

SUUNTO OCEAN

ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΗΣ

1. ΑΣΦΑΛΕΙΑ.....	6
2. Οδηγίες λειτουργίας.....	8
2.1. Οθόνη αφής και κουμπιά.....	8
2.2. Προσαρμογή ρυθμίσεων.....	9
2.3. Ενημερώσεις λογισμικού.....	10
2.4. Εφαρμογή Suunto.....	11
2.5. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού.....	11
3. Ρυθμίσεις.....	13
3.1. Κλείδωμα κουμπιών και οθόνης.....	13
3.2. Αυτόματη φωτεινότητα οθόνης.....	13
3.3. Τόνοι και δόνηση.....	14
3.4. Συνδεσιμότητα Bluetooth.....	14
3.5. Λειτουργία πτήσης.....	15
3.6. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε.....	15
3.7. Υπενθύμιση για να σηκωθείτε όρθιοι.....	15
3.8. Εύρεση του τηλεφώνου μου.....	16
3.9. Ώρα και ημερομηνία.....	16
3.9.1. Ξυπνητήρι.....	16
3.10. Γλώσσα και σύστημα μονάδων.....	17
3.11. Προσόψεις ρολογιού.....	17
3.12. Εξοικονόμηση ενέργειας.....	18
3.13. Αντιστοίχιση POD και αισθητήρων.....	18
3.13.1. Βαθμονόμηση ενός POD ποδηλάτου.....	19
3.13.2. Βαθμονόμηση του POD ποδιού.....	19
3.13.3. Βαθμονόμηση ενός Power POD.....	20
3.14. Φακός.....	20
3.15. Ειδοποιήσεις.....	20
3.15.1. Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου.....	20
3.15.2. Ειδοποίηση καταιγίδας.....	21
3.16. FusedSpeed™.....	22
3.17. FusedAlti™.....	23
3.18. Υψομετρητής.....	23
3.18.1. Καταδύσεις σε υψόμετρο.....	23
3.19. Μορφές τοποθεσίας.....	23
3.20. Στοιχεία συσκευής.....	24
3.21. Επαναφορά του ρολογιού σας.....	24
4. Καταγραφή μιας άσκησης.....	27
4.1. Λειτουργίες άθλησης.....	28
4.2. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης.....	28
4.2.1. Λειτουργία επιστροφής.....	29


4.2.2. Παραμονή στη διαδρομή.....	29
4.3. Χρήση στόχων κατά την άσκηση.....	30
4.4. Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας.....	31
4.5. Άσκηση πολλών αθλημάτων.....	32
4.6. Κολύμβηση.....	32
4.7. Προπόνηση με διαλείμματα.....	33
4.8. Αυτόματη παύση.....	34
4.9. Φωνητική ανατροφοδότηση.....	34
4.10. Συναισθήματα.....	35
4.11. Ζώνες έντασης.....	35
4.11.1. Ζώνες καρδιακών παλμών.....	37
4.11.2. Ζώνες ρυθμού.....	38
4.11.3. Ζώνες ενέργειας.....	39
4.11.4. Χρήση των HR, του ρυθμού ή των ζωνών ενέργειας κατά την άσκηση.....	40
5. Καταδύσεις.....	41
5.1. Ασφάλεια στις καταδύσεις.....	41
5.2. Ρύθμιση κατάδυσης.....	44
5.2.1. Αυτόματη έναρξη κατάδυσης.....	44
5.2.2. Λειτουργίες κατάδυσης.....	45
5.2.3. Λειτουργίες κουμπιών κατά τη διάρκεια της κατάδυσης.....	45
5.2.4. Οθόνη προ-κατάδυσης και επιλογών κατάδυσης.....	46
5.2.5. Κεντρική οθόνη κατάδυσης.....	48
5.2.6. Σημαντικές πληροφορίες κατά τη διάρκεια της κατάδυσης.....	48
5.2.7. Παράθυρο εναλλαγής για καταδύσεις.....	51
5.3. Ρυθμίσεις κατάδυσης.....	54
5.4. Αφυπνίσεις κατάδυσης.....	56
5.4.1. Υποχρεωτικές αφυπνίσεις κατάδυσης.....	56
5.4.2. Αφυπνίσεις κατάδυσης που μπορεί να τροποποιεί ο χρήστης.....	58
5.4.3. Σφάλματα συστήματος.....	59
5.5. Αέρια.....	60
5.5.1. Επεξεργασία αερίου.....	60
5.5.2. Κατάδυση με πολλά αέρια.....	61
5.6. Υποστήριξη ασύρματης πίεσης φιάλης	62
5.6.1. Πώς να κάνετε εγκατάσταση και να συνδέσετε το Suunto Tank POD.....	62
5.6.2. Πίεση φιάλης.....	64
5.6.3. Κατανάλωση αερίου.....	64
5.6.4. Χρόνος αερίου.....	66
5.7. Ρυθμίσεις αλγόριθμου.....	66
5.7.1. Αλγόριθμος Bühlmann 16 GF.....	66
5.7.2. Gradient Factors.....	67
5.7.3. Προφίλ αποσυμπίεσης.....	70


5.7.4. Ρύθμιση υψομέτρου.....	71
5.7.5. Χρόνος στάσης ασφαλείας.....	72
5.7.6. Βάθος τελευταίας στάσης.....	72
5.8. Καταδύσεις με το Suunto Ocean.....	72
5.8.1. Στάσεις ασφαλείας.....	72
5.8.2. Καταδύσεις αποσυμπίεσης.....	73
5.8.3. Χρόνος στην επιφάνεια και απαγόρευσης πτήσης.....	76
5.8.4. Παράδειγμα - Λειτουργία ενός αερίου.....	77
5.8.5. Παράδειγμα - λειτουργία μειγμάτων αερίων.....	79
6. Ελεύθερη κατάδυση.....	81
6.1. Προβολές ελεύθερης κατάδυσης.....	81
6.2. Λειτουργίες κουμπιών κατά τη διάρκεια ελεύθερης κατάδυσης.....	82
6.3. Παράθυρο εναλλαγής για ελεύθερη κατάδυση.....	83
6.4. Αφυπνίσεις ελεύθερης κατάδυσης.....	84
6.5. Κατάδυση με αναπνευστήρα και mermaiding.....	85
7. Αρχεία καταγραφής κατάδυσης.....	87
8. Πλοήγηση.....	88
8.1. Χάρτες εκτός σύνδεσης.....	88
8.2. Πλοήγηση υψόμετρου.....	89
8.3. Πλοήγηση με διόπτρευση.....	90
8.4. Διαδρομές.....	91
8.5. Σημεία ενδιαφέροντος.....	92
8.5.1. Προσθήκη και διαγραφή POI.....	93
8.5.2. Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI.....	93
8.5.3. Τύποι POI.....	94
9. Πλαίσια.....	98
9.1. Καιρός.....	98
9.2. Ειδοποιήσεις.....	98
9.3. Στοιχεία ελέγχου μέσων.....	99
9.4. Καρδιακοί παλμοί.....	100
9.5. Αποκατάσταση, HRV (Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών).....	101
9.6. Πρόοδος.....	101
9.7. Προπόνηση.....	102
9.8. Αποκατάσταση, προπόνηση.....	102
9.9. Οξυγόνο αίματος.....	103
9.10. Ύπνος.....	103
9.11. Βήματα και θερμίδες.....	104
9.12. Ήλιος & σελήνη.....	106
9.13. Ημερολόγιο.....	106
9.14. Δυνάμεις.....	106


9.15. Υψόμετρο & βαρόμετρο.....	107
9.16. Πυξίδα.....	108
9.16.1. Βαθμονόμηση πυξίδας.....	109
9.16.2. Ρύθμιση απόκλισης.....	109
9.17. Χρονόμετρο.....	110
9.18. Στατιστικά καταδύσεων.....	110
10. Οδηγοί SuuntoPlus™	112
11. SuuntoPlus™ εφαρμογές αθλημάτων.....	113
12. Φροντίδα και υποστήριξη.....	114
12.1. Οδηγίες χειρισμού.....	114
12.2. Μπαταρία.....	114
12.3. Απόρριψη.....	114
13. Αναφορά.....	115
13.1. Συμμόρφωση.....	115
13.2. CE.....	115


1. ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια διαδικασία ή κατάσταση που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια διαδικασία ή κατάσταση που θα προκαλέσει βλάβη στο προϊόν.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** - χρησιμοποιείται για να τονιστούν σημαντικές πληροφορίες.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** - χρησιμοποιείται για επιπλέον συμβουλές σχετικά με τον τρόπο χρήσης των δυνατοτήτων και των λειτουργιών της συσκευής.


Προφυλάξεις ασφαλείας


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Διατηρείτε το καλώδιο USB μακριά από ιατροτεχνολογικές συσκευές, όπως βηματοδότες και από κάρτες κλειδιά, πιστωτικές κάρτες και παρόμοια είδη. Ο σύνδεσμος συσκευής του καλωδίου USB αποτελείται από έναν ισχυρό μαγνήτη που μπορεί να παρέμβει στη λειτουργία ιατροτεχνολογικών ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών και ειδών με δεδομένα που αποθηκεύονται μαγνητικά.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν το προϊόν έρθει σε επαφή με το δέρμα σας, παρόλο που τα προϊόντα μας βρίσκονται σε πλήρη συμμόρφωση με τα βιομηχανικά πρότυπα. Σε αυτήν την περίπτωση, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε κάποιον γιατρό.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας, πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα εξάσκησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μόνο για ψυχαγωγική χρήση.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην βασίζεστε απόλυτα στο GPS ή στη διάρκεια ζωής της μπαταρίας του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε πάντα χάρτες και άλλο εφεδρικό υλικό για να διασφαλίζετε την ασφάλειά σας.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ! Τυχόν υγρασία στο εσωτερικό της συσκευής ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρή βλάβη στη μονάδα. Η συντήρηση πρέπει να γίνεται μόνο από εξουσιοδοτημένο Κέντρο εξυπηρέτησης της Suunto.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην χρησιμοποιείτε το καλώδιο USB της Suunto σε χώρους όπου υπάρχουν εύφλεκτα αέρια. Κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει έκρηξη.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην αποσυναρμολογείτε ή ανακατασκευάζετε το καλώδιο USB της Suunto με οποιονδήποτε τρόπο. Κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει ηλεκτροπληξία ή πυρκαγιά.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην χρησιμοποιείτε το καλώδιο USB της Suunto εάν το καλώδιο ή τα μέρη του έχουν υποστεί ζημιά.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Πρέπει να φορτίζετε τη συσκευή σας μόνο με προσαρμογείς USB που συμμορφώνονται με το πρότυπο IEC 62368-1 και έχουν μέγιστη ισχύ 5 V. Οι μη συμβατοί προσαρμογείς μπορεί να οδηγήσουν σε πυρκαγιά και τραυματισμό και ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στη συσκευή Suunto.


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΜΗΝ αφήνετε τους ακροδέκτες συνδέσμου του καλωδίου USB να αγγίξουν οποιαδήποτε αγωγίμη επιφάνεια. Αυτό μπορεί να προκαλέσει βραχυκύκλωμα στο καλώδιο και να το καταστήσει άχρηστο.


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Χρησιμοποιείτε μόνο το παρεχόμενο καλώδιο φόρτισης όταν φορτίζετε το Suunto Ocean


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΜΗ χρησιμοποιείτε το καλώδιο USB όταν το Suunto Ocean είναι βρεγμένο. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ηλεκτρική βλάβη. Βεβαιωθείτε ότι ο σύνδεσμος του καλωδίου και η περιοχή των ακροδεκτών του συνδέσμου στη συσκευή είναι στεγνά.


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην χρησιμοποιείτε κανενός είδους διαλυτικό πάνω στο προϊόν, καθώς μπορεί να καταστρέψει την επιφάνειά του.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην χρησιμοποιείτε κανενός είδους εντομοαπωθητικό πάνω στο προϊόν, καθώς μπορεί να καταστρέψει την επιφάνειά του.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην πετάτε το προϊόν στα σκουπίδια, απορρίπτετέ το ως ηλεκτρονικό απόβλητο για να προστατέψετε το περιβάλλον.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην χτυπάτε ή πετάτε το προϊόν, καθώς μπορεί να καταστραφεί.

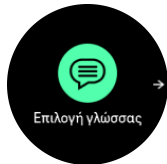
 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι έγχρωμοι υφασμάτινοι ιμάντες ενδέχεται να ξεβάφουν πάνω σε άλλα υφάσματα ή στο δέρμα όταν είναι καινούργιοι ή βρεγμένοι.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στη Suunto χρησιμοποιούμε προηγμένους αισθητήρες και αλγόριθμους για να δημιουργούμε μετρήσεις που μπορούν να σας βοηθούν στις δραστηριότητες και τις περιπέτειές σας. Προσπαθούμε να είμαστε όσο πιο ακριβείς γίνεται. Κανένα, ωστόσο, από τα δεδομένα τα οποία συλλέγουν τα προϊόντα και οι υπηρεσίες μας δεν είναι εντελώς αξιόπιστα, ενώ επίσης ούτε οι μετρήσεις που κάνουν είναι εντελώς ακριβείς. Κανένα, ωστόσο, από τα δεδομένα τα οποία συλλέγουν τα προϊόντα και οι υπηρεσίες μας δεν είναι εντελώς αξιόπιστα, ενώ επίσης ούτε οι μετρήσεις που κάνουν είναι εντελώς ακριβείς. Τα προϊόντα και οι υπηρεσίες της Suunto προορίζονται μόνο για ψυχαγωγία και όχι για ιατρικούς σκοπούς οποιασδήποτε φύσεως.

2. Οδηγίες λειτουργίας

Η πρώτη εκκίνηση του Suunto Ocean είναι γρήγορη και απλή.

1. Πατήστε παρατεταμένα το πάνω κουμπί, για να ενεργοποιηθεί το ρολόι.
2. Αγγίξτε την οθόνη για να ξεκινήσει ο οδηγός ρύθμισης.



3. Επιλέξτε γλώσσα κάνοντας κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω και αγγίζοντας τη γλώσσα που επιθυμείτε.



4. Διαβάστε προσεκτικά την προειδοποίηση που εμφανίζεται και επιβεβαιώστε ότι την καταλάβατε πατώντας OK.
5. Ακολουθήστε τον οδηγό για να ολοκληρώσετε τις αρχικές ρυθμίσεις. Κάντε κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να επιλέξετε τιμές. Αγγίξτε την οθόνη ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να αποδεχτείτε μια τιμή και προχωρήστε στο επόμενο βήμα.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: Χρησιμοποιείτε μόνο το παρεχόμενο καλώδιο φόρτισης όταν φορτίζετε το Suunto Ocean

2.1. Οθόνη αφής και κουμπιά

Το Suunto Ocean διαθέτει οθόνη αφής και τρία κουμπιά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για πλοήγηση στις οθόνες και τα χαρακτηριστικά του.

Κύλιση και πάτημα

- σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για μετάβαση σε οθόνες και μενού
- σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά και τα αριστερά για μετάβαση προς τα πίσω και προς τα εμπρός σε οθόνες
- αγγίξτε κάποιο στοιχείο για να το επιλέξετε

Πάνω κουμπί

- από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε για να ανοίξετε τη λίστα με τις πιο πρόσφατα χρησιμοποιημένες λειτουργίες άθλησης
- από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα για να ορίσετε και να ανοίξετε τις συντομεύσεις

Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για να επιλέξετε κάποιο στοιχείο
- από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε για να ανοίξετε την καρφίτσωμένη οθόνη

- από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων
- πατήστε παρατεταμένα για να επιστρέψετε στο μενού ρυθμίσεων

Κάτω κουμπί

- πατήστε για να κινηθείτε προς τα κάτω σε προβολές και μενού
- από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε για να ανοίξετε τη λίστα με τις οθόνες
- από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα για είσοδο στον πίνακα ελέγχου

Κατά την καταγραφή μιας άσκησης:

Πάνω κουμπί

- πατήστε για να διακόψετε τη δραστηριότητα (για να αποκτήσετε πρόσβαση στις επιλογές άσκησης)
- πατήστε παρατεταμένα για να αλλάξετε δραστηριότητα

Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για αλλαγή οθονών
- πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το μενού επιλογών άσκησης

Κάτω κουμπί

- πατήστε για να σημειώσετε έναν γύρο
- πατήστε παρατεταμένα για να κλειδώσετε και να ξεκλειδώσετε κουμπιά

Κατά την ελεύθερη κατάδυση και τις καταδύσεις:

Πάνω κουμπί

- πατήστε για να ανοίξετε το μενού επιλογών (ελεύθερη κατάδυση)
- πατήστε για να αποκτήσετε πρόσβαση στη λίστα με τα διαθέσιμα αέρια (μόνο λειτουργία Μείγματα αερίων)
- πατήστε παρατεταμένα για να αλλάξετε φωτεινότητα

Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για αλλαγή οθονών (ελεύθερη κατάδυση)
- πατήστε για αλλαγή περιμετρικής ένδειξης (ελεύθερη κατάδυση)

Κάτω κουμπί

- πατήστε για να αλλάξετε το στοιχείο παραθύρου εναλλαγής
- πατήστε παρατεταμένα για να κλειδώσετε και να ξεκλειδώσετε κουμπιά



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη αφής είναι ανενεργή όταν έρχεται σε επαφή με νερό. Αυτό σημαίνει ότι κάτω από το νερό θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά για να πλοηγηθείτε στις οθόνες.

2.2. Προσαρμογή ρυθμίσεων

Μπορείτε να προσαρμόσετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού απευθείας στο ρολόι.

Για να προσαρμόσετε μια ρύθμιση:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.

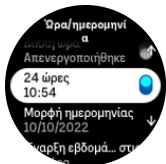
2. Περιηγηθείτε στο μενού των ρυθμίσεων με κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.




3. Επιλέξτε μια ρύθμιση αγγίζοντας το όνομά της ή πατώντας το μεσαίο κουμπί, όταν είναι επισημασμένη η ρύθμιση. Επιστρέψτε στο μενού κάνοντας κύλιση προς τα δεξιά ή επιλέγοντας **Πίσω**.
4. Για ρυθμίσεις με εύρος τιμών, αλλάξτε την τιμή σαρώνοντας προς τα πάνω ή προς τα κάτω ή πατώντας το πάνω ή το κάτω κουμπί.



5. Στις ρυθμίσεις με δύο μόνο τιμές, όπως είναι το on ή το off, αλλάξτε την τιμή αγγίζοντας τη ρύθμιση ή πατώντας το μεσαίο κουμπί.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ρυθμίσεις που αναφέρονται παραπάνω είναι γενικές ρυθμίσεις ρολογιού. Για τις ρυθμίσεις κατάδυσης, ανατρέξτε στην ενότητα 5.3. Ρυθμίσεις κατάδυσης.


2.3. Ενημερώσεις λογισμικού

Οι ενημερώσεις λογισμικού προσθέτουν σημαντικές βελτιώσεις και νέες δυνατότητες στο ρολόι σας. Το στοιχείο Suunto Ocean ενημερώνεται αυτόματα, αν είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Suunto.

Όταν υπάρχει διαθέσιμη ενημέρωση και το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Suunto, η ενημέρωση λογισμικού θα κατέβει αυτόματα στο ρολόι σας. Μπορείτε να δείτε την κατάσταση αυτής της λήψης από την εφαρμογή Suunto.

Αφού κατέβει η ενημέρωση στο ρολόι σας, το ρολόι θα ενημερωθεί στη διάρκεια της νύχτας, εφόσον το επίπεδο μπαταρίας είναι τουλάχιστον 20% και δεν γίνεται ταυτόχρονα καταγραφή άσκησης.

Αν θέλετε να εγκαταστήσετε την ενημέρωση μη αυτόματα προτού γίνει αυτόματα κατά τη διάρκεια της νύχτας, μεταβείτε στο μενού **Ρυθμίσεις > Γενικά** και επιλέξτε **Ενημέρωση λογισμικού**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν ολοκληρωθεί η ενημέρωση, οι σημειώσεις έκδοσης θα είναι ορατές στην εφαρμογή Suunto.

2.4. Εφαρμογή Suunto

Χάρη στην εφαρμογή Suunto, μπορείτε να εμπλουτίσετε περαιτέρω την Suunto Ocean εμπειρία σας. Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή κινητών για να συγχρονίσετε τις δραστηριότητές σας, να δημιουργήσετε προπονήσεις, να λαμβάνετε ειδοποιήσεις κινητού, πληροφορίες και πολλά περισσότερα.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατή η αντιστοίχιση, εάν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία πτήσης. Απενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης πριν από τη αντιστοίχιση.

Για να πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση του ρολογιού σας με την εφαρμογή Suunto, προβείτε στα ακόλουθα:

1. Βεβαιωθείτε ότι είναι ενεργοποιημένο το Bluetooth του ρολογιού σας. Στο μενού των ρυθμίσεων, επιλέξτε **Συνδεσιμότητα** » **Αναζήτηση** και ενεργοποιήστε την επιλογή εάν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένη.
2. Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή Suunto στη συμβατή κινητή συσκευή σας από το iTunes App Store, το Google Play καθώς και από διάφορα άλλα δημοφιλή καταστήματα εφαρμογών στην Κίνα.
3. Ξεκινήστε την εφαρμογή Suunto και ενεργοποιήστε το Bluetooth, αν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένο.
4. Αγγίξτε το εικονίδιο του ρολογιού στο επάνω αριστερό μέρος της οθόνης της εφαρμογής και στη συνέχεια αγγίξτε την επιλογή “ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ” για να πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση του ρολογιού σας.
5. Επαληθεύστε την αντιστοίχιση πληκτρολογώντας τον κωδικό που εμφανίζεται στο ρολόι στην εφαρμογή σας.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένες δυνατότητες απαιτείται σύνδεση στο διαδίκτυο μέσω Wi-Fi ή ασύρματου δικτύου. Μπορεί να ισχύουν χρεώσεις σύνδεσης σε δεδομένα παρόχου.

2.5. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού

Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού από τον καρπό είναι ένας εύκολος και άνετος τρόπος για να παρακολουθείτε τον καρδιακό σας παλμό. Τα βέλτιστα αποτελέσματα για τη μέτρηση του καρδιακού παλμού μπορούν να επηρεαστούν από τους παρακάτω παράγοντες:

- Το ρολόι πρέπει να φοριέται απευθείας στο δέρμα σας. Κανένα είδος ρουχισμού, όσο λεπτό και αν είναι, δεν μπορεί να παρεμβάλλεται μεταξύ του αισθητήρα και του δέρματος.
- Ίσως χρειαστεί να τοποθετήσετε το ρολόι λίγο πιο ψηλά στο χέρι σας από το σημείο όπου φοριέται συνήθως ένα ρολόι. Ο αισθητήρας διαβάσει τη ροή αίματος μέσω του ιστού. Όσο μεγαλύτερο τμήμα ιστού μπορεί να διαβάσει, τόσο το καλύτερο.
- Οι κινήσεις του χεριού και το σφίξιμο των μυών, όπως όταν κρατάτε μια ρακέτα του τένις, για παράδειγμα, μπορεί να αλλάξουν την ακρίβεια των ενδείξεων αισθητήρα.
- Όταν οι καρδιακοί σας παλμοί είναι χαμηλοί, ο αισθητήρας μπορεί να μην παρέχει σταθερές ενδείξεις. Πριν αρχίσετε την καταγραφή, θα βοηθούσε ένα σύντομο ζέσταμα για λίγα λεπτά.
- Η χρώση του δέρματος και τα τατουάζ παρεμποδίζουν το φως και επηρεάζουν την αξιοπιστία των ενδείξεων του οπτικού αισθητήρα.
- Ο οπτικός αισθητήρας ενδεχομένως να μην παρέχει ακριβείς μετρήσεις του καρδιακού παλμού για δραστηριότητες κολύμβησης και κατάδυσης.

- Για μεγαλύτερη ακρίβεια και άμεση απόκριση στις αλλαγές του καρδιακού σας παλμού, προτείνουμε να χρησιμοποιείτε κάποιο συμβατό επιστήθιο αισθητήρα καρδιακών παλμών, όπως είναι ο Suunto Smart Sensor.


⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβής για κάθε χρήστη κατά τη διάρκεια κάθε δραστηριότητας. Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού ενδέχεται να επηρεαστεί και από τη μοναδική ανατομία και χρωματισμό του δέρματος του εκάστοτε ατόμου. Ο πραγματικός καρδιακός σας παλμός μπορεί να είναι υψηλότερος ή χαμηλότερος από τη μέτρηση του οπτικού αισθητήρα.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Χρήση αποκλειστικά για λόγους αναψυχής. Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού δεν προορίζεται για ιατρική χρήση.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Να συμβουλευέστε πάντα έναν γιατρό, πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα προπόνησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.

3. Ρυθμίσεις

Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε παρατεταμένα το κάτω κουμπί για να αποκτήσετε πρόσβαση σε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού μέσω του μενού **Πίνακας ελέγχου**.


 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να αποκτήσετε απευθείας πρόσβαση στο μενού των ρυθμίσεων πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί, ενώ βρίσκεστε στην προβολή της πρόσοψης του ρολογιού.

Αν θέλετε να αποκτήσετε γρήγορη πρόσβαση σε συγκεκριμένη ρύθμιση ή δυνατότητα, μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία του επάνω κουμπιού (από την προβολή της πρόσοψης του ρολογιού) και να δημιουργήσετε συντόμευση για τη ρύθμιση ή τη δυνατότητα που θεωρείτε πιο χρήσιμη.

Για να ορίσετε μια συντόμευση για το επάνω κουμπί, ανοίξτε το μενού Πίνακας ελέγχου και επιλέξτε **Προσαρμογή** που ακολουθείται από την επιλογή **Επάνω συντόμευση** και επιλέξτε ποια ρύθμιση ή δυνατότητα θέλετε να έχει το επάνω κουμπί όταν το πατάτε παρατεταμένα.

3.1. Κλειδωμα κουμπιών και οθόνης

Όταν καταγράφετε μια άσκηση, μπορείτε να κλειδώσετε τα κουμπιά κρατώντας πατημένο το κάτω κουμπί και στη συνέχεια επιλέξτε **Κλειδωμα**. Μόλις κλειδώσουν, δεν θα μπορείτε να πραγματοποιήσετε ενέργειες που απαιτούν τη χρήση κουμπιών (δημιουργία γύρων, παύση/λήξη άσκησης κ.λπ.), αλλά θα μπορείτε να πραγματοποιήσετε κύλιση στις προβολές της οθόνης.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Κατά τη διάρκεια καταδύσεων, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά για να επιβεβαιώσετε τις ειδοποιήσεις και την εναλλαγή αερίου, ακόμη και όταν είναι κλειδωμένα, αλλά δεν μπορείτε να αλλάξετε την προβολή της οθόνης και το περιεχόμενο του παραθύρου εναλλαγής.

Για να τα ξεκλειδώσετε όλα, κρατήστε ξανά πατημένο το κάτω κουμπί.

Όταν δεν καταγράφετε κάποια άσκηση, η οθόνη κλειδώνει και ο φωτισμός της χαμηλώνει μετά από ένα λεπτό αδράνειας. Για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί.

Η οθόνη μπαίνει σε λειτουργία ύπνου (κενή) μετά από κάποιο διάστημα αδράνειας. Οποιαδήποτε κίνηση, ενεργοποιεί ξανά την οθόνη.


3.2. Αυτόματη φωτεινότητα οθόνης


Η οθόνη έχει τρεις δυνατότητες που μπορείτε να ρυθμίσετε: το επίπεδο φωτεινότητας (**Φωτεινότητα**), αν εμφανίζονται οποιεσδήποτε πληροφορίες στην ανενεργή οθόνη (**Πάντα ενεργοποιημένη οθόνη**), και αν η οθόνη ενεργοποιείται όταν ανασηκώσετε και γυρίσετε τον καρπό σας (**Σηκώστε για αφύπνιση**).

Οι δυνατότητες της οθόνης μπορούν να προσαρμοστούν από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά > Οθόνη**.

- Η ρύθμιση Φωτεινότητα προσδιορίζει τη συνολική ένταση της φωτεινότητας της οθόνης, Χαμηλό, Μεσαίο ή Υψηλό.

- Η ρύθμιση Πάντα ενεργοποιημένη οθόνη καθορίζει αν η ανενεργή οθόνη είναι κενή ή αν εμφανίζει πληροφορίες, για παράδειγμα, την ώρα. Η ρύθμιση Πάντα ενεργοποιημένη οθόνη μπορεί να ενεργοποιηθεί ή να απενεργοποιηθεί:
 - **Ενεργοποιημένη:** Η οθόνη εμφανίζει ορισμένες πληροφορίες όλη την ώρα.
 - **Ανενεργό:** Η οθόνη είναι κενή όταν είναι ανενεργή.
- Η λειτουργία Σηκώστε για αφύπνιση ενεργοποιεί την οθόνη όταν σηκώνετε τον καρπό σας για να κοιτάξετε το ρολόι. Οι τρεις επιλογές για Σηκώστε για αφύπνιση είναι οι εξής:
 - **Ανενεργό:** Το σήκωμα του καρπού σας δεν κάνει καμία ενέργεια.
 - **Μόνο οθόνη:** Ανασηκώνοντας τον καρπό σας, ενεργοποιείται μόνο η οθόνη. Απαιτείται πάτημα κουμπιού για τη χρήση του ρολογιού.
 - **Πλήρης ενεργοποίηση:** Ανασηκώνοντας τον καρπό σας, ενεργοποιείται το ρολόι και είναι έτοιμο για χρήση.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Η παρατεταμένη χρήση της οθόνης υψηλής φωτεινότητας μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και μπορεί να προκαλέσει εξάντληση της οθόνης. Αποφύγετε τη χρήση της υψηλής φωτεινότητας για μεγάλα χρονικά διαστήματα, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της οθόνης.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για πληροφορίες σχετικά με τη φωτεινότητα της οθόνης κατάδυσης, ανατρέξτε στην ενότητα 5.3. Ρυθμίσεις κατάδυσης.

3.3. Τόνοι και δόνηση

Οι ειδοποιήσεις με τόνους και δόνηση χρησιμοποιούνται για ενημερώσεις, ειδοποιήσεις εκτός κατάδυσης και άλλες σημαντικές ενέργειες. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τόνους και δόνηση από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά** » **Τόνοι**.


Στην ενότητα **Τόνοι** μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα παρακάτω:

- **Ενεργοποίηση όλων:** για όλες τις ενέργειες ενεργοποιείται μια ειδοποίηση
- **Απενεργοποίηση όλων:** καμία ενέργεια δεν ενεργοποιεί ειδοποιήσεις
- **Απενεργοποίηση κουμπιών:** κάθε ενέργεια εκτός του πατήματος κουμπιών ενεργοποιεί μια ειδοποίηση.

Με την εναλλαγή **Δόνηση**, μπορείτε να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τις δονήσεις.

Στην ενότητα **Αφύπνιση** μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα παρακάτω:

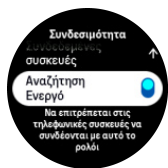
- **Δόνηση:** ειδοποίηση δόνησης
- **Τόνοι:** ηχητική ειδοποίηση
- **Και τα δύο:** ειδοποιήσεις δόνησης και ηχητικές ειδοποιήσεις.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτές οι ρυθμίσεις τόνων και δόνησης δεν επηρεάζουν τις δραστηριότητες κατάδυσης και ελεύθερης κατάδυσης. Για τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων κατάδυσης, ανατρέξτε στην ενότητα 5.4. Αφυπνίσεις κατάδυσης

3.4. Συνδεσιμότητα Bluetooth

ο Suunto Ocean χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth για να αποστέλλει και να λαμβάνει πληροφορίες από το κινητό σας, αφού συνδέσετε το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto. Η ίδια τεχνολογία χρησιμοποιείται για την αντιστοίχιση POD και αισθητήρων.

Ωστόσο, αν θέλετε το ρολόι σας να μην είναι ορατό από σαρωτές Bluetooth, μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη ρύθμιση εύρεσης από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Συνδεσιμότητα » Αναζήτηση**.



Το Bluetooth μπορεί επίσης να απενεργοποιηθεί πλήρως με την ενεργοποίηση της λειτουργίας πτήσης, δείτε 3.5. *Λειτουργία πτήσης*.

3.5. Λειτουργία πτήσης

Ενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης όταν χρειάζεται για να απενεργοποιηθούν οι ασύρματες μεταδόσεις. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης από τις ρυθμίσεις της ενότητας **Συνδεσιμότητα** ή στην ενότητα **Πίνακας ελέγχου**.



Λ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να συνδέσετε οτιδήποτε με τη συσκευή σας, θα πρέπει πρώτα να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης, αν είναι ενεργοποιημένη.

3.6. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε

Η λειτουργία Μην Ενοχλείτε είναι μια ρύθμιση η οποία προκαλεί σίγαση όλων των ήχων και δονήσεων μειώνοντας παράλληλα τον φωτισμό της οθόνης, καθιστώντας τη μια πολύ χρήσιμη επιλογή όταν φοράτε το ρολόι, για παράδειγμα, σε κάποιο θέατρο ή οποιοδήποτε περιβάλλον όπου επιθυμείτε το ρολόι να λειτουργεί κανονικά, αλλά αθόρυβα.

Για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση της λειτουργίας Μην Ενοχλείτε:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το μενού **Πίνακας ελέγχου**.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω στο στοιχείο **Μην ενοχλείτε**.
3. Πατήστε πάνω στο όνομα της λειτουργίας ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε.

Σε περίπτωση που έχετε βάλει αφύπνιση, αυτή ακούγεται κανονικά και απενεργοποιεί τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε, εκτός αν πατήσετε αναβολή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία Μην Ενοχλείτε είναι πάντα απενεργοποιημένη στη λειτουργία κατάδυσης.

3.7. Υπενθύμιση για να σηκωθείτε όρθιοι

Η τακτική κίνηση έχει πολλά οφέλη για τον οργανισμό σας. Με το Suunto Ocean, μπορείτε να ενεργοποιήσετε μια υπενθύμιση για να σηκώνεστε όρθιοι, που θα σας βοηθάει να κινείστε λίγο αφού περάσετε πολλές ώρες καθιστοί.

Στις ρυθμίσεις, επιλέξτε **Δραστηριότητα** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Υπενθύμιση για να σηκωθείτε όρθιοι**.

Αν είσαστε αδρανείς για 2 συνεχόμενες ώρες, το ρολόι σας θα σας ειδοποιήσει και θα σας υπενθυμίσει να σηκωθείτε και να κινηθείτε λίγο.

3.8. Εύρεση του τηλεφώνου μου

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Εύρεση του τηλεφώνου μου για να βρείτε το τηλέφωνό σας, όταν δεν θυμάστε πού το αφήσατε. Η λειτουργία Suunto Ocean θα κάνει το τηλέφωνό σας να χτυπήσει, αν είναι συνδεδεμένο. Εφόσον η λειτουργία Suunto Ocean χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth για τη σύνδεση στο τηλέφωνό σας, το τηλέφωνο θα πρέπει να βρίσκεται μέσα στο εύρος Bluetooth, για να μπορέσει να χτυπήσει.

Για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία «Εύρεση του τηλεφώνου μου»:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω κουμπί και ανοίξτε το μενού **Πίνακας ελέγχου** από τη λίστα πλαισίων.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω στο **Εύρεση του τηλεφώνου μου**.
3. Ξεκινήστε να καλείτε το τηλέφωνό σας πατώντας πάνω στο όνομα της λειτουργίας ή πατώντας το μεσαίο κουμπί.
4. Πατήστε το κάτω κουμπί για να σταματήσετε να καλείτε το τηλέφωνο.

3.9. Ώρα και ημερομηνία

Ορίζετε ημερομηνία και ώρα κατά την αρχική ρύθμιση του ρολογιού. Στη συνέχεια, το ρολόι χρησιμοποιεί την ώρα GPS για διόρθωση τυχόν διαφορών.

Αφού συνδεθείτε με την εφαρμογή Suunto, το ρολόι σας θα λαμβάνει ενημερώσεις για την ώρα, την ημερομηνία, τη ζώνη ώρας και τη θερινή ώρα από κινητές συσκευές.

Στην ενότητα **Ρυθμίσεις** από κάτω **Γενικά** » **Ώρα/ημερομηνία**, πατήστε **Αυτόματη ενημέρωση ώρας** για να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία.

Μπορείτε να προσαρμόζετε την ώρα και την ημερομηνία χειροκίνητα, από τις ρυθμίσεις, στην επιλογή **Γενικά** » **Ώρα/ημερομηνία** όπου μπορείτε επίσης να αλλάξετε τη μορφή της ημερομηνίας και της ώρας.


Εκτός της κύριας ώρας, μπορείτε να χρησιμοποιείτε διπλή ώρα για να παρακολουθείτε την ώρα σε κάποια άλλη περιοχή, για παράδειγμα, όταν ταξιδεύετε. Στην ενότητα **Γενικά** » **Ώρα/ημερομηνία**, πατήστε **Διπλή ώρα** για να ρυθμίσετε τη ζώνη ώρας επιλέγοντας μια τοποθεσία.

3.9.1. Ξυπνητήρι

Το ρολόι σας διαθέτει ξυπνητήρι το οποίο μπορεί να ηχεί μία φορά ή κατ' επανάληψη σε συγκεκριμένες ημέρες. Ενεργοποιήστε την αφύπνιση από τις επιλογές **Ξυπνητήρι**.

Για να ορίσετε μια συγκεκριμένη ώρα αφύπνισης:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το κάτω κουμπί για να αποκτήσετε πρόσβαση στο μενού **Πίνακας ελέγχου**.
2. Επιλέξτε **Ξυπνητήρι**.
3. Επιλέξτε **Νέο ξυπνητήρι**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να διαγράψετε ή να επεξεργαστείτε τις παλιότερες ειδοποιήσεις, αν τις επιλέξετε στη λίστα κάτω από τη Νέα ειδοποίηση.

4. Επιλέξτε πόσο συχνά θέλετε να ακούγεται η αφύπνιση. Οι επιλογές είναι οι εξής:

Μία φορά: η αφύπνιση ηχεί μία φορά στις επόμενες 24 ώρες, στην ώρα που έχει καθοριστεί

Καθημερινά : η αφύπνιση ηχεί την ίδια ώρα από Δευτέρα έως Παρασκευή

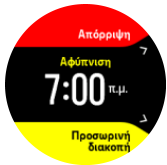
Καθημερινά: η αφύπνιση ηχεί την ίδια ώρα κάθε ημέρα της εβδομάδας



5. Ορίστε την ώρα και τα λεπτά και στη συνέχεια πραγματοποιήστε έξοδο από τις ρυθμίσεις.



Μπορείτε όταν ηχεί η αφύπνιση να την απορρίψετε προκειμένου να τερματιστεί ή να επιλέξετε την επιλογή της προσωρινής διακοπής. Ο χρόνος της προσωρινής διακοπής είναι 10 λεπτά και μπορεί να επαναληφθεί έως και 10 φορές.



Εάν αφήσετε την αφύπνιση να συνεχίσει να ηχεί, θα τεθεί αυτόματα σε προσωρινή διακοπή ύστερα από 30 δευτερόλεπτα.

3.10. Γλώσσα και σύστημα μονάδων

Μπορείτε να αλλάξετε τη γλώσσα του ρολογιού σας και το σύστημα μονάδων, από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Γλώσσα**.

3.11. Προσόψεις ρολογιού

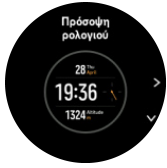
Suunto Ocean διατίθεται με πολλές προσόψεις για να επιλέξετε, ψηφιακές και αναλογικές.

Για αλλαγή της πρόσοψης του ρολογιού:

1. Επιλέξτε **Προσαρμογή** από το μενού **Ρυθμίσεις** ή από το μενού **Πίνακας ελέγχου**.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πρόσοψη ρολογιού** και πατήστε το μεσαίο κουμπί για είσοδο.



3. Κάντε κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω στις προεπισκοπήσεις των προσόψεων του ρολογιού και πατήστε αυτήν που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.



4. Κάντε κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω, για να περιηγηθείτε στις επιλογές χρωμάτων και πατήστε αυτήν που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.

Κάθε πρόσοψη ρολογιού έχει πρόσθετες πληροφορίες, όπως ημερομηνία ή διπλή ώρα. Πατήστε την οθόνη για εναλλαγή μεταξύ των προβολών.

3.12. Εξοικονόμηση ενέργειας

Το ρολόι σας περιλαμβάνει μια επιλογή εξοικονόμησης ενέργειας που απενεργοποιεί όλες τις δονήσεις, τους ημερήσιους καρδιακούς παλμούς και τις ειδοποιήσεις Bluetooth για να επεκτείνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη συνήθη ημερήσια χρήση. Για επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας κατά την καταγραφή δραστηριοτήτων, ανατρέξτε στην ενότητα 4.4. *Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας*.

Ενεργοποιήστε/απενεργοποιήστε την εξοικονόμηση ενέργειας από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Γενικά » Εξοικονόμηση ενέργειας** ή στην ενότητα **Πίνακας ελέγχου**.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εξοικονόμηση ενέργειας ενεργοποιείται αυτόματα όταν το επίπεδο μπαταρίας φτάσει στο 10%.

3.13. Αντιστοίχιση POD και αισθητήρων

Συνδέστε το ρολόι σας με Bluetooth Smart POD και αισθητήρες για να συλλέγετε πρόσθετες πληροφορίες, όπως είναι η ένταση της ποδηλασίας, όταν καταγράφετε μια άσκηση.

Το Suunto Ocean υποστηρίζει τους παρακάτω τύπους POD και αισθητήρων κατάδυσης και άλλων αθλημάτων:

- Πίεση φιάλης (Tank POD) (ανατρέξτε στην ενότητα 5.6.1. *Πώς να κάνετε εγκατάσταση και να συνδέσετε το Suunto Tank POD*)
- Καρδιακοί παλμοί
- Ποδήλατο
- Ενέργεια
- Πόδι

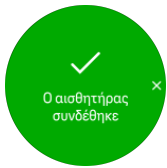
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατή η αντιστοίχιση, εάν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία πτήσης. Απενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης πριν από την αντιστοίχιση. Βλέπε 3.5. *Λειτουργία πτήσης*.

Για να συνδέσετε POD ή αισθητήρα για αθλήματα:

1. Μεταβείτε στις ρυθμίσεις του ρολογιού σας και επιλέξτε **Συνδεσιμότητα**.
2. Επιλέξτε **Σύνδεση αισθητήρα** για να εμφανιστεί η λίστα με τους τύπους αισθητήρων.
3. Κάντε κύλιση προς τα κάτω για να δείτε ολόκληρη τη λίστα και πατήστε τον τύπο του αισθητήρα που θέλετε να συνδέσετε.



4. Ακολουθήστε τις οδηγίες στο ρολόι για να ολοκληρώσετε τη σύνδεση (ανατρέξτε στον αισθητήρα ή στο εγχειρίδιο του POD, αν χρειάζεται), πατώντας το μεσαίο κουμπί για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.



Αν το POD έχει υποχρεωτικές ρυθμίσεις, όπως πετάλια για κάποιο power POD, θα σας ζητηθεί να καταχωρήσετε μία τιμή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σύνδεσης.

Μετά τη σύνδεση του POD ή του αισθητήρα, το ρολόι σας τον αναζητά αμέσως μόλις επιλέξετε λειτουργία άθλησης που να χρησιμοποιεί αυτόν τον τύπο αισθητήρα.

Μπορείτε να δείτε όλη τη λίστα με τις συσκευές που είναι συνδεδεμένες στο ρολόι σας, από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.

Από αυτήν τη λίστα, μπορείτε να αφαιρέσετε (αποσυνδέσετε) τη συσκευή, αν χρειάζεται. Επιλέξτε τη συσκευή που θέλετε να αφαιρέσετε και πατήστε **Να ξεχαστεί**.

Για πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο σύνδεσης του Suunto Ocean με το Suunto Tank POD, ανατρέξτε στην ενότητα 5.6.1. *Πώς να κάνετε εγκατάσταση και να συνδέσετε το Suunto Tank POD.*

3.13.1. Βαθμονόμηση ενός POD ποδηλάτου

Για τα POD ποδηλάτου, θα πρέπει να ορίσετε την περίμετρο του τροχού στο ρολόι σας. Η περίμετρος θα πρέπει να είναι σε χιλιοστά και γίνεται σαν βήμα κατά τη βαθμονόμηση. Αν αλλάξετε τροχούς (με νέα περίμετρο) στο ποδήλατό σας, θα πρέπει επίσης να αλλαχθεί η ρύθμιση της περιμέτρου τροχού στο ρολόι.

Για αλλαγή της περιμέτρου τροχού:

1. Στις ρυθμίσεις, μεταβείτε στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.
2. Επιλέξτε **Bike POD**.
3. Επιλέξτε τη νέα περίμετρο τροχού.

3.13.2. Βαθμονόμηση του POD ποδιού

Κατά την αντιστοίχιση ενός POD ποδιού, το ρολόι σας βαθμονομεί αυτόματα το POD χρησιμοποιώντας GPS. Σας συνηγορούμε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά αν χρειαστεί μπορείτε να την απενεργοποιήσετε από τις ρυθμίσεις POD στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.

Για την πρώτη βαθμονόμηση με GPS, θα πρέπει να επιλέξετε μία λειτουργία άθλησης στην οποία χρησιμοποιείται το POD ποδιού και η ακρίβεια του GPS έχει οριστεί ως **Βέλτιστη**. Ξεκινήστε την καταγραφή και τρέξτε με σταθερό ρυθμό σε επίπεδη επιφάνεια, αν είναι δυνατό, για 15 λεπτά τουλάχιστον.

Τρέξτε στον κανονικό μέσο ρυθμό σας για την αρχική βαθμονόμηση και στη συνέχεια σταματήστε την καταγραφή της άσκησης. Την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το POD ποδιού, η βαθμονόμηση είναι έτοιμη.

Το ρολόι σας αναβαθμονομεί αυτόματα το POD ποδιού όταν είναι απαραίτητο, όποτε υπάρχει διαθέσιμη ταχύτητα GPS.

3.13.3. Βαθμονόμηση ενός Power POD

Για Power POD (μετρητής ισχύος), πρέπει να ξεκινήσετε τη βαθμονόμηση από τις επιλογές λειτουργίας άθλησης στο ρολόι σας.

Για να βαθμονομήσετε ένα Power POD:

1. Συνδέστε ένα Power POD με το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.
2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί Power POD και, στη συνέχεια, ανοίξτε τις επιλογές λειτουργιών.
3. Επιλέξτε το στοιχείο **Βαθμονόμηση Power POD** (Βαθμονόμηση του Power POD) και ακολουθήστε τις οδηγίες του ρολογιού.

Θα πρέπει να εκτελείτε περιστασιακά επαναβαθμονόμηση του Power POD.

3.14. Φακός

Το Suunto Ocean διαθέτει έναν πιο έντονο φωτισμό που μπορείτε να χρησιμοποιείτε ως φακό.

Για να ενεργοποιήσετε τον φακό, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω από την πρόσοψη του ρολογιού ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Πίνακας ελέγχου**. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Φακός** και ενεργοποιήστε την πατώντας το όνομά της ή πατώντας το μεσαίο κουμπί.

Για να απενεργοποιήσετε τον φακό, πατήστε το μεσαίο κουμπί ή σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά.

3.15. Ειδοποιήσεις

Στο μενού **Αφυπνίσεις** του ρολογιού σας, στην ενότητα **Ρυθμίσεις** μπορείτε να ορίσετε διαφορετικούς προσαρμόσιμους τύπους ειδοποιήσεων.

Μπορείτε να ορίσετε μια ειδοποίηση για την ανατολή και τη δύση του ήλιου, καθώς και μια ειδοποίηση καταιγίδας.

Για τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων κατάδυσης, ανατρέξτε στις ενότητες 5.4. *Αφυπνίσεις κατάδυσης* και 6.4. *Αφυπνίσεις ελεύθερης κατάδυσης*.

3.15.1. Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου

Οι ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου στο Suunto Ocean είναι ειδοποιήσεις που προσαρμόζονται με βάση την τοποθεσία σας. Αντί να ορίζετε μια συγκεκριμένη ώρα, ρυθμίζετε την ειδοποίηση με βάση πόση ώρα πριν από την ανατολή ή τη δύση του ηλίου θέλετε να ειδοποιηθείτε.

Οι ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου καθορίζονται μέσω GPS, επομένως το ρολόι σας βασίζεται στα δεδομένα GPS από την τελευταία φορά που χρησιμοποιήσατε το GPS.

Για να ρυθμίσετε τις ειδοποιήσεις ανατολής/δύσης του ηλίου:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί και κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Αφυπνίσεις**.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την ειδοποίηση που θέλετε να ρυθμίσετε και επιλέξτε την πατώντας το μεσαίο κουμπί.




3. Ορίστε τις επιθυμητές ώρες και λεπτά πριν από την ανατολή/δύση του ηλίου, κάνοντας κύλιση προς τα πάνω/κάτω με το πάνω και κάτω κουμπί αντίστοιχα και επιβεβαιώνοντας με το μεσαίο κουμπί.



4. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για επιβεβαίωση και έξοδο.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Επιπλέον, υπάρχει μια πρόσοψη ρολογιού που δείχνει τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου και τις ειδοποιήσεις απαιτείται σήμα GPS. Οι ώρες παραμένουν κενές μέχρι να υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα GPS.

3.15.2. Ειδοποίηση καταιγίδας

Μια σημαντική πτώση στη βαρομετρική πίεση σημαίνει συνήθως ότι έρχεται καταιγίδα και πρέπει να προφυλαχθείτε. Όταν είναι ενεργή η ειδοποίηση καταιγίδας, το Suunto Ocean εκπέμπει ηχητικό σήμα και εμφανίζει ένα σύμβολο καταιγίδας, όταν υπάρχει πτώση πίεσης κατά 4 hPa (0,12 inHg) ή περισσότερο σε διάστημα 3 ωρών.

Για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση καταιγίδας:

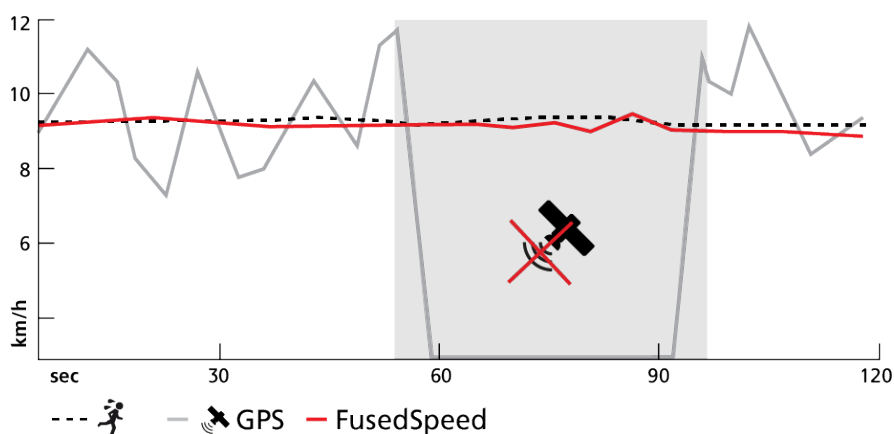
1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε το μενού **Ρυθμίσεις**.
2. Κάντε κύλιση στην επιλογή **Αφυπνίσεις** και ανοίξτε το μενού πατώντας το όνομά της ή πατώντας το μεσαίο κουμπί.
3. Κάντε κύλιση στην επιλογή **Ειδοποίηση καταιγίδας** και ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε την πατώντας το όνομά της ή πατώντας το μεσαίο κουμπί.

Όταν ακουστεί ειδοποίηση καταιγίδας πατήστε οποιοδήποτε κουμπί, για να σταματήσει ο ήχος της ειδοποίησης. Αν δεν πατήσετε κανένα κουμπί, η ειδοποίηση καταιγίδας θα διαρκέσει για ένα λεπτό. Το σύμβολο της καταιγίδας παραμένει στην οθόνη, μέχρι να σταθεροποιηθούν οι καιρικές συνθήκες (η πτώση της πίεσης επιβραδύνεται).

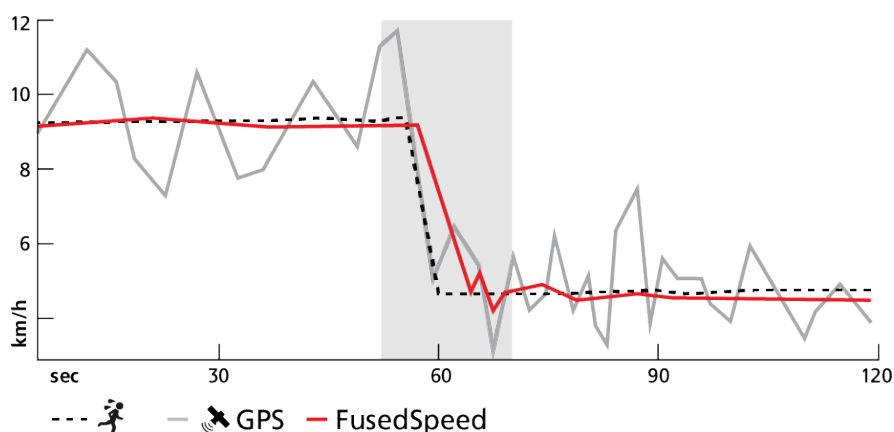


3.16. FusedSpeed™

Το FusedSpeed™ αποτελεί έναν μοναδικό συνδυασμό ενδείξεων GPS και αισθητήρα επιτάχυνσης καρπού για την ακριβέστερη μέτρηση της ταχύτητας τρεξίματος. Το σήμα GPS φιλτράρεται προσαρμοστικά βάσει της επιτάχυνσης του καρπού σας, προσφέροντας πιο ακριβείς ενδείξεις σε σταθερές ταχύτητες τρεξίματος και ταχύτερη ανταπόκριση στις αλλαγές ταχύτητας.



Το FusedSpeed αποδίδει καλύτερα όταν έχετε ανάγκη από ιδιαίτερα ευαίσθητες ενδείξεις ανάγνωσης της ταχύτητας κατά την προπόνηση, όπως, όταν τρέχετε σε ανώμαλο έδαφος ή κατά την προπόνηση με διαλείμματα. Σε περίπτωση που χάσετε προσωρινά το σήμα GPS, για παράδειγμα, το Suunto Ocean έχει τη δυνατότητα να συνεχίσει να εμφανίζει ακριβείς ενδείξεις ταχύτητας χάρη στη βοήθεια ενός βαθμονομημένου μετρητή επιτάχυνσης GPS.




ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβείς ενδείξεις με το FusedSpeed, ρίξτε απλώς μια γρήγορη ματιά στη συσκευή, όπου είναι απαραίτητο. Όταν κρατάτε το ρολόι ακίνητο μπροστά σας, η ακρίβειά του μειώνεται.

Το FusedSpeed είναι αυτόματα ρυθμισμένο για τρέξιμο και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες, όπως προσανατολισμός, floor ball και ποδόσφαιρο.

3.17. FusedAlti™

Η μέτρηση FusedAlti™ υπολογίζει το υψόμετρο βάσει των δεδομένων GPS και του βαρομετρικού υψομέτρου. Ελαχιστοποιεί την επίδραση των προσωρινών σφαλμάτων και των σφαλμάτων απόκρισης στην τελική μέτρηση του υψομέτρου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Από προεπιλογή, κατά την πλοήγηση και κατά τη διάρκεια ασκήσεων που χρησιμοποιούν το GPS, το υψόμετρο υπολογίζεται με τη μέτρηση FusedAlti. Όταν το GPS είναι απενεργοποιημένο, το υψόμετρο υπολογίζεται με τον βαρομετρικό αισθητήρα.

3.18. Υψομετρητής

Το Suunto Ocean χρησιμοποιεί τη βαρομετρική πίεση για να μετρά το υψόμετρο. Για να έχετε ακριβείς μετρήσεις, θα πρέπει να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς υψομέτρου. Αυτό μπορεί να είναι το τρέχον υψόμετρο αν γνωρίζετε την ακριβή τιμή του. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το FusedAlti (δείτε στο 3.17. FusedAlti™) για να ορίσετε αυτόματα το σημείο αναφοράς.

Ορίστε το σημείο αναφοράς από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Υψόμετρο & βαρόμετρο**.



3.18.1. Καταδύσεις σε υψόμετρο

Όταν κάνετε κατάδυση σε υψόμετρα πάνω από 300 μέτρα (980 πόδια), η ρύθμιση υψομέτρου πρέπει να **επιλεγεί χειροκίνητα** για να υπολογιστεί σωστά η κατάσταση αποσυμπίεσης από τον υπολογιστή. Εάν δεν γίνει σωστή επιλογή υψομέτρου ή εάν γίνει κατάδυση πάνω από το μέγιστο όριο υψομέτρου, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργηθούν λανθασμένα δεδομένα κατάδυσης και σχεδιασμού.

Βλ. 5.7.4. Ρύθμιση υψομέτρου για τη ρύθμιση υψομέτρου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Suunto Ocean δεν προορίζεται για χρήση σε υψόμετρα πάνω από 3.000 μέτρα (9.800 πόδια).

3.19. Μορφές τοποθεσίας

Η μορφή τοποθεσίας είναι ο τρόπος με τον οποίο η τοποθεσία του GPS εμφανίζεται στο ρολόι. Όλες οι μορφές σχετίζονται με την ίδια τοποθεσία, την εκφράζουν απλώς με διαφορετικό τρόπο.

Μπορείτε να αλλάξετε τη μορφή τοποθεσίας στις ρυθμίσεις του ρολογιού, στη ρύθμιση **Πλοήγηση » Μορφή θέσης**.

Το γεωγραφικό πλάτος / μήκος είναι το πλέγμα που χρησιμοποιείται πιο συχνά και έχει τρεις διαφορετικές μορφές:


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

Άλλες συχνές μορφές τοποθεσίας που είναι διαθέσιμες περιλαμβάνουν:

- Το UTM (Παγκόσμια Εγκάρσια Μερκατορική Προβολή) προσφέρει μια δισδιάστατη οριζόντια παρουσίαση της τοποθεσίας.
- Το MGRS (Military Grid Reference System) αποτελεί επέκταση του συστήματος UTM και αποτελείται από προσδιοριστικό της ζώνης του δικτύου, αναγνωριστικό 100,000 τετραγωνικών μέτρων και αριθμητική τοποθεσία.

Το Suunto Ocean υποστηρίζει επίσης τις ακόλουθες τοπικές μορφές τοποθεσίας:

- BNG (Βρετανικό)
- ETRS-TM35FIN (Φινλανδικό)
- KKJ (Φινλανδικό)
- IG (Ιρλανδικό)
- RT90 (Σουηδικό)
- SWEREF 99 TM (Σουηδικό)
- CH1903 (Ελβετικό)
- UTM NAD27 (Αλάσκα)
- UTM NAD27 Ηπειρωτικές Ηνωμένες Πολιτείες
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Νέα Ζηλανδία)

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες μορφές τοποθεσίας δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν σε περιοχές βόρεια των 84° και νότια των 80° ή εκτός των χωρών για τις οποίες προορίζονται. Αν βρίσκεστε εκτός της επιτρεπόμενης περιοχής, οι συντεταγμένες της τοποθεσίας σας δεν είναι δυνατόν να εμφανιστούν στο ρολόι.

3.20. Στοιχεία συσκευής

Μπορείτε να δείτε στοιχεία για το λογισμικό και τον εξοπλισμό του ρολογιού σας στις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά** » **Πληροφορίες**.

3.21. Επαναφορά του ρολογιού σας

Όλα τα ρολόγια Suunto διαθέτουν δύο τύπους επαναφοράς για την αντιμετώπιση διαφορετικών προβλημάτων:

- η πρώτη, η ομαλή επαναφορά, γνωστή και ως επανεκκίνηση.
- η δεύτερη, η σκληρή επαναφορά, γνωστή και ως επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων.

Ομαλή επαναφορά (επανεκκίνηση):

Η επανεκκίνηση του ρολογιού σας μπορεί να βοηθήσει στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- η συσκευή δεν ανταποκρίνεται σε κανένα πάτημα κουμπιού, πάτημα ή σύρσιμο (η οθόνη αφής δεν λειτουργεί).
- η οθόνη είναι είτε παγωμένη είτε κενή.
- δεν υπάρχει δόνηση, π.χ. κατά το πάτημα των κουμπιών.
- οι λειτουργίες του ρολογιού δεν λειτουργούν όπως αναμενόταν, π.χ. το ρολόι δεν καταγράφει τους καρδιακούς σας παλμούς (οι οπτικές λυχνίες καρδιακών παλμών δεν αναβοσβήνουν), η πυξίδα δεν ολοκληρώνει τη διαδικασία βαθμονόμησης κ.λπ.
- ο μετρητής βημάτων δεν μετράει καθόλου τα ημερήσια βήματά σας (σημειώστε ότι τα καταγεγραμμένα βήματα ενδέχεται να εμφανίζονται με καθυστέρηση στην εφαρμογή).



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επανεκκίνηση θα τερματιστεί και θα αποθηκεύσει κάθε ενεργή άσκηση. Υπό κανονικές συνθήκες, τα δεδομένα άσκησης ή τα δεδομένα κατάδυσης δεν θα χαθούν. Σε σπάνιες περιπτώσεις, η ομαλή επαναφορά μπορεί να προκαλέσει προβλήματα αλλοίωσης της μνήμης.

Πατήστε παρατεταμένα και τα τρία κουμπιά για 12 δευτερόλεπτα και αφήστε τα για να εκτελέσετε ομαλή επαναφορά.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην πραγματοποιείτε ποτέ επαναφορά του ρολογιού σας κατά τη διάρκεια κατάδυσης.

Υπάρχουν συγκεκριμένες περιστάσεις υπό τις οποίες η ομαλή επαναφορά ενδέχεται να μην επιλύσει το πρόβλημα και μπορεί να εκτελεστεί ο δεύτερος τύπος επαναφοράς. Αν τα παραπάνω δεν βοήθησαν στο πρόβλημα που θέλατε να λύσετε, ίσως βοηθήσει η σκληρή επαναφορά.

Η δύσκολη επαναφορά (επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων):

Η επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων θα επαναφέρει το ρολόι σας στις προεπιλεγμένες τιμές. Θα διαγράψει όλα τα δεδομένα από το ρολόι σας, συμπεριλαμβανομένων των δεδομένων άσκησης, των προσωπικών δεδομένων και των ρυθμίσεων που δεν έχουν συγχρονιστεί με την εφαρμογή Suunto. Μετά από μια σκληρή επαναφορά, πρέπει να προχωρήσετε στην αρχική ρύθμιση του ρολογιού σας Suunto.

Η επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων στο ρολόι σας μπορεί να πραγματοποιηθεί στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ένας εκπρόσωπος της Υποστήριξης Πελατών της Suunto σας ζήτησε να το κάνετε ως μέρος της διαδικασίας αντιμετώπισης προβλημάτων.
- η ομαλή επαναφορά δεν έλυσε το πρόβλημα.
- η διάρκεια ζωής της μπαταρίας της συσκευής σας μειώνεται σημαντικά.
- η συσκευή δεν συνδέεται με το GPS και οι άλλες ενέργειες αντιμετώπισης προβλημάτων δεν βοήθησαν.
- η συσκευή έχει προβλήματα συνδεσιμότητας με συσκευές Bluetooth (π.χ. Έξυπνος αισθητήρας ή εφαρμογή για κινητά) και δεν έχουν βοηθήσει άλλες ενέργειες αντιμετώπισης προβλημάτων.

Η επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων του ρολογιού σας γίνεται μέσω του **Ρυθμίσεις** στο ρολόι σας. Επιλέξτε **Γενικά** και κάντε κύλιση προς τα κάτω στο **Επαναφορά ρυθμίσεων**. Όλα τα δεδομένα στο ρολόι θα διαγραφούν κατά την επαναφορά. Ξεκινήστε την επαναφορά επιλέγοντας **Επαναφορά**.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων διαγράφει τις προηγούμενες πληροφορίες αντιστοίχισης που μπορεί να είχε το ρολόι σας. Για να ξεκινήσετε ξανά τη διαδικασία αντιστοίχισης με την εφαρμογή Suunto, σας συνιστούμε να διαγράψετε την προηγούμενη σύζευξη από την εφαρμογή Suunto και το Bluetooth του τηλεφώνου σας - στην ενότητα Συνδεδεμένες συσκευές.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Και τα δύο παρουσιαζόμενα σενάρια πρέπει να εκτελούνται μόνο σε επείγοντα περιστατικά. Δεν πρέπει να τις εκτελείτε τακτικά. Εάν οποιοδήποτε πρόβλημα επιμένει, σας συνιστούμε είτε να επικοινωνήσετε με την Υποστήριξη Πελατών μας είτε να στείλετε το ρολόι σας σε ένα από τα εξουσιοδοτημένα κέντρα σέρβις.

4. Καταγραφή μιας άσκησης

Εκτός της παρακολούθησης δραστηριοτήτων 24/7, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για προπονήσεις ή άλλες δραστηριότητες έτσι ώστε να έχετε λεπτομερή στοιχεία και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Για την καταγραφή μιας άσκησης:

1. Τοποθετήστε τον αισθητήρα καρδιακών παλμών (προαιρετικό).
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω από την πρόσοψη ρολογιού ή πατήστε το πάνω κουμπί.
3. Επιλέξτε τη λειτουργία άθλησης που θέλετε να χρησιμοποιήσετε κάνοντας κύλιση προς τα πάνω και επιλέξτε πατώντας το μεσαίο κουμπί.
4. Διαφορετικές λειτουργίες άθλησης έχουν διαφορετικές επιλογές, κάντε κύλιση προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να μετακινηθείτε σε αυτά και να τα ρυθμίσετε πατώντας το μεσαίο κουμπί.
5. Πάνω από την ένδειξη έναρξης, εμφανίζεται μια σειρά από εικονίδια, ανάλογα με το τι χρησιμοποιείτε με την αθλητική λειτουργία (όπως ο καρδιακός ρυθμός και το συνδεδεμένο GPS):
 - Το εικονίδιο με το βέλος (συνδεδεμένο GPS) αναβοσβήνει με γκρι χρώμα κατά την αναζήτηση και γίνεται πράσινο μόλις βρεθεί σήμα.
 - Το εικονίδιο με σχήμα καρδιάς (ένδειξη καρδιακών παλμών) αναβοσβήνει με γκρι χρώμα κατά την αναζήτηση και μόλις γίνει λήψη σήματος μεταβάλλεται σε έγχρωμη καρδιά προσαρτημένη σε ζώνη, αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών ή γίνεται έγχρωμη καρδιά χωρίς ζώνη, αν χρησιμοποιείτε οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών.
 - Το εικονίδιο στα αριστερά είναι ορατό μόνο αν έχετε αντιστοιχίσει ένα POD και γίνεται πράσινο όταν βρεθεί σήμα POD.

Υπάρχει επίσης ορατή η ένδειξη μπαταρίας που σας λέει για πόσες ώρες μπορείτε να ασκηθείτε πριν τελειώσει η μπαταρία.

Αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών αλλά το εικονίδιο απλώς γίνει πράσινο (σημαίνει ότι ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών είναι ενεργοποιημένος), ελέγξτε ότι έχει γίνει αντιστοίχιση του αισθητήρα καρδιακών παλμών. Δείτε την ενότητα 3.13. *Αντιστοίχιση POD και αισθητήρων* και προσπαθήστε ξανά.

Μπορείτε να περιμένετε μέχρι κάθε εικονίδιο να γίνει πράσινο (συνιστάται για πιο ακριβή δεδομένα) ή να ξεκινήσετε την καταγραφή όποτε επιθυμείτε επιλέγοντας **Έναρξη**.



Μόλις ξεκινήσει η καταγραφή, η επιλεγμένη πηγή καρδιακού ρυθμού κλειδώνει και δεν μπορεί να αλλάξει κατά τη διάρκεια της τρέχουσας προπόνησης.

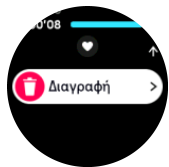
6. Κατά τη διάρκεια της καταγραφής, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ οθονών με το μεσαίο κουμπί ή χρησιμοποιώντας την οθόνη αφής αν είναι ενεργοποιημένη.
7. Πατήστε το πάνω κουμπί για να διακόψετε την καταγραφή. Διακοπή και αποθήκευση επιλέγοντας **Τέλος**.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε επίσης να διαγράψετε το ημερολόγιο άσκησης επιλέγοντας **Απόρριψη**.

Μετά τη διακοπή της καταγραφής, θα ερωτηθείτε πώς αισθάνεστε. Μπορείτε να απαντήσετε στην ερώτηση ή να την παραβλέψετε (δείτε (4.10. Συναισθήματα). Στην επόμενη οθόνη εμφανίζεται μια περίληψη της δραστηριότητας στην οποία μπορείτε να περιηγηθείτε με την οθόνη αφής ή τα κουμπιά.

Σε περίπτωση που κάνατε μια καταγραφή την οποία δεν επιθυμείτε να κρατήσετε, μπορείτε να διαγράψετε το αρχείο καταγραφής, κάνοντας κύλιση στο κάτω μέρος της σύνοψης και πατώντας το κουμπί διαγραφής. Μπορείτε επίσης να διαγράψετε αρχεία καταγραφής κατά τον ίδιο τρόπο από το βιβλίο καταγραφής.



4.1. Λειτουργίες άθλησης

Το ρολόι σας διαθέτει διάφορες προκαθορισμένες λειτουργίες άθλησης. Οι λειτουργίες είναι σχεδιασμένες για συγκεκριμένες δραστηριότητες και σκοπούς, από έναν χαλαρό περίπατο μέχρι τρίαθλο.

Πριν καταγράψετε μια άσκηση (δείτε στο 4. Καταγραφή μιας άσκησης), μπορείτε να δείτε και να επιλέξετε από την πλήρη λίστα των λειτουργιών άθλησης.

Κάθε λειτουργία άθλησης έχει ένα μοναδικό σύνολο οθονών που εμφανίζουν διαφορετικά δεδομένα, ανάλογα με την επιλεγμένη λειτουργία άθλησης. Μπορείτε να επεξεργαστείτε και να προσαρμόσετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στην οθόνη του ρολογιού κατά τη διάρκεια της άσκησής σας με την εφαρμογή Suunto.

Μάθετε πώς μπορείτε να προσαρμόζετε τις λειτουργίες άθλησης στην *εφαρμογή Suunto (Android)* ή στην *εφαρμογή Suunto (iOS)*.

4.2. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ή ένα POI ενώ πραγματοποιείτε καταγραφή μιας άσκησης.

Η λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιείτε πρέπει να έχει ενεργοποιημένο το GPS για να έχει δυνατότητα πρόσβασης στις επιλογές πλοήγησης. Αν η ακρίβεια GPS της λειτουργίας άθλησης είναι OK ή Good (Καλή), όταν επιλέγετε μια διαδρομή ή ένα POI, η ακρίβεια GPS αλλάζει σε Best (Βέλτιστη).

Για πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Δημιουργήστε μια διαδρομή ή ένα POI στην εφαρμογή Suunto και συγχρονίστε το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.

2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί το GPS.
3. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση**.
4. Σαρώστε προς τα πάνω και προς τα κάτω ή πατήστε τα πάνω και κάτω κουμπιά για να κάνετε μια επιλογή πλοήγησης και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Επιλέξτε τη διαδρομή ή το POI που θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί. Στη συνέχεια, πατήστε το πάνω κουμπί για να αρχίσει η πλοήγηση.
6. Κάντε κύλιση προς τα πάνω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την καταγραφή σας κανονικά.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, κάντε κύλιση προς τα δεξιά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη πλοήγησης όπου θα δείτε τη διαδρομή ή το POI που επιλέξατε. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την οθόνη πλοήγησης, ανατρέξτε στις ενότητες 8.5.2. *Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI* και 8.4. *Διαδρομές*.

Ενώ βρίσκεστε σε αυτήν την οθόνη, μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα πάνω ή να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές πλοήγησης σας. Από τις επιλογές πλοήγησης, μπορείτε για παράδειγμα, να επιλέξετε μια διαφορετική διαδρομή ή POI, να ελέγξετε τις συντεταγμένες της τρέχουσας τοποθεσίας σας, καθώς και να τερματίσετε την πλοήγηση επιλέγοντας **Πλοήγηση ίχνους**.

4.2.1. Λειτουργία επιστροφής

Εάν χρησιμοποιείτε GPS κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας, το Suunto Ocean αποθηκεύει αυτόματα το σημείο εκκίνησης της άσκησης σας. Το Λειτουργία Find back, Suunto Ocean μπορεί να σας καθοδηγήσει απευθείας πίσω στο σημείο εκκίνησης σας.

Για να ξεκινήσετε Λειτουργία Find back:

1. Ξεκινήστε μια άσκηση με GPS.
2. Πατήστε το μεσαίο κουμπί έως ότου φτάσετε στην οθόνη πλοήγησης.
3. Πιέστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
4. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Λειτουργία Find back** και αγγίξτε στην οθόνη ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε.

Οι οδηγίες πλοήγησης εμφανίζεται στην οθόνη πλοήγησης.



4.2.2. Παραμονή στη διαδρομή

Σε αστικά περιβάλλοντα, το GPS ενδέχεται να δυσκολεύεται να σας ακολουθήσει σωστά. Αν επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες διαδρομές και την ακολουθήσετε, το GPS του ρολογιού θα χρησιμοποιείται μόνο για να εντοπίσει τη θέση σας σε μια προκαθορισμένη διαδρομή και όχι για να δημιουργήσει μια διαδρομή από το τρέξιμο. Η καταγεγραμμένη διαδρομή θα είναι πανομοιότυπη με τη διαδρομή που χρησιμοποιήσατε για να τρέξετε.



Για να χρησιμοποιήσετε το Snap στο ίχνος κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Δημιουργήστε μια διαδρομή στην εφαρμογή Suunto και συγχρονίστε το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.
 2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί το GPS.
 3. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση**.
 4. Επιλέξτε **Snap στο ίχνος** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
 5. Επιλέξτε τη διαδρομή που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
- Ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά και ακολουθήστε την επιλεγμένη διαδρομή.

4.3. Χρήση στόχων κατά την άσκηση

Είναι δυνατή η ρύθμιση διαφορετικών στόχων μέσω του Suunto Ocean κατά την άσκηση.

Αν η λειτουργία άθλησης που επιλέξατε έχει στόχους σαν επιλογή, μπορείτε να τους προσαρμόσετε, πριν αρχίσετε την καταγραφή, κάνοντας κύλιση προς τα επάνω ή πατώντας το κάτω κουμπί.



Για να ασκηθείτε με γενικό στόχο:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Στόχος**.
2. Επιλέξτε **Διάρκεια** ή **Απόσταση**.
3. Επιλέξτε τον στόχο σας.
4. Κάντε κύλιση προς τα επάνω και ξεκινήστε την άσκησή σας.

Όταν έχετε ενεργοποιήσει γενικούς στόχους, εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης στόχου σε κάθε οθόνη δεδομένων, ο οποίος δείχνει την πρόοδό σας.



Επίσης, θα λάβετε ειδοποίηση όταν φτάσετε το 50% του στόχου σας και όταν εκπληρωθεί ο επιλεγμένος στόχος.

Για να ασκηθείτε με εντατικό στόχο:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Ζώνες έντασης**.
2. Επιλέξτε **Ζώνες HR**, **Ζώνες ρυθμού** ή **Ζώνες ενέργειας**.
(Οι επιλογές εξαρτώνται από την επιλεγμένη λειτουργία άθλησης και από το αν έχετε συνδέσει ένα Power POD με το ρολόι σας.)
3. Επιλέξτε τη ζώνη στόχο σας.
4. Κάντε κύλιση προς τα επάνω και ξεκινήστε την άσκησή σας.

4.4. Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας

Το Suunto Ocean διαθέτει σύστημα διαχείρισης ενέργειας της μπαταρίας, το οποίο χρησιμοποιεί τεχνολογία έξυπνων μπαταριών εξασφαλίζοντας ότι το ρολόι σας δεν θα ξεμείνει από μπαταρία τη στιγμή που το έχετε περισσότερο ανάγκη.

Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης (βλέπε 4. Καταγραφή μιας άσκησης) βλέπετε μια εκτίμηση της διάρκειας μπαταρίας που απομένει με την τρέχουσα λειτουργία μπαταρίας.



Υπάρχουν τέσσερις προκαθορισμένες λειτουργίες μπαταρίας, **Απόδοση** (προεπιλογή), **Αντοχή**, **Πολύ υψηλή** και **Περίγηση**. Η εναλλαγή μεταξύ αυτών των λειτουργιών θα αλλάξει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, καθώς και την απόδοση του ρολογιού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Από προεπιλογή, η λειτουργία **Περίγηση** απενεργοποιεί τον εντοπισμό καρδιακών παλμών (τόσο του καρπού όσο και του θώρακος).

Ενώ βρίσκεστε στην αρχική οθόνη, κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Λειτουργία μπαταρίας** για να αλλάξετε τις λειτουργίες της μπαταρίας και να δείτε πόσο επηρεάζει η κάθε λειτουργία την απόδοση του ρολογιού.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ρυθμίσεις εξοικονόμησης μπαταρίας δεν επηρεάζουν τις δραστηριότητες κατάδυσης.

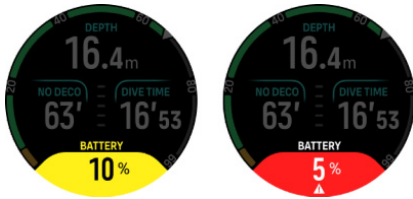
Ειδοποιήσεις μπαταρίας

Εκτός από τις λειτουργίες μπαταρίας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί έξυπνες υπενθυμίσεις για να σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι έχετε αρκετή διάρκεια ζωής μπαταρίας για την επόμενη περιπέτειά σας. Ορισμένες υπενθυμίσεις είναι προληπτικές και βασίζονται, για παράδειγμα, στο ιστορικό δραστηριοτήτων σας. Ειδοποιείτε επίσης, για παράδειγμα, όταν το ρολόι αντιληφθεί ότι η μπαταρία σας εξαντλείται κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας. Θα σας προτείνει αυτόματα να μεταβείτε σε διαφορετική λειτουργία μπαταρίας.

Το ρολόι θα σας ειδοποιήσει μία φορά όταν η μπαταρία βρίσκεται στο 20% και ξανά όταν βρίσκεται στο 10%.



Κατά τη διάρκεια της κατάδυσης, το ρολόι σας θα σας ειδοποιήσει μία φορά όταν η μπαταρία βρίσκεται στο 10% και ξανά όταν βρίσκεται στο 5%.



⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η Suunto συνιστά να μην καταδύεστε όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλότερη από 10%.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: Χρησιμοποιείτε μόνο το παρεχόμενο καλώδιο φόρτισης όταν φορτίζετε το Suunto Ocean

4.5. Άσκηση πολλών αθλημάτων

Το Suunto Ocean σας έχει προκαθορισμένες Τρίαθλο λειτουργίες άθλησης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την παρακολούθηση των Τρίαθλο ασκήσεων και των αγώνων σας, αλλά αν χρειαστεί να παρακολουθήσετε ένα άλλο είδος πολυαθλητικής δραστηριότητας, μπορείτε εύκολα να το κάνετε απευθείας από το ρολόι.

Για να χρησιμοποιήσετε ασκήσεις πολλών αθλημάτων :

1. Επιλέξτε τη λειτουργία άθλησης που θέλετε να χρησιμοποιήσετε για το πρώτο μέρος της άσκησης πολλών αθλημάτων.
2. Ξεκινήστε την καταγραφή μιας άσκησης κανονικά.
3. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το επάνω κουμπί για δύο δευτερόλεπτα για να μπειτε στο μενού πολλών αθλημάτων.
4. Επιλέξτε την επόμενη λειτουργία άθλησης που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Η καταγραφή με τη νέα λειτουργία άθλησης θα ξεκινήσει αμέσως.

☰ ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία άθλησης όσες φορές χρειάζεστε κατά τη διάρκεια μιας μεμονωμένης καταγραφής, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας άθλησης που χρησιμοποιήσατε προηγουμένως.

4.6. Κολύμβηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Ocean για κολύμβηση σε πισίνες ή σε ανοιχτή θάλασσα.

Όταν χρησιμοποιείτε μια λειτουργία άθλησης για κολύμβηση σε πισίνα, το ρολόι βασίζεται στο μήκος της πισίνας για να καθορίσει την απόσταση. Μπορείτε να αλλάξετε το μήκος της πισίνας, όπως απαιτείται, στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης πριν ξεκινήσετε να κολυμπάτε.

Η κολύμβηση στην ανοιχτή θάλασσα βασίζεται στο GPS για τον υπολογισμό της απόστασης. Επειδή τα σήματα GPS δεν μεταδίδονται κάτω από το νερό, το ρολόι πρέπει να βγαίνει από το νερό ανά τακτά διαστήματα, όπως κατά το ελεύθερο στυλ κολύμβησης, για τη λήψη σήματος GPS.

Αυτές είναι δύσκολες συνθήκες για το GPS, οπότε είναι σημαντικό να έχετε ισχυρό σήμα GPS πριν βουτήξετε στο νερό. Για να διασφαλίσετε καλό σήμα GPS, πρέπει:

- Να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον online λογαριασμό σας πριν πάτε για κολύμβηση για τη βελτιστοποίηση του GPS σας με τα πιο πρόσφατα δεδομένα τροχιάς δορυφόρου.
- Αφού επιλέξετε μια λειτουργία κολύμβησης σε ανοικτή θάλασσα και επιτευχθεί λήψη σήματος GPS, περιμένετε τουλάχιστον τρία λεπτά πριν ξεκινήσετε να κολυμπάτε. Αυτό παρέχει χρόνο στο GPS για να προσδιορίσει καλά τη θέση.


4.7. Προπόνηση με διαλείμματα

Η γυμναστική με διαλείμματα είναι μια συνήθης μορφή προπόνησης η οποία αποτελείται από επαναλαμβανόμενα σετ υψηλής και χαμηλής έντασης. Με το Suunto Ocean, μπορείτε να προσδιορίσετε στο ρολόι τη δική σας προπόνηση με διαστήματα για κάθε λειτουργία άθλησης.

Όταν προσδιορίζετε τα διαλείμματά σας, πρέπει να ορίσετε τέσσερα σημεία:

- Διαλείμματα: Εναλλαγή μεταξύ ενεργοποίησης/απενεργοποίησης που επιτρέπει την προπόνηση με διαλείμματα. Όταν η εναλλαγή γίνεται προς την ενεργοποίηση, προστίθεται μια ανάρτηση προπόνησης με διαστήματα στη λειτουργία άθλησής σας.
- Επαναλήψεις: Ο αριθμός των διαλειμμάτων + τα σετ επαναφοράς που επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε.
- Διάλειμμα: η διάρκεια του διαλείμματος υψηλής έντασης, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.
- Επαναφορά: η διάρκεια της περιόδου ανάπαυσης μεταξύ των διαλειμμάτων, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.

Έχετε κατά νου ότι εάν χρησιμοποιείτε την απόσταση για να προσδιορίσετε τα διαστήματά σας, θα πρέπει να βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης που μετρά την απόσταση. Η μέτρηση μπορεί να βασίζεται στο GPS ή να υπολογίζεται μέσω ενός POD ποδιού ή ποδηλάτου για παράδειγμα.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν χρησιμοποιείτε διαλείμματα, δεν μπορείτε να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση.

Για την εκτέλεση προπόνησης με διαλείμματα:


1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης σαρώστε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **Διαλείμματα** και πατήστε τη ρύθμιση ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.



2. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Διαλείμματα** και προσαρμόστε τις ρυθμίσεις που περιγράφονται παραπάνω.
3. Κάντε κύλιση πίσω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
4. Σαρώστε προς τα αριστερά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί έως ότου να φτάσετε στην οθόνη διαλειμμάτων και πατήστε το επάνω κουμπί όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε την προπόνηση με διαστήματα.



5. Εάν επιθυμείτε να διακόψετε την προπόνηση με διαστήματα προτού ολοκληρώσετε όλες τις επαναλήψεις σας, κρατήστε το μεσαίο κουμπί πατημένο για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας αθλημάτων και απενεργοποιήστε την επιλογή **Διαλείμματα**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ενώ βρίσκεστε στην οθόνη διαλειμμάτων, τα κουμπιά λειτουργούν κανονικά, πατώντας για παράδειγμα το επάνω κουμπί διακόπεται η εγγραφή της άσκησης, όχι απλά η προπόνηση με διαλείμματα.

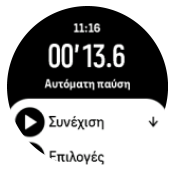
Ύστερα από τη διακοπή της εγγραφής της άσκησης σας, η προπόνηση με διαστήματα απενεργοποιείται αυτόματα για εκείνη τη λειτουργία άθλησης. Οι υπόλοιπες ρυθμίσεις, ωστόσο, διατηρούνται ώστε να μπορείτε εύκολα να ξεκινήσετε την ίδια γυμναστική την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία άθλησης.

4.8. Αυτόματη παύση

Η λειτουργία αυτόματης παύσης διακόπτει την καταγραφή της άσκησης, όταν η ταχύτητά σας είναι μικρότερη των 2 km/h (1,2 mph). Μόλις η ταχύτητά σας υπερβεί τα 3 km/h (1,9 mph), η καταγραφή συνεχίζεται αυτόματα.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την αυτόματη παύση για κάθε λειτουργία άθλησης στην προβολή έναρξης άσκησης στο ρολόι πριν ξεκινήσετε την καταγραφή της άσκησης σας.

Αν η αυτόματη παύση είναι ενεργοποιημένη κατά τη διάρκεια μιας καταγραφής, ένα αναδυόμενο παράθυρο σας ενημερώνει όταν γίνεται αυτόματη παύση της καταγραφής.



Μπορείτε να αφήσετε την καταγραφή να συνεχίσει αυτόματα όταν αρχίσετε να κινείστε ξανά ή μπορείτε να εκτελέσετε μη αυτόματη συνέχιση από την αναδυόμενη οθόνη πατώντας το πάνω κουμπί.

4.9. Φωνητική ανατροφοδότηση

Μπορείτε να λάβετε φωνητική ανατροφοδότηση με πολύτιμες πληροφορίες κατά τη διάρκεια της άσκησης σας. Η ανατροφοδότηση μπορεί να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και να σας δώσει χρήσιμους δείκτες, ανάλογα με τις επιλογές ανατροφοδότησης που έχετε επιλέξει. Η φωνητική ανατροφοδότηση προέρχεται από το τηλέφωνό σας, οπότε το ρολόι σας πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Suunto.

Για να ενεργοποιήσετε τη φωνητική ανατροφοδότηση πριν από μια άσκηση:

1. Πριν ξεκινήσετε μια άσκηση, μετακινηθείτε προς τα κάτω και επιλέξτε **Φωνητική καθοδήγηση**.
2. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Φωνητική καθοδήγηση από εφαρμογή**.

3. Μετακινηθείτε προς τα κάτω και επιλέξτε ποια φωνητική ανατροφοδότηση θέλετε να ενεργοποιηθεί, ενεργοποιώντας/απενεργοποιώντας τους διακόπτες.
4. Επιστρέψτε στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.

Το τηλέφωνό σας θα σας προσφέρει τώρα διάφορα φωνητικά σχόλια κατά τη διάρκεια της άσκησής σας, ανάλογα με τα φωνητικά σχόλια που έχετε ενεργοποιήσει.

Για να ενεργοποιήσετε τη φωνητική ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια μιας άσκησης:

1. Πατήστε το επάνω κουμπί για να διακόψετε την άσκηση.
2. Επιλέξτε **Επιλογές**.
3. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Φωνητική καθοδήγηση**.
4. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Φωνητική καθοδήγηση από εφαρμογή**.
5. Μετακινηθείτε προς τα κάτω και επιλέξτε ποια φωνητική ανατροφοδότηση θέλετε να ενεργοποιηθεί, ενεργοποιώντας/απενεργοποιώντας τα κουμπιά.
6. Πηγαίνατε πίσω και συνεχίστε την άσκησή σας.

4.10. Συναισθήματα

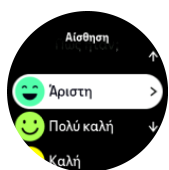
Σε περίπτωση που προπονείστε συχνά, το να παρακολουθείτε το πώς αισθάνεστε ύστερα από κάθε προπόνηση είναι σημαντικός δείκτης της συνολικής φυσικής σας κατάστασης. Ένας προπονητής ή ένας προσωπικός προπονητής μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει την τάση των συναισθημάτων σας προκειμένου να παρακολουθεί την πρόοδό σας με την πάροδο του χρόνου.

Υπάρχουν πέντε επίπεδα συναισθημάτων για να επιλέξετε:

- **Κακή**
- **Μέση**
- **Καλή**
- **Πολύ καλή**
- **Άριστη**

Εσείς (και ο προπονητής σας) θα επιλέξετε τι σημαίνουν ακριβώς αυτές οι επιλογές. Το σημαντικό είναι ότι μπορείτε να τις χρησιμοποιείτε σταθερά.

Για κάθε προπόνηση, μπορείτε να καταγράφετε στο ρολόι το πώς νιώσατε αμέσως μόλις διακόψετε την καταγραφή, απαντώντας στην ερώτηση “**Πώς ήταν;**”.



Μπορείτε να παρακάμψετε την ερώτηση πατώντας το μεσαίο κουμπί.

4.11. Ζώνες έντασης

Η χρήση ζωνών έντασης κατά την άσκηση σας καθοδηγεί στην ανάπτυξη της φυσικής σας κατάστασης. Κάθε ζώνη έντασης επιβαρύνει με διαφορετικούς τρόπους το σώμα σας, επιτυγχάνοντας διαφορετικά αποτελέσματα στη φυσική σας κατάσταση. Υπάρχουν πέντε διαφορετικές ζώνες που ξεκινούν από το 1 (χαμηλότερη) έως το 5 (υψηλότερη) που ορίζονται ως ποσοστά επί τοις εκατό σύμφωνα με τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς (max HR), τον ρυθμό ή τις δυνατότητές σας.

Είναι σημαντικό να ασκείστε έχοντας υπόψιν σας την ένταση, καθώς επίσης να αντιλαμβάνεστε την αίσθηση που θα πρέπει να δημιουργεί η ένταση αυτή. Και μην ξεχνάτε ότι ανεξάρτητα από την προγραμματισμένη προπόνησή σας, θα πρέπει πάντοτε να κάνετε προθέρμανση πριν από την άσκηση.

Οι πέντε διαφορετικές ζώνες έντασης που χρησιμοποιούνται στο Suunto Ocean είναι οι ακόλουθες:

Ζώνη 1: Εύκολη

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 1 είναι σχετικά εύκολη για το σώμα σας. Στην περίπτωση της άσκησης για λόγους καλής φυσικής κατάστασης, η εν λόγω χαμηλή ένταση είναι σημαντική κυρίως στην προπόνηση αποκατάστασης και τη βελτίωση γενικά της φυσικής κατάστασης, όταν αρχίζετε να ασκείστε ή ύστερα από ένα μεγάλο διάστημα αποχής. Η καθημερινή άσκηση, όπως το περπάτημα, το ανέβασμα σκαλοπατιών, η μετάβαση στη δουλειά με το ποδήλατο, κλπ., πραγματοποιούνται συνήθως στα πλαίσια αυτής της ζώνης έντασης.

Ζώνη 2: Μέτρια

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 2 βελτιώνει αποτελεσματικά τη γενική φυσική σας κατάσταση. Η άσκηση σε αυτή την ένταση φαίνεται εύκολη. Η προπόνηση, ωστόσο, για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να έχει θεαματικά αποτελέσματα στη φυσική σας κατάσταση. Η πλειοψηφία των ασκήσεων ενδυνάμωσης και τόνωσης του καρδιαγγειακού συστήματος θα πρέπει να εκτελούνται στα πλαίσια αυτής της ζώνης. Η βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης αποτελεί τη βάση για άλλου τύπου άσκηση και προετοιμάζει το σύστημά σας για πιο ενεργητικές δραστηριότητες. Κατά την προπόνηση για μεγάλο χρονικό διάστημα στα πλαίσια αυτής της ζώνης καταναλώνεται πολλή ενέργεια, ειδικά από το αποθηκευμένο λίπος του σώματός σας.

Ζώνη 3: Σκληρή

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 3 αρχίζει να είναι αρκετά ενεργητική και αποδεικνύεται αρκετά σκληρή. Θα βελτιώσει την ικανότητά σας να κινείστε γρήγορα και οικονομικά. Σε αυτή τη ζώνη αρχίζει να σχηματίζεται γαλακτικό οξύ στο σύστημά σας, αλλά το σώμα σας είναι ακόμα σε θέση να το εξαλείφει. Η προπόνηση σε αυτή την ένταση θα πρέπει να πραγματοποιείται το πολύ μερικές φορές την εβδομάδα, καθώς καταπονεί σε μεγάλο βαθμό το σώμα σας.

Ζώνη 4: Πολύ σκληρή

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 4 θα προετοιμάσει το σύστημά σας για αγωνιστικού τύπου εκδηλώσεις και υψηλές ταχύτητες. Η προπόνηση στα πλαίσια αυτής της ζώνης μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε με σταθερή ταχύτητα είτε ως διαλειμματική προπόνηση (συνδυασμός μικρότερης διάρκειας προπονήσεων με διαλείμματα κατά διαστήματα). Η υψηλής έντασης προπόνηση αναπτύσσει τη φυσική σας κατάσταση γρήγορα και αποτελεσματικά. Η πολύ συχνή ή σε πολύ υψηλή ένταση εκτέλεσή της μπορεί ωστόσο να οδηγήσει σε υπερπροπόνηση, γεγονός που μπορεί να σας αναγκάσει να διακόψετε το πρόγραμμα προπόνησής σας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ζώνη 5: Μέγιστη

Όταν οι καρδιακοί παλμοί σας αγγίζουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης τη ζώνη 5, η άσκησή σας αποδεικνύεται εξαιρετικά σκληρή. Ο σχηματισμός του γαλακτικού οξέος στο σύστημά σας είναι πολύ πιο γρήγορος απ' ό,τι η εξάλειψή του, με αποτέλεσμα να πρέπει να σταματήσετε ύστερα από μερικές δεκάδες λεπτά το πολύ. Οι αθλητές συμπεριλαμβάνουν με ιδιαίτερη σύνεση αυτήν την υψηλής έντασης προπόνηση στο πρόγραμμά τους. Οι λάτρεις της καλής φυσικής κατάστασης δεν τη χρειάζονται καν.

4.11.1. Ζώνες καρδιακών παλμών

Οι ζώνες των καρδιακών παλμών ορίζονται ως ποσοστιαία κλίμακα που βασίζεται στον μέγιστο ρυθμό καρδιακών παλμών σας (μέγ. HR).

Ο μέγιστος HR σας υπολογίζεται εξ' ορισμού μέσω της ακόλουθης τυποποιημένης εξίσωσης: 220 - η ηλικία σας. Εάν γνωρίζετε τον ακριβή μέγιστο HR σας, θα πρέπει να προσαρμόσετε αντίστοιχα την προκαθορισμένη τιμή.

Suunto Ocean διαθέτει προκαθορισμένες ζώνες HR και ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προκαθορισμένες ζώνες για όλες τις ασκήσεις. Σε περίπτωση ωστόσο που επιθυμείτε μια προπόνηση για προχωρημένους μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένες ζώνες HR για τρέξιμο και ποδηλασία.

Ορίστε τον μέγ. HR σας

Ορίστε τον μέγιστο αριθμό HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προεπιλεγμένες ζώνες HR για όλα τα αθλήματα**.

1. Αγγίξτε τον μέγ. HR (υψηλότερη τιμή, bpm) ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
2. Επιλέξτε τον νέο μέγ. HR σύροντας το δάχτυλό σας προς επάνω ή προς τα κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.

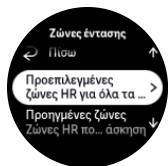


3. Αγγίξτε την επιλογή σας ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Για να βγείτε από την προβολή των ζωνών HR, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί.

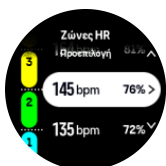
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε επίσης να ορίσετε τον μέγιστο αριθμό HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Γενικά** » **Προσωπικές**.

Ορίστε τις προκαθορισμένες ζώνες HR

Ορίστε τις προκαθορισμένες ζώνες HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προεπιλεγμένες ζώνες HR για όλα τα αθλήματα**.




1. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω και αγγίξτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η ζώνη HR που επιθυμείτε να αλλάξετε.
2. Επιλέξτε τη νέα ζώνη HR σύροντας το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



3. Αγγίξτε την επιλογή σας ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.

4. Για να βγείτε από την προβολή των ζωνών HR, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Επιλέγοντας **Επαναφορά** στην προβολή των ζωνών HR πραγματοποιείται επαναφορά των ζωνών HR στην προκαθορισμένη τιμή.

Ορίστε τις ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση

Ορίστε τις ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προηγμένες ζώνες**.

1. Αγγίξτε την άσκηση (Τρέξιμο ή Ποδηλασία) που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η εν λόγω άσκηση.
2. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για εναλλαγή μεταξύ των ενεργοποιημένων ζωνών HR.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω και αγγίξτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η ζώνη HR που επιθυμείτε να αλλάξετε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη HR σύροντας το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



5. Αγγίξτε την επιλογή σας ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
6. Για να βγείτε από την προβολή των ζωνών HR, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί.

4.11.2. Ζώνες ρυθμού

Οι ζώνες ρυθμού λειτουργούν όπως ακριβώς οι ζώνες HR, αλλά η ένταση της προπόνησης βασίζεται στον ρυθμό σας και όχι στους καρδιακούς παλμούς. Οι ζώνες ρυθμού εμφανίζονται με τιμές είτε μετρικού είτε βρετανικού συστήματος, ανάλογα με τις ρυθμίσεις.

Το Suunto Ocean διαθέτει πέντε προκαθορισμένες ζώνες ρυθμού που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή μπορείτε να ορίσετε ως δικές σας.

Οι ζώνες ρυθμού είναι διαθέσιμες για τρέξιμο και ποδηλασία.

Ορισμός ζωνών ρυθμού

Ορίστε τις ζώνες ρυθμού που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προηγμένες ζώνες**.

1. Αγγίξτε την επιλογή **Τρέξιμο** ή **Ποδηλασία** ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
2. Σύρετε ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε τις ζώνες ρυθμού.
3. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω/κάτω ή πατήστε τα επάνω ή κάτω κουμπιά και πατήστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η ζώνη ρυθμού που επιθυμείτε να αλλάξετε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη ρυθμού κάνοντας κύλιση προς τα επάνω/κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε τη νέα τιμή ζώνης ρυθμού.
6. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την προβολή των ζωνών ρυθμού.

4.11.3. Ζώνες ενέργειας

Ο μετρητής ενέργειας μετρά πόση σωματική προσπάθεια απαιτείται για την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας. Η προσπάθεια μετριέται σε watt. Το βασικό πλεονέκτημα που σας προσδίδει ο μετρητής ενέργειας είναι η ακρίβεια. Ο μετρητής ενέργειας αποκαλύπτει με ακρίβεια πόσο σκληρά ασκείστε και πόση ενέργεια παράγετε. Επίσης, είναι εύκολο να δείτε την πρόοδό σας κατά την ανάλυση των watt.

Οι ζώνες ενέργειας μπορούν να σας βοηθήσουν να ασκηθείτε με τη σωστή παραγόμενη ενέργεια.

Το Suunto Ocean διαθέτει πέντε προκαθορισμένες ζώνες ενέργειας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή μπορείτε να ορίσετε ως δικές σας.

Οι ζώνες ενέργειας είναι διαθέσιμες σε όλες τις προκαθορισμένες λειτουργίες άθλησης για την ποδηλασία, την ποδηλασία εσωτερικού χώρου και την ορεινή ποδηλασία. Για το τρέξιμο σε δρόμο και σε βουνό, πρέπει να χρησιμοποιήσετε τις συγκεκριμένες λειτουργίες άθλησης «Power» για να σας παρέχονται ζώνες ενέργειας. Εάν χρησιμοποιείτε μια προσαρμοσμένη λειτουργία άθλησης, βεβαιωθείτε ότι η λειτουργία σας χρησιμοποιεί ένα POD ενέργειας, ώστε να σας παρέχονται και ζώνες ενέργειας.

Ορίστε τις ζώνες ενέργειας που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση


Ορίστε τις ζώνες ενέργειας που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση » Ζώνες έντασης » Προηγμένες ζώνες**.

1. Αγγίξτε την άσκηση (τρέξιμο ή ποδηλασία) που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η εν λόγω άσκηση.
2. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε τις ζώνες ενέργειας.
3. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω/κάτω ή πατήστε τα πάνω ή κάτω κουμπιά και επιλέξτε τη ζώνη ενέργειας που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη ενέργειας κάνοντας κύλιση προς τα επάνω/κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε τη νέα τιμή ενέργειας.
6. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την προβολή των ζωνών ενέργειας.

4.11.4. Χρήση των HR, του ρυθμού ή των ζωνών ενέργειας κατά την άσκηση

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε ένα power POD που έχετε συνδέσει με το ρολόι σας για να έχετε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε τις ζώνες ενέργειας κατά την άσκηση, δείτε 3.13. Αντιστοίχιση POD και αισθητήρων.

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 4. Καταγραφή μιας άσκησης) και έχετε επιλέξει το HR, τον ρυθμό ή τη δύναμη ως εντατικό στόχο (δείτε 4.3. Χρήση στόχων κατά την άσκηση), εμφανίζεται ένας στόχος ζώνης ενέργειας χωρισμένος σε πέντε ενότητες. Αυτές οι πέντε ενότητες εμφανίζονται στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης. Το σύστημα μέτρησης υποδεικνύει την τρέχουσα ζώνη την οποία έχετε επιλέξει σαν εντατικό στόχο φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στον μετρητή υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους της ζώνης.



Το ρολόι σας σας ειδοποιεί όταν φτάσετε στην επιλεγμένη ζώνη στόχο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ρολόι θα σας προτρέψει να επιταχύνετε ή να επιβραδύνετε, εάν οι καρδιακοί παλμοί, ο ρυθμός ή η δύναμη είναι εκτός της επιλεγμένης ζώνης στόχου.



Επιπλέον, μια ειδική οθόνη για τις ζώνες έντασης μπορεί να προστεθεί εάν προσαρμόσετε την τρέχουσα λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιείτε. Η οθόνη των ζωνών εμφανίζει την τρέχουσα ζώνη ρυθμού στο μεσαίο πεδίο, το χρονικό διάστημα κατά το οποίο βρίσκεστε στην εν λόγω ζώνη και πόσο απέχετε από την επόμενη προς τα επάνω ή προς τα κάτω ζώνη. Η μεσαία ράβδος φωτίζεται επίσης, υποδεικνύοντας ότι προπονείστε στη σωστή ζώνη.

Στην περίληψη της προπόνησης παρέχεται αναλυτική περιγραφή του χρόνου που αφιερώσατε σε κάθε ζώνη.

5. Καταδύσεις

Εκτός από το ότι είναι μια συσκευή για παρακολούθηση δραστηριότητας και sports tracking 24 ώρες το 24ωρο και 7 μέρες τη βδομάδα, το Suunto Ocean είναι ένας υπολογιστής καταδύσεων που έχει σχεδιαστεί για χρήση σε καταδύσεις αναψυχής και ελεύθερη κατάδυση.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει απόλυτα την χρήση, τις οθόνες και τα όρια του υπολογιστή καταδύσεών σας, καθώς οι καταδύσεις ενέχουν κινδύνους και εν τέλει εσείς έχετε την ευθύνη για την ασφάλειά σας.

5.1. Ασφάλεια στις καταδύσεις

Suunto Ocean είναι ένας υπολογιστής καταδύσεων που χρησιμοποιείται για καταδύσεις και ελεύθερες καταδύσεις αναψυχής. Η συσκευή εμφανίζει σημαντικές πληροφορίες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την κατάδυση, επιτρέποντας την ασφαλή λήψη αποφάσεων. Suunto Ocean μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αυτόνομο προϊόν ή σε συνδυασμό με το Suunto Tank POD, το οποίο μετρά την πίεση της φιάλης και μεταδίδει τις πληροφορίες μέτρησης πίεσης στον υπολογιστή καταδύσεων. Ο συνδυασμός του Suunto Ocean και του Suunto Tank POD αποτελεί Μέσα Ατομικής Προστασίας σύμφωνα με τον Κανονισμό ΕΕ 2016/425 και προστατεύει από κινδύνους που αναφέρονται στην Κατηγορία III (α) Κινδύνων ΜΑΠ: ουσίες και μείγματα που είναι επικίνδυνα για την υγεία.

Η Suunto συνιστά ιδιαίτερα να μην επιδίδεστε σε καταδυτικές δραστηριότητες οποιουδήποτε τύπου χωρίς την απαραίτητη εκπαίδευση και την πλήρη κατανόηση και αποδοχή των κινδύνων. Πάντα να ακολουθείτε τους κανόνες του φορέα εκπαίδευσης.

Βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε πλήρως πώς να χρησιμοποιείτε το καταδυτικό σας όργανο και ποιοι είναι οι περιορισμοί του, διαβάζοντας όλη την έντυπη τεκμηρίωση και το ηλεκτρονικό εγχειρίδιο χρήσης. Να θυμάστε πάντα ότι είστε υπεύθυνοι για την ατομική σας ασφάλεια.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Όλοι οι υπολογιστές έχουν αστοχίες. Υπάρχει πιθανότητα η συγκεκριμένη συσκευή να σταματήσει ξαφνικά να παρέχει ακριβείς πληροφορίες κατά τη διάρκεια της κατάδυσής σας. Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε πάντα μια εφεδρική συσκευή κατάδυσης και να κάνετε καταδύσεις μαζί με έναν φίλο σας.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Επειδή όλα τα μοντέλα αποσυμπίεσης είναι καθαρά θεωρητικά και δεν παρακολουθούν το πραγματικό σώμα ενός δύτη, υπάρχει πάντα ο κίνδυνος της νόσου των δυτών (DCI) σε οποιαδήποτε κατάδυση. Η φυσιολογία ενός ατόμου μπορεί να διαφέρει από μέρα σε μέρα. Ο υπολογιστής καταδύσεων δεν μπορεί να υπολογίσει αυτές τις αλλαγές. Συνιστούμε ανεπιφύλακτα να παραμένετε εντός των ορίων έκθεσης που παρέχονται από τον υπολογιστή καταδύσεων ώστε να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο της νόσου των δυτών (DCI).

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Εάν υποψιάζεστε ότι υπάρχουν παράγοντες κινδύνου που τείνουν να αυξήσουν την πιθανότητα της νόσου των δυτών (DCI), η Suunto σας συνιστά πριν από την κατάδυσή σας να χρησιμοποιήσετε την προσωπική ρύθμιση για να κάνετε πιο συντηρητικά τους υπολογισμούς και να συμβουλευτείτε έναν γιατρό που έχει εμπειρία στις καταδύσεις.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Όταν κάνετε κατάδυση σε υψόμετρα πάνω από 300 μέτρα (980 πόδια), η ρύθμιση υψομέτρου πρέπει να ρυθμιστεί σωστά ώστε να υπολογιστεί η κατάσταση αποσυμπίεσης από τον υπολογιστή. Εάν δεν γίνει σωστή επιλογή υψομέτρου ή εάν γίνει κατάδυση πάνω από το μέγιστο όριο υψομέτρου, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργηθούν λανθασμένα δεδομένα κατάδυσης και σχεδιασμού. Πριν από την κατάδυση συνιστάται να εξοικειωθείτε με το νέο υψόμετρο. Να χρησιμοποιείτε πάντα τις ίδιες προσωπικές ρυθμίσεις και τις ίδιες ρυθμίσεις υψομέτρου για την πραγματική κατάδυση και για τον προγραμματισμό.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η Suunto συνιστά ανεπιφύλακτα να μη γίνεται χρήση της συσκευής για εμπορικές ή επαγγελματικές καταδυτικές δραστηριότητες. Οι απαιτήσεις της εμπορικής και επαγγελματικής κατάδυσης ενδέχεται να εκθέσουν τον δύτη σε βάθη και σε συνθήκες που έχουν την τάση να αυξάνουν τον κίνδυνο της νόσου των δυτών (DCI).

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πριν από την κατάδυση, να ελέγχετε πάντα ότι λειτουργεί σωστά ο υπολογιστής καταδύσεων, ότι λειτουργεί η οθόνη, ότι είναι εντάξει η στάθμη της μπαταρίας, ότι η πίεση της φιάλης είναι σωστή και ότι οι ρυθμίσεις είναι σωστές.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Να ελέγχετε τακτικά τον υπολογιστή καταδύσεων κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης. Εάν πιστεύετε ή συμπεραίνετε ότι υπάρχει πρόβλημα σε οποιαδήποτε λειτουργία του υπολογιστή, σταματήστε αμέσως την κατάδυση και επιστρέψτε με ασφάλεια στην επιφάνεια. Επικοινωνήστε με την υποστήριξη πελατών της Suunto και επιστρέψτε τον υπολογιστή για έλεγχο σε εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις της Suunto.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Δεν πρέπει ποτέ να γίνεται ανταλλαγή ή κοινή χρήση του υπολογιστή καταδύσεων ανάμεσα στους χρήστες, ενώ χρησιμοποιείται. Οι πληροφορίες του δεν θα ισχύουν για κάποιον που δεν τον έχει φορέσει κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης ή μιας ακολουθίας επαναλαμβανόμενων καταδύσεων. Τα προφίλ κατάδυσής που υπάρχουν θα πρέπει να ταιριάζουν με το προφίλ του χρήστη. Κανένας υπολογιστής καταδύσεων δεν μπορεί να λάβει υπόψη καταδύσεις που έγιναν χωρίς τον υπολογιστή. Οποιαδήποτε, λοιπόν, καταδυτική δραστηριότητα που έγινε έως και τέσσερις ημέρες πριν από την αρχική χρήση του υπολογιστή ενδέχεται να δημιουργήσει παραπλανητικές πληροφορίες και συνεπώς, πρέπει να αποφεύγεται.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Για λόγους ασφαλείας, μην πραγματοποιείτε καταδύσεις μόνοι σας. Κάντε καταδύσεις με συγκεκριμένο φίλο. Επίσης, θα πρέπει να μένετε με άλλα άτομα για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά από μια κατάδυση, καθώς η εμφάνιση πιθανής νόσου των δυτών ενδέχεται να καθυστερήσει ή να προκληθεί από δραστηριότητες επιφάνειας.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΜΟΝΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΜΕΝΟΙ ΔΥΤΕΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ! Ανεπαρκής εκπαίδευση σε οποιοδήποτε είδος καταδύσεων, συμπεριλαμβανομένης της ελεύθερης κατάδυσης, ενδέχεται να οδηγήσουν τον δύτη σε λάθη, όπως η λανθασμένη χρήση των μειγμάτων αερίων, ή ακατάλληλη αποσυμπίεση, που ενδέχεται να προκαλέσουν τραυματισμούς ή θάνατο.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην συμμετέχετε σε δραστηριότητες ελεύθερης κατάδυσης και αυτόνομης κατάδυσης την ίδια ημέρα.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η συσκευή αυτή συνιστάται να χρησιμοποιείται με πεπιεσμένο αέρα. Η παροχή πεπιεσμένου αέρα πρέπει να συμμορφώνεται με την ποιότητα πεπιεσμένου αέρα του ευρωπαϊκού προτύπου EN 12021:2014 (απαιτήσεις πεπιεσμένων αερίων για αναπνευστικές συσκευές). Η συσκευή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί, επίσης, με αναπνευστικά αέρια εμπλουτισμένου αέρα (nitrox).

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Οι καταδύσεις με μεικτά αέρια ενέχουν κινδύνους που δεν είναι γνωστοί στους δύτες που κάνουν κατάδυση με αέρα. Πριν χρησιμοποιηθεί εξοπλισμός αυτού του είδους, ο οποίος έχει περισσότερο από 21% περιεκτικότητα σε οξυγόνο, χρειάζεται να έχουν γίνει κατάλληλα εκπαιδευτικά μαθήματα για καταδύσεις με εμπλουτισμένο αέρα.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Όταν χρησιμοποιείται nitrox, το μέγιστο βάθος λειτουργίας και ο χρόνος χωρίς αποσυμπίεση εξαρτώνται από την περιεκτικότητα του αερίου σε οξυγόνο. Όταν το ποσοστό του οξυγόνου δείχνει ότι έχει φτάσει στο μέγιστο όριο, πρέπει να λάβετε αμέσως μέτρα για να μειώσετε την έκθεση σε οξυγόνο. Η μη λήψη μέτρων για τη μείωση έκθεσης σε οξυγόνο μετά την παροχή προειδοποίησης CNS%/OTU μπορεί να αυξήσει γρήγορα τον κίνδυνο τοξικότητας οξυγόνου, τραυματισμού ή θανάτου.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην κάνετε καταδύσεις με αέριο εάν δεν έχετε επαληθεύσει προσωπικά το περιεχόμενό του και εάν δεν έχετε εισαγάγει την τιμή ανάλυσης στον υπολογιστή καταδύσεών σας. Εάν δεν επαληθεύσετε το περιεχόμενο της φιάλης και δεν εισάγετε στον υπολογιστή καταδύσεων τις κατάλληλες τιμές αερίου, όπου ισχύουν, θα δημιουργηθούν εσφαλμένες πληροφορίες σχεδιασμού κατάδυσης.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΜΕ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΝΑ ΠΕΤΑΤΕ ΜΕ ΑΕΡΟΠΛΑΝΟ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ Ο ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΚΑΝΕΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗΣ ΠΤΗΣΗΣ. ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΓΙΑ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗΣ ΠΤΗΣΗΣ ΠΟΥ ΑΠΟΜΕΝΕΙ ΠΡΙΝ ΠΕΤΑΞΕΤΕ! Η πτήση ή το ταξίδι σε υψηλό υψόμετρο εντός του χρόνου απαγόρευσης πτήσης μπορεί να αυξήσει σε μεγάλο βαθμό τον κίνδυνο της νόσου των δυτών. Διαβάστε τις συστάσεις του Δικτύου Ειδοποιήσεων Δυτών (Divers Alert Network-DAN). Δεν μπορεί να υπάρξει ποτέ κανόνας για πτήση μετά από κατάδυση που εγγυάται πλήρως ότι δεν θα εμφανιστεί η νόσος αποσυμπίεσης!

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αν έχετε βηματοδότη, συνιστούμε να μην κάνετε καταδύσεις. Οι καταδύσεις ασκούν πιέσεις στο σώμα, κάτι που ενδέχεται να είναι ακατάλληλο για βηματοδότες.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πρέπει να διαβάσετε τον εκτυπωμένο σύντομο οδηγό και τον διαδικτυακό οδηγό χρήστη του υπολογιστή καταδύσεων. Αν δεν το κάνετε, ενδέχεται να υπάρχει ακατάλληλη χρήση, σοβαρός τραυματισμός ή θάνατος.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι ο υπολογιστής καταδύσεων Suunto έχει την τελευταία έκδοση του λογισμικού, με ενημερώσεις και βελτιώσεις. Πριν από κάθε ταξίδι για κατάδυση, επισκεφτείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση www.suunto.com/support, για να δείτε αν η Suunto έχει εκδώσει κάποια νέα ενημέρωση λογισμικού για τη συσκευή σας. Αν υπάρχει νέα ενημέρωση λογισμικού, πρέπει να την κάνετε εγκατάσταση πριν προχωρήσετε σε κατάδυση. Οι ενημερώσεις βελτιώνουν την εμπειρία χρήση και αποτελούν μέρος της φιλοσοφίας της Suunto για τη συνεχή ανάπτυξη και βελτίωση των προϊόντων.

5.2. Ρύθμιση κατάδυσης

Suunto Ocean έχει δύο λειτουργίες κατάδυσης για το Καταδύσεις: Ένα αέριο και Μείγματα αερίων καθώς και μία λειτουργία ελεύθερων καταδύσεων: Ελεύθερη κατάδυση (βάθος). Μπορείτε να βρείτε όλες τις λειτουργίες κατάδυσης στο κεντρικό μενού, σαρώνοντας προς τα κάτω από την πρόσοψη ρολογιού ή πατώντας το πάνω κουμπί και επιλέγοντας τη λειτουργία, πατώντας το μεσαίο κουμπί.



5.2.1. Αυτόματη έναρξη κατάδυσης

Suunto Ocean έχει λειτουργία αυτόματης έναρξης που αναγνωρίζει την αύξηση της πίεσης και την επαφή με το νερό. Η συσκευή μπαίνει σε κατάσταση κατάδυσης από την οθόνη προκατάδυσης ή από οποιαδήποτε άλλη οθόνη ρολογιού:

- Όταν έρθει σε επαφή με νερό και η απόλυτη πίεση ισούται με το βάθος έναρξης κατάδυσης που έχετε ρυθμίσει (το προεπιλεγμένο βάθος έναρξης είναι 1,2 μέτρα ή 4 πόδια).
- Ή αν δεν μπορεί να αναγνωριστεί επαφή με το νερό, αλλά η απόλυτη πίεση ισούται με το βάθος έναρξης κατάδυσης που έχετε ρυθμίσει (το προεπιλεγμένο βάθος έναρξης είναι 1,2 μέτρα ή 4 πόδια) + 1,8 μέτρα (5,9 πόδια).

Οι καταδύσεις ολοκληρώνονται αυτόματα μετά από τον ρυθμισμένο Χρόνος τέλους κατάδυσης (ο προκαθορισμένος χρόνος είναι 5 λεπτά) και όταν:

- Όταν έρχεται σε επαφή με νερό και η απόλυτη πίεση είναι ίση ή μικρότερη από το ρυθμισμένο βάθος έναρξης κατάδυσης (το προκαθορισμένο βάθος έναρξης είναι 1,2 μέτρα ή 4 πόδια).
- Ή αν δεν μπορεί να αναγνωριστεί επαφή με το νερό, αλλά η απόλυτη πίεση είναι ίση ή μικρότερη από το βάθος έναρξης κατάδυσης που έχετε ρυθμίσει (το προεπιλεγμένο βάθος έναρξης είναι 1,2 μέτρα ή 4 πόδια) + 1,8 μέτρα (5,9 πόδια).

Αν έχει βυθιστεί από οθόνη ρολογιού που δεν είναι για καταδύσεις, το Suunto Ocean μπαίνει αυτόματα στη λειτουργία κατάδυσης Ένα αέριο.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το Βάθος έναρξης κατάδυσης μπορεί να οριστεί στο Ρυθμίσεις κατάδυσης στις λειτουργίες καταδύσεων και στο Επιλογές κατάδυσης στη λειτουργία ελεύθερης κατάδυσης.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Suunto Ocean δεν μπαίνει σε κατάσταση κατάδυσης αν βρίσκεστε ήδη σε άλλη προβολή άσκησης.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η αυτόματη έναρξη κατάδυσης είναι μια λειτουργία προφύλαξης. Σας συνιστούμε να αρχίζετε πάντα την κατάδυση μπαίνοντας στην επιλεγμένη λειτουργία κατάδυσης για να επιβεβαιώσετε το αέριο και τις ρυθμίσεις κατάδυσης.

5.2.2. Λειτουργίες κατάδυσης

Suunto Ocean έχει δύο λειτουργίες κατάδυσης και μια λειτουργία ελεύθερης κατάδυσης που έχουν προκαθορισμένες ρυθμίσεις για να είναι έτοιμο για συγκεκριμένο είδος κατάδυσης.

Ένα αέριο:

Αυτή η λειτουργία κατάδυσης ταιριάζει καλύτερα για καταδύσεις αναψυχής χωρίς αποσυμπίεση, με μόνο ένα αέριο, Αέρα ή Nitrox.

- Ένα ενεργό αέριο, έως και πέντε απενεργοποιημένα αέρια
- Μείγματα Αέρα ή Nitrox
- Σύνδεση Tank POD σε ενεργό αέριο

Μείγματα αερίων:

Αυτή η λειτουργία κατάδυσης ταιριάζει σε τεχνική κατάδυσης με πολλά αέρια.

- Έως και πέντε ενεργοποιημένα και απενεργοποιημένα αέρια
- Μείγματα Αέρα ή Nitrox, μέχρι και NX99
- Χρόνος για επιφάνεια (TTS), ppO₂ πάντα στην οθόνη κατάδυσης
- Σύνδεση Tank POD σε πολλά αέρια

Ελεύθερη κατάδυση:

Αυτή η λειτουργία καταδύσεων έχει σχεδιαστεί για ελεύθερη κατάδυση αναψυχής.

- Ξεχωριστές υποθαλάσσιες προβολές και προβολές επιφάνειας
- Ταχύτητα ανόδου και καθόδου
- Πολλές επιλογές χρόνου κατάδυσης και αφυπνίσεων βάθους

5.2.3. Λειτουργίες κουμπιών κατά τη διάρκεια της κατάδυσης

Το Suunto Ocean έχει τρία κουμπιά που έχουν διαφορετικές λειτουργικότητες ανάλογα αν πατάτε το κουμπί για σύντομο ή για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια της κατάδυσης.

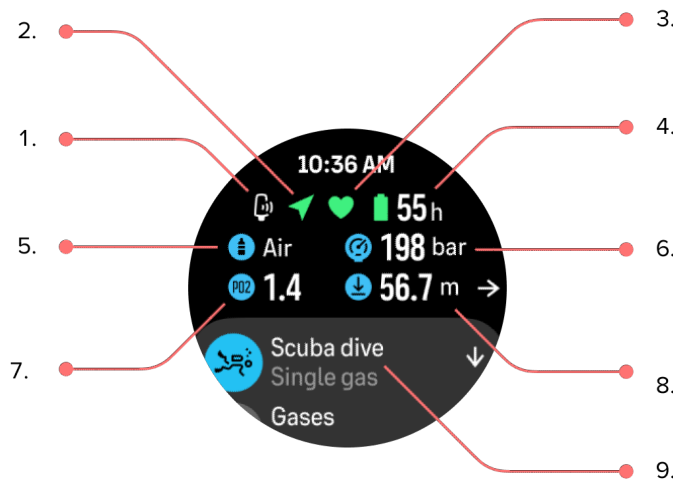
- Σύντομο πάτημα πάνω κουμπιού: Πρόσβαση στο μενού αλλαγής αερίου (μόνο στη λειτουργία Μείγματα αερίων)
- Μεγάλης διάρκειας πάτημα πάνω κουμπιού: Αλλαγή επιπέδου φωτεινότητας (Low/ Μεσαία/Υψηλή)
- Σύντομο πάτημα μεσαίου κουμπιού: Αλλαγή αψίδας
- Σύντομο πάτημα κάτω κουμπιού: Αλλαγή του στοιχείου του παραθύρου εναλλαγής
- Μεγάλης διάρκειας πάτημα κάτω κουμπιού: Κλείδωμα κουμπιών
Βλ. 3.1. Κλείδωμα κουμπιών και οθόνης.



5.2.4. Οθόνη προ-κατάδυσης και επιλογών κατάδυσης

Η οθόνη προ-κατάδυσης είναι ίδια σε όλες τις λειτουργίες κατάδυσης, αλλά κάθε λειτουργία κατάδυσης έχει διάφορες επιλογές για τη συγκεκριμένη λειτουργία που μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες σας.

Εμφανίζονται διάφορα εικονίδια στην οθόνη προ-κατάδυσης, ανάλογα με το τι χρησιμοποιείτε με τη λειτουργία κατάδυσης, όπως καρδιακοί παλμοί, Tank POD και GPS. Τα παρακάτω στοιχεία εμφανίζονται στην οθόνη:



1. Το Tank POD, αν είναι συνδεδεμένο και ενεργό
2. Το σήμα GPS, αν είναι ενεργοποιημένο
3. Οι καρδιακοί παλμοί, αν είναι ενεργοποιημένοι
4. Ο χρόνος μπαταρίας που απομένει, σε ώρες
5. Ενεργό μείγμα αερίων
6. Η πίεση φιάλης, αν είναι συνδεδεμένη στο Tank POD και αν είναι ενεργή
7. Ο ορισμός μέγιστου ορίου μερικής πίεσης (ppO2) για το ενεργό αέριο
8. Το μέγιστο όριο λειτουργίας (MOD) για το ενεργό αέριο
9. Ενεργή λειτουργία κατάδυσης

Σήμα GPS: Το εικονίδιο με το βελάκι (συνδεδεμένο GPS) αναβοσβήνει με γκριζο χρώμα όταν ψάχνει και γίνεται πράσινο όταν βρεθεί σήμα. Συνιστούμε να περιμένετε να γίνει πράσινο το εικονίδιο GPS πριν βουτήξετε, για να έχει βρεθεί η ακριβής θέση GPS.

Καρδιακοί παλμοί: Το εικονίδιο με την καρδιά (καρδιακοί παλμοί) αναβοσβήνει με γκρίζο χρώμα όσο γίνεται αναζήτηση, και μόλις βρεθεί σήμα μετατρέπεται σε χρωματιστή καρδιά που βρίσκεται πάνω σε μια ζώνη, αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών ή σε χρωματιστή καρδιά χωρίς τη ζώνη, αν χρησιμοποιείτε τον οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών. Βλ. 3.13. Αντιστοίχιση POD και αισθητήρων για σύνδεση αισθητήρα καρδιακών παλμών.

Tank POD: Το εικονίδιο φιάλης στα αριστερά εμφανίζεται μόνο αν έχετε συνδέσει ένα Tank POD στο αέριό σας και είναι ενεργό.

Μπαταρία: Το εικονίδιο μπαταρίας σας λέει πόσες ώρες μπορείτε να κάνετε κατάδυση πριν τελειώσει η μπαταρία.

Όταν κάνετε κύλιση του δρομέα προς τα πάνω από την οθόνη προ-κατάδυσης, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις παρακάτω ρυθμίσεις:



Αλλαγή λειτουργίας κατάδυσης:

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία κατάδυσης σε άλλη λειτουργία κατάδυσης ή σε οποιαδήποτε άλλη λειτουργία άσκησης πατώντας στο όνομα της λειτουργίας κατάδυσης.

Αέρια:

Μπορείτε να τροποποιήσετε το ποσοστό οξυγόνου και τις ρυθμίσεις ppO_2 για τα αέρια κατάδυσής σας στο Αέρια. Βλ. 5.5. Αέρια.

Αλγόριθμος:

Οι ρυθμίσεις αλγόριθμου σας δίνουν επιλογές για να τροποποιήσετε τον αλγόριθμο αποσυμπίεσης για τη συγκεκριμένη λειτουργία κατάδυσης. Βλ. 5.7. Ρυθμίσεις αλγόριθμου.

Αφυπνίσεις:

Μπορείτε να ρυθμίσετε αφυπνίσεις για συγκεκριμένο βάθος, χρόνο κατάδυσης ή πίεση φιάλης. Βλ. 5.4. Αφυπνίσεις κατάδυσης για περισσότερες πληροφορίες για τις σχετικές αφυπνίσεις.

Tank POD:

Στο μενού Tank POD μπορείτε να συνδέσετε και να αποσυνδέσετε διαθέσιμα Tank POD στο αέριό σας. Βλ. 5.6.1. Πώς να κάνετε εγκατάσταση και να συνδέσετε το Suunto Tank POD.

Αισθητήρες:

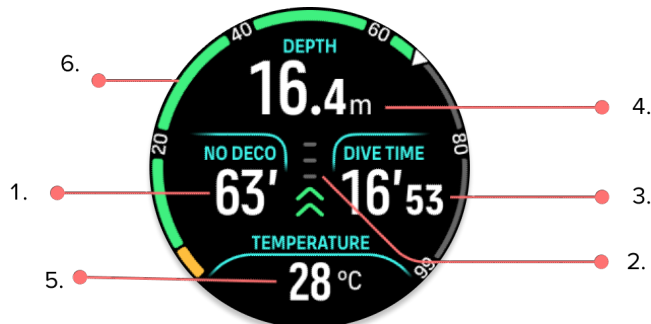
Συνδέστε τον αισθητήρα καρδιακών παλμών για να καταγράψετε την κατάδυσή σας. Βλ. 3.13. Αντιστοίχιση POD και αισθητήρων.

Ρυθμίσεις κατάδυσης:

Μπορείτε να βρείτε διάφορες επιπλέον ρυθμίσεις για τις λειτουργίες κατάδυσης στο Ρυθμίσεις κατάδυσης. Βλ. 5.3. Ρυθμίσεις κατάδυσης για τις διαθέσιμες επιλογές.

5.2.5. Κεντρική οθόνη κατάδυσης

Όταν βρίσκεστε στην οθόνη προ-κατάδυσης, μπορείτε να αλλάξετε και να δείτε τις διάφορες οθόνες κατάδυσης πατώντας το μεσαίο κουμπί. Σε προκαθορισμένη οθόνη κατάδυσης, μπορείτε να δείτε τις παρακάτω πληροφορίες:



1. Πληροφορίες αποσυμπίεσης
2. Ταχύτητα ανόδου με κωδικούς χρωμάτων
3. Χρόνος κατάδυσης
4. Βάθος
5. Παράθυρο εναλλαγής με πληροφορίες που μπορούν να αλλάξουν
6. Σημαντικές πληροφορίες απεικόνισης αψίδας, όριο no deco, πίεση φιάλης, χρόνος για επιφάνεια, χρόνος στάσης

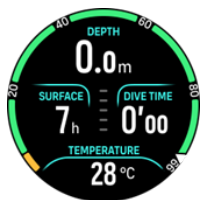
5.2.6. Σημαντικές πληροφορίες κατά τη διάρκεια της κατάδυσης

Κατά τη διάρκεια της κατάδυσης, το ρολόι δείχνει τις παρακάτω πληροφορίες:

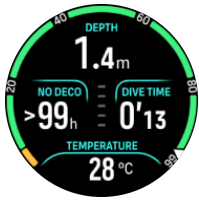
Πληροφορίες αποσυμπίεσης:

Η περιοχή αποσυμπίεσης της οθόνης είναι σταθερή και δείχνει τα παρακάτω δεδομένα στις παρακάτω καταστάσεις:

Χρόνος στην επιφάνεια: Όταν ο δύτες φτάσει στην επιφάνεια, η περιοχή αποσυμπίεσης αντικαθίσταται από ένα χρονόμετρο επιφάνειας. Δείχνει τον χρόνο που έχει παρέλθει από τη στιγμή που ο δύτες έφτασε στην επιφάνεια μέχρι την έναρξη καθόδου της επόμενης κατάδυσης. Δείχνει τον χρόνο σε λεπτά και δευτερόλεπτα, μέχρι και μία ώρα. Μετά τη μία ώρα ο χρόνος εμφανίζεται σε ώρες και λεπτά, μέχρι 24 ώρες, και μετά από αυτό σε ώρες μέχρι επτά μέρες και μετά μόνο σε μέρες.



Χωρίς Όριο Αποσυμπίεσης (No Decompression Limit - NDL): όταν μια κατάδυση έχει ξεκινήσει, το χρονόμετρο επιφάνειας αντικαθίσταται από τον χρόνο NDL. Δείχνει τον χρόνο που απομένει σε λεπτά στο τρέχον βάθος μέχρι να χρειαστούν υποχρεωτικές στάσεις αποσυμπίεσης. Αν ο χρόνος NDL είναι πάνω από 99 λεπτά, δείχνει >99. Όταν ο χρόνος NDL είναι 5 λεπτά ή λιγότερο, ενεργοποιείται μια υποχρεωτική αφύπνιση και η περιοχή οθόνης φωτίζεται μέχρι να διευθετηθεί ή να αντικατασταθεί από πληροφορίες αποσυμπίεσης. Διαβάστε περισσότερα για τις υποχρεωτικές αφύπνισεις στο 5.4.1. Υποχρεωτικές αφύπνισεις κατάδυσης.



Χρόνος αποσυμπίεσης: Αν υπάρξει υπέρβαση του χρόνου NDL, θα ενεργοποιηθεί μια αφύπνιση και ο χρόνος NDL αντικαθίσταται από τον βέλτιστο χρόνο ανόδου σε λεπτά (TTS). Εμφανίζεται ένα σήμα Deco, η αψίδα NDL γίνεται πορτοκαλί, υποδεικνύοντας τον ίδιο χρόνο TTS, και η τιμή ταβανιού εμφανίζεται στο παράθυρο εναλλαγής. Η τιμή ταβανιού δείχνει το βάθος της στάσης αποσυμπίεσης. Ενεργοποιείται επίσης μια αφύπνιση που μπορεί να επιβεβαιωθεί με το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού. Διαβάστε περισσότερα για τις καταδύσεις αποσυμπίεσης στο 5.8.2. *Καταδύσεις αποσυμπίεσης.*

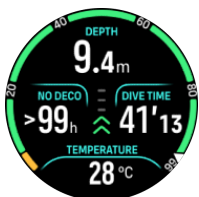


Χρόνος στάσης: Αν απαιτείται μια στάση ασφαλείας ή μια στάση αποσυμπίεσης κατά τη διάρκεια της κατάδυσης, οι πληροφορίες NDL ή αποσυμπίεσης αντικαθίστανται από μια αντίστροφη μέτρηση που μετράει τον απαιτούμενο χρόνο στάσης σε λεπτά και δευτερόλεπτα. Το εύρος του βάθους της στάσης θα εμφανίζεται στην περιοχή βάθους. Όταν ολοκληρωθεί η στάση, εμφανίζεται Ολοκλήρωση στάσης στο παράθυρο εναλλαγής. Μπορείτε να αλλάξετε τον χρόνο της στάσης ασφαλείας στα 3, 4 ή 5 λεπτά (η προεπιλογή είναι 3 λεπτά), στις ρυθμίσεις αλγόριθμου.



Ρυθμός ανόδου:

Κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης, η γραμμή στο μέσο της οθόνης δείχνει πόσο γρήγορα ανεβαίνετε. Ένα βήμα με μία γραμμή αντιστοιχεί σε 2 μέτρα (6,6 πόδια) ανά λεπτό.





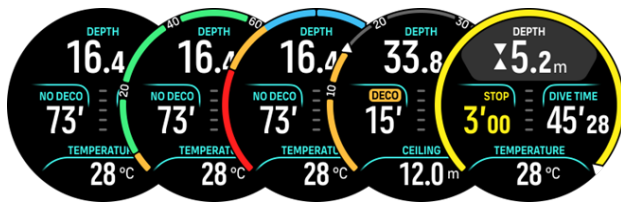
Η γραμμή είναι χρωματιστή, για να υποδεικνύει τα παρακάτω:

- **Γκρι** σημαίνει ότι ο ρυθμός ανόδου είναι κάτω από 2 μέτρα (6,6 πόδια) ανά λεπτό
- **Πράσινο** σημαίνει ρυθμό ανόδου μεταξύ 4 μέτρων (13 ποδιών) ανά λεπτό και 8 μέτρων (26 ποδιών) ανά λεπτό
- **Πράσινο** σημαίνει ότι ο ρυθμός ανόδου είναι πάνω από 8 μέτρα (26 πόδια) ανά λεπτό
- **Κόκκινο** σημαίνει ότι ο ρυθμός ανόδου είναι 10 μέτρα (33 πόδια) ανά λεπτό
- **Φωτισμένο κόκκινο** σημαίνει ότι ο ρυθμός ανόδου είναι πάνω από 10 μέτρα (33 πόδια) ανά λεπτό για 5 ή περισσότερα δευτερόλεπτα

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΔΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΠΕΡΒΑΙΝΕΤΕ ΤΟΝ ΜΕΓΙΣΤΟ ΡΥΘΜΟ ΑΝΟΔΟΥ! Η γρήγορη άνοδος αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού. Θα πρέπει πάντα να κάνετε τις υποχρεωτικές και συνηστώμενες στάσεις ασφαλείας αφότου έχετε υπερβεί τον μέγιστο συνηστώμενο ρυθμό ανόδου.

Αψίδα που δείχνει σημαντικές πληροφορίες

Suunto Ocean έχει τρεις διαφορετικές αψίδες για τις λειτουργίες Ένα αέριο και Μείγματα αερίων.



No deco: Η αψίδα δείχνει τον χρόνο no deco σε σταθερό εύρος από 0 μέχρι 99. Η αψίδα είναι πράσινη για το εύρος 5-99 και πορτοκαλί για το εύρος 0-5. Αν η τιμή είναι υψηλότερη από 99, ο δείκτης θα σταματήσει στο τέλος.

Πίεση φιάλης: Η αψίδα δείχνει την πίεση της φιάλης αν το ρολόι είναι συνδεδεμένο με Suunto Tank POD. Το εύρος καθορίζεται από την τιμή της μέτρησης της πίεσης του Tank POD στην έναρξη της κατάδυσης και μπορεί να είναι 250 ή 350 bar. Οι γραμμές στην αψίδα αντιπροσωπεύουν πάντα 50 bar ή 500 psi, ανάλογα με τις ρυθμίσεις μονάδας μέτρησης. Τα χρώματα αντιπροσωπεύουν συγκεκριμένα τμήματα του εύρους και είναι πάντα σταθερά ως εξής:

- **Κόκκινο:** 50 bar / 750 psi ή λιγότερο
- **Πορτοκαλί:** 51 bar – 80 bar / 750 psi – 1000 psi

Αν δεν είναι συνδεδεμένο κάποιο Tank POD ή αν χαθεί το σήμα, η αψίδα είναι γκρι. Βλ. 5.6.1. Πώς να κάνετε εγκατάσταση και να συνδέσετε το Suunto Tank POD για το πώς να συνδέσετε το Tank POD.

Κενό: Οθόνη κατάδυσης χωρίς την αψίδα.

Επίσης, υπάρχουν δύο δυναμικές αψίδες:

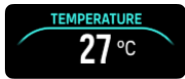


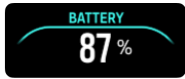



TTS: Αν έχει γίνει υπέρβαση του χρόνου NDΛ, η αφίδα γίνεται πορτοκαλί και δείχνει τον Χρόνος για επιφάνεια (TTS). Το εύρος της αφίδας TTS είναι σταθερό, από 0 έως 50 λεπτά. Αν η τιμή είναι πάνω από 50, ο δείκτης σταματάει στο τέλος.



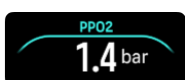
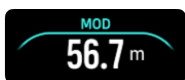


Χρονόμετρο στάσης: Αν απαιτείται στάση, η αφίδα δείχνει την τιμή που αντιστοιχεί στο παράθυρο οθόνης κατάδυσης.


Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να αλλάξετε από τη μία αφίδα στην άλλη.

5.2.7. Παράθυρο εναλλαγής για καταδύσεις

Το παράθυρο εναλλαγής στο κάτω μέρος της οθόνης κατάδυσης μπορεί να περιέχει διαφορετικά είδη πληροφοριών που μπορούν να αλλάξουν πατώντας σύντομα το κάτω κουμπί.

Παράθυρο εναλλαγής	Περιεχόμενο παραθύρου εναλλαγής	Επεξήγηση
	Θερμοκρασία	Η τρέχουσα θερμοκρασία σε βαθμούς Κελσίου ή Φαρενάιτ, ανάλογα με τις ρυθμίσεις μονάδας μέτρησης.
	Μέγ. βάθος	Το μέγιστο βάθος που φτάσατε στην τρέχουσα κατάδυση.
	Ρολόι	Η ώρα σε μορφή 12 ή 24 ωρών, με βάση τη μορφή της ώρας που επιλέξατε στις ρυθμίσεις Ώρα/ημερομηνία.
	Μπαταρία	Το επίπεδο μπαταρίας που απομένει σε ποσοστό. Βλ. 5.4.1. Υποχρεωτικές αφυπνίσεις κατάδυσης για αφυπνίσεις μπαταρίας.
	Πίεση φιάλης	Η πίεση φιάλης στη μονάδα που έχετε επιλέξει (bar ή PSI) για το ενεργό σας αέριο αν έχει συνδεθεί σε Tank POD.
	Κατανάλωση αερίου (λίτρα/λ. ή cu ft/min)	Κατανάλωση αερίου είναι ο ρυθμός κατανάλωσης αερίου σε πραγματικό χρόνο κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης. Ο πραγματικός ρυθμός κατανάλωσης αερίου μετράται σε λίτρα ανά λεπτό (κυβικά πόδια ανά λεπτό) και υπολογίζεται για το τρέχον βάθος. Βλ. 5.6.3. Κατανάλωση αερίου για περισσότερες πληροφορίες.
	Χρόνος αερίου	Χρόνος αερίου είναι ο χρόνος που μπορείτε να μείνετε στο τρέχον βάθος. Βλ. 5.6.4. Χρόνος αερίου για περισσότερες πληροφορίες.

Παράθυρο εναλλαγής	Περιεχόμενο παραθύρου εναλλαγής	Επεξήγηση
	Στάση Ασφαλείας	<p>Συνιστάται πάντα μια στάση ασφαλείας τριών (3) λεπτών για κάθε κατάδυση πάνω από 10 μέτρα (33 πόδια). Αν υπερβείτε τα 10 μέτρα (33 πόδια), το ελάχιστο βάθος τριών (3) μέτρων (9,8 ποδιών) για τη στάση ασφαλείας εμφανίζεται στο παράθυρο εναλλαγής.</p> <p>Μπορείτε να ρυθμίσετε στάσεις ασφαλείας τριών (3), τεσσάρων (4) ή πέντε (5) λεπτών στο 5.7. Ρυθμίσεις αλγόριθμου.</p>
	Χρόνος για επιφάνεια (TTS)	<p>Ο χρόνος για επιφάνεια είναι ο χρόνος ανόδου σε λεπτά μέχρι να ανεβείτε στην επιφάνεια με συγκεκριμένα αέρια, συμπεριλαμβανομένων όλων των στάσεων αποσυμπίεσης.</p>
	Πραγματικό ppO2	<p>Η τρέχουσα μερική πίεση του ενεργού αερίου. Μερική πίεση είναι το ποσοστό του οξυγόνου που βρίσκεται μέσα στο αέριο, στο τρέχον βάθος. Η τιμή εμφανίζεται πάντα σε απόλυτες ατμόσφαιρες (ATA) πίεσης. (1 ATA = 1,013 bar)</p> <p>Αν το ppO2 υπερβαίνει το προκαθορισμένο όριο για το αέριο, το παράθυρο εναλλαγής γίνεται κίτρινο και ενεργοποιεί μια αφύπνιση. Αν το ppO2 υπερβαίνει το μέγιστο όριο μερικής πίεσης του 1,6, το παράθυρο εναλλαγής γίνεται κόκκινο μέχρι να ανεβείτε πιο ρηχά από το βάθος MOD.</p>
	MOD	<p>Μέγιστο Όριο Λειτουργίας. MOD Είναι το όριο όπου τη μερική πίεση του οξυγόνου (ppO2) του μείγματος αερίου υπερβαίνει ένα ασφαλές όριο.</p>
	Μέσο βάθος	<p>Το μέσο βάθος της τρέχουσας κατάδυσης υπολογίζεται από τη στιγμή που υπερβήκατε το βάθος έναρξης μέχρι να ολοκληρωθεί η κατάδυση.</p>
	Ώρα για δύση του ηλίου	<p>Ο εκτιμώμενος χρόνος μέχρι τη δύση του ηλίου, σε ώρες και λεπτά. Ο χρόνος για τη δύση του ηλίου καθορίζεται μέσω GPS, ώστε το ρολόι σας να βασίζεται στα δεδομένα GPS της τελευταίας φοράς που χρησιμοποιήσατε GPS.</p>

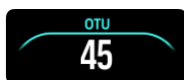
Παράθυρο εναλλαγής	Περιεχόμενο παραθύρου εναλλαγής	Επεξήγηση
	Gradient factors	Η τιμή του Gradient Factor που έχετε επιλέξει στις ρυθμίσεις Αλγόριθμος. Βλ. 5.7. Ρυθμίσεις αλγόριθμου και 5.7.2. Gradient Factors για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αλγόριθμο κατάδυσης και τους Gradient Factors.

Δυναμικές τιμές

Κάποιες τιμές εμφανίζονται στο παράθυρο εναλλαγής από προεπιλογή. Οι τιμές εμφανίζονται στο παράθυρο μόνο αν ενεργοποιηθούν από κάποια αφύπνιση ή κάποιο περιστατικό.

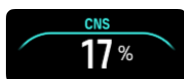
OTU

Μονάδα ανοχής οξυγόνου. Χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της τοξικότητας ολόκληρου του σώματος, η οποία δημιουργείται από παρατεταμένη έκθεση σε μερικές πιέσεις υψηλού οξυγόνου. Suunto Ocean σας ενημερώνει ότι το ημερήσιο συνιστώμενο όριο φτάνει στα 250 (προσοχή) και τα 300 (προειδοποίηση).



CNS

Τοξικότητα κεντρικού νευρικού συστήματος. Η τιμή CNS μετράει το χρονικό διάστημα που έχετε εκτεθεί σε αυξημένες μερικές πιέσεις οξυγόνου (ppO₂), που εμφανίζονται ως ποσοστό της μέγιστης επιτρεπόμενης έκθεσης. Suunto Ocean σας ενημερώνει όταν το CNS% φτάσει στο 80% (προσοχή) και όταν υπερβείτε το όριο του 100% (προειδοποίηση).



Οι υπολογισμοί έκθεσης σε οξυγόνο βασίζονται σε πίνακες και αρχές ορίων χρόνου έκθεσης που είναι αποδεκτοί επί του παρόντος. Τα όρια βασίζονται στο *Εγχειρίδιο Καταδύσεων NOAA*. Το ποσοστό CNS υπολογίζεται συνεχώς όταν είναι σε λειτουργία κατάδυσης, ακόμα και όταν βρίσκεστε στην επιφάνεια.

Επιπροσθέτως, ο υπολογιστής καταδύσεων χρησιμοποιεί διάφορες μεθόδους για να κάνει συντηρητικές εκτιμήσεις της έκθεσης σε οξυγόνο. Για παράδειγμα:

- Οι εμφανιζόμενοι υπολογισμοί έκθεσης σε οξυγόνο ανεβαίνουν στην επόμενη τιμή υψηλού ποσοστού.
- Τα ανώτατα όρια CNS% είναι 1,6 bar (23,2 psi).
- Η παρακολούθηση OTU είναι βασισμένη στο μακροπρόθεσμο ημερήσιο επίπεδο ανοχής και ο ρυθμός επαναφοράς είναι μειωμένος.

Στην επιφάνεια και αφότου έχει τελειώσει μια κατάδυση, το CNS μειώνεται στον μισό χρόνο των 90 λεπτών. Για παράδειγμα, αν το CNS είναι 100 μετά την κατάδυση, 90 λεπτά αργότερα θα έχει μειωθεί στο 50 και μετά από ακόμα 90 λεπτά θα έχει μειωθεί στο 25.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: *Όταν το ποσοστό του οξυγόνου δείχνει ότι έχει φτάσει στο μέγιστο όριο, πρέπει να λαβετε άμεσα μέτρα για να μειώσετε την εκθέρση σε οξυγόνο. Η μη λήψη μέτρων για τη μείωση έκθεσης σε οξυγόνο μετά την παροχή προειδοποίησης CNS%/OTU μπορεί να αυξήσει γρήγορα τον κίνδυνο τοξικότητας οξυγόνου, τραυματισμού ή θανάτου.*

Ταβάνι

Όταν απαιτούνται υποχρεωτικές στάσεις αποσυμπίεσης, εμφανίζεται μια τιμή ταβανιού στο παράθυρο εναλλαγής. Suunto Ocean δείχνει πάντα την τιμή ταβανιού από την πιο βαθιά στάση. Δεν πρέπει να ανεβαίνετε ποτέ πάνω από το ταβάνι κατά τη διάρκεια της ανόδου. Διαβάστε περισσότερα για τις καταδύσεις αποσυμπίεσης στο 5.8.2. *Καταδύσεις αποσυμπίεσης.*



5.3. Ρυθμίσεις κατάδυσης

Για τις **Ρυθμίσεις κατάδυσης**, κατεβείτε προς τα κάτω στο μενού προ-κατάδυσης.



Καρδιακοί παλμοί

Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τη μέτρηση καρδιακών παλμών για την κατάδυσή σας. Διαβάστε περισσότερα για τους καρδιακούς παλμούς στα θέματα 9.4. *Καρδιακοί παλμοί*, 2.5. *Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού* και 4.11.1. *Ζώνες καρδιακών παλμών.*

GPS

Για να παρακολουθήσετε το σημείο έναρξης και τέλους της κατάδυσής σας και για να πάρετε μια πιο ακριβή διαδρομή κατάδυσης, πρέπει να ενεργοποιήσετε το GPS στο Ρυθμίσεις κατάδυσης. Βεβαιωθείτε ότι το εικονίδιο με το βελάκι του GPS έχει γίνει πράσινο στην οθόνη προ-κατάδυσης πριν ξεκινήσετε την κατάδυσή σας για να πάρετε μια ακριβή τοποθεσία. Η Suunto συνιστά να ξεκινάτε πάντα την κατάδυσή σας από την οθόνη προ-κατάδυσης.

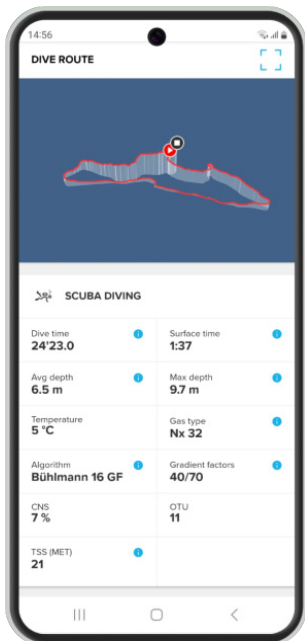
✍️ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: *Αν ξεκινήσετε την κατάδυσή σας από οποιαδήποτε άλλη οθόνη χρησιμοποιώντας τη λειτουργία αυτόματης έναρξης, το σήμα GPS δεν θα βρεθεί.*

Διαδρομή κατάδυσης

Μπορείτε να παρακολουθείτε τη διαδρομή κατάδυσης με το Suunto Ocean. Η παρακολούθηση υποθαλάσσιας διαδρομής είναι βασισμένη σε GPS, επιταχυνσιόμετρο, γυροσκόπιο, μαγνητόμετρο και αισθητήρα πίεσης. Ο αλγόριθμος έχει αναπτυχθεί χρησιμοποιώντας μεγάλες ποσότητες δεδομένων από πραγματικές καταδύσεις, αναλύσεις δεδομένων και μηχανική εκμάθηση.

Για να παρακολουθήσετε την υποθαλάσσια διαδρομή σας όσο κάνετε κατάδυση, πρέπει να ενεργοποιήσετε τόσο τις ρυθμίσεις GPS όσο και τις ρυθμίσεις Διαδρομή κατάδυσης. Η

διαδρομή κατάδυσης δεν εμφανίζεται στον υπολογιστή καταδύσεων. Θα συγχρονίζεται με το αρχείο καταδύσεων της εφαρμογής Suunto όταν συνδεθεί στο κινητό σας τηλέφωνο.



Θα πρέπει να σημειωθεί ότι το σήμα διαδρομής κατάδυσης μπορεί να επηρεαστεί στις παρακάτω καταστάσεις: πράγματα που βρίσκονται πάνω από τον δύτε, όπως ναυάγια ή σπηλιές, εσωτερικές πισίνες ή κακό ή μη υπαρκτό σήμα GPS.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να παρακολουθήσετε τη διαδρομή κατάδυσής σας, πρέπει να ξεκινήσετε την κατάδυσή σας από τον οθόνη προ-κατάδυσης και να διασφαλίσετε ότι το σήμα GPS είναι πράσινο. Βλ. 5.2.4. Οθόνη προ-κατάδυσης και επιλογών κατάδυσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο συγχρονισμός της διαδρομής κατάδυσης με την εφαρμογή Suunto ενδέχεται να χρειαστεί λίγο χρόνο λόγω της μεγάλης ποσότητας δεδομένων.


Βάθος έναρξης κατάδυσης

Ρυθμίζει το όριο βάθους για την έναρξη και το τέλος μιας κατάδυσης. Το προεπιλεγμένο βάθος είναι 1,2 μέτρα (4 πόδια) και το μέγιστο είναι 3 μέτρα (9,8 πόδια).




Χρόνος τέλους κατάδυσης

Μόλις βρεθείτε σε πιο ρηχό μέρος από το βάθος έναρξης της κατάδυσης, το Suunto Ocean θα αρχίσει να υπολογίζει τον χρόνο που έχετε παραμείνει στην επιφάνεια. Μπορείτε να ρυθμίσετε τον επιθυμητό χρόνο στο Χρόνος τέλους κατάδυσης. Όταν παρέλθει αυτός ο χρόνος, η κατάδυσή σας ολοκληρώνεται αυτόματα. Αν συνεχίσετε την κατάδυση πριν τον καθορισμένο χρόνο ολοκλήρωσης η κατάδυση συνεχίζεται. Μπορείτε να ορίσετε τον χρόνο από 1 έως 10 λεπτά. Η προεπιλεγμένη ρύθμιση είναι 5 λεπτά.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Προσαρμόστε τον χρόνο ολοκλήρωσης και κάντε τον να διαρκέσει περισσότερο αν είστε, για παράδειγμα, εκπαιδευτής και χρειάζεται να επικοινωνείτε με την επιφάνεια κατά τη διάρκεια της κατάδυσης. Προσαρμόστε τον χρόνο και κάντε τον να διαρκέσει λιγότερο για να δείτε την περίληψη της κατάδυσης πιο γρήγορα.




 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν ανεβείτε στην επιφάνεια και στη συνέχεια κάνετε ξανά κατάδυση εντός του καθορισμένου χρόνου τέλους Suunto Ocean θα μετρήσει ως μία κατάδυση.

Φωτεινότητα

Η ρύθμιση φωτεινότητας καθορίζει τη συνολική ένταση της φωτεινότητας της οθόνης κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων κατάδυσης: Χαμηλό, Μεσαία (προεπιλογή) ή Υψηλή (προεπιλογή). Η ρύθμιση φωτεινότητα είναι συγκεκριμένη για τη λειτουργία κατάδυσης, και δεν επηρεάζει τις άλλες λειτουργίες κατάδυσης, τις εξωτερικές λειτουργίες ή τη γενική ρύθμιση φωτεινότητας.

Για να εξοικονομήσετε τη ζωή της μπαταρίας κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων κατάδυσης, η οθόνη φωτεινότητας θα χαμηλώνει μετά από μια περίοδο αδράνειας. Κάθε κίνηση του καρπού, πάτημα κουμπιού ή ενεργοποίηση αφύπνισης ενεργοποιούν την πλήρη λειτουργία φωτεινότητας. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τη φωτεινότητα κατά τη διάρκεια της κατάδυσης πατώντας παρατεταμένα το πάνω κουμπί.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Η παρατεταμένη χρήση της οθόνης υψηλής φωτεινότητας μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και μπορεί να προκαλέσει εξάντληση της οθόνης. Αποφύγετε τη χρήση της υψηλής φωτεινότητας για μεγάλα χρονικά διαστήματα, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της οθόνης.

Συναίσθημα

Βλ. 4.10. Συναίσθημα.

5.4. Αφυπνίσεις κατάδυσης





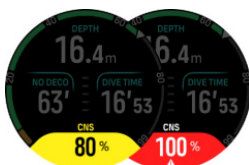


Suunto Ocean έχει υποχρεωτικές προειδοποιήσεις με κωδικούς χρωμάτων. Εμφανίζονται σε εμφανές σημείο στην οθόνη με δόνηση και με ηχητική αφύπνιση. Οι προειδοποιήσεις είναι πάντα κόκκινες και αποτελούν κρίσιμα γεγονότα που απαιτούν πάντα άμεσες ενέργειες. Μπορείτε να απορρίψετε την ηχητική ειδοποίηση και τη δόνηση, αλλά η προειδοποίηση θα παραμείνει κόκκινη μέχρι να διευθετηθεί η κατάσταση.



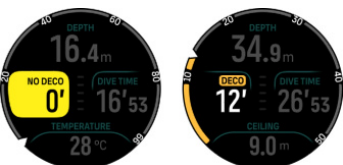
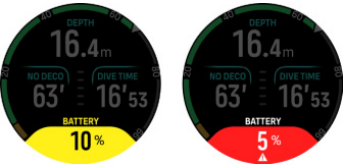
Με το Suunto Ocean, μπορείτε επίσης να καθορίσετε τις δικές σας αφυπνίσεις και να ρυθμίσετε τον ήχο, τη δόνηση και την εμφάνιση που προτιμάτε.

5.4.1. Υποχρεωτικές αφυπνίσεις κατάδυσης

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει όλες τις υποχρεωτικές προειδοποιήσεις που μπορεί να δείτε στη διάρκεια μιας κατάδυσης. Μπορείτε να βρείτε τον λόγο για την αφύπνιση και την επίλυση του ζητήματος στον πίνακα.

Αν χτυπήσουν μαζί πολλές αφυπνίσεις, θα εμφανιστεί το σφάλμα με την υψηλότερη προτεραιότητα. Αν αναγνωρίσετε την πρώτη αφύπνιση πατώντας οποιοδήποτε κουμπί, θα εμφανιστεί η επόμενη.

Αφύπνιση	Επεξήγηση	Πώς να διευθετήσετε την αφύπνιση;
	Η ταχύτητα ανόδου υπερβαίνει την ασφαλή ταχύτητα των 10 λεπτών (33 ποδιών) ανά λεπτό για πέντε ή περισσότερα δευτερόλεπτα.	Παραμείνετε εντός των πράσινων δεικτών ρυθμού ανόδου. Παρακολουθήστε για συμπτώματα της νόσου των δυτών. Να είστε έξτρα συντηρητικοί στις μελλοντικές καταδύσεις.
	Υπερβήκατε το ταβάνι κατά περισσότερα από 0,6 μέτρα (2 πόδια) σε κατάδυση αποσυμπίεσης.	Κατεβείτε πιο βαθιά από την εμφανιζόμενη τιμή ταβανιού.
	Η μερική πίεση οξυγόνου υπερβαίνει το μέγιστο επίπεδο (>1,6).	Ανεβείτε αμέσως ή αλλάξτε σε αέριο με χαμηλότερο ποσοστό οξυγόνου.
	Η μερική πίεση του οξυγόνου υπερβαίνει το καθορισμένο επίπεδο του αερίου.	Ανεβείτε αμέσως ή αλλάξτε σε αέριο με χαμηλότερο ποσοστό οξυγόνου.
	Το επίπεδο τοξικότητας οξυγόνου για το κεντρικό νευρικό σύστημα (CNS) είναι στο 80% ή στο όριο του 100%.	Αλλάξτε σε αέριο με χαμηλότερο ppO2 ή ανεβείτε σε πιο ρηκά νερά (εντός του ταβανιού αποσυμπίεσης).
	Φτάσατε το 80% ή το 100% του συνιστώμενου ημερήσιου επιπέδου για το OTU.	Αλλάξτε σε αέριο με χαμηλότερο ppO2 ή ανεβείτε σε πιο ρηκά νερά (εντός του ταβανιού αποσυμπίεσης).
	Η πίεση της φιάλης είναι κάτω από 50 bar (725 psi).	Αλλάξτε σε αέριο με υψηλότερη πίεση φιάλης ή ανεβείτε στο βάθος στάσης ασφαλείας και τελειώστε την κατάδυση.

Αφύπνιση	Επεξήγηση	Πώς να διευθετήσετε την αφύπνιση;
	Το βάθος υπερβαίνει το μέγιστο βάθος (60 μέτρα) στο οποίο πρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας. Αν καταδυθείτε πέραν των 60 μέτρων, ο υπολογιστής καταδύσεων δεν θα δείχνει ακριβή τιμή βάθους ή πληροφορίες αλγορίθμου.	Ανεβείτε σε πιο ρηχά νερά και ακολουθήστε τον υπολογιστή για το προφίλ ανόδου. Παρακολουθήστε για συμπτώματα της νόσου των δυτών. Να είστε έξτρα συντηρητικοί στις μελλοντικές καταδύσεις.
	Εκτός του παράθυρου στάσης ασφαλείας.	Μείνετε εντός του παράθυρου στάσης ασφαλείας 3 – 6 μέτρων.
	Το NDL είναι κάτω από 5 λεπτά.	Ανεβείτε σε πιο ρηχά νερά για να αποφύγετε τις υποχρεωτικές στάσεις αποσυμπίεσης.
	Έχει γίνει υπέρβαση του ταβανιού αποσυμπίεσης για πάνω από 3 λεπτά και έχετε χάνει τη στάση αποσυμπίεσης.	Κατεβείτε στο βάθος ταβανιού που αναγράφεται στο παράθυρο εναλλαγής.
	Το NDL σας φτάνει στα 0 λεπτά και οι στάσεις αποσυμπίεσης είναι υποχρεωτικές.	Κάντε στάσεις αποσυμπίεσης σύμφωνα με τις οδηγίες και παραμείνετε πάντα κάτω από την τιμή του ταβανιού.
	Χαμηλή (<10%) ή πολύ χαμηλή (<5%) μπαταρία.	Φορτίστε τη συσκευή.

5.4.2. Αφυπνίσεις κατάδυσης που μπορεί να τροποποιεί ο χρήστης

Πέρα από τις υποχρεωτικές αφυπνίσεις, υπάρχουν αφυπνίσεις για την πίεση της φιάλης το βάθος και τον χρόνο κατάδυσης που ο χρήστης μπορεί να τροποποιήσει. Για κάθε αφύπνιση μπορείτε να εξατομικεύσετε τον τόνο του ήχου σε σύντομο ή μακρόσυρτο ή μπορείτε να έχετε όλους τους τόνους απενεργοποιημένους. Πέρα από την επιλογή ήχων, μπορείτε επίσης να έχετε αφύπνιση με δόνηση, ή αν προτιμάτε να έχετε όλους τους τόνους σε σίγαση, μπορείτε να έχετε μόνο τη δόνηση ενεργοποιημένη.

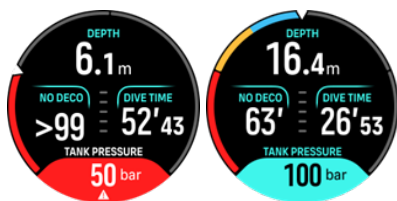
Πέρα από τις επιλογές ήχου και δόνησης, μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα στις δύο διαφορετικές επιλογές εμφάνισης: Ειδοποίηση (θαλασσί) ή Προσοχή (κίτρινο). Μπορείτε να

ορίσετε μέχρι και πέντε αφυπνίσεις για κάθε τροποποιούμενη αφύπνιση και όταν εμφανιστεί μια αφύπνιση, μπορείτε να τη σταματήσετε πατώντας οποιοδήποτε κουμπί.



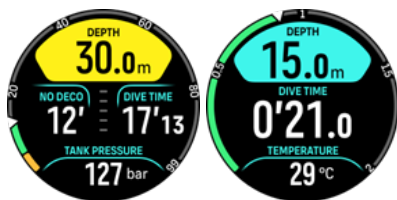
Πίεση φιάλης

Μπορείτε να ρυθμίσετε την αφύπνιση πίεσης φιάλης σε οποιαδήποτε τιμή από 51 έως 360 bar (725 έως 5221 psi). Υπάρχει μία υποχρεωτική αφύπνιση 50 bar (725 psi) η οποία δεν μπορεί να τροποποιηθεί. Οι αφυπνίσεις πίεσης φιάλης είναι χρήσιμες για να σας ενημερώνουν όταν φτάνετε το turn pressure.



Depth

Μπορείτε να ορίσετε μια αφύπνιση βάρους ανάμεσα στα 3 και τα 59 μέτρα. Οι αφυπνίσεις βάρους είναι βολικές, ειδικά όταν κάνετε ελεύθερη κατάδυση, καθώς σας ειδοποιούν για τα διαφορετικά στάδια της ελεύθερης κατάδυσης. Μπορείτε επίσης να ορίσετε μια αφύπνιση βάρους, για να σας ειδοποιεί όταν φτάνετε το προσωπικό σας όριο βάρους κατά τη διάρκεια της κατάδυσης.



Dive time

Οι αφυπνίσεις χρόνου κατάδυσης μπορούν να ρυθμιστούν σε λεπτά και δευτερόλεπτα, με μέγιστο τα 99 λεπτά.



5.4.3. Σφάλματα συστήματος

Όλοι οι υπολογιστές έχουν αστοχίες. Υπάρχει πιθανότητα η συγκεκριμένη συσκευή να σταματήσει ξαφνικά να παρέχει ακριβείς πληροφορίες κατά τη διάρκεια της κατάδυσής σας. Θα πρέπει να έχετε πάντα ένα σχέδιο για το πώς να διαχειρίζεστε τις αστοχίες, να χρησιμοποιείτε μια εφεδρική συσκευή κατάδυσης και να κάνετε καταδύσεις μαζί με έναν φίλο σας. Στην απίθανη περίπτωση που ο υπολογιστής καταδύσεων εμφανίσει κάποια

δυσλειτουργία κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης, ακολουθήστε τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης που παρέχονται από το πιστοποιημένο κέντρο εκπαίδευσης καταδύσεων για να ανεβείτε αμέσως και με ασφάλεια. Επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών της Suunto αν προκύψει κάποιο σφάλματα συστήματος.

5.5. Αέρια

Τόσο στη λειτουργία Ένα αέριο όσο και στη λειτουργία Μείγματα αερίων το προεπιλεγμένο αέριο είναι ο Αέρας. Στο μενού **Αέρια** μπορείτε να αλλάξετε το ενεργό αέριό σας ή να δημιουργήσετε ένα νέο αέριο.



Δεν μπορείτε να διαγράψετε το ενεργό αέριό σας. Αν θέλετε να αλλάξετε το ενεργό αέριό σας πρέπει είτε να τροποποιήσετε το υπάρχον αέριο είτε να δημιουργήσετε ένα νέο αέριο και να ρυθμίσετε την κατάσταση του αερίου σε ενεργή. Αν αλλάξετε το ενεργό αέριο, το προηγούμενο αέριο θα απενεργοποιηθεί (λειτουργία Ένα αέριο) ή θα ενεργοποιηθεί (λειτουργία Μείγματα αερίων).



Στη λειτουργία Ένα αέριο μπορείτε να έχετε μόνο ένα ενεργό αέριο. Όταν δημιουργείτε ένα νέο αέριο, μπορείτε να επιλέξετε να το κάνετε το ενεργό αέριό σας ή να αποθηκεύσετε το μείγμα αερίου που χρησιμοποιείτε περισσότερο (π.ψ. NX32) για εύκολη ενεργοποίηση όταν το χρειαστείτε.



5.5.1. Επεξεργασία αερίου

Όταν κάνετε κατάδυση με μείγμα αερίου nitrox, τόσο το ποσοστό του οξυγόνου στη φιάλη σας όσο και το όριο μερικής πίεσης του οξυγόνου πρέπει να εισαγάγεται στο Suunto Ocean. Αυτό διασφαλίζει ότι οι υπολογισμοί αζώτου και οξυγόνου είναι σωστοί και ότι το μέγιστο βάθος λειτουργίας είναι σωστό (MOD), το οποίο βασίζεται στις τιμές που έχετε εισαγάγει. Η


προεπιλεγμένη ρύθμιση ποσοστού οξυγόνου (O₂) είναι 21% (αέρας) και η ρύθμιση μερικής πίεσης οξυγόνου (ppO₂) είναι 1,4 bar.

Μπορείτε να τροποποιήσετε το ποσοστό του οξυγόνου και την μερική πίεση του ενεργού αερίου στην οθόνη **Επεξεργασία αερίου** επιλέγοντας το μείγμα.



Το ποσοστό του οξυγόνου μπορεί να τροποποιηθεί μεταξύ 21% και 100%.

Η ρύθμιση ppO₂ περιορίζει το μέγιστο βάθος λειτουργίας (MOD) στο οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί το μείγμα αερίου. Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ppO₂ σε 1.0, 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 ή 1.6.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν πρέπει να αλλάξετε αυτές τις τιμές αν δεν έχετε κατανοήσει πλήρως τι θα συμβεί αν τις αλλάξετε.


Στο μενού Επεξεργασία αερίου μπορείτε επίσης να ορίσετε το μέγεθος της φιάλης σας. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι 12 λίτρα / 80 κυβικά πόδια. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ορίσει το σωστό μέγεθος φιάλης για να διασφαλίσετε τους σωστούς υπολογισμούς κατανάλωσης αερίου όταν κάνετε κατάδυση με το Suunto Tank POD.

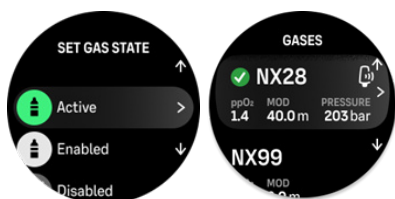


Από το μενού Επεξεργασία αερίου μπορείτε επίσης να συνδέσετε το Suunto Tank POD. Βλ. 5.6.1. Πώς να κάνετε εγκατάσταση και να συνδέσετε το Suunto Tank POD για πληροφορίες σχετικά με την ασύρματη σύνδεση πίεσης φιάλης.

5.5.2. Κατάδυση με πολλά αέρια

Όταν κάνετε κατάδυση με τη λειτουργία **Μείγματα αερίων**, το Suunto Ocean επιτρέπει την αλλαγή ενεργοποιημένων αερίων στο μενού **Αέρια**. Μπορείτε να έχετε μέχρι τοπ πολύ πέντε αέρια στη λίστα αερίων, ενεργοποιημένα ή απενεργοποιημένα.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο αλγόριθμος αποσυμπίεσης υποθέτει ότι όλα τα ενεργοποιημένα αέρια θα χρησιμοποιηθούν για την κατάδυση και θα υπολογίσει πιθανές στάσεις για αποσυμπίεση, τον χρόνο αποσυμπίεσης και τον χρόνο για επιφάνεια σύμφωνα με τα διαθέσιμα αέρια. Βεβαιωθείτε ότι έχετε απενεργοποιήσει τα αέρια που δεν κουβαλάτε μαζί σας.



Όταν ανεβαίνετε, θα ενημερώνεστε πάντα για την αλλαγή αερίου όταν υπάρχει διαθέσιμο ένα καλύτερο αέριο.

Για παράδειγμα, μπορεί να έχετε τα παρακάτω αέρια όταν κάνετε κατάδυση στα 40 μέτρα (131,2 πόδια):

- Nitrox 26% (1.4 ppO₂) (για τον πάτο)
- Nitrox 50% (1.6 ppO₂) (αέριο αποσυμπίεσης)
- Nitrox 99% (1.6 ppO₂) (αέριο αποσυμπίεσης)

Όταν ανεβαίνετε, θα ειδοποιηθείτε να αλλάξετε αέριο στα 22 μέτρα (72 πόδια) και στα 6 μέτρα (20 πόδια), σύμφωνα με το μέγιστο βάθος λειτουργίας (MOD) του αερίου. Η ειδοποίηση αλλαγής αερίου θα βρίσκεται στο παράθυρο εναλλαγής. Αν πατήσετε οποιοδήποτε κουμπί θα ανοίξει μια λίστα αερίων με το προτεινόμενο αέριο πρώτα. Επιβεβαιώστε το νέο αέριο πατώντας το μεσαίο κουμπί. Αν δεν θέλετε να πραγματοποιήσετε την προτεινόμενη αλλαγή αερίου, μπορείτε να απορρίψετε την πρόταση αλλαγής αερίου. Αυτή η ενέργεια θα αγνοήσει το προτεινόμενο αέριο μέχρι το επόμενο πιθανό MOD ενός ενεργοποιημένου αερίου. Όταν τελειώσει η κατάδυση, το αέριο με την χαμηλότερη τιμή O₂ θα είναι το ενεργό σας αέριο για την επόμενη κατάδυση.

5.6. Υποστήριξη ασύρματης πίεσης φιάλης

Suunto Ocean μπορεί να χρησιμοποιηθεί μαζί με το Suunto Tank POD για ασύρματη μετάδοση της πίεσης φιάλης και της κατανάλωσης αερίου στον υπολογιστή καταδύσεων. Suunto Ocean είναι συμβατό μόνο με πομπούς Tank POD. Το Suunto Tank POD μεταδίδει δεδομένα χρησιμοποιώντας τη συχνότητα 123 kHz. Η επικοινωνία από το Tank POD στον υπολογιστή είναι μονής κατεύθυνσης, δηλαδή ο υπολογιστής καταδύσεων δεν στέλνει τίποτα στο Tank POD.

Ενεργοποιημένες λειτουργίες όταν το Suunto Ocean είναι συνδεδεμένο στο Suunto Tank POD:

- Πίεση φιάλης από μέχρι και 5 φιάλες αερίων
- Πραγματική κατανάλωση αερίου για το ενεργό αέριο (λίτρα/λ. ή cu ft/min)
- Χρόνος αερίου που απομένει για το ενεργό αέριο
- Τροποποιούμενες αφυπνίσεις πίεσης φιάλης
- Καταχώρηση έναρξης, τέλους και της χρησιμοποιημένης πίεσης
- Καταχώρηση μέσης κατανάλωσης αερίου για κάθε αέριο με το Tank POD
- Μονάδες σε bar ή PSI

5.6.1. Πώς να κάνετε εγκατάσταση και να συνδέσετε το Suunto Tank POD

Για να κάνετε εγκατάσταση και να συνδέσετε το Suunto Tank POD:

1. Κάντε την εγκατάσταση του Tank POD όπως περιγράφεται στον σύντομο οδηγό Tank POD ** ή στον οδηγό χρήση Tank POD .



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να διασφαλίσετε τις πιο ακριβείς μετρήσεις πίεσης φιάλης, η Suunto συνιστά να κάνετε εγκατάσταση το Suunto Tank POD, για είναι στην ίδια πλευρά με αυτήν όπου φοράτε το Suunto Ocean.

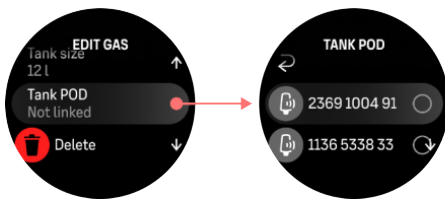
2. Αφότου κάνετε εγκατάσταση το Tank POD και ανοίξετε τη βαλβίδα, περιμένετε να αναβοσβήσει το πράσινο φωτάκι του Tank POD.

3. Πηγαίνετε στο μενού **Tank POD**, στο **Επιλογές κατάδυσης**. Αν το Tank POD σας είναι ενεργό και εντός εμβέλειας, θα δείτε τον σειριακό αριθμό του Tank POD.
4. Επιλέξτε το σωστό Tank POD και ελέγξτε την κατάσταση της μπαταρίας του και την πίεση φιάλης.
5. Επιλέξτε το σωστό αέριο από τη λίστα για να το συνδέσετε στο Suunto Tank POD (αν κάνετε κατάδυση με πολλά αέρια).
6. Βεβαιωθείτε ότι το μέγεθος της φιάλης είναι κατάλληλο για να ενεργοποιήσετε τη σωστή μέτρηση κατανάλωσης αερίου.
7. Επιστρέψτε το κεντρικό μενού και θα δείτε τον σειριακό αριθμό του Tank POD στο μενού Tank POD.



Εναλλακτικά, μπορείτε να συνδέσετε το/τα Suunto Tank POD από το μενού **Αέρια**:

1. Στο μενού **Αέρια** επιλέξτε το αέριο με το οποίο θέλετε να συνδέσετε το Tank POD σας.
2. Πηγαίνετε στην προβολή **Επεξεργασία αερίου** και κατεβείτε στη ρύθμιση Tank POD.
3. Βεβαιωθείτε ότι το Tank POD είναι ενεργοποιημένο και ότι είναι εντός εμβέλειας. Επιλέξτε τον σειριακό αριθμό του Tank POD από τη λίστα.



Αν έχετε συνδέσει το ίδιο Tank POD σε πολλά αέρια, θυμηθείτε να ελέγξετε πριν κάνετε κατάδυση ότι έχετε το σωστό ενεργό αέριο και ότι έχετε συνδέσει το Tank POD σας. Στις βασικές προβολές κατάδυσης εμφανίζεται μόνο μία πίεση φιάλης και αντιστοιχεί στο ενεργό αέριο.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αν χρησιμοποιούν πολλοί δύτες τα Tank POD, να ελέγχετε πάντα πριν κάνετε κατάδυση ότι ο αριθμός POD του επιλεγμένου αερίου αντιστοιχεί στον σειριακό αριθμό του POD σας.


📖 ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να βρείτε τον σειριακό αριθμό στη μεταλλική βάση καθώς και στο κάλυμμα του Tank POD.


Επαναλάβετε την παραπάνω διαδικασία για επιπλέον Tank POD και επιλέξτε διαφορετικά αέρια για κάθε POD.


Για να αποσυνδέσετε και να αφαιρέσετε το Tank POD από συγκεκριμένο αέριο:

1. Επιλέξτε το αέριο από το οποίο θέλετε να αφαιρέσετε το Tank POD στο μενού **Αέρια**.
2. Καταργήστε την επιλογή του Tank POD που θέλετε να αφαιρέσετε (ελέγξτε τον σειριακό αριθμό).
3. Το Tank POD σας έχει αφαιρεθεί από την επιλεγμένη λίστα αερίων.

Μπορείτε επίσης να αποσυνδέσετε το Tank POD από το μενού **Tank POD**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το Tank POD σας μπορεί να αποσυνδεθεί μόνο όταν είναι ενεργό και εκπέμπει.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Να χρησιμοποιείτε πάντα εφεδρικό, αναλογικό μετρητή πίεσης βύθισης ως επιπλέον πηγή πληροφοριών πίεσης αερίου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για πληροφορίες σχετικά με το Suunto Tank POD μπορείτε να διαβάσετε τις οδηγίες που παρέχονται με το προϊόν.

5.6.2. Πίεση φιάλης

Όταν συνδεθεί το Suunto Ocean σε ένα Suunto Tank POD, μπορείτε να βλέπετε την πίεση της φιάλης τόσο στο παράθυρο εναλλαγής όσο και στην αφίδα της οθόνης πίεσης φιάλης. Βλ. 5.2.6. Σημαντικές πληροφορίες κατά τη διάρκεια της κατάδυσης για το πώς εμφανίζεται η πίεση φιάλης στην αφίδα.

Τα παρακάτω παραδείγματα δείχνουν διαφορετικές πιέσεις φιάλης:

Η πίεση φιάλης είναι 125 bar:





Η πίεση φιάλης είναι 50 bar:



Έχει ρυθμιστεί επιπλέον αφύπνιση πίεσης φιάλης στα 100 bar:



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν δεν έχετε συνδέσει Suunto Tank POD, το παράθυρο εναλλαγής της πίεσης φιάλης θα δείχνει Χωρίς Tank Pod. Αν έχει συνδεθεί Tank POD, αλλά δεν λαμβάνονται δεδομένα, το πεδίο δείχνει - -. Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή το POD είναι εκτός εμβέλειας, η φιάλη είναι κλειστή, ή η μπαταρία του POD είναι χαμηλή.

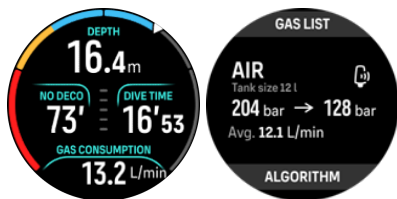
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα λαμπάκια LED ενδέχεται να επηρεάζουν το σήμα της πίεσης της φιάλης.

5.6.3. Κατανάλωση αερίου

Μπορείτε να παρακολουθείτε την πραγματική πίεση αερίου κατά τη διάρκεια της κατάδυσής σας από το παράθυρο εναλλαγής της οθόνης του ρολογιού σας. Μπορείτε επίσης να δείτε τη

μέση κατανάλωση αερίου της κατάδυσης στη σύνοψη κατάδυσης της συσκευής και της εφαρμογής Suunto.

Τα δεδομένα **Κατανάλωση αερίου** που εμφανίζονται στην οθόνη αναφέρονται στον ρυθμό κατανάλωσης αερίου της κατάδυσης σε πραγματικό χρόνο και στο βάθος που βρίσκεστε. Για να υπολογίσει τον προσωπικό σας ρυθμό αναπνοής, το Suunto Ocean χρησιμοποιεί τον όγκο αναπνοής ανά λεπτό (respiratory minute volume - RMV) που είναι ο όγκος του αερίου που βιώνουν τα πνευμόνια σας ανά λεπτό, και μετρώνται σε λίτρα/λ. ή σε cu ft/min. Για ακριβή μέτρηση κατανάλωσης αερίου, πρέπει να ορίσετε το σωστό μέγεθος φιάλης για το αέριο στο μενού **Επεξεργασία αερίου**. Βλ. 5.5.1. *Επεξεργασία αερίου*. Το προεπιλεγμένο μέγεθος φιάλης είναι πάντα 12 L (80 κυβικά πόδια).



Ο μαθηματικός τύπος RMV που χρησιμοποιείται στο Suunto Ocean για τον υπολογισμό της κατανάλωσης αερίου κατά τη διάρκεια της κατάδυσης είναι ο παρακάτω:

Ο υπολογισμός είναι βασισμένος στο πραγματικό βάθος και ο μέσος χρησιμοποιούμενος όγκος αερίου (σε ατμοσφαιρική πίεση) υπολογίζεται εντός ενός μεταβαλλόμενου παραθύρου 50 - 170 δευτερολέπτων.

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

V_{gas} (liters)	Όγκος αερίου σε ατμοσφαιρική πίεση
$SAC_{liters/minute}$	SAC αντιστάθμισης βάρους
T_1	Χρόνος στην αρχή του παραθύρου
T_2	Χρόνος στο τέλος του παραθύρου
Depth (T)	Βάθος
V_{T1}	V_{gas} (liters) στην αρχή του παραθύρου
V_{T2}	V_{gas} (liters) στο τέλος του παραθύρου
$D_{average}$	Μέσο βάθος στο παράθυρο χρόνου

Για να υπολογίζει τον όγκο του αερίου, το Suunto Ocean χρησιμοποιεί τον παρακάτω μαθηματικό τύπο:


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

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

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

Για να γίνει αντιστάθμιση για τυχόν κακό σήμα ανάμεσα στο Suunto Tank POD και το Suunto Ocean, η μέση κατανάλωση αερίου της σύντομης κατάδυσης υπολογίζεται ως εξής:

$$\frac{(P_{Tank \text{ start (bar)}} - P_{Tank \text{ end (bar)}}) \times V_{Tank \text{ size (liters)}}}{1 + D_{average \text{ (m)}}/10} / T_{depth}$$

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν κάνετε κατάδυση με πολλά αέρια, η τιμή της μέσης κατανάλωσης αερίου υπολογίζεται χρησιμοποιώντας τον συνολικό χρόνο κατάδυσης. Αυτό μπορεί να προκαλέσει αποκλίσεις στην τιμή.


5.6.4. Χρόνος αερίου

Η τιμή **Χρόνος αερίου** στο παράθυρο εναλλαγής δείχνει τον μέγιστο χρόνο (σε λεπτά) που μπορείτε να μείνετε στο τρέχον βάθος και να ανεβείτε στην επιφάνεια (με ρυθμό ανόδου 10 μ./λ.) και με τελική πίεση 35 bar (508 psi). Ο χρόνος βασίζεται στην τιμή της πίεσης φιάλης, στο μέγεθος της φιάλης, στον τρέχοντα ρυθμό αναπνοής και στο τρέχον βάθος.



Ο Χρόνος αερίου υπολογίζεται χρησιμοποιώντας τον παρακάτω μαθηματικό τύπο:

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

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι στάσεις ασφαλείας και οι στάσεις αποσυμπίεσης δεν περιλαμβάνονται στους υπολογισμούς Χρόνος αερίου.

5.7. Ρυθμίσεις αλγόριθμου

Η εξέλιξη του μοντέλου αποσυμπίεσης της Suunto έχει τις βάσεις του στη δεκαετία του 1980, όταν η Suunto εφάρμοσε το μοντέλο του Bühlmann σχετικά με τις τιμές M στη Suunto SME. Από τότε, η έρευνα και ανάπτυξη είναι συνεχής με τη βοήθεια εξωτερικών και εσωτερικών ειδικών.

5.7.1. Αλγόριθμος Bühlmann 16 GF

Ο αλγόριθμος αποσυμπίεσης Bühlmann αναπτύχθηκε από τον Έλβετο γιατρό Dr. Albert A. Bühlmann, ο οποίος διεξήγε έρευνα πάνω στη θεωρία αποσυμπίεσης από το 1959. Ο

αλγόριθμος αποσυμπίεσης Bühlmann είναι ένα θεωρητικό μαθηματικό μοντέλο που περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο τα αδρανή αέρια εισέρχονται και απομακρύνονται από το ανθρώπινο σώμα καθώς αλλάζει η ατμοσφαιρική πίεση. Έχουν αναπτυχθεί διάφορες εκδοχές του αλγόριθμου Bühlmann όλα αυτά τα χρόνια, οι οποίες έχουν υιοθετηθεί από πολλούς κατασκευαστές υπολογιστών καταδύσεων. Suunto Ocean χρησιμοποιεί τον αλγόριθμο κατάδυσης Bühlmann 16 GF της Suunto που βασίζεται στο μοντέλο Bühlmann ZHL-16C που έχουμε εφαρμόσει τον δικό μας κώδικα. Ο αλγόριθμος μπορεί να τροποποιηθεί χρησιμοποιώντας gradient factors για τη ρύθμιση του επιπέδου της σταθερότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επειδή κάθε μοντέλο αποσυμπίεσης είναι παντελώς θεωρητικό και δεν παρακολουθεί πραγματικά το σώμα ενός δύτη, κανένα μοντέλο αποσυμπίεσης δεν μπορεί να εγγυηθεί την έλλειψη της νόσου των δυτών (DCS). Θα πρέπει να λαμβάνετε πάντα υπόψη τους προσωπικούς σας παράγοντες, την προγραμματισμένη κατάδυση και την εκπαίδευσή σας στις καταδύσεις, όταν επιλέγετε τους κατάλληλους gradient factors για την κατάδυσή σας.

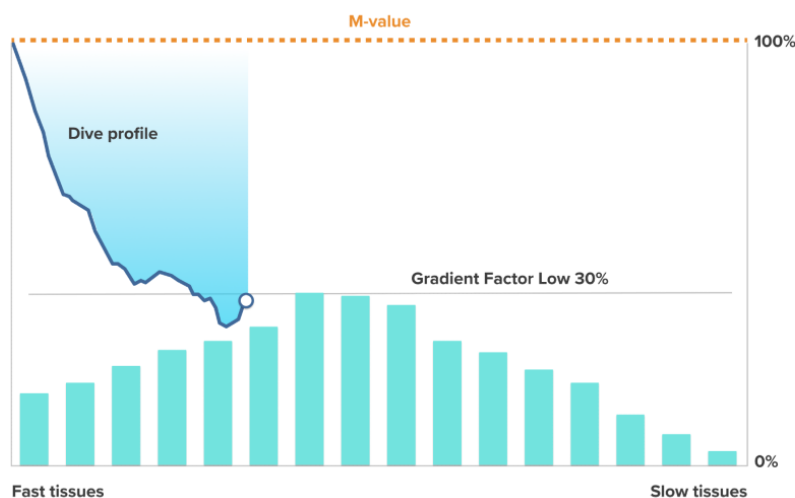
5.7.2. Gradient Factors

Gradient Factor (GF) είναι μια παράμετρος που δημιουργεί διάφορα επίπεδα σταθερότητας. Τα GF χωρίζονται σε δύο διαφορετικές παραμέτρους, στο Χαμηλό Gradient Factor και στο Υψηλό Gradient Factor.

Αν χρησιμοποιήσετε ένα GF μαζί με τον αλγόριθμο Bühlmann, μπορείτε να ρυθμίσετε το περιθώριο ασφαλείας σας για την κατάδυση προσθέτοντας σταθερότητα για να ελέγχετε πότε διαφορετικά τμήματα ιστών φτάνουν στην αποδεκτή τιμή-M. Το Gradient Factor ορίζεται ως ποσοστό της διαβάθμισης της τιμής M και μπορεί να είναι από 0% έως 100%.

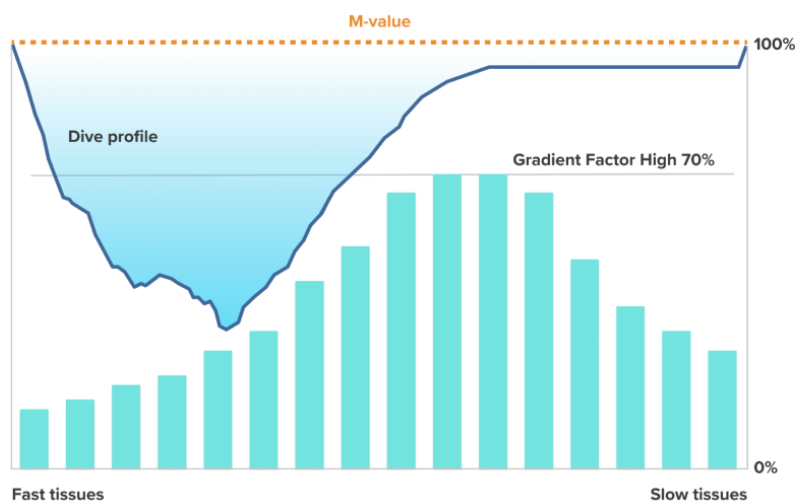
Ένας συνδυασμός που χρησιμοποιείται συχνά είναι Χαμηλό GF 30% και Υψηλό GF 70%. (Επίσης συναντάται ως GF 30/70). Η ρύθμιση αυτή σημαίνει ότι η πρώτη στάση τα πραγματοποιηθεί όταν ο πρωταρχικός ιστός φτάσει το 30% της τιμής M. Όσο χαμηλότερος είναι ο πρώτος αριθμός, τόσο λιγότερη υπερκορεσμός επιτρέπεται. Ως αποτέλεσμα, η πρώτη στάση πρέπει να γίνεται όταν είστε σε μεγαλύτερο βάθος. Gradient Factor 0% είναι η γραμμή ατμοσφαιρικής πίεσης και Gradient Factor 100 είναι η γραμμή της τιμής M.

Στην παρακάτω εικόνα το Χαμηλό GF έχει οριστεί στο 30% και τα τμήματα πρωταρχικού ιστού αντιδρούν στο όριο 30% της τιμής M. Σε αυτό το βάθος πραγματοποιείται η πρώτη στάση αποσυμπίεσης.

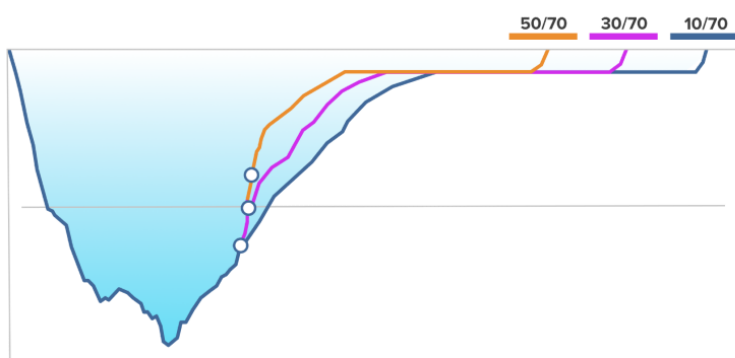


Όταν συνεχίζει η άνοδος, το GF πηγαίνει από το 30% στο 70%. Το GF 70 δείχνει το ποσό του υπερκορεσμού που επιτρέπεται όταν φτάνετε στην επιφάνεια. Όσο πιο χαμηλό είναι το Υψηλό GF τόσο μεγαλύτερη πρέπει να είναι η ρηχή στάση για να γίνει η απομάκρυνση αερίων από το σώμα (off-gas). Στην παρακάτω εικόνα το Υψηλό GF έχει οριστεί στο 70% και τα τμήματα πρωταρχικού ιστού αντιδρούν στο όριο 70% της τιμής M.

Σε αυτό το σημείο μπορείτε να επιστρέψετε στην επιφάνεια και να ολοκληρώσετε την κατάδυσή σας.



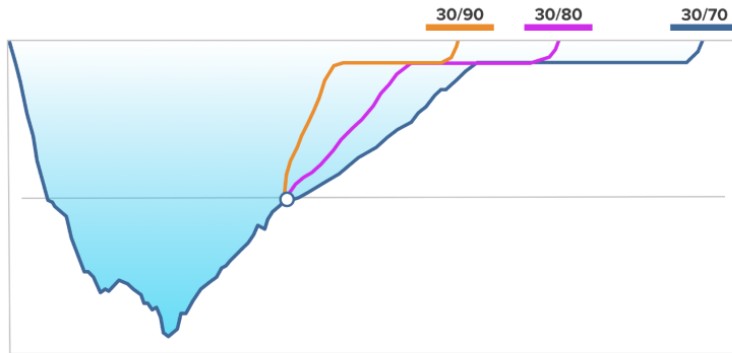
Η επίδραση του Χαμηλού GF στο προφίλ κατάδυσης παρουσιάζεται στην παρακάτω εικόνα. Δείχνει πώς το Χαμηλό ποσοστό GF καθορίζει το βάθος όπου ξεκινά η επιβράδυνση της ανόδου και το βάθος των πρώτων στάσεων αποσυμπίεσης. Η εικόνα δείχνει πώς οι τιμές του διαφορετικού ποσοστού Χαμηλού GF αλλάζουν το βάθος της πρώτης στάσης. Όσο υψηλότερη είναι η τιμή του ποσοστού του Χαμηλού GF, τόσο πιο ρηχά θα πρέπει να είναι η πρώτη στάση.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν η τιμή του ποσοστού του Χαμηλού GF είναι υπερβολικά χαμηλή, ορισμένοι ιστοί ενδέχεται να συνεχίζουν να χρησιμοποιούν αέριο όταν πραγματοποιηθεί η πρώτη στάση.

Η επίδραση του Υψηλού GF στο προφίλ κατάδυσης παρουσιάζεται στην παρακάτω εικόνα. Δείχνει πώς το ποσοστό του Υψηλού GF καθορίζει τον χρόνο αποσυμπίεσης στη ρηχή φάση της κατάδυσης. Όσο υψηλότερη είναι η τιμή του ποσοστού του Υψηλού GF, τόσο μικρότερος είναι ο συνολικός χρόνος κατάδυσης, και τόσο λιγότερο χρόνο αφιερώνει ο δύτης σε ρηχά

νερά. Αν το ποσοστό του Υψηλού GF έχει ρυθμιστεί σε χαμηλότερη τιμή, ο δύτης αφιερώνει περισσότερο χρόνο σε ρηγά νερά και ο συνολικός χρόνος κατάδυσης γίνεται μεγαλύτερος.



Η προεπιλεγμένη ρύθμιση σταθερότητας στο Suunto Ocean είναι 40/85. Μπορείτε να αλλάξετε τη ρύθμιση σε πιο επιθετική ή πιο συντηρητική τιμή από την προεπιλεγμένη. Για δύο αναψυχές, πιο συντηρητικές τιμές σημαίνουν χαμηλότερη τιμή NDL, για την αποφυγή απαιτήσεων αποσυμπίεσης. Στις τεχνικές καταδύσεις, οι συντηρητικές τιμές σημαίνουν μεγαλύτερες απαιτήσεις αποσυμπίεσης. Πιο επιθετικές ρυθμίσεις αυξάνουν σε μεγάλο βαθμό τον κίνδυνο της νόσου των δυτών (DCS).

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου που μπορούν να επηρεάσουν την ευπάθειά σας στη νόσο των δυτών, όπως η υγεία και η συμπεριφορά σας. Αυτοί οι παράγοντες κινδύνου διαφέρουν από δύτη σε δύτη, και από μέρα σε μέρα.

Οι προσωπικοί παράγοντες κινδύνου που μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα εμφάνισης νόσου των δυτών είναι οι παρακάτω:

- έκθεση σε χαμηλή θερμοκρασία - θερμοκρασία νερού κάτω των 20 °C (68 °F)
- επίπεδο φυσικής κατάστασης κάτω του μετρίου
- ηλικία, ειδικά όταν ο δύτης είναι άνω των 50
- κόπωση (από υπερβολική άσκηση, έλλειψη ύπνου, εξαντλητικό ταξίδι)
- αφυδάτωση (επηρεάζει την κυκλοφορία του αίματος και μπορεί να καθυστερήσει την απομάκρυνση αερίων από το σώμα)
- άγχος
- εξοπλισμός που είναι στενός πάνω στο σώμα του δύτη (ενδέχεται να καθυστερήσει την απομάκρυνση αερίων από το σώμα)
- παχυσαρκία (δείκτης ΔΜΣ που κάνει τον δύτη να θεωρείται παχύσαρκος)
- ανοιχτό ωοειδές τρήμα (patent foramen ovale-PFO)
- άσκηση πριν ή μετά την κατάδυση
- κουραστική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της κατάδυσης (αυξάνει τη ροή του αίματος και φέρνει επιπλέον αέριο στους ιστούς)

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην επεξεργάζεστε τις τιμές του gradient factor μέχρι να κατανοήσετε τα αποτελέσματα. Ορισμένες ρυθμίσεις Gradient Factor μπορούν να προκαλέσουν υψηλό κίνδυνο της νόσου των δυτών ή άλλο τραυματισμό.

5.7.3. Προφίλ αποσυμπίεσης

Μπορείτε να επιλέξετε το προφίλ αποσυμπίεσης στο **Επιλογές κατάδυσης > Αλγόριθμος > Προφίλ αποσυμπίεσης**.



Συνεχής προφίλ αποσυμπίεσης

Παραδοσιακά, από τους πίνακες του Haldane το 1908, οι στάσεις αποσυμπίεσης γίνονταν πάντα σε σταθερά βήματα, όπως στα 15 μέτρα, στα 12 μέτρα, στα 9 μέτρα, στα 6 μέτρα και στα 3 μέτρα. Αυτή η πρακτική μέθοδος χρησιμοποιήθηκε πριν την εμφάνιση των υπολογιστών καταδύσεων. Ωστόσο, όταν ένας δύτης ανεβαίνει, η αποσυμπίεση γίνεται στην πραγματικότητα σε διάφορα πιο μικρά μίνι βήματα, δημιουργώντας έτσι μια πιο ομαλή καμπύλη αποσυμπίεσης. Η εμφάνιση των μικροεπεξεργαστών έχει επιτρέψει στη Suunto να δημιουργεί πιο ακριβή μοντέλα για την πραγματική συμπεριφορά αποσυμπίεσης. Κατά τη διάρκεια μιας ανόδου που περιλαμβάνει στάσεις αποσυμπίεσης οι υπολογιστές καταδύσεων Suunto υπολογίζουν το σημείο στο οποίο το τμήμα ελέγχου περνάει την γραμμή ατμοσφαιρικής πίεσης (το σημείο, δηλαδή, όπου τη πίεση του ιστού είναι μεγαλύτερη από την ατμοσφαιρική πίεση) και αρχίζει η απομάκρυνση αερίων από το σώμα. Αυτό αποκαλείται κατώτερο όριο αποσυμπίεσης. Πάνω από αυτό το βάθος του κατώτερου ορίου και πάνω από το βάθος ταβανιού βρίσκεται το παράθυρο αποσυμπίεσης. Το εύρος του παραθύρου αποσυμπίεσης εξαρτάται από το προφίλ κατάδυσης.

Η βέλτιστη αποσυμπίεση συμβαίνει στο παράθυρο αποσυμπίεσης, η οποία φαίνεται τόσο από το πάνω βελάκι όσο και από το κάτω βελάκι που βρίσκονται δίπλα στην τιμή βάθους. Αν παραβιαστεί το βάθος του ταβανιού, θα κάνουν την εμφάνισή τους ένα κάτω βελάκι και μια ηχηρή αφύπνιση που θα δίνουν εντολή στον δύτη να επιστρέψει στο παράθυρο αποσυμπίεσης.

Η απομάκρυνση αερίων από το σώμα (off-gasing) στους πρωταρχικούς γρήγορους ιστούς θα είναι αργή όταν ο δύτης βρίσκεται στο κατώτερο όριο (ή κοντά στο κατώτατο όριο), επειδή το προς τα έξω gradient είναι μικρό. Οι πιο αργοί ιστοί ενδέχεται να απομακρύνουν ακόμα αέρια, και αν υπάρχει αρκετός χρόνος, η υποχρέωση αποσυμπίεσης ενδέχεται να αυξηθεί. Στην περίπτωση αυτή το ταβάνι ενδέχεται να χαμηλώσει και το κατώτερο όριο ενδέχεται να αυξηθεί. Το κατώτερο όριο αποσυμπίεσης αντιπροσωπεύει το σημείο στο οποίο ο αλγόριθμος προσπαθεί να μεγιστοποιήσει τη συμπίεση φυσαλίδων, ενώ το ταβάνι αποσυμπίεσης μεγιστοποιεί την απομάκρυνση αερίων από το σώμα.

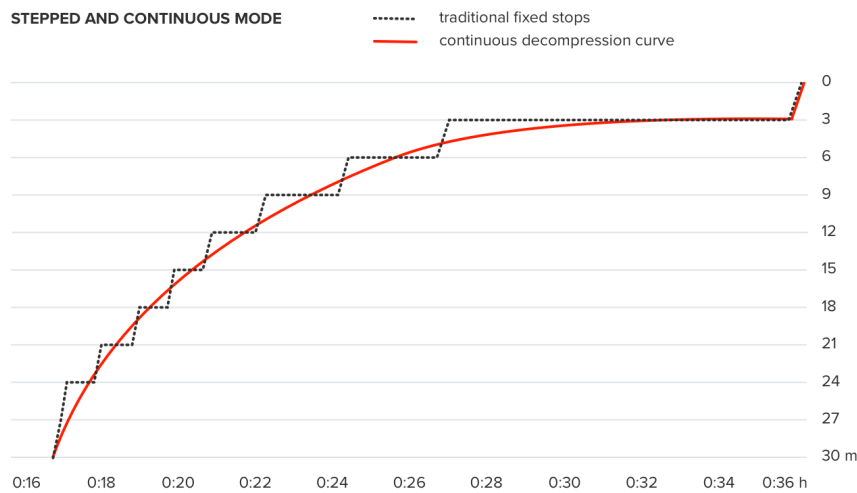
Το επιπλέον πλεονέκτημα του να έχει ένας δύτης ταβάνι και κατώτερο όριο αποσυμπίεσης είναι ότι αναγνωρίζει ότι σε θαλασσοταραχή ίσως είναι δύσκολο να διατηρηθεί το ακριβές βάθος για να βελτιστοποιηθεί η αποσυμπίεση. Διατηρώντας ένα βάθος κάτω από το ταβάνι, αλλά πάνω από το κατώτερο όριο, ο δύτης συνεχίζει την αποσυμπίεση, αν και πιο αργά από τη βέλτιστη ταχύτητα, και βρίσκεται σε μια ενδιάμεση κατάσταση που ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο να σηκώσουν τα κύματα τον δύτη πάνω από το ταβάνι. Επίσης, η καμπύλη συνεχούς αποσυμπίεσης που χρησιμοποιεί η Suunto παρέχει πιο ομαλό και πιο φυσιολογικό προφίλ αποσυμπίεσης από την κλασική αποσυμπίεση με «βήματα».

Σταδιακή προφίλ αποσυμπίεσης

Σε αυτό το προφίλ αποσυμπίεσης η άνοδος έχει μοιραστεί σε παραδοσιακά βήματα ή στάδια 3 μέτρων (10 ποδιών).

Σε αυτό το μοντέλο ο δύτης κάνει αποσυμπίεση σε παραδοσιακά, σταθερά σημεία. Η τιμή του ταβανιού στο παράθυρο εναλλαγής θα δείχνει το βάθος του επόμενου βήματος και όταν ο δύτης φτάσει στο παράθυρο αποσυμπίεσης, θα ξεκινάει ένα χρονόμετρο που θα δείχνει τη διάρκεια της στάσης αποσυμπίεσης.

Βλ. 5.8.5. Παράδειγμα - λειτουργία μειγμάτων αερίων για παράδειγμα κατάδυσης αποσυμπίεσης.



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

5.7.4. Ρύθμιση υψομέτρου


Η ρύθμιση υψομέτρου προσαρμόζει αυτόματα τον υπολογισμό της αποσυμπίεσης σύμφωνα με το σχετικό υψομετρικό εύρος. Μπορείτε να βρείτε τη ρύθμιση στο **Επιλογές κατάδυσης » Αλγόριθμος » Altitude** και να επιλέξετε ανάμεσα στις τρεις επιλογές εύρους:


- 0 – 300 μέτρα (0 – 980 πόδια) (προεπιλεγμένο)
- 300 – 1500 μέτρα (980 – 4900 πόδια)
- 1500 – 3000 μέτρα (4900 – 9800 πόδια)


Τα επιτρεπόμενα όρια χωρίς στάση αποσυμπίεσης μειώνονται σε μεγάλο βαθμό.

Η ατμοσφαιρική πίεση είναι χαμηλότερη σε υψηλότερα υψόμετρα σε σύγκριση με τη στάθμη της θάλασσας. Αφότου ταξιδέψετε σε υψηλότερο υψόμετρο, θα έχετε επιπλέον άζωτο στο σώμα σας, σε σχέση με την ισορροπία που υπάρχει στο αρχικό υψόμετρο. Αυτό το «επιπλέον» άζωτο απελευθερώνεται σταδιακά και επανέρχεται η ισορροπία. Η Suunto συνιστά να εγκλιματίζεστε στο νέο υψόμετρο, περιμένοντας τουλάχιστον τρεις ώρες πριν κάνετε κατάδυση.

Πριν κάνετε κατάδυση σε υψηλό υψόμετρο, πρέπει να ρυθμίσετε τη ρύθμιση υψομέτρου στον υπολογιστή καταδύσεων, για να ληφθεί υπόψη στις μετρήσεις το υψηλό υψόμετρο. Οι μέγιστες μερικές πιέσεις αζώτου που επιτρέπονται από το μαθηματικό μοντέλο του υπολογιστή καταδύσεων μειώνονται αναλόγως στη χαμηλότερη ατμοσφαιρική πίεση.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Το ταξίδι σε υψηλότερο υψόμετρο μπορεί να προκαλέσει προσωρινή αλλαγή στην ισορροπία του αζώτου που διαλύεται στο σώμα. Η Suunto συνιστά να εξοικειώνεστε με το νέο υψόμετρο πριν κάνετε κατάδυση. Είναι επίσης σημαντικό να μην ταξιδεύετε σε ιδιαίτερα υψηλό υψόμετρο αμέσως μετά από κατάδυση, για να μειώνετε τον κίνδυνο της νόσου των δυτών.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** ΟΡΙΣΤΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΥΨΟΜΕΤΡΟΥ! Όταν κάνετε κατάδυση σε υψόμετρα πάνω από 300 μέτρα (980 πόδια), η ρύθμιση υψομέτρου πρέπει να ρυθμιστεί σωστά για να υπολογιστεί η κατάσταση αποσυμπίεσης από τον υπολογιστή. Ο υπολογιστής καταδύσεων δεν προορίζεται για χρήση σε υψόμετρα πάνω από 3.000 μέτρα (9.800 πόδια). Εάν δεν γίνει σωστή επιλογή υψομέτρου ή εάν γίνει κατάδυση πάνω από το μέγιστο όριο υψομέτρου, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργηθούν λανθασμένα δεδομένα κατάδυσης και σχεδιασμού.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν πραγματοποιείτε επαναλαμβανόμενες καταδύσεις σε υψόμετρο διαφορετικό από το υψόμετρο τη προηγούμενης κατάδυσης, αλλάξτε τη ρύθμιση υψομέτρου στην επόμενη κατάδυση, αφότου ολοκληρωθεί η προηγούμενη κατάδυση. Με τον τρόπο αυτό θα διασφαλίσετε πιο ακριβείς υπολογισμούς ιστών.

5.7.5. Χρόνος στάσης ασφαλείας


Συνιστάται πάντα μια Στάση Ασφαλείας για κάθε κατάδυση πάνω από 10 μέτρα (33 πόδια). Μπορείτε να αλλάξετε τη στάση ασφαλείας στα 3, 4 ή 5 λεπτά (η προεπιλογή είναι 3 λεπτά).


Βλ. 5.8.1. Στάσεις ασφαλείας.

5.7.6. Βάθος τελευταίας στάσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε το βάθος της τελευταίας στάσης για καταδύσεις αποσυμπίεσης στο **Επιλογές κατάδυσης » Αλγόριθμος » Τελευταία στάση αποσυμπίεσης**. Υπάρχουν δύο επιλογές: 3 μέτρα και 6 μέτρα (9,8 πόδια και 19,6 πόδια).

Από προεπιλογή, το βάθος της τελευταίας στάσης είναι 3 μέτρα (9,8 πόδια).

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η ρύθμιση δεν επηρεάζει το βάθος του ταβανιού μιας κατάδυσης αποσυμπίεσης. Το βάθος του τελευταίου ταβανιού είναι πάντα 3 μέτρα (9,8 πόδια).

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Εξετάστε το ενδεχόμενο να ρυθμίσετε το βάθος της τελευταίας στάσης στα 6 μέτρα (19,6 πόδια) όταν κάνετε κατάδυση σε συνθήκες θαλασσοταραχής, καθώς θα είναι δύσκολο να σταματήσετε στα 3 μέτρα (9,8 πόδια).

5.8. Καταδύσεις με το Suunto Ocean

5.8.1. Στάσεις ασφαλείας

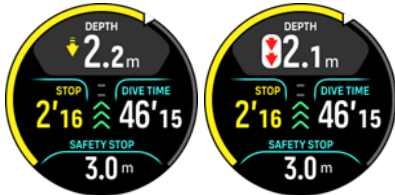
Συνιστάται πάντα μια Στάση Ασφαλείας τριών (3) λεπτών για κάθε κατάδυση άνω των 10 μέτρων (33 ποδιών). Όταν απαιτείται στάση ασφαλείας, η ελάχιστη τιμή ταβανιού (3 μέτρα) εμφανίζεται στο παράθυρο εναλλαγής.

Ο χρόνος για μια στάση ασφαλείας υπολογίζεται όταν βρίσκεται ανάμεσα στα 2,4 και τα 6 μέτρα (7,9 και 20 πόδια).

Αυτό εμφανίζεται με πάνω και κάτω βελάκια στην αριστερή πλευρά της τιμής βάθους στάσης. Ο χρόνος στάσης ασφαλείας εμφανίζεται σε λεπτά και δευτερόλεπτα. Ο χρόνος ενδέχεται να υπερβαίνει τα τρία (3) λεπτά, αν ανεβείτε υπερβολικά γρήγορα από την κατάδυση. Η παραβίαση της ταχύτητας ανόδου αυξάνει τον χρόνο στάσης ασφαλείας κατά τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα. Αν οι παραβιάσεις συμβούν πολλές φορές, ο επιπλέον χρόνος στάσης είναι μεγαλύτερος. Οι στάσεις ασφαλείας μπορείς να ρυθμιστούν στα τρία (3), τέσσερα (4) ή πέντε (5) λεπτά στο μενού **Αλγόριθμος**, στο **Επιλογές κατάδυσης**.



Υπάρχουν δύο είδη στάσεων ασφαλείας: η προαιρετική και η υποχρεωτική. Η στάση ασφαλείας είναι υποχρεωτική, αν υπάρχει υπέρβαση της προτεινόμενης μέγιστης ταχύτητας ανόδου κατά τη διάρκεια της κατάδυσης. Αν η στάση είναι υποχρεωτική, και η άνοδος είναι μικρότερη από 2,4 μέτρα, θα ενεργοποιηθούν κόκκινα βελάκια στην ένδειξη παράθυρου. Αν η στάση δεν είναι υποχρεωτική, θα χρησιμοποιείται μόνο το κίτρινο βελάκι.



Αν το βάθος είναι μεγαλύτερο από 6 μέτρα (20 πόδια), το χρονόμετρο στάσης ασφαλείας θα σταματήσει και θα συνεχίσει να μετράει όταν βρεθείτε και πάλι στο παράθυρο στάσης ασφαλείας. Όταν το χρονόμετρο δείξει μηδέν, τη στάση έχει τελειώσει και μπορείτε να ανεβείτε στην επιφάνεια.

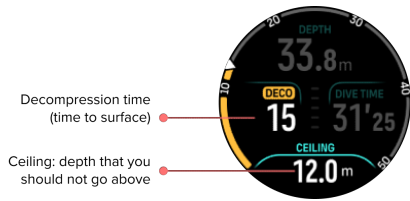


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν αγνοήσετε τη στάση ασφαλείας, δεν θα υπάρξει ποινή. Ωστόσο, η Suunto συνιστά πάντα να πραγματοποιείτε μια στάση ασφαλείας για κάθε κατάδυση, ώστε να ελαχιστοποιείτε τον κίνδυνο της νόσου των δυτών (DCI).

5.8.2. Καταδύσεις αποσυμπίεσης

Όταν υπερβείτε το όριο χωρίς αποσυμπίεση, το Suunto Ocean θα σας δώσει τις απαραίτητες πληροφορίες αποσυμπίεσης για να ανεβείτε. Οι πληροφορίες ανόδου παρουσιάζονται πάντα σε δύο τιμές:

- Χρόνος αποσυμπίεσης (αποκαλείται επίσης και Χρόνος για επιφάνεια): βέλτιστος χρόνος ανόδου στην επιφάνεια σε λεπτά με συγκεκριμένα αέρια
- Ταβάνι: βάθος από το οποίο δεν πρέπει να πάτε πιο πάνω



⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΕΒΑΙΝΕΤΕ ΠΟΤΕ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΤΑΒΑΝΙ! Δεν πρέπει να ανεβαίνετε ποτέ πάνω από το ταβάνι κατά τη διάρκεια της αποσυμπίεσης. Για να αποφύγετε να το κάνετε κατά λάθος, θα πρέπει να μένετε λίγο κάτω από το ταβάνι.

Όταν ο χρόνος **No deco** φτάσει στα 0 λεπτά, η περιοχή οθόνης θα αλλάξει και θα δείξει τον χρόνο **Deco**, η τιμή ταβανιού θα εμφανιστεί στο παράθυρο εναλλαγής και η αψίδα θα μετατραπεί σε πορτοκαλί, δείχνοντας τον ίδιο χρόνο αποσυμπίεσης. Ενεργοποιείται επίσης μια αφύπνιση που μπορεί να επιβεβαιωθεί πατώντας οποιοδήποτε κουμπί.



Ο χρόνος Deco αναφέρεται στον συνιστώμενο χρόνο ανόδου στην επιφάνεια σε λεπτά (TTS).

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΟΔΟΥ ΣΑΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΣΕ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ! Ο χρόνος ανόδου θα αυξηθεί αν: (1) παραμείνετε σε βάθος, (2) ανεβείτε πιο αργά από 10 μ./λ. (33 ποδ./λ.), (3) πραγματοποιήσετε τη στάση αποσυμπίεσης πιο βαθιά από το ταβάνι, ή/και (4) ξεχάσετε να αλλάξετε το μείγμα αερίων που χρησιμοποιείτε. Οι παράγοντες αυτοί ενδέχεται να αυξήσουν επίσης την ποσότητα του αερίου αναπνοής που απαιτείται για να φτάσετε στην επιφάνεια.

📝 ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η κατάδυση με πολλά αέρια και η απόρριψη μιας εντολής αλλαγής αερίου θα σας δώσει ανακριβείς τιμές Χρόνος για επιφάνεια και μεγαλύτερες χρονικά στάσις αποσυμπίεσης από τις προβλεπόμενες.

Η τιμή ταβανιού δείχνει το βάθος της πρώτης στάσης αποσυμπίεσης.



Μπορείτε να ρυθμίσετε το βάθος της τελευταίας στάσης στα 3 ή στα 6 μέτρα (το προκαθορισμένο βάθος είναι 3 μέτρα) στις ρυθμίσεις Αλγόριθμος. Βλ. 5.7.6. Βάθος τελευταίας στάσης.

Σε μια κατάδυση αποσυμπίεσης, θα υπάρχουν διαφορετικά είδη στάσης:

- **Στάση αποσυμπίεσης:** Μια υποχρεωτική στάση αν κάνετε κατάδυση με προφίλ αποσυμπίεσης Σταδιακή (βλ. 5.7.3. Προφίλ αποσυμπίεσης). Οι στάσεις αποσυμπίεσης πραγματοποιούνται σε σταθερά διαλείμματα 3 μέτρων (10 ποδιών).

- **Στάση Ασφαλείας:** Μια προτεινόμενη στάση τριών λεπτών για κάθε κατάδυση πάνω από 10 μέτρα (33 πόδια). Αν μείνετε περισσότερο στην τελευταία στάση αποσυμπίεσης, μπορεί η στάση ασφαλείας να είναι μικρότερη. Η στάση ασφαλείας είναι πάντα προαιρετική για καταδύσεις αποσυμπίεσης.

Υπάρχει ένα παράθυρο αποσυμπίεσης στα 3 μέτρα (9,8 πόδια) ανάμεσα στο κατώτατο όριο αποσυμπίεσης και στο ταβάνι αποσυμπίεσης. Όσο πιο κοντά στο ταβάνι μείνετε, τόσο πιο βέλτιστος είναι ο χρόνος αποσυμπίεσης.

Όταν ανεβείτε κοντά στο βάθος ταβανιού και μπείτε στην περιοχή παραθύρου αποσυμπίεσης, θα εμφανιστούν δύο βελάκια δίπλα στον αριθμό βυθού.

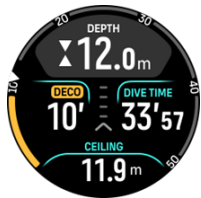
Αν κάνετε κατάδυση με προφίλ αποσυμπίεσης Σταδιακή, θα ξεκινήσει μια αντίστροφη μέτρηση όταν μπείτε στο παράθυρο αποσυμπίεσης και το ταβάνι θα είναι το ίδιο για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, ενώ στη συνέχεια θα ανεβαίνει προς τα πάνω κατά 3 μέτρα (9,8 πόδια) κάθε φορά.

Μέσα στο παράθυρο αποσυμπίεσης (προφίλΣταδιακή):



Στη λειτουργία ανόδου Συνεχής, το ταβάνι μειώνεται συνεχώς ενώ βρίσκεστε κοντά στο βάθος ταβανιού, παρέχοντας συνεχή αποσυμπίεση με βέλτιστο χρόνο ανόδου.

Μέσα στο παράθυρο αποσυμπίεσης (προφίλΣυνεχής):



Αν ανεβείτε πάνω από το ταβάνι βάρους, συνεχίζει να υπάρχει μια περιοχή ασφαλούς περιθωρίου, όση με το ταβάνι, μείον 0,6 μέτρα (2 πόδια). Σε αυτήν την περιοχή ασφαλούς περιθωρίου, ο υπολογισμός της αποσυμπίεσης συνεχίζει, αλλά σας συμβουλεύουμε να κατεβείτε πιο κάτω, εντός του βάρους ταβανιού. Αυτό υποδεικνύεται με ένα κίτρινο βελάκι που δείχνει προς τα κάτω και βρίσκεται δίπλα από την τιμή βάρους.

Τα παρακάτω εμφανίζονται όταν χρησιμοποιείται το προφίλ αποσυμπίεσης Σταδιακή:



Τα παρακάτω εμφανίζονται όταν χρησιμοποιείται το προφίλ αποσυμπίεσης Συνεχής:



Αν ανεβείτε πάνω από την περιοχή ασφαλούς περιθωρίου, ο υπολογισμός αποσυμπίεσης σταματάει προσωρινά μέχρι να κατεβείτε και πάλι κάτω από αυτό το όριο. Μια ηχηρή αφύπνιση και ένα κόκκινο βελάκι προς τα κάτω που βρίσκεται μπροστά από την τιμή βάθους ταβανιού υποδεικνύουν μη ασφαλή αποσυμπίεση. Αν αγνοήσετε την αφύπνιση και μείνετε πάνω από το ασφαλές περιθώριο για τρία λεπτά, η στάση θεωρείται ότι δεν έχει γίνει και θα εμφανιστεί μια ειδοποίηση παραβίασης αλγορίθμου.



Suunto Ocean δεν κλειδώνει αφότου επιβεβαιώσετε την ενεργοποίηση της αφύπνισης απόκλισης αλγορίθμου. Suunto Ocean συνεχίζει να εμφανίζει το αρχικό πλάνο αποσυμπίεσης ακόμα και αν έχει παραβιαστεί η στάση αποσυμπίεσης. Θα εμφανιστεί μια κόκκινη προειδοποίηση στο παράθυρο και θα παραμείνει στο παράθυρο κατάδυσης μέχρι θα εκκαθαριστούν οι απαιτούμενες στάσεις αποσυμπίεσης: ή μετά από 48 ώρες.

Απόκλιση αλγορίθμου μπορεί επίσης να συμβεί στις παρακάτω καταστάσεις:

- Τέλος μπαταρίας
- Κατάρρευση λογισμικού
- Υπέρβαση του ορίου μέγιστου βάθους της συσκευής (60 μέτρα).

Σε όλες τις περιπτώσεις θα εμφανιστεί το εικονίδιο απόκλισης αλγορίθμου στο παράθυρο κατάδυσης, αλλά ο αλγόριθμος θα λειτουργεί κανονικά. Αν υπάρχει απόκλιση αλγορίθμου κατά τη διάρκεια της κατάδυσης, θα δείτε επίσης μια επικεφαλίδα στο αρχείο καταγραφής κατάδυσης και στην εφαρμογή Suunto.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πρέπει να κάνετε καταδύσεις αποσυμπίεσης μόνο αν έχετε λάβει την κατάλληλη εκπαίδευση.

5.8.3. Χρόνος στην επιφάνεια και απαγόρευσης πτήσης

Μετά από την κατάδυση, το Suunto Ocean εμφανίζει τον χρόνο στην επιφάνεια από την προηγούμενη κατάδυση και ένα χρονομέτρο αντίστροφης μέτρησης για τον συνιστώμενο χρόνο απαγόρευσης πτήσης στην πρόσοψη του ρολογιού και στα πλαίσια των στατιστικών κατάδυσης. Θα δείτε ένα κόκκινο εικονίδιο αεροπλάνου και μια κόκκινη αψίδα στην πρόσοψη του ρολογιού για το χρονικό διάστημα που ο χρόνος απαγόρευσης πτήσης είναι παρών. Η αψίδα δείχνει τον εκτιμώμενο χρόνο στον οποίον θα ολοκληρωθεί ο χρόνος απαγόρευσης πτήσης.

Η παρακάτω οθόνη δείχνει ότι έχουν περάσει 5 ώρες και 5 λεπτά από την τελευταία κατάδυση και ότι ο χρόνος απαγόρευσης πτήσης θα ολοκληρωθεί στις 2:30:



Η παρακάτω οθόνη δείχνει ότι ο χρόνος απαγόρευσης πτήσης έχει ολοκληρωθεί.



Ο χρόνος απαγόρευσης πτήσης είναι ελάχιστος χρόνος στην επιφάνεια μετά από μια κατάδυση, που συνιστάται να περιμένει ο δύτης πριν μπει και πετάξει με αεροπλάνο. Είναι πάντα τουλάχιστον 12 ώρες και είναι ίσος με τον χρόνο αποκορεσμού όταν είναι πάνω από 12 ώρες. Για χρόνους αποκορεσμού μικρότερους από 75 λεπτά, ο χρόνος απαγόρευσης πτήσης δεν εμφανίζεται.

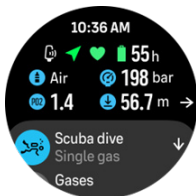
Αν έχει συμβεί απόκλιση αλγορίθμου κατά τη διάρκεια της κατάδυσης, ο χρόνος απαγόρευσης πτήσης είναι πάντα 48 ώρες.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΜΕ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΝΑ ΠΕΤΑΤΕ ΜΕ ΑΕΡΟΠΛΑΝΟ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ Ο ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΚΑΝΕΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗΣ ΠΤΗΣΗΣ. ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΓΙΑ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗΣ ΠΤΗΣΗΣ ΠΟΥ ΑΠΟΜΕΝΕΙ ΠΡΙΝ ΠΕΤΑΞΕΤΕ! Η πτήση ή το ταξίδι σε υψηλό υψόμετρο εντός του χρόνου απαγόρευσης πτήσης μπορεί να αυξήσει σε μεγάλο βαθμό τον κίνδυνο της νόσου των δυτών. Διαβάστε τις συστάσεις του Δικτύου Ειδοποιήσεων Δυτών (Divers Alert Network-DAN). Δεν μπορεί να υπάρξει ποτέ κανόνας για πτήση μετά από κατάδυση που εγγυάται πλήρως ότι δεν θα εμφανιστεί η νόσος αποσυμπίεσης!

5.8.4. Παράδειγμα - Λειτουργία ενός αερίου

Το παρακάτω παράδειγμα δείχνει μια κατάδυση χωρίς αποσυμπίεση στη λειτουργία Ένα αέριο με Αέρας και Suunto Tank POD.

1. Οθόνη προ-κατάδυσης:



Να ξεκινάτε πάντα την κατάδυσή σας από την οθόνη προ-κατάδυσης για να διασφαλίσετε ότι θα έχετε σήμα GPS, αρκετή μπαταρία και πίεση φιάλης (αν έχει συνδεθεί στο Suunto Tank POD), ότι κάνετε κατάδυση με το σωστό αέριο και ότι κατανοείται το MOD του ενεργού αερίου. Αν το επίπεδο της μπαταρίας του Suunto Tank pod είναι χαμηλό ή αν έχετε ξεχάσει να αλλάξετε φιάλη και η πίεση της φιάλης είναι χαμηλή, θα δείτε προειδοποιήσεις στην οθόνη προ-κατάδυσης.

- Όταν κατεβείτε κάτω από 10 μέτρα, θα εμφανιστεί μια ένδειξη στάσης ασφαλείας στο παράθυρο εναλλαγής, υποδεικνύοντας ένα ταβάνι στάσης ασφαλείας 3 μέτρων. Ο χρόνος No deco δείχνει > 99', που σημαίνει ότι ο μέγιστος χρόνος που μπορείτε να αφιερώσετε σε αυτό το βάθος είναι μεγαλύτερος από 99 λεπτά.



Όταν συνεχίσετε την κάθοδό σας, ο χρόνος No deco θα δείξει μικρότερη τιμή. No deco ο χρόνος είναι πάντα σε λεπτά.



- Αν ο χρόνος No deco φτάσει τα 5 λεπτά, θα ενεργοποιηθεί μια κίτρινη αφύπνιση προσοχής. Όταν ανεβαίνετε και η τιμή No deco αυξηθεί, η αφύπνιση θα διευθετηθεί. Μπορείτε επίσης να κάνετε σίγαση της αφύπνισης πατώντας οποιοδήποτε κουμπί. Αν παραμείνετε σε πιο μεγάλο βάθος παρά την ενεργοποίηση της αφύπνισης No deco μπορεί να προκαλέσει υποχρέωση αποσυμπίεσης. Μην κάνετε καταδύσεις αποσυμπίεσης αν δεν έχετε λάβει επαρκή εκπαίδευση.



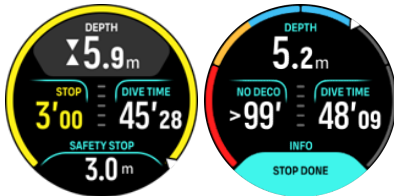
- Μπορείτε να ρυθμίσετε τις δικές σας αφυπνίσεις πίεσης φιάλης για να παρακολουθείτε σημαντικά όρια όπως το turn pressure. Αν τις ρυθμίσετε, οι αφυπνίσεις Suunto Ocean θα χτυπήσουν όταν φτάσετε στα 100 bar (1450 psi).



- Μπορείτε να παρακολουθείτε την ταχύτητα ανόδου από τον δείκτη ταχύτητας Ανόδου. Αν περάσετε το συνιστώμενο ελάχιστο των 10 μ./λ., ο δείκτης θα γίνει κόκκινος και θα ενεργοποιήσει μια αφύπνιση με ήχο και δόνηση. Μπορείτε να την αναγνωρίσετε πατώντας οποιοδήποτε κουμπί.



6. Αν βρίσκεστε ανάμεσα στα 2,4 και τα 6 μέτρα (7,9 και 20 πόδια), θα εμφανιστεί μια αντίστροφη μέτρηση στάσης ασφαλείας που θα μετράει μέχρι την προτεινόμενη στάση. Όταν πραγματοποιηθεί η στάση, θα εμφανιστεί μια ειδοποίηση Ολοκλήρωση στάσης.



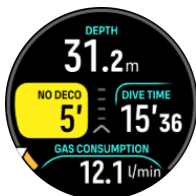
5.8.5. Παράδειγμα - λειτουργία μειγμάτων αερίων

Το παρακάτω παράδειγμα δείχνει μια κατάδυση αποσυμπίεσης σε 40 μέτρα στη λειτουργία Μείγματα αερίων και με τα παρακάτω αέρια: NX28 (βασικό αέριο), NX99 αέριο αποσυμπίεσης.

1. Οθόνη προ-κατάδυσης - δείχνει το ενεργό αέριο (NX28), ρυθμισμένο με ppO2 και MOD.



2. Αφύπνιση NDL στα 5 λεπτά.

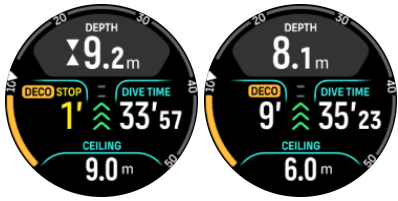


3. Το NDL φτάνει στο 0 και χρειάζεται αποσυμπίεση. Ο μετρητής αλλάζει σε πορτοκαλί, υποδεικνύοντας τον χρόνο αποσυμπίεσης. Η περιοχή NDL δείχνει την τιμή TTS και περιλαμβάνει τις στάσεις αποσυμπίεσης και τη στάση ασφαλείας. Η τιμή ταβανιού εμφανίζεται στο παράθυρο εναλλαγής.

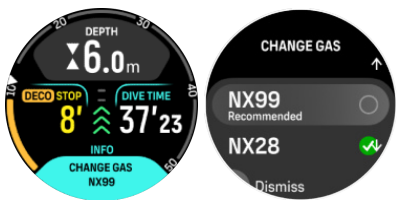


4. Η τιμή ταβανιού είναι 9 μέτρα, άρα μπορείτε να ανεβείτε σε αυτό το βάθος εντός των ορίων ταχύτητας ανόδου. Όταν φτάσετε κοντά στο βάθος ταβανιού και μπείτε στην περιοχή παραθύρου αποσυμπίεσης, εμφανίζονται δύο βελάκια δίπλα στον αριθμό βυθού, ενώ εμφανίζεται ένα χρονόμετρο στο πεδίο Αποσυμπίεσης, υποδεικνύοντας μια στάση

αποσυμπίεσης 1 λεπτού. Όταν η αντίστροφη μέτρηση φτάσει στο 0, η τιμή TTS θα εμφανιστεί ξανά και η τιμή ταβανιού θα είναι πιο ρηχή κατά 3 μέτρα, στα 6 μέτρα.



- Αλλαγή αερίου στα 6 μέτρα. Ο χρόνος αποσυμπίεσης υπολογίζεται πάντα λαμβάνοντας ως δεδομένο ότι θα χρησιμοποιήσετε όλα τα αέρια που υπάρχουν στη λίστα αερίων. Όταν ανεβείτε στα 6 μέτρα, θα σας προταθεί να αλλάξετε στο αέριο NX99. Όταν γίνει η αλλαγή, θα εμφανιστούν οι πληροφορίες του τρέχοντος αερίου. Αν αποφασίσετε να απορρίψετε την αλλαγή αερίου, οι πληροφορίες αποσυμπίεσης θα είναι ανακριβείς.



- Φτάνοντας στην τελευταία στάση. Η τελευταία στάση αποσυμπίεσης περιλαμβάνει επίσης μια στάση ασφαλείας 3 ή περισσότερων λεπτών, αν έχει υπάρξει παραβίαση της ταχύτητας ανόδου. Όταν η στάση αποσυμπίεσης γίνει στάση ασφαλείας, το σήμα αποσυμπίεσης θα εξαφανιστεί από το παράθυρο.
- Αν ανεβείτε πάνω από το παράθυρο αποσυμπίεσης ή στάσης ασφαλείας, θα ενεργοποιηθούν ένα βελάκι και μια προειδοποίηση και θα σας κατευθύνουν να επιστρέψετε και πάλι στο παράθυρο.



- Όταν τελειώσουν όλες οι στάσεις, οι πληροφορίες Ολοκλήρωση στάσης θα εμφανιστούν στο παράθυρο εναλλαγής και στη συνέχεια θα είναι ασφαλές να ανεβείτε στην επιφάνεια.

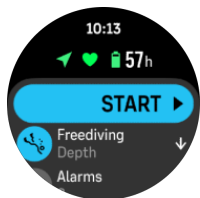
6. Ελεύθερη κατάδυση

Με τη λειτουργία **Ελεύθερης κατάδυσης**, το Suunto Ocean μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως όργανο ελεύθερης κατάδυσης. Μπορείτε να βρείτε τη λειτουργία ελεύθερης κατάδυσης από τη λίστα **Ελεύθερη κατάδυση (Βάθος)**. Πολλές από τις λειτουργίες είναι ίδιες με τις άλλες λειτουργίες κατάδυσης, αλλά υπάρχουν επίσης διάφορες λειτουργικότητες μόνο για την ελεύθερη κατάδυση.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Δεν συνιστάται να κάνετε ελεύθερη κατάδυση μετά από αυτόνομη κατάδυση. Θα πρέπει να περιμένετε τουλάχιστον 12 ώρες μετά από μια αυτόνομη κατάδυση για να κάνετε ελεύθερη κατάδυση.

6.1. Προβολές ελεύθερης κατάδυσης

Στην οθόνη προ-κατάδυσης του Ελεύθερη κατάδυση, εμφανίζονται κάποια εικονίδια. Βλ. 5.2.4. Οθόνη προ-κατάδυσης και επιλογών κατάδυσης για το τι σημαίνουν τα εικονίδια.



Η λειτουργία ελεύθερης κατάδυσης έχει διαφορετικές οθόνες που εστιάζουν σε δεδομένα που σχετίζονται με την κατάδυση. Όταν αρχίσετε την άσκηση, μπορείτε να περιηγηθείτε στις προβολές επιφάνειας πατώντας το μεσαίο κουμπί. Suunto Ocean έχει λειτουργικότητα επαφής με νερό που αναγνωρίζει όταν η συσκευή είναι βυθισμένη μέσα σε νερό και θα αλλάξει αυτόματα σε κατάσταση κατάδυσης από οποιαδήποτε οθόνη επιφάνειας. Μπορείτε να καθορίσετε το βάθος έναρξης κατάδυσης στη λίστα επιλογές άσκησης. Το προεπιλεγμένο βάθος έναρξης είναι 1,2 μέτρα (4 πόδια).

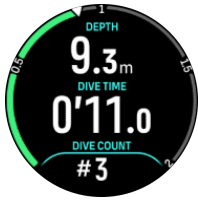
📖 ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη έναρξη δεν είναι διαθέσιμη για την ελεύθερη κατάδυση. Η ελεύθερη κατάδυση θα πρέπει πάντα να ξεκινάει επιλέγοντας Έναρξη αφότου μπίτε στη λειτουργία Ελεύθερη κατάδυση.

Οι οθόνες είναι οι παρακάτω:

Επιφάνεια: Η οθόνη δείχνει τον χρόνο στην επιφάνεια, ένα παράθυρο εναλλαγής με δεδομένα που μπορούν να τροποποιηθούν και μια αψίδα που δείχνει τον χρόνο στην επιφάνεια που έχει παρέλθει.



Κατάδυση: Η οθόνη δείχνει το βάθος, την ταχύτητα ανόδου και καθόδου σε m/s (ft/s), τον χρόνο κατάδυσης και ένα παράθυρο εναλλαγής με δεδομένα που μπορούν να τροποποιηθούν.



Προβολή πλοήγησης: Βλ. 8. Πλοήγηση για διαθέσιμες επιλογές πλοήγησης.



Χρονόμετρο: Έναρξη και επαναφορά χρονομέτρου.




6.2. Λειτουργίες κουμπιών κατά τη διάρκεια ελεύθερης κατάδυσης

Το Suunto Ocean έχει τρία κουμπιά που έχουν διαφορετικές λειτουργικότητες ανάλογα αν πατάτε το κουμπί για σύντομο ή για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Στη λειτουργία Ελεύθερη κατάδυση τα κουμπιά έχουν τις παρακάτω λειτουργικότητες:

- Μεγάλης διάρκειας πάτημα πάνω κουμπιού: Αλλαγή επιπέδου φωτεινότητας (Low/ Μεσαία/Υψηλή)
- Σύντομο πάτημα πάνω κουμπιού: Πρόσβαση στο μενού επιλογών ελεύθερης κατάδυσης για διακοπή άσκησης, χρήση φακού ή απόρριψη άσκησης.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το μενού δεν είναι διαθέσιμο μέσα στο νερό.




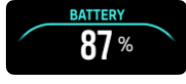


- Σύντομο πάτημα μεσαίου κουμπιού: Αλλαγή οθόνης (πάνω από την επιφάνεια μόνο)
- Σύντομο πάτημα κάτω κουμπιού: Αλλαγή του στοιχείου του παραθύρου εναλλαγής
- Μεγάλης διάρκειας πάτημα κάτω κουμπιού: Κλείδωμα και ξεκλείδωμα κουμπιών



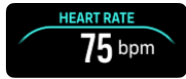
Βλ. 3.1. Κλείδωμα κουμπιών και οθόνης.



6.3. Παράθυρο εναλλαγής για ελεύθερη κατάδυση

Όπως και με τις καταδύσεις, το παράθυρο εναλλαγής στο κάτω μέρος της οθόνης κατάδυσης μπορεί να περιέχει διαφορετικά είδη πληροφοριών που μπορούν να αλλάξουν πατώντας σύντομα το κάτω κουμπί. Μπορείτε να βρείτε τα παρακάτω δεδομένα στο παράθυρο εναλλαγής:

Παράθυρο εναλλαγής	Περιεχόμενο παραθύρου εναλλαγής	Επεξήγηση
	Θερμοκρασία	Η τρέχουσα θερμοκρασία σε βαθμούς Κελσίου ή Φαρενάιτ, ανάλογα με τις ρυθμίσεις μονάδας μέτρησης.
	Μέγ. βάθος	Το μέγιστο βάθος που φτάσατε στην τρέχουσα κατάδυση.
	Ρολόι	Η ώρα σε μορφή 12 ή 24 ωρών, με βάση τη μορφή ώρας που έχετε θέσει στις ρυθμίσεις Ώρα/ημερομηνία του ρολογιού.
	Μπαταρία	Το επίπεδο μπαταρίας που απομένει σε ποσοστό. Βλ. 5.4.1. Υποχρεωτικές αφυπνίσεις κατάδυσης για αφυπνίσεις μπαταρίας.
	Μέσο βάθος	Το μέσο βάθος της τρέχουσας κατάδυσης υπολογίζεται από τη στιγμή που υπερβήκατε το βάθος έναρξης μέχρι να ολοκληρωθεί η κατάδυση.
	Ώρα για δύση του ηλίου	Ο εκτιμώμενος χρόνος μέχρι τη δύση του ηλίου, σε ώρες και λεπτά. Ο χρόνος για τη δύση του ηλίου καθορίζεται μέσω GPS, ώστε το ρολόι σας να βασίζεται στα δεδομένα GPS της τελευταίας φοράς που χρησιμοποιήσατε GPS.

Παράθυρο εναλλαγής	Περιεχόμενο παραθύρου εναλλαγής	Επεξήγηση
	Μέτρηση καταδύσεων	Ο αριθμός των σετ κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ελεύθερης κατάδυσης.
	Συνολικός χρόνος κατάδυσης	Ο συνολικός χρόνος κάτω από το νερό.
	Καρδιακοί παλμοί	Οι καρδιακοί παλμοί σας με βάση τον καρπό σας.

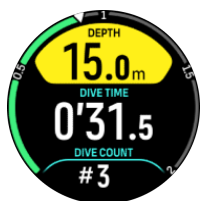
6.4. Αφυπνίσεις ελεύθερης κατάδυσης

Υπάρχουν δύο αφυπνίσεις που μπορείτε να διαμορφώσετε για την ελεύθερη κατάδυση: το βάθος και ο χρόνος κατάδυσης. Για κάθε αφύπνιση μπορείτε να εξατομικεύσετε τον τόνο του ήχου σε σύντομο ή μακρόσυρτο ή να έχετε όλους τους τόνους απενεργοποιημένους. Πέρα από την επιλογή ήχων, μπορείτε επίσης να έχετε αφύπνιση με δόνηση, ή αν προτιμάτε να έχετε όλους τους τόνους απενεργοποιημένους, μπορείτε να έχετε μόνο τη δόνηση ενεργοποιημένη.

Πέρα από τις επιλογές ήχου και δόνησης, μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα στις δύο διαφορετικές επιλογές εμφάνισης: Ειδοποίηση (γαλάζιο) ή Προσοχή (κίτρινο). Μπορείτε να ορίσετε μέχρι και πέντε αφυπνίσεις για κάθε τροποποιούμενη αφύπνιση και όταν εμφανιστεί μια αφύπνιση, μπορείτε να τη σταματήσετε πατώντας οποιοδήποτε κουμπί.

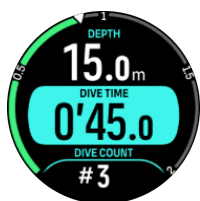
Depth

Μπορείτε να ορίσετε μια αφύπνιση βάρους ανάμεσα στα 3 και τα 59 μέτρα. Οι αφυπνίσεις βάρους είναι βολικές, ειδικά όταν κάνετε ελεύθερη κατάδυση, καθώς σας ειδοποιούν για τα διαφορετικά στάδια της ελεύθερης κατάδυσης. Μπορείτε επίσης να ορίσετε μια αφύπνιση βάρους, για να σας ειδοποιεί όταν φτάνετε το προσωπικό σας όριο βάρους κατά τη διάρκεια της κατάδυσης.



Dive time

Οι αφυπνίσεις χρόνου κατάδυσης μπορούν να ρυθμιστούν σε λεπτά και δευτερόλεπτα, με μέγιστο τα 99 λεπτά.



6.5. Κατάδυση με αναπνευστήρα και mermaiding

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Ocean για κατάδυση με αναπνευστήρα και mermaiding. Αυτές οι δύο δραστηριότητες είναι κανονικές λειτουργίες άθλησης και επιλέγονται όπως κάθε άλλη αθλητική λειτουργία, βλ. 4. Καταγραφή μιας άσκησης.

Αυτές οι λειτουργίες άθλησης διαθέτουν τέσσερις οθόνες άσκησης που εστιάζουν σε δεδομένα που σχετίζονται με την κατάδυση. Οι τέσσερις οθόνες άσκησης είναι:

Επιφάνεια



Πλοήγηση



Δραστηριότητα κατάδυσης



Υποβρύχια



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη αφής δεν ενεργοποιείται όταν το ρολόι βρίσκεται κάτω από το νερό.


Η προεπιλεγμένη προβολή για κατάδυση με αναπνευστήρα και Mermaiding είναι η προβολή επιφάνειας. Κατά την εγγραφή της άσκησης, μπορείτε να περιηγηθείτε μεταξύ των διαφόρων προβολών πατώντας το μεσαίο κουμπί.

Suunto Ocean αλλάζει αυτόματα μεταξύ κατάστασης επιφάνειας και κατάδυσης. Εάν βρίσκεστε περισσότερο από 1 μ. (3,2 π.) κάτω από την επιφάνεια, ενεργοποιείται η υποβρύχια προβολή.

Όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία κατάδυση με αναπνευστήρα, το ρολόι βασίζεται στο GPS για τον υπολογισμό της απόστασης. Επειδή τα σήματα GPS δεν ταξιδεύουν κάτω από το νερό, το ρολόι πρέπει να βγαίνει από το νερό σε τακτά χρονικά διαστήματα για να λάβει μια διόρθωση GPS.

Αυτές είναι δύσκολες συνθήκες για το GPS, οπότε είναι σημαντικό να έχετε ισχυρό σήμα GPS πριν βουτήξετε στο νερό. Για να διασφαλίσετε καλό σήμα GPS, πρέπει:

- Να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto πριν πάτε για κατάδυση με αναπνευστήρα για τη βελτιστοποίηση του GPS σας με τα πιο πρόσφατα δεδομένα τροχιάς δορυφόρου.
- Αφού επιλέξετε τη λειτουργία κατάδυση με αναπνευστήρα, περιμένετε τουλάχιστον τρία λεπτά στη στεριά πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας. Η ενέργεια αυτή παρέχει χρόνο στο GPS για να προσδιορίσει τη θέση με ακρίβεια.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά της κατάδυσης με αναπνευστήρα συνιστούμε να ακουμπάτε τα χέρια σας στο κάτω μέρος της πλάτης σας για αποτελεσματική κίνηση στο νερό και βέλτιστη μέτρηση της απόστασης.

7. Αρχεία καταγραφής κατάδυσης

Μπορείτε να βρείτε τα αρχεία καταγραφής κατάδυσης στο **Ημερολόγιο** μαζί με τις άλλες δραστηριότητες προπόνησης.

Οι καταδύσεις καταχωρούνται ανά ημερομηνία και ώρα, και κάθε καταχώρηση δείχνει το μέγιστο βάθος και τον χρόνο κατάδυσης του αρχείου.

Η επιλογή μιας κατάδυσης, πατώντας το μεσαίο κουμπί, σας παρέχει μια πιο λεπτομερή εκδοχή. Μπορείτε να περιηγηθείτε στις λεπτομέρειες του αρχείου κατάδυσης και στο προφίλ ψάχνοντας τα αρχεία με το πάνω ή το κάτω κουμπί και επιλέγοντας ένα αρχείο με το μεσαίο κουμπί.

Κάθε αρχείο καταχώρησης κατάδυσης περιέχει δείγματα δεδομένων με σταθερά διαλείμματα 10 δευτερολέπτων. Ο ρυθμός του δείγματος ελεύθερης κατάδυσης είναι 1 δευτερόλεπτο.

ΤΟ αρχεία καταγραφής κατάδυσης περιέχει τα παρακάτω δεδομένα:

- Χρόνος κατάδυσης
- Ώρα έναρξης και διακοπής
- Μέσο και μέγιστο βάθος
- Μια αφύπνιση απόκλισης αλγορίθμου, αν υπάρξει κατά τη διάρκεια της κατάδυσης
- Μέγιστη και μέση θερμοκρασία
- Λίστα αερίων για τα ενεργά και τα ενεργοποιημένα αέρια
- Πίεση έναρξης και τέλους, αν έχει συνδεθεί το Suunto Tank POD
- Μέση κατανάλωση αερίου για κάθε αέριο, αν έχει συνδεθεί το Suunto Tank POD
- Τρέχοντες Gradient Factors Τιμές * CNS και OTU
- Ο μέσος όρος καρδιακών παλμών, αν είναι ενεργοποιημένοι
- Χρόνος στην επιφάνεια

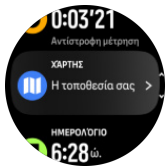
Όταν η μνήμη του ημερολογίου γεμίσει πλήρως, θα διαγραφούν οι παλιότερες καταδύσεις για να κάνουν χώρο για τις καινούργιες.

8. Πλοήγηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να πλοηγηθείτε με πολλούς τρόπους. Μπορείτε, για παράδειγμα, να το χρησιμοποιήσετε για να προσανατολιστείτε σε σχέση με τον μαγνητικό βορρά, να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ή σε ένα σημείο ενδιαφέροντος (POI).

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία πλοήγησης:

1. Από την προβολή της πρόσοψης ρολογιού, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω στο στοιχείο **Χάρτης** και επιλέξτε το.

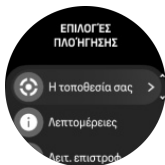


3. Στην οθόνη του χάρτη εμφανίζεται η τρέχουσα θέση σας και η γύρω περιοχή.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν η πυξίδα δεν έχει βαθμονομηθεί, σας ζητείται να βαθμονομήσετε την πυξίδα όταν εισέρχεστε στο χάρτη.

4. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε μια λίστα συντομεύσεων. Οι συντομεύσεις δίνουν τη δυνατότητα να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις ενέργειες πλοήγησης όπως ο έλεγχος των συντεταγμένων της τρέχουσας θέσης σας ή η επιλογή μιας διαδρομής για πλοήγηση.



8.1. Χάρτες εκτός σύνδεσης

Με το Suunto Ocean μπορείτε να κατεβάσετε χάρτες εκτός σύνδεσης στο ρολόι σας, να αφήσετε το τηλέφωνό σας και να βρείτε το δρόμο σας χρησιμοποιώντας απλώς το ρολόι σας.


Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε χάρτες χωρίς σύνδεση στο ρολόι σας, πρέπει να ρυθμίσετε μια ασύρματη σύνδεση δικτύου στην εφαρμογή Suunto και να κατεβάσετε την επιλεγμένη περιοχή χάρτη στο ρολόι σας. Θα λάβετε μια ειδοποίηση στο ρολόι σας, όταν ολοκληρωθεί η λήψη του χάρτη.

Μια πιο λεπτομερής οδηγία σχετικά με τη ρύθμιση ενός ασύρματου δικτύου και τη λήψη χαρτών εκτός σύνδεσης στην εφαρμογή Suunto είναι διαθέσιμη [εδώ](#).



Επιλέξτε τους χάρτες εκτός σύνδεσης πριν από την άσκηση:

1. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί το GPS.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Χάρτης**.
3. Επιλέξτε το στίλ χάρτη που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και επιβεβαιώστε με το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση προς τα επάνω και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε στην προβολή χάρτη.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν το **Ανευσργό** έχει επιλεγεί στο μενού χάρτη, δεν θα εμφανιστεί κανένας χάρτης, παρά μόνο μια πλοήγηση ίχνους.

Επιλέξτε χάρτες χωρίς σύνδεση χωρίς άσκηση:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω στο στοιχείο **Χάρτης** και επιλέξτε το.
3. Για να βγείτε από το χάρτη, πατήστε το μεσαίο κουμπί ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Έξοδος**.

Χειρονομίες χάρτη

Κάτω κουμπί

- Πατήστε για να ανοίξετε τις επιλογές πλοήγησης

Πάνω κουμπί

- Πατήστε σύντομα για μεγέθυνση
- Πατήστε παρατεταμένα για σμίκρυνση

Σαρώστε και πατήστε (αν είναι ενεργοποιημένο)

- Αγγίξτε και σύρετε τον χάρτη για να τον μετακινήσετε
- Πατήστε για να κεντράρετε το χάρτη γύρω από την τρέχουσα τοποθεσία σας
- Τσιμπήστε την οθόνη για να μετακινηθείτε στο χάρτη

8.2. Πλοήγηση υψόμετρου

Αν πλοηγείστε σε μια διαδρομή που έχει πληροφορίες υψόμετρου, μπορείτε επίσης να πλοηγηθείτε με βάση την ανάβαση και κατάβαση χρησιμοποιώντας την οθόνη προφίλ υψόμετρου. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε στην οθόνη του προφίλ υψόμετρου.

Στην οθόνη προφίλ υψόμετρου εμφανίζονται οι εξής πληροφορίες:

- top: το τρέχον υψόμετρό σας
- κέντρο: προφίλ υψόμετρου που εμφανίζει την τρέχουσα τοποθεσία σας
- κάτω: υπόλοιπο ανάβασης ή κατάβασης (πατήστε την οθόνη για να αλλάξετε τις προβολές)



Εάν απομακρυνθείτε πολύ μακριά από τη διαδρομή ενώ χρησιμοποιείτε την πλοήγηση υψομέτρου, το ρολόι σας θα εμφανίσει ένα μήνυμα **Εκτός διαδρομής** στην οθόνη προφίλ υψόμετρου. Αν δείτε αυτό το μήνυμα, κάντε κύλιση στην οθόνη πλοήγησης διαδρομής για να επανέλθετε στην πορεία σας πριν συνεχίσετε με την πλοήγηση υψόμετρου.

8.3. Πλοήγηση με διόπτειση

Η πλοήγηση με διόπτειση είναι μια δυνατότητα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε εξωτερικούς χώρους για να ακολουθήσετε τη διαδρομή προορισμού για μια τοποθεσία που βλέπετε ή έχετε βρει στον χάρτη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα αυτόνομα ως πυξίδα ή μαζί με έντυπο χάρτη.

Εάν ορίσετε την απόσταση και το υψόμετρο του στόχου σας ενώ ορίζετε την κατεύθυνση, το ρολόι σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πλοήγηση στη συγκεκριμένη τοποθεσία-στόχο.



Για να χρησιμοποιήσετε την Πλοήγηση με διόπτειση κατά τη διάρκεια μιας άσκησης (διατίθεται μόνο για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους):

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Πλοήγηση**.
2. Επιλέξτε **Διόπτειση**.
3. Εάν χρειάζεται, βαθμονομήστε την πυξίδα ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη.
4. Στρέψτε το μπλε βέλος στην οθόνη προς την τοποθεσία-στόχο και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Εάν δεν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Όχι**.
6. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιβεβαιώσετε τη διόπτειση.
7. Εάν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Ναί**.
8. Εισαγάγετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία.
9. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιβεβαιώσετε τη διόπτειση.

Για να χρησιμοποιήσετε την Πλοήγηση με διόπτειση χωρίς άσκηση:

1. Κάντε κύλιση στο κουμπί **Χάρτης** σύροντας προς τα πάνω ή πατώντας το κάτω κουμπί στην πρόσοψη του ρολογιού.
2. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές πλοήγησης.
3. Επιλέξτε **Πλοήγηση με διόπτειση**.
4. Εάν χρειάζεται, βαθμονομήστε την πυξίδα ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη.
5. Στρέψτε το μπλε βέλος στην οθόνη προς την τοποθεσία-στόχο και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
6. Εάν δεν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Όχι** και ακολουθήστε το μπλε βέλος στην τοποθεσία.

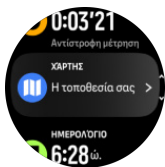
7. Εάν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Ναί**.
8. Εισαγάγετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία και ακολουθήστε το μπλε βέλος στην τοποθεσία. Στην οθόνη θα εμφανιστεί επίσης η απόσταση και το υψόμετρο που απομένουν στην τοποθεσία.
9. Πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Νέα διόπτευση** για να ορίσετε μια νέα διόπτευση.
10. Πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Τέλος πλοήγησης** για να τερματίσετε την πλοήγηση.

8.4. Διαδρομές

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Ocean για πλοήγηση στις διαδρομές. Σχεδιάστε τη διαδρομή σας με την εφαρμογή Suunto και μεταφέρετέ την στο ρολόι σας με τον επόμενο συγχρονισμό.

Για πλοήγηση σε μια διαδρομή:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σαρώστε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Χάρτης**.



2. Στην οθόνη του μενού, πατήστε το κάτω κουμπί.
3. Κάντε κύλιση στην επιλογή **Διαδρομές** και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα των διαδρομών σας.
4. Κάντε κύλιση στη διαδρομή που θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.



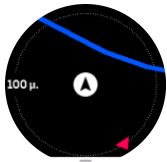
5. Επιλέξτε τη διαδρομή πατώντας το πάνω κουμπί.
6. Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης** αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη διαδρομή για άσκηση ή επιλέξτε **Μόνο πλοήγηση** αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στη διαδρομή.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στη διαδρομή, τίποτα δεν θα αποθηκευτεί ή καταγραφεί στην εφαρμογή Suunto.

7. Πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην επιλογή **Τέλος πλοήγησης** για να σταματήσετε την πλοήγηση, εάν πλοηγήσετε μόνο στη διαδρομή.

Εάν οι χάρτες εκτός σύνδεσης είναι απενεργοποιημένοι, εμφανίζεται μόνο η διαδρομή. Κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τις λειτουργίες μεγέθυνσης και σμίκρυνσης. Προσαρμόστε το επίπεδο εστίασης με τα πάνω και κάτω κουμπιά.



Όταν βρίσκεστε στην οθόνη πλοήγησης διαδρομής, μπορείτε να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το μενού πλοήγησης. Το μενού σας δίνει τη δυνατότητα να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις ενέργειες πλοήγησης, όπως να αποθηκεύετε την τρέχουσα τοποθεσία σας ή να επιλέγετε άλλη διαδρομή για πλοήγηση.


Όλες οι λειτουργίες άθλησης με GPS έχουν επίσης δυνατότητα επιλογής διαδρομής. Βλέπε 4.2. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Οδηγίες πλοήγησης

Κατά την πλοήγηση σε μια διαδρομή, το ρολόι σας βοηθά να ακολουθήσετε τη σωστή πορεία παρέχοντας πρόσθετες ειδοποιήσεις, ενώ η διαδρομή βρίσκεται σε εξέλιξη.

Για παράδειγμα, αν βγείτε εκτός διαδρομής για περισσότερα από 100 μ. (330 ft), το ρολόι σας ειδοποιεί ότι δεν ακολουθείτε τη σωστή πορεία, ενώ θα σας ενημερώσει και όταν επιστρέψετε στη σωστή διαδρομή.

Όταν φτάσετε σε ένα σημείο αναφοράς ή POI, μια αναδυόμενη ενημέρωση σας δείχνει την απόσταση και τον εκτιμώμενο χρόνο διαδρομής (ETE) έως το επόμενο σημείο διαδρομής ή POI.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν κάνετε πλοήγηση σε μια διαδρομή που περιλαμβάνει διασταύρωση, όπως στην εικόνα 8, και στη διασταύρωση στρίψετε προς λανθασμένη κατεύθυνση, το ρολόι σας το ρολόι σας υποθέτει ότι πηγαίνετε σκόπιμα προς διαφορετική κατεύθυνση στη διαδρομή. Το ρολόι θα δείξει το νέο σημείο αναφοράς με βάση την τρέχουσα κατεύθυνση της διαδρομής. Επομένως, κατά την πλοήγηση σε μια πολύπλοκη διαδρομή, να ελέγχετε τακτικά το breadcrumb trail (την πορεία που έχετε ακολουθήσει) για να βεβαιώνετε ότι η πορεία σας είναι σωστή.

Αναλυτική πλοήγηση σε κάθε στροφή

Όταν δημιουργείτε διαδρομές στην εφαρμογή Suunto, μπορείτε να επιλέξετε να ενεργοποιήσετε τις αναλυτικές οδηγίες σε κάθε στροφή. Όταν η διαδρομή μεταφέρεται στο ρολόι σας και χρησιμοποιείται για πλοήγηση, θα σας παρέχει αναλυτικές οδηγίες με ηχητική ειδοποίηση και πληροφορίες για το πού να στρίψετε.

8.5. Σημεία ενδιαφέροντος

Σημείο ενδιαφέροντος ή POI, είναι κάποια ιδιαίτερη περιοχή, όπως κάποιος χώρος κατασκήνωσης ή θέας κατά τη διάρκεια μίας πορείας, την οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε και να πλοηγηθείτε σε αυτήν αργότερα. Μπορείτε να δημιουργήσετε POI στην εφαρμογή Suunto από έναν χάρτη χωρίς να χρειάζεται να βρίσκεστε στην τοποθεσία POI. Η δημιουργία POI στο ρολόι σας γίνεται αποθηκεύοντας την τρέχουσα τοποθεσία σας.

Κάθε POI ορίζεται από:

- Την ονομασία του POI
- Τον τύπο του POI
- Την ημερομηνία και την ώρα που δημιουργήθηκε

- Το γεωγραφικό πλάτος
- Το γεωγραφικό μήκος
- Το υψόμετρο

Μπορείτε να αποθηκεύσετε έως 250 POI στο ρολόι σας.

8.5.1. Προσθήκη και διαγραφή POI

Μπορείτε να προσθέσετε κάποιο POI στο ρολόι σας είτε με την εφαρμογή Suunto είτε αποθηκεύοντας την τρέχουσα τοποθεσία σας στο ρολόι.

Αν είστε έξω και φοράτε το ρολόι σας και βρεθείτε σε κάποιο σημείο που θέλετε να αποθηκεύσετε ως POI, μπορείτε να το προσθέσετε απευθείας στο ρολόι σας.

Για την προσθήκη POI με το ρολόι σας:

1. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Χάρτης**.
2. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το στοιχείο **Επιλογές πλοήγησης**.
3. Επιλέξτε **Η τοποθεσία σας** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Περιμένετε μέχρι το ρολόι να ενεργοποιήσει το GPS και να εντοπίσει την τοποθεσία σας.
5. Όταν το ρολόι δείχνει το γεωγραφικό σας πλάτος και μήκος, πατήστε το πάνω κουμπί για να αποθηκεύσετε τη θέση σας ως POI και να επιλέξετε τύπο POI.
6. Από προεπιλογή, το όνομα του POI είναι ίδιο με τον τύπο του POI (με έναν αριθμό μετά). Μπορείτε να επεξεργαστείτε το όνομα αργότερα στην εφαρμογή Suunto.

Διαγραφή POIs

Μπορείτε να καταργήσετε ένα POI διαγράφοντας το POI από τη λίστα POI στο ρολόι ή διαγράφοντάς το στην εφαρμογή Suunto.

Για διαγραφή POI από το ρολόι σας:

1. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Χάρτης**.
2. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το στοιχείο **Επιλογές πλοήγησης**.
3. Επιλέξτε **POI** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση μέχρι το POI που επιθυμείτε να αφαιρέσετε από το ρολόι και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Κάντε κύλιση μέχρι το τέλος των πληροφοριών και επιλέξτε **Διαγραφή**.

Όταν διαγράφετε ένα POI από το ρολόι σας, το POI δεν διαγράφεται μόνιμα.

Για να διαγράψετε μόνιμα ένα POI, θα πρέπει να διαγράψετε το POI στην εφαρμογή Suunto.

8.5.2. Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε οποιοδήποτε POI που βρίσκεται στη λίστα των POI στο ρολόι σας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν πλοηγείστε σε κάποιο POI, το ρολόι σας χρησιμοποιεί GPS πλήρους ισχύος.

Για να πλοηγηθείτε σε ένα POI:

1. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Χάρτης**.
2. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το στοιχείο **Επιλογές πλοήγησης**.
3. Επιλέξτε **POI** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.

4. Κάντε κύλιση μέχρι το POI στο οποίο θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Πατήστε το πάνω κουμπί η αγγίξτε το **Επιλέξτε**.
6. Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης** αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε το POI για άσκηση ή επιλέξτε **Μόνο πλοήγηση** αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στο POI.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στο POI, τίποτα δεν θα αποθηκευτεί ή καταγραφεί στην εφαρμογή Suunto.

7. Εάν μόνο πλοηγείστε στη διαδρομή, πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Τέλος πλοήγησης** για να σταματήσετε την πλοήγηση. Εάν πλοηγείστε κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Πλοήγηση ίχνους** για να σταματήσετε την πλοήγηση χωρίς να τερματίσετε την άσκηση.

Η πλοήγηση σε POI έχει δύο προβολές:


- Προβολή POI με ένδειξη κατεύθυνσης και απόστασης μέχρι το POI




- προβολή χάρτη η οποία δείχνει την τρέχουσα θέση σας σε σχέση με το POI και την πορεία με την πλοήγηση ίχνους (την πορεία που έχετε ακολουθήσει)



- Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε από τη μια προβολή στην άλλη.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν είναι ενεργοποιημένοι οι χάρτες εκτός σύνδεσης, η προβολή χάρτη θα εμφανίζει έναν λεπτομερή χάρτη του περιβάλλοντός σας.

Στην προβολή χάρτη, άλλα POI που βρίσκονται κοντά εμφανίζονται γκρι. Στη λεπτομερή προβολή, προσαρμόζετε το επίπεδο εστίασης πατώντας το μεσαίο κουμπί και στη συνέχεια εστιάζετε ή απομακρύνετε με τα πάνω και κάτω κουμπιά.























 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά την προβολή POI, πατήστε την οθόνη για να εμφανιστούν στην κάτω σειρά πρόσθετες πληροφορίες, όπως η διαφορά υψομέτρου μεταξύ της τρέχουσας θέσης και του POI και η εκτιμώμενη ώρα άφιξης (ETA) ή ο εκτιμώμενος χρόνος διαδρομής (ETE).

























Κατά την πλοήγηση, πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε μια λίστα συντομεύσεων. Οι συντομεύσεις σας δίνουν τη δυνατότητα γρήγορης πρόσβασης στις λεπτομέρειες του POI και σε ενέργειες όπως στην αποθήκευση της τρέχουσας θέσης σας ή την επιλογή κάποιου άλλου POI για πλοήγηση, καθώς και στον τερματισμό της πλοήγησης.

8.5.3. Τύποι POI

Οι παρακάτω τύποι POI είναι διαθέσιμοι στο Suunto Ocean:

	Εκκίνηση
---	----------

	Τέλος
	Αυτοκίνητο
P	Στάθμευση
	Σπίτι
	Κτίριο
	Ξενοδοχείο
	Ξενώνας
	Κατάλυμα
	Σημείο ύπνου
	Κατασκήνωση
	Κάμπινγκ site
	Φωτιά Κατασκήνωσης
	Σταθμός βοήθειας
+	Έκτακτη ανάγκη
	Σημείο νερού
	Πληροφορίες
	Εστιατόριο
	Φαγητό
	Καφέ
	Σπήλαιο
	Βουνό
	Κορυφή
	Βράχος
	Γκρεμός

	Χιονοστιβάδα
	Κοιλάδα
	Λόφος
	Δρόμος
	Μονοπάτι
	Ποτάμι
	Νερό
	Καταρράκτης
	Ακτή
	Λίμνη
	Υποθαλάσσιο Δάσος
	Θαλάσσιο καταφύγιο
	Κοραλλιογενής ύφαλος
	Μεγάλα ψάρια
	Θαλάσσιο θηλαστικό
	Ναυάγιο
	Σημείο ψαρέματος
	Παραλία
	Δάσος
	Λιβάδι
	Ακτή
	Όρθια θέση
	Βολή
	Τρίψιμο

	Σκάρπες
	Μεγάλο θήραμα
	Μικρό θήραμα
	Πουλί
	Εκτυπώσεις
	Διασταύρωση
	Κίνδυνος
	Geocache
	Αξιοθέατο
	Trailcam

9. Πλαίσια

Τα πλαίσια σας δίνουν χρήσιμες πληροφορίες για τη δραστηριότητα και την προπόνησή σας. Οι οθόνες είναι προσβάσιμες από την πρόσοψη του ρολογιού, σύροντας προς τα πάνω ή πατώντας το κάτω κουμπί.

Μπορείτε να καρφитσώσετε κάποιο πλαίσιο για γρήγορη και εύκολη πρόσβαση. Επιλέξτε **Προσαρμογή** από το μενού **Πίνακας ελέγχου** ή από το μενού **Ρυθμίσεις** για να καρφитσώσετε ένα πλαίσιο.

Οι οθόνες μπορούν να ενεργοποιηθούν και να απενεργοποιηθούν από το μενού **Πίνακας ελέγχου** επιλέγοντας **Προσαρμογή** » **Πλαίσια**. Επιλέξτε ποια πλαίσια θέλετε να χρησιμοποιήσετε ενεργοποιώντας την εναλλαγή.



Μπορείτε να επιλέξετε ποια πλαίσια θέλετε να χρησιμοποιήσετε στο ρολόι σας, ενεργοποιώντας και απενεργοποιώντας τα στην εφαρμογή Suunto. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε με ποια σειρά θέλετε να εμφανίζονται τα πλαίσια στο ρολόι σας, ταξινομώντας τα στην εφαρμογή.

9.1. Καιρός

Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη καιρού.



Η οθόνη καιρού παρέχει πληροφορίες για τον τρέχοντα καιρό. Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία, την ταχύτητα και την κατεύθυνση του ανέμου και τον τρέχοντα τύπο καιρού τόσο ως κείμενο όσο και ως εικονίδιο. Οι τύποι καιρού μπορεί να είναι, για παράδειγμα, ηλιόλουστος, συννεφιασμένος, βροχερός κ.λπ.


Σαρώστε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να δείτε πιο λεπτομερή δεδομένα καιρού, όπως η υγρασία, η ποιότητα αέρα και τα δεδομένα πρόγνωσης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Βεβαιωθείτε ότι συγχρονίζετε τακτικά το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto για να λαμβάνετε τα πιο ακριβή δεδομένα καιρού.

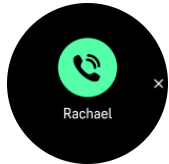
9.2. Ειδοποιήσεις

Εάν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto, μπορείτε, για παράδειγμα, να λαμβάνετε ειδοποιήσεις για εισερχόμενες κλήσεις και μηνύματα κειμένου στο ρολόι σας.

Όταν συνδέετε το ρολόι σας με την εφαρμογή, οι ειδοποιήσεις είναι ενεργοποιημένες από προεπιλογή. Μπορείτε να τις απενεργοποιήσετε από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Ειδοποιήσεις**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα μηνύματα που έχετε λάβει από άλλες εφαρμογές, που χρησιμοποιούνται για επικοινωνία, ενδέχεται να μην είναι συμβατά με το Suunto Ocean.

Όταν υπάρχει ειδοποίηση, εμφανίζεται μια αναδυόμενη οθόνη στην πρόσοψη του ρολογιού.



Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να αφαιρέσετε το αναδυόμενο παράθυρο. Αν το μήνυμα δεν χωράει στην οθόνη, πατήστε το κάτω κουμπί ή σαρώστε προς τα πάνω για να μετακινηθείτε στο πλήρες κείμενο.

Παρακάτω **Ενέργειες**, μπορείτε να αλληλεπιδράσετε με την ειδοποίηση (οι διαθέσιμες επιλογές ποικίλλουν ανάλογα με το τηλέφωνό σας και το ποια από τις εφαρμογές κινητής τηλεφωνίας σας έστειλε την ειδοποίηση).

Για εφαρμογές που χρησιμοποιούνται για επικοινωνία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να στείλετε **Γρήγορη απάντηση**. Μπορείτε να επιλέξετε και να τροποποιήσετε τα προκαθορισμένα μηνύματα στην εφαρμογή Suunto.

Ιστορικό ειδοποιήσεων


Αν έχετε μη αναγνωσμένες ειδοποιήσεις ή αναπάντητες κλήσεις στην κινητή συσκευή σας, μπορείτε να τις προβάλετε στο ρολόι σας.

Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω, επιλέξτε την οθόνη ειδοποιήσεων και, στη συνέχεια, πατήστε το κάτω κουμπί για να μετακινηθείτε στο ιστορικό ειδοποιήσεων.

Το ιστορικό ειδοποιήσεων διαγράφεται, όταν ελέγχετε τα μηνύματα στην κινητή σας συσκευή ή εφόσον επιλέξετε το **Διαγραφή όλων των μηνυμάτων** στην οθόνη ειδοποιήσεων.

9.3. Στοιχεία ελέγχου μέσων

Το Suunto Ocean μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο της μουσικής, των podcast και άλλων μέσων που αναπαράγονται στο τηλέφωνό σας ή που μεταδίδονται από το τηλέφωνό σας σε άλλη συσκευή.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με το τηλέφωνό σας προκειμένου να χρησιμοποιήσετε τα Στοιχεία ελέγχου μέσων.

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στα στοιχεία ελέγχου μέσων, πατήστε το κάτω κουμπί στην πρόσοψη του ρολογιού ή, κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να εμφανιστεί η οθόνη με τα στοιχεία ελέγχου μέσων.



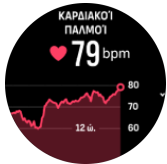
Στην οθόνη ελέγχου μέσων, πατήστε «Αναπαραγωγή», «Επόμενο κομμάτι» ή «Προηγούμενο κομμάτι» για να ελέγξετε τα αντίστοιχα μέσα.

Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να μεταβείτε στις πλήρεις ρυθμίσεις των στοιχείων ελέγχου μέσων.

Πατήστε το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την οθόνη ελέγχου μέσων.

9.4. Καρδιακοί παλμοί

Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη καρδιακών παλμών (HR).



Η οθόνη καρδιακών παλμών παρέχει ένα γρήγορο στιγμιότυπο των καρδιακών παλμών σας και ένα 12ωρο γράφημα του καρδιακού σας ρυθμού. Το γράφημα αυτό καταρτίζεται χρησιμοποιώντας το μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας βασισμένο σε χρονικά διαστήματα των 24 λεπτών.

Ο ελάχιστος καρδιακός παλμός σας από τις τελευταίες 12 ώρες αποτελεί μια καλή ένδειξη της κατάστασης ανάκαμψής σας. Αν είναι υψηλότερος από τον φυσιολογικό, πιθανώς να μην έχετε ανακτήσει ακόμα πλήρως τις δυνάμεις σας από την τελευταία σας προπόνηση.

Αν καταγράψετε μια άσκηση, οι τιμές των ημερήσιων καρδιακών παλμών αντανακλούν τον αυξημένο καρδιακό παλμό και την κατανάλωση θερμίδων από την προπόνησή σας. Ωστόσο, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι το γράφημα και οι ρυθμοί κατανάλωσης αποτελούν τις μέσες τιμές. Αν η μέγιστη τιμή των καρδιακών παλμών σας είναι 200 bpm κατά τη διάρκεια της άσκησης, το γράφημα δεν εμφανίζει αυτήν τη μέγιστη τιμή, αλλά τη μέση τιμή από τα 24 λεπτά κατά τα οποία επιτύχατε αυτήν τη μέγιστη τιμή.

Για να δείτε την οθόνη με τις τιμές των ημερήσιων καρδιακών παλμών, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη δυνατότητα των ημερήσιων καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη δυνατότητα από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Δραστηριότητα**.

Με ενεργοποιημένο αυτό το χαρακτηριστικό, το ρολόι σας ενεργοποιεί τον οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών σε τακτική βάση για να ελέγξει τους καρδιακούς παλμούς σας. Αυτό αυξάνει ελαφρώς την κατανάλωση ενέργειας μπαταρίας.



Όταν ενεργοποιηθεί, το ρολόι σας χρειάζεται 24 λεπτά για να ξεκινήσει να προβάλλει πληροφορίες καρδιακών παλμών.

Πραγματοποιήστε σάρωση προς τα δεξιά ή πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να επιστρέψετε στην προβολή πρόσοψης του ρολογιού.

9.5. Αποκατάσταση, HRV (Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών)

Η μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV) είναι μια μέτρηση της χρονικής μεταβολής μεταξύ των καρδιακών παλμών και η τιμή της είναι ένας καλός δείκτης πρόβλεψης της συνολικής σας υγείας και ευεξίας.



Το HRV σας βοηθά να κατανοήσετε την κατάσταση ανάκαμψής σας, υπολογίζει την ένταση της φυσικής και πνευματικής σας δραστηριότητας και υποδεικνύει πόσο έτοιμο είναι το σώμα σας για προπόνηση.

Για να μπορέσετε να λάβετε μια πραγματική μέση τιμή HRV, θα χρειαστεί να παρακολουθείτε τον ύπνο σας τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ώστε να καθοριστεί το εύρος των τιμών HRV.

Οι διαφορετικές καταστάσεις και συνθήκες, όπως μια χαλαρωτική περίοδος διακοπών, η σωματική και πνευματική κόπωση ή η εμφάνιση γρίπης, μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές στο HRV.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ανατρέξτε στο www.suunto.com ή στην εφαρμογή Suunto για να μάθετε περισσότερα για την αποκατάσταση του HRV.

9.6. Πρόοδος

Στην οθόνη προόδου παρέχονται δεδομένα που σας βοηθούν να αυξήσετε τον φόρτο της προπόνησής σας μέσα σε ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, είτε πρόκειται για τη συχνότητα είτε για τη διάρκεια είτε για την ένταση της προπόνησής σας.




Η κάθε προπόνηση λαμβάνει έναν βαθμό έντασης προπόνησης (TSS) (ανάλογα με τη διάρκεια και την έντασή της) και βάσει αυτής της τιμής υπολογίζεται ο φόρτος προπόνησης για βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους μέσους όρους. Από αυτήν την τιμή TSS, το ρολόι σας μπορεί να υπολογίσει το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης (που ορίζεται ως VO_2max) και το CTL (Χρόνιος φόρτος προπόνησης). Επίσης, σας παρέχει μια εκτίμηση σχετικά με το όριο γαλακτικού οξέος και μια πρόβλεψη σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος σε διάφορες αποστάσεις.


Ο ρυθμός προόδου είναι ένας δείκτης μέτρησης που παρακολουθεί τον ρυθμό της αύξησης ή μείωσης της φυσικής σας κατάστασης σε καθορισμένο χρονικό διάστημα.

Το επίπεδο αερόβιας φυσικής κατάστασης ορίζεται ως VO_2max (μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου), μια ευρέως αναγνωρισμένη μέτρηση για την αερόβια ικανότητα αντοχής. Με άλλα λόγια, η VO_2max υποδεικνύει πόσο καλά μπορεί το σώμα σας να χρησιμοποιεί το οξυγόνο. Όσο μεγαλύτερη είναι η VO_2max , τόσο καλύτερη είναι η χρήση του οξυγόνου.

Η εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης βασίζεται στην ανίχνευση απόκρισης καρδιακού ρυθμού στη διάρκεια κάθε καταγεγραμμένης προπόνησης τρεξίματος ή περπατήματος. Για την εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης, καταγράψτε μια άσκηση τρεξίματος ή περπατήματος, διάρκειας τουλάχιστον 15 λεπτών ενώ φοράτε το Suunto Ocean σας.

Η οθόνη προβάλλει επίσης την εκτιμώμενη ηλικία βάσει της φυσικής σας κατάστασης. Η ηλικία βάσει της φυσικής κατάστασης αποτελεί μια τιμή μέτρησης που επαναπροσδιορίζει την τιμή VO_{2max} σε όρους ηλικίας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η βελτίωση της VO_{2max} είναι καθαρά ατομική υπόθεση και εξαρτάται από παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο, τα γονίδια και το αθλητικό υπόβαθρο. Αν βρίσκεστε ήδη σε πολύ καλή φυσική κατάσταση, η αύξηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης θα είναι πιο αργή. Αν αρχίσατε τώρα να ασκείστε τακτικά, μπορεί να παρατηρήσετε ταχεία αύξηση φυσικής κατάστασης.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ανατρέξτε στο www.suunto.com ή στην εφαρμογή Suunto για να μάθετε περισσότερα για την έννοια της ανάλυσης του φόρτου προπόνησης της Suunto.

9.7. Προπόνηση

Στην οθόνη προπόνησης παρέχονται πληροφορίες σχετικά με τον φόρτο προπόνησης για την τρέχουσα εβδομάδα και επίσης σχετικά με τη συνολική διάρκεια όλων των προπονήσεών σας.




Στην οθόνη αυτή παρέχονται επίσης πληροφορίες σχετικά με τη φυσική σας κατάσταση, το αν έχει αρχίσει να μειώνεται η φυσική σας κατάσταση, το αν διατηρείστε σε φόρμα ή αν κάνετε παραγωγική προπόνηση τη δεδομένη στιγμή.

Η τιμή του χρόνιου φόρτου προπόνησης (CTL) είναι ένας σταθμισμένος μέσος όρος του μακροχρόνιου TSS (Βαθμός έντασης προπόνησης). Όσο περισσότερες προπονήσεις κάνετε, τόσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Η τιμή του ATL (Φόρτος προπόνησης υψηλής έντασης) είναι ο σταθμισμένος μέσος όρος του TSS σε διάστημα 7 ημερών και ουσιαστικά παρακολουθεί πόση κόπωση αισθάνεστε τη δεδομένη στιγμή.

Η τιμή του TSB (Διαφορά έντασης προπόνησης) αποτυπώνει τη φυσική σας κατάσταση, που είναι ουσιαστικά η διαφορά ανάμεσα στην τιμή του μακροπρόθεσμου, χρόνιου φόρτου προπόνησης (CTL) και του βραχυπρόθεσμου φόρτου προπόνησης υψηλής έντασης (ATL).

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ανατρέξτε στο www.suunto.com ή στην εφαρμογή Suunto για να μάθετε περισσότερα για την έννοια της ανάλυσης του φόρτου προπόνησης της Suunto.


9.8. Αποκατάσταση, προπόνηση

Στην οθόνη προπόνησης αποκατάστασης απεικονίζονται η τρέχουσα φυσική σας κατάσταση και τα συναισθήματά σας κατά τις προπονήσεις της τελευταίας εβδομάδας καθώς και των


τελευταίων 6 εβδομάδων. Έχετε υπόψη ότι για να λάβετε αυτά τα δεδομένα, θα πρέπει να καταγράφετε πώς αισθάνεστε μετά από κάθε προπόνηση. Βλ. 4.10. *Συναισθήματα*.



Στην οθόνη αυτή, θα αναφέρεται επίσης το πώς η κατάσταση της ανάκαμψής σας αντιστοιχεί στον τρέχοντα φόρτο προπόνησης.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ανατρέξτε στο www.suunto.com ή στην εφαρμογή Suunto για να μάθετε περισσότερα για την έννοια της ανάλυσης του φόρτου προπόνησης της Suunto.

9.9. Οξυγόνο αίματος

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Το Suunto Ocean δεν είναι ιατρική συσκευή και το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα που υποδεικνύεται από το Suunto Ocean δεν προορίζεται για διαγνωστικούς σκοπούς ή για την παρακολούθηση ασθενειών.

Μπορείτε να μετρήσετε τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα σας με το Suunto Ocean. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη Οξυγόνο αίματος.

Τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα μπορούν να δώσουν ένδειξη υπερβολικής άσκησης ή κόπωσης και η μέτρηση μπορεί επίσης να αποτελέσει χρήσιμη ένδειξη της προόδου εγκλιματισμού σε μεγάλο υψόμετρο.

Τα κανονικά επίπεδα οξυγόνου στο αίμα είναι μεταξύ 96% και 99% στο επίπεδο της θάλασσας. Σε μεγάλα υψόμετρα, οι υγιείς τιμές ενδέχεται να είναι ελαφρώς χαμηλότερες. Ο επιτυχής εγκλιματισμός σε μεγάλα υψόμετρα αυξάνει την τιμή και πάλι.

Πώς να μετρήσετε τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα σας:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη Οξυγόνο αίματος.
2. Επιλέξτε **Μέτρηση τώρα**.
3. Κρατήστε το χέρι σας ακίνητο, ενώ το ρολόι πραγματοποιεί μέτρηση.
4. Αν η μέτρηση αποτυγχάνει, ακολουθήστε τις οδηγίες του ρολογιού.
5. Όταν η μέτρηση ολοκληρωθεί, θα εμφανιστεί η τιμή του οξυγόνου του αίματος.

Μπορείτε επίσης να μετρήσετε το επίπεδο του οξυγόνου στο αίμα σας, κατά τη διάρκεια του 9.10. *Ύπνος*.

9.10. Ύπνος

Ο καλός ύπνος είναι σημαντικός για ένα υγιές μυαλό και σώμα. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για να παρακολουθείτε τον ύπνο σας και να καταγράφετε πόσο κοιμάστε κατά μέσο όρο.

Όταν φοράτε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε, το Suunto Ocean παρακολουθεί τον ύπνο σας βάσει των δεδομένων του επιταχυνσιόμετρου.

Για να παρακολουθήσετε τον ύπνο σας:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Ύπνος**.

2. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Παρακολούθηση ύπνου**.

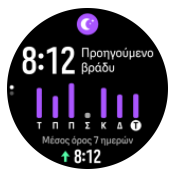
Μπορείτε να επιλέξετε να θέσετε το ρολόι σας σε λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια του ύπνου και επίσης να επιλέξετε αν θέλετε να μετρά το Οξυγόνο αίματος και την Παρακολούθηση HRV κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Μόλις ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου, μπορείτε επίσης να θέσετε τον στόχο ύπνου. Ο μέσος ενήλικας χρειάζεται 7 με 9 ώρες ύπνου την ημέρα, αν και ο ιδανικός αριθμός ωρών ύπνου μπορεί να διαφέρει από τα κανονικά όρια.

Συνήθειες ύπνου

Μόλις ξυπνήσετε, σας υποδέχεται με μια περίληψη του ύπνου σας. Για παράδειγμα, η περίληψη περιλαμβάνει τη συνολική διάρκεια του ύπνου σας, καθώς και μια εκτίμηση του χρόνου που ήσασταν ξύπνιοι (που κινούσασταν στο κρεβάτι) και τον χρόνο που βρισκόσασταν σε βαθύ ύπνο (καμία κίνηση).

Εκτός από την περίληψη ύπνου, μπορείτε να παρακολουθήσετε τις συνολικές συνήθειες ύπνου με την οθόνη ύπνου. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί μέχρι να δείτε την οθόνη **Ύπνος**. Η πρώτη προβολή σας δείχνει τον τελευταίο σας ύπνο και ένα γράφημα των τελευταίων επτά ημερών.



Ενώ βρίσκεστε στην οθόνη ύπνου, μπορείτε να σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω για να δείτε τις λεπτομέρειες του τελευταίου σας ύπνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλες οι μετρήσεις ύπνου βασίζονται μόνο στις κινήσεις, κατά συνέπεια είναι μόνο εκτιμήσεις και μπορεί να μην εκφράζουν τις πραγματικές συνήθειες ύπνου σας.

Μέτρηση των καρδιακών παλμών, του οξυγόνου του αίματος και της μεταβλητότητας των καρδιακών παλμών (HRV) ενώ κοιμάστε

Αν φοράτε το ρολόι σας κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορείτε να λάβετε πρόσθετη ανατροφοδότηση για τους καρδιακούς παλμούς σας, το HRV και το επίπεδο οξυγόνου του αίματος κατά τη διάρκεια του ύπνου σας.

Αυτόματη λειτουργία Μην Ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη ρύθμιση Μην Ενοχλείτε για να ενεργοποιήσετε αυτόματα τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε, ενώ κοιμάστε.

9.11. Βήματα και θερμίδες

Το ρολόι σας παρακολουθεί το συνολικό επίπεδο δραστηριότητάς σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αποτελεί σημαντικό παράγοντα ανεξάρτητα από το εάν επιθυμείτε απλά να διατηρείτε μια καλή φυσική κατάσταση ή προπονείστε για έναν μελλοντικό αγώνα.

Είναι καλό να είστε αθλητικοί, αλλά όταν προπονείστε σκληρά θα πρέπει να έχετε μέρες ανάπαυσης με χαμηλή δραστηριότητα.

Πραγματοποιείται αυτόματη επαναφορά του μετρητή δραστηριότητας τα μεσάνυχτα, σε καθημερινή βάση. Στο τέλος της εβδομάδας (Κυριακή) το ρολόι παρέχει μια σύνοψη της δραστηριότητάς σας, παρουσιάζοντας τον μέσο όρο σας για την εβδομαδιαία και ημερήσια απόδοσή σας.

Το ρολόι σας μετρά τα βήματά σας χρησιμοποιώντας ένα επιταχυνσιόμετρο. Η συνολική μέτρηση των βημάτων είναι σωρευτική για 24/7, ενώ πραγματοποιείται επίσης εγγραφή των προπονήσεων και άλλων δραστηριοτήτων. Με ορισμένα, ωστόσο, αθλήματα, όπως είναι η κολύμβηση και η ποδηλασία, δεν είναι δυνατή η μέτρηση των βημάτων.

Η επάνω τιμή στην οθόνη δείχνει το συνολικό αριθμό βημάτων για εκείνη την ημέρα και η κάτω τιμή είναι η εκτιμώμενη ποσότητα ενεργών θερμίδων που έχετε κάψει μέχρι στιγμής κατά τη διάρκεια της ημέρας. Κάτω από αυτόν μπορείτε να δείτε τον συνολικό αριθμό θερμίδων που έχετε κάψει. Το σύνολο περιλαμβάνει τόσο τις ενεργές θερμίδες όσο και τον Βασικό μεταβολικό Ρυθμό (βλέπε παρακάτω).

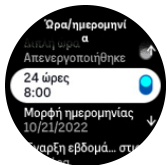


Οι μισοί δακτύλιοι στην οθόνη υποδεικνύουν πόσο κοντά βρίσκεστε στους καθημερινούς σας στόχους δραστηριότητας. Οι στόχοι αυτοί μπορούν να προσαρμοστούν στις προσωπικές σας προτιμήσεις (δείτε παρακάτω).

Μπορείτε επίσης να ελέγξετε τα βήματα και τις θερμίδες που κάψατε τις τελευταίες επτά ημέρες σαρώνοντας προς τα πάνω από την οθόνη.

Στόχοι δραστηριότητας

Είναι δυνατή η προσαρμογή των ημερήσιων στόχων σας τόσο όσον αφορά τα βήματα όσο και τις θερμίδες. Από τις ρυθμίσεις, επιλέξτε **Δραστηριότητα** για να ανοίξετε τις ρυθμίσεις στόχου δραστηριότητας.



Όταν ρυθμίζετε τους στόχους των βημάτων σας, ορίζετε τον συνολικό αριθμό των βημάτων για την ημέρα.

Ο συνολικός αριθμός των θερμίδων που καίτε ανά ημέρα βασίζεται σε δύο παράγοντες: τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό σας (BMR) και τη σωματική σας δραστηριότητα.



Ο BMR σας αντιστοιχεί στον αριθμό των θερμίδων τις οποίες καίει το σώμα σας όταν βρίσκεται σε ανάπαυση. Αυτές είναι οι θερμίδες που χρειάζεται το σώμα σας για να

παραμένει ζεστό και να εκτελεί τις βασικές λειτουργίες όπως το ανοιγοκλείσιμο των ματιών σας ή ο σφυγμός. Ο αριθμός αυτός βασίζεται στο προσωπικό προφίλ σας, συμπεριλαμβανομένων παραγόντων όπως η ηλικία και το φύλο.

Όταν ορίζετε έναν στόχο όσον αφορά τις θερμίδες, ορίζετε πόσες θερμίδες επιθυμείτε να κάψετε σε συνδυασμό με τον BMR σας. Αυτές είναι οι γνωστές ενεργές θερμίδες. Ο δακτύλιος γύρω από την ένδειξη της δραστηριότητας προχωρά σύμφωνα με τον αριθμό των ενεργών θερμίδων που καίτε κατά τη διάρκεια της ημέρας συγκριτικά με τον στόχο σας.

9.12. Ήλιος & σελήνη

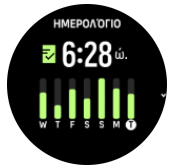
Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη Ήλιος & σελήνη. Το ρολόι σας θα σας δώσει πληροφορίες για το πότε είναι η επόμενη δύση ή ανατολή του ήλιου, ανάλογα με το ποιο θα συμβεί πρώτο.

Αν επιλέξετε την οθόνη, θα λάβετε περισσότερες λεπτομέρειες, όπως την ώρα που ο ήλιος ανατέλλει και δύει, καθώς και την τρέχουσα φάση της σελήνης.



9.13. Ημερολόγιο

Το ρολόι σας παρέχει μια επισκόπηση της αθλητικής σας δραστηριότητας μέσω ενός βιβλίου καταγραφής.



Στο βιβλίο καταγραφής μπορείτε να δείτε μια περίληψη της τρέχουσας εβδομάδας προπόνησής σας. Η περίληψη περιλαμβάνει τη συνολική διάρκεια και μια επισκόπηση των ημερών άσκησης.

Αν σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω, να λάβετε πληροφορίες σχετικά με το ποιες δραστηριότητες έχετε κάνει και πότε. Αν επιλέξετε κάποια από τις δραστηριότητες αυτές πατώντας το μεσαίο κουμπί, θα λάβετε ακόμα περισσότερες λεπτομέρειες, ενώ θα αποκτήσετε επίσης τη δυνατότητα να διαγράψετε τη συγκεκριμένη δραστηριότητα από το βιβλίο καταγραφής σας.

9.14. Δυνάμεις

Οι δυνάμεις σας αποτελούν μια καλή ένδειξη για τα επίπεδα ενέργειας του σώματός σας και μεταφράζονται στην ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε την καταπόνηση και να αντεπεξέρχεστε στις καθημερινές προκλήσεις.

Η καταπόνηση και η φυσική δραστηριότητα εξαντλούν τις δυνάμεις σας, ενώ η ξεκούραση και η ανάκαμψη τις αποκαθιστούν. Ο καλός ύπνος αποτελεί σημαντικό στοιχείο για τη διασφάλιση ότι το σώμα σας έχει τις απαραίτητες δυνάμεις.


Όταν τα επίπεδα των δυνάμεών σας είναι υψηλά, πιθανότατα θα αισθάνεστε ξεκούραστοι και δραστήριοι. Αν πάτε για τρέξιμο με υψηλό επίπεδο δυνάμεων, θα τα πάτε περίφημα, επειδή το σώμα σας θα έχει την ενέργεια που χρειάζεται για να προσαρμοστεί και, συνεπώς, να βελτιωθεί.

Η δυνατότητα παρακολούθησης των δυνάμεών σας μπορεί να σας βοηθήσει στη συνετή διαχείριση και χρήση τους. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε τα επίπεδα δυνάμεών σας ως οδηγό για τον εντοπισμό παραγόντων καταπόνησης, προσωπικών στρατηγικών ενίσχυσης της ανάκαμψης, καθώς και για την αναγνώριση της σημασίας της καλής διατροφής.

Η καταπόνηση και η ανάκαμψη χρησιμοποιεί ενδείξεις οπτικού αισθητήρα καρδιακών παλμών και, για να έχετε πρόσβαση σε αυτές κατά τη διάρκεια της ημέρας, η ρύθμιση ημερήσιων καρδιακών παλμών θα πρέπει να είναι ενεργοποιημένη, δείτε 9.4. *Καρδιακοί παλμοί.*

Είναι σημαντικό οι τιμές Μέγ. καρδ. παλμ. και Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης να έχουν ρυθμιστεί έτσι ώστε να συμφωνούν με τους καρδιακούς παλμούς σας προκειμένου να εξασφαλίσετε ότι λαμβάνετε ακριβείς μετρήσεις. Από προεπιλογή, η τιμή Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης ορίζεται σε 60 bpm και η τιμή Μέγ. καρδ. παλμ. βασίζεται στην ηλικία σας.

Αυτές οι τιμές HR μπορούν να αλλάξουν εύκολα στις ρυθμίσεις από τις επιλογές **Γενικά** -> **Προσωπικές**.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Χρησιμοποιήστε τους ελάχιστους καρδιακούς παλμούς που καταγράφηκαν κατά τη διάρκεια του ύπνου σας για να ορίσετε την τιμή Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης.


Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη πόρων.



Το χρώμα γύρω από το εικονίδιο του πλαισίου υποδεικνύει το συνολικό επίπεδο των πόρων σας. Αν είναι πράσινος, σημαίνει ότι έχετε ανακτήσει τις δυνάμεις σας. Η κατάσταση σας ενημερώνει για την τρέχουσα κατάστασή σας (ενεργή, ανενεργή, σε ανάκαμψη ή αγχωμένη). Το ραβδόγραμμα δείχνει τις δυνάμεις σας τις τελευταίες 16 ώρες και η ποσοστιαία τιμή είναι μια εκτίμηση του τρέχοντος επιπέδου των πόρων σας.

9.15. Υψόμετρο & βαρόμετρο

Το Suunto Ocean μετρά διαρκώς την απόλυτη τιμή πίεσης του αέρα μέσω του ενσωματωμένου αισθητήρα πίεσης. Με βάση αυτήν τη μέτρηση και τις τιμές αναφοράς του υψομέτρου, υπολογίζει το υψόμετρο ή την πίεση του αέρα.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Διατηρείτε την περιοχή γύρω από τις δύο οπές του αισθητήρα της ατμοσφαιρικής πίεσης στην αριστερή πλευρά του ρολογιού σας μακριά από σκόνη και άμμο. Μην εισάγετε αντικείμενα στις οπές γιατί μπορεί να καταστραφεί ο αισθητήρας.

Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη Υψόμετρο & βαρόμετρο. Η οθόνη έχει τρεις προβολές στις οποίες μπορείτε να έχετε πρόσβαση σύροντας το δάχτυλό σας προς τα πάνω και προς τα κάτω. Η πρώτη προβολή εμφανίζει το τρέχον υψόμετρο.



Σύρτε το δάχτυλό σας προς τα πάνω για να δείτε τη βαρομετρική πίεση και το γράφημα της τάσης του βαρομέτρου.



Σύρτε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ξανά για να δείτε τη θερμοκρασία.

Σύρτε το δάχτυλό σας προς τα κάτω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να επιστρέψετε.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε ρυθμίσει σωστά την τιμή αναφοράς του υψομέτρου (δείτε 3.18. Υψομετρητής). Το υψόμετρο της τρέχουσας τοποθεσίας σας μπορείτε να το πληροφορηθείτε από τοπογραφικούς χάρτες ή ηλεκτρονικές υπηρεσίες χαρτών όπως είναι το Google Maps.

Οι αλλαγές στις τοπικές καιρικές συνθήκες θα επηρεάσουν τις ενδείξεις υψομέτρου. Αν τα τοπικά καιρικά φαινόμενα μεταβάλλονται συχνά, θα πρέπει να αναθεωρείτε τακτικά την τιμή αναφοράς του υψομέτρου, κατά προτίμηση πριν ξεκινήσετε το επόμενο ταξίδι σας.

Αυτόματο προφίλ υψομετρητή-βαρομέτρου

Οι μεταβολές των καιρικών φαινομένων και του υψομέτρου προκαλούν αλλαγή στην ατμοσφαιρική πίεση. Για να διαχειριστεί αυτήν την αλλαγή, το Suunto Ocean αλλάζει αυτόματα ερμηνεύοντας τις αλλαγές στην ατμοσφαιρική πίεση ως αλλαγές στο υψόμετρο ή τα καιρικά φαινόμενα ανάλογα με την κίνησή σας.

Αν το ρολόι σας εντοπίσει κάθετη κίνηση, αλλάζει σε μέτρηση υψομέτρου. Όταν εμφανίζεται το γράφημα υψομέτρου, ενημερώνεται με μέγιστη καθυστέρηση 10 δευτερολέπτων.

Εάν το υψόμετρό σας είναι σταθερό (λιγότερο από 5 μέτρα κάθετης κίνησης εντός διαστήματος 12 λεπτών), το ρολόι σας ερμηνεύει όλες τις μεταβολές της πίεσης ως μεταβολές του καιρού και προσαρμόζει ανάλογα το γράφημα του βαρομέτρου.

9.16. Πυξίδα

Suunto Ocean διαθέτει πυξίδα με γυροσκόπιο που σας επιτρέπει να προσανατολιζέστε σε σχέση με τον μαγνητικό βορρά. Η πυξίδα με αντιστάθμιση κλίσης σας προσφέρει ακριβείς ενδείξεις ακόμη και στην περίπτωση που η πυξίδα δεν βρίσκεται σε οριζόντια θέση.

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στην πυξίδα σύροντας προς τα επάνω από την πρόσοψη του ρολογιού ή πατώντας το κάτω κουμπί.

Η οθόνη της πυξίδας περιλαμβάνει τις εξής πληροφορίες:

- Βέλος στραμμένο προς τον μαγνητικό βορρά.
- Απόλυτο αριθμητικό πορείας
- Πορεία σε μοίρες
- Υψόμετρο

- Βαρομετρική πίεση



Για να εξέλθετε από την οθόνη πυξίδας, σύρετε προς τα δεξιά ή χρησιμοποιήστε το μεσαίο κουμπί.

Όταν είστε στην οθόνη πυξίδας, μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα πάνω από το κάτω μέρος της οθόνης ή να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε μία λίστα με συντομεύσεις. Οι συντομεύσεις δίνουν τη δυνατότητα να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις ενέργειες πλοήγησης όπως ο έλεγχος των συντεταγμένων της τρέχουσας θέσης σας ή η επιλογή μιας διαδρομής για πλοήγηση.

Κάνετε κύλιση προς τα κάτω ή πατήστε το πάνω κουμπί για έξοδο από τη λίστα συντομεύσεων.

9.16.1. Βαθμονόμηση πυξίδας

Αν η πυξίδα δεν είναι βαθμονομημένη, θα σας ζητηθεί να τη βαθμονομήσετε, όταν βρεθείτε στην οθόνη πυξίδας.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η πυξίδα βαθμονομείται μόνη της κατά τη χρήση, αλλά αν το ρολόι επηρεαστεί από ισχυρά μαγνητικά πεδία ή ένα δυνατό χτύπημα, η πυξίδα μπορεί να δείξει λάθος κατεύθυνση. Κάντε μια νέα βαθμονόμηση για να επιλύσετε αυτό το πρόβλημα.

9.16.2. Ρύθμιση απόκλισης

Για να εξασφαλίσετε σωστές ενδείξεις της πυξίδας, πρέπει να ορίσετε με ακρίβεια την τιμή απόκλισης.

Οι έντυποι χάρτες δείχνουν τον πραγματικό Βορρά. Ωστόσο, οι πυξίδες δείχνουν το μαγνητικό Βορρά- μια περιοχή πάνω από τη Γη όπου ασκείται η δύναμη των μαγνητικών πεδίων της Γης. Επειδή ο μαγνητικός Βορράς και ο πραγματικός Βορράς δεν βρίσκονται στο ίδιο σημείο, θα πρέπει να ορίσετε στην πυξίδα αυτήν την απόκλιση. Η γωνία μεταξύ του μαγνητικού και του πραγματικού βορρά ορίζει την απόκλιση.

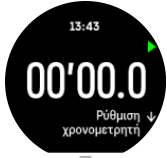
Η τιμή της απόκλισης εμφανίζεται στους περισσότερους χάρτες. Η θέση του μαγνητικού βορρά αλλάζει κάθε χρόνο, έτσι, μπορείτε να βρείτε την πιο ακριβή και ενημερωμένη τιμή απόκλισης σε ιστοσελίδες, όπως www.magnetic-declination.com).

Ωστόσο, οι χάρτες προσανατολισμού έχουν σχεδιαστεί με βάση το μαγνητικό Βορρά. Αν χρησιμοποιείτε κάποιον χάρτη προσανατολισμού, θα πρέπει να απενεργοποιήσετε τη διόρθωση απόκλισης ορίζοντας την τιμή απόκλισης στις 0 μοίρες.

Μπορείτε να ορίσετε την τιμή απόκλισης από τις ρυθμίσεις, **Ρυθμίσεις** στην ενότητα **Πλοήγηση** » **Απόκλιση**.

9.17. Χρονόμετρο

Το ρολόι σας διαθέτει χρονόμετρο και χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τη βασική μέτρηση του χρόνου. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί μέχρι να δείτε την οθόνη του χρονομέτρου.

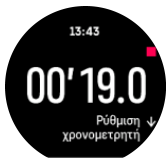


Κατά την πρώτη είσοδο στην οθόνη, εμφανίζεται το χρονόμετρο. Στη συνέχεια, το ρολόι απομνημονεύει αυτό που χρησιμοποιήσατε την τελευταία φορά, δηλαδή το χρονόμετρο ή το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.

Σαρώστε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων **ΡΥΘΜΙΣΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΤΗ** όπου μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις του χρονομέτρου.

Χρονόμετρο

Ξεκινήστε και σταματήστε το χρονόμετρο πατώντας το επάνω κουμπί. Μπορείτε να το συνεχίσετε ξαναπατώντας το επάνω κουμπί. Μηδενίστε πατώντας το κάτω κουμπί.



Εξέλθετε από το χρονόμετρο σύροντας προς τα δεξιά ή χρησιμοποιήστε το μεσαίο κουμπί.

Χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης

Στο οθόνη του χρονομέτρου, σαρώστε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων. Από εκεί, μπορείτε να επιλέξετε μια προκαθορισμένη αντίστροφη μέτρηση ή να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη αντίστροφη μέτρηση.



Μπορείτε να σταματήσετε ή να μηδενίσετε, εφόσον χρειάζεται, με το πάνω και το κάτω κουμπί.


Εξέλθετε από το χρονόμετρο σύροντας προς τα δεξιά ή πατώντας το μεσαίο κουμπί.

9.18. Στατιστικά καταδύσεων

Τα πλαίσια **Στατιστικά αυτόνομης κατάδυσης** και **Στατιστικά ελεύθερης κατάδυσης** σας παρέχουν πληροφορίες σχετικά με την προηγούμενη κατάδυση και ενδιαφέροντα στατιστικά για τις καταδύσεις που έχετε κάνει με το Suunto Ocean.

Μετά από μια κατάδυση, το Suunto Ocean δείχνει τον χρόνο στην επιφάνεια που έχει περάσει από την προηγούμενη κατάδυση, ενώ μετά από μια αυτόνομη κατάδυση

εμφανίζεται αντίστροφη μέτρηση για τον χρόνο απαγόρευσης πτήσης. Το πλαίσιο δείχνει επίσης την ημερομηνία και την ώρα που ολοκληρώθηκε η προηγούμενη κατάδυσή σας και την χρονοσφραγίδα στην οποία τελειώνει ο χρόνος απαγόρευσης πτήσης.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Κατά τη διάρκεια του χρόνου απαγόρευσης πτήσης, θα πρέπει να αποφεύγετε να πετάτε με αεροπλάνο και να ταξιδεύετε σε υψηλά υψόμετρα.

Προηγούμενη κατάδυση σας δίνει μια σύνοψη της τελευταίας σας κατάδυσης. Αν επιλέξετε τη δραστηριότητα, το Suunto Ocean σας παρέχει περισσότερες λεπτομέρειες και τη δυνατότητα να διαγράψετε τη δραστηριότητα από το ημερολόγιό σας.

Στατιστικά δείχνει το πλήθος των καταδύσεων, τις συνολικές ώρες κατάδυσης, το μέγιστο βάθος και τον χρόνο καταδύσεων που έχετε φτάσει σε όλες τις καταδύσεις της συγκεκριμένης λειτουργίας κατάδυσης.


10. Οδηγοί SuuntoPlus™

Οι οδηγοί SuuntoPlus™ προσφέρουν σε πραγματικό χρόνο οδηγίες μέσα από το ρολόι σας Suunto σχετικά με τα αγαπημένα σας αθλήματα και τις υπαίθριες δραστηριότητές σας. Μπορείτε επίσης να βρείτε νέους οδηγούς από το SuuntoPlus™ Store ή να δημιουργήσετε νέους με εργαλεία όπως το workout planner της εφαρμογής Suunto.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με όλους τους διαθέσιμους οδηγούς και τον τρόπο συγχρονισμού των οδηγιών τρίτων συνεργατών με τη συσκευή σας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Για να επιλέξετε SuuntoPlus™ τους οδηγούς στο ρολόι σας:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **SuuntoPlus™**.
2. Κάντε κύλιση στον οδηγό που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Επιστρέψτε στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
4. Πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στον οδηγό SuuntoPlus™ ο οποίος εμφανίζεται σε μεμονωμένη προβολή.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Βεβαιωθείτε ότι το Suunto Ocean έχει την πιο πρόσφατη έκδοση λογισμικού και ότι έχετε συγχρονίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto.

11. SuuntoPlus™ εφαρμογές αθλημάτων

Οι εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™ προσφέρουν στο Suunto Ocean νέα εργαλεία και νέες πληροφορίες για να σας δώσουν έμπνευση και νέους τρόπους να απολαύσετε τον δραστήριο τρόπο ζωής σας. Μπορείτε να βρείτε νέες αθλητικές εφαρμογές από το SuuntoPlus™ Store όπου δημοσιεύονται νέες εφαρμογές για το Suunto Ocean σας. Επιλέξτε αυτά που θεωρείτε ενδιαφέροντα και συγχρονίστε τα με το ρολόι σας για να απολαμβάνετε περισσότερο τις ασκήσεις σας!

Για να χρησιμοποιήσετε τις εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα κάτω και επιλέξτε **SuuntoPlus™**.
2. Επιλέξτε την εφαρμογή αθλημάτων που θέλετε.
3. Εάν η εφαρμογή αθλημάτων χρησιμοποιεί μια εξωτερική συσκευή ή έναν αισθητήρα, θα πραγματοποιήσει τη σύνδεση αυτόματα.
4. Κάντε κύλιση προς τα πάνω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στην εφαρμογή αθλημάτων SuuntoPlus™ η οποία εμφανίζεται σε μεμονωμένη προβολή.
6. Αφού διακόψετε την καταγραφή της άσκησης, μπορείτε να βρείτε το αποτέλεσμα της εφαρμογής αθλημάτων SuuntoPlus™ στην περίληψη, εφόσον υπάρχει σχετικό αποτέλεσμα.

Μπορείτε να επιλέξετε ποιες εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™ θέλετε να χρησιμοποιήσετε στο ρολόι με την εφαρμογή Suunto. Επισκεφθείτε την τοποθεσία Suunto.com/Suuntoplus για να δείτε ποιες αθλητικές εφαρμογές είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το Suunto Ocean έχει την πιο πρόσφατη έκδοση λογισμικού και ότι έχετε συγχρονίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto.

12. Φροντίδα και υποστήριξη

12.1. Οδηγίες χειρισμού


Χειριστείτε τη μονάδα με προσοχή – μην τη χτυπάτε ή τη ρίχνετε κάτω.

Υπό κανονικές συνθήκες, το ρολόι δεν θα χρειαστεί επισκευή. Θα πρέπει τακτικά να ξεπλένετε τη μονάδα με καθαρό νερό και μαλακό σαπούνι και να καθαρίζετε προσεκτικά το περίβλημα με ένα υγρό, απαλό πανί ή με δέρμα σαμουά.

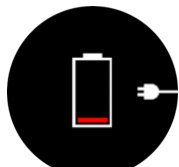
Να χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια αξεσουάρ Suunto - τυχόν ζημιές που προκαλούνται από τη χρήση μη γνήσιων αξεσουάρ δεν θα καλύπτονται από την εγγύηση.

12.2. Μπαταρία

Η διάρκεια λειτουργίας μετά από μια φόρτιση εξαρτάται από τον τρόπο και τις συνθήκες χρήσης του ρολογιού. Σε συνθήκες χαμηλής θερμοκρασίας, για παράδειγμα, η διάρκεια μιας απλής φόρτισης μειώνεται. Γενικά, η χωρητικότητα των επαναφορτιζόμενων μπαταριών μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε περίπτωση ασυνήθιστης μείωσης της δυναμικότητας λόγω ελαττωματικής μπαταρίας, η Suunto καλύπτει την αντικατάσταση της μπαταρίας για ένα έτος ή για 300 φορτίσεις το μέγιστο, ό,τι ισχύσει πρώτο.

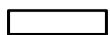
Όταν το επίπεδο της μπαταρίας είναι κάτω από 20% και στη συνέχεια κάτω από 5%, εμφανίζεται στο ρολόι ένα εικονίδιο χαμηλής μπαταρίας. Αν το επίπεδο της μπαταρίας πέσει πολύ, το ρολόι μπαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και εμφανίζεται ένα εικονίδιο φόρτισης.



Χρησιμοποιήστε το καλώδιο USB για να φορτίσετε το ρολόι σας. Μόλις το επίπεδο της μπαταρίας ανέβει αρκετά, το ρολόι σταματά να είναι σε λειτουργία χαμηλής ισχύος.

12.3. Απόρριψη

Απορρίψτε τη συσκευή με τον κατάλληλο τρόπο, όπως θα κάνατε μια κάποιο άλλο απόβλητο ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Μην την πετάξετε στα σκουπίδια. Αν θέλετε, μπορείτε να την επιστρέψετε στον πλησιέστερο αντιπρόσωπο της Suunto.



13. Αναφορά

13.1. Συμμόρφωση

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμμόρφωση και τεχνικές προδιαγραφές, βλέπε “Ρυθμιστικές πληροφορίες και πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια του προϊόντος” που παρέχονται μαζί με το Suunto Ocean ή διατίθενται στο www.suunto.com/userguides.

13.2. CE

Δια του παρόντος, η Suunto Oy δηλώνει ότι ο ραδιοφωνικός εξοπλισμός τύπου DW223 συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ηλεκτρονική τοποθεσία: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston Kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 07/2024

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.