgt immer mindestens 12 Stunden und entspricht der Entsättigungszeit, wenn diese länger als 12 Stunden ist. Bei Entsättigungszeiten unter 75 Minuten wird keine Flugverbotszeit angezeigt.

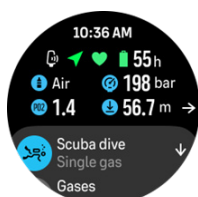
Wenn während des Tauchgangs eine Algorithmusabweichung aufgetreten ist, beträgt die Flugverbotszeit immer 48 Stunden.

**⚠️ WARNUNG:** SOLANGE DAS GERÄT EINE FLUGVERBOTSZEIT HERUNTERZÄHLT, SOLLTEST DU NICHT FLIEGEN. AKTIVIERE DEN COMPUTER VOR JEDEM FLUG, UM DIE RESTLICHE FLUGVERBOTSZEIT ZU ÜBERPRÜFEN! Fliegen oder Reisen in größeren Höhen innerhalb der Flugverbotszeit können das Risiko einer Dekompressionskrankheit (DCS) wesentlich erhöhen. Beachte die Empfehlungen des Divers Alert Network (DAN). Für das Fliegen nach dem Tauchen gibt es keine Regel, mit der eine Dekompressionskrankheit vollständig ausgeschlossen werden kann!

### 5.8.4. Beispiel: Einzelgasmodus

Das folgende Beispiel zeigt einen Dekompressionstauchgang im Einzelgas-Modus mit Luft und einem Suunto Tank POD.

1. Display vor dem Tauchgang:



Beginne deinen Tauchgang immer mit dem Display vor dem Tauchgang, um sicherzustellen, dass du ein GPS-Signal hast, die Batterie und der Flaschendruck ausreichen (wenn du mit dem Suunto Tank POD verbunden bist), du mit dem richtigen Gas tauchst und die MOD des aktiven Gases kennst. Wenn die Batterie des Suunto Tank POD schwach ist oder du vergessen hast, die Flaschen zu wechseln, und der Flaschendruck niedrig ist, werden auf dem Display vor dem Tauchgang Warnungen angezeigt.

2. Sobald du unter 10 m absteigst, erscheint im Umschaltfenster eine Sicherheitsstopp-Anzeige, die auf eine Dekostufe von 3 m als Sicherheitsstopp hinweist. Die No deco-Zeit zeigt >99 an, was bedeutet, dass die maximale Zeit, die du in dieser Tiefe verbringen kannst, mehr als 99 min beträgt.



Sobald du den Abstieg fortsetzt, zeigt die No deco-Zeit einen kleineren Wert an. Die No deco -Zeit wird immer in Minuten angegeben.



3. Wenn deine No deco-Zeit 5 Minuten erreicht, wird ein gelber Vorsicht-Alarm ausgelöst. Wenn du aufsteigst und der No deco-Wert steigt, verschwindet der Alarm. Du kannst den Alarm auch mit einem beliebigen Tastendruck stummschalten. Wenn du dich trotz des No deco-Alarms weiter in größeren Tiefen aufhältst, kann dies eine Dekompression erforderlich machen. Führe keine Dekompressionstauchgänge durch, wenn du nicht darin ausgebildet wurdest.



4. Du kannst deine eigenen Flaschendruckalarme einstellen, damit du kritische Grenzwerte wie den Druck zum Umkehren im Auge behältst. Falls eingestellt, warnt dich Suunto Ocean, wenn 100 bar (1.450 psi) erreicht werden.

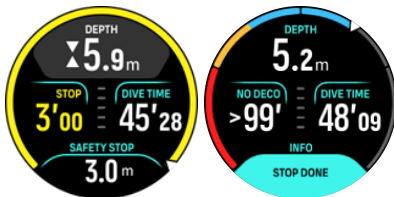


5. Du kannst die Aufstiegs geschwindigkeit anhand der Aufstiegs geschwindigkeitsanzeige verfolgen. Wenn du die empfohlene Höchstgeschwindigkeit von 10 m/min überschreitest,

leuchtet die Anzeige rot und löst einen akustischen Alarm und Vibrationsalarm aus. Diese können durch Drücken einer beliebigen Taste quittiert werden.



6. Wenn du dich zwischen 2,4 und 6 m (7,9 und 20 ft) befindest, wird ein Sicherheitsstopp-Timer angezeigt, der bis zum vorgeschlagenen Stopp herunterzählt. Sobald der Stopp durchgeführt wird, erscheint die Benachrichtigung „Stopp beendet.“.



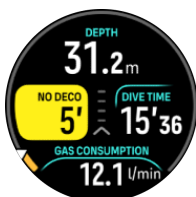
### 5.8.5. Beispiel: Multigas-Modus

Das folgende Beispiel zeigt einen Dekompressionstauchgang auf 40 m im Multigas-Modus mit folgenden Gasen: NX28 (Hauptgas), NX99 Dekompressionsgas.

1. Das Display vor dem Tauchgang zeigt das aktive Gas (NX28) sowie den festgelegten ppO2 und die eingestellte MOD.



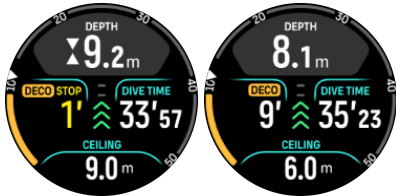
2. Nullzeitalarm bei 5 min



3. Die Nullzeit erreicht 0 und eine Dekompression ist erforderlich. Die Anzeige wechselt zu orange und zeigt die Dekozeit an. Der Nullzeitbereich zeigt den Wert für TTS (Zeit zur Oberfläche) einschließlich Dekostopps und Sicherheitsstopps an. Der Dekostufenwert wird im Umschaltfenster angezeigt.



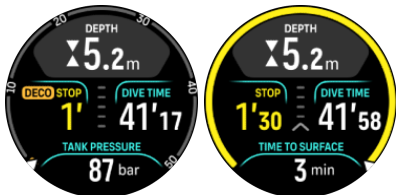
- Der Dekostufenwert liegt bei 9 m, sodass du innerhalb der Aufstiegsgeschwindigkeitsgrenzen bis zu dieser Tiefe aufsteigen kannst. Sobald du in der Nähe der Dekostufe angekommen bist und in das Dekompressionsfenster tauchst, erscheinen zwei Pfeile neben der Tiefenangabe und ein Timer im Dekofeld, der einen Dekostopp von 1 Minute anzeigt. Sobald der Countdown auf 0 steht, wird der TTS-Wert wieder angezeigt und der Wert für die Dekostufe hat sich um 3 m auf 6 m verringert.



- Gaswechsel bei 6 m. Die Dekompressionszeit wird immer unter der Annahme berechnet, dass du alle Gase aus der Gasliste verwendest. Sobald du auf 6 m aufgestiegen bist, wird ein Gaswechsel auf NX99 vorgeschlagen. Sobald der Wechsel stattgefunden hat, werden die Informationen über das aktuelle Gas angezeigt. Wenn du dich entscheidest, auf den Gaswechsel zu verzichten, sind die Dekompressionsangaben nicht korrekt.



- Am letzten Stopp angekommen: Sobald die Dekompressionszeit abgelaufen ist, wird das Deko-Symbol ausgeblendet und der Stopp geht in einen Sicherheitsstopp über. In diesem Beispiel ist für den Sicherheitsstopp Eingestellt eingestellt, so dass der Countdown aufgrund der längeren Zeit auf 6 m bei 1'30 beginnt.



- Wenn du über das Dekompressions- oder Sicherheitsstoppfenster hinaus aufsteigst, werden ein Pfeil und eine Warnung ausgelöst, die dich auffordern, wieder in das Fenster abzusteigen.



- Wenn alle Stopps durchgeführt wurden, erscheint im Umschaltfenster die Info „Stopp beendet.“. Dann ist es sicher, zur Oberfläche aufzusteigen.

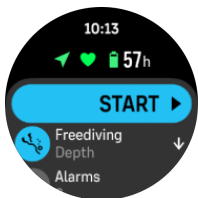
## 6. Apnoetauchen

Im Modus **Apnoetauchen** kann Suunto Ocean als Apnoetauchgerät verwendet werden. Du findest den Apnoetauchmodus in der Kurzliste mit dem Namen **Apnoetauchen (Tiefe)**. Viele der Funktionen entsprechen denen in anderen Tauchmodi. Es gibt jedoch auch viele Funktionen, die nur für das Apnoetauchen vorgesehen sind.

**⚠️ WARNUNG:** *Apnoetauchen wird nach Gerätetauchen nicht empfohlen. Warte mindestens 12 Stunden nach einem einzelnen Gerätetauchgang, bevor du einen Apnoetauchgang machst.*

### 6.1. Ansichten für das Apnoetauchen

Auf dem Apnoetauchen-Display vor dem Tauchgang erscheinen einige Symbole. Die Bedeutung der Symbole wird unter 5.2.4. *Display vor dem Tauchgang und Tauchoptionen* erklärt.



Der Modus für Apnoetauchen hat verschiedene Anzeigen, die sich auf die Daten eines Tauchgangs beziehen. Sobald du das Training beginnst, kannst du durch Drücken der Mittelstaste zwischen den Oberflächenansichten umschalten. Suunto Ocean verfügt über eine Wasserkontaktfunktion, die erkennt, wenn das Gerät in Wasser getaucht ist. Dadurch wird von jedem Oberflächen-Display automatisch in den Tauchmodus geschaltet. Du kannst die Starttiefe des Tauchgangs in der Liste der Trainingsoptionen festlegen. Die Standardstarttiefe beträgt 1,2 m (4 ft).

**📝 HINWEIS:** *Ein automatischer Start ist beim Apnoetauchen nicht verfügbar. Apnoetauchen muss immer mit der Auswahl von „Start“ beginnen, nachdem du den Apnoetauchen-Modus aufgerufen hast.*

Folgende Anzeigen gibt es:

**Oberfläche:** Die Anzeige zeigt die Oberflächenzeit, ein Umschaltfenster mit veränderbaren Daten und einen Bogen, der die abgelaufene Oberflächenzeit darstellt.



**Tauchgang:** Die Anzeige zeigt die Tiefe, die Aufstiegs- und Abstiegs geschwindigkeit in m/s (ft/s), die Tauchzeit und ein Umschaltfenster mit veränderbaren Daten an.



**Navigationsansicht:** Verfügbare Navigationsoptionen findest du unter *8. Navigation*.



**Timer:** Starten und Zurücksetzen der Stoppuhr.



**Tauchgänge:** Anzahl der Tauchgänge, Tauchzeit, maximale Tiefe, Oberflächenzeit.




## 6.2. Tastenfunktionen beim Apnoetauchen

Dein Suunto Ocean besitzt drei Tasten mit unterschiedlichen Funktionen, wenn du sie während des Trainings kurz oder lang drückst.

Im Apnoetauchen-Modus haben die Tasten folgende Funktionen:

- Obere Taste lange drücken: Helligkeitsstufe anpassen (Niedr./Mittel/Hoch)
- Obere Taste kurz drücken: Zugriff auf das Optionsmenü für Apnoetauchen, um das Training zu stoppen, die Taschenlampe einzuschalten oder das Training zu verwerfen.

 **HINWEIS:** Das Menü ist unter Wasser nicht zugänglich.

- Mitteltaste kurz drücken: Ansicht ändern (nur an der Oberfläche)
- Untere Taste kurz drücken: Element im Umschaltfenster ändern
- Untere Taste lange drücken: Tasten sperren und freigeben



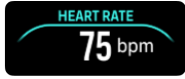
Weitere Informationen findest du unter *3.1. Tasten- und Displaysperre*.



### 6.3. Umschaltfenster für das Apnoetauchen

Wie beim Gerätetauchen kann das Umschaltfenster unten auf dem Tauchgangsdisplay verschiedene Informationen enthalten, die durch kurzes Drücken der unteren Taste geändert werden können. Folgende Daten sind im Umschaltfenster enthalten:

Umschaltfenster	Inhalt des Umschaltfensters	Erklärung
	<b>Temperatur</b>	Die aktuelle Temperatur in Grad Celsius oder Fahrenheit, je nach Einheitseinstellungen.
	<b>Max. Tiefe</b>	Die maximale Tiefe, die während des aktuellen Tauchgangs erreicht wurde.
	<b>Uhr</b>	Die Uhrzeit im 12- oder 24-Stunden-Format, basierend auf dem Zeitformat, das du in den Einstellungen „Zeit/Datum“ der Uhr festgelegt hast.
	<b>Batterie</b>	Der restliche Batteriestand in Prozent. Weitere Informationen über Batteriealarme findest du unter 5.4.1. <i>Obligatorische Tauchgangsalarne.</i>
	<b>Durchschnittliche Tiefe</b>	Die durchschnittliche Tiefe des aktuellen Tauchgangs wird von dem Moment, in dem du unter die Starttiefe tauchst, bis zum Ende des Tauchgangs berechnet.
	<b>Sonnenuntergang</b>	Die geschätzte Zeit bis zum Sonnenuntergang, ausgedrückt in Stunden und Minuten. Die Sonnenuntergangszeit wird über GPS ermittelt, und deine Uhr verwendet die GPS-Daten entsprechend deiner letzten GPS-Verwendung.

Umschaltfenster	Inhalt des Umschaltfensters	Erklärung
	<b>Tauchgangzähler</b>	Die Anzahl der Tauchgänge während eines Apnoetrainings.
	<b>Gesamttauchzeit</b>	Die Gesamtzeit unter Wasser.
	<b>Herzfrequenz</b>	Deine Herzfrequenz am Handgelenk.

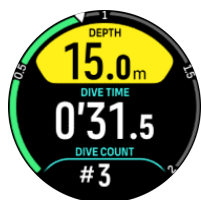
## 6.4. Alarme beim Apnoetauchen

Für das Apnoetauchen gibt es zwei konfigurierbare Alarme: Tiefe und Tauchzeit. Für jeden Alarm kannst du den Ton auf kurz oder lang einstellen oder alle Töne ausschalten. Zusätzlich zur Tonooption kannst du auch einen Vibrationsalarm wählen oder, wenn du es vorziehst, nur die Vibration einschalten.

Zusätzlich zu den Akustik- und Vibrationsoptionen kannst du zwischen zwei verschiedenen Aussehen wählen: Benachrichtigung (Cyan) oder Achtung (Gelb). Du kannst für jeden konfigurierbaren Alarm maximal fünf Alarme definieren. Sobald ein Alarm erscheint, kannst du ihn durch Drücken einer beliebigen Taste löschen.

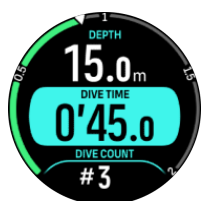
### Tiefe

Du kannst einen Tiefenalarm zwischen 3,0 m und 59,0 m festlegen. Tiefenalarne sind vor allem beim Apnoetauchen praktisch, um dich über verschiedene Phasen des Apnoetauchens zu informieren. Du kannst auch einen Tiefenalarm einstellen, der dich benachrichtigt, wenn du beim Tauchen deine persönliche Tiefengrenze erreichst.



### Tauchzeit

Die Tauchzeitalarne können in Minuten und Sekunden bis zu einem Maximum von 99 Minuten definiert werden.





## 6.5. Schnorcheln und Mermaiding

Du kannst deine Suunto Ocean auch beim Schnorcheln und Mermaiding tragen. Die beiden Aktivitäten sind normale Sportmodi und werden wie jeder andere Sportmodus ausgewählt (siehe 4. Aufzeichnen eines Trainings).

Diese Sportmodi haben vier Trainingsansichten für Daten zum Tauchen. Die vier Trainingsansichten sind:

### Oberfläche



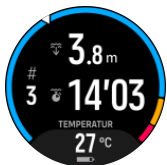
### Navigation



### Tauchgang



### Unterwasser



 **HINWEIS:** Der Touchscreen ist nicht aktiviert, wenn die Uhr unter Wasser ist.

Ist die Standardansicht für Schnorcheln und Mermaiding ist die Ansicht „Oberfläche“. Du kannst während der Trainingsaufzeichnung durch Drücken der Mitteltaste zwischen den Ansichten umschalten.


Suunto Ocean wechselt automatisch zwischen dem Status Oberfläche und Tauchen. Wenn du mehr als 1 m (3,2 ft) unter der Oberfläche bist, wird die Unterwasser-Ansicht aktiviert.

Im Schnorcheln-Modus berechnet die Uhr die Distanz mithilfe von GPS. Da GPS-Signale unter Wasser nicht übertragen werden, muss die Uhr für eine GPS-Standortbestimmung regelmäßig aus dem Wasser tauchen.

Diese Bedingungen stellen hohe Ansprüche an das GPS. Daher ist es wichtig, dass du ein starkes GPS-Signal empfangst, bevor du ins Wasser springst. Um einen guten GPS-Empfang sicherzustellen, musst du:

- Synchronisiere deine Uhr mit der Suunto App, bevor du zum Schnorcheln gehst, um das GPS mit den aktuellsten Satellitenorbit-Daten zu optimieren.

- Wenn du einen Sportmodus mit Schnorcheln gewählt hast warte mit dem Beginn deiner Aktivität mindestens 3 Minuten lang. Diese Zeit ermöglicht dem GPS, eine stabile Positionsberechnung aufzubauen.

 **TIPP:** *Beim Schnorcheln solltest du deine Hände auf dem unteren Rücken halten, damit du dich effektiv durchs Wasser bewegst und die Distanz optimal gemessen wird.*

## 7. Tauchprotokolle

Tauchprotokolle findest du im **Logbuch** zusammen mit deinen anderen Trainingsaktivitäten.

Tauchgänge sind nach Datum und Zeit aufgelistet, und in jedem Listeneintrag sind maximale Tiefe und Tauchzeit enthalten.

Wenn du einen Tauchgang auswählst, indem du die Mitteltaste drückst, erhältst du eine detailliertere Ansicht. Details der Tauchprotokolle und Profile kannst du dir ansehen, indem du mit der oberen oder unteren Taste durch die Protokolle scrollst. Ein bestimmtes Protokoll wählst du mithilfe der Mitteltaste aus.

Jedes Tauchprotokoll enthält Datenproben, die in festgelegten 10-Sekunden-Intervallen erfasst werden. Das Speicherintervall für das Apnoetauchen beträgt 1 Sekunde.

Das Tauchprotokoll enthält die folgenden Daten:

- Tauchzeit
- Start- und Stoppzeiten
- Durchschnittliche und maximale Tiefe
- Einen Alarm bei Algorithmusabweichung, falls es während des Tauchgangs dazu kam
- Maximale und durchschnittliche Temperatur
- Gasliste der aktiven und aktivierten Gase
- Start- und Enddruck bei Verbindung mit dem Suunto Tank POD
- Durchschnittlicher Gasverbrauch für jedes Gas bei Verbindung mit dem Suunto Tank POD
- Aktuelle Gradientenfaktoren
- CNS- und OTU-Werte
- Durchschnittliche Herzfrequenz, wenn aktiviert
- Oberflächenzeit

Wenn der Speicherplatz des Logbuchs voll ist, werden die ältesten Tauchgänge gelöscht, um Platz für neue zu schaffen.

## 8. Navigation

Mit deiner Uhr kannst du auf unterschiedliche Weise navigieren. Du kannst sie z. B. nutzen, um dich an Magnetisch Nord zu orientieren oder entlang einer Route oder zu einem Point of Interest (POI) zu navigieren.

Verwenden der Navigationsfunktion:

1. Wische auf dem Zifferblatt nach oben oder drücke die untere Taste.
2. Scrolle nach unten zu **Karte** und wähle sie aus.



3. Die Kartenanzeige zeigt deinen aktuellen Standort sowie die Umgebung an.



 **HINWEIS:** Wenn der Kompass nicht kalibriert ist, wirst du dazu aufgefordert, ihn zu kalibrieren, wenn du die Karte öffnest.

4. Drücke die untere Taste, um eine Liste mit Verknüpfungen zu öffnen. Über die Shortcuts kannst du schnell auf Navigationsaktionen zugreifen, wie beispielsweise die Überprüfung der Koordinaten deines aktuellen Standorts, oder die Auswahl einer Route zum Navigieren.



### 8.1. Offline-Karten

Mit Suunto Ocean kannst du Offline-Karten auf deine Uhr herunterladen, dein Telefon zurücklassen und den Weg nur mithilfe deiner Uhr finden.

Bevor du Offline-Karten auf deiner Uhr verwenden kannst, musst du ein Drahtlosnetzwerk in der Suunto App einrichten und den ausgewählten Kartenbereich auf deine Uhr herunterladen. Du erhältst eine Benachrichtigung auf deiner Uhr, wenn der Kartendownload abgeschlossen ist.

Eine genauere Anleitung zum Einrichten eines Drahtlosnetzwerkes und zum Herunterladen von Offline-Karten in die Suunto App findest du *hier*.



Auswählen von Offline-Karten vor dem Training:

1. Wähle einen Sportmodus mit GPS aus.
2. Scrolle nach unten und wähle **Karte** aus.
3. Wähle den Kartenstil, den du verwenden möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben und starte dein Training wie gewohnt.
5. Drücke die Mitteltaste, um die Karte zu öffnen.



**HINWEIS:** Wenn **Aus** im Kartenmenü ausgewählt ist, wird statt einer Karte nur ein Brotkrümelpfad angezeigt.

Auswählen von Offline-Karten ohne Training:

1. Wische auf dem Zifferblatt nach oben oder drücke die untere Taste aus.
2. Scrolle nach unten zu **Karte** und wähle sie aus.
3. Drücke die Mitteltaste oder die untere Taste und wähle **Beenden** aus, um die Karte zu verlassen.

## Kartengesten

### Untere Taste

- Drücken, um die Navigationsoptionen zu öffnen

### Obere Taste

- Kurz drücken, um zu verkleinern
- Lange drücken, um zu verkleinern

### Wischen and tippen (sofern aktiviert)

- Berühre und ziehe die Karte, um sie zu schwenken
- Tippe, um die Karte um deinen aktuellen Standort herum zu zentrieren
- Schnipse, um in der Karte zu scrollen

## 8.2. Höhennavigation

Wenn du auf einer Route mit Höhendaten navigiert, kannst du auch anhand der im Display „Höhenprofil“ angezeigten An- und Abstiege navigieren. Drücke während des Trainings im Hauptfenster des Navigationsdisplays die Mitteltaste, um zum Display „Höhenprofil“ zu wechseln.

Im Display „Höhenprofil“ werden folgende Daten angezeigt:

- Oben: Deine aktuelle Höhe
- Mitte: Höhenprofil mit deiner aktuellen Position
- unten: Verbleibender An- oder Abstieg (tippe auf das Display, um die Ansicht zu wechseln)



Wenn du bei der Verwendung der Höhengavigation zu weit von der Route abgewichen bist, zeigt deine Uhr im Display „Höhenprofil“ die Meldung **Routenabweichung** an. Wenn du diese Nachricht siehst, fahre nicht mit der Höhengavigation fort, sondern scrolle zum Display „Routennavigation“, um wieder auf den richtigen Weg zu gelangen.

### 8.3. Peilungsnavigation

Peilungsnavigation ist eine Funktion, die du im Freien verwenden kannst, um dem Zielpfad zu einem Ort zu folgen, den du siehst oder zuvor auf einer Karte gefunden hast. Diese Funktion kannst du eigenständig als Kompass oder zusammen mit einer gedruckten Landkarte verwenden.

Wenn du beim Auswählen der Richtung die Zieldistanz und -höhe einstellst, kann deine Uhr zur Navigation zu diesem Zielort verwendet werden.



So verwendest du die Peilungsnavigation während eines Trainings (nur verfügbar für Outdoor-Aktivitäten):

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste und wähle **Navigation**.
2. Wähle **Peilung** aus.
3. Folge den Anleitungen auf dem Display, um bei Bedarf den Kompass zu kalibrieren.
4. Richte den blauen Pfeil auf dem Display auf deinen Zielort und drücke die Mitteltaste.
5. Wenn du die Distanz zum Ort und dessen Höhe nicht kennst, wähle **Nein**.
6. Drücke die Mitteltaste, um die eingestellte Peilung zu bestätigen.
7. Wenn du die Distanz zum Ort und dessen Höhe kennst, wähle **Ja**.
8. Gib die Distanz zum Ort und dessen Höhe ein.
9. Drücke die Mitteltaste, um die eingestellte Peilung zu bestätigen.

So verwendest du die Peilungsnavigation ohne Training:

1. Scrolle zu **Karte**, in dem du auf dem Zifferblatt nach oben wischst oder die untere Taste drückst.
2. Drücke die untere Taste, um die Navigationsoptionen zu öffnen.
3. Wähle **Peilungsnavigation** aus.
4. Folge den Anleitungen auf dem Display, um bei Bedarf den Kompass zu kalibrieren.
5. Richte den blauen Pfeil auf dem Display auf deinen Zielort und drücke die Mitteltaste.
6. Wenn du die Distanz und Höhe zum Standort nicht kennst, wähle **Nein** und folge dem blauen Pfeil zum Standort.
7. Wenn du die Distanz zum Ort und dessen Höhe kennst, wähle **Ja**.

8. Gib die Distanz zum Ort und dessen Höhe ein und folge dem blauen Pfeil zum Ort. Das Display zeigt auch die restliche Distanz zum Ort und dessen Höhe.
9. Drücke die untere Taste und wähle **Neue Peilung**, um eine neue Peilung einzustellen.
10. Drücke die untere Taste und wähle **Navigation beenden**, um die Navigation zu beenden.

## 8.4. Routen

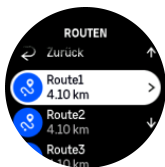
Mit deiner Suunto Ocean kannst du entlang Routen navigieren. Plane deine Route in der Suunto App und übertrage sie bei der nächsten Synchronisierung auf deine Uhr.

Navigieren entlang einer Route:

1. Wische auf dem Zifferblatt nach oben oder drücke die untere Taste und wähle **Karte** aus.




2. Drücke in der Kartenansicht auf die untere Taste.
3. Scrolle zu **Routen** und drücke die Mitteltaste, um die Liste deiner Routen zu öffnen.
4. Scrolle zur gewünschten Route und drücke auf die Mitteltaste.



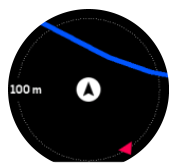
5. Wähle die Route durch Drücken der oberen Taste aus.
6. Wähle **Training beginnen** aus, wenn du die Route zum Training nutzen möchtest, oder alternativ **Nur navigieren** wenn du die Route nur navigieren möchtest.



 **HINWEIS:** Wenn du die Route nur navigieren möchtest, wird in der Suunto App nichts gespeichert oder protokolliert.

7. Drücke die untere Taste und scrolle zu **Navigation beenden**, um die Navigation zu beenden, wenn du nur nach der Route navigieren möchtest.

Wenn die Offline-Karten deaktiviert sind, wird nur die Route angezeigt. Halte die Mitteltaste gedrückt, um die Vergrößerungs- und Verkleinerungsfunktion zu aktivieren/deaktivieren. Du kannst die Vergrößerungsstufe mit der oberen oder unteren Taste anpassen.



Im Routennavigationsdisplay kannst du die untere Taste drücken, um das Navigationsmenü zu öffnen. Über das Menü kannst du schnell auf Navigationsaktionen zugreifen. Du kannst zum

Beispiel deinen aktuellen Standort speichern oder eine andere zu navigierende Route auswählen.


In allen Sportmodi mit GPS steht dir auch die Option „Routenauswahl“ zur Verfügung. Siehe *4.2. Navigieren während des Trainings*.

## Navigationsführung

Während des Navigierens entlang einer Route hilft dir deine Uhr, durch zusätzliche Benachrichtigungen entlang der Strecke auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Wenn du beispielsweise mehr als 100 m (330 ft) von der Route abgewichen bist, benachrichtigt dich deine Uhr, dass du nicht auf dem richtigen Weg bist und informiert dich auch, wenn du ihn wieder gefunden hast.

Wenn du an einem Wegpunkt oder POI der Route angelangt bist, informiert dich eine Pop-up-Meldung über die Distanz und die geschätzte Wegzeit (Estimated Time en Route, ETE) zum nächsten Wegpunkt oder POI.

 **HINWEIS:** Wenn du dich beispielsweise in einer Achterform bewegst und an einer überkreuzenden Stelle der Route in die falsche Richtung weitergehst, nimmt die Uhr an, dass deine Richtungsänderung beabsichtigt war. Die Uhr zeigt den nächsten Wegpunkt nun anhand der aktuellen, neuen Bewegungsrichtung an. Um bei einer komplizierten Route sicherzustellen, dass du immer auf dem richtigen Weg bist, solltest du deinen Brotrümpelpfad immer im Auge behalten.

## Turn-by-Turn-Navigation

Wenn du Routen in der Suunto App erstellst, kannst du auch wählen, ob du Turn-by-Turn-Anleitungen aktivieren möchtest. Nachdem die Route auf deine Uhr übertragen wurde und du sie zum Navigieren verwendest, erhältst du Turn-by-Turn-Anleitungen mit einem Tonalarm und Informationen, in welche Richtung du abbiegen musst.

## 8.5. Points of Interest

Ein POI ist ein besonderer Ort, wie beispielsweise ein Übernachtungs- oder Aussichtsplatz entlang des Trails, den du speichern und später erneut aufsuchen kannst. Du kannst POIs in der Suunto App von einer Karte aus erstellen und musst nicht am Ort des POI sein. Speichere deinen aktuellen Standort, um einen POI in deiner Uhr zu erstellen.

Jeder POI wird durch Folgendes bestimmt:

- POI-Name
- POITyp
- Datum und Uhrzeit der Erstellung
- Breitengrad
- Längengrad
- Höhe

Du kannst bis zu 250 POIs auf deiner Uhr speichern.

### 8.5.1. POIs hinzufügen oder löschen

Du kannst deiner Uhr einen POI entweder über die Suunto App oder durch Speichern deines aktuellen Standorts auf der Uhr hinzufügen.



Wenn du deine Uhr trägst und unterwegs einen Punkt als POI speichern möchtest, kannst du diesen Ort direkt in deine Uhr übernehmen.

Deiner Uhr einen POI hinzufügen:

1. Wische nach oben oder drücke die untere Taste und wähle **Karte**.
2. Drücke die untere Taste, um die **Navigationsoptionen** zu öffnen.
3. Wähle **Ihr Standort** aus und bestätige mit der Mitteltaste.
4. Warte, bis die Uhr das GPS aktiviert hat und suche deinen Standort.
5. Wenn die Uhr deinen Längen- und Breitengrad anzeigt, drücke auf die obere Taste, um deinen Standort als POI zu speichern und wähle danach den POI-Typ aus.
6. Standardmäßig ist der POI-Name derselbe wie der POI-Typ und ist mit einer laufenden Nummer versehen. Du kannst den Namen später in der Suunto App ändern.

## POIs löschen

Du kannst einen POI durch Löschen aus der POI-Liste in der Uhr oder in der Suunto App entfernen.

Löschen eines POI von deiner Uhr:

1. Wische nach oben oder drücke die untere Taste und wähle **Karte**.
2. Drücke die untere Taste, um die **Navigationsoptionen** zu öffnen.
3. Wähle **POIs** aus und bestätige mit der Mitteltaste.
4. Scrolle zu dem POI, den du aus der Uhr löschen möchtest, und drücke die Mitteltaste.
5. Scrolle zum Ende der Details und wähle **Löschen**.

Wenn du einen POI aus der Uhr löschst, wird er nicht endgültig gelöscht.

Wenn du einen POI permanent löschen möchtest, musst du dies in der Suunto App durchführen.


### 8.5.2. Zu einem POI navigieren

Du kannst zu jedem POI navigieren, der in der POI-Liste deiner Uhr enthalten ist.

 **HINWEIS:** Bei der Navigation zu einem POI nutzt deine Uhr das GPS in der höchsten Leistungsstufe.

Navigation zu einem POI:

1. Wische nach oben oder drücke die untere Taste und wähle **Karte**.
2. Drücke die untere Taste, um die **Navigationsoptionen** zu öffnen.
3. Wähle **POIs** aus und bestätige mit der Mitteltaste.
4. Scrolle zum gewünschten POI und drücke die Mitteltaste.
5. Drücke die obere Taste oder tippe auf **Auswählen**.
6. Wähle **Training beginnen** aus, wenn du den POI zum Training nutzen möchtest, oder alternativ **Nur navigieren**, wenn du nur zum POI navigieren möchtest.

 **HINWEIS:** Wenn du nur zum POI navigieren möchtest, wird in der Suunto App nichts gespeichert oder protokolliert

7. Wenn du nur entlang der Route navigieren möchtest, drücke die untere Taste und wähle **Navigation beenden**, um die Navigation zu beenden. Wenn du während eines Trainings

navigierst, drücke die untere Taste und wähle **Brotkrümel**, um die Navigation, aber nicht das Training zu beenden.

In der POI-Navigation gibt es zwei Ansichten:


- POI-Ansicht mit Richtungs- und Distanzanzeige zum POI



- Kartenansicht mit deinem aktuellen Standort in Relation zum POI und deinem Brotkrümel Pfad (die Wegstrecke, die du zurückgelegt hast).



- Drücke die Mitteltaste, um zwischen den Ansichten zu wechseln.

 **HINWEIS:** Wenn Offline-Karten aktiviert sind, wird in der Kartenansicht eine detaillierte Karte der Umgebung angezeigt.



In der Kartenansicht werden weitere nahegelegene POIs in Grau angezeigt. Drücke in der Kartenansicht die Mitteltaste und vergrößere bzw. verkleinere dann mit der oberen und unteren Taste, um die Zoomstufe einzustellen.

























 **TIPP:** Tippe in der POI-Ansicht auf das Display, um weitere Daten in der unteren Zeile anzusehen, wie beispielsweise Höhenunterschied zwischen der aktuellen Position und dem POI, geschätzte Ankunftszeit (ETA) oder geschätzte Wegzeit (Estimated Time en Route, ETE).

























Während der Navigation kannst du die untere Taste drücken, um eine Liste mit Shortcuts zu öffnen. Über die Shortcuts kannst du schnell auf POI-Daten und Aktivitäten zugreifen, wie beispielsweise Speichern deines aktuellen Standorts, oder Auswählen eines anderen POI, zu dem du navigieren möchtest, und kannst auch die Navigation beenden.



### 8.5.3. POI-Typen

Folgende POI-Typen sind auf der Suunto Ocean verfügbar:

	Anfang
	Ende
	Auto
	Parkplatz
	Zuhause
	Gebäude

	Hotel
	Hostel
	Unterkunft
	Schlafstelle
	Lager
	Campingplatz
	Lagerfeuer
	Hilfestation
	Notfall
	Wasserstelle
	Informationen
	Restaurant
	Essen
	Café
	Höhle
	Berg
	Gipfel
	Felsen
	Klippe
	Lawine
	Tal
	Hügel
	Straße
	Pfad

	Fluss
	Wasser
	Wasserfall
	Küste
	See
	Seetangwald
	Meeresschutzgebiet
	Korallenriff
	Großer Fisch
	Meeressäugetier
	Wrack
	Angelplatz
	Strand
	Wald
	Wiese
	Küste
	Stand
	Schuss
	Reibstelle
	Markierungsstelle
	Großwild
	Kleinwild
	Vogel
	Abdrücke

	Kreuzungen
	Gefahr
	Geocache
	Sehensw.
	Trailcam

## 9. Widgets

Widgets liefern dir nützliche Informationen über deine Aktivitäten und dein Training. Du kannst auf die Widgets zugreifen, indem du auf dem Zifferblatt nach oben wischst oder auf die untere Taste drückst.

Du kannst ein Widget für einen schnellen und einfachen Zugriff pinnen. Wähle **Individuell anpassen** in der **Systemsteuerung** oder in den **Einstellungen**, um ein Widget zu pinnen.

Die Widgets können in der **Systemsteuerung** unter **Individuell anpassen** » **Widgets** ein-/ausgeschaltet werden. Wähle die Widgets aus, die du verwenden möchtest, indem du den entsprechenden Schalter auf „Ein“ stellst.



Du kannst auswählen, welche Widgets du auf deiner Uhr verwenden möchtest, indem du sie in der Suunto App ein- und ausschaltest. Außerdem kannst du auswählen, in welcher Reihenfolge die Widgets auf deiner Uhr angezeigt werden. Sortiere sie dazu in der App.


### 9.1. Wetter

Wische in der Zifferblattansicht nach oben oder drücke auf die untere Taste, um zum Wetter-Widget zu scrollen.



Im Wetter-Widget erhältst du Informationen zum aktuellen Wetter. Es zeigt die aktuelle Temperatur, die Windgeschwindigkeit und die -richtung sowie die aktuelle Wetterart als Text und Symbol an. Das Wetter kann z. B. sonnig, wolkig, regnerisch usw. sein.

Wische nach oben oder drücke auf die untere Taste, um detailliertere Wetterdaten wie z. B. Feuchtigkeit, Luftqualität und Vorhersagedaten anzusehen.

 **TIPP:** Synchronisiere deine Uhr regelmäßig mit der Suunto App, um möglichst genaue Wetterdaten zu erhalten.

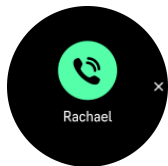
### 9.2. Benachrichtigungen

Wenn du deine Uhr mit der Suunto App verbunden hast, kannst du Benachrichtigungen auf deiner Uhr erhalten, zum Beispiel über eingehende Anrufe und Textnachrichten.

Nach dem Verbinden deiner Uhr mit der App sind Benachrichtigungen standardmäßig aktiviert. Du kannst diese in den Einstellungen unter **Benachrichtigungen** ausschalten.

 **HINWEIS:** Es kann sein, dass nicht alle Benachrichtigungen von Kommunikationsapps mit Suunto Ocean kompatibel sind.

Nach dem Eintreffen einer Benachrichtigung wird eine Meldung im Zifferblatt eingeblendet.



Drücke die Mitteltaste, um das Popup-Fenster zu entfernen. Wenn die Nachricht länger ist als das Display, kannst du mit der unteren Taste oder durch Wischen nach oben durch den gesamten Text scrollen.

Unter **Maßnahmen** kannst du auf die Benachrichtigung reagieren (die verfügbaren Optionen hängen davon ab, welches Smartphone du benutzt und von welcher deiner mobilen Apps die Benachrichtigung gesendet wurde).

Für Kommunikationsapps kannst du deine Uhr verwenden, um eine **Schnellantwort** zu senden. Du kannst die vordefinierten Nachrichten in der Suunto App auswählen und modifizieren.

## Benachrichtigungshistorie

Wenn du ungelesene Benachrichtigungen oder verpasste Anrufe auf deinem Mobilgerät hast, kannst du sie auf deiner Uhr sehen.

Wische auf dem Zifferblatt nach oben, um das Benachrichtigungs-Widget auszuwählen und drücke dann die untere Taste, um durch die Benachrichtigungshistorie zu scrollen.

Die Benachrichtigungshistorie wird gelöscht, wenn du die Benachrichtigungen auf deinem Mobilgerät abrufst oder wenn du **Alle Benachrichtig. löschen** im Benachrichtigungs-Widget auswählst.

## 9.3. Mediensteuerungen

Du kannst mit deiner Suunto Ocean Musik, Podcasts und andere Medien steuern, die auf deinem Telefon abgespielt oder von deinem Telefon auf ein anderes Gerät übertragen werden.



**HINWEIS:** *Bevor du die Mediensteuerungen verwenden kannst, musst du deine Uhr mit deinem Telefon verbinden.*

Drücke auf dem Zifferblatt die untere Taste oder während eines Trainings die Mitteltaste, bis das Widget mit den Mediensteuerungen angezeigt wird, um auf das Mediensteuerungen-Widget zuzugreifen.



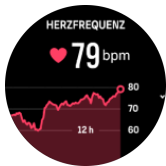
Tippe im Widget mit den Mediensteuerungen auf „Abspielen“, auf den nächsten oder den vorherigen Titel, um deine Medien zu kontrollieren.

Wische nach oben oder drehe die untere Taste, um die Mediensteuerungen einzurichten.

Drücke die Mitteltaste, um das Widget mit den Mediensteuerungen zu verlassen.

## 9.4. Herzfrequenz

Wische in der Zifferblattansicht nach oben oder drücke auf die untere Taste, um zum HF-Widget (Herzfrequenz) zu scrollen.



Im HF-Widget erhältst du einen Schnappschuss deiner Herzfrequenz und eine 12-Stunden-Grafik deiner Herzfrequenz. Die Grafik wird anhand deiner durchschnittlichen Herzfrequenz auf Basis von 24-minütigen Zeitfenstern erstellt.

Deine niedrigste Herzfrequenz während der letzten zwölf Stunden ist ein guter Hinweis auf deinen Erholungszustand. Wenn sie höher als normal ist, hast du dich wahrscheinlich noch nicht vollständig von deiner letzten Trainingsstunde erholt.

Wenn du ein Training aufzeichnest, reflektieren die täglichen HF-Werte die erhöhte Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch durch dein Training. Beachte dabei, dass die Grafik und die Verbrauchsdaten Durchschnittswerte sind. Wenn deine maximale Herzfrequenz im Training bei 200 bpm liegt, zeigt die Grafik nicht den maximalen Wert an, sondern eher den Durchschnittswert der 24 Minuten, in denen du den Spitzenwert erreicht hast.

Bevor du die Werte im Widget „Tägliche HF“ sehen kannst, musst du die Funktion „Tägliche HF“ aktivieren. Du kannst die Funktion in den Einstellungen unter **Aktivität** ein- bzw. ausschalten.

Wenn diese Funktion aktiviert ist, aktiviert deine Uhr regelmäßig den optischen Herzfrequenzsensor, um deine Herzfrequenz zu messen. Dies erhöht den Batterieverbrauch leicht.

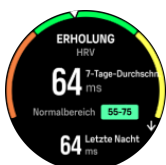


Nach dem Einschalten deiner Uhr benötigt sie 24 Minuten, bevor sie beginnen kann, Informationen zur täglichen Herzfrequenz anzuzeigen.

Wische nach rechts oder halte die Mittelstaste gedrückt, um zur Zifferblattansicht zurückzukehren.

## 9.5. Erholung, HRV (Herzfrequenzvariabilität)

Die HRV (Herzfrequenzvariabilität) ist ein Maß für die Variation der Zeitintervalle zwischen den Herzschlägen. Dieser Wert ist ein guter Indikator für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden.






Die HRV hilft dir, deinen Erholungszustand zu verstehen. Sie misst deinen physischen und mentalen Stress. Aus diesem Wert lässt sich ableiten, wie bereit dein Körper für das nächste Training ist.

Um eine effektive durchschnittliche HRV zu erhalten, musst du deinen Schlaf mindestens dreimal pro Woche über einen längeren Zeitraum aufzeichnen, um deinen HRV-Bereich zu bestimmen.

Unterschiedliche Situationen und Bedingungen wie ein entspannter Urlaub, physische und mentale Anstrengung oder eine aufkommende Erkältung können die HRV verändern.

 **TIPP:** Weitere Informationen zur HRV-Erholung findest du unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) oder in der Suunto App.

## 9.6. Fortschritt

Das Fortschritts-Widget bietet dir Daten, die dir helfen, deine Trainingsbelastung über einen längeren Zeitraum zu erhöhen, unabhängig davon, ob es sich um die Trainingshäufigkeit, -dauer oder -intensität handelt.




Jede Trainingseinheit erhält einen Trainingsbelastungswert (Training Stress Score, TSS) basierend auf der Trainingsdauer und -intensität. Dieser Wert dient als Grundlage zur Berechnung der Trainingsbelastung für Kurz- und Langzeit-Durchschnittswerte. Basierend auf diesem TSS-Wert kann deine Uhr dein Fitnessniveau (definiert als  $VO_2\max$ ), die chronische Trainingsbelastung (Chronic Training Load, CTL) berechnen, deine Laktatschwelle einschätzen und dein Lauftempo über verschiedene Distanzen vorhersagen.


Die Steigerungsrate ist ein Messwert, der den Anstieg oder Verminderung deiner Fitness über einen bestimmten Zeitraum nachverfolgt.

Dein aerobes Fitnessniveau wird als  $VO_2\max$  (maximaler Sauerstoffverbrauch) bezeichnet, eine allgemein verwendete Messgröße für aerobe Ausdauer. Oder anders ausgedrückt:  $VO_2\max$  zeigt an, wie gut dein Körper Sauerstoff verwerten kann. Je höher dein  $VO_2\max$ , desto besser kannst du Sauerstoff verwerten.

Die Einschätzung deines Fitnessniveaus beruht auf der Erkennung der Reaktion deiner Herzfrequenz während jedes aufgezeichneten Workouts beim Laufen oder Gehen. Für die Schätzung deines Fitnessniveaus zeichnest du das Laufen oder Gehen mindestens 15 Minuten lang mit deiner Suunto Ocean auf.

Das Widget zeigt zudem deine geschätzte Fitness-Altersstufe an. Die Fitness-Altersstufe ist ein metrischer Wert, der deinen  $VO_2\max$ -Wert unter Einbeziehung deines Alters neu interpretiert.

 **HINWEIS:** Die Verbesserung des  $VO_2\max$  ist sehr individuell und hängt von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Genetik und Trainingshintergrund ab. Wenn du bereits sehr fit bist, dauert es länger, bis sich dein Fitnessniveau erhöht. Wenn du gerade erst mit dem regelmäßigen Training begonnen hast, wirst du eine schnelle Fitnesssteigerung vermerken können.

 **TIPP:** Weitere Informationen zum Konzept der Suunto-Trainingsbelastungsanalyse findest du unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) oder in der Suunto App.

## 9.7. Training

Das Trainings-Widget bietet dir Informationen zur Trainingsbelastung der aktuellen Woche und zeigt auch die Gesamtdauer sämtlicher Trainingseinheiten an.




Dieses Widget informiert dich auch über deine Form und sagt dir, ob sich deine Fitness verschlechtert, gleichbleibt und ob dein aktuelles Training produktiv ist.

Der CTL-Wert (Chronic Training Load) ist der gewichtete Durchschnitt deines Langzeit-TSS (Training Stress Score). Je mehr du trainierst, umso höher ist dein Fitnessniveau.

Der ATL-Wert (Acute Training Load) ist der gewichtete 7-Tage-Durchschnitt deines TSS und gibt an, wie ermüdet du gerade bist.

Der TSB-Wert (Training Stress Balance) spiegelt deine Form wider. Es ist im Prinzip der Unterschied zwischen der langfristigen, chronischen Trainingsbelastung (CTL) und der kurzfristigen akuten Trainingsbelastung (ATL).

 **TIPP:** Weitere Informationen zum Konzept der Suunto-Trainingsbelastungsanalyse findest du unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) oder in der Suunto App.

## 9.8. Erholung, Training


Das Erholungstraining-Widget zeigt deine aktuelle Form und sowie dein Gefühl bei deinen Workouts in der letzten Woche sowie im Verlauf der letzten 6 Wochen an. Beachte bitte, dass du nach jedem Workout aufzeichnen musst, wie du dich fühlst, um diese Daten zu erhalten, siehe 4.10. Gefühl.



Dieses Widget sagt dir auch, wie gut deine Erholung zu deiner aktuellen Trainingsbelastung passt.

 **TIPP:** Weitere Informationen zum Konzept der Suunto-Trainingsbelastungsanalyse findest du unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) oder in der Suunto App.

## 9.9. Blutsauerstoff

 **WARNUNG:** Suunto Ocean ist kein medizinisches Gerät und der von der Suunto Ocean angezeigte Blutsauerstoffwert darf nicht zu Diagnosezwecken oder für die Überwachung von Krankheiten verwendet werden.

Mit der Suunto Ocean kannst du deine Blutsauerstoffwerte messen. Wische in der Zifferblattansicht nach oben oder drücke auf die untere Taste, um zum Widget Blutsauerstoff zu scrollen.

Der Blutsauerstoffwert kann einen Hinweis auf Übertraining oder Ermüdung geben und die Messung kann auch ein hilfreicher Hinweis darauf sein, inwieweit du an die Höhe akklimatisiert bist.

Blutsauerstoffwerte im Normalbereich liegen auf dem Meeresspiegel zwischen 96 % und 99 %. In großen Höhen können gesunde Werte auch leicht niedriger sein. Wenn du dich an die große Höhe akklimatisiert hast, steigt der Wert auch wieder an.

So kannst du deinen Blutsauerstoffwert messen:

1. Wische in der Zifferblattansicht nach oben oder drücke auf die untere Taste, um zum Widget Blutsauerstoff zu scrollen.
2. Wähle **Jetzt messen** aus.
3. Halte deine Hand ruhig, während die Uhr misst.
4. Wenn die Messung nicht erfolgreich war, befolge bitte die Anleitungen in der Uhr.
5. Nach beendeter Messung wird dein Blutsauerstoffwert angezeigt.

Du kannst deinen Blutsauerstoffwert auch während deines *9.10. Schlaf* messen.

## 9.10. Schlaf

Guter Nachtschlaf ist für Körper und Geist gleichermaßen wichtig. Du kannst deine Uhr verwenden, um deinen Schlaf aufzuzeichnen und so deinen durchschnittlichen Schlaf nachverfolgen.

Wenn du deine Uhr beim Schlafen trägst, zeichnet Suunto Ocean deinen Schlaf basierend auf den Daten des Beschleunigungsmessers auf.

Schlaf aufzeichnen:

1. Scrolle auf dem Zifferblatt nach unten und wähle **Schlafen** aus.
2. Schalte **Schlafaufz.** ein.

Du kannst festlegen, dass deine Uhr sich während deiner Schlafenszeit im Modus Nicht stören befinden soll und ob du deinen Blutsauerstoff und deine HRV-Aufzeichnung beim Schlafen messen möchtest.

Nach der Aktivierung der Schlafaufzeichnung kannst du auch dein Schlafziel festlegen. Normalerweise braucht ein Erwachsener zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf pro Tag, wobei deine ideale Schlafmenge auch von der Norm abweichen kann.

## Schlafrends

Beim Aufwachen wirst du mit einem Überblick über deinen Schlaf begrüßt. Die Zusammenfassung enthält beispielsweise die Gesamtdauer deines Schlafs, die geschätzte Zeit, in der du wach warst (dich bewegt hast) und den Zeitraum, in dem du im Tiefschlaf warst (ohne Bewegung).

Zusätzlich zur Schlafzusammenfassung kannst du auch deinen Gesamtschlafrend mit dem Schlaf-Widget verfolgen. Wische auf dem Zifferblatt nach oben oder drücke die untere Taste, um das **Schlafen**-Widget aufzurufen. Die erste Ansicht zeigt deinen letzten Schlaf und eine Grafik der letzten sieben Tage.



Im Schlaf-Widget kannst du nach oben wischen, um die Schlafdetails deines letzten Schlafes anzuzeigen.



**HINWEIS:** Alle Schlafmessungen basieren nur auf Bewegung und sind daher Schätzwerte, die eventuell nicht deine tatsächliche Schlafgewohnheiten widerspiegeln.

## Messen der Herzfrequenz, des Blutsauerstoffs und der Herzfrequenzvariabilität (HRV) beim Schlafen

Wenn du deine Uhr nachts trägst, kannst du zusätzliches Feedback zu deiner Herzfrequenz, der HRV und deinem Blutsauerstoffwert erhalten.

### Automatischer Modus Nicht Stören

Mit der automatischen Einstellung „Nicht Stören“ kannst du den Modus „Nicht Stören“ während deines Schlafs aktivieren.

## 9.11. Schritte und Kalorien

Deine Uhr zeichnet deine Gesamtaktivitätsstufe im Tagesverlauf auf. Dies ist ein wichtiger Faktor, egal ob du nur fit und gesund bleiben möchtest oder für einen bevorstehenden Wettbewerb trainierst.

Aktiv zu sein ist gut, aber wenn du hart trainierst, musst du ausreichend Ruhetage mit wenig Aktivität einlegen.

Der Aktivitätszähler wird jeden Tag um Mitternacht automatisch zurückgesetzt. Am Ende jeder Woche (Sonntag) zeigt die Uhr eine Zusammenfassung deiner Aktivitäten an, mit Wochendurchschnitt und Tageswerten.

Deine Uhr zählt die Schritte über einen Beschleunigungsmesser. Die Gesamtschrittzahl wird rund um die Uhr gezählt, auch während der Aufzeichnung von Trainingsstunden und anderer Aktivitäten. Bei gewissen spezifischen Sportarten wie zum Beispiel Schwimmen und Radfahren können jedoch keine Schritte gezählt werden.

Der oberste Wert im Widget stellt die Gesamtanzahl der Schritte für diesen Tag dar und der untere Wert ist der geschätzte Wert der aktiven Kalorien, die du während des Tages verbraucht hast. Darunter wird die Gesamtanzahl der verbrannten Kalorien angezeigt. In der Gesamtsumme sind sowohl aktive Kalorien als auch dein Grundumsatz (Basal Metabolic Rate, BMR) enthalten (siehe unten).



Die halben Ringe im Widget zeigen an, wie weit du von deinen täglichen Aktivitätszielen entfernt bist. Du kannst diese Ziele deinen persönlichen Vorlieben anpassen (siehe unten).

Du kannst dir auch deine Schritte während der letzten sieben Tage anzeigen lassen, indem du im Widget nach oben wischst.

## Aktivitätsziele

Du kannst deine Tagesziele sowohl für Schritte als auch für den Kalorienverbrauch anpassen. Wähle aus den Einstellungen **Aktivität** aus, um die Einstellungen für die Aktivitätsziele zu öffnen.



Lege während der Einstellung deines Schrittziels die Gesamtzahl der Schritte für den Tag fest.

Die Gesamtzahl der Kalorien, die du am Tag verbrennst, beruht auf zwei Faktoren: Auf deinem Grundumsatz (Basal Metabolic Rate, BMR) und deiner körperlichen Aktivität.



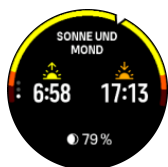
Dein BMR ist die Menge an Kalorien, die dein Körper im Ruhezustand verbrennt. Das sind die Kalorien, die dein Körper braucht, um warm zu bleiben und grundlegende Funktionen wie das Blinkeln deiner Augen oder den Herzschlag auszuführen. Dieser Wert basiert auf deinem persönlichen Profil und bezieht Faktoren wie Alter und Geschlecht mit ein.

Während der Einstellung eines Kalorienziels kannst du festlegen, wie viele Kalorien du zusätzlich zu deinem BMR verbrennen möchtest. Dies sind die sogenannten aktiven Kalorien. Der Ring um dein Aktivitätsdisplay schließt sich im Laufe des Tages immer weiter und zeigt dadurch an, wie viele aktive Kalorien du im Verhältnis zu deinem Ziel verbrannt hast.

## 9.12. Sonne & Mond

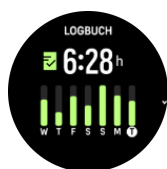
Wische auf dem Zifferblatt nach oben oder drücke die untere Taste, um zum Widget Sonne und Mond zu scrollen. Deine Uhr zeigt dir die Zeit bis zum nächsten Sonnenuntergang oder Sonnenaufgang an, je nachdem, was als Nächstes ansteht.

Wenn du das Widget auswählst, erhältst du weitere Details wie den Zeitpunkt des Sonnenauf- oder -untergangs und die aktuelle Mondphase.



## 9.13. Logbuch

Deine Uhr bietet dir über anhand eines Logbuchs eine Übersicht über deine Trainingsaktivitäten.



Im Logbuch kannst du eine Zusammenfassung deiner aktuellen Trainingswoche ansehen. Die Zusammenfassung umfasst die Gesamtdauer und eine Übersicht über deine Trainingstage.

Wische nach oben, um anzuzeigen, welche Aktivitäten du wann absolviert hast. Durch Auswahl einer der Aktivitäten und durch Drücken der Mitteltaste erhältst du weitere Details und hast die Möglichkeit, die Aktivität aus deinem Logbuch zu löschen.

## 9.14. Ressourcen

Deine Ressourcen sind ein guter Indikator für das Energieniveau deines Körpers und spiegeln deine Fähigkeit wieder, mit Belastung umzugehen und die Herausforderungen des Tages zu meistern.

Belastung und körperliche Aktivitäten zehren an deinen Ressourcen, während Ruhe- und Erholungsphasen sie wieder aufbessern. Guter Schlaf gehört zu den wichtigsten Elementen, die dafür sorgen, dass dein Körper die Ressourcen hat, die er braucht.

Wenn deine Ressourcenniveaus hoch sind, fühlst du dich frisch und voller Energie. Wenn deine Ressourcen auf hohem Niveau sind und du läufst, wirst du wahrscheinlich einen tollen Lauf haben, weil dein Körper die Energie hat, die er braucht, um sich anzupassen und dadurch zu verbessern.

Durch die Möglichkeit, deine Ressourcen nachzuverfolgen, kannst du sie verwalten und gewinnbringend einsetzen. Du kannst deine Ressourcenniveaus auch als Leitfaden zur Erkennung von Belastungsfaktoren, Strategien zur effektiven persönlichen Erholung und der Auswirkung einer guten Ernährung ansehen.

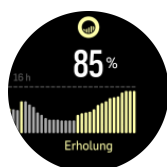
Belastung und Erholung verwenden die optischen Herzsensordaten. Um diese Werte während des Tages zu erhalten, muss die tägliche HF aktiviert sein, siehe 9.4. *Herzfrequenz*.

Um sicherzustellen, dass deine Messwerte möglichst genau sind, ist es wichtig, dass deine Max. HF und deine HF im Ruhezustand so eingestellt sind, dass sie mit deiner Herzfrequenz übereinstimmen. Standardmäßig ist die HF im Ruhezustand auf 60 bpm eingestellt und die Max. HF bezieht sich auf dein Alter.

Du kannst diese HF-Werte einfach in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Persönlich** ändern.

 **TIPP:** Verwende die niedrigste Herzfrequenz, die während deines Schlafs gemessen wurde, als deine HF im Ruhezustand.

Drücke auf dem Zifferblatt die untere Taste, um zum Ressourcen-Widget zu scrollen.



Die Farbe um das Widgetsymbol zeigt dein Gesamt-Ressourcenniveau an. Wenn sie grün ist, bedeutet dies, dass du dich erholst. Die Statusanzeige gibt deinen aktuellen Zustand an (aktiv, inaktiv, in Erholung oder gestresst). Im Balkendiagramm siehst du deine Ressourcen der letzten 16 Stunden. Der Prozentwert ist eine Schätzung deines aktuellen Ressourcenniveaus.

## 9.15. Höhe & Baro

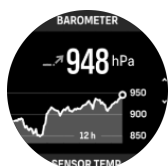
Suunto Ocean misst laufend den absoluten Luftdruck mit dem integrierten Drucksensor. Sie berechnet die Höhe bzw. den Luftdruck auf Basis dieses Messwerts und deines Höhenreferenzwerts.

**⚠ ACHTUNG:** Halte den Bereich um die Öffnungen der beiden Luftdrucksensoren, die seitlich in der Sechs-Uhr-Position sind, frei von Schmutz und Sand. Stecke nie Gegenstände in die Öffnungen, da dies den Sensor beschädigen kann.

Wische auf dem Zifferblatt nach oben oder drücke die untere Taste, um zum Widget Höhe & Baro zu scrollen. Das Widget hat drei Ansichten, auf die du zugreifen kannst, indem du nach oben oder unten wischst. Die erste Ansicht zeigt die aktuelle Höhe an.



Wische nach oben, um den Luftdruck und die Barometer-Trendgrafik anzuzeigen.



Wische erneut nach oben, um die Temperatur anzuzeigen.

Wische nach unten oder drücke die untere Taste, um zurückzugehen.

Achte darauf, dass dein Höhenreferenzwert korrekt eingestellt ist (siehe 3.18. Höhenmesser). Deine aktuelle Positionshöhe kannst du den meisten topografischen Karten oder größeren Online-Kartendiensten, wie beispielsweise Google Maps, entnehmen.

Änderungen der Wetterlage vor Ort beeinflussen die Höhenmesswerte. Wenn sich das Wetter vor Ort häufig ändert, solltest du den Höhenreferenzwert regelmäßig zurücksetzen, vor allem vor Beginn deiner nächsten Reise.

### Automatisches Höhe-Baro-Profil

Wetter- und Höhenveränderungen verursachen eine Veränderung des Luftdrucks. Deshalb wechselt Suunto Ocean anhand deiner Bewegungen automatisch zwischen der Interpretation von Luftdruckveränderungen als Höhenänderung oder Wetteränderung.

Wenn deine Uhr vertikale Bewegungen registriert, wechselt sie zur Höhenmessung. Wenn du dir die Höhengrafik ansiehst, wird sie mit einer Verzögerung von maximal 10 Sekunden aktualisiert.

Wenn deine Höhe konstant ist (weniger als 5 Meter vertikale Bewegung innerhalb von 12 Minuten), interpretiert deine Uhr alle Luftdruckveränderungen als Änderung der Wetterlage und passt die Barometergrafik entsprechend an.

## 9.16. Kompass

Suunto Ocean hat einen Kompass mit Gyroskop, mit dem du dich in Relation zu Magnetisch Nord orientieren kannst. Der Kompass mit Neigungsausgleich gibt dir genaue Messdaten, selbst wenn der Kompass nicht waagrecht gehalten wird.

Du greifst auf den Kompass zu, indem du auf dem Zifferblatt nach oben wischst oder die untere Taste drückst.

Das Kompass-Widget enthält die folgenden Informationen:

- Der Pfeil zeigt zu Magnetisch Nord
- Kurs Himmelsrichtung
- Kurs in Graden
- Höhe
- Luftdruck



Wische nach rechts oder drücke die Mitteltaste, um das Kompass-Widget zu beenden.


Wische im Kompass-Widget von unten nach oben oder drücke die untere Taste, um eine Shortcut-Liste zu öffnen. Über die Shortcuts kannst du schnell auf Navigationsaktionen zugreifen, wie beispielsweise die Überprüfung der Koordinaten deines aktuellen Standorts, oder die Auswahl einer Route zum Navigieren.

Wische nach unten oder drücke auf die obere Taste, um die Shortcut-Liste zu beenden.

### 9.16.1. Kompass kalibrieren

Wenn der Kompass nicht kalibriert ist, wirst du dazu aufgefordert, wenn du das Kompass-Widget aufrufst.



 **HINWEIS:** Der Kompass kalibriert sich selbst, sobald der verwendet wird. Aber wenn deine Uhr von einem starken Magnetfeld beeinflusst wurde oder harten Stößen ausgesetzt war, zeigt der Kompass möglicherweise eine falsche Richtung an. Kalibriere ihn erneut, um dieses Problem zu lösen.

### 9.16.2. Deklination einstellen

Lege den genauen Deklinationswert fest, um korrekte Kompassmesswerte sicherzustellen.

Papierkarten zeigen zu Geographisch Nord. Kompass zeigen jedoch zu Magnetisch Nord – ein Gebiet über der Erde, dessen Magnetfelder anziehen. Da sich Geographisch Nord und Magnetisch Nord an unterschiedlichen Orten befinden, musst du die Deklination in deinem Kompass einstellen. Deine Deklination entspricht dem Winkel zwischen Magnetisch Nord und Geographisch Nord.



Der Deklinationswert ist auf den meisten Karten angegeben. Die Lage von Magnetisch Nord ändert sich jährlich. Die genauesten und aktuellsten Deklinationswerte findest du auf Webseiten wie [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Orientierungskarten werden jedoch immer in Relation zu Magnetisch Nord gezeichnet. Wenn du eine Orientierungskarte verwendest, musst du die Deklinationskorrektur ausschalten, indem du den Deklinationswert auf 0 Grad setzt.

Lege deinen Deklinationswert in den **Einstellungen** unter **Navigation** » **Deklination** fest.

## 9.17. Timer

Deine Uhr verfügt über eine Stoppuhr und einen Countdown-Timer zur einfachen Zeitmessung. Wische auf dem Zifferblattdisplay nach oben oder drücke die untere Taste, um das Timer-Widget aufzurufen.

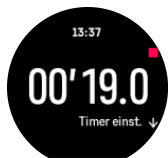


Beim ersten Öffnen des Widgets wird die Stoppuhr angezeigt. Danach werden, je nachdem, was du zuletzt verwendet hast, die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt.

Wische nach oben oder drücke auf die untere Taste, um das **TIMER EINST.** Shortcut-Menü zu öffnen und die Timer-Einstellungen zu ändern.

### Stoppuhr

Drücke zum Starten und Anhalten der Stoppuhr auf die obere Taste. Zum Fortsetzen drücke die rechte obere Taste erneut. Drücke zum Zurücksetzen die untere Taste.



Wische nach rechts oder drücke die Mitteltaste, um den Timer zu beenden.

### Countdown-Timer

Wische im Timer-Widget nach oben oder drücke die untere Taste, um das Menü mit den Verknüpfungen zu öffnen. Hier kannst du aus vordefinierten Countdown-Zeiten wählen oder deine eigene erstellen.




Drücke zum Stoppen oder Zurücksetzen nach Bedarf die obere und die untere Taste.

Wische nach rechts oder drücke die Mitteltaste, um den Timer zu beenden.

## 9.18. Tauchgangsstatistiken

Die Widgets **Gerätetauchstat.** und **Apnoetauchstat.** liefern dir Informationen zu deinem letzten Tauchgang und interessante Statistiken zu deinen mit Suunto Ocean durchgeführten Tauchgängen.

Nach einem Tauchgang zeigt Suunto Ocean die Oberflächenzeit seit dem letzten Tauchgang, und nach dem Gerätetauchen wird ein Countdown für die empfohlene Flugverbotszeit angezeigt. Das Widget zeigt auch das Datum und die Uhrzeit, zu denen dein letzter Tauchgang beendet wurde, sowie den Zeitstempel, wann die Flugverbotszeit endet.

 **HINWEIS:** Während der Flugverbotszeit sollten das Fliegen und Reisen in größere Höhen vermieden werden.

**Vorh. Tauchg.** gibt dir einen Überblick über deinen letzten Tauchgang. Durch Auswahl der Aktivität zeigt Suunto Ocean weitere Details und du hast die Möglichkeit, die Aktivität aus deinem Logbuch zu löschen.

**Statistik** zeigen die Anzahl der Tauchgänge, die kumulierten Tauchstunden, die maximale Tiefe und die Tauchzeit aller Tauchgänge in diesem Tauchmodus.

## 10. SuuntoPlus™ Guides

SuuntoPlus™ Guides bringen dir eine Echtzeitanleitung von deinen bevorzugten Sport- und Outdoordiensten auf deine Suunto Uhr. Im SuuntoPlus™ Store findest du auch neue Guides oder erstellst sie mit Tools wie der Suunto App „Workout-Planer“.

Weitere Informationen zu allen verfügbaren Guides und wie du Guides von Drittanbietern mit deinem Gerät synchronisierst, findest du unter [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Auswählen von SuuntoPlus™ Guides auf deiner Uhr:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste und wähle **SuuntoPlus™**.
2. Scrolle zum gewünschten Guide und bestätige die Auswahl mit der Mitteltaste.
3. Gehe zurück zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
4. Drücke die Mitteltaste, bis du zum SuuntoPlus™ Guide gelangst, der als separates Display angezeigt wird.

 **HINWEIS:** Stelle sicher, dass die neueste Softwareversion auf deiner Suunto Ocean installiert ist und du deine Uhr mit der Suunto App synchronisiert hast.

## 11. SuuntoPlus™ Sport-Apps

SuuntoPlus™-Sport-Apps inspirieren dich mit neuen Tools auf deiner Suunto Ocean und Erkenntnissen, die dir neue Wege zum Genießen deines aktiven Lebensstils zeigen. Neue Sport-Apps findest du im SuuntoPlus™ Store, wo neue Apps für deine Suunto Ocean veröffentlicht werden. Wähle nach deinen Interessen aus und synchronisiere alles mit deiner Uhr, um deine Trainingseinheiten noch besser zu nutzen!

SuuntoPlus™ Sport-Apps verwenden:

1. Scrolle vor dem Start der Trainingsaufzeichnung nach unten und wähle **SuuntoPlus™**.
2. Wähle die gewünschte Sport-App aus.
3. Wenn eine Sport-App ein externes Gerät oder einen externen Sensor verwendet, wird die Verbindung dazu automatisch hergestellt.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Drücke die Mitteltaste, bis du zur SuuntoPlus™-Sport-App gelangst, die als separates Display angezeigt wird.
6. Nachdem du die Trainingsaufzeichnung beendet hast, wird das Ergebnis der SuuntoPlus™ Sport-App in der Zusammenfassung angezeigt, sofern es ein relevantes Ergebnis gibt.

Du kannst wählen, welche SuuntoPlus™ Sport-Apps du in der Suunto App auf der Uhr verwenden möchtest. Besuche [Suunto.com/Suuntoplus](https://Suunto.com/Suuntoplus), um zu sehen, welche Sport-Apps für deine Uhr zur Verfügung stehen.

 **HINWEIS:** Stelle sicher, dass die neueste Softwareversion auf deiner Suunto Ocean installiert ist und du deine Uhr mit der Suunto App synchronisiert hast.

## 12. Pflege und Support

### 12.1. Hinweise zur Handhabung


Behandle das Gerät pfleglich – lasse es nicht fallen und setze es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen muss die Uhr nicht gewartet werden. Spüle sie regelmäßig mit Süßwasser und einer milden Seife ab, und reinige das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

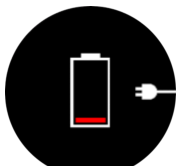
Verwende nur Suunto Originalzubehör – Schäden, die auf nicht-originales Zubehör zurückzuführen sind, fallen nicht unter die Garantie.

### 12.2. Batterie

Die Nutzungsdauer je Batterieladung hängt davon ab, wie und unter welchen Bedingungen du deine Uhr verwendest. Bei niedrigen Temperaturen ist beispielsweise die Nutzungsdauer pro Ladung kürzer. Im Allgemeinen nimmt die Kapazität von wiederaufladbaren Batterien mit der Zeit ab.

 **HINWEIS:** Sollte die Ladekapazität innerhalb eines Jahres oder bei maximal 300 Ladezyklen (je nachdem was zuerst erreicht ist) aufgrund eines Defekts ungewöhnlich schnell abnehmen, übernimmt Suunto die Kosten des Batteriewechsels.

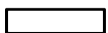
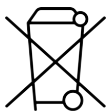
Wenn der Batteriestand unter 20 %, und später unter 5 % sinkt, wird das Symbol für niedrigen Batteriestand im Display deiner Uhr angezeigt. Wenn der Ladestand sehr niedrig ist, wechselt deine Uhr in den Ruhemodus und das Ladesymbol wird angezeigt.



Lade deine Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel. Sobald der Batteriestand hoch genug ist, wechselt die Uhr wieder in den Normalmodus.

### 12.3. Entsorgung

Entsorge das Gerät bitte gemäß den örtlichen Verordnungen für Elektronikabfälle. Entsorge es nicht in den Mülleimer. Du kannst das Gerät auch bei deinem nächstgelegenen Suunto Händler zurückgeben.



## 13. Referenzen

### 13.1. Konformität

Informationen zur Konformität und detaillierte technische Daten findest du im „Merkblatt zu Sicherheit und Richtlinien“, das du mit deiner Suunto Ocean erhalten hast, oder unter [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides) verfügbar ist.

### 13.2. CE

Hiermit erklärt Suunto Oy, dass die Funkanlage des Typs DW223 mit der Richtlinie 2014/53/EU konform ist. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung findest du unter folgender Internetadresse: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity)







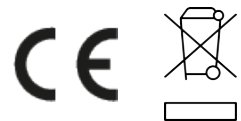
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

Suunto Oy  
Tammiston Kauppatie 7 A,  
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 09/2024

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.